

КЭМПО-ДЗЮЦУ — ТЕХНИКА БЛИЖНЕГО БОЯ

Окончание. Начало в № 4—6, 2010

Кроме использования ударной техники в ближнем бою необходимо уметь комбинировать применение ударов и бросков. Броски выполняются в двух основных направлениях вперед и назад. Бросок в сторону (вправо или влево) можно определить как вариант вперед или назад. В зависимости от действий противника, напирает он, тянет или заходит в сторону, используется тот или иной бросок. Но кроме этого можно и самому управлять противником, подводить его к применению броска. Успех этой техники зависит от правильной подготовки к проведению броска. Для этого необходимо выполнить правильный вход, т. е. привести противника в такое положение, в котором он не сможет противостоять броску. Выведение на бросок прямо зависит от того, в каком направлении вы собираетесь бросать. Данные ситуации лучше рассматривать отдельно для каждого броска. Но есть общие принципы:

- 1) выведение из равновесия;
- 2) «загрузка» опорной ноги;
- 3) вынужденное движение;
- 4) использование усилия противника;
- 5) действие на противоходе (на встречном движении).

1. Выведение из равновесия.

При выполнении входа на бросок необходимо своими действиями заставить противника принять неустойчивое положение. Для бросков назад нужно осадить противника влево или вправо. При этом (если бросок выполняется влево) левой рукой необходимо тянуть влево — вниз, а правой рукой — вперед. Таким образом, оппонент оказывается в неустойчивом положении и заваливается назад. При выполнении бросков вперед нужно заставить соперника приподняться на носки. Для этого (если бросок выполняется влево) левой рукой необходимо тянуть вверх — влево — назад, а правой вверх.

2. «Загрузка» опорной ноги.

Давлением, перемещением или усилием тяги руками заставить противника перенести вес на ногу, которую вы собираетесь атаковать. Благодаря этому, он не сможет защититься от броска перемещением этой ноги.

3. Вынужденное движение.

Своими действиями заставить противника двигаться в каком-либо направлении. Передвижение приводит к временной неустойчивости, что можно использовать для проведения броска. Пока соперник стоит без движения, он максимально устойчив. Как только он начинает перемещаться в выгодном вам направлении, можно легко использовать этот момент для атаки.

4. Использование усилия противника.

Тянущего противника нужно бросать назад, толкающего — вперед. Если он заходит в сторону, необходимо поворачиваться вместе с ним, перемещаясь в том же направлении для выполнения своей атаки. Если соперник смог выполнить бросок, то необходимо выполнять вращение в том же направлении. Это действие является вынужденной защитой, когда вы не смогли избежать броска.

5. Действие на противоходе.

Здесь мы рассматриваем два варианта.

Вариант А: сбивание ринувшегося вперед противника встречным движением. Для чего необходимо выполнить шаг в сторону или проход за спину.

Вариант Б: использование так называемого «раздергивания» соперника. Например, толкнуть противника назад, после чего сразу же выполнить действие, направленное вперед. Вместо толчка можно использовать удар. Свое начальное усилие можно направлять вперед с последующей атакой назад, а также вправо или влево и соответственно с продолжением в противоположном направлении.

Часто для успешной атаки необходимо использовать не один, а несколько из вышеперечисленных принципов, что само по себе тоже является одной из особенностей Кэмпо-дзюцу. Комплексная работа — это та форма, которой должен владеть истинный Мастер.

Для успешного выполнения броска необходимо сделать правильный вход. То есть привести соперника в положение, в котором ему будет очень трудно противостоять вашему действию. Возьмем для примера бросок «задняя подножка» после выполнения атаки руками в серии раз-два.

Оба находятся в левосторонней стойке.

Тори: нанести атаку серией раз-два в голову. После этого правой рукой захватить левую руку аитэ в области плеча, а левой — обхватить шею. Вместе с этим сделать шаг правой ногой вперед — вправо и потянуть противника вправо — вниз. Левую ногу, круговым движением, поставить глубже за левую ногу аитэ. Потянув руками вправо — вниз, выполнить бросок через свою левую ногу (**фото 40—44**).

То же действие после удара коленом.

Оба находятся в левосторонней стойке.

Тори: нанести правый моруп чаги с захватом шеи. После удара правую ногу поставить вперед — вправо, а руками выполнить захват, так же, как и в предыдущем случае. Далее повторяются вышеописанные действия (**фото 45—47**).

В описанной технике бросок выполняется под выставленную вперед ногу. Если соперник находится в правосторонней стойке, то движение входа на бросок следует начинать с левой ноги. Соответственно, захват руками также меняется и меняется направление броска. Хочу заметить, что бросок необходимо выполнять двумя руками при очень плотном захвате. Часто встречаются рекомендации выполнения



броска одной рукой. Смею вас уверить, что это возможно только на несопротивляющемся сопернике, когда он сам готов упасть.

Бросок также является хорошим защитным действием в ближнем бое. Само близкое расположение противника располагает к эффективному применению бросков. Для успешного применения броска в контратаке кроме правильного входа очень важна быстрота его выполнения. Медленное применение техники никогда не может привести к успеху, а быстрый вход особенно важен при защите.



Аитэ: захватил за шею и наносит удары коленями в корпус.

Тори: от ударов коленями необходимо защищаться «подставкой» локтями. Сразу после нанесения удара, левой рукой захватить правую руку аитэ, а правой рукой обхватить спину соперника (если есть возможность произвести захват пояса или одежды). Левой рукой потянуть вверх — влево — назад, а правой — вверх, тем самым заставляя соперника сместиться вперед, используя принцип выведения из равновесия. Одновременно с этим, повернуться влево на левой ноге, а правую ногу вынести вперед — влево и поставить рядом со своей левой ногой (движение впрыгивания). Присесть и подбивая тазом, выполнить бросок «через бедро» (фото 48—54).

Мы рассмотрели небольшую часть технического арсенала ближнего боя. Были приведены некоторые тактические примеры. Подводя итог всему вышесказанному, хочу отметить некоторые важные моменты, касающиеся освоения ближнего боя.

1. Прежде всего — это рациональность используемой техники. То есть применение технических элементов максимально эффективных на данной конкретной дистанции. Нельзя сказать, что в ближнем бою всегда можно использовать удар кулаком (кистью), локтем или коленом. Также не всегда можно эффективно применить бросок. Это происходит потому, что сам ближний бой можно разделить еще на несколько дистанций. Если мы говорим о ведении поединка в стойке, то их три. Для каждой из них есть свой рекомендуемый арсенал технических действий.

Ближняя ударная дистанция.

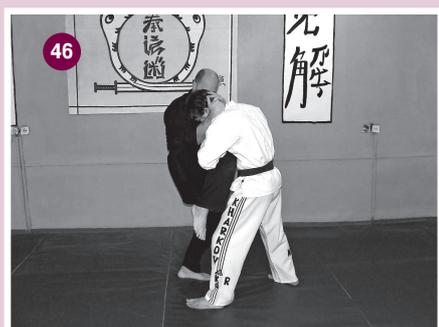
Соперники находятся на расстоянии полшага или чуть согнутой руки. Рекомендуется применение прямых ударов руками как вспомогательных и основных, которыми являются: боковой удар (толио тсуги), удар снизу (хан дан) или круговой удар основанием ладони (толио квон чиги), короткий прямой удар (тай тсуги) или основание ладони (квон чиги). Удар коленом может быть использован как одиночная акцентированная атака с подскоком (проскальзыванием).

Дистанция вплотную. Соперники находятся в непосредственной близости друг к другу. Возможен захват одной рукой или двумя. Основные удары ближней дистанции здесь применяются как вспомогательные. Главными на этой дистанции являются удары локтями и коленями. Возможно использование некоторых бросков, но обязательно в комбинациях с ударами и подготовкой, как было описано выше.

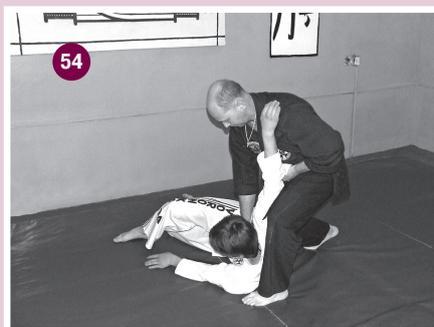
Дистанция в обхват. Соперники находятся в непосредственном контакте, с использованием плотных захватов и обхватов как одной рукой, так и двумя. Удар коленом на этой дистанции является вспомогательным. Наносить его можно как в корпус, так и в бедро. Причем последнее в этой ситуации более эффективно. Основная техника здесь — броски.

Необходимо отрабатывать технику для каждой дистанции. Обязательно изучать комбинации. Их не должно быть слишком много. Уделять много внимания вариативности и взаимозаменяемости применяемой техники.

2. Как видите, ближний бой разделяется на три дистанции. Правильная,



Рассмотрим применение броска «через бедро» при защите от удара коленом.



грамотная работа на каждой из них является залогом успеха. Овладение боем на каждой из них в отдельности и умение перехода от одной к другой и третьей в любой последовательности должно проходить красной чертой через весь тренировочный процесс. Несмотря на то, что ближний бой на первый взгляд кажется прямолинейным, на самом деле это не так. Здесь, так же как и на средней и дальней дистанциях, обязательно должен присутствовать маневр. Он не такой ярко выраженный и может быть незаметным для неопытного глаза. Под словом маневр я подразумеваю перемещение по кругу, изменение уровня атаки с обязательным изме-

нением положения тела. И что самое главное — своевременный выход из атаки. Последнее играет огромную роль и зачастую является решающим фактором исхода боя. После быстрой, успешной и короткой серии из 2—4 действий, необходимо сделать выход из атаки до того, как соперник начнет контратаку. Благодаря этому, его удары «пойдут» в пустоту. Это дает целый ряд преимуществ. Во-первых, вы не попадаете под удары соперника. А это является первостепенной задачей в Кэмпо-дзюцу, ведь никто не может знать, чей удар окажется сильнее. Нет никакой гарантии, что после вашей атаки соперник окажется небоеспособным. Даже случайный удар может оказаться решающим. Если боец привык работать прямолинейно и не делает вовремя выходов, это обычно заканчивается обменом ударами. Как говорится, кто кого перебьет.

Во-вторых, если соперник бьет и не попадает в цель, это его очень сильно выматывает физически. При попадании удара в цель возникает эффект компенсации энергии. Тогда же, когда удар проходит мимо цели, такого возврата нет, и энергии расходуется

больше. Это приводит к изматыванию и гораздо большей физической усталости. Кроме этого оказывается моральное воздействие на соперника. Не попадая в цель, он начинает нервничать, злиться или паниковать, а значит, обязательно будет ошибаться.

В-третьих, вы имеете возможность контроля над соперником в момент его неэффективной атаки.

С другой стороны, в бою есть ситуации, когда целесообразно проводить атаку как говорится «до конца». Здесь очень важно научиться чувствовать и понимать ту грань, когда необходимо продолжать или прекращать атакующие действия. В таких ситуациях самое главное — это заполнение пустоты, т. е. при выполнении атаки, применять технику таким образом, чтобы соперник не смог вклиниться между вашими действиями. И вы должны обязательно комбинировать свою технику, включая в нее удары, захваты, накладки, толчки и броски. Но даже если в своей атаке вы идете «до конца», все равно это нужно делать в быстрой и короткой серии.

3. Чтобы научиться правильно и эффективно применять все вышесказанное, необходима организация правильного тренировочного процесса. Прежде всего, в него входит правильное освоение отдельных технических элементов. А именно: постановка удара, овладение защитой, освоение бросков и контрбросков, передвижения и перемещения, захваты и болевые контроли, удушения. Нельзя забывать о том, что все технические элементы распределены по сложности в определенной последовательности. И изучаться они должны в соответствии с этим. Нельзя форсировать события и перескакивать уровни. Ученик не сможет освоить более сложную технику без должного овладения предыдущей ступени. Наряду с этим, для успешного перехода умения в навык необходимо выполнение учебных задач, в которых боец ставится в определенные условия, с требованием выполнения определенных задач. Одним из способов достижения этого являются учебные поединки, выполнение условий которого способствует развитию у ученика определенных качеств, необходимых в свободном поединке.

© Борис Сушинский