

КЭМПО-ДЗЮЦУ — ТЕХНИКА БЛИЖНЕГО БОЯ

Продолжение. Начало в № 4, 2010

Теперь непосредственно о некоторых технических элементах. Важным оружием среди ударов является использование коленей и локтей. Хочу более подробно остановиться на ударах локтями. Траектории и направления ударов могут быть самыми различными. Но основным является толио кум чиги (круговой удар локтем). При нанесении этого удара очень важна работа бедрами. Удар следует начинать с толчка опорной ногой. В левосторонней стойке это правая, в правосторонней — левая. Опорная нога начинает вращение, и усилие импульсом переходит в бедра. Далее энергия от движения бедер передается в плечо. Движение руки является следствием предыдущих действий. Здесь работает принцип удара кнутом. Эффект удара зависит от согласованности работы всех мышц и частей тела. Все должно работать на бьющую часть. При выполнении удара локтем необходимо обязательное сближение с противником. Бедра, кроме выталкивания плеча, еще выполняют функцию «пружины», «распрямление» которой дает некоторый подскок. Именно подскок, а не прыжок. Есть короткий момент отрывания ступней от пола, что позволяет подбросить корпус вперед, тем самым усиливая удар. Необходимо отметить, что данный подскок является следствием работы таза, то есть не следует прыгать специально. Сам локоть необходимо направлять немного сверху вниз. Контакт с целью должен осуществляться в момент касания ступнями пола или чуть раньше. Руку после удара не следует «отдергивать» назад. Локоть «проходит» за линию цели. После чего следует опустить руку, прижав ее к корпусу и вращая бедра в обратную сторону, вернуться в исходное положение.

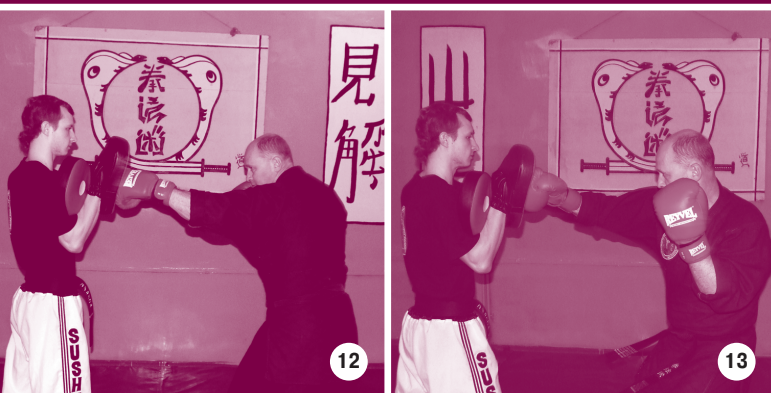
Еще один распространенный вариант толио кум чиги — это удар, направленный вперед. Так называемый «таранный» вариант. Техника выполнения отличается от предыдущего только направлением и тактическими условиями. Удар направляется вперед с одновременным проходом в сторону. В зависимости от уровня нанесения и условия применения, может выполняться с нырком. Данный удар следует наносить «проходя мимо» противника. Корпус, плечо и локоть должны находиться на одной линии с точкой приложения удара.

Ни для кого не будет новостью, что для освоения ударов необходима работа на снарядах. Во всяком случае, если мы говорим о контактных видах Боевых Искусств. Здесь нужно иметь необходимый минимум: лапы, мешок, макивара. Каждый из перечисленных снарядов, призван выполнять определенные функции. Лапы предназначены для выработки точности и скорости движения, совершенствования комбинаций, работы на контратаки и в перехвате инициативы.

Примеры некоторых комбинаций:

1. Левый и правый тсуги в голову, с последующим толио кум чиги проходом вперед — влево. После нанесения правого тсуги не нужно делать выход с вращением таза вправо. Необходимо только отвести правую руку и плечо назад и, продолжая движение вперед, нанести удар локтем. Здесь очень важно не потерять импульс после двух первых





ударов руками. Вся серия выполняется непрерывным «потоком», с обязательным дополнительным толчком правой ногой с толио кум чиги (фото 12—14).

2. Левый хан дан в голову и правый толио кум чиги в голову. Здесь необходима подготовка атаки. Для нанесения левого хан дан нужно выполнить шаг левой ногой вперед, слегка присев на нее. Корпус повернуть влево. Получается позиция уклона. Разгибая левую ногу, поворачивая бедра и плечи вправо, нанести удар левой рукой. Выполнить толчок правой ногой, разворачивая бедра и плечи влево, и перемещая левую ступню вперед — влево, нанести правый толио кум чиги в голову. Удар локтем, как описывалось ранее, должен наноситься сверху — вниз. Первым ударом необходимо поднять, а вторым сбить вниз (фото 15—16).

3. Левый толио тсуги в голову и правый толио кум чиги в корпус. Также как и в предыдущей комбинации, проводится подготовка атаки. При повороте корпуса прежде нанесения левого толио тсуги можно выбросить вперед правую руку в обманном движении или нанести удар правой рукой. А при выполнении правого толио кум чиги следует присесть таким образом, чтобы правое плечо и локоть были на одном уровне с точкой контакта. Подобная позиция позволяет достичь максимальной силы удара. Кроме этого изменение уровня позиции очень важный тактический элемент. Не забывайте и про смещение влево. В момент удара локтем вы не должны находиться на линии атаки противника (фото 17—19).

Мешок необходим для постановки сильного удара. На мешке можно отрабатывать как отдельные удары, так и комбинации. Но обязательно должны расставляться акценты. Если с одиночным ударом все понятно, то в серии акцентированный удар может быть как в конце, так и в начале и конце. Реже в середине. Это зависит от тактических задач.

При тренировке на макивара ставятся те же задачи, что и на мешке. С той лишь разницей, что партнер, удерживающий макивара, перемещается. Это позволяет: 1) сделать тренировку более динамичной; 2) изменяя дистанцию и направление, менять условия применения техники; 3) ставить определенные тактические задачи.

Теперь поговорим о тактических аспектах. Необходимо понимать момент атаки и уметь рационально использовать ту или иную технику. Часто приходится наблюдать как боец «молотит» воздух, идет вперед без удара или пытается использовать в ближнем бою технику средней или чего хуже дальней дистанции. Это происходит потому, что на тренировках не уделялось должного внимания базовой технике, нет четко поставленного удара или навыка выполнения броска. Не решались определенные тактические задачи. Умение не перешло в навык по причине того, что техника не закреплялась в учебных поединках. Возможно, боец не выполнял поставленных тренером задач или тренер не ставил никаких задач. А собственно все сводилось к тому, что «делай что можешь». В результате боец не в состоянии грамотно вести поединок. Компенсируя отсутствие техники и тактики напором. Это обычно приводит к травмам и поражениям при встрече с подготовленными соперниками. Это очевидно — сам человек может дойти до какого-то определенного уровня, некой черты. Но перешагнуть эту черту без хорошей базы, того необходимого «фундамента» ценнейших знаний и умений он не сможет. Особенно, когда мы говорим не просто о каком-то поединке по каким-то правилам, а о Боевом Искусстве.

© Борис Сушинский

Продолжение следует