

КЭМПО-ДЗЮЦУ — ТЕХНИКА БЛИЖНЕГО БОЯ



“В Кэмпо никогда не рассчитывают на определенную реакцию соперника. Сам термин «защищающийся» и «атакующий» отличается от других стилей”

ции боя. Мы никогда не рассчитываем на определенную реакцию соперника. Защитно-контратакующие действия не строятся на том, к примеру, что я нанесу сопернику удар в корпус, и он обязательно согнется и за счет этого я смогу произвести то или другое техническое действие. Да и сам термин «защищающийся» и «атакующий» в Кэмпо-дзюцу отличается от некоторых других стилей. «Защищающийся» — «тори» тот, который, выполняя действия, побеждает. «Атакующий» — «аитэ» тот, который в конечном итоге получает поражение. Из этого следует, что «тори» не обязательно будет выступать в роли защищающегося. Он может и атаковать, и перехватывать инициативу.

То, что касается ближнего боя, в технический арсенал Кэмпо-дзюцу включены удары локтями и коленями без ограничения по уровню нанесения (голова, корпус, ноги). Наряду с бросками «спортивного» направления, используются и броски с воздействием на суставы. Удушения используются как разрешенные спортивными правилами, так и запрещенные. Причем это не является какой-то секретной техникой для избранных, а входит в общую программу подготовки. Владение всем этим арсеналом проверяется на аттестации.

В Кэмпо-дзюцу для освоения технических действий используется масса подводящих упражнений. Для успешного обучения не достаточно нарабатывания одной лишь «голой» техники. А зачастую без этих упражнений освоение и вовсе не возможно. Техника ближнего боя не является исключением. Для примера приведем описание некоторых упражнений.

1. Подъем колена вперед-вверх из чун гул сех (передняя стойка) или сенто сех (боевая стойка). Колено поднимать рывком с резким вращением таза. Необходимо добиваться ощущения, что именно таз выталкивает ногу. Помните, что сила и скорость удара зависят от скорости поднимания колена. Все наши тренировки начинаются именно с этого упражнения, независимо от уровня подготовки тренирующихся.

2. Подъем колена к одноименному и разноименному плечу из кима сех (фронтальная стойка «всадника»). Здесь развиваются такие же качества, что и в упражнении № 1, но со спецификой удара юп чаги (боковой удар ногой). Следите за и. п., обязательно кима сех. Максимальный эффект от упражнения достигается именно из этой стойки.

3. Из чун гул сех (сенто сех) подъем колена и удержание. После резкого рывка как в упражнении № 1 задержать поднятое колени на 5 секунд. Цель упражнения: развитие равновесия и координации.

4. Разворот на 180 градусов в юп сех (боковая стойка) на месте прыжком и резким вращением таза. Здесь не высокий прыжок. Цель упражнения: научиться разворачиваться за счет движения таза.

© Борис Сушинский

Продолжение следует

Умение вести бой на ближней дистанции является очень важным в подготовке бойца. Хотя важны, безусловно, все аспекты техники. Утверждение, что настоящий мастер должен быть всесторонне подготовлен, не есть откровение, но общеизвестная истина. Система тем сильнее, чем меньше в ней условностей. Под понятием «условность» мы подразумеваем различные факторы, влияющие на тренировочный процесс. А именно:

1. Правила спортивных соревнований. Сюда можно отнести ограничения в применяемой технике. Тактике ведения поединка, которая зависит от тех же правил. И конечно сам технический арсенал.

2. Специфика стиля. Имеется в виду преимущество, каких либо определенных технических элементов (ударная техника, бросковая техника, борьба в партере).

3. Присутствие каких-либо обязательных условий и требований для атакующего. Нанесение удара с «набеганием», «на провал» или с шагом одноименной ногой. Ожидание определенной реакции (результата) на защитно-контратакующее действие.

Кэмпо-дзюцу свободно от вышеперечисленных условностей. В нем нет деления на спортивную и прикладную техники. На тренировках используются перчатки для возможности работы в контакт. И та же техника выполняется без перчаток. Обязательно учитывая специфику работы «голой» рукой. Ударная, бросковая техники, болевые контроли и удушения применяются в комплексе, развивая способности перехода от одной к другой, причем в различной последовательности, при этом постоянно изменяя дистан-