

Фудокан каратэ-до

Раздел чимэй-вадза



1.1



1.2



1.3



2.1



2.2



3.1

Раздел прикладной подготовки в каратэ фудокан — чимэй-вадза. Изучение техник чимэй-вадза входит в обязательную программу обучения Ассоциации традиционного фудокан каратэ-до. Оборонительная техника может быть применима в условиях «уличной» схватки.

Противодействие атаке дзюдан кизами цуки (передний удар рукой). Защищающийся в позиции **никаши дачи** проводит технику **каваши вадза** (продления атакующей техники) (фото 1.1) и выводит противника из равновесия — **техника аши бараи** (подсечка) (фото 1.2). Возможно добивание ударом **цки** либо проведением кистевого залама (фото 1.3).

Атака идентична предыдущей связке. Защищающийся, выполнив технику **каваши вадза** в позиции **никаши дачи**, с шагом вперед заводит свое бедро за бедро противника, принимает позицию **киба дачи** и выводит прямую руку на уровне солнечного сплетения, вплотную прикасаясь к туловищу противника (фото 2.1). Проводя толчок бедром вперед и толчок рукой в грудь, защищающийся выводит противника из равновесия (фото 2.2).

Противодействие атаке гьяку цуки чудан (удар задней рукой в средний уровень). Защищающийся в позиции **зенкуцу дачи** проводит блок **гедан бараи** (фото 3.1). Проводя круговое движение блокирующей рукой, защищающийся располагает атакующую руку противника у себя на плече. Выполняется силовое воздействие на плечевой сустав (фото 3.2). Затем защищающийся, перейдя в позицию **киба дачи**, выполняет удар **эмпи учи** (удар локтем сверху вниз) в затылок противника (фото 3.3).

Противодействие атаке ой цуки чудан (удар передней рукой с шагом). Защищающийся, выполняя блок **те-асаи-уке** (накрывающий блок открытой ладонью) и разворачиваясь на 180 градусов, оказывается плечо к плечу с противником (фото 4.1). Контролируя кисть противника двумя руками проводится болевое воздействие на локтевой сустав атакующей руки с использованием туловища (фото 4.2). Выполняя круговое движение корпусом, одновременно проводится залом кисти противника против часовой стрелки (фото 4.3). Происходит бросок.



3.2



3.3



4.1



4.2



4.3



5.1



5.2



6.1



6.2



6.3



7.1

Противодействие атаке ой цуки чудан. Защищающийся в **никоаши дачи** проводит технику **каваши вадза**, и используя технику **таи-собаки** (уход с линии атаки) проводит блок **татэ-шутто-укэ** (блок ребром ладони развернутой руки) (фото 5.1). Контратака ударом **урамаваши-гери дзедан** (обратный дугообразный удар ногой в верхний уровень) (фото 5.2).

Противодействие атаке ой цуки дзедан (удар рукой в верхний уровень с шагом). Защищающийся проводит **сури-аге-уке** в позиции **хейсоку дачи** (блок от атаки в верхний уровень, со скользящим отходом в позицию «ноги вместе, колени чуть согнуты») (фото 6.1). Защищающийся делает удар **ёко-гери кикоми чудан** (толчковый боковой удар ногой в средний уровень) (фото 6.2). Затем, переходя в стойку **кибадачи**, проводится удар **ёко-эмпи-учи** (боковой удар локтем) (фото 6.3).

Освобождение от захвата сзади. Атакующий производит захват сзади с контролем рук противника (фото 7.1). Защищающийся с понижением центра тяжести («проседаая») проводит удар **фумикоми-гери** (толчковый удар в подъем стопы противника) (фото 7.2, 7.3) Затем защищающийся проводит удар **уширо-гери чудан** (удар ногой назад в средний уровень) (фото 7.4).

Освобождение от захвата за одежду двумя руками спереди. Защищающийся проводит руки между рук противника с проведением блока **тотэ-шутто-укэ** обеими руками (фото 8.1). С шагом назад и выходом в позицию **кокуцу-дачи** (оборонительная стойка, стопы расположены строго под углом 90 градусов, 70% веса на задней ноге) защищающийся захватывает бицепсы обеих рук противника с надавливанием большими пальцами рук в район крепления мышц к кости. Не расслабляя захват, проводится вращательное движение ладоней против часовой стрелки (изнутри наружу) (фото 8.2, 8.3). С шагом вперед в позицию **зенкуцу-дачи** проводится удар **нукитэ** («удар копье», тычковый удар пальцами рук) двумя руками в область горла (фото 8.4).

Демонстрирует руководитель харьковского отделения Ассоциации фудокан каратэ, призёр международных и региональных соревнований по традиционному каратэ, 1-й дан фудокан каратэ **Повх Юрий** и его ученица **Соколова Виктория**.

Фото Андрей Филипский



7.2



7.3



7.4



8.1



8.2



8.3



8.4