

САЙТО МОРИХИРО

武
産
合
気



腰投げ КОСИ НАГЭ

Предисловие к книге Сайто Морихоро «Такэмусу Айки: коси нагэ»

В предисловии я хотел бы написать несколько слов к этому редкому руководству, написанного Сайто Морихиро (1928 – 2002 г.г.) и опубликованного Aiki News в 1981 году. На момент публикации «Такэмусу Айки: коси нагэ», сэнсэю Сайто было 50 лет, и он был в расцвете своих физических сил. Об его техническом мастерстве и умении организовывать и объяснять огромный учебный план айкидо, ходят легенды. Выдающееся мастерство и большое внимание к деталям будут очевидны для читателей этой брошюры.

Это руководство было частью проекта, который я претворял в жизнь вместе с Сайто Морихиро, в период моего пребывания в Ивама, префектуре Ибараги, в конце 1970-х и начале 1980-х годов. Работая совместно с сэнсэем Сайто в Ивама Додзё, я сделал несколько сотен черно-белых фотографий многочисленных техник айкидо, как базовых, так и продвинутых. Некоторые из технических последовательностей, из этой коллекции фотографий, публиковались в течение некоторого времени в журнале «Aiki News» в двуязычном формате. Укэ сэнсэя Сайто, на фотографиях, был Джейсон Йи, из Калифорнии, который был утидэси в Ивама в то время.

Оба учебных пособия были изданы, это *коси нагэ* (техники бросков через бедро в айкидо), содержащее 26 форм и предыдущая брошюра, представляющая собой множество техник начинающих с захвата *кататэ дори*. При подготовке этих пособий велась запись объяснений сэнсэя Сайто относительно техник при просмотре фото макетов. На основе этого была создана версия на японском языке, которую затем я перевел на английский.

Было издано около 200 или 300 экземпляров «Такэмусу Айки: коси нагэ». Большинство из них были проданы в течение короткого промежутка времени. Второго тиража не было из-за отсутствия финансирования.

В конце концов, брошюры были распроданы, и много лет спустя я обнаружил, что осталась только одна архивная копия книги по *косинагэ*. К моему огорчению, я не смог найти ни одной копии первой книги по *кататэ дори*. Должно быть это большая удача, что Кларк Бейтман, составитель из «Aiki Journal», недавно смог найти и приобрести подержанный экземпляр пропавшей брошюры, которая в ближайшее время будет просмотрена и издана в электронном формате.

Страницы моего оригинала «Такэмусу Айки: коси нагэ» были отсканированы, чтобы сделать электронную версию книги. Незначительно

изменение макета, в основном выравнивание и центрирование элементов на странице, были сделаны с помощью программного обеспечения для редактирования фото, чтобы придать окончательный внешний вид книги. Публикации, как эта, в формате PDF предлагают ряд преимуществ по сравнению с печатным изданием, в первую очередь это способность увеличения деталей на фото, оказывающую большую помощь в изучении этих техник.

Хотя я получил некоторое удовлетворение от того, что сохранилось много важных документов об айкидо в моём исследовании на протяжении многих лет, задача эта бесконечна. Таким образом, по случаю публикации «*Такэмусу Айки: коси нагэ*» в виде электронной книги, я рад, что ещё один редкий документ от великого мастера айкидо, был вырван из пасти забвения, и доступен для мирового сообщества айкидо.

Стенли Пранин.

武
産
合
気

ТАКЭМУСУ

АЙКИ

齊藤守弘先生 八段

Сэнсэй Сайто Морихиро, 8 дан.

2 腰投げ
КОСИ НАГЭ

Это уже вторая часть из серии технических руководств, опубликованных Aiki News при любезном сотрудничестве *сэнсэя Сайто Морихиро*. В очередной раз *сэнсэй Сайто* любезно поделился своими знаниями и опытом в айкидо, переданные ему *О-Сэнсэем*. Пользуясь этой возможностью, мы хотели бы поблагодарить его за щедрую поддержку и помощь нам, чтобы сделать этот проект реальным.

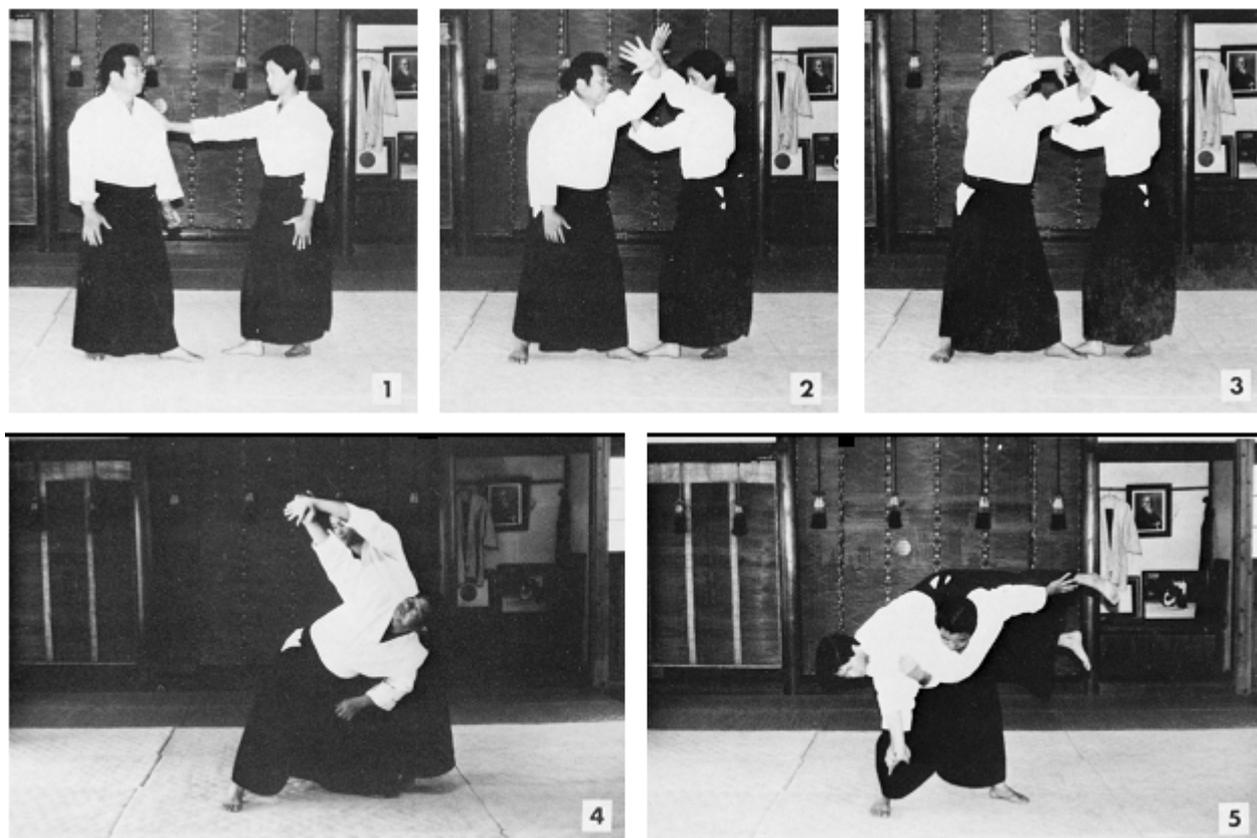
Как мы все знаем, фотографии и слова на странице не лучший способ изучать что-нибудь активное и динамичное, как например, айкидо. Они не могут заменить обучение непосредственно у квалифицированного инструктора. Однако мы надеемся, что этот сборник техник будет служить в качестве дополнения к вашей подготовке. Наше намерение состоит в том, что это руководство обеспечит прочную основу для правильного выполнения техник «*коси нагэ*» (бросок через бедро).

Хотя мы старались, чтобы наши фотографии и объяснения были понятными, я уверен, что у вас будут некоторые вопросы. Обратите внимание, что в некоторых из последовательностей мы изменили угол съёмки *укэ* и *нагэ*, так чтобы вы получили более четкое представление о действии (эти замечания указаны в тексте). Мы также должны предоставить вам, и вашему партнёру по обучению, заполнить промежутки между фотографиями, испытывая техники друг на друге.

Если вы в состоянии учиться и использовать техники, которые мы здесь привели, мы достигнем нашей цели.

肩取り腰投げ

КАТА ДОРИ КОСИ НАГЭ



1 – 2. Когда противник захватывает левое плечо правой рукой, атакуйте его левой рукой в лицо. Он должен блокировать ваш *атэми* левой рукой.

3. Когда он сделает это, захватите его левое запястье правой рукой.

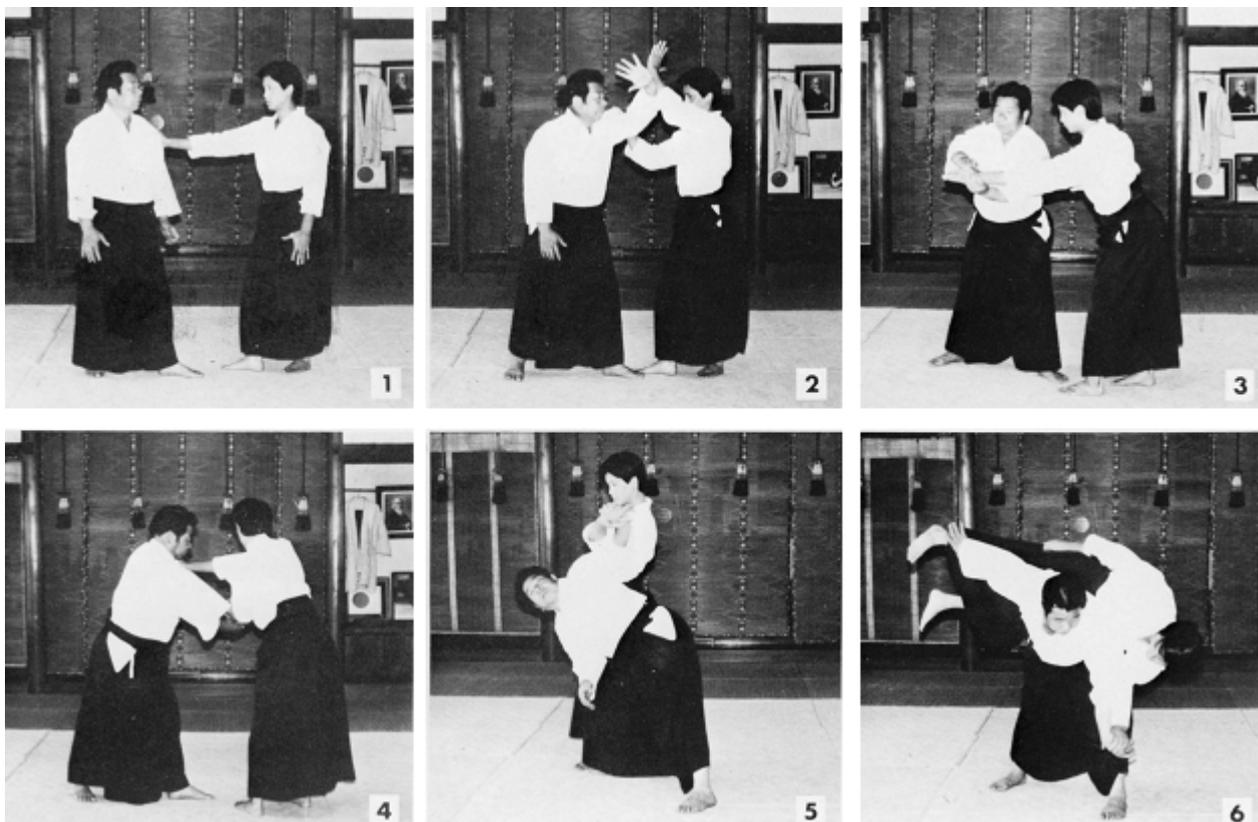
4 – 5. Сделайте шаг, наклоняясь вперед, протяните его руку через свою спину, и бросьте его через свои бёдра.

ПРИМЕЧАНИЕ:

В любом *коси нагэ* очень важно, чтобы ваше тело и ваш противник были под прямым углом друг к другу, образуя форму креста, когда вы поднимаете его на бёдра.

肩取り腰投げ

КАТА ДОРИ КОСИ НАГЭ (2)



1 -2. Когда противник захватывает левое плечо правой рукой, атакуйте его в лицо левой рукой. Он должен блокировать ваш *атэми* левой рукой.

3. Когда он сделает это, разверните бёдра вправо, чтобы опустить его левую руку перед собой, и захватите его левое запястье.

4. Затем, с помощью движения тела, как будто вы выполняете *сико нагэ омотэ*, проведите его руку перед своим телом.

* Изменение угла съёмки на фотографиях.

5 – 6. Продолжайте так же, как и в *сико нагэ*, подтягивая его поперек бёдер и бросая.

胸取り正面打ち腰投げ

МУНЭ ДОРИ СЁМЭН УТИ КОСИ НАГЭ



1 – 2. Когда противник захватывает ваш отворот правой рукой и наносит левой удар *сёмэн ути* в лицо, поднимите правую руку и схватите его левое запястье.

3. Шагните поперёк его тела правой ногой и поставьте левую ногу в точку, немного впереди и между ног противника.

3. Бросьте его, используя свои бёдра.

片手取り腰投げ

КАТАТЭ ДОРИ КОСИ НАГЭ

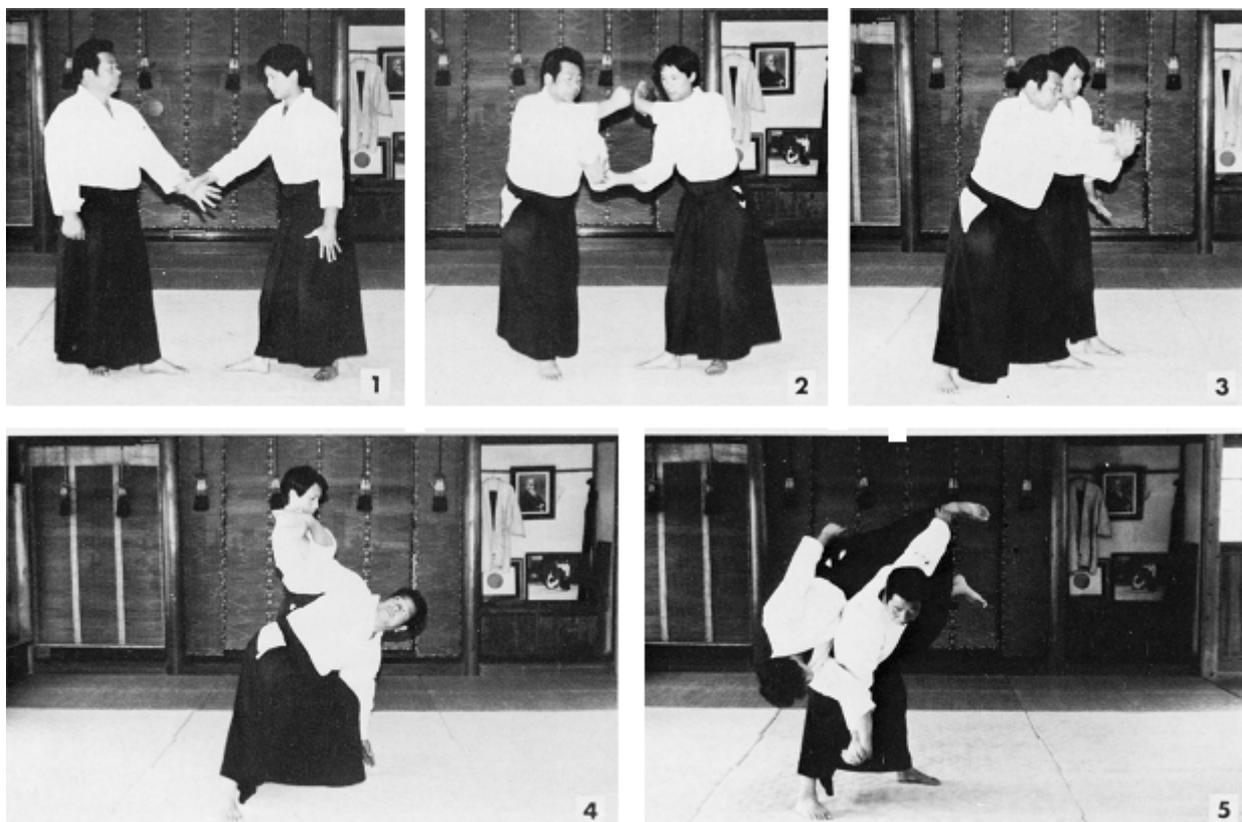


1 – 2. Когда противник захватывает ваше правое запястье левой рукой, поднимите правую руку, так как будто выполняете *кокю-хо* и захватите его левое запястье правой рукой, в тоже время, нанося удар левой рукой ему в лицо.

3 – 4. Сделайте шаг под рукой, поместив левую ногу между ног, и двигайте правую ногу по одной линии с левой ногой, и бросьте его через бедра.

片手取り腰投げ

КАТАТЭ ДОРИ КОСИ НАГЭ (2)



1 - 2. Когда противник захватывает ваше левое запястье правой рукой, двигайте руку перед собой так же, как и в *сихо нагэ*, и атакуйте противника в лицо правой рукой.

* Съёмка с другого ракурса

3. Захватите правое запястье правой рукой и продолжайте двигаться так же, как в *сихо нагэ*.

4 – 5. Наклонитесь вперед и потяните руку через спину, бросив его через свои бедра.

両手取り腰投げ

РЁТЭ ДОРИ КОСИ НАГЭ



1- 2. Когда противник захватывает обеими руками оба ваших запястья, выполните вход с поворотом тела вправо и правой рукой, как в *кокю-хо*, поднимите левую руку противника и захватите его запястье. В тоже время, подшагните левой ногой, расположив ее между его ног. Используйте левую руку и плечо, чтобы защититься от удара неожиданного удара левой ногой противника.

3 – 4. Потяните его поперек своих бёдер и бросьте.

両手取り腰投げ

РЁТЭ ДОРИ КОСИ НАГЭ (2)



1 – 2. Когда противник захватывает обеими руками оба ваших запястья, поверните тело влево и поднимите правую руку, как в *кокю-хо*, накрывая сверху его правое запястье левой рукой.

3. Шагните поперек его тела правой ногой и расположите левую ногу между ног противника, полностью вытягивая свои руки и захватывая его запястья.

* Небольшое изменение ракурса съёмки.

4. Бросьте его через свои бедра.

両手取り腰投げ

РЁТЭ ДОРИ КОСИ НАГЭ (3)



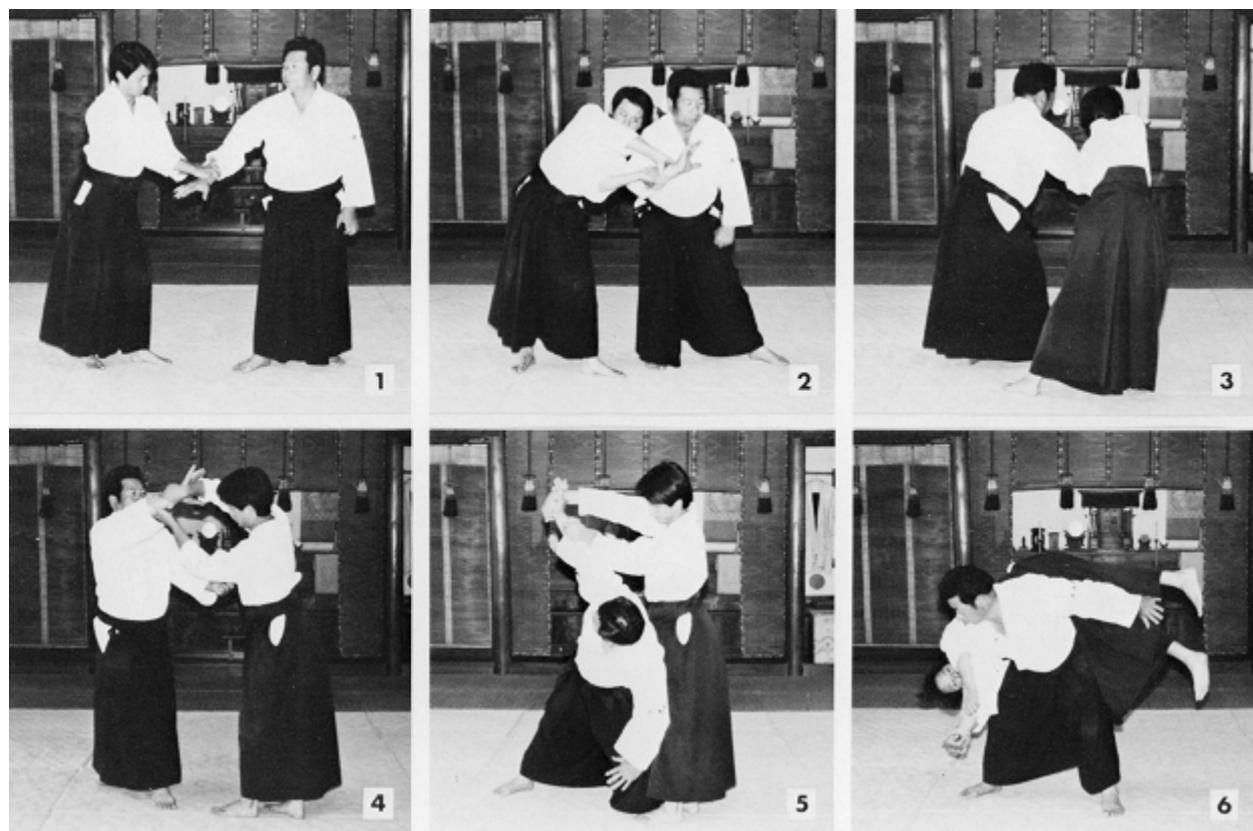
1 – 2 . Когда противник захватывает обеими руками ваши запястья, поверните тело влево и поднимите правую руку, захватив его левое запястье правой рукой снизу. В тоже время, захватив его правое запястье левой рукой.

3. Затем, вытягивая свои руки полностью и крепко захватив оба запястья, сделайте шаг поперек его тела правой ногой и расположите левую ногу немного впереди и между его ног.

4. Бросьте его через бедра.

諸手取り腰投げ

МОРОТЭ КОСИ НАГЭ



1 – 3 . Когда противник захватывает ваше правое запястье обеими руками, поднимите правую руку, как будто вы поднимаете меч над головой, опустите бёдра и переместите левую ногу по кругу влево.

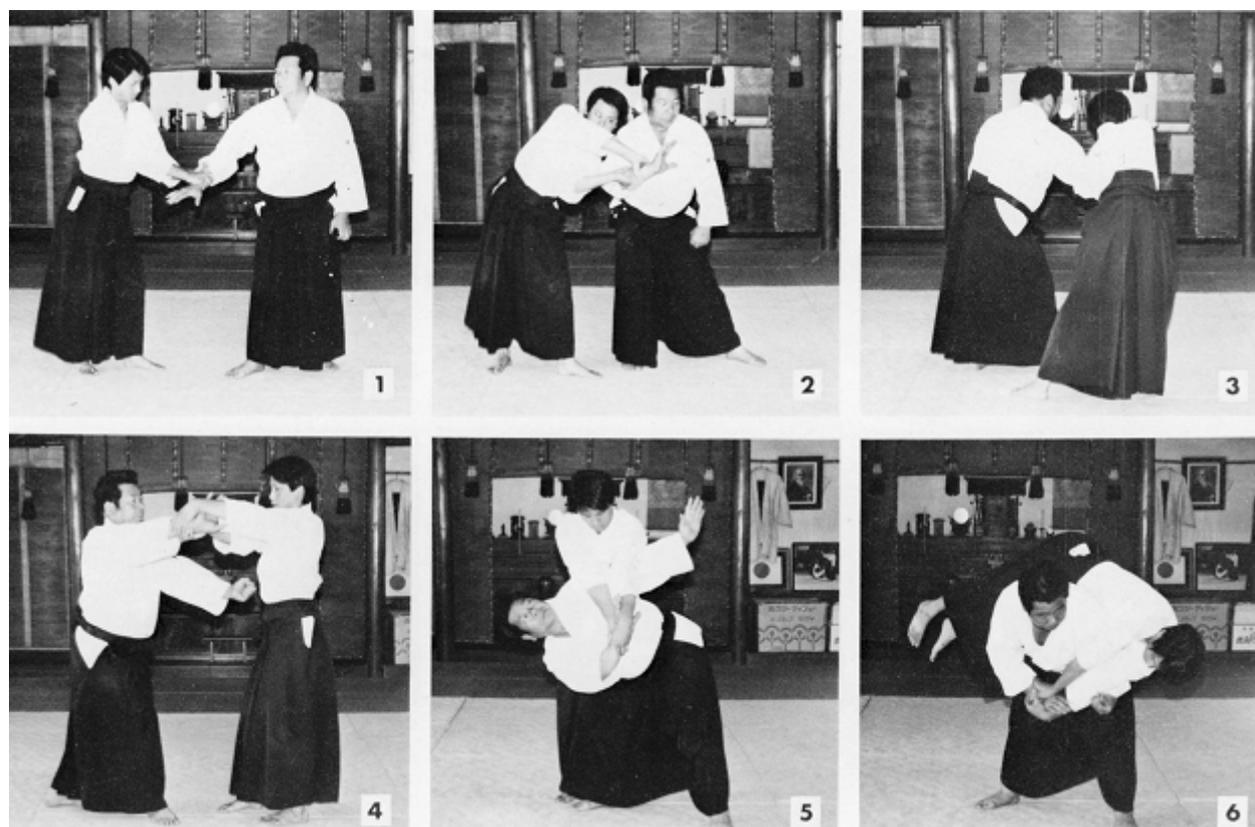
4. Сделайте шаг вправо правой ногой, вытянув правую руку перед собой и захватив его правое запястье правой рукой. В тоже время нанесите *атэми*.

5. Шагните левой ногой между его ног, вытянув руки над головой и потянувшись вниз левой рукой, чтобы защититься от удара ногой.

6. Бросьте его через свои бедра.

諸手取り腰投げ

МОРОТЭ КОСИ НАГЭ (2)



1 – 3. Когда противник захватил ваше правое запястье обеими руками, поднимите правую руку, опустите бедра и переместите левую ногу по кругу влево.

4. Шагните правой ногой вправо, проведите свою правую руку перед собой, захватив его левое запястье и нанеся *атэми* левой рукой.

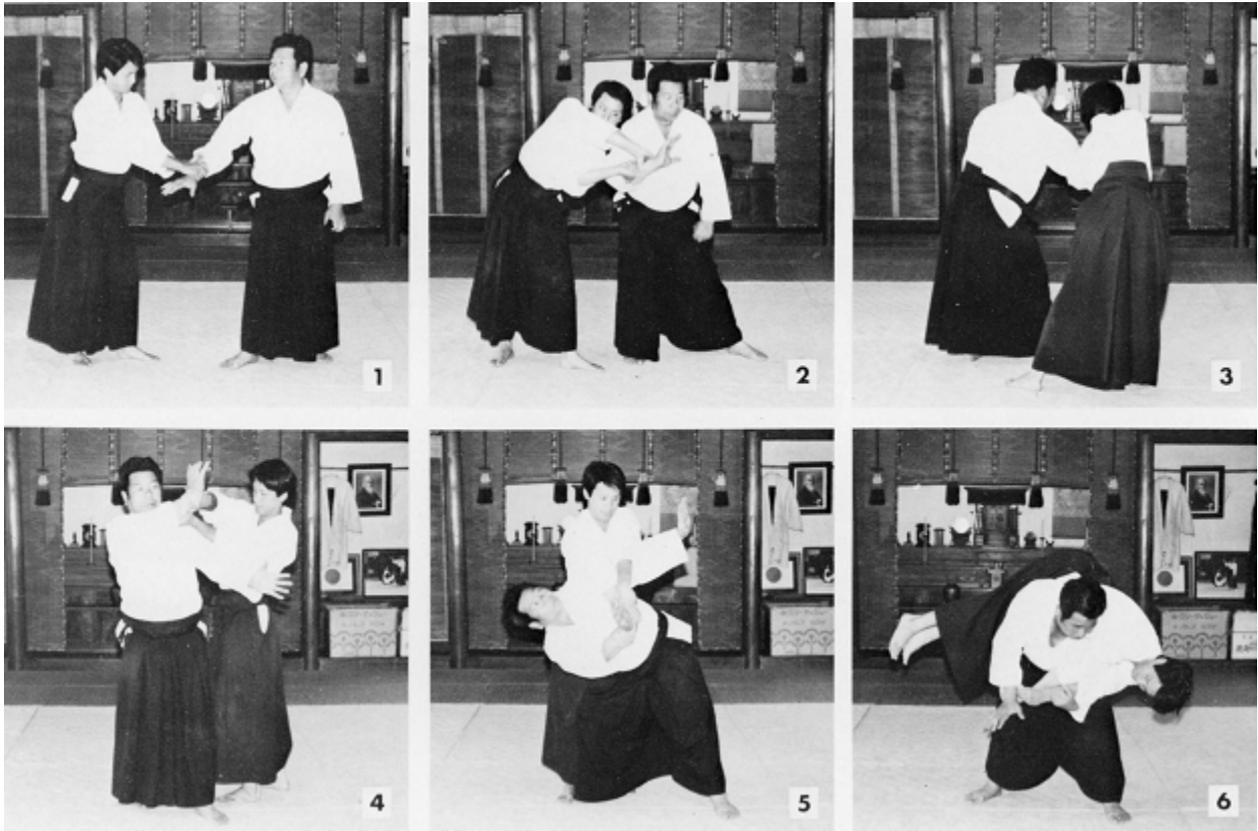
* Изменение ракурса съёмки

5. Сделайте шаг поперёк тела левой ногой, вытяните левую руку под его руками и расположите правую ногу между его ногами.

6. Бросьте его через бёдра.

諸手取り腰投げ

МОРОТЭ КОСИ НАГЭ (3)



1 – 3. Когда противник захватил ваше правое запястье обеими руками и, поднимите правую руку, опустите бедра и переместите левую ногу по кругу влево.

4. Шагните правой ногой вправо, вытяните правую руку перед собой, распрямите правую руку, воздействуя, как будто клинком, на его запястье. Шагните левой ногой и вытяните левую руку од руками противника.

* Небольшое изменение угла съёмки в фотографиях

5. Опустите свои бёдра и расположите правую ногу между его ног.

6. Бросьте его через бёдра.

諸手取り腰投げ

МОРОТЭ КОСИ НАГЭ (4)



1 – 3. Когда противник захватил ваше правое запястье обеими руками, поднимите правую руку, затем опустите бедра и переместите левую ногу по кругу влево, одновременно с этим, вытягивая свою правую руку вниз, вовлекая его в движение по кругу, вокруг вас.

4. Поднимите правую руку вверх. Захватите его левое запястье и нанесите *атэми* левой рукой.

5. Сделайте шаг левой ногой между его ног, пронося его руки над головой и наклоняясь вниз за левой рукой, чтобы защититься от удара ногой.

6. Бросьте его через бедра.

諸手取り腰投げ

МОРОТЭ КОСИ НАГЭ (5)



1 – 2. Когда противник захватывает ваше правое запястье обеими руками, сделайте глубокий шаг правой ногой, поднимая правую руку выше лба.

3. Развернитесь на правой ноге, опустите бёдра и поставьте свою левую ногу между ног противника.

4. Бросьте его через свои бёдра.

両肩取り腰投げ

РЁ КАТА ДОРИ КОСИ НАГЭ



1 – 2. Когда противник подходит с захватом ваших плеч обеими руками, шагните левой ногой между его ног, обязательно используя левую руку, чтобы защититься от удара ногой, и захватите его левое запястье снизу правой рукой.

3. Бросьте его через бёдра.

突き腰投げ

ЦУКИ КОСИ НАГЭ



1. Когда противник наносит прямой удар кулаком, шагните влево, накройте его правую руку и нанесите *атэми* в правый бок.
2. Захватите его правую руку, повернитесь правой ногой наружу и поднимите его руку над головой, используйте левую руку, чтобы защититься от удара ногой.
3. Бросьте его через свои бёдра.

正面打ち腰投げ

СЁМЭН УТИ КОСИ НАГЭ



1. Когда ваш противник подходит с ударом правой руки в голову, поднимите вверх свою левую руку и захватите его рукав на локте.

* Изменения ракурса съёмки

2. Сделайте шаг левой ногой и расположите правую ногу между его ног.

3. Бросьте его через свои бёдра.

正面打ち腰投げ

СЁМЭН УТИ КОСИ НАГЭ (2)



1 – 2. В этой технике вы инициируете атаку правым *сёмэн ути*. Когда ваш противник блокирует вашу руку, сделайте шаг влево и нанесите *атэми* в правый бок левой рукой.

3. Переведите его правую руку вниз и захватите её, как при выполнении *санкё*.

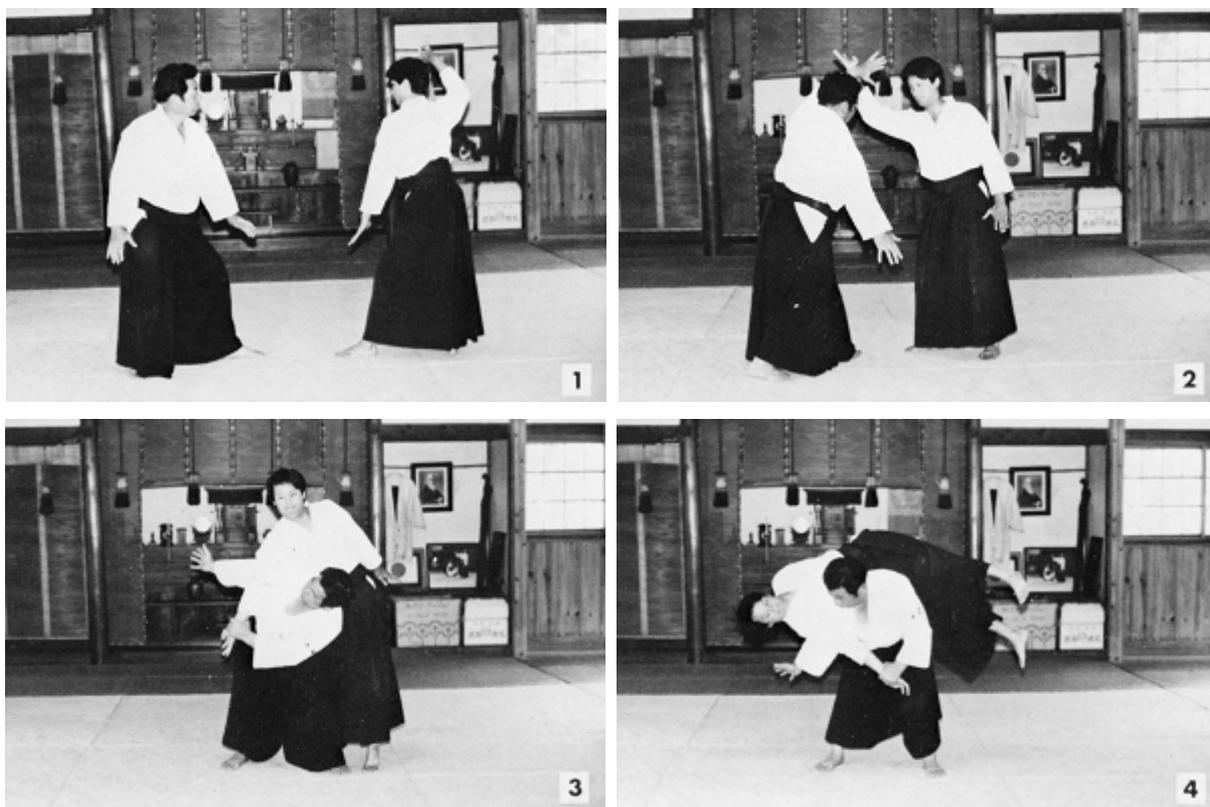
4. Поднимите руку и сделайте шаг правой ногой, одновременно этим нанося *атэми* в лицо правой рукой.

5. Поднимите правую руку над головой, разверните левую ногу наружу для защиты от удара ногой.

6. Бросьте его через свои бёдра.

横面打ち腰投げ

ЁКОМЭН УТИ КОСИ НАГЭ



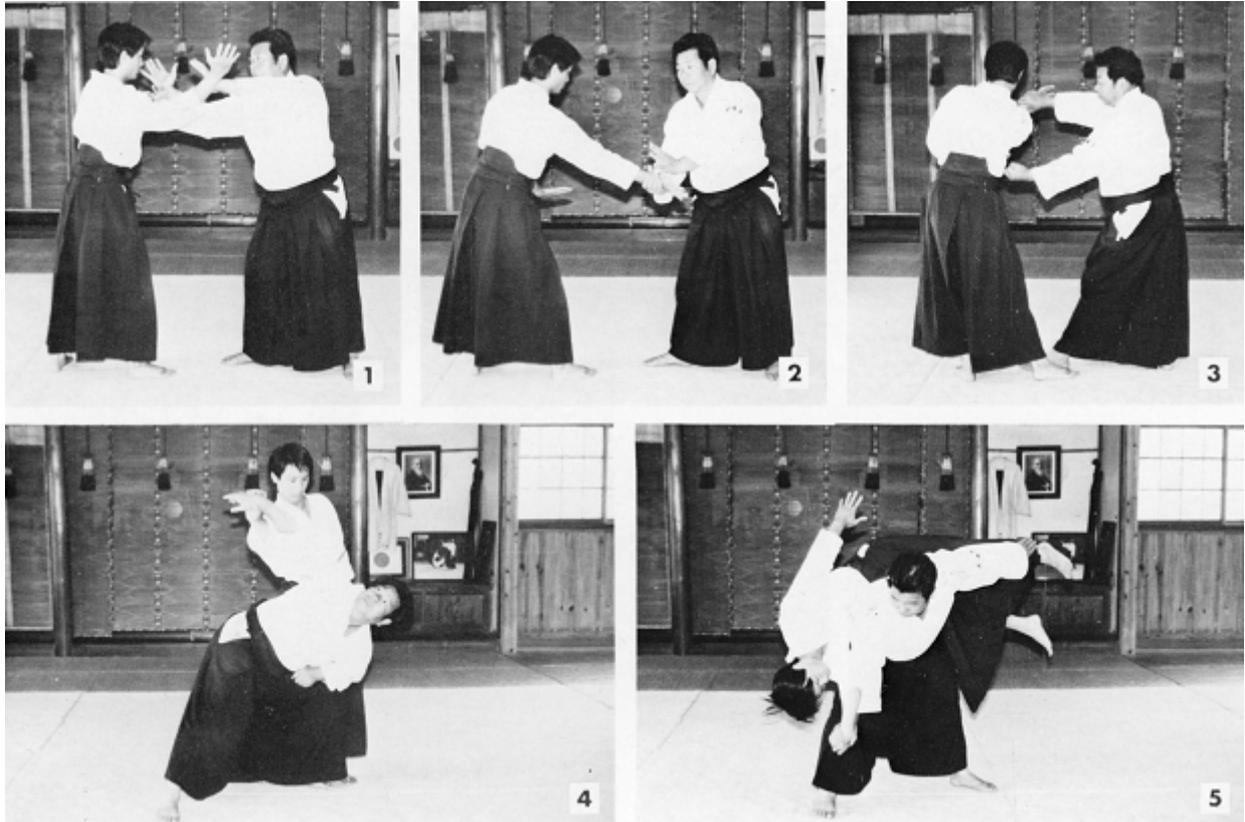
1 – 2. Когда ваш противник подходит с ударом правой рукой сбоку в голову, поднимите вверх левую руку и захватите его левое запястье.

3. Сделайте шаг правой ногой вперед и расположите левую ногу между его ног, вытяните свою правую руку под его правой рукой.

4. Потяните его правую руку вниз и бросьте через свои бедра.

横面打ち腰投げ

ЁКОМЭН УТИ КОСИ НАГЭ (2)



1. Когда противник приближается с ударом *ёкомэн ути* правой рукой, используйте круговое движение, встречая его правое запястье «рукой – меч» левой руки и в тоже время используя правую руку для нанесения *атэми* ему в лицо.

2. Переведите его правую руку вниз и захватите его запястье правой рукой.

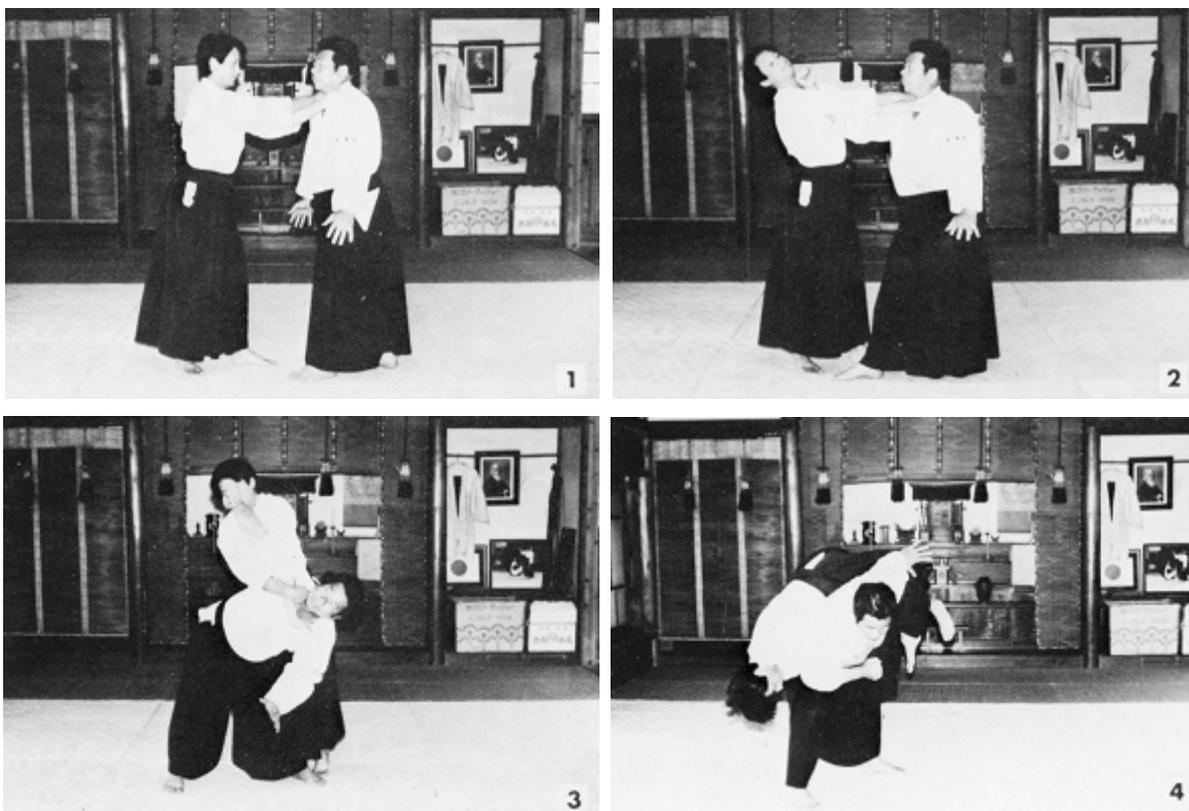
3. Поверните его руку перед собой, как в *сихо нагэ* и нанесите ещё *атэми* в правый бок левой рукой.

* Изменение угла съёмки.

4 – 5. Продолжайте движение как в *сихо нагэ*, поднимите руку над головой и бросьте его через бёдра.

立ち締め腰投げ

ТАТИ СИМЭ КОСИ НАГЭ



1 – 2. Когда противник пытается задушить вас, перекрёстным движением рук за отвороты (левая рука под правой рукой), сделайте шаг правой ногой и нанесите апперкот в подбородок правой рукой.

3. Продолжая движение вдоль линии *атэми*, шагните глубже правой ногой и расположите левую ногу между его ног. В то же время, полностью вытяните свою правую руку.

4. Потяните правую руку вниз через локтевой сгиб его правой руки и сделайте бросок через бёдра.

後ろ両手取り腰投げ

УСИРО РЁТЭ ДОРИ КОСИ НАГЭ



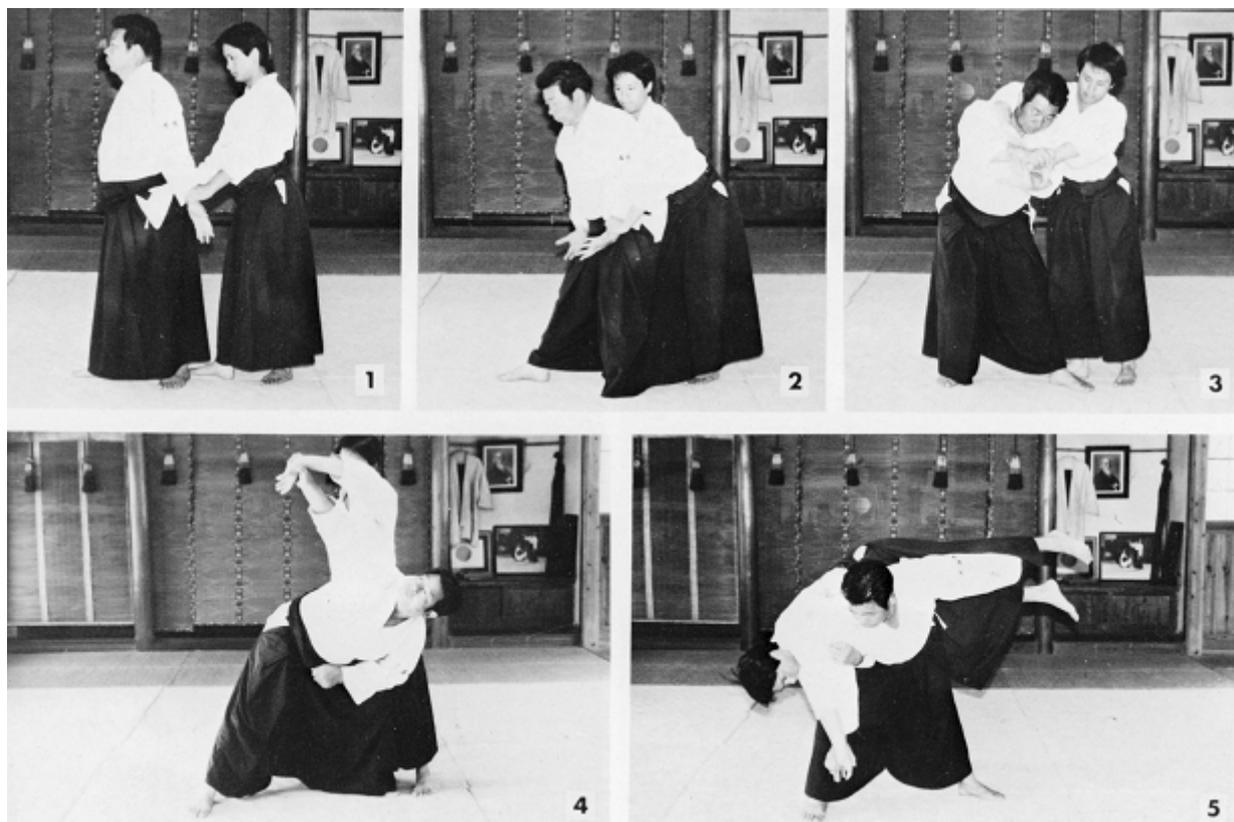
1 – 2. Когда противник захватывает оба запястья за спиной, отодвиньте свои бёдра назад, поднимая руки вверх.

3. Поверните бёдра вправо и перенесите его левую руку над головой вправо.

4. Потяните руки вниз, чтобы выполнить бросок через бёдра.

後ろ両手取り腰投げ

УСИРО РЁТЭ ДОРИ КОСИ НАГЭ (2)



1 – 2. Когда противник захватывает обе ваших руки за спиной, отодвиньте свои бёдра назад и поднимите руки вверх.

3. Поверните бёдра вправо, захватив его левую руку правой рукой, как при выполнении *санкё*.

4. Поднимите его левую руку над головой, вытяните её полностью и убедитесь, что ваша левая нога находится между его ног.

5. Выполните бросок через бёдра.

後ろ片手取り首抑え腰投げ

УСИРО КАТАТЭ ДОРИ КУБИ ОСАЭ КОСИ НАГЭ



1 – 2. Когда противник захватывает ваше левое запястье левой рукой и пытается задушить правой рукой сзади, отступите левой ногой назад и поднимите левую руку.

3. Большим движением, переведите его левую руку по кругу над головой, разверните бёдра вправо и вытяните правую руку под руками вашего противника.

4. Потяните руку вниз и бросьте его через свои бёдра.

後ろ片手取り首抑え腰投げ

УСИРО КАТАТЭ ДОРИ КУБИ ОСАЭ КОСИ НАГЭ (2)



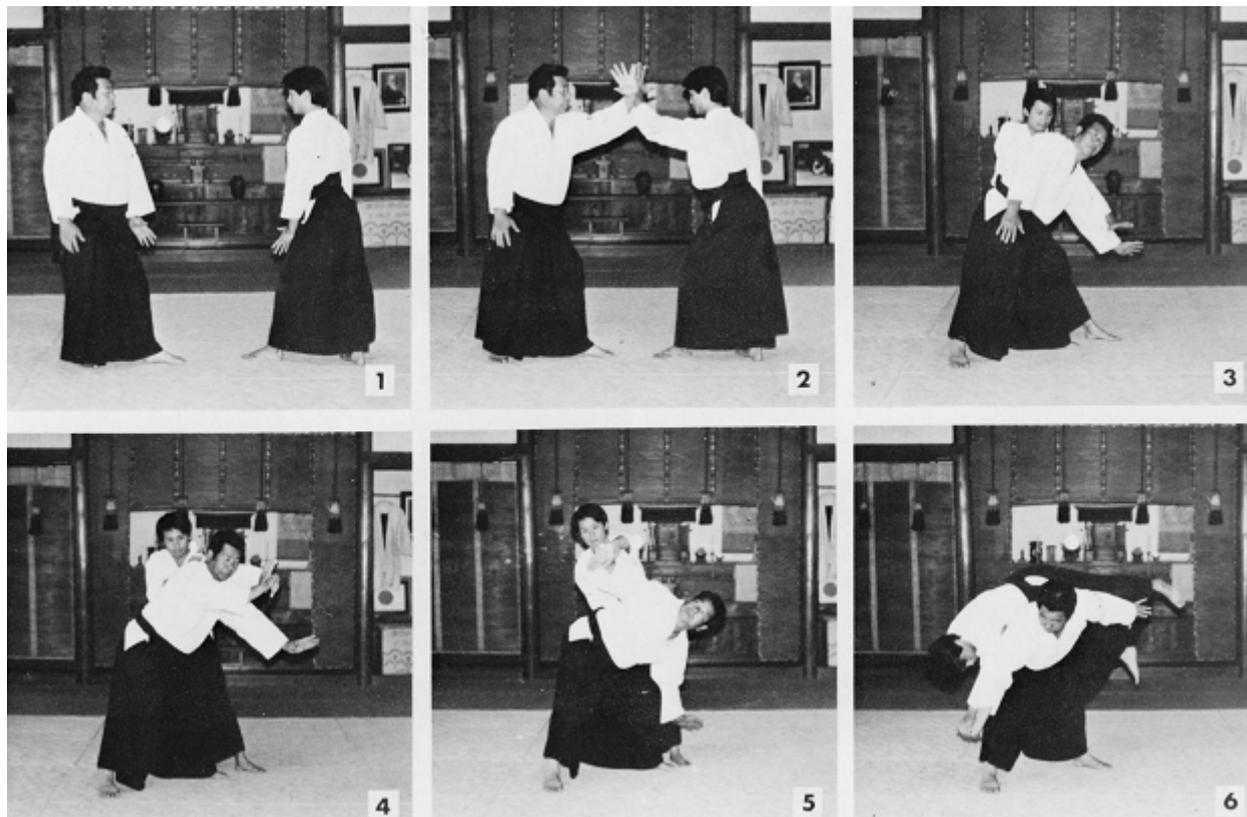
1 – 2. Когда противник захватил ваше левое запястье и пытается задушить правой рукой захватом сзади, отступите левой ногой назад, поднимите левую руку и захватите его левую руку правой рукой, как при выполнении *санкё*.

3. Переведите его левую руку над головой, разверните бёдра вправо и поставьте ногу между его ног.

4. Потяните руку вниз и бросьте его через свои бёдра.

腰投げ返し技

КОСИ НАГЭ КАЭСИ ВАДЗА



1 – 3. Когда вы атакуете противника ударом *сёмэн ути* левой рукой, он блокирует удар и движется, чтобы бросить вас, используя *ирими нагэ*.

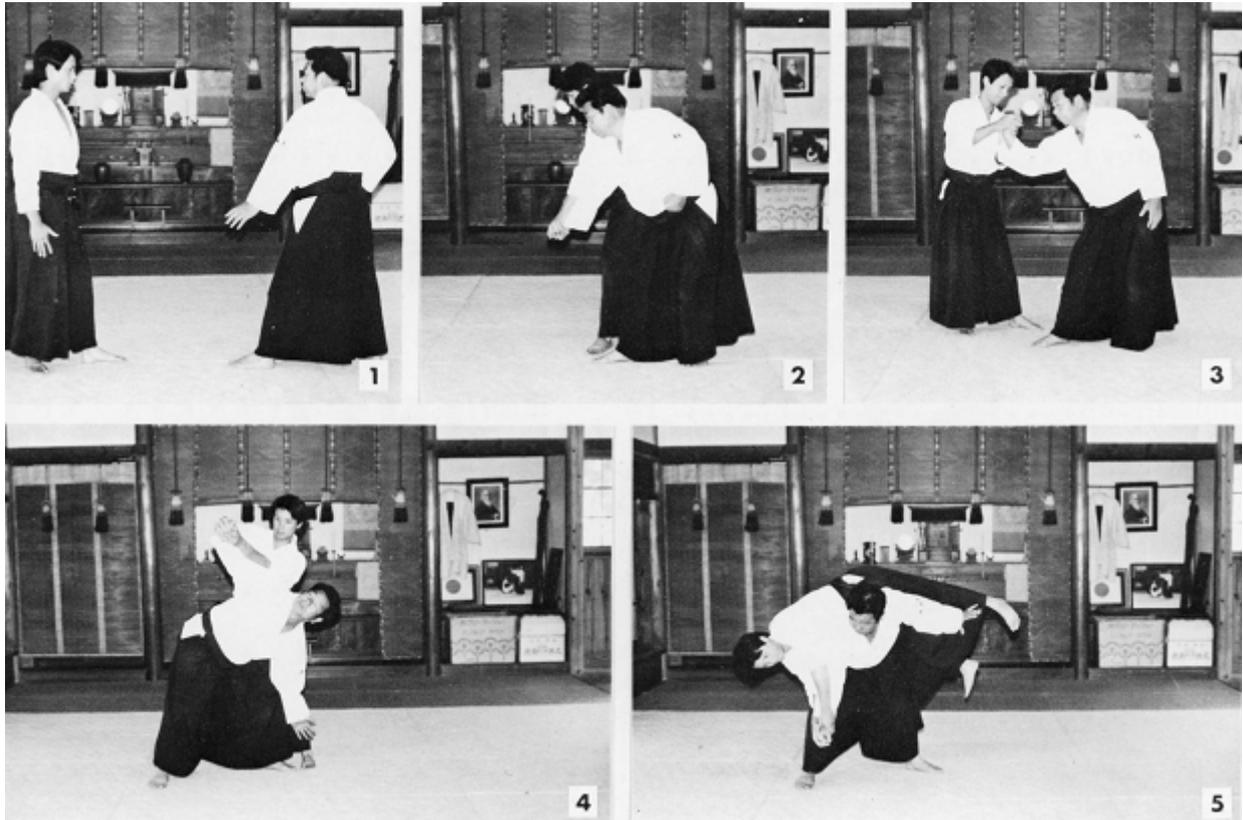
4. Как только он попытается бросить вас, перехватите его правую руку правой рукой, и сделайте захват как в *санкё*.

5. Переведите его левую руку над головой и полностью вытяните.

6. Выполните бросок через бёдра.

腰投げ返し技

КОСИ НАГЭ КАЭСИ ВАДЗА (2)



1 – 2. При атаке противнике прямым ударом правой руки, он блокирует удар, смещаясь вправо, и захватывает вашу правую руку.

3 – 4. Когда он попытается бросить вас, используя *котэ гаэси*, сильно вытяните свои руки, и в тоже время, повернитесь на правой ноге, расположив левую ногу между его ног.

5. Потяните свою руку вниз и бросьте его через бёдра.

СОДЕРЖАНИЕ:

Предисловие к книге	
Сайто Морихоро «Такэмусу Айки: коси нагэ»	1
Ката дори коси нагэ	5
Ката дори коси нагэ (2)	6
Мунэ дори сёмэн ути коси нагэ	7
Кататэ дори коси нагэ	8
Кататэ дори коси нагэ (2)	9
Рётэ дори коси нагэ	10
Рётэ дори коси нагэ (2)	11
Рётэ дори коси нагэ (3)	12
Моротэ коси нагэ	13
Моротэ коси нагэ (2)	14
Моротэ коси нагэ (3)	15
Моротэ коси нагэ (4)	16
Моротэ коси нагэ (5)	17
Рё ката дори коси нагэ	18
Цуки коси нагэ	19
Сёмэн ути коси нагэ	20
Сёмэн ути коси нагэ (2)	21
Ёкомэн ути коси нагэ	22
Ёкомэн ути коси нагэ (2)	23
Тати симэ коси нагэ	24
Усиро рётэ дори коси нагэ	25
Усиро рётэ дори коси нагэ (2)	26
Усиро кататэ дори куби осаэ коси нагэ	27
Усиро кататэ дори куби осаэ коси нагэ (2)	28
Коси нагэ каэси вадза	29
Коси нагэ каэси вадза (2)	30