

Боевые искусства

Е. Радишевский

Дзю- джитсу

柔術

Боевое искусство
самураев

國際武心館武術連盟





Шеф-инструктор Хакко Дэншин Рю Дзю-дзюцу в Европе, кайдэн шихан Антонио Гарсия (7-ой дан) и Е.Радишевский на семинаре в Молдове.



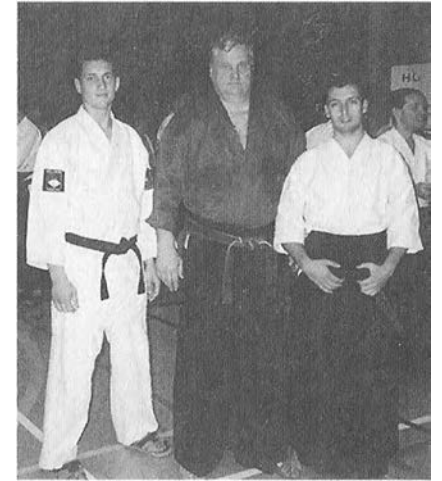
Маэстро Исидро Гонзалес (7 дан кенпо-каратэ) и ренши Радишевский на 1 конгрессе Всемирного Элитного Общества Черных Поясов в Барселоне (2001 г.).



Шихан Седзи Нишье (8 дан айкидо, Япония) и ренши Е.Радишевский на семинаре в Киеве (2000 г.).



Ренши Радишевский, сенсей Л. Кретов и сенсей Ясумото Аиэши (мэнке кайдэн Хонтай Йошин Рю и Мотоха Йошин Рю Дзю-дзюцу, Япония) на стажировке в Лунде, Швеция. (2002 г.)



Сенсей Ю.Спиваченко (4 дан), шихан М. Ламоника (9 дан, один из авторитетнейших мастеров дзю-дзюцу в мире) и Е.Радишевский во время стажировки в Бельгии в штаб-квартире Кокодо Рэнмей.



Шихан Б.Чик (7 дан), ханши Р.Моррис (9 дан), ренши Е.Радишевский и сенсей Спиваченко на стажировке в штаб-квартире Всемирной Федерации Кобудо. (Лондон, 1998 г.)



Сенсей Конуи Иноуэ (мэнке кайдэн Хонтай Йошин Рю Дзю-дзюцу) и ренши Радишевский на семинаре в Финляндии. (1998 г.)



Сенсей Иноуэ дает наставления ренши Е.Радишевскому. (Хельсинки, 1998 г.)

УДК 796.8
ББК 75.715
P15

Радишевский Е. А.
P15 Джиу-джитсу. Боевое искусство самураев. - «Соврем. слово»,
2003. - 416 с. - (Боевые искусства).
ISBN 985-443-362-5.

Книга содержит полную практическую и теоретическую информацию о программе подготовки борцов до уровня черного пояса 2-го дана. В ней приводятся справочные сведения о тактике и стратегии поединков, излагаются эффективные методы проведения тренировок.

Издание рассчитано на широкий круг читателей, увлекающихся восточными боевыми искусствами; может быть полезным и профессионалам, поскольку включает в себя справочные сведения по системе организации одной из самых развитых школ классического джиу-джитсу.

УДК 796.8
ББК 75.715

© Радишевский Е.А., 2003
© ИООО «Современное слово», 2003
© Оформление. ЛИА «СОМ», 2003

ISBN 985-443-362-5

Издание для досуга

Радишевский Евгений Анатольевич
ДЖИУ-ДЖИТСУ

Боевое искусство самураев

Серия "Боевые искусства"

Компьютерный дизайн Кондратюк Е.А.
Общая редакция Юзвенко А.Н.
Оформление Гамолко Т.Н.

Ответственный за выпуск *А.П. Астахов*

Подписано в печать с оригинал-макета 15.09.2003. Формат 84x108/32. Бумага газетная. Гарнитура «Таймс». Печать офсетная. Усл. печ. л. 21,84. Тираж 5 050 экз. Заказ 2088.

Издательство «Современное слово»,
лицензия Л В № 132 от 23.12.2002 г.
220012, г. Минск, ул. Толбухина - 4, комн. - 21.
При участии ООО «Харвест».
Лицензия ЛВ № 32 от 27.08.2002 г.
220040, г. Минск, ул. Кульман, д. 1, корп. 3, эт. 4, к. 42.

Республиканское унитарное предприятие «Издательство «Белорусский Дом печати». 220013, г. Минск, проспект Ф.Скорины, 79.

Радишевский Е.А. «Джиу-джитсу. Боевое искусство самураев»

ОБ АВТОРЕ

Президент и шеф-инструктор международного центра воинских искусств "Бушин-кай Интернэшнл" Евгений Радишевский - один из наиболее титулованных и известных мастеров боевых искусств, работающих на территории бывшего Советского Союза. Он является обладателем 5-го дана дзюдо (по версии Всемирного Элитного Общества Черных Поясов), 5-го дана хоку шин ко рю дзюдо и 4-го дана кобу-дзюдо по версии всемирной федерации Хоку Шин Ко Рю Бу-дзюдо и Международной Академии Черных Поясов), 4-го дана ниппон кобудо и дзю-дзюцу (по версии Всемирной Федерации Кобудо), 2-го дана традиционного дзюдо (по линии сэнсэя М. Отани (WEBBS), а также международного инструкторского титула ренши, соответствующего званию эксперта и ученой степени бакалавра искусств.

В 1991 году он стал чемпионом в кумитэ всесоюзного турнира по рукопашному бою, в 1992 получил грамоту от Украинской федерации рукопашного боя как лучший тренер Украины за подготовку чемпиона Украины по кумитэ в абсолютной весовой категории. В 1998- 2002 годах ученики его центра многократно занимали первые места в международных и региональных чемпионатах и турнирах по полноконтakтным поединкам в версии иригуми и по рукопашному бою, сражаясь с представителями разных школ боевого искусства.

Являясь членом и лицензированным преподавателем Международной Академии Черных Поясов (штаб-квартира в Лунде, Швеция) и Всемирного Элитного Общества Черных Поясов (штаб-квартира в Лондоне, Великобритания), ренши Евгений Радишевский регулярно проводит занятия и семинары по спецподготовке и рукопашному бою для спецподразделений Министерства внутренних дел Украины, отрядов специального назначения МВД Республики Беларусь, полиции и СОБР Молдовы, за что имеет ряд благодарностей.

С 1998 года ренши Евгений Радишевский является техническим директором ассоциации джиу-джитсу Молдовы и

Приднестровско-Молдавской Республики, президентом Одесской федерации джиу-джитсу и кобудо, техническим консультантом ассоциации будо Республики Беларусь, техническим директором по рукопашному бою Украинского центра специальной подготовки и выживания "СИАЛ", техническим директором Нью-Йоркского центра боевых искусств и техническим директором Израильского центра бу-дзюцу. В 2001 году он был избран президентом федерации джиу-джитсу и кобудо СНГ, куда входят Россия, Украина, Беларусь, Молдова, Грузия, Азербайджан и Приднестровье.

В 1998 году ренши Радишевский назначен международным инструктором во всемирной федерации Хоку Шин Ко Рю Бу-дзюцу (Швеция) и как преподаватель участвует в проведении международных семинаров в штаб-квартире Международной Академии Черных Поясов в Швеции. С 2000 года он стал международным инструктором и представителем Всемирного Элитного Общества Черных Поясов (Великобритания).

За 10 лет работы созданного им центра ренши Евгений Радишевский подготовил более 50 обладателей черного пояса от 1-го до 4-го дана, многие из которых сейчас руководят филиалами центра в Украине, Молдове, Приднестровье, Беларуси, США и Израиле.

После многократных стажировок на международных семинарах и индивидуальных занятий под руководством выдающихся мастеров боевого искусства в разных странах мира, после участия во всемирных конгрессах боевых искусств во Франции и Испании и сдачи квалификационных экзаменов в Швеции, Великобритании и Испании ренши Евгений Анатольевич Радишевский стал одним из немногих преподавателей в СНГ, официально получивших право присвоения мастерских степеней в нескольких направлениях боевого искусства.

В 1998 году он издал книгу "Дзю-дзюцу. Боевое искусство самураев", получившую положительные отзывы руководителей крупнейших международных организаций, а также ряд методических пособий для преподавателей боевых искусств.

Данная работа значительно расширена и является плодом многолетнего труда по разработке тактико-технического арсенала, стратегии и методики преподавания дзю-дзюцу Бушин-кан. В ней содержится описание базовых принципов современного и традиционного дзю-дзюцу, широкий арсенал технических действий и большое количество информации о внутренних аспектах этого боевого искусства.

Книга рассчитана не только на людей, профессионально занимающихся дзю-дзюцу, но и на широкий круг читателей, интересующихся историей и философией восточных боевых искусств.

БЛАГОДАРНОСТЬ

Я хотел бы поблагодарить своих Учителей, в первую очередь профессора Яна-Эрика Карлссона из Швеции, профессора Ричарда Морриса из Великобритании и г-на Брайана Чика, также из Англии, которые помогали и продолжают помогать мне и моим ученикам в постижении дзю-дзюцу и продвижении на этом нелегком Пути и которые давали мне возможность жить в своих домах во время множества моих стажировок, лично обучая меня своему искусству. Я также благодарен г-ну Антонио Гарсиа, который любезно предоставил мне возможность тренироваться на международных конгрессах под руководством ведущих японских и европейских мастеров дзю-дзюцу и жить в его додзе в Бельгии и который давал мне личные наставления, а также многим другим мастерам, на семинарах и тренировках которых я обучался.

Особую благодарность я хочу выразить своему учителю, сэнсэю Ясумото Акиеши из Японии, который обучал меня, лично передавая древние традиции и тонкости школы.

Я благодарен ученикам, друзьям и помощникам, которые вместе со мной преподают дзю-дзюцу в додзе моей школы в разных странах мира, особенно сэнсэю Олегу Ляш-ку, 4-й дан, и сэнсэю Юрию Спиваченко, 4-й дан, которые уже более 12-ти лет тренируются возле меня, помогая во всех начинаниях, связанных с развитием школы. Также я благодарен сэнсэю Александру Кретову, обладателю 4-го дана, который всегда ассистировал мне на многочисленных семинарах и экзаменах, а также ассистировал всем приезжающим в школу иностранным Учителям.

И наконец, я хотел бы поблагодарить свою жену, которая оказывала мне помощь в литературном оформлении этой книги и была со мной рядом в трудные дни.

FOREWORD

By Hanshi Richard Morris 9th Dan Jiu Jitsu
Jiu Jitsu/Samurai Martial Arts.

I have seen many books covering the subject of Jiu Jitsu over my 50 years of training in this unique and fascinating system. However it is very unusual to find one that covers the very broad spectrum that is covered by renshi E. Radishevskys book -Jiu Jitsu/Samurai Martial Arts.

It is obvious after reading this edition that the autor has spent many years studying Jiu Jitsu, and that he realy knows his subject, which I find refreshing today.

I would recommend this book to all aspiring martial artists as a must for their book cabinet, as I am sure that they will find it if tremendous use for many years to come. It is especially useful to those of you who are jast starting out on the martial arts road, and there are many items particulary of interest to the beginner.

Having had the pleasure of teaching Renshi E. Radishevsky in my Dojo in London, England, I am well aware of his abilities and determination to achieve the highest standards for both himself and all of his students.

I am sure that the reader of this book will gain not only a good understanding of the text, but will also derive much pleasure from a thoroughly well thought aut and written edition.

Yours in Budo.

Hanshi Richard Morris 9th Dan Jiu Jitsu, Director of the World Kobudo Federation, (London) 1998.

ПРЕДИСЛОВИЕ

От ханши Ричарда Морриса, 9-й дан джиу-джитсу

На протяжении 50 лет изучения джиу-джитсу я видел много книг, описывающих эту уникальную и прекрасную систему. Однако очень редко встречал издания, настолько широко освещающие это боевое искусство, как книга ренши Евгения Радишевского: "Джиу-джитсу. Боевое искусство самураев".

Всем прочитавшим эту книгу станет очевидно, что автор потратил много лет на изучение джиу-джитсу и действительно глубоко знает этот предмет.

Я рекомендую эту книгу всем стремящимся изучать боевые искусства и считаю, что она будет весьма полезна им, поскольку уверен, что здесь они найдут столько информации, что для ее последующего изучения и освоения понадобится много лет. Особенно полезной она будет для тех, кто еще только начинает свой путь в боевых искусствах, поскольку в данной работе имеется множество аспектов, крайне необходимых новичку.

Я имел удовольствие обучать ренши Евгения Радишевского в моем додзе в Лондоне и хорошо знаю его способности и намерение достичь самых высоких стандартов для себя и для всех своих студентов.

Я уверен, что читатель этой книги достигнет глубокого понимания предмета, получив при этом удовольствие от хорошо составленного издания.

Ваш в будо, ханши Ричард Моррис, 9-й дан джиу-джитсу, директор Всемирной Федерации Кобудо.

Лондон, Великобритания, 1998 год.

FOREWORD

By Kyoshi Jan Erik Karlsson 8th Dan Ju Jutsu & Kobu Jutsu

The book, which you now read - the good textbook Ju-Jutsu - martial art of samurai. Using this book, as the methodical manual you can practice in techniques and feel true samurai spirit.

I would like to tell about the author of this book Renshi Evgeny Radishevsky, which I consider as the real expert and master of martial arts.

I visited Evgeny Radishevsky in his Dojo many time and repeatedly met him on the international congresses and seminars of martial arts in the different countries of the world. He is the very contact and popular teacher in Europe and many students like to train under his management. Renshi Evgeny Radishevsky perfectly demonstrates technique of Ju-Jutsu, Karate-Jutsu and Kobu-Jutsu supervising each movement. He has kind heart and is true samurai spirit.

Renshi Evgeny Radishevsky many times was in headquarters of the International Black Belt Academy in my Honbu Dojo in Sweden. He very actively trained in Hoku Shin Ko Ryu Ju-Jutsu, Hontai Yoshin Ryu Ju-Jutsu and Kobudo and Toyama Ryu Iaido, and also as instructor participated in at seminars.

I would like sincerely and warmly to recommend the book of my friend and student to all peoples studying traditional and modern Ju-Jutsu and other divisions of martial arts.

Kyoshi Jan-Erik Karlsson, 8th Dan Ju-Jutsu & Kobu-Jutsu
President of the Hoku Shin Ko Ryu Bu Jutsu World Federation
General Director of the International Black Belt Academy
5 April 2000, Lund, Sweden

ПРЕДИСЛОВИЕ

От киоши Яна Эрика Карлссона, 8-й дан дзю-дзюцу и кобу-дзюцу.

Книга, которую вы сейчас читаете - это хороший учебник дзю-дзюцу, боевого искусства самураев. Используя ее

как методическое пособие и упражняясь в технике, вы сможете ощутить настоящий самурайский дух.

Я хотел бы немного рассказать об авторе этой книги, которого считаю истинным специалистом и мастером боевого искусства.

Я посещал Евгения Радишевского в его додзе множество раз и многократно встречался с ним на международных конгрессах и семинарах боевых искусств в разных странах мира. Он очень контактный и популярный в Европе преподаватель, и многие студенты любят тренироваться под его руководством. Ренши Радишевский прекрасно демонстрирует технику дзю-дзюцу, каратэ-дзюцу и кобу-дзюцу, умело контролируя каждое свое движение. Он имеет доброе сердце и истинно самурайский дух.

Ренши Радишевский много раз бывал в штаб-квартире Международной Академии Черных Поясов в моем додзе в Швеции. Он очень активно тренировался в хоку шин ко рю дзю-дзюцу, хонтай йошин рю дзю-дзюцу и кобудо и в тояма рю иайдо, а также участвовал в проведении занятий на семинарах как инструктор.

Я хотел бы искренне порекомендовать книгу моего друга и ученика всем, кто изучает традиционное и современное дзю-дзюцу и другие направления боевого искусства.

Киوشي Ян-Эрик Карлссон, 8-й дан дзю-дзюцу и кобу-дзюцу, президент всемирной федерации Хоку Шин Ко Рю Бу-дзюцу, генеральный директор Международной Академии Черных Поясов.

5 апреля 2000, Лунд, Швеция.

FOREWORD

By Shihan Bryan Cheek 7th Dan Jiu Jitsu & Judo

When I read many Martial Arts books, I often left with the impression that the author has withheld some of the more important aspects, so that can write a sequel, similar to the "ROCKY" film series. This is not the situation with Renshi E. Radishevskys book entitled Jiu Jitsu/samurai Martial Arts.

This book is extremely well formatted and the author has obviously spent a long time thinking about the techniques and information that he has included in this edition. I would not hesitate to recommend this unique edition to all serious martial artists, plus I would also state that it is a very fine guide for the new student, that is still unsure of where their future lies within the martial arts.

As a former National Judo Champion and with some 40 years of training within the martial arts, I am always keen to promote the advancement and progression of all systems in the "BUDO" arts and books such as this are definitely a way forward.

After teaching the Author renshi E. Radishevsky at my Dojo here in London, England, I have found him to be a truly dedicated and honest martial artist.

Yours in Budo.

Shihan Bryan Cheek 7th Dan Jiu Jitsu/Judo

President/chief-instructor of the World Elite Black Belt Society.

ПРЕДИСЛОВИЕ

От шихана Брайана Чика, 7-й дан джиу-джитсу и дзюдо

Читая множество книг о Боевых Искусствах, я часто оставался с впечатлением, что автор опускает некоторые из наиболее важных аспектов, чтобы иметь возможность написать продолжение, подобно авторам серии фильмов "РОККИ". Совершенно другая ситуация с книгой ренши Е.Радишевского, имеющей полное право называться "Джиу-джитсу. Боевое искусство самураев".

Эта книга чрезвычайно хорошо составлена, и автор, очевидно, потратил долгое время, размышляя относительно методов и информации, которую он включил в это издание. Я не смущаюсь рекомендовать это уникальное издание всем серьезным специалистам боевых искусств. Я также заявляю, что эта книга - великолепный путеводитель для начинающего студента, который, как правило, чувствует себя неуверенным из-за того, что не осознает своего будущего в пределах воинских искусств.

Как национальный чемпион дзюдо, имеющий за плечами 40 лет изучения воинских искусств, я всегда искренне желаю содействовать продвижению и прогрессу всех систем будо, и эта книга, вне всякого сомнения, несомненный шаг вперед на пути воинских искусств.

После обучения автора, ренши Е.Радишевского в моем додзе здесь в Лондоне, Англии, я нашел его истинно понимающим и честным специалистом боевого искусства.

Искренне Ваш в будо, шихан Брайан Чик, 7-й дан джиу-джитсу и дзюдо, президент и шеф-инструктор Всемирного Элитного Общества Черных Поясов.

Лондон, Англия, 1998 год

ИСТОРИЯ ДЗЮ-ДЗЮЦУ

В переводе с японского языка дословно дзю-дзюцу означает "мягкое искусство" и представляет собой систему подготовки воина, разработка которой началась в Японии в эпоху феодализма и продолжается до сих пор. Эта система ближнего боя создавалась многими поколениями мастеров и, пройдя через века, стала системой, не имеющей себе равных. О создании дзю-дзюцу и о мастерах этого боевого искусства существуют множество легенд и сказаний. Первым упоминанием о дзю-дзюцу многие авторы и историки считают описанную в начале 8-го века в "Книге старинных вещей" битву между двумя, славящимися огромной силой божествами Синто Такэми-наката-но-ками и Такэми-кадзути-но-ками. Такэ-ми-кадзути, использовав тайные методы энергетического воздействия, одержал убедительную победу, "превратив в лед" и сломав запястье своего противника и обратив его в бегство.

Одна из версий происхождения дзю-дзюцу говорит о мастерах китайского боевого искусства Цинна, которые приехали в Японию с целью проповедования буддизма или конфуцианства и, поселившись в монастырях и селениях, стали обучать своему искусству немногочисленных близких учеников. Следует заметить, что 72 классических приема Цинна очень напоминают техники японского дзю-дзюцу, дошедшие до нас из глубины веков. Они включают в себя способы выполнения бросков, заломов и удушений, различные вариации которых существуют во многих школах традиционного самурайского дзю-дзюцу. Некоторые источники утверждают, что, соединившись с техникой, существовавшей в Японии с давних времен в виде борьбы Сумо (36 базовых техник которой практикуются до сих пор), китайские приемы Цинна послужили базой для создания некоторых школ дзю-дзюцу.

Наиболее известная версия происхождения дзю-дзюцу говорит о японском враче Акаяма Широbei, изучавшем в

Китае медицину и боевое искусство. Вернувшись на родину, он, размышляя зимой в своем саду, увидел, как тонкая ветка, прогнувшись под тяжестью снега, сбрасывает его с себя, тогда как более толстые ветви ломаются под его весом. "Поддаться, чтобы победить!" — воскликнул врач, приняв этот принцип за основу своей школы. Уединившись на несколько лет, он разработал комплекс приемов, получивший впоследствии название Ероикумиучи, что буквально означает "боевые защищающие латы". На протяжении веков это название менялось много раз. Борьба была известна под названиями Явара, Коси но мавари, Когусоку и другие. Через несколько сотен лет различные японские школы рукопашного боя, использующие принцип мягкости в своих приемах, стали называться дзю-дзюцу. Многие прикладные техники этого самурайского боевого искусства отошли в прошлое, т.к. их применение определялось тяжелым боевым доспехом самурая, однако дзю-дзюцу продолжало развиваться и идти в ногу со временем.

Исторические хроники описывают множество случаев, демонстрирующих действенность приемов дзю-дзюцу, выполняемых мастерами. Известно, что практически все школы боевого искусства, специализирующиеся на обучении фехтованию на мече и приемам боя с другими видами холодного оружия, имели в своем арсенале технические действия, относящиеся к безоружному бою. Таких школ было великое множество, так как в подготовке самурая искусству владения мечом уделяли первостепенное внимание. Кроме того, почти все школы такого рода предлагали целый арсенал технических действий с другими видами оружия, включая и "нестандартные" формы. При использовании оружия гибкость, ловкость и сила имели огромное значение. Поэтому умение использовать эти качества рассматривалось как отдельное искусство. Впоследствии обучение владению своим телом привело к популяризации дзю-дзюцу как отдельного боевого искусства, которое в свою очередь стало включать в себя техники боя с оружием.

Одним из наиболее ярких случаев применения приемов дзю-дзюцу, описанных в исторических хрониках средневековья, был поединок известнейшего мастера фехтования, основателя школы Ягю Синкагэ, Ягю Мунэеси против выдающегося политика и военачальника Токугава Иэясу, где первый использовал технику "меч не меч" На одной из демонстраций находящийся уже в пожилом возрасте великий мастер голыми руками обезоружил несколько лучших воинов Иэясу, атакующих его мечами в полную силу. В конце выступления сразиться с мастером решил сам сегун: "Иэясу поднял меч высоко над головой и с силой ударил, намереваясь рассечь голову Мунэеси. Но в последний момент Мунэеси вывернулся и отвел удар, захватив рукоять меча. В следующее мгновение меч полетел по воздуху. Держа Иэясу левой рукой (любой другой, менее знатный человек был бы брошен наземь), Мунэеси слегка ударил его кулаком правой руки в грудь. Иэясу пошатнулся. Нахмурившись, он произнес: "Я восхищен! Вы победили". (Сугавара.)

Не менее ярким был и другой вариант этого вида искусства, продемонстрированный некоторое время спустя следующим носителем традиции той же школы, мастером Ягю Мунэнори, против сегуна Токугава Иэмицу, который пожелал проверить умение своего учителя фехтования: "Войдя на аудиенцию к сегуну, Мунэнори сел и положил ладони на татами, как делали все вассалы, выказывая тем самым свое почтение господину. Внезапно Иэмицу схватил копьё и попытался ударить ничего не подозревающего Мунэнори, но в следующее мгновение с удивлением обнаружил себя распростертым на полу! Мунэнори почувствовал намерение сегуна еще до того, как тот сделал первое движение, и сбил его с ног, когда он собирался нанести удар". (Сугавара.)

Традиционные школы дзю-дзюцу активно использовали броски, болевые и удушающие приемы и ударную технику. Удары наносились в биологически активные точки, нервные окончания и суставы концами или фалангами паль-

цев, разными частями ладони, локтем, коленом и ступней. Известным случаем применения ударной техники в классическом дзю-дзюцу является описанный в исторических хрониках поединок основателя школы дзю-дзюцу Тэнсин Синье Рю мастера Исо Матаэмона одновременно почти с сотней противников, который произошел в провинции Оми в первой половине 19-го века. Исо Матаэмон с помощью единственного ученика голыми руками уложил более 40 человек и разогнал остальных. Считается, что в этом поединке мастер пережил мистическое озарение и осознал принципы эффективного использования атэми - ударной техники поражения уязвимых точек. Этот раздел стал визитной карточкой созданной им школы, которая включала также приемы школ Ешин Рю и Син-но Синдо Рю. Интересно, что для соревновательной практики в школе был разработан специальный раздел, включающий менее опасные приемы. Реальная программа обучения включает в себя также болевые и удушающие приемы, воздействия на точки нажатием или ударом и способы реанимации с применением лекарственных трав для лечения последствий воздействия на болевые точки и других травм.

Некоторые школы дзю-дзюцу со временем были трансформированы, военно-прикладной аспект был убран на второй план. Так появилось известное всему миру дзюдо, основателем которого стал мастер Кано Дзигоро. Созданное им искусство является синтезом приемов дзю-дзюцу школ Кито Рю и Тэнсин Синье Рю - традиционных школ боевой подготовки самураев, из которых он убрал большинство опасных технических приемов, сохранив их, однако, в виде ката. Косики но ката в дзюдо является одной из базовых форм школы Кито рю, сохраненной в аттестационной программе дзюдо как наиболее древний первоисточник. Классическое дзюдо включает в себя 8 базовых ката, среди которых есть и современная форма самообороны от безоружного и вооруженного противника - Кодокан гошин-дзюцу

но ката, и древняя форма самозащиты, собранная из приемов, известных с 15 века - Кимэ но ката. В эти формы включены приемы искусства нанесения ударов, применение которых запрещено в соревновательном дзюдо, и множество других опасных технических действий.

Другим, завоевавшим огромное количество поклонников искусством стало айкидо, родившееся из традиционного боевого метода самураев клана Такеда. Основатель айкидо О-сэнсэй Уесиба Морихеи известен как мастер нескольких стилей традиционного дзю-дзюцу и школ поединка с холодным оружием. Современное айкидо представляет собой лишенную военно-прикладного акцента версию Дайто Рю айки дзю-дзюцу и основной задачей ставит развитие личности в духе гуманизма и гармонии.

В свою очередь, сформировавшееся в то же время и из тех же корней Хакко Рю дзю-дзюцу является одной из эффективнейших школ реальной самообороны. Наряду с большим количеством боевой техники, направленной преимущественно на иммобилизацию противника болевым воздействием на суставы или на нервные центры, эта школа включает раздел шиаци - точечного массажа, применяемого в соответствии с током внутренней энергии по строго локализованным меридианам. Доскональное знание биологически активных точек и анатомии, входящее в официальную аттестационную программу, сделало эту школу боевого искусства одной из наиболее прогрессивных и популярных, как в Японии, так и в других странах.

Сейчас сложно определить, какая версия происхождения дзю-дзюцу является истинной. Нужно просто признать, что это боевое искусство, в десятках вариаций дошедшее до нас из глубокой древности и опробованное в тысячах сражений, продолжает жить и развиваться в соответствии с изменениями, происходящими вокруг, сохраняя при этом корни и опираясь на более чем тысячелетний опыт. Так как настоящие воины, которыми были самураи, нуждались в абсолютно

эффективной и максимально практичной технике боя, дзю-дзюцу выкристаллизовалось в совершенное боевое искусство, приемы которого стоят сейчас на вооружении множества спецслужб в различных странах мира.

СТИЛЕВЫЕ ОСОБЕННОСТИ И ХАРАКТЕРИСТИКА КЛАССИЧЕСКИХ, ТРАНСФОРМИРОВАННЫХ И СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛ ДЗЮ-ДЗЮЦУ

В наше время дзю-дзюцу развивается в трех основных направлениях: древней, неизменной форме, в виде трансформированных школ, сохранивших, тем не менее, классические методы и характеристики, и в форме современных, сильно видоизмененных стилей.

Ниже представлена краткая история и характеристика одной из древних школ традиционного бу-дзюцу - Хонтай Йошин Рю, остающейся неизменной до сегодняшнего дня современной школы классического дзю-дзюцу Хакко Рю, созданной на основе древнего Дайто Рю и обогащенной знаниями эзотерической медицины, а также нескольких современных направлений дзю-дзюцу Хоку Шин Рю и Джуко Рю, созданных европейскими и американскими мастерами на основе опыта занятий традиционными школами японского боевого искусства, но адаптированных для современных условий.

Выбранные для очерка школы являются одними из наиболее ярких представителей указанных направлений.

ХОНТАЙ ЙОШИН РЮ ДЗЮ-ДЗЮЦУ И КОБУДО КУКИШИН РЮ БО-ДЗЮЦУ

ИСТОРИЯ

Хонтай Йошин Рю ("Школа прямой передачи светлого сердца") была создана в 17-м веке и состояла из техники и тактики ближнего боя для самураев.

Основатель школы, Ориемон Шигетоши Такаги (Oriemon Shigetoshi Takagi), родился 2-го января 1635 года. Он был сыном Санзаэмона (Sanzaemon), лидера клана Осу-Шираиши (Osu-Shiraishi) в северной части Японии. Его детское имя было Умон (Union). С детства он изучал искусство владения коротким мечом школы Муфо Рю Кодачи (Mufu Ryu Kotachi) и искусство боя копьем школы Киочи

Рю Содзюцу (Kyochi Ryu Sojutsu), под руководством Муту Дануэмона (Muto Danuemon).

Умон еще в юности добился мастерства в обоих этих искусствах. Его отец был преподавателем искусства фехтования мечом в провинции Шираиши, но был убит. Используя на практике слова отца о принципах гибкости "йо" (yo) и о том, что "йобоку" (yoboku) - гибкая ветвь ивы - может быть сильнее, чем крепкое и высокое дерево, которое уязвимо и легко ломается, Умону удалось отомстить убийцам своего отца. После победного сражения именно эта философия заставила Умона назвать свою школу Йошин Рю, а себя Такаги Оримон Шигетоши. Он использовал свое имя в названии своего боевого искусства для реализации принципов, которые усвоил от отца.

Его преемник, Уманосукэ Шигесада Такаги (Umanosuke Shigesada Takagi), разработал методы подавления безоружного противника и изменил название школы на Хонтай Йошин Рю Такаги Рю Дзю-дзюцу (Hontai Yoshin Ryu Takagi Ryu Ju-jutsu). Он был представлен в книгах об истории Японии как добрый, сердечный человек и выдающийся мастер боевого искусства. Такаги Уманосукэ Шигесада известен также как преподаватель, развивший один из ранних стилей рукопашного боя для самураев.

Третьим мастером был Генношин Хидэшиге Такаги (Gennoshin Hideshige Takagi), четвертым - Кихэй Шигенобу Окуни (Kihei Shigenobu Okuni). Последний прославился на всю Японию тем, что был непобедим в рукопашных поединках и в совершенстве владел алебардой - Нагината (Naginata), палкой - ханбо (Hanbo) и шестом - бо (Bo). С этого времени оба искусства (дзю-дзюцу и бо-дзюцу) объединились, и Хонтай Такаги Йошин Рю Дзю-дзюцу и Кукишин Рю Бо-дзюцу (Kukishin Ryu Bojutsu) стали изучаться совместно.

Четырнадцатый соке школы, Такео Масацугу Ишийя (Takeo Masatsugu Ishiya), родившийся в 1845 году, был известен в Японии как мастер мастеров боевых искусств эпохи

Эдо (Edo). Его наиболее известным принципом обучения было развитие "мягкости снаружи и твердости внутри". Это выражение сохранилось как главный принцип школы Хонтай Йошин Рю до наших дней.

Таким образом, Хонтай Йошин Рю Такаги Рю Дзю-дзюцу и Кукишин Рю Бо-дзюцу через века были переданы семнадцатому носителю традиции - Сабуро Минаки (Saburo Minaki), а его усилиями и современному мастеру Иноуэ Тсуеши Мунетоши, ныне живущему носителю традиции.

Тсуеши Иноуэ родился 30 января 1925 года. Его отец Сатору Иноуэ (Satoru Inoue) был 25-мглавой Дома Иноуэ. Когда ему было 12 лет, он начал регулярно заниматься дзюдо (judo), японским фехтованием на мече кэндо (kendo) и искусством владения штыком дзюкендо (jukendo). Его спортивная карьера на соревнованиях дзюкендо была великолепной, и он неоднократно становился чемпионом.

После окончания в 1941 году средней школы Тсуеши Иноуэ в течение всей Второй мировой войны работал офицером военной полиции.

После многолетней практики многих стилей будо и длительной работы преподавателем дзюдо он стал студентом Сабуро Минаки (Saburo Minaki), 17-го соке Хонтай Йошин Рю Дзю-дзюцу. С 1955 года Иноуэ очень быстро продвигался в изучении стиля, и в 1971 году он становится одним из ведущих инструкторов школы и получает степень мэнке кайдэн (menkyo kaiden). Также он получает мэнке кайдэн в Кукишин Рю Бо-дзюцу.

Обычно титул соке или грандмастера переходит от отца к сыну, однако соке Минаки старел, поэтому и решил выбрать соответствующего преемника из числа своих лучших учеников. Он выбрал Тсуеши Иноуэ, и другие ученики согласились с этим выбором. В традиционной самурайской церемонии посвящения в 1982 году Тсуеши Иноуэ был возведен в ранг 18-го соке и добавил имя Мунетоши к своему имени.

Соке Иноуэ известен не только как выдающийся преподаватель боевых искусств, но также и как очень сердечный

и открытый человек. Он всегда подчеркивает важность международного сотрудничества, и его вклад в развитие японского кобудо (kobudo) в западных странах был замечателен.

С 70-х годов двадцатого столетия соке Иноуэ начинает проводить огромную работу по обучению тактике и технике своей школы в Европе и Америке и открывает представительства в разных странах.

Титулы соке Иноуэ: Хонтай Йошин Рю-ханши, 9-й дан, Тояма Рю Иайдо - ханши, 9-й дан, дзюкендо - киоши, 8-й дан, танкендо - киоши, 7-й дан, дзюдо - 5-й дан.

ТЕХНИКА ХОНТАЙ ЙОШИН РЮ

Основой техники Хонтай Йошин Рю являются ката, которые изучаются и отрабатываются в парах. Выполняя ката, вы обучаетесь корректному поведению, развиваете чувство дистанции и правильное поведение в реальной боевой ситуации. Технические действия, входящие в ката, являются базовыми упражнениями, которые следует практиковать каждый день. Основа этой школы дзю-дзюцу заключается в разрушении баланса противника и использовании его собственной энергии. Все приемы Хонтай Йошин Рю состоят из трех аспектов: разрушения баланса, работы руками и работы ногами. Мастерство дзю-дзюцу лежит в овладении этими тремя принципами.

Техника Хонтай Йошин Рю состоит из атак в нервные узлы "атэ", болевых воздействий на суставы "гьяку", бросков "наге", удушающих приемов "шиме" и техники восстановления и реанимации "катсу". К рукопашному бою добавляется обучение владению традиционными видами оружия, в том числе приемы из школы Кукишин Рю Бо-дзюцу, включающие в себя: длинный меч "катана", короткий меч "кодачи", нож "танто", длинный шест "чобо" и палку "ханбо". Хонтай Йошин Рю имеет и большой раздел иайдо - искусства мгновенного обнажения меча и использования его против нескольких противников.

КАТА ХОНТАЙ ЙОШИН РЮ ДЗЮ-ДЗЮЦУ

Гьяку но ката - форма болевых воздействий на суставы.

Наге но ката - форма бросков.

Оку но ката - форма глубокого овладения техникой.

Танто дори но ката - форма обезоруживания противника, атакующего ножом.

Йошин но ката - форма "светлого сердца".

Шиме но ката - форма удушающих приемов.

КАТА ХОНТАЙ ЙОШИН РЮ КОДАЧИ ДЗЮЦУ

Кодачи но ката - форма боя коротким мечом против противника, вооруженного длинным.

ТЕХНИКА КУКИШИН РЮ

Основным методом тренировки в Кукишин Рю Бо-дзюцу является парная отработка технических действий с древковым оружием различной длины для защиты от атаки мечом. Все приемы школы собраны в базовые ката, которые носят названия, соответствующие используемому оружию. В основном изучаются приемы боя с "року сяку бо" - шестом длиной 182 см и "ханбо" - 90-сантиметровой палкой.

Так же, как практически любая школа боевых искусств, Кукишин Рю включает в свою программу навыки рукопашного боя без применения оружия, акцентируя при этом внимание на "муто дори" - способах обезоруживания противника, атакующего мечом.

Выполняя ката с оружием, вы развиваете чувство ритма и дистанции, обучаетесь правильному реагированию в реальной боевой ситуации. Приемы боя с оружием, входящие в ката, являются базовыми, и их нужно практиковать каждый день.

КАТА КУКИШИН РЮ БО ДЗЮЦУ

Бо но ката - форма приемов с шестом, используемых для защиты от атаки мечом.

Ханбо но ката - форма приемов с палкой, используемых для защиты от атаки и угрозы мечом.

ХАККО РЮ ДЗЮ-ДЗЮЦУ

ИСТОРИЯ

Школа "восьми лучей света" Хакко Рю была основана в 1941 году мастером Окуяма Йошихару, также известным как Окуяма Рюхо (1901 - 1987). Она представляет собой классическое боевое искусство японских самураев. Школа ведет свою историю с 8-го века и продолжает военную традицию японской системы борьбы, основанной принцем Тейджуном Фудзивара, шестым сыном 56-го императора Японии Сейва Фудзивара (850 - 880). Эта техника была развита сыном Тейджуна, Цунетомо, получившим впоследствии имя Минамото, и долгое время была секретным семейным искусством. В течение длительного времени члены клана Минамото считались наиболее сильными воинами во всей Японии.

Шодай соке Рюхо Окуяма был учеником Тошими Хо-саку Мацуда, одного из ведущих инструкторов школы Дайто рю и ученика прославленного Сокаку Такеда. Будучи одним из наиболее талантливых студентов в Шобукан додзе шихана Мацуда, Окуяма был лично представлен руководителю Дайто Рю мастеру Такеде для получения индивидуальных наставлений и обучения всем аспектам школы.

Кроме Дайто Рю, во время своих длительных путешествий по стране Рюхо Окуяма изучал иай-дзюцу школы Хасегавако Рю у шихана Киичи Ямагучи в Саппоро, шурикен-дзюцу (метание оружия) и дзе-дзюцу (технику боя палкой) в горах Ниигата, технику боя серпом и цепью кусаригама в Исе, Нито Рю кен-дзюцу в Кумамото и со-дзюцу (фехтование на копьях) и кю-дзюцу (искусство стрельбы из лука) в своей родной провинции Ямагата.

Одновременно Окуяма изучал традиционную восточную медицину у нескольких известных мастеров того времени. Первым его учителем был мастер Риозан Хираяма, обучавший теории Инь-Йо и использованию ее в практике

кейраку терапии - работе с энергетическими меридианами. После этого мастер Окуяма изучил принципы и технику пульсовой диагностики и методы физиогномики, точечный массаж шиацу, классический массаж амма и диетологию. Кроме мастера Риозана Хираяма, учителем Окуяма Рюхо был известный практик и преподаватель одного из наиболее эзотерических направлений медицины мастер Хайзан Минами, с которым основатель Хакко Рю познакомился в 1934 году.

В 1936 году мастер Окуяма получил лицензию преподавателя Дайто рю и стал ассистентом шихана Такеда. В это время он был допущен к изучению Окудэн - секретной техники школы. Так как Такеде было уже 80 лет, Окуяма все больше и больше привлекался к работе в его ассоциации и вскоре стал постоянным преподавателем Дайто Рю. В это же время в додзе Такеды обучался основатель айкидо Морихей Уешиба, прозанимавшийся под личным руководством Такеды около 100 дней до получения инструкторской лицензии.

Закончив обучение у Такеды, в 1938 году Окуяма издаст первый из своих текстов о боевых искусствах "Дайто Рю Гошин-дзюцу". Вскоре после этого Окуяма учреждает всеяпонскую самурайскую ассоциацию Дай Ниппон Шидокай и открывает свой первый додзе в Асахикава - Ниппон Шидокай Рюбукан. Там он обучает Дайто Рю Хидэн Шидо - секретному самурайскому пути Дайто Рю.

Постепенно он вводит в программу обучения известные ему, как врачу и мастеру, медицинские аспекты и акцентирует внимание на работе с энергетическими меридианами и биологически активными точками, что несколько отводит его от генеральной линии Дайто Рю. В это же время Окуяма приступает к формированию своей собственной школы.

Философия Хакко Рю, как и в Дайто Рю, основана на идее единства человека со Вселенной, позволяющем аккумулировать космическую энергию в организме. Эта энергия течет по

строго локализованным каналам и имеет три источника: высший, ментальный, направляющий работу мозга и порождающий интеллект, средний-определяющий физические функции организма, и низший - определяющий связь с землей и живой природой. Человек в философии Хакко Рю рассматривается в аспекте взаимодействия сил Неба и Земли.

1 июня 1941 года в синтоистском монастыре в Шиба (округе Токио) была проведена официальная церемония провозглашения рождения Хакко Рю. В этот день мастер Окуяма получил имя Рюхо — сущность дракона.

В 1945 году, совместно с небольшой группой последователей мистического учения Сюгендо, соке Окуяма провел специальный ритуал для развития нации и укрепления мира и открыл Хакко Джуку Хонбу додзе в городе Омия в префектуре Сайтама. В этом додзе проводились занятия по боевому искусству и традиционной восточной медицине.

На сегодняшний день в штаб-квартире Хакко Рю и открытых впоследствии международных филиалах и ответвлениях обучалось уже около миллиона человек.

После смерти основателя в 1987 году его последователем и вторым соке стал его сын Тоши Окуяма, принявший согласно традиции имя отца - нидай соке Рюхо Окуяма.

В начале 90-х годов один из ведущих учеников основателя школы и наиболее авторитетный шихан хонбу додзе мастер Ясухиро Ирие, имеющий высшую степень посвящения Сан Дай Кичу, совместно с ведущими иностранными мастерами такого же уровня из Европы (Антонио Гарсиа) и Америки (Майкл Ла - Моника) создал крупную международную организацию Кокодо Рэнмэй и ответвление Хакко Дэн Шин Рю дзю-дзюцу, в которую за несколько лет существования вошли множество японских и иностранных мастеров и влились многие филиалы основной школы. Хакко Дэн Шин Рю ставит во главу угла прикладной аспект самообороны и культивирует ортодоксальную технику Школы в практически неизменном виде.

ТЕХНИКА ХАККО РЮ

Технический арсенал Хакко Рю дзю-дзюцу в основном состоит из болевых воздействий на суставы, сухожилия и болевые точки на руках, но также включает броски, удушающие приемы и элементы ударной техники. Основной задачей Хакко Рю является полная иммобилизация и контроль над противником, по возможности, без причинения ему травмы. Следует отметить, что техника Хакко рю считается одной из наиболее болезненных в японских боевых искусствах. В программу школы входят приемы боя с несколькими нападающими и разнообразные способы обезоруживания. Хакко Дэн Шин Рю включает также раздел иайдо (Гошин Иай Ката) и методы использования разных видов оружия.

ИЕРАРХИЯ ШКОЛЫ

В Хакко Рю базовая программа начального уровня рассчитана на уровень шодан (1-й дан). На этом уровне ученик носит черный пояс, черные хакама и белую куртку кимоно. Если он получает при этом квалификацию инструктора, он должен носить черную куртку.

На уровне шихан (после 4-го дана) адепт школы одевает синие хакама, синее кимоно и фиолетовый пояс. Категории степени "шихан" бывают следующими: шихан, ренши-шихан, кайдэн-шихан (мэнке кайдэн) и сан дай кичу - высший уровень в Хакко рю. Все обладатели степени "шихан" являются членами Хакко Рю Шихан Кай и проходят специальную церемонию посвящения.

ХОКУ ШИН КО РЮ ДЗЮ-ДЗЮЦУ И КОБУ-ДЗЮЦУ

ИСТОРИЯ

Прошли века с тех пор, как в Японии зародилось боевое искусство самураев. На протяжении столетий оно развилось в десятки и сотни различных направлений, некоторые из которых в первоначальном виде продолжают культивироваться до сих пор. Другие, изменившись, превратились в чисто спортивные стили, такие, как дзюдо и некоторые виды каратэ.

Стремясь сохранить изначальный дух боевого искусства, но вместе с тем учитывая постоянно изменяющиеся условия современной жизни, многие мастера, прошедшие традиционную школу дзю-дзюцу, разрабатывают сейчас современные методы этого боевого искусства, основанные на знании классических форм и обогащенные опытом современной жизни.

Необходимость этого совершенствования вызвана целым рядом изменений, таких, как появление огнестрельного оружия, совершенствование техники высокого боя ногами, который не был распространен в Японии еще сотню лет назад, повышение общего уровня боевой подготовки, связанное с проникновением на мировую арену множества национальных видов боя - эскрима, тайквондо, муай-тай и других.

Такие усовершенствованные направления дзю-дзюцу завоевывают все большую популярность в мире и по количеству приверженцев могут даже превосходить многие традиционные стили Будо.

Традиционное дзю-дзюцу самураев, долгое время являвшееся закрытым для иностранцев, после нескольких десятков лет существования в Европе и Америке превратилось в стройную систему с широко развитыми разделами боя против холодного и огнестрельного оружия, боя с оружием и специальных технических приемов для применения в полиции и частях специального назначения.

Выше рассказывалось о древней школе японского боевого искусства Хонтай Йошин Рю, сохранившей свои традиции до настоящего времени. Только избранные иностранцы и даже немногие японцы получали доступ к секретам школы и могли изучать методы этого древнего искусства наравне с исконными носителями традиции. Одним из нескольких мастеров, около 20-ти лет назад получивших возможность обучаться непосредственно у 18-го патриарха Хонтай Йошин Рю соке Иноуэ Тсуеши Мунетоши (ханши, 9-й дан) и у Ясумото Акиеши, выдающегося мастера школы, стал шведский мастер дзю-дзюцу Ян-Эрик Карлссон. Многолетние занятия, позволившие освоить не только технический потенциал, но и ощутить дух древнего искусства, сформировали его, как настоящего мастера, и открыли истинное виденье и понимание боевого искусства. Достигнув высокой степени осознания традиционного дзю-дзюцу и получив признание своих достижений от ведущего мастера школы, Ян-Эрик Карлссон начал формировать новое направление, базовыми принципами которого стали принципы древнего Хонтай Йошин Рю, но технический арсенал которого ориентирован на применение в современных условиях. Школа Я.Э.Карлссона имеет ряд детально разработанных разделов. Это сделано с целью представить дзю-дзюцу как наиболее эффективный вид единоборства для выполнения специальных задач в службах безопасности и в подразделениях специального назначения, а также как вид самозащиты для широких масс. Продолжая постоянно обучаться и повышать свой уровень в Хонтай Йошин Рю, мастер работает над созданием своей школы. В то же время, с официального разрешения соке Иноуэ он обучает самурайскому боевому искусству своих учеников. За годы своего развития направление дзю-дзюцу, созданное Яном-Эриком Карлссоном, постоянно дополнялось и корректировалось его учителями из древней школы. В своем законченном виде новое направление мастера получило одобрение и признание

у японских мастеров, которые и дали ему название Хоку Шин Ко Рю - "традиционная школа северного духа".

Профессор Карлссон стал первым европейцем, выступавшим в показательных выступлениях Японской Федерации Кобудо как член семейной школы боевого искусства.

Хоку Шин Ко Рю дзю-дзюцу и кобу-дзюцу официально признаны несколькими крупнейшими международными организациями, культивирующими боевые искусства, и в разное время входили во Всемирную Федерацию Дзю-дзюцу под руководством профессора Роберта Кларка (9-й дан дзю-дзюцу) и Всемирную Федерацию Кобудо под руководством профессора Ричарда Морриса (9-й дан дзю-дзюцу), представляли интересы японского Союза Дзю-дзюцу и Кобудо и американского и европейского отдела Дай-Ниппон Бутоку Кай - крупнейшего японского центра боевых искусств. Руководителем американского и европейского отдела является один из учителей Яна-Эрика Карлссона, обладатель 10-го дана дзю-дзюцу профессор Уолли Джей.

Кроме Хоку Шин Ко Рю, в школе боевых искусств профессора Карлссона с официального разрешения соке Иноуэ культивируются несколько видов древнего японского боевого искусства: Хонтай Йошин Рю дзю-дзюцу и иайдо, Кукишин Рю бо-дзюцу и Тояма Рю иайдо, по которым он имеет высокие мастерские степени.

ТЕХНИКА ХОКУ ШИН КО РЮ ДЗЮ-ДЗЮЦУ

Хоку Шин Ко Рю отличается строго выстроенной последовательностью обучения. На начальном уровне ученик осваивает различные способы освобождения от захватов и защиты от ударов. При прохождении каждого следующего уровня он усложняет технику, добавляя броски, удушения и болевые приемы. Школа выделяется широким арсеналом технических действий защиты от пистолета, ножа и атаки нескольких противников. Мастерская степень предполагает развитое ситуационное мышле-

ние и включает в себя множество способов выхода из сложных ситуаций, таких как различные захваты сзади с угрозой ножом, атаки с оружием лежащего и пр.

ИЕРАРХИЯ ШКОЛЫ

Система ученических поясов школы похожа на другие направления боевого искусства и предлагает ученику пройти путь от белого пояса к желтому, оранжевому, зеленому, синему, пурпурному, коричневому и черному. На уровне международного инструктора - ренши, мастер Хоку Шин Ко Рю получает красно-черный пояс, на уровне старшего инструктора школы - шихан, преподаватель одевает красно-белый пояс и на уровне киоши - красный пояс с золотой полосой. Высшие уровни - ханши и мэйдзин позволяют носить красный пояс.

За годы развития школа Хоку Шин Ко Рю превратилась во всемирную федерацию, открывшую представительства в разных странах мира. На базе этой организации в конце 90-х годов создалась Международная Академия Черных Поясов, целью которой служит повышение квалификации преподавательского состава различных организаций будо и бу-дзюцу.

ШИН РЮ ДЗЮ-ДЗЮЦУ

Шин Рю дзю-дзюцу - это общее название современных школ дзю-дзюцу. Каждая из этих школ может иметь свое собственное название или использовать в качестве названия имя мастера-основателя. За последнее время в мире распространилось огромное количество новых направлений дзю-дзюцу, в основе которых лежит какая-либо из классических школ боевого искусства, или несколько школ, объединенных вместе. В Японии наиболее известной школой такого типа стала Нихон Рю дзю-дзюцу, существующая в рамках Международной Федерации Боевых Искусств (International Martial Arts Federation) под руководством мастера Шизуя Сато (9-й дан дзю-дзюцу, 8-й дан дзюдо). Эта федерация имеет филиалы во множестве стран мира и организует конгрессы и семинары по многим видам японских боевых искусств, приглашая для преподавания мастеров разных традиций.

Одной из наиболее популярных и многочисленных школ в Америке и Европе в наше время считается Джуко Рю дзю-дзюцу. Это направление не предлагает адептам четко определенного комплекса приемов, а позволяет свободно импровизировать, придерживаясь при этом определенных принципов.

Термин Джуко Рю дзю-дзюцу - "школа дзю-дзюцу, объединяющая мягкость и жесткость" - впервые ввел в обиход американский мастер Роджер Сачарноски, обладатель 8-го дана Сэйдокан Мотобу Рю - традиционной школы боевой подготовки самураев, насчитывающей на Окинаве многосотлетнюю традицию. Совместно с лидером школы соке Шианом Тома он изменил классический подход к тренировкам, адаптировав его для современных условий и введя большой арсенал технических действий классического дзюдо, в котором он также имел высокую мастерскую степень. В 1972 году созданная Роджером Сачарноски Международная организация Джукокай стала соучредителем крупнейшей федерации того времени - Всемирной Федерации Дзю-дзюцу (World Ju-Jutsu Federation).

Всемирная Федерация Дзю-дзюцу, заимствующая для своих направлений этого боевого искусства термин Джю-ко Рю, имела широко развитые филиалы в большинстве стран мира, включая страны Азиатского континента. Ведущими преподавателями этой организации были профессор Роберт Кларк из Ливерпуля и профессор Ричард Моррис из Лондона. Работа, проведенная для распространения дзю-дзюцу этими мастерами, была огромной. Регулярные семинары и конгрессы, которые проводились под их руководством в десятках стран мира, вызвали небывалый интерес к боевому искусству самураев и создали им крупнейший авторитет во всем мире.

В 1985 году профессор Ричард Моррис создает свою собственную организацию Дзю-дзюцу Интернэшнл (Jiu-Jitsu International), куда входит большое количество мастеров из различных стран мира. Одним из технических консультантов этой организации стал соке Тсуеши Мунетоши Иноуэ, 18-й патриарх Хонтай Йошин Рю Дзю-дзюцу и Кобудо.

Легенда сегодняшнего дзю-дзюцу, профессор Моррис, ханши, 9-й дан, начал свою карьеру в боевых искусствах в 1945 году с занятий традиционным дзюдо. Его учителем был один из наиболее известных японских мастеров того времени сэнсэй М.Отани, ученик основателя дзюдо сэнсэя Дзигоро Кано. Прозанимавшись некоторое время классическим дзюдо по традиционной японской системе, включающей многократное повторение ката и специальных упражнений, и получив мастерскую степень, Ричард Моррис начинает параллельно осваивать дзю-дзюцу, обучаясь у нескольких известных мастеров, живущих в Лондоне. Его учителями становятся японский мастер дзю-дзюцу и дзюдо сэнсэй Кенширо Оби и мастер Альф Морган, являющийся одним из первых неазиатских преподавателей этого боевого искусства. На протяжении нескольких десятков лет Ричард Моррис регулярно посещает множество известных мастеров боевых искусств и обменивается опытом с преподавателями в Япо-

нии, на Филиппинах и в других странах мира.

В 1992 году огромное количество организаций, представлявших больше 45-ти стран мира, под дирекцией ханши Морриса объединяются во Всемирную Федерацию Кобудо (World Kobudo Federation). Термин кобудо в названии этой организации переводится, как "ко" - традиционное, старое и "будо" - боевое искусство и подразумевает традиционный подход к изучению техники и тактики.

Всемирная Федерация Кобудо включает в себя организации, культивирующие различные виды боевых искусств, и имеет технический совет, в который входят ведущие мировые авторитеты в каратэ, дзюдо, дзю-дзюцу, кобудо и других стилях и направлениях.

Международным координатором Всемирной Федерации Кобудо долгое время был ученик профессора Морриса в дзю-дзюцу и один из известнейших мастеров классического дзюдо шихан Брайан Чик, обладатель 7-го дана в обоих этих искусствах. Шихан Брайан Чик был также ведущим учеником (учи дэси) мастера Отани, занимаясь у него вплоть до его смерти в 1977 году. С начала знакомства европейских организаций с традиционной школой Хонтай Йошин Рю мастер Чик занимался этим боевым искусством и у соке Иноуэ, многократно посещая международные конгрессы и семинары. В 2000 году он создал Всемирное Элитное Общество Черных Поясов - международную организацию, объединившую мастеров из нескольких десятков европейских стран, а также из США и Канады.

ТЕХНИКА ШКОЛЫ

Базовая техника школы включает в себя широкий арсенал боевых приемов, выполняемых против одного или нескольких безоружных или вооруженных противников. Большое количество бросковой техники вызвано прекрасной базовой подготовкой дзюдо и, следовательно, включает ряд приемов из традиционных школ дзю-дзюцу Кито

Рю и Тэнсинсинье Рю. Широко развиты в школе техника и тактика боя лежа на земле, в который входят различные способы защиты от противника, атакующего из разных положений ударной или борцовской техникой. Не менее разнообразно представлены разделы обезоруживания и конвоирования, с успехом используемые сейчас спецслужбами разных стран мира. Одной из визитных карточек школы является детально разработанный комплекс приемов, направленный на воздействие на болевые точки и зоны человеческого тела.

ИЕРАРХИЯ

Школа предлагает ученикам поэтапное обучение и в аттестациях заимствует систему присвоения разрядов, принятую в традиционном дзюдо. Титулы преподавателей выстроены по классической схеме и предполагают постепенный рост от простого инструктора (сэнсэй) к эксперту (ренши), шеф-инструктору (шихан) и мастеру-наставнику (киоши). Высшими уровнями согласно древней японской традиции считаются ханши и мэйджин.

БУДО И БУ-ДЗЮЦУ

Практически все современные школы боевого искусства, т.е. стили, созданные после краха феодальной системы в Японии (революция Мэйдзи 1868 года), и стили, созданные в 20 веке в других странах на основе классических японских воинских искусств, объединены сейчас под общим названием син будо, т.е. новое будо. Этот термин обобщает целый комплекс дисциплин, в который будо и бу-дзюцу входят как составные части. Большинство современных стилей воинских искусств связаны с традиционными искусствами Японии. Основатели ряда современных направлений боевого искусства заимствовали для создания технической и теоретической базы своих школ элементы практики тех дисциплин, которые они изучали. Таким

образом, множество элементов традиционных школ воинской подготовки приобрели в современных школах новые формы, придающие им характерные отличия и оригинальность. "Необходим баланс старого и нового в процессе всего обучения, но следует покончить со сползанием в сторону публичного зрелища, отказаться от спортивных или состязательных моментов", - считает ведущий мастер школы Тояма Рю и основатель собственной школы бу-дзюцу Накамура Рю сэнсэй Накамура Тайсабуро.

Основной целью множества видов современных школ бу-дзюцу является практика специализированных приемов рукопашного боя. Эти приемы чаще всего используются работниками правоохранительных органов и военных спецподразделений. Ряд других школ, претендующих на название бу-дзюцу, созданы в качестве прикладного метода самозащиты и нападения, а также способа духовного развития для обычных людей. Современные бу-дзюцу сохранили духовный аспект сэйси-о теэцу - преодоление мыслей о жизни и смерти. Это характерно практически для всех школ классической направленности, созданных для прикладного применения в бою и руководствующихся принципом буай синкэн себу, т.е. смертельных поединков между воинами профессионалами, что предполагает ведение боя на поражение максимально эффективным способом.

Обучение техническим действиям современного бу-дзюцу основано на методе отработки ката - т.е. комплексов формальных упражнений, т.к. приемы этих школ настолько эффективны, что использование их в спортивном поединке просто невозможно. В процессе обучения можно заметить широкое использование современных методик физической и психофизической подготовки.

Технические действия современных школ бу-дзюцу предлагают широкий арсенал приемов для самых разных ситуаций, куда входят приемы обезоруживания и обязательные разделы работы с оружием, а также способы ведения

поединка с большим количеством противников. В качестве оружия чаще всего используются палки различной длины, нож и веревка, т.к. это предметы, наиболее часто попадающие в руки в обыденной жизни.

В отличие от сугубо утилитарных целей бу-дзюцу, будо в первую очередь ставит перед собой задачу физического и духовного совершенствования, реализации адепта как личности и активного члена миролюбивого общества.

Эти школы, помимо самообороны, предлагают ученикам занятия атлетической подготовкой и спортом. Современное будо отрицает классические смертельно опасные боевые искусства и предлагает взамен широко развитые спортивные дисциплины. Введенная в будо концепция ший (соревнования) заменила традиционную идею синкэн себу - поединка до смерти и, превратив врага в соперника, соответственно изменила главную концепцию боя. По мнению многих мастеров, в современных школах будо практически исчез воинский бескомпромиссный дух классических направлений боевого искусства. Соответственно, выполнение технических приемов в будо зачастую превращается в символическое, поединок ведется в игровой манере или в духе спортивного соревнования, предполагающего строгие правила, которые значительно ограничивают возможности применения техники и сам технический арсенал.

Большинство современных школ будо изучают методы поединка с одним невооруженным противником и практически не обучают способам применения оружия. Сама система подготовки не дает адепту знания многочисленных боевых средств и реалий настоящего рукопашного боя.

Следует понимать, что многие современные школы боевого искусства включают в себя элементы из обеих вышеописанных систем. Так, например, школы, в которых изучается техника реального поединка, позволяет, тем не менее, своим адептам периодически участвовать в состязаниях, правила которых, безусловно, имеют ограничения, но

максимально приближены к реальным. В этих школах, как и в классических воинских искусствах, акцентируют внимание на ката, выполняемые в паре с партнером, на работе с различными видами оружия и на способах обезоруживания. Большую роль здесь играют и методы оздоровления и духовного совершенствования.

Преподаватели многих школ считают, что оружие, которым является отточенная техника бу-дзюцу, не должно попадать в руки морально неподготовленного человека. Они выстраивают систему обучения так, чтобы привести адепта к возможностям применения реальной боевой техники постепенно (не форсируя событий), согласовывая это с развитием его духа. Для этого существуют определенные нравственные постулаты, собранные в правила додзе (додзе кун), знание и следование которым считается важной составляющей процесса обучения. Поэтому, нередко можно видеть, как сугубо техническая система будо на каком-то этапе превращается в бу-дзюцу, включив в себя на определенном уровне мастерства реальные и высокоэффективные приемы и особые методы их тренировки, одновременно исключая спортивные аспекты, допустимые на начальном уровне.

Множество современных дисциплин включают в программу подготовки своей школы различные методы ведения поединка голыми руками и разными видами оружия, не приветствуя жестко очерченной специализации. Некоторые школы, наоборот, практикуют только ограниченный арсенал технических действий, необходимый для выполнения узко очерченных задач. Школы, ориентированные на традиционные боевые искусства Японии, относятся в основном к первой группе, ведь большинство известных японских мастеров прошлого и настоящего, как правило, изучали несколько дисциплин, не специализуясь на какой-либо одной до тех пор, пока не достигали высокого уровня в нескольких школах. Считается, что большинство систем ру-

копашного боя делает акцент на каком-либо одном его аспекте, но только занятия всеми аспектами боевого искусства позволят стать истинным мастером.

БУШИН-КАН БУ-ДЗЮЦУ

Бушин-кан бу-дзюцу - боевое искусство "Дворца Воинского Духа" представляет собой систему подготовки воинов, в которой, наряду с традиционными древними методами тренировки, используются последние достижения современных научных методик.

В школе разработана методика преподавания, объединяющая в процессе обучения классические (традиционные) способы тренировки с их современными научными формами.

Одним из основных преимуществ этой методики является то, что она создавалась с учетом потребностей современной действительности.

Глубокое понимание древних боевых техник в школе Бушин-кан позволяет реализовать профессиональное обучение боевому искусству, в том числе прикладного характера, и не требует отказа от повседневной жизни, привычной современному человеку. Четко выстроенный арсенал базовых технических приемов, собранных в ката, позволяет адепту школы быстро овладеть общими принципами движения, осознав которые он может успешно повышать свое мастерство.

В школе Бушин-кан изучаются древние технические и тактические приемы нескольких направлений традиционного боевого искусства в их ортодоксальной и современной форме.

Используя опыт древних направлений боевого искусства, школа Бушин-кан бу-дзюцу включает в себя несколько основных ступеней овладения и осознания боевой техники: шодэн (первая передача знаний), чудэн (средняя передача знаний) и окудэн (глубокая передача знаний). Полное овладение принципами и практикой школы традиционно называется кайдэн (полная передача). Тайные приемы, передающиеся только посвященным ученикам (учи дэши), называются хидэн и существуют на каждом уровне.

Кроме внешних аспектов, присущих любой школе рукопашного боя, в боевом искусстве Бушин-кан большое внимание уделяется знанию психофизиологии человека и, соот-

ответственно, развитию его энергетического потенциала. Этому служит особый раздел работы с внутренней энергией - ки-дзюцу. Его изучение практикуется в школе после прохождения первого уровня овладения техникой.

Важное место в школе Бушин-кан занимает комплекс лечебно-оздоровительных и восстановительных упражнений и действий - сэй тай-дзюцу, позволяющий адептам улучшать и поддерживать свое здоровье и оказывать помощь при травмах и заболеваниях.

Бушинкан дзю-дзюцу получило официальное признание во всемирно известных организациях, таких как: Всемирная Федерация Кобудо, объединяющая мастеров более чем 50-ти стран мира, Всемирное Элитное Общество Черных Поясов, всемирная федерация Хоку Шин Ко Рю бу-дзюцу и Международная Академия Черных Поясов. Методику и систематизацию школы высоко оценили выдающиеся мастера боевых искусств современности - лидеры вышеупомянутых организаций: директор Всемирной Федерации Кобудо профессор Ричард Моррис, ханши, 9-й дан, директор Международной Академии Черных Поясов и президент всемирной федерации Хоку Шин Ко Рю дзю-дзюцу профессор Ян-Эрик Карлссон, киоши, 8-й дан и шеф-инструктор Всемирного Элитного Общества Черных Поясов шихан Брайан Чик, 7-й дан.

ТЕХНИЧЕСКИЕ КОНСУЛЬТАНТЫ "БУШИН-КАЙ ИН-ТЕРНЭШНЛ"

В 1998 году официальными техническими консультантами школы стали директор Всемирной Федерации Кобудо профессор Ричард Моррис, ханши, 9 дан (Англия), профессор Ян-Эрик Карлссон, киоши, 8 дан (Швеция), директор Международной Академии Черных Поясов и шеф-инструктор Всемирного Элитного Общества Черных Поясов шихан Брайан Чик, 7 дан (Великобритания).

В 1998 и 1999 годах, в период формирования аттестационной программы, по договоренности со штаб-квартирами

этих организаций под руководством технических консультантов корректировались все аттестационные нормы школы.

С официального письменного разрешения штаб-квартиры Международной Академии Черных Поясов и Всемирного Элитного Общества Черных Поясов и лично киоши Яна-Эрика Карлссона и шихана Брайана Чика в школе Бушин-кан бу-дзюцу проводятся аттестации на мастерские степени боевого искусства. Разработана также система взаимопризнания аттестаций в школах Джукко Рю, Хоку Шин Ко Рю и Бушин-кан бу-дзюцу.

На сегодняшний день мастера Р.Моррис, Я.Карлссон и Б.Чик осуществляют постоянную консультационную поддержку центра, участвуя в разработке тренировочных программ для инструкторов и учеников и помогая в организации учебно-методических семинаров и тренировочных лагерей.

Штаб-квартира международного центра "Бушин-Кай Интернэшнл" располагает соответствующими документами с личными печатями и подписями мастеров, подтверждающими их консультационную и кураторскую поддержку.

Данное пособие включает в себя описание принципов, методик и тактико-технических приемов, изучающихся в разделе дзю-дзюцу школы Бушин-кан на мастерском уровне 1-го дана и элементы программы 2-го дана.

БУШИН-КАН БУ-ДЗЮЦУ

ШОДЭН

Первая передача

Уровень овладения базовой техникой

Раздел шодэн включает овладение основными техническими приемами Бушин-кан бу-дзюцу, начальными способами их комбинирования и реального применения в атаке и обороне. Первый уровень (шодэн) в боевом искусстве Бушин-кан состоит в обучении простым реакциям на простые действия и соответствует техническому уровню шодан - 1 -й дан. На этом этапе ученик получает право носить черный пояс. Путь от белого пояса к черному символизирует заполнение изначальной пустоты знаниями и техническими навыками.

На внутреннем уровне ученик осваивает простые энергетические упражнения для очищения и укрепления физического тела.

ЧУДЭН

Средняя передача

Уровень овладения продвинутой техникой и ее комбинированием.

Уровень чудэн предполагает спонтанное реагирование на изменяющуюся ситуацию. Демонстрируя технические разделы этого уровня, адепт Бушин-кан бу-дзюцу проводит атакующие действия, которые останавливаются или трансформируются противником. В зависимости от останавливающих или контратакующих действий противника адепт видоизменяет свою атаку, комбинируя несколько технических действий. При выполнении техники этого уровня особенно важно научиться плавно переходить с одного технического действия на другое, подстраиваясь под движения противника. Здесь важна неразрывность комбинации и умение свободно реагировать на неожиданные изменения первоначаль-

но запланированной ситуации. Защиты и противодействия различным атакам выполняются без разрыва движения, согласно принципу ки но нагарэ - присоединения к энергетическому потоку противника. В технический арсенал этого раздела входят приемы специального назначения и большое количество контрприемов (каеши ваза),

На внутреннем уровне ученик осваивает базовые упражнения для контроля над энергией и ощущения тока энергии партнера.

В школе Бушин-кан бу-дзюцу достижение чудэн соответствует техническому уровню йондан - 4-й дан.

ОКУДЭН

Глубокая передача

Программирование противника на выполнение заданных технических действий.

Программирование собственного сознания и управление внутренней энергией.

Уровень окудэн в боевом искусстве Бушин-кан предполагает умение вызвать атаку противника в определенное место или заставить его защищать определенную часть тела нужным вам образом. Неожиданное для противника раскрытие своей обороны, как правило, вызывает у него естественную реакцию атаковать "незащищенное" место. Заранее зная место атаки и примерно представляя ее форму, мастеру, достигшему уровня окудэн, не составит особого труда контратаковать любым простым техническим действием из арсенала Бушин-кан бу-дзюцу. Здесь сознательно создается ситуация, при которой у противника складывается ложное впечатление, что адепт Бушин-кан бу-дзюцу попался на какой-либо прием. Для этого можно отдать противнику руку на захват или симитировать неустойчивое положение тела. Примерно представляя прием, который попытается провести противник, можно использовать его в своих целях, контратакуя любой удобной в этом случае техникой.

В технический арсенал этого раздела входит также и множество способов точечного воздействия. Для этого используются знания анатомии и физиологии человеческого тела и знание его энергетических каналов и биологически активных точек. Большое внимание уделяется методам выполнения техники без разрыва движения противника.

На внутреннем уровне овладения окудэн адепт боевого искусства Бушин-кан обучается искусству программирования собственного сознания, что позволяет ему мгновенно входить в необходимое для боя состояние и моментально адаптироваться к боевой обстановке, избавляясь от стресса, а после поединка входить в состояние глубокой релаксации для быстрого восстановления и набора энергии. На этом уровне осваиваются также продвинутые способы управления внутренней энергией.

В Бушин-кан бу-дзюцу овладение окудэн соответствует техническому и тактическому уровню рокудан - 6-й дан. На начальном этапе овладения техникой и тактикой уровня окудэн, на уровне 5-го дана, человек может получить титул ренши и красно-черный пояс. Черная часть говорит о продолжающейся работе над техникой боевого искусства. Красная часть пояса символизирует зажженный огонь сердца, т.е. внутреннюю силу и духовность, которые начинают зарождаться на этом уровне овладения мастерством. Полностью овладев окудэн, с получением 6-го дана, человек получает право носить красно-белый пояс, символизирующий возврат к светлому началу, данному человеку при рождении, т.е. духовное очищение и постоянно горящий внутренний огонь.

КАЙДЭН

Полная передача

Уровень полного овладения техникой, тактикой и секретами школы.

В школе Бушин-кан бу-дзюцу уровень кайдэн соответствует 7-му дану (нанадан). Человек, достигший его, счи-

тается полностью постигшим боевой аспект этого вида искусства. На этой ступени он получает титул киоши. Технический аспект отходит на второй план, т.к. мастер такого уровня побеждает не столько за счет технического преимущества, сколько за счет предугадывания и знания любого действия противника.

На внутреннем уровне, в результате посвящения в практику микке, также происходит ряд изменений. Эти достижения реализуются на уровне хачидан (8-й дан), когда адепт надевает красный пояс с золотой полосой в центре, символизирующий внутреннее наполнение. На этом этапе он получает титул ханши.

ХИДЭН

Тайная передача

Секретные знания, передаваемые только учидэши - ученикам внутреннего круга.

Приемы раздела хидэн существуют на каждый уровень Бушин-кан бу-дзюцу. Они включают в себя тайные способы развития силы, методы воздействия на противника и некоторые тактические приемы. Так как приемы хидэн относятся к "ура", методам, передающимся только посвященным, здесь они не описаны.

СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ БУШИН-КАН БУ-ДЗЮЦУ

ОМОТЭ - открытые разделы

1. ДЗЮ-ДЗЮЦУ — искусство бросков, болевых контролей и удушений.
2. КАРАТЭ ГОШИН ДЗЮЦУ — искусство нанесения ударов.
3. КОБУ-ДЗЮЦУ — искусство боя традиционным оружием.
4. СЭЙ ТАЙ-ДЗЮЦУ — методы регуляции тела.
5. КИ-ДЗЮЦУ — работа с энергией.

ДЗЮ-ДЗЮЦУ

1. Нуки ваза - техника освобождения от захватов.
2. Кансэцу ваза - техника болевых воздействий на суставы.
3. Осае ваза - техника удержания.
4. Наге ваза - техника бросков.
5. Шиме ваза - техника удушения и сдавливания.
6. Каеши ваза - техника контрприемов и уходов от приемов.
7. Кюсе шиме ваза - техника воздействий на болевые точки надавливанием.
8. Хобаку - техника конвоирования, обыска и связывания.

КАРАТЭ-ДЗЮЦУ

1. Каваши ваза - техника уходов и уклонов.
2. Уки ваза - техника блоков.
3. Цуки ваза - техника прямых ударов.
4. Учи ваза - техника ударов по дуге.
5. Кери ваза - техника ударов ногами.
6. Тоби ваза - техника прыжков.
7. Тай ги - техника работы телом.
8. Кюсе атеми ваза - техника воздействий на болевые точки ударами.

КОБУ-ДЗЮЦУ

1. Иай-дзюцу - искусство мгновенного выхватывания оружия.
2. Кен-дзюцу - искусство фехтования на мечях.
3. Кодачи-дзюцу - искусство боя коротким мечом.
4. Танто-дзюцу - искусство боя ножом.
5. Бо-дзюцу - искусство боя шестом 180см.
6. Дзе-дзюцу/Ханбо дзюцу - искусство боя посохом 120см/ искусство боя палкой 90см.

7. Танбо-дзюцу - искусство боя короткой дубинкой 50см.
8. Кусари-дзюцу/нава-дзюцу - искусство боя цепью, веревкой.
9. Наге-дзюцу - искусство метания оружия.
10. Явара-дзюцу - искусство боя скрытым оружием.

СЭЙ ТАЙ-ДЗЮЦУ

1. Катсу - методы реанимации.
2. Шиаци - точечный массаж.
3. Сэйкоцу хо - корректировка положения костей. .
4. Сэй тай ундо - оздоровительные упражнения и методы регуляции тела.
5. Ки дзюнэцу и ки аннэцу - жесткая и мягкая формы массажа.

КИ-ДЗЮЦУ

1. Кокью мисоги - прочищение энергетических каналов дыхательными упражнениями.
2. Тандэнхо - концентрация на энергетическом центре тандэн.
3. Кисокухо - дыхание и управление внутренней энергией.
4. Экин ке - методы изменения в сухожилиях и мышцах.
5. Хэйхо но кико - боевые энергетические упражнения.

ДЭНШО БУШИН-КАН ДЗЮ-ДЗЮЦУ

300 техник ОМОТЭ

Шодэн - 118 техник

Шодан: дзю-дзюцу кихон (77 техник в 16-ти ката), гошин-дзюцу (18 техник буки дори, 3 техники гасури гошин-по), шийаи но скжэй (20 техник в 4-х ката).

Чудэн 144 техники (72 техники нидан, 36 техник сан дан, 36 техник йондан)

Нидан: дзю-дзюцу кихон (39 техник в 9-ти ката), кихон кудаки (5 техник), гошин-дзюцу (3 техники буки дори), шийаи но сьюкэй (25 техник в 4-х ката).

Сандан: дзю-дзюцу кихон (7 техник), гошин-дзюцу (15 техник буки дори), хобаку-дзюцу (9 техник), шийаи но сьюкэй (5 техник).

Йондан: дзю-дзюцу кихон (15 техник в 2-х ката), хобаку-дзюцу (1 техника), айки дзю-дзюцу (20 техник).

Окудэн - 38 техник (38 техник годан омотэ)

Годан: дзю-дзюцу кихон (3 техники), айки но дзюцу (5 техник в 1-м ката), кюсе-дзюцу (6 разделов по 5 техник).

Рокудан: сэн-дзюцу, хэйхо

Кайдэн (ура)

Саймин-дзюцу

Хидэн (ура)

Шиноби хо, микке, кико

ИЕРАРХИЯ БУШИН-КАН БУ-ДЗЮЦУ

Иерархическая структура Бушин-кан бу-дзюцу соответствует квалификационной системе большинства школ традиционного и современного боевого искусства. Все ученики и преподаватели, практикующие боевое искусство школы Бушин-кан, условно могут быть разделены на две большие категории.

Муданша		Юданша	
Дзюкю 10-й кю	Белый пояс	Шодан 1-й дан	Черный пояс
Кукю 9-й кю	Белый пояс	Нидан 2-й дан	Черный пояс
Хатикю 8-й кю	Белый пояс	Сандан 3-й дан	Черный пояс
Шитикю 7-й кю	Белый пояс	Йондан 4-й дан	Черный пояс
Роккю 6-й кю	Белый пояс	Годан 5-й дан	Черный или фасно-черный пояс
Гокю 5-й кю	Желтый пояс	Рокудан 6-й дан	Черный или фасно-белый пояс
Йонкю 4-й кю	Оранжевый пояс	Шитидан 7-й дан	Черный или фасно-белый пояс
Санкю 3-й кю	Зеленый пояс	Хатидан 8-й дан	Черный, фасно-белый, фасный с золотой полосой
Никю 2-й кю	Синий пояс	Кудан 9-й дан	Черный или фасный пояс
Иккю 1-й кю	Коричневый пояс	Дзюдан 10-й дан	Черный или фасный пояс

Первая категория состоит из учеников школы, не имеющих черного пояса и получивших на официальных аттестационных экзаменах ученическую квалификацию - кю. Эта категория подразделяется на 10 ученических степеней, начинающихся с 10-го кю и оканчивающихся 1-м кю. В зависимости от полученной степени ученик получает право носить на тренировочной одежде (ги) пояса различного цвета (оби).

Во вторую категорию входят ученики и преподаватели школы, заслужившие черный пояс и получившие мастерскую квалификацию - дан. Обладатели дана - юданша, также подразделяются на разряды в соответствии с уровнем своего мастерства. Мастерские разряды начинаются с 1-го дана и оканчиваются 10-м даном.

Все ученики школы, получившие первую аттестацию, имеют право носить поверх тренировочной одежды традиционные японские брюки (хакама), принятые на занятиях самурайскими боевыми искусствами. В этом случае пояс надевается сверху.

Для получения каждой ученической и мастерской степени необходимо следовать официальной аттестационной программе школы, в которой указываются требования к выполнению технических приемов и минимальное время, затраченное на тренировочные занятия.

В боевом искусстве для того, чтобы достичь вершин мастерства, необходимо пройти множество этапов. Поэтому его можно рассматривать как долгий жизненный путь, с каждым годом активной жизни ведущий ко все большему опыту и мудрости.

Необходимо понимать, что боевое искусство - это в первую очередь метод самосовершенствования личности и продвижение каждого ученика (кэнши) должно основываться только на результатах его индивидуальной тренировки, а не на результатах побед или поражений на соревнованиях или на сравнении его с другими представителями школы. Естественно, что в таком случае могут существовать различия в

мастерстве между учениками одного уровня, вызванные разницей в возрасте, типе характера и опыте, имеющемся в момент начала обучения в данной школе. Однако, как видно из официальной аттестационной программы, объем тренировочной техники и время, затраченное на его освоение, примерно одинаковы для каждого ученика, что говорит о том, что кэнши, получивший более высокий ранг, обладает большим объемом знаний и большей практикой, чем ученик, стоящий на более низкой ступени.

ЗНАЧЕНИЕ ОФИЦИАЛЬНОЙ ЭМБЛЕМЫ "БУШИН-КАЙ ИНТЕРНЭШНЛ"

ПЯТИЛЕПЕСТКОВЫЙ ЛОТОС



Многие восточные учения используют в качестве символа цветок лотоса. Лотос - растение, которое проходит такие же стадии очищения, что и человек: вырастая из грязи, он напоминает человека, вырастающего из невежества. Он символизирует развитие человеческого сознания от низшего уровня к высшему. Как человеческое существо пробуждается и стремится навстречу своим желаниям, так и лотос, рожденный в воде, пытается достичь ее поверхности. Лотос достигает поверхности воды и соприкасается с солнечным светом, и человек, приложивший усилия и накопивший опыт, достигает просветления. Высшая фаза развития человека - пробуждение и расцвет его духовного потенциала - симво-

лично представлена распустившимся на поверхности воды цветком лотоса, что является кульминацией его роста.

Как лотос состоит из многих лепестков, так боевое искусство состоит из нескольких основных частей. Они равновелики. Развив одну из них за счет другой, вы нарушите гармонию, сведя боевое искусство либо к рукопашному бою, либо к медитативной системе, либо к медицине, философии или своду правил и установок. Что же это за части?

Во-первых, знание. Оно подразумевает постижение человеком философских концепций, лежащих в основе мироздания. На понимании этих концепций строится владение всеми прикладными аспектами боевого искусства. Эзотерическая часть этого учения передается в разделе "миккио" только посвященным.

Во-вторых, искусство развития тела - знакомство с теорией и практикой восточной медицины, умение оказать помощь себе и товарищу, реабилитология, диетология и лечебная физкультура, а также различные развивающие тренировочные практики.

Третий аспект боевого искусства - боевая техника и тактика, то есть те непосредственные действия и приемы, которые дают возможность уверенно чувствовать себя в экстремальных ситуациях реальной жизни.

Четвертая часть - магия. Для адепта боевого искусства это способы овладения различными видами энергии и трансформация ее в нужных целях. Работа с энергией предполагает развитие сверхъестественных способностей, таких как исцеление различных недугов, телепатия, энергетическое воздействие на противника, изгнание и общение с духами, ясновидение, ощущение опасности и многое другое. Основная часть этого раздела боевого искусства, его эзотерическая форма, по традиции может быть передана только ученику, прошедшему целый ряд предварительных испытаний и посвящений и допущенному к изучению тайного учения "миккио".

Пятый лепесток лотоса, пятый аспект боевого искусства - нравственность и этика, т.е. та система ценностей, те

правила и устои, которые диктуют человеку необходимость применять все перечисленные знания и умения в положительных с точки зрения общественной морали целях.

КОНЦЕПЦИЯ "БУ"

Значение китайского иероглифа "бу" складывается из трех элементов, в совокупности обозначающих остановку агрессии ("остановку двух копий" в оригинале). Смысл этого высказывания в том, что следует не бороться, а останавливать схватку, оказывая помощь окружающим людям и осуществляя гармонию в мире.

Путь воина - это жизненный путь, пролегающий через все трудности, препятствия и преграды. Одержавший победу в поединке еще не может считаться овладевшим сущностью будо. Поэтому следует стремиться к пониманию будо не как формы рукопашного боя, а как метода самосовершенствования для жизни в гармонии с собой и окружающим миром. Воин - человек, который в первую очередь побеждает себя, справляется с собственными слабостями, добивается уверенности в себе и постоянно совершенствуется. Путь воина-это путь использования своего мужества и полученной силы для совершенствования своей личности, общества и создания в этом обществе гармонии.

ОСНОВНЫЕ КОНЦЕПЦИИ БОЕВОГО ИСКУССТВА БУШИН-КАН ДЗЮ-ДЗЮЦУ

КОБО-ИТИ - АТАКА И ЗАЩИТА ОДНО И ТО ЖЕ

Защита и нападение являются одним и тем же. Проявление любого из этих аспектов зависит от ситуации, сложившейся в поединке. Техника дзю-дзюцу строится на основе, одновременно состоящей и в податливости, и в неуступчивости действиям противника. Так как дзю-дзюцу является универсальной формой боя, понятно, что оно не может быть только системой самозащиты. Если бы это было так, то приемы дзю-дзюцу были бы бесполезны вплоть до момента атаки противника.

КЭН ДЗЭН ИТИНЕ - ЕДИНСТВО ТЕЛА И ДУХА

Как невозможно достичь духовных высот только тренировкой ума и духа, так же невозможно добиться истинной силы только путем тренировки физического тела. Раскрытие жизненного потенциала возможно только при одновременном развитии духа и тела. Дух следует за телом, тело следует за духом. Ни тело, ни разум не могут поддерживать себя друг без друга. При атаке реального противника вы не можете спастись с помощью одних мыслей, однако, именно сознание или подсознание управляют вашим телом в момент защиты. Ничто невозможно сделать, не используя каких-либо умственных усилий, но многие из этих усилий для своей реализации должны иметь хорошо развитое, тренированное тело.

ГОДЗЮ ИТТАЙ - НЕРАЗДЕЛЬНОСТЬ ТВЕРДОГО И МЯГКОГО

"Мягкость преодолевает твердость, твердость сокрушает мягкость", - так гласит древнее японское высказывание. Твердость и мягкость - это неразделимые части целого, поэтому при изучении различных форм единоборств нужно гармонично сочетать элементы обоих начал. Ни мягкость, ни твердость не имеют никаких преимуществ друг перед дру-

гом. Эффективность боевого искусства заключается в использовании обоих этих качеств в нужной пропорции, в нужный момент времени и в нужном месте.

СЭЙРЕКУ ДЗЭНЪЕ - ОПТИМАЛЬНОЕ ИСПОЛЬ- ЗОВАНИЕ ЭНЕРГИИ

Древние концепции дзю-дзюцу говорят о необходимости максимально эффективно использовать ум и тело не только в поединке, но и в повседневной жизни. Только это позволит "син-син тикара-о мото-но юко-ни си-о суру" полностью реализовать силу, заключенную в духе и теле. Трактровка этого принципа основателем Кодокан дзюдо, мастером дзю-дзюцу Кито Рю и Тэнсин Синъе Рю Кано Дзигоро звучит так: "Какова бы не была цель, лучшим путем ее достижения является умелое использование направленной на эту цель или задачу энергии". Это возможно только при гармоничном развитии тела и духа.

РАЗВИТИЕ ТЕЛА И ДУХА В БОЕВЫХ ИСКУССТВАХ

Следуя традиционной для многих японских боевых искусств схеме, Бушин-кан бу-дзюцу предлагает адептам использовать в своих занятиях методы развития физически крепкого тела (рэнтай-хо), реальных боевых навыков (себу-хо) и воспитывает сильный и возвышенный дух, прививая нравственные нормы (сюсин-хо), т.к. развитие только одного из вышеупомянутых аспектов не приводит человека к истинному самосовершенствованию. Гармоничное объединение рэнтай-хо, себу-хо и сюсин-хо образует стройную систему развития личности путем ее реализации в боевых искусствах.

Обучение боевым искусствам происходит сразу на внешнем и на внутреннем уровне. Достижение гармонии ума и тела требует от адепта высокой координации движений и концентрации физических и духовных сил. Объединение физической и ментальной активности во время выполнения практически всех действий боевого искусства приносит пользу и в повседневной жизни, развивая последователя бу-дзюцу одновременно на нескольких уровнях.

Один из важных результатов регулярных занятий боевым искусством - это улучшение состояния здоровья занимающегося вследствие развития кровеносной и дыхательной систем и использования методик психофизической саморегуляции.

Специальные физические и психофизические упражнения, практикуемые в бу-дзюцу, развивают опорно-двигательный аппарат, снижают и устраняют нервные стрессы. Укрепление дыхательной и кровеносной систем организма сохраняет здоровье артериям и венам и ускоряет кровоток. От регулярных упражнений укрепляются кости, становятся эластичными сухожилия и мускулы, улучшается гибкость.

Медитация, концентрация и работа с внутренней энергией позволяют адепту развить в себе возможности, для большинства людей считающиеся сверхнормальными, повысить иммунитет и способность организма сопротивляться забо-

леваниям и улучшить нейромышечную концентрацию.

Ряд принципов, следование которым считается обязательным, прививает морально-нравственные нормы. Одним из важнейших принципов такого рода является дзи-та кеэй - принцип "взаимного сотрудничества и благополучия", который ежедневно проявляется в практике занятий боевым искусством при тренировке с партнером.

Тренировочные занятия построены таким образом, чтобы дифференцируя степень сложности упражнений и нагрузку, позволить плодотворно заниматься детям, взрослым и пожилым людям, как мужчинам, так и женщинам.

ДОДЗЕ



Место постижения Пути воина (бу-дзюцу додзе) - это зал, где занимаются боевыми искусствами. Название "додзе" пришло в боевые искусства из буддийских и синтоистских монастырей, где "местом постижения Пути" называли залы для медитаций и различных ритуалов.

На входе в зал для тренировок в японских додзе висит специальная доска, на которую крепятся деревянные пластинки с именами обучающихся в зале учеников. Эта доска называется нафуда какэ.

Бу-дзюцу додзе должен быть прямоугольной или квадратной формы. В традиционных тренировочных залах для боевых искусств на полу лежат татами - эластичные соломенные маты, обтянутые холстом или другим прочным материалом. Эти маты служат для смягчения падений во время тренировки бросков и других приемов.

Главная часть зала называется камидза - "место нахождения духа". В этой части додзе может находиться алтарь, портрет основателя школы или нынешнего носителя традиции (соке), знамя (хата) или эмблема школы. Часто на стену помещают гаку — бумажный плакат в деревянной рамке с каллиграфией философского содержания или названием школы. В традиционных самурайских боевых искусствах иногда на месте алтаря располагается специальный помост с меч-

ми, на который также могут помещаться древние письменные источники философско-этического, эзотерического или технического содержания. Поклон в сторону камидза символизирует просьбу, обращенную к эгрегору зала и энергии многих поколений мастеров боевых искусств, о помощи и поддержке на Пути воина. Чем древнее традиция и корни школы, тем мощнее может быть поддержка, проявляющаяся как на физическом, так и на других уровнях.

Инструктор находится в этой части зала в начале и в конце тренировки, во время проведения ритуальных приветствий и других действий. В этом же месте могут располагаться почетные гости во время совещаний или специальных мероприятий. Старшие ученики находятся ближе к камидза, построившись в ровные ряды. В рядах за ними в соответствии с полученной степенью располагаются другие ученики.

На противоположной стороне зала, напротив камидза, находится место для учеников - шимодза. Эта часть татами называется "нижним местом". Ученики должны располагаться на татами в соответствии со своей квалификацией.

Имеющие более высокие степени находятся слева от камидза. Эта часть зала называется дзесеки - "верхняя сторона". Часто дзесеки используется во время различных церемоний для размещения почетных гостей или экзаменационной комиссии во время экзаменов.

С правой стороны от камидза находится шимосеки - "нижняя сторона". В этой части зала могут располагаться ученики, когда преподаватель или члены экзаменационной комиссии находятся на противоположной стороне (дзесеки).

Посетители, зрители, представители прессы и другие приглашенные лица размещаются по обе стороны татами на "верхней стороне" - дзесеки и "нижней стороне" - шимосеки.

Занимающийся боевым искусством должен понимать, что додзе - это не только тренировочный зал, но и поле битвы, на котором постоянно присутствует энергия ки. Необходимо постоянно быть внимательным, готовым почувствовать и про-

контролировать ситуацию, как в настоящем поединке. Только так можно научиться преодолевать страх смерти и заставлять себя бороться до конца, даже при минимальных шансах на выживание. Только таким может быть истинный Путь воина.

РЭЙХО

Этикет, определяющий поведение ученика в додзе, называется рэй хо.

Ученик или преподаватель, вошедший в додзе, должен выполнить поклон в сторону камидза, символизирующий уважение к занимающимся людям и месту, где они обучаются, а также к традициям школы, в которую они пришли. Этот поклон выполняется стоя в естественной позиции с руками, опущенными вдоль бедер. Тело наклоняется примерно на 30 градусов, пятки ног держатся вместе. Поклон стоя называется рицурэй. Этот же вид поклона используется для выражения уважения при обращении к инструктору или после получения от него рекомендаций и указаний. Рицурэй применяется для приглашения партнера к совместному выполнению упражнений. Закончив упражнение, также следует произвести поклон, благодаря партнера за его помощь.

К началу занятия ученик должен сесть на татами и принять позицию сэйдза, т.е. опуститься на колени, сведя большие пальцы ног вместе или скрестив их. Сначала следует опуститься на левое колено, затем на правое. В момент опускания на колено ступни должны быть перпендикулярны полу. Когда тело опускается на бедра, нужно вытянуть ступни и пальцы ног. Расстояние между коленями у мужчин должно составлять два кулака, женщины должны свести колени вместе. Вес тела в основном сконцентрирован на пятках. Руки должны располагаться на верхней части бедер ладонями вниз, пальцы сжаты. В некоторых школах боевых искусств ладони неплотно сжимают в кулак. Спина должна оставаться прямой. Вставать из этого положения нужно с правой ноги, принимая позицию мусуби дачи - пятки вместе, пальцы ног развернуты под 90 градусов в стороны.

Если позиция сэйдза принимается в хакама, перед тем, как ее принять, следует правой рукой разделить хакаму между коленями на правую и левую части.



Эта позиция используется для получения инструкций от преподавателя, для ожидания, ритуального поклона или медитации. Поклоны в позиции сэйдза называются дзарэй и предназначены додзе (додзе ни рэй), камидза (камидза ни рэй), учителю (сэнсэй ни рэй) и друг другу (отагай ни рэй). Команды подает помощник инструктора, сидящий слева от него в одном ряду с остальными учениками.



Для выполнения дзарэй нужно поочередно поместить сначала левую, а потом правую руку перед собой на расстоянии 15 - 20 сантиметров от коленей так, чтобы ладони составили треугольник, а указательные и большие пальцы соприкасались. При поклоне локти разводятся в стороны, ягодицы не отрываются от пяток, спина держится прямой. Затылок не должен быть виден партнеру. Лоб помещается над треугольником между ладонями. Поднимаясь со вдохом, нужно посмотреть на партнера и только потом вернуть руки на бедра. Сначала поднимается преподаватель, затем ученики первого ряда, второго ряда и т.д.

С выполнения этого ритуала начинается занятие практически во всех школах боевого искусства. В конце тренировки ритуал повторяется снова.

Выслушав указания преподавателя в позиции сэйдза, следует провести поклон, символизирующий благодарность за полученные знания.

После проведения рэй хо, в начале каждого занятия, в большинстве школ традиционного боевого искусства проводится мokusо - короткая медитация. Такая же по длительности и технике исполнения медитация выполняется перед проведением конечного ритуала по окончании тренировки.

КЕЙКО

Кейко в переводе с японского языка означает тренировку. Для японца этот термин включает в себя идею выковывания и превращения. Все кейко в целом и каждое техническое действие в отдельности должно выполняться так, как будто это последний и единственный шанс. Боевое искусство улучшается, когда адепт отдает кейко всего себя.

По мнению одного из известных мастеров айкидо шихана Нобуеши Тамура, подлинный смысл кейко заключен в медитации, размышлении над традициями будо, о тех, кто напряженно работал для боевого искусства и перешагнул грань между жизнью и смертью, в изучении их техники и методов тренировки и в многократном повторении. Мастер советует обратиться к старой японской поговорке, говорящей о том, что для осознания чего-то нового сначала нужно обратиться к старому и только после этого развивать его. Этого подхода придерживаются практически все школы бу-дзюцу, имеющие традиционные корни и использующие классические методы подготовки в современном тренировочном процессе.

Настоящее кейко выполняется только при полном объединении физической силы, техники и духа (кихаку), поэтому во время кейко необходимо постоянно стараться развивать свою личность.

В боевом искусстве различаются несколько основных видов тренировки.

Додзе гейко - тренировка в додзе. Для полноценной тренировки, развивающей тело и дух, необходимо соблюдать ритуалы, положенные в зале для занятий боевым искусством, иметь опрятный вид, чистое тело, подстриженные ногти и чистое кейкоги.

Кан гейко - недельный тренировочный цикл интенсивных занятий зимой.

Сечу гейко - летние тренировочные занятия.

Гасшуку гейко - тренировки с совместным отдыхом, общением и трапезой, в которых преподаватели принимают участие вместе с учениками.

Годо гейко - совместная тренировка для представителей различных клубов и организаций, практикующих боевые искусства.

КЕЙКОГИ

Тренировочная одежда для занятий дзю-дзюцу не отличается от одежды, используемой для занятий дзюдо. Она состоит из плотной куртки (кимono), брюк (дзубон) и пояса (оби). Часто для занятий традиционными стилями могут использоваться японские верхние брюки (хакама), завязанные низко на бедрах.

Пояс также носят низко на бедрах, т.к. это помогает концентрировать внимание на энергетическом центре (тандэн). Такая концентрация во время выполнения упражнений и приемов является очень важной и применяется практически во всех видах восточных боевых искусств.

Для занятий можно использовать мягкую повязку на голову (хатимаки), которая используется для стягивания волос и впитывания пота. В холодное время допускается ношение плотных носков с выделенным большим пальцем (таби). Для хождения за пределами татами надевают тапочки (дзори).

Многие современные направления дзю-дзюцу, взяв пример с популярного во всем мире дзюдо, отказались от использования на тренировках хакама, мотивируя это развитием техники высокого боя ногами и большим количеством технических действий, направленных против ног противника (в основном болевых приемов), выполнение которых в хакама бывает проблематичным. Появление в современных стилях дзю-дзюцу широко развитых разделов нэ-ваза - борьбы лежа с обязательным использованием техники ног - также делает хакама не совсем удобной для повседневных тренировок формой одежды. Те направления дзю-дзюцу, где техника боя ногами и работа лежа не представлены в большом объеме, используют хакама и иногда даже хаори (верхняя куртка самурая) в обычных занятиях, отдавая дань традиции и придерживаясь принятых во множестве японских стилей боевого искусства норм.

МИККЕ (ТАЙНОЕ УЧЕНИЕ)

Под названием "тайное учение" обычно подразумевают комплекс знаний о философско-этических и психофизических аспектах боевого искусства в их эзотерической форме и практические навыки их реализации.

В основе тайных мистических знаний боевых искусств (миккио) лежит особая философская концепция восприятия мира через троичное воплощение реальности (санмицу). Практика его реализации для человека состоит в созерцании мандал (нэнрики), произношении особых звуковых сочетаний - вибраций (дзюмон) и принятии определенных положений тела с соединением пальцев в особые фигуры (кэцуин). Как описано в древних письменных источниках, объединение трех вышеуказанных действий в единое целое позволяет достичь любой желаемой цели на всех уровнях существования.

Не менее важными для последователей такого учения были и базовые знания, без посвящения в которые немислимо было дальнейшее продвижение по Пути. Тайное учение классифицировало окружающий мир по пяти первоэлементам (го дай рин): земля (чи), вода (суй), огонь (ка), воздух (фу) и пустота (ку) и определяла закон единства и противоположности во всех действиях и проявлениях Вселенной. Согласно этому закону, все явления порождаются непрерывным движением двух начал (ин и йо) - светлого и темного, мужского и женского, солнечного и лунного и т.д. и исходят из закона причины и следствия, освобождение от воздействия которого является одной из важнейших задач адепта.

Необходимым аспектом достижения "непривязанного ни к чему" сознания (мусин) являются тщательно разработанные медитативные практики (мокусю), обучающие релаксации, концентрации и визуализации. Эти техники, объединенные с особыми приемами дыхания и определенными положениями тела, позволяют адепту достичь сверхразвития интуиции и чувств, ясновидения, умения управ-

лять потоками энергии и пр. магических способностей. Регулярная практика таких медитаций позволяет мастеру постичь суть предмета и, растворив собственное эго, слиться со Вселенной и достичь просветления (сатори). Кроме обычных медитативных техник, практикующихся в додзе - "месте постижения Пути", древние мистические учения предлагают целый ряд приемов, направленных на раскрытие сверхнормальных способностей, которые упоминались раньше. Наиболее известными упражнениями такого рода, практикующимися до сих пор многими адептами боевых искусств, являются медитативный ритуал под водопадом (такисуге), при выполнении которого под воздействием ледяной воды, падающей на темя с большой высоты, можно добиться особых состояний сознания, ритуал поклонения и использования силы огня путем возжигания ритуальных костров (гома), ритуал восхождения в горы к местам обитания духов, полностью заимствованный из сингон буддизма, повторение заклинаний во время ритуальных шествий и многие другие.

Все эти упражнения должны привести адепта к ки-ай - гармонии и согласию с ходом вещей в природе. Мистицизм этих методов служит использованию законов природы и постижению сути Вселенной для достижения поставленных задач. Считается, что, если человек может наблюдать природу в первозданном виде, он может осознать мир и свое место в реальности и применить это знание для своих нужд.

Непосредственно в боевых искусствах эзотерические упражнения имеют огромное значение, т.к. понимание духа и всех его функций является необходимым фактором в постижении Пути воина. Одним из важных элементов подготовки на продвинутом этапе считается тренировка и развитие силы мозга. Это позволяет значительно расширить границы индивидуальных возможностей, освободив свое сознание. Только целостная духовная стабильность является источником успешной деятельности. При разрушении этой

целостности, блуждании и отвлечении духа падает качество реакции тела на всевозможные раздражители. Медитация дает возможность на начальном этапе научиться быстро концентрировать свои мысли и поступки для достижения цели, а при достижении продвинутого уровня позволяет постоянно находиться в свободном, всевоспринимающем состоянии сознания, необходимом для каждого мастера боевого искусства.

МОКУСО

Медитация различных видов традиционно называется в японских боевых искусствах мокусю. Существует множество способов мокусю, каждый из которых служит определенным целям. Медитация, используемая на тренировках бу-дзюцу, помогает адепту обрести контроль над телом, позволяя ему контролировать не только мускульные сокращения, но и циркуляцию крови. Благодаря принудительному сохранению неподвижности, медитация такого рода приводит разум и тело в состояние стабильности и гармонии, позволяет существенно улучшить нейромышечную координацию и укрепить силу воли. Другие медитативные формы тренинга, состоящие из целого ряда психофизических упражнений в виде релаксации, концентрации и визуализации, выполняются на продвинутом уровне вне основной тренировки и требуют непосредственных рекомендаций преподавателя.

Мокусю, выполняемое в начале и в конце тренировки по боевым искусствам, обычно выполняется в положении сей-дза, или, в некоторых школах бу-дзюцу, в фудодза - сидя с прямой спиной и скрещенными перед собой ногами. Ладони должны располагаться одна над другой на бедрах перед собой. Большие пальцы рук соприкасаются друг с другом. Локти и плечи расслабленно опущены. Обычно такая форма медитации проводится 3-5 минут, после чего начинается тренировка или занятие заканчивается.

Приняв положение для медитации, следует плотно закрыть глаза и расслабиться. Необходимо сконцентрировать-

ся на естественном ритме своего дыхания. Насколько возможно, нужно удерживать себя от видений и мыслей и наблюдать за естественностью вдохов, выдохов и коротких пауз между ними. Разум должен двигаться вместе с дыханием, ощущая при этом неподвижность всего тела.

Нужно обратить внимание на возможное дрожание ресниц. Его присутствие свидетельствует о недостаточной поглощенности упражнением.

Если вам не удалось успокоить разум, следует, не напрягаясь, избавиться от угнетающих мыслей, отвлекая внимание концентрацией на простых объектах, например на ощущении входящего воздушного потока при дыхании. При регулярных занятиях через короткое время нужное состояние сознания будет появляться сразу же после принятия необходимого для медитации положения.

Медитация такого рода является подводящим упражнением к более сложным формам мокусю и считается в традиционных боевых искусствах необходимым элементом, т.к. позволяет оставить занимающие сознание мысли за пределами додзэ и полноценно настроиться на тренировку.

КИ

"Ки находится внутри и снаружи каждого живого существа, и ни в этих небесах, ни на нашей земле нет ничего, в чем не было бы ки".

Хобокуси, 7-й век

Согласно "Книге старинных вещей", два божества, представляющие положительную и отрицательную энергию ин и йо, сотворили мир, используя объединенную энергию мусуби. Ки но мусуби - генерирующая жизненная сила. Действие этого принципа ярко проявляется в боевом искусстве, когда адепт объединяет свою энергию с энергией противника или партнера. Ключевым фактором в тренировках боевых искусств является контроль дыхания, значительно увеличивающий обычную силу. Регулярные дыхательные упражнения наполняют тело энергией ки и обучают использованию созидательной силы мусуби. Четкое понимание принципов работы с энергией позволяет понять принцип действия Вселенной, что приводит к слиянию тела и сознания с космосом.

Адепту боевого искусства следует помнить, что сила ки должна пронизывать каждое его движение, тогда, используя технику, нейтрализующую силу противника, он сможет победить человека, значительно превосходящего его в весе и физической силе.

В первой книге о ки, изданной в Японии в конце 19-го века, "Будо хикэцу-айки-но дзюцу" ("Тайна будо - искусство айки") утверждается, что "Наиболее глубоким и загадочным искусством в мире является искусство айки. Не существует различия между айки и ки-ай. Кто им овладевает, становится несравненным военным гением". В справочнике по дзю-дзюцу, изданном в 1913 году, "Кедзю-се рю-но маки" также встречается определение принципов айки и ки-ай: "Айки - бесстрастное состояние ума, без ослепления, вялости, дурных помыслов либо страха. Отсутствует различие между айки и ки-ай; однако, если их сравнить, то в динамике айки

предстает как ки-ай, а в статике является айки".

Концепция ки-ай подразумевает достижение особого состояния сознания, наполняющего энергией каждое движение. Это проявляется в особом, исполненном силой крике. Мастера боевых искусств считают, что ки-ай необходимо постоянно развивать, совершенствуя этим свою силу и дух. Человек, понявший этот принцип, может значительно увеличить свои физические и духовные возможности.

"Тайна айки состоит в том, чтобы завладеть соперником внутренне, с первого взгляда, и одолеть его без борьбы", - выразил мнение множества мастеров японского дзю-дзюцу и айки-дзюцу известнейший мастер Дайто Рю Такеда Сокаку. Такое же мнение выражают адепты других стилей японских единоборств: "Тайный принцип айки состоит в том, чтобы победить противника без боя, показав превосходство своего ки", - пишет Сокусэки Кацуе в своей книге "Каратэ гошин-дзюцу", изданной в 1971 году в Японии.

КОКЬЮ

В переводе с японского языка кокью обозначает процесс дыхания. Дыхание в боевых искусствах должно быть глубоким, медленным и естественным. Оно выполняется животом, т.е. на вдохе живот несколько выпячивается вперед, на выдохе живот немного втягивается. Вдох выполняется носом, выдох - открытым ртом, слегка сжав зубы.

Тренируя кокью, сначала следует считать дыхание, представляя, как воздух и ки опускаются в низ живота в энергетический центр тандэн.

Кокью должно стать естественным состоянием для адепта любой школы боевого искусства. Во время выполнения любых упражнений необходимо постоянно ощущать наполнение тела чистой энергией. Когда тело наполнено ки, становится возможным использовать огромную силу, называемую кокью реку. Эта сила дыхания не только человеческого тела, но и дыхания окружающей нас Вселенной. Сделав кокью своим естественным состоянием, адепт создает тело, единое со всей Вселенной.

Сила Вселенной заполняет все части тела, аккумулируясь в тандэн, и может быть использована в любом направлении и в любое желаемое время. Технические приемы боевого искусства, выполняемые без излучения этой силы, являются только пустой оболочкой.

КАТА

Концепция выполнения ката ("формы") в боевом искусстве была описана в древнем трактате школы дзю-дзюцу Тэн Шин Шинье Рю, опубликованном во "Всемирной истории дзюдо" Маруяма Сандзо, изданной в Токио в 1967 году.

СМЫСЛ КАТА И ЗНАЧЕНИЕ СИЛЫ

"В отношении отработки ката дзю-дзюцу есть сомнения, являются ли эти ката живыми или мертвыми. (В действительности) ката дзю-дзюцу не являются мертвыми, но и живыми их трудно назвать.

Во время тренировки о своем партнере следует думать как о враге, занимать правильную позицию и при этом соблюдать правила дзэнсин, цусин и дзансин. (Словом "дзэнсин" — "предшествующее сознание"— называют состояние сознания в промежутке от испускания начального боевого клича (какэгоэ) до начала исполнения действия ката; словом "цусин" - "пронизывающее сознание" - называют работу сознания во время исполнения действий ката; а "дзансин" — это "настрой" в момент, когда после окончания исполнения действий ката (боец) оглядывается вокруг и сосредотачивает внимание на глазах врага.)

Если тренироваться, поместив ки в тандэн и не позволяя ки мужества проявляться снаружи, думая о своем противнике, как о живом (кацубуцу), даже если он станет подобен мертвому (сибуцу), с полной концентрацией духа, тренировка будет живой. Если же тренироваться, думая о противнике, будто он мертвый, то и тренировка будет мертвой.

Например, если тебя ударят палкой, ты не очень испугаешься. Но если тебя попытаются ударить мечом, то и испуг твой, вероятно, будет велик. (Поэтому,) если постоянно тренироваться с настроем, словно сражаешься (с противником,) вооруженным холодным оружием, даже уровня умелого (борца) или совершенного мастера достигнуть будет нетрудно.

Воздерживаться на тренировках от чрезмерного использования физической силы не означает отрицать силу. Но если использовать силу, когда техника еще не зрела, то тело затвердеет и усвоить технику данной школы (станет) трудно. В чем различие использования ки (ки-но ацукаи) и использования силы (тикара-но ацукаи)? Легкое, мягкое, плавное и без задержек исполнение техники называют "использованием ки", а исполнение техники с затвердевшим (застывшим) сознанием, с тяжелыми, жесткими движениями - "использованием силы". (Использование силы) оценивают в высшей степени негативно. Тот, кто желает (овладеть) дзю-дзюцу, должен хорошо различать использование ки и использование силы".

5 ВАЖНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ТРЕНИРОВКИ ВОИНСКИХ ИСКУССТВ

- Главная цель тренировки - это полностью приспособить тело к основным приемам. Тогда в реальном поединке точные приемы и движения будут выполняться без сознательных усилий. "

Ягю Муненори, "Хейхо каден шо "

ХАРАГЭЙ

Способ концентрации внутреннего состояния, который развивает высокий уровень предощущения и инстинктивной реакции на события.

Дословно харагэй переводится как "искусство живота", т.к. в Японии живот считают центром инстинктов и души подобно тому, как на Западе голова считается центром логического мышления, а сердце - эмоциональным центром. Развитие харагэй в боевых искусствах в первую очередь предполагает развитие возможности предугадывать опасность еще до ее явного появления. Соответственно, это позволяет начинать контратаку еще до того, как противник начнет свою атаку. Это не значит, что нужно атаковать человека, просто проходящего мимо. Традиционно считается, что атака начинается не с момента физического действия, а с момента, когда противника ней подумал. Именно этот момент позволяет вам уловить харагэй. Это умение развивается рядом упражнений и предполагает постоянное поддерживание мусин - состояния пустоты и концентрации на центре тандэн.

КОКЬЮ РЕКУ

Способ дыхания и выведение наружу силы дыхания.

Кокью определяется как излучение вовнутрь и излучение наружу. Изучая способы дыхания, следует помнить, что более важное в боевом искусстве излучение наружу оста-

навливается при приложении внешней физической силы, т.е. при напряжении мускулов. Кокью реку - сила, развитая путем правильного применения кокью (дыхания).

МА-АЙ (ДИСТАНЦИЯ)

Дословный перевод иероглифов ма-ай - "соединение пространства". Одной из важнейших составляющих мастерства в боевом искусстве является овладение искусством эффективного контроля пространства с помощью своего физического тела.

Изучая технические действия, используемые на различных дистанциях, следует понимать, что деление на длинную - тома, среднюю - ма-ай (буквально "гармоничная дистанция") и короткую - чикама дистанции зачастую слишком условно. В реальном поединке каждый имеет свою дистанцию, удобную для проведения технических приемов. Особенно хорошо это заметно на примере поединка бойца, вооруженного мечом, против безоружного. В этом случае необходимая для вооруженного бойца дистанция - дальняя, а единственно возможная для боя безоружного - ближняя. Та же ситуация складывается при поединках бойцов разного роста и разной технической направленности. Например, предпочитающий ударную технику обычно старается держаться на средней или дальней дистанции, а предпочитающий захваты стремится сблизиться. Боевое искусство Бушин-кан дзю-дзюцу предлагает целый ряд упражнений и технических действий, позволяющих освоить различные способы сокращения или разрыва дистанции, используемые в реальном поединке.

ЗАНШИН

Постановка акцента при окончании технического действия, а также ментальная и физическая готовность к атаке противника.

Китайский перевод этих иероглифов дословно означает: "тело остается, пока остается дух". Внешне это выражается в сохранении состояния готовности даже после окончания

поединка или выполнения каких-либо технических действий. Заншин - это момент времени, существующий сейчас, но также это момент будущего. В каждом мгновении есть остаток прошлого, который имеет влияние на будущее.

Многие современные мастера боевых искусств определяют заншин как расширение духа, возобновление энергии и осознание, готовящее бойца к последующим действиям. Качество заншин - это качество вашего боевого искусства, его совершенствование и рост.

ХАППО БИРАКИ НО ХЭЙХО

Заншин немислим без харагэй - интуитивного мышления, инстинктивной реакции. Заншин ярко проявляется в классической военной стратегии хаппо бираки - "открытия на восемь сторон". Применение этого приема возможно только мастером высокого уровня, в совершенстве развившим свое харагэй. Для выполнения хаппо бираки но хэйхо нужно стоять, опустив руки, не принимая какого-либо боевого положения, будучи открытым для атаки с любой стороны. Противник осознает вашу открытость и готовится к атакующим действиям, но затем понимает, что вы не просто открыты, но ожидаете атаку. В этот момент нерешительности наступает промедление, называемое по-японски суки, и его концентрация на мгновение слабеет. В этот миг вы должны решительно атаковать, т.к. малейшее ваше колебание позволит противнику собраться и защититься. Промедление с вашей стороны - такое же суки, какое было у вашего противника.

КУЗУШИ

Нарушение момента движения или баланса противника.

Наблюдая за спортивными поединками борцов, часто можно увидеть силовую борьбу, в которой более физически развитый и выносливый спортсмен побеждает противника за счет преимущества в весе и силе или изматывает его. Крайне редко мы наблюдаем проведение амплитудных брос-

ков или других приемов, применяемых без использования веса бросающего. О применении борцовских приемов против человека, гораздо большего веса и значительно превосходящего в физической силе, говорить почти не приходится.

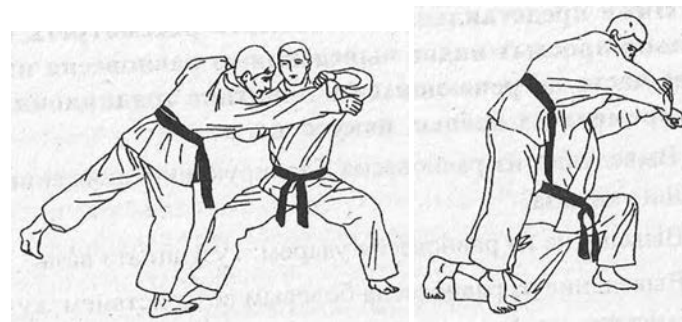
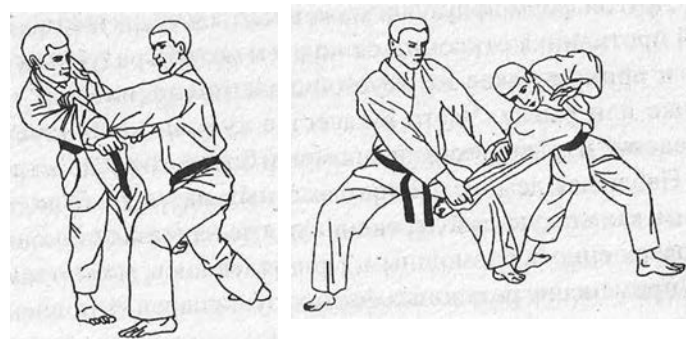
Значительная часть времени тренировочного процесса спортсмена отводится на специальные физические упражнения, служащие для повышения его силы и выносливости. Обычно спортивная подготовка борца делится на ряд микроциклов, приводящих организм в оптимальную для соревнований форму к определенному, заранее установленному сроку. Разумеется, подобный метод был бы невозможен для подготовки профессиональных воинов, в чьи обязанности входит готовность к бою в любой момент. Такими и были самураи, доведшие искусство поединка до предельных высот.

Бесчисленные легенды Востока о мастерах боевых искусств преклонного возраста, с легкостью побеждавших многих молодых и сильных противников, заставляют усомниться в столь значительном влиянии физической силы и веса на искусство поединка. Живым доказательством этих возможностей являлся последний из мастеров 10-го дана Кодокан Дзюдо, легендарный Кюзю Мифунэ, бывший непобедимым борцом вплоть до самой смерти в возрасте 81 года. Его вес составлял всего около сотни фунтов, при очень низком росте. В возрасте свыше 40 лет он выступил в поединке с известным мастером сумо, вес которого превышал 240 фунтов, и победил, бросив его приемом кукинаге (современное название суми отоши) только за счет рук, оставаясь в устойчивой стойке.

Что же мог противопоставить более сильному и часто не единственному сопернику профессиональный мастер будзюцу? Оставив на время разговоры о магической силе, развитой тысячами часов эзотерической практики дыхательных и медитационных упражнений, попытаемся рассмотреть возможность применения боевой техники без использования значительных физических усилий.

В первую очередь перед проведением какого-либо приема вы должны заставить противника принять такое положение, при котором он не смог бы воспользоваться своим преимуществом в физической силе. Это положение, при котором баланс (равновесие) его тела разрушен. В японских боевых искусствах техника лишения противника равновесия носит название кузуши. В глубоком смысле кузуши - это не только технический прием, выполняемый за счет рывка, толчка или удара, но и лишение противника психологического равновесия криком, взглядом или другим способом. Выполненный мастером кэнсэй (наполненный энергией выдох с криком) может полностью разрушить гармонию разума и тела противника, сковав его движения и замедлив реакцию. Вот как описывает такую форму выведения из психологического равновесия выдающийся мастер современности, обладатель 8 дана айкидо шихан Мицуги Саотомэ, один из личных учеников основателя айкидо о-сэнсэй Морихея Уесибы: "Это произошло незадолго до того, как о-сэнсэй лег в больницу. Я до сих пор вижу стоящего передо мной основателя. Когда я повернулся к нему, приготовив свой бокен к атаке, тщедушного, хрупкого человека как не бывало. На его месте я увидел наводящую ужас гору. Его внешность вызывала благоговейный трепет, его вибрации наполняли додзё. Я заглянул в его глаза и был скован мощной силой его духа. Исходящий от него свет был полон мудрости и силы веков. Мое тело не могло пошевелиться. Ладони, которыми я сжимал деревянный меч, стали влажными, лицо покрылось испариной. Сердце усиленно билось, его биение я ощущал в венах рук и ног". Безусловно, такая идеальная форма выведения из психологического и физического равновесия, не позволяющая даже значительно более сильному человеку использовать свою силу, доступна лишь настоящему мастеру. Долгий же путь к такому мастерству состоит из овладения более простыми, чисто физическими способами выведения из равновесия.

Рассмотрим одно из наиболее устойчивых положений тела, принимаемое многими бойцами для отработки техники и реального поединка. Расстояние между ступнями почти вдвое больше длины ноги от ступни до колена. Обе ноги согнуты, пятки не отрываются от пола, корпус держится вертикально. Тело находится под углом 45 градусов по отношению к противнику. В каратэ эта позиция называется фудо дачи. Эта стойка действительно очень хороша против атаки спереди или сзади. При толчке или рывке по прямой линии человек, принявший такое устойчивое положение, легко может устоять на ногах и контратаковать любой приемлемой техникой. Его центр тяжести находится между ногами на равном расстоянии от обеих ступней и легко может перемещаться по прямой линии от одной ноги к другой. Это перемещение изменит позицию, но никак не приведет к потере баланса.



Что же произойдет, если легко, практически одним пальцем, потянуть так устойчиво стоящего человека под углом 45 градусов назад или вперед? При рывке вперед центр тяжести выносится за пределы его стойки и человек приподнимается на носки. При толчке или рывке назад - он заваливается на пятки. Естественно, в таком положении боец не в состоянии воспользоваться физической силой до тех пор, пока он не восстановит равновесие и устойчиво не встанет на ноги. Он не может не только выполнить удар или провести какой-либо контрприем, но и просто оказать сопротивление. Понятно, что провести любую технику на несопротивляющемся человеке, который к тому же стоит крайне неустойчиво, не составляет особого труда. При этом совершенно не важно, насколько силен и вынослив ваш противник, так как он все равно не может использовать свои физические данные должным образом.

Другой формой кузуши может явиться удар, заставляющий противника отклониться под тем же 45-градусным углом и принять такое же неустойчивое положение, как при толчке или рывке. Часто в качестве кузуши используется выведение из равновесия при помощи болевого воздействия.

Наблюдая демонстрации известных мастеров будо, мы видим, как атакующий противник прямо на глазах становится совершенно беспомощным. Приглядевшись, можно заметить применение различных форм кузуши перед выполнением почти всех технических действий.

Ниже представлена возможность рассмотреть несколько простых видов выведения из равновесия наиболее часто встречающихся в практике традиционных и современных боевых искусств:

- Выведение из равновесия блокирующим движением: кузуши уки ваза.
- Выведение из равновесия ударом: кузуши атэ ваза.
- Выведение из равновесия болевым воздействием: кузуши кансэту ваза.

- Выведение из равновесия броском: кузуши наге ваза.
- Выведение из равновесия с помощью внутренней силы: кузуши кокью ваза.

ХАППО НО КУЗУШИ

Восемь направлений выведения из равновесия противника, используемые в современных и традиционных видах боевого искусства.

1. Дзэнпо кузуши или мае кузуши - выведение из равновесия вперед.
2. Миги хандзэн кузуши или миги мае кузуши - выведение из равновесия вперед-вправо.
3. Миги йоко кузуши - выведение из равновесия в сторону-вправо.
4. Миги ханко кузуши или миги уширо кузуши - выведение из равновесия назад-вправо.
5. Кохо кузуши или уширо кузуши - выведение из равновесия назад.
6. Хидари ханко кузуши или хидари уширо кузуши - выведение из равновесия назад-влево.
7. Хидари йоко кузуши - выведение из равновесия в сторону-влево.
8. Хидари хандзэн кузуши или хидари мае кузуши - выведение из равновесия вперед-влево.

БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В БОРЬБЕ

Принципы биомеханики ярко проявляются в технике боевого искусства, и понимание их позволит сделать любые технические действия максимально эффективными. Для того чтобы получить преимущество в борьбе, нужно использовать различные, более выгодные захваты и рычаги, а также выполнять действия с определенной скоростью и амплитудой. Важнейшей задачей, стоящей перед борцом, является выведение партнера из устойчивого равновесия и изменение его положения по отношению к поверхности.

Действия, из которых состоит технический прием, характеризуют механизм его выполнения. В зависимости от стоящих задач анатомические особенности человека позволяют разными способами изменять положение своего тела по отношению к телу соперника. При этом существенную роль следует отвести гибкости позвоночника, подвижности суставов, ловкости, скорости выполнения различных движений и множеству других качеств, которые необходимо развивать, т.к. человек с более высоким уровнем их развития может выполнять более сложную, высоко координированную технику.

Длина конечностей и рост бойца играет значительную роль в индивидуализации техники и определяет возможности и частоту ее применения. Анатомические особенности человеческого тела позволяют построить множество вариантов выполнения различных технических приемов и, соответственно, различные способы противодействия им.

Основу биомеханической сущности любого приема составляет приложение необходимой силы в необходимой точке тела атакуемого. Для этого используются создание моментов сил, пары сил, правильное использование силы тяжести и силы инерции. Момент времени, в который нужно осуществить приложение силы, является аспектом, который объединяет технику с тактикой.

Для того чтобы сохранить равновесие при использовании против вас силы, необходима противодействующая сила. Оно зависит от силы атаки и от высоты точки приложения этой силы. Естественно, чем больше площадь вашей опоры, тем сложнее вывести вас из равновесия. Ширина стойки также определяет устойчивость вашей позиции, однако, слишком широкая стойка замедляет передвижения и усложняет применение ряда технических действий. Смещение проекции центра тяжести за пределы площади опоры означает выведение из равновесия. Для того чтобы избежать этого, необходимо стараться находиться в стойке с максимально выпрямленной спиной, перпендикулярной поверхности. Перемещение проекции центра тяжести тела в пределах площади опоры достаточно легко, однако, чем больше увеличивается расстояние от центра тяжести до центра площади опоры, тем меньше возможность удержать равновесие. Чем ближе к краю площади опоры приближается проекция центра тяжести, тем больше уменьшается устойчивость. В поединке, за счет динамики, центр тяжести может перемещаться в пределах зоны, значительно превышающей площадь опоры. Это хорошо видно на примере выполнения ударной техники, когда при необходимости догнать ударом отходящего противника центр тяжести смещается в его сторону и тело принимает положение "падающего столба". Для поддержания устойчивого положения тела существует возможность изменить свою позу. В борьбе наиболее часто для этого используют опускание центра тяжести - приседание. При этом точка приложения силы понижается, а возможность вывести из равновесия усложняется. При дополнительном упоре в поверхность или в стену (например, спиной, плечом, коленом, головой, рукой или обеими руками) возникает внешняя сила, которая уменьшает действие опрокидывающей силы.

В случае потери равновесия существует ряд методов, позволяющих его восстановить. Используя внешние силы, в

частности, возможности изменения позы тела и своевременные мышечные усилия, можно вернуться в устойчивое положение. Для этого нужно быть достаточно хорошо подготовленным физически и иметь возможность в нужный момент времени проявить силу, скорость и ловкость.

Движения, которые могут помочь восстановить равновесие, бывают нескольких видов. Автоматические движения, возникающие в момент потери равновесия для его сохранения и восстановления, называются компенсаторными. Примером их служит взмахивание руками в момент потери равновесия и падения назад или реверсивное движение руками при ударе ногой со смещением центра тяжести. Амортизирующее движение - это действие, с помощью которого центр тяжести перемещается в направлении, противоположном направлению выведения из равновесия. В поединке это проявляется в понижении стойки, упоре и движении назад или вперед в момент рывка или толчка противника. Восстанавливающее движение - это возврат тела в зону большей устойчивости путем изменения этой зоны. Для этого при рывке противника на себя следует сделать шаг в направлении рывка и сохранить центр тяжести в зоне устойчивости. Соответственно, при толчке, для сохранения равновесия следует отшагнуть назад. В реальной боевой ситуации все эти группы движений, восстанавливающих равновесие, используются в комбинации.

Для уменьшения усилий, служащих для выведения из равновесия, следует использовать вес своего тела и инерцию движения, а также инерцию движения противника.

Сила прилагается посредством рычага, с помощью которого прием можно выполнить наиболее рационально. В ходе выполнения приема направление действия рычагов на партнера меняется соответственно изменению положения тела атакуемого.

Важнейшим условием выполнения бросковой техники является хорошая устойчивость бросающего. Это получается

тогда, когда проекция центра тяжести приходится на середину площади опоры выполняющего прием. Для применения броска с отрывом противника от поверхности нужно принять такое положение, при котором проекция центра тяжести его тела будет в пределах площади опоры бросающего. К этому можно привести путем комбинирования действий по подтягиванию противника к себе и подведение под него площади опоры. Бросок начинается с выведения проекции центра тяжести атакуемого за пределы его площади опоры. Центр тяжести атакуемого должен быть максимально приближен к атакуемому и должен находиться ниже его центра тяжести при выполнении приемов в стойке. При выполнении отрыва противника из позиции в упоре на коленях и ладонях центр тяжести нужно располагать выше.

Важным условием результативности выполнения броска является направление приема в сторону наименьшего угла устойчивости атакуемого и соответствующее этому приложение сил бросающего. Совпадение направления проведения приема с направлением движения партнера является наиболее благоприятным условием для его выполнения. В этом случае происходит сложение сил и скоростей партнеров, и выполнение приема значительно облегчается. Встречный удар значительно сильнее и быстрее догоняющего удара, при котором сила и скорость гасятся движением противника, так же, как и бросок, выполненный по движению, быстрее и легче броска, выполненного из статического положения. Выполнение броска против движения противника практически невозможно без многократного преимущества в скорости и физической силе, т.к. необходимо полностью нейтрализовать сопротивляющееся усилие и приложить силу для применения приема. Это возможно только при опережающей атаке, когда противник только начал движение и не успел еще развить свою силу и скорость. В восточных боевых искусствах огромную роль играет развитие ощущения направления движения партнера,

что позволяет в любой момент изменить направление своего движения и, присоединившись к движению противника, максимально эффективно выполнить прием.

Для правильного выполнения приема атакующий должен стремиться к тому, чтобы атакуемый не мог переместить площадь своей опоры для защиты от выведения из равновесия. С помощью ограничения возможности атакуемого перемещать площадь своей опоры можно выполнить большое количество технических действий. Для применения приемов такого рода нет необходимости отрывать противника от поверхности. Преградой для осуществления изменения площади опоры может служить не только нога атакующего, но и рука, колено и даже плечи. Ярким примером техники такого рода служит выполнение передней подсечки в колено (хиза гурума), при которой тело противника скручиванием выводится из равновесия, а нога, с помощью упора в колено, не позволяет сделать шаг для принятия устойчивого положения. Другим примером служит бросок захватом обеих ног (моротэ гари), в котором толчок плечом или головой служит для выведения противника из равновесия, а руки не позволяют ему отшагнуть назад для принятия устойчивой стойки.

Большое количество борцовской техники проводится за счет устранения одной из опор атакуемого. Характерной особенностью таких приемов часто является лишение одной из опор самого атакующего. Этот принцип хорошо виден на примере выполнения подсечек или зацепов. Выведение из равновесия является важнейшей составляющей приемов такого рода и должно выполняться перед атакой ноги или непосредственно в момент атаки. Одновременное применение подсечки или зацепа с выведением из равновесия возможно в динамике поединка, когда противник в результате движения не успел принять устойчивую стойку. При хорошей низкой и устойчивой позиции соперника выполнять приемы этого раздела можно только после предварительного выведения его из равновесия.

Рассмотрев вышеуказанные примеры, видно, что бросковая техника состоит из различного рода способов выведения из равновесия атакуемого, выставления при помощи рук, ног и туловища различных преград, ограничивающих возможности его перемещения, а также из использования динамики его движения.

ФОРМЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИКИ В ТРАДИЦИОННОМ ЯПОНСКОМ БОЕВОМ ИСКУССТВЕ И В СОВРЕМЕННЫХ СТИЛЯХ

Классические стили японского бу-дзюцу использовали три формы выполнения техники рукопашного боя и боя с оружием. Первым методом, наиболее распространенным в наше время, является тачи ваза - исполнение техники, когда оба партнера находятся в стойке. Вторым методом является хандачи ваза - форма тренировки, сидя на коленях, в то время как партнер атакует или защищается, стоя на обеих ногах. Третьим методом тренировки служит выполнение упражнений или приемов в сувари ваза, когда оба партнера сидят на коленях в позиции сейдза или фудодза.

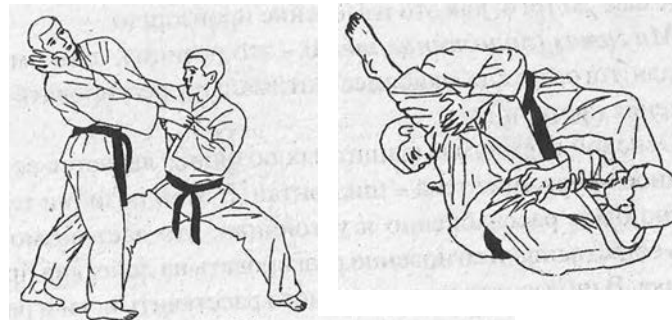
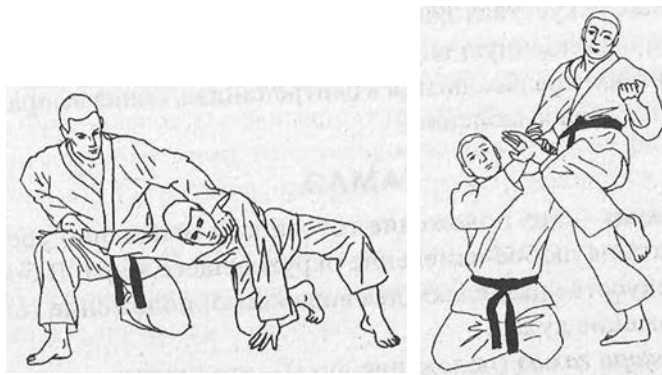
Каждый из этих методов имеет особую ценность для занимающегося традиционным боевым искусством и развивает различные, необходимые бойцу качества.

Кроме этого в тренировках следует изучать и использовать современные формы работы лежа - нэ ваза, используемые против лежащего, сидящего или стоящего противника. Этот метод тренировки важен, т.к. различные положения лежа достаточно широко распространены в современных контактных поединках, проводимых по различным правилам, и часто могут встретиться в реальной жизни.

Во многих школах современного боевого искусства используют методы тренировки в условиях, привычных для современного человека: сидя на стуле, за столом, при входе или выходе из автомашины, в узком пространстве лифта или в коридоре и пр.

"Спокойное лицо, голова ни поднята, ни опущена, ни повернута в сторону; глаза прищурены, дыхание спокойное, подбородок слегка приподнят, глаза не бегают, брови слегка сдвинуты, но не морщат лоб, затылок держится прямо, шейные позвонки полны сил. Опущенные плечи, расслабленное тело, втянутые ягодицы, ноги от коленей до пальцев прочно стоят на земле и слегка расставлены, живот округлен", - так

описывает идеальное положение тела для воина выдающийся мастер боевого искусства Миямото Мусаши.



ШИСЭЙ

Положение тела называется по-японски шисэй. Шисэй в боевых искусствах должно выражать хорошую осанку и форму, наполненную внутренней силой. Ваша внутренняя энергия должна находиться в центре тандэн, спина выпрямлена, тело расслабленно.

КАМАЭ

Камаэ - это положение готовности мгновенно среагировать на любое изменение окружающего мира. В боевом искусстве разделяют два вида камаэ: положение тела и положение духа.

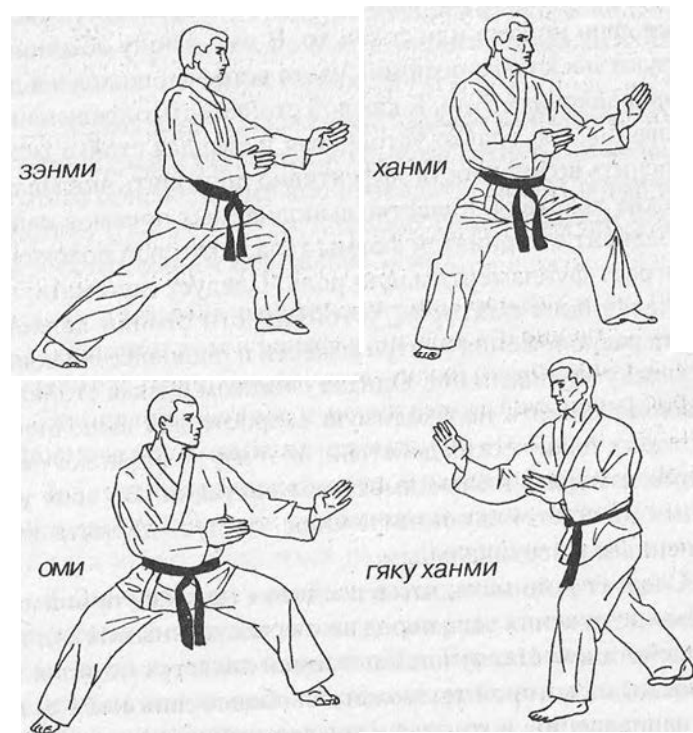
Кокоро гамаэ (положение духа) - это состояние духовной и умственной готовности среагировать на любое изменение еще до того, как это изменение произошло.

Ми гамаэ (положение тела) - это позиция, принимаемая для того, чтобы наиболее оптимально реагировать на движения противника.

Основой всех камаэ (защитных позиций) является естественное положение тела - шидзэнтай. В этой позиции тело должно быть расслабленно и устойчиво, что дает возможность естественно и мгновенно реагировать на действия противника. В шидзэнтай нужно немного расставить ноги и равномерно распределить между ними вес тела. Колени нужно расслабить и держать ни полностью выпрямленными, ни согнутыми. Спина держится ровно, сохраняя естественное положение. Живот немного втянут и напряжен. Руки свисают по бокам, плечи опущены.

В поединке принимаются различные положения тела, из которых наиболее часто используются гедан но камаэ, чудан но камаэ и дзедан но камаэ. В гедан но камаэ руки держатся на уровне пояса, в чудан но камаэ - на уровне солнечного сплетения, в дзедан но камаэ - на уровне лица. Кроме того, могут использоваться позиции, при которых левая рука держится на одном уровне, а правая - на другом. Например, гедан-чудан

но камаэ или чудан-дзедан но камаэ. В реальном поединке используются фронтальные, правые или левые позиции с разными положениями ног. Положение, при котором правая рука расположена впереди левой, называется миги камаэ, положение, при котором впереди находится левая рука, - хидари камаэ. Фронтальное по отношению к противнику положение тела носит название зэнми, естественное положение тела, развернутого под 45 градусов, наиболее часто встречающееся в поединке, называется ханми, позиция боком - оми, а вкручивание корпуса на 45 градусов -гьяку ханми. В миги гьяку ханми тело скручено вправо при отставленной назад правой ноге, в хидари гьяку ханми - наоборот.



По отношению друг к другу положения тела противников могут быть определены как ай ханми и гьяку ханми, т.е.

одноименное или разноименное соответственно.

Ай ханми — это положение, при котором вы и ваш противник находитесь в одинаковом положении, например, оба в миги ханми, или оба в хидари ханми.

Гьяку ханми — положение, при котором вы находитесь в разных позициях, например, противник принял левостороннюю стойку — хидари ханми, а вы приняли правостороннюю- миги ханми.

СОКУИ ХО (ДАЧИ)

Положения нижней части тела, бедер и ступней

Положения ног в японских боевых искусствах носят названия дачи но ката или сокуи хо. В дзю-дзюцу обычно используют несколько позиций, часто встречающихся и в других направлениях будо. К каждой стойке есть определенные требования, т.к. только устойчивая и твердая стойка может обеспечить возможность эффективно проводить любые технические действия. Качество выполняемых приемов напрямую зависит от принятой формы тела, в которой положение ног играет фундаментальную роль. Следует понимать, что определяющим фактором устойчивости стойки является высота расположения центра тяжести и площадь, заключенная между ступнями ног. Однако слишком низкая стойка не позволяет развить необходимую скорость для выполнения некоторых технических действий, поэтому позиции ног необходимо изменять в зависимости от ситуации. Во всех указанных ниже стойках позвоночник следует держать выпрямленным и вертикальным.

Следует понимать, что в поединке не стоит принимать особые положения тела перед непосредственным техническим действием. Наилучшей позицией является позиция готовности, из которой вы можете свободно двигаться в любом направлении, и которая не выдает ваших намерений.

Большинство указанных ниже положений являются промежуточными. Они используются во время выполне-

ния каких-либо технических приемов. Их изучение, а также отработка свободного перемещения из одной стойки в другую, является необходимым этапом совершенствования в боевом искусстве.

В традиционном дзю-дзюцу положения ног обычно не выделялись в отдельный раздел и не имели специальных названий. Нижеуказанные японские названия этих позиций заимствованы из каратэ и используются во множестве современных школ.

Позиции готовности:

1. Мусуби дачи - положение со сведенными пятками и развернутыми под 45 градусов в стороны пальцами ног. Это положение считается одной из позиций готовности и обычно используется для приветствия - рицурэй.

2. Хейко дачи - положение с параллельно разведенными на ширину плеч ступнями и немного согнутыми коленями. Из этого положения можно проводить любые технические действия дзю-дзюцу. Эту позицию часто называют шидзентай - естественное положение тела.

Боевые промежуточные позиции:

1. Ренодзи дачи — высокая позиция с параллельно расположенными ступнями. Колени должны быть немного согнуты. Эта стойка удобна и естественна. Она подходит для выполнения большинства приемов.

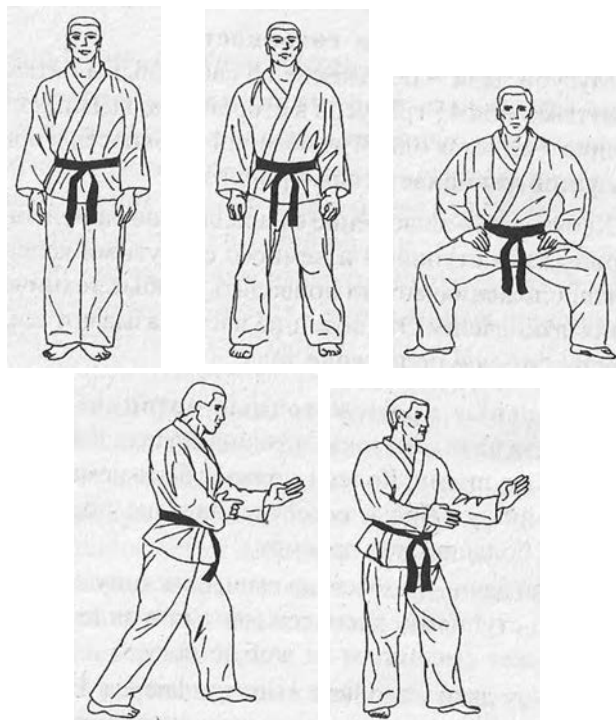
2. Тэйдзи дачи - похожая на вышеописанную стойку позиция, но со ступнями, расположенными в виде буквы "Т". Вес тела может смещаться на любую ногу.

3. Зэнкуцу дачи - стойка с выпадом вперед. В этой позиции 60% веса тела расположено впереди на согнутой ноге, а 40% - на ноге, выпрямленной сзади. Проекция колена должна находиться прямо над стопой согнутой ноги. Стойка может быть как низкой, так и высокой.

4. Шико дачи - это низкая позиция с разведенными под 45 градусов ступнями и сильно разведенными коленями. Корпус нужно держать прямым, вес тела равномерно распреде-

лен между ногами. В традиционных школах это положение обычно называют дзиготай или дзиго хонтай.

5. Киба дачи - позиция "всадника" с параллельно разведенными ступнями и широко разведенными коленями. Перпендикуляры от коленей должны располагаться над большими пальцами ноги. Проекция центра тяжести должна находиться посередине, между стопами. В некоторых школах классического боевого искусства эта позиция может называться дзиготай или дзиго хонтай.



ТАЙ ХЭН-ДЗЮЦУ ИСКУССТВО ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА

Перемещения тела, используемые в боевых искусствах, можно классифицировать на передвижения различными видами шагов, бегом, прыжками, различными способами движения ползком, а также перемещения акробатическими элементами, кувырками и перекатами.

На начальном этапе ученик изучает перемещения шагом и кувырком. Остальные виды тай хэн-дзюцу изучаются в специальных разделах и применяются в особых ситуациях.

Способы перемещения кувырками и перекатами можно разделить по цели, по начальному положению и по направлению падения.

По цели падения:

1. Тай сабаки - падение и перекат или кувырок как способ перемещения тела (в том числе на разной поверхности, например, с горы, в высокой траве, на песке или на полу в комнате, среди мебели).

2. Каваши - падение как способ ухода от ударной или борцовской атаки противника, например диагональный кувырок за спину противника при атаке палкой в верхний уровень.

3. Атэми - падение или кувырок как способ нанести удар, например пяткой при выходе из кувырка по лежащему или стоящему противнику.

4. Укеми - падение как способ самостраховки при ударе о землю.

5. Падение как тактический прием ввести противника в заблуждение относительно своих реальных возможностей, например имитация травмы или смерти.

По начальному положению:

1. Падение с высоты (в том числе на различные виды поверхности, например, с крыши настоящего противника, с забора на жесткий или мягкий грунт и пр.)

2. Падения из различных стоек (в том числе между препятствиями или под ними, например, под столом или между предметами мебели в комнате).

3. Перекаты и кувырки из положения на коленях или на корточках.

4. Перекаты и кувырки, лежа на земле, из разных положений.

5. Перекаты и кувырки с ограничением подвижности, например при захвате за руку в борьбе.

По направлению падения:

1. Падения, перевороты и кувырки вперед, в том числе через препятствия.

2. Падения, перевороты и кувырки в сторону, в том числе через препятствия.

3. Падения, перевороты и кувырки назад, в том числе через препятствия, например падение со стула.

4. Падения, перевороты и кувырки по диагонали.

5. Подъемы в стойку или в позицию на коленях из положения лежа на спине, на боку или лицом вниз.

УКЕМИ

ИСКУССТВО СПАСЕНИЯ ТЕЛА

Часто на показательных выступлениях мастеров боевых искусств можно увидеть совершенно головокружительные полеты их противников, отбрасываемых опытной рукой мастера. Легким поворотом кисти профессионал заставляет соперников вращаться вокруг горизонтальной оси на значительной высоте над татами. Самые невероятные падения, как ни странно, оканчиваются мгновенным подъемом упавшего в боевую позицию и новой атакой.

Что же это? Театрализованное представление, где каждый участник знает свою роль и подыгрывает, послушно падая и кувыркаясь, как велит строгий взгляд сэнсэя, или ре-

альная боевая техника, демонстрирующая высочайший уровень взаимодействия партнеров, дающих друг другу возможность изучать и практиковать сложные высококоординированные технические действия?

То, что можно принять за красивую постановку, - на самом деле сложное искусство, являющееся составной частью практически всех видов будо - укеми (дословно - искусство спасения тела).

На примитивном уровне укеми - это определенные способы самостраховки при падениях, которые изучаются в боевых искусствах с самого начала практики. На более высокой ступени развития воина - это способ реагирования, защищающий тело не только при падении, но и с помощью самого падения.

Рассмотрим одну из наиболее часто встречающихся форм укеми как способ защиты от скручивания кисти, дожидая ее в сторону естественного сгиба - котэ гаэши или омотэ котэ гьяку в некоторых традиционных школах. При не очень быстром движении применение этой техники опрокидывает противника на спину за счет болевого воздействия на кистевой сустав. При резком же рывке человек никак не успеет упасть до того, как его кисть будет сломана. Это происходит потому, что его предплечье зафиксировано находящимся в устойчивом положении телом и не имеет полной свободы вращения вокруг своей оси. Если же тело атакуемого находилось бы в воздухе и вращалось в такой же плоскости, что и захваченная на болевой прием рука, нагрузка на кистевой сустав практически была бы сведена к нулю. Именно для этого захваченный на прием партнер выполняет амплитудный полет-укеми, сознательно вылетая в воздух, и именно это вызывает у многочисленных критически настроенных зрителей пренебрежительные реплики: "поддался", "прыгнул сам" и пр.

Действительно, вы прыгаете сами, но не поддаетесь при этом, доставляя удовольствие зрителям и партнеру, а

спасаете свое тело, в данном случае кисть руки, от травмы, зная, что правильная техника падения позволит вам без травм и других последствий мгновенно продолжить тренировку или поединок.

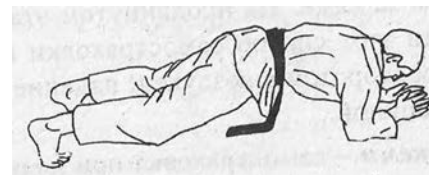
Однако тут существует опасность, увлекшись различными формами укеми-реагирования оказать медвежью услугу своему партнеру. Это совершенно реально, если вы проводите укеми тогда, когда в этом нет острой необходимости. В этом случае вы не дадите партнеру изучить правильную технику и вызываете обманчивую уверенность в своем техническом совершенстве. Привыкнув к тому, что при легком нажатии или толчке противник вылетает в укеми, человек, проводящий прием, может оказаться в очень неприятной ситуации, встретив нежелающего подыгрывать ему противника. Укеми следует проводить только тогда, когда вы чувствуете, что дальнейшее приложение силы приведет к выведению из равновесия, броску или болевому воздействию, но никак не раньше! Более того, если партнер вошел на прием неверно, не провел кузуши (выведение из равновесия) или нереально осуществил болевой захват, вам следует, не поддаваясь, показать ему нереальность его действий.

В дзю-дзюцу школы Бушин-кан изучается множество способов укеми, пять основных приемов которых составляют базовую форму - укеми но ката. Это не очень сложные в техническом исполнении способы самостраховки при падении. На основе этих действий в дальнейшем изучаются более сложные приемы. Методы тренировки укеми бывают чрезвычайно разнообразными и могут включать различные прыжки через препятствия, падения с предметами в руках, многократные перекаты и кувырки в разных направлениях и многие другие упражнения.

УКЕМИ НО КАТА

1. Зэнно укеми или мае укеми - самостраховка при падении вперед. В этом приеме нужно падать на согнутые

руки ладонями вниз. Сначала пола касаются кисти рук, затем предплечья. Нужно напрячь мышцы брюшного пресса и опираться на руки и подушечки ступней, чтобы удержать корпус на весу и не коснуться коленями пола. Для защиты от возможной атаки сзади не следует разводить ноги широко в стороны. В реальной боевой ситуации необходимо мгновенно развернуться на бок или на спину и занять защитную позицию для поединка лежа. На продвинутом уровне нужно выполнять это падение прыжком.



2. Зэнно кайтэн укеми или мае кайтэн укеми - самостраховка кувырком при падении вперед. Используя этот способ страховки нужно выполнить диагональный кувырок через плечо. В зависимости от ситуации падение продолжается до подъема в боевую позицию или останавливается на полу с помощью хлопка ладонью. Способ самостраховки с жесткой фиксацией тела в позиции лежа применяется при падении от броска, когда вы не можете перейти в перекат, т.к. ваша рука не отпущена противником.



При остановке лежа свободная рука лежит ладонью на животе, одна нога полностью вытянута, останавливая падение, а другая - сгибается для возможной контратаки. Этой ногой можно нанести удар по противнику, даже если он не наклонился. Из этого же положения можно вовлечь противника в падение за вами (через вас), т.к. площадь вашей опоры значительно больше площади опоры двух его ступней и центр тяжести у вас ниже, чем у него. Если движения вашего рывка будут синхронизированы, то противник, не успев выпрямиться от своего же броска, полетит на пол следом за вами. На продвинутом этапе освоения техники укеми этот способ самостраховки выполняется прыжком с переворотом в воздухе и падением на бок без касания пола спиной.

3. Йоко укеми - самостраховка при падении на бок. При выполнении этого способа страховки нужно плавно упасть на бок, смягчая падение хлопком ладонью по полу. Конечная позиция соответствует позиции, принимаемой при падении кувырком вперед. Подняться в стойку можно, используя инерцию возвратного движения или откатившись в сторону. Как и другие приемы самостраховки, йоко укеми усложняется прыжком.



4. Кохо укеми или уширо укеми - самостраховка при падении на спину. В этом приеме следует плавно перекачаться с ног на лопатки, смягчая и останавливая падение хлопком ладонями по полу. Ноги скрещиваются, защищая пах от возможной атаки. Подъем в стойку осуществляет-

ся на возвратном движении, руки при этом принимают боевую позицию. На продвинутом уровне это падение осуществляется прыжком прямо на лопатки, без касания пола другими частями спины.



5. Кохо кайтэн укеми или уширо кайтэн укеми - самостраховка при падении кувырком назад. Этот способ самостраховки соответствует способу падения диагональным кувырком вперед через плечо, но выполняется в противоположную сторону. Вставая, необходимо сразу же принять боевую позицию и быть готовым к защите или атаке.



Во многих школах боевого искусства в раздел укеми включены различные способы кувырок, подъемов, перекатов и других приемов использования акробатики в боевых целях. В Бушин-кан дзю-дзюцу применяются несколько упражнений, используемых для развития координации и ловкости. Упражнения этого комплекса служат для развития вестибулярного аппарата учеников, но не входят в обязательную аттестационную программу. Как правило, в школах боевых искусств их используют после разминочных упражнений в начале тренировки.

Предлагаемые ниже комплексы выстроены по степени сложности и выполняются без пауз по 5 - 10 раз подряд в среднем темпе.

Комплекс 1 (уровень 10 - 6 кю).

1. Мае кайтэн риотэ - кувырок вперед с помощью обеих рук с выходом в естественную позицию.
2. Мае укеми - жесткое падение вперед на руки.
3. Йоко укеми - перекаат в положение лежа на боку с хлопком ладони для остановки.
4. Уширо укеми - опрокидывание назад на спину с хлопком ладонями.
5. Уширо кайтэн риотэ- кувырок назад с помощью обеих рук с выходом в стойку.

Комплекс 2 (уровень 5-3 кю).

1. Мае кайтэн мутэ - кувырок вперед без помощи рук с выходом в естественную позицию (возможно с предметом в руках).
2. Мае укеми - жесткое падение вперед на руки прыжком.
3. Йоко укеми - перекаат в положение лежа на боку с хлопком для остановки.
4. Уширо укеми - опрокидывание назад на спину.

5. Саю оки огари - подъем разгибом на ноги из положения лежа на спине с помощью рук из-за головы или толчком в бедра.

Комплекс 3 (уровень 2-1 кю).

1. Тоби кайтэн - полет-кувырок с выходом в естественную позицию.
2. Мае укеми - жесткое падение вперед на руки прыжком.
3. Уширо укеми - опрокидывание назад на спину с хлопком ладонями.
4. Саю оки огари - подъем разгибом на ноги из положения лежа на спине без помощи рук.
5. Атама тэнтэ - переворот вперед с выходом в стойку с упором руками и головой.

Кроме этого, в Бушин-кан дзю-дзюцу изучаются различные формы отэн ("колесо"), отэн кататэ ("колесо" через одну руку) и другие акробатические элементы.

АШИ САБАКИ (СИНТАЙ)

Аши сабаки - перемещение тела в пространстве с помощью ног.

В некоторых школах боевых искусств различные виды передвижений носят название синтай.

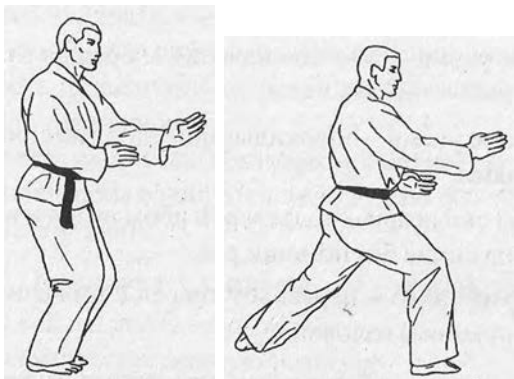
Этот раздел является неотъемлемой частью практически всех видов боевых искусств и состоит из нескольких разделов: аруки ваза - передвижения шагом, шикко - перемещение на коленях и тоби ваза - перемещения прыжком. На начальном уровне изучаются только несколько базовых способов перемещения шагом, составляющих аруки но ката и шикко.

Выполняя аруки, нужно скользить стопами по полу, не поднимая пальцев вверх. Это позволяет быстро передвигаться в любом направлении, не теряя устойчивости. Паль-

цы в статической позиции должны впиваться в пол, как когти, для лучшей устойчивости и укоренения.

АРУКИ НО КАТА

1. Айуми аши - обычный шаг. Аттестационная форма предполагает выполнение айуми аши в позиции зэнкуцу дачи.

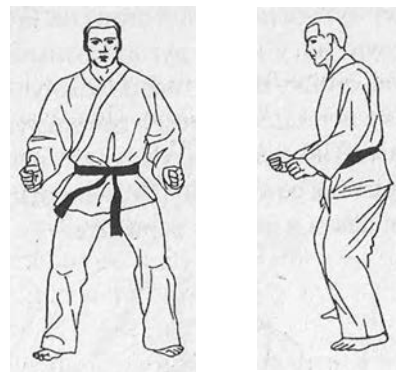


Передвигаясь вперед, нужно разогнуть колено опорной ноги и с силой прижать пятку к полу. Пользуясь отдачей, следует вытолкнуть бедра вперед. Правая нога при этом должна плавно скользить вперед. При передвижении центр тяжести должен находиться на одной линии. При перемещении назад (уширо айуми аши) из левой позиции правая нога является опорной. Бедра нужно резко толкнуть назад и перенести вес тела на пятку опорной ноги. После этого следует подвести левую ногу к правой по минимальной дуге и поставить ее назад, немного развернув бедра.

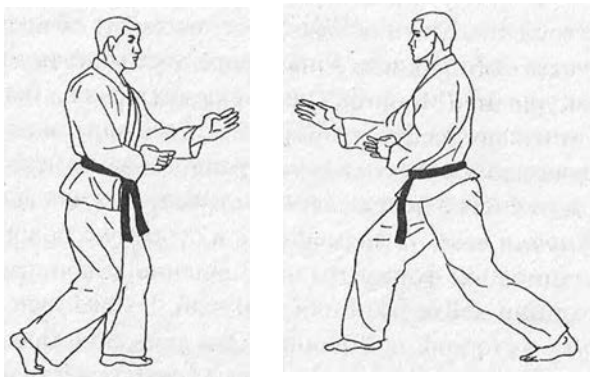
2. Цуги аши - передвижение скользящим шагом. В ката выполняется в позиции рэнодзи дачи - ступни расположены параллельно на ширине плеч, левая нога выставлена вперед. При передвижении вперед сначала шагает левая нога, затем подтягивается правая. При передвижении назад (хики аши), действия проводятся в обратном порядке. При передвижении в сторону (йоко цуги аши), например влево, первой двигается

также левая нога. Мощное начальное движение обеспечивается толчком опорной ноги в пол. Бедра постоянно находятся на одном уровне. Дистанция перемещения должна быть короткой, не превышая две длины ступни, т.к. слишком длинное движение может привести к потере равновесия. В некоторых школах этот способ перемещения называется окури аши.

3. Хираки аши - перемещение в сторону с поворотом. В аттестационной форме это перемещение демонстрируется из позиции хейко дачи или дзиготай. Голова все время повернута в сторону противника. Это движение может выполняться вперед или назад. При этом центр тяжести не поднимается. Впереди стоящая нога движется первой, обходя противника и поворачивая тело почти на 90 градусов. Движение сзади стоящей ноги напоминает движение в цуги аши. Для быстрого перемещения следует использовать отдачу, сильно отталкиваясь от пола.



4. Мавари аши - поворачивающий шаг. Выполняется в позиции зэнкуцу дачи. Вначале расположенная сзади нога на полшага подтягивается к бедру. При этом голова, бедро и ступня опорной ноги находятся на одной оси. Быстро вращаясь, нужно развернуть корпус и бедра на 180 градусов и, постоянно сохраняя взгляд направленным в сторону поворота, шагнуть в такую же позицию, сменив стойку на противоположную. Вес тела переносится одновременно с поворотом корпуса.



5. **Иrimi-тэнкан** - движение вперед с амплитудным поворотом по кругу на 180 градусов и сменой позиции. Упражнение обычно демонстрируется в стойке зэнкуцу дачи. В этом способе перемещения правая нога шагает вперед и останавливается впереди, примерно на ширине плеч. После этого, без пауз, нужно повернуться на правой стопе на 180 градусов влево и отвести левую ногу назад дугообразным амплитудным движением, меняя стойку на противоположную. Это упражнение выполняется с использованием позиции рук на уровне пояса (чудан но камаэ). В некоторых случаях шаг выполняется правой ногой, приводя ее к левой почти вплотную. Затем проводится поворот, как и в первом варианте.

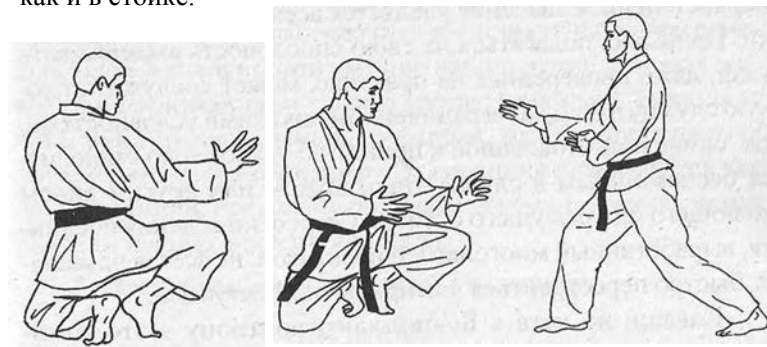


ШИККО

Этот способ перемещения характерен для культурных традиций древней Японии. С ним связаны разделы сувари ваза и ханми хандачи ваза - выполнение технических действий сидя на коленях против сидячего или стоящего противника. Эти разделы используются как один из тренировочных методов и как дань традиции. Кроме того, в реальном поединке часто встречаются положения на одном колене - катахиза камаэ.

Выполняя шикко, нужно распределять вес тела равномерно между ногами, стараясь держать ступни максимально близко. Для передвижения из левосторонней позиции, опуская левое колено вперед, нужно одновременно подтянуть вперед правую ступню. После этого, поворачиваясь на левом колене и подтягивая левую ногу, нужно вывести вперед правое колено.

Повороты в этом положении осуществляются так же, как и в стойке.



КАВАШИ ТЕХНИКА УХОДОВ И УКЛОНОВ

Важной частью всех видов боевых искусств является каваша - техника уклонов и уходов. Составными частями искусства каваша служат техника перемещения тела в пространстве с помощью ног (аши сабаки) и с помощью движений корпуса (тай сабаки). В некоторых школах боевого искусства оба этих раздела изучаются под общим названием тай сабаки. Различные формы каваша применяются вместе с блокирующими движениями, т.к. уход с линии атаки противника - это элемент защитной техники. Особенно важным это становится при обучении технике обезоруживания - муто дори. Известны школы боевого искусства, предлагающие ученикам различные методы укрепления тела для выдерживания сильных ударных воздействий. В обучении дзю-дзюцу также присутствуют элементы таких упражнений, в том числе специальная дыхательная гимнастика, служащая тем же целям. Однако первостепенное значение уделяется все же уходу с линии атаки. Привычка полагаться на свою способность выдерживать удар, даже проверенная на практике, может сослужить плохую службу в бою, не ограниченном никакими условностями, т.к. самое подготовленное к принятию ударов тело становится беспомощным в случае атаки ножом или другим видом колющего или режущего оружия. Стереотип ведения поединка, выработанный многолетней практикой, не всегда позволяет быстро перестроиться в непривычной ситуации.

Каваша но ката в Бушин-кан дзю-дзюцу - это комплекс, состоящий из пяти базовых способов уклонения от ударной атаки, направленной в корпус или голову. В аттестационной форме атака противника четко определена, но в процессе тренировки она может изменяться по форме, ритму и скорости выполнения.

В ката атакующий последовательно наносит прямые удары кулаком в голову и корпус, а демонстрирующий технику каваша выполняет уход от удара из естественной пози-

ции. После использования каждого приема следует возвращаться в естественную позицию. Закончив упражнение, нужно выполнить поклон друг другу, символизируя взаимоуважение и благодарность.

КАВАШИ НО КАТА

1. Уширо ми - уход телом назад. В этом приеме нужно сделать шаг назад и принять позицию с опорой на отставленную ногу.



Корпус желательно держать вертикально, но, в случае необходимости, можно отклонить его немного назад при длинном ударе в голову (сори ми) или наклониться, втягивая живот при проникающем ударе в корпус (хики ми). Выполняя ката, руки нужно держать на бедрах, как бы придерживая оружие, подвешенное к поясу. Эта позиция используется как дань традиции, поскольку она применялась в древних самурайских школах боевого искусства.

2. Йоко фури ми - уход телом в сторону.



Выполняя эту технику, нужно сделать шаг в сторону и отклонить тело в этом же направлении для защиты от удара.

3. Кайшин - уход вперед, разворачиваясь к атакующему. В этом приеме желательно оказаться максимально близко к противнику, сохраняя вертикальное положение позвоночника. Для этого делают небольшой шаг в направлении удара и немного в сторону и переносят вес тела на выставленную ногу.



4. Рюсуй - уход, скручивая тело вовнутрь. Применяя эту технику нужно шагнуть вперед или немного в сторону и развернуться в позицию гьяку ханми. При скручивании допускается небольшой наклон вперед, если это необходимо для защиты от удара.



5. Отоши ми - уход телом вниз. Этот прием представляет собой приседание на одно колено, применяемое для за-

щиты от удара в голову. Здесь можно сделать шаг в сторону. Колено при необходимости может касаться пола, в зависимости от высоты удара.



Кроме вышеуказанных способов каваша, в Бушин-кандзю-дзюцу изучаются и другие приемы уклонения от ударов. Они отрабатываются в рамках тренировочного процесса, но не входят в базовые ката, т.к. не являются основными. К таким дополнительным приемам относятся различные формы тоби ми (уходы от удара прыжком вверх, назад или в сторону), применяемые от атаки в нижний уровень, а также некоторые приемы использования акробатических элементов - кувырков и перекатов. Кроме того, изучаются вариации вышеуказанных приемов каваша хэнко ваза.

АТЭМИ

"Когда вы парируете удар, делаете защитное движение, отскакиваете в сторону или касаетесь меча противника, вы должны быть готовы нанести удар по противнику в то же самое мгновение. Важно развить в себе эту способность. Если вы заняты лишь отражением ударов, уворачиванием и защитой, вы не сможете одержать победу. Прежде всего вы должны стремиться к тому, чтобы в результате ваших действий противник был поражен."

Миямото Мусаши, "Го рин но шо".

ИСКУССТВО НАНЕСЕНИЯ УДАРОВ

Ударные техники различных школ боевого искусства часто совершенно непохожи друг на друга. Многие школы, имеющие многовековой опыт, содержат в своем арсенале крайне малый объем ударной техники, так как использование твердого самурайского доспеха делало большинство ударов практически бесполезными. Другие - наоборот, акцентировали внимание на изучении различных методов ударного воздействия, ставя их во главу угла, и оттачивали эти боевые формы до совершенства. Начатое еще в глубокой древности знаменитым японским полководцем Минамото Эсимицу изучение анатомии болевых точек и зон на телах захваченных в боях пленных значительно расширило арсенал ударной техники за счет добавления к мощным и силовым техническим приемам точечных ударов, использующих в качестве ударной поверхности пальцы, их фаланги и различные формы открытой ладони. Традиционно классическая техника нанесения ударов в японских боевых искусствах подразделялась на формы переламывания костей мощными концентрированными ударами и на формы воздействий на внутренние органы и биологически активные точки.

Упоминания о принципах применения точечной ударной техники в классических бу-дзюцу появились в трактатах

японских мастеров еще в глубокой древности. В 19-м веке из-под пера нескольких выдающихся мастеров дзю-дзюцу вышел целый ряд статей, очерков и полноценных изданий, в которых описывались методы ударного воздействия и демонстрировались рисунки с указанием биологически активных точек. Одними из наиболее известных книг такого рода были работы мастера Тэнсин Синье Рю дзю-дзюцу Инокути Мацуносукэ "Дзю-дзюцу кэн бо дзукай хикэцу" - "Иллюстрированное разъяснение секретов дзю-дзюцу, фехтования мечом и палкой" (1887 год) и "Будо дзукай хикэцу" - "Иллюстрированное разъяснение секретов боевого искусства" (1890 год). Ряд разделов этих изданий почти без изменений был заимствован из древнего текста "Тэнсин Синье Рю хито-но маки", считающегося классическим наставлением по этой школе. В конце 19-го века вышло несколько книг по теории и практике атэми ваза из других школ дзю-дзюцу. "Дзю-дзюцу атэми кацу-но хо", "Дзю-дзюцу сикацу бэнран" и другие издания излагали традиционные представления об уязвимых точках человеческого тела.

Некоторые из таких публикаций включали не только классические знания, но и изыскания современных медиков. Такой была "Дзю-дзюцу сикацу-но бэн" - "Разъяснение методов умерщвления и реанимации дзю-дзюцу", вышедшая в 1884 году в "Журнале наук и искусств" в Токио. В этой статье впервые была описана и проанализирована локализация и форма воздействия на 20 уязвимых точек, используемых в дзю-дзюцу.

В 1896 году уже упомянутым выше мастером Инокути Мацуносукэ была издана фундаментальная работа "Сикацу дзидзай сэккоцу рехо. Дзю-дзюцу сэйрисе дзэн" - "Полный курс физиологии искусства дзю-дзюцу. Методы убийства, реанимации и лечения переломов и вывихов". В этой книге было впервые описано физиологическое воздействие на уязвимые точки с позиции западной медицины.

Штаб-квартира Кодокан дзюдо также известна своими разработками раздела атэми ваза. Большинство информа-

ции такого рода было заимствовано из арсенала уже упоминавшейся школы традиционного дзю-дзюцу Тэнсин Синье Рю. Статьи мастера 7-го дана, профессора медицины Ямада Ко, изданные в журналах "Дзюдо", дают исчерпывающую информацию по методам ударного воздействия на некоторые уязвимые места человеческого тела. Его разработки конкретно описывают локализацию и способ нанесения удара в отдельную точку: "уто-но атэ" - "поражение точки уто", "сатто касуми" - "смертельная точка касуми", "хоккеко-но сацу" - "убийство ударом в точку хоккеку", "тэнтэ-но сацу" - "убийство ударом в точку тэнтэ" и другие.

Известны практические эксперименты с нанесением реальных ударов в уязвимые точки, проведенные во второй половине 60-х годов мастером 5-го дана по дзюдо А. Такааки, сотрудником научно-исследовательской лаборатории спорта при Токийском педагогическом университете. Результаты этих опытов, включающих нанесение ударов в смертельно опасные точки, были напечатаны в информационном бюллетене "Кодокан дзюдо кагаку кэнкюкай кие".

В Кодокане было определено, что некоторые виды атэми приводят к мгновенной смерти в результате кровоизлияния в голову или повреждения жизненно важных органов. Множество видов ударного воздействия приводят противника к потере сознания или вводят в глубокий шок, другие вызывают травмы различной степени тяжести и могут привести к тяжелым последствиям. Также существуют особые способы нанесения удара в жизненно важные центры, окончательный результат действия которых проявляется через определенное время: 3 дня, 3 месяца и т.д. Такие удары могут быть очень опасными, т.к. могут привести к смерти в результате разрушения клеток печени, аневризмы или вторичного шока. Такой эффект может произойти, например, при ударе в органы, богатые жидкостью или просто в легко ранимые части тела. В результате правильного воздействия давление жидкости в них увеличивается, и органы испытывают сильное потрясение.

Современное дзю-дзюцу впитало в себя способы ударной техники различных боевых искусств и разработало огромное количество форм защиты от всех возможных видов ударной атаки. "Неумение наносить удар не позволит вам полноценно защититься от него", - считают многие известные мастера дзю-дзюцу, которые проводят обучение ударной технике в своих школах. Многие современные школы дзю-дзюцу даже вводят в аттестационную программу своего стиля элементы каратэ или рекомендуют ученикам дополнительно посещать занятия по ударным видам Будо.

Учебная программа Бушин-кан дзю-дзюцу также имеет технический раздел, в который входят наиболее часто встречающиеся в поединке удары. Эти движения объединены в комбинации, которые могут выполняться в различных вариациях. Атэми, так называются разрушающие тело ударные приемы, в поединке могут гармонично сочетаться с различными захватами. Одной из основных методик изучения ударной техники в школе Бушин-кан является парная отработка атэми гошон кумитэ - комбинации из 5-ти ударов и защита от них. По заданию учителя, защищающемуся нужно разорвать комбинацию в любой ее точке какой-либо контратакующей техникой. В обучении используются атаки и защиты на всех дистанциях и в разных положениях, например лежа и сидя, что позволяет использовать их в различных ситуациях во время реального поединка. Удары, входящие в арсенал Бушин-кан дзю-дзюцу, наносятся всеми ударными частями рук и ног, а также головой, локтями, коленями, бедрами и плечами. В начальную программу аттестации школы в раздел дзю-дзюцу шодэн включены 10 простых и наиболее часто применяющихся техник атеми, объединенных в комбинации. Отработка этих приемов может проводиться с использованием тренажеров, таких, как сунатовара (мешок для отработки ударов), макивара (доска для отработки ударов) и других, а также просто в паре с партнером. Кроме приемов, изучаемых в комбинациях, которые нужно продемонстрировать на экзамене, в учебную программу школы входит

множество других вариантов ударной техники. Эти удары применяются в разделе гошин-дзюцу.

На уровнях шодэн и чудэн внимание акцентируется на применении ударов на дистанциях чикама и ма, т.е. на ближней и средней. В основном это одиночные и комбинированные атаки головой, коленями и локтями из разных положений, а также ударные техники голени и предплечья. На уровне окудэн используются точечные воздействия.

В описанных ниже методах атэми ваза для удобства и адаптации используется современная терминология.

ОСНОВНЫЕ УДАРНЫЕ ПОВЕРХНОСТИ

1. **Кэнтос** или **кэнко** - головка плотно сжатого кулака.
2. **Аккэн** - кулак с зажатым большим пальцем.
3. **Иппонкэн** - кулак с выставленной фалангой указательного пальца.
4. **Накадакакэн** - кулак с выставленной фалангой среднего пальца.
5. **Оникэн** - "дьявольский кулак" - кулак с выставленным большим пальцем.
6. **Уракэн** - внешняя часть кулака.
7. **Сюкко** - тыльная часть кулака.
8. **Кэнсуи** - мышечная часть кулака со стороны мизинца.
9. **Бошикэн** - конец выставленного большого пальца при сжатом кулаке.
10. **Тэгатана** или **шутто** - внешнее ребро ладони.
11. **Юбисаки** - концы пальцев руки.
12. **Шотэй** или **тэйшо** - основание ладони.
13. **Торадэ** - "тигриная лапа" - ладонь с согнутыми напоподобие когтей пальцами.
14. **Хайшу** - внешняя часть ладони.
15. **Ванто** или **удэ** - предплечье.

16. **Эмпи** или **хиджи** - локоть.
17. **Хидза** или **ситто** - головка колена.
18. **Сунэ** - голень.
19. **Сокуто** - внешнее ребро стопы.
20. **Сокутэй** - внутреннее ребро стопы.
21. **Тюсоку** или **коши** - подушечка ступни с натянутыми пальцами.
22. **Цумасаки** - концы пальцев ноги.
23. **Хайсоку** - подъем стопы.
24. **Какато** или **эншо** - пятка.
25. **Атама** или **дзубу** - голова (лоб, затылок или боковая часть).

ОСНОВНЫЕ УЯЗВИМЫЕ ТОЧКИ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ТЕЛА

Для максимально эффективного нанесения удара необходимо выполнение определенных условий: во-первых, поражение уязвимой точки должно выполняться под прямым углом к ее поверхности, во-вторых, важно использовать соответствующую, обеспечивающую достаточную жесткость форму ударной конечности. Использование силы всего тела делает удар более результативным. Важным аспектом применения атэми ваза является своевременность: удар желательно наносить в момент вдоха противника, что приведет к более серьезным для него последствиям. Следует знать, что степень уязвимости точек различна и что разные виды ударов оказывают на них разное воздействие.

В атэми-дзюцу существуют не только различные способы нанесения удара в жизненно важные точки, но и способы раскрытия противника с целью сделать доступными для поражения обычно защищенные части тела. Таким образом, поражаются точки, расположенные даже в "неудобных" местах, например подмышки и др.

ОСНОВНЫЕ УДАРЫ ГОЛОВЫ, КОЛЕНЯМИ И ЛОКТЯМИ

Способы использования головы, коленей и локтей считаются очень важными в дзю-дзюцу, т.к. поединок в большинстве случаев проводится на ближней дистанции чикама, что позволяет активно применять эти приемы.

Атама ваза - техника ударов головой.

Атама мэн цуки - удар головой в лицо вперед.

Уширо атама цуки - удар головой в лицо назад (затылком).

Йоко атама цуки - удар головой в сторону (боковой частью головы в лицо).

Эмпи ваза - техника ударов локтем.

Татэ эмпи учи - удар локтем снизу вверх при вертикальном положении кулака.

Маваши эмпи учи - удар локтем сбоку.

Йоко эмпи учи - удар локтем в сторону.

Уширо эмпи учи - удар локтем назад.

Отоши эмпи учи - удар локтем сверху вниз.

Хиза ваза - техника коленей.

Хиза кеаге - удар коленом снизу вверх.

Хиза кекоми - проникающий удар коленом вперед.

Хиза мавашигери - круговой удар коленом.

Хиза микацуки гери - удар коленом сбоку по дуге.

Хиза отоши гери - удар коленом сверху вниз.

В разделе тай ги ("работа тела") изучаются способы использования плеч, спины, бедер и таза. Этот раздел отрабатывается на уровне сандан (3-й дан) и йондан (4-й дан).

На более высоком уровне изучаются различные способы точечного воздействия. Для этого используются разные

положения кулака с выставленными фалангами пальцев или концы пальцев. На уровне годан (5-й дан) основная ударная техника предполагает знание тонкостей кюсе - точечного воздействия и акцентирует внимание на применении именно этих аспектов. Методы точечного воздействия изучаются и на начальном этапе, но в меньшем объеме.

УЧЕНИЧЕСКИЕ УДАРНЫЕ КОМБИНАЦИИ БУ-ШИН-КАН БУ-ДЗЮЦУ

ИППОН МЭ (Первая комбинация):

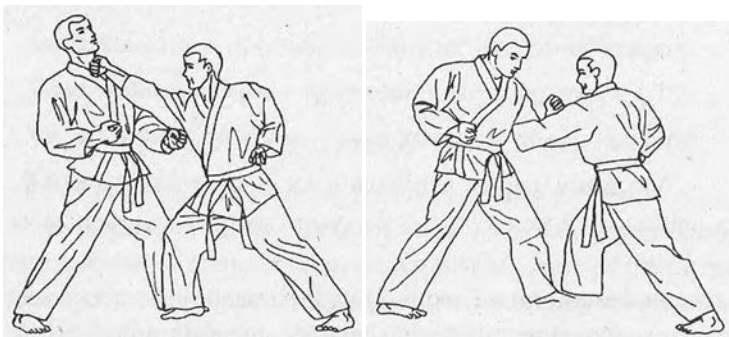
1. **Ое цуки** - прямой удар рукой с шагом. Может выполняться кулаком (сейкен), основанием ладони (тэйшо), пальцами (нукитэ) или фалангами пальцев (кэнтос, накадакакэн).

2. **Гьяку цуки** - прямой удар разноименной рукой. Может выполняться кулаком (кэнтос), основанием ладони (тэйшо), пальцами (нукитэ) или фалангами пальцев (кэнтос, накадакакэн).

3. **Мае гери** - прямой удар ногой вперед. Может выполняться подушечкой ступни (коши), пяткой (какато) или пальцами (цумасаки). Удар может наноситься снизу вверх (кеаге) или проникающим движением вперед (кекоми).

4. **Маваши гери** - круговой удар ногой вперед. Может выполняться подушечкой ступни (коши) или пальцами (цумасаки).

5. **Шомэн учи** - удар рукой сверху вниз по дуге. Может выполняться как обратной стороной кулака (уракен), так и мышечной частью кулака (тетсуи) или ребром ладони (шутто или тэгатана).



НИППОН МЭ (Вторая комбинация):

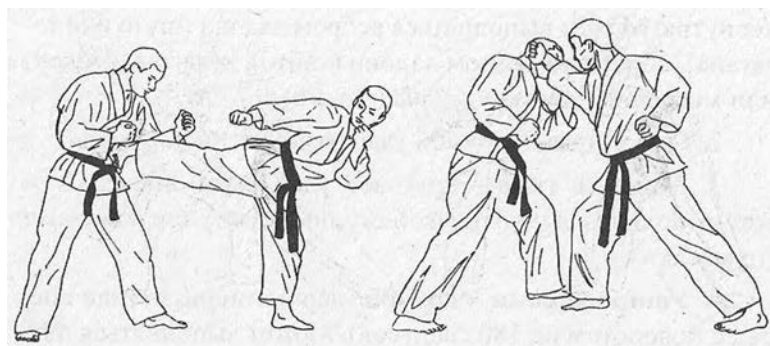
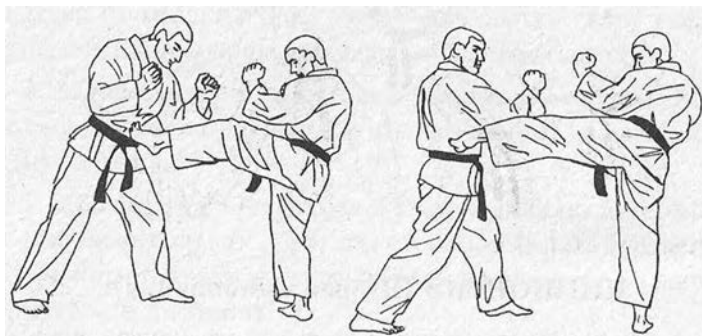
1. **Омотэ йокомэн учи** - круговой удар рукой снаружи вовнутрь. Может выполняться ребром ладони (шутто или тэгатана), обратным ребром ладони (хайто), кулаком (сейкен) или мышечной частью кулака (тетсуи).

2. **Гьяку цуки** - прямой удар разноименной рукой.

3. **Маваши гери** - круговой удар ногой вперед. Может выполняться подушечкой ступни (коши) или пальцами (цумасаки).

4. **Уширо кекоми** - прямой удар ногой назад (или вперед с поворотом на 180 градусов). Может выполняться пяткой или внешним ребром ступни.

5. **Ура йокомэн учи** - круговой удар рукой изнутри наружу. Может выполняться ребром ладони (шуто или тэгатана), обратной стороной кулака (уракен) или мышечной частью кулака (тетсуи).



САНБОН МЭ (Третья комбинация):

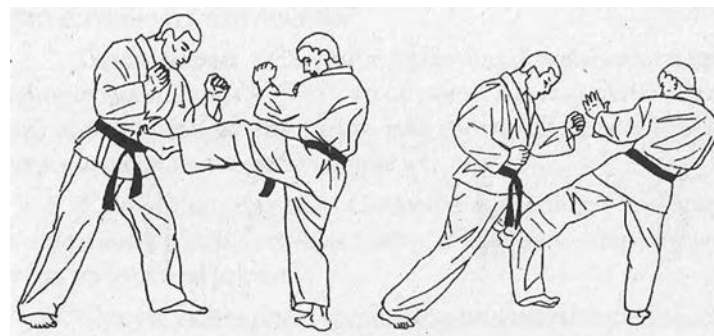
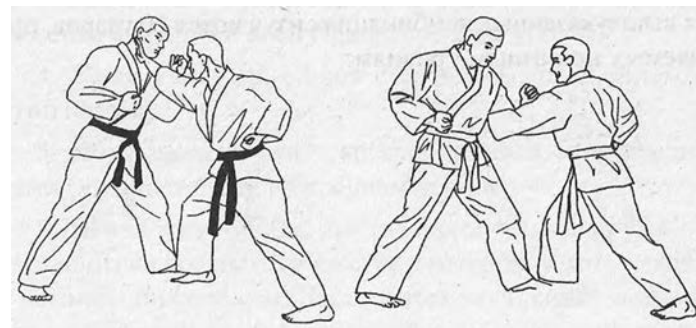
1. **Ура йокомэн учи** - круговой удар рукой изнутри наружу.

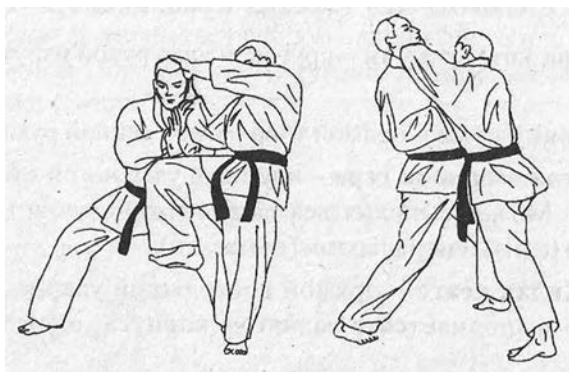
2. **Гьяку цуки** - прямой удар разноименной рукой.

3. **Гедан маваши гери** - круговой удар ногой в нижний уровень. Может выполняться подушечкой ступни (коши), голенью (сунэ) или пальцами (цумасаки).

4. **Хидза кеаге** - прямой восходящий удар коленом. Обычно выполняется с захватом корпуса, одежды или головы.

5. **Маваши эмпи учи** - круговой удар локтем. Обычно выполняется с захватом корпуса, одежды или головы.





Каждая комбинация состоит из пяти ударов, некоторые из которых повторяются в других комбинациях. Это удары, которые наиболее часто встречаются в поединке. Всего в трех вышеуказанных комбинациях изучаются 10 ударов, применяемых по разным уровням.

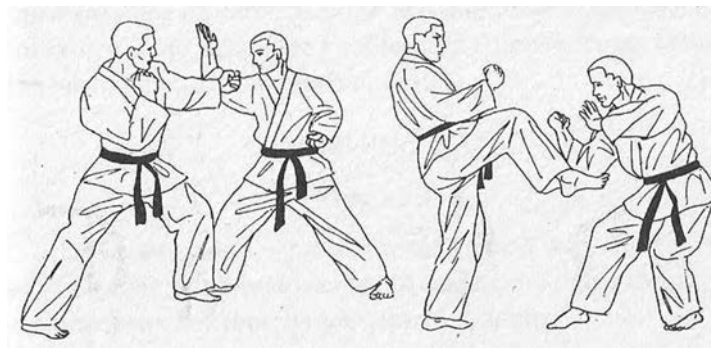
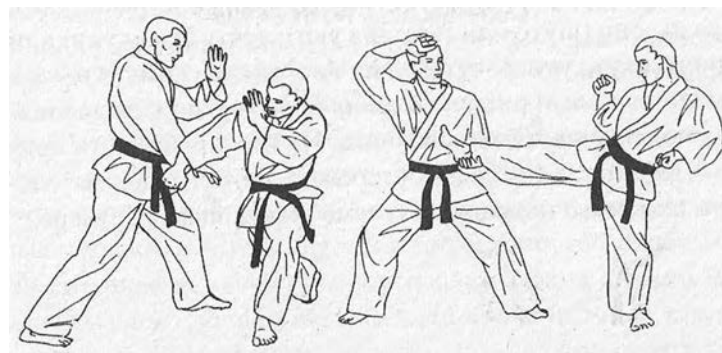
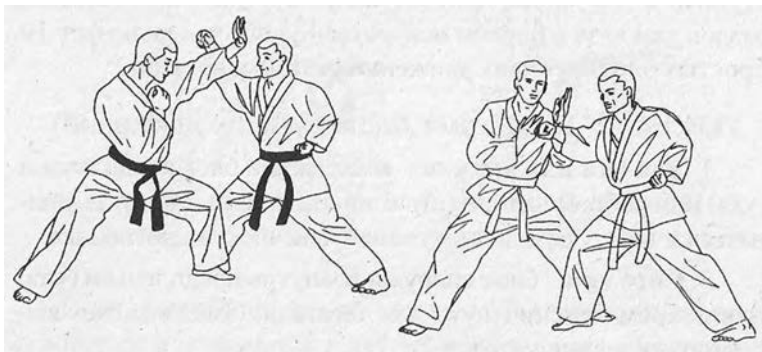
УКИ ВАЗА (Техника защиты от ударов)

Изучив базовые формы ударной техники, следует приступить к изучению техники защиты - уки ваза. Базовый раздел уки ваза в боевом искусстве Бушин-кан включает 10 простых блокирующих движений руками и ногами.

УКИ НО КАТА (Форма блокирующих движений)

1. **Ува уки или аге уки** — восходящий блок предплечьем (удэ) или ребром ладони (шуту или тэгатана). Может выполняться в виде удара по атакующей конечности противника.
2. **Сото уки** - блок снаружи вовнутрь предплечьем (удэ) или ребром ладони (шуту или тэгатана). Также может выполняться в виде удара.
3. **Каги уки** - крюкообразный блок предплечьем (удэ) движением снаружи вовнутрь на среднем уровне.
4. **Каке учи уки** - блок с захватом, движением изнутри наружу.
5. **Йоко дзюдзи уки** - крестообразный блок предплечьями (удэ) в сторону на среднем уровне.
6. **Шита уки** - блок предплечьем (удэ) снаружи-вовнутрь-вниз на среднем уровне, при котором локоть находится немного ниже кисти. Часто похожую технику называют осае уки. В этом случае предплечье придавливает атакующую конечность противника.
7. **Гедан барай** - сбивание атакующей конечности противника предплечьем (удэ), мышечной частью кулака (тетсуи) или ребром ладони (шуту или тэгатана) движением изнутри наружу на нижнем уровне.
8. **Сото гедан барай** - сбивание атакующей конечности противника предплечьем (удэ), движением снаружи вовнутрь на нижнем уровне.
9. **Сукуи уки** - блок черпающе-подхватывающим движением, выполняемый на среднем уровне движением наружу вовнутрь или изнутри наружу.

10. **Ашибо каке уки** - подхватывающая подставка голени или мышечной части лодыжки как защита от атаки во нижний уровень.



В качестве техники защиты часто применяют разнообразные удары по конечностям, используя при этом изучен-

ную ранее ударную технику кулака (сейкен уки, уракен уки), ребра ладони (шутто или тэгатана уки), локтя (эмпи уки) или ступни (сокуто уки, сокутей уки). Атэ уки или кимэ уки-так называется целый раздел жестких блоков-ударов, выполняемых по конечностям противника. На тренировках эти приемы отрабатываются очень осторожно, т.к. при невнимательности они легко приведут к травме атакующего партнера.

ЦУКАМИ (Захваты)

Во многих школах дзю-дзюцу раздел захватов изучается в виде простых движений, объединенных в форме цунами но ката. Захваты и обхваты проводятся при подходе к противнику спереди, сбоку и сзади. Эти разделы называются соответственно мае, йоко и уширо и включают разные способы проведения захвата конечностей одной или обеими руками, обхвата корпуса и захватов за одежду. Все захваты проводятся на выдохе, в устойчивой стойке, с опусканием центра тяжести. Каждый захват проводится так, чтобы после его использования существовала возможность провести удар или перейти на какой-либо прием. Захват просто ради захвата не имеет смысла, т.к. только открывает ваше тело для контратаки. Поэтому на более высоком уровне все захваты выполняются с выведением из равновесия или с мгновенным ударом в уязвимую часть тела противника. Например, захват за предплечье, лишаящий противника возможности защищаться этой рукой, может быть продолжен мгновенным ударом свободной рукой в лицо, а захват обеими руками за плечи может завершиться ударом коленом. Отрабатывать нужно и захваты с толчком от себя или с рывком на себя, выводя противника из равновесия и ставя его в положение, удобное для проведения броска, болевого или удушающего приема.

ЦУКАМИ НО КАТА

Мае ваза

1. **Кататэ дори** - захват одной рукой за запястья. Может применяться в положении ай ханми или гьяку ханми, т.е. при одноименной или разноименной позиции.
2. **Моротэ дори** - захват запястья двумя руками.
3. **Риотэ дори** - захват обеих запястий. Может использоваться на уровнях гедан или дзедан.

4. **Содэ дори** - захват за одежду у локтевого сгиба.
5. **Риосодэ дори** - захват двумя руками за рукава у локтевых сгибов.
6. **Мунэ дори** - захват за одежду на груди одной рукой.
7. **Риомунэ дори** - захват за одежду на груди обеими руками.
8. **Ката дори** - захват за одежду на плече.
9. **Риоката дори** - захват за одежду на обоих плечах.
10. **Куби дори** - захват за горло одной рукой.
11. **Риотэ куби дори** - захват за горло обеими руками.
12. **Ками дори** - захват за волосы.
13. **Уватэ дори** - обхват поверх рук.
14. **Шитатэ дори** - обхват под руками.
15. **Риоаши дори** - обхват ног на уровне бедра.

Уширо ваза

1. **Уширо риотэ дори** - захват обеих запястий сзади (руки прямые).
2. **Уширо риотэ дори хэнко ваза** - захват обеих запястий сзади (руки завернуты за спину и подняты).
3. **Уширо содэ дори** - захват за одежду у локтевого сгиба сзади.
4. **Уширо риосодэ дори** - захват двумя руками за рукава у локтевых сгибов сзади.
5. **Уширо ката дори** - захват за одежду на плече при подходе сзади.
6. **Уширо риоката дори** - захват за одежду на обоих плечах сзади.
7. **Уширо эри дори** - захват за воротник сзади.
8. **Уширо ками дори** - захват за волосы сзади.
9. **Уширо уватэ** - обхват поверх рук сзади.

10. **Уширо уватэ хэнко ваза** - обхват одной рукой поверх руки противника и зажимание ладонью рта для предотвращения возможного крика.
11. **Уширо шитатэ** - обхват под руками сзади.
12. **Уширо риотэ куби дори** - захват за шею и горло обеими руками сзади.
13. **Уширо куби дзимэ** - удушающий захват предплечья за горло сзади.
14. **Уширо кататэ дори куби дзимэ** - захват за предплечье и за горло сзади.
15. **Уширо хайго** - обхват подмышкой и поверх плеча при подходе сзади.

Йоко ваза

1. **Йоко содэ дори** - захват за одежду у локтевого сгиба сбоку.
 2. **Йоко ката дори** - захват за одежду на плече при подходе сбоку из разных положений (ай ханми, гьяку ханми).
 3. **Йоко риотэ куби дори** - захват за шею и горло обеими руками сбоку из разных положений.
 4. **Йоко уватэ** - обхват поверх рук при подходе сбоку.
 5. **Йоко шитатэ** - обхват под руками при подходе сбоку.
- Комбинированная техника захватов включает в себя множество вариантов. В базовых ката школы Бушин-кан используется в основном двухсторонний захват за одежду у локтя и у плеча в одноименной стойке. Изучаются также способы сковывающих захватов в положении лежа на боку, на спине или на груди.

НУКИ (Освобождение от захватов)

Раздел нуки но ката является базовым в обучении боевому искусству Бушин-кан и состоит из десяти простых технических действий, позволяющих освободиться от различных захватов и обхватов конечностей и тела. Технике этого раздела в Бушин-кан дзю-дзюцу обучают на начальном уровне, т.к. на основе ряда приемов нуки но ката построено множество технических действий других разделов. Изучая эту форму, ученик осваивает не только правильные способы освобождения от захвата без приложения значительных физических усилий, но и тренируется в передвижениях, развивая ощущение выведения противника из равновесия. В нем, как и в других разделах, использование кузуши позволяет легко применить любой способ освобождения от захвата, даже если противник значительно превосходит вас в физической силе.

Раздел нуки но ката почти без изменений заимствован из школы Хоку Шин Ко Рю дзю-дзюцу, где он и сейчас считается одним из важнейших с точки зрения освоения базовых принципов традиционного и современного дзю-дзюцу.

На начальном этапе обучения приемы нуки но ката выполняются только для защиты от простых захватов за руки и шею и обхватов корпуса с разных сторон. При этом основное внимание уделяется устойчивости позиции, четкости перемещения и возвращению в боевую позицию после проведения технического действия.

На продвинутом этапе освоения тактико-технического арсенала Бушин-кан дзю-дзюцу методы отработки приемов нуки но ката значительно усложняются. Атака захватом конечности, одежды или корпуса на этом уровне сопровождается мгновенным ударом рукой или ногой в открытую часть тела. Разумеется, при правильном проведении базовой техники нуки но ката вы лишаете противника возможности достать вас каким-либо ударом, т.к. с помощью выведения из равновесия заставляете принять его заведомо неудобную позицию. В этом случае особое внимание уделяется

правильному уходу с линии возможной атаки противника и принятию положения, удобного для контратаки.

В технике нуки но ката сочетаются несколько изученных ранее разделов боевого искусства - аруки но ката (форма перемещений), каваша но ката (форма уходов и уклонов) и кузуши но ката (форма выведения из равновесия).

Как составная часть, приемы этого раздела входят во множество бросковых техник и способов болевых воздействий на суставы. Овладение ими является важным этапом, прохождение которого необходимо для дальнейшего роста технического мастерства. С этих технических приемов начинается обучение технике Бушин-кан дзю-дзюцу в паре с партнером, и демонстрация их включена в аттестационную программу на уровне начальных кю.

Освобождение от захвата проводится в этой ката только после того, как прочный захват уже произошел и противник принял устойчивую позицию и зафиксировал центр тяжести. Начиная прием нуки, следует сконцентрировать энергию в нижней части живота на вдохе. Это поможет скоординировать ваши действия. Плечи нужно опустить, движения должны быть мощными и эффективными.

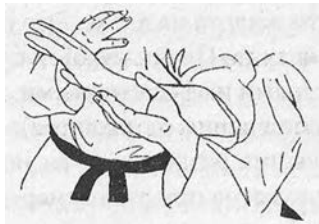
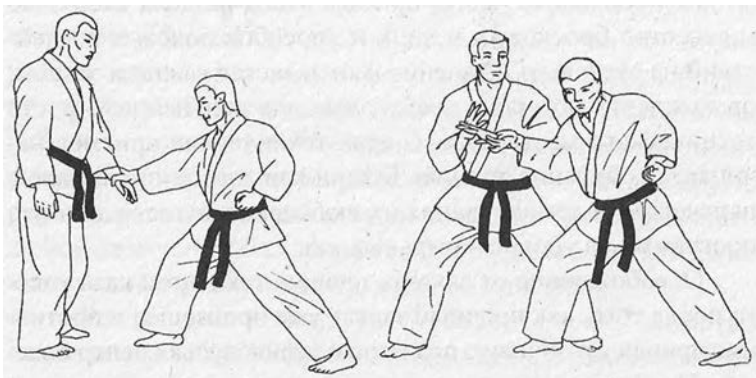
Приемы освобождения от захватов в этой ката изучаются в двух небольших разделах: нуки но ката мае ваза - освобождение от захватов при атаке спереди и нуки но ката уширо ваза - освобождение от захватов при атаке сзади. Каждый раздел состоит из пяти технических действий.

НУКИ НО КАТА

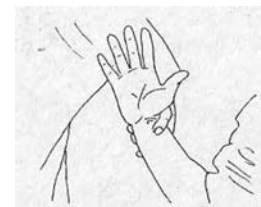
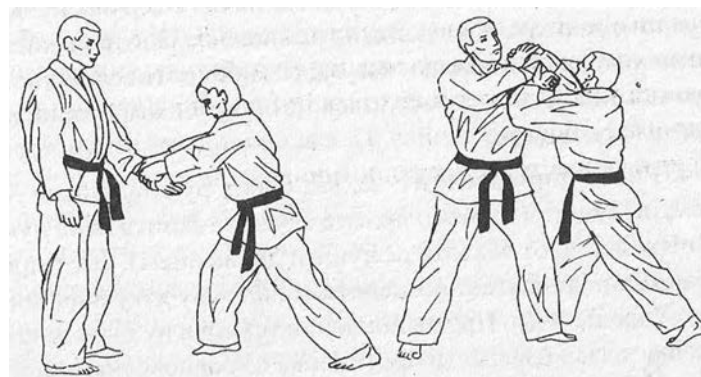
Мае ваза

1. **Кататэ дори** - захват за предплечье спереди. Защита от этой атаки проводится способом маки нуки (освобождение от захвата движением по кругу). С шагом вперед нужно провести давление острой частью захваченного предплечья на точку хэгу, находящуюся в верхнем углу треугольника, образованного костями большого и указатель-

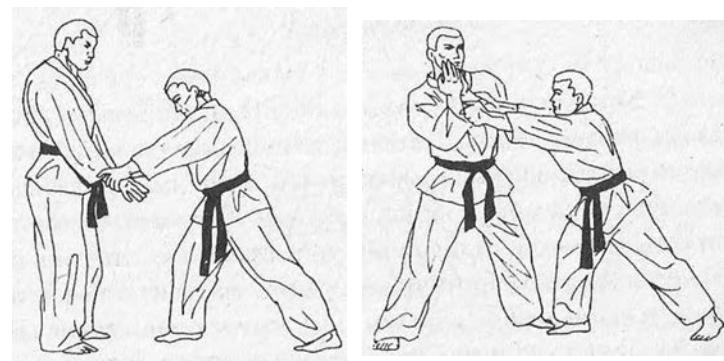
ного пальцев. Рука при этом принимает положение, горизонтальное полу, корпус держится ровно. После освобождения следует отойти на шаг назад и принять позицию готовности. В ката партнер также отступает на один шаг и принимает боевую стойку. После секундной паузы нужно вернуться в естественную позицию.



2. **Моротэ дори** - захват предплечья двумя руками. Для освобождения от захвата в этом случае служит техника риотэ аге нуки (освобождение восходящим движением с помощью обеих рук). Свободная рука усиливает движение, захватывая кисть атакуемой руки. Выполняя этот прием, можно атаковать противника локтем захваченной руки в грудь или солнечное сплетение. В этом случае техника будет называться ирими нуки. Выполняя прием, нужно стать боком к противнику. После освобождения следует отойти на шаг назад и принять боевую позицию.



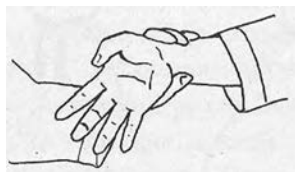
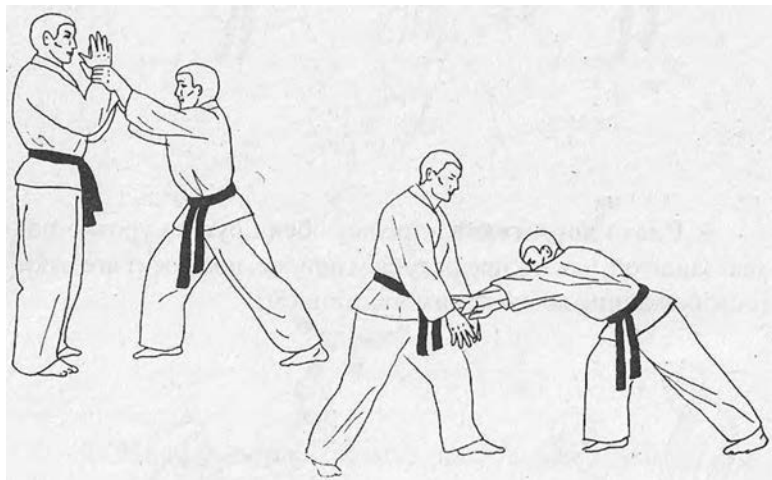
3. **Риотэ дори гедан** - захват обеих рук на уровне пояса. Защитой, как и в предыдущем приеме, послужит аге нуки (освобождение восходящим движением).



В этом приеме освобождение проводится одновременно с шагом назад. Этот шаг должен вывести противника из

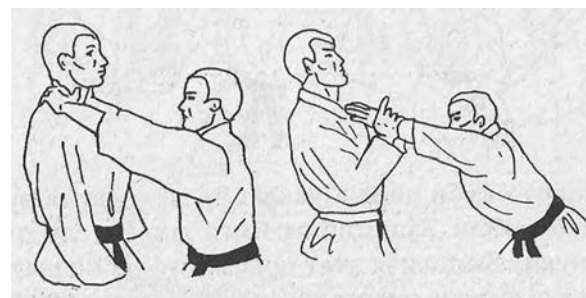
равновесия. Поднимающиеся руки должны соприкоснуться пальцами, а предплечья должны немного надавить на кисти противника в районе точки хэгу. Для защиты от возможного удара ногой следует повернуться немного боком и принять защитную позицию.

4. **Риотэ дори дзедан** - захват обеих рук на уровне головы. Для защиты от этого захвата служит техника кири нуки (освобождение от захвата режущим движением). Этот прием также предполагает воздействие на точку хэгу внешним ребром предплечья. При выполнении техники нужно сделать один шаг назад и вывести противника из равновесия, а затем принять боевую позицию.



5. **Моротэ куби дори** - захват за шею двумя руками. Освобождением от этого захвата служит оши нуки (освобождение от захвата отталкиванием). При захвате обеими рука-

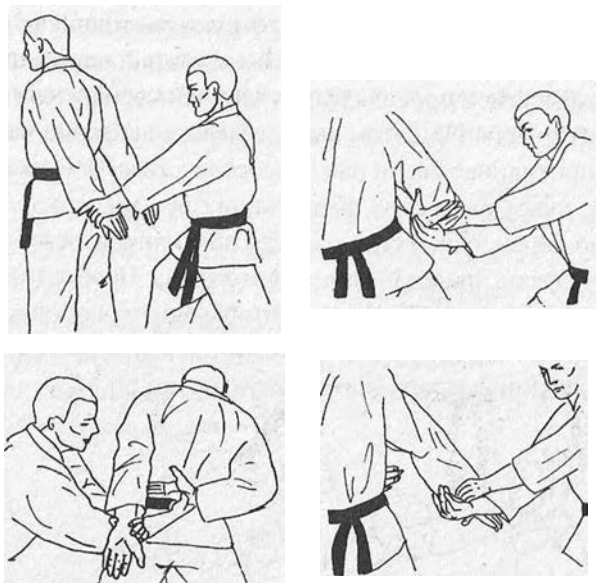
ми за шею нужно просто оттолкнуть руки противника от себя, уперевшись в его предплечья в районе локтей, одновременно отшагивая назад и проводя рывок верхней частью тела назад, как бы отпрянув. При этом вы оказываете давление на пальцы рук противника своей шеей и соответственно всем корпусом. Т.к. суммарная сила обеих ваших рук и всего тела, безусловно, больше, чем сила пальцев противника, освободиться от захвата не представляет особого труда. Необходимо скоординировать свои действия так, чтобы они проводились синхронно всеми частями тела. После выполнения приема нужно отойти на один шаг и принять боевую позицию.



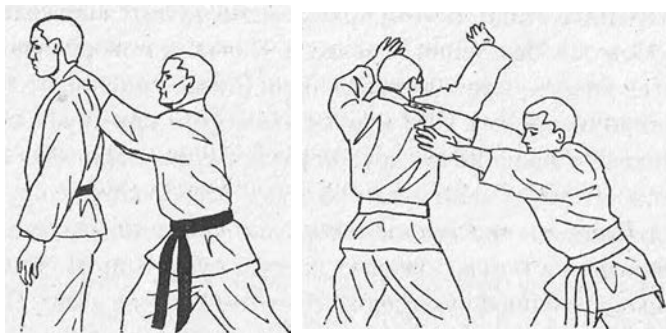
НУКИ НО КАТА

Уширо ваза

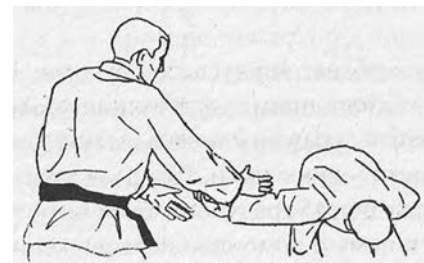
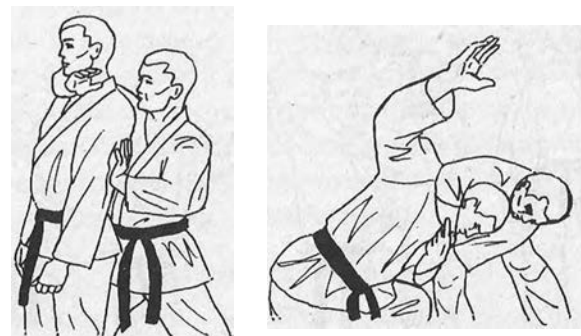
1. **Риотэ дори гедан** - захват обеих рук на уровне пояса при атаке сзади. В этом приеме используются несколько способов освобождения от захвата. Вначале, поворачиваясь и шагая вперед, проводят цуки нуки (освобождение от захвата ввинчиванием). При этом освобождают одну руку, сбивая захват о предплечье другой руки. Затем, используя поворот всего тела (маки нуки ура ваза - освобождение круговым движением кисти и всего корпуса), противника выводят из равновесия и освобождают другую руку. В этом приеме ладонь захваченной руки должна быть направлена вверх. После этого, отойдя на шаг, принимают боевую позицию.



2. **Моротэ куби дори** - захват за шею двумя руками при подходе сзади. Защитой от этого захвата служит тай мавашу нуки. Выполняя этот прием, нужно поднять обе руки вверх и, выводя противника из равновесия, отойти на один шаг и повернуться. Для правильного применения техники кузуши шаг следует делать не прямо вперед, а под 45 градусов. Руки принимают боевую позицию одновременно с поворотом.



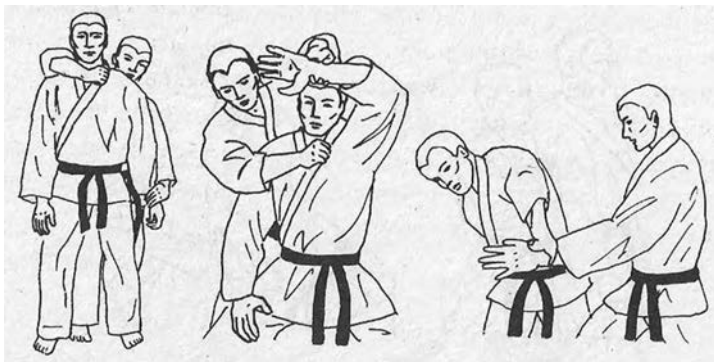
3. **Куби дзимэ** - удушение предплечьем при подходе сзади. Для защиты от этого опасного удушающего приема нужно использовать мавашу отоши нуки (освобождение движением по спирали).



В момент захвата нужно повернуть голову и прижать подбородок к плечу (или к руке противника), чтобы ослабить нагрузку на горло. После этого круговым шагом под 45 градусов в сторону нужно вывести противника из равновесия, одновременно поднимая руку вверх и блокируя его предплечье. Не позволяя ему восстановить баланс, нужно полностью освободиться от захвата и, выполнив ирими-тэнкан, оттолкнуть его руку и принять боевую позицию.

4. **Куби дзимэ кататэ дори** - захват руки и шеи. Освобождением от этого захвата служит техника кири нуки (освобождение от захвата режущим движением). В этом сложном техническом действии нужно поднять захваченную руку

и провести кири нуки, как в защите от захвата рук на верхнем уровне. Этим движением, вместе с поворотом тела, снимается нагрузка на шею, что позволяет выскользнуть из захвата. Окончив прием, нужно принять боевую позицию.



5. **Шитатэ** - обхват корпуса под руками. Для освобождения от этого обхвата применяют технику болевого воздействия на большой палец руки или на болевую зону на внешней поверхности кисти - кюсе нуки. Разорвав захват, нужно сделать круговой шаг под 45 градусов в сторону от противника и, поворачиваясь к нему с помощью передвижения ирими-тэнкан, вывести его из равновесия захватом за руку. Затем принять боевую позицию.



Безусловно, кроме вышеуказанных приемов освобождения от захватов и обхватов, в технических действиях дзю-джитсу существует множество других способов добиться той же цели. В школе Бушин-кан более сложные приемы этого раздела изучают на более продвинутых уровнях овладения техникой. В аттестационной программе школы, на уровне изучения базовых ката раздела кансэцу (болевого воздействия на суставы), изучаются и демонстрируются несколько способов освобождения от захватов за одежду, не выделенных в отдельную тренировочную форму. Это приемы учикоми нуки, кузуши нуки и ояяуби нуки.

КУМИУЧИ НУКИ НО КАТА

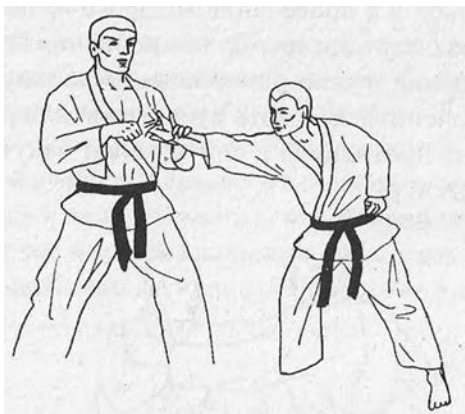
Учикоми нуки - освобождение от двустороннего захвата за одежду у локтя и у плеча, который часто встречается в борьбе и с проведения которого начинаются базовые ката раздела кансэцу. Для выполнения этого способа освобождения нужно одновременно толкнуть ребром ладони захваченной за локоть руки в шею или равноименную ключицу противника и сбить захват изнутри движением свободной руки.



В конце движения ударная рука почти полностью выпрямлена, тело развернуто боком к противнику в положение оми, а рука, сбивающая захват, максимально согнута, ладонь распо-

ложена у подбородка. Освободившись от захвата, можно продолжить действие ударом отведенной рукой, броском или болевым приемом или отойти в позицию готовности.

Кузуши нуки - освобождение от захвата выведением из равновесия. Этот прием выполняется из такого же захвата, как предыдущий прием. Для освобождения руки, захваченной за одежду у локтя, нужно ладонью или пальцами толкнуть противника в лицо, заставляя его откинуть голову назад. Затем отшагнуть назад ногой, расположенной впереди, и, выводя противника из равновесия под 45 градусов вперед, оттолкнуть руку, захватившую плечо, одновременно выворачивая ее ладонью вверх. При сильном захвате нужно придерживать захваченную одежду свободной рукой. После выполнения приема можно перейти к какой либо технике болевого воздействия или броска или отойти и занять позицию готовности.



Ойяюби нуки - освобождение от захвата болевым воздействием на согнутый большой палец. В этом приеме нужно развернуться боком к противнику и освободить руку, захваченную за локоть, с помощью толчка или удара в лицо. Одновременно с поворотом корпуса нужно нажать ладонью освобожденной руки на согнутый большой палец руки противника, захватившей одежду на плече или на груди. Свободная рука отталкивает расслабившуюся после болевого воздействия руку

противника от себя. После выполнения приема следует принять позицию готовности к продолжению поединка.

Кроме защиты от стандартных захватов, в школе изучаются и несколько видов защиты от захвата противника при упоре грудью или спиной к стене.

Базовая техника защиты от захвата в разделе нэ ваза (лежа на спине или на груди) состоит из различных приемов сбрасывания атакующего с помощью выведения его из равновесия. Эти технические действия описаны в разделе нэ ваза.

ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ НУКИ ВАЗА, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В БУШИН-КАН ДЗЮ-ДЗЮЦУ

Освобождение от захватов и обхватов

1. **Маки нуки** - освобождение от захвата предплечья движением по кругу.
2. **Кири нуки** - освобождение от захвата предплечья режущим движением кисти.
3. **Цуки нуки** - освобождение от захвата предплечья ввинчивающимся движением.
4. **Маваши нуки** - освобождение от захвата амплитудным круговым движением.
5. **Маваши отоши нуки** — освобождение от захвата круговым движением, опускающимся по спирали.
6. **Оши нуки** - освобождение от захвата отталкивающим движением.
7. **Аге нуки** - освобождение от захвата восходящим движением.
8. **Хинэри нуки** - освобождение от захвата выворачиванием рук и выведением из равновесия вверх.
9. **Отоши нуки** - освобождение от обхвата опускающимся движением.
10. **Харай нуки** - освобождение от захвата сметающим движением.

11. **Учикоми нуки** - освобождение от захвата отталкивающим ударом.

12. **Кузуши нуки** - освобождение от захвата выведением из равновесия.

13. **Кюсе нуки** - освобождение от захвата воздействием на болевую точку.

14. **Ойяюби нуки** - освобождение от захвата воздействием на большой палец руки.

15. **Атэ нуки** - освобождение от захвата ударом в уязвимую точку.

Объем данного пособия не позволяет подробно описать все способы освобождения от захватов и обхватов, применяемые в Бушин-кан дзю-дзюцу.

НАГЕ

"Независимо от обстоятельств необходимо сохранять свое достоинство. Готовиться к встрече с противником нужно спокойно и смело. Не поддаваться его движениям называется достоинством. Противник может быть взят под контроль без единого движения."

Катода Яхеи, "Иттосаи сенсеи кемпо шо".

ТЕХНИКА БРОСКОВ

Броски являются наиболее зрелищными приемами боевого искусства. При мощном выполнении многие броски могут привести к тяжелой травме противника и даже к летальному исходу. Разделенная по принципам применения, эта техника чрезвычайно многообразна.

Практически каждому броску предшествует какая-либо форма кузуши, которая приводит к выведению его из равновесия и ставит в положение, при котором он не в состоянии использовать свою физическую силу. Только это позволяет провести правильный амплитудный бросок реально сопротивляющемуся сопернику. Древние принципы выполнения такой техники и основанные на них современные варианты дают возможность даже слабому физически человеку легко побеждать гораздо более сильного противника.

Арсенал бросковой техники в Бушин-кан дзю-дзюцу очень широк и включает большое количество действий, выполняемых разными частями тела. Техника изучения бросков методически выстроена по степени сложности и объединена в комплексы - ката. Эти комплексы представляют собой наборы технических приемов, объединенных по общему признаку, например броски через плечо, броски захватом за ноги, броски при помощи болевого воздействия на сустав и многие другие. В зависимости от уровня подготовленности ученик последовательно изучает базовые формы бросковой техники на несопротивляющемся партнере в ката

и затем совершенствует их, комбинируя их в свободной динамичной наработке - дзю ваза.

В программу техники уровня шодан входят 42 бросковых приема. Здесь ученик изучает простые технические приемы ката, выполняемые на неподвижно стоящем партнере. Нидан включает еще несколько десятков техник, входящих в ката, и различные варианты их выполнения - хэнко ваза. В этот перечень не входит большое количество способов опрокидывания - отоши ваза, которые включены в другие технические разделы. Здесь он учится комбинировать изученные приемы, тренируясь с партнером, который движется и не дает провести первую запланированную атаку. На уровне сандан (3-й дан) совершенствуются все уже изученные приемы, отрабатываются сложные варианты их выполнения и способы применения в форме каеши ваза - контрприемов. Изучаются также различные способы защиты от бросков и контратакующая техника. На этом же уровне начинает осваиваться техника присоединения к движению партнера и использования динамики его движения. На уровне йондан (4-й дан) большинство ранее изученных бросковых приемов выполняются без остановки движения партнера с применением принципа ки но нагарэ, т.е. с использованием энергии его движения. На этом же уровне изучается опасная бросковая техника ори наге ваза, предполагающая перелом конечности в момент броска и приводящая к тяжелым травмам, вплоть до летального исхода.

РАЗДЕЛЫ БРОСКОВОЙ ТЕХНИКИ БУШИН-КАН ДЗЮ-ДЗЮЦУ

ШОДАН

Аши наге но ката - форма бросков ногами, форма подножек.

Аши барай но ката - форма бросков ногами, форма подсечек.

Аши дори но ката - форма бросков захватом за ноги.

Коши наге но ката шодан - форма базовых бросков через бедро и поясницу.

Сеои наге но ката шодан - форма базовых бросков через спину и плечи.

Сутэми наге но ката шодан (йоко сутэми) - форма бросков с падением на бок.

Сутэми наге но ката шодан (ма сутэми) - форма бросков с падением на спину.

Тэ гурума но ката - форма бросков переворотом при помощи корпуса и рук.

Аши гаке но ката - форма бросков зацепом ноги

НИДАН

Коши наге но ката нидан - форма сложных бросков через бедро и поясницу.

Сеои наге но ката нидан - форма сложных бросков через спину и плечи.

Котэ кансэту наге но ката - форма бросков воздействием на сустав кисти.

Хидзи кансэту наге но ката - форма бросков воздействием на сустав локтя.

Ката кансэту наге но ката - форма бросков воздействием на сустав плеча.

САНДАН

Юби наге но ката - формы бросков с воздействием на пальцы.

Шиме наге но ката - форма бросков со сдавливанием тела.

Каеши но ката - техника бросков, использующаяся в контратаке.

ЙОНДАН

Ори наге но ката - форма бросков с переломом конечностей.

Айки наге но ката - форма бросков, использующих энергию движения.

Все бросковые ката Бушин-кан дзю-дзюцу до уровня йондан начинаются из положения мусуби дачи (сведя пятки и направив пальцы ног под 45 градусов в стороны). После проведения рэйхо (поклон, символизирующий взаимоуважение) принимается позиция хейко дачи (ноги на ширине плеч). Сделав короткую паузу, нужно начать последовательное выполнение бросковых приемов. После падения 1-2 секунды следует лежать без движения, зафиксировав положение укеми. Затем упавший партнер встает в такую же, как и у вас, боевую стойку, символизируя готовность продолжать тренировку или поединок. Даже во время подъема в стойку он демонстрирует готовность защищаться от возможного продолжения атаки. Следует понимать, что, выполняя ката, тренируются оба партнера. Один из них отрабатывает бросок, а другой - технику укеми (спасения тела приемами самостраховки).

Тренируя приемы, входящие в ката, следует держать позвоночник вертикально. После проведения техники необходимо принять устойчивое положение, позволяющее при необходимости продолжить поединок с упавшим или другим противником. Для этого используют такие позиции ног как киба дачи, шико дачи, фудо дачи или зэнкуцу дачи. В ката, после выполнения приема, нужно отойти на шаг от лежащего партнера и принять позицию готовности. Готовность сохраняется все время, пока партнер поднимается в стойку и еще несколько секунд после этого. Затем принимается естественное положение шизентай для следующего приема или проведения ритуала окончания ката.

Первые базовые ката бросковой техники, изучаемые на уровне шодан (1-й дан), представляют собой комплексы приемов, выполняемых подсеканием, подбивом, подножкой или

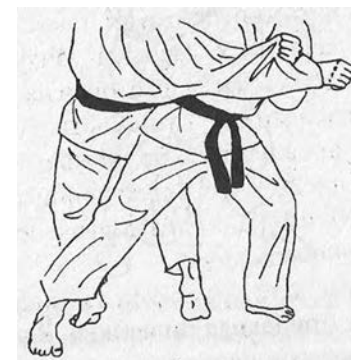
зацепом ног партнера при выведении его из равновесия одним из изученных способов.

АШИ НАГЕ НО КАТА

1. **О сото гари** - отхват. Перед выполнением этого приема следует провести выведение противника из равновесия под 45 градусов назад на одну ногу. Обычной ошибкой является постановка ноги для подножки без смещения проекции центра тяжести противника за пределы площади его опоры.



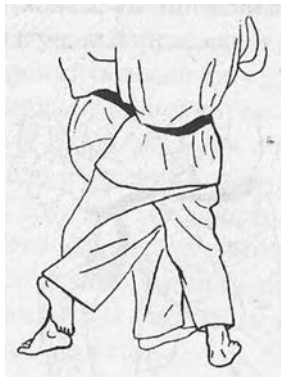
2. **О сото гурума** - большой наружный переворот. В этом приеме бедром и лодыжкой подбиваются обе ноги противника. Техника выведения из равновесия в этом приеме почти такая же, как и для задней подножки под одну ногу.



3. **Йоко аши наге** - переворот через ногу в сторону. Выведение из равновесия в этой технике проводится одновременно с подходом вплотную к противнику. При этом руками производится скручивающее движение и смещение центра его тяжести на одну ногу.

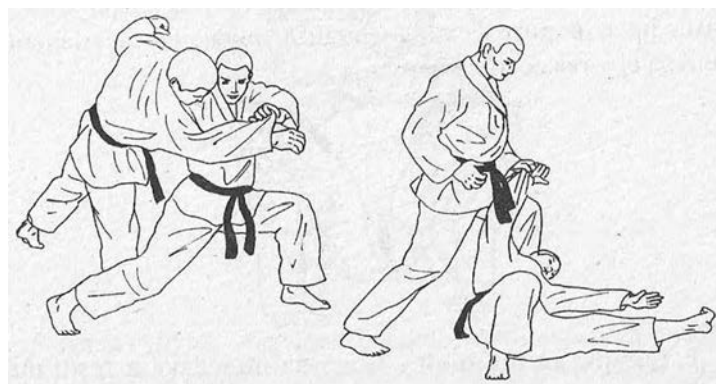


4. **О учи гари** - зацеп голенью изнутри. При выполнении этого приема выведение из равновесия производится под 45 градусов назад (ханко кузуши). Зацеп ногой применяется одновременно с толчком руками. Основной ошибкой в этом техническом действии может явиться проведение приема против незагруженной ноги противника.



5. **Тай отоши** - передняя подножка. В этом приеме выведение из равновесия в проводится перед, скручивая про-

тивника и наклоняя его над своей согнутой ногой. Одновременно с разгибанием ноги выполняется рывок руками.



АШИ БАРАЙ НО КАТА

1. **Ко сото барай** - задняя подсечка. Этот прием применяется против атакующего противника во время его движения вперед. Одновременно с выведением из равновесия выполняется подсекающее движение ступней под пятку партнера в сторону направления пальцев его ноги.



2. **Де аши барай** - боковая подсечка. В этом приеме подсекание партнера проводится во внешнюю боковую часть ступни. Рывок руками выполняется в противоположную сторону.



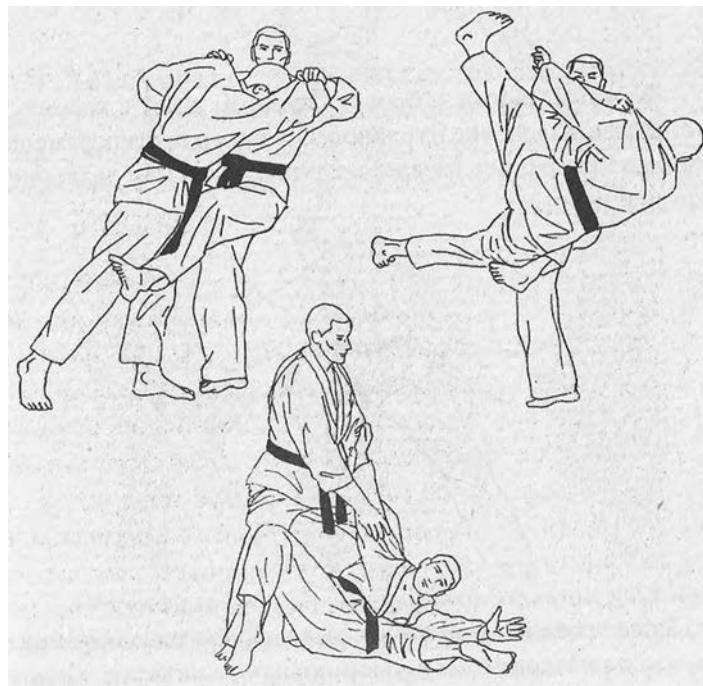
3. **Окури аши барай** - боковая подсечка в темп шагов. В ката, после первого приставного шага противника в сторону, проводится выведение из равновесия вверх вбок и высекание обеих ног партнера в ту сторону, куда он выведен из равновесия.



4. **Ко учи барай** - подсечка изнутри. Прием проводится в момент движения партнера толчком руками от себя под 45 градусов назад (ханко кузуши) и подсеканием под пятку на себя. Важно сохранять равновесие во время смены позиции и на протяжении выполнения всего приема.



5. **Хиза гурума** - передний переворот упором в колено. В ката этот прием выполняется упором стопы в отставленную ногу соперника. Руки проводят скручивающее движение, заставляя партнера перелететь через подставленную опору.



АШИ ДОРИ НО КАТА

1. **Моротэ гари** - бросок захватом двух ног. В этом приеме вы руками создаете преграду коленям противника, не давая ему сделать шаг назад для восстановления равновесия. Выведение из равновесия выполняется толчком плечом. Основной ошибкой является попытка поднять ноги противника до проведения кузуши.



2. **Кучики даоши** - бросок захватом ноги у колена. В этом приеме выведение из равновесия проводится перемещением веса противника назад с захватом локтя или давлением на грудь и шею.



После проведения кузуши создается преграда ноге партнера, что не позволяет ему восстановить равновесие. Основ-

ной ошибкой является попытка поднять ногу противника, когда он находится в устойчивом положении.

3. **Кибису гаеши** - бросок захватом ноги у пятки. Кузуши проводится назад в сторону. После проведения выведения из равновесия нога противника отрывается от поверхности, что приводит к его падению.



4. **Хиза кузуши** - выведение из равновесия толчком в колено. Одновременно с давлением на колено под 45 градусов назад, захватом пятки создается преграда, не позволяющая противнику сделать шаг назад для восстановления баланса.



5. **Сукуи наге** - черпающий бросок захватом двух ног. В этом приеме ноги противника захватываются черпающим движением, а кузуши проводится толчком плеча. Перебрасывая

партнера через ногу, важно сохранить свое равновесие. Это возможно при принятии широкой устойчивой стойки и удержания прямого позвоночника. Как и в других приемах этого раздела, ошибкой является попытка оторвать от поверхности ноги противника, когда он находится в устойчивом положении.



КОШИ НАГЕ НО КАТА ШОДАН

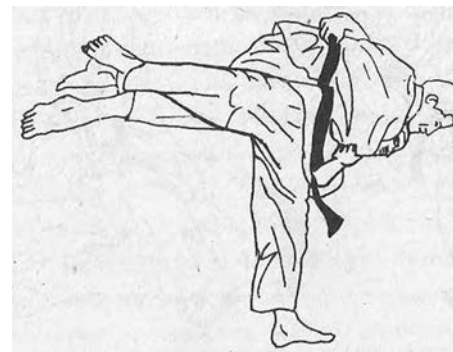
1. **О гоши** - бросок через поясницу. При выполнении этого приема необходимо провести выведение из равновесия вперед в сторону вверх и заставить партнера приподняться на носки. Завершить бросок нужно в устойчивой позиции с прямой спиной, что не позволит противнику увлечь вас за собой в момент падения.



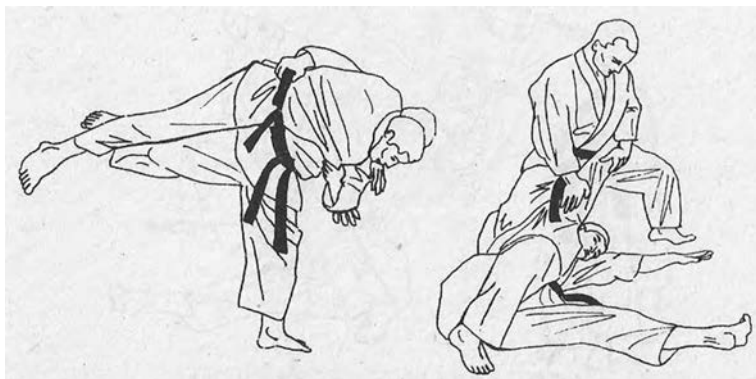
2. **Уки гоши** - бросок через бедро. В этом приеме следует провести кузуши, как и в предыдущем. Бросок выполняется резким подбиванием противника верхней частью бедра и тазом и скручиванием его руками в момент падения. Проведение этой техники возможно, когда противник немного расставил ноги и использование приема о гоши затруднительно.



3. **Хараи гоши** - сметание бедром. Этот прием часто используется, когда противник немного опустил свой центр тяжести, чем усложнил проведение броска через поясницу и бедро. В этом случае проводится сметание его бедер немного выше колена своим бедром. Важно быстро вернуть свою ногу обратно, чтобы не потерять равновесия, т.к. противник может попытаться увлечь вас за собой.



4. Учи мата - подхват под одну ногу. Применение этой техники удобно, когда противник, расставив ноги, не дает применить харай гоши. Бросок выполняется после проведения кузуши резким подбиванием противника бедром между его ногами и скручиванием его в момент падения. Необходимо максимально выровнять спину, что позволит быстро принять устойчивую позицию после проведения приема.



5. Уширо гоши - подбив тазом спереди. Этот прием часто используется в качестве контртехники в разделе каяши. Его хорошо применять, зайдя противнику за спину, или когда он сам, пытаясь провести вам бросок через бедро или поясницу, поворачивается к вам боком или спиной.



Кузуши выполняется назад в сторону. Для поворота спиной вниз после подбива тазом тело противника подкручивается руками. Основной ошибкой является попытка провести бросок рывком руками, а не за счет подбива. Завершить бросок нужно в устойчивой позиции с прямой спиной.

СЕОИ НАГЕ НО КАТА ШОДАН

1. Иппон сеои наге - бросок через плечо захватом руки. Этот прием используется после проведения выведения из равновесия вперед-вверх, что заставляет противника подняться на носки. После выполнения броска необходимо быстро выпрямить спину и принять устойчивую стойку, чтобы не дать противнику возможность увлечь вас за собой.

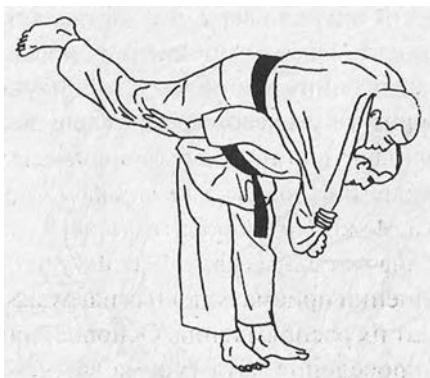


2. Сеои отоши - бросок через плечо с опусканием на колено.



В этом приеме вы увлекаете противника за собой, резко опуская свой центр тяжести и поворачивая корпус. Таким образом проводится выведение из равновесия скручиванием вперед вниз, при котором ваше тело является преградой, не позволяющей противнику, сделав шаг вперед или в сторону, восстановить свой баланс.

3. Сеои аге - бросок через плечо с подбивом бедра противника рукой.



Применение этой техники удобно, когда противник, соскальзывая, не дает применить сеои наге. В этом случае подставка ладони перед его бедром создает преграду, не позволяющую уйти от броска. В остальном техника входа, выведения из равновесия и самого приема сходна с техникой броска через плечо захватом руки. При сеои аге партнер падает не прямо перед вами, а немного сбоку от вас.

4. Гьяку сеои - бросок через плечо обратным захватом руки с рычагом локтя. Этот прием проводится так же, как и обычный бросок через плечо, но в момент его выполнения применяется ката гатамэ - перегибание локтя через плечо. Входы для этого броска могут быть самые разнообразные, включая проскальзывание под захваченной рукой или принятие позиции сбоку, используя передвижение тенкан. Реальное выполнение приема приводит к травме локтевого сустава.



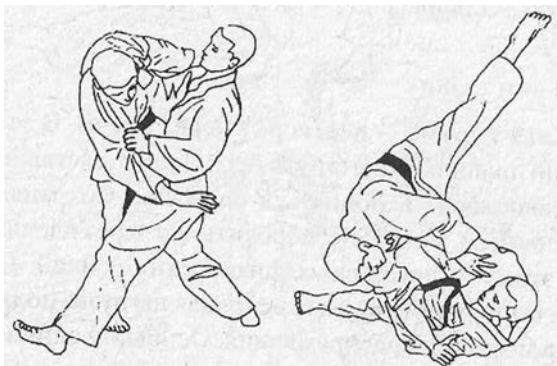
5. Ката гурума - переворот через плечи. В этом приеме важно правильно вытянуть противника, заставив его потерять равновесие и подняться на носки. Сохраняя позвоночник прямым, можно перебросить его через плечи, не прилагая к этому значительных физических усилий. При правильном выполнении приема основная нагрузка должна лечь на ноги в момент их распрямления. Основной ошибкой является попытка проведения ката гурума за счет силы мышц спины. Неправильное применение этой техники может привести к травме позвоночника.



СУТЭМИ НАГЕ НО КАТА ШОДАН (ЙОКО СУТЭМИ ВАЗА)

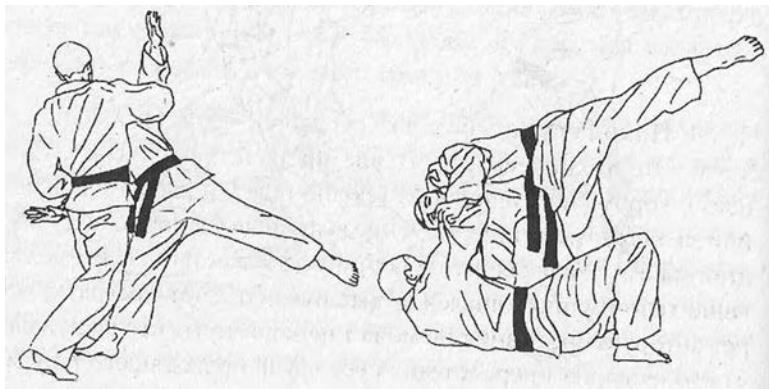
1. Уки ваза - передняя подножка на пятке садясь.

В этом приеме вы сначала создаете давление назад в сторону, а затем, когда почувствуете сопротивление противника и встречное давление вперед, вы поддаетесь и, садясь, увлекаете противника за собой вниз, одновременно скручивая его тело и заставляя перелететь через вас кувырком.



Выпрямленная нога является преградой и не дает противнику сделать шаг вперед и восстановить утерянный баланс.

2. Йоко отоши - боковая подножка с падением. Техника этого приема похожа на технику уки ваза, но бросок проводится в сторону.



Преградой для восстановления равновесия противника в этом случае становится ваше бедро.

3. Тани отоши - задняя подножка с падением. В этом приеме вы одновременно проводите подбив обеих ног противника сзади и давление на его корпус спереди. Давление на корпус выполняется так же, как и в технике сукуи наге, максимально прижимаясь к противнику на уровне его живота.

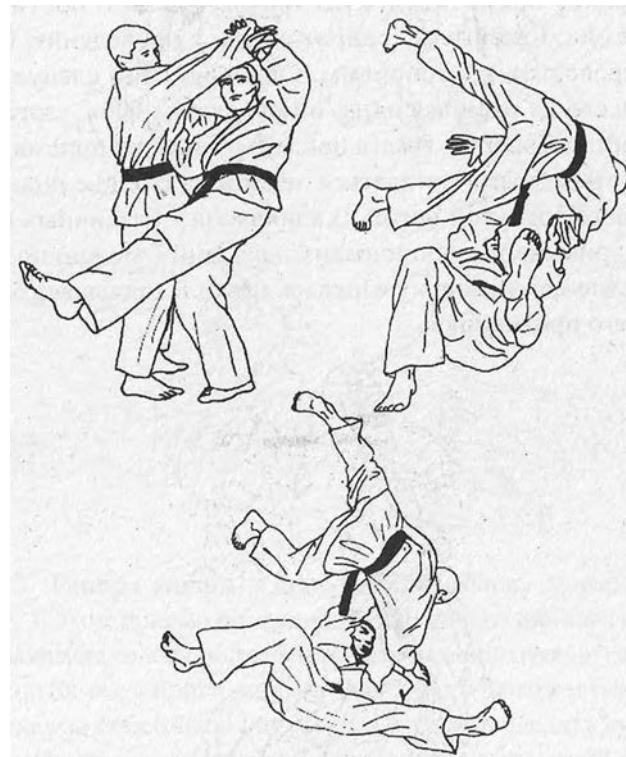


4. Йоко гурума - боковой переворот через грудь с падением. Это техническое действие проводится толчком ладонью в корпус противника на уровне пояса и рывком за шею или за одежду на спине. Падение выполняется прямо под ноги атакуемому. Увлекая его за собой под тяжестью своего веса, ваше тело и упирающаяся в пояс рука создают преграду, через которую противник не может перешагнуть, что вынуждает его кувырком перелететь через грудь проводящего прием.



5. Йоко вакарэ - передняя подножка с падением. В этом приеме вы, после проведения кузуши, падаете перед

противником и увлекаете его за собой под тяжестью веса своего тела. Как и в техниках уки отоши и йоко отоши, сначала создается давление назад, и только после сопротивления с целью сохранения равновесия и ответного давления противника проводится бросок.

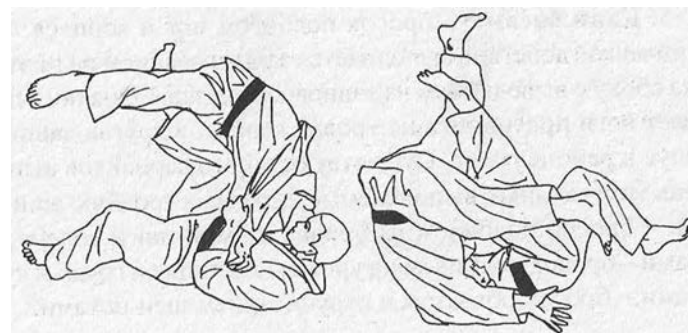
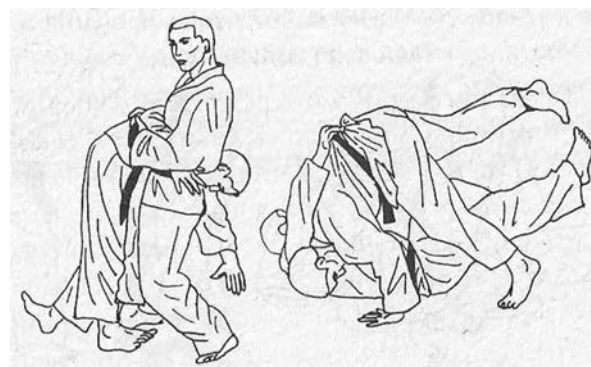


СУТЭМИ НАГЕ НО КАТА ШОДАН (МА СУТЭМИ ВАЗА)

1. **Томоэ наге** - бросок через голову с упором стопы в живот. В этом приеме важно садиться как можно ближе к противнику прямо под его центром тяжести. В противном случае он сможет легко сопротивляться проведению броска и проводить контрприемы. Одновременно следует выводить его из равновесия тягой руками на себя, заставляя наклониться вперед. В ката после выполнения приема нужно короткое время оставаться лежать на спине с поднятой и немного согнутой ногой. В хэнко ваза - различных вариантах применения технических действий - можно продолжить свое движение, кувыркаясь назад и садясь верхом на лежащего противника.



2. **Суми гаеши** - бросок через голову подсадом голенью изнутри. Это техническое действие похоже на предыдущее, но вместо упора стопой в живот применяется подсад голенью между ногами противника. Это становится важным при плотном захвате на короткой дистанции, при которой томоэ наге применить невозможно. Прием может завершиться кувырком на противника и принятием положения верхом.



3. **Тавара гаеши** - бросок через голову давлением на шею. В этом приеме проводится давление на шейные позвонки, зажимая голову под плечо. Одновременно нужно сесть как можно ближе к противнику прямо под его центром тяжести и, увлекая за собой, перекинуть его, заставив сделать кувырок. Важно сместиться немного вбок, чтобы атакуемый не упал вам на голову, а перелетел через корпус и руку. Тренируя этот прием, следует проводить его очень осторожно, чтобы не травмировать голову партнера при резком рывке вниз.

4. **Хиджикоми гаеши** - бросок через голову давлением на локтевой сустав. Для выполнения этого броска нужно поместить свою руку между плечом и корпусом согнувшегося противника. Прием проводится за счет приседания вниз и болевого воздействия на локоть выпрямленной руки.



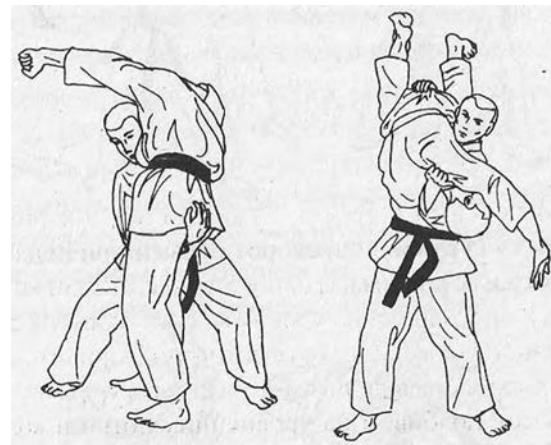
5. Кани басами - бросок подбивом ног и корпуса. Это техническое действие выполняется запрыгиванием на противника сбоку с выведением из равновесия назад. Одна нога подбивает ноги противника на уровне колена, а другая давит на корпус в районе пояса. Существуют много вариантов выполнения этой техники, выполняемые на разных уровнях: аши басами - бросок подбивом на уровне щиколотки и колена, до басами - бросок подбивом на уровне поясицы и груди и куби басами - бросок обхватом и скручиванием шеи ногами.



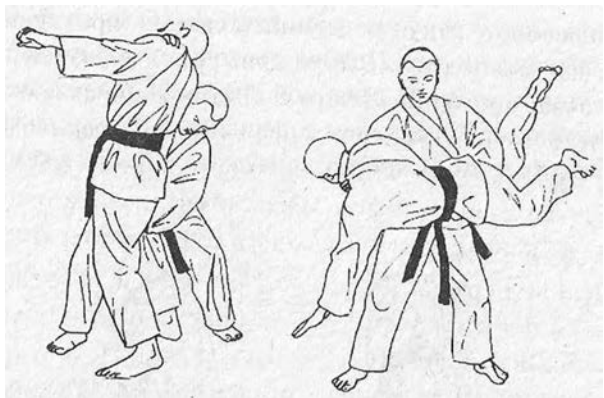
ТЭ ГУРУМА НО КАТА

1. Учи тэ гурума - переворот руками при захвате воротника и ноги изнутри. В этом приеме нужно плотно при-

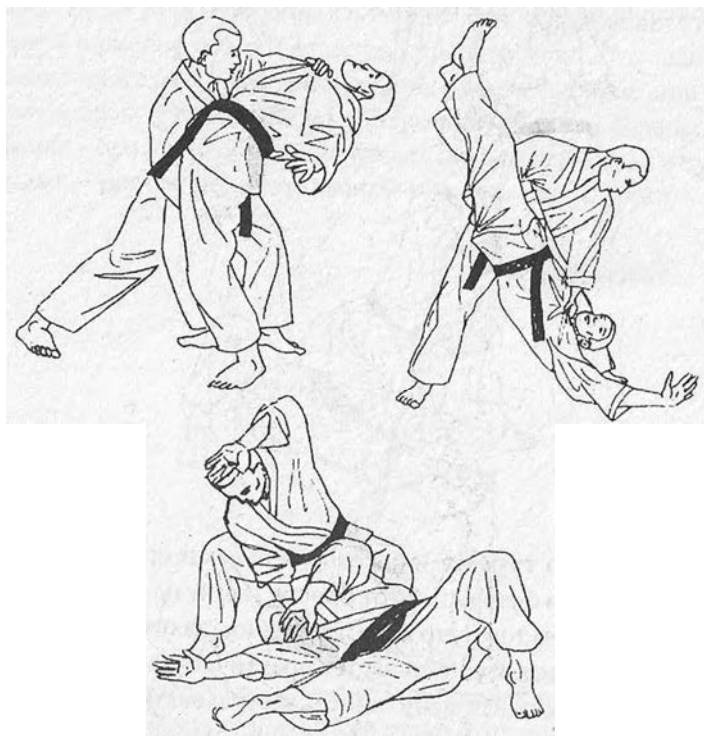
жать ближайшую руку противника к своему корпусу, чтобы он не мог нанести удар. Подбив проводится корпусом, как в приеме уширо гоши. В реальной ситуации эта техника может завершиться опусканием соперника на голову, на тренировке с партнером нужно позволять ему сделать укеми.



2. Сото тэ гурума - переворот руками при захвате воротника и ноги снаружи. Этот бросок похож на предыдущий, за исключением того, что нога противника захватывается снаружи. Переворот осуществляется практически в горизонтальной плоскости, давая возможность застраховаться. Закончить прием нужно с ровной спиной в устойчивом положении.



3. Мае гэ гурума - переворот руками при подходе спереди (за ногу и воротник).



В перевороте спереди нужно захватить противника за одежду, как можно глубже пропустив руку ему между ног. В идеале захват проводится почти в области копчика противника или, если это невозможно, за одежду на внутренней поверхности бедра. Другая рука выводит противника из равновесия упором предплечья в горло с захватом одежды. На тренировке бросок заканчивается опусканием соперника на лопатки.

4. Какае гурума - переворот руками, обхватывая противника за ногу и корпус. В этом приеме нужно обхватить противника и, используя силу ног, поднять его. Спину необходимо сохранять максимально выпрямленной, чтобы не создавать нагрузку на позвоночный столб. Переворот оканчивается опусканием противника на затылок в реальном поединке или на лопатки в процессе тренировки.



5. Уширо какае гурума - переворот руками при обхвате сбоку за корпус и ногу (изнутри). Эта техника часто используется в борьбе, когда противник проводит захват за ваш пояс сверху. В ката прием выполняется на партнере, стоящем в естественном положении с опущенными руками. Для применения переворота следует одной рукой обхватить корпус противника на уровне пояса, заходя ему подмышку, а другой рукой захватить ногу. Партнера нужно страховать, чтобы избежать травмы при окончании броска.



Базовые ката бросковой техники уровня нидан (2-й дан) представляют собой комплексы усложненных приемов и их вариантов из программы шодан. Также в раздел нидан наге

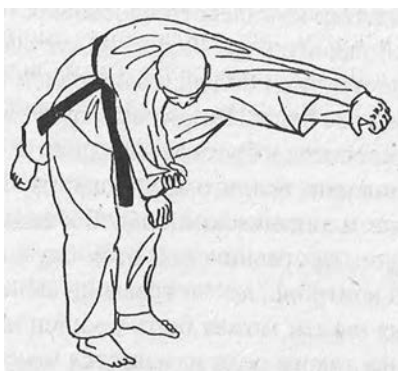
ваза входит несколько комплексов бросковых техник, выполняемых за счет болевого воздействия на суставы рук и существующие в виде техники болевых контролей на уровне шодан. Практически все болевые приемы, изучаемые в программе шодан, выполняются в бросковом варианте на уровне 2-го дана. Это обусловлено тем, что на 2-й дан изучаются различные технические и тактические способы ведения поединка против нескольких противников. В этом случае человек, взятый на болевой контроль, после травмирования его болевым приемом уровня шодан может быть брошен на другого противника. Техника такого рода называется кансэцу наге ваза.

КОШИ НАГЕ НО КАТА НИДАН

1. Гьяку гоши - обратный бросок через поясницу. В этом приеме проводится выведение из равновесия назад, загружая противника на пятки (уширо кузуши). Завершить бросок можно, слегка подкручивая противника в воздухе и опуская его на живот или опуская на голову. В ката следует дать партнеру возможность выполнить укеми и упасть на бок. Тренировать этот прием нужно осторожно, т.к. резким рывком можно травмировать партнера позвоночник.



2. Риотэ гоши - бросок через поясницу захватом обеих рук. Этот прием выполняется почти так же, как и обычный бросок через поясницу о гоши.



Захват двух рук партнера должен проводиться за предплечья возле кистей. В ката вы захватываете сами руки, а не одежду, хотя в некоторых ситуациях может быть проведен захват за рукава. Кузуши проводится амплитудным движением рук, поднимающим партнера на носки и заставляющим немного наклониться. После выполнения броска следует отпустить одну руку бросаемого, чтобы дать ему возможность применить укеми.

3. Яма араши - "горный поток". Этот прием сохранил древнее название благодаря своей известности.



Именно этим броском выиграл большинство поединков знаменитый японский мастер дзюдо, айки-дзюцу и кюдо Сиро Сайго. Подхват под обе ноги захватом на вытянутую руку существует сейчас в программе традиционного дзюдо и нескольких школ дзю-дзюцу и айки-дзюцу.

4. Ханэ гоши - подсад бедром изнутри. В этом техническом действии необходимо провести кузуши вперед на носки и заставить противника немного наклониться. После этого проводится подбив его бедер своей согнутой ногой. В ката нужно выполнить скручивающее движение руками и опустить противника на спину, давая ему возможность применить укеми. В реальной ситуации противника нужно бросить так, чтобы он не смог застраховаться при падении.

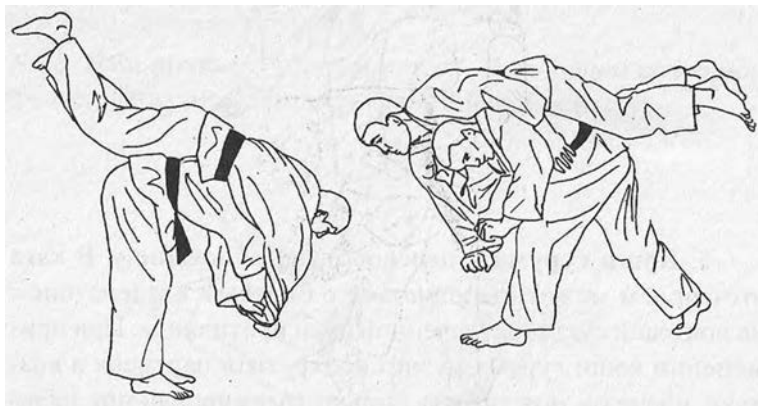


5. Коши гурума - переворот через поясницу. В ката этот прием может выполняться с болевым воздействием на локтевой сустав захваченной руки противника. При применении коши гурума нужно подкрутить партнера в воздухе, иначе он может быть сильно травмирован при падении. В момент подкручивания свободная рука должна подбросить партнера толчком в колено или бедро. Сразу же после броска нужно выпрямиться и занять устойчивое положение, демонстрируя готовность продолжать поединок или встретить новых нападающих.



СЕОИ НАГЕ НО КАТА НИДАН

1. Моротэ сеои наге - бросок через плечо захватом руки и ворота. Техника этого броска похожа на иппон сеои наге. Но здесь, с учетом захвата отворота, появляется возможность жестко вбить противника в пол.



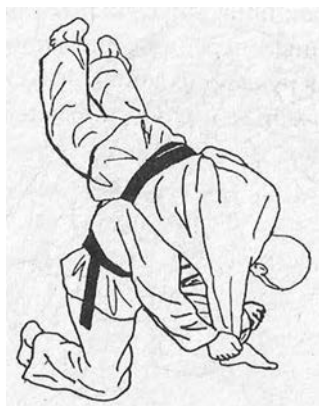
2. Моротэ сеои отоши - бросок через плечо с колен захватом руки и ворота. В ката опускание выполняется сразу на оба колена, противник бросается почти выпрямленными руками. Это увеличивает амплитуду и силу падения и существенно усложняет для него возможность продолжать поединок.



3. Риотэ сеои наге - бросок через плечо захватом обеих рук противника. В этом броске проводится болевой прием на локоть одной из рук противника путем их скрещивания - дзюдзи гатамэ. После выполнения броска следует отпустить одну руку бросаемого, чтобы дать ему возможность применить укеми.



4. Курума отоши - переворот через плечи с колена. В этой технике после кузуши нужно подкрутить противника за захваченную руку и одновременно подбить вверх его колено свободной рукой.



5. Риоаши наге - переворот через плечо назад захватом обеих ног. В этом приеме, чтобы свести нагрузку на позвоночный столб к минимуму, нужно максимально выпрямить спину. Подъем противника проводится не за счет разгибания туловища, а за счет выпрямления ног.



КОТЭ КАНСЭЦУ НАГЕ НО КАТА

1. Омотэ котэ наге - бросок скручиванием кисти наружу. Этот прием похож на котэ гаеши из раздела шодан

кансэцу ваза. Бросок проводится скручиванием кисти ладонью вверх с помощью передвижения ирими-тэнкан. После броска захваченная рука противника отпускается, после чего принимается положение готовности. Эту технику удобно применять, когда сзади предполагается атака второго противника. В этом случае вы травмируете кисть руки первого нападающего и бросаете его под ноги второму, одновременно разворачиваясь к нему лицом.



2. Ура котэ наге - бросок сворачиванием кисти. Этот бросок применяется, если нужно бросить одного противника на другого.



Во время проведения приема нужно держать захваченную руку на болевом контроле. Используя перемещение

ирими или тэнкан под различными углами, можно получить возможность бросать противника в нужном направлении.

3. Котэ отоши наге - бросок опусканием кисти. Бросок выполняется после болевого контроля толчком в кисть выпрямленной руки, что приводит к травме кистевого сустава.



4. Котэ хинэри наге - бросок выкручиванием кисти. Начало этого приема похоже на котэ хинэри из раздела шодан кансэцу ваза. После болевого воздействия на кисть руки и кузуши нужно бросить противника вперед или назад в зависимости от направления атаки второго нападающего. Захваченная рука постоянно держится на болевом контроле и отпускается только перед падением противника.



5. Котэ гарами наге - бросок узлом кисти. Этот бросок проводится практически так же, как и болевой прием "узел кисти", но вместо опрокидывания назад нужно провести ирими тэнкан и, подвернув кисть захваченного противника, бросить его в нужном направлении под ноги другому нападающему.



ХИДЖИ КАНСЭЦУ НАГЕ НО КАТА

1. Ваки гатамэ наге - бросок рычагом локтя. В этом приеме после выполнения ваки гатамэ из программы шодан кансэцу ваза нужно бросить противника в нужном направлении толчком в локоть и в бок.



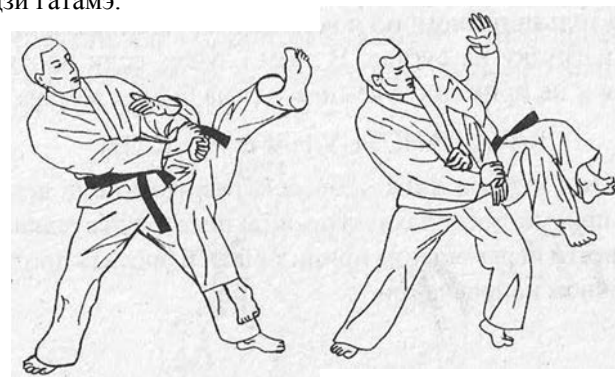
2. Гансэки наге - "бросок с утеса". Этот бросок основывается на болевом контроле локтя хиджи макикоми. Вместо опрокидывания вниз, как в разделе кансэцу ваза, нужно подставить противнику ногу, как в тай отоши, и бросить его, одновременно травмируя локоть.



3. Каннуки гатамэ наге - бросок замком локтя. Проведя каннуки гатамэ, нужно подставить противнику ногу, как в приеме "передняя подножка" (тай отоши), и выполнить бросок, выводя его из равновесия под 45 градусов вперед. На тренировке следует быть максимально осторожным, т.к. при применении каннуки гатамэ наге можно травмировать локтевой сустав.



4. Удэ дзюдзи наге - бросок крестообразным рычагом локтя. Этот прием позволяет бросить противника после применения болевого воздействия на локоть приемом удэ дзюдзи гатамэ.



В броске четко прослеживается принцип тэнчи - "небо - земля". Вначале вы "вонзаете" захваченную руку вверх, а потом перебрасываете противника через ногу, "вбивая" его плечо вниз. В ката нужно вовремя отпустить руку партнера, чтобы не сломать локтевой сустав. Продолжая начатое круговое движение, надо сделать перемещение ирими тэнкан и принять устойчивое положение. Эта техника используется тогда, когда надо бросить одного противника на другого, падающего сзади.

5. Тэнбин наге - бросок рычагом локтя "коромыслом",



В ката этот прием выполняется после болевого контроля локтя через плечо - ката гатамэ. Применять его следует осторожно, чтобы не травмировать локтевой сустав захваченной руки. Во время броска локоть противника нужно толкать не только плечом, но и всем телом, усиливая таким образом нагрузку на сустав. В этом случае, если противник упрется и не применит укеми, его рука будет сломана.

КАТА КАНСЭЦУ НАГЕ НО КАТА

1. Они кудаци наге - "бросок, разрушающий демона". В этом приеме, после захвата руки техникой они кудаци, нужно провести перемещение ирими тэнкан и бросить противника в нужном направлении.



2. Гедзя дори наге - бросок болевым воздействием на плечо захватом гедзя дори.



В этом приеме, после захвата согнутой руки атакующего под свое плечо, нужно провести перемещение ирими тэнкан и бросить противника в нужном направлении, опускаясь на одно колено и помогая себе свободной рукой.

3. Кайтэн наге - "бросок кувыркром". Этот прием выполняется толчком загнутой за спину руки противника и давлением на затылок.



4. Рю наге - "бросок дракона". В этом приеме проводится выворачивание плеча и бросок с опусканием на колено. В ката нужно быть максимально осторожным, т.к. при применении этого броска можно травмировать партнера. Для броска используется перемещение ирими тэнкан.



5. Шихо наге - "бросок в четырех направлениях". В этом броске применяется болевое воздействие на плечо. Как видно из названия, прием может быть проведен в любом направлении и позволяет, травмируя противника, бросить его на другого нападающего.

КАНСЕТСУ

"Чтобы быть совершенным мастером боевых искусств, даже если вы овладели принципом, вы должны достичь полной свободы в использовании техники. Если же вы не постигли глубинные аспекты принципа, то хотя вы и владеете мечом в какой-то мере, вы не напоминают два колеса одной телеги."

Такуан Сохо, "Фудоти симме року".

ТЕХНИКА БОЛЕВОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА СУСТАВЫ

Характерным отличием многих школ классического и современного дзю-дзюцу от других направлений боевого искусства является обучение огромному разнообразию приемов болевого воздействия и контроля суставов рук и ног и воздействиям на позвоночник. Техника этих приемов включает в себя множество форм давления на конечности против естественного сгиба суставов, дожимая и выкручивая их в разных направлениях. Болевые приемы выполняются из разных положений стоя, сидя, лежа и с падением. Многие традиционные школы дзю-дзюцу выделяют технические приемы болевого воздействия на суставы в отдельные разделы - ката. Эти разделы считаются необходимыми и включают в себя не только приемы, служащие для травмирования противника, но и множество способов удержания (осае) и конвоирования (хобаку). Сейчас большое количество такого рода технических действий взято на вооружение специальными подразделениями разных стран мира. Именно техника раздела кансетсу сделала дзю-дзюцу наиболее подходящим видом боевого искусства для использования в тренировках полицейских спецподразделений.

Для избежания травм на тренировках технику этого раздела следует проводить плавно, немедленно прекращая выполнение приема после подачи сигнала партнером. При первом же болевом ощущении партнер должен подать сигнал хлопком по телу или по татами, или, если он лишен такой возможности, подать сигнал голосом. Для облегчения взя-

тия противника на болевой контроль следует провести какую-либо форму кузуши - выведения из равновесия. Только поставив соперника в положение, при котором он не может использовать свою физическую силу и сопротивляться, вы сможете легко применить нужный вид болевого воздействия.



В школе Бушин-кан дзю-дзюцу техника болевых приемов на суставы составлена в базовые формы - ката и разделяется по степени сложности воздействия на противника и по месту его приложения.

На уровне шодан (1-й дан) изучаются 20 приемов техники кансетсу в стойке, 5 способов контроля лежащего противника и множество методов проведения болевых воздействий лежа (в разделе соревновательной техники).

Начальные 5 болевых приемов на суставы пальцев выполняются только как демонстрация направления болевого воздействия, а не как цельные техники. Базовые приемы кансетсу ваза, выполняемые в борьбе лежа, демонстрируются из разных позиций, в положении сверху, сбоку или снизу относительно противника. Все 20 технических приемов в стойке, входящие в базовые ката, завершаются укладыванием противника на татами с применением болевого удержания осае ваза или взятием его на болевой контроль с целью конвоирования. В обоих случаях противник должен быть

лишен возможности контратаковать вас свободной от захвата конечностью. В принципе способом контроля противника может служить любой болевой прием, не доведенный до конца, т.е. не приведший к перелому. При попытке противника вырваться или контратаковать нагрузка на сустав может быть увеличена и может привести к травме. Очень важно выполнять контроль так, чтобы противник, даже пожертвовав конечностью, не мог нанести вам удар. Ведь если вы травмируете ему локоть, а он нанесет вам удар выхваченной свободной рукой ножом, вы останетесь в проигрыше. Всегда необходимо помнить, что дзю-дзюцу не спорт, и создавалось оно для решения реальных боевых задач. Поэтому приемы, не учитывающие возможности противника ударить спрятанным ранее оружием, укубить вас, схватить за пах, уши или волосы или ткнуть в глаза, не должны использоваться в реальной схватке. Например: классическая форма удержания лежащего противника из дзюдо - кеса гатамэ оставляет ему свободной одну руку. В спортивной схватке это несущественно, т.к. спортсмен уверен, что его не ударят и хватать будут только за одежду, что оговорено правилами. В реальной жизни можно мгновенно отогнуть голову противника, упершись пальцами ему в глаза, нос, схватив и потянув за ухо или, нащупав свободной рукой камень, ударить им по голове. Неумение моделировать такие ситуации лишает человека возможности сражаться против неограниченного никакими правилами специалиста и вырабатывает неверный стереотип действий, основанный на ложной уверенности в своей боевой технике.

На уровне нидан (2-й дан) техника кансетсу завершается броском наге ваза. На этом уровне изучается множество технических и тактических способов противодействия нескольким противникам. Кансетсу наге (броски болевым воздействием на сустав) предназначены для того, чтобы бросить одного противника на другого, одновременно травмируя его, или закрыться им от удара другого нападающего,

сталкивая их и подставляя одного из них под удар. На нидан изучаются те же технические действия, что и на первом уровне, но в усложненном варианте, с броском. Кроме этого, добавляется целый ряд новых технических действий, направленных против ног и шеи противника, усложненные способы удержания (осае ваза). Также на этом уровне изучается много способов рендзоку ваза-техники комбинирования приемов. Эта техника используется для введения противника в заблуждение, имитируя один вид атаки и тут же переходя на другой, или в случае, когда противник не дает провести запланированную технику, но при этом имеется возможность заменить ее другим приемом.

На уровне сандан (3-й дан) изучаются новые методы болевых воздействий на суставы, включающие сложные приемы воздействия на пальцы юби кансетсу, а также способы защиты от противника, нападающего изученными ранее болевыми приемами. Этот раздел называется каэши ваза. На этом же уровне в разделе хобаку изучаются приемы специального назначения, предназначенные для конвоирования идо гатамэ ваза.

Йондан (4-й дан) характеризуется применением приемов кансетсу ваза в динамике (не прерывая движения противника), используя принцип ки но нагарэ. Этот раздел называется айки кансетсу ваза. Здесь также изучаются травмирующие захваты для проведения опасных бросков ори ваза. Мастера, достигшие 4-го дана, допускаются к изучению хиссацу ваза-приемов, выполнение которых приводит к летальному исходу.

Техника Бушин-кан дзю-дзюцу не ограничивается только базовыми приемами из раздела кансетсу ваза, а включает в программу обучения большое количество вариантов их выполнения - хэнко ваза. Нужно отметить, что все приемы базовых ката на уровне шодан оканчиваются различными способами иммобилизации (осае ваза) лежа или стоя (для конвоирования), что делает их применимыми в различных жизненных ситуациях.

Многие варианты приемов этого раздела используются в технике обезоруживания буки дори, изучение которой является важнейшей частью процесса обучения практически всех видов боевого искусства. В дзю-дзюцу школы Бушин-кан в разделе обезоруживания представлены способы отбора нескольких, наиболее часто встречающихся в реальной ситуации видов оружия (нож - танто, дубинка - танбо, палки различной длины - ханбо, дзе, а также пистолета - кендзю). Кроме этого, на более высоких ступенях овладения техникой изучаются древние методы обезоруживания противника, вооруженного самурайским мечом катана. Этот раздел существует почти во всех традиционных школах японского боевого искусства и называется мутто дори.

ФОРМЫ БОЛЕВЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ НА СУСТАВЫ БУШИНКАН ДЗЮ-ДЗЮЦУ

ШОДАН

Юби кансетсу но ката - формы болевого воздействия на пальцы рук.

Котэ кансетсу но ката - формы болевого воздействия на сустав кисти.

Хидзи кансетсу но ката - формы болевого воздействия на сустав локтя.

Ката кансетсу но ката - формы болевого воздействия на сустав плеча.

Осае но ката - формы удержания болевым воздействием на сустав.

Кансетсу но ката-нэ ваза - базовые болевые приемы на суставы рук и ног лежа.

НИДАН

Аши кансетсу но ката - формы болевого воздействия на суставы ног.

Куби кансетсу но ката - формы воздействия на шейные позвонки.

Котэ кансетсу каге но ката - формы воздействием на сустав кисти.

Хидзи кансетсу наге но ката (формы воздействием на сустав локтя).

Ката кансетсу наге но ката - формы воздействием на сустав плеча.

Нихон осае ваза - нидан - способы удержания без помощи рук.

Кансетсу но ката-нэ ваза - сложные болевые приемы на конечности лежа.

САНДАН

Юби кансетсу но ката - форма сложных воздействия на пальцы.

Хобаку - приемы специального назначения: методы конвоирования, захвата для обыска и пр.

Каеши но ката - форма болевых контрприемов.

ЙОНДАН

Ори наге но ката - форма бросков с воздействием на суставы рук.

Хиссацу ваза - приемы, приводящие к смерти.

Айки кансетсу но ката - болевые приемы, использующие энергию движения.

Базовые ката болевых воздействий на суставы в Бушинкан дзю-дзюцу начинаются из положения мусуби дачи (сведя пятки и направив пальцы ног под 45 градусов в стороны). После проведения рэйхо (поклон, символизирующий взаимное уважение) оба демонстратора на несколько секунд становятся в хейко дачи (ступни на ширине плеч) и затем, одновременно шагая навстречу друг другу, принимают устойчивую стойку фудо дачи и позицию кумиучи (взаимного захва-

та за локоть и плечо). Сделав короткую паузу, они начинают последовательное выполнение приемов.

Тренируя приемы, входящие в ката, следует держать позвоночник вертикально, голову ровно. После проведения приема следует зафиксировать партнера на несколько секунд приемом из раздела осае ваза, потом отойти на один или два шага и принять позицию готовности камае, позволяющую, при необходимости, продолжить поединок с другим противником. Готовность сохраняется все время, пока партнер поднимается в стойку и еще несколько секунд после этого. После падения опрокинутый партнер встает в такую же, как и у вас, боевую стойку, символизируя готовность продолжать тренировку или поединок. Во время подъема в стойку необходимо сохранять готовность защищаться от возможного продолжения вашей атаки. Следует понимать, что, выполняя ката, тренируются оба партнера. Один из них отрабатывает приемы из раздела кансетсу ваза, а другой - технику реагирования на болевое воздействие и смягчение его с помощью принятия правильного положения тела.

Ката завершается таким же, как и вначале, ритуалом выражения взаимоуважения рэйхо и принятием естественного положения шизэнтай.

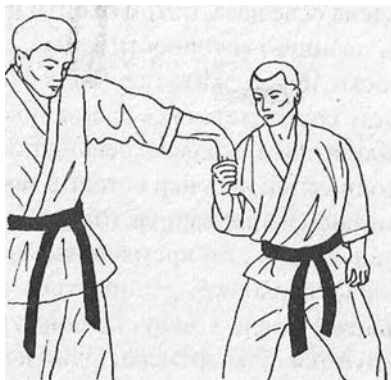
Существуют несколько ката раздела кансетсу ваза на уровне шодан, выполняющихся без позиции кумиучи. Это юби кансетсу но ката - болевые воздействия на суставы пальцев руки и кансетсу но ката-нэ ваза - болевые приемы лежа. На уровне нидан также изучается аши кансетсу но ката-нэ ваза - болевые приемы на суставы ног стоя.

В форме юби кансетсу первые три приема демонстрируются из позиции хейко дачи (ступни на ширине плеч) с немного приподнятыми и раскрытыми руками. Четвертая техника выполняется из позиции мунэ дори - захвата одежды на груди. Пятая техника выполняется из уширо шитатэ - обхвата корпуса под руками сзади.

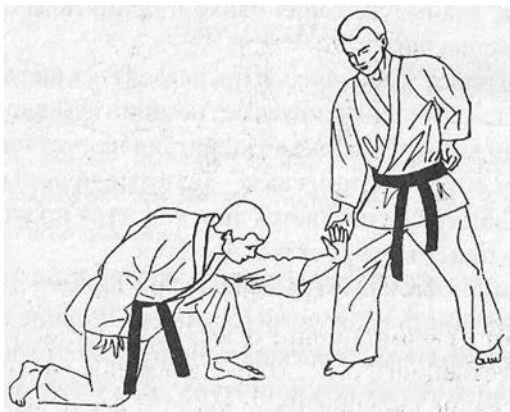
Такая форма выполнения приемов создана для удобства демонстрации их технических аспектов.

ЮБИ КАНСЕТСУ НО КАТА

1. **Юби аге** - рычаг пальцев подъемом вверх. В этом приеме нужно направить усилие снизу вверх, заставляя партнера подняться на носки.



2. **Юби отоши** - рычаг пальцев опусканием вниз. В этом техническом действии нужно направить усилие сверху вниз, заставляя партнера присесть.



3. **Юби гарами** - скручивание пальцев узлом. В этом приеме, кроме рычага пальцев снизу вверх, проводится их скручивание.



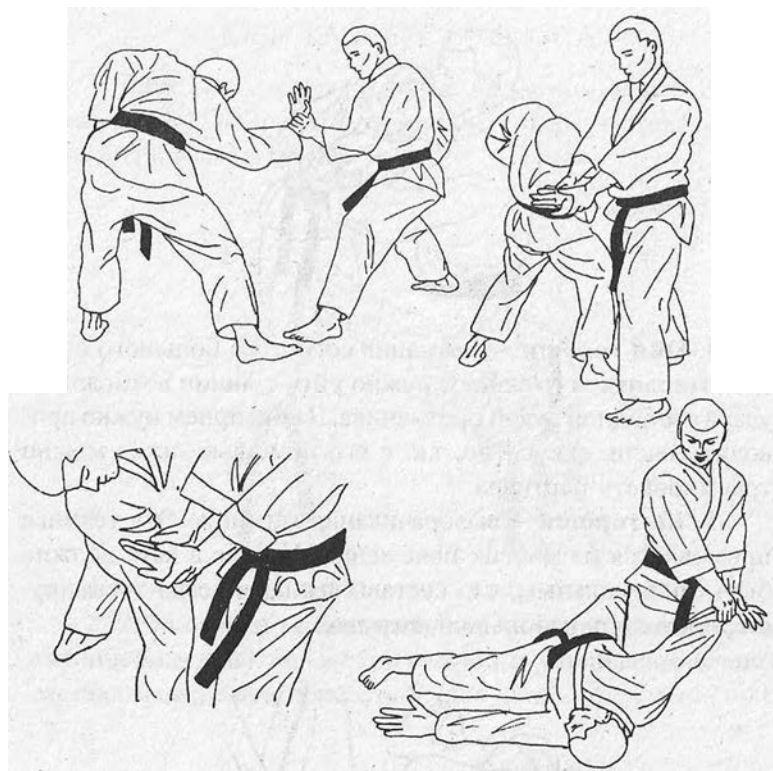
4. **Ойя гороши** - сжимание согнутого большого пальца. Выполняя эту технику, нужно уйти с линии возможного удара свободной рукой противника. В ката прием нужно проводить очень аккуратно, т.к. с его помощью легко можно травмировать партнера.

5. **Ко гороши** - выворачивание мизинца. Эта техника применяется из многих положений. Усилие в ката должно быть минимальным, т.к. суставы пальцев легко травмируются даже при небольшой нагрузке.

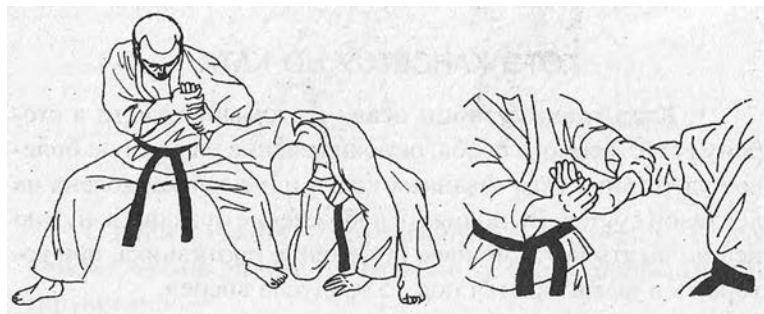


КОТЭ КАНСЕТСУ НО КАТА

1. **Котэ гаеши/тэнбин осе** - дожимание кисти в сторону естественного сгиба, опрокидывание на спину и болевое удержание скручиванием кисти и давлением колена на локтевой сустав. Выполняя освобождение от захвата, нужно использовать неустойчивое положение противника, при котором он вытягивается под 45 градусов вперед.

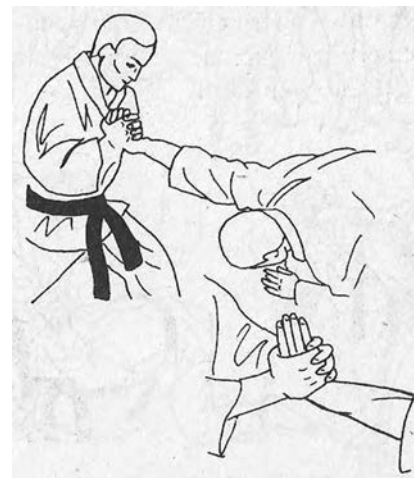


2. Котэ мавашу/ура удэ осае - скручивание кисти в вертикальной плоскости, опрокидывание на живот круговым движением и болевое удержание давлением ладони на локтевой сустав.



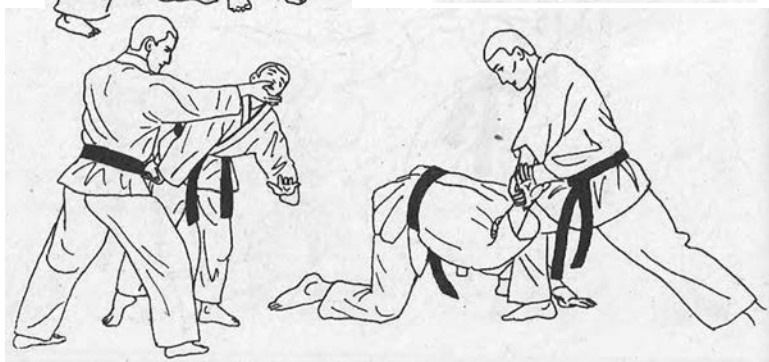
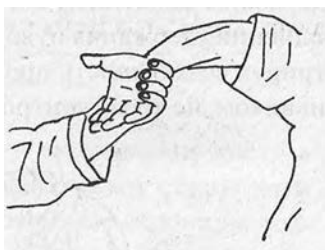
Как и в первом приеме этой ката, для выполнения техники следует провести кузуши и заставить противника потерять равновесие под 45 градусов вперед.

3. Котэ отоши/ура удэ осае (аши ваза) - рычаг кисти давлением сверху вниз, опрокидывание на живот и болевое удержание давлением ногами на локтевой сустав. При выполнении удержания нужно принять боевую стойку, демонстрируя возможность продолжать поединок с другим противником, не теряя контроля над опрокинутым.



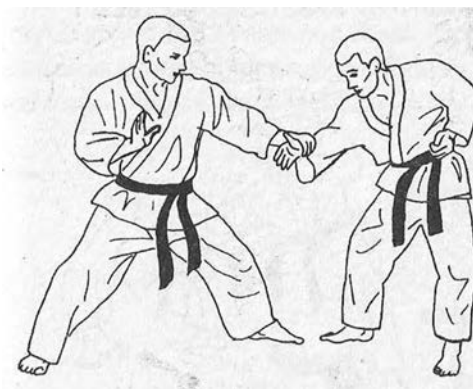


4. Котэ хинэри/гьяку ура удэ осае - выкручивание кисти в горизонтальной плоскости, наклон противника и болевое удержание давлением колена на плечо, ладонью на локоть и скручиванием кисти.



В этом приеме необходимо все время держать противника в положении, при котором он не может нанести вам удар свободной рукой. Для этого надо постоянно использовать технику выведения из равновесия, постоянно изменяя направление воздействия. В начале выполнения котэ хинэри вы применяете кузуши под 45 градусов вперед для освобождения от захвата и скручивания кисти. Затем меняете направление и проводите болевой прием с помощью кузуши под 45 градусов назад. Выполняя переход на удержание, вы опять наклоняете противника под 45 градусов вперед, как бы опрокидывая его. В ката вы не опускаете партнера на живот, а фиксируете его коленом в согнутом положении.

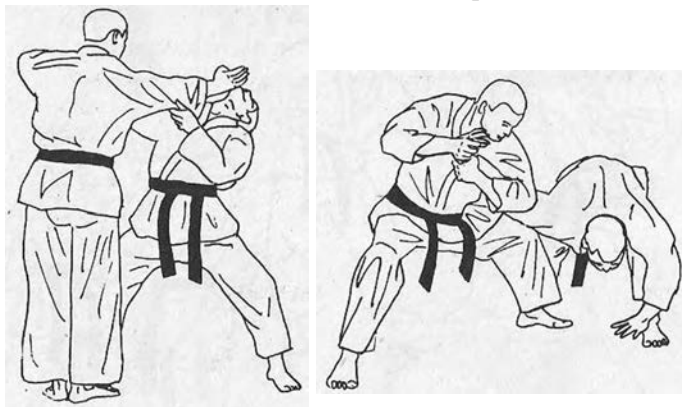
5. Котэ гарами - дожим кисти узлом. Этот прием начинается так же, как и первый прием в ката. Выполнив выведение из равновесия, вы проводите захват руки и скручиваете кисть. После проведения опрокидывания нужно зафиксировать партнера в позиции лежа на боку и прижать к полу давлением коленями на почку и шею. Укладывание проводится под 45 градусов назад.



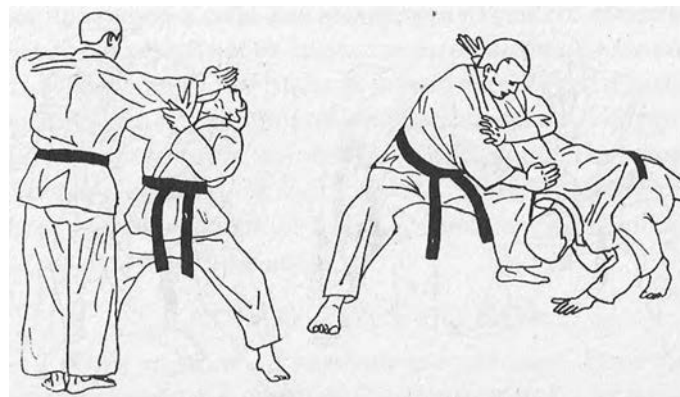


ХИДЖИ КАНСЕТСУ НО КАТА

1. Ваки гатамэ - рычаг локтя боком. Это один из наиболее распространенных приемов кансетсу ваза, существующий почти во всех стилях японского дзю-дзюцу. Выполняя ваки гатамэ, следует помнить о свободной руке противника. Поэтому, проведя прием, нужно зафиксировать его в положении, при котором его равновесие нарушено. Применяя удержание лежа, эта же техника выполняется давлением всего тела на лежащего на животе противника.

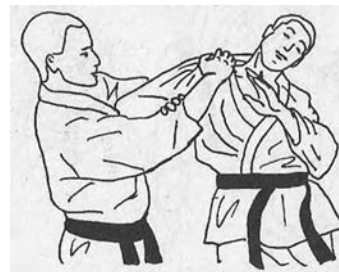


2. Хиджи маки коми - рычаг локтя захватом руки на плечо. В этом приеме проводится давление предплечьем на локтевой сустав сверху вниз.

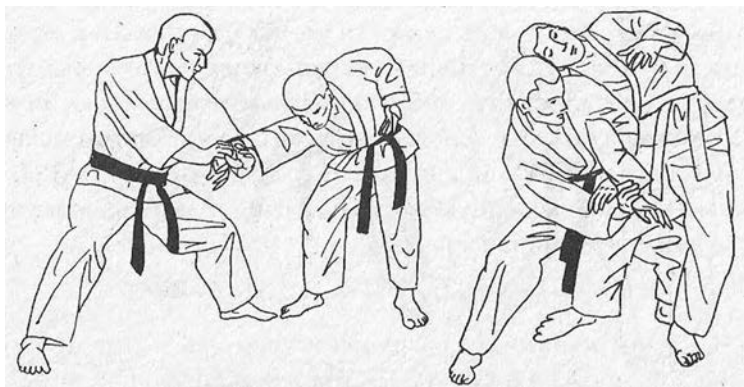


Опрокидывание выполняется с помощью кузуши под 45 градусов вперед. Болевое удержание проводится на коленях в позиции сэйдза.

3. Каннуки гатамэ - рычаг локтя захватом руки под плечо. В этой технике следует переместиться в сторону захваченной руки противника, чтобы избежать возможной атаки свободной рукой. Давление на локоть осуществляется предплечьем снизу вверх. Опрокидывание с помощью кузуши выполняется под 45 градусов назад. После проведения опрокидывания нужно прижать противника к полу давлением ладони на шею и болевым воздействием на локтевой сустав.

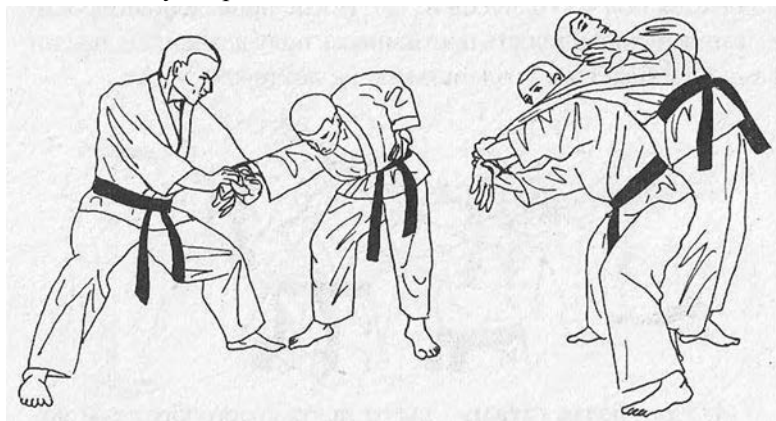


4. Удэ дзюдзи гатамэ - рычаг локтя крестообразным захватом руки. В этом техническом действии вы скручиваете тело, уходя с линии возможной атаки, и, выполнив крестообразный захват руки, проводите давление на локтевой сустав.



Направление давления на захваченную руку снизу вверх, как бы пытаясь воткнуть ее в небо. Находиться при этом нужно сзади и сбоку от противника. Этот же захват используется при необходимости удерживать или конвоировать захваченного противника.

5. Ката гатамэ - рычаг локтя перегибанием руки через плечо. В этом приеме проводится давление на сустав локтя плечом снизу вверх.

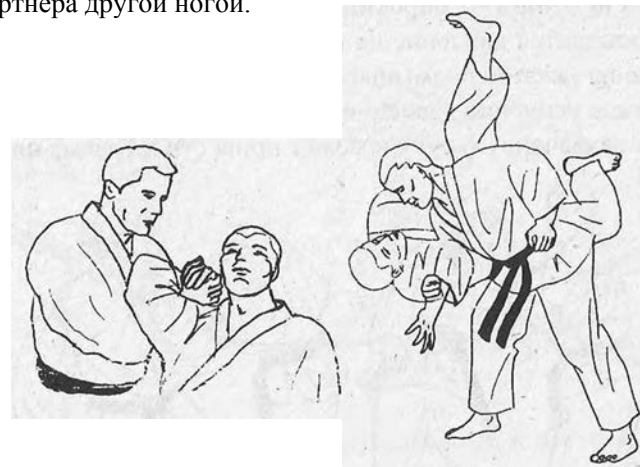


Необходимо зайти за спину противнику с помощью перемещения тенкан и вывести его из равновесия, чтобы он не

смог притянуть к себе или выдернуть из вашего захвата атакуемую руку. При необходимости удерживать или конвоировать захваченного противника используется почти такой же захват. Обычно этот способ конвоирования применяют при необходимости вести человека высокого роста. При этом для избежания возможной контратаки следует одной рукой обхватить тело и свободную руку захваченного и конвоировать его, развернув спиной вперед.

КАТА КАНСЕТСУ НО КАТА

1. Они кудаки - "разрушение демона". Этот прием сохранил древнее название. Его применение, как и применение других приемов этой ката, очень болезненно для партнера. Чтобы успеть вовремя приостановить свое воздействие на плечо партнера и не довести его до травмы, требуется полный контроль и мгновенная реакция от проводящего эти технические действия. Болевое удержание проводится в позиции на одном колене, прижимая свободную руку партнера другой ногой.

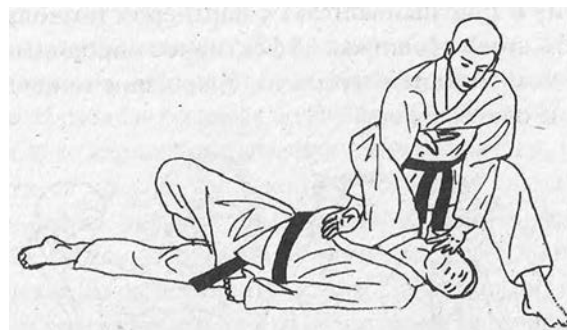


2. Гедзя дори - "захват война". Как и предыдущий прием, гедзя дори считается одной из древнейших техник японского дзю-дзюцу.



Выполнив болевое воздействие снизу вверх на плечевой сустав противника захватом его руки подмышку, следует опрокинуть его и, приняв позицию на одном колене, прижать его свободную руку к телу, лишая возможности контратаковать.

3. Рю отоши - "опрокидывание дракона". В этом приеме проводится давление на плечевой сустав за счет выворачивания зажатой подмышкой руки и упора ладонью в голову. Легкое усиление давления на голову растягивает и скручивает захваченную руку и может привести к травме плеча.



4. Ура ката-ха - заведение плеча за спину. Этот прием имеет несколько разновидностей. В ката кансетсу но ката на уровне шодан это техническое действие проводится после выведения из равновесия под 45 градусов назад. Выполнив загиб руки за спину, нужно уложить противника лицом вниз и принять устойчивую позицию на одном колене. При необходимости этот прием можно использовать в качестве техники для конвоирования.



5. Шихо отоши - "опрокидывание в четыре стороны". Это одна из древнейших техник самурайского боевого искусства. Важным моментом проведения этого приема является использование кузуши, без которого противник легко может выполнить контратаку. Применение выведения из

равновесия и плотный контакт с партнером позволяют использовать шихо отоши как эффективное опрокидывание с болевым воздействием на плечо. Удержание проводится в позиции на одном колене.



Технический раздел кансецу ваза на уровне нидан (2-й дан) включает 5 техник болевых воздействий на суставы ног стоя и 3 техники воздействий на шейные позвонки. Кроме того, изучаются варианты выполнения техники хэнка ваза. Контроли ног в положении стоя выполняются после применения броска кучики даоши от атаки дзедан цуки. В этом случае противник лежит на спине, а вы держите его за ударную ногу, стоя над ним в естественной позиции. После фиксации этого положения последовательно выполняются входящие в ката приемы.

АШИ КАНСЕТСУ НО КАТА

1. Ашикуби дзимэ - ущемление ахиллесова сухожилия и рычаг ступни. Это один из наиболее часто применяемых приемов из раздела болевых воздействий на ноги. Существуют несколько вариантов выполнения этой техники, но в ката применяется способ ущемления ахиллесова сухожилия из положения стоя, зажав ступню противника подмышкой и скрестив руки. Лежащий противник так же расположен напротив вас. Болевое воздействие проводится всем телом, прогнувшись назад и наступив ногой на бедро его незахваченной ноги, лишая тем самым возможности выполнить контрприем.



2. Аши гарами - выкручивание согнутой в колене ноги. В этом приеме производится болевое воздействие на тазобедренный и коленный суставы. Ступню следует приводить к груди лежащего противника, воздействуя на ногу обеими руками и всем весом. Этот прием может не привести к желаемому результату при медленном выполнении, а также если противник обладает повышенной гибкостью в суставах. Поэтому в боевой обстановке его следует выполнять максимально резко. Захваченная нога противника должна огибаться вокруг вашей ноги, поставленной возле его плавающих ребер. В ката этот прием проводится сразу после ашикуби дзимэ.



3. Соку маваши - выкручивание стопы. Эта простая в исполнении техника очень эффективна. В ката прием выполняется, стоя лицом к голове лежащего на спине противника. Ступня противника зажимается подмышкой и вращается обеими руками. Как и в предыдущем техническом приеме, захваченная нога противника огибается вокруг вашей ноги, поставленной возле его плавающих ребер. В ката этот прием выполняется следом за аши гарами.



4. Аши хишиги дзюдзи гатамэ - крестообразный рычаг колена. Этот прием похож технику удэ хишиги дзюдзи гатамэ, изучаемую на уровне шодан. Для проведения этого технического действия нужно сесть на колено противника как можно ближе к корпусу. Болевое воздействие на коленный

сустав осуществляется всем телом, ступня заводится подмышку, спина прямая.

5. Аши дзюдзи гарами - ущемление икроножной мышцы и узел коленного сустава крестообразным захватом ноги. Этот прием часто применяется после выполнения броска аши басами. Здесь важно сохранять угол в 90 градусов между бедром противника и своей голенью. При сильном давлении не только ущемляется икроножная мышца, но и травмируется коленный сустав. При выполнении удержания нужно принять устойчивую боевую стойку на одном колене, сохраняя возможность продолжать поединок с другим противником и не теряя контроля над опрокинутым. Этот же прием можно провести, вложив одну ногу противника в подколенный сгиб его другой ноги и надавив сверху. При этом нужно сохранять боевую стойку. В ката прием выполняется после крестообразного рычага колена с использованием переворота противника лицом вниз.



КУБИ КАНСЕТСУ НО КАТА

1. Сотомаки куби гатамэ - рычаг шеи захватом под плечо. В этом приеме, часто встречающемся в поединках, при захвате головы противника подмышку лицом вниз от захвата оказывается давление на его затылок. Вторая рука бло-

Радишевский Е.А. «Дзю-джитсу. Боевое искусство самураев»

кирует руку атакуемого, чтобы не дать ему возможности нанести контратакующий удар. В реальной ситуации эта техника заканчивается на полу с обхватом корпуса противника обеими ногами для усиления давления, но в ката она останавливается в стойке хэйко дачи с ногами, разведенными на ширину плеч. Давление на шею проводится всем телом, отклоняясь назад и заставляя атакуемого подняться на носках ног.



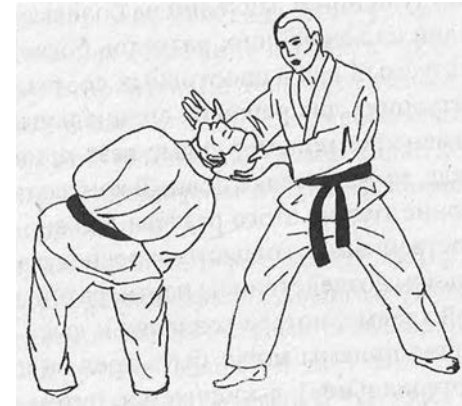
2. Гьяку куби гатамэ - рычаг шеи обратным захватом под плечо.



Техника этого приема напоминает предыдущую, но здесь противник захватывается со стороны спины и находится лицом вверх. При этом принимается устойчивая позиция зэнкуцу дачи. Свободная рука захватывает руку противника и выполняет перегибание против естественного сгиба сустава че-

рез живот (хара гатамэ). При выведении из равновесия голову и тело атакуемого необходимо сильно отклонить назад.

3. Хачи маваши - "поворот за край шлема". Это одна из древнейших техник самурайского дзю-дзюцу. Название говорит, что ее применяли еще во время использования тяжелых доспехов и боевых шлемов. В ката она выполняется плавно, т.к. резкое скручивание может привести к тяжелой травме или даже к летальному исходу.



ШИМЕ

"Чтобы побеждать в битвах, нужно быть чутким к Пустоте, замечать ритм движений противника и действовать, выбирая время так, чтобы заставить его врасплох."

Миямото Мусаши, "Го рин но шо".

ТЕХНИКА УДУШАЮЩИХ ПРИЕМОВ

Техника удушений и давлений на болевые точки и зоны тела - это один из важнейших разделов боевого искусства, часто используемый как в спортивных состязаниях, так и в реальных ситуациях для решения специальных задач. Правильное применение приемов шиме ваза приводит к абсолютной победе, предоставляя полный контроль над противником. Изучение техник этого раздела должно проводиться под непосредственным руководством преподавателя, т.к. при слишком сильном воздействии на партнера они могут привести к тяжелой травме, потере сознания и даже смерти.

Удушающие приемы могут быть трех видов: кровяное удушение (артериальное), выполняемое путем сдавливания сонных артерий, дыхательное удушение, выполняемое путем сжатия дыхательного горла, и удушение сдавливанием тела в области диафрагмы и легких. В первом случае перекрывается поступление крови в головной мозг, во втором случае прерывается поступление кислорода в легкие, в третьем случае сжатием туловища травмируются внутренние органы.

При применении техники давления на болевые точки (нервные узлы и места, где нервные волокна расположены близко к поверхности) вызывается острая боль, с помощью которой можно подчинить противника своей воле или вызвать у него необходимую вам реакцию. Техника давления использует пальцы, кулаки, локти, колени и т.д.

Потерю сознания можно определить по ряду признаков: напряжению тела, вздрагиванию конечностей, сильному расширению или сужению зрачков, закатыванию глазных яблок

и поверхностному дыханию. При стойком расширении зрачков можно сделать вывод, что противник потерял сознание надолго, при периодическом сужении и расширении зрачков - что он скоро придет в сознание.

Школа боевых искусств Бушин-кан имеет в своем арсенале большой объем технических действий из раздела шиме ваза. Базовые приемы этого раздела включены в программу обучения на уровне шодан (1-й дан). Эти приемы объединены в две кихон ката и изучаются на ученическом уровне - кю. Технические действия этого уровня изучаются во всех положениях стоя, сидя и лежа, а также спереди, сзади или сбоку относительно тела противника. На этом же уровне отрабатывается техника болевого захвата и сжатия кожи и волос противника. На уровне нидан добавляются еще несколько дополнительных техник шиме ваза, несложных в выполнении.

Более сложные техники удушения изучаются на уровне сандан (3-й дан). Одновременно с ними изучаются начальные техники воздействия на болевые точки и зоны человеческого тела. На уровне годан (5-й дан) изучается множество техник воздействия на болевые точки кюсе ваза.



ФОРМЫ УДУШАЮЩИХ ПРИЕМОВ БУШИН-КАНДЗЮ-ДЗЮЦУ

Шодан:

Шиме но ката шодан (уширо/йоко ваза) - 5 удушающих приемов сзади и сбоку.

Шиме но ката шодан (мае ваза) - 5 удушающих приемов спереди - сверху и снизу.

Нидан:

Шиме но ката нидан - форма удушающих приемов воротом и пальцами стоя.

Сандан:

Шиме но ката сандан - форма сложных техник удушения и сдавливания тела.

Годан:

Кюсе ваза - воздействие на болевые точки головы, тела и конечностей.

ШИМЕ НО КАТА ШОДАН

Уширо/йоко ваза

1. Уширо дзимэ - удушение сзади. В этом приеме "треугольник" составляется из предплечья и плеча проводящей удушение руки и усиливающей хват другой руки.



Следует беречь голову от возможных ударов со стороны противника.

2. Хадака дзимэ - удушение предплечьем с давлением на затылок. В этом приеме давление предплечья на горло усиливается давлением на затылок ладонью свободной руки. Эта техника часто используется, когда противник оттягивает руку при уширо дзимэ. Ладонь проводящей удушение руки помещается в локтевой сгиб, что создает своеобразный "замок".



3. Окури эри дзимэ - удушение воротом сзади. В этом способе удушения одна рука тянет ворот одежды вниз, а другая проводит удушение движением вверх.



4. Ката ха дзимэ - удушение подъемом плеча. При выполнении этого приема одна рука проводит давление на горло, обвивая шею сзади, а другая из-под плеча противника давит ладонью ему на затылок.



5. Содэ гурума - удушение предплечьями сбоку. В этом удушении захват проводится с одной стороны ворота противника при атаке сбоку. Одна рука круговым движением переносится через голову противника, зажимая шею в "замок" из предплечий.



ШИМЕ НО КАТА ШОДАН

Мае ваза

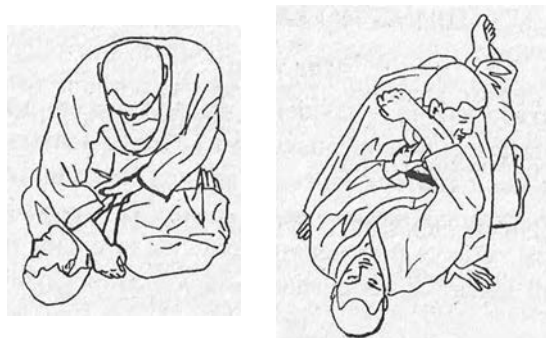
1. Кататэ дзимэ - удушение предплечьями. Удушение проводится давлением предплечьями на горло и затылок. Прием может выполняться снизу, лежа под противником, или сверху, надавливая на него всем весом. В ката выполняют этот прием, атакуя партнера сверху. Желательно провести обоюдный захват своих рукавов для усиления удушения.



2. Риоаши дзимэ - удушение обеими ногами. Для выполнения этого приема ноги нужно скрестить.



3. Дзюдзи дзимэ - крестообразное удушение предплечьями. В этом приеме давление проводится боковой частью предплечья - лучевой костью. Сидя верхом на противнике, следует опустить голову, чтобы защитить ее от возможных ударов атакуемого.



4. **Гьяку дзюдзи дзимэ** - обратное крестообразное удушение предплечьями. В ката нужно перевернуться вместе с противником и, оказавшись снизу, проводить воздействие на шею внешней частью предплечий или кулаков скрещенных рук.



5. **До дзимэ** - сдавливание надпочечников скрещенными ногами. В ката этот прием выполняется снизу.



Давление лучше проводить на выдохе противника, резким движением распрямляя скрещенные ноги. Тренируясь с партнером, технику до дзимэ нужно проводить осторожно и медленно, чтобы не травмировать внутренние органы и ребра партнера.

ШИМЕ НО КАТА НИДАН (ТАЧИ ВАЗА)

1. **Цуккоми дзимэ** - удушение воротом, проникающим движением. В этом приеме вы душите противника одной частью ворота, одновременно оттягивая на себя другую. Проникающее движение - цуккоми, проводится резко, как бы пытаясь завести руку противнику за голову.



2. **Кенсуи дзимэ** - удушение кулаками. В этом приеме воздействие на горло или шею производится фалангами сложенных в кулаки пальцев. Для усиления давления нужно выполнить захват ворота ладонями вверх или вниз.



3. Тохо дзимэ - удушение "тигриной глоткой". Воздействие сложенной в положение тохо ладонью проводится на кадык противника. Тренируясь с партнером, технику тохо дзимэ нужно проводить осторожно и не быстро, чтобы не травмировать горло.



4. Ойяюби дзимэ - удушение большими пальцами рук. Воздействие производится на сонную артерию или горловую впадину. В ката нужно быть осторожным, чтобы не травмировать партнера.



5. Юбисаки дзимэ - удушение пальцами. Воздействие на горло или шею в этом приеме производится концами сложенных вместе пальцев. Используются различные позиции нукитэ ("рука копьё"): иппон нукитэ - один палец, нихон нукитэ - два сведенных пальца, йонхон нукитэ - четыре сведенных пальца.



НЭ ВАЗА (Техника борьбы лежа)

Техника спортивной борьбы лежа в дзю-дзюцу (нэ ваза) состоит из переворотов, удушающих приемов, болевых воздействий на суставы и приемов сковывания и удержания. Арсенал этих действий не слишком велик, однако, многообразие выходов на каждый прием, способов защиты и контрдействий делает изучение тактики и техники борьбы лежа серьезной и интересной работой.

В середине 19-го века некоторые школы дзю-дзюцу акцентировали внимание на этом разделе техники и тактики безоружного поединка, что было обусловлено появлением большего, чем раньше, количества соревнований.

В Японии, до 1920 года, соревнования по традиционному дзюдо проводились с применением большого количества техники нэ ваза, что позволяло выступать без использования весовых категорий. Это течение называлось Нихон Косэн дзюдо. Соревновательные поединки по правилам Нихон Косэн не имеют ограничений по времени. Они до сих пор практикуются в 7 крупнейших университетах Японии. Именно Косэн дзюдо под руководством мастера Маэда изучал известный боец и преподаватель бразильского дзю-дзюцу Хелио Грейси. За многие годы своей спортивной карьеры он проиграл только два официальных поединка. Один из его победителей был его старым учеником, а второй - известным мастером дзюдо из Кодокан. Приехавший после официального вызова в Бразилию мастер Кимура в присутствии многих зрителей и членов правительства провел 13-минутный поединок с Грейси, в котором многократно использовал бросковую технику, травмировал локтевой сустав болевым приемом в борьбе лежа и провел болевой замок на шею и голову, доведя его до кровоизлияния из ушей. Убедительно доказав преимущество классической подготовки, мастер вернулся в Японию, где к тому времени практически перестали уделять внимание борьбе лежа, оставив эту практику только в некоторых додзе и сменив акценты в сторону бросковой техники. Однако

сейчас эта техника снова стала одним из популярнейших направлений в свободных поединках.

При условии запрета правилами некоторых соревнований ударной техники в борьбе лежа специалисту дзю-дзюцу предоставляется множество возможностей, которых лишены представители большинства других направлений боевого искусства из-за скудного технического арсенала раздела нэ-ваза.

Возможность же использования техники ударов наложила определенные ограничения и изменения на манеру и форму выполнения отдельных приемов борьбы, а часть технических действий сделала просто неэффективными или невозможными. В поединке по таким правилам используются особые виды борцовской техники с применением сковывающих захватов.

Современные разработки в области борьбы лежа, входящие в арсенал различных школ дзю-дзюцу и ориентированные на использование в спортивных поединках по различным правилам, включают в себя практически все мыслимые виды возможных технических действий.

Данное пособие включает описание нескольких технических разделов дзю-дзюцу нэ ваза, а также некоторых методов их тренировки.

Эти технические действия входят в раздел Шиай Но Сюкей в Бушин-кан дзю-дзюцу.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Анализ положений при борьбе лежа.
2. Формы захватов.
3. Сковывания и удержания.
4. Перевороты в борьбе лежа.
5. Болевые приемы на суставы рук.
6. Болевые приемы на ноги.
7. Удушающие приемы и болевые воздействия на шею.
8. Защиты и контрприемы.

9. Сбивания противника стоящего в стойке.
10. Атака лежащего противника.
11. Скрытые приемы.

АНАЛИЗ ПОЛОЖЕНИЙ ПРИ БОРЬБЕ ЛЕЖА

Основные положения, возникающие в ситуации, когда хотя бы один из соперников лежит на полу, могут быть такими:

1. Положение, при котором противник лежит сверху со стороны головы.
2. Положение, при котором противник лежит сверху поперек.
3. Положение, при котором противник лежит сверху со стороны ног.
4. Положение, при котором противник сидит верхом на животе.
5. Положение, при котором противник сидит верхом на спине.
6. Положение сверху, со стороны головы противника.
7. Положение, при котором вы находитесь сверху и сбоку от противника.
8. Положение сверху, со стороны ног противника.
9. Положение, при котором вы сидите верхом на животе противника.
10. Положение, при котором вы сидите на спине противника.
11. Положение, при котором противник перед вами на четвереньках.
12. Положение, при котором противник стоит перед вами со стороны головы.
13. Положение, при котором противник стоит перед вами сбоку.
14. Положение, при котором противник стоит перед вами со стороны ног.

15. Положение, при котором противник стоит над вами.

Также необходимо рассматривать ситуации, в которых вы атакуете лежащего противника из положения стоя.

Кроме вышеуказанных положений, в поединке могут возникнуть ситуации, объединяющие основные классические позиции, например положение противника над вами, при которой одна его нога находится между вашими ногами, а другая - у вашего бока.

ФОРМЫ ЗАХВАТОВ

В процессе борьбы часто возникают ситуации, в которых бойцу нужно соединить руки или ноги для защиты или проведения какого-либо приема. Этот короткий раздел демонстрирует несколько основных позиций рук и ног при обхватах тела и конечностей противника в борьбе лежа.

Существуют следующие позиции для соединения рук: соединение рук замком, соединение рук захватом запястья, соединение рук ладонь в ладонь.

Позиции для соединения ног: соединение скрещиванием ног, соединение ног зацепом ступни в подколенный сгиб.

ОСАЕКОМИ ВАЗА (Оковывания и удержания)

В качестве отдельных приемов способы удержания используются только в спортивной борьбе, т.к. по правилам дзюдо и самбо правильно проведенное удержание противника на лопатках в течение определенного времени дает возможность заработать дополнительные очки или приводит к победе. В реальной поединке, или в борьбе с малыми ограничениями, эта техника может быть использована только как промежуточное положение для проведения болевого или удушающего приема или удара.

В современной борьбе разработано множество методов удержания соперника на спине, однако, данное пособие ориентировано на людей, не ограниченных правилами и понимающих, что такое удержание не приводит к победе. Поэтому мы

рассмотрим только несколько наиболее часто встречающихся приемов из раздела осаемоми. Кроме того, в этот раздел включены несколько способов сковывающих захватов в положении на спине, которые не практикуются в спортивной борьбе, поскольку там такое положение считается проигрышным.

1. Кеса осе - удержание сбоку захватом руки и головы. Это одна из наиболее распространенных техник удержания в дзюдо и самбо. Из этого положения можно перейти к удушающим или болевым приемам. Выполняя кеса гатамэ, важно вытянуть ногу в направлении головы противника и плотно прижаться к нему всем телом, чтобы избежать отталкивания. Руку соперника при этом нужно крепко прижимать к своему боку, контролируя его шею.

2. Йоко шихо осе - удержание поперек. Это техническое действие часто применяется в спортивных схватках дзюдо или самбо. Выполняя этот прием, нужно прижаться грудью к телу противника и контролировать его движения, удерживая за одежду или пояс между ногами и за ворот (кей-коги). Также возможно захватить руку противника между его ногами, что значительно усложнит для него выполнение контрприемов. Для большей устойчивости нужно расставить ноги и прижать голову к телу соперника.

3. Каме шихо осе - удержание со стороны головы. Для проведения этого способа удержания соперника в положении лежа на спине нужно прижаться к нему всем телом, расставить ноги для большей устойчивости и захватить его обеими руками за пояс или одежду на правом и левом боках. При этом нужно прижать своими предплечьями плечевые части рук противника к его туловищу. Можно также проводить это удержание, поставив локти к подмышкам противника и прижимая предплечья непосредственно к его бокам.

4. Татэ шихо осе - удержание верхом. Для выполнения этого приема нужно сесть на противника, лежащего на спине, поставив колени на татами. Нагнувшись вперед, следует прижаться грудью к груди соперника и захватить одежду позади

его шеи. При попытках противника сбросить вас с себя нужно выставлять ногу или руку в направлении рывка противника.

5. До Дзимэ - удержание снизу. Эта техника не входит в арсенал приемов спортивной борьбы, т.к. предполагает положение лежа на спине, которое считается проигрышным в большинстве спортивных направлений. По своей сути это положение скорее относится к сковывающим захватам, чем к техникам удержания. Японское название этого приема - "до дзимэ" - означает "сдавливание корпуса". Для его выполнения нужно плотно обхватить корпус противника обеими ногами и скрестить их у него на пояснице. Воздействуя на его тело во время выдоха, можно вызвать травму надпочечников. Это положение можно применять в поединках с использованием ударов, т.к. оно позволяет контролировать дистанцию и отталкивать противника в случае необходимости. Существует также множество способов выхода на болевые и удушающие приемы.

НУКИ ВАЗА И КУРУМА ВАЗА (Перевороты и выходы)

Выходы - это приемы, которые позволяют освободиться из захвата противника. По-японски техника освобождения от захватов традиционно называется "**нуки ваза**".

Перевороты - это технические действия, которые позволяют перевернуть противника, уложив его в нужном направлении на спину или на живот. Японское название этого раздела - "**курума ваза**".

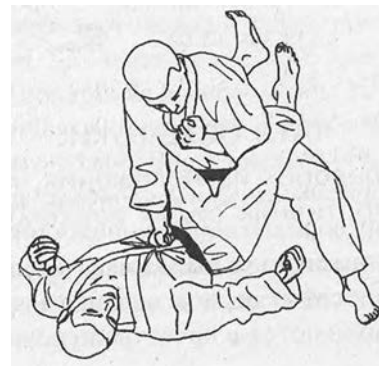
Большая часть этих приемов применяется в соревновательных поединках без использования ударов в борьбе лежа. Однако многие из техник данного раздела можно с успехом применить и в полноконтактных схватках без ограничений.

Выход и переворот из положения, при котором противник зажимает ногами снизу (**до дзимэ нуки**).

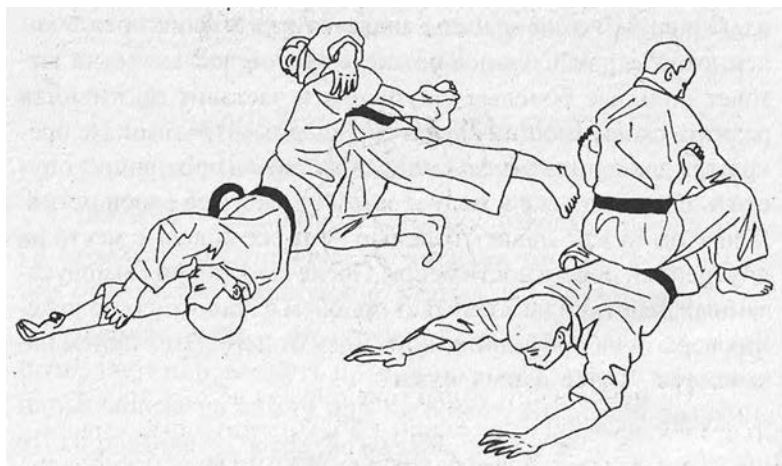
Освободиться от сковывающего захвата ногами снизу можно несколькими способами. Проводить освобождение нуж-

но быстро, ведь в этом положении противник может провести сдавливание ногами надпочечников (до дзимэ) и захват станет очень болезненным и травмирующим. Такая позиция часто встречается в поединке и удобна для противника, т.к. позволяет удерживать нужную дистанцию для защиты от ударов руками в голову и предоставляет много возможностей для выполнения разнообразных болевых и удушающих приемов. Во многих школах спортивного дзю-дзюцу положение снизу со сковывающим захватом ногами считается наиболее оптимальным для борьбы лежа и оценивается довольно высоко.

1. При необходимости перейти в положение верхом на противнике нужно надавить локтем на болевые точки, расположенные на поверхности четырехглавой мышцы его бедра. Функцией этой мышцы является разгибание ноги в коленном суставе. Сильное нажатие острой частью локтя вызовет сильные болевые ощущения и заставит противника разжать сковывающий обхват скрещенными ногами. Не прекращая давления локтем, следует заставить противника опустить ногу поближе к полу и затем прижать ее своей ногой. При этом нужно давить голенью на те же болевые места на внутренней поверхности бедра. После выполнения вышеуказанных действий не возникает проблем с принятием положения верхом на противнике или сбоку от него. Этот прием называется "**кюсе дзимэ нуки**".



2. Перевернуть противника на живот, т.е. поставить его в максимально неудобное для поединка положение, можно оттолкнувшись от него руками и резко развернувшись на 180 градусов. Движение должно быть амплитудным и производится всем телом. В результате такого действия вы окажетесь в положении на коленях спиной к сопернику, который будет лежать лицом вниз. Эта позиция позволяет сразу же применять болевое воздействие на ногу или, при необходимости, дает возможность, занять положение верхом на противнике. Для правильного применения этого приема нужно выполнить широкий мах руками и опереться на них, сохраняя затем опору в течение всего движения. Эта техника носит название "маваши нуки".



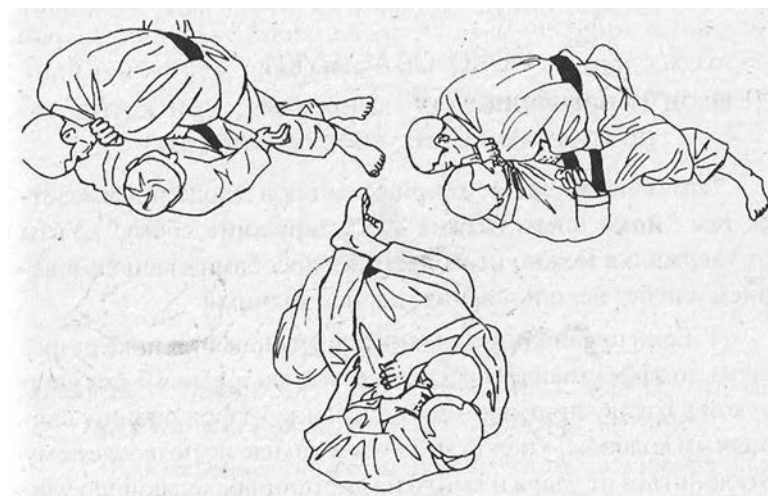
ТАТЭ ОСАЕ НУКИ

(Выход и переворот из положения, при котором противник сидит верхом)

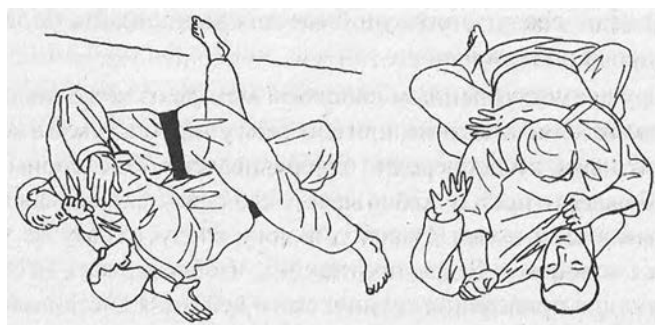
Существует несколько выходов из положения, при котором противник сидит верхом на вашем животе. Некоторые из них выполняются в качестве переворота, другие -

позволяют сразу занять удобное для выполнения болевого приема положение.

1. Распространенным способом выхода из этого положения является выползание, при котором, упираясь рукой в колено противника и поочередно поворачиваясь в обе стороны, вы освобождаете ноги и обхватываете его снизу, скрещивая их в сковывающий захват. Освободив ногу, следует сразу же опереться коленом в бедро противника, чтобы держать необходимую для проведения технического действия дистанцию.



2. Не менее часто в практике борьбы лежа встречается прием сбрасывания противника с себя с помощью выведения из равновесия. Для выполнения этого приема нужно прижать одну руку соперника к себе, чтобы не дать ему возможности опереться, и, толкая под локоть или плечо другой руки, сбросить его с себя. Здесь следует использовать движение всего тела, прогибаясь и отталкиваясь одной ногой и выпрямляя другую. Окончить прием можно, перевернувшись на противника или откатившись в другую сторону для разрыва дистанции и подъема в стойку. Этот прием является вариантом кузуши нуки.



ЙОКО ОСАЕ НУКИ

(Выход и переворот из положения, при котором противник лежит сверху поперек)

Это положение часто применяется в дзюдо и называется там "йоко шихо гатамэ" - "удержание сбоку". Уйти от удержания можно несколькими способами с использованием или без использования ударной техники.

1. Если правилами соревнований ударная техника разрешена, то эффективным способом ее использования будет упор рукой в голову противника и нанесение ударов по лицу свободным коленом. Упор рукой в этом случае не позволяет ему отклониться от удара и выйти на дистанцию, делающую удары неэффективными. Другим, зеркальным способом, является упор коленом в голову с нанесением ударов кулаком в лицо и голову с противоположной стороны. Эта техника называется "атэми нуки".



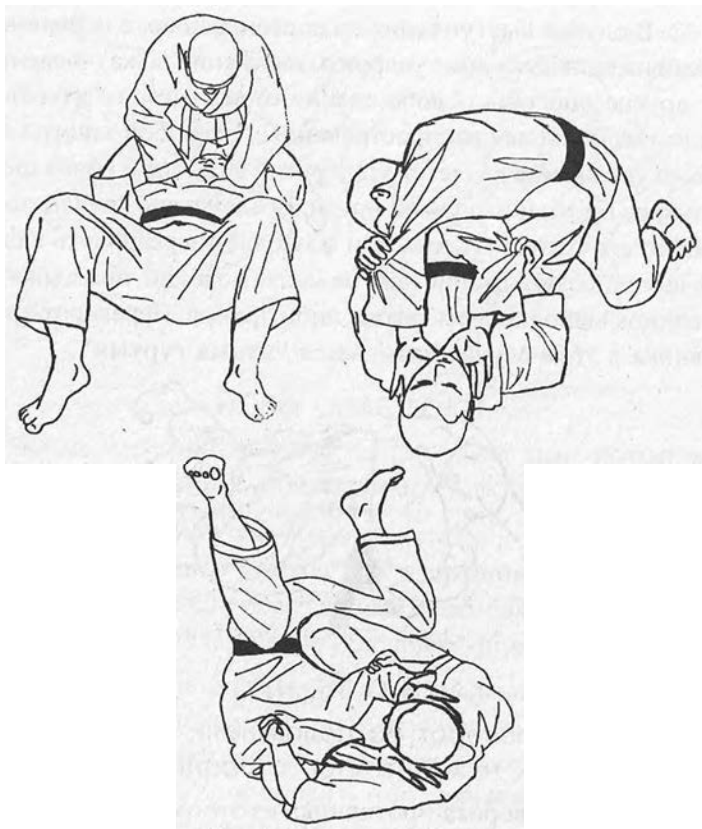
2. В случае выступления на соревнованиях с ограничениями на использование ударов в положении лежа применяют другие способы освобождения от изучаемого захвата. Одним из наиболее распространенных способов защиты от такого удержания является упор рукой в голову и обвив шеи и головы противника своей ногой. Воздействие на шею заставляет его отпустить захват и позволяет перевернуть в более выгодное положение или, не меняя позиции, продолжать поединок выполнением какого-либо приема. Переворот противника в этом случае называется "атама гурума".



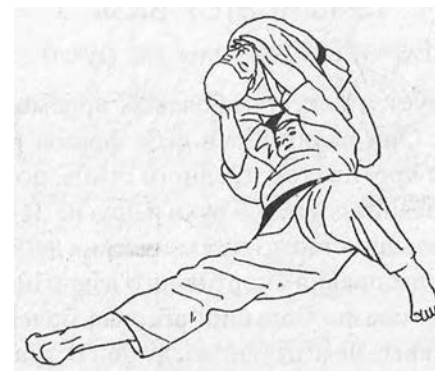
КАМИ ОСАЕ НУКИ

(Выход и переворот из положения, при котором противник находится со стороны головы)

1. Для переворота противника из этого положения следует захватить его руки у локтей и перевернуться так, чтобы можно было опереться коленом ему в бедра. Это положение не позволит ему полноценно использовать ударную технику, т.к. даст возможность контролировать дистанцию. Затем, толкая коленом в сторону вашей выпрямленной ноги, нужно заставить его перевернуться через вас и упасть на спину. Одна ваша рука при этом тянет на себя, а другая - отталкивает противника, помогая ему перевернуться. При необходимости, после этого можно перевернуться, сесть на противника верхом и провести болевой захват или откатиться в сторону для подъема в стойку и разрыва дистанции. Название этого приема - "хиза гурума".



2. Очень эффективным и опасным приемом является переворот противника путем воздействия на шейный отдел его позвоночного столба - хачи мавашаи. Как правило, техника такого рода запрещена большинством спортивных правил из-за большой возможности травматизма, но, в поединке без ограничений на захваты или с минимальными ограничениями, она может быть использована. Для применения приема следует захватить голову противника одной рукой, а подбородок - другой и вращательным движением заставить его перевернуться. После этого можно нанести удар коленом в лицо, или, если это не разрешено правилами, перекатиться на него.



УШИРО ТАТЭ ОСАЕ НУКИ

(Выход и переворот из положения, при котором противник сидит у вас на спине)

Это положение считается наиболее опасным в поединке, т.к. в нем вы практически лишены возможности проводить захваты и наносить удары или защищаться от них. Выход из такой ситуации возможен, если ваш соперник еще не успел или только начал проводить какой-либо прием. Принцип выполнения защиты заключен в выведении противника из равновесия, как и в большинстве приемов, изучаемых ранее.

Для выполнения этого приема нужно резким движением сгруппироваться, т.е. подтянуть под себя руки и немного поджать ноги. Неожиданно перенесите вес вашего тела на ноги, вы принимаете положение на коленях и заставляете соперника податься вперед и потерять равновесие. Не прекращая движения, нужно резко дернуться всем телом в сторону вперед, сбрасывая его с себя, а затем резко уйти в противоположную сторону, выскользывая из-под него. Эта техника возможна в том случае, если все движения проводятся слитно, без пауз, напоминая со стороны движения необъезженного коня на ролло. После сбрасывания соперника можно откатиться в сторону для разрыва дистанции или, не разрывая контакта, перейти к борьбе лежа в более выгодном для вас положении.

ТЭ КАНСЭТСУ ВАЗА (Болевые приемы на руки)

Существует множество болевых приемов на разные суставы руки. Они включают в себя формы перегибания руки в суставе против естественного сгиба, дожимания по сгибу, выкручивания согнутой руки и другие. В борьбе лежа используют большинство этих технических действий. Практически все виды правил спортивного дзю-дзюцу позволяют применять гораздо больший арсенал болевых воздействий на суставы, чем дзюдо и самбо. В дзю-дзюцу используют технику болевых приемов на кисти рук, на локтевые и плечевые суставы. Ограничениями в дзю-дзюцу являются только приемы воздействия на пальцы, т.к. суставы пальцев очень слабы и, соответственно, эти приемы крайне травматичны.

Данное пособие не ставит перед собой цели познакомить читателя со всем многообразием раздела кансэту ваза, но предлагает тщательно разработанную программу изучения основных применяющихся приемов, ориентируясь на выполнение базовых техник из основных встречающихся в борьбе лежа позиций.

КАТА КАНСЭТСУ ВАЗА (Воздействия на сустав плеча)

1. Удэ гарами - выкручивание согнутой в локте руки. Эта техника относится к разделу болевых приемов на плечевой сустав и выполняется в нескольких вариантах. Основной способ применения удэ гарами - это узел руки в положении лежа сверху и поперек противника. В этом случае нужно, не отрывая локоть и предплечье захваченной руки от поверхности татами, скользящим движением обеих рук подвести локоть к его ребрам. При этом нужно прижимать его к полу всем телом. В таком варианте удэ гарами можно выполнять после удержания поперек - йоко шихо гатамэ.



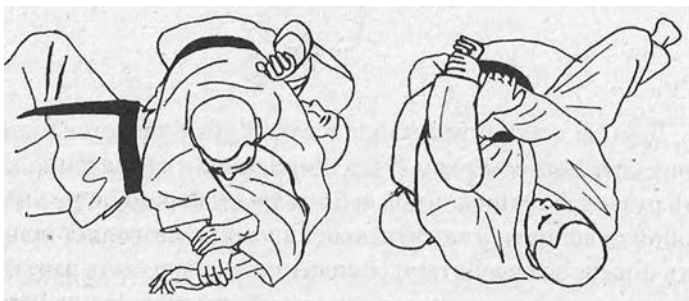
Другим способом выхода на узел руки является проведение удержания верхом (татэ шихо осае) и проведение захвата руки противника из-за его головы. Обычно он не видит особой опасности в такой атаке, т.к. она не позволяет проводить болевое воздействие. Движение должно быть завуалировано, т.е. у соперника до окончания технического действия должно сложиться впечатление, что целью вашей атаки не является его рука. После этого следует перебросить тело в положение поперек противника и, одним движением выдернув руку из-под головы, провести болевой прием.

Вариантом выхода на удэ гарами служит и переход из удержания со стороны головы - ками шихо осае. В этом случае, плотно прижимаясь грудью к груди противника и вращаясь на нем с помощью рук и ног, вы можете резко поменять положение тела и перейти к позиции поперек. Для подготовки атаки можно сначала симитировать движение в одну сторону, а затем, резко изменив направление, атаковать другую руку.

Этот же прием может выполняться из сковывающего захвата скрещенными ногами снизу. Однако в таком варианте у противника остается возможность нанести удар рукой в голову. Для того чтобы избежать сильного удара, нужно прижаться всем телом и головой к его корпусу.

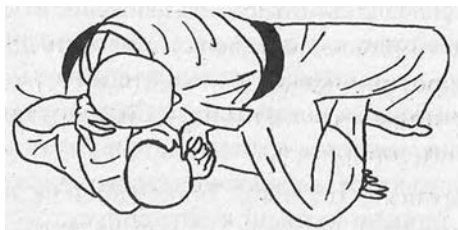
2. Гьяку удэ гарами. Одним из вариантов использования болевого приема на плечевой сустав узлом руки является обратный узел. Некоторые школы дзю-дзюцу называют эту технику уширо удэ гарами, другие относят ее к раз-

делу ура ката-ха (загибы руки за спину). Эта техника похожа на удэ гарами, за исключением того, что в ней плечо противника поднимается вверх. Применение данного приема возможно из разных положений, но наиболее часто используется позиция поперек и позиция снизу. Принципы выполнения приемов идентичны.



Эта же техника используется и в качестве защиты от рычага шеи подмышкой. В этом случае выворачивание руки производится при помощи давления шеи и всего тела на руку противника с последующим опрокидыванием его лицом вниз. Для того чтобы не дать ему возможности уйти от приема с помощью кувырка, следует зацепить его ногу своими ногами.

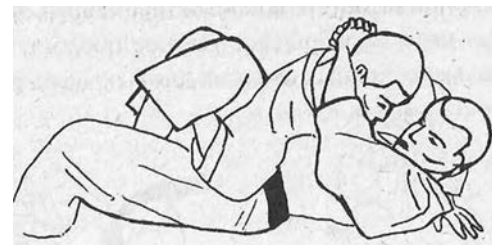
3. Кеса удэ гарами. В раздел болевых приемов на плечевой сустав входят и другие формы удэ гарами.



Одним из часто встречающихся приемов, выполняемых после удержания сбоку (кеса осасе), является кеса удэ гарами. В этой технике вы цепляете согнутую руку противника в свой подколенный сгиб и воздействуете на его плечо

скользящим движением своих ног. При этом нужно сохранять захват шеи и головы соперника и прижиматься к нему во избежание удара свободной рукой или зацепа ногой. Для того чтобы разорвать захват противника в случае, когда он сцепил руки в замок, применяется еще одна из форм этого приема - подъем плеча предплечьем. При этом нужно прижимать голову соперника к его плечу. Это воздействие очень болезненно и само по себе может привести к победе, заставив противника сдаться. Чтобы избежать контрприемов, здесь нужно прижиматься к атакуемому всем телом.

4. Аге удэ гарами. Мало распространенной, но очень эффективной техникой является выкручивание согнутой руки наверху, выполняемое из положения снизу против соперника, пытающегося провести удержание поперек (йоко шихо гатамэ). В этом приеме важно крепко удерживать свободную руку противника, не давая ему наносить удары, передвигаться и уходить от болевого воздействия.



Этот же прием может быть проведен из положения удержания противника лицом вниз сбоку. В этом случае воздействие проводится одной рукой, а другая рука крепко удерживает соперника.

5. Они кудаци. Техником, пришедшей из древности, но с успехом применяющейся до сих пор, является они кудаци - "разрушение демона". Это одна из форм удэ гарами - выкручивания согнутой руки для воздействия на плечевой сустав. Прием может выполняться сидя верхом на сопернике, а также снизу, захватив его обеими ногами.



ХИДЖИ КАНСЭТСУ ВАЗА (Воздействия на локоть)

Этот раздел болевых приемов наиболее обширен в технике борьбы лежа. Он представляет собой множество технических действий, выполняемых руками и ногами из разных положений.

1. Удэ хишиги дзюдзи гатамэ - крестообразный рычаг локтя между ногами. Это самый распространенный болевой прием на руку во всех видах спортивной борьбы. С помощью прыжка или приседания его возможно выполнить даже из стойки, не говоря уж о борьбе лежа. Данное пособие рассмотрит только несколько основных позиций для выхода на рычаг локтя.



Основным положением для выхода на удэ хишиги дзюдзи гатамэ является положение сбоку от противника, при котором он лежит на спине или на боку. Обычно он принимает такое положение при падении после броска или опрокидывания или когда хочет перевернуться со спины на живот. В этом случае, используя вес вашего тела, нужно откинуться на спину, предварительно захватив его предплечье обеими руками. Одна нога при этом закидывается противнику на шею, чтобы не дать возможности подняться, а другая, согнутая в колене, не давая перевернуться, упирается в ребра. Колени нужно максимально плотно свести друг с другом.

Другой формой выхода на этот болевой прием является ками удэ хишиги дзюдзи гатамэ, т.е. крестообразный рычаг локтевого сустава из положения верхом. Этот прием почти идентичен основному варианту, но обе ноги в нем ложатся на противника, придавливая его у шеи и груди.

Кузуре удэ хишиги - рычаг локтя из удержания со стороны головы. Эта техника выполняется, как и основной вариант болевого приема, после ками осае. Быстрым движением, возможно после обманного рывка в какую-нибудь сторону, вы подводите голень одной ноги к корпусу противника и закидываете ему на шею другую ногу. При этом рука противника оказывается у вас подмышкой.

Отэн гатамэ - часто встречающийся в дзюдо и самбо вид выхода на рычаг локтя кувырком. Для выполнения этого приема нужно крепко захватить руку противника, стоящего на четвереньках, перекинуть ногу ему через голову и кувырнуться вперед. Ноги при этом толкают соперника, вовлекая его во вращение, и выводят в положение лежа на спине, с рукой, захваченной на рычаг локтя между ног.

Одним из наиболее часто применяющихся выходов на данный прием является рычаг локтя снизу, из сковывающего захвата ногами. Для его выполнения нужно упереться одной ногой в бедро противника и перебросить другую через его голову, сохраняя при этом крепкий захват его руки.

Крестообразный рычаг локтя хорошо проходит в комбинации с другими приемами, например, после неудавшейся попытки провести удэ хишиги - рычаг локтя упором руки в плечо. В этом случае сначала нужно упереться коленом в живот противника, а затем выполнить большое круговое движение другой ногой, перекидывая ее через его голову. Прием часто бывает неожиданным для соперника, т.к. более удобной для атаки считается ближняя рука.

2. Йоко удэ хишиги - рычаг локтя боком. Этот прием похож на предыдущий, но выполняется в положении лежа на боку. Обычно он начинается из положения сидя верхом на животе противника, когда при попытке применить ками удэ хишиги дзюдзи гатамэ, тот начинает поворачиваться на живот. Не прекращая своего движения, нужно изменить направление выполнения приема и, перевернувшись на бок, провести рычаг локтя. Этот прием можно выполнить и как отдельное действие, сразу ведя противника в нужном направлении.



Часто этот прием проводится из положения снизу, с удержанием противника ногами. Для этого следует вывести его из равновесия, выбивая колено противника одной ногой, а другую, перебросив через его плечо и заведя под шею, использовать для давления на локтевой сустав.

3. Санкаку гатамэ - рычаг локтя треугольником.

Для выполнения этого приема нужно захватить противника обеими ногами и скрестить их у него за головой. При этом одна нога должна прижимать его шею, а другая проходить у него подмышкой. При выполнении снизу вы полностью застрахованы от нанесения ударов свободной рукой, т.к.

ваше положение позволяет полностью контролировать дистанцию. Еще более удобно положение сзади, со стороны головы противника. Для проведения болевого приема используйте силу всего тела, а не только рук.



4. Хиза гатамэ - рычаг локтя коленом. Это также очень распространенный в борьбе лежа прием, выполняемый из множества положений. Он может проводиться давлением на локтевой сгиб коленом одной ноги или обеими ногами против обеих рук противника.

В первом случае мы рассмотрим выполнение хиза гатамэ из положения лежа на боку. При этом руку противника нужно плотно зажать подмышкой.



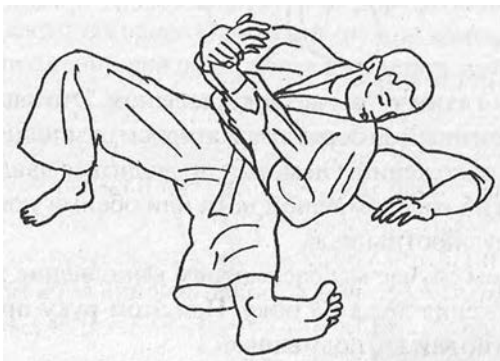
Риохиза гатамэ - рычаг локтей противника обеими коленями. Этот прием выполняется из положения снизу. Для

его выполнения нужно упереться ступнями в бедра соперника и сводить колени, разводя при этом его предплечья в стороны своими руками.

Ками хиза гатамэ - вариант, при котором болевой прием выполняется сидя верхом на противнике.

Йоко хиза гатамэ - выполнение рычага локтя сидя сбоку от лежащего противника.

5. Ваки гатамэ - рычаг локтя боком. Эта техника широко используется в традиционном дзю-дзюцу и может выполняться из различных позиций, как в стойке, так и лежа. В данном пособии мы рассмотрим только несколько положений для применения ваки гатамэ.



Наиболее простым способом применения этого приема является рычаг локтя боком, на противнике, упирающемся в татами ладонями и коленями. В этом случае можно выполнить основную или обратную форму (уширо ваки гатамэ) этого технического действия.

Очень эффективно использование ваки гатамэ из положения сбоку от лежащего противника, когда он отталкивает вас рукой. Эта техника идентична выполнению ваки гатамэ из удержания сбоку (кеса осе).

Можно успешно применять уширо ваки гатамэ из положения удержания со стороны головы - ками шиха гатамэ. Это техническое действие проводится в тот момент,

когда противник отталкивает вас от себя и позволяет вам выпрямить свою руку.

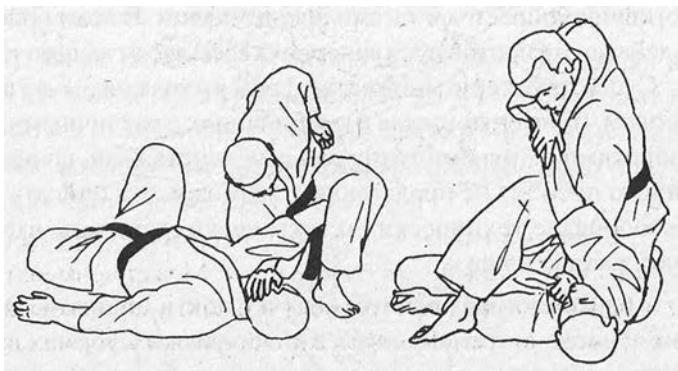
Положение сидя верхом на спине противника делает рычаг локтя боком очень эффективной техникой, т.к. противник не видит и не понимает атаки до самого последнего момента. Уширо ваки гатамэ будет наиболее удобной техникой, если противник упирается в татами предплечьями. В этом приеме вы действуете против руки соперника всем весом вашего тела.

Существует еще множество форм выхода на рычаг локтя боком, применяющихся в комбинациях с различными переворотами и другими техническими действиями, но объем данного пособия не представляет возможности описать все многообразие технических и тактических приемов, входящих в раздел нэ ваза.

6. Хиджи макикоми - рычаг локтя обвивом. Этот прием, часто встречающийся в классических формах дзю-дзюцу, известен под несколькими названиями. В некоторых школах дзюдо и дзю-дзюцу его называют удэ хишиги. Обычно этот прием выполняется из положения сбоку от противника при упоре коленями в его голову и живот. Также возможно его использование, сидя верхом на животе соперника или стоя на одном колене. Для выполнения болевого воздействия лучше всего использовать обе руки, сцепив их методом "ладонь в ладонь".



7. Тэнбин гатамэ - перегибание локтя через плечо или предплечье. Прием выполняется в положении сбоку от противника, стоя на одном колене или сидя верхом на его животе. Для его успешного применения нужно удерживать плотный захват одежды противника, чтобы не дать ему возможности развернуться и уйти от болевого воздействия.



8. Удэ дзюдзи гатамэ - рычаг локтя скрещенными руками. В этом приеме одна рука удерживает предплечье руки противника, а другая давит предплечьем на его локтевой сустав. Атакуемая рука соперника при этом захватывается подмышку. Эта техника может выполняться из множества положений. Обычно ее применяют после выполнения броска с падением (сото макикоми), при котором рука противника зажимается подмышку, или после удержания кеса гатамэ. Она может применяться и в положении сбоку от противника, лежа на спине. Часто этот прием выполняется из удержания со стороны головы - ками шихо гатамэ. В этом случае вы переходите в положение сбоку от противника, оказывая давление корпусом на его голову, и выполняете перегибание локтя через предплечье.

Существует еще несколько вариантов выполнения рычага локтя скрещенными руками. Мало распространенным, однако, очень эффективным является вариант выполнения этого приема без захвата руки подмышку. В этом

случае противник лежит лицом вниз. При этом давление на локоть осуществляется наружной частью предплечья. Для эффективного применения нужно плотно удерживать противника ногами или корпусом.



9. Каннуки гатамэ - техника, идентичная предыдущей, но выполняемая лицом к противнику. Может применяться сидя верхом на его животе, сбоку или снизу, при сковывающем захвате ногами. Рукой нужно упираться в плечо противника, не давая ему согнуть руку.



10. Аши гатамэ - перегибание локтя через ногу. Этот прием может выполняться в нескольких вариантах. Наиболее часто встречающимся в поединках является кеса аши гатамэ - рычаг руки из положения удержания сбоку. При этом нужно прижиматься к противнику всем телом, чтобы не дать провести контрприем или нанести удар.



Другой формой рычага через ногу является упор локтя в бедро снизу. Это возможно в положении, когда противник стоит, упершись руками и коленями в татами, а вы находитесь сбоку от него. Используя давление всего тела, можно легко травмировать руку соперника, если он будет упираться.

КОТЭ КАНСЭТСУ ВАЗА (Воздействия на кисть)

1. Котэ гарами - дожим кисти узлом. Этот прием очень часто применяется в борьбе лежа по правилам различных версий спортивного дзю-дзюцу. Однако, он широко распространен и во многих традиционных школах этого боевого искусства. Обычно эта техника выполняется в комбинации после попытки провести крестообразный рычаг локтя между ногами - удэ хишиги дзюдзи гатамэ. В этом случае, если противник сгибает захваченную руку, вы можете перейти на узел кисти практически из любой начальной позиции. При этом вы можете находиться сверху, оседлав соперника, сбоку, забросив на него ноги или сев на него, либо снизу, при переходе на болевой прием кувыркком. Проведение дожима кисти в этих случаях является достаточно легкой задачей, т.к. противник, сопротивляясь рычагу локтя, сгибает руку и, таким образом, сам помогает выполнению узла кисти.

Котэ гарами может выполняться отдельно, без всяких комбинаций, в качестве прямой атаки или контратаки. Прием выполняется силой мышц обеих сцепленных рук и всего тела против мышц предплечья противника, что обеспечивает огромное преимущество.

2. Котэ маваши - вращение кисти по кругу. Это древняя техника с успехом применяется в современных поединках в борьбе стоя и лежа. Наиболее эффективно ее воздействие в положении сидя верхом на животе противника, когда он, упираясь в грудь или плечи, отталкивает вас руками. Плотнo удерживая кисть, нужно надавить локтем на предплечье или локоть соперника и провести болевое воздействие. Этот же прием можно применить из положения снизу, обхватив противника ногами.



3. Котэ хинери - скручивание кисти. Технику котэ хинери удобно применять против раскрытой кисти противника, упирающегося в ваше лицо, шею или грудь. В этом приеме вы выкручиваете кисть противника обеими руками, поднимая его локоть вверх. Обычно прием проводится в положении сидя верхом на животе соперника или из удержания сбоку (кеса гатамэ), когда он пытается отогнуть вашу голову для проведения контрприема. Встречается также применение техники котэ хинери из положения снизу, обхватив противника обеими ногами.



ВОЗДЕЙСТВИЯ НА БОЛЕВЫЕ ТОЧКИ

1. **Удэ дзимэ** - ущемление бицепса и предплечья. Это редко встречающийся, однако очень эффективный болевой прием. При его выполнении, производится давление острой частью предплечья на болевые точки на плече и предплечье противника. Обычно эта техника применяется в комбинации после попытки выполнения рычага локтя удэ хишиги дзюдзи гатамэ, если противник сцепил руки в замок.

Для проведения приема нужно перебросить ногу через согнутую руку противника и надавить бедром на его предплечье. При этом нужно просунуть свою руку между его руками. Повернув предплечье таким образом, чтобы давить лучевой костью на бицепс и предплечье руки соперника, вы можете причинить ему сильную боль.



АШИ КАНСЭТСУ ВАЗА

(Болевые приемы на ноги)

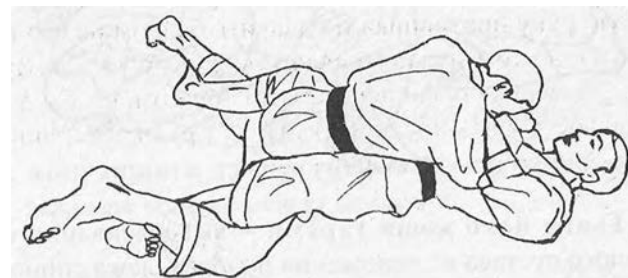
Болевые приемы на ноги - весьма обширный раздел техники борьбы лежа. Он включает в себя формы перегибания ноги в суставе против естественного сгиба, выкручивания согнутой ноги и воздействия на мышцы и сухожилия.

КОШИ КАНСЭТСУ ВАЗА

(Воздействия на тазобедренный сустав)

Этот раздел представлен несколькими, наиболее часто применяемыми в спортивной борьбе техниками.

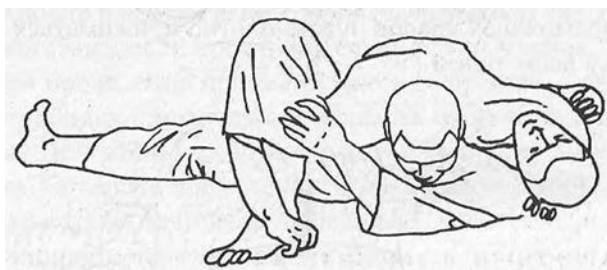
1. **Риоаши коши гарами** - рычаг тазобедренных суставов обеими ногами. Этот прием выполняется из положения снизу, обхватив противника обеими ногами, или из положения верхом, сидя на его животе. Для этого нужно обвить ногами обе ноги противника и резко выпрямить свои ноги, воздействуя на его тазобедренный сустав. Для защиты от возможных ударов нужно плотно прижиматься к сопернику всем телом.



2. **Кеса коши гарами** - выкручивание тазобедренного сустава из удержания сбоку (кеса гатамэ). Для проведения этого приема нужно захватить ногу противника и зацепить ее своей ногой. При этом, сохраняя положение удержания и прижимаясь к противнику, не следует отпускать захвата шеи. Можно провести этот прием, захватив ногу противника своей рукой.



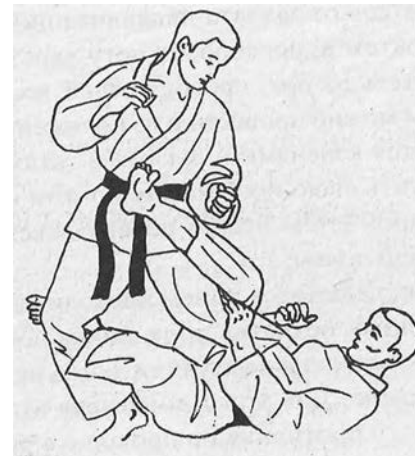
3. Йоко коши гарами - выворачивание тазобедренного сустава из положения удержания поперек (йоко шихо осае). Для выполнения этого приема нужно зацепить в локтевой сгиб лодыжку противника, не отпуская захвата шеи. Сводя руки, нужно провести болевое воздействие на сустав таза и принудить соперника к сдаче и отказу от поединка.



4. Гьяку йоко коши гарами - выворачивание тазобедренного сустава из положения поперек, лежа спиной на противнике. Этот прием похож на предыдущий, но выполняется, прижавшись спиной к животу противника. При этом одна рука обхватывает его шею, а другая обхватывает лодыжку. Сводя руки, вы причиняете противнику сильную боль в коленном и тазобедренном суставах.

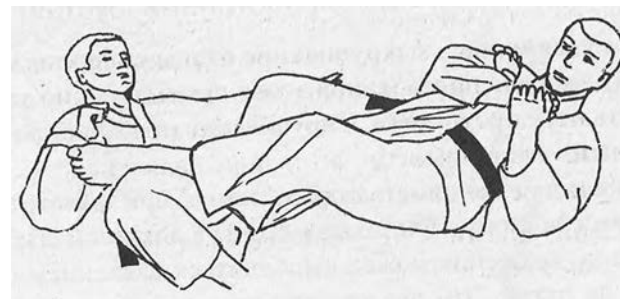
5. Коши гарами - это наиболее часто встречающийся в традиционных стилях японского боевого искусства боле-

вой прием на тазобедренный сустав. Он входит в программу традиционного дзюдо и изучается на мастерском уровне 1 - 2 дана в разделе катамэ но ката. В этом приеме проводится выкручивание согнутой ноги противника давлением своей ноги сверху из положения сидя. Это техническое действие можно с успехом выполнять из положения стоя, оплетая ногу противника своей ногой и садясь.



ХИЗА КАНСЭТСУ ВАЗА (Воздействия на коленный сустав)

1. Аши хишиги дзюдзи гатамэ - рычаг коленного сустава, зажимая колено между ногами.



Существует множество выходов на этот прием. Наиболее часто в спортивной борьбе употребляется выход на рычаг колена из удержания сбоку (кеса осае), при котором вы цепляете ногой ногу противника и, прижимая его руку всем телом, проводите перегибание колена между ногами, а также выход на прием из положения сидя на коленях, когда противник обхватил вас обеими ногами. В этом случае вы освобождаетесь от захвата надавливанием на болевые точки бедра локтем и, перебросив ногу через противника, переворачиваетесь на бок, проводя рычаг колена.

Этот прием можно провести и из положения, когда противник опирается коленями и руками в татами. Для этого нужно пропустить свою ногу между ногами противника и обвить его бедро. Затем нужно перекатиться на спину и провести болевой прием.

Очень эффективно этот прием проходит в комбинации из положения снизу, обхватив противника ногами. Проведение приема возможно и в ситуации, когда противник стоит на одном колене. Для этого, имитируя атаку руки, вы захватываете ногу противника и проводите рычаг колена, выталкивая его ногами.

Для эффективного использования рычага колена необходимо использовать силу всего тела, мощно прогибаясь в спине, а не только рук.

СОКУ КАНСЭТСУ ВАЗА

(Воздействия на голеностопный сустав)

Соку маваши - выкручивание стопы соперника. Для эффективного использования этого приема нужно зафиксировать ногу противника. Скручивание может проводиться разными захватами.

Руки могут принимать форму "замка" при захвате обеими руками за стопу. При захвате стопы в локтевой сгиб или подмышку вращение может выполняться давлением предплечья на пятку. Эти два технических действия являются

наиболее часто употребляемыми в поединке болевыми воздействиями на голеностопный сустав.



ВОЗДЕЙСТВИЯ НА БОЛЕВЫЕ ТОЧКИ

Различные приемы воздействия на уязвимые точки так же часто используются в технике болевых воздействий на ноги, как и на другие части тела.

Сицукоку дзимэ - давление на подколенную ямку. Для выполнения этого приема нужно перевернуть противника на живот и, поместив сжатый кулак на точку сицукоку, согнуть его ногу и зажать свой кулак, производя давление на болевые точки. Этот же прием можно выполнить, используя для болевого воздействия свободную ногу противника, заложив ее голенью в подколенный сгиб, или свою ногу, сидя на противнике верхом.



Ашикуби дзимэ — ущемление ахиллесова сухожилия. Существует множество способов провести болевой захват стопы для ущемления ахиллесова сухожилия, но наиболее часто употребляемым приемом является захват стопы противника подмышку и давление на сухожилие предплечьем снизу или сверху. Давление нужно проводить обеими руками и всем телом, при этом плотно зажимая атакованную ногу своими ногами.



ОКУ НО КАТА

«Ваша духовная ориентация в ходе изучения стратегии должна быть такой же, как и в повседневной жизни. Как в бою, так и в обычной жизни вы должны быть спокойны, но в то же время исполнены решимости. В каждой ситуации действуйте без напряжения, но не опрометчиво. Ваш дух должен быть уравновешенным и беспристрастным.»

Миямото Мусаши, «Горин но шо».

Кроме базовых форм техники кихон ката, в школе Бушин-кан дзю-дзюцу изучаются несколько внутренних ката, знание и владение которыми является необходимым для получения официальной степени шодан, нидан или сандан. Это "оку но ката" - "углубленная форма" изучения боевой техники, демонстрирующая способы рационального перехода от одного технического действия к другому (шодан), различные формы применения этих комбинаций (нидан) и способы защиты от них и контратаки (сандан). Техника этой ката выполняется в паре с партнером, действия которого заранее определены. На уровне шодан все приемы проводятся в варианте осае, т.е. с применением болевого контроля или удержания. На уровне нидан техника выполняется в варианте наге, т.е. с броском. Сандан - это применение контрприемов каеши ваза для защиты от технических действий оку но ката уровня шодан или нидан. Все приемы проводятся только на выведенном из равновесия противнике без приложения лишних физических усилий. Яркое выражение в ката выведение из равновесия - стилевая особенность школы Бушин-кан дзю-дзюцу.

БУШИН-КАН ДЗЮ-ДЗЮЦУ ОКУ НО КАТА ШОДАН, НИДАН

Ката начинается с обычного ритуала, выполняемого в мусуби дачи (пятки вместе, ступни развернуты под 45 гра-

дусов). После рэйхо вы становитесь в естественное положение шизентай с раскрытыми, свободно опущенными руками, а атакующий принимает чудан камае и, сделав два шага и опустив центр тяжести, проводит кататэ дори - захват рукой за предплечье. Его свободная, сжатая в кулак рука принимает хикитэ - оттягивается на бедро и угрожает атакой. Практически мгновенно следует ответ: атеми в голову для отвлечения и выведения из равновесия и проведение ваки гатамэ. На уровне шодан первая серия техник иппон мэ завершается опрокидыванием и проведением того же контроля лежа. На уровне нидан этот же прием завершается броском ваки гатамэ наге.

Вторая серия технических действий ниппон мэ полностью повторяет первую вплоть до момента проведения болевого контроля. Как только вы пытаетесь выполнить ваки гатамэ, партнер сгибает руку в локте, защищая локтевой сустав от болевого воздействия, и пытается восстановить равновесие. Не прекращая движения, вы опять лишаете его баланса и переходите на котэ маваши. На уровне шодан после болевого приема на кисть нужно выполнить тенкан и, уложив партнера лицом вниз, провести ура удэ осе, стоя на одном колене. На уровне нидан этот же прием завершается броском котэ маваши наге.

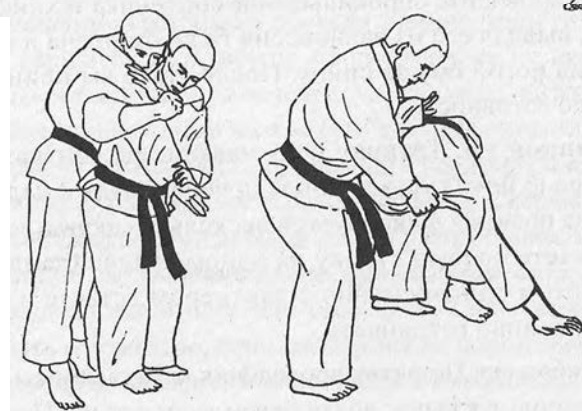
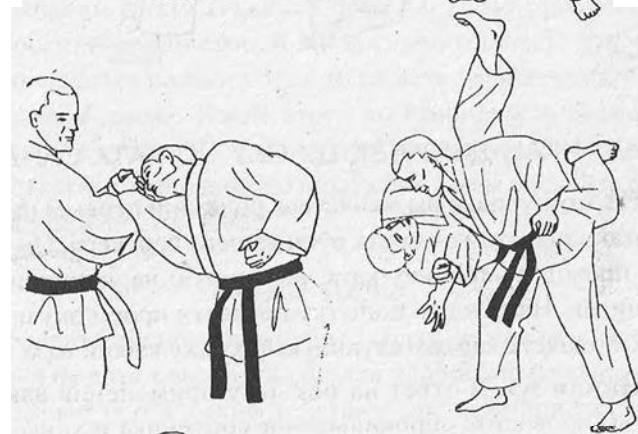
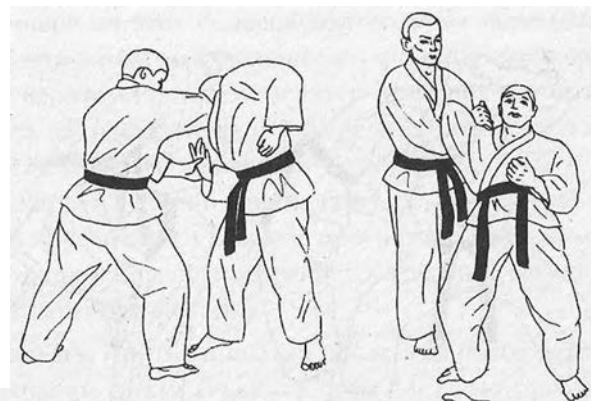
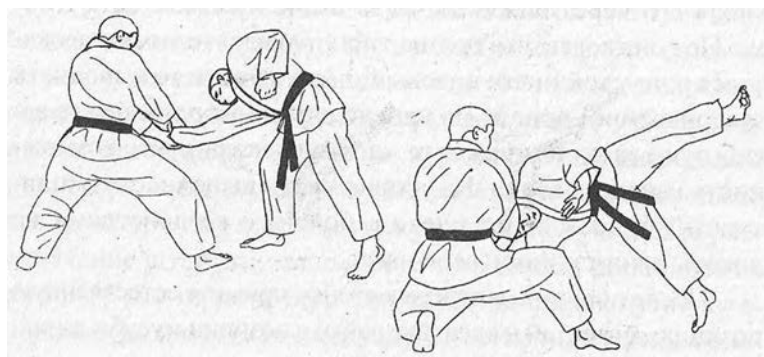
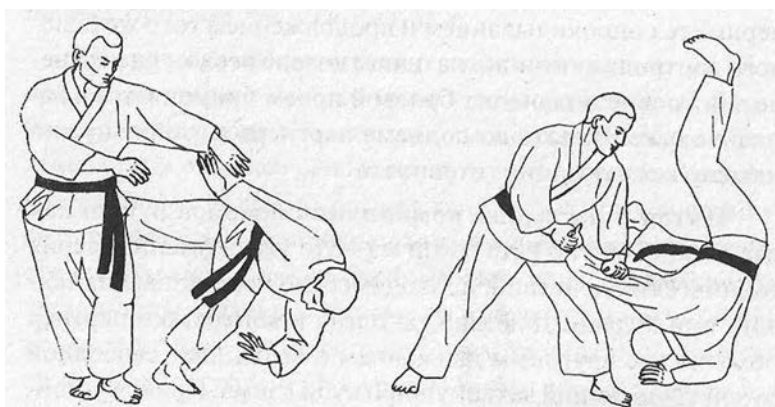
Третья серия технических действий оку но ката санбон мэ сначала повторяет все предыдущие приемы, вплоть до контроля кисти. В момент начала котэ маваши партнер, спасаясь от болевого воздействия, подшагивает, восстанавливает потерянное равновесие и, разворачивая кисть ладонью вверх, выпрямляет руку. На уровне шодан, продолжая его движение, вы применяете кузуши и, почувствовав расслабление его руки, выполняете котэ гаеши, опрокидывая на спину. Далее, не прекращая своего движения, нужно продолжить дожим кисти в сторону естественного сгиба болевым рычагом локтя омотэ тэнбин осе. На уровне нидан

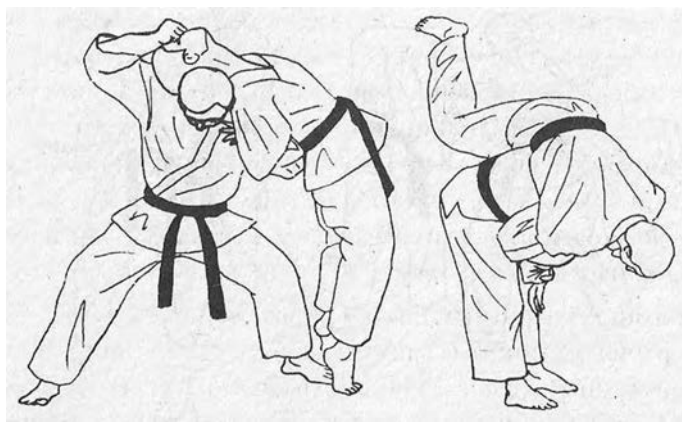
вместо опрокидывания проводится бросок котэ наге, после которого нужно отойти в сторону и принять камае, сохраняя готовность продолжать тренировку или поединок.

Йонхон мэ - четвертая комбинация опять начинается с захвата за кисть. Последовательно повторяя все описанные ранее действия, эта серия движений доходит до попытки проведения котэ гаеши. Защищаясь от этого приема, ваш партнер принимает устойчивую позицию зэнкуцу дачи и прижимает локоть атакующей руки к своему боку и к бедру. Это позволяет, выполнив атеми, провести болевой прием на плечо они кудаки. На уровне шодан эта техника завершается опрокидыванием и продолжением того же болевого контроля в позиции на одном колене верхом на партнере. На уровне нидан этот болевой прием применяется в варианте наге. Вплоть до подъема партнера в стойку нужно находиться в позиции готовности.

Пятая и последняя комбинация приемов Бушин-кан дзю-дзюцу оку но ката гошон мэ - это уже изученная серия технических действий, проводимых до использования захвата они кудаки. Для защиты плеча и контратаки партнер обходит вас круговым движением и выполняет свободной рукой удушающий захват уширо куби дзимэ. Приняв устойчивую позицию, вы проводите болевой захват локтя, перегибая его через нижнюю часть плеча приемом ката гатамэ. Почувствовав, что партнер приподнялся на носках и оказался в неустойчивом положении, вы начинаете выполнять завершающий прием. На уровне шодан вы применяете загиб руки за спину ура ката ха и демонстрируете возможность конвоирования. На уровне нидан выполняете амплитудный бросок через плечо с болевым воздействием на локоть гьякутэ иппон сео наге.

После подъема партнера в стойку примите естественную позицию шизентай и сделайте рэйхо в позиции мусуби дачи.





БУШИН-КАН ДЗЮ-ДЗЮЦУ ОКУ НО КАТА САНДАН

На этом уровне вы меняетесь ролями и первым начинаете атаку захватом за кисть руки вашего партнера. Он начинает проводить технику ката, изученную на уровне шодан или нидан. На каждую попытку провести прием оку но ката вы выполняете контратакующую технику каеши ваза.

Иппон мэ. В ответ на попытку применения ваки гатамэ вы проводите опрокидывание соперника техникой оби отоши, выводя его из равновесия толчком плеча и широко заступив ногой ему за спину. После этого вы принимаете позицию готовности.

Ниппон мэ. Технику котэ маваши вы контратакуете с помощью йоко гурума - броска через грудь с падением. Лежачая позиция фиксируется несколько секунд, затем вы принимаете боевую стойку на одном колене (хандачи гамае), потом одновременно с партнером встаете и принимаете позицию готовности.

Санбон мэ. Попытку проведения котэ гаеши вы прерываете, используя рычаг локтя боком ваки гатамэ. После взя-

тия партнера на этот болевой контроль вы переходите на рычаг локтя животом (хара гатамэ) с одновременным удушением воротом (эри дзимэ). Затем вы опрокидываете его, опускаясь на одно колено, и фиксируете в лежачем положении. После этого вы принимаете позицию готовности.

Йонхон мэ. Болевой прием они кудаки вы нейтрализуете приемом йоко вакарэ, уходя под противника и прижимаясь к нему. Позиция готовности сохраняется несколько секунд после подъема партнера в стойку.

Гохон мэ. Против попытки провести бросок через плечо с рычагом локтя (гьякутэ сее наге) вы применяете штампованный удар стопой в подколенный сгиб (фумикоми) и, опускаясь на колено, продолжаете удушающим приемом уширо дзимэ. После этого вы принимаете позицию готовности в стойке. После подъема партнера в стойку примите естественную позицию шизентай, затем сделайте рэйхо в позиции мусуби дачи.

ХЭНКА ВАЗА

Обладатели степени сандан (3-й дан) также демонстрируют оку но ката в вариантах шодан или нидан, но выполняют сложные технические действия для окончания каждой серии движений. Например, проведя технику ваки гатамэ в базовом варианте ката, можно продолжить ее не броском или простым контролем, а болевым удержанием двумя ногами в стойке или на одном колене (ура удэ осе риаши ваза), демонстрируя возможность продолжать поединок с другим противником и сохраняя полный контроль над поверженным. В варианте сандан, контратакуя технику котэ гаеши, можно выполнить не рычаг локтя боком, как в базовой ката, а бросок из раздела коши наге или сее наге. Таких вариантов может быть множество, и демонстрация их показывает умение нестандартно мыслить и объединять в комбинации сложные тактико-технические действия.

РЭНЗОКУ ВАЗА

(Способы комбинирования технических действий)

Техника комбинирования приемов является неотъемлемой частью любого вида боевого искусства. Тренировка этого раздела предполагает хорошее освоение базовой техники школы и продолжается длительное время, занимая свое место на различных уровнях мастерства.

Базовая методика комбинирования технических действий в школе Бушин-кан дзю-дзюцу осваивается на уровнях шодэн, чудэн и окудэн. Она включает в себя несколько различных форм сложных тактико-технических действий.

РЭНЗОКУ ВАЗА ШОДЭН

Техника комбинирования первого уровня

На начальном этапе изучения рэнзоку приемы просто следуют один за другим. Это стандартные формы техники гошин-дзюцу, представляющие собой комбинации защит, ударов и бросков с болевыми или удушающими приемами. В этом случае каждое действие является гармоничным продолжением предыдущего приема. На уровне шодан такие формы комбинирования представлены в разделе кансэцу, где начавшийся в стойке болевой прием оканчивается какой-либо формой удержания упавшего противника. Подобные комбинации изучаются в разделах обезоруживания и задержания противника.

Главной особенностью этого метода изучения техники комбинирования приемов является условие полноценного применения каждого входящего в комбинацию элемента. Например, после выполнения защиты и удара, расслабляющего противника и выводящего его из равновесия, следует бросок с переходом на удушение или болевой прием. Невыполнение любого элемента комбинации лишает возможности провести следующий прием и требует мгновенного изменения позиции и техники. Неудачное выполнение удара не

приведет противника к потере равновесия и не позволит провести бросок. Соответственно, невозможно будет применить и последующие приемы.

Изучая и отрабатывая комбинации такого рода, нужно воспринимать каждый отдельный прием не только как базу для применения дальнейших техник, но и как одиночное действие, которое может быть последним.

На этом уровне проводятся тренировки рэнзоку ваза, в которых первое техническое действие только имитируется, вводя противника в заблуждение и облегчая проведение вами последующего приема. Например: можно показать атаку подножкой в одну сторону, а провести ее в противоположную. Или можно имитировать атаку в верхний уровень, а провести ее в средний или нижний. Этот принцип касается как бросковой техники, так и техники ударов, удушений и болевых приемов.

РЭНЗОКУ ВАЗА ЧУДЭН

Техника комбинирования среднего уровня

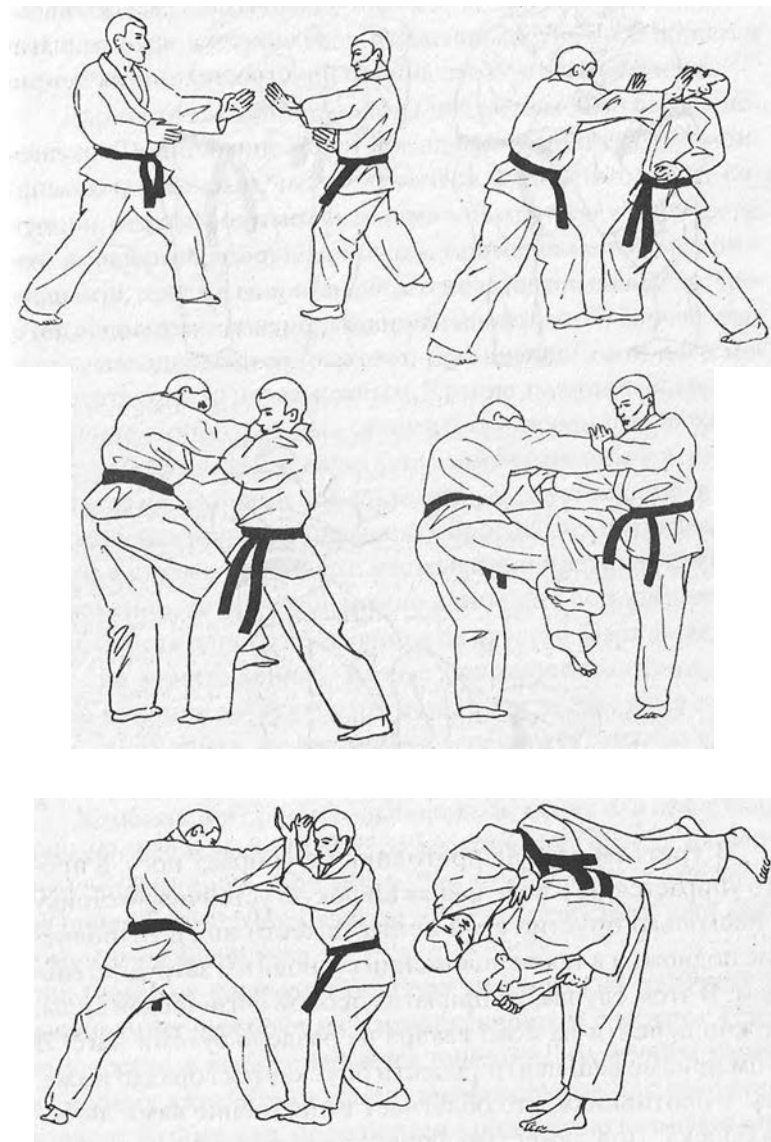
На продвинутом уровне метод отработки комбинированных технических действий изменяется в корне. Приемы выполняются с учетом реакции противника на применяемое вами действие и его возможного сопротивления, не дающего возможности довести прием до конца. В зависимости от реакции выбирается наиболее оптимальная форма следующего технического приема. В программу Бушин-кан дзю-дзюцу рэнзоку ваза нидан входит множество базовых комбинаций в стойке и лежа, включающих несколько продолжений практически на каждый прием, входящий в кихон ката. Существует также множество дополнительных вариантов продолжения базовых приемов, входящих в раздел хэнка ваза. Демонстрация этих дополнительных техник в рамках аттестационной программы не является обязательной, но тренировка их и подобных им комбинаций весьма

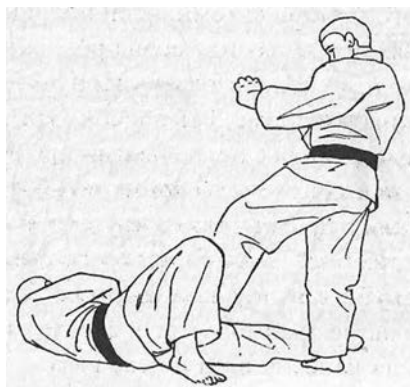
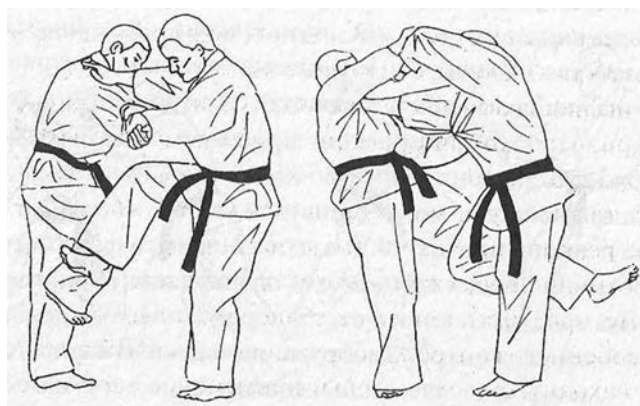
желательна для расширения общего багажа технических действий и, соответственно, для развития динамического стереотипа ведения поединка. Практически все предлагаемые комбинации составлены из простых технических приемов, входящих в базовые ката школы.

Базовые комбинации бросковой техники дзю-дзюцу школы Бушин-кан состоят из приемов, выполняемых с выведением противника из равновесия под 45 градусов вперед (хандзен кузуши) или назад (ханко кузуши). Например, в ответ на попытку проведения броска о сото отоши из раздела аши наге, противник может сделать шаг назад, убирая атакованную ногу, и поменять позицию, развернувшись другим боком.

В первом случае, в момент такого передвижения, нужно использовать неустойчивое положение его тела и, легко потянув руками, вывести из равновесия под 45 градусов вперед. Не прерывая движение, надо применить любой технический прием, удобный для поражения противника. Аттестационная форма школы предлагает использовать какой-либо прием из раздела сеои наге, но здесь возможно выполнение любой техники, которая будет достаточно рациональной в этом случае. Отводя ногу назад и оставаясь при этом в захваченном положении, противник сам помогает вам лишить себя баланса, поэтому кузуши проводится одновременно с его движением.

Во втором случае, одновременно с изменением противником позиции, проводится толчок в сторону его движения и выведение из равновесия под 45 градусов назад. Используя его неустойчивое положение, можно применить любой прием, опрокидывающий противника назад. Аттестационная форма предлагает о учи гари как один из наиболее подходящих в этой ситуации приемов.





В третьем случае противник не убирает ногу, а просто упирается ею в пол, приняв широкую устойчивую стойку и несколько опустив свой центр тяжести вниз. Выполнение подножки в таком положении становится затруднительным. В этом случае, не прилагая особой физической силы, можно перейти на йоко вакарэ из раздела сутеми наге. В этом приеме ваш центр тяжести опускается гораздо ниже, чем у противника, что облегчает выполнение вами любого броска. Под тяжестью вашего тела противник перелезает через вас, выполняя укеми.

Комбинации приемов в разделе кансэцу ваза предлагают различные варианты продолжения приемов, применение которых возможно в случае сопротивления противника, попытки выдергивания захваченной конечности или отталкивания.

Вариантов комбинирования приемов может быть множество. Технические действия, используемые в комбинациях такого рода, могут меняться в зависимости от ситуации, реакции противника и цели. Например, если учесть, что противник вооружен ножом, применение о учи гари в варианте, предлагаемом выше, становится опасным, т.к. требует особенного контроля вооруженной руки. В случае, когда вы находитесь возле стены, применение сеои наге может стать просто невозможным. Крайне затруднительно выполнение любого приема сутеми, если поединок проходит на острых камнях, на скалах или если противников несколько. Часто необходимо использовать ударную технику после неудавшейся попытки применить бросок. Эта ситуация возможна в случае поединка с несколькими противниками одновременно, хотя и здесь можно применять борцовские техники, бросая одного противника на другого. Выполняя приемы "на уничтожение", можно использовать атэми ваза, шиме ваза или куби кансэцу ваза. Если необходимо задержать противника, не травмируя его, следует использовать прием из раздела кансэцу ваза и осе ваза.

Комбинации приемов, выполняемых сидя или лежа, также строятся в зависимости от реакции противника на первую проведенную вами атаку. Эти комбинации составлены из приемов, входящих в разделы удэ кансэцу ваза, аши кансэцу ваза и шиме ваза.

Главным фактором подбора технических действия в комбинацию является их рациональность и простота. Преимущество в выборе отдается приемам, изученным ранее в базовых ката. Комбинации, предложенные для изучения в школе Бушин-кан, не являются единственно возможными и служат выработке динамического стереотипа, позволя-

ющего плавно переходить с одного технического действия на другое, не нарушая общего рисунка поединка. Тренировка этих комбинаций развивает ощущение присоединения к движению противника (ки но нагарэ), чувство дистанции (ма ай) и своевременность (до ай).

РЭНЗОКУ ВАЗА ОКУДЭН

Техника комбинирования глубокого уровня.

Комбинирование на уровне окудэн в школе Бушин-кан не имеет четко очерченных границ. Это развитие возможности программировать действия противника, предугадывая его возможную реакцию на проводимые вами действия.

В этом разделе сознательно выполненное вами техническое действие атаки или контратаки привлекает к себе внимание успешно защищающегося противника, что открывает какое-либо незащищенное место (суки), позволяющее вам нанести решающий удар или провести завершающий прием.

Например, выполненный для защиты от прямого удара рукой в корпус уход в сторону с одновременной имитацией удара уракен ура учи в голову, вызывает у противника естественную реакцию закрыться от удара свободной рукой, что позволяет вам провести ура удэ наге, ура удэ осае или любой другой, подходящий в этом случае, прием. Еще более простым примером служит имитация любой ударной атаки в уровень дзедан, заставляющей противника поднять руки и перенести внимание в этот уровень для защиты. Это движение раскроет для вашей атаки нижний и средний уровни его тела. Глубокий уровень предполагает также умение проводить ложные атаки, позволяющие противнику контратаковать известным способом. Например, амплитудная атака ударом шомэн учи может вызвать у противника попытку провести захват вашей ударной руки для применения какого-нибудь приема наге ваза или кансэцу ваза, что позволит вам эффективно использовать изученную технику болевых приемов для защиты от захвата за руку на верхнем уровне.

На высоком уровне овладения этим искусством необходимость в имитации каких-либо приемов для вызова запланированной реакции у противника отпадает. Любое движение мастера, будь это наклон головы, смена позиции или просто взгляд, приводит к нужной ситуации и выстраивает поединок по желаемому для него сценарию.

КАЕШИ ВАЗА

(Техника контрприемов)

Сложные способы искусства противодействия приемам противника и контратаки находятся в ряду аттестационных разделов дзю-дзюцу школы Бушин-кан на уровне сандан. Логическим продолжением в совершенствовании базовой техники и методов ее комбинирования является умение использовать изученные технические действия в форме контрприемов, как ответ на проведенную противником атаку. Разумеется, любое действие гошин-дзюцу, изучаемое на уровне шодан или нидан, также является способом каеши, т.е. контратаки, но, постигая технический арсенал 3-го дана, адепт Бушин-кан дзю-дзюцу изучает базовые формы контратакующих действий всеми приемами, изучаемыми на более ранних стадиях. Как и в других технических разделах школы, высшей формой выполнения приема каеши ваза считается действие, использующее динамику движения противника, проведенное к тому же без пауз, на одном движении. Атака и контратака сливаются в этом случае в единое целое, т.к. остановки движения почти не существует. Такая форма выполнения каеши ваза предполагает владение принципом ки но нагарэ (присоединение к движению противника), что возможно после развития специальных навыков и освоения базовых приемов предыдущих разделов.

Аттестационная программа Бушин-кан дзю-дзюцу сандан включает широкий арсенал приемов контратаки против партнера, атакующего всеми техническими действиями базовых ката, изучаемых на уровне шодан и нидан. Предпола-

гается, что простые формы противодействия освоены ранее, поэтому раздел каеши ваза представляет собой только контрактирующие технические действия из разделов атэми ваза, наге ваза, кансэцу ваза и шиме ваза.

ГОШИН-ДЗЮЦУ (Искусство самообороны)

«Без понимания истинного принципа победить в битве невозможно.»

Миямото Мусаши, «Горин но шо».

Важнейшим разделом Бушин-кан дзю-дзюцу является искусство применения изученной классической техники для защиты от самых разнообразных атак противника. Овладение кихон ваза, т.е. базовой техники, - это первоочередная задача, стоящая перед адептом любой школы боевого искусства. А умение применять эту технику в реальной ситуации - конечная цель для него. Изучение различных приемов без умения их использовать - не более чем пустая трата времени, как и практика тренировочных поединков без изучения основных технических и тактических принципов.

Тренировка гошин-дзюцу в общем тренировочном процессе неразрывно связана с практикой базовых ката, рэнзоку ваза и каеши ваза. Научившись правильному выполнению приемов на неподвижно стоящем партнере, нужно тренироваться в применении этой же техники в динамике, защищаясь с ее помощью от различных видов атаки.

В тренировках по самозащите в Бушин-кан додзэ используются изученные базовые приемы, входящие в ката. Например, по заданию преподавателя отрабатываются все основные формы наге но ката, кансэцу но ката или шиме но ката, но не из тренировочной позиции, а в условиях поединка, в комбинации с блоками и ударами.

На начальном этапе изучения гошин-дзюцу тренируют приемы самозащиты от простых одиночных атак захватом или ударом. Освоив эту технику, переходят к изучению более сложных комбинированных приемов, объединяющих захваты с ударами и серии ударов. Изучаемые на уровне сандан (3-й дан) технические действия из раздела каеши ваза также являются способами гошин-дзюцу, т.к. представляют собой

способы защиты от приемов, которыми вас атакует противник. Как правило, демонстрируя технику гошин-дзюцу, в качестве приемов самозащиты применяют не одиночные технические действия, а комбинации движений, сложность которых определяется уровнем подготовки исполнителя.

Основные приемы гошин-дзюцу оканчиваются обездвиживанием противника при помощи техники болевых удержаний (осае ваза), травмирующих болевых приемов (кансэцу ваза), удушений (шиме ваза) или добивающих ударов (атэми ваза). После выполнения всех этих приемов следует принять боевую позицию и быть готовым продолжать поединок с другими атакующими. Даже взяв противника на болевой контроль с целью конвоирования, следует сохранять боевую готовность и иметь возможность отражать последующие атаки. Важным моментом в окончании приемов самозащиты является сохранение прямого положения позвоночного столба. Если прием гошин-дзюцу закончился в положении лежа, необходимо, сохраняя полный контроль над противником, подняться и принять боевую позицию.

Во время практики гошин-дзюцу необходимо постоянно сохранять заншин. Нужно видеть противника и окружающих, не концентрируя при этом взгляд на ком-либо конкретно.

Раздел искусства самообороны гошин-дзюцу как неотъемлемая составная часть состоит в аттестационной программе практически всех школ бу-дзюцу и отражает все основные стилевые особенности каждого конкретного вида боевого искусства. Во многих школах вся экзаменационная программа состоит только из приемов самозащиты. В Бушин-кан дзю-дзюцу кроме самообороны сюда входят еще несколько разделов, знание которых необходимо для получения более высокой степени в этом виде боевого искусства.

БУКИ ДОРИ (Обезоруживание)

Раздел буки дори в школе Бушин-кан дзю-дзюцу на уровне шодэн включает приемы обезоруживания противни-

ка, атакующего ударами короткой дубинки (танбо дори) и ударами ножа (танто дори). Обладатели мастерских степеней изучают также способы обезоруживания противника, вооруженного 120-ю сантиметровой палкой (дзэ дори) и угрожающего пистолетом (кендзю дори). Также изучаются способы защиты и обезоруживания при угрозе ножом при плотном захвате (танто но кикен). С официального разрешения ведущего мастера ханши Яна-Эрика Карлссона, 8 дан (Швеция), этот раздел практически полностью заимствован из школы Хоку Шин Ко Рю дзю-дзюцу и не претерпел никаких изменений.

ТАНБО ДОРИ

(Защита и контратака от ударов короткой дубинкой)

Изучая приемы обезоруживания противника, атакующего короткой дубинкой, необходимо понимать, что обычные блокирующие действия, служащие остановке удара, не всегда применимы против атаки вооруженной рукой. Тяжелое оружие типа дубинки или молотка может не удержаться в руке при резкой остановке мощного движения и, вылетев в направлении удара, поразить цель. Следовательно, все действия, направленные на защиту и отбор оружия, должны включать в себя уход с линии возможного продолжения атаки.

В аттестационной программе Бушин-кан дзю-дзюцу на уровне никю (2-й кю) изучается несколько простых способов танбо дори, на основе которых, в дальнейшем, может строиться множество более сложных приемов.

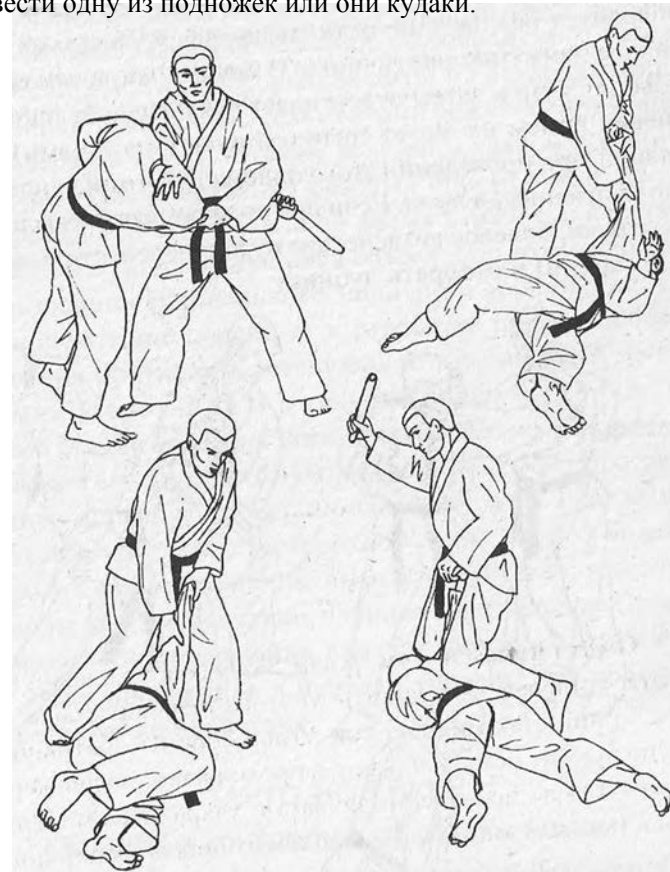
1. Шомен учи - удар сверху вниз по голове. На начальном этапе освоения танбо дори отрабатываются несколько способов контратаки от каждого удара. В первом случае для выполнения отбора оружия при ударе сверху нужно уйти с линии атаки и, после того как противник промахнется, провести рычаг локтя боком (ваки гатамэ). Зафиксировав вооруженную руку и используя принцип рычага, следует отобрать дубинку. Этот прием входит в аттестационную про-

грамму дзю-дзюцу и владение им считается обязательным для получения соответствующей степени. В другом случае, уходя вовнутрь, следует блокировать вооруженную руку захватывающим блоком снизу и, не прерывая его движения, сблившись с противником вплотную, выполнить бросок через плечо (иппон сеои наге или ката гурума). Этот прием выполняется в разделе айки наге, т.к. в идеале предполагает отсутствие остановки и использование принципа ки но нагарэ. В случае с применением ваки гатамэ, когда противник упирается, направление движения меняется и проводится котэ гаеши.



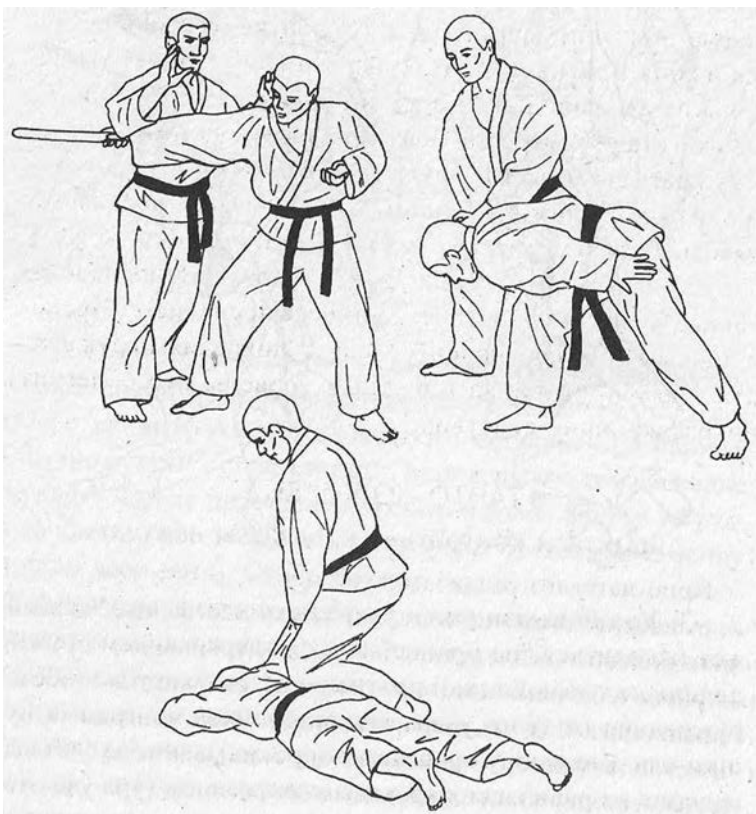
2. Омотэ йокомэн учи - удар сбоку снаружи вовнутрь. Аттестационная форма защиты от этого удара предполагает уход с линии атаки и вход вовнутрь обороны противника. Обычно руку не останавливают, а продолжают ею движение по кругу. После проведения захвата и удара локтем в грудную клетку (мае эмпи учи), выполняют бросок через спину (иппон сеои наге). Отбор оружия осуществляется с помощью нажатия на локоть сверху (хиджи отоши). На более продвинутой стадии изучения боевого искусства, используя тот же глубокий вход вовнутрь обороны противника, применяется бросок выведением из равновесия по кругу (маваши наге). Эта техника выполняется без остановки и считается сложной, т.к. требует освоение принципа ки но нагарэ. Часто

техники такого рода применяют в поединке с несколькими противниками, бросая одного из них на другого. Если противник успевает упереться и согнуть захваченную руку, нужно провести одну из подножек или они кудаки.



3. Ура йокомэн учи - удар сбоку наотмашь. Удар может наноситься "на пронос" или с отдергиванием оружия для последующей атаки противника. Для защиты и обезоруживания от этого удара аттестационная программа Бушин-кан дзю-дзюцу предлагает опрокидывание за счет выведения из равновесия круговым движением (ура уде ото-

ши) и воздействие на предплечье и локоть выкрученной руки (ура уде осае). В этом приеме, используя перемещение по кругу (ирими-тенкан), нужно приблизиться к противнику и, зайдя ему за спину, провести бросок. В идеале эта техника проводится без пауз, не останавливаясь и продолжая атакующее движение противника. В случае, когда противник проводит удар и затем отдергивает руку, следует провести болевой прием на плечо согнутой руки (удэ гарами). Как правило, при проведении этого приема дубинкой наносится удар противнику в лицо. Если при этом оружие не вылетело из его руки, болевое воздействие нужно перенести на кисть (котэ гарами) и отобрать дубинку.



ТАНТО ДОРИ

(Обезоруживание противника, атакующего ножом)

На начальном этапе овладения приемами обезоруживания ученики школы изучают 10 способов защиты от угрозы ножом из разных положений. Одновременно отрабатываются простейшие формы защиты и обезоруживания противника, атакующего одиночными режущими ударами ножа сверху и сбоку, а также колющим ударом в корпус или горло. После освоения базовых приемов методы их тренировки усложняются, и во время отработки партнер атакует в реально движущийся объект. Это возможно при использовании специального защитного жилета - до. На следующем этапе переходят к отработке приемов обезоруживания противника, атакующего комбинацией из нескольких ударов. Как и в технике безоружного боя, на высокой стадии освоения танто дори необходимо научиться вынуждать его атаковать нужным вам способом. Программа танто дори школы Бушин-кан дзю-дзюцу предлагает для отработки метод троекратной атаки санбон когеки. Используя это упражнение, вы контратакуете последовательно на каждое действие, начиная с последнего. Проводя приемы обезоруживания, следует движениями рук вызвать атаку противника в нужный уровень, что облегчит контратакующие действия.

ТАНТО НО КИКЕН

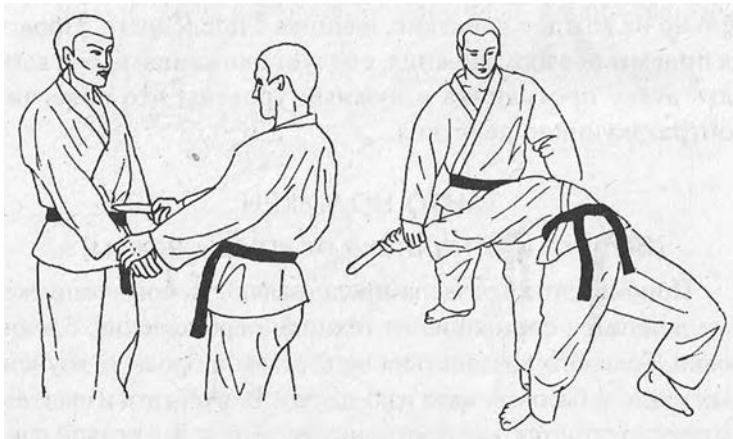
(Защита и контратака от угрозы ножом)

Приемы этого раздела представляют собой комплексные действия, состоящие из техники перемещения, блокировки, болевого воздействия на суставы и бросков, изученных ранее в базовых ката дзю-дзюцу. В этой ката изначально предполагается, что противник держит нож в правой руке и приставляет его к какой-либо части вашего тела. В момент вашего движения он пытается нанести удар без зама-

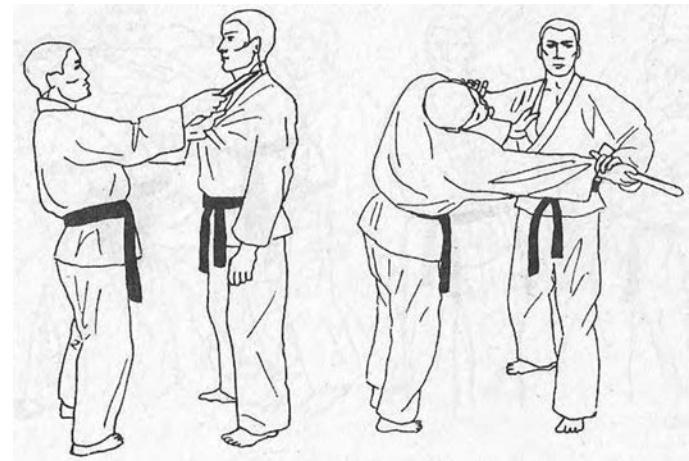
ха, поэтому важнейшей частью каждого приема обезоруживания является уход с линии атаки. Необходимым также является плотный захват вооруженной руки противника во все время выполнения приема, вплоть до отбора оружия.

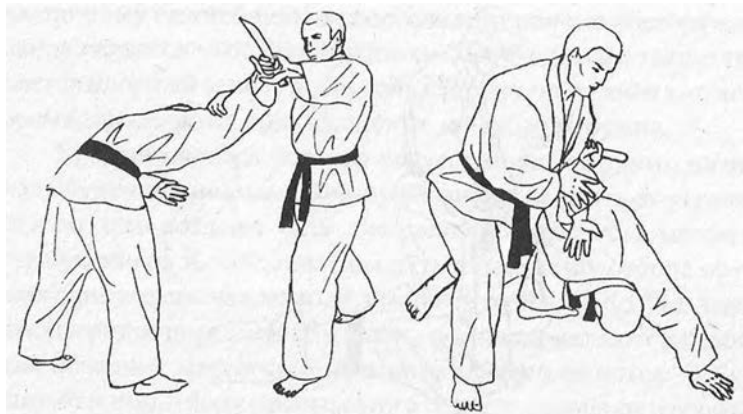
Многие мастера боевого искусства считают, что, начиная обучение приемам обезоруживания с защиты от угрозы ножом, они создают базу для дальнейшего роста мастерства учеников и облегчают им путь к искусству отбора оружия при атаках ударами. В школе Хоку Шин Ко Рю дзю-дзюцу различные способы танто но кикен являются базой для освоения мастерской программы черного пояса. В Бюшин-кан дзю-дзюцу приемы этого раздела начинают изучаться на уровне иккю (1 -го кю).

1. Хара - защита при захвате за предплечье и упоре ножа в живот. В этом приеме после выполнения ухода с линии атаки (каваши) проводится ударное воздействие (атэми), выведение из равновесия давлением на нос (кузуши), опрокидывание на живот с болевым воздействием на локоть вооруженной руки (тэнбин) и контроль противника в положении сидя с отбором оружия (ура уде осае).

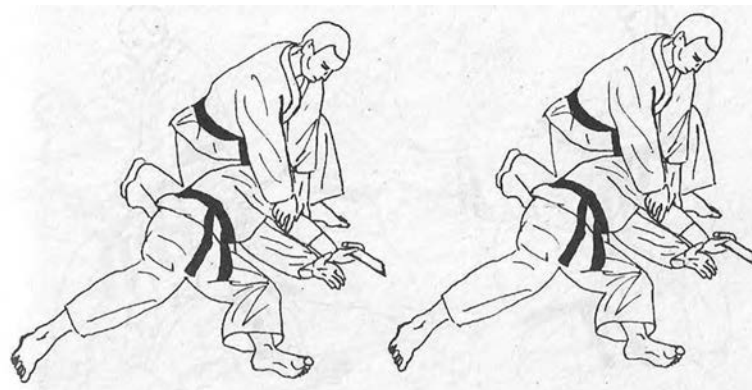


2. Куби - защита при захвате за одежду на груди и давлении ножа в шею. При выполнении этого приема следует провести скользящее ударное воздействие ладонью в лицо противника, захватить его вооруженную руку и применить болевой контроль на локоть с выведением из равновесия (хиджи гатамэ). После этого нужно провести контроль на плечо заведением руки за спину (ура ката ха) и отобрать оружие. Противника нужно уложить лицом вниз и зафиксировать, надавливая коленом в предплечье согнутой руки.

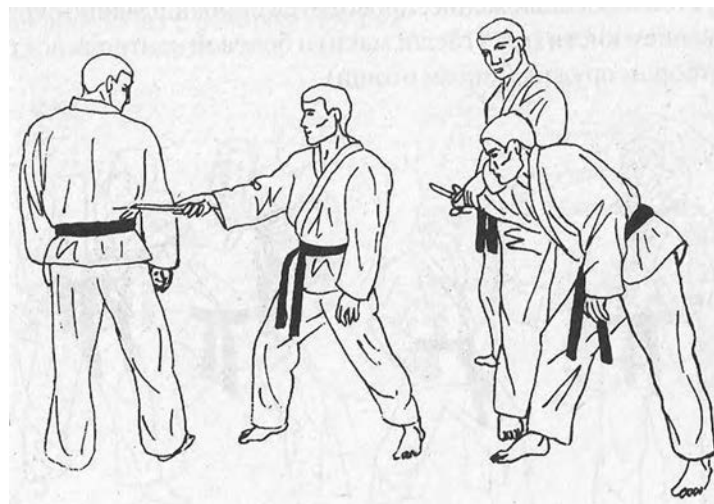


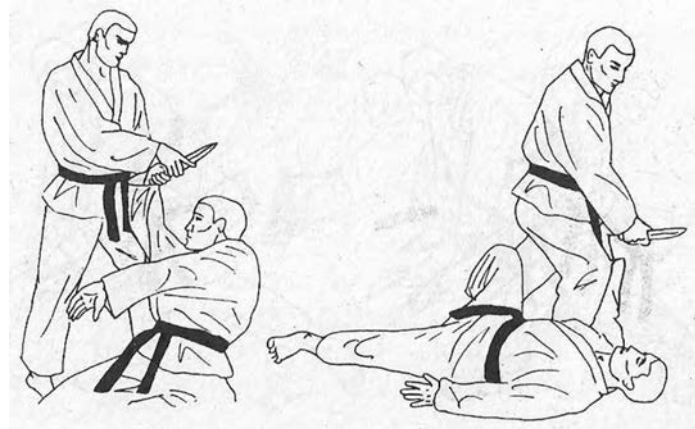


3. Миги учи ваки - защита при упоре ножа в корпус сбоку перед рукой при атаке справа. Для выполнения этой техники нужно уйти с линии атаки противника, блокируя его вооруженную руку. Одновременно с этим следует захватить его за предплечье своей левой рукой. Затем, нанеся противнику удар локтем в плавающие ребра (йоко эмпи учи), нужно провести бросок через бедро (уки гоши). Отобрав оружие, нужно провести болевой контроль руки давлением на локоть сверху (хиджи отоши).

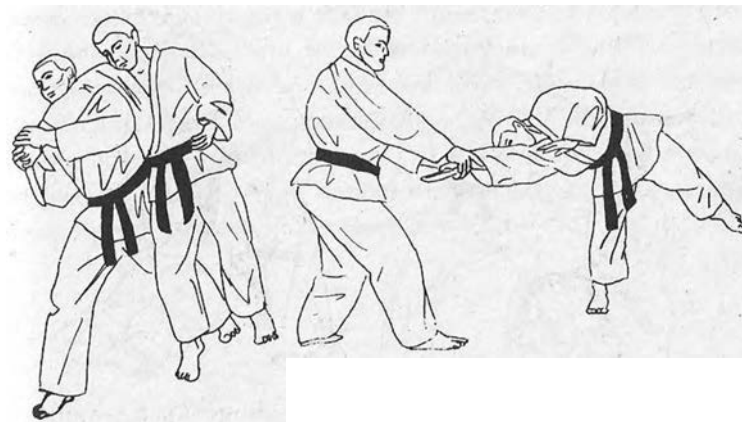
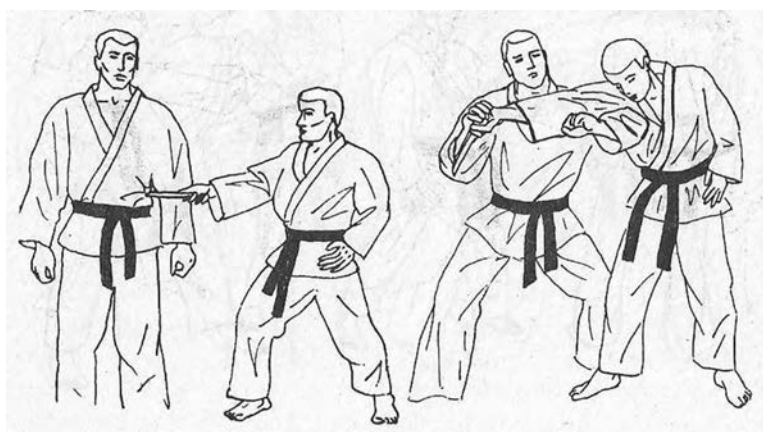


4. Миги сото ваки - защита при упоре ножа в корпус сбоку за рукой при атаке справа. В этом приеме уход с линии атаки должен быть проведен одновременно с поворотом тела на 90 градусов. После проведения захвата нужно выполнить опрокидывание болевым воздействием на кисть, выкручивая ее в сторону естественного сгиба (котэ гаеши). Продолжая выкручивание кисти, надо отобрать оружие.

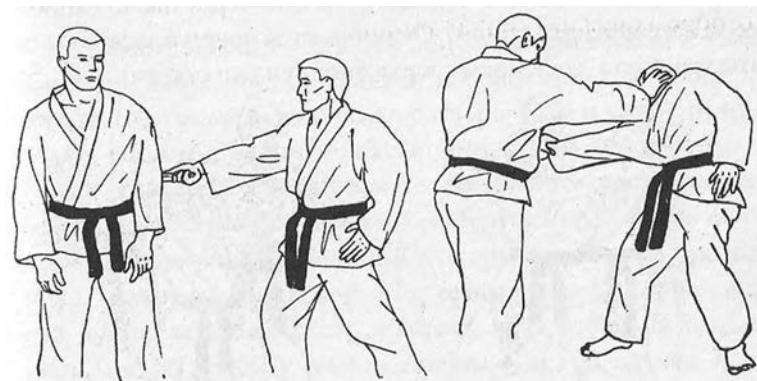


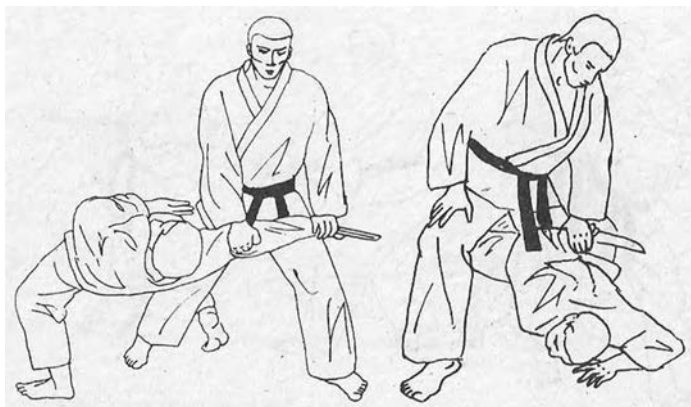


5. Хидари учи ваки - защита при упоре ножа в корпус сбоку перед рукой при атаке слева. Для выполнения этого приема нужно уйти с линии атаки одновременно с захватом вооруженной руки противника и провести удар локтем в плавающие ребра (йоко эмпи учи). После этого следует выполнить болевое воздействие на локоть противника снизу, выводя его из равновесия (ката гатамэ). Далее, используя это неустойчивое положение, проводится опрокидывание скручиванием кисти (котэ гаэши маки) и болевой контроль локтя с отбором оружия (хиджи отоши).



6. Хидари сото ваки - защита при упоре ножа в корпус сбоку за рукой при атаке слева. В этом приеме после ухода с линии атаки и шокирующего удара ладонью в нос выполняются бросок задней подножкой (о сото отоши) с болевым контролем локтя хиджи кансецу. Затем выполняется переворот противника на живот и болевое удержание ногами (ура уде осе аши ваза) с отбором оружия.

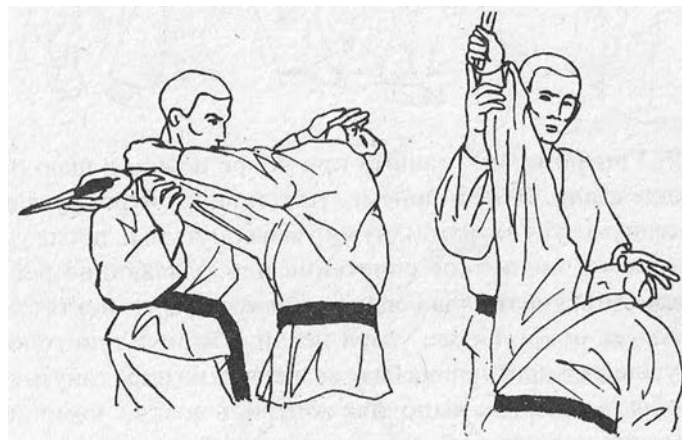




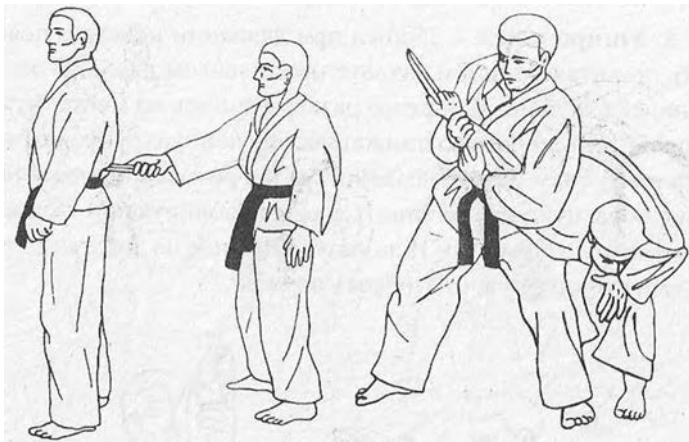
7. Уширо хара - защита от угрозы ножом в живот при подходе сзади и захвате предплечьем горла. Для применения этого приема сначала следует уйти с линии атаки и заблокировать вооруженную руку противника. Одновременно с ударом локтем в плавающие ребра (уширо эмпи учи) нужно потянуть захваченную руку вперед. После этого нужно нанести удар предплечьем в локтевой сустав вытянутой руки противника для выбивания ножа и провести бросок через плечо (иппон сеои наге или ката отоши). Оканчивается прием болевым контролем локтя давлением сверху вниз (хиджи отоши).



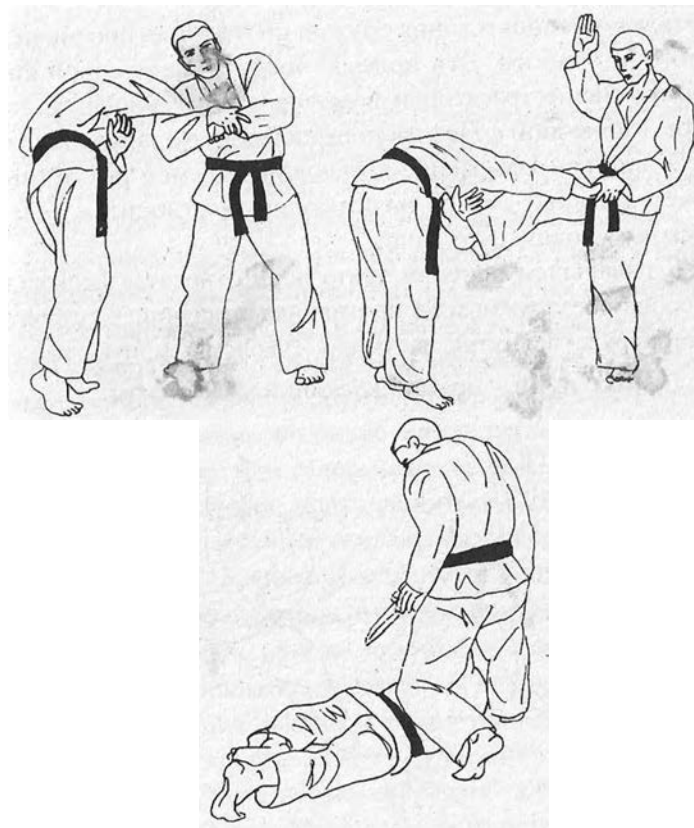
8. Уширо коши - защита при давлении ножом в поясницу при атаке сзади и захвате предплечьем горла. В этом техническом действии, резко развернувшись на месте, нужно предплечьем плотно прижать вооруженную руку противника к его боку. Затем, воздействуя ребром ладони на основание носа, нужно опрокинуть его, контролируя при этом вооруженную ножом руку. Используя давление на локоть сверху (хиджи отоши), нужно отобрать оружие.



9. Уширо коши - защита при давлении ножом в поясницу при атаке сзади и захвате за воротник. Для проведения этого приема нужно резко развернуться и уйти с линии атаки, обеими руками захватив предплечье нападающего. Шагая вперед, следует всем телом нанести удар в локтевой сустав захваченной руки, одновременно потянув ее на себя (удэ ори). Затем надо выбить оружие из руки противника, травмируя ему локоть. После этого нужно опрокинуть его, воздействуя на кисть приемом котэ гаэши, и выполнить контроль локтя (омотэ тэнбин осе). В случае, если нож все же остался в руке противника после болевого воздействия на локоть, отбор осуществляется скручиванием кисти в сторону естественного сгиба.



10. Уширо куби - защита при упоре ножом в шею при подходе сзади. В этом приеме, тщательно контролируя вооруженную руку захватом, нужно вывернуться и, после удара локтем в солнечное сплетение или плавающие ребра (уширо эмпи учи) нападающего, провести рычаг локтя (гьяку ура уде осасе). После удара ногой в корпус или голову согнувшегося противника (мае кеаге) нужно опрокинуть его и отобрать оружие, выполняя контроль локтя с помощью ног (гьяку ура уде осасе аши ваза).



ТАНТО ДОРИ

(Защита и контратака от ударов ножом)

На начальном этапе изучения танто дори в Бушин-кандзю-дзюцу обучаются защите и обезоруживанию противника, атакующего простыми ударами ножа. Для этого используются приемы, изученные ранее в базовых ката. Как и в предыдущем разделе, основное внимание уделяется уходу с линии атаки и контролю вооруженной руки противника. На продвинутом уровне владения искусством обезоруживания в программу школы входят приемы выбива-

ния ножа и использования оружия противника против него самого без отбора. Эти приемы представляют собой способы изменения траектории движения вооруженной руки так, чтобы в конечной фазе нож поражал своего владельца. Раздел Бушин-кан дзю-дзюцу, обучающий приемам такого типа, является закрытым для начинающих и относится к мастерскому уровню 3-го дана.

К начальным приемам танто дори относятся несколько способов обезоруживания противника, атакующего ударами ножа снаружи вовнутрь, наотмашь и уколом в корпус и голову.

1. Чоку цуки - прямой колющий удар ножом.



Существуют два основных способа нанесения прямого удара ножом. В первом случае проводят удар "на пронос", направленный в глубину (цуккоми). Такой удар обычно наносят противнику, одетому в плотную одежду, т.к. этот удар

обладает большой проникающей способностью. Во втором случае наносят колющий удар с резким отдергиванием (цуки). Этот удар, безусловно, слабее, но он дает возможность быстрого применения последующей техники и удобен в скоростной комбинированной атаке. На начальном уровне обучения Бушин-кан дзю-дзюцу изучаются несколько технических действий самообороны против обоих видов атаки.

В случае нанесения длинного прямого удара в корпус или шею нужно уйти с линии атаки, не останавливая движение противника, и провести рычаг локтя боком (ваки гатамэ). Проведя болевое воздействие на локоть животом (хара гатамэ) следует отобрать оружие, контролируя противника с эри дзимэ. В случае, когда противник пытается выдернуть захваченную руку или отдергивает ее еще до того, как вы провели захват, нужно присоединиться к его движению и, заходя сбоку, провести опрокидывание болевым воздействием на кисть (котэ гаэши). После этого отобрать оружие.

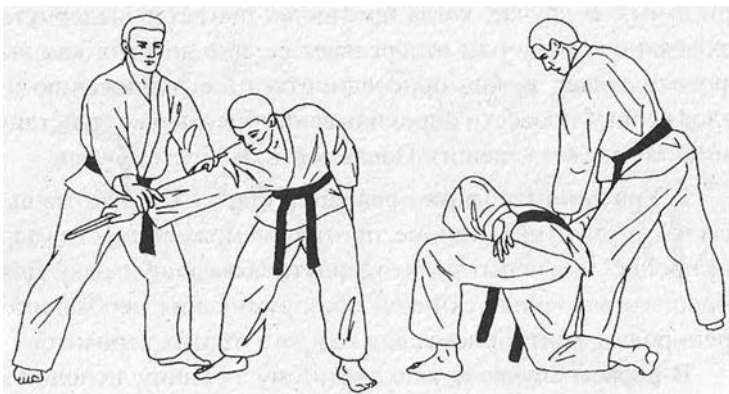
2. Ура йокомэн кири - режущий удар ножом наотмашь.

Как и в предыдущем приеме, противник может нанести удар "на пронос" или попытаться отдернуть захваченную руку. Для хорошего владения техникой обезоруживания необходимо тренировать контрприемы для каждого из этих вариантов.

В первом случае нужно зайти ему за спину, используя перемещение по кругу (ирими-тенкан) и не прерывая его движения, и выполнить опрокидывание за счет выведения из равновесия круговым движением (ура уде отоши) и воздействия на предплечье и локоть выкрученной руки (ура уде осе). Выполнив контроль вооруженной руки с помощью ног (ура уде осе аши ваза), нужно отобрать оружие. В случае попытки отдернуть захваченную руку следует, не сопротивляясь этому движению, присоединиться к нему и опрокинуть противника на спину болевым воздействием на плечо согнутой руки (удэ гарами). Затем, переместив болевое воздействие на кисть (котэ тарамэ), нужно отобрать нож. Этот прием можно применять и в том случае, когда вам удалось бло-

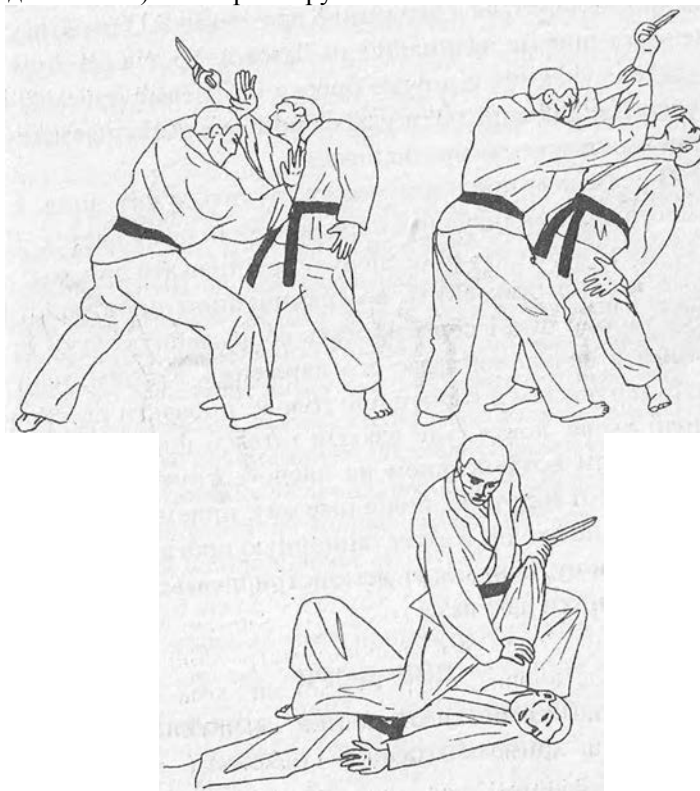
кировать атаку противника во время его замаха, до того, как он нанес удар. В этот момент вы можете атаковать его руку, не давая ее разогнуть. Выведя противника из равновесия, можно провести болевой прием вращением согнутой руки (удэ гами), комбинируя его с задней подножкой (о сото отоши).

На продвинутом уровне обучения можно заставить противника, атакующего комбинацией ударов, принять удобное для проведения контрприема положение, имитируя атаку рукой в голову. При правильной атаке он инстинктивно закроется от удара вооруженной ножом рукой, тем самым "отдавая" ее вам. В Бушин-кан дзю-дзюцу такая техника изучается только юданша, т.е. обладателями мастерских степеней.



3. Омотэ йокомэн кири - режущий удар ножом снаружи вовнутрь. Существует множество приемов самозащиты от этого удара. Если вам удалось быстро сблизиться с противником и остановить его руку в момент замаха или в самом начале удара, когда он еще не достиг максимальной скорости и силы, можно применить заднюю подножку (о сото отоши) с ударом рукой в лицо и, опрокинув его, выполнить переворот на живот и отобрать оружие. Если же противник все же успевает нанести удар, нужно заблокировать его руку и, после нанесения удара локтем в солнечное сплетение или грудь, выбить нож резким ударом предплечья в локтевой сгиб захваченной руки.

Одновременно с этим рука, захватившая вооруженную кисть, производит отталкивающее движение, усиливая тем самым нагрузку на локоть. Затем следует выполнить бросок через плечо (сеои наге). Возможно, противник не выронит нож после удара в локоть, поэтому нужно помнить о необходимости постоянно контролировать его руку во время броска. После падения нужно провести ему болевое воздействие на локоть (хиджи отоши) и отобрать оружие.



Если дистанция до противника велика, и вы чувствуете, что можете не успеть сблизиться с ним для проведения одного из вышеуказанных приемов, следует использовать перемещение по кругу (ирими-тенкан) и, не прерывая его движе-

ние, применить круговой бросок с выведением из равновесия (маваши наге). Перевернув упавшего противника на живот, нужно отобрать у него оружие. Если противник успеет упереться, нужно провести одну из подножек или они кудаки. Этот бросок считается приемом из раздела айки наге и в различных вариациях изучается в Бушин-кан дзю-дзюцу после получения сандан (3-го дана), т.к. требует идеального чувства дистанции, точного выбора нужного момента и умения присоединяться к движению противника. Однако изучение этого приема начинается на базовом уровне. В этом же разделе изучаются и другие броски и болевые приемы, необходимые для защиты от ударов ножом и выполняемые без остановки движения противника.

В реальном поединке может случиться ситуация, когда места для амплитудных передвижений не окажется. Для выхода из такой ситуации следует тренировать приемы, которые можно применить в ограниченном пространстве. Здесь удобно будет заблокировать вооруженную руку противника в начальной фазе его движения, а затем, нанеся контрудар локтем в корпус или голову, провести крестообразный рычаг локтя (уде дзюдзи гатамэ) или опрокинуть его болевым воздействием на плечо согнутой руки (они кудаки). Этот и другие, подобные ему, приемы хоть и изучаются, но не входят в аттестационную программу Бушин-кан дзю-дзюцу. Они могут демонстрироваться в виде свободной техники дзю ваза.

ДЗЕ ДОРИ

(Обезоруживание противника, атакующего 120-сантиметровой палкой)

В аттестационную программу Бушин-кан дзю-дзюцу на уровне нидан (2-й дан) входит пять базовых способов отнятия оружия у противника, атакующего прямым колющим ударом палки. Основное внимание во всех этих технических действиях защиты следует обратить на отработку ухода с

линии атаки. Каваши тренируется в динамике, против многократно повторяющихся атак, меняя позиции и используя различные передвижения. Для реальности исполнения этих упражнений следует использовать защитный жилет - до.

1. Дзе даоши - отбор палки толчком на встречном движении. В этой технике, после ухода с линии атаки с крюкообразным блоком (каги уке), следует захватить оружие левой рукой и нанести удар локтем правой руки по предплечью противника сверху вниз (отоши эмпи учи). Это действие заставит его отпустить оружие и, после удара той же рукой в нос (уракен учи), позволит нанести удар его же оружием, толкая дзе ему в лицо. После этого нужно правой рукой потянуть палку к себе и отобрать ее.

2. Ура ката ха - загибание руки за спину. Для выполнения этого технического действия нужно уйти с линии удара с крюкообразным блоком (каги уке) правой рукой. Захватив палку левой рукой, сбейте захват руки противника ударом правого локтя сверху вниз (отоши эмпи учи) или ударом предплечья по лучезапястному суставу (ванто отоши учи). Не прерывая движения, проведите болевое воздействие на плечевой сустав загибанием руки за спину. Одновременно с этим нанесите противнику удар подушечкой стопы или коленом в пах. У согнувшегося противника легко отобрать оружие, наступив стопой на предплечье его руки.

3. Тэнбин наге - бросок рычагом локтя ("коромысло"). Для выполнения этого приема нужно уйти с линии атаки, двигаясь наружу, одновременно с ударом выдвинутой фалангой среднего пальца в плавающие ребра (накадатэ иппон кен цуки). Захватив дзе по обе стороны руки противника на расстоянии 1 - 2 кулаков от его кисти, следует, воздействуя предплечьем на локтевой сгиб, вывести его из равновесия и бросить, заставив отпустить оружие и выполнить самостраховку кувырком вперед (мае кайтэн укеми). Для применения этой техники нужно приблизиться к нему снаружи и сбоку его обороны.

4. Цукэ ири - "ввинчивание во внутренности". В этом приеме следует уйти с линии атаки противника и захватить, палку правой рукой большим пальцем вверх. Заставив его отпустить оружие с помощью удара обратной частью кулака по болевым зонам кисти (уракен учи), нужно рывком за эту руку вывести противника из равновесия и сделать ему рычаг локтя, надавливая на руку его же оружием. Этот прием применяется из фронтального положения перед противником.

5. Ко сото барай - сметание ног снаружи. Для выполнения этого приема нужно с нижним блоком уйти с линии атаки противника наружу (гедан барай), провести захват оружия и нанести удар ребром ладони наотмашь в шею или лицо (шутто йокомэн ура учи), завершая прием подсечкой под пятку впереди стоящей ноги (ко сото барай).

КЕНДЗЮ ДОРИ

(Обезоруживание противника, угрожающего пистолетом)

Раздел кендзю дори в боевом искусстве, безусловно, считается одним из сложнейших. Нужно понимать, что, если противник направил оружие в вашу сторону, но не стреляет, то это означает, что он планирует выполнение каких-либо дальнейших действий. Вероятнее всего это будет обыск, конвоирование, ограбление и т.д. В этом случае человек, подвергшийся нападению, получает возможность использовать ситуацию для выполнения освоенных технических действий обезоруживания. Для маскировки своих намерений следует отвлечь противника разговором, избегая выражений, способных вывести его из себя и создать непредсказуемую обстановку. Крайне важна в таких случаях правильная оценка ситуации и дистанции. Если атакующий находится достаточно далеко и существует возможность убежать, необходимо использовать быстрые перемещения с бессистемными движениями тела, такими, как кувьрки, перекаты, различные приседания и пр. Если это возможно, надо занять положение,

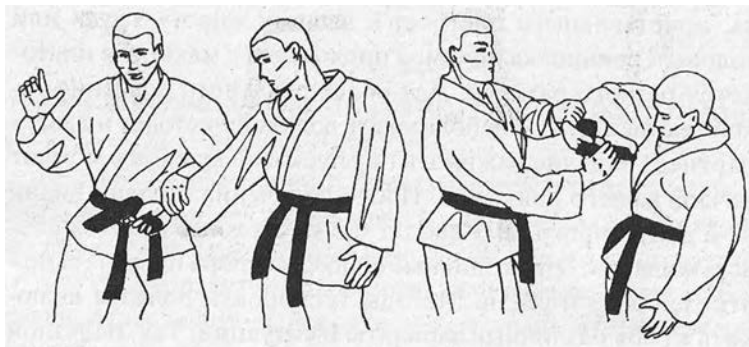
при котором свет будет попадать в лицо нападающего, что, естественно, так же помешает прицельной стрельбе. При угрозе пистолетом на ближней дистанции в первую очередь необходимо увести тело с линии выстрела поворотом корпуса, одновременно отводя вооруженную руку от своего тела. Проводя приемы обезоруживания в столь опасной ситуации, нужно все время контролировать противника, не давая ему возможности нанести вам удар свободной рукой. Также необходимо очень внимательно следить, чтобы во время выполнения приема ствол оружия не был направлен на вас.

В аттестационной программе Бушин-кан дзю-дзюцу изучение защиты от угрозы пистолетом начинается после получения мастерской степени шодан (1-й дан). На этом этапе отрабатываются способы обезоруживания противника, приставившего пистолет к вашему животу, груди или голове. Тренировка приемов проводится с макетами пистолетов разного размера. Для более реального освоения такой техники нужно использовать водяной пистолет и давать партнеру задание нажимать на спусковой крючок в момент начала вашего движения. После получения степени нидан (2-й дан) в программу вводят более сложные приемы обезоруживания. Это различные способы отбора пистолета при угрозе сбоку и сзади. Методы тренировки должны включать в себя различные варианты и ситуации. Так, полезной будет тренировка в ограниченном пространстве возле стены, стоя, сидя или лежа и пр.

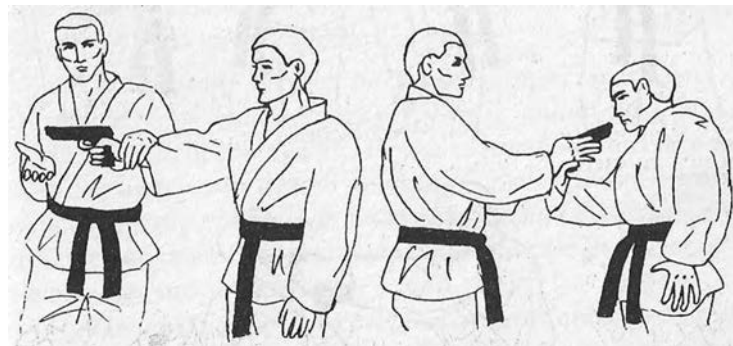
В демонстрационной форме на аттестации предполагается, что технические действия этого раздела начинаются с медленного поднятия рук. Во всех приемах вы должны видеть оружие или чувствовать его, касаясь оружия какой-либо частью тела. При атаках сзади приемы выполняются только тогда, когда вы уверены, что противник держит пистолет возле вашего тела.

1. Хара - угроза пистолетом, приставленным к животу. Самым важным в технике защиты от огнестрельного ору-

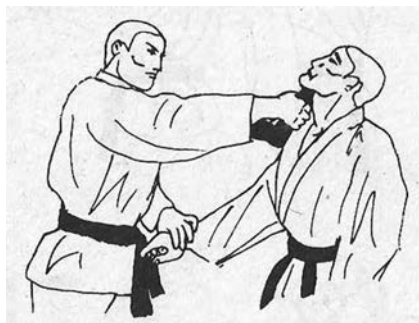
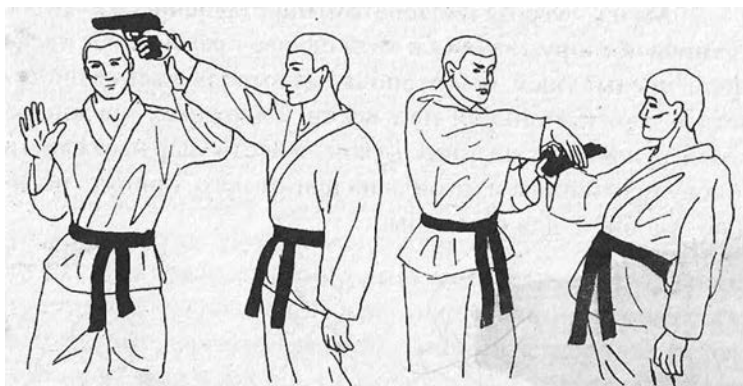
зия является своевременный уход с линии возможного выстрела. Начало вашего движения должно быть скрытым, т.е. практически незаметным для противника. Не двигая ногами, т.к. это выдаст ваше намерение, нужно скрутиться по вертикальной оси и отвести оружие от себя коротким движением левой руки в кисть. Нужно следить, чтобы при возможном выстреле затворная рама не травмировала вашу руку. Максимально коротким движением правой руки сверху вниз выверните пистолет из руки противника, травмируя его пальцы. После того, как оружие окажется в вашей руке, захватом за ствол, нанесите ему удар рукояткой пистолета в лицо и, отскочив на шаг, перехватите пистолет и изготовьтесь к стрельбе.



2. Мунэ - угроза пистолетом, приставленным к груди. Техника обезоруживания в этом случае практически идентична предыдущей, но предполагает выворачивание пистолета в горизонтальной плоскости. Удерживая оружие за ствол, рукоятку к мизинцу, нужно нанести удар наотмашь в голову противника и, отойдя на шаг от него, принять позицию, удобную для стрельбы.



3. Мэн - угроза пистолетом, приставленным ко лбу. В этом приеме, как и в изученных ранее, после ухода с линии выстрела следует отвести вооруженную руку противнику, захватив ее возле кисти. Правой рукой нужно выполнить выворачивание оружия в вертикальной плоскости снизу вверх. Восходящим движением, нанеся удар рукояткой пистолета в подбородок, следует отойти от него и приготовиться к стрельбе.



4. Коши - угроза пистолетом, приставленным к пояснице. Для выполнения этого технического действия нужно почти без движения ног скрутиться на 180 градусов, уходя тем самым с линии возможного выстрела. Предплечьем правой руки, как в нижнем сметающем блоке (гедан барай), нужно немного отвести вооруженную руку от своего тела, одновременно захватывая ее сверху левой рукой. Это не позволит противнику развернуть кисть и оружие в вашем направлении. Воздействуя на ствол пистолета и на кисть, проведите опрокидывание противника на пол (котэ гаэши) или сделайте рычаг локтя (ваки гатамэ). Здесь необходимо внимательно следить, чтобы во время выполнения приема ствол пистолета ни на мгновение не был направлен в вашу сторону.

В этом приеме можно использовать вращение и в другом направлении. В этом случае, после ухода с линии атаки скручиванием корпуса, нужно отвести оружие от себя левой рукой и применить болевое воздействие на локоть выпрямленной руки (хиджи макикоми). Правая рука контролирует предплечье противника и не позволяет повернуть ствол пистолета в вашу сторону. После выведения противника из равновесия следует провести загиб руки за спину (ура ката ха) и отобрать оружие.

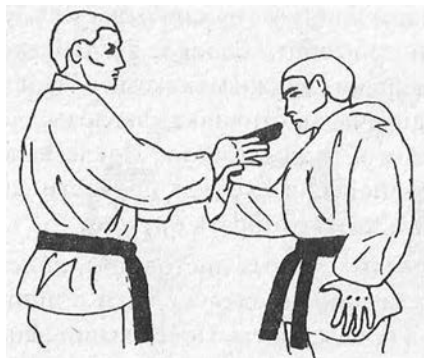
5. Уширо мэн - угроза пистолетом, приставленным к затылку. В этом приеме следует уйти с линии выстрела, так же, как и в предыдущем. После выполнения захвата за кисть двумя руками нужно применить рычаг локтя боком, используя силу обеих рук и вес всего тела (ваки гатамэ). Отобрать оружие следует, выкручивая пистолет и воздействуя на пальцы и кисть.

При повороте в другую сторону следует применить рычаг локтя (хиджи макикоми) и отобрать оружие, выкручивая пистолет из руки противника.

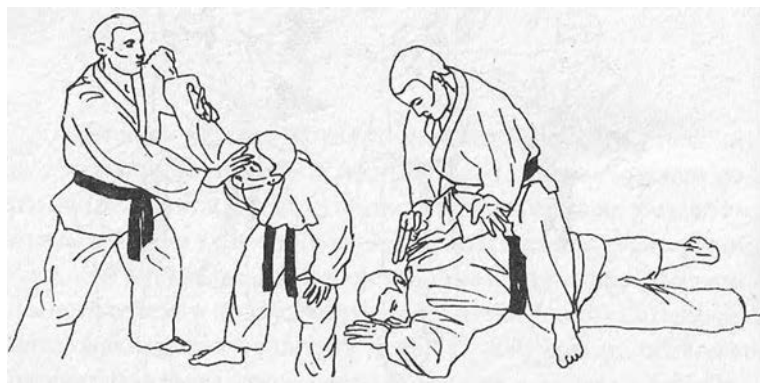


6. Йоко мэн - угроза пистолетом, приставленным к виску сбоку. Для обезоруживания противника в этом положении следует уйти с линии выстрела и отвести оружие от себя так, чтобы не травмировать глаза при выходе газов. Воздей-

ствием на ствол снизу нужно выкрутить пистолет и, отойдя на шаг, принять положение для стрельбы.



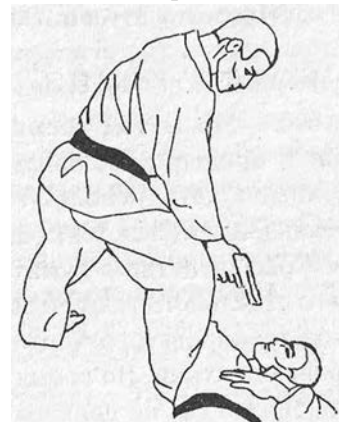
7. Хидари ваки - угроза пистолетом, приставленным к корпусу слева. Уйдя с линии атаки и отведя оружие от себя левой рукой, захватом ствола сверху нужно выкрутить оружие из руки противника, воздействуя на его пальцы. После нанесения удара рукоятью пистолета следует отойти на один шаг и принять позицию готовности к стрельбе.



В ситуации с угрозой пистолетом возможно выполнение приема, похожего на обезоруживание противника, угрожающего ножом. После ухода с линии возможного выстрела вовнутрь обороны противника, нужно, контролируя пистолет, выполнить удар коленом в пах или низ живота и, выводя его из

равновесия рывком вперед, провести загиб руки за спину (ура ката ха). Отбор оружия осуществляется выкручиванием.

8. Миги ваки - угроза пистолетом, приставленным к корпусу справа. Для отбора оружия следует уйти с линии возможного выстрела и отвести оружие от себя правой рукой. Захватив вооруженную руку противника обеими руками, нужно выполнить опрокидывание болевым воздействием на кисть и пальцы (котэ гаэши). Отобрав пистолет выкручиванием, нужно отойти на шаг и приготовиться к стрельбе.



КУМИТЭ

«Как в повседневной жизни, так и в поединке дух должен оставаться неизменным. Никогда нельзя ослаблять свое внимание, а стойку - принимать опрометчиво. Следует держать дух открытым и судить без предубеждения. Следите за тем, чтобы ваш дух не оставался на чем-то одном, а плавно перемещался от одного предмета к другому.»

Миямото Мусаши, "Горин но шо".

ЯКУСОКУ КУМИТЭ

Якусоку кумитэ - это метод тренировки, при котором все базовые и продвинутые приемы (кихон ваза и хэнка ваза), изученные в ката, используются в ситуации, приближенной к реальной, и изучаются с одним или несколькими партнерами. Совершенство в кумитэ зависит от совершенства каждого отдельного технического действия, из которых этот метод тренировки состоит. Кроме того, кумитэ - это тренировка психики. Во время поединка разум должен быть неподвижен. Вы не должны испытывать сомнения. Проводить приемы надо решительно, не испытывая колебаний, и быть готовым к любому изменению ситуации, не позволяя застигнуть себя врасплох.

КИХОН КУМИТЭ

(Базовый метод тренировки с партнером)

Кихон кумитэ - это наиболее простой метод парной тренировки, при котором цель и форма атаки и контратаки заранее определены. В нем четко определяется дистанция и сигнал к началу выполнения упражнения. Атака в кихон кумитэ может быть одиночной (кихон иппон кумитэ) или серийной (например, атака из 5-ти движений - кихон гоохон кумитэ). Атака может состоять из ударов, захватов или из комбинации захватов с ударами. Контратака обычно состоит

из комбинированной техники, включающей в себя весь арсенал изученных ранее приемов.

Очень важным моментом в кихон кумитэ является четкое сохранение базовой формы каждого примененного технического действия.

ДЗЮ ИППОН КУМИТЭ

Дзю иппон кумитэ - это метод тренировки, при котором атакующий проводит свою одиночную атаку реально и быстро, не объявляя ее начало и пользуясь изменением дистанции и любым изменением позиции партнера. Форма атаки и ее цель в этом виде тренировки определены заранее, но момент ее начала неизвестен. Использование атакующим обманных движений перед непосредственной атакой также усложняет упражнение и развивает множество необходимых для реального поединка качеств. Атака может быть ударной или борцовой, т.е. состоять из удара, захвата или попытки проведения какого-либо приема.

ДЗЮ ГОХОН КУМИТЭ

Дзю гоохон кумитэ - это метод тренировки, при котором атакующий проводит комбинацию, состоящую из 5-ти движений. В зависимости от реакции партнера он изменяет направление атаки, но не меняет формы каждого технического действия, из которых указанная атака состоит. Атака проводится максимально быстро и реально, с использованием всех ошибок партнера, и состоит из ударной техники или из комбинации ударов с захватами.

КАЧЕСТВА, РАЗВИВАЕМЫЕ В КУМИТЭ

КАМАЕ

(Положение верхней части тела и рук в поединке)

«В то время, как стойки можно разделить на пять видов, цель остается одна. Какой бы ни была стойка,

она не является целью сама по себе; цель - поразить противника. Блокирование меча противника, нанесение ему ударов - это все средства для достижения цели. Нельзя смешивать средства и цель.»

Миямото Мусаши, «Горин но шо».

Центр тяжести должен находиться в естественном положении, тело - в положении готовности. В процессе поединка положение рук может изменяться в зависимости от действий противника.

ТАЧИ

(Позиция ног в поединке)

Стойка должна быть устойчивой и должна позволять мгновенно изменять расположение ног и смещать центр тяжести в любую сторону.

МА АЙ

(Дистанция)

«Ма (дистанция) - это ключ к победе... Не обращая внимания на грозящие опасности, используйте любое раскрытие соперника без колебаний и вырывайте инициативу в смертельной схватке. Если ваши мысли заняты Ма, свобода движений невозможна. Если ваши мысли не заняты Ма, то правильный выбор дистанции будет обеспечен. Когда ни Ма, ни ваш дух, т.е. мысли, не мешают друг другу, то все изменения в вашем положении происходят естественно и достигается их бессознательное выполнение.»

Катода Яхеи, «Иттосаи сенсей кемпо шо».

Выбор и изменение дистанции - это один из наиболее важных аспектов боя. Чувство дистанции появляется в результате длительной практики кумитэ.

МЕ НО ЦУКЕ

(Взгляд)

«Важно охватывать глазами все сразу, глядя широко и глубоко. В видении вещей присутствуют кан и кен. Проникновение в суть вещей - это кан; видение поверхностных феноменов - это кен. Точно оценить удаленные условия и верно ухватить природу ближайших феноменов является секретным принципом искусства боя. Секрет успеха заключается в том, чтобы знать о мече врага, не глядя на него, конкретно оценить его характер и не поддаваться на его движения.»

Миямото Мусаши, «Горин но шо».

Мастера боевого искусства считают, что все, что есть в сердце, выражается во взгляде. Боевой дух, выраженный взглядом мастера, может заставить противника отступить. Глаза противника следует принять за центральную точку, что поможет не только видеть движения всего тела, но и чувствовать любое движение его сознания.

Только избегая концентрации взгляда на какой-либо части тела противника, можно правильно оценить его, т.к., пытаясь следить за его ударяющей или захватывающей конечностью, вы теряете из виду другие. Смотрите на противника, как на удаленный объект. Японское выражение эндзан но мэцукэ - фиксирование взгляда на далекой горе идеально описывает это положение глаз.

ХИОШИ

(Ритм)

«Ритм присутствует во всем... Нельзя игнорировать ритм искусств и техники, и особенно нужно овладеть ритмом через тренировку в боевых искусствах... В бою узнайте ритм соперника, применяйте ритм, который он не может принять, нарушайте его ритм и побеждайте.»

Миямото Мусаши, "Горин но шо".

Развитие чувства ритма - необходимый аспект достижения прогресса в искусстве поединка. Для выработки этого чувства необходимо развитие скорости выполнения каждого отдельного приема, рациональное использование силы и чередование мускульного напряжения и расслабления.

ДЖИССЕН **(Реальный поединок)**

Разумеется, реальный поединок с партнером не может быть осуществлен в рамках тренировочного процесса, т.к. он однозначно приведет к тяжелой травме или даже к смерти одного из участников. Любые спортивные соревнования (шиай), проводящиеся в школах боевых искусств, имеют определенные ограничения. Применение целого ряда приемов и ударов в некоторые части тела запрещено правилами.

Любые школы боевого искусства, гордо объявляющие себя "самыми жесткими", тем не менее, ограничивают применение опасных с их точки зрения приемов в поединках своих представителей. Например, французский бокс сават, считающийся единственным видом спортивного единоборства, допускающим нанесение ударов ногами в обуви, что делает их значительно более травматичными, не позволяет своим представителям применять удары локтями и головой, использовать бросковую технику, болевые и удушающие захваты. Киокушин будо каратэ - один из популярнейших стилей каратэ, практикующий жесткие силовые спарринги и развивающий огромную мощь ударной техники, демонстрируемую в тамешивари (разрушении твердых предметов ударами), не допускает использования ударов руками в голову и борцовских приемов. Борцы различных спортивных стилей вообще не используют ударную технику. Как следствие - они не умеют вести бой в непривычной ситуации и защищаться от незнакомых приемов. Почти все единоборства, практикующие жесткие контактные поединки, ограничивают применение опасных техник, таких, как удары в пах, глаза или горло, приемы, травмирующие позвоночник и болевые приемы на пальцы.

Сегодня бойцы многих стилей, акцентирующих внимание на каком-либо одном разделе техники, параллельно изучают технику других школ, обогащая боевой опыт и рас-

ширяя свои возможности. Многие стили боевого искусства ввели в свою программу обучения не свойственные им ранее элементы. Многие современные школы дзю-дзюцу включили в программу элементы каратэ. Каратэ Дай До Джуку, Ашихара каратэ, произошедшие из Киокушин Будо каратэ, и некоторые другие стили обучают не только классической технике своей школы, но и элементам бокса и дзюдо. Выполнение такой нестандартной техники адаптировано к общей форме технических приемов данного стиля. Таких примеров - множество и говорят они об общем расширении арсенала технических действий конкретной школы и о тенденции к развитию боевого искусства в целом. Проведение спортивных турниров между представителями разных стилей по адаптированным правилам, позволяющим реализовать свои возможности, как борцам, так и бойцам ударных направлений, послужило толчком к объединению многих школ спортивных единоборств под одним знаменем - не отрицания и взаимодополнения друг друга.

Безусловно, сказанное выше имеет отношение по большей части к современным направлениям, ориентированным на спортивные состязания. Многие из них, кроме спортивного, имеют и боевой раздел, составленный из реальных и опасных технических приемов. Наиболее распространенными школами такого типа можно назвать японское Кодокан дзюдо с техникой боевого раздела, объединенной в кимэ но ката и Кодокан гошин-дзюцу но ката, корейское тайквондо с прикладным разделом хосинсул, боевое и спортивное самбо и многие другие.

Следует знать, что сохранившиеся с древних времен школы традиционных боевых искусств имеют в своем арсенале достаточное количество техник как ударной, так и борцовой направленности. Традиционные школы каратэ предлагают ученикам множество способов броска или болевого контроля, зашифрованных в классические ката, древние школы дзю-дзюцу имеют хорошо развитые разделы ударной техники.

Адепту, изучающему боевое искусство как реальную технику, без оглядки на условности спортивного поединка, следует тренировать все приемы своей школы в равной степени, невзирая на невозможность применения некоторых из них в спортивных соревнованиях и ориентируясь на реальную жизненную ситуацию. Многие техники такого рода взяты на вооружение спецслужбами и полицией разных стран.

ТАКТИКА ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА

Тактика ведения поединка - это искусство применения изученных технических действий в создавшихся условиях схватки. Тактика Бушин-кан бу-дзюцу изучает различные формы и методы ведения поединка приемами этой школы боевого искусства. Описанные ниже тактические приемы соответствуют начальному, среднему и глубокому техническому уровню этой школы.

Необходимо помнить, что в боевом искусстве существует целый ряд правил, нарушение которых приводит к поражению в поединке. Основное правило таково: не допускать колебаний и сомнений. Если в поединке вы охвачены сомнением, то будете колебаться при собственной атаке. Тело закрепостится, произойдет пауза, и вы станете легкой мишенью для противника. Допуская сомнения и колебания, вы упускаете момент времени и, соответственно, теряете возможность сохранить нужную дистанцию, реально атаковать или защищаться.

ВИДЫ ТАКТИКИ

СЭН - ИНИЦИАТИВА

В тактике существует три способа овладения инициативой: захват инициативы, развивая свою атаку (наступательная тактика), перехватывание инициативы в момент атаки противника (контратакующая тактика) и перехватывание инициативы после атаки противника (оборонительная тактика).

СЭН НО СЭН

(Захват инициативы)

"Если дистанция для удара наилучшая, бейте без промедления, на одном дыхании, без предварительных движений."

Миямото Мусаши, "Горин но шо".

Сэн но сэн - это ситуация схватки, когда вы нападаете, с полной целеустремленностью развивая свою собственную атаку. Очень хорошо этот принцип используется в момент, когда противник собирается атаковать, но еще не начал свое движение. В этот миг он будет занят своей атакой, и его защита ослабеет. Это выражается в том, что защищающийся подмечает любые признаки атаки, такие как перемещение центра тяжести, изменение работы ног, подготовительные движения рук и другие. Для захвата инициативы вы должны применять атаковую технику еще до начала атаки противника.

Нападение как основной способ ведения поединка приводит к частичной или полной победе над противником. При внезапном нападении противник обычно не успевает подготовиться и провести ответный прием.

ТАЙ НО СЭН

(Перехватывание инициативы одновременно с атакой - синхронная контратака)

"Добивайтесь победы в момент удара противника. Если он наступает без удара, ждите, пока он действительно нанесет удар. Делайте обманные движения, чтобы спровоцировать его на атаку, и выигрывайте, когда он проводит удар."

Миямото Мусаши, "Горин но шо".

Одним из наиболее эффективных и одновременно сложных в применении тактических приемов является контратака, проведенная в момент атаки противника. Важнейшим аспектом применения синхронной контратаки является вы-

зов атаки противника в нужный момент времени и в нужное место с помощью создания "ловушки".

Овладение искусством применения тай но сэн соответствует окуден (глубокому уровню осознания) в Бушин-кан бу-дзюцу. Разумеется, использование синхронной контратаки спонтанно может наблюдаться и на более низких уровнях постижения боевого искусства, но овладение техникой программирования противника на совершение заданных технических действий требует огромного опыта и полного освоения предыдущих разделов.

ГО НО СЭН

(Перехватывание инициативы после атаки - контратака после защиты)

"Го но сэн, т.е. перехватывание инициативы, это не то же самое, что контратака или бой от обороны, так же как и не простое склонение противника к действию. Это навязывание противнику выгодных вам действий, а затем завершение атаки в соответствии со своим планом."

Накаяма Масатоши, "Лучшее каратэ".

В этом приеме вы позволяете противнику провести атаку и уходите от неё. В момент, когда противник выведен из равновесия, вы проводите контратаку и захватываете контроль над ситуацией. Со стороны это выглядит, как ожидание атаки, но в действительности это не просто ожидание без действия. Все время поединка ваши дух и тело должны находиться в готовности к любому действию.

Необходимо понимать, что приобретение уверенности в своей защите и контратаке требует от адепта ежедневной практики. Защитное действие (если это не уход, а блокировка) по возможности должно быть не просто парированием атаки противника, но и действием, разрушающим его боевое положение. Хорошей защитой в этом случае является кузуши уке (защита с выведением из равновесия) или

кимэ уке (мощная, травмирующая техника жесткой блокировки). Использование принципа иккен хиссацу- "одним ударом наповал" при должной подготовке позволяет закончить атаку противника в любой ее фазе встречным ударом по атакующей конечности или мощным блоком (кимэ уке). Правильно проведенный блок из раздела кимэ уке может травмировать противника и даже заставить его совсем отказаться от дальнейшей борьбы. В этом случае эффективность контратаки значительно возрастает и возможная защита противника усложняется.

Безусловно, применение такой техники с партнером на начальных этапах тренировки может привести к травме и лишить его возможности тренироваться длительное время. В Бушин-кан бу-дзюцу раздел кимэ уке изучаются на уровне юданша (обладателя черного пояса), т.к. для этих тренировок необходим хороший контроль своей силы, развитое чувство дистанции и своевременность.

Когда противник заканчивает свою атаку, его ки иссякает. В этот момент он слаб, т.к. опустошен. Как правило, в момент окончания атаки он заканчивает свой выдох и начинает вдыхать воздух, наполняя тело энергией. В это мгновение слабости его нужно атаковать со всей силой и скоростью, не колеблясь, подавляя своей энергией. Этот прием можно проводить не только после защиты, но и после ухода от атаки с помощью кавашаи.

КИ НО СЭН

(Захват инициативы на энергетическом уровне)

Эта форма захвата инициативы представляет собой восприятие намерений противника на энергетическом и психологическом уровне, до появления каких-либо физических признаков. Без развития ки но сэн очень сложно использовать любой вид захвата инициативы. Секрет получения превосходства над противником и овладения инициативой лежит в развитии вашего ки и свободного владения техникой школы.

ТАКТИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ БОЕВОГО ИСКУССТВА

Тактические приемы - это методы, являющиеся необходимым дополнением к видам тактики, но не обеспечивающие победу сами по себе. Эти приемы включают в себя методы разведки намерений и выяснения возможностей противника, способы введения его в заблуждение и маскировки ваших намерений.

ТАКТИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В НАСТУПАТЕЛЬНОЙ ТАКТИКЕ СЭН НО СЭН

Повторная атака

Обычную атаку бывает трудно применить, особенно, если противник внезапно разрывает дистанцию, отступает или уклоняется. Поэтому в реальном поединке часто используется метод подавления противника повторными атаками. Неожиданность повторной атаки обусловлена тем, что она может настичь противника в момент его расслабления, наступающего после осознания вашей первой атаки. В этом случае применяют способ "двойной" атаки, в котором повторная атака в точности повторяет первую, но проводится значительно более сильно и быстро. Осознав слабость первой атаки, противник будет инстинктивно защищаться от подобной ей повторной не напрягаясь, не прилагая к этому особых усилий и находясь в ложной уверенности относительно своих и ваших сил. В этом способе атаки используется тактический прием маскировки своих истинных возможностей.

Существует и еще один прием атаки на два счета - ни но коши но хюоши. Этот метод предполагает только имитацию первой атаки. Противник напрягается, готовясь к защите или контратаке, но затем расслабляется, т.к. атака не последовала. В этот момент нужно без промедления атаковать.

Обратный вызов

Часто применяемым в реальной схватке тактическим приемом является обратный вызов. Этот способ ведения

боя заключается в том, что на какое-то время перестать активно воздействовать на своего противника. В ответ он, расслабляясь, прекращает активно воздействовать на вас. В момент такого расслабления, используя ситуацию, вы можете неожиданно атаковать его удобными вам техническим действием.

Двойной обман.

Способ тактической подготовки, при выполнении которого вы выдаете намеченный к проведению прием за ложный, называется двойным обманом. В результате удачной маскировки своих истинных намерений готовность противника к защите от данного приема заметно снижается.

ТАКТИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В КОНТРАТАКУЮЩЕЙ ТАКТИКЕ ТАЙ НО СЭН

Ловушка или вызов атаки противника.

Ловушка образуется путем сознательного раскрытия своей обороны для удара или позволения противнику провести захват и начать проведение, какого либо приема. Как правило, при хорошем овладении этим приемом можно с большой степенью уверенности предположить форму атаки противника и контратаковать максимально эффективным в этом случае способом.

Одной из сложных, но очень эффективных форм построения ловушки является техника ложной атаки, при выполнении которой вы атакуете противника, сознательно давая ему возможность защититься. Во время этой атаки вы открываете какую либо часть вашего тела для его контратаки в режиме го но сэн. Заранее зная место ее направления и возможную форму, вы синхронно контратакуете противника используя тай но сэн.

ТАКТИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ, ИСПОЛЬЗУЮЩИЕСЯ В ОБОРОНИТЕЛЬНОЙ ТАКТИКЕ ГО НО СЭН

Тактика по принципу прилива и отлива.

Часто применяемым тактическим приемом режима го но сэн является известная во многих школах боевого искусства "тактика воды" или "прилива и отлива". В этом техническом действии вы только имитируете начало атаки с целью вызвать примерно представляемую контратаку. Будучи заранее готовым, можно легко заблокировать ее или уйти от атаки и затем мгновенно контратаковать. Свое название прием заслужил за характерное покачивание напоподобие волны. Имитацию атаки проводят, всем телом подаваясь к противнику, тем самым убеждая его в реальности ваших намерений. Во время его контратаки вы, как волна, откатываетесь от него и сразу же накатываетесь опять. Это напоминает естественное движение прилива и отлива.

ОБЩИЕ АСПЕКТЫ ТАКТИКИ ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА

Маскировка.

Важным тактическим приемом является маскировка. Она преследует цель скрыть свои истинные возможности и намерения или исказить их в глазах противника. Маскировать можно степень развития своих физических качеств, степень владения техникой, свои намерения и тактику.

Приумножение своих качеств в глазах противника ослабляет бдительность и вызывает у него неверные и опрометчивые решения.

Приумножение своих качеств может вызвать у противника перестраховку, лишний расход сил, чрезмерную осторожность и нерешительность, а следовательно, возможную потерю момента времени, оптимального для проведения атаки или защиты.

Для маскировки своей реальной скорости нужно делать медленные плавные движения.

Чтобы показаться быстрее, чем в реальности, нужно учитывать, что чем ближе ваши конечности будут пронеситься перед глазами противника, тем быстрее будут казаться ваши движения.

Для маскировки силы следует держаться расслабленным и уступать безопасным для вас движениям противника.

Для того чтобы показаться сильнее, чем в действительности, нужно проводить свои атаки в ту сторону, куда легче вывести противника из равновесия,

Для маскировки выносливости следует демонстрировать усталость, медленно двигаясь и производя глубокие вдохи и выдохи, как при одышке.

Маскировать хорошую технику можно через имитацию неуверенной, не очень четкой и правильной атаки.

Маскировка намерений состоит в том, чтобы проводить ложные атаки, отвлекающие внимание противника на атакуемую часть его тела, в действительности удаленную от предполагаемого объекта реальной атаки. В некоторых вариантах этот прием проводится на три такта. Многократные ложные атаки какой-либо части тела сменяются еще одной ложной атакой другой части тела. Посчитав это нападение реальным, проведенным после длительной подготовки, противник сосредотачивается на защите и контратаке и позволяет незаметно занять удобное положение для действительно реальной, третьей по счету атаки, которая проводится после ложной.

Разведка.

К важным тактическим приемам относится использующийся во многих видах боевого искусства метод разведки возможностей и намерений противника. Разведка может проводиться до поединка и во время его.

Предварительная разведка может дать вам информацию, основанную на внешнем виде противника. Хотя и существуют исключения, особенности сложения его тела часто определяют наклонности в схватке.

Высокие и худощавые противники в подавляющем большинстве случаев не отличаются большой физической силой и довольно медлительны, т.к. их мышцы вынуждены двигать длинными рычагами (конечностями). Обычно люди высокого роста предпочитают бой на большой дистанции, позволяющий им развить свои преимущества, и дискомфортно чувствуют себя в ближнем бою.

Люди низкого роста, коренастые, как правило, обладают большой физической силой и могут быть очень быстрыми. Но если их мышечная масса выделяется слишком сильно, они могут оказаться скованы в своих движениях. В ближнем бою такие бойцы обычно чувствуют себя прекрасно, т.к. могут максимально реализовать свои возможности.

Толстые люди, имеющие большие жировые отложения, могут быть очень сильными. Обычно они обладают небольшой быстротой и плохой выносливостью, хотя могут быть исключения, определяющиеся степенью их тренированности.

Если во время спортивных состязаний противник проводит перед схваткой длительную разминку, то он может начать поединок очень энергично. Если же его разминка мала или вовсе отсутствует, возможно, он не уверен в своей выносливости и первые минуты боя будут для него разминкой.

Во время поединка разведка проводится в самом начале схватки.

Меняя свои стойки, следите: в тот момент, когда вы примете положение, удобное и желательное для противника, он попытается провести захват или приготовится к атаке. Изменив позицию и приняв ее снова, вы можете примерно определить его намерения.

Если противник пытается как можно быстрее схватить вас за обе руки, значит он боится неожиданных атак и плохо реагирует на удары в ближнем бою.

Имитируя атаку захватами или ударами, вы можете выяснить, в какой области он чувствует себя комфортнее, и навязывать неудобную для него форму поединка.

Излюбленная стойка противника обычно является наиболее удобной для выполнения им атак и защит. Заставив его сменить стойку, вы поставите его в такое положение, при котором он не сможет полноценно защищаться или атаковать. Поэтому, определив такое положение и принудив противника занять его, нужно, не колеблясь, развивать свое преимущество энергичной атакой.

Маневрирование.

Маневрирование является важным приемом в тактике ведения поединка. Маневрирование — это использование различных способов перемещения, изменения позиций, захватов и дистанции, необходимых для того, чтобы помешать противнику сконцентрироваться и использовать свои силы.

ТРЕНИРОВКА С ОРУЖИЕМ

"Начинающий, постепенно накапливая опыт, достигает высшего уровня. А затем вновь становится начинающим. "

Такуан Зенджи, "Фудо чишин мюороку".

Главным оружием Бушин-кан бу-дзюцу является тело адепта и сознание, которое им управляет. Любые виды оружия, используемого в этой школе боевого искусства, могут только улучшать различные качества, свойственные человеческому телу. Принципы тренировки с оружием практически полностью соответствуют принципам тренировки безоружного бойца и построены на одних и тех же законах. Это происходит потому, что в основе всех технических действий большинства видов боевых искусств лежит естественная динамика человеческого тела.

ШИДЗЭН

(Принцип естественности)

Принцип естественности и рациональности положен в основу всех видов традиционного и современного боевого искусства и предполагает применение любых технических действий, выполняемых в бою или на тренировке, таким же образом, как и любых других движений, используемых в обыденной жизни. Добиться такой естественности можно, лишь осознав, что вся жизнь последователя любого стиля боевого искусства является его тренировкой.

ИН ШИН ТОНКЕЙ

(Принцип достижения максимального результата минимальными усилиями)

Этот принцип говорит о необходимости использовать технические и тактические навыки, не противопоставляя противнику физическую силу или другие чисто физические характеристики.

КЕН ТАЙ ИЧИ ЙО

(Принцип единства оружия и тела)

Этот принцип говорит об осознании себя самого, как оружия, а оружия, как полезного, но не необходимого в поединке предмета.

ДО АЙ

(Принцип своевременности и эффективности)

Любое техническое действие должно быть выполнено в нужном месте и в нужный момент времени, иначе оно становится бессмысленным. К примеру, блок от удара в голову, выполненный чуть раньше или чуть после начала этого удара, превращается в ненужное действие, приводящее в первом случае к потере энергии и раскрытию своей защиты на других уровнях, а во втором случае к потере результативности.

НАГАРЭ

(Принцип текучести)

Принцип текучести предполагает плавное изменение технических действий, смену тактики, немедленно видоизменяющую рисунок боя в зависимости от ситуации, как вода, мгновенно заполняющая каждую вновь появившуюся пустоту. Мастера боевых искусств считают, что этого можно достичь, обладая большим арсеналом технических действий и умением применять их в любой, даже самой нестандартной ситуации. Важным аспектом этого является применение принципа текучести для своего сознания, которое не должно фиксироваться на мыслях о каких-либо технических приемах или фазах ведения поединка.

КАЧЕСТВА, РАЗВИТИЕ КОТОРЫХ НЕОБХОДИМО ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ БОЕВОЙ ТЕХНИКИ.

СКОРОСТЬ

Скорости выполнения приема и, что не менее важно, скорости перехода от одного технического действия к другому можно добиться регулярными тренировками тела и специальными медитациями, служащими для раскрепощения сознания и приобретения навыка мгновенно переключать внимание с одной точки на другую.

Сила вашего движения прямо связана со скоростью. Поскольку тело состоит из трех основных частей, сила ваших приемов нарастает вследствие увеличения скорости в каждой из них. Скорость зависит от контроля над напряжением и расслаблением мышц и способности мгновенно мобилизовать тело для выполнения какого-либо движения.

ТОЧНОСТЬ

Точность приходит после длительных тренировок на неподвижных и движущихся снарядах с обозначенными местами нанесения ударов или точечных захватов.

СВОЕВРЕМЕННОСТЬ

Регулярные упражнения с партнером развивают у адепта боевого искусства, умение инстинктивно выполнять приемы в нужное время, мгновенно реагируя на постоянно изменяющуюся ситуацию.

НАПОЛНЕННОСТЬ

Отработка техник боевого искусства до уровня их естественного использования и специальная психофизическая тренировка приводят к усилению многих физических характеристик за счет наполнения тела и конечностей внутренней энергией.

НЕОЖИДАННОСТЬ

Неожиданность применения какой-либо техники дает огромное преимущество последователю любой школы боевого искусства, так как не позволяет противнику подготовиться к защите и контратаке.

СИЛА

Это важнейшее качество, без развития которого на начальном этапе невозможно выполнение технических действий любого вида боевого искусства. В конечной фазе выполнения приема сила происходит из концентрации силы рук, ног и всего тела в точке атаки. Сила вашего движения прямо связана со скоростью. Поскольку тело состоит из трех основных частей, сила ваших приемов нарастает вследствие увеличения скорости в каждой из них. "Без крепкой, хорошо тренированной и эластичной мускулатуры при выполнении приемов понимание теории и принципов бесполезно. Укрепление физической силы требует постоянной тренировки", — считает выдающийся преподаватель каратэ, обладатель 9-го дана Масатоши Накаяма.

КОНТРОЛЬ ДЫХАНИЯ

Необходимо помнить, что дыхание не должно быть однообразным и может изменяться в зависимости от ситуации. Никогда нельзя полностью выдохнуть из легких весь воздух. 20% воздуха должно оставаться после каждого выдоха, т.к., полностью выдыхая, вы обескровливаете тело, лишая себя энергии, и соответственно возможности проводить любые технические действия.

ЭТАПЫ ОВЛАДЕНИЯ ОРУЖИЕМ

Первым, подготовительным этапом овладения любым оружием является привыкание к нему. Этот этап не менее важен, чем этапы овладения продвинутой техникой.

Этап овладения базовой техникой - это первая ступень для дальнейшего роста мастерства. Повторение техниче-

го арсенала этого раздела рекомендуется на протяжении всего тренировочного процесса. Как правило, школы боевого искусства предлагают во время изучения этого раздела целый ряд дополнительных упражнений, служащих для улучшения физических качеств, необходимых для каждого конкретного вида оружия.

Этап овладения базовой техникой делится на изучение позиций, самих движений оружием и совмещение их с техникой перемещений. Только после овладения этими базовыми формами можно начинать развивать их, тренируясь для увеличения силы, скорости и точности.

Овладение техническими приемами до уровня их инстинктивного и естественного применения считается достижением конечного этапа овладения оружием.

Традиционные боевые искусства определяют три уровня овладения мастерством. **Первым уровнем** является "Бесформие". На этом уровне ученик только начинает постигать базовые формы.

Второй уровень постижения боевого искусства - это "Обретение формы". На этом уровне адепт боевого искусства овладел всем техническим арсеналом и может легко применять изученные движения.

Третий уровень - "Отход от формы". Многие мастера боевого искусства говорят: "Отходя от формы, обретаешь естественность". Это высший уровень овладения техникой, на котором любое движение мастера проводится, следуя законам природы и, соответственно, является идеальным.

В школе Бушин-кан бу-дзюцу существует целый ряд систематически разработанных технических и тактических разделов боя как без оружия, так и с применением различных видов оружия и подручных предметов. Техника боя с оружием Бушин-кан кобу-дзюцу основана на технических действиях нескольких традиционных и современных школ боевого искусства и может быть выделена в отдельный раздел как целое направление. Этот раздел включает в себя технику

боя древковым оружием разных размеров (бо, дзе, ханбо, танбо), технику боя режущим и колющим оружием (тачи, кодачи, тан го), технику боя гибким оружием (кусари, нунчаку) и технику метания (танто, шакен, шурикен). Специальный раздел приемов с тонфа адаптирован для использования в полиции и армии. Кроме этого, изучаются возможности применения скрытого оружия (явара, сюко) и предметов быта. Отдельная практика Бушин-кан кобу-дзюцу посвящена искусству связывания и конвоирования при помощи веревки, цепи или пояса (нава-дзюцу, ходзе-дзюцу).

Ученики школы, акцентирующие внимание на упражнениях с оружием, изучают также целый ряд приемов обезоруживания, которые используются в качестве защиты и контратаки от буки ваза.

КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ОРУЖИЯ БУШИН-КАН КОБУ-ДЗЮЦУ

1. **РОКУ СЯКУ БО** - "шест длиной в 6 сяку" (около 182 см). В основном этот вид оружия используется на длинной дистанции, хотя существуют техники его применения и в ближнем бою, например, в случае, когда противник провел захват.

2. **ДЗЕ** - 120 сантиметровый шест-посох.

3. **ХАНБО** - "половина бо" (около 90 см). Используя это оружие, можно с одинаковой легкостью применять как ударную технику, так и технику удушающих захватов, болевых приемов и бросков.

4. **ТАНБО** - короткая дубинка (50-60 см). Используется для ведения боя на средней дистанции с использованием захватов и ударов.

5. **ТАЧИ** - длинный самурайский меч. Упражнения с этим оружием выведены в два больших раздела: кен-дзюцу (фехтование на мечах) и иай-дзюцу (мгновенное выхватывание меча и нанесение смертельного удара).

6. **КОДАЧИ** - короткий самурайский меч. Это оружие может применяться изолированно от других или может быть использовано вместе с тачи (длинным мечом).

7. **ТАНТО** - нож. Универсальное оружие, одинаково легко применяемое в нападении и в обороне. Также может быть использовано как метательное оружие.

8. **САИ** - короткий трезубец. Традиционное окинавское оружие, с успехом используемое в древности для обезоруживания вооруженного мечем или шестом противника. Саи применяется и для болевых контролей с целью обездвиживания или конвоирования.

9. **КУСАРИ** - цепь. Это оружие имеет несколько модификаций. Манрики кусари - "цепь силой десяти тысяч" или "всесильная цепь". Длина этого оружия составляет от 70 до 100 см, по обоим концам цепи расположены металлические грузики, которые могут быть использованы как ручки. Оружие используется для ударной техники, техники захватов и связывания, а также для метания.

10. **КУСАРИ ФУНДО** - короткая цепь с грузиками на конце, используемая в основном для выполнения ударной техники.

11. **НАВА** - веревка. Используется для проведения бросков, болевых и удушающих приемов, а также для связывания и конвоирования противника.

12. **НУНЧАКУ** - двухсекционный цеп. По одной из легенд, это оружие создали крестьяне, использовавшие его подобие в повседневной жизни для обмолотки риса и другой сельскохозяйственной продукции. Оружие применяется на разных дистанциях и предназначено для выполнения ударной, бросковой, удушающей и болевой техники. Эта гипотеза о происхождении нунчаку часто встречается в книгах европейских и американских авторов, но не пользуется успехом на его родине - Окинаве, где придерживаются идеи благородного происхождения в среде дворян самураев.

13. **ТОНФА** - по одной из версий создания этого оружия оно берет происхождение из рукоятки мельничного жернова. Однако эту гипотезу не поддерживает большинство мастеров окинавского кобудо. Какие-либо письменные источники, указывающие на "простонародное" зарождение этого вида оружия вовсе неизвестны. Сейчас тонфа, имеющая многовековую историю, является специализированным орудием полиции и специальных военных подразделений и используется практически для всех видов техники.

14. **ШУРИКЕН** - "клинок, выпускаемый из руки". Это оружие представляет собой плоское лезвие удлинённой формы, используемое для метания. Похожее лезвие, но имеющее многоугольное или круглое сечение, называется бо-шурикен. В разделе метательного оружия изучается также шакен.

15. **ШАКЕН** - "лезвие в виде колеса". Это метательное лезвие в виде звезды, которая может иметь разное количество лучей и, соответственно, разную форму. Это оружие также называют хира-шурикен.

16. **ЯВАРА** - короткая палочка, скрывающаяся в кулаке и используемая как кастет для ударной техники. Применяется она и для техники захватов с воздействием на болевые точки. Это же оружие может быть использовано как массажная палочка для лечения или профилактики различных заболеваний. Относится к категории "скрытого оружия".

17. **СЮКО** - "когти". Это оружие используется для ближнего боя и представляет собой скрепленные на ладони металлические когти, оставляющие пальцы свободными для проведения захватов.

Вышеперечисленные виды оружия являются основными, но не единственными, изучаемыми в школе Бушин-кан кобу-дзюцу.

Как и в тай-дзюцу (искусстве боя без оружия), изучение кобу-дзюцу предполагает последовательное овладение ка-

мае (позиций), кихон ваза (базовой техники), рэндзоку ваза (комбинирования) и ката (запрограммированной формы выполнения классических приемов в одиночку или в паре). Используется и много специальных парных упражнений (кумибуки), при которых один из партнеров атакует реально и на полной скорости заранее определенной техникой, а другой - проводит реальную контратаку. Техника связывания (ходзе-дзюцу) так же является важным разделом, входящим в программу Бушин-кан кобу-дзюцу.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ

Психологические принципы подготовки в боевом искусстве основаны на древних концепциях восточной философии и понимания поединка.

МИЗУ НО КОКОРО (Ум, подобный воде)

Ум мастера должен быть спокоен, как гладкая поверхность воды. И подобно тому, как на непо потревоженной поверхности водоема отражаются все окружающие предметы, в уравновешенном состоянии духа мастер боевого искусства чувствует все движения и намерения противников и свои ответные действия. В этом состоянии ума адепт достигает полной адекватности ситуации как в атаке, так и в защите.

Как на взволнованной поверхности водоема исчезают или искажаются отражения предметов, так и в занятом мыслями о нападении или защите уме нет места для восприятия реальных замыслов и действий противника.

ЦУКИ НО КОКОРО (Ум, подобный луне)

Как луна ровным светом освещает все окрестности, так и ум мастера боевого искусства максимально воспринимает все движения и намерения противника, не фиксируясь на чем-либо конкретном. Отчаяние и нервозность мешают определить реальные действия противника подобно тучам, скрывающим луну и оставляющим участки земли без лунного света.

НАГАРЭ (Текучесть)

Принцип текучесть предполагает плавное изменение технических действий, смену тактики, немедленно видоизменя-

ющую рисунок боя в зависимости от ситуации, как вода, мгновенно заполняющая каждую вновь появившуюся пустоту.

Мастера боевых искусств считают, что этого можно достичь, обладая большим арсеналом технических действий и умением применять их в любой, даже самой нестандартной ситуации. Важным аспектом этого является применение принципа текучесть для своего сознания, которое не должно фиксироваться на мыслях о каких-либо технических приемах или фазах ведения поединка.

КИМЭ (Фокусировка)

Мгновенную концентрацию всей энергии тела для выполнения какой-либо задачи называют фокусировкой физических и психических усилий. Скорость и усилия мышц, участвующих в выполнении приема, должны быть точно сбалансированы, причем нельзя жертвовать скоростью за счет напряжения конечностей и тела. Огромную роль играет контроль дыхания: в момент выполнения приема необходимо произвести резкий выдох. Не менее важно и психологическое состояние мастера. Оно отражает общую концентрацию усилий. Эффект "фокусировки" приводит к тому, что скорость в конечной точке удара трансформируется в мощь, и усилия всего тела на мгновение концентрируются в одной точке. Чем короче время напряжения мышц и чем больше мышц участвуют в движении, тем эффективнее выполняется прием.

Для такой концентрации физических сил необходим мощный ментальный импульс, представляющий собой сфокусированный заряд мысленных усилий.

Максимальное напряжение сохраняется только на мгновение. После этого мышцы расслабляются, делается вдох и принимается позиция готовности для следующего приема. Боевое искусство без умения фокусировать энергию в одной точке превращается в танец.

ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА

В боевом искусстве общефизическая подготовка включает в себя упражнения четырех видов: для развития гибкости, для укрепления мышц, для улучшения дыхания и для развития реакции. В тренировочном процессе они обычно чередуются в стандартной последовательности: упражнения для развития гибкости - 5 минут, для развития дыхания и реакции - 10 минут, специальные подготовительные и технические приемы боевого искусства - 60 минут, силовые упражнения - 10 минут, упражнения на гибкость - 5 минут. Предлагаемый вариант построения тренировки предназначен для занятий с группами начальной подготовки и предполагает возможность внесения изменений. Например, при занятиях с детьми изучение специальных и технических приемов сокращается до 30 - 45 минут, причем большую часть времени здесь уделяют специальным подготовительным упражнениям, например различным формам укеми. При сильной мышечной усталости во время интенсивной тренировки следует больше внимания уделять упражнениям на гибкость, а силовым - меньше. Разумеется, в группах спортивного совершенствования в разные моменты времени составляются специальные тренировочные планы. Занятия выстраиваются по микроциклам, направленным на развитие отдельных физических качеств. Например, в микроцикле, составленном из ряда тренировочных занятий для развития силы, основное время уделяется силовым упражнениям. Этой цели подчинены все разделы тренировки, включая изучение технических приемов. Такие же микроциклы, служащие развитию гибкости, выносливости, скорости и других качеств, создают общий тренировочный процесс, неуклонно повышая уровень подготовки занимающихся. Они с успехом проводятся и в рамках тренировочных лагерей интенсивной подготовки. Обычно время одного микроцикла составляет от 5 до 14 тренировочных дней.

Следует помнить, что деление на микроциклы стало возможным лишь для подготовки к различного вида соревнованиям, т.к. воин, занимающийся не спортивными единоборствами, а боевым искусством, должен быть готовым к поединку в любой момент времени, а не только на момент окончания ряда заранее составленных микроциклов, в отличие от спортивных состязаний, где заранее известны сроки, к которым необходимо привести себя в наилучшую форму.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Хорошая физическая подготовка бойца является основой для совершенствования других сторон его подготовки (технической и тактической).

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ

Физическая сила - это способность напряжением мышц производить движения или преодолевать воздействие каких-либо сил.

Для увеличения функциональных способностей мышцы на нее следует воздействовать упражнениями, требующими предельных и околопредельных нагрузок. Существуют два основных метода развития силы: динамическими и статическими упражнениями.

Динамические упражнения позволяют выполнять действия, преодолевая силу тяжести, инерции, сопротивления партнера и другие. Эти упражнения могут иметь различный характер, например, упражнения, использующие небольшие нагрузки с повторениями "до отказа", большие нагрузки, выполняемые 1 - 3 раза, и меняющиеся нагрузки, в которых упражнения выполняются сначала с малой нагрузкой, затем со средней и, наконец, с предельной или же в обратной последовательности.

Статические упражнения - это противодействие каким-либо силам в течение определенного времени. Они заключаются в том, что занимающийся принимает какую-либо позу (угол, вис, упор и др.) и удерживает ее определенное время или стремится переместить вес выше своих возможностей. Позиция и отягощение подбираются такими, чтобы они вызывали соответствующие сокращения различных мышц.

Кроме увеличения функциональных способностей мышц, боец может увеличить силу за счет улучшения условий протекания нервных процессов при выполнении приемов, то есть за счет формирования таких навыков, при которых усилия бойца распределяются наиболее рационально. Эта способность развивается применением приемов, поединками и специальными упражнениями.

Изучая технические действия боевого искусства, не следует часто выполнять их на фоне большой физической усталости, так как при этом наступает нарушение координации усилий. Нагрузку необходимо увеличивать постепенно и прекращать тренировку, когда в результате наступления усталости начинает искажаться структура движений. Основным средством развития силы этим способом является выполнение приемов на партнерах большего веса и физической силы, отработка ударов на тяжелом мешке, остановка ударами мешка, толкаемого в сторону занимающегося.

РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Выносливость - это способность переносить нагрузки без снижения работоспособности. Снижение темпа поединка или неспособность длительное время сохранять высокую работоспособность - признаки недостаточного развития выносливости. Выносливость зависит от способности мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем длительное время выполнять большой объем работы и от способности бойца рационально расходовать свои силы.

В поединке мышцы выполняют в основном динамическую работу, но некоторые группы мышц должны выполнять работу в значительных статических напряжениях, например сгибатели пальцев, удерживающих хват. Длительность динамической работы мышц зависит от восстановительных процессов, которые, в свою очередь, зависят от способности сердечно-сосудистой и дыхательной систем работать на повышенном режиме, обеспечивающем достаточную степень восстановления. Эта способность вырабатывается специальными упражнениями. Нервная система обеспечивает координацию работы всех систем организма.

Для тренировки выносливости используются несколько методов: метод увеличения интенсивности, увеличения времени и интервальный метод.

Метод увеличения интенсивности предполагает постепенное увеличение темпа выполнения упражнений и поединков при неизменном количестве отводимого на них времени. Интенсивность увеличивается также, если при этом увеличивается не темп, а нагрузка (тренировка с большей нагрузкой-отягощением или поединки с более сильным противником).

Метод увеличения времени предполагает нарастание времени выполнения упражнений, поединков и самой тренировки. Этот метод также приспособливает занимающегося к определенному темпу и интенсивности тренировки.

Интервальный метод - это увеличение выносливости за счет сокращения времени, отводимого на восстановление. На каждом занятии промежутки отдыха между упражнениями сокращаются, пока в них не отпадает необходимость. Так же сокращается время отдыха между занятиями и увеличивается количество тренировок в неделю.

Способность рационально расходовать свои силы вырабатывается через проведение длительных поединков в оптимальном темпе или через увеличение их количества. В этом случае, когда спортсмен начинает уставать, он уделяет больше внимания нахождению путей более рационального расходования сил и активному отдыху во время поединка.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТИ

Скорость - это способность выполнять различные движения в максимально короткий промежуток времени. Она измеряется временем выполнения отдельного действия.

Скорость бойца зависит от быстроты реакции или протекания нервных процессов, от точности работы анализаторов, от силы мышц и массы, которую они должны перемещать, от структуры выполняемого действия и его элементов, от степени совершенства двигательного навыка и от усилий противника. Усилия противника, складываясь с усилиями проводящего прием, дают возможность выполнить его быстрее, а усилия, направленные в противоположную сторону, замедляют его выполнение.

Скорость развивается общеразвивающими и специальными упражнениями.

К общеразвивающим относятся различные упражнения легкой атлетики, упражнения на точность и реакцию, выполнение действий по хлопку или на прикосновение, а также упражнения с посторонней помощью, например бег под уклон.

К специальным упражнениям относится выполнение определенных действий или приемов в тот момент, когда партнер на короткий промежуток времени создает для этого удобные условия. Эти упражнения можно усложнить, дав указание выполнять любой прием, который удобно проводить в складывающейся ситуации, а партнеру создавать удобные условия для проведения различных приемов. Еще большее усложнение этого метода совершенствования быстроты заключается в том, что партнер в течении определенного времени создает условия для применения каких-либо технических действий и после начала их проведения быстро защищается.

Увеличение скорости за счет улучшения структуры приема совершенствуется в парной работе с партнером. В этом случае, занимающемуся предлагается многократное выпол-

нение приема в короткое время (до 1 минуты). За это время нужно выполнить прием максимальное количество раз.

Увеличение скорости за счет сложения сил бойца и противника, сложение скорости движения частей тела нападающего и защищающегося, развиваются изучением приемов с использованием сложения усилий, т.е. навстречу. В этом случае одному партнеру дают задание прикладывать силу в одном направлении, например толкать или тянуть, а другому выполнять прием в направлении усилий партнера. Постепенно время прикладываемого партнером усилия сокращается для того, чтобы проводящий прием научился быстрее реагировать на прилагаемое усилие.

Важным аспектом тренировочного цикла, направленного на развитие скорости, является планирование отдыха после выполнения каждого цикла упражнений. Время, потраченное на отдых, примерно должно соответствовать времени, потраченному на упражнение.

Если при выполнении упражнений для развития быстроты появляется усталость и быстрота действий снижается, то выполнение упражнений следует прекратить.

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

Гибкость - это способность совершать движения с определенной амплитудой. Она измеряется предельной величиной угла отклонения частей тела от нормального положения и зависит от подвижности в суставах, их строения, эластичности мышц и связок. Упражнения для развития гибкости нужны для того, чтобы избавиться от закрепленности в мышцах и предотвратить травмы, а также для улучшения эффективности работы различных органов. Они стимулируют кровообращение и улучшают движения суставов, что, соответственно, облегчает проведение целого ряда технических действий боевого искусства и увеличивает ваш болевой порог при аналогичных действиях противника. Эти уп-

ражнения обычно используются перед и после основной тренировки в качестве разминки и заминки, успокаивающей и расслабляющей тело и сознание.

Гибкость развивается упражнениями для соответствующих частей тела с максимальной амплитудой. Необходимо знать, что эластичность мышц и связок увеличивается с повышением температуры или после "разогревания" их физической нагрузкой. Выполнение амплитудных движений при пониженной температуре или без "разогрева" может привести к травмирующему растяжению связок и мышц. Особенно эффективны упражнения, воздействующие на растягиваемые части тела в статическом режиме. В этом случае нагрузка на разогнутую под максимальным углом конечность или тело продолжается от 30 до 60 секунд.

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ БОЕВОЙ ТЕХНИКИ

Достижение основной задачи тренировки возможно лишь с помощью постоянного совершенствования техники и тактики боевого искусства, развития физических и морально-волевых качеств.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ

Техника выполнения приемов совершенствуется на основе закономерностей формирования двигательных навыков. Необходимо стремиться довести применение приемов до полного автоматизма, а этого можно достигнуть только в результате большого количества повторений.

В процессе обучения у занимающегося формируется умение выполнять приемы в поединке. Чтобы это умение превратить в навык, повторять приемы нужно в различных условиях.

Трудность совершенствования техники состоит в том, что нужно, с одной стороны, закреплять навык, выполняя прием в стандартных условиях - ката, а с другой - изменять навык с тем, чтобы прием выполнялся в более трудных условиях. Затруднение и изменение условий выполнения при-

ема вызывает замедление формирования навыка и иногда ведет к его торможению. В то же время выполнение приема в облегченных условиях длительное время ведет к закреплению навыка его применения только в привычных условиях. Для совершенствования навыка в различных условиях следует организовывать учебно-тренировочные схватки на выполнение заданных технических действий.

Поединок с более слабым партнером

В схватках с более слабыми партнерами всегда есть возможность применять широкий арсенал технических действий. Следовательно, если преподаватель хочет расширять технические возможности занимающегося, нужно устраивать ему схватки с различными, но более слабыми противниками.

Поединок с равным партнером

В схватках с примерно равным по силе партнером в основном совершенствуются наиболее излюбленные приемы - токуи ваза.

Поединок с более сильным партнером

В поединках с более сильными противниками главным образом совершенствуется защита, т.к. в этом случае все внимание обычно концентрируется на защите.

ДВА ОСНОВНЫХ МЕТОДА ТРЕНИРОВКИ

Различают два основных метода тренировки в боевых искусствах: метод повторяющихся условий и метод варьирования условий.

Метод повторяющихся условий

Цель этого метода - закрепление и автоматизация навыка выполнения приемов. Обычно это тренировка с привычным партнером, захватом, тактической подготовкой в повторяющейся обстановке. Увлечаться выполнением приема на

несопротивляющемуся партнеру не следует. Это полезно до тех пор, пока занимающийся не начнет правильно выполнять структуру приема. Закрепление этой структуры на несопротивляющемуся партнеру в дальнейшем мешает его реальному выполнению, т.к. в поединке его структура должна быть изменена. Чем прочнее закреплены приемы, освоенные в условиях помощи партнера, тем труднее их перестраивать.

Метод варьирования условий

Цель этого метода - изменить отдельные детали навыка и усовершенствовать технику и тактику в различных условиях. Умение выполнять приемы в разных, в том числе и нестандартных, условиях является одним из главных показателей технического мастерства. Условия тренировки варьируются по многим показателям:

а) Изменение внешних условий: в помещении, на открытом воздухе, при различной температуре, при различной влажности воздуха, при разном освещении, с открытыми или закрытыми глазами, на разных покрытиях (мягком, жестком, скользком, большом, маленьком), в присутствии зрителей или без них.

б) Изменение видов тренировки: упражнения с заданиями партнерами, учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и контрольные поединки.

в) Изменение партнеров: по росту (ниже, выше, равный), по весу (меньший, больший, равный), по особенностям стойки (высокая, низкая, правая, левая, фронтальная), по особенностям перемещения (наступает, отступает, двигается в сторону), по физической подготовленности (сильный, слабый, выносливый, невыносливый, быстрый, медленный и т.п.), по технической подготовленности (совершенство владения приемами, особенности их применения).

г) Изменение внутренней среды организма и самочувствия: после принятия пищи, до принятия пищи, рано утром или поздно вечером, отдохнувшим или усталым.

д) Изменение характера действий: проведение упражнений быстро или замедленно, изменение дистанции, изменение позиции.

Для совершенствования техники нападения сначала подбирают партнеров со слабой защитой, затем с более совершенной защитой. Так же поступают для совершенствования техники защиты.

Оба этих метода должны применяться преподавателем в гармоничном сочетании, которое обеспечивает становление и дальнейшее совершенствование техники занимающегося.

ТРЕНАЖЕРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В БОЕВЫХ ИСКУССТВАХ ЕСТЕСТВЕННЫЕ СОСТАВЫ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

После того как техническое действие хорошо изучено и выполняется без ошибок, необходимо приступить к тренировке в более сложных условиях и на тренажерах. Восточные боевые искусства предлагают адепту целый ряд средств, помогающих развить такие физические качества, как сила, скорость и точность. Специальная тренировка также помогает укрепить ударные части тела. Основным методом закаливания ударных поверхностей служит нанесение ударов по предназначенным для этого снарядам. Такие упражнения служат для уменьшения чувствительности кожи и увеличения сопротивляемости костей и называются атэми-но танрэн.

Необходимо помнить, что увеличивать нагрузку в атэми-но танрэн следует очень осторожно, чтобы не допустить травмы. Мастера будто рекомендуют перед тренировкой на снарядах распаривать конечности в горячем отваре дубовой коры или сильно концентрированном солевом растворе для удаления подкожного жира, мешающего уплотнению внутренних слоев кожи. Интенсивно тренируясь в закаливание ударных поверхностей, следует также придерживаться особой

диеты, используя большое количество продуктов, богатых кальцием, который укрепляет кости.

Для увеличения притока энергии ки к конечностям с древних времен использовались специальные мази и составы. Они втирались после распаривания рук и ног непосредственно перед нанесением ударов по снарядам. Следуя одному из известных принципов восточной медицины: "Ки ведет кровь, кровь ведет ки", такие составы готовились из различных растительных масел, которые усиливают приток крови к конечностям. Составы и мази подобного рода также препятствуют появлению судорог и болей в мышцах, сухожилиях и суставах. Одним из наиболее приемлемых в современных условиях является состав, предлагаемый ученикам в некоторых додзе Окинавы и Японии:

1. Мятное масло - 2 столовых ложки.
2. Хвойное масло - 1 столовая ложка.
3. Оливковое масло - 1 чашка.
4. Перечное масло - 1/8 чашки.

Перечное масло можно приготовить из одной столовой ложки красного кайенского перца, размешанного в 1 чашке оливкового масла. Полученный состав настаивается 14 дней.

Для изготовления этого состава следует перемешать все ингредиенты. Перед втиранием его нужно немного нагреть. Этот же состав можно использовать до и после упражнений, растягивающих сухожилия и мышцы для улучшения гибкости. В некоторых случаях для людей с особо чувствительной кожей можно уменьшить количество перечного масла в составе.

Для того чтобы избежать появления мозолей на руках и ногах, учителя традиционных стилей боевого искусства рекомендуют после упражнений в закалке конечностей смазывать их куриным жиром.

ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ БОЕВЫХ ИСКУССТВ

1.Макивара - плотно обвязанный веревкой сноп соломы, привязанный к дереву или пружинящей доске. Макивара используется для закалки ударных конечностей и отработки правильного приложения силы почти всех видов ударной техники. Самым важным требованием к дереву является его гибкость. В Японии лучшими сортами дерева для макивара считают хиноки (японский кипарис) и суги (японский кедр).

2.Оки-макивара - деревянный брус 12 - 14 см в диаметре, подвешенный горизонтально и обмотанный веревкой. Этот снаряд используется для отработки ударов сверху и снизу и может располагаться на любом уровне, например: на земле, на уровне колена, пояса, плеч (ключиц) и лица (подбородка и лба).

3.Фурибо - свободно подвешенное за один конец бревно длиной 1 м и диаметром около 30 см. Фурибо может быть обмотано веревкой или войлоком и расположено на нижнем, среднем или верхнем уровне для отработки соответственно подсечек, ударов по коленям, бедрам и корпусу, а также для высоких ударов в голову человека высокого роста или во всадника.

4. Татэ-ита - вертикально расположенный щит с мишенью посередине. Этот снаряд обычно держат в руках перед собой. В зависимости от степени подготовки он может иметь различные степени жесткости.

5. Сунатовара - подвешенный мешок, заполненный песком, горохом или опилками (в зависимости от степени подготовки ударных конечностей). Мешки могут быть разного размера и веса.

6. Наге-ва - кольцо диаметром 17-20 см, раскачивающееся на веревке, в которое нужно попадать ударом. Также

можно захватывать предмет, находящийся за кольцом, быстро пропуская через него руку.

7. **Цурибуруо** - небольшой мешочек, заполненный песком или водой, закрепленный на длинной веревке. Этот снаряд раскачивают и затем поражают ударами рук и ног для развития точности и чувства дистанции.

8. **Такэтаба** - около сотни бамбуковых побегов в 1 м длиной и толщиной в мизинец. Побег неплотно связываются веревкой и закрепляются вертикально. Такэтаба используют для отработки захватов с вырыванием одной или нескольких палочек бамбука и проникающих ударов пальцами.

9. **Какэти** - горизонтально закрепленный на уровне груди или головы деревянный брус 5 - 6 см в диаметре. Этот снаряд используют для отработки жестких блоков и захватов с болевыми контролями.

10. **Чиши** - различные гантели и утяжелители, используемые для упражнений, развивающих силу и выносливость.

СЭЙ ТАЙ-ДЗЮЦУ (Методы регуляции тела)

”Методы регуляции тела” - это различные комплексы лечебно-оздоровительных и восстанавливающих упражнений, выполняемых в одиночку или в паре. Цель таких комплексов - обучение адепта восстановлению своего энергоинформационного баланса и помощи в этом своему партнеру, овладение различными способами реанимирования после травмы, освоение упражнений, растягивающих сухожилия и корректирующих положение позвоночного столба.

Сэй тай-дзюцу в Бушин-кан бу-дзюцу состоит из пяти основных разделов и нескольких дополнительных, являющихся их составными частями. Также, в раздел сэй тай-дзюцу входят теоретические и практические знания о диетологии - науке о правильном и рациональном питании и о внешней и внутренней гигиене (включая специальные очистительные упражнения).

Данное пособие содержит необходимый каждому изучающему боевые искусства комплекс реанимационных и восстановительных техник, входящий в раздел катсу.

КАТСУ (Методы реанимации)

Катсу - это система возвращения пострадавшего в сознание и облегчения его состояния после получения травмы. Способы реанимации по системе катсу применяются для возбуждения нервных центров, которые координируют работу системы дыхания и сердца в случае торможения этих центров при получении травмы.

Если пострадавший лежит или сидит, следует проводить приемы реанимации в лежачем или сидячем положении. При удачном использовании катсу нужно сохранять неподвижность пострадавшего еще некоторое время, т.к. резкое изменение положения может привести к ухудшению состояния или повторной потере сознания. Если пострадавший стоит (как это может произойти при некоторых видах удушья или при ударе), его нужно подхватить, чтобы избежать повторного травмирования в результате падения. В этом случае катсу может применяться стоя.

Необходимо понимать, что катсу нельзя применять, если есть подозрение о повреждении позвоночника или внутренних органов.

Время возвращения в сознание не должно превышать 5 минут. Все время выполнения катсу необходимо быть максимально собранным и сконцентрированным, т.к. объединение ментальных и физических усилий является важнейшей частью древнего искусства реанимации.

Важнейшим условием правильного выполнения катсу является спокойное и глубокое дыхание у проводящего эти приемы. Все движения должны быть выполнены во время выдоха.

В боевом искусстве обморочные состояния могут встречаться в результате получения ударов, при ушибах и сотрясениях после падений, при болевом шоке от резкого приме-

нения болевых приемов, после удушений. Для помощи при этих случаях используют соответствующие приемы катсу.

Преподаватели всех школ боевого искусства должны уметь выполнять катсу, чтобы в случае возникновения критической ситуации иметь возможность оказать помощь до прихода врача, т.к. в противном случае шансов на положительный и легкий исход будет гораздо меньше.

КИН КАТСУ

(Восстановление при ударе в пах)

При несильном ударе в пах можно снизить и прекратить боль, подсакивая на месте и приземляясь на пятки выпрямленных ног. Мощный удар в пах может вызвать шок от болевого воздействия и привести в обморочное состояние. В этом случае следует применить один или несколько способов кин катсу:

1. Необходимо посадить пострадавшего на пол, насколько возможно выпрямив ноги в коленях. Встав у него за спиной, следует взять пострадавшего за подмышки и приподнимать и опускать его на пол с высоты 15-20 см, двигаясь назад.

В случае, если после применения первого приема восстановления от удара в пах пострадавший остался бледным, опускается на пол или горбится и сгибает колени от боли, применяется следующий способ кин катсу.

2. Положить пострадавшего на пол, находясь справа от него.левой рукой поднять и выпрямить его правую ногу в коленном суставе. Ступню своей левой ноги установить под правой ягодицей лежащего, а его правую ногу положить на свое бедро. Мышечной частью правого кулака следует сильно и многократно наносить удары по центру подошвы пострадавшего.

Как правило, этих способов бывает достаточно, чтобы привести пострадавшего в нормальное состояние. Если же положительный результат не наступил, необходимо продолжить восстановительные приемы, используя метод сасои

катсу. При этом следует вызвать врача и продолжать проведение сасои катсу до его прихода.

САСОИ КАТСУ

Выполняя этот восстановительный прием, нужно посадить пострадавшего на пол, предварительно сняв пояс и одежду с верхней части его тела. Сев справа от него, подприте ему спину своим левым коленом, левой рукой поддерживая его под левой подмышкой, а правую его руку положите себе на шею. Ладонью правой руки выполняйте массирующие движения от нижнего края грудины к левой части живота. При этом рука должна ритмично нажимать на диафрагму с частотой 18 нажатий в минуту. Движения руки должны напоминать растирание. Применение этого способа с постоянным ритмом вызывает возбуждение дыхательного центра.

Обычно для приведения в сознание достаточно 8-12-кратное повторение этого упражнения. Если применение сасои катсу не дает ощутимого эффекта, необходимо применить сэй катсу, которое также служит для приведения в нормальное состояние при различных травмах.

СЭЙ КАТСУ

Для применения этого метода нужно посадить пострадавшего на пол и прижать свое правое колено к его позвоночнику между 6-м и 7-м грудными позвонками. Ладони следует положить ему на грудь. Притягивая пострадавшего обеими руками к себе, одновременно нужно надавливать коленом вперед. Движения необходимо выполнять ритмично, с частотой 18 надавливаний в минуту, до приведения пострадавшего в сознание.

Вариантом выполнения этого же приема является сэй катсу хэнка ваза, при котором ваши руки размещаются на плечах пострадавшего, а большие пальцы обхватывают его ключицы. Нажимая коленом на позвоночник, одновременно руками нужно отводить назад его плечи.

СО КАТСУ

После длительного удушья или при глубоком нокауте необходимо применять технику со катсу. В этом случае пострадавшего нужно положить на спину, выпрямив его руки вдоль тела и разогнув ему ноги в коленных суставах. Опустившись на колени над его бедрами, нужно положить свои ладони на живот пострадавшему, поместив большие пальцы на пупок. Обеими руками нужно выполнять сильные ритмичные нажатия на живот в направлении к диафрагме. Частота нажатий определяется средним ритмом дыхания и составляет 18 раз в минуту. Со катсу выполняется до приведения пострадавшего в сознание.

Нужно понимать, что ситуация, приведшая к необходимости использования со катсу, требует вызова врача.

ЦУБО КАТСУ

(Реанимация воздействием на биологически-активные точки и зоны человеческого тела)

Раздел цубо катсу включает в себя некоторые приемы реанимации с помощью точечного воздействия. Базовый комплекс включает несколько основных, легко применяемых приемов нажатия на активные точки и человеческого тела с целью активизации центров жизнедеятельности. Многие технические действия этого вида катсу заимствованы из различных разделов точечного массажа пальцами - шиацу и являются составной частью этого искусства.

1. Этот метод катсу применяется в особенно тяжелых случаях. Если пострадавший лежит на груди, нужно положить свои ладони одну на другую и расположить их на область между 6-м и 7-м грудными позвонками. Для приведения пострадавшего в сознание следует выполнять ритмичные надавливающие движения, используя вес всего тела. Ладони должны вдавливаться в тело пострадавшего, немного разворачиваясь пальцами в стороны. Обычно 4-6 таких надавливаний хватает для приведения пострадавшего в сознание.

Точку воздействия легко найти, поместив конец безымянного пальца на 7-й шейный позвонок. Ладонь нужно положить на позвоночник. Искомая точка будет находиться в основании вашей ладони.

2) Один из наиболее простых и распространенных приемов катсу, используемых при потере сознания после ударов и падений, вызвавших расстройство дыхания, - это жесткий массаж точки, расположенной в верхней части носогубной складки. Надавливание производится подушечкой пальца и активизирует деятельность дыхательного центра.

3) Действенным приемом реанимации является поочередное сдавливание последних фаланг пальцев сбоку от ногтя. При этом стимулируются нервные центры человеческого тела, проекции которых расположены на пальцах и ладонях.

Для восстановления нормального состояния пострадавшего с целью профилактики повторного шока применяют еще один из вариантов цубо катсу - постукивание кончиками пальцев по жесткой поверхности. Это нужно проделывать в течение одной-двух минут после восстановления сознания. Постукивание активизирует основные центры жизнедеятельности, рефлекторно связанные с нервными рецепторами пальцев.

Приложение №1.

Мастерские степени и титулы, присваиваемые тем, кто прошел курс обучения и сдал экзамен, установленный аттестационными требованиями Бушин-кан дзю-дзюцу для соответствующей степени.

1-й дан (шодан)	Срок обучения - не менее 3 лет.
2-й дан (нидан)	От полутора до двух с половиной лет после получения шодан (1-й дан).
3-й дан (сандан)	Более чем два года после получения нидан (2-й дан).
4-й дан (йондан)	Более чем три года после получения сандан (3-й дан).
5-й дан (годан)	Более чем четыре года после получения йондан (4-й Дан).
Ренши (эксперт боевых искусств)	Минимум два года после получения йондан (4-й дан). Написанное эссе или требуемая публикация. Детальное понимание и выдающиеся способности в боевых искусствах. Соответствует степени бакалавра искусств.
6-ой дан (рокудан)	Возраст не менее 35 лет. Срок обучения - более пяти лет после получения годан (5-й дан).
7-й дан (шичидан)	Возраст не менее 42 лет. Более шести лет после получения рокудан (6-й дан).
Киоши (мастер боевых искусств)	Минимум два года после получения шичидан (7-й дан). Написанное эссе или требуемая публикация. Самое высокое знание боевых искусств и традиций.
8-й дан (хачидан)	Возраст не менее 50 лет. Более десяти лет после получения шичидан (7-й дан).
Ханши	Ведающая деятельность для развития боевых искусств. Минимальный возраст - пятьдесят лет. Минимальная степень - хачидан (8-й дан). Написанное эссе или требуемая публикация. Человек выдающегося характера. Соответствует званию "доктор философии".
9-й дан (кюдан)	Присуждается в качестве специального вознаграждения за заслуги и вклад в развитие боевых искусств. Возраст - 60 лет или более.
10-й Дан (дзюдан)	Присуждается в качестве специального вознаграждения за заслуги и вклад в развитие боевых искусств. Возраст - 70 лет или более.
Мэйдзин "Великий мастер"	Это звание предоставляет только специальная комиссия. Минимальная степень - дзюдан (10-й дан).

Кокусай Бушин-кан бу-дзюцу Ренмэй Хонбу додзэ.

Под патронажем международной академии черных поясов, всемирного элитного общества черных поясов.

Технические консультанты: ханши Р.Моррис, 9-й дан, ханши Я.Э.Карлссон, 8-й дан, шихан Б.Чик, 7-й дан.

Шеф-инструктор: ренши Е.Радишевский, 5-й дан

Сроки и технические требования для ученических и мастерских степеней в Бушин-кан дзю-дзюцу

шодан мокуроку

Дзюкю (10-й кю), белый пояс, два месяца с начала занятий

Кихон ката

Укеми но ката:

уширо укеми	уширо кайтэн укеми	йоко укеми	мае укеми	мае кайтен укеми
Аруки но ката:				
айуми аши	цуги аши	хираки аши	мавари аши	ирими тенкан
Атэми но ката иппон мэ:				
оэ цуки	гьяку цуки	мае гери	маваши гери	саюучи
<i>Кукю (9-й кю), белый пояс, два месяца после дзюкю</i>				
Кихон ката				
Каваша но ката:				
хики ми	йоко фури ми	кайшин	рюсуй	отоши ми
Атэми но ката ниппон мэ:				
омотэ йокомэн учи	гьяку цуки	маваши гери	уширо гери	ура йокомэн учи

Уки но ката:

шүто ува уки	шүто сото уки	шүто гедан барай	сото гедан барай	каке учи уки
-----------------	---------------	---------------------	---------------------	--------------

Хачикю (8-й кю), белый пояс, два месяца после кукю

Кихон ката

Атэми но ката санбон мэ:

ура йокомэн учи	гьяку цуки	гедан гери	хиза кеаге	маваши эмпи учи
-----------------------	------------	------------	------------	--------------------

Нуки но ката мае ваза:

кататэ дори маки нуки	моротэ дори ирими нуки	дзедан риотэ дори кири нуки	гедан риотэ дори аге нуки	куби дори оши нуки
--------------------------	---------------------------	-----------------------------------	---------------------------------	-----------------------

Нуки но ката уширо ваза:

риотэ дорицуки нуки/маки нуки ура	куби дори маваши нуки	куби дзимэ маваим отоши нуки	куби дзимэ/ кататэ дори кири нуки	шитатэ кюсе нуки
--	--------------------------	------------------------------------	---	---------------------

Нанакю (7-й кю), белый пояс, три месяца после хачикю

Кихон ката

Кузуши но ката:

уширо кузуши	мае кузуши	миги кузуши	хидари кузуши
миги мае кузуши	хидари мае кузуши	миги уширо кузуши	хидари уширо кузуши

Аши наге но ката шодан:

о сото гари	о сото ото ши	йоко наге	о учи гари	таи отоши
-------------	------------------	-----------	------------	-----------

Юби кансэтсу но ката (осае ваза):

юби отоши	юби аге	юби гарами	ойа гороши	ко гороши
-----------	---------	------------	------------	-----------

Рокуюо (6-й кю), белый пояс, три месяца после нанакю

Кихон ката

Коши наге но ката шодан:

о гоши	уки гоши	харай гоши	учи мата	уширо гоши
--------	----------	------------	----------	------------

Хиджи кансэтсу но ката (осае ваза):

ваки гатамэ	хиджи макикоми	каннуки гатамэ	удэ дзюдзи гатамэ	ката гатамэ
-------------	-------------------	-------------------	----------------------	-------------

Шиме но ката шодан (уширо ваза):

уширо удэ дзимэ	хадака дзимэ	окури эри дзимэ	ката ха дзимэ	содэ гурума
--------------------	-----------------	--------------------	------------------	----------------

Гокю (5-й кю), желтый пояс, три месяца после рокуюо

Кихон ката

Сеои наге но ката шодан:

иппон сеои наге	сеои отоши	сеои аге	гьяку сеои	ката гурума
--------------------	------------	----------	------------	-------------

Котэ кансэтсу но ката осае ваза:

котэ гаеши тенбин осае	котэ отоши ура удэ осае (аши ваза)	котэ маваш ура котэ осае	котэ хинери гьяку ура удэ осае	котэ тарам котэ тарам осае
---------------------------	--	--------------------------------	--------------------------------------	----------------------------------

Ший-но сукэй

Кихон нэ ваза рандори но ката

Удэ кансэтсу но ката

Удэ хишиги:

удэ хишиги дзюдзи гатамэ	ками удэ хишиги дзюдзи гатамэ	кузуре удэ хишиги дзюдзи гатамэ	маваши удэ хишиги дзюдзи гатамэ	аге удэ хишиги дзюдзи гатамэ
--------------------------------	--	--	--	---------------------------------------

**Йонкю (4-й кю), оранжевый пояс, три месяца после
зюкю**

Кихон ката

Аши дори но ката:

моротэ гари	кучики даоши	кибису гаеши	хиза кузуши	сукуи наге
-------------	-----------------	-----------------	-------------	------------

Сутэми наге но ката шодан.

Йоко сутэми ваза:

уки ваза	йоко отоши	тани отоши	йоко гурума	йоко вакарэ
----------	------------	------------	-------------	-------------

Шиме но ката шодан.

Мае ваза:

кататэ дзимэ	риоаши дзимэ	ката дзюдзи дзимэ	гьяку дзюдзи дзимэ	до дзимэ
-----------------	-----------------	----------------------	--------------------------	----------

**Санкю (3-й кю), зеленый пояс, шесть месяцев после
йонкю**

Кихон ката

Аши барай но ката:

ко сото барай	дэ аши барай	окури аши барай	ко учи барай	хиза гурума
------------------	-----------------	--------------------	-----------------	-------------

Сутэми наге но ката шодан

Ма сутэми ваза:

томоз наге	суми гаеши	тавара гаеши	хиджи коми гаеши	кани басами
------------	------------	-----------------	---------------------	----------------

Ката кансетсу но ката осе ваза:

они кудаки	гедзя дори	рю отоши	ура ката ха	шихо отоши
------------	------------	----------	-------------	------------

Ший-но сукэи

Кихон нэ ваза рандори но ката

Курума но ката:

до дзимэ/ тай маваши нуки/уширо татэ осе/ кузуши гурума	до дзимэ/до дзимэ кудаки/татэ шихо гатамэ/ кузуши гурума	татэ гатамэ/татэ гатамэ нуки/ аши басами/ татэ гатамэ	кеса осе/ кеса осе кудаки/ уширо татэ осе (кеса курума)	ками осе/ хиза гурума/кеса осе/ аши дзимэ
--	--	--	--	---

Никю (2-й кю), синий пояс, шесть месяцев после санкю

Кихон ката

Тэ гурума но ката:

учи тэ гурума	сото тэ гурума	мае тэ гурума	какае гурума	уширо какае гурума
------------------	-------------------	------------------	-----------------	-----------------------

Аши наге но ката нидан:

сото гаке

учи гаке

Гошин дзюцу

Гасури гошин дзюцу:

аши кансецу наге

аши басами

аши маки отоши

Кихон буки дори

Танбо дори:

шэмэн учи/ ваки
гатамэ/ танбо дори

омотэ йокомэн
учи/маваши наге

ура йокомэн учи/ура
уда осе / танбо дори

Ший-но сукэи

Кихон нэ ваза рандори но ката

Удэ кансетсу но ката

Удэ гарами:

йоко шихо гата-мэ/удэ гарами	татэ шихо гатамэ/ удэ гарами	ками шихо гата-мэ/удэ гарами	аге удэ гарами	до дзимэ/ура ката ха
------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-------------------	----------------------------

**Иккю (1-й кю), коричневый пояс, шесть месяцев после
никю**

Кихон буки дори

Танто дори

Кикен:

хара/удэ шихиги коши гатамэ	куби/ура ката ха осае/куби но танто кикен	сото ваки хидари/о сото отоши/ хиджи ори	учи ваки хи дари/ката гатамэ/ котэ гаеши маки	сото ваки миги/котэ гаеши (кузуши ваза)
учи ваки миги/хиджи кансецу сеое наге	уширо гоши/ваки гатамэ	уширо гоши куби дзимэ/ кюсе ирими отоши	уширо вакикуби джимэ/ сеои отоши	уширо куби уватэ/ гьяку ура удэ осае

Цуки/учи:

шомэн учи/ шин но атэ	омотэ йокомэн учи/	ура йокомэн учи/ ранпу отоши	чудан цуки/ хара гатамэ эри джимэ	дзедан цуки/ кекоми отоши
--------------------------	-----------------------	------------------------------------	--	------------------------------------

Ший-но сукэи

Кихон нэ ваза рандори но ката

Соку кансецу но ката:

до дзимэ кудаки/аши куби дзимэ	соку маваши аши ку-би дзимэ (удэ ваза)	соку гарами	ура татэ осае уширо ашикуби джимэ	ура татэ осае соку маваши
--------------------------------------	---	----------------	--	---------------------------------

Шодан (1-й дан), черный пояс, 12 месяцев после иккю

Кихон ката

Кихон осае но ката шодан:

хиджи отоши	хиджи осае	ура тэнбин осае/курума	ура риотэ осае	аши дзюдзи осае
----------------	------------	---------------------------	-------------------	--------------------

Бушин-кан дзю-дзюцу оку но ката шодан

Осае ваза:

ваки гатамэ ваки осае	котэ маваши ура котэ осае	котэ гаеши тенбин осае	они кудакиката осае	ката гатамэ ура ката ха
-----------------------------	---------------------------------	---------------------------	---------------------------	-------------------------------

Рэнзоку ваза шодэн:

миги наге/ хидари наге	миги наге/ миги наге	наге/ кансецу	наге/нэ ваза кансецу	наге/нэ ваза дзимэ
---------------------------	-------------------------	------------------	-------------------------	-----------------------

ПРИЛОЖЕНИЕ К АТТЕСТАЦИОННОЙ ПРОГРАММЕ

№1

Возможные варианты атаки для аттестации на шодан**Гошин дзюцу****Атэми когеки**

цуки дзедан	цуки чудан	омотэ йокомэн учи	ура йокомэн учи	шэмэн учи
маваши эмпи	мае кеаге	маваши гери	хиза кеаге	кеаге/цуки

Цуками когеки:

мае уватэ	мае шитатэ	ками дори	риоаши дори	кататэ содэ
уширо уватэ	уширо шитатэ	уширо ками дори	уширо риоката дори	уширо риотэ дори

Цуками/атэми когеки:

кататэ дори/дзедан цуки	мунэ дори/омотэ йокомэн учи	риотэ дори/хиза кеаге	риоката дори/атама атэ	ками дори/хиза кеаге
содэ дори/шэмэн учи	йоко куби дзимэ/ура цуки	уширо ката дори/дзедан цуки	нэ/тачи ваза: гери/цуки	нэ ваза: татэ осае/дзедан цуки

Выполнение ката:

1. Статический вариант (в естественном положении и в положении для борьбы).
2. Динамический вариант (в движении вперед, с толчком, назад, с рывком и в сторону или по кругу).
3. В разделе шиай но сукэй: выполнение бросковых ката с падением и переходом в нэ ваза.
4. Выполнение ката в нескольких направлениях и на нескольких ассистентах одновременно (2-4 человека).

5. Выполнение техники ката в качестве защиты от заданной атаки.

ТЕСТЫ**Желтый пояс: выносливость**

Повторение удара и броска в нормальном темпе не менее 50 раз, страховка при падении от броска или толчка в нормальном темпе не менее 50 раз.

Оранжевый пояс: скорость и скоростная выносливость

Повторение техники в течение небольшого промежутка времени максимальное количество раз.

Зеленый пояс: координация, скорость

Выполнение техники в комбинации. Выполнение техники с усложнением (бросок с выходом на одну ногу и сохранением равновесия, бросок после акробатического упражнения, кувырок после броска с выходом в позицию в заданном направлении). Выполнение техники на высокой скорости. Выполнение нескольких одинаковых или разных технических действий за минимальный промежуток времени.

Синий пояс: сила

Выполнение приемов на партнере, превосходящем в весе и физической силе. Выполнение приемов с сопротивлением, бросков на противнике низкого роста.

Коричневый пояс: координация

Выполнение одинаковой или разной техники в разных направлениях (против 2-4 поочередно атакующих ассистентов) на высокой скорости.

Черный пояс: реакция

Выполнение техники при неизвестной атаке (стоя спиной к ассистенту и поворачиваясь по команде экзаменатора).

Примечание: раздел шиай но сукэй демонстрируется в аттестационной программе при необходимости

Кеса кансетсу но ката:

кеса гарами	ура кеса гарами	кеса гатамэ	гьяку кеса гатамэ	ката куби дзимэ
Шиме ваза:				
татэ гатамэ дзюдзи дзимэ	кеса гатамэ/ дзюдзи дзимэ	ками гатамэ/ дзюдзи дзимэ	аге дзюдзи дзимэ	уширо дзюдзи дзимэ

Рэнзоку ваза чудэн

ПРИЛОЖЕНИЕ К АТТЕСТАЦИОННОЙ ПРОГРАММЕ

№ 2

Возможные варианты атаки для аттестации на нидан

Гошин дзюцу

Атэми когеки:

маваши цуки миги/ хидари	цуки дзедан/чудан	цуки дзедан/ мае кеаге чудан	мае кеаге/оэ цуки дзедан	маваши фури/уширо мавашу учи
--------------------------	-------------------	------------------------------	--------------------------	------------------------------

Цуками/атэми когеки:

кататэ дори/дзедан цуки	мунэ дори/маваши цуки	риоэри дори/хиза кеаге	риоката дори/атама атэ	риотэ ками дори/хиза кеаге
ката дори/маваши эмпи учи	гьяку эри дори/ чудан ура цуки	йоко куби дзимэ/ура цуки	уширо ката дори/дзедан цуки	уширо ката дори/дзедан мавашуцуки

Нинин дори:

уширо риоката доримунэ цуки	уширо риотэ доримае кекоми	уширо уватэмае гери	йоко уватэ(куби дзимэ)мунэ цуки	уширо куби дзимэ отоши мавашу гери
-----------------------------	----------------------------	---------------------	---------------------------------	------------------------------------

Выполнение ката:

1. Статический вариант (в естественном положении и в положении для борьбы).
2. Динамический вариант (в движении вперед, с толчком, назад, с рывком и в сторону или по кругу).
3. В разделе специальной техники: выполнение ката с падением или кувырком для ухода от метательного или огнестрельного оружия.
4. Выполнение ката в нескольких направлениях и на нескольких ассистентах одновременно (2-4 человека). Ассистенты могут атаковать разными техниками.

5. Выполнение техники ката в качестве защиты от заданной серийной атаки.

Каждое техническое действие выполняется максимально сильно и быстро. При выполнении всех приемов учитывается возможность атаки второго противника.

В комбинациях паузы между техническими действиями должны быть минимальными.

Примечание: раздел *шиай но сюкэй* демонстрируется в аттестационной программе при необходимости получить подтверждение в Дзюко Рю дзю-дзюцу (диплом Всемирного Элитного Общества Черных Поясов) в соответствии с договором об аттестационных нормах.

Для реализации разделов тай хэн-дзюцу, кихон кудаки и шийай но сюкэй рекомендуется тренировочная форма Бушин-кан наге каеши (в варианте рандори).

Сандан (3-й дан), черный пояс, 36 месяцев после нидан

Кихон ката

Шиме но ката:

какаэ дзимэ

уширо какаэ дзимэ

Юби кансецу но ката сандан:

гьяку юби аге	сотوماки юби осае	риотэ юби наге	ойяюби маваши	ойяюби ори
------------------	----------------------	-------------------	------------------	------------

Хобаку-дзюцу

Идо гатамэ но ката:

идо котэ ори	идо удэ кintэки	идо ура ката ха	идо ката гатамэ	идо тэ гатамэ
-----------------	--------------------	--------------------	--------------------	------------------

Хобаку шиме но ката:

мае ваза:ката оши/уширо куби дзимэ отоши	уширо ваза:уширо куби дзимэ/коши гатамэ	уширо ваза: уширо моротэ гари/ уширо куби дзимэ
--	---	---

Хобаку

Мае ваза:

уширо риосодэ дори/сотوماки куби/отоши/ура риоката ха осае

Бушин-кан дзю-дзюцу оку но ката сандан:

когеки ваза	ваки гатамэ	котэ маваши	котэ гаеши	они кудаки	сеои наге
каеши ваза	ирими наге	йоко гурума	ваки гатамэ	йоко вакарэ	уширо дзимэ

Кихон буки дори

Дзе дори:

дзе даоши	тенбин наге	ко сото барай	ура ката ха	цуки ири
-----------	-------------	------------------	-------------	----------

Танто дори:

чудан цуки/ котэ гаеши кири	ура кири/ котэ гарами кири	омотэ кири/ ура ката ха уширо отоши	дзедан цуки/котэ ори цуки	шомэн цуки/хара цуки
-----------------------------------	----------------------------------	---	---------------------------------	----------------------------

Кендзю дори:

коши	хидари ваки	миги ваки	уширо атама	йоко мэн
------	-------------	-----------	----------------	----------

Шийай-но сюкэй

Кихон нэ ваза рандори но ката

Шиме ваза:

отэн дзимэ	кагато дзимэ	хасами дзимэ	санкаку дзимэ	хидари аши дзимэ
---------------	-----------------	-----------------	------------------	---------------------

ПРИЛОЖЕНИЕ К АТТЕСТАЦИОННОЙ ПРОГРАММЕ №3

Возможные варианты атаки для аттестации на сандан

Гошин дзюцу

Атэми когеки:

цуки дзедан/чудан/ мае кеаге	цуки/мае кеаге/маваши гери	ура учи/омотэ учи	мае кеаге/оэ цуки дзедан	маваши фури/уширо маваши учи
------------------------------------	----------------------------------	-------------------------	-----------------------------	------------------------------------

Цуками/атэми когеки:

кататэ дори/дзедан цуки	мунэ дори/маваши цуки	риозэри дори/хиза кеаге	риоката дори/атама атэ	риотэ ками дори/хиза кеаге
ката дори/маваш- и эмпи учи	гьяку эри дори/ чудан ура цуки	йоко куби дзимэ/ура цуки	уширо ката дори/ дзедан цуки	уширо ката дори/ дзедан маваши цуки

Выполнение ката:

1. Статический вариант (в естественном положении и в положении для борьбы).
2. Динамический вариант (в движении вперед, с толчком, назад, с рывком и в сторону или по кругу).
3. В разделе специальной техники: выполнение ката с переходом на технику конвоирования или удержания.
4. Выполнение ката в нескольких направлениях и на нескольких ассистентах одновременно (2 - 4 человека). Ассистенты могут атаковать разными техниками и, возможно, с оружием в руках.
5. Выполнение техники ката в качестве защиты от заданной серийной атаки.

Каждое техническое действие выполняется максимально сильно и быстро. При выполнении всех приемов учитывается возможность атаки второго противника.

Комбинации приемов должны быть скоростными и выгладеть, как одно движение.

В разделе каеши не должно быть пауз между атакующими и контратакующими приемами.

Большое внимание уделяется выполнению основных приемов кихон от противника, вооруженного холодным оружием. Обезоруживание выполняется максимально быстро.

Примечание: раздел ишай но сюкэй демонстрируется в аттестационной программе при необходимости получить подтверждение в Джюко Рю дзю-дзюцу (диплом Всемирного Элитного Общества Черных Поясов) в соответствии с договором об аттестационных нормах.

Для реализации разделов тай хэн-дзюцу, кихон кудаки и ишай но сюкэй рекомендуется тренировочная форма Бушин-кан наге каеши (в варианте рандори).

Йондан (4-й дан), черный пояс, 48 месяцев после сандан

Кихон ката

Ори наге:

ханко кузуши/хиджи кансэцу сеои наге	хиджи кансэцу кайтэн наге	хиджи кансэцу сутэми наге	ханко кузунм/уширо удэ дзюдзи коши наге	уширо удэ дзюдзи сутэми наге
уширо удэ дзюдзи кайтэн наге	дзюдзи гарами наге	карами коши наге	татаки коми наге	касуми наге

Хиссацу ваза:

сотوماки кубикансэцу о сото отоши	сотوماки куби аге	куби кансэцу наге	хачи наге	кататэ дзимэ коши наге
--	----------------------	-------------------------	-----------	------------------------------

Хобаку:

ура катаха (идо гатамэ) отоши ваза/риотэ ура катаха/аши дзюдзи осеа

Айки дзю-дзюцу

ПРИЛОЖЕНИЕ К АТТЕСТАЦИОННОЙ ПРОГРАММЕ**№ 4****Возможные варианты атаки для аттестации на йондан****Гошин-дзюцу**

Любая атака, по выбору экзаменатора.

Большое внимание уделяется разработке тактических ситуаций с применением приемов раздела хобаку.

Демонстрируется возможность взаимодействия с партнерами при групповом захвате или групповом поединке.

В демонстрации приемов самозащиты особое внимание уделяется искусству поединка против нескольких вооруженных противников. В этом разделе нужно показать умение закрыться одним противником от другого.

Выполнение техники:

1. Травмоопасная техника разделов хиссацу и ори должна выполняться быстро, но с полным контролем и страховкой партнера во все время проведения приема.
2. Вся техника айки дзю-дзюцу должна выполняться без пауз с сохранением баланса и полным контролем.
3. Особое внимание уделяется сохранению заншин.

Годан (5-й дан), черный пояс, 60 месяцев после йондан

Кихон ката**Бушин-кан айки наге окудэн:**

айки наге хэнка ваза	айки наге хэнка ваза	айки наге хэнка ваза
----------------------	----------------------	----------------------

Айки но дзюцу**Бушин-кан бу-дзюцу го дай но ката:**

чи (отоши) о гоши уширо гоши йоко укеми	суй (хики) уки гоши кузуши наге уширо кайтэн укеми	ка (оши) учи матаучи мата сукаши тоби укеми	фу (маваши) тай отоши уки отоши тоби укеми	ку (ура) сеои нагээри дзимэ уширо кайтэн укеми
--	--	--	--	--

Кюсе дзюцу**Итами ваза/атэми ваза:**

атама цубо	куби цубо	до цубо	удэ цубо	ката цубо	аши цубо
------------	-----------	---------	----------	-----------	----------

Кукишин Рю дзю-дзюцу: муто дори но ката

Кукишин Рю бо-дзюцу: року сяку бо но ката, ханбо

но ката

Хакко Дэн Шин Рю дзю-дзюцу: шодан ги, нидан ги

Тояма Рю Иайдо (батто-дзюцу): рэнмэй сейтей ката, оку но ката

Хоку Шин Ко Рю кобу-дзюцу: танбо но ката, тонфа но ката, кама но ката, саи но ката, нунчаку но ката

Кокусай Бушин-кан бу-дзюцу Ренмэй Хонбу додзе

ПРИЛОЖЕНИЕ №3

ЭТАПЫ СТАНОВЛЕНИЯ ЦЕНТРА "БУШИН-КАЙ ИНТЕРНЭШНЛ"

- 1990 год - открытие клуба традиционных боевых искусств "Бушин-кан", впоследствии ставшего штаб-квартирой международного центра "Бушин-кай Интернэшнл" (Одесса, Украина).

- 1993 год - открытие первых филиалов в Украине.

- 1995 год - создание международного центра "Бушин-кай Интернэшнл" и открытие первого филиала в Израиле.

- 1997 год - выступление на крупнейшем международном конгрессе боевых искусств в Будапеште (Венгрия) и получение официального представительства Международного Союза Окинавских Боевых Искусств (Окинава, США).

- 1997 год - первая международная аттестация преподавателей на мастерские степени по дзю-дзюцу и кобудо (Будапешт, Венгрия, Одесса, Украина).

- 1997 год - первая детская международная аттестация на черные пояса (Будапешт, Венгрия, Одесса, Украина).

- 1997 год - получение официального представительства всемирной федерации Хоку Шин Ко Рю бу-дзюцу и японского Союза Дзю-Дзюцу и Кобудо (Лунд, Швеция).

- 1997 год - первый Всеукраинский турнир по дзю-дзюцу среди детей и юношей (Одесса, Украина).

- 1997 год - открытие филиалов в Молдове и Приднестровье (Кишинев, Бендеры).

- 1998 год - первое официальное преподавание Бушин-кан бу-дзюцу на ежегодной инструкторской стажировке в штаб-квартире Всемирной Федерации Кобудо в Лондоне (Великобритания).

- 1998 год - получение официального представительства Всемирной Федерации Кобудо (Лондон, Великобритания).

- 1998 год - открытие первых филиалов в Беларуси (Минск, Брест).

- 1998 год - получение официального представительства Международной Академии Черных Поясов (Лунд, Швеция).

- 1999 год - открытие филиала в США (Нью-Йорк).

- 2000 год - первый международный турнир "Бу Джин" по полноконттактным поединкам в версии иригуми дзю среди детей, юношей и взрослых (Одесса, Украина).

- 2000 год - первое официальное преподавание открытых разделов Бушин-кан бу-дзюцу на ежегодном мастерском конгрессе в штаб-квартире Международной Академии Черных Поясов в Швеции.

- 2000 год - получение официального представительства Всемирного Элитного Общества Черных Поясов (Великобритания).

- 2000 год - первый чемпионат СНГ по ката Бушин-кан дзю-дзюцу среди детей, юношей и взрослых (Одесса, Украина).

- 2001 год - преподавание и демонстрация открытых разделов Бушин-кан бу-дзюцу на первом международном конгрессе Всемирного Элитного Общества Черных Поясов в Барселоне, Испания.

МЕЖДУНАРОДНЫЙ СОВЕТ "БУШИН-КАЙ ИНТЕРНЭШНЛ"

В этот совет входят официальные представители Бушин-кай Интернэшнл в регионах и официальные лица штаб-квартиры.

Официальные лица:

Президент, председатель международного совета Бушин-кай Интернэшнл - Евгений Радишевский. Международная штаб-квартира Бушин-кай Интернэшнл, а/я № 132, Одесса, 65076, Украина, e-mail: bushin@tm.odessa.ua

Директор студенческого департамента - **Олег Ляшок**. Международная штаб-квартира, тел: +38 0482 542826, e-mail: bushin@tm.odessa.ua

Официальные представители:

Украина - **Юрий Спиваченко**, тел: + 38 0482 541015, e-mail: bushin@tm.odessa.ua

Молдова - **Роман Бабий**, тел: +3732 528366

Приднестровско-Молдавская Республика - **Виктор Ничепорук**, тел: +37333 88286

Беларусь - **Сергей Коблов**, тел/факс +0172639322, e-mail: pavel-dyatko@mail.ru

Израиль - **Александр Шпилько**: тел: + 972 6 6225182, e-mail: shpill2@bezeqint.net

США - **Петр Цысин**: тел: + 101 718 3680190, e-mail: yatabushi@yahoo.com

КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ СОВЕТ "БУШИН-КАЙ ИНТЕРНЭШНЛ"

Технический консультант по спорту **Брайан Чик**, шихан 7-й дан, Великобритания.

Технический консультант по традиционным боевым искусствам **Ян-Эрик Карлссон**, ханши 8-й дан, Швеция.

Технический консультант по современным боевым искусствам **Ричард Моррис**, ханши 9-й дан, Великобритания.

ГОРОДА И СЕЛЕНИЯ - ЧЛЕНЫ БУШИН-КАЙ ИН- ТЕРНЭШНЛ (2002 ГОД)

Одесса, Николаев, Киев, Переяслав-Хмельницкий, Луганск, Донецк, Макеевка, Харцизск, Кривой Рог, Хмельницкий, Запорожье, Токмак, Овидиополь, Братское, Казанка, Первомайск, Полтава, Лубны, Кишинев, Бендеры, Тирасполь, Минск, Гродно, Могилев, Брест, Москва, Хадера, Бат-ям, Тель-авив, Нью-йорк.

ПРИЛОЖЕНИЕ №5

Краткая информация о центре "Бушин-кай Интернэшнл".

Центр воинских искусств "Бушин-Кай Интернэшнл" (штаб-квартира в СНГ - г.Одесса, Украина) - это международная организация, имеющая филиалы в Украине, России, Беларуси, Молдове, Приднестровье, Израиле и США и культивирующая традиционные и современные стили боевых искусств и оздоровительных систем.

Центр "Бушин-кай Интернэшнл" предлагает своим ученикам комплексный подход к изучению боевых искусств, предоставляя им возможность выбора и самореализации в соответствии со склонностями и интересами. "Бушин-кай Интернэшнл" тесно сотрудничает с крупными европейскими и всемирными организациями и союзами, культивирующими различные виды единоборств, и обладает правами их представления во всех странах, где существуют филиалы центра.

Центр "Бушин-кай Интернэшнл" имеет следующие открытые подразделения, обучающие боевому искусству:

Кокусай Бушин-кан бу-дзюцу рэнмэй

Международная федерация Бушин-кан бу-дзюцу является организацией, обучающей всем аспектам этого боевого искусства и распространяющей официальную техническую программу. В рамках работы федерации регулярно проводятся учебные семинары и аттестации для повышения квалификации учеников. Федерация состоит из нескольких структурных подразделений:

Бушин-кан бу-дзюцу кай - общество занимающихся Бушин-кан бу-дзюцу. Это основное подразделение федерации, занимающееся преподаванием и распространением техники школы для всех членов организации, не достигших мастерского уровня. В рамках деятельности организации про-

водятся учебно-методические семинары и аттестации на ученические уровни боевого искусства в соответствии с международным стандартом.

Бушинкан бу-дзюцу юданша кай - общество обладателей мастерских степеней Бушин-кан бу-дзюцу. Это структурное подразделение международной федерации Бушин-кан бу-дзюцу, обучающее техническим аспектам мастерского уровня и тактике школы, а также некоторым методам внутренней работы. Организация проводит мастер-классы, учебно-методические семинары и аттестации на мастерские уровни боевого искусства в соответствии с международным стандартом.

Бушин-кан бу-дзюцу сэнсэй кай - общество преподавателей Бушин-кан бу-дзюцу. Это подразделение центра, обучающее методам преподавания и планированию занятий для учеников федерации. Оно занимается организацией специализированных семинаров, подготовкой и лицензированием инструкторов, а также представлением их для получения международного титула: сэнсэй, ренши, киоши, ханши.

Бушин-кан будо кай - спортивный отдел федерации - занимается организацией и проведением спортивных мероприятий по внутренним дисциплинам - ката и энбу, а также подготовкой судейского состава по этим дисциплинам, для чего проводит специализированные судейские семинары.

Нихон кобудо кенкю кай

Нихон кобудо кенкю кай - общество изучения традиционных стилей японских боевых искусств. Оно объединяет учеников и обладателей мастерских степеней в культивируемых в центре классических направлениях. В рамках программы организации проводятся учебные семинары и аттестации. Основные культивируемые направления этого подразделения: Хонтай Йошин Рю, Хакко Дэн Шин Рю, Тояма Рю, Кукишин Рю. Для членов Бушин-кан бу-дзюцу юданша кай существуют специальные рекомендации по

изучению соответствующих классических форм традиционного боевого искусства.

Шин будо кенкю кай

Шин будо кенкю кай - общество изучения современных направлений боевого искусства. Оно объединяет учеников и обладателей мастерских степеней в культивируемых в центре современных стилях. В рамках программы организации проводятся регулярные семинары, аттестации, а также соревнования. Основные культивируемые направления этого подразделения: Джуко Рю, Хоку Шин Рю, классическое дзюдо и айкидо.

Отдел специальной подготовки и выживания "СИАЛ"

Основная деятельность этого подразделения центра заключается в организации и проведении краткосрочных специализированных семинаров на местах и тренинговых курсов интенсивной подготовки на действующих базах, под руководством специалистов высокого класса. Курсы составляют теоретические и практические аспекты тактико-специальной подготовки и выживания и включают в себя горноспасательную, медицинскую, легководолазную, стрелковую тренировку и многие другие методы.

Отдел медитации, оздоровительных практик и работы с энергией

Этот отдел состоит из трех подотделов: центра медитации "Саттва", отдела оздоровительных практик и саморегуляции "Сэйтиайдо" и отдела работы с энергией "Ки-Дзюцу".

Центр медитации проводит регулярные занятия по медитативным практикам, в том числе традиционным буддийским, даосским и тантрическим, а также по ментальному тренингу различной направленности. Центр организует специализированные тренировочные интенсивы, ритриты и семинары по практике самореализации и работе с энергией, а также, ознакомительные занятия в рамках общих семинаров "Бушин-кай Интернэшнл". Также, в процессе деятельности

центра проводятся практические изыскания в области работы с сознанием, эмоционально-волевого самоконтроля и психофизических техник управления и воздействия, включая, как традиционные, так и самые современные методики.

Справка о представляемых организациях:

Hoku Shin Ko Ryu Bu Jutsu World Federation

Штаб-квартира - г.Лунд, Швеция. Президент и шеф-инструктор - ханши Ян-Эрик Карлссон, 8-й дан дзю-дзюцу и кобу-дзюцу. Основные культивируемые направления: Хоку Шин Ко Рю дзю-дзюцу и кобу-дзюцу; Хонтай Йошин Рю дзю-дзюцу, иайдо, кобудо; Кукишин Рю бо-дзюцу; Тояма Рю иайдо.

Все члены федерации получают возможность участвовать во всех мероприятиях, аттестовываться на более высокие степени во всех культивируемых видах боевого искусства и обеспечиваются сертификатами, дипломами, атрибутикой и будопаспортами.

International Black Belt Academy "House of Samurai"

Штаб-квартира - г. Лунд, Швеция. Директор - ханши Ян-Эрик Карлссон, 8-й дан дзю-дзюцу и кобу-дзюцу, преподаватели - обладатели международных инструкторских титулов (ренши, шихан). Международная Академия Черных Поясов создана при всемирной федерации Хоку Шин Ко Рю бу-дзюцу и Союзе Японского Дзю-дзюцу и Кобудо. Основная задача организации состоит в повышении уровня подготовки преподавателей боевых искусств и других обладателей мастерских степеней, для чего проводится множество мероприятий. Кураторы организации - 18-й носитель традиции Хонтай Йошин Рю бу-дзюцу, Соке Тсуеши Мунетоши Иноуэ, ханши, 9-й дан дзю-дзюцу и кобудо, ханши, 9-й дан Тояма Рю иайдо, киоши, 8-й дан дзюкендо, Япония, Ясумото сэнсэй, ханши, 8 Дан, Япония, и профессор Ричард Моррис, ханши, 9-й дан Джукю-рю дзю-дзюцу.

Академия Черных Поясов является официальным представителем Союза Японского Дзю-Дзюцу и Кобудо (Nippon Ju-Jutsu & Kobudo).

World Elite Black Belt Society

Всемирное Элитное Общество Черных Поясов, включающее представителей дзю-дзюцу, каратэ, айкидо, кобудо и др. школ японских боевых искусств. Европейская штаб-квартира в Лондоне, Великобритания. W.E.B.B.S. объединяет федерации и союзы нескольких десятков европейских стран. Основатель и шеф-инструктор Брайан Чик, шихан, 7-й дан Джукю-рю дзю-дзюцу и традиционного дзюдо. W.E.B.B.S. ежегодно проводит международные конгрессы, семинары и крупнейшие фестивали боевых искусств, в сотрудничестве с "Budo International Inc" издает учебно-методическую видеопродукцию. Члены WEBBS получают членскую карточку, возможность участвовать во всех мероприятиях, аттестовываться и обеспечиваются соответствующей атрибутикой.

Kokodo Renmei (Hakko Denshin Ryu Ju-Jutsu Kai)

Штаб-квартира в Азии - г. Омия, Япония, в Европе - г.Хасселт, Бельгия, в США - г.Акрон, Огайо. Шеф-инструкторы: Ясухиро Ирие шихан, Антонио Гарсиа шихан, Майкл Ла-Моника шихан. Организация культивирует Хакко Дэн Шин Рю дзю-дзюцу и Кокодо шиацу. Также преподаются техника и тактика специальных подразделений. Организация регулярно проводит стажировки, аттестации, семинары и конгрессы, в том числе в Японии. В рамках мероприятий проводятся синтоистские церемонии и посвящения. Все члены организации получают будопаспорт и членскую карточку. Все документы заверяются в Японии, Европе и США.

World Kobudo Federation

Европейская штаб-квартира - г.Лондон, Великобритания. Директор - профессор Ричард Моррис, ханши, 9 дан джиу-джитсу. WKF объединяет федерации и ассоциации несколь-

ких десятков европейских стран, а также страны Америки и Азии и является одной из самых крупных в мире организаций. WKF регулярно проводит международные конгрессы, семинары, соревнования и фестивали боевых искусств и выпускает множество обучающей продукции: видеоматериалы и литературу. Все члены организации получают возможность участвовать во всех мероприятиях WKF, могут аттестовываться на более высокие степени, обеспечиваются сертификатами, дипломами на титул и атрибутикой, а также получают будопаспорта, подтверждающие членство.

Деятельность основных подразделений организации и ее руководящий состав.

Спортивный департамент "Бушин-кай Интернэшнл "

Спортивный департамент состоит из двух отделов: судейского и организационного.

Судейский отдел занимается организацией и проведением специализированных судейских семинаров для подготовки квалифицированных судей с выдачей соответствующих судейской категории лицензий.

Организационный отдел занимается организацией и проведением спортивных соревнований и тренировочных сборов для подготовки спортсменов высокой квалификации. Также этот отдел занимается обработкой информации, относящейся к методикам подготовки и спортивным соревнованиям аналогичной направленности, подготовкой сборных команд, выдачей лицензий для выступления спортсменов и представлением их на соревнования различного уровня и направленности.

Инструкторский департамент "Бушин-кай Интернэшнл "

Инструкторский департамент занимается организацией и проведением учебно-методических семинаров и специали-

зированных инструкторских сборов для подготовки квалифицированных преподавателей. Также он занимается выдачей инструкторских лицензий и представлением преподавателей для получения международного инструкторского титула. В случае выявления несоответствия действующего инструктора занимаемому положению директор департамента предлагает президенту центра или совету ограничить деятельность инструктора преподаванием техники более низкого уровня или, в случае необходимости, провести временное отстранение инструктора для его дополнительной подготовки.

Студенческий департамент "Бушин-кай Интернэшнл "

Студенческий департамент занимается организацией и проведением учебно-аттестационных семинаров и тренировочных сборов для учеников всех уровней подготовки для повышения их квалификации и получения ученических или мастерских степеней в соответствии с утвержденными международными требованиями. Также он занимается контролем соответствия аттестуемого официальной экзаменационной программе центра и коррекцией технических действий в случае необходимости.

Департамент тактико-специальной подготовки и выживания

Департамент состоит из двух отделов: тактико-специальной подготовки и выживания.

Отдел выживания занимается организацией и проведением открытых специализированных учебно-тренировочных курсов и семинаров по выживанию в экстремальных условиях для учеников центра любого уровня подготовки и для всех желающих. Отдел осуществляет свою деятельность совместно с отделениями Министерства по чрезвычайным ситуациям с привлечением специалистов по экстремальной медицине, горноспасательной подготовке, ориентированию и другим соответствующим дисциплинам.

Отдел тактико-специальной подготовки проводит закрытые мероприятия только для членов центра "Бушин-кай Интернэшнл", имеющих мастерскую квалификацию. Также отдел занимается проведением открытых курсов и семинаров для служб безопасности, сотрудников подразделений специального назначения правоохранительных органов и военных, а также проведением учебных мероприятий для подготовки к службе в рядах Вооруженных Сил.

Департамент медитативных и оздоровительных практик

Деятельность отдела оздоровительных практик непосредственно связана с работой центра медитации, т.к. включает техники как физической, так и психофизической направленности. Изучаются методы релаксации, восстановления энергоинформационного баланса организма, очищения и коррекции деятельности энергетических каналов на основе классических и современных комплексов цигун (кико) и различных форм йоги. Среди физически ориентированных практик, на специализированных семинарах или в рамках общих тренингов, проводится обучение различным формам массажа (дзюннецу, аннецу и шиацу), коррекции положения костей (сэйкоцу хо), лечебной и тренировочной гимнастики (даоинь и йога). Обязательным разделом для преподавателей боевых искусств является традиционный комплекс реанимационных техник (катсу).

Международный аттестационный комитет

Международный аттестационный комитет является структурным подразделением "Бушин-кай Интернэшнл" и состоит из членов центра, аттестованных на наиболее высокую степень в боевом искусстве, зарекомендовавших себя в качестве инструкторов международного класса и имеющих официальное право проводить квалификационные экзамены на ученические степени и представлять к мастерским экзаменам. Функцией членов аттестационного комите-

та является определение и представление для аттестации на мастерские степени боевого искусства подготовленных учеников центра и проведение предварительных тестов, а также представление специалистов мастерского уровня, аттестованных в других организациях и ставших членами центра для официального подтверждения. Международный аттестационный комитет проводит совместные массовые экзамены по культивируемым дисциплинам в рамках крупных мероприятий центра.

В рамках мероприятий школы Бушин-кан бу-дзюцу комитет занимается распространением и подробным разъяснением утвержденной аттестационной программы и определением соответствия аттестованных учеников присвоенной им степени. В случае выявления несоответствия имеющейся степени у нескольких учеников одного инструктора аттестационный комитет может предложить президенту центра или совету лишить этого инструктора права проведения экзаменов на определенный в каждом конкретном случае срок или в зависимости от ситуации наложить взыскание.

Международный совет "Бушин-кай Интернэшнл"

Международный совет составляют официальные представители центра из каждой страны, где существуют его отделения, а также руководители департаментов, представитель штаб-квартиры и председатель совета. Функцией совета является планирование крупных совместных мероприятий и корректирование графика деятельности каждого национального представительства в соответствии с графиком мероприятий центра. При необходимости совет рассматривает предложения и рекомендации различных департаментов организации и выносит соответствующее решение.

Консультационный совет "Бушин-кай Интернэшнл"

Консультационный совет центра состоит из крупнейших мировых авторитетов в боевых искусствах. Задачей членов совета является методическая и организационная помощь в

разработке тренировочных, аттестационных и учебно-методических программ для учеников и преподавателей в соответствии с установленными международными требованиями, а также консультации для инструкторов по всем культивируемым дисциплинам. В соответствии с официальной договоренностью между центром и представляемыми организациями, члены консультационного совета регулярно организуют инструкторские стажировки и проводят специализированные занятия для преподавателей в рамках организуемых центром учебных семинаров.

Ежегодные инструкторские стажировки членов "Бушин-кай Интернэшнл" в штаб-квартирах представляемых организаций.

- Стажировка в штаб-квартире Международной Академии Черных Поясов, Швеция.
- Стажировка в штаб-квартире Всемирного Элитного Общества Черных Поясов, Великобритания.
- Стажировка в штаб-квартире Кокодо Рэнмэй, Бельгия.

Ежегодные мероприятия "Бушин-кай Интернэшнл".

- Закрытый учебно-методический семинар для инструкторов центра.
- Закрытый учебно-тренировочный семинар для обладателей мастерских степеней.
- Учебный семинар по ментальному тренингу и практикам воздействия.
- Судейский учебно-аттестационный семинар.
- Летний лагерь интенсивной подготовки для всех желающих.

- Зимние тренировочные сборы для спортсменов сборной команды (кумитэ, ката).

Ученики центра "Бушин-кай Интернэшнл"

Кокусай Бушин-кан бу-дзюцу рэнмэй

Все ученики центра "Бушин-кай Интернэшнл", получившие членскую карточку на текущий год, получают возможность:

- участвовать в национальных и международных семинарах, соревнованиях, тренировочных лагерях и конгрессах, проводимых центром на территории стран СНГ и за рубежом, на льготных условиях;
- при наличии загранпаспорта посещать международные семинары, соревнования, конгрессы, фестивали, лагеря, проводимые представляемыми центром организациями или самим центром в разных странах мира. (В этом случае организацией официального приглашения для получения виз жителям стран СНГ занимается центр "Бушин-кай Интернэшнл");
- стать индивидуальными членами любой из представляемых центром международных организаций;
- аттестовываться на все ученические (кю) и мастерские (дан) степени и получать международные сертификаты, подтверждающие результаты аттестации.
- приобретать всю учебно-методическую и тренировочную продукцию центра, а также символику со скидкой 5 - 20%. Каталог продукции существует в каждом Бушин-кан додзе.
- ученики, имеющие степень не ниже третьего кю (санкю), имеют возможность, при договоренности со своим непосредственным преподавателем, периодически участвовать в мастер-классах, проводимых в штаб-квартире центра под руководством шеф-инструктора рэнши Евгения Радишевского, 5-й дан, или одного из ведущих преподавателей центра бесплатно (при условии предварительной договоренности представителя в регионе или инструктора со штаб-квартирой).

- по достижении 18 лет и получении мастерской степени ученик центра может подать заявление для поступления на специальный курс подготовки инструкторов-преподавателей центра, что возможно при получении рекомендации преподавателя и официального представителя центра. При успешном завершении курса он может начать работу инструктором Бушин-кан бу-дзюцу. При этом региональная организация помогает ему, арендуя зал для тренировок и содействуя набору группы.

СУДЕЙСКИЕ ПРАВИЛА ДЗЮ-ДЗЮЦУ (2001)

Правила соревнований по полноконтактным поединкам.

Правила соревнований по ката.

Правила соревнований по демонстрации боевой техники.

Содержание

Общие положения:

Статья 1. Площадка для соревнований

Статья 2. Оборудование

Статья 3. Форма одежды

Правила проведения соревнований по полноконтактным поединкам в версиях иригуми-дзю/иригуми-го:

Статья 1. Определение "иригуми"

Статья 2. Судьи и официальные лица

Статья 3. Позиции и функции арбитров

Статья 4. Позиции и функции боковых судей и вспомогательных судей

Статья 5. Команды

Статья 6. Жесты

Статья 7. Зона действия

Статья 8. Ритуал

Статья 9. Продолжительность схватки

Статья 10. Сигнал об окончании времени схватки

Статья 11. Конец поединка

Статья 12. Оценки

Статья 13. Разрешенные и запрещенные действия и наказания

Статья 14. Тест на разбивание твердых предметов

Статья 15. Неявка и отказ

Статья 16. Категории участников

Статья 17. Медицинская помощь

Статья 18. Ситуации, не предусмотренные правилами

Правила проведения соревнований по демонстрации базовых форм "Бушин-кан дзю-дзюцу кихон ката":

Статья 1. Определение ката

Статья 2. Условия проведения соревнований

Статья 3. Судьи и официальные лица

Статья 4. Критерии оценки

Статья 5. Травма одного из участников

Статья 6. Ритуал

Статья 7. Жесты

Статья 8. Участники соревнований

Статья 9. Неявка участников

Статья 10. Категории участников

Правила проведения соревнований по демонстрации боевой техники тай-дзюцу энбу/кобу-дзюцу энбу:

Статья 1. Условия проведения соревнований

Статья 2. Судьи и официальные лица

Статья 3. Критерии оценки

Статья 4. Травма одного из участников

Статья 5. Ритуал

Статья 6. Участники соревнований

Статья 7. Неявка участников

Статья 8. Категории участников

Общие положения

Статья 1. Площадка для соревнований

Площадка для соревнований должна иметь минимальные размеры 14х14 м, должна быть покрыта татами или подобным материалом.

Площадка делится на две зоны. Полоса, разделяющая эти зоны, располагается параллельно четырем сторонам площадки и называется опасной полосой. Ширина полосы равна 1 м.

Площадка для соревнований внутри опасной зоны, включая ее, называется рабочей зоной. Она должна иметь размеры 8х8 м. Площадка за опасной зоной называется зоной безопасности и должна быть не менее 2 м.

Ленты шириной 5 см и длиной 50 см служат для обозначения места, где участники должны начинать и заканчивать схватку. Они наносятся в центральной части рабочей зоны на расстоянии 4 м друг от друга.

Статья 2. Оборудование

Стулья и флажки для боковых судей

Стулья должны располагаться в зоне безопасности по четырем углам площадки. На стульях должны находиться два флажка - красный и белый.

Часы

Для контроля времени необходимо иметь часы секундомер. Также нужно иметь резервные часы.

Гонг

Для оповещения арбитра об окончании времени схватки нужно использовать гонг.

Статья 3. Форма одежды

Форма участников

Участники соревнований должны быть одеты в дзюдоги - форму для дзюдо/дзю-дзюцу белого, черного или синего цвета, которая соответствует следующим требованиям:

Костюм должен быть чистым и в хорошем состоянии (без разрывов и дыр).

Костюм поддерживается поясом соответствующего цвета. Пояс должен быть шириной 4 - 5см и должен завязываться на уровне талии или тазобедренного сустава плоским узлом, плотно фиксируя куртку, не давая ей возможности свободно выходить из-под него. Пояс оборачивается вокруг талии два раза.

Куртка должна покрывать бедра и доставать до кистей рук, опущенных вдоль тела.

Куртка должна запахиваться не менее чем на 20 см на уровне нижней части грудной клетки. Рукава куртки должны быть длиной максимум до запястья или минимум до точки, расположенной на 5 см выше запястья.

Брюки должны покрывать ноги максимально до голеностопного сустава или минимально до точки, расположенной на 5 см выше него.

Участницы надевают под куртку футболку с короткими рукавами или трико.

В соревнованиях по ката и энбу, для обладателей мастерских степеней "юданша", возможно выполнение техники в хакама, это определяется организаторами соревнований. Участники соревнований в каждой паре должны быть одеты одинаково.

Защитные приспособления.

Для поединков в версии "иригуми-го" необходимы перчатки установленного образца с открытыми пальцами.

По желанию разрешается иметь защитный шлем с открытым лицом, протекторы на голень, зубные и паховые протекторы.

Для соревновательных поединков среди женщин обязательно использование защитного жилета "до".

Форма судей

Судьи должны быть одеты в черные или темно-синие брюки и белые рубашки с темными галстуками. Также они

могут быть одеты в темные пиджаки. Туфли должны быть темного цвета.

В соревнованиях по "иригуми", на татами, арбитр выходит в белых носках.

Женщины судьи носят темную юбку, закрывающую две трети бедра.

Лучше, если форма судей одинакова.

Вспомогательные судьи не обязательно должны быть одеты в соответствии с этими правилами.

Полноконттактные поединки в версиях иригуми-дзю/иригуми-го

Статья 1. Определение "иригуми"

Иригуми - это поединок, в котором участник для получения "чистой" победы должен провести нокаут или 2 раза заставить противника сдаться, применив болевое воздействие или удушающий прием. Для получения победы по очкам следует набрать наибольшее количество очков в течение ограниченного времени. При равном количестве очков победа присуждается спортсмену, набравшему наименьшее количество штрафных очков. При равных условиях победа присуждается общим решением боковых судей большинством голосов.

Статья 2. Судьи и официальные лица

Схватку обслуживают арбитр и четыре боковых судьи под наблюдением судейской коллегии. Им помогают: судья при участниках, судья секретарь, регистрирующий оценки, и судья хронометрист.

Кроме вышеупомянутых судей, в судейскую коллегию должны входить лица, ведущие протоколы схваток и составляющие пары для последующих поединков.

Статья 3. Позиции и функции арбитра

Арбитр находится в пределах рабочей зоны. Он ведет поединок и подает необходимые для его проведения команды.

Перед началом схватки арбитр должен убедиться в том, что участники готовы к бою и боковые судьи и другие официальные лица находятся на своих местах.

Во время объявления оценки арбитр не должен терять из виду участников схватки. Показывая жестом свое мнение (до официального объявления), он также должен видеть боковых судей для возможности реагирования на их мнения.

В случае, когда бойцы находятся в положении лежа возле края рабочей зоны, арбитр может находиться в зоне безопасности.

Арбитр также должен следить за тем, чтобы зрители, видеооператоры и фотографы не создавали опасности или риска травмы для участников поединка (вспышка при фотографировании может ослепить одного из участников).

Статья 4. Позиции и функции боковых судей и вспомогательных судей

Боковые судьи располагаются по четырем углам площадки в зоне безопасности.

Каждый боковой судья высказывает свое мнение при помощи установленных правилами жестов.

Если арбитр дает оценку, не соответствующую мнению большинства боковых судей, он должен изменить ее.

Если мнение боковых судей разделилось, арбитр может присоединиться к одной половине судей.

Если арбитр не заметил сигнала боковых судей, они должны встать со стула для того, чтобы привлечь его внимание.

При возникновении спорной ситуации арбитр может вызвать боковых судей для обсуждения.

Боковой судья должен встать и убрать стул, если он угрожает безопасности участников поединка.

Судья секретарь регистрирует все объявленные арбитром оценки.

Судья хронометрист дает сигнал о начале и окончании времени поединка и регистрирует чистое время схватки.

Судья при участниках проверяет экипировку спортсменов перед выходом на татами.

Статья 5. Команды арбитра

- **мото но ичи** - занять свои места перед началом поединка. По этой команде спортсмены выходят в рабочую зону и становятся на заранее определенные позиции.
- **рэй** - приветствие. При этой команде спортсмены должны приветствовать арбитра.
- **отагай ни рэй** - приветствуйте друг друга. Команда подается перед началом и после окончания поединка.
- **камаэ** - позиция. Команда подается после команды РЭЙ, в начале поединка или после паузы. После подачи этой команды спортсмены должны принять боевую позицию и быть готовыми начинать бой.
- **хаджимэ** - начинайте. Команда дается в начале поединка и после любой паузы.
- **дзоку** - продолжайте. В случае паузы, возникшей без команды стоп.
- **ямэ** - стоп. Команда дается при необходимости объявить оценку, при окончании поединка, и в любом другом случае, когда арбитр сочтет это необходимым. После объявления ямэ спортсмены должны быстро занять исходные положения со своей стороны татами и принять йой дачи - положение готовности с ногами, разведенными на ширину плеч, и руками, сжатыми в кулаки. Если арбитр ошибочно объявил ямэ, когда спортсмены находились в положении лежа, по решению боковых судей можно отменить команду и вернуть спортсменов в положение, в котором они прервали поединок, для предотвращения ущемления интересов одного из них.
- **тамешивари** - тест на разбивание твердых предметов.
- **иппон** - одно очко.

- **ваза-ари** - пол очка.
- **ваза-ари авасэт иппон** - два раза по пол-очка составляют иппон.
- **ака (широ) но качи** - победа спортсмена с красной (белой) лентой на поясе.
- **фусэн гачи** - победа в случае неявки соперника.
- **кикен гачи** - победа в случае отказа соперника от поединка.
- **дзегай** - выход за пределы рабочей зоны.
- **кейкоку** - замечание.
- **хансоку маке** - дисквалификация.
- **хантэй** - решение судей. Команда дается боковым судьям для синхронного вынесения ими решения.
- **фукушин шибун** - вызов боковых судей для совещания.

Статья 6. Жесты арбитра

- **мото но ичи** - показать ладонями с выпрямленными пальцами на места, определенные для начала схватки.
- **рэй** - указать на спортсменов и затем на себя ладонями, выпрямив пальцы и направив их вниз.
- **отагай ни рэй** - указать на спортсменов и затем направить пальцы друг к другу на уровне груди. Ладони при этом направлены вниз, предплечья параллельны полу.
- **камаэ** - посмотреть на обоих соперников и убедиться в их готовности начать поединок.
- **хаджимэ** - с шагом вперед, обеими руками имитировать хасами учи.

- **ямэ** - поднять руку на уровне лица, пальцами вперед, ладонь вертикально. Если соперники не расслышали команду, нужно поместить руку на уровне лиц между ними (при поединке стоя) или разорвать захват (при борьбе лежа).

- **тамешивари** - указать на спортсмена, которому предстоит тест рубящим движением ребром ладони из-за головы, на уровне плеча.

- **иппон** - поднять руку на уровне головы, пальцами в сторону участника поединка, ладонь держится вертикально.

- **ваза-ари** - поднять руку на уровне пояса, пальцами в сторону участника поединка, ладонь держится вертикально. Движение начинается от груди.

- **ваза-ари авасэт иппон** - показать жестом сначала ваза-ари, а затем иппон.

- **качи** - поднять руку над головой в сторону победителя, ладонь вертикально.

- **фусэн гачи** - победа в случае неявки соперника. Жест соответствует жесту, используемому для объявления "качи".

- **кикен гачи** - победа в случае отказа соперника от поединка. Жест соответствует жесту, используемому для объявления "КАЧИ".

- **дзегай** - указательным пальцем указать на ноги участника.

- **кейкоку** - указательным пальцем показать на участника на уровне груди.

- **хансоку маке** - указательным пальцем показать на участника на уровне головы.

- **хантэй** - поднять руку вверх, в сторону спортсмена, которого арбитр считает победителем.

- **фукушин шибун** - обе руки развести под 90 градусов и поднять на уровень головы, ладонями вниз, притянуть к себе, направив ладони к голове.

- **Отмена ошибочной оценки** - одной рукой показать ошибочный жест, другой рукой, подняв ее над головой, помахать три раза влево-вправо.

- **Отмена ошибочной команды ямэ** - скрестить руки на уровне лба, а затем развести их под 45 градусов в стороны на уровне головы, ладонями вниз.

- Указать участнику на необходимость поправить одежду - скрестить руки на уровне пояса ладонями к себе.

- Чтобы разрешить участнику сесть на скрещенные ноги в случае возникновения длительной паузы, арбитр должен указать ему на исходное положение вытянутой рукой, ладонью вверх.

Примечание: все жесты должны показываться от 3-х до 5-ти секунд.

Жесты боковых судей флажками:

- **иппон** - поднять флажок на уровне головы, в сторону участника поединка.

- **ваза-ари** - поднять флажок на уровне пояса, в сторону участника поединка.

- **тамешивари** - вытянуть руку с флажком горизонтально перед собой и имитировать удар другим флажком сверху вниз, скрещивая их на уровне груди.

- **хантэй** - поднять флажок вверх, в сторону победителя.

- **дзегай** - помахать флажком вниз над линией между рабочей и безопасной зоной.

- **нарушение правил** — помахать флажком соответствующего цвета над головой по кругу.

- не видел - скрестить флажки на уровне глаз.
- При желании показать арбитру о необходимости объявить ямэ — выпрямить обе руки на уровне плеча вперед, флажками вверх.

Жесты спортсменов:

- В случае, если спортсмену необходима медицинская помощь или он хочет привлечь внимание арбитра, он должен поднять вверх руку.
- При необходимости объявить о сдаче нужно несколько раз хлопнуть ладонью по татами или по телу соперника. В случае, когда это невозможно, хлопать нужно ногой. Также можно подать знак голосом: маита - "сдаюсь". Любой звук, изданный спортсменом в то время, когда ему проводят болевой или удушающий прием, может быть расценен арбитром, как сигнал о сдаче.

Статья 7. Зона действия

Поединок проводится в пределах рабочей зоны. Любое техническое действие, начатое, когда один или оба спортсмена находятся за пределами рабочей зоны, не оценивается.

Если прием начат в пределах рабочей зоны, а закончен за ее пределами, он может быть засчитан, если динамика его движения не прерывалась.

Статья 8. Ритуал

Арбитр и боковые судьи, заступающие на свои места, выстраиваются на краю площадки для соревнований и делают общий поклон, прежде чем занять свои места. Арбитр располагается в центре. Перед выходом с площадки судьи опять собираются вместе и повторяют общий поклон.

Перед началом поединка и перед каждым объявлением оценки арбитр должен находиться лицом к столу, где регистрируется время и находится судья секретарь.

Участники должны провести поклон стоя "рицу рэй" при выходе на татами и уходя с татами.

Перед началом поединка, по командам арбитра "рэй" и "отагай ни рэй", проводится поклон в сторону арбитра и друг другу.

После объявления оценки, наказания или предупреждения, спортсмен, который был объявлен должен сделать поклон в сторону арбитра.

Поклон проводится с ровной спиной, сгибаясь в талии под углом 30 градусов. Ноги выпрямлены, пятки соприкасаются, ступни составляют угол 45 градусов мусуби дачи. Ладони лежат на бедрах.

В случае вынужденного ожидания одного из партнеров (при оказании медицинской помощи или контроля) спортсмен, оставшийся на татами, должен сесть на своем месте на колени, в положение сэйдза спиной к центру рабочей зоны.

Статья 9. Продолжительность схватки

Продолжительность времени схватки во всех версиях контактных поединков иригуми обычно составляет: 2 минуты чистого времени для детей и юношей и 3 минуты чистого времени для взрослых. Для детей и юношей финальные поединки могут быть продлены до 3-х минут.

В каждом конкретном случае продолжительность и регламент поединка определяются организаторами соревнований.

Промежутки времени между командами арбитра "ямэ" и "хаджимэ" не входят в продолжительность поединка.

В случае, когда по истечении установленного времени поединка ни один из спортсменов не набрал очков или замечаний или когда количество очков или замечаний одинаково, спортсменам дается дополнительное время. При этом все заработанные ранее оценки аннулируются. Для поединков среди детей и юношей дополнительное время 30 секунд, для взрослых - 1 минута. Для юношей дополнительное время в финальных поединках может быть продлено до 1 -й минуты. Это определяется организаторами соревнований.

В финальных поединках дополнительное время может даваться два раза.

Вели по истечении дополнительного времени ситуация не изменилась, победитель определяется общим решением судей - хантэй.

Статья 10. Сигнал об окончании времени схватки

Сигнал об окончании времени поединка дается для арбитра при помощи гонга или другого звукового сигнала.

При проведении поединков на нескольких татами необходимо, чтобы звуковые сигналы были различными.

Техническое действие, начатое или проводящееся одновременно с сигналом окончания поединка, подлежит оценке.

Статья 11. Конец поединка

Схватка может быть завершена по истечении установленного правилами времени или досрочно.

Поединок заканчивается досрочно в случае победы одного из спортсменов, в случае отказа от продолжения схватки или в случае травмы или дисквалификации одного из участников.

После окончания поединка арбитр объявляет победителя, стоя лицом к столу судейской коллегии.

Статья 12. Оценки

Иригуми предполагает проведение поединка без перерыва. Арбитр может остановить его только в случае нарушения правил, проведения технического действия, приведшего к победе, при необходимости поднять спортсменов в стойку из позиции лежа, при необходимости объявить оценку или по требованию судейской коллегии.

В случае окончания поединка по истечении установленного времени победа присуждается участнику, набравшему наибольшее количество очков или наименьшее количество штрафных очков.

При равном количестве очков победа присуждается по общему решению боковых судей - "хантэй". В этом случае оценивается разнообразие наступательных и оборонительных приемов, боевой дух и сила, комбинации технических действий, тактика, чистота техники.

Победа **"качи"** присуждается за:

1. Удар или бросок, приведший к потере сознания, ориентации или сбою дыхания противника, после которых тот не может сразу же продолжать поединок (нокаут).

2. Болевой или удушающий прием, проведенный в соответствии с правилами и приведший к невозможности продолжать поединок (травме или потере сознания).

3. Две оценки "иппон", полученные одним бойцом в течение поединка.

4. Наибольшее количество очков, заработанных во время поединка.

5. Снятие соперника в результате набора штрафных очков, отказе от боя, неявке на поединок или дисквалификации.

6. Общим решением боковых судей "хантэй" при равном количестве очков.

Оценка **"иппон"** присуждается за:

1. Проведение болевого или удушающего приема, приведшего к сдаче противника в соответствии с правилами.

2. Проведение контролируемого добивающего удара рукой с полной концентрацией и кэнсэй в голову или грудь полностью открытого лежащего противника из устойчивой стойки с опусканием центра тяжести при ударе, после выполнения броска или опрокидывания. Удар должен быть остановлен на расстоянии 2-х см от цели. В случае, когда двое судей не уверены в реальности добивающего удара, следует провести тест "тамешивари", поставив спортсмена в такое же положение, как в поединке.

3. Две оценки "ваза ари".

4. Два предупреждения противнику за пассивность действий.

5. Два выхода противника за ковер в результате отступления.

Оценка **"ваза ари"** присуждается за:

1. Проведение контролируемого добивающего удара рукой с полной концентрацией и кэнсэй в голову или грудь полностью открытого лежащего противника из устойчивой стойки с опусканием центра тяжести при ударе, без выполнения броска или опрокидывания, например, поднявшись из позиции лежачего. Удар должен быть остановлен на расстоянии 2 см от цели. В случае, когда двое из пяти судей не уверены в реальности добивающего удара, следует провести тест "тамешивари", поставив спортсмена в такое же положение, как в поединке.

2. Амплитудный бросок, выполненный быстро и мощно, при котором атакующий остается в устойчивой стойке, а противник падает на спину или на бок, но может продолжать поединок. Амплитудным считается бросок, при котором обе ноги противника отрываются от татами и он падает на спину или на бок.

3. Удар рукой или ногой, выполненный с полной концентрацией, и кэнсэй в голову, корпус или ногу, при котором противник явно потерял равновесие, упал или коснулся коленом ковра, но может продолжать поединок.

Штрафные очки или дисквалификация "хансоку маке" даются за:

1. Выход за пределы ковра "дзегай" в процессе отступления. Два "дзегай" приносят сопернику "иппон", четыре "дзегай" приносят сопернику "качи" - победу.

2. Провоцирование соперника на проведение запрещенных действий и имитация попадания в запрещенные для атаки места приводит к дисквалификации "хансоку маке".

3. Неспортивное поведение наказывается дисквалификацией "хансоку маке".

4. Два предупреждения за пассивность действий приносят сопернику "иппон", третье предупреждение приводит к дисквалификации.

5. Сознательное применение запрещенных приемов наказывается дисквалификацией "хансоку маке".

Статья 13. Разрешенные и запрещенные действия и наказания

Иригуми-дзю: разрешенные действия

Разрешены удары в полный контакт открытой ладонью в голову, всеми частями ноги в голову, всеми частями руки и ноги в корпус и конечности в стойке и контролируемый удар рукой без контакта по лежащему противнику. Разрешена техника бросков, болевых и удушающих приемов в стойке и лежачего.

В позиции лежачего допускается борьба не более 45 секунд. Спортсмены не поднимаются в стойку, если один из них проводит какой-либо технический прием, начатый до истечения установленного для борьбы времени (45 сек).

Иригуми-дзю: запрещенные действия

1. Умышленное выталкивание или бросок противника за ковер.

2. Попытка кусать противника или захватывать зубами части его одежды.

3. Проведение захватов за волосы, уши или пах.

4. Удары в глаза, горло, шею, затылок, пах, позвоночник и суставы против естественного сгиба. Удар по ушам двумя ладонями одновременно.

Под "ударами в суставы против естественного сгиба" подразумевают удары по локтевому суставу выпрямленной руки, когда эта рука зафиксирована атакующим в области запястья или упирается в ковер, а также прямые удары в коленный сустав спереди или сбоку (удар сзади в подколенный сгиб разрешен).

1. Удары головой, удары локтем в голову, любые удары в голову и корпус противника, коснувшегося коленом ковра (кроме добивающего удара рукой, выполненного в соответствии с правилами).

2. Сознательно проведенные броски на голову или шею, болевые приемы на позвоночник (кроме проведенного без рывков прямолинейного рычага шеи подмышкой сотомаки куби гатамэ в стойке или лежачего).

3. Контактный добивающий удар в лежачего противника из любой позиции.

4. Продолжительное отступление, пассивное ведение поединка, затягивание времени и неспортивное поведение.

5. Споры с судьей и любыми должностными лицами на турнире.

6. Игнорирование команд арбитра.

Иригуми-го: разрешенные действия

Разрешены все удары в полный контакт в голову, корпус и конечности всеми частями руки и ноги в стойке и лежа. Разрешена техника бросков, болевых и удушающих приемов в стойке и лежа.

В позиции лежа допускается борьба не более 60 секунд. Спортсмены не поднимаются в стойку, если один из них проводит какой-либо технический прием, начатый до истечения установленного для борьбы времени (60 сек).

Иригуми-го: запрещенные действия

1. Умышленное выталкивание или бросок противника за ковер.

2. Попытка кусать противника или захватывать зубами части его одежды.

3. Проведение захватов за волосы, уши или пах.

4. Удары в глаза, горло, шею, затылок, пах, позвоночник и суставы против естественного сгиба.

Под "ударами в суставы против естественного сгиба" подразумевают удары по локтевому суставу выпрямленной руки, когда эта рука зафиксирована атакующим в области запястья или упирается в ковер, а также прямые удары в коленный сустав спереди или сбоку (удар сзади в подколенный сгиб разрешен).

5. Удары головой.

6. Сознательно проведенные броски на голову или шею, болевые приемы на позвоночник (кроме проведенного без

рывков прямолинейного рычага шеи подмышкой сотомаки куби гатамэ в стойке или лежа).

7. Продолжительное отступление, пассивное ведение поединка, затягивание времени и неспортивное поведение.

8. Споры с судьей и любыми должностными лицами на турнире.

9. Игнорирование команд арбитра.

Статья 14. Тест на разбивание твердых предметов

Тест на разбивание твердых предметов тамешивари назначается в том случае, если двое из пяти судей не уверены в действенности проведенной техники добивающего удара.

Для проведения теста используются две сосновые доски, каждая толщиной 2 см, (всего 4 см), с длиной сторон 40x40 см, уложенные одна на другую на двух параллельных опорах на высоте 40 см от пола (жесткая поверхность). Доски укладываются волокнами в одном направлении. Спортсмен может сам уложить доски одна на другую.

Для проведения теста среди детей используют одну доску 2 см толщиной. Для проведения теста среди юношей возрастом более 14 лет используют две доски, каждая по 1,5 см толщиной (всего 3 см).

Тестируемый должен принять такое же положение, которое использовалось им при выполнении техники добивающего удара.

На тест предоставляется одна попытка. Ударная рука должна быть без повязок. В случае, если спортсмен не разбил доски, добивающий удар не засчитывается. В случае удачного завершения теста добивающий удар засчитывается в соответствии с правилами.

Спортсмен может отказаться от проведения теста на разбивание твердых предметов, если не считает себя готовым выполнить его в том же положении, в котором проводился добивающий удар в поединке. В этом случае удар не засчитывается.

Статья 15. Неявка и отказ

При неявке участника на татами после объявления его фамилии в течение двух раз с интервалом в 1 минуту победа присуждается явившемуся спортсмену - **фусэн гачи**.

Перед объявлением победы в случае неявки соперника после вызова его во второй раз выдерживается пауза в 1 минуту.

Участник, который не явился, в этом случае теряет право на поединок.

При отказе спортсмена продолжать поединок по любой причине победа присуждается другому участнику - **кикен гачи**.

При отказе врача разрешить продолжать поединок вследствие полученной травмы победа присуждается другому участнику.

Статья 16. Категории участников

Спортивные контактные поединки без оружия иригуми могут проводиться с использованием весовых категорий или без них - в абсолютной весовой категории.

Категории участников могут быть весовыми и возрастными.

Весовые категории.

Разница в весе между участниками соревнований не должна превышать 5 кг среди детей и юношей и 10 кг среди взрослых.

Организаторы соревнований могут сами установить весовые категории, уменьшив разницу в весе между спортсменами (например, определив разницу по 5 кг среди взрослых).

Возрастные категории.

Разница в возрасте между участниками соревнований не должна превышать 2 года среди детей и юношей. Среди взрослых (старше 18) возрастные категории не устанавливаются.

Статья 17. Медицинская помощь

В течение поединка каждый спортсмен имеет право на два медицинских осмотра.

По команде арбитра врач должен войти в рабочую зону и осмотреть спортсмена в случае возникновения необходимости. При необходимости получить лечение (наложить пластырь или тампон), спортсмен может покинуть пределы рабочей зоны по разрешению арбитра. Врач может войти в пределы рабочей зоны только один. При необходимости транспортировать спортсмена он должен подать команду и вызвать ассистентов. При необходимости оказать помощь на месте (например, при ударе в пах) доктор делает это в пределах рабочей зоны.

Врач может объявить о невозможности продолжать поединок даже в том случае, когда спортсмен хочет продолжить схватку, если он считает, что последствия могут быть опасны для здоровья спортсмена. В этом случае поединок должен быть окончен, и победитель определяется в соответствии с правилами.

В случае необходимости обратиться к врачу в третий раз в течение поединка схватка останавливается и определяется победитель в соответствии с правилами.

Если спортсмену требуется лечение продолжительностью более 3 минут, поединок оканчивается и в соответствии с правилами определяется победитель.

Статья 18. Ситуации, не предусмотренные правилами

При возникновении ситуации, не предусмотренной настоящими правилами, решение объявляется арбитром после консультации с судейской коллегией.

Соревнования по демонстрации базовых форм "Бушин-кан дзю-дзюцу кихон ката"

Статья 1. Определение ката

Для проведения соревнований выбираются 4 базовых ката Бушин-кан дзю-дзюцу. Уровень сложности ката устанавливается в зависимости от квалификации участников соревнований. Кихон ката, назначенная к выполнению, определяется жребием.

Статья 2. Условия проведения соревнований

На татами одновременно выступают две пары, из которых одна пара выбывает при поражении. Определение пары победителя в соревнованиях по демонстрации базовых форм проводится "хантэй" — общим решением судейской комиссии, состоящей из нечетного количества судей. Из пар победителей составляется следующий круг участников соревнований.

Выполнение всей техники ката проводится сначала одним спортсменом, затем другим, без дополнительной команды.

Никакие дополнения и украшения в кихон ката не допускаются. Произвольным является только ритм и скорость выполнения.

Финальным выступлением, по определению организаторов соревнований, может быть классическая форма Бушинкан дзю-дзюцу оку но ката или произвольная техника из раздела самообороны "гошин-по", выполняемая по условию соревнований от заранее определенных атак.

В соревнованиях обладателей мастерских степеней "ЮДАНША" возможно выполнение любой техники из раздела рэндзоку ваза или каеши ваза. Разделы комбинированной техники и техники контрприемов в этом случае определяются организаторами соревнований по тому же принципу.

Статья 3. Судьи и официальные лица

Соревнование обслуживает судейская коллегия, состоящая из нечетного количества судей. Им помогает судья секретарь - регистрирующий оценки.

Кроме вышеупомянутых судей, в судейскую коллегия должны входить лица, ведущие протоколы схваток и составляющие пары для последующих выступлений.

Статья 4. Критерии оценки

Критериями оценки являются следующие показатели:

1. Соблюдение ритуала, собранность, заншин.
2. Реальность атакующих, защитных и контратакующих действий.

3. Скорость проведения приемов.
4. Устойчивость и четкость позиций, осанка.
5. Хореография.
6. Дыхание, кийай.
7. Контроль и страховка при атакующих и контратакующих приемах.
8. Укеми - реагирование и самостраховка.

Статья 5. Травма одного из участников

При травме одного из участников соревнований во время демонстрации техники пара немедленно снимается с соревнований. Победа при этом присуждается другой паре независимо от первоначального мнения, сложившегося у судейской коллегии.

Статья 6. Ритуал

Судьи, заступающие на свои места, выстраиваются на краю площадки для судей и делают общий поклон, прежде чем занять свои места. Судья, подающий команды, располагается сбоку площадки для соревнований, лицом к участникам. Перед выходом с площадки судьи опять собираются вместе и повторяют общий поклон.

Участники должны провести поклон стоя "рицу рэй" при выходе на татами и уходя с татами. Такой же поклон проводится в сторону судейской коллегии перед началом выступления, после объявления победителя и уходя с площадки.

Поклон проводится с ровной спиной, сгибаясь в талии под углом 30 градусов. Ноги выпрямлены, пятки соприкасаются, ступни составляют угол 45 градусов мусуби дачи. Ладони лежат на бедрах.

Выход на площадку должен выполняться обоими участниками синхронно (в ногу), повороты осуществляются одновременно, поклон также проводится одновременно.

По команде "хадхимэ" оба участника одновременно разворачиваются лицом друг к другу и выполняют "рицу

рэй". Только после этого они приступают к демонстрации ката. Окончив свою программу, они повторяют друг другу поклон и одновременно поворачиваются в сторону судейской коллегии, ожидая объявления победителя. Ожидание команды о начале выступления и оценки выполняется в положении "хейко дачи" с ногами, разведенными на ширину плеч, и руками, сжатыми в кулаки.

Любое несоблюдение вышеуказанного ритуала даже одним из членов пары может привести к дисквалификации всей пары участников.

Статья 7. Жесты

Для объявления своего мнения и определения пары победителей члены судейской коллегии указывают в сторону этой пары рукой, вытягивая ее под 45 градусов вверх над головой. Пальцы при этом выпрямлены, ладонь развернута наружу.

Для объявления дисквалификации нужно под углом 45 градусов вниз указать вытянутой рукой в сторону наказанной пары.

Статья 8. Участники соревнований

Участниками соревнований могут быть пары, составленные из мужчин, женщин, а также смешанные пары, в которых мужчина демонстрирует технику с женщиной.

Статья 9. Неявка и отказ

При неявке пары участников или одного члена пары на татами после объявления их или его фамилии в течение двух раз с интервалом в 1 минуту победа присуждается другой паре - фусэн гачи.

Перед объявлением победы в случае неявки соперников, после вызова их или его во второй раз выдерживается пауза в 1 минуту.

Пара участников соревнований, не явившаяся на выступление, теряет право на продолжение участия в соревнованиях.

При отказе спортсменов продолжать выступать по любой причине победа присуждается другой паре - кикен гачи.

Статья 10. Категории участников

Участники соревнований по ката делятся на группы по уровню квалификации: спортсмены до 3-го кю, спортсмены высших кю и обладатели мастерских степеней "юданша", а также по возрастным категориям: дети до 8 лет, дети до 11 лет, дети до 14 лет, юноши до 17 лет и выше. Вес участников соревнований в парах не определяется.

Организаторы соревнований вправе изменять распределение по категориям.

Правила проведения соревнований по демонстрации боевой техники без оружия и с оружием "тай-дзюцу энбу" и "кобу-дзюцу энбу"

Статья 1. Условия проведения соревнований по "энбу"

Условия проведения соревнований по демонстрации техники боевого искусства заранее определяют форму атакующих действий. Обычно в разделе демонстрации техники без оружия - "тай-дзюцу эмбу" они включают атаку различными ударами руками и ногами, захваты и обхваты конечностей, корпуса и шеи, комбинации из захватов с ударами и атаку с оружием (нож и короткая дубинка). Соревнования могут проводиться по всем или только по некоторым из вышеперечисленных пунктов.

В разделе демонстрации техники с оружием - "кобу-дзюцу эмбу" применяются атаки и контратаки одним или разными видами оружия. Обычно демонстрируют технику катана-катана, катана-бо, катана-дзе, катана-ханбо, дзе-дзе, дзе-танто, танбо-танбо, танто-танбо, танто-танто. Возможно применение других видов оружия по предложению организаторов соревнований.

Допускается демонстрация технических приемов любых традиционных и современных школ.

Оценки присуждаются по 5-бальной системе, суммарным решением членов судейской коллегии "хантэй" одновременным подъемом цифры.

Статья 2. Судьи и официальные лица

Соревнования по демонстрации боевой техники обслуживает Судейская коллегия, состоящая из нечетного количества судей. Им помогает судья секретарь - регистрирующий оценки.

Кроме вышеупомянутых судей, в судейскую коллегию должны входить лица, ведущие протоколы схваток и составляющие пары для последующих выступлений, а также судья, который подает команду к началу выступления.

Статья 3. Критерии оценки

Критериями оценки являются следующие показатели:

1. Соблюдение ритуала, собранность, заншин.
2. Реальность атакующих, защитных и контратакующих действий.
3. Скорость проведения приемов.
4. Устойчивость и четкость позиций, осанка.
5. Хореография.
6. Дыхание, киай.
7. Контроль и страховка при атакующих и контратакующих приемах.
8. Укеми - реагирование и самостраховка.
9. Сложность комбинирования технических действий.
10. Зрелищность и эффективность технических действий.

Статья 4. Травма одного из участников

При травме одного из участников соревнований во время демонстрации техники пара немедленно снимается с соревнований. Дисквалификация объявляется вынесением оценки "0" баллов, не дожидаясь окончания выступления.

Статья 5. Ритуал

Судьи, заступающие на свои места, выстраиваются на краю площадки для судей и делают общий поклон, прежде чем занять свои места. Судья, подающий команды, распо-

лагается сбоку площадки для соревнований, лицом к участникам. Перед выходом с площадки судьи опять собираются вместе и повторяют общий поклон.

Участники должны провести поклон стоя "рицу рэй" при выходе на татами и уходя с татами. Такой же поклон проводится в сторону судейской коллегии перед началом выступления, после объявления победителя и уходя с площадки.

Поклон проводится с ровной спиной, сгибаясь в талии под углом 30 градусов. Ноги выпрямлены, пятки соприкасаются, ступни составляют угол 45 градусов мусуби дачи. Ладони лежат на бедрах.

Выход на площадку должен выполняться обоими участниками синхронно (в ногу), повороты осуществляются одновременно, поклон также проводится одновременно.

По команде "хаджимэ" оба участника одновременно разворачиваются лицом друг к другу и выполняют "рицу рэй". Только после этого они приступают к демонстрации техники. Окончив свою программу, они повторяют друг другу поклон и одновременно поворачиваются в сторону судейской коллегии, ожидая объявления победителя. Ожидание команды о начале выступления и оценки выполняется в положении "хейко дачи" с ногами, разведенными на ширину плеч, и руками, сжатыми в кулаки.

Любое несоблюдение вышеуказанного ритуала обоими или даже одним из членов пары может привести к дисквалификации всей пары участников.

Статья 6. Участники соревнований

Участниками соревнований могут быть пары, составленные из мужчин, женщин, а также смешанные пары, в которых мужчина демонстрирует технику с женщиной.

Статья 7. Неявка и отказ

При неявке пары участников или одного члена пары на татами после объявления их или его фамилии в течение двух раз с интервалом в 1 минуту пара дисквалифицируется.

Перед объявлением победы в случае неявки участников соревнований, после вызова их или его во второй раз, выдерживается пауза в 1 минуту.

Пара участников соревнований, не явившаяся на выступление, теряет право на продолжение участия в соревнованиях.

При отказе спортсменов продолжать выступать по любой причине пара также теряет право на дальнейшее выступление.

Статья 8. Категории участников

Участники соревнований по энбу делятся на группы по уровню квалификации: спортсмены до 3-го кю, спортсмены высших кю и обладатели мастерских степеней "юданша", а также по возрастным категориям: дети до 8 лет, дети до 11 лет, дети до 14 лет, юноши до 17 лет и выше. Вес участников соревнований в парах не определяется.

Организаторы соревнований вправе изменять распределение по категориям.

Правила составлены в соответствии с рекомендациями Международной Академии Черных Поясов (штаб-квартира в Швеции, Лунд) и Всемирного Элитного Общества Черных Поясов (штаб-квартира в Великобритании, Лондон).

Правила подготовил к изданию шеф-инструктор "Бушин-кай Интернэшнл" Евгений Анатольевич Радишевский, ренши, 5-й дан.

Главный консультант: 2-н Брайан Чик, шихан, 7-й дан (Лондон, Великобритания)

*Контакт со штаб-квартирой:
А/я № 132, Одесса, 65076, Украина
Тел: +38 (0482) 541015
(Юрий Владимирович Спиваченко,
сэнсэй, 4-й дан, технический директор)
E-mail: bushin@fm.odessa.ua
http://: www.bushinkai.narod.ru*

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОБ АВТОРЕ.....	3
ИСТОРИЯ ДЗЮ-ДЗЮЦУ.....	4
СТИЛЕВЫЕ ОСОБЕННОСТИ И ХАРАКТЕРИСТИКИ КЛАССИЧЕСКИХ, ТРАНСФОРМИРОВАННЫХ И СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛ ДЗЮ-ДЗЮЦУ.....	11
ОСНОВНЫЕ КОНЦЕПЦИИ БОЕВОГО ИСКУССТВА БУШИНКАН БУ-ДЗЮЦУ.....	56
БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В БОРЬБЕ.....	86
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ	332
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	352
СУДЕЙСКИЕ ПРАВИЛА ДЗЮ-ДЗЮЦУ.....	387



Шихан Педро Дабауза, 7-ой дан дзю-дзюцу (Испания) и Е. Радишевский в Барселоне на международном конгрессе WEBBS.



Ханши Ян-Эрик Карлссон и ренши Радишевский на ежегодной стажировке в штаб-квартире Международной Академии Черных Поясов в Швеции, 2000 г.



Сенсей Ясумото (Япония) вручает мастерский сертификат ренши Радишевскому (Лунд, 2002 г.).



Ренши Е.Радишевский ассистирует шихану Ральфу Сингеру (6-ой дан) на инструкторском семинаре в Одессе. (2000 г.).



Шихан Брайан Чик проводит занятия по технике связывания ходзе-дзюцу в штаб-квартире «Бушинкай Интернешнл» в Одессе.



Легенда современного дзю-дзюцу, профессор Ричард Моррис (9-ый дан, Англия), ренши Е.Радишевский и профессор Ян-Эрик Карлссон (8-ой дан, Швеция) на конгрессе Всемирной Федерации Кобудо в Страсбурге (Франция, 1998 г.).



Шихан Ясухиро Ирие (директор Хакко Доншин Рю в Японии) и Е.Радишевский на приеме у мэра г. Хасселта (Бельгия, 1998 г.).

Броски, удушения, удары, болевые приемы и
методы воздействия на точки - все это вы найдете
в книге Евгения Радишевского

«Дзю-Дзюцу. Боевое искусство самураев».

В этом издании автор подробно остановился не только на
тонкостях исполнения боевой техники, но и на методах
подготовки, принципах классического и современного
дзю-дзюцу, тактике и истории одного из наиболее элитных
видов единоборств.

Материалы, вошедшие в книгу, были высоко оценены
известными мастерами современности, руководителями
крупнейших международных организаций дзю-дзюцу
из разных стран мира.



ISBN 985-443-362-5



9 789854 433622