

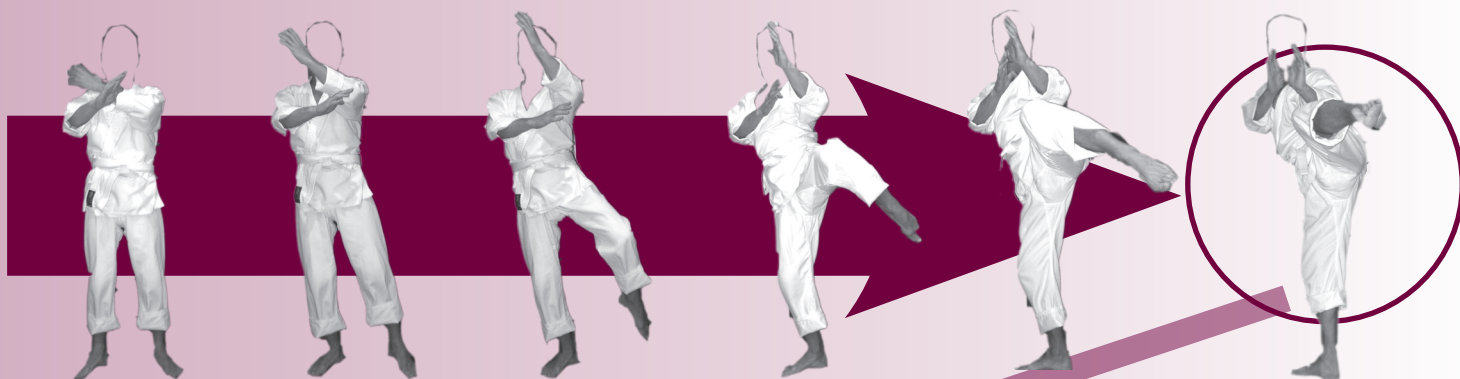
# КОМБИНАЦИОННАЯ ТЕХНИКА УДАРОВ НОГАМИ

Уважаемые читатели, предлагаем вашему вниманию подборку материалов по комбинационной технике ударов ногами, присланных на адрес Редакции. Первая часть посвящается круговым ударам ногами в средний уровень. Материал может быть представлен под девизом «главное в ударах ногами – действия бедер, перемещений и движений руками». Кругами обозначены завершающие действия – удары ногой.

## Комбинационная техника круговых ударов ногами в средний уровень

Предполагается, что атакующий доводит свою атаку до логического конца по схеме «атака – защита от контратаки – атака»

**Действие 1:** Круговой удар левой ногой в средний уровень (маваши гери).

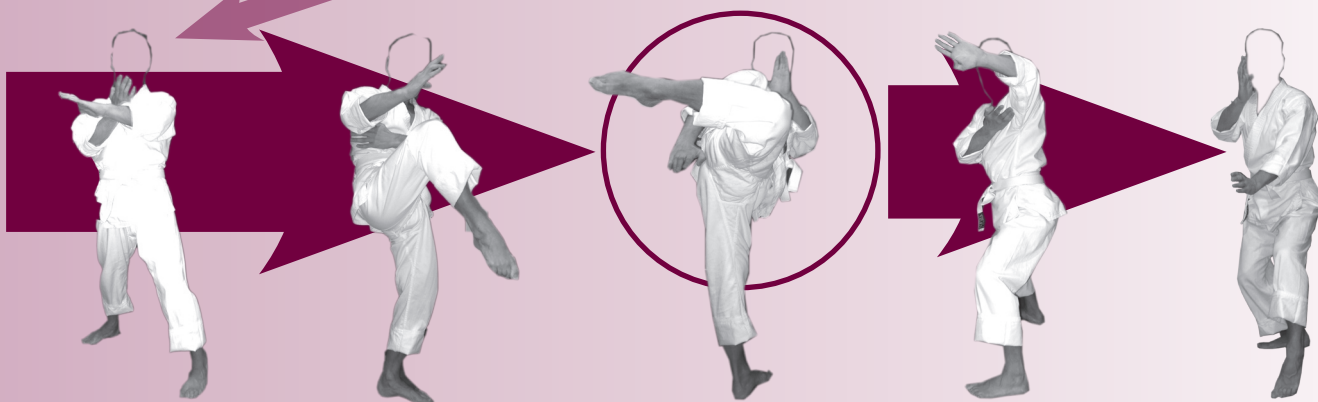


**Реакция соперника:** блок и контратака.

**Вариант контратаки со стороны соперника** (первый возможный вариант контратаки):

### 1. Удар рукой в верхний уровень.

**Развитие атаки при таком контратакующем действии:** уводящий блок левой ладонью сверху-вниз с захватом правой рукой за отворот одежды и рывком правой рукой на себя (или энергичным ударом правой рукой сверху-вниз типа блока гедан-барай) и одновременный удар ура-маваши гери в спину противника.



**Комментарий:** блокирующее действие левой рукой и «натяжка» противника на себя правой рукой (или энергичное сбивание правой рукой сверху-вниз) предназначены для разворота его боком для облегчения атаки с помощью ура-маваши гери).

После нанесения удара в спину противника, правая (бьющая) нога ставится вперёд-влево и осуществляется разворот на 180° по отношению к противнику с верхним блоком (типа аге уке), выполняемом в форме удара. Правая рука прикрывает средний уровень (область солнечного сплетения и печени). После этого – переход в защитную стойку (типа некоаши дачи) с одновременным блокированием возможной атаки в средний и верхний уровни.

Данное действие является защитой от возможного развития действий противника, который, будучи не сильно «поврежденным» после пропущенного ура-маваши гери, пытается атаковать в момент разворота.

**Вариант контратаки со стороны соперника (второй возможный вариант контратаки):**

**2. Удар ногой в нижний уровень.**

**Развитие атаки при таком контратакующем действии:** уводящий блок левой ладонью сверху-вниз и восходящий блок правой ладонью сверху-вниз (типа тэйшо уке) с нанесением кругового удара ногой в средний уровень (маваши гери). После этого – переход в равностороннюю стойку (типа фудо дачи) с одновременным блокирующим движением руками в нижнем и верхнем уровне.



**Комментарий:** блок левой ладонью сверху-вниз уводит удар ногой соперника в сторону, а последующий блок снизу-вверх уводит в сторону его бьющую руку (соперник, наносящий удар ногой в нижний уровень, после отбитой контратаки, сразу проводит удар рукой).

**Возможная модификация защиты от контратаки:** уводящий блок левой ладонью сверху-вниз и одновременный энергичный сбив ноги сверху-вниз (типа гедан-барай); последующий блок-удар снизу-вверх правой рукой (типа аге-уке) с захватом руки противника и проведением рычага локтя («натяжка» руки на себя и воздействие ладонью сверху на локтевой сустав противника) с одновременным круговым ударом левой ногой (маваши гери).



Таким образом, первое атакующее действие совпадает с последним действием, завершающим комбинацию.

Продолжение следует