

Основной принцип

Я поставил себе задачу создания тренировочного комплекса на «каждый день», который включал бы всю основную технику нунчаку в единой гармоничной, связной и слитной серии, синхронизированной с дыханием. Предполагается, что комплекс выполняется симметрично на одну сторону на нечетный счет, и на другую — на четный, чем достигается полная проработка техники. С расчетом на это он и разрабатывался. Описание дано для правостороннего исполнения. Начало разработки комплекса — 18 августа 1998 г. Последняя модификация — 14 января 2003 г.

Преимущества комплекса

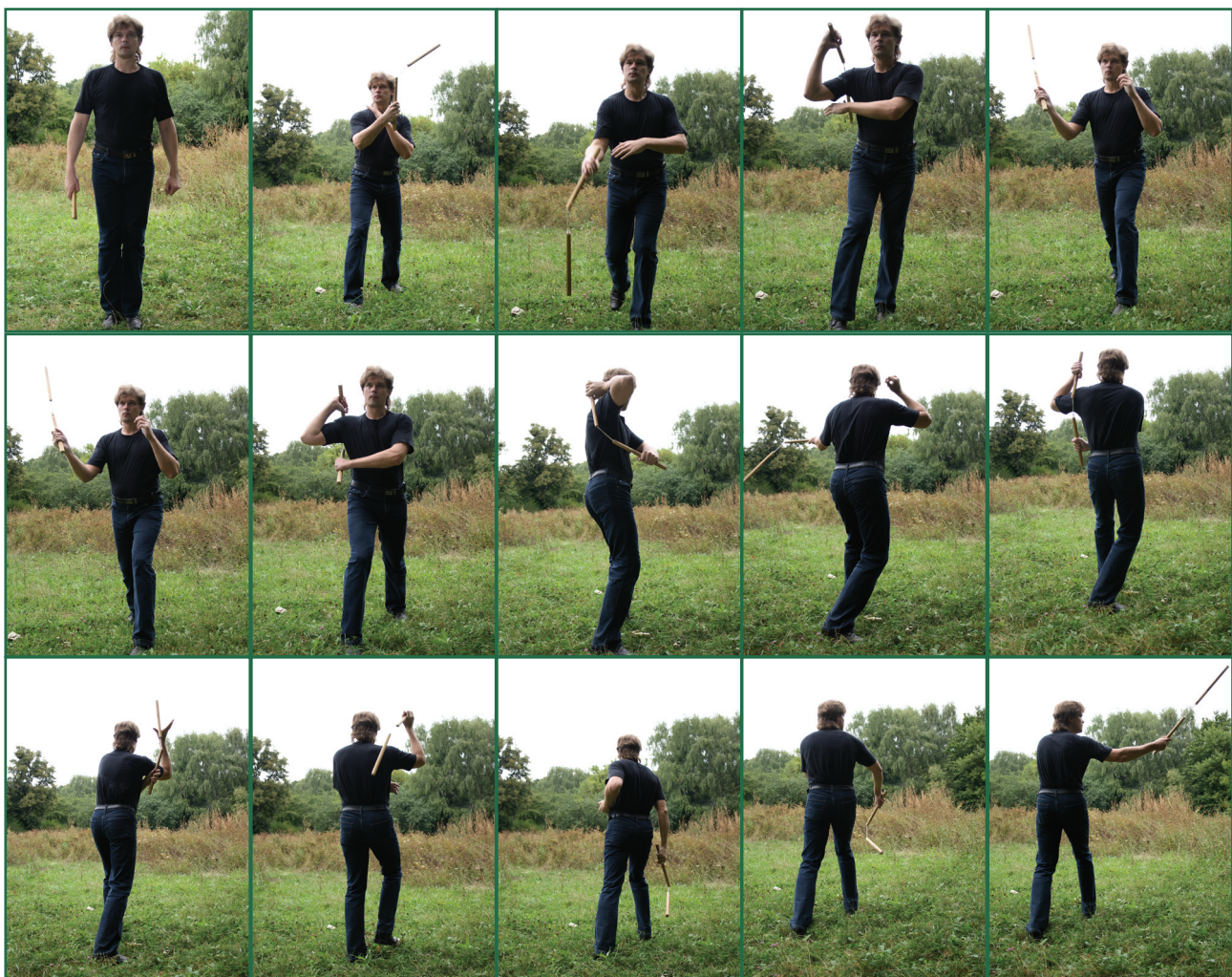
1. Собрана большая часть основной боевой техники нунчаку и часть «раритетной» — защиты отбивом и с контролем контей, удары контролируемым и свободным контей, внутренними и внешними торцами, основные перехваты и переходы, техника прямого и обратного хвата, освобождение от захватов, захваты и удушение. Все это в динамике, органично связанное с перемещением. В литературе я не видел более успешных аналогов ката.
2. Выдержаны классические требования — ката начинается и заканчивается в одной и той же точке, лицом в одну и ту же сторону. Первый элемент ката — защита. В комплексе есть две точки с максимальным выплеском киме и (возможно) кий.
3. Ката не требует много места для исполнения, при этом она не статична — вся техника синхронизирована с перемещениями.
4. Я намеренно отказался от всей техники перехватов в одной руке — это эффектно, полезно для тренировки ловкости, но вызывает сомнения как практический элемент из-за нестабильности во время исполнения, зависимости от конкретной реализации нунчаку — длины веревки, веса и т. д.

Ката нунчаку

Константин Дараган



КАТА НУНЧАКУ



Формат записи

Там, где указаны градусы, счет идет от начального положения по часовой стрелке или же относительно текущей позиции. Так, поворот на 180° — это разворот в обратную сторону, а поворот (шаг, удар, защита) к 180° — это разворот к направлению, обратному по отношению к начальной позиции комплекса (в стартовой позиции лицо обращено к 0 градусам).

Квадратные скобки [] означают необязательный элемент.

Круглые скобки () со списком внутри — возможные варианты исполнения.

Фигурные скобки { } — это комментарии и бункай (трактовка техники).

В предлагаемой фотосессии некоторые второстепенные элементы, а также все варианты техники, пропущены для экономии печатного места.

Терминология

Был выбор: использовать традиционную для нунчаку полностью японскую терминологию, усложнив восприятие неподготовленного человека или представителя не японской традиции, но выиграв при этом в объеме текста. Или описывать подробно каждый элемент на русском языке (кто пытался это делать для нунчаку, тот мое к этому отношение поймет).

Идею со своей терминологией я всерьез не рассматривал — усложнит восприятие и, кроме того, это бесполезное «изобретение велосипеда».

Поэтому я пошел на компромисс — наиболее общие для кэмпо понятия даны в японском стиле (в расчете, что практик переведет это в контекст своей школы).

Свободный контея. Средняя и дальняя дистанция.

1. Старт. Свободная стойка (Хати-дати), лицо к 0° . Нунчаку в правой, внизу, сложенные.
2. «Восьмерка». Шаг вперед правой в переднюю стойку (дзенкутсу дати). «Восьмерка» сверху вниз (хати-фури), сверху справа, вниз влево, обороты со сменой дистанции, переменная ось вращения — локоть и плечо.
3. Атака вперед к 0° : Шаг вперед левой в переднюю стойку (дзенкутсу дати) и удар правой по вертикали сверху вниз (шомен-ути-фури).
4. Разворот с атакой: Шаг вперед правой и удар правой по вертикали снизу вверх (шомен-ути-дзедан-фури). Захват справа сбоку за плечом — правая держит вверх, левая внизу у левого бока (мисо-камае), поворот налево на 180° в левую заднюю стойку (кокутсу-дати) с ударом левой влево наружу по горизонтали [хати-фури левой]. Оборот слева снаружи с отражением от левого плеча сверху, подача снизу справа и перехват правой вверх у головы (правая мисо-камае).
5. Атака вперед и назад: Шаг правой вперед в дзенкутсу с ударом сверху вниз в верхнюю зону с шагом одноименной ногой (ой-дзедан-шомен-ути-фури) к 180° . Правая нога на месте, поворот вправо к 225° (на 45° вправо) в правую дзенкутсу-дати с отбивом вверх вправо наружу (дзедан-ути-уке-фури), оборот справа от тела снизу вверх и удар снаружи внутрь в верхней зоне и затем вниз (сото-ути-дзедан-фури) — выполнять слитно.
6. Отбив с контратакой: Продолжая предыдущее движение — поворот к 180° (на 45° влево), правая нога на месте. Отбив внизу снаружи внутрь, справа налево (гедан-уке-фури), отражение от тела слева и горизонтальный удар в верхней зоне изнутри наружу, слева направо (дзедан-уде-ути-фури).
7. Гедан-камае: Оборот справа снизу вверх, захват свободного контея левой перед собой и переход в гедан-камае (оба контея удерживаются в руках внизу спереди), направление к 180° .

8. Отбив с контратакой: к 0° (на 180°), правая нога на месте, стойка кошки (неко-аси-дати), левая впереди. Блок веревкой вниз, скрещенные контеи (гедан-дзюжи-уке), затем блок вверх, нунчаку в прямой линии перед головой (мороте-аге-уке).

9. Атака по ногам: Лево широкий мах по ногам сверху вниз, снаружи внутрь (гедан ичимоны-фури), подхват правой в ичимоны-камае (оба контея в руках вытянуты над головой). Правой широкий мах справа налево с шагом вперед правой в переднюю правую стойку (Ой-ичимоны-фури).

10. Круговая оборона: Продолжая движение — оборот над головой с переходом в кибя-дати, лицом к 270° и удар вниз влево (гедан-барэ), не останавливаясь — удар вниз вправо (гедан-барэ). Продолжая движение и поворачиваясь на 180° (к 180°) в левую заднюю стойку (кокутсу-дати) — перехват вокруг талии (левая ловит справа из-за спины), завершая поворот — широкий мах левой изнутри наружу по горизонтали. Переход в левую переднюю стойку переносом тяжести на переднюю ногу, оба контея удерживаются в руках внизу спереди, нунчаку перед собой на среднем уровне, внешние торцы контея вниз, внутреннее — вверх (тюдан-камае).

11. Серия защиты: На месте — блок левой вверх (аге-уке): левая вверх — контей горизонтально, правая внизу, оба контея удерживаются в руках. Шаг левой назад, в правую заднюю стойку (кокутсу-дати) с правым блоком обоими контеями — отбив снаружи внутрь на среднем уровне (сото-уке), стоя на месте — правый блок двумя контеями изнутри наружу (уде-уке) (вариант: правый контей отбивает зажатый вертикально, левый — горизонтально у левого бока) и сразу же удар правой сверху вниз — отпускаем левую руку вниз и хлестко, без замаха, наносим удар правой сверху вниз (сян-мен-уги фури).

12. Атака снизу: Шаг левой вперед в левую переднюю стойку (дзенкутсу дати) с ударом правой снизу вверх в пах (ура-сянмен-уги-фури-гедан) с переходом в захват подмышкой сверху (ката-те-мисо-камае).

13. Сметающий удар: Шаг правой вперед в правую стойку (дзенкутсу дати) с широким мощным ударом вертикально вниз (вариант: справа сверху вниз по ногам). Правая нога стоит на точке старта.

14. Закрытый перехват: На возврате — перехват через спину, подавая над левым плечом (грудь закрыта руками, ловим левой снизу). Удар правой наискось вправо вниз, с возвратом в исходное положение.

15. Открытый перехват: На месте — разворот на 180° с ударом левой снизу, перехват через спину над левым плечом, грудь открыта, правая ловит снизу (хаймен-камае). На месте левой рукой — удар сверху вниз влево с возвратом в исходное положение.

16. Обратная «восьмерка» с атакой: На месте — удар правой снизу с переходом в обратную «восьмерку» (движение снизу вверх), после нескольких оборотов — удар правой справа по горизонтали, захват левой слева сзади на уровне пояса. Удар левой в пах — снизу влево, ловим контей правой справа от головы. Блок вниз левой — левый контей горизонтально у колена, правый — около пояса, направлен вниз (гедан-барэ).

17. Атака сзади: Стоя в левой передней лицом к 0°, удар правой прямо назад, на возврате обратно — широким ударом правой сверху вниз вбок из боковой стойки (к 0°) с переходом в оборот за спиной [йюко-хати-фури], затем переход вперед и вверх через правое плечо, ловим левой за спиной с правой стороны.

18. Защита от ударов палкой: Поворот на левой ноге на 90° вправо (лицом к 90°) с шагом правой ногой в левую заднюю стойку, перевод левой рукой нунчаку из-за спины вперед, захват свободного контея перед собой правой рукой. Переход в правый верхний блок — правая рука вверх, контей горизонтально, внутренним концом вправо, левый вертикально справа от тела, нунчаку сходятся под прямым углом. Удар правой вниз по дуге — отбив в нижней зоне, правая нога поднимается (стойка на одной ноге). С постановкой ноги — атакуем правой загибающим движением



КАТА НУНЧАКУ

снизу вверх, снаружи внутрь в верхнюю зону, занося свободный контей влево назад, передаем контролируемый контей из правой руки в левую и переходим на «восьмерку» за спиной, лицо повернуто к 90°. После нескольких оборотов — передаем свободный контей в правую руку перед собой. Боковая стойка (киба-дати), лицо направлено к 90°, нунчаку внизу слева в обоих руках (кахиваки-камае).

19. Защита сверху: Правая задняя стойка с правым блоком — правый контей вертикально перед собой, левый горизонтально над головой (вариант — нунчаку вытянуты в линию над головой). Отпускаем левую руку и короткий удар сверху вниз правой, оборот снаружи и захват подмышкой снизу.

20. На атаку сзади: На атаку со стороны спины — шаг правой к 0°, в исходную точку с приседанием и широким ударом правой вниз по горизонтали (к 0°), на возврате — короткий удар правой снизу вверх и внутрь (в пах) с подъемом в заднюю стойку, отражение от левого бока, от правого бока, от плеча сверху и захват правой подмышкой снизу. Правая нога в точке старта ката.

21. Встречный удар: Удар правой прямо вперед перед собой, переход на месте в боковую стойку, «восьмерка» правой сбоку.

22. Защита от атаки палкой: Оборот перед собой, шаг назад левой, правая нога на месте, правая передняя стойка (дзекутсу дати) к 90°. Оборот перед собой по часовой стрелке и переход в вариант тюдан-камае — нунчаку перед собой в прямой горизонтальной линии. Блок вправо — правая вниз вправо, левая — вверх вправо. Правая нога подтягивается к левой — правая стойка кошки (неко-аси-дати), блок от удара палкой сверху справа с отражением вправо от себя (правая вверх, левая вниз, нунчаку за плечом, наклон влево), сразу правый удар сверху вниз.

23. Круговая контратака внутрь: На шаге правой вперед в переднюю правую (дзенкутсу-дати) к 90° из положения свободного контея внизу спереди выполняем удар с замахом снизу назад вправо и сверху вниз влево, не останавливая движение разворот против

часовой на 180° — левая нога описывает широкий полукруг (подсечка) до остановки в правой передней лицом к 270°. Во время разворота правая рука проходит над головой и назад (замах, свободный контей уходит за спину) и с постановкой левой ноги в конечную позицию наносим повторно удар правой из правой передней стойки — снаружи внутрь, сверху вниз (сото-дзедан-фури). Все выполняется слитно, одним движением (заимствовано из кэндо).

24. Круговая контратака наружу: Не прекращая движения, выполняем оборот слева снизу вверх, и второй удар сверху вниз направо (вариант: нижний отбив). Делаем шаг вперед левой ногой, занося правую руку над головой по часовой стрелке (замах, свободный контей уходит за спину), и с разворотом на 180° в правую заднюю стойку (к 90°) выполняем удар сверху вниз, изнутри наружу (уде-фури). Все выполняется слитно, одним движением (заимствовано из кэндо). (Вариант в низкой стойке: последний удар выполняется как нижний отбив или удар по ногам).

25. Мисо-камае: Не прекращая движения, направляем контей справа вниз, подтягиваем левую ногу вперед — ноги вместе (хей-соку-дати), лицо к 90°, отражение свободного контея об правое плечо снизу вверх, и переход в правую, левая подхватывает снизу (мисо-камае).

26. Ближний бой: Поворот лица налево на 90° (к 0°). Принимаем левую стойку кошки (неко-аси дати), переводим нунчаку на захват руки противника (или гяку-сото-уке) двумя руками, правая идет вниз, левая вверх, одновременно с поворотом тела влево к 0°. Конечное положение — левая неко-аси-дати, нунчаку в двух руках слева на среднем уровне перед собой, левая выше правой. Переход в ближний бой. Контроль: правая нога на точке старта ката.

Оба контея в ведущей руке. Близкая дистанция или ограниченное пространство.

27. Мороте-дзуки: Шаг левой вперед в сторону 0°, в левую переднюю стойку (дзенкутсу дати) с двойным прямым ударом

КАТА НУНЧАКУ



КАТА НУНЧАКУ



в верхнюю зону внутренней частью нунчаку (мороте-дзедан-дзуки) внутренними контеями [киай].

28. Отбив вниз: Левая нога подтягивается назад в левую стойку кошки (неко-аси-дати) со сдвоенным отбивом вниз (мороте-гедае-бараи) двумя руками, нунчаку в горизонтальной прямой линии. Складываем оба контея вместе, внешней частью в правую руку. Перехват левой рукой за внутренние концы и удар вниз серединой контеев {добив, жесткий блок} с шагом вперед левой в левую переднюю стойку (дзен-кутсу-дати).

29. Защита сзади: На месте поворот направо к 90° во фронтальную кибя-дати (вариант — к 180° в левую кокутсу-дати), нунчаку перед грудью, сложенные в правой руке (катате-тюдан-камае), выполняем блок вниз правой рукой (гедан-бараи). Нунчаку сложены вместе в правой руке (нижний блок), затем правой ударный блок сложенными вправо наружу (вариант — удар в верхнюю зону) (сюто-уке). Удар правой сложенными сверху вниз влево, внешними контеями (тетцуи-ути).

30. Контратака вперед: Поворот налево лицом к 0°, удар (блок) сложенными снаружи внутрь правой на среднем (верхнем) уровне (сото-ути). Блок правой изнутри наружу на среднем уровне (ути-уке) с подтягиванием левой ноги в левую стойку кошки (неко-аси-дати) и с шагом левой в левую переднюю стойку (дзенкутсу-дати), правый прямой удар тычком внутренними контеями (гяку-дзуки).

31. Защита от обхвата: Подтягиваем правую ногу к себе (вариант: правый хидза-гери — удар коленом) и освобождаемся от обхвата сзади — удар назад в пах противнику внешними контеями сложенных нунчаку (усиро-гедан-ути).

32. Выброс: Поворот направо, к 90° во фронтальную боковую стойку кибя-дати (вариант — к 180° в правую кошку — неко-аси-дати), и выброс одного контея изнутри наружу в верхний уровень (удар внешним торцом свободного контея), на обратном ходе ловим той же рукой. Правая стойка кошки (неко-аси-дати) лицом к 180.

33. Стоя на месте — освобождение от захвата за руку выкручиванием запястья внутрь — рычагом нунчаку срываем разноименную руку противника, затем наружу — рычагом нунчаку срываем одноименную руку противника, и удар правой снизу вверх в верхнюю зону сложеными внутренними контеями (аге-дзуки).

34. Короткие выбросы: Стоя на месте — выбросом снаружи внутрь в дзедан на 180° {отпускаем один контея и бьем противника, находящегося к 180°, в верхнюю зону}. Подхват слева от себя в ту же руку и прямой выброс к 180° внешним контеем (отпускаем один контея и делаем его внешним торцом удар-тычок в верхнюю зону) с постановкой правой ноги в правую переднюю стойку (дзенкутсу-дати) лицом к 180°.

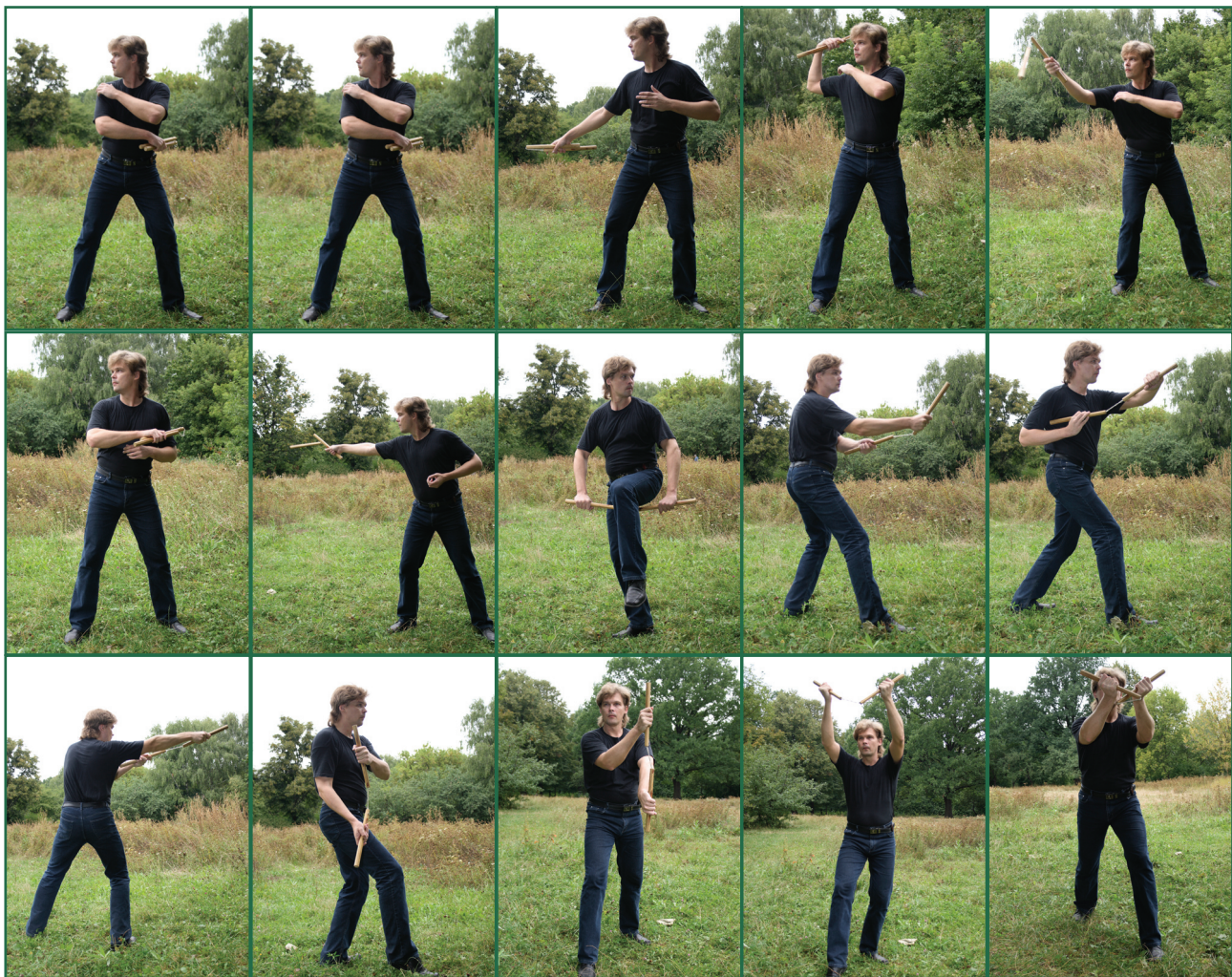
35. Перехват: Поворот лицом к 90° во фронтальную боковую стойку (киба-дати), подъем левой ноги, перехват под ней свободной контея справа налево в левую руку, стоя на правой ноге.

36. Переход к обратному хвату: С выбросом левой снизу вверх, поворот к 0°, постановка левой ноги назад в правую заднюю стойку (кокутсу-дати), ловим правой рукой контея в обратный хват. Конечное положение — правая задняя стойка (кокутсу-дати) лицом в сторону 0°, правая рука держит контея обратным хватом перед собой, внешним торцом вверх, левая держит другой контея прямым хватом у пояса. Переход к технике обратного хвата. Обратный хват. Близкая и средняя дистанция, ограниченное пространство.

37. Блок внутрь-контратака: Стоя на месте лицом к 0°, удерживая контея в правой обратным хватом — правый блок снаружи внутрь (сото-уке) и сразу удар правой изнутри наружу в верхнюю зону (уде-ути), {блок и контратака изнутри наружу в верхнюю зону}. Возврат в предыдущую позицию ожидания. (Вариант — на защите скольжение передней ногой в правую стойку кошки, на атаке скольжение правой ногой в правую переднюю).

38. Блок наружу-контратака: Стоя на месте лицом к 0°, удерживая контея в правой обратным хватом — правый блок правой

КАТА НУНЧАКУ



изнутри наружу (ути-уке) и сразу контратака в верхнюю зону снаружи внутрь (сото-ути). Возврат в предыдущую позицию. (Вариант — на защите скольжение передней ногой в правую стойку кошки, на атаке скольжение правой ногой в правую переднюю).

39. Защита и удар сверху: Скольжение передней ногой в правую стойку кошки (неко-аси дати), блок правой вниз (гедан-барай), блок правой вверх (аге-уке) и со скольжением правой ногой в правую переднюю стойку (дзенкутсу-дати) — короткий резкий удар сверху вниз внешней частью правого контея (сюто-ути-коми-сакотсу) (блок вверх и удар — аналог кендо).

40. Атака вперед: Продолжая атаку, стоя на месте — левый удар внешним торцом зажатого в прямом хвате контея по дуге в левую зону (маваси-ути) в правой передней стойке (дзенкутсу-дати), и правый прямой удар тычком внешним торцом контея в обратном хвате (ой-дзуки).

41. Защита сбоку от удара палкой: Перехват контея в левой руке на обратный хват и серия обратных блоков — защита справа — правая вниз вправо, левая вверх вправо, защита слева — левая вниз влево, правая — влево. (Вариант — при выполнении этих блоков кисть нижней руки прокручивается как при ударе кулаком вперед и нунчаку как бы вытягиваются вдоль соответствующего бока и вдоль руки).

42. Защита сверху от удара палкой с выбиванием: Верхний блок обратным хватом — из левого блока правая рука уходит вправо вверх, левая — влево вверх. {Подхват удара палкой сверху}, и короткий удар вниз внутренними контеями {бьем по рукам и выбиваем палку}. Контеи перекрещены перед грудью в обратном хвате.

43. Обратный мороте-дзуки: Шаг вперед в сторону 0° в левую переднюю (дзенкутсу дати) с двойным ударом внешними контеями (мороте-дзуки). [Кийай].

44. Короткая «восьмерка» спереди: [Отшаг левой влево], отпускаем левый контей и наносим удар правой снаружи внутрь в верхний уровень в обратном хвате, оборот слева снизу вверх

и прямая «восьмерка» (сверху вниз), выполняемая обратным хватом в левой передней стойке лицом к 0°.

45. Выброс: Поворот на 90° направо (к 90°) с принятием боковой стойки (киба дати), горизонтальный мах вправо правой, оборот справа сзади, сверху вниз и направо и захват правого контея подмышкой справа (обратный хват).

46. Короткая «восьмерка» сзади: Из захвата подмышкой — правый удар вправо по горизонтали (к 180°), и прямая «восьмерка» сзади (вариант — обратная «восьмерка» — снизу вверх), лицо к 0°, подтягиваем левую ногу к правой в левую стойку кошки. Подхват свободного контея в левую руку перед собой справа в нормальный хват и выполняем правый блок правой снаружи внутрь зажатым в руке контеем (гедан-уке).

47. Атака контеем: На месте — левый удар по дуге в верхнюю зону (сото-ути-дзедан) внешним торцом зажатого в кулаке контея и сразу удар левой влево тычком внешнего торца контея в нижнюю зону. (Аналогично технике бо или дзе). (Вариант: левый блок вверх аге-ути снизу вверх внешним контеем, и затем левой тычок внешним контеем в горло сверху вниз).

48. Жесткие блоки: Поворот на месте вправо к 180° в правую заднюю стойку (кокутсу дати) (вариант: к 90° во фронтальную кибадати, лицо вправо к 180°) и правый блок вверх правой (аге-уке) с жесткой фиксацией контея на внешней стороне правой руки, обратный хват. Левая рука в прямом хвате около пояса. Веревка обхватывает правый локоть. Стоя на месте — аналогичный предыдущему блок вниз правой (гедан-барай), блок изнутри наружу (уде-уке), блок внутрь (сото-уке). (Аналогично технике тонфа).

49. Защита внизу: Правая рука сверху сзади — перехват правой в нормальный хват и сдвоенный блок вправо вниз, оба контея в руках прямым хватом (гедан барай).

Свободный контей. Средняя и дальняя дистанция.

50. Перехват вокруг шеи: Из правой задней стойки (кокутсу-дати) лицом к 180° — правый блок: правый контей вертикально перед

собой, левый горизонтально над головой. (Вариант — нунчаку вытянуты в линию) (мороте-аге-сото-уке). Контратака — удар левой рукой снаружи внутрь по горизонтали в верхнюю зону, перехват вокруг шеи при подаче справа (правая рука ловит слева) (маки-камае) и правый удар изнутри наружу в верхнюю зону по горизонтали — слитно, в одно движение.

51. Перехват за спиной: Стоя на месте в боковой стойке (киба-дати), лицом к 90°, перехват сзади спиной вниз (грудь открыта) в левую руку. Поворот к 0° с защитным ударом левой снизу вверх налево. Шаг левой ногой назад в правую дзенкутсу-дати (лицо к 0°) и подхват правой рукой свободного контея, общее направление на 0°. (Вариант: тюдан-камае — руки на одном уровне — правый контей перед собой горизонтально, перпендикулярно направлению стойки, левый — горизонтально вдоль направления).

52. Пропуск атаки с контратакой: [Блок как вертикальным шестом справа от тела {техника бо} — правая снизу, левая сверху, левая рука над головой назад и с замахом из-за головы — удар наискось слева направо вниз (в шею или в затылок), подхват снизу правой]. Поворот влево на 45° (к 315°) — левая нога скользит вправо, правая на месте. Одновременно блок как вертикальным

шестом {техника бо} — правая вверх слева, левая вниз слева (пропускаем атаку с уклоном и страховкой). Не останавливаясь с постановкой в правую дзенкутсу дати лицом к 315° — пропускаем правую руку над головой назад и с замахом из-за головы — удар наискось справа налево вниз (в шею или в затылок).

53. Удушение: Обратный ход — правая рука направляет контей снизу вверх вправо, шаг левой вперед (к 315°) с постановкой левой ноги в левую переднюю стойку (дзенкутсу-дати) — подхват левой рукой свободного контея. Руки при этом накрест, левая лежит сверху вверх запястьем (выполняется обхват нунчаку за шею противника). С шагом назад левой ногой в точку старта (к правой ноге) и поворотом лицом к 0° (вправо на 45°), развести руки вниз вбок — в стороны (удушение).

54. Принять исходное положение и подготовиться к симметричному левостороннему выполнению комплекса.

На фотографиях — Константин Дараган

Фото: Андрей Филипский



КАТА НУНЧАКУ