

# САЙТО МОРИХИРО

武産合気



片手取り 〇 КАТАТЭ ДОРИ

### «Такэмусу Айки: кататэ дори» Сайто Морихиро

Это первая часть из двух учебных пособий написанных *сэнсэем Сайто Морихиро* в сотрудничестве с Aiki News (предшественник Aiki Journal), сделанная из серии нескольких сотен черно-белых фотографии, снятых внутри *Ивама додзё*. «Такэмусу Айки: кататэ дори» было опубликовано в 1979 году и содержит 22 техники, выполняемые из *кататэ дори* (захват одной руки). Технические действия, показанные на фотографиях, поясняются текстом на английском и японском языках, чтобы сделать максимально понятным для широкой читательской аудитории *айкидо*.

*Сэнсэй Сайто* был известен своей способностью организовывать, и разбирать по частям технику, чтобы легче было изучать составляющие компоненты. Это умение легко можно увидеть в данном руководстве, как он ведет читателя шаг за шагом через выполнение техник. Для некоторых техник, базовые движения сопровождаются развитием *хэнка вадза* (вариации) и *оё вадза* (прикладные техники).

Учитывая года, в которые были сделаны фотографии (1978 – 79) и имевшиеся технологии, *сэнсэй Сайто* останавливал свои движения в ключевых моментах, чтобы позволить сделать снимок. Основной чертой руководств того времени является то, что не хватает естественного потока движения на этих фотографиях. Но в тоже время, паузы в важных моментах движения позволяют читателю внимательно разглядеть детали, для более глубокого понимания.

В то время, когда были сделаны эти фотографии, многие иностранные ученики приезжали в *Ивама додзё*, чтобы провести определенный период времени, как *утидэси*, или жить с учениками. Репутация *сэнсэя Сайто* неуклонно росла, во многом благодаря публикации серии из пяти томов под названием «Традиционное Айкидо», появившееся в середине 1970 – х.

Как руководства, эти книги имеют английский и японский текст, и предназначены для серьёзных практиков *айкидо* в Японии и зарубежом.

Широко распространившееся влияние учебных руководств *Ивама додзё* создали высокий спрос на *сэнсэя Сайто*, ставшего путешествовать в страны дальнего зарубежья для проведения семинаров. Он получал много приглашений за рубеж, в США, Европу, Скандинавию и Австралию, ставшие главными пунктами его командировок.

*Сэнсэй Сайто* практически в одиночку разжег интерес к практике *Айки кэн* и *Айки дзё*. Система использование оружия *Айки* была разработана *сэнсэем Сайто* на основе учебных моделей, которые он узнал от Основателя *Уэсиба Морихэя*, во время интенсивного периода обучения в *Ивама*, в конце 1940-х и 50 – х годов. Таким образом, читатели должны иметь в виду, что техники с пустыми руками, показанные в «Такэмусу Айки: кататэ дори», являются всего лишь частью обширной учебной программы, которая включает в себя сотни техник *тайдзюцу*, а также богатый технический арсенал практики с *кэн* и *дзё*, и все они связаны друг с другом воедино.

Я слышал, как *сэнсэй Сайто* много раз, конфиденциально и публично, говорил, что он не был свободен развивать свой собственный стиль айкидо. Это связано с его преданностью Основателю, и его роли в качестве *додзё-тё* в *Ивама* и хранителя храма *Айки*. Скорей всего он рассматривал свою миссию, как посвящение своей жизни сохранению и правильному распространению айкидо Основателя, которое он узнал от него в *Ивама*. Врожденная гениальность *сэнсэя Сайто*, неутомимая энергия и титанические усилия, чтобы путешествовать по всей Японии и чужие края, а также его многочисленные публикации, гарантируют ему положение, как одного из самых важных и влиятельных учеников *Уэсибы Морихэя*.

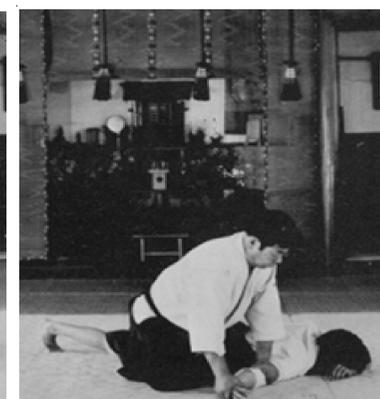
Стэнли Пранин  
Апрель, 2012

## 第一教表 ДАЙ ИККЁ ОМОТЭ



1. Противник захватывает вашу левую руку правой рукой.

2. Сделайте шаг влево левой ногой и выполните *атэми* в лицо противника правой рукой.



3 – 6. Захватите правую руку противника правой рукой и, положив левую руку на его левой локоть, скручивайте бедра, нажимая вниз на руку. Выполните большой шаг вперед по диагонали, и прижмите к полу своего противника.

## 第一教裏

### ДАЙ ИККЁ УРА



1. Противник захватил вашу левую руку правой рукой.
2. Сделайте шаг влево с левой ноги и нанесите *атэми* в лицо противника правой рукой.
3. Захватите правую руку противника правой рукой и шагните вперед левой ногой, поставив ногу около противника.



- 4 – 5. Развернитесь, двигая правую ногу по кругу, и прижмите своего противника к земле.

# 第一教 裏 気の流礼

## ДАЙ ИККЁ УРА КИ-НО НАГАРЭ



1. Противник захватывает вашу правую руку левой рукой.
2. Шагните вперед правой ногой к левой ноге противника, затем, двигая по кругу левую ногу, развернитесь.
3. Потяните правую ногу назад и нанесите *атэми* в лицо левой рукой.

- 4 – 6. Захватите левое запястье противника и вращаясь влево, как в выше рассмотренной технике *иккё ура*. Уложите на пол своего противника. (Это движение выполняется без остановки).



## 第二教 裏技

### ДАЙ НИККЁ ОМОТЭ



1. Противник захватывает ваше левое запястье правой рукой.
2. Шагните влево с левой ноги и выполните *атэми* в лицо противника правой рукой.
3. Захватите заднюю часть левой руки вашего противника, и силой обеих рук подтяните руку противника к своему плечу, в тоже время, поворачиваясь в противоположную позицию.



(вид с другой стороны)



(Вид с другой стороны)



4. Нажмите левой рукой к плечу руку противника, помогая правой рукой, и удерживайте его запястье левой рукой.
5. Надавите вниз и внутрь, вытягивая руку противника.
- 6 – 7. Оставив правую руку у плеча, левой рукой выкручивайте и прижимайте его левую руку. В тоже время крепко удерживайте правое запястье правой рукой, и затем приступите к укладыванию на пол, как показано на фото.



## 第二教 裏技

### ДАЙ САНКЁ ОМОТЭ



1. Ваш противник захватывает вашу левую руку правой рукой, а левой рукой наносит удар в лицо сбоку.
2. Шагните влево с левой ноги, слегка опустив бедра.
- 3 - 4. Захватите правую руку противника правой рукой и, силой обеих рук, выкрутите руку противника, и удерживайте её.
5. Выдвиньте ногу вперед в сторону противника.

6. Поменяйте хват правого запястья противника левой рукой. Сохраняя позицию, обездвигьте локоть противника на груди.

7 - 8. Нанеся удар в лицо противника правой рукой, развернитесь фронтально. В этот же момент, поднимайте и скручивайте правую руку противника.

9. Положите правую руку на локоть противника.

10 - 12. Обхватите руку противника своей левой рукой. Его правая рука блокируется вашим телом. В тоже время, приживая руку противника к себе, двигайте к его голове.





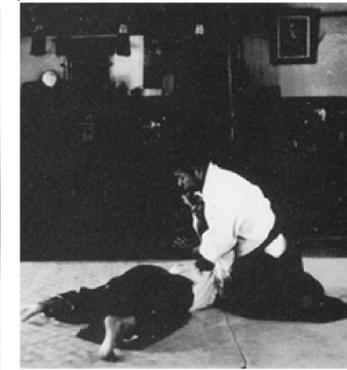
## 第三教 变化

### ДАЙ САНКЁ ОМОТЭ ХЭНКА



(Вид с другой стороны)

1. Противник захватывает вашу левую руку правой рукой.
2. Захватите руку противника своей правой рукой сверху, и крепко удерживайте.
3. Сделайте шаг вперед под рукой противника, поднимая её вверх.
- 4 - 6. Во время поворота захватите пальцы противника.
- 7 - 9. Правой рукой надавите на локоть противника и приступите к выполнению *санкё*, прижав противника к полу.



## 第四教 变化

### ДАЙ ЁНКЁ ХЭНКА



1. Противник захватил правой рукой вашу левую руку
2. Сделайте шаг в сторону левой ногой, чтобы нарушить его равновесие.
3. Захватите сверху запястье противника правой рукой
- 4 – 6. Захватите левой рукой снизу правую руку противника и толкните к подмышке. Затем приступайте к укладыванию противника.
- 7 – 8. Выдвиньте левую ногу вперед и прижмите противника к полу. В это же время, оказывайте давление на правое запястье противника правой рукой.

## 四方投げ 表技

### СИХО НАГЭ ОМОТЭ



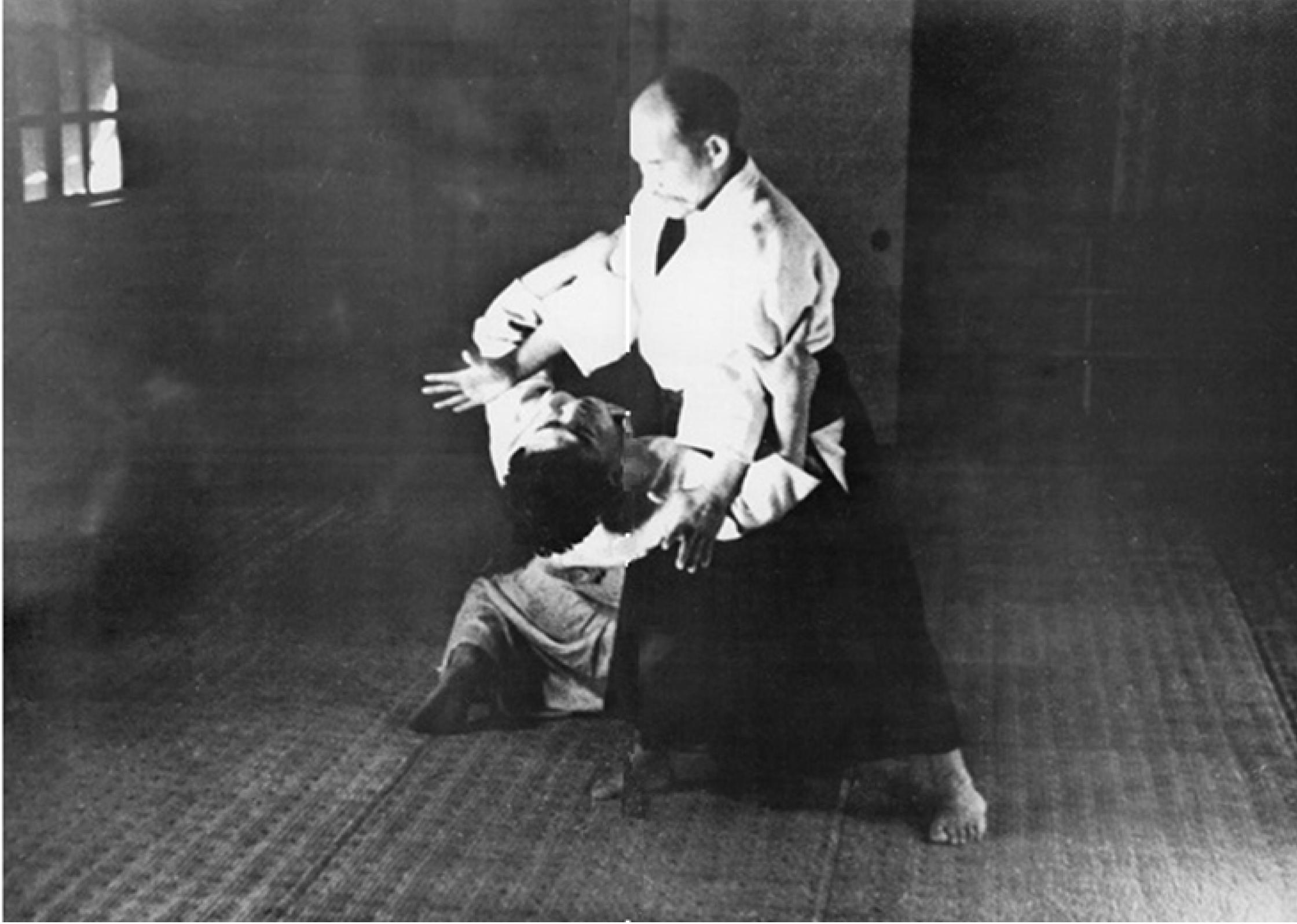
1. Противник захватил вашу левую руку правой рукой.
2. Сделайте шаг влево левой ногой и захватите сверху правой запястье противника своей правой рукой. Начните поднимать руки вверх, как будто поднимаете свой меч.
- 3-6. Сделайте большой шаг вперед левой ногой. Затем разверните бёдра и переведите свои руки, как будто наносите удар мечом.



## 四方投げ 裏技

### СИХО НАГЭ УРА

1. Противник захватывает вашу левую руку правой рукой.
2. Сделайте шаг вперед левой ногой к его правой ноге и захватите его правую руку своей правой рукой. Поднимите руки над головой, как будто используете меч при развороте, двигая правой ногой по дуге назад.
3. Переведи свои руки вниз, как будто наносите удар мечом.



КОТЭ ГАЭСИ

こて返し



1. Противник захватил ваше левое запястье правой рукой.
2. Сделайте шаг в сторону правой ногой и разверните левую руку внутрь и вверх, пальцы вытянуты. В тоже время захватите снизу правую руку противника.

- 3 – 5. Освободив руку, шагните влево с левой ноги и левой рукой нажмите на тыльную сторону кисти противника, бросьте противника выкручиванием кисти.

КОСИ НАГЭ

腰投げ



1. Противник захватывает ваше левое запястье правой рукой.
2. Сделайте шаг влево с левой ноги и захватите правое запястье противника. После этого, выполните шаг правой ногой вперед и поднимите его руку над головой.

- 3 – 5. Вытяните свободную руку, шагнув влево левой ногой и надавив вниз правой рукой, в результате чего ваш противник бросается с одновременным выкручиванием кисти.

### ДЗЁДАН

2. Разверните корпус, таким образом. Чтобы оказаться рядом с противником. Поднимите правую руку вверх, движением снизу освобождая свою руку.



## 入身投げ

### ИРИМИ НАГЭ

上段 ДЗЁДАН  
中段 ТЮДАН  
下段 ГЭДАН

### ТЮДАН

2. Правой рукой захватите правое запястье противника. Затем потяните левую руку к корпусу, тем самым освобождаясь от захвата.



1. Противник захватывает вашу левую руку правой рукой.



### ГЭДАН

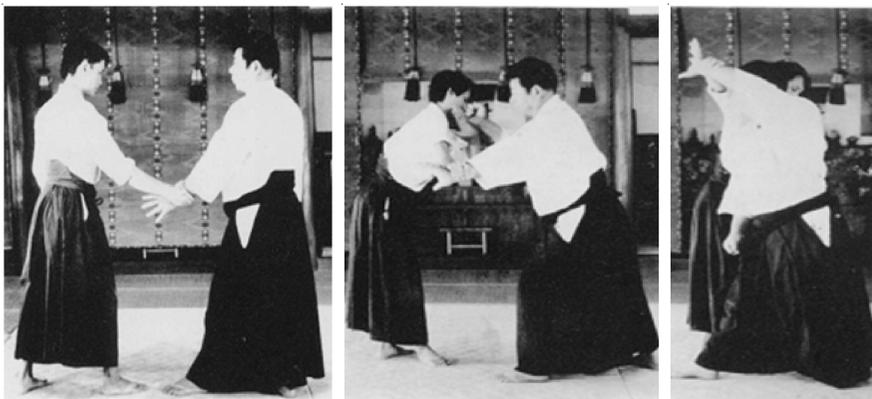
2. Вытяните левую руку вниз, а правую расположите сверху, чтобы освободиться от захвата.



3 – 4. Шагните за спину противника с левой ноги и захватите левой рукой его ворот и потяните его к себе.

(Вид с другой стороны)





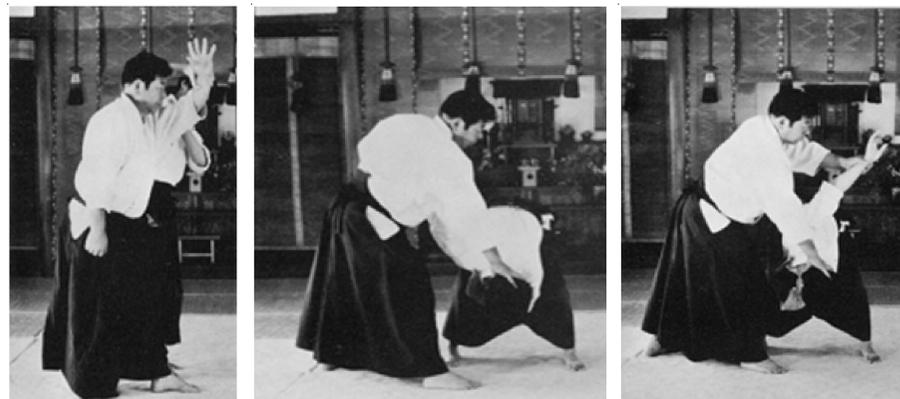
**回転投げ内廻り**  
**КАЙТЭН НАГЭ**  
**УТИ МАВАРИ**

1. Противник захватывает вашу левую руку правой рукой.
2. Вытяните левую руку влево, одновременно делая шаг вперед левой ногой. Нанесите *атэми* правой рукой.
- 3 – 4. Сделайте большой шаг вперед правой ногой и взмахните рукой противника.



**回転投げ外廻り**  
**КАЙТЭН НАГЭ**  
**СОТО МАВАРИ**

1. Противник захватил вашу правую руку левой рукой.
- 2 – 3. Поднимите правую руку вперед. Затем сделайте шаг по диагонали вперед правой ногой и развернитесь круговым движением левой ноги назад, поднимая правую руку.



5. Отшагните левой ногой назад и выполните рубящее движение левой рукой вниз. Надавите вниз на голову противника правой рукой.
- 6 – 7. Захватите правую руку противника левой рукой и шагните вперед с левой ноги и выполните бросок.



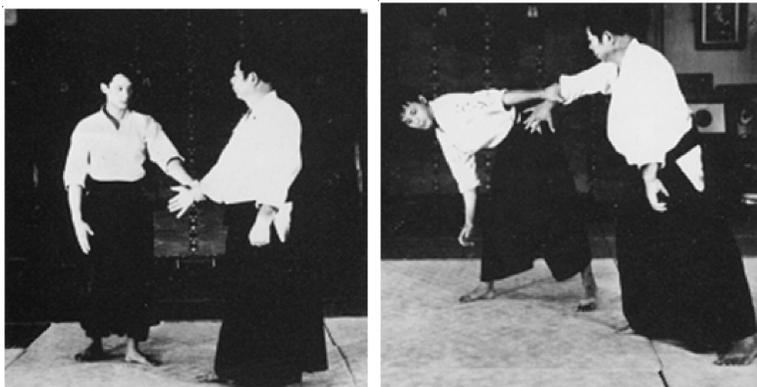
- 4 – 5. Вытяните правую ногу назад, одновременно выполняя рубящее движение вниз правой рукой. Нажмите вниз на голову, захватив его левое запястье правой рукой. Затем толкните его вперед и бросьте.





呼吸投げ 氣の流れ  
 КОКЮ НАГЭ КИ-НО НАГАРЭ

呼吸投げ 応用  
 КОКЮ НАГЭ ОЁ



1. Противник захватил вашу правую руку левой рукой.
2. Шагните вперед правой ногой и развернув руку внутренней частью наружу, нарушьте равновесие противника.



1. Противник подходит, чтобы захватить вашу правую руку своей левой рукой.
- 2 - 3. Опредите противника круговым движением, чтобы вывести его из равновесия.
- 4 - 5. Нарушив равновесие противника, толкните его вперед и бросьте.



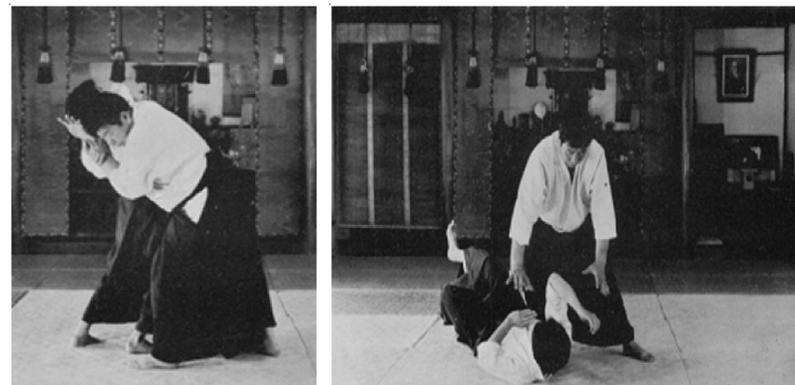
3. Нарушив равновесие своего противника, толкните его вперед и бросьте.



## 呼吸投げ 上段

### КОКЮ НАГЭ ДЗЁДАН

1. Противник захватывает вашу левую руку правой рукой.
2. Сделайте большой шаг вперед левой ногой ему за спину и поднимите руку вверх, круговым движением за голову противника,



- одновременно с этим захватывая его правую руку.
3. Поместите своё правое плечо непосредственно под локтем противника, охватив его шею.
4. Сделайте шаг вперед правой ногой и бросок.



## 呼吸投げ 中段

### КОКЮ НАГЭ ТЮДАН

1. Противник захватывает вашу левую руку правой рукой.
2. Сделайте шаг вперед левой ногой и развернитесь, таким образом, чтобы оказаться возле противника.



3. Сделайте шаг левой ногой за спину противника и вытяните свою левую руку к его горлу.
4. разверните свои бёдра и бросьте его.



呼吸技 下段  
 КОКЮ НАГЭ ГЭДАН

1. Противник захватывает вашу правую руку левой рукой.
2. Поднимите правую руку вверх и внутрь, тем самым нарушая равно -

- весие противника. В тот же момент нанесите *атэми* левой рукой.
3. Крепко захватите правой рукой его левое запястье.левой рукой захватите его локтевой сгиб.
  4. Сделайте шаг левой ногой и выполните бросок.



肘 おさえ 技  
 ХИДЗИ ОСАЭ ВАДЗА

1. Противник захватил вашу левую руку правой рукой.
2. Разверните корпус, захватив снизу правую руку противника своей правой рукой.

- 3 – 4. Поворачивая бёдра и сильно нажимая на локоть противника, положите противника на пол.



すみ落とし

СУМИ ОТОСИ

1. Противник захватывает вашу правую руку левой рукой.
2. Опустите бёдра и направьте *ки* вперед через обе руки.

- 3 – 4. Надавите правой рукой на подколенный сгиб правой ноги противника и бросьте его.



固め技

КАТАМЭ ВАДЗА

1. Противник захватывает вашу правую руку левой рукой.
2. Сделайте шаг вправо и поворачивая свои бёдра, вытяните свою правую руку под плечом противника.

3. Затем надавите вниз на руку противника и захватите его левое запястье левой рукой. Обхватите его руку и прижмите к полу.

## СОДЕРЖАНИЕ

«Такэмусу Айки: кататэ дори» Сайто Морихиро	1
Дай иккё омотэ, ура	3
Дай иккё ура ки-но нагарэ	5
Дай никкё омотэ	7
Дай санкё омотэ	9
Дай санкё омотэ хэнка	11
Дай ёнкё хэнка	13
Сихо нагэ омотэ, ура	15
Котэ гаэси	19
Коси нагэ	19
Ирими нагэ (дзёдан, тюдан, гёдан)	21
Кайтэн нагэ ути мавари	23
Кайтэн нагэ сото мавари	23
Кокю нагэ ки-но нагарэ	25
Кокю нагэ оё	25
Кокю нагэ дзёдан	27
Кокю нагэ тюдан	27
Кокю нагэ гёдан	29
Хидзи осаз вадза	29
Суми отоси	31
Катамэ вадза	31