8 кю

"Если мы назовем санбон-кумитэ и якосуку-кумитэ соответственно средней и высшей школами, то дзию-кумитэ можно назвать университетом".

Масутацу Ояма

Стойки: киба-дати (45°, 90°).

Кихон:

1. татэ-цуки дзедан
2. татэ-цуки тюдан
3. татэ-цуки гэдан
4. сита-цуки
5. с переходом в киба-дати дзюн-цуки дзедан
6. дзюн-цуки тюдан
7. дзюн-цуки гэдан
8. сэйкэн моротэ тюдан ути-укэ
9. сэйкэн тюдан ути-укэ / гэдан барай
10. Маэ-гэри дзедан (с возвратом в пр. сантин-дати)

Рэнраку №2: маэ-гэри тюдан + гяку-цуки тюдан (с реверсом).

Рэнраку №3: с отшагом ой-сото-укэ, ой-гэдан барай + гяку-цуки тюдан (с реверсом). Вариант: с шагом вперед ой-сото-укэ, с отшагом ой-гэдан барай + гяку-цуки тюдан (с реверсом).

Кумитэ: якусоку иппон кумитэ.

Якусоку иппон кумитэ - это раздел обучения, который вольно или невольно игнорируют большинство экзаменаторов и, тем более, инструкторов. А, тем не менее, этот раздел является одним из основополагающих и в изучении техники (ее практическом применении), и в подведении к свободному спаррингу (дзию-кумитэ) и в изучении самообороны.

Прежде всего уясним основные требования к исполнению якусоку-кумитэ: оба партнера стоят в левой боевой позиции (хидари дзию-камаэ). Дистанция, как мы знаем, делится на ближнюю, среднюю и дальнюю. В Кекусинкай каратэ, в отличии от других школ, эти дистанции определяются так:

- ближняя, с которой возможно нанесение удара локтей и коленом;
- средняя, с которой возможно нанесение удара рукой (сэйкэн, уракэн, сюто);
- дальняя, с которой возможно нанесение удара ногой (что не исключает нанесение удара ногой с других дистанций. В частности, со средней - удар маваси-гэри голенью (сунэ) или различные формы маваси-кэагэ и ороси-какато). Для перехода с дальней на среднюю и ближнюю дистанции достаточно выполнить подшаг или шаг со сменой сторонности по¬зиции (с левой на правую).

Как правило, в якусоку-кумитэ партнеры стоят на дальней дистанции друг от друга. Таким образом, для атаки руками атакующему партнеру необходимо сделать подшаг (при атаке из боевой позиции) или сделать шаг вперед другой ногой, или перейти в позицию дзэнкуцу-дати. Работа ног партнера, работающего в защите, является одним из самых сложных моментов кумитэ. Исходя из атакующей концепции Кекусинкай каратэ, согласно которой отступлений является первым шагом к поражению, перемещения проекции центра тяжести (в боевой позиции расположенной посередине между ступнями) могут быть направлены вперед (вправо и влево), в стороны и назад (вправо и влево). Перемещение проекции центра тяжести строго назад желательно только при переходе из более длинной позиции в менее длинную (например: из дзэнкуцу-дати в дзию-камаэ; из дэию-камаэ в неко аси-дати и т. д.). Простой отход назад приводит только к потере инициативы.

Рассмотрим наиболее стандартный вариант: партнер шагает вперед правой ногой, соответственно, в миги дзэнкуцу-дати с атакой сэйкэн тюдан ой-цуки. Естественно, первой реакцией является сэйкэн тюдан сото-укэ. При чем, здесь необходимо обратить внимание на работу ног защищающегося; правой ногой осуществляется зашаг на осевую линию, а левой соответственно отшаг влево для сохранения устойчивой боевой позиции. Если это вам удалось, перед вами открываются безграничные возможности для контратаки. Для изучения возможных продолжений рекомендуем перечитать выпуск 4/5 «Школа Кекусинкай». В качестве подсказки рекомендуем самый простой вариант: ответ на атаку аналогичной техникой (атака: гяку-цуки, контр сото-укэ + гяку- цуки).

В заключение, обращаем внимание на то, что при выполнении Якусоку-кумитэ, экзаменатор имеет право проверить усвоение материала путем объявления атакующей техники по своему усмотрению. Ученики должны показать отчетливые защитные и контратакующие действия (в рамках изученной техники).

Дзию-кумитэ (не более 6 боев): с 8 кю в экзаменационную программу включается проверка умения вести свободный бой. При этом, в зависимости от возраста учеников, могут устанавливаться различные ограничения:

- продолжительность от 30 сек. до 2 минут;
- запрещение прямых атак ногами в голову;
- ограничение контакта и т.д.

Упражнения:

- 30 отжиманий на сэйкэн, 10 отжиманий на 5 пальцах (стоя на коленях)
- 40 подъемов туловища (из положения лежа)
- 40 приседаний (руки за головой)

Новые слова

Киба-дати ..... «стойка наездника»
Сита ..... нижний
Татэ ..... вертикаль
Дзюн ..... чистый, без искажений
Якусоку ..... обусловленный

Для заметок .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

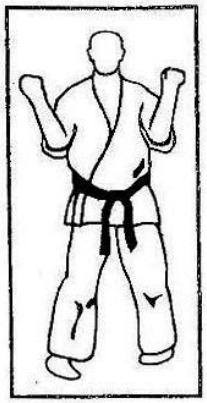
.....

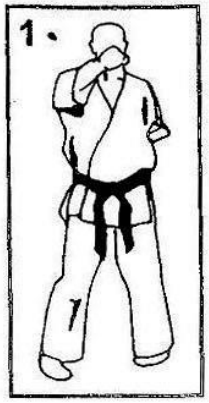
.....

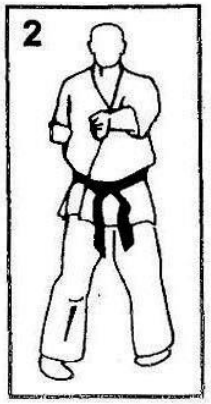
.....

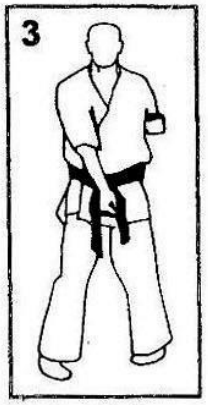
.....

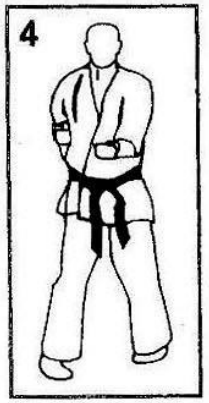
.....

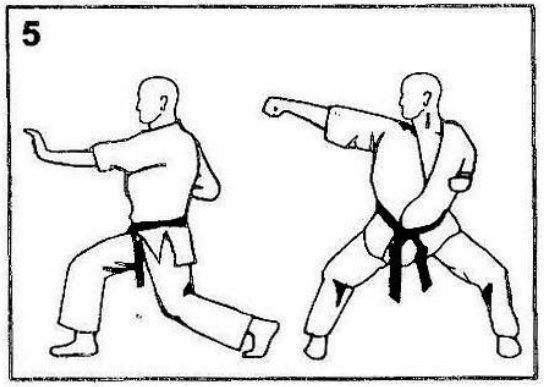


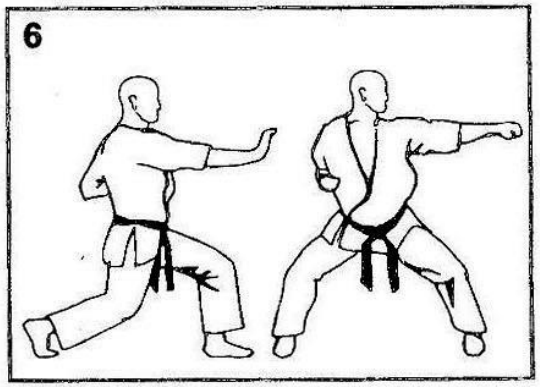

1

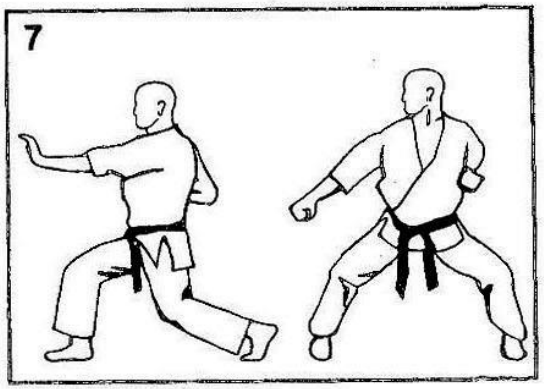

2

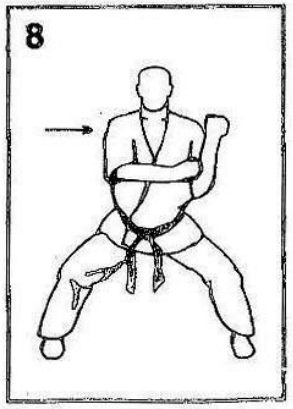

3

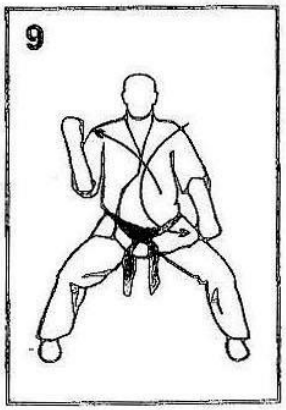

4

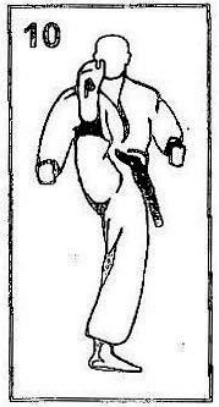
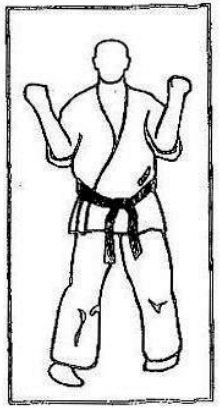

5


6


7


8


9


10