

## Анализ прямого удара ногой (мае-гери)

Сегодня мы в гостях у одного из лучших украинских мастеров и тренеров каратэ, обладателя черного пояса (4 дан JKS), Мастера спорта международного класса, Заслуженного Тренера Украины, **Владимира Владимировича Каравана**. Он поделился с нами секретами выполнения одной из самых мощных и классических техник каратэ — прямого удара ногой (мае-гери), и своим очередным тренерским триумфом на Чемпионате Европы по каратэ JKS.



**Б**ить или не бить? Личный опыт и практика соревнований говорит, бить. Если удар есть в арсенале школы,

как его не бить. Он есть и в кихон, и ката. Многие ученики с подачи тренера считают, что прямой удар ногой (мае-гери) не следует применять в соревнованиях по двум причинам: низкая вероятность того, что удар будет засчитан и высокая вероятность того, что атакующий может нарваться на контратаку рукой. Несмотря на это, при правильном выполнении, прямой удар ногой может быть одним из наиболее эффективных и мощных приемов, используемых в каратэ. Данная статья детально описывает процесс выполнения прямого удара сзади стоящей ногой и рассматривает не только базовую технику, но и некоторые другие моменты выполнения данного приема, повышающие его эффективность.

Решение о проведении удара должно основываться не только на вашем умении выполнить его, но и на основе наблюдений за движениями и ответной реакцией вашего противника. Если противник вам не знаком, необходимо быстро оценить его манеру ведения боя, проводя финты и «раздергивая» противника. В общем, прямой удар ногой будет менее эффективным против тех, кто хорошо защищает возмож-

ные зоны поражения, чья реакция превосходит вашу, тех, у кого хорошо поставлена контратакующая техника рук и тех, кто может переносить центр тяжести (бедро и живот), ускользая с линии атаки и избегая контакта. Прямые удары ногами значительно эффективней против противников, которые открывают зоны поражения, высоко держат руки, слишком заботятся о защите головы, обладают относительно малой подвижностью и не способны быстро перемещать центр тяжести, а также против тех, кто «застывает» или совершает лишние движения, реагируя на ваши финты или предварительные действия.

Если вы обладаете необычайной скоростью и силой, у вас нет необходимости комбинировать прямой удар ногой с каким-либо другим приемом. В конце 60-х — начале 70-х, спортсмен стиля Сётокан по имени Фрэнк Смит отличался необыкновенно мощным прямым ударом ноги, который он наносил, пробивая любую защиту. Единственной реальной защитой против такого удара был уход с линии атаки. Однако большинству из нас необходимо комбинировать прямой удар ногой с активными или пассивными техническими действиями. Активные технические действия включают в себя финты телом или руками, проводимые с целью остановки противника на короткий промежуток времени, достаточный для выполнения приема, удары рукой в лицо, заставляющие противника закрыть глаза и/или проводить защитные действия на верхнем уровне, таким образом, открывая нижнюю часть тела. Наиболее типичным примером пассивных технических действий является расслабление верхней части тела, переход в более свободную позицию, не выражающую готовности к атакующим действиям и, затем, внезапная атака прямым

ударом ноги. Пассивные технические действия приводят противника в состояние относительного спокойствия.

### Правильное выполнение

Встаньте в левостороннюю дзенкутсудати (полуфронтальная позиция). Верхняя часть тела расслаблена, удар начинается с резкого сбора ударной ноги и отталкиванием от пола подушечками пальцев задней ноги. Это движение придает дополнительное ускорение бедру ударной ноги и разворачивает верхнюю часть тела. Как только стопа оторвалась от пола, сгибающиеся мышцы бедра продолжают быстрое движение колена вверх до уровня который нужен для удара (преимущественно средний, или верхний), в это же время нижняя часть ноги и ступня начинают движение вперед. Стопа расположена параллельно полу на протяжении всего движения. Опорная нога поворачивается на пятке, верхняя часть тела разворачивается таким образом, что рука, плечо и бедро со стороны ударной ноги располагаются по отношению к фронту под углом 45%. Во время соприкосновения ноги с зоной поражения, колено слегка согнуто. Выпрямление ударной ноги и напряжение всех мышц тела дает дополнительный ударный импульс. В конечной фазе выполнения удара линия тела, от стопы опорной ноги до головы, принимает дугообразную форму. Данное положение тела помогает сохранять равновесие, способствует максимальному выпрямлению и развороту бедра и создает мощную опору, которая не позволяет противнику изменить направление вектора приложения силы удара в вашу сторону. После кратковременного напряжения мышц в момент нанесения удара, стопа резко возвращается в исходное положение, руки располагаются



Варианты выполнения удара в ката стиля Сётокан

в верхней части тела в позиции готовности к защитным или атакующим действиям. Многие каратэки, выполняя прямой удар, способны быстро выполнять разгибание ноги. Но наиболее эффективно резкое движение ноги от пола в исходное положение. Первое движение является своего рода предупреждением для противника о готовящемся ударе, но при быстром и правильном выполнении ударная нога достигает цели до того, как противник успеваает адекватно отреагировать на удар.

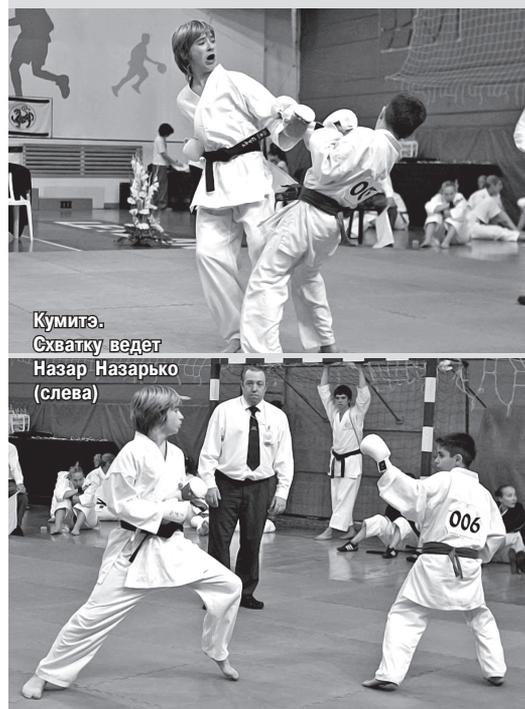
## Варианты выполнения базовой техники

В дополнение к технике финтов возможно применение различных вариантов выполнения прямого удара ногой, которые могут значительно улучшить результаты. «Отделение» верхней части тела — данная техника немного отличается от техники пассивных действий, которая описывалась выше. Обычно противник концентрирует свое внимание на уровне вашей груди или лица. Если вы не изменяете положение тела в процессе выполнения начальной стадии удара и производите вращение верхней части тела и наклон назад только в конечной фазе удара, вы выигрываете лишнюю секунду до того, как противник сможет определить направление удара. Поворот стопы ударной ноги в момент удара — в классическом прямом ударе, подушечки пальцев бьющей ноги располагаются на одной линии с голенью для достижения максимальной силы удара. Мощный удар способен пробить защиту противника. Однако, если сила удара не достаточно велика или противник имеет мощную защиту, вы можете пробить защиту противника, поворачивая стопу бьющей ноги, огибая таким образом блок. Наиболее эффективным является нанесение прямого удара правой ногой в то время, когда противник находится в левосторонней стойке, или левой ногой, если противник находится в правосторонней стойке. Как только противник заблокировал ваш удар, поверните стопу бьющей ноги, сгибая ногу в голеностопном суставе под углом 45 % по отношению к противнику. Удар в этом случае наносится подушечками пальцев ноги в область, расположенную над подвздошной костью противника. Этот удар необычайно мощный, а для противника он выглядит как обычный, классический удар ногой.

Скольжение на стопе опорной ноги — для того, чтобы сократить расстояние и придать удару дополнительную инерцию, одновременно с выполнением удара произведите скольжение стопы опорной ноги вперед. Импульс для скольжения достигается путем резкого подъема колена бьющей ноги, это движение при мощном выполнении помогает сократить дистанцию на расстояние, равное длине стопы или немногим более. Данный прием может быть эффективно использован против противников, которые резко отступают назад или выполняют шаг назад, реагируя на ваше первоначальное движение. Скрытие удара — фокусники довольно часто привлекают внимание аудитории к одной руке, в то время как другая рука производит необходимые действия. Скрытый удар — это нечто похожее. Находясь в левосторонней позиции, нанесите удар гяку-цуки или более длинный удар ладонью правой руки, целясь в подбородок противника, и вслед за этим немедленно выполните прямой удар правой ногой в область живота, возвращая правую руку в положение готовности. Комбинация удара кулаком/ладонью выполняет определенные задачи: заставляет противника поднять руки, затрудняя возможность провести защиту от удара ногой, комбинация способствует естественному повороту тела, которое необходимо для непрерывного и мощного удара и, что особенно важно, мешает противнику увидеть удар, т. к. ваша рука находится на уровне его подбородка. При правильном выполнении, удар поразит цель до того, как противник сможет его увидеть.

## Заключение

Для того, чтобы добиться выполнения сильного и эффективного удара, необходимы годы практики. Тем не менее, отработанный прямой удар ногой дает возможность применять разнообразные удары руками и ногами, т. к. противник будет вынужден уделять больше внимания защите от вашего прямого удара, который является болезненным при блокировке и естественно более болезненным при попадании удара в цель. Прямой удар сбивает внимание противника на защиту нижней части тела, что дает возможность наносить всевозможные разновидности удары руками в голову, корпус или простой удар в грудь. Отработанный удар ногой расширяет ваш боевой диапазон техники.



Кумитэ.  
Схватку ведет  
Назар Назарько  
(слева)

— А где и когда состоялся этот турнир, и кто отстаивал честь Украины?

— Чемпионат проходил 28 ноября 2010 г. в г. Рамат-ган (Израиль). Украинскую представляла Национальная сборная команда Украины. И представляла весьма достойно! Команда заняла 1 место в общекомандном зачете, украинские спортсмены завоевали 20 первых мест, 8 вторых и 11 третьих в различных разделах программы. Отмечу особо, что сборная команда Украины заняла первое общекомандное место второй раз подряд (предыдущий Чемпионат Европы проходил 12 октября 2008 г. в г. Кембридже, Великобритания).

— Т.е. Чемпионат носит регулярный характер?

— Чемпионаты Европы по каратэ JKS проводятся 1 раз в два года. Кстати, в этом есть большая заслуга и Харьковских спортсменов. Мы, не побоюсь этих слов, — в числе лучших!

— Вы нас заинтриговали, т. е. продолжение следует? Наверное, в мире есть много желающих взять реванш?

— Вы точно подметили — желанные есть! Следующие победы ждут нас на Чемпионате Мира в городе Эдинбург (Шотландия) в сентябре 2011 года. Думаю, что для спортсменов ассоциации он будет успешным!

## Владимир Караван:

### Организация JKS Украины лидирует

— Владимир Владимирович, мы знаем, что Вы воспитали много достойных спортсменов и среди Ваших учеников есть Мастера спорта международного класса мастера спорта, кандидаты в мастера спорта, победители и призеры многих первенств мирового уровня. Могли бы Вы выделить сегодня кого-то из своих учеников? Поговорим о детях, так как это наше будущее.

— У меня действительно много достойных воспитанников. Многие из них

сегодня с гордостью носят черные пояса и занимаются тренерской работой. Но, о них я расскажу чуть позже. Сегодня же я хочу поделиться радостью победы одного моего ученика — спортсмена клуба «ТОРА», кандидата в мастера спорта Назара Назарько, обладателя черного пояса (1 дан). Назар на Чемпионате Европы по каратэ JKS занял 1 место в категории Ката (мужчины 10—11 лет) и 1 место в категории Кумитэ (мужчины 10—11 лет).



Учитель и ученик перед Чемпионатом — они еще не знают о своем будущем триумфе!

Высшая ступень пьедестала — Назару Назарько есть, чем гордиться!