

# МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ ТЕХНИКИ НУНЧАКУ



Прежде чем начать осваивать нунчаку, надо четко сформулировать, зачем вам это надо, где вы будете их применять или где может возникнуть ситуация, требующая такого применения. Хотите ли вы просто освоить десяток элементов, чтобы уметь «красиво крутить», или вам нужны конкретные боевые навыки? Естественно, для получения второго потребуются больше усилий, причем в ущерб красоте и зрелищности. Есть ли у вас достаточное количество свободного времени? Способны ли вы к долгой, очень долгой, систематической работе над собой? Можно даже сказать, монотонной, нудной работе. Серьезные успехи будут видны только после долгих лет работы. Ну, после холдного душа для «энтузиастов» начнем.

Перед тренировкой необходимо разогреть все тело, особенное внимание уделяя области поясницы, рукам и пальцам (хотя это не значит, что другие части тела разогревать не надо!). В процессе тренировок достигаются три главные качества приемов: точность, быстрота и сила. Немалое значение при этом имеет и выносливость бойца.

Достижение одновременно всех трех качеств практически невозможно. Прежде всего внимание должно уделяться точности проведения приема, параллельно нужно увеличивать скорость и затем уже силу удара. Следует отметить, что часто сила удара будет возрастать параллельно с увеличением скорости, хотя помимо этого стоит нарабатывать силу и выносливость при помощи тяжелого орудия. Как правило, они оттачиваются после полного освоения приема. Это необходимо для уменьшения опасности нанесения травм бойцом самому себе.

Основной проблемой при освоении нунчаку является травматизм. Как правило, травмы возникают в результате невнимательности, чрезмерной поспешности, когда не хватает достаточной квалификации при проведении приема, и перетренированности. В лучшем случае травмы могут причинить неудобства, в худшем — надолго вывести бойца из строя. Поэтому особое значение на тренировках имеет контроль над своим внутренним состоянием (спокойствие, уравновешенность) при проведении приема и правильная оценка утомленности тела, чтобы вовремя перейти на отработку менее опасных приемов.

Травмы бывают двух видов: ушибы и растяжения. Ушибы возникают в результате неудачного контакта с рукоятками, при этом чаще всего страдают кончики пальцев (80% травм), локти (10%), голова (3%) и колени (1%). Оставшиеся 6% — это повреждения голеней, различных мышц и т. д.

Ушибы пальцев возникают до тех пор, пока вы не «поставите» ладонь. Именно ладонь — это такая маленькая тонкость. Общую технику пока не трогаем. При приеме свободной рукоятки пальцы, до того как рукоятка коснулась ладони, начинают сжиматься и рукоятка, вместо контакта с ладонью, бьет по полусогнутым пальцам, что весьма болезненно. При работе контролируйте положение ладони: пальцы выпрямлены, находятся в одной плоскости с ладонью, большой палец перпендикулярен остальным и стремится оказаться в той же плоскости. Положив руку на ровную поверхность, вы поймете, что имеется в виду. Постепенно это войдет в привычку и подобная опасность уйдет в небытие.

Травмы локтей и коленей обусловлены недостатком техники исполнения и некоторой спешкой, тут поможет не только работа до получения соответствующих навыков, но и наличие налокотников и наколенников. Вообще защитное оборудование необходимо, особенно на начальной стадии обучения. Оно существенно снизит количество травм и значительно ускорит ваш прогресс в технике освоения нунчаку.

Теперь поговорим о голове. Это самый уязвимый участок. Все травмы головы происходят при возвратах, пере хватах и тушении свободной рукоятки и связаны в первую очередь со слабой растяжкой в плечевых суставах.

Такие ушибы чреваты очень серьезными последствиями, но мы можем значительно снизить риск, используя защиту. Для этого годится обыкновенный боксерский шлем или шлем-маска, только верх шлема должен быть закрытым. Как вариант, можно использовать хоккейный шлем с проволочным забралом. Шлем спасет и от полновесного удара. Рекомендуется принимать такие меры предосторожности первые два года.

Растяжениям особенно подвержены кистевой, локтевой, плечевой и коленный суставы. Травмы первых трех чаще всего происходят из-за недостаточной разогретости, плохо проведенной разминки. Кроме того, существует такая опасность, как перетренированность. Не жалейте времени на разминку. Особое внимание уделите кисти: тяните, вытягивайте, растирайте. Если растяжение все-таки произошло, сделайте перерыв не менее чем на три дня. Отдельная статья — растяжение, а точнее сжатие, колена. Этот вид травмы вам не грозит до освоения поражающей техники. Возникает она следующим образом: при нанесении удара вы переносите вес своего тела с задней ноги на переднюю или делаете различные повороты тела, не отрывая ног от земли. При этом происходит сжимающее или скручивающее воздействие на колено. Несколько ударов, конечно, не страшны, но когда их сотни — тут-то и возникает боль. Выход из положения прост: при разминке и непосредственно перед работой над подобными элементами делать простые приседания. Отмечу, что в процессе тренировок растяжения становятся редким явлением. Главное — не надо спешить, делайте все осмотрительно.

Во многих школах боевых искусств во время тренировок рекомендуется использовать различные виды одного и того же оружия. Такой подход желателен и при изучении нунчаку. Советуем использовать три их вида: легкие (безопасные), тяжелые и боевые. Следует заметить, что боль-

шую часть времени боец должен проводить с боевыми нунчаку, оставляя на утяжеленные около 10-20 процентов всего времени работы с оружием.

Легкие нунчаку, от которых невозможно получить травму, вам потребуются на начальном этапе. Они необходимы при изучении нового приема, пока рука не запомнит траекторию движения рукоятки. Как правило, большая часть травм наносится именно на этом этапе освоения техники: первые месяцы тренировок вы будете попадать по себе чаще, чем по мишени. В дальнейшем облегченными нунчаку оттачивают сложные движения во время тренировок с партнером. Легкие тренировочные нунчаку вы сможете приобрести в спортивном магазине — оружием они не считаются. Если же вам не удастся их найти, можете сделать их самостоятельно.

Один из способов изготовления легких нунчаку рекомендует Алекс Левитас (первый дан нунчаку-до). Вам понадобятся трубки из пластика или жесткой резины толщиной примерно в мизинец — сгодятся, например, два куска садового шланга, если он не слишком гибкий, тонкий (6-9 мм) лист поролона или губчатой резины и прочный шнурок или веревка — вполне подойдет, например, нейлоновый шнурок от ботинка. Отрезав два куска трубки нужной длины, просверлите каждый из них поперек на одном из концов примерно в 10-15 мм от края и соедините их веревкой. Не забудьте отрегулировать длину веревки. Обратите внимание на способ завязывания узла. Затем обмотайте обе трубки слоем поролона или губчатой резины. Внимание: очень важно, чтобы мягкими были и торцы рукоятей, иначе, если попадете себе по глазу концом рукояти, вы рискуете до конца жизни, подобно фельдмаршалу Кутузову, носить на лице черную повязку. Чтобы избежать этого, возьмите полосу поролона такой длины, чтобы она с обеих сторон выступала за край трубки примерно на 2-3 сантиметра, надрежьте ее с обоих концов 2-4 раза, разделив, соот-



**Статья 263 УК Украины. Незаконное обращение с оружием, боевыми припасами или взрывчатыми веществами.**

1. Ношение, хранение, приобретение, изготовление, ремонт, передача либо сбыт огнестрельного оружия (кроме гладкоствольного охотничьего), боевых припасов, взрывчатых веществ или взрывных устройств без предусмотренного законом разрешения наказываются лишением свободы на срок от двух до пяти лет.

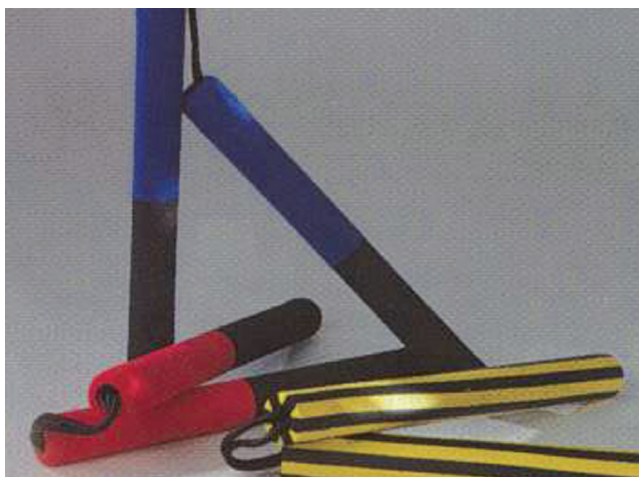
2. Ношение, изготовление, ремонт или сбыт кинжалов, финских ножей, кастетов либо иного холодного оружия без предусмотренного законом разрешения наказываются штрафом до пятидесяти не облагаемых налогом минимумов доходов граждан, или ограничением свободы на срок от двух до пяти лет, или лишением свободы на срок до трех лет.

3. Освобождается от уголовной ответственности лицо, совершившее преступление, предусмотренное частями первой или второй настоящей статьи, если оно добровольно сдало органам власти оружие, боевые припасы, взрывчатые вещества или взрывные устройства.

ответственно, на 4, 6 или 8 лепестков и сложите эти лепестки попарно, скрепляя их с помощью клея, клейкой ленты или резинки либо сшивая — таким образом вы получите скругленные мягкие торцы. Можно также просто сшить поролон на торцах (не надрезая его), используя прочные нитки, или обшить рукояти какой-либо прочной, но не слишком грубой материей. Ударьте себя готовыми нунчаку по внутренней стороне предплечья голый руки. Если это не доставило вам очень уж неприятных ощущений, то тренировочные нунчаку готовы — пользуйтесь на здоровье. Если же вам было больно, обмотайте рукояти еще одним слоем поролона.

Другой вариант — на первое время можно сделать легкие нунчаку из газет. Конечно, они не-





История эта произошла с моим тогдашним соседом по комнате в общежитии института, где мы понемногу иногда учились. Время тогда было не слишком спокойное — в плане гопоты и любителей поделить чужую собственность где-нибудь на темной аллее вечером.

К тому времени я уже лет пять серьезно занимался нунчаку и спортивным мордобитием на секции. Иногда тренировался в нашей комнате. И сосед мой Толя, насмотревшись, решил тоже освоить нунчаку как средство самообороны. В общем, стал я его понемногу учить. Вначале честно предупредил, что реально применить их он сможет как минимум после года тренировок. И что вещь эта в неопытных руках больше опасна для того, кто ею размахивает. А надо добавить, что Толик парень был здоровый и с замашками супермена, так что выслушивал все мои советы весьма снисходительно. В общем, месяца за два кое-какие приемы и перехваты он выучил и даже бойко их исполнил. А теперь, собственно, и история.

Вечером, в начале октября, проводил он свою девушку домой и около двух ночи шел спокойно в общежитие. Нунчаку на всякий случай были у него в рукаве. И уже совсем недалеко от дома подвалили к нему трое граждан, позарившихся на его кожаную куртку и новые кроссовки. Предложили все это сдать добровольно вместе с наличностью. Тут Толя и понял, что не зря тренировался и палки с собой таскал. Резко от них отпрыгнул, в прыжке выхватил нунчаки и сделал красивый перехват — все хорошо, только во время перехвата попал он себе по затылку и выключился. Очнулся примерно через полчаса — без нунчаку, денег, часов, в одних трусах. Но эти ребята хоть добрыми оказались — поскольку всю работу он сделал за них, то бесчувственное тело не пинали и даже перенесли на лавочку. А Толик с тех пор свои тренировки с палками забросил и пошел на бокс...



долговечны, но достаточно безопасны, и их несложно изготавливать. Вам понадобятся две газеты, медицинский пластырь толщиной 2 см, любая прочная веревка (шнурок от ботинка). Сверните в трубку две газеты, перетяните их пластырем и соедините веревкой.

Тяжелые тренировочные нунчаку во многом схожи по конструкции с нунчаку для отработки боевой техники — главным отличием является их вес. Рукоятки изготавливаются из эбонита, текстолита, металла и т. п. в зависимости от вкуса и возможностей владельца. При отсутствии таких материалов можно использовать дерево, просверлить в основании рукоятки полость и залить ее свинцом для увеличения массы. Особое внимание обратите на дальнейшее закрепление свинцового слоя, чтобы эта масса не вылетела из рукоятки во время занятий. Конечно, для тяжелых рукоятей необходимо и более прочное крепление. Если используется веревочное соединение

(не рекомендуется использовать его с металлическими рукоятками), то веревка должна быть достаточно прочной — лучше всего использовать веревку из нейлона, полиамида или другого прочного синтетического волокна толщиной не менее 5 мм из магазина туристских и альпинистских принадлежностей. Для металлических нунчаку надежнее использовать цепочку, причем в данном случае нет необходимости обеспечивать ее вращение, так что крепление лучше всего использовать сварное. Этот вид оружия предназначен для увеличения силы и выносливости. Если вы добьетесь определенной скорости при работе с такими нунчаку, скорость работы с боевыми увеличится вне зависимости от вашего желания. Как использовать достигнутые результаты — дело ваше, в любом случае, вы от этого только выиграете. Внимание: тяжелые нунчаку предназначены для развития силы и выносливости путем отработки приемов в медленном темпе — никогда не пытайтесь выполнять движения с тяжелыми нунчаку на максимальной скорости, вы можете при этом повредить себе руки (возможны растяжения сухожилий, подвывихи суставов и т. д.). Не следует также бить утяжеленными нунчаку по каким-то предметам, все удары ими выполняются исключительно по воздуху. С изготовлением тяжелых нунчаку можно не спешить — они потребуются вам лишь на продвинутом этапе.

Боевые нунчаку представляют собой непосредственно само оружие — то, с которым будут использоваться достигнутые результаты работы. Каким оно будет (размеры, вес и тип скрепляющего элемента), зависит от вашего вкуса. Главное, чтобы все эти параметры идеально подходили под ваш размер рук и силу, тогда эффект от них будет наибольший. Сделаю замечание по поводу материала, из которого будут изготавливаться рукоятки нунчаку — обратите внимание на обработку поверхности, добейтесь того, чтобы она не была гладкой, иначе рукоять будет выскальзывать из руки (сделайте на ней насечки, обкрутите не гладкой изоляционной лентой и т. п.).

**Для совершенствования техники следует пользоваться тремя режимами отработки приемов:**

1. Медленный — в этом режиме изучается прием, траектория движения рукоятки, соответственно, следует использовать легкие нунчаку во избежание получения травм.
2. Средний — часто используется для разогрева и подготовки к боевому режиму, а также для выработки силы и выносливости рук при помощи боевых и утяжеленных нунчаку.
3. Боевой — выполнение приемов с максимальной скоростью и силой.

Тренировка в домашних условиях крайне нежелательна, но возможна. Заниматься лучше всего на улице — ведь применять это оружие планируется именно там. На выходных выезжайте за город, в пустынное место. Сначала это будут статические занятия, на небольшой площадке, потом переходите к движению. В итоге вы научитесь действовать на ходу. В стойке не забывайте работать против ветра, против солнца, на собственную тень. Последнее требует немалой концентрации. Занимайтесь в лесу и в поле (это вырабатывает чувство пространства), при различных уровнях освещенности, ночью и в сумерках.

**Разминка**

В качестве разогрева я предлагаю пробежку на дистанцию такой длины, при которой ваше тело полностью разогреется, но еще не успеет утомиться (эта нагрузка для каждого из нас индивидуальна и зависит от физической подготовки). Одновременно это поможет вам провентилировать легкие. Главное — следите за дыханием во время бега, если чувствуете, что трудно дышать на такой скорости, снизьте ее: ваша цель — размять тело, а не поставить какой-либо рекорд. После этого можно переходить к нижеизложенным упражнениям.

Небольшой комплекс рассчитан всего на 5-10 минут, в зависимости от условий, в которых вы собираетесь проводить тренировку.

1. Возьмите правой рукой в кулак большой палец левой руки и оттяните одним движением его суставы. Повторите это дважды. То же самое проделайте со всеми пальцами обеих рук.
2. Хват пальца тот же. Осторожно поверните его по часовой стрелке и против нее. Попробуйте это движение совместить с вытягиванием. Не забывайте пройти каждый палец на обеих руках.
3. Образовав из указательного и среднего пальцев одной

Ни для кого не секрет, что нунчаку — понятие двоякое. С одной стороны, нунчаку — это хороший спортивный снаряд, развивающий важные качества человеческого организма (координацию, подвижность, выносливость и т. д.). С другой стороны, нунчаку — это легко изготавливаемое оружие, которое может эффективно использоваться для самообороны. Нунчаку имеют определенные преимущества перед палкой или ножом, заключающиеся в их конструктивных особенностях. В отличие от палки, их можно хорошо спрятать, а по сравнению с ножом получается больший радиус атаки полностью растянутым оружием. С другой стороны, энергия, возникающая при раскручивании рукоятки, позволяет с наименьшими затратами достигать большего разрушающего эффекта припадении, чем при атаке палкой. Правда, все это имеет смысл для опытного бойца. В руках неподготовленного человека это оружие может нанести больший вред самому нападающему, чем атакуемому.

Логически продолжив эту мысль, нужно дать общее определение нунчаку и рассмотреть, как трактует их применение закон.

**Общее понятие нунчаку**

Нунчаку — две рукоятки, скрепленные соединительным элементом. Рукоятки могут быть цилиндрической, граненой, конусообразной формы. В качестве соединительного элемента может быть использована веревка или цепочка.

**Правовое понятие нунчаку**

Нунчаку — холодное оружие ударно-дробящего типа.

**Понятие спортивного нунчаку**

Нунчаку — развивающий спортивный снаряд.

Очевидна разница между вторым и третьим определениями. Критериями, на основании которых определяется принадлежность нунчаку к той или другой группе, являются параметры самого нунчаку. К примеру, мягкие тренировочные нунчаку не будут, в силу своей конструкции, признаны холодным оружием, так как они конструктивно не предназначены для нанесения телесных повреждений. К оружию же относят те нунчаку, которые могут нанести такие повреждения. Для определения этой способности существует специальная методика, в соответствии с которой производится расчет возможной силы удара по формуле второго закона динамики:  $F=(M*V)/T$ .

**Описание параметров формулы**

Параметр	Описание	Единица измерения
F	Сила удара Н	Н
M	Масса ударяющего тела	кг
V	Скорость движения ударяющего тела	м/с
T	Время контакта	с

Комментарий: За массу ударяющего тела должна приниматься масса одной рукоятки, определенная путем взвешивания на электронных весах.

Данные из методических рекомендаций:

Минимальная сила удара, необходимая для повреждения костей черепа, при ударах нунчаку составляет 1300-2000 Н.

Параметр	Неподготовленный человек	Спортсмен
Скорость движения ударной рукоятки	50-70 м/с	до 200 м/с
Время контакта	0,004-0,006 с	0,002-0,003 с



из рук «вилку», поместите в нее палец другой руки. Легким давящим движением «вилки» пригибайте палец наружу. Давление приходится в его основание. Пройдите каждый палец на обеих руках.

4. Соедините пальцы перед собой. Давящим движением постарайтесь добиться прямого угла пальцев относительно ладони.
  5. Согните пальцы внутрь, вдавите в ладонь. Сначала по отдельности, затем четыре вместе.
  6. Помогая второй рукой, постарайтесь прижать большой палец к запястью.
- Примечание. Не бойтесь хруста суставов. Это нормальное явление, а не патология. Распространенное мнение о вредном влиянии этих упражнений на суставы всего лишь предрассудок.

7. Сложите ладони вместе перед собой. Не разъединяя их, поведите руки вниз. Пальцы обращены вверх. Затем переверните ладони пальцами вниз и поведите руки вверх.



Сейчас многое зависит от того, насколько хорошо он знает секреты «двух палок».

Красный отошел от меня на несколько шагов, подбросил в воздух нунчаки, поймал их на лету и начал в бешеном темпе вращать палками в воздухе. Красиво. Совсем как в фильмах Брюса Ли...

Подбадривая себя отрывистыми, яростными вскриками (опять же как Брюс Ли), Красный крутанул нунчаки над головой и нанес первый удар. Сверху вниз, наискосок, по ребрам. Хвала Будде! Он не умеет драться нунчаками! То есть он думает, что умеет, считает себя мастером, обучен выписывать восьмерки в воздухе, перехватывать палки за спиной и еще множеству подобных трюков. Но он не знает главного: в финальной стадии удара, когда оружие соприкасается с целью, обе скрепленные цепочкой палки должны превратиться как бы в одну, вытянуться идеально прямой линией. Вот и все секреты нунчаков. Других нет. Красный же бьет с захлестом, эффектно, болезненно, но терпимо...

Михаил Зайцев «Час Дракона» («Улыбка Бультерьера»)

**8.** В том же положении (пальцы смотрят вверх) подавите ладони влево-вправо.

**9.** Соедините ладони за спиной на уровне лопаток. В этом положении несколькими движениями назад постарайтесь расправить локти.

**10.** Соедините кисти за спиной. Правая рука заведена сверху над левым плечом. Сделайте в этом положении несколько круговых движений корпуса в разные стороны. Затем смените руки и повторите вращения.

**11.** Соедините кисти за спиной (правая рука заведена сверху над правым плечом). Подвигайте локтем правой руки вверх-вниз. Поменяйте руки.

**12.** В упоре лежа, не сгибая рук, делайте вращательные движения плечами, как бы вы это делали стоя.

**13.** Займите следующее положение: ноги широко расставлены, приблизительно

плеч, нунчаку взять двумя руками за концы и растянуть в стороны. Поднять нунчаку над головой и поочередно выполнять глубокие наклоны вправо и влево.

**3.** Наклоны вперед-назад. Ступни развести на ширину плеч, нунчаку взять двумя руками за концы и растянуть в стороны. Выполнить наклоны вперед до земли.

**4.** Повороты влево-вправо. Положение то же, что и в предыдущем упражнении. Подняв руки горизонтально, выполнять повороты влево-вправо.

**5.** Наклоны по диагонали. Положение аналогично предыдущему. Выполнить наклоны вперед по направлению к стопе, затем полностью выпрямиться и повторить в другую сторону.

**6.** Перевод нунчаку через спину. Положение с расставленными в стороны ногами. Растянуть нунчаку двумя руками за концы, выпрямив руки. Поднять правое плечо и перевести нунчаку за спину. Затем, подняв левое плечо, вывести их вперед.

**7.** Повороты в горизонтальной плоскости. Ноги на ширине плеч. Сложенные нунчаку взять одной рукой. Выполнить широкое круговое движение вправо и влево.

**8.** Перевод нунчаку за талию. Ноги на ширине плеч. Нунчаку взять за концы и поднять вверх, скрестив руки. Перенести нунчаку за голову, а затем опустить вниз до уровня талии. Прodelать обратное движение, вернувшись в исходное положение.

**9.** Наклоны на полу. Сидя с вытянутыми в стороны ногами, зацепить шнуром нунчаку стопу одной ноги и наклониться к ноге, помогая себе руками.

**10.** Прыжок вперед. Стать ровно, ноги вместе, нунчаку взять за концы. Перепрыгнуть через нунчаку, поджав ноги.

Нунчаку — очень специфическое оружие. Нельзя владеть только им одним. Нужно отрабатывать и бой ногами, ставить удары локтями, коленями, ребром ладони, основанием ладони и всей пятерней. Все это нужно на тот случай, чтобы не ударить в грязь лицом, если вдруг в бою придется расстаться с вашей любимой «игрушкой». Как говорят на Востоке: бой есть тысяча превращений и десять тысяч изменений. Вы должны быть готовы к импровизации. Не издевайтесь над собой, но и не жалейте себя, не давайте себе послаблений. Старайтесь тренироваться каждый день. Конечно, это очень тяжело. Составьте для себя обязательный небольшой комплекс, который вы будете выполнять ежедневно, не считая полноценных тренировок хотя бы четыре раза в неделю. Каждое утро напоминайте себе: мастерство владения нунчаку обязательно достигается кровью и потом. Пусть эти слова станут вашей жизненной установкой, предполагающей движение только вперед, несмотря ни на что. Заставляйте себя встать. Заставляйте себя вновь повторить тот перехват или возврат, в котором нунчаку только что больно ударили вас. Изживайте в себе страх перед оружием, которым вы решили овладеть. При этом не старайтесь научиться всему: ищите свою технику, подходящую именно вам. Пусть неженки и белоручки сидят в своих креслах, держа в руках приставочные джойстики, и не понимают, в чем же «кайф» от изнурительных тренировок, когда с вас пот льется градом. Пусть они живут в своих никчемных виртуальных мирах. Ни одна компьютерная игра не позволит им познать того непередаваемого ощущения импульса, который вы дали свободной рукоятке, с гулом рассекающей воздух. И последнее: не хвастайтесь своим мастерством до той поры, пока вдруг не ощутите, что вы уже не хотите применять свое искусство в бою и вообще мечтаете о том, чтобы во всем мире никто никогда не дрался и не конфликтовал...



но на две ширины плеч. Согните колени, спину держите прямо. Желательно руками держаться за что-то на уровне плеч. В других вариантах — руки на уровне поясицы или лежат на бедрах или коленях. Теперь, зафиксировав колени и плечи, сделайте движения бедрами сначала вперед-вверх, затем назад-вверх и так несколько раз.

Примечание. Не обращайте внимания на боль и хруст, возникающие в поясице.

### Элементы разминки с нунчаку. Разогревающие упражнения

**1.** Укрепление запястья. Взять одной рукой обе рукоятки нунчаку, вытянуть руку перед собой и выполнять вращательные движения в запястье вправо и влево.

**2.** Наклоны вправо и влево. Ступни развести на ширину