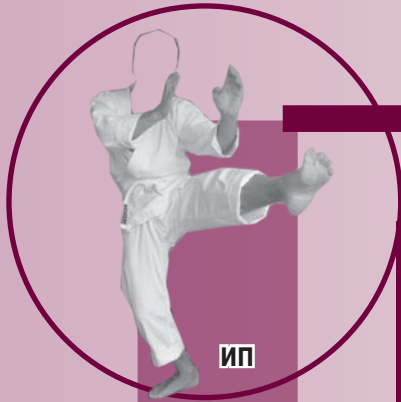


# КОМБИНАЦИОННАЯ ТЕХНИКА УДАРОВ НОГАМИ

Продолжение. Начало в №6.2009

Исходное положение соответствует позиции ожидания. Конечное положение – левосторонняя атакующая стойка (фото 5). Как и в предыдущем случае, первым действием является атакующее действие – прямой удар левой ногой подушкой стопы (фото ИП). Удар выполняется с энергичным вращением бедра и одновременным выбрасыванием вперед рук, представляющим собой финт с одновременным контролем (не путать с болевым контролем).

Дальнейшее развитие атакующих действий зависит от варианта реакции противника.



ИП

**Вариант 1.** Противник уходит от удара (возможно с блоком) назад, не смещаясь с линии атаки. Бьющая нога ставится вперед, вариант стойки – атакующий (фото 1-1). Сразу после постановки ноги, следует сделать финт вращением бедра (фото 1-2) и быстрый прямой удар пяткой стоящей сзади ногой (какато мае гери) (фото 1-3). Руки прикрывают корпус и голову.

1.1



1.2



1.3



**Вариант 2.** Удар отбит отводящим блоком и бьющая нога в результате этого отброшена влево, одновременно с этим противник проводит контратаку. Увод бьющей ноги влево при её блокировании следует выполнить с одновременным двойным блоком на нижнем и верхнем уровнях (фото 2-1).

Данное положение является опасным, поэтому сразу следует перейти в защитную стойку провести захват руки противника для последующего рычага локтя. Формально действие захвата выглядит как восходящий блок правой рукой (типа аге-уке) с восходящим блоком ладонью левой руки (типа тейшо уке) (фото 2-2). Если рычаг локтя не удался и противник пытается развить атаку, следет нанести энергичный останавливающий удар пяткой передней ноги (какато мае гери) (фото 2-3).

2.1



2.2



2.3



**Вариант 3.** Удар отбит отводящим блоком и бьющая нога в результате этого отброшена вправо, одновременно с этим противник проводит контратаку. Увод бьющей ноги вправо при её блокировании следует выполнить с одновременным двойным блоком на среднем и верхнем уровнях (фото 3-1). Сразу следует энергичный разворот на 180° с одновременным блоком-ударом ребром правой ладони, левая рука прикрывает средний уровень (фото 3-2). Дальнейшее развитие – аналогично представленному на фото 2-2, 2-3 (см. фото 3-3). Позиции фото 2-2 и 3-3 описывают промежуточные положения при попытке провести захват с последующим рычагом локтя.

3.1



3.2



3.3



3.4



**Вариант 4.** Бьющая нога захвачена. Следует сделать резкий отвод бедра бьющей ноги, вырывая захваченную ногу или ослабляя захват (фото 4-1) и сразу с энергичным вращением бедра нанести удар боковым ребром стопы этой же ногой (фото 4-2).

4.1



4.2



5

