

TRADITIONAL

AIKIDO

SWORD STICK BODI ARTS
vol.4 VITAL TECHNIQUES

MORHIRO SAITO

ПРЕДИСЛОВИЕ

1 октября, 1974 г.

Текущая серия книг по АЙКИДО озаглавленная « Координированное отношение между кэн (мечем), дзё (палкой) и тайдзюцу (техникой без оружия) должна была завершиться на 3-м томе. Однако, когда я просматривал предполагаемую последнюю книгу этой серии, мою память заполнили воспоминания о нескольких существенных техниках, которым следовало бы быть включёнными в нее. Поэтому публикация 4-го тома стала неизбежной.

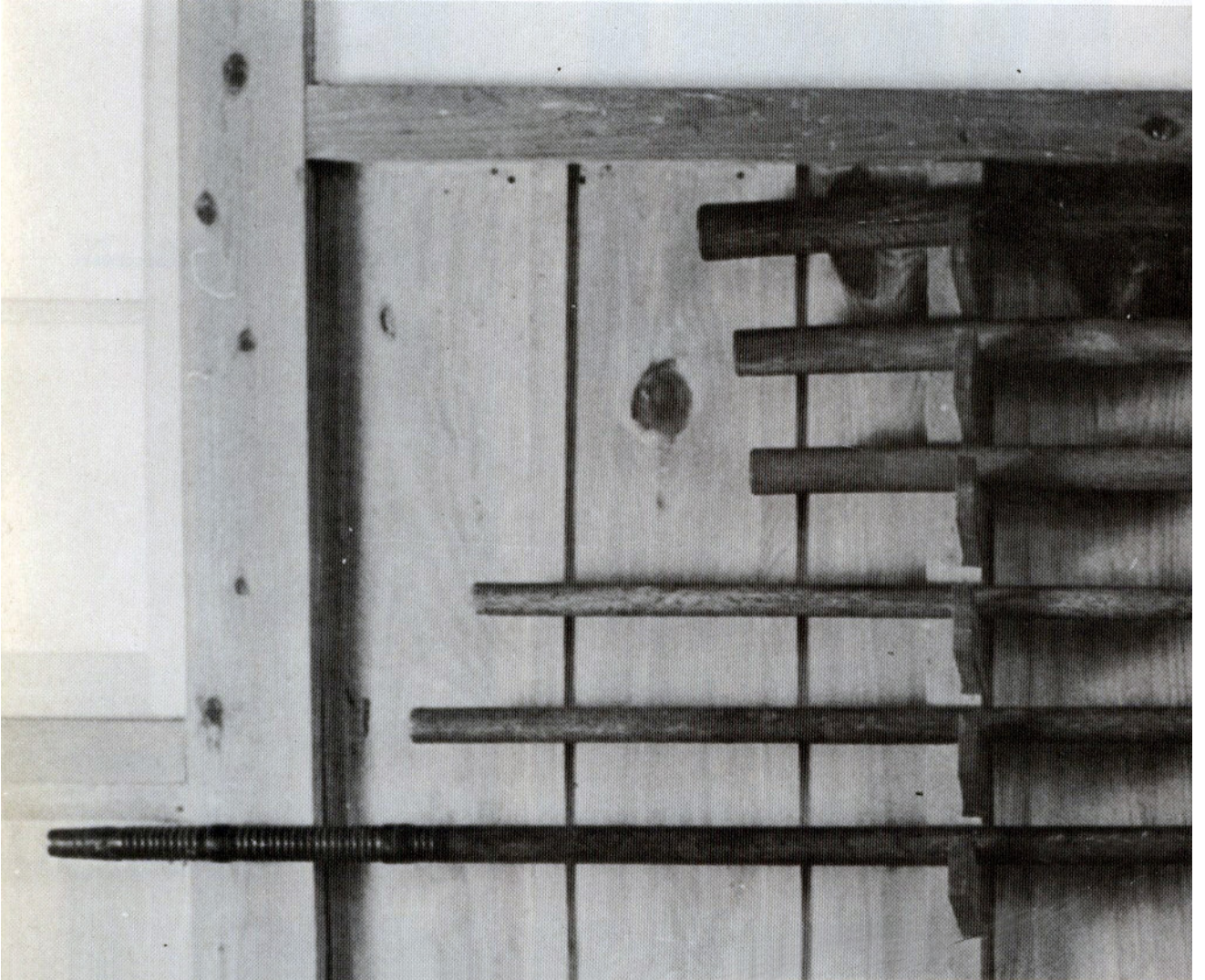
Слова старого мастера Морихея Уесиба, основателя АЙКИДО, вновь звучали в моей голове, когда я демонстрировал это искусство для фотографий. Поток технических вариаций до этого заключённый в моей голове, теперь излился наружу. Если бы я забыл Основателя, эти слова никогда бы не вернулись к нам.

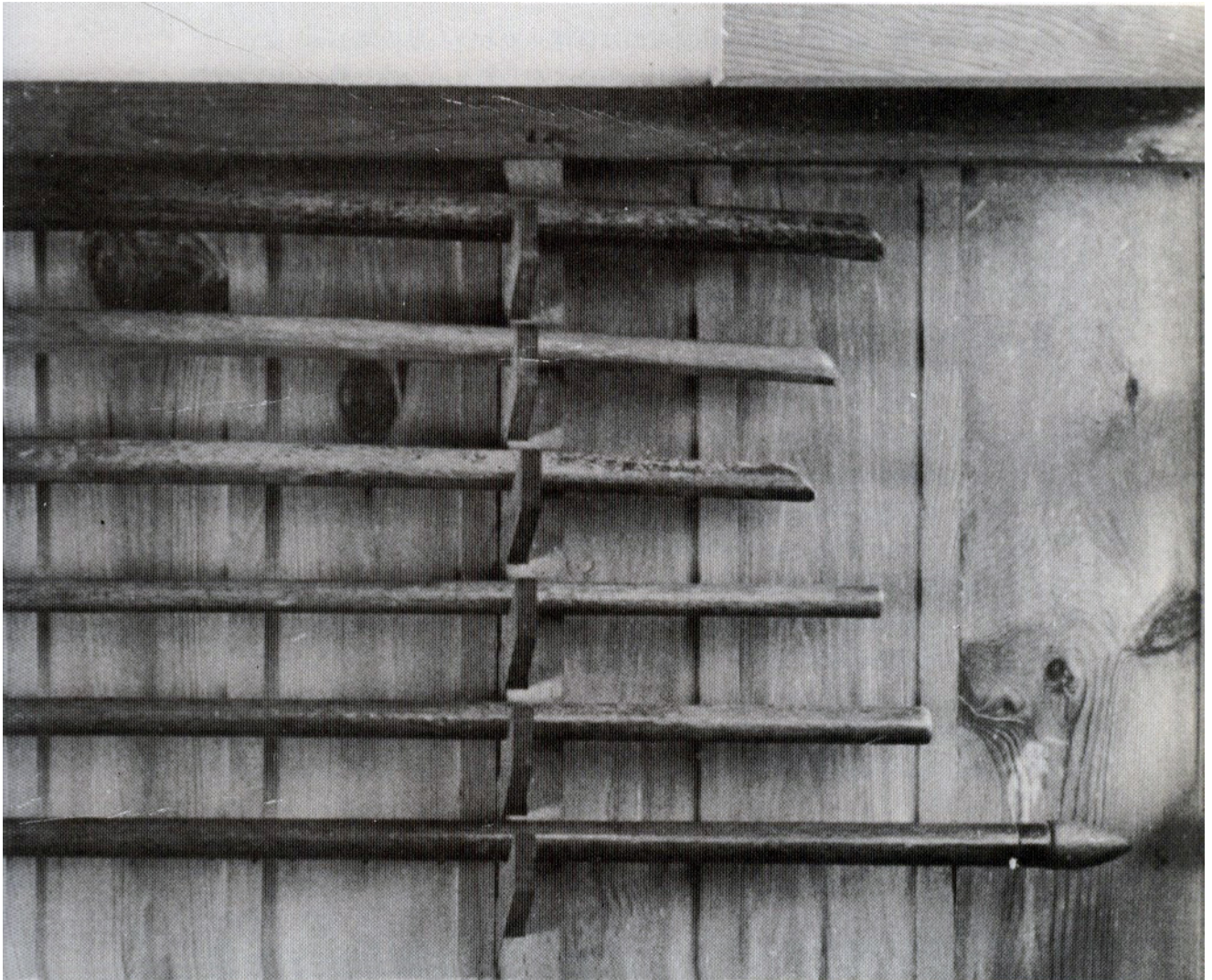
Основными моментами этого тома являются представление о жёстких упражнениях и атэми или нанесении ударов перед применением техники, также как и объяснение процесса образования вариаций тайдзюцу. АЙКИДО без технических вариаций неизбежно теряет свою истинную сущность в применении кэн, дзё и тайдзюцу. Поэтому тренирующиеся должны получить полное представление о таких технических вариациях с тем чтобы обосновать бессмысленность созвятий.

Эта книга охватывает «Каэши-ваза» или контратакующие техники, которые передавались исключительно инструкторам АЙКИДО. Однако, исходя из природы этих техник, описание было ограничено лишь базовым образцами. Предполагалось чтобы инструктора самостоятельными усилиями привнесли свои собственные соображения в эти техники и нашли хорошее применение им при передаче этого искусства своим ученикам.

Техники АЙКИДО множатся таким образом, что безграничное распространение этих техник должно практиковаться системно. Если в будущем предоставится такая возможность, быть может я захочу поговорить также и о методах преподавания.

МОРИХИРО САЙТО
Ибараки Додзё.





ВВЕДЕНИЕ

ЗАМЕТКИ О ТАКЭМУСУ АЙКИ

Согласно старому мастеру Морихею Уесиба: «АЙКИДО, это Божественная истина, которая раскрывает сложность применения ТАКЭМУСУ АЙКИ». Это означает, что «АЙКИДО - ничто без ТАКЭМУСУ АЙКИ.» Следовательно, «ТАКЭМУСУ АЙКИ» должно стать аспектом первостепенной важности для занимающихся АЙКИДО. Основатель АЙКИДО определял ТАКЭМУСУ АЙКИ следующим образом: «ТАКЭМУСУ, как определяется в литературе Синто, представляет собой непревзойдённое воинское искусство Японии. Таким образом, это искусство свободно рождает множество техник согласно Божественному повелению.» Положение вещей таково, что только сосредоточившись на корнях калейдоскопических техник, мы будем способны несколько раз взглянуть в бездонные глубины АЙКИДО.

«Безграничное распространение принципов фехтования на мечах», которым уделено много внимания в Томе 3, более детально объяснено в этой книге. Процесс образования технических вариаций становится очевидным, когда нам представлено множество техник (технических вариаций), созданных Основателем. Тем не менее, больше внимание в этой книге уделено техническим вариациям в обсуждении Тайдзюцу. Также было уделено внимание порядку повествования, чтобы дать возможность читателям сравнить технические вариации с их базовыми аналогами.

В итоге, технические вариации рождаются от объединения с вашим партнёром. Тем не менее, Основатель строго предупреждал, что: « техники теряют свою эффективность, если они не выполняются с абсолютной точностью». ТАКЭМУСУ АЙКИ, в полном смысле этого слова можно постичь лишь, изучив доктрину Основателя, согласуясь с фундаментальными принципами и объединяясь с вашим партнёром, что является необходимым условием для выполнения всего многообразия технических вариаций. Здесь нет места нерешительным техникам.

«Первым иницируйте ваше движение, если вы желаете вести вашего партнёра,» урок, который в терминах АЙКИДО означает шаг в сторону от вашего партнёра в первоначальной позиции выполнения определённой техники. Однако, существует более глубокий смысл этого. Этот урок так же выделяет ментальное отношение, которого следует придерживаться, практикуя ТАКЭМУСУ АЙКИ. Вживание в этот урок является единственным путём к мастерству в совершенных техниках в реальности ТАКЭМУСУ АЙКИ. Принцип этого урока прогрессивно отражается в количестве техник в формах совершенного ирими или совершенного шихо-нагэ. Я сам принял за правило использовать этот урок в собственной практике АЙКИДО. Это потому, что если этот урок забывается мной, мои техники становятся несовершенными. Тогда исчезает возможность исполнения мной калейдоскопического тайдзюцу. Также, как и не будет возможности неограниченного развёртывания принципов фехтования с мечем.

ТАКЭМУСУ АЙКИ порождает бесчисленные вариации техник свободно по «Божественному» велению. Ключ к нему заключён в выведении и объединении с вашим партнёром. Должно ясно помнить, что ТАКЭМУСУ АЙКИ чуждо дисгармонии и бессистемным техникам, не знающим гармонии.

Что наиболее поражает в каэши-ваза, так это тонкие изменения, которые могут происходить в Тайдзюцу. В обучении соответствующим техникам, продемонстрированным в этой книге, ваше пристальное внимание привлекается к тому, как действует сила вашего партнёра, и в каком направлении эта сила перенаправляется. Теоретические классификации не уместны в случае вариаций. Если, к примеру, ваш партнёр пытается прижимать вас вниз, ведите его усилие вниз и начните контратаку. Если вас тянут вверх, позвольте восходящему движению продолжаться до тех пор, пока вы не сможете начать контрдействие. Если вас толкают справа, сопровождайте силу влево для контратаки. Если же толчок направлен слева, то отклоняющее движение будет направлено вправо. Если толкают спереди, ведите движение назад. С толчком сзади следует справляться, направляя его вперёд. В обоих случаях противодействие направляется в том же самом направлении, что и усилие вашего партнёра.

Эти простые движения, будучи скомбинированны в сложные комбинации, образуют спиральные линии, направленные иногда по часовой стрелке, а иногда против часовой стрелки. В зависимости от обстоятельств спиральные направления имеют либо центробежные, либо центростремительные силы. Иными словами, вариации могут развиваться бесконечно, посредством комбинации трёх измерений - слева и справа, сверху и снизу, спереди и сзади.

Вы можете держать в уме треугольник, круг и квадрат, которые являются символическими знаками айкидо, когда вы читаете эту книгу, соотнося их со стабилизированными движениями тела, основанными на, так называемом треугольном аспекте и поворотах тела, чтобы прижать к земле вашего партнёра круговым движением.

Существует три традиционных метода тренировки в айкидо: жёсткий, гибкий и текучий ки. Однако, эти методы не могут быть включены в эту книгу из соображений нехватки места и другим издательским причинам. Если существует необходимость в такого рода информации, то я подготовил приложение поясняющее этот вопрос плюс практическое руководство по взаимодействию с множественной атакой.

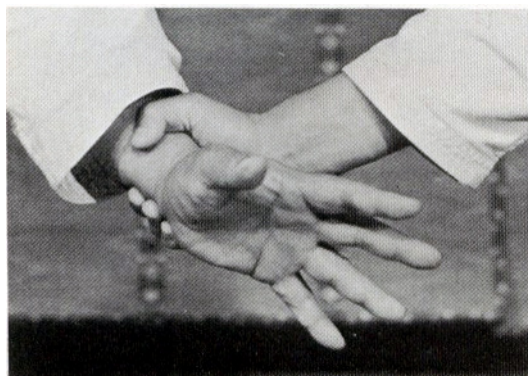
武産合気

I. ТАКЭМУСУ АЙКИ

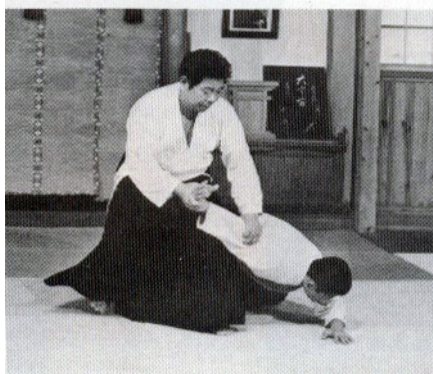
Этот раздел посвящен представлению ТАКЭМУСУ АЙКИ, которое рождает бесчисленные технические вариации от кататэ-дори, содэ-дори, (захват рукава), ката-дори, муна-дори, цуки, шомэн учи и других базовых техник в качестве примера. В отличии от базовых техник разделение на омотэ ваза и ура ваза едва ли возможно в этих технических вариациях. Поэтому важно уделять пристальное внимание передвижениям тела с тем, чтобы применяемые вами техники оставались сбалансированными

Занимающимся предлагается сосредоточиться в своей практике на одном конкретном упражнении. К примеру даё-иккё в различных вариациях - шомэн учи, ёкомэн учи, кататэ дори, риотэ дори, содэ гучи дори, содэ дори, ката дори, рио ката дори, мунэ дори, цуки и уширо риотэ дори. Если тренирующийся успешно следует достаточно долгим тренировкам такого рода, то он должен будет способен выполнить вариации от кататэ дори без потери баланса. Если же начинающий, не знакомый с базовой техникой, начинает экспериментировать с техническими вариациями без предварительной подготовки, он лишь выставит перед партнёром свои слабые стороны. То, что делает айкидо тем, чем оно является, рождается из невероятно быстрого выполнения техник. С тем, чтобы достичь такого продвинутого уровня, требуется всецелое посвящение своих усилий настойчиво и неуклонно принципам такэмосу айки.

Воинские техники Такэмосу, которые бесконечно создаются одна за другой, объединяясь, образуют сферу. Эта сфера, предположительно символизирует гармоничный разум. Если вы сохраняете это в уме практикуя АЙКИДО, вы сможете выполнять ваши технические вариации более гладко. Вы также обнаружите новые неожиданные техники исходящие из источника лежащего за пределами человеческого восприятия. Этим наслаждением я бы хотел поделиться со всеми вами.



ВАРИАЦИИ КАТАТЭ -ДОРИ

**Базовое упражнение: Кататэ-дори дай-иккё**

Омотэ-ваза: Когда захвачено ваше запястье, убедитесь в том, что вы широко расставили ваши пальцы и наполнили их вашей внутренней энергией централизации. Разбалансируя вашего партнёра, нанесите удар ему в лицо, важно, чтобы вы вели вашу захваченную руку в сторону от вашего партнёра поместив её на одной линии с вашей ногой. Неверным является подтягивание вашей стопы, отшагивая назад перед вашим партнёром.





(Полностью раскройте ваши пальцы, опустите ваш локоть и контратакуйте в направлении лица вашего партнёра.)

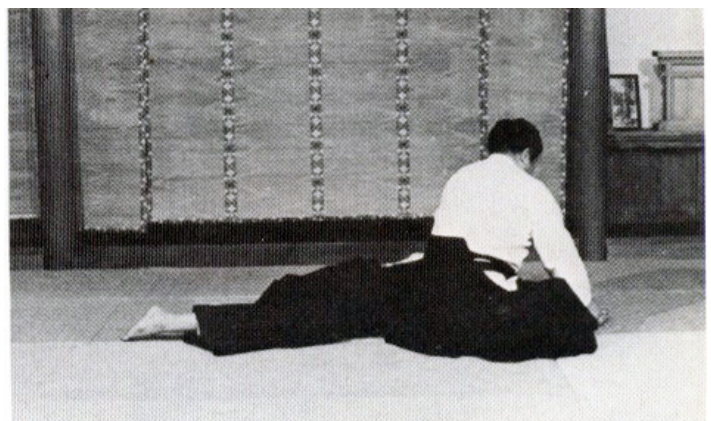
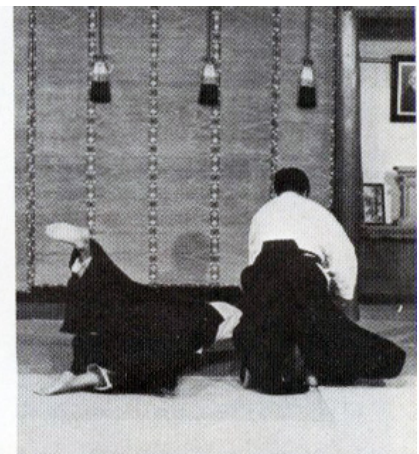
Информация об атэми



(Разбалансируйте вашего партнёра движением в сторону так, чтобы его левая нога находилась в стороне от вашего тела. То же самое движение сохраняет свою актуальность и для упражнения мунэ-дори)

Базовое упражнение: кататэ-дори дай-иккё

Ура-ваза: В этом базовом упражнении принципиально важным является постановка ног носком к носку и приведение вашего партнёра в контроль круговым движением.



(Плохой пример - Невозможно выполнять контратакующие действия от захватов, не разбалансируя вашего партнёра в сторону, поскольку вы помещаете себя тем самым в наиболее уязвимую позицию





(Плохой пример)

Базовое упражнение: кататэ-дори дай-никё

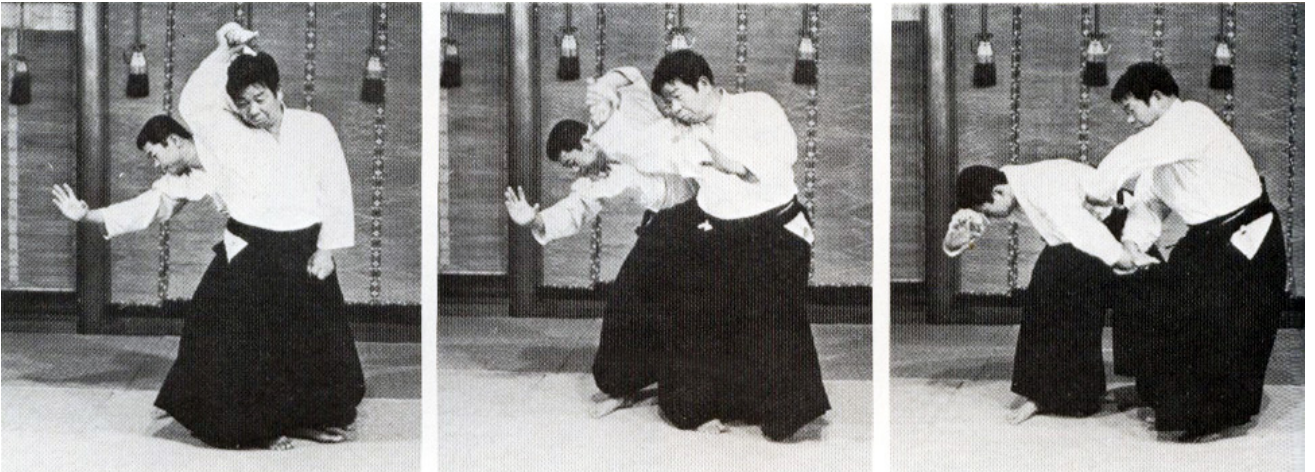
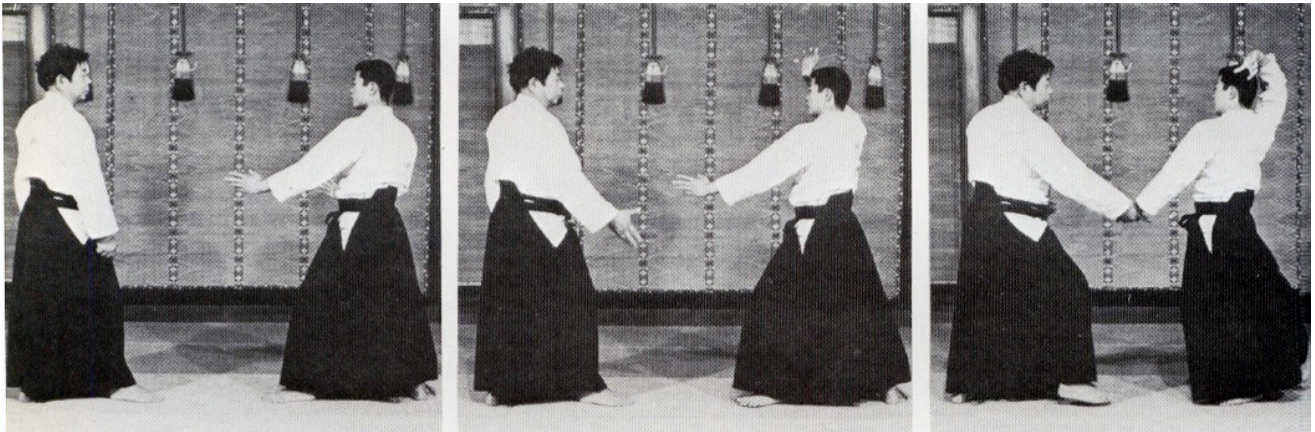
Ура-ваза: Базовые движения для кататэ-дори дай-никё применимы к варианту дай-никё через дай-ёнкё. (обратитесь к Тому 3).

Информация об Атэми.

Эта техника ура-ваза содэ-дори дай-никё. Может использоваться атэми тыльной стороной кулака совместно с вариацией техники Дай Никё.

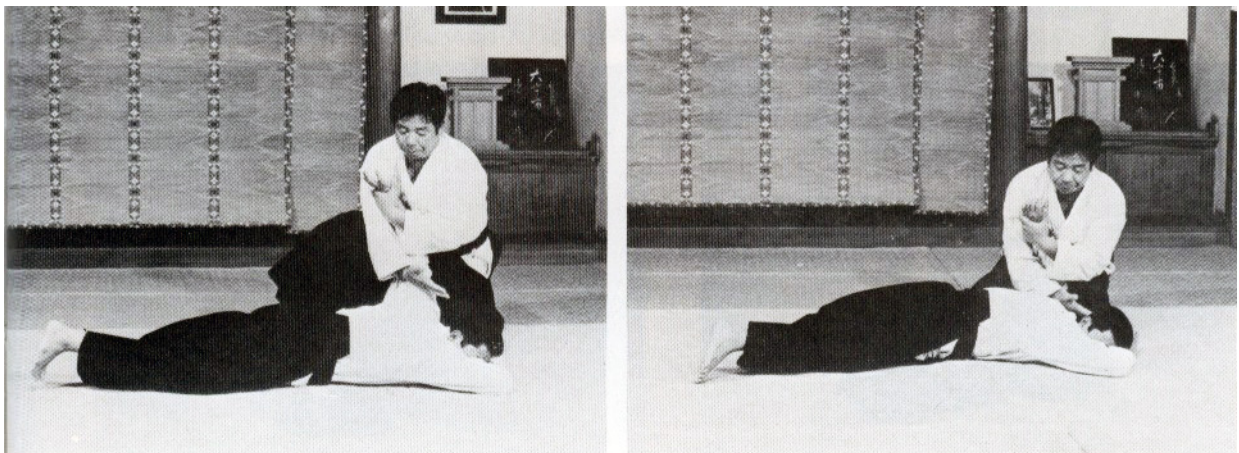
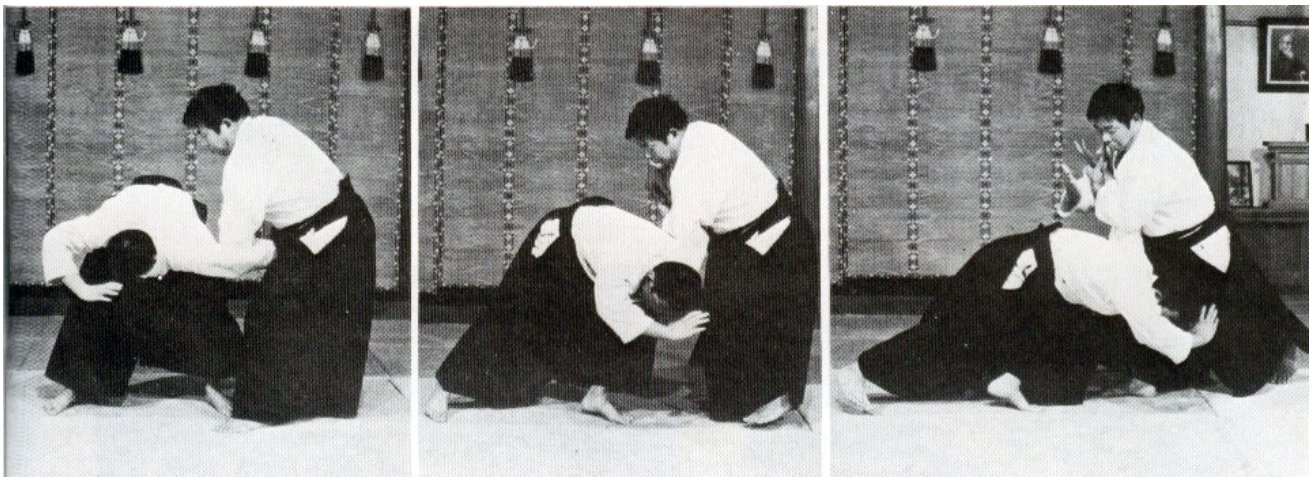


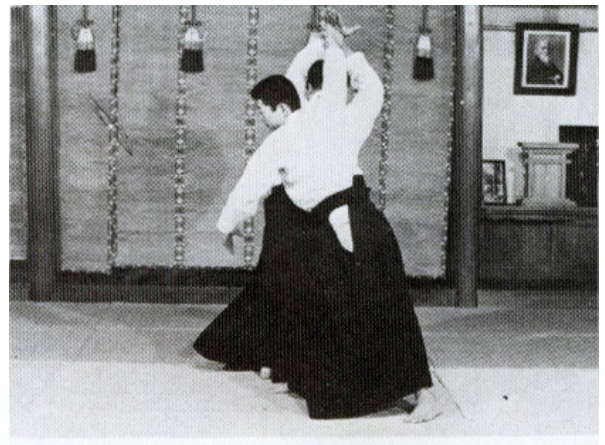


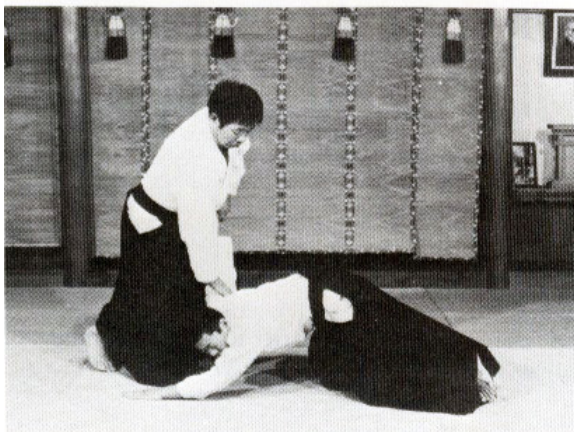


Вариативное упражнение: Вариация (1)

Это - прикладная форма дай санке

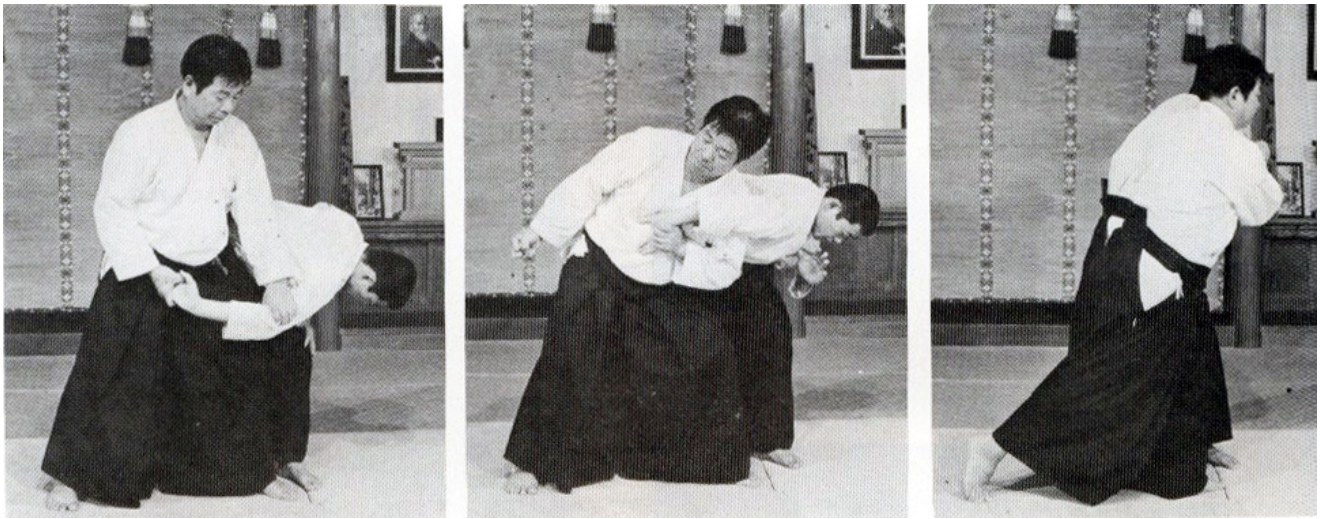






Вариативное упражнение: Вариация (2)

Захватите правую руку вашего партнера движением сверху вниз, иницируйте движение замаха и рубите вниз для выполнения контрольного захвата.



Информация об атэми

Это атэми должно выполняться незамедлительно при выполнении внутреннего варианта кайтэн-нагэ и вариации дай-санкё. Во время броска наносите атэми коленом ему в лицо.



Информация об атэми

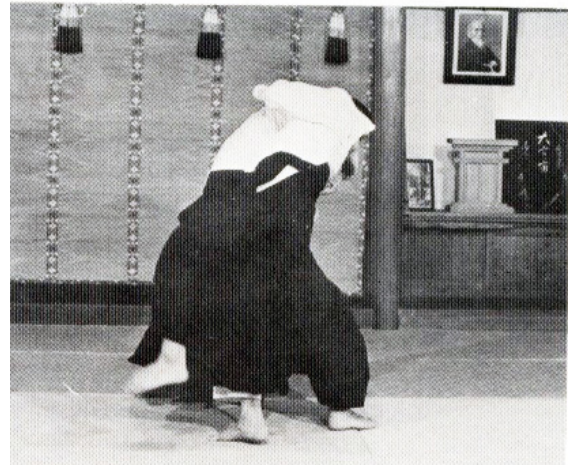
Это атэми является применимым к базовым техникам дай-санкё.





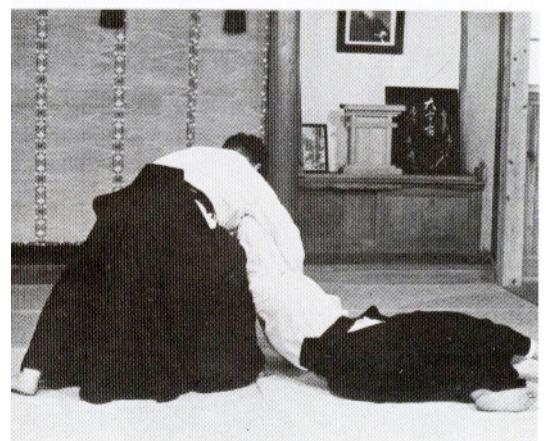
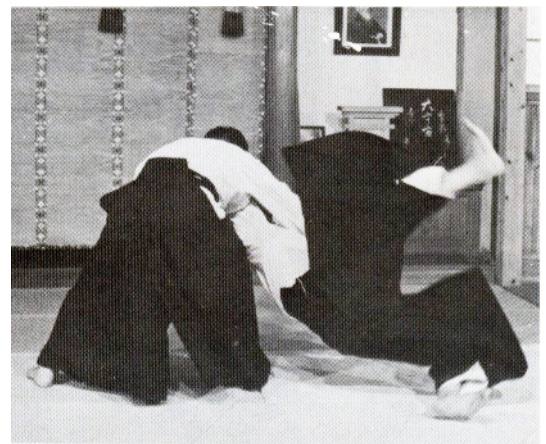
Вариативная техника: Вариация... (3)

Это вариация кокю-нагэ (бросок силой брюшного дыхания). Обратите внимание, что рука противника перехватывается в верхней позиции.



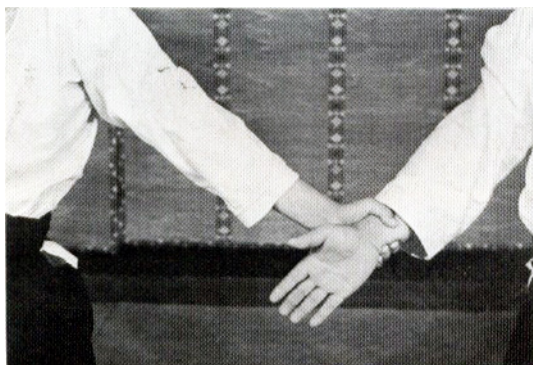


(После поворота корпуса и контроля локтя вашего партнёра, выполните треугольный вход к нему за спину для броска.)

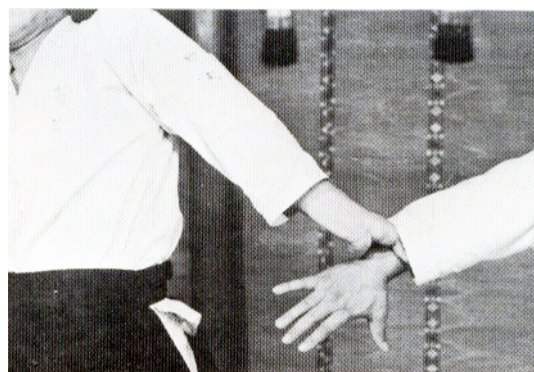


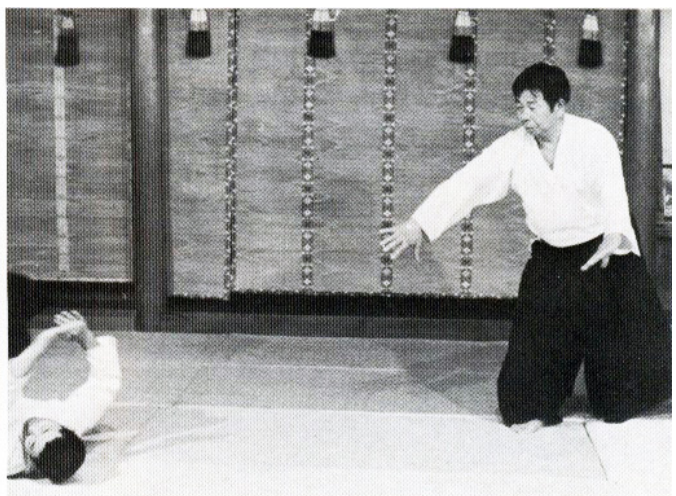
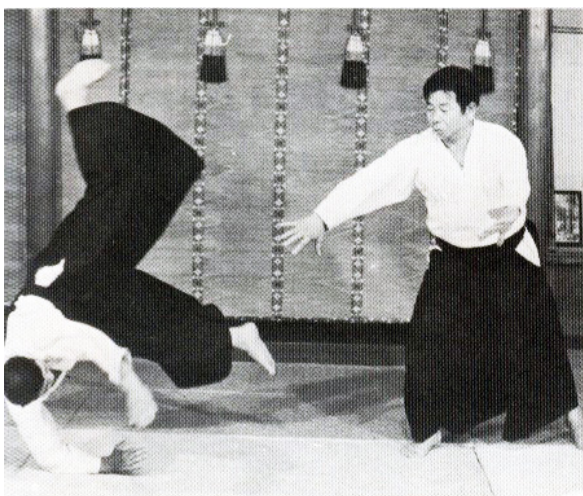
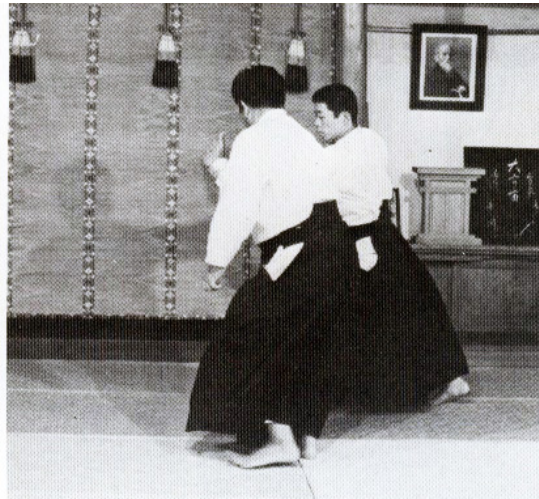
Вариативное упражнение: Вариация ...(4)

Это кокю-нагэ является техникой, в которой вы выполняете круговой шаг сбоку от вашего партнёра и бросаете его в направлении его взгляда.



(Поверните кисть руки вашего партнёра таким образом, чтобы его рука выпрямилась, толкните её вперёд силой брюшного дыхания и отбросьте его.)



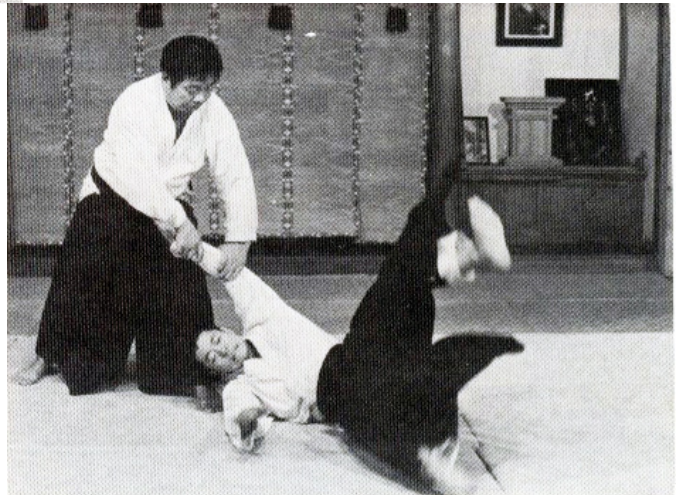




Вариативное упражнение: Вариация...(5)

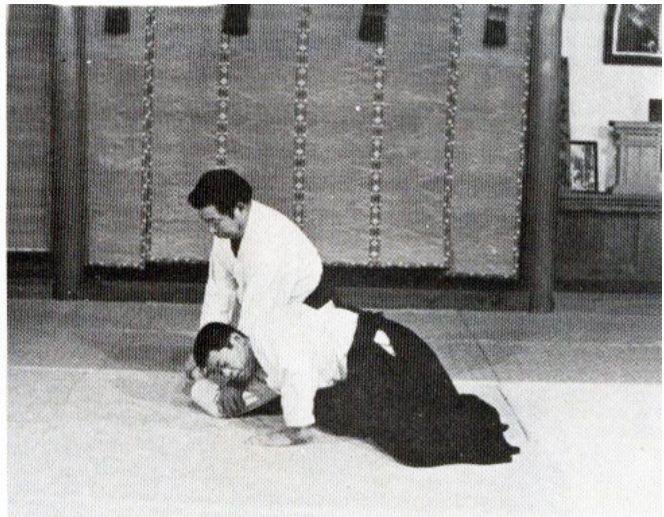
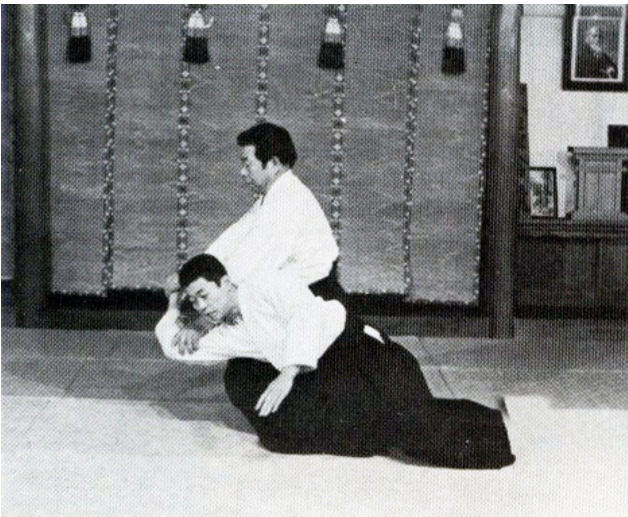
Это кокю-нагэ применяется подъёмом вашего тэгатана (рука-меч) и воздействием на внутреннюю часть руки вашего партнёра. Нанесите удар в лицо вашему партнёру и разбалансируйте его, воздействуя сверху на его локоть.





Информация об Атэми

Атэми является сущностной необходимостью в этой технике. Пожалуйста, не забывайте об атэми, поскольку если вы допустите это, вы подставите вашему партнёру мягкую часть вашей руки.



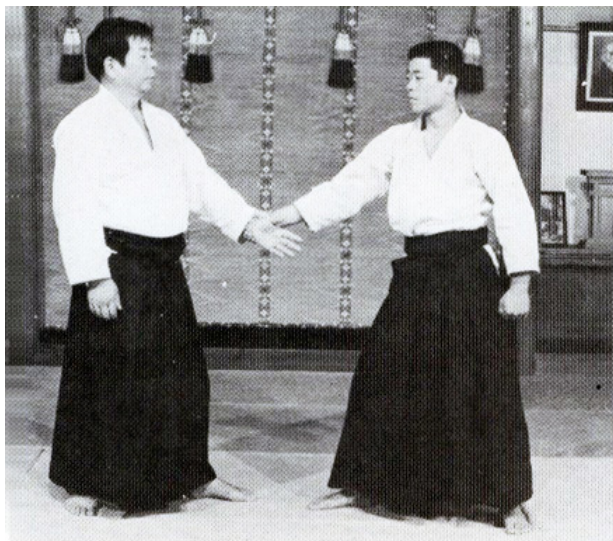
Вариативное упражнение: Вариация ...(6)

Захватите запястье вашего партнёра также, как описано на странице 49 в 3-м томе, которое относится к ура-ваза шихо-нагэ, разорвите хват поворотом вашей левой руки и контролируйте его локоть.



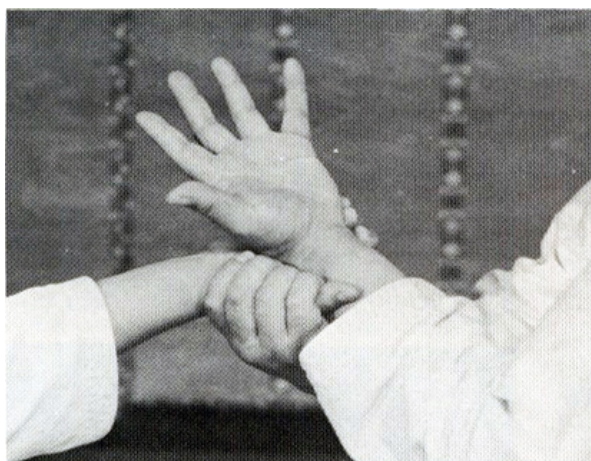
(Можно легко высвободиться из захвата
вашего партнера, если вы опустите ваш ло-
коть и повернёте вашу ладонь.)





Вариативное упражнение: Вариация...(7)

Это вариация котэ-гаеши. Когда вы выполняете котэ-гаеши снизу из-под захваченной руки, поверните наружу кисть вашего партнёра, как - будто срывая его большой палец по направлению наружу, и направляйте её вниз для броска.



Комментарии к жёстким упражнениям.

Жёсткая тренировки были популярны в старые времена, сегодня дело обстоит иначе. Этот конкретный метод тренировки является боевым по своей природе, и вам следует знать, что он из себя представляет. Из-за большой опасности заключённой в этом методе, его выполнение требует высокой степени осторожности.

**Жёсткие упражнения: Вариация... (1)**

Это жёсткая версия кокю-нагэ. Это опасная техника, которая может привести к перелому руки или же к растяжению связок ноги.



Информация по Атэми





Жёсткое упражнение: Вариация...(2)

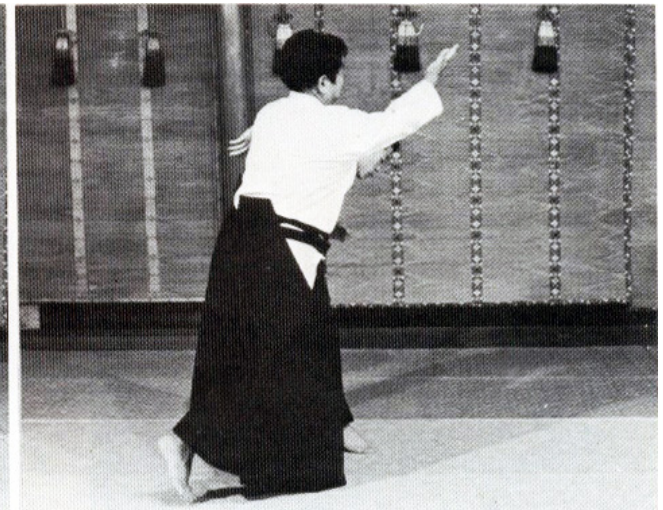
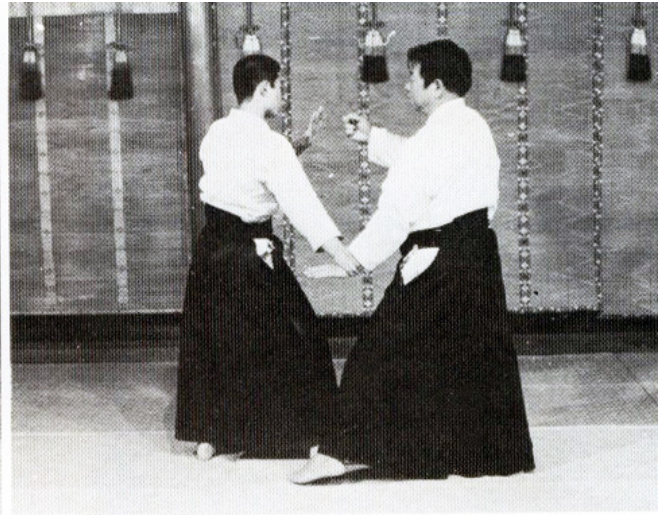
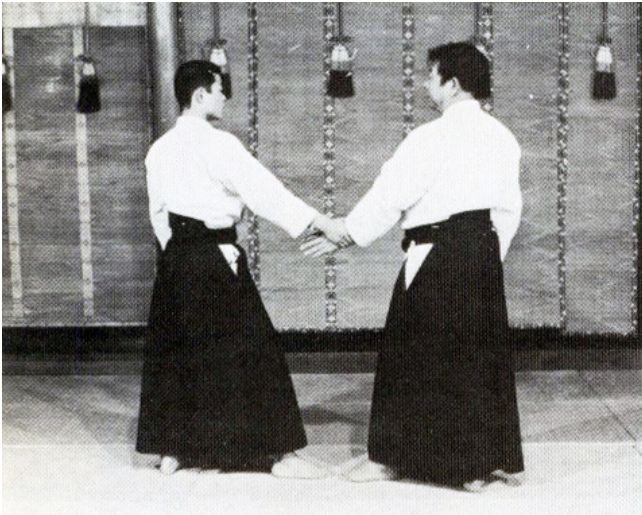
Эта жёсткая версия Кокю-нагэ представляет из себя технику, в которой вы захватываете пояс вашего партнёра и тянете его к себе, толкаете его подбородок сверху, вбивая его головой в мат. ↑



Жёсткое упражнение: Вариация...(3)

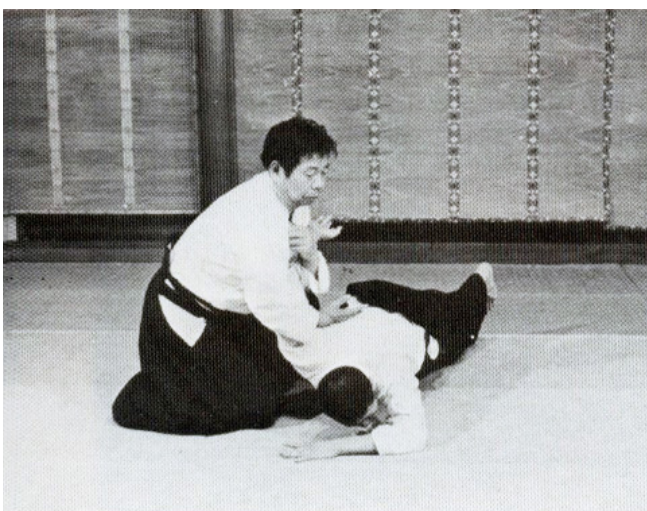
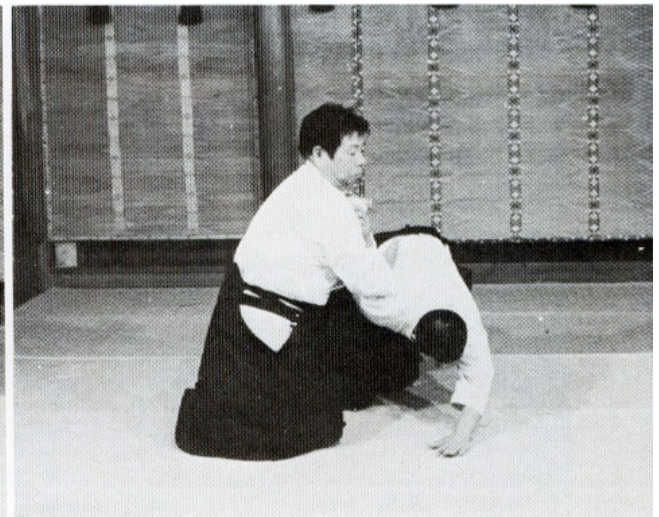
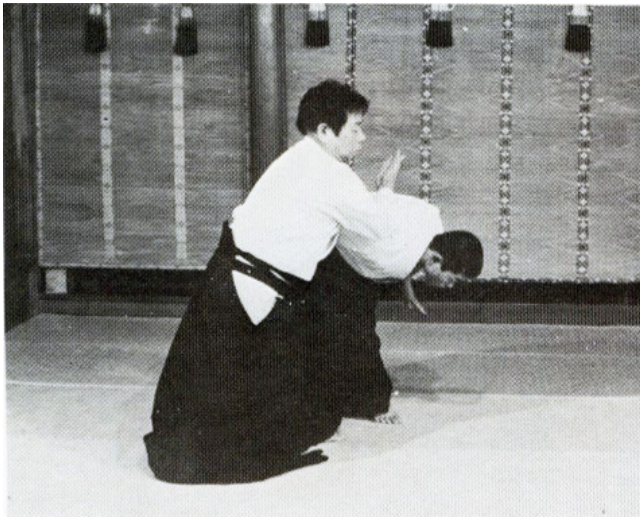
Если в процессе выполнения Кокю-нагэ ваш партнёр тянет вашу руку, без сопротивления последуйте за его рукой и опрокиньте его вниз, толкая его подбородок вверх. ↑





Жёсткое упражнение: Вариация...(4)

Это техника, для выполнения которой требуется выполнить скользящее движение в сторону от вашего партнёра, нанося тем временем удар ему в лицо, и контролировать его локоть для приведения его вниз и выполнения контроля.



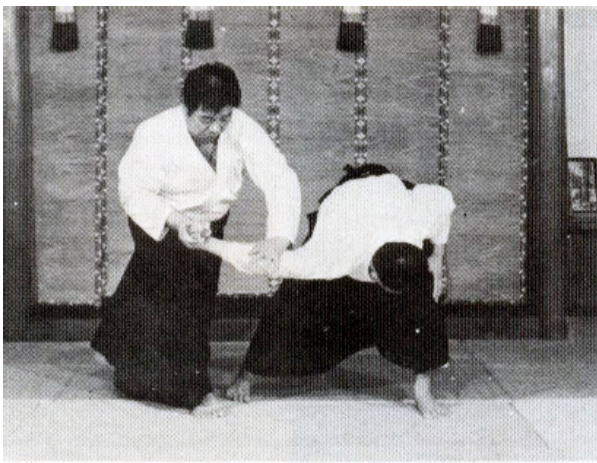


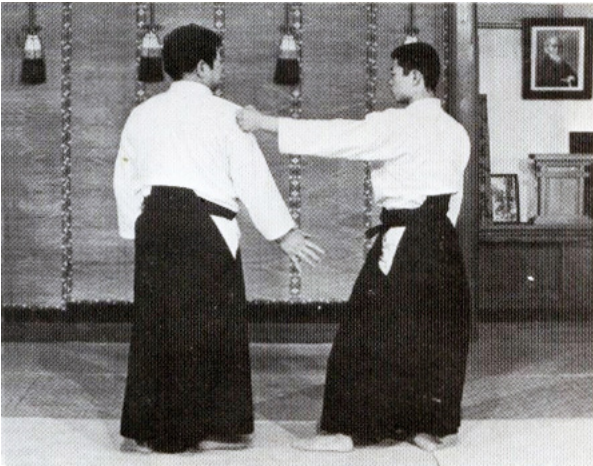
ВАРИАЦИИ ОТ КАТА-ДОРИ.

Вазовое упражнение: ката-дори дай-иккё.

Омотэ ваза: Передвижения тела в случае ката-дори точно такие же, как и в техниках от кататэ-дори. Предполагается, что читатели обратятся к предыдущим страницам, практикуя техники от дай-иккё до дай-ёнкё.





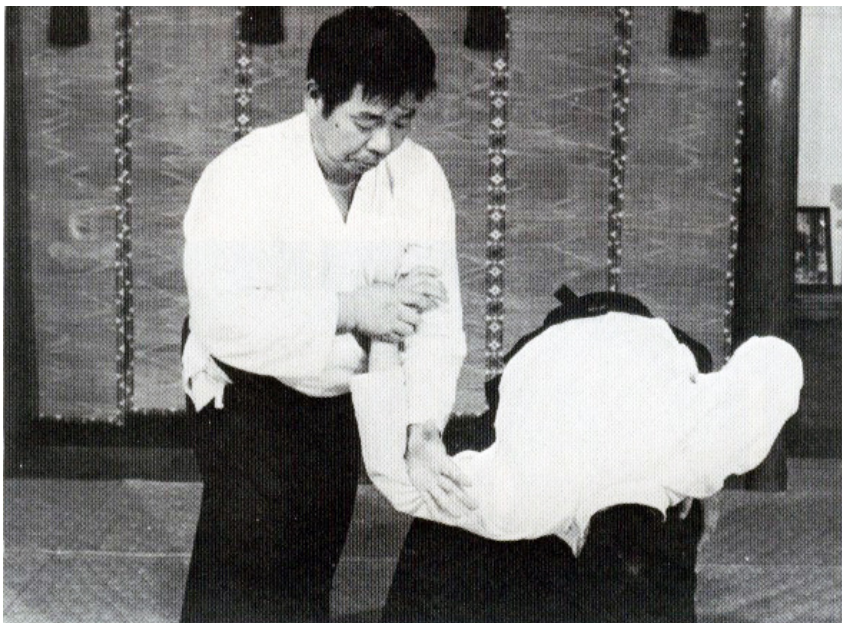
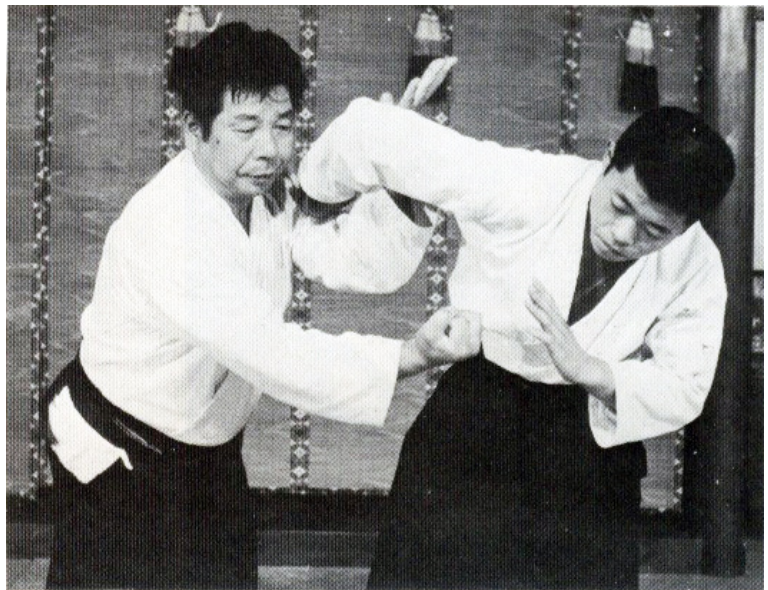


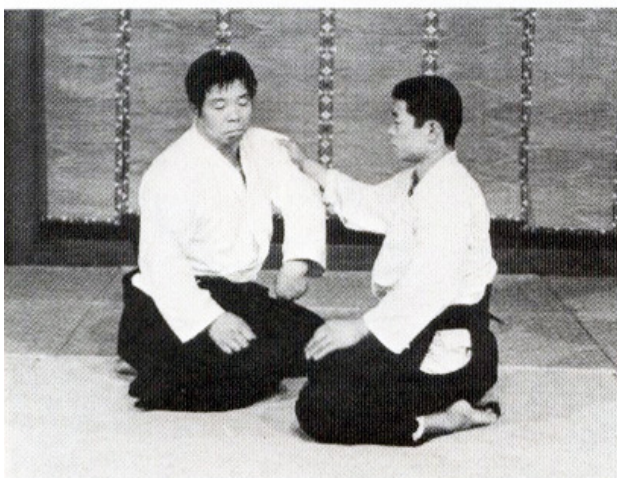
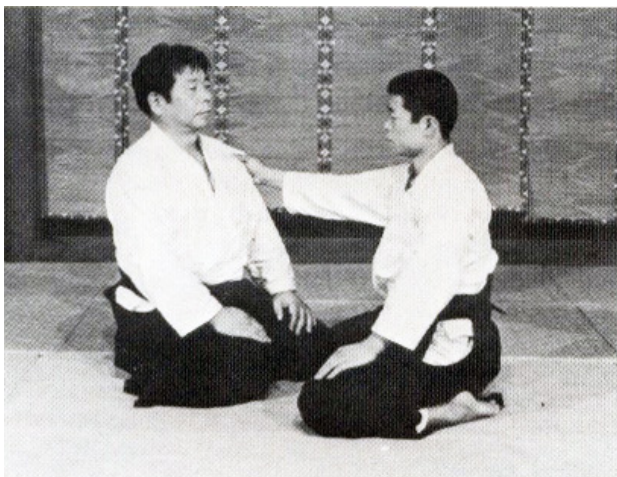
Информация по атэми



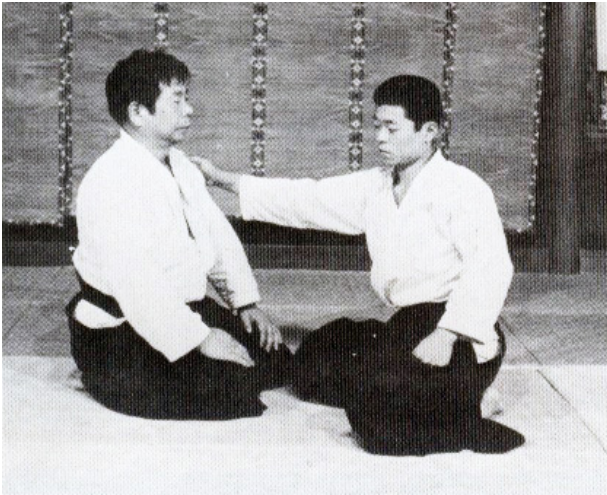
Вариативное упражнение: Вариация...(1)

Если ваше плечо захвачено, немедленно воздействуйте на локоть вашего партнёра вашим тэгатана и приведите его вниз так, как будто ваше плечо движется по спиральной кривой. Это продвинутая техника, но она также представляет собой базовую форму техник от ката-дори.



**Вариативное упражнение: Вариация...(2)**

Кокю-нагэ в положении сидя. Если вы достигнете мастерства в выполнении всех техник сидя от ката-дори, то вы обнаружите, что все упражнения стоя будут невероятно просты для вас. Это потому, что упражнения сидя помогают вам тренировать ваши бёдра.



(Убедитесь, что вы повернули свой корпус и выполните скользящее движение сбоку от вашего партнёра для выполнения броска.)



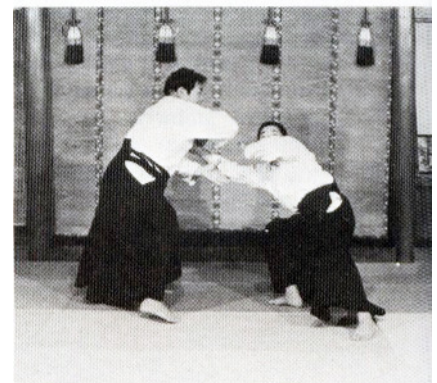
ВАРИАЦИИ ОТ МУНЭ-ДОРИ.

Базовое упражнение: Мунэ-дори даё-иккё

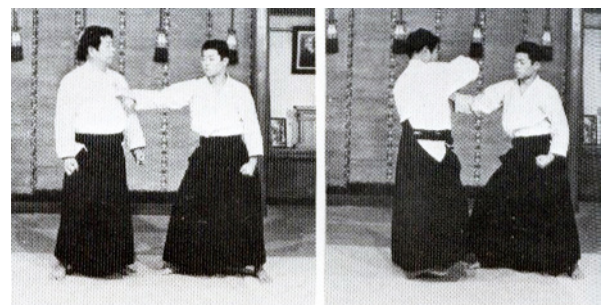
Омотз-ваза: Разбалансируйте вашего партнёра движением в сторону, нанося, тем временем, ему удар в лицо. По мере того, как вы скручиваете его руку, следите за тем, чтобы ваша нога не отшагивала в сторону слишком быстро. Полностью поверните ваши бёдра, подшагните по касательной, так словно вы наносите ему прямой тычковый удар и прижмите его вниз.



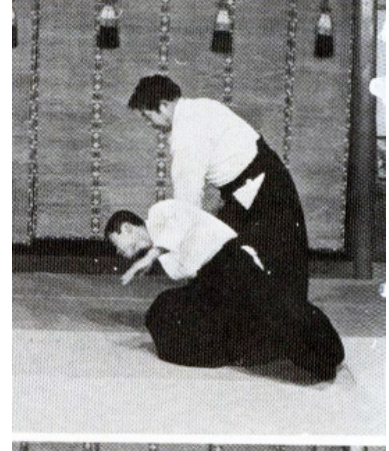
(Разбалансируйте вашего партнёра движением в сторону так, как это делается в случае от кататэ-дори и ката-дори.) ←

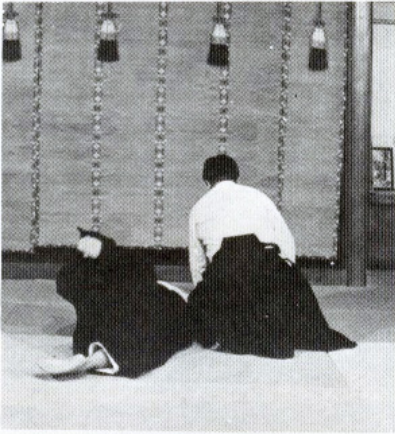


(Плохой пример - Опасно разбалансировать вашего партнёра в такую точку, где вы будете доступны для его атэми.) →









Базовое упражнение: Муна-дори дай-иккё

Это ура-ваза. В целом, не существует ура-ваза, как такового, в этом упражнении. Ключей к этому упражнению является то, чтобы сорвать с себя захват вашего партнёра.



(Плохой пример - Если вы поворачиваетесь назад, не освободившись от захвата вашего партнёра, ваш локоть поднимется вверх, и вы обнаружите что невозможно привести его вниз круговым движением.)



(Ура-ваза можно выполнить освободившись от захвата вашего партнёра.)



(Омотэ-ваза может быть выполнен даже в том случае, если вы не освободились из захвата вашего партнера.)



Жёсткая тренировка: Муна дори дай-никё

Существует три способа выполнения этого упражнения.

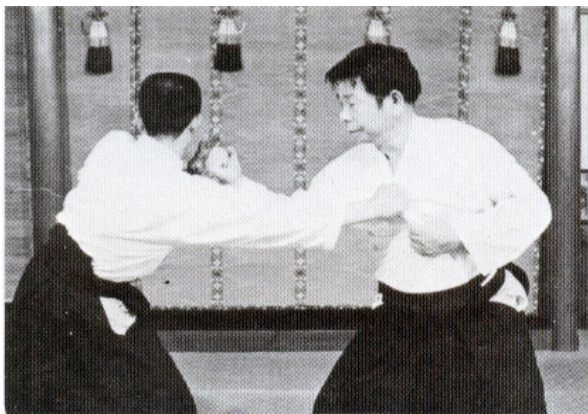
1. Согните руку вашего партнёра в форме «>» и потяните её к себе.



2. Поверните ваши бёдра и приведите вашего партнёра на колени.



3. Используйте комбинацию предшествующих методов.

**Вариативное упражнение: Вариация... (1)**

Когда отворот захвачен противником, удерживая отворот левой рукой сделайте шаг в сторону, и выполните перехват его руки. После этого, удерживая захват правой рукой и поверните ваши бедра удерживая захват.

**Вариативное упражнение: Вариация... (2)**

Это упражнение требует проведения запястья вашего партнера обеими руками.

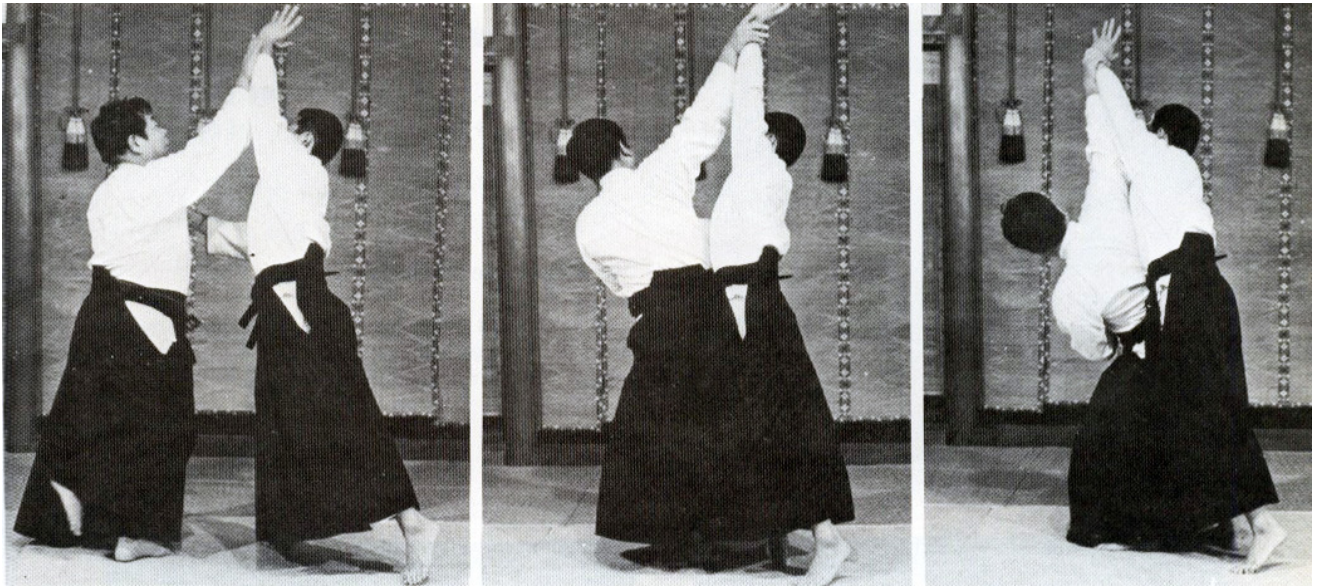




Вариативное упражнение: Вариация...(3)

Это Коши нагэ применяется, когда вас за-
хватили за отворот кимоно и собираются
нанести удар.





**Вариативное упражнение: Вариация...(4)**

Как только ваш партнёр пытается скрутить захват отворота вашего кимоно, контролируйте его локоть снаружи и продолжите движение, выполняя кокюнагэ.





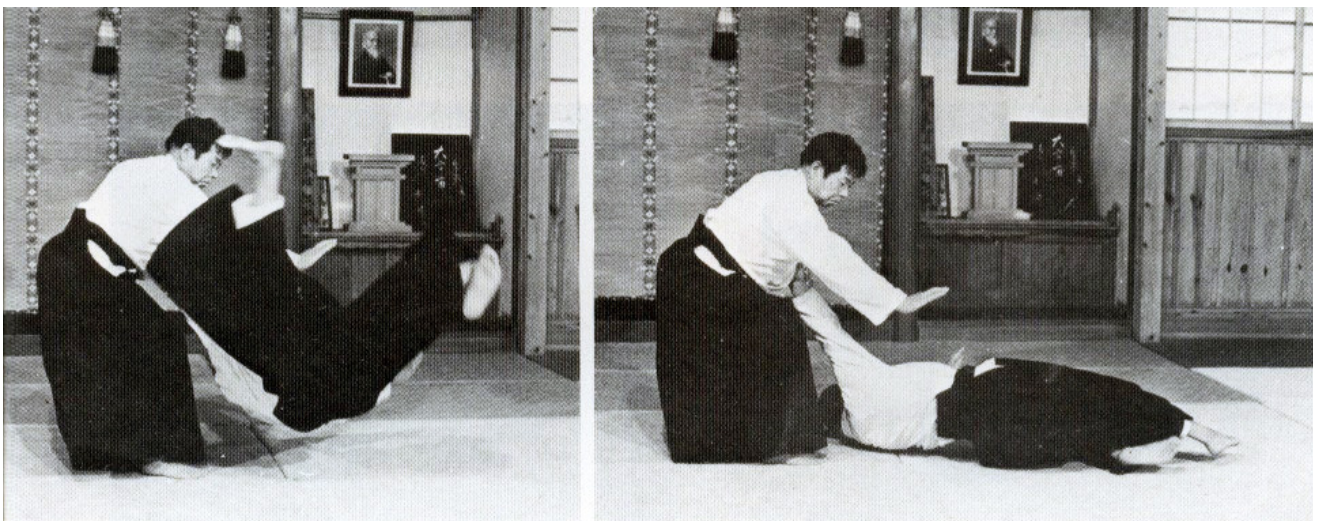
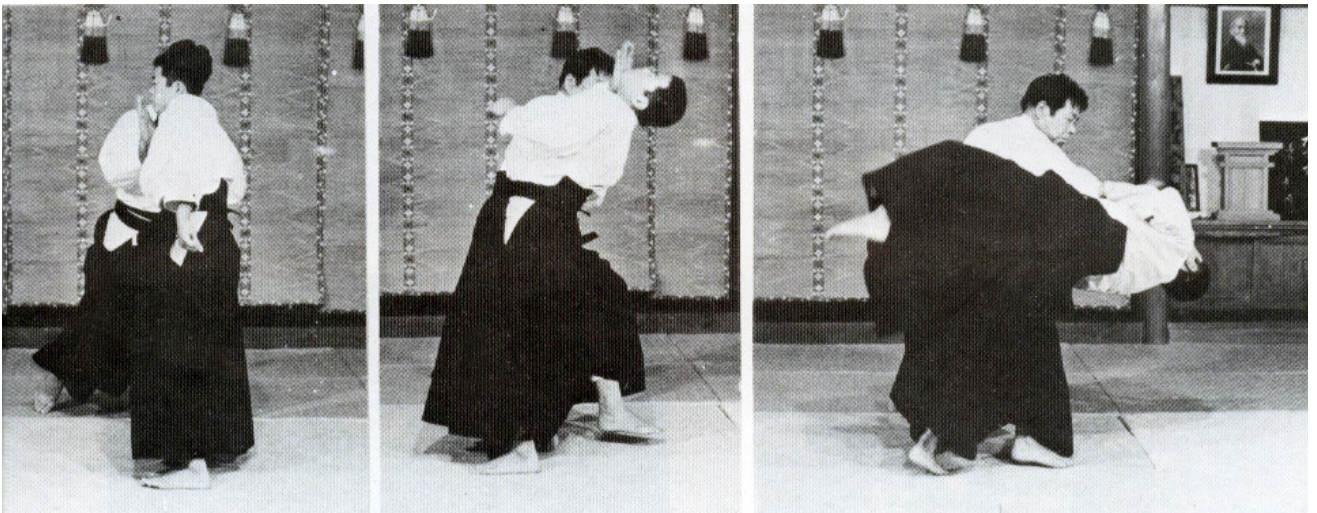
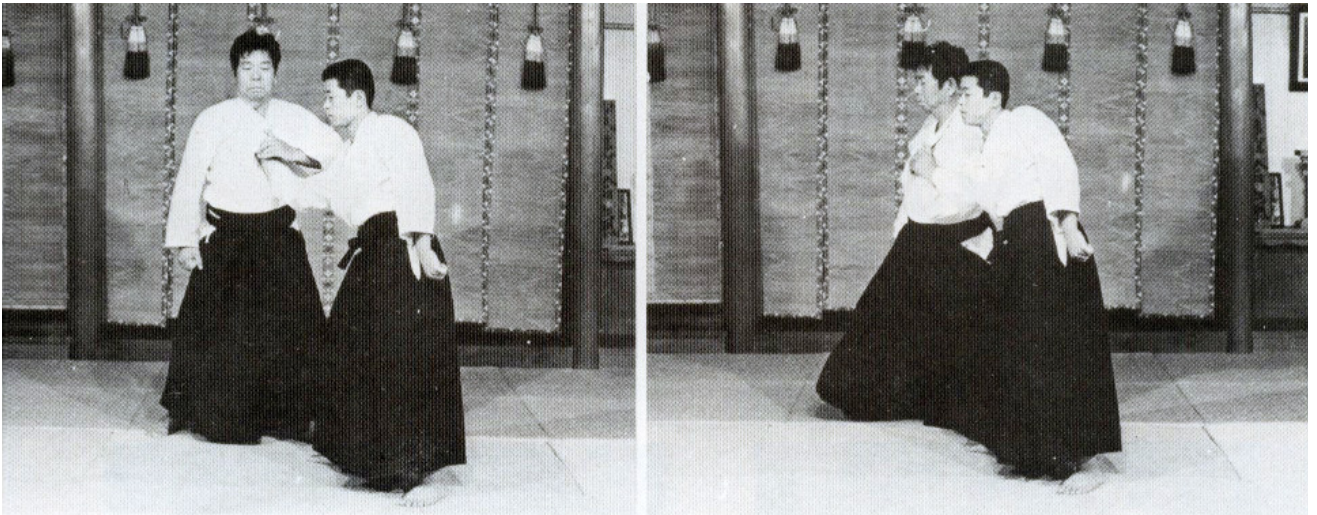
(Это упражнение легче выполнить если вы повернёте ваши бёдра совместно со скручиванием вашего партнёра.)



Вариативное упражнение: Вариация... (5)

Поверните запястье вашего партнёра также, как это делается в котэ-гаеши и бросьте его вниз, правой рукой как бы толкая его в подбородок вверх. Выпрямите и расставьте пальцы вашей руки, но так, чтобы не повредить ему глаза.



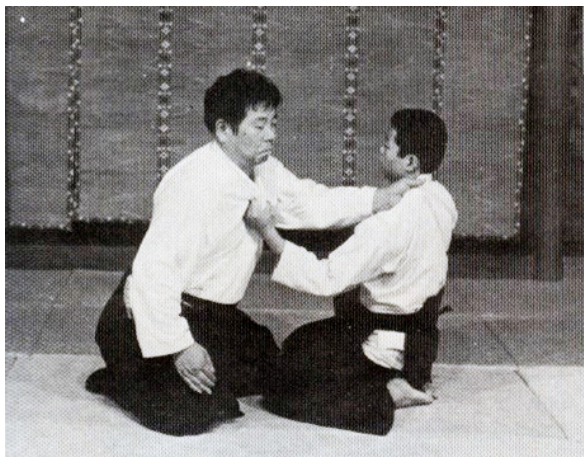
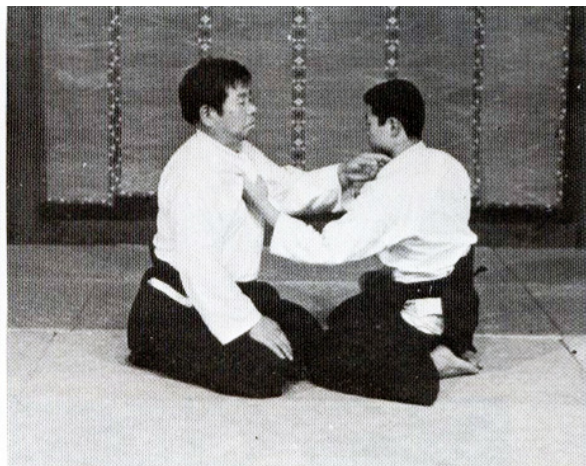
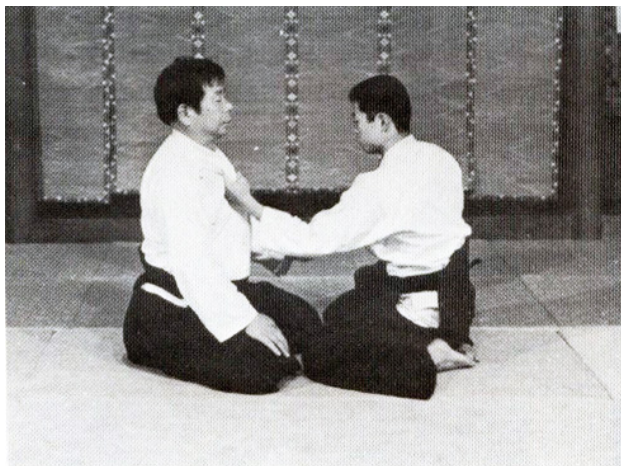




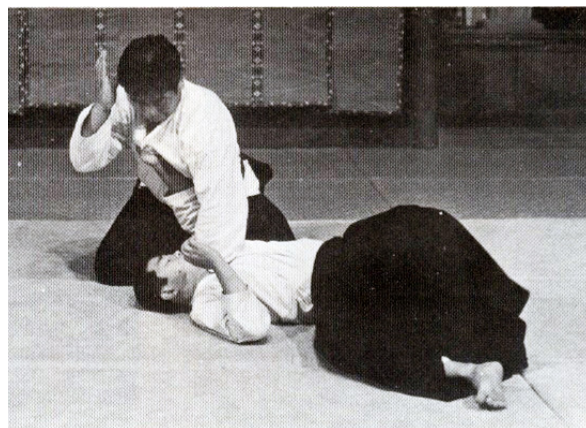
**Вариативное упражнение: Вариация...(6)**

Захватите отворот вашего кимоно обеими руками, чтобы обездвигить захват вашего партнёра, и переместите тело для выполнения броска.





Вариативное упражнение: Вариация...(7)
 Когда ваш партнёр пытается скручивать свой захват, опрокиньте его во внешнюю сторону по мере того, как вы тянете его к себе.



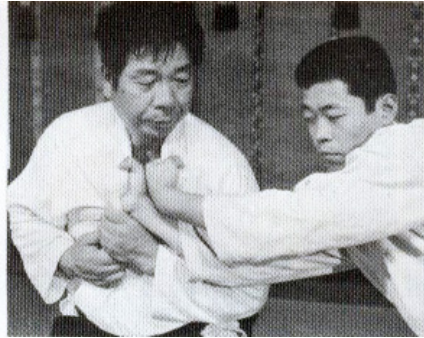
(После того, как вы опрокинете его на мат с вашей рукой на его отвороте кимоно, нажмите на его сонную артерию этой рукой.)



Вариативное упражнение: Вариация...(8)

Когда ваш партнер захватывает ваш воротник, скрестив руки одна над другой и сжимает хват, захватите отворот вашего кимоно обеими руками, двигайте корпусом таким образом, чтобы его руки оказались захвачены и выполните бросок.



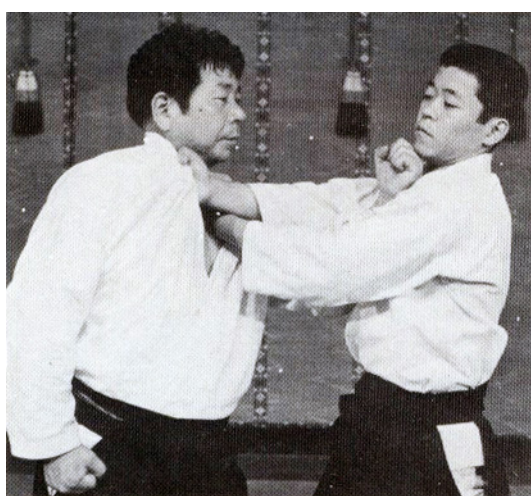


(Выполняйте движение из под руки вашего партнёра, той руки, которая находится сверху.)



(Плохой пример - Если вы решите пройти под рукой расположенной снизу, вас задушат.)





Информация по атэми.



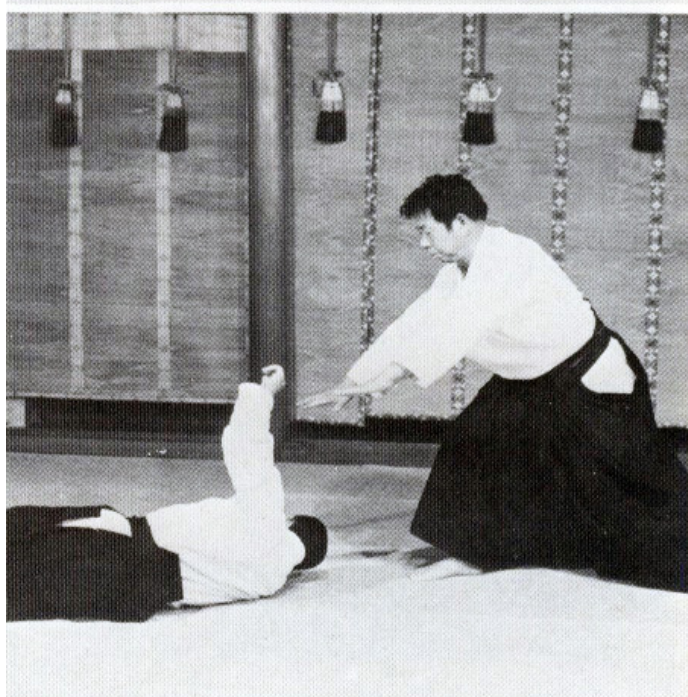


Вариативное упражнение: Вариация...(9)

Нанесите атэми в лицо вашему партнёру, проводя руку между его рук, и контролируйте его локти рукой наносившей удар перед тем, как перейти к броску.



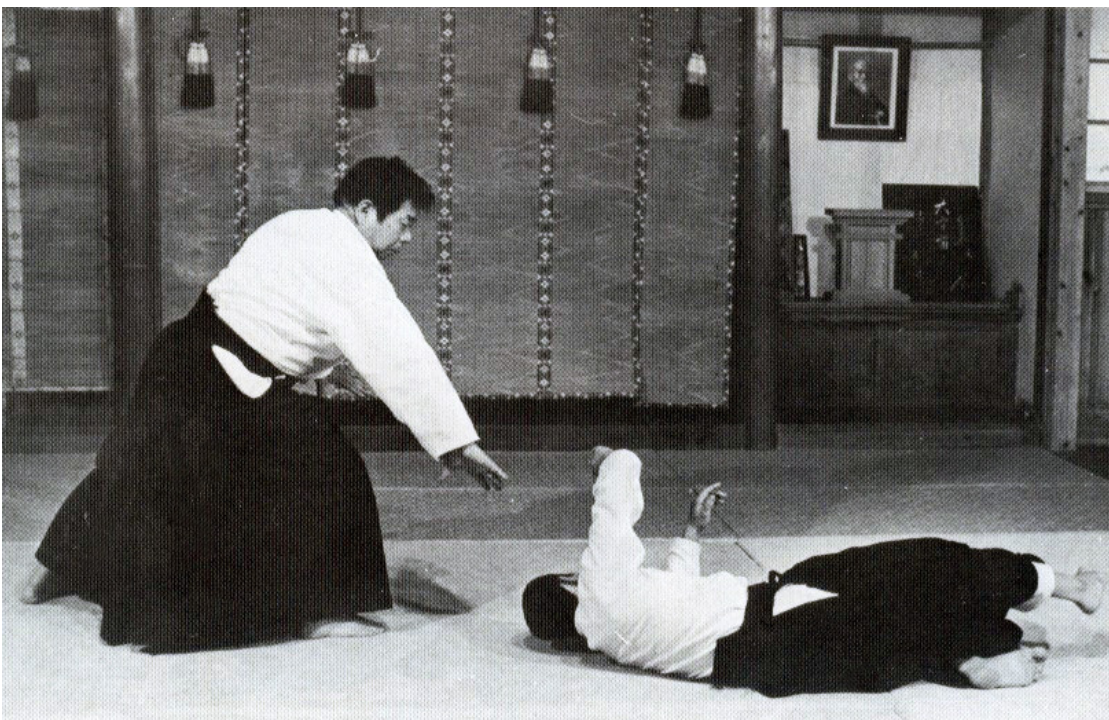
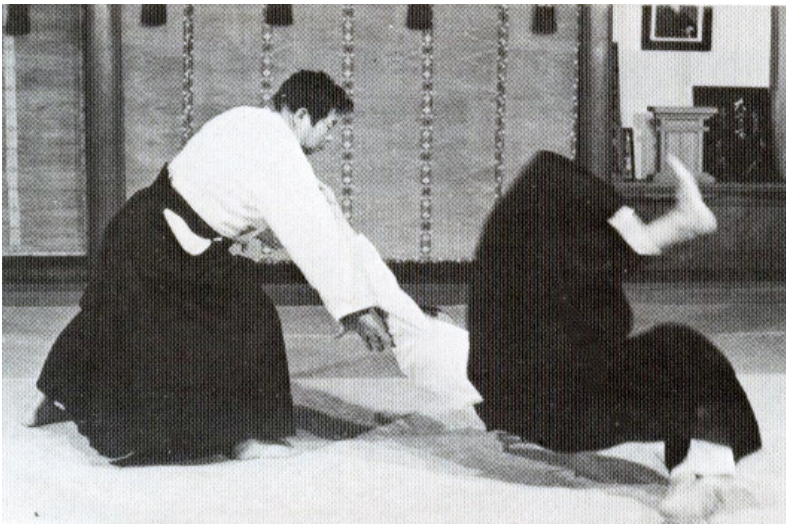
(Именно ваша левая рука контролирует локти вашего партнёра.)



**Вариативное упражнение: Вариация...(10)**

Контролируя локти вашего партнёра, поверните ваш корпус с тем, чтобы скользнуть в сторону и выполнить бросок.





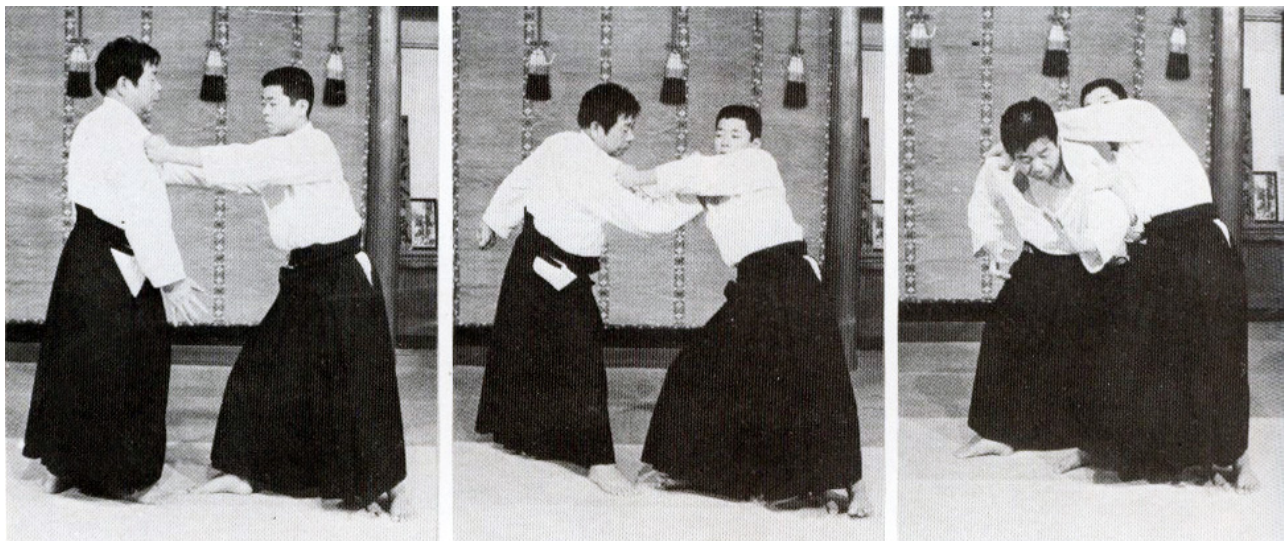


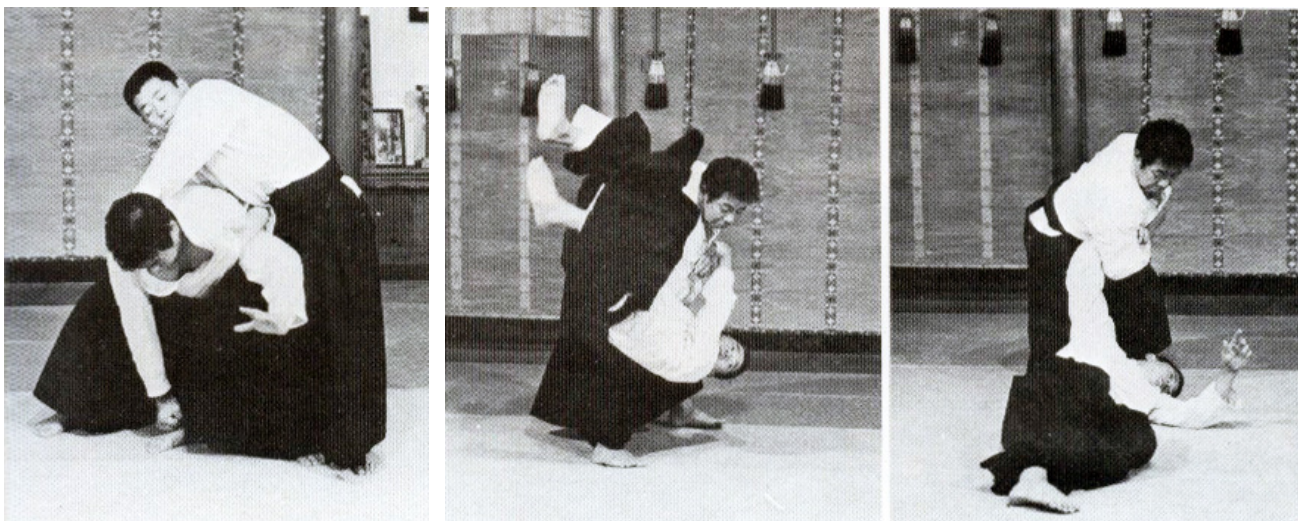
Вариативное упражнение: Вариация...(11)

Поместите свою руку между рук вашего партнёра, выпрямите свои руки в сторону, чтобы разомкнуть его руки и выполнить бросок.

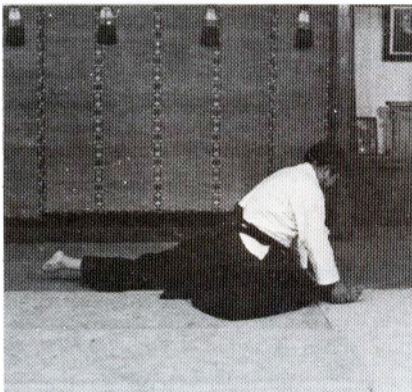
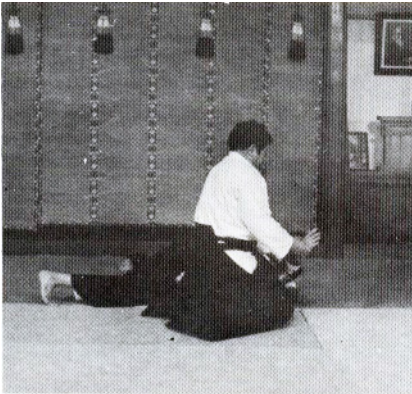
Информация по Атэми

Когда ваш партнёр пытается захватить вас за плечо разбалансируйте его движением в сторону (тем временем нанося Атэми ему в лицо) скользните головой между его рук, поверните ваш корпус и нанесите атэми в подъём его ноги.









ВАРИАЦИИ ПРОТИВ ЦКИ.

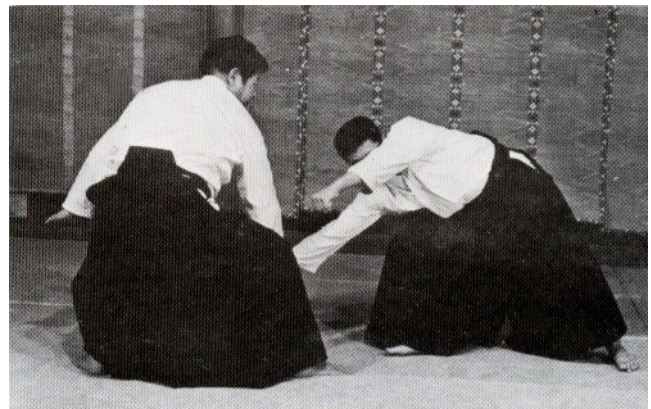
Вариативное упражнение: Вариация...(1)

Поворачивая ваш корпус влево (шагая внутрь в линии атаки), отбейте вниз удар вашего партнёра, находясь в позиции, в которой он не может достать вас своей левой рукой, как показано на фото, и продолжите движение, выполняя технику дай-иккё омотэ-ваза. Поскольку омотэ-ваза является наиболее трудной для выполнения техникой, то рекомендуется сконцентрироваться на выполнении следующего упражнения.

(Плохой пример - Если вы попытаетесь выполнить захват атакующей руки вашего партнёра, находясь в его зоне действия, он нанесёт вам удар в бок своей свободной рукой.)



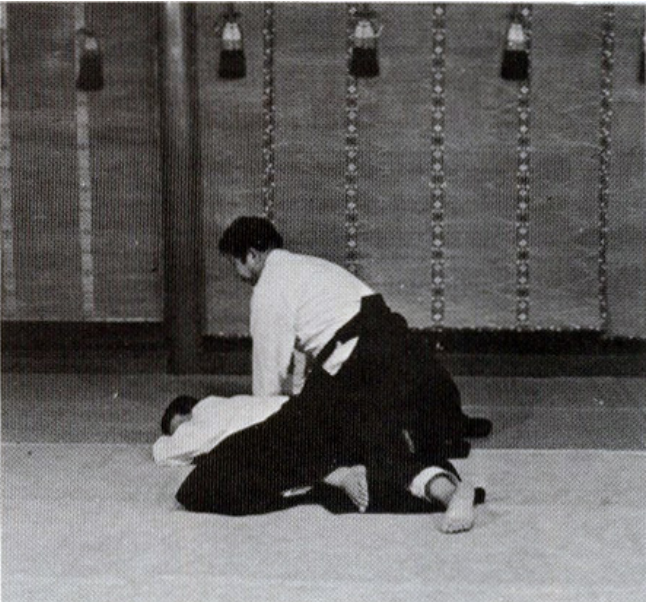
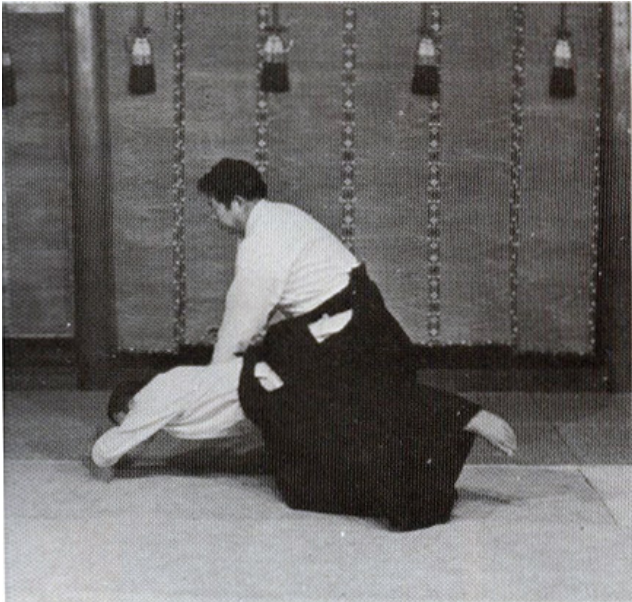
(Выберите точку вне сферы досягаемости для левой руки вашего партнёра, когда выполняете срубание вниз его правой руки, наносящей удар.)

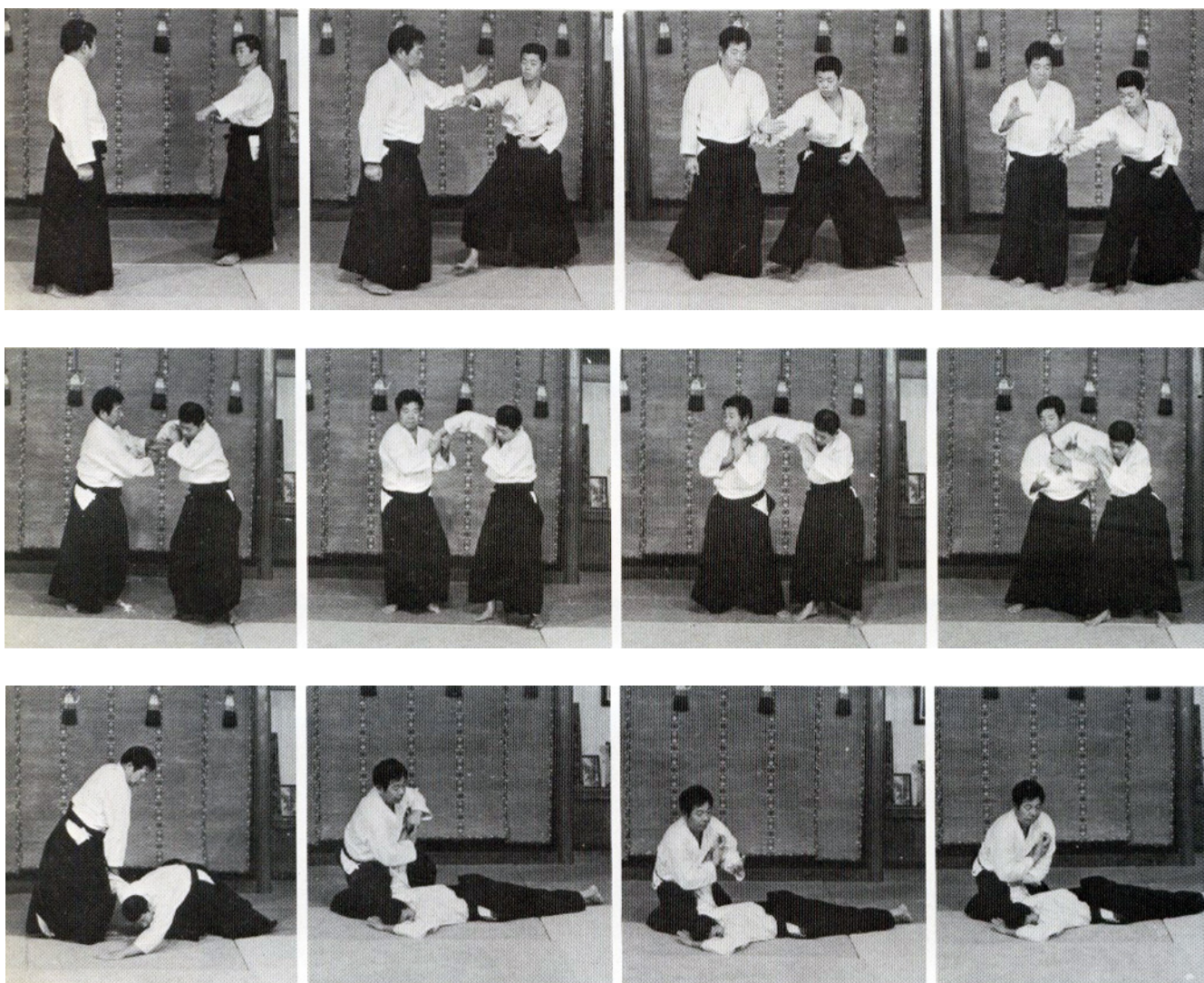




Базовое упражнение : Цки дан-иккё

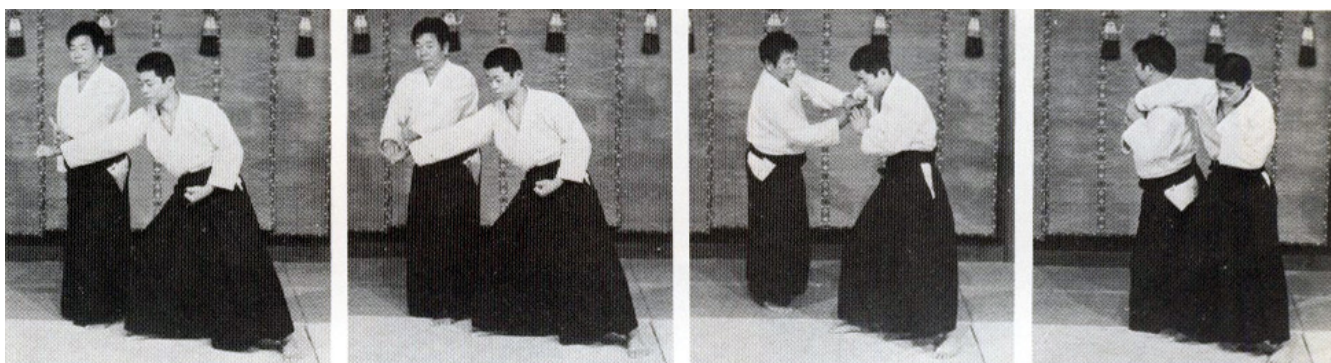
После того, как вы отбили удар вашего партнёра вниз, поставьте вашу ногу пальцами к пальцам его ноги и ведите его вниз круговым движением. Если вы шагнули внутрь с линии удара вашего партнёра, немедленно уйдите во внешнюю сторону. Если вы окажетесь с внутренней стороны от центральной линии а затем переместитесь во внешнюю сторону от неё, то такая последовательность уже не будет называться ура-ваза. Ура-ваза это базовая форма, в которой вы ставите вашу ногу пальцами к пальцам его ноги (обратная развёрнутая позиция) и поворачиваете ваш корпус молниеносно взаимодействуя с атакой.





Вариативное упражнение: Вариация...(1)

Это упражнение, в котором вы поворачиваете ваш корпус под углом, чтобы отразить тычковое движение вашего партнёра «поместите тыльную часть вашей руки на его руку» (*КУДЭН*) и выполните большой шаг ему за спину, двигая вашей левой рукой и ногой вместе, для выполнения дай-санкё.



(Выполняя вход за спину вашего партнёра, поместив вашу руку на одну линию с его рукой, убедитесь в том, что вы **находитесь бок о бок с ним (КУДЭН)** и начните выполнение дай-санкё.)





Вариативное упражнение: Вариация...(2)

Это упражнение применяется в том случае, когда дистанция между вами и вашим партнёром слишком маленькая. Отрадите его удар, толкая его локоть вверх вашей левой рукой и контролируйте его техникой дай-санкё.



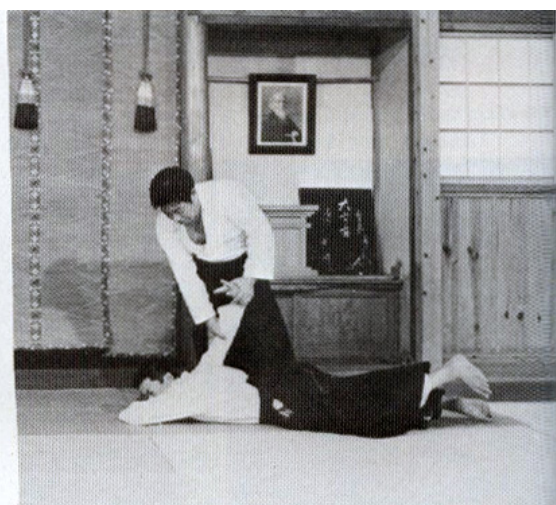
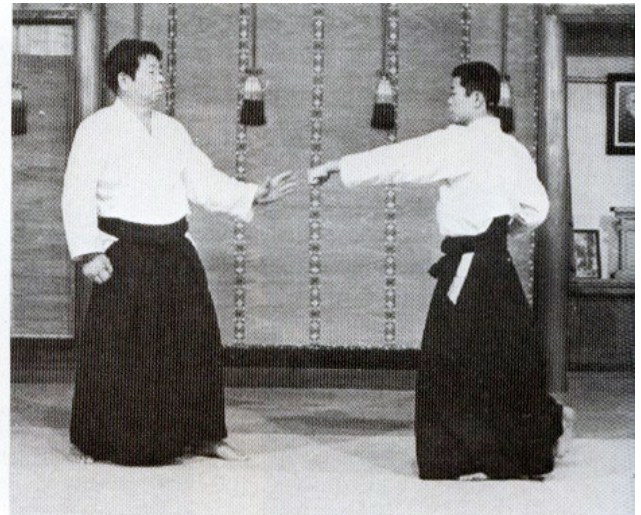
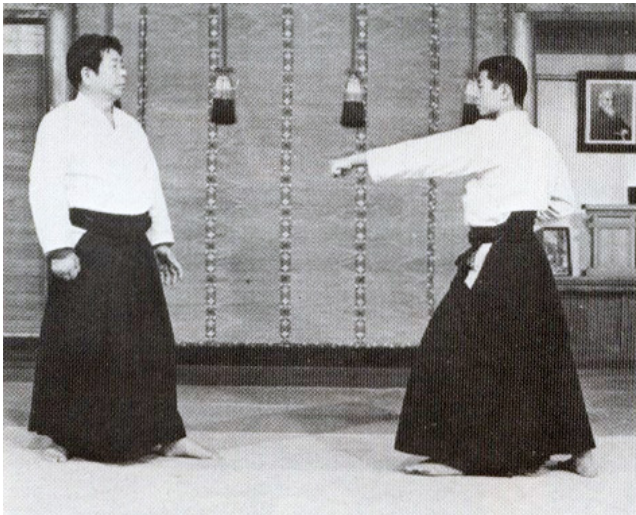
(Плохой пример: Если вы пытаетесь резко перехватить удар вашего партнёра, находясь с ним на близкой дистанции, то существует вероятность того, что приподнимется ваш локоть и это плохо повлияет на вашу позицию.)



(Когда вы передаёте захват из одной руки в другую, обратите внимание на то, чтобы стоять бок о бок с вашим партнёром.)

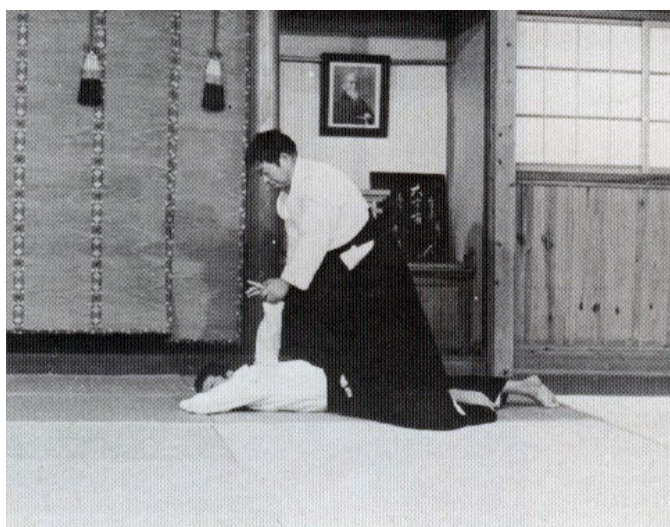






**Базовое упражнение: Цуки кот гаеши.**

Когда ваш партнёр атакует тычковым ударом, выполните сметающий шаг назад с рубящим движением, захватите его запястье вашей левой рукой перед нижней частью вашего живота, так чтобы ваша правая рука была на достаточной дистанции для нанесения удара ему в лицо, и выполните скручивание кисти наружу при помощи вашей правой руки. Вы можете «завершить» эту технику двумя способами.



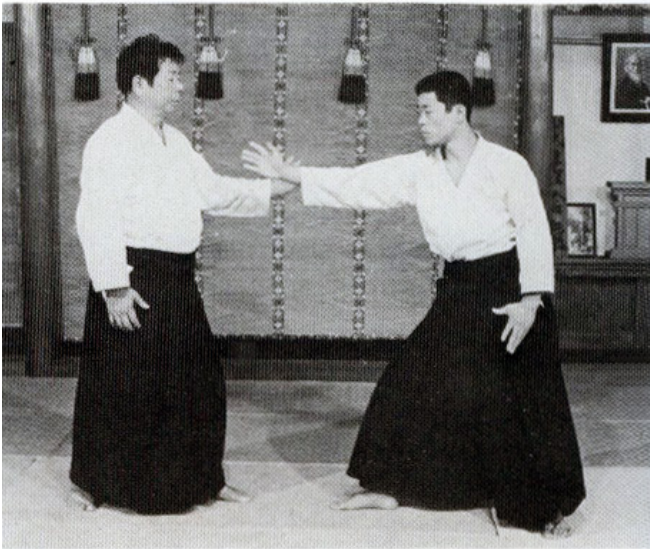


морихиро Сайто в ибараги додзё

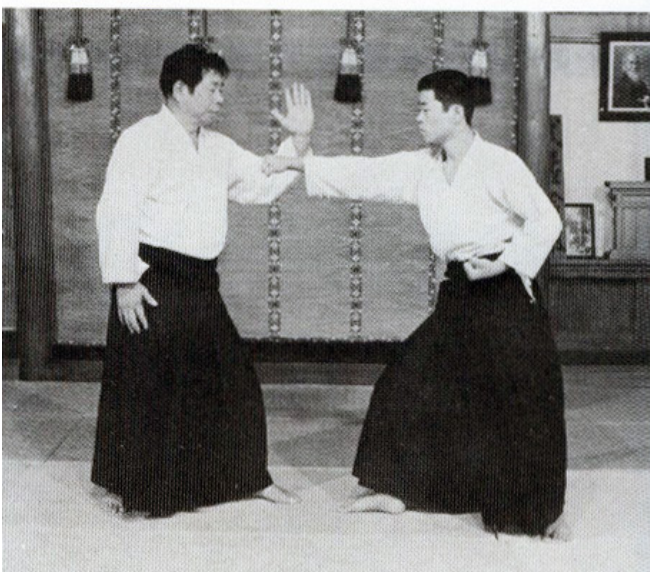




(Поверните ваш корпус так, словно вы делаете сметающий шаг, выполняя рубящее движение и поддерживайте дистанцию между вами и вашим партнёром, позволяющую вам наносить Атэми ему в лицо вашей правой рукой).



(Начинающим лучше начинать с упражнения в перехвате мунэ-дори прежде чем выполнять упражнение цки.)



(Когда вы привыкните к применению техники от мунэ-дори, переходите к упражнению от цки. Убедитесь, что вы выполняете захват после сбивания вниз удара вашего партнёра.)

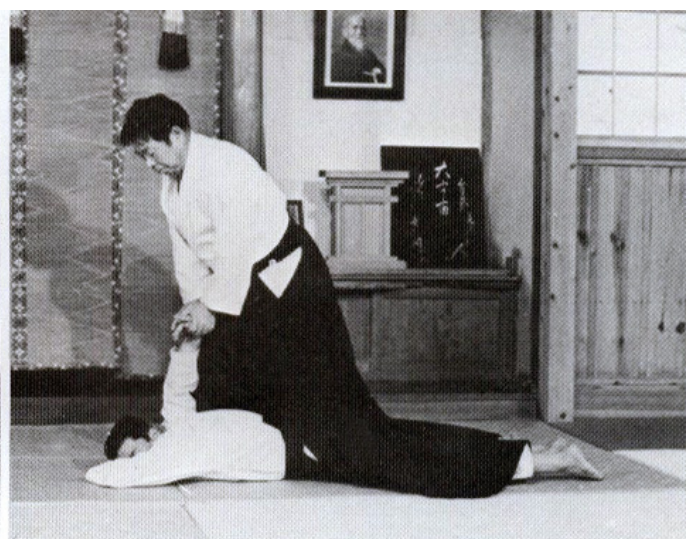


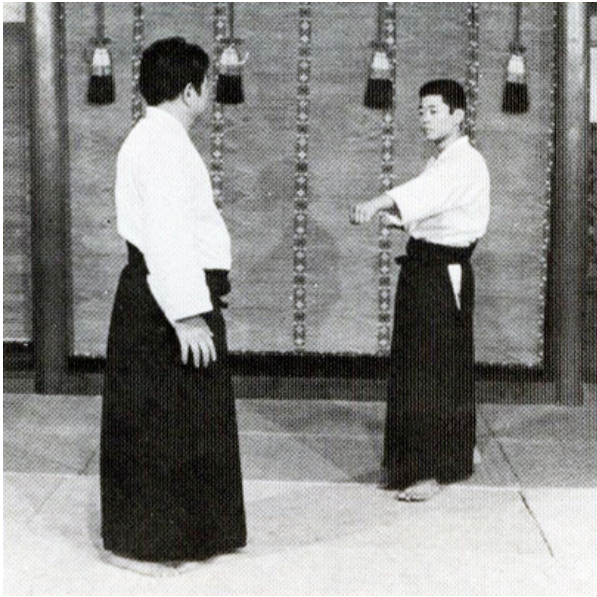


Вариативное упражнение: Вариация...(1)

Если случилось так, что вы ошибочно шагнули во внутреннюю сторону с линии атаки, немедленно уйдите из этой позиции и продолжайте движение котэ-гаэши. Это отшагивание наружу необходимо для того, чтобы избежать удара его левой руки.







Вариативное упражнение: Вариация...(2)

Если ваш партнёр отдергивает свою руку, в тот момент, когда вы пытаетесь скрутить его запястье наружу, выполните шаг в направлении его движения и выполните котэ-гаеши.





ВАРИАЦИИ ШОМЭН-УЧИ

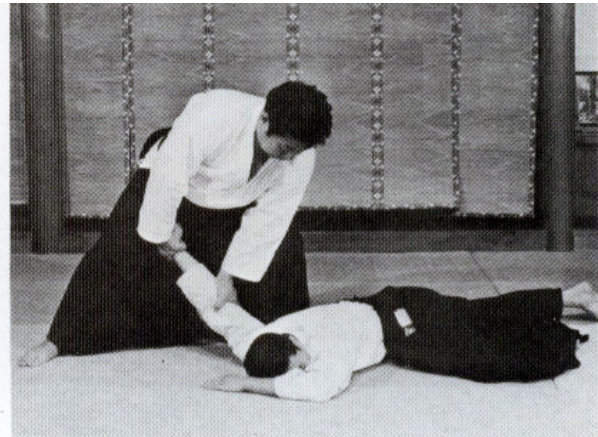
Вариативные упражнения: Вариация...(1)

Эта вариация шомэн учи дай-иккё, Эта техника заставит вашего партнёра мгновенно упасть ничком на мат, и оставаться прижатым к нему перед вами. Поскольку его рука захватывается обратным хватом, то он удерживается крепко.

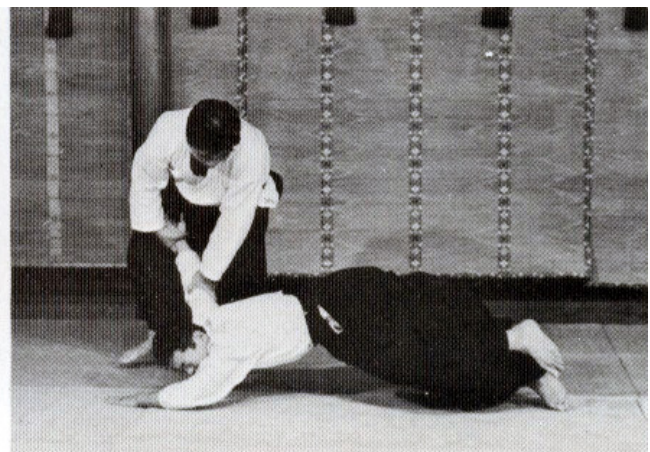
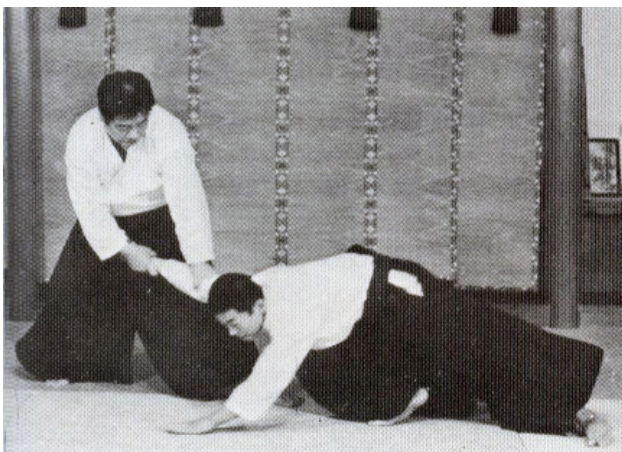


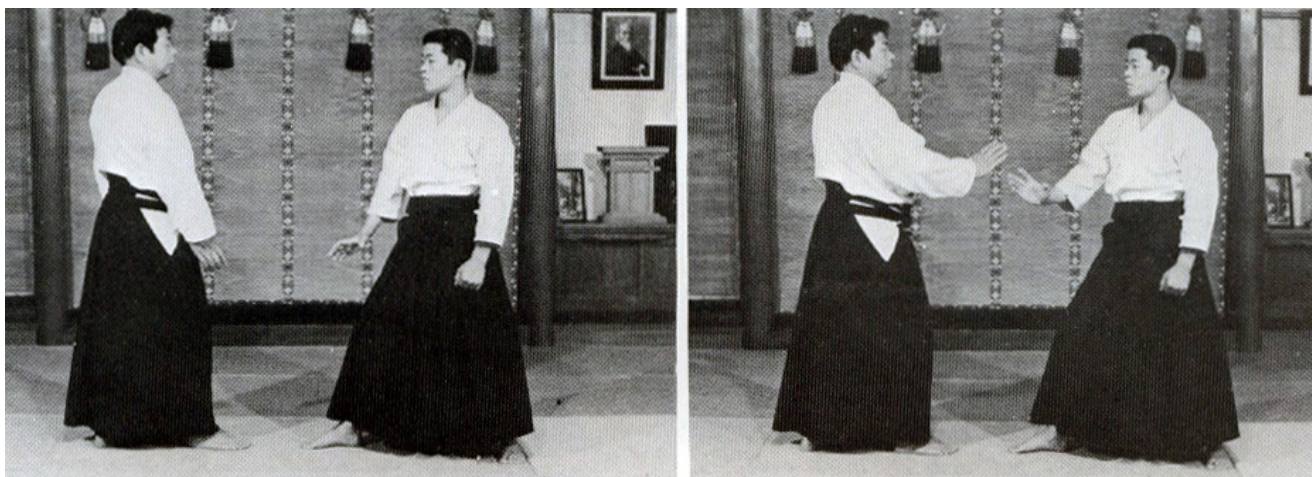


(Разбалансируйте вашего партнера движением под углом, удерживая его перед собой.)



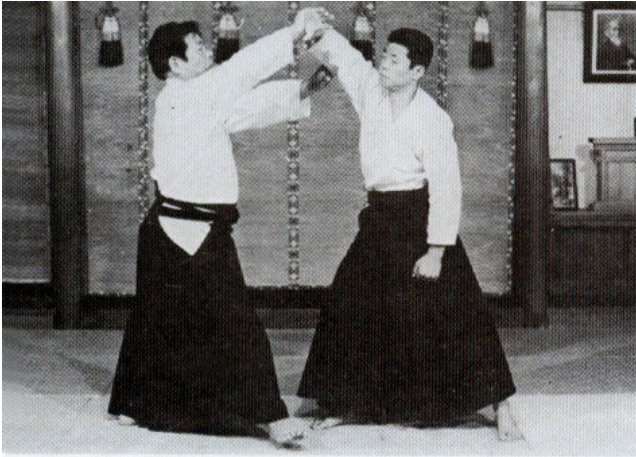
(Завершите контроль руки захватыванием и прижиманием вниз его руки.)





Жёсткое упражнение: Шомэн учи дай-иккё

Это упражнение требует, чтобы вы поставили одну из своих ног между его ног и прижмите его вниз порывистым тычковым движением.







Вариативная техника: Вариация... (2)

Переложите хват из одной руки в другую на нижнем уровне, после приведения вниз руки вашего партнёра и нанесите атэми ему в лицо. Если атэми отклоняется в сторону, выполните скользящее движение в этом направлении, пройдите сбоку от вашего партнёра и прижмите его вниз рубящим движением. В этой точке подтяните вашу левую ногу назад, чтобы увеличить эффективность техники, эта техника является вариацией дай-санкё, которая завершается подобно кайтэн-нагэ.

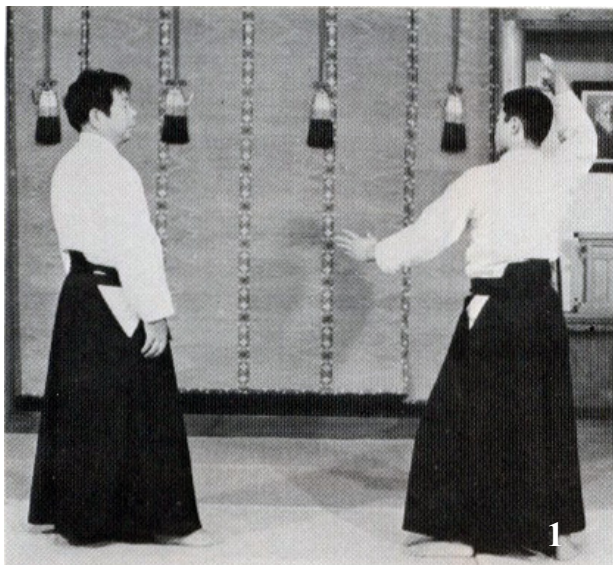


(Захватите руку вашего партнёра в тот момент, когда вы находитесь вне линии его атаки, и нанесите атэми ему в лицо.)



Информация по атэми.



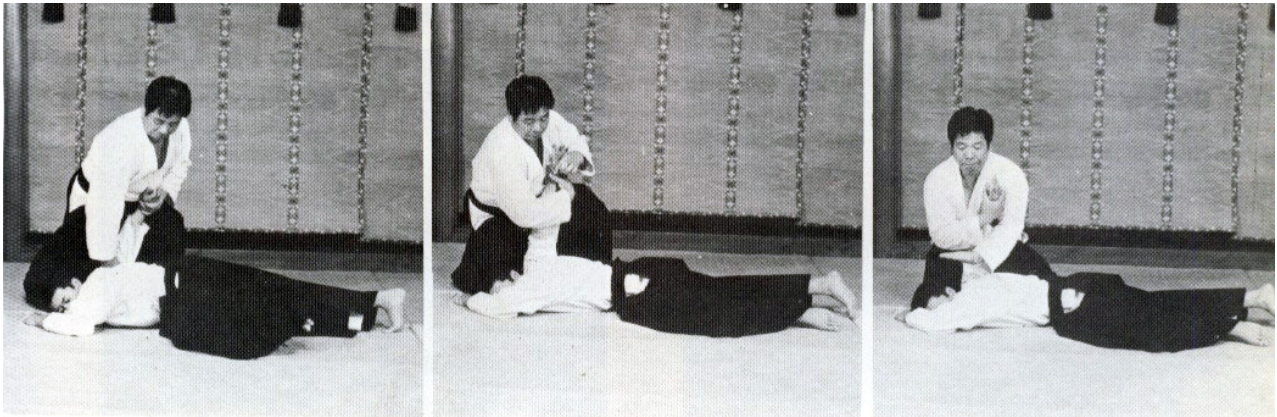


Вариативное упражнение: Вариация... (3)

Это упражнение, в котором вы захватываете руку вашего партнёра, выполняющего шомэн учи, не участвующую в движении, и приводите его вниз движением дай-санкё.

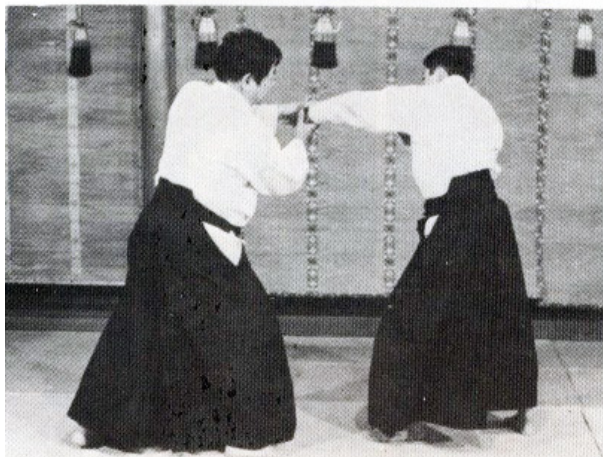
Информация по атэми.





Вариативное упражнение: Вариация. ..(4)

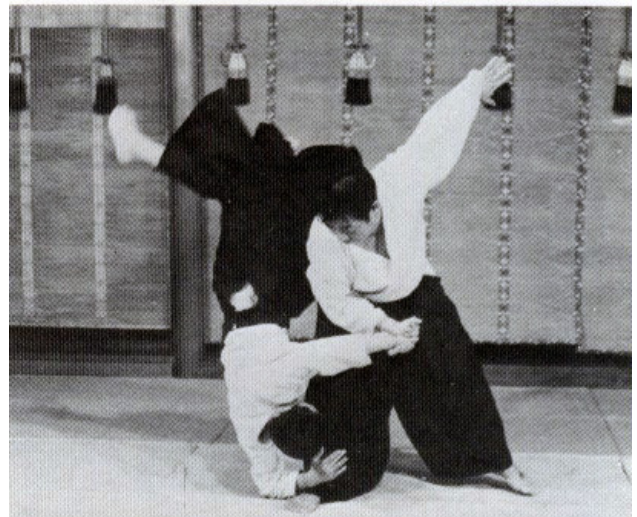
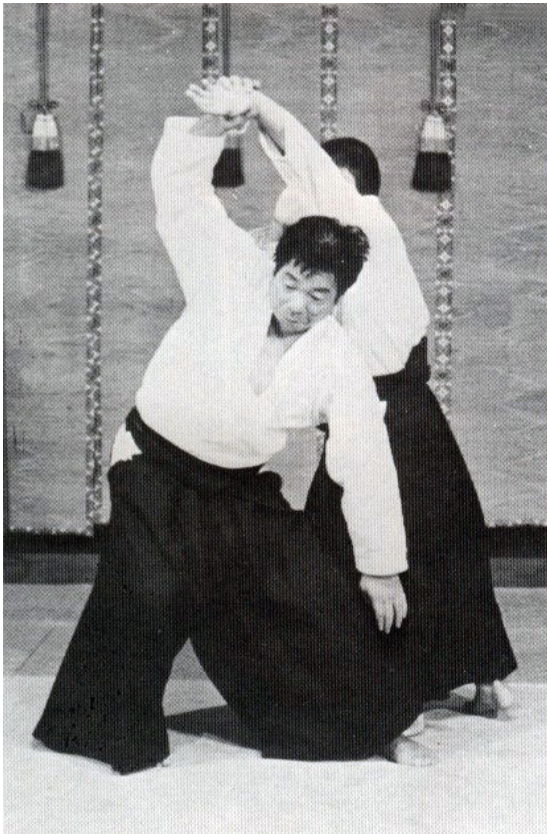
Когда вам не удаётся пройти под рукой вашего партнёра, убедитесь, что вы **«расположит тыльную сторону вашей руки перед его рукой и в одну линию с ней» (КУДЭН)**, двигайтесь ему за спину, одновременно двигаясь вашей левой рукой и ногой, и согнув его приведите его в положение для выполнения техники контроля.

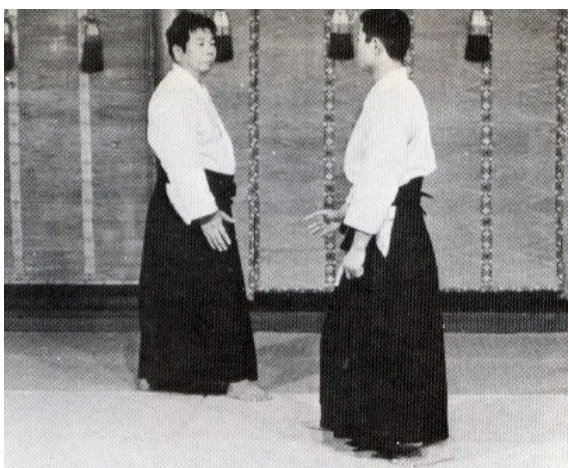


Вариативное упражнение: Вариация...(5)

Это упражнение демонстрирует инициацию атаки с вашей стороны. Нанесите атэми в лицо и бок вашему партнёру, захватите парирующую руку вашего партнёра и начните выполнение коши-нагэ. В айкидо, коши-нагэ описывает динамическое движение прохождения под одним противником и переход к другому в множественной атаке.







Вариативные упражнения: Вариация ...(6)

Если у вас совершенное представление о ирими вы сможете поднять вашего партнёра прямо над головой, как показано здесь. Бросание его, таким образом, называется «гансэки отоши».

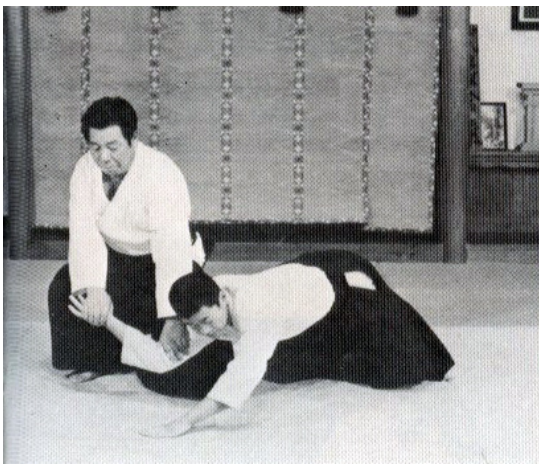




ВАРИАЦИИ ЁКОМЭН-УЧИ

**Вариативное упражнение: Вариация ... (1)**

После сбивания руки вашего партнёра вниз, пересильте его вариацией кататэ-дори.





(Смену рук следует проводить, не теряя захвата.)





Информация по атэми.

Атэми, применимое к ёкомен-учи, требует того, чтобы вы контролировали руку вашего партнёра вашей левой рукой, и нанесли удар вашей тэгатана ему в сонную артерию.



ВАРИАЦИИ УШИРО-ДОРИ.

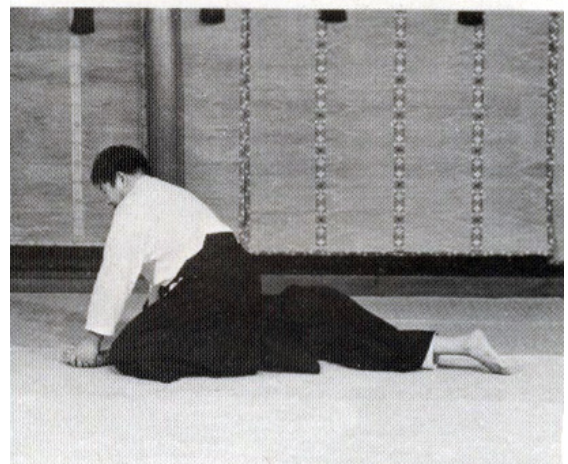
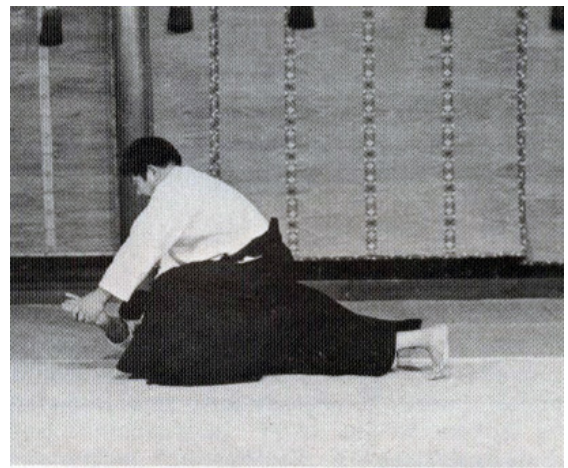
Базовая форма: Уширо-риотэ дори дай-иккё.
 Двигайте плечами так, как это делается при замахе мечем, тем временем уходя телом из захвата вашего партнёра, и приведите его, вниз выполняя технику дай-иккё омотэ-ваза. Когда вы подтяните вашу правую ногу во время ухода, поверните ваши бёдра, и встаньте близко к корпусу партнёра. Бёдра должны двигаться «подобно движению больших волн» (*КУДЭН* обратитесь к страницам 44 и 43 том №3) который прилагается к ёкомэн-учи дай-гокё ура-ваза.

(Плохой пример - В этой позиции ваш партнёр вырвется прежде, чем будет произведён контроль.)





(Когда вы подтяните назад вашу правую ногу, убедитесь, чтобы повернуть бедра так, чтобы встать близко к вашему партнёру.)



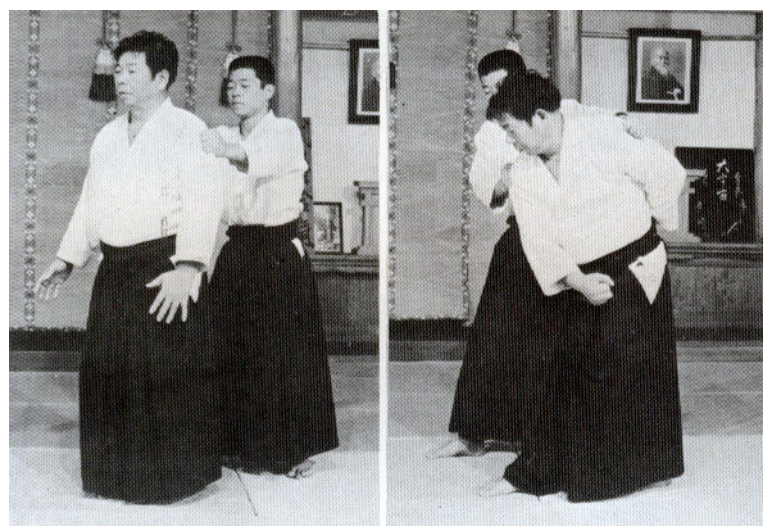


Информация по атэми.

- 1) Когда вы перемещаете оба ваши плеча, уходя телом из захвата вашего партнера, нанесите атэми ему в лицо и одновременно в живот.
- 2) Шагните в сторону от вашего партнера и нанесите атэми в подъём его стопы.

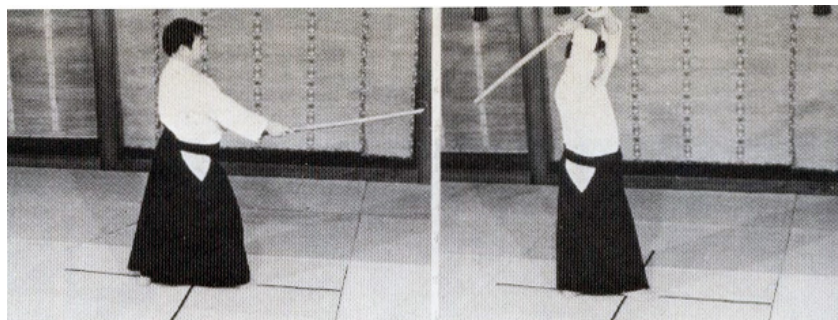


Техники представленные здесь представляют собой производные от таких базовых упражнений, как кататэ-дори, ката-дори и шомэн-учи. Однако кататэ-дори, шомэн-учи, цуки и мунэ-дори связаны между собой. Следовательно, возможно изучать техники кататэ-дори практически под всеми возможными углами.



八方切り

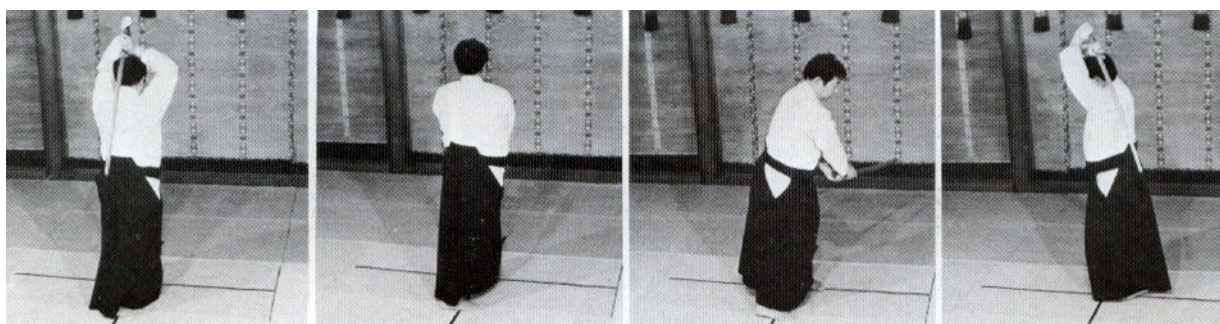
ХАППО-ГИРИ



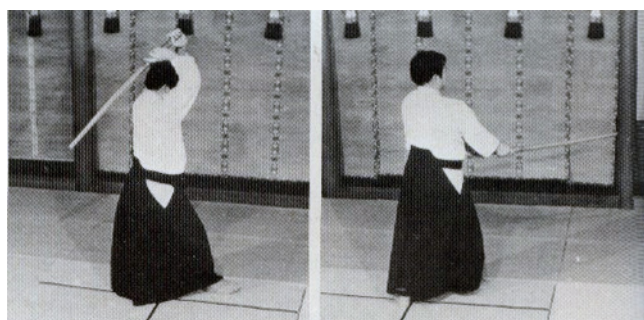
1) Начните с выполнения рубящего удара вперед.



поверните ваши бёдра, выполняя замах мечем и нанося рубящий удар назад.



4) Рубите назад так же, как это делалось в № 2. 5) Поверните ваш корпус на 7/8 круга вправо и рубите.

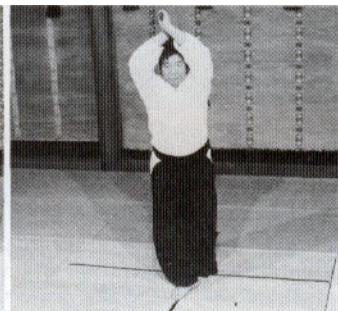


Хаппо-Гири.

Это упражнение с кен, представляющее собой движение разрубания на четыре стороны, с последующим подобным движением в восьми направлениях, являет собой основу движений корпуса в айкидо. хаппо-гири характеризуется поворотами тела на 270 градусов. Если вы достаточно долго практикуетесь в хаппо-гири, вы будете способны мгновенно повернуть ваш корпус в любом, выбранном вами направлении. Что наиболее важно, в этой связи, так это изучение взаимоотношений между поворотами корпуса и движениями ног. Здесь представлена последовательность хаппо-гири и замечания, которые нужно запомнить.



2) Не сдвигая острия вашего меча и не меняя положения ваших ног



3) Вращайте корпус на 270 градусов вправо, выполняя рубящее движение в левую сторону.

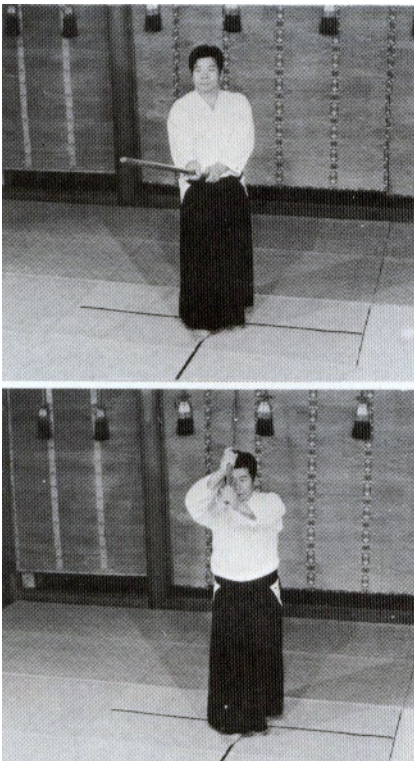
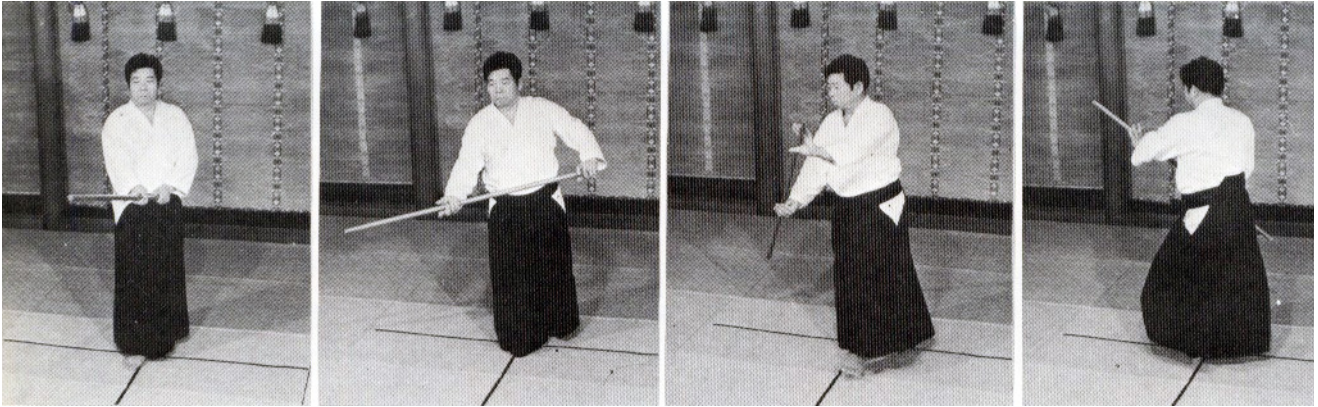


6) Рубите назад.

7) Поверните ваш корпус на 270 градусов и выполните рубящее движение.



8) Рубите назад.



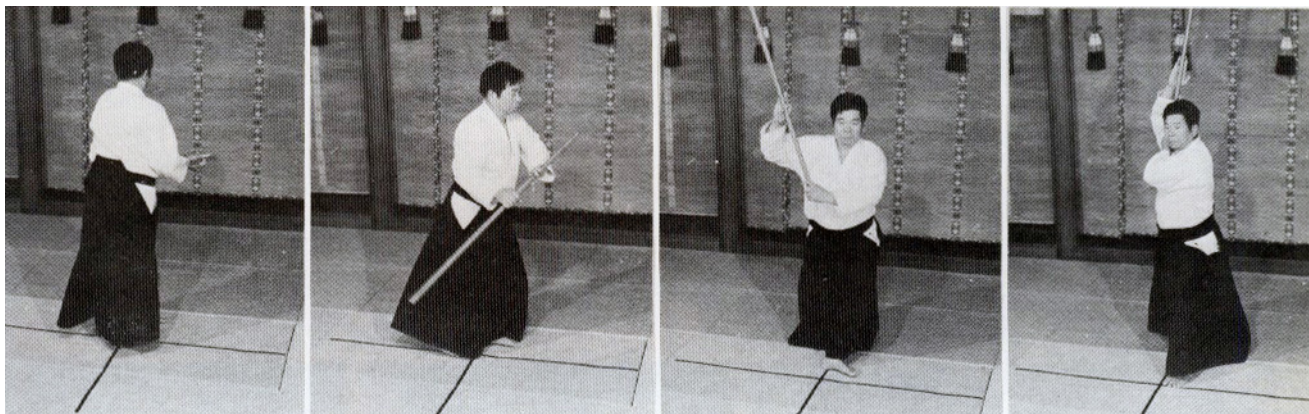
Следующим шагом в практике хаппо-гири является субури №6 (см. стр.13 тома №1).

Движения тела основываются на тонком взаимодействии ног и бёдер. Фотографии демонстрируют Джо в положении хассо после поворота вправо, и рубящее движение вперёд после поворота влево. В обоих случаях вращение начинается с ног. В движениях такого рода ноги управляют бёдрами в начальном движении.

Когда вы начинаете вращение вне зависимости от направления с подтягиванием ноги, бёдра поворачиваются, опережая движения ног.

Эти две формы взаимоотношений должны быть приведены в действие в выполнении некоторых упражнений айкидо.





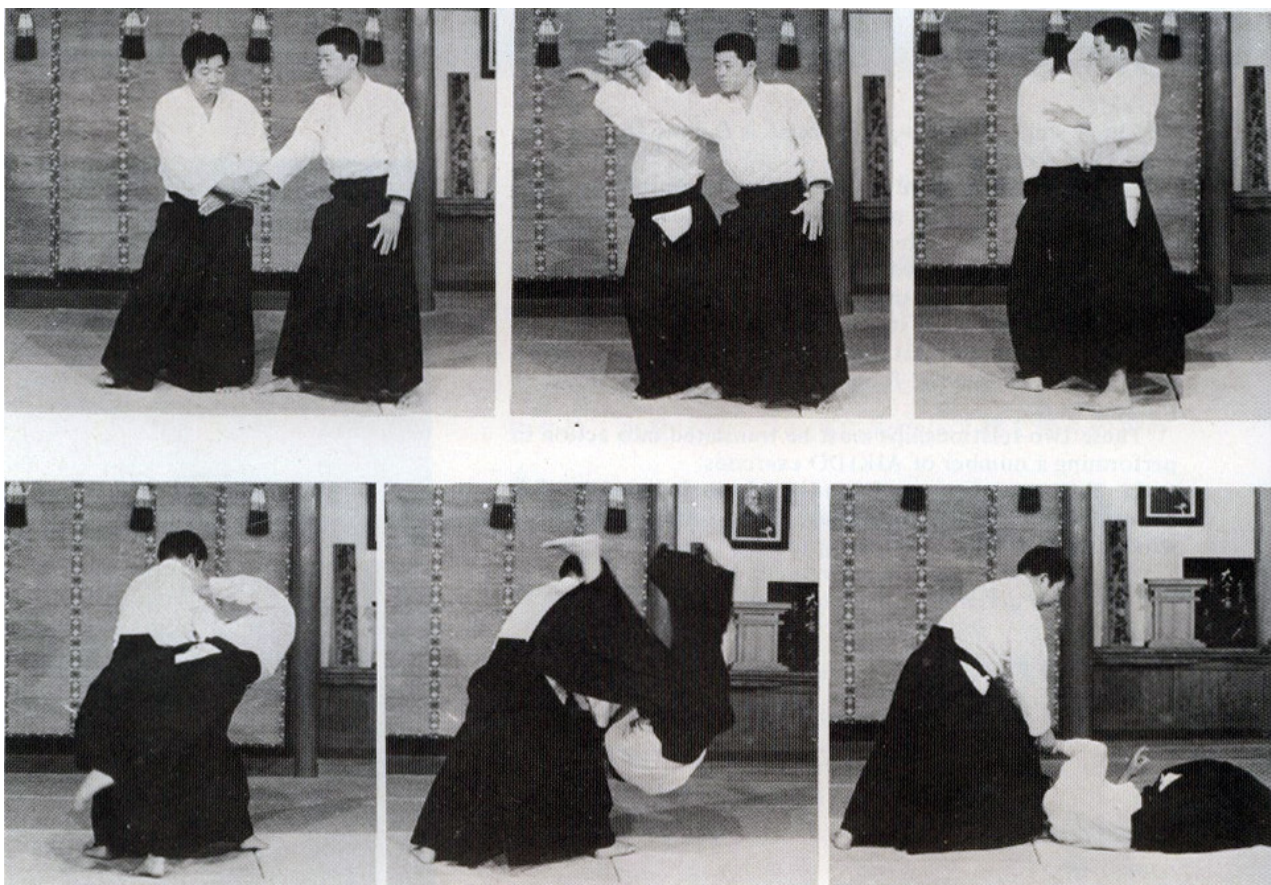
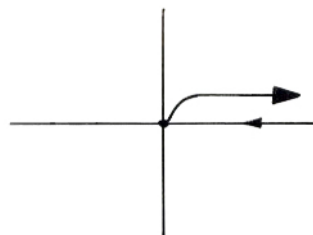
В этой связи, основатель Морихей Уесиба оставил нам в наследие следующее послание в форме *КУДЭН*, которое заслуживает пристального изучения:

«Бёдра определяют движения обеих ног. Голова определяет движения обеих рук.»





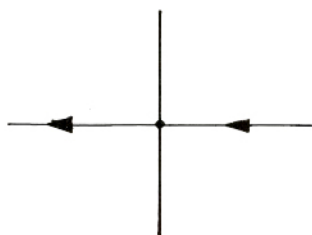
ШИХО-НАГЕ
(бросок на четыре стороны)



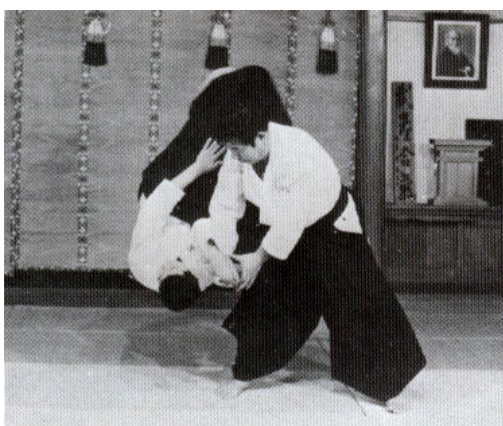
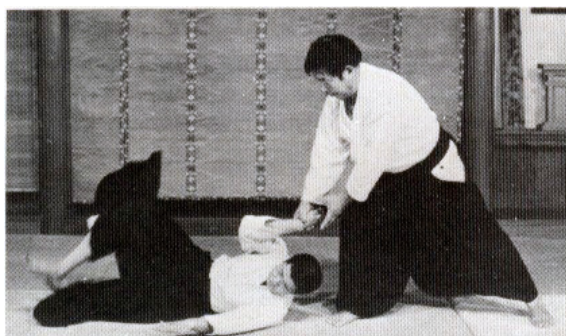
1) Когда бросаете в обратном направлении.

Это Шихо-Наге Ура-ваза, которое становится эффективным, в частности, при повороте бёдер на 270 градусов.

Адаптация халпо-гири к тайдзюцу позволяет вам бросать вашего партнёра в четырёх (восьми) направлениях. Эта бросковая техника называется «шихо-нагэ».

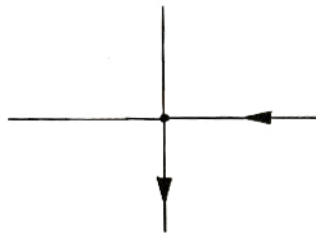


2) Когда бросаете в том же самом направлении. Это омотэ-ваза, предназначенное для броска вашего партнёра в том же самом направлении куда направлен его взгляд.





3) Когда бросаете влево.



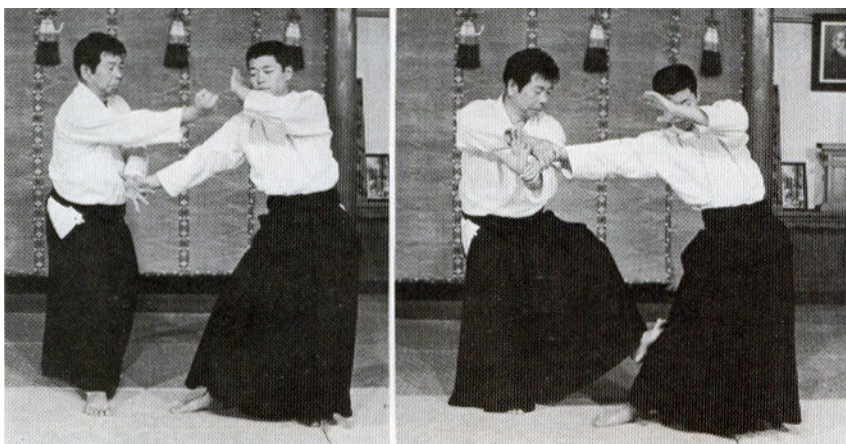
4) Когда бросаете вправо.





Информация по Атэми.

Атэми в шихо-нагэ имеет следующие применения.



1) Атэми в лицо вашему партнеру вашей правой рукой.

2) Удар ногой ему в колено правой ноги сбоку для смещения сустава, тем временем захватывая его запястье своей правой рукой.

3) Атэми ему в бок локтем вашей левой руки.



КАЭШИ-ВАЗА

Вариации в техниках айкидо могут быть молниеносными. Эти вариации означают мгновенное рождение техник в процессе гармоничного объединения с вашим партнёром. В бесчисленные вариации входят и техники «каэши-ваза», техники, которые передавались только обладателям высоких данов, или инструкторам. Существует определённый риск публикации таких каэши-ваза в книге на всеобщее обозрение. Однако Каэши-ваза нельзя вычеркнуть из широкого спектра техник айкидо.

Существуют Каэши-ваза для каждой отдельной техники. Но каэши-ваза слишком опасны для начинающих. Совершенное владение фундаментальными основами и постоянная гармония с движениями вашего партнёра являются обязательными предпосылками для свободного выполнения Каэши-ваза. Иными словами, каэши-ваза, само по себе, довольно сложное искусство.

В старые времена, Основатель Морихей Уесиба, бывало, наставлял в искусстве каэши-ваза своих ведущих учеников в атмосфере строгой секретности, как «руководство для боевых состязаний» перед тем, как выпускать их в самостоятельную жизнь, как непобедимых инструкторов. Такие инструктора, вооружённые каэши-ваза, таким образом, были способны всегда завладеть лидерством в своих тренировках, даже если они оказывались в положении защищающихся.

Если мы продемонстрируем фотографии каэши-ваза в этой книге, то даже новичок сможет выполнить техники, в определённой мере. Однако это не только опасно, но также может привести к тому, что начинающие станут относиться к обычным тренировкам, как к чему-то не заслуживающему серьёзного отношения.





(Подтяните назад вашу ногу после поворота ваших бёдер и приведите вашего партнёра вниз.)

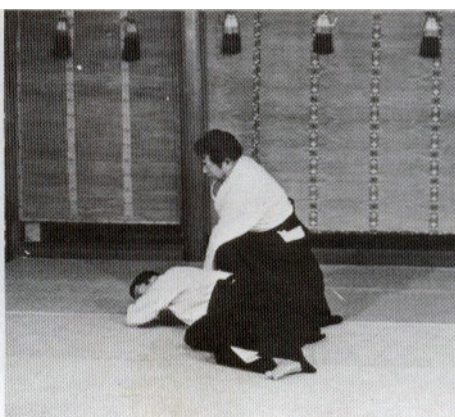
Если это произойдёт, его прогресс в выполнении техник замедлится вполонину, и он останется посредственным учеником навсегда. По этой причине обсуждение здесь сводится только к элементарным каэши-ваза. Требуемое отношение и замечания относительно каэши-ваза, освещённых в этом разделе, преимущественно использует в качестве примера дай-иккё.



Каэши-ваза против дай-иккё

Контратака дай-иккё. Базовая форма: первая ступень

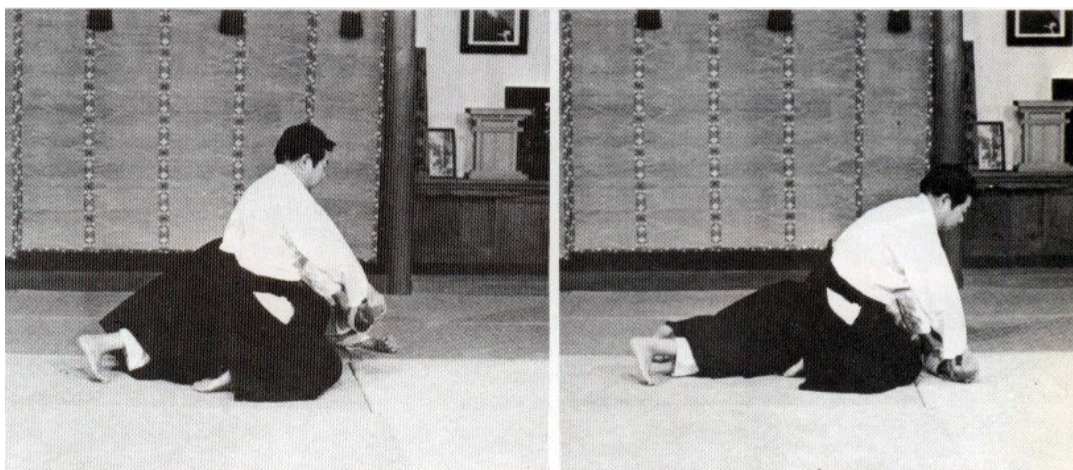
Когда ваш партнёр пытается провести на вас дай-иккё, опустите ваш локоть, поверните ваши бёдра вправо, прижимая свою руку ко лбу и подтягивая ногу для противодействия ему техникой дай-иккё. Если вы допустите напряжения в плече и попытаетесь противодействовать вашей рукой, то вас переборят и выполнят контроль. Проще выполнить эту технику, если вы следуете рекомендациям в отношении постановки ног в хаппо-гири.





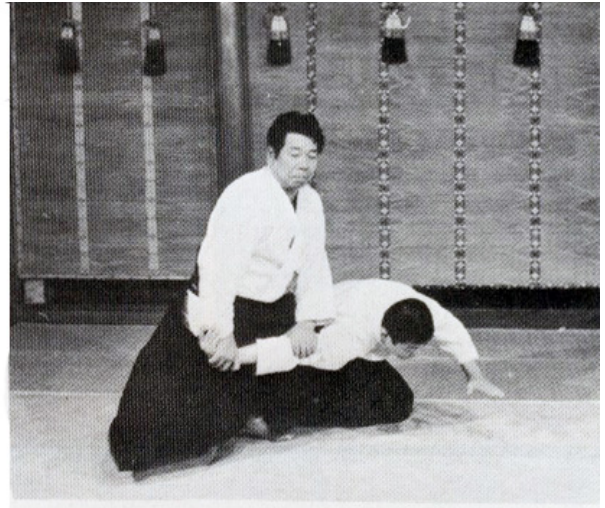
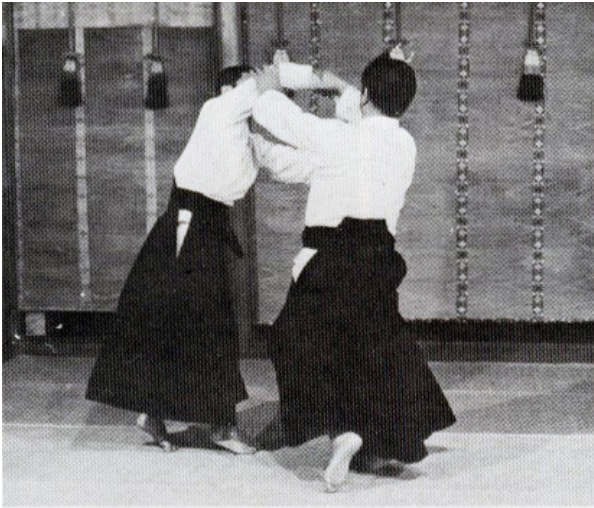
Базовая форма: вторая ступень.

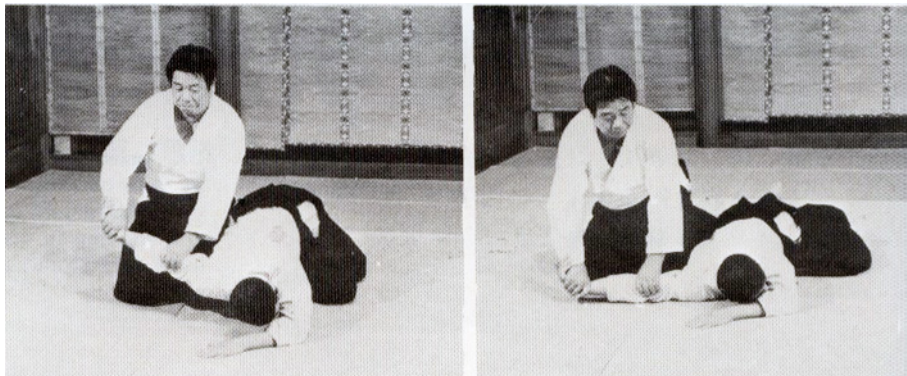
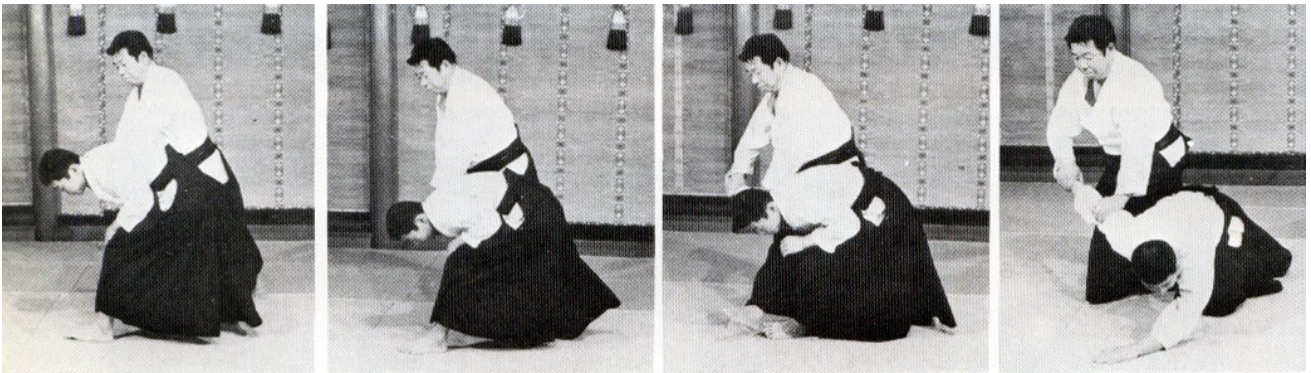
Омотэ-ваза: Когда ваш партнёр выполняет на вас дай-иккё, поверните ваш корпус, не противодействуя его движению, опустите ваш локоть и позвольте вашей руке описать большой круг, выполняя контрдействие. Контратака, используемая здесь это дай-иккё омотэ-ваза.

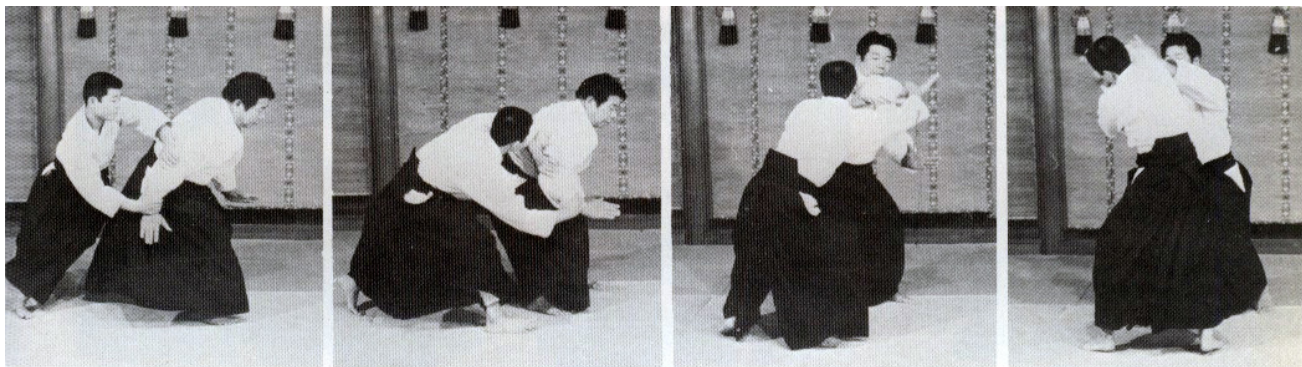




Базовая форма: вторая ступень ура ваза: Прежде чем вас полностью прижали к полу, поверните ваш корпус по кругу, опустите локоть и начните поворачивать захват вашей руки по большому кругу. Стопы находятся пальцами к пальцам, и вы переходите к выполнению ура-ваза.







Базовая форма: Третья ступень.

Омот ваза: Когда вас крепко контролируют, прижимая вниз, опустите ваш корпус и немного повернитесь, не теряя свой центр. Затем переходите к контратаке дай-иккё.



(Будучи прижатым вниз, понизьте ваш корпус, опустите локоть и повернитесь немного.)

Контратака Дай-Никё.

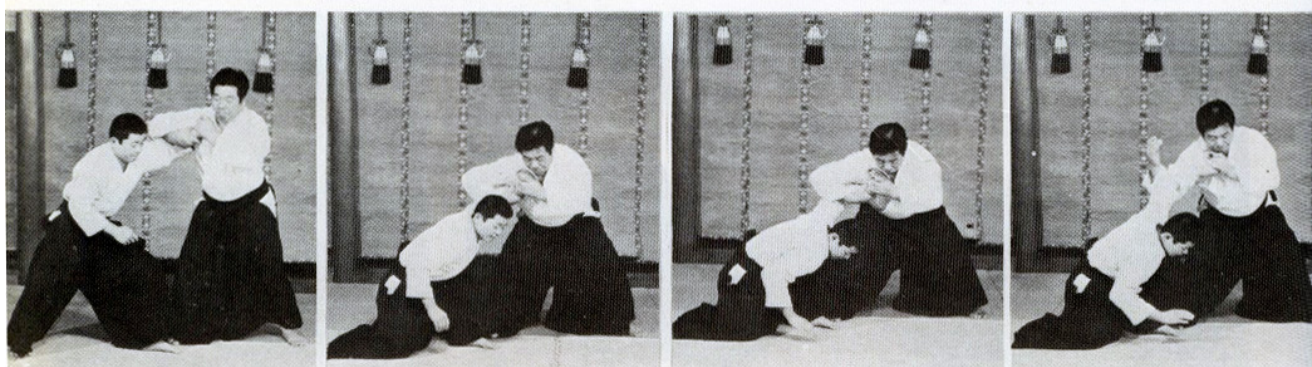
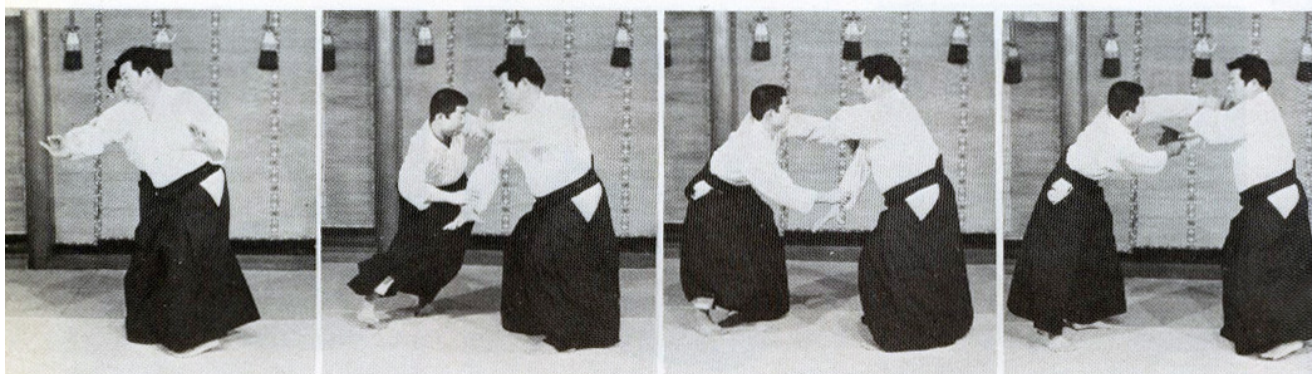
Приведите запястье вашего партнёра к центру вашего тела, и скрутите его, выполняя дай-никё.



(Поместите вашу левую руку сверху, чтобы предотвратить разрывание захвата вашим партнёром.)



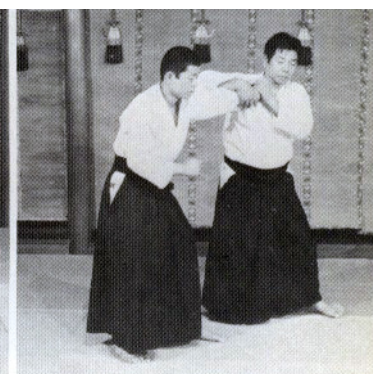






Контратака дай-никё

Выполните дай-никё на руку вашего партнёра, захватывая вашу локоть. Практика дай-никё через дай-ёнкё является второй и третьей ступенями тренировки.





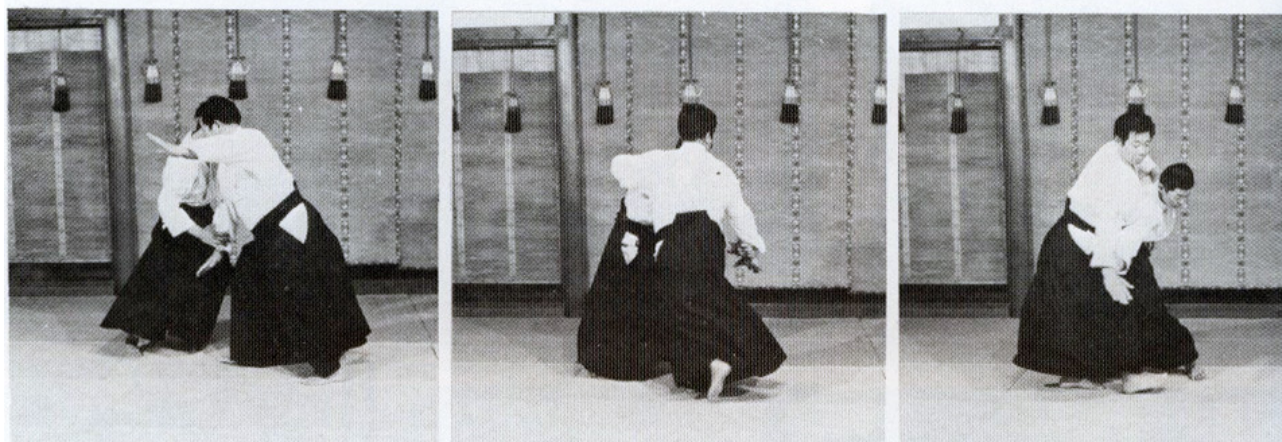
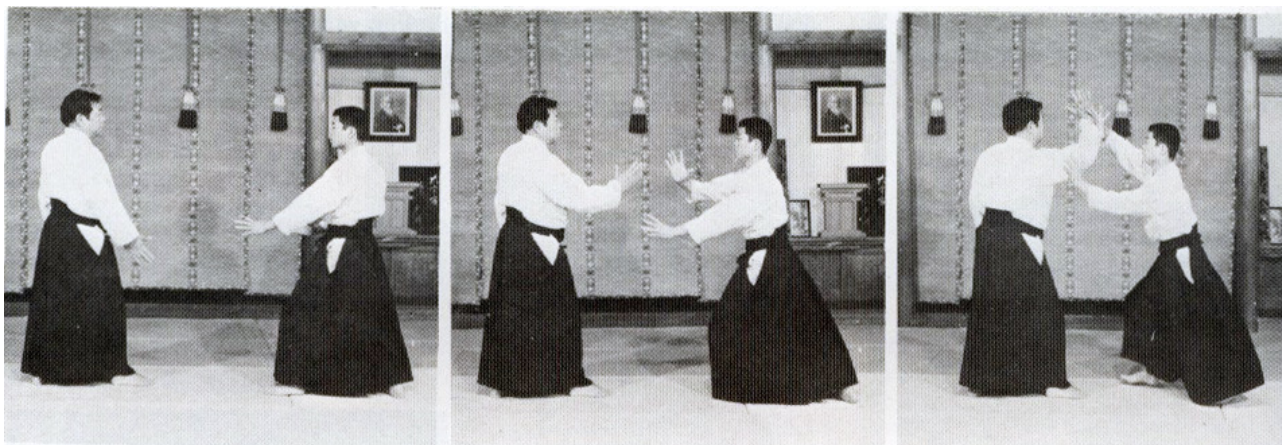
Контратака котэ-гаеши.

Отклоните захват вашего партнёра и поверните его запястье наружу перед нижней частью вашего живота.



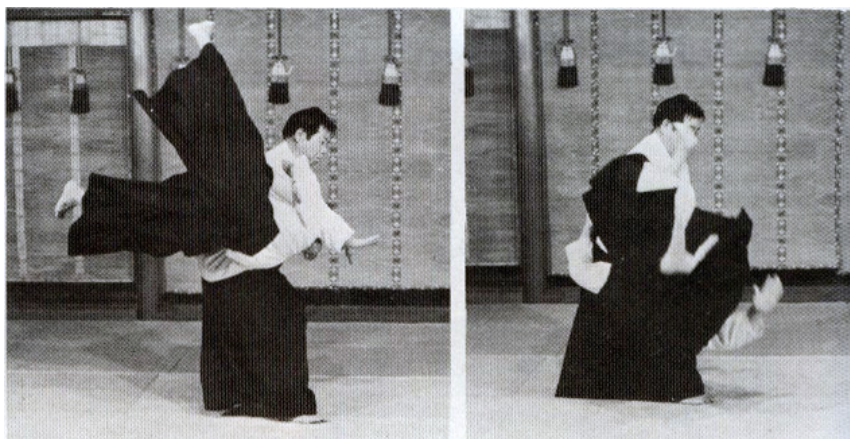
(Захват вашего партнёра разорвётся, когда вы повернёте его ладонь вверх перед нижней частью вашего живота.)



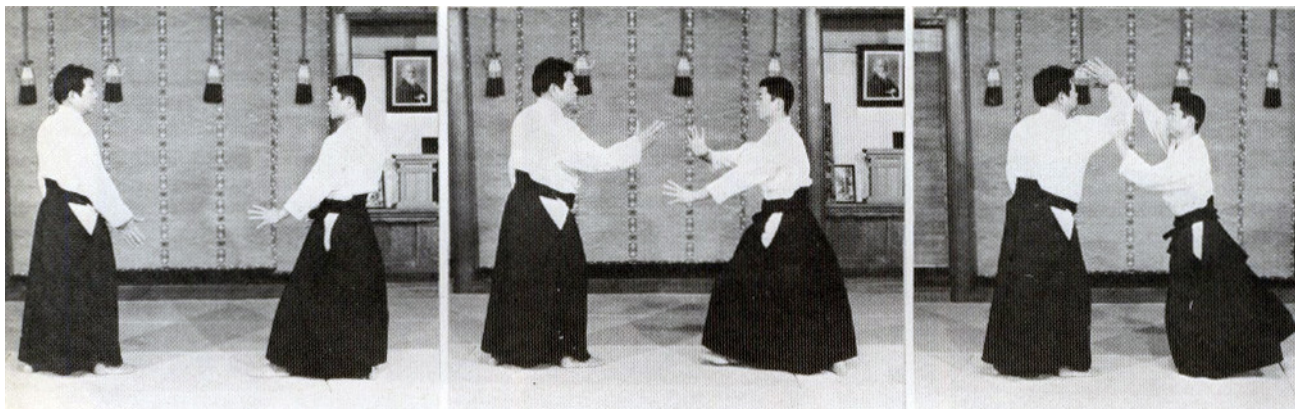


Контратака ирими-нагэ

Это каэши-ваза приводит к срыву захвата вашего партнёра вниз и позволяет вам занять безопасную позицию для выполнения ирими.



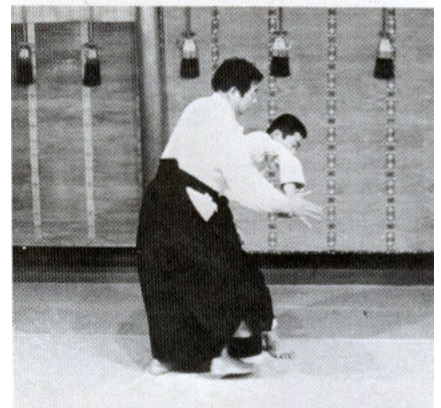
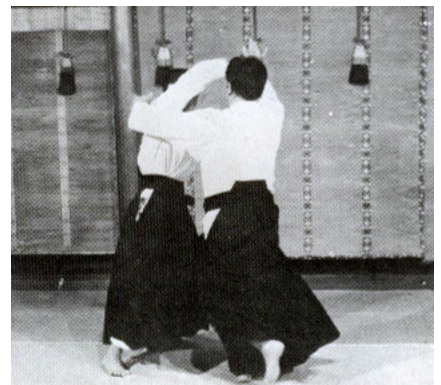




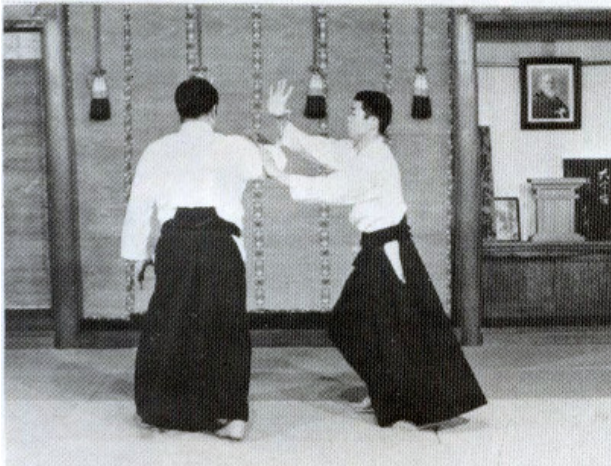
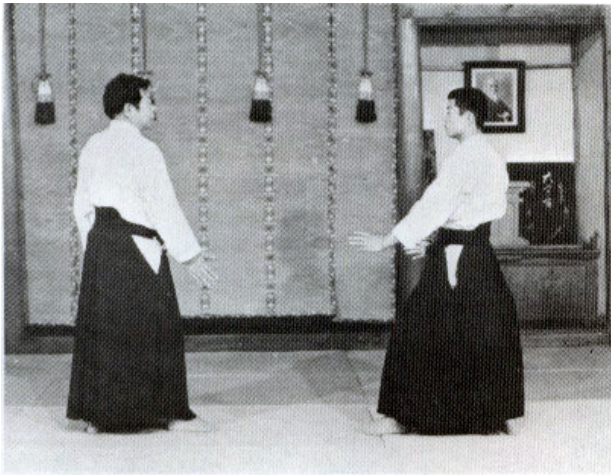
Контратака ирими-нагэ

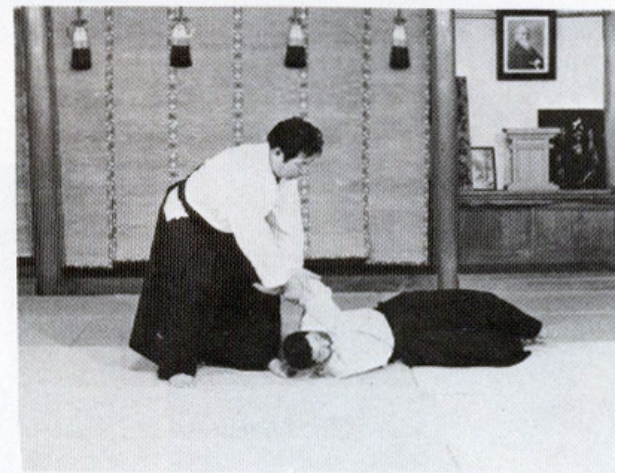
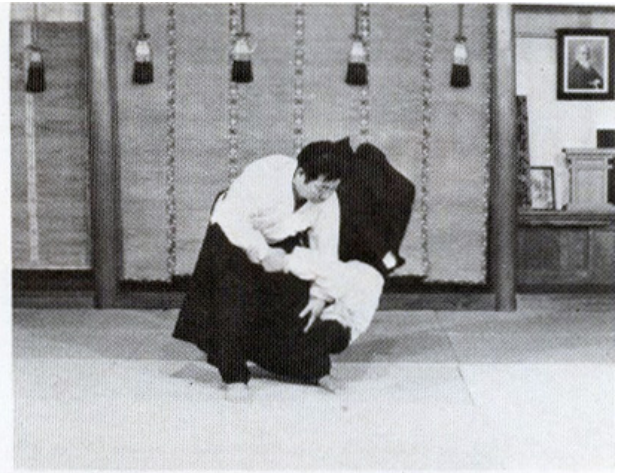
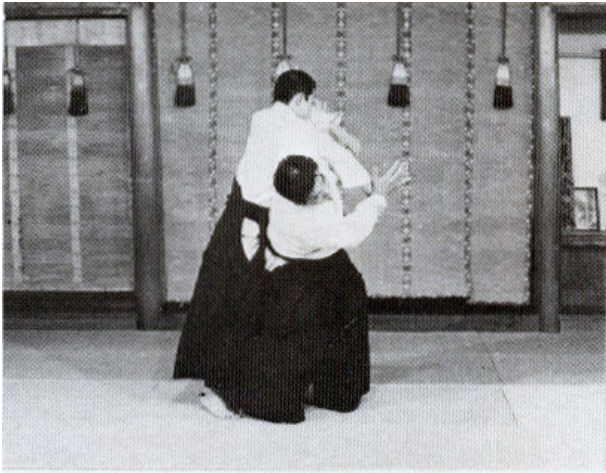
Эта техника позволяет вам развернуть вверх захват вашего партнёра и занять позицию для выполнения ирими-нагэ.





Контратака коши-нагэ.

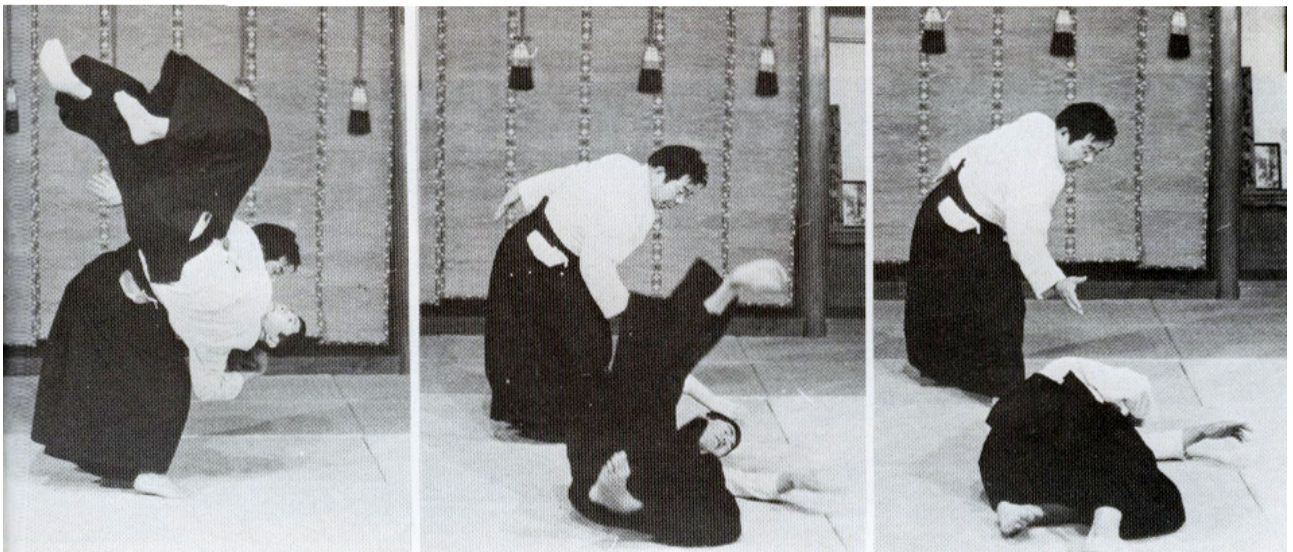
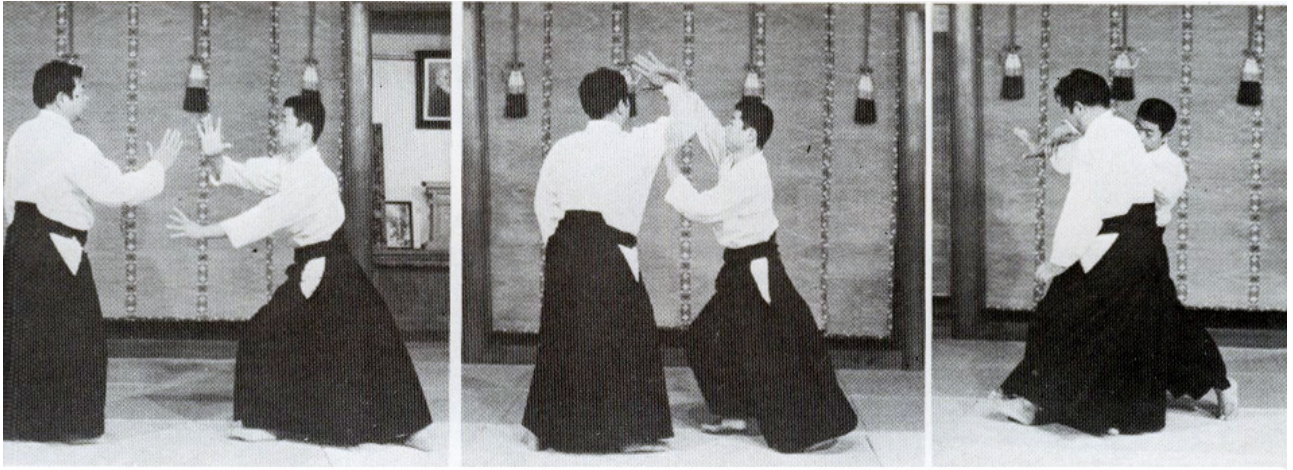




Контратака коши-нагэ

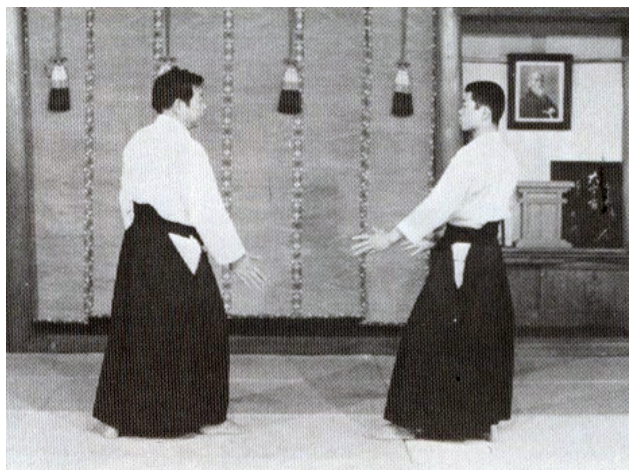
Эта техника выполняется проходом под своей собственной рукой для выполнения броска.

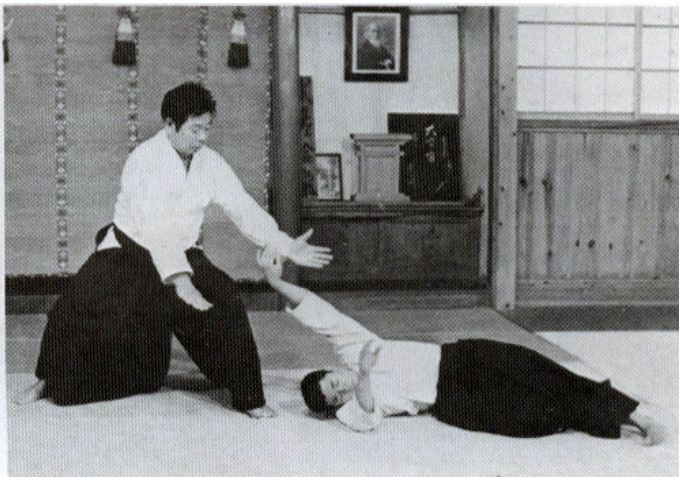
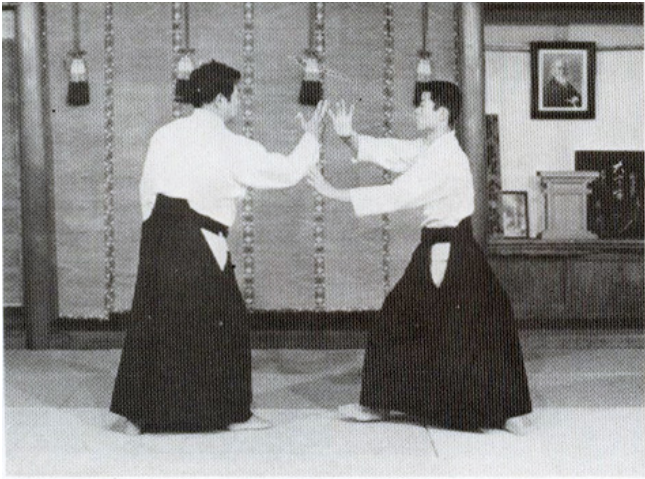




Контратака вариативной техникой

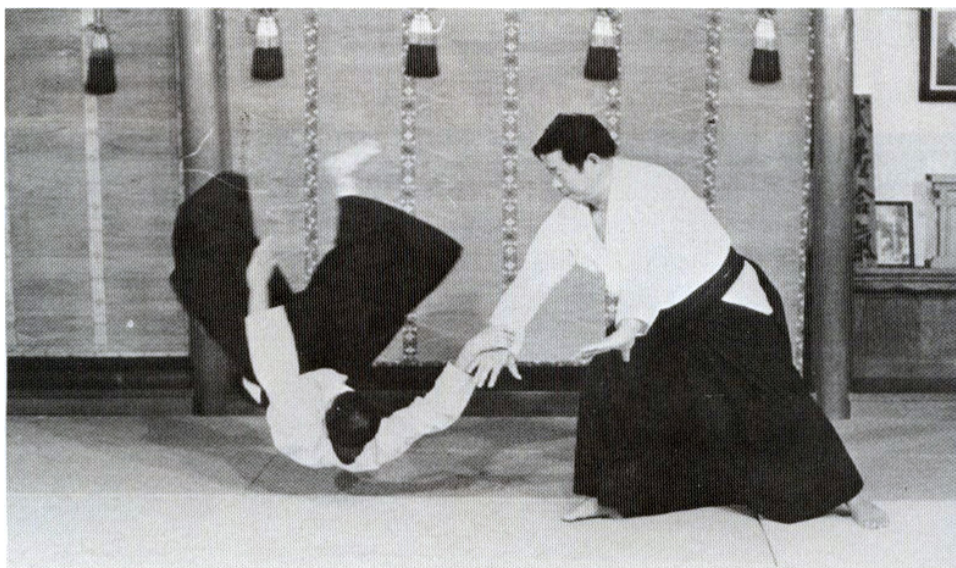
Продолжайте вращать ваш корпус, совершая полный круг и бросьте вашего партнёра прямо позади себя.

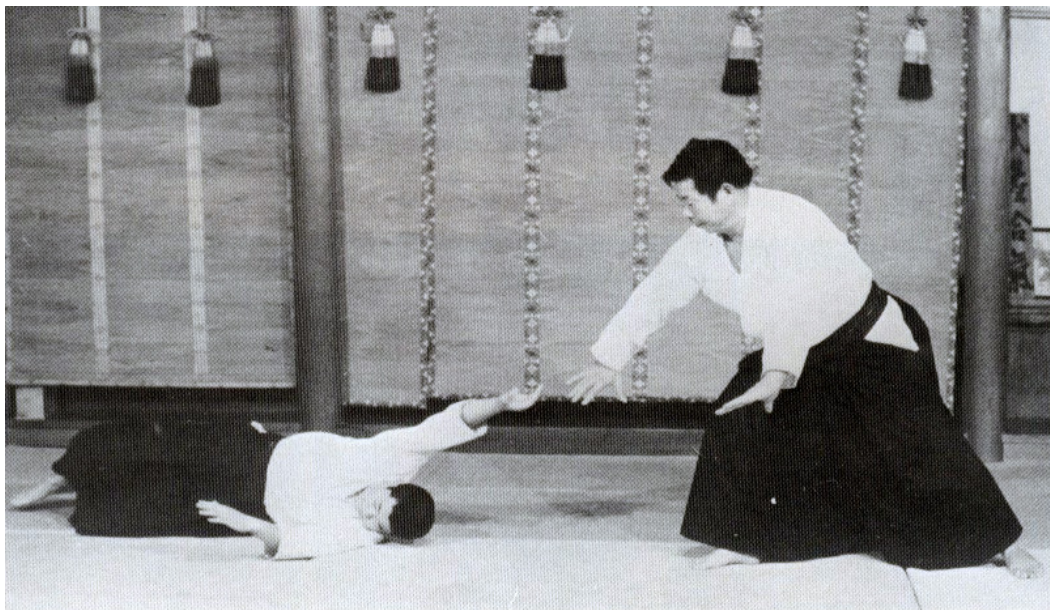
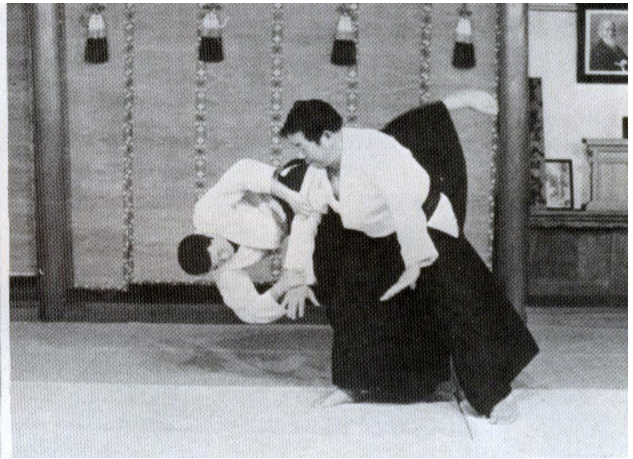
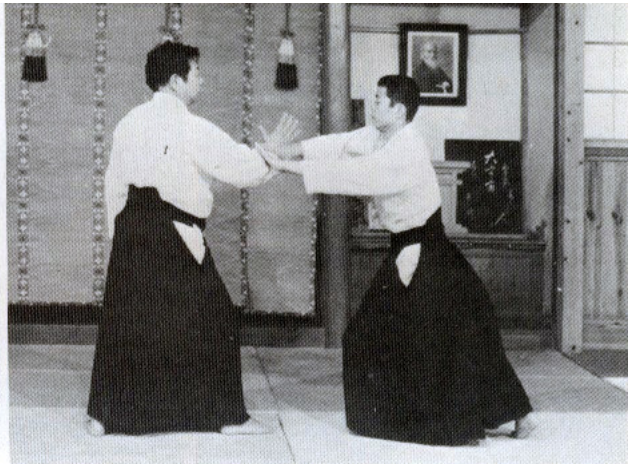
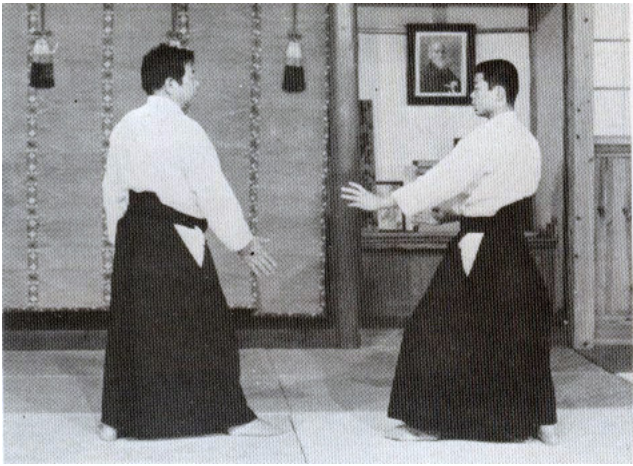




Контратака вариативной техникой.

Ведите вперёд захватывающую силу партнёра предшествующую броску.



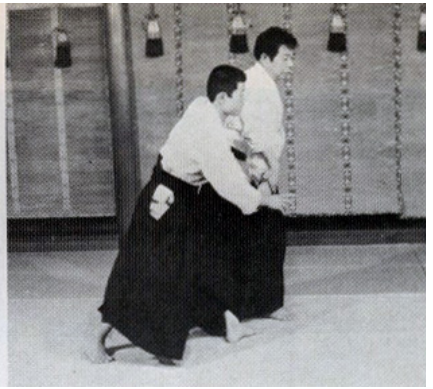


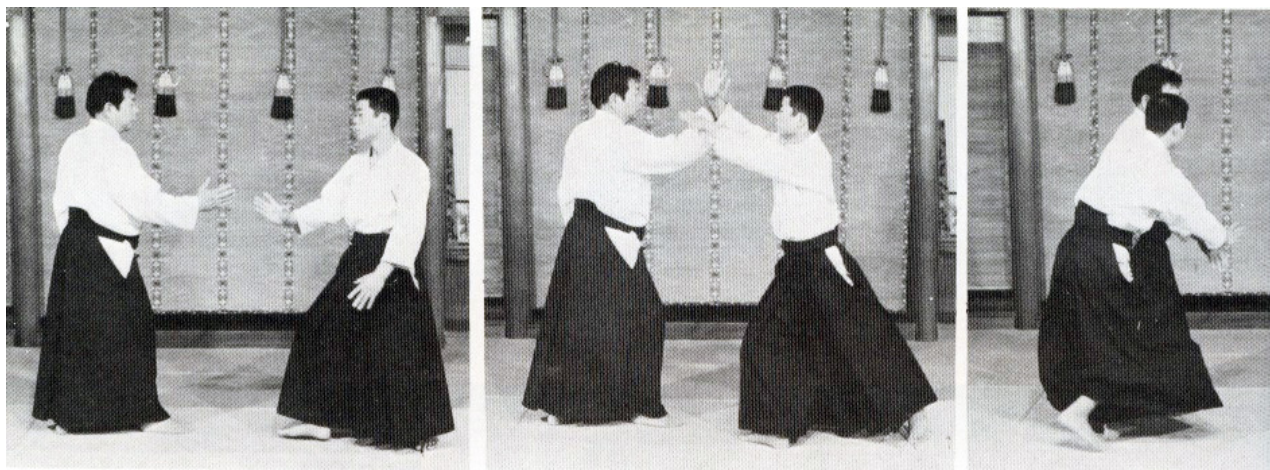
Каэши-ваза против дай-никё**Контратака дай-санкё**

Чтобы поднять локоть вашего партнёра, опустите ваш локоть и встаньте с ним бок о бок. Эта позиция предоставит вам доступ к выполнению дай-санкё.

(Опустите ваш локоть с тем, чтобы можно было поднять локоть вашего партнёра.)





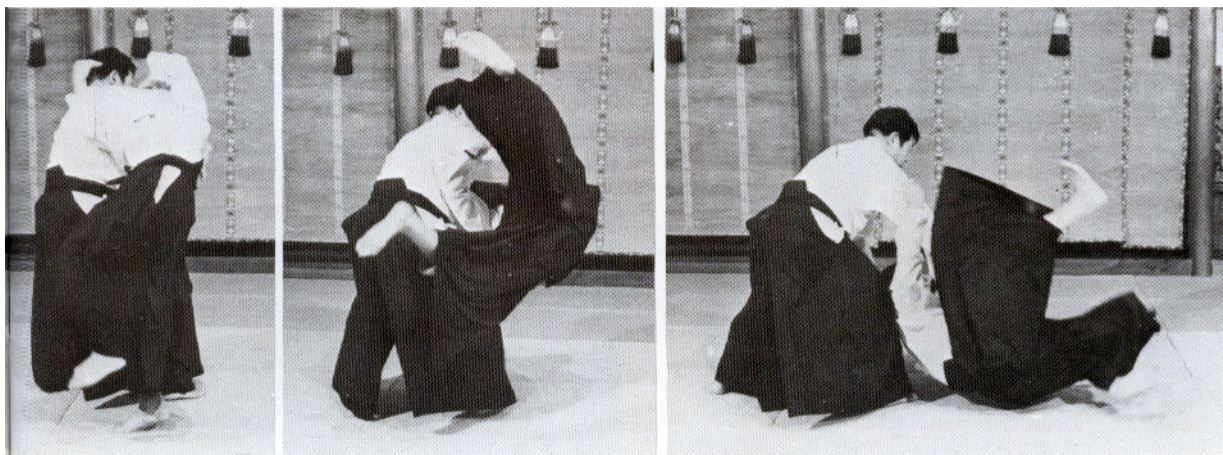


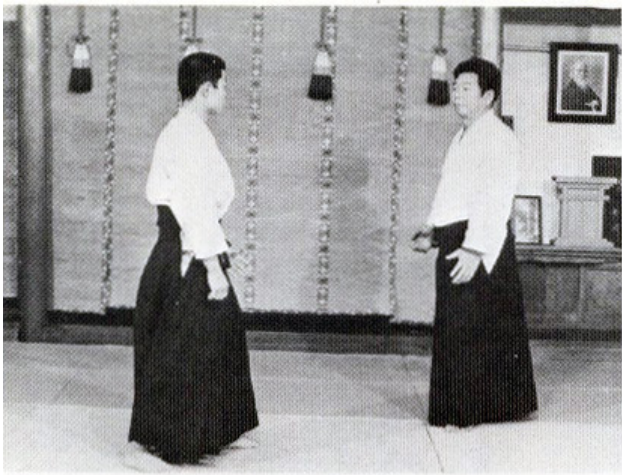
Контратака Иrimi-Нагэ

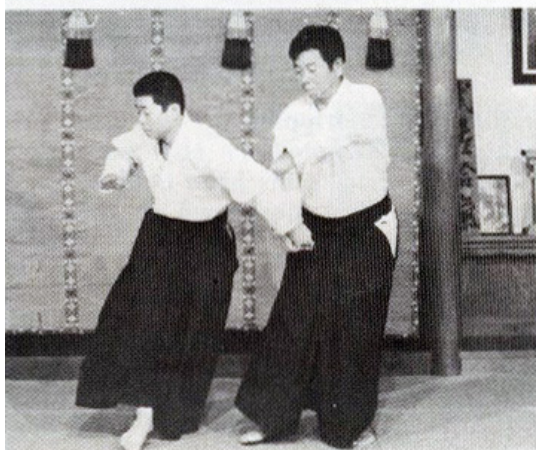
Когда ваш партнер пытается применить на вас дай-никё, прижмитесь локтем к его грудной клетке не оказывая сопротивления. Эта позиция позволит вам перейти к ирими-нагэ.

(Прижмитесь локтем прямо к груди вашего партнёра.)









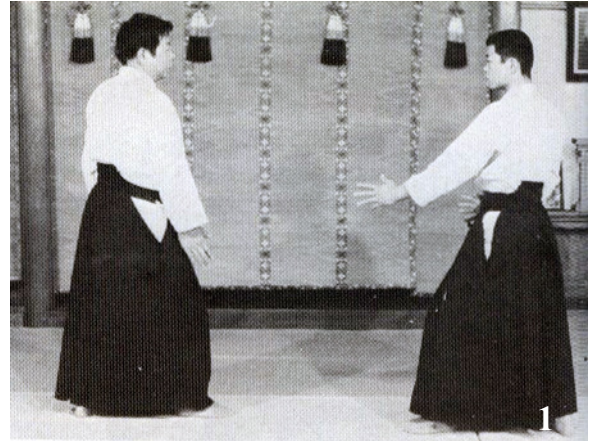
Каэши-ваза против котэ-гаэши.

Контратака дай-санкё

Скрутите руку вашего партнёра, которой он пытался выполнить котэ-гаэши, вверх стоя сбоку от партнёра и переходите к выполнению дай-санкё. Возможно контратаковать котэ-гаэши выполняя коши-нагэ. (Обратитесь к пояснениям котэ-гаэши на стр 59 тома №3)



(В этом случае, до тех пор пока вы не встанете бок о бок с вашим партнёром вас будут возвращать назад. Всегда обращайтесь к КУДЭН в таком случае.)

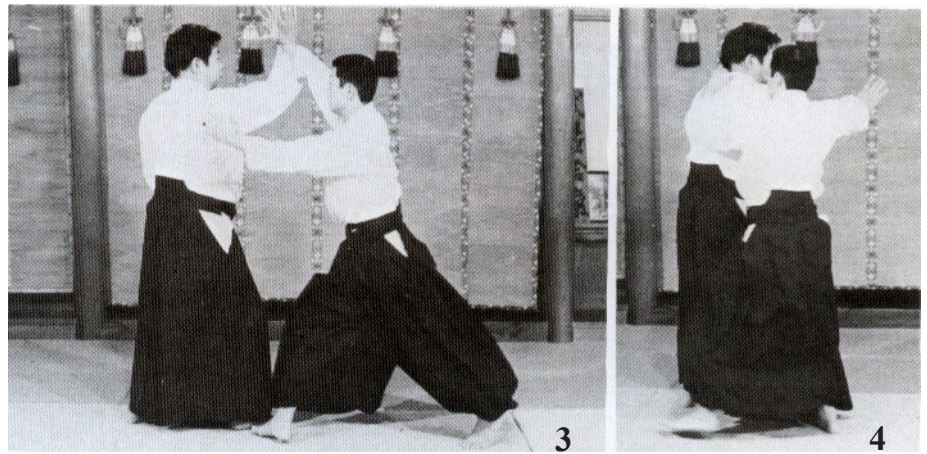
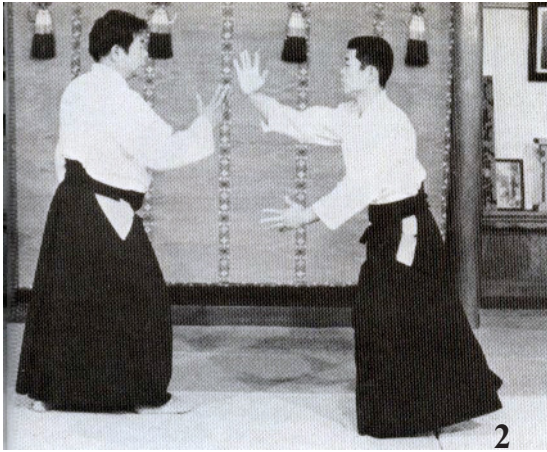


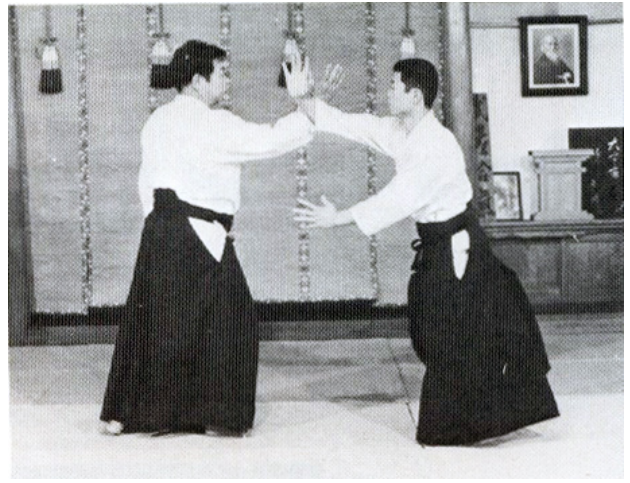
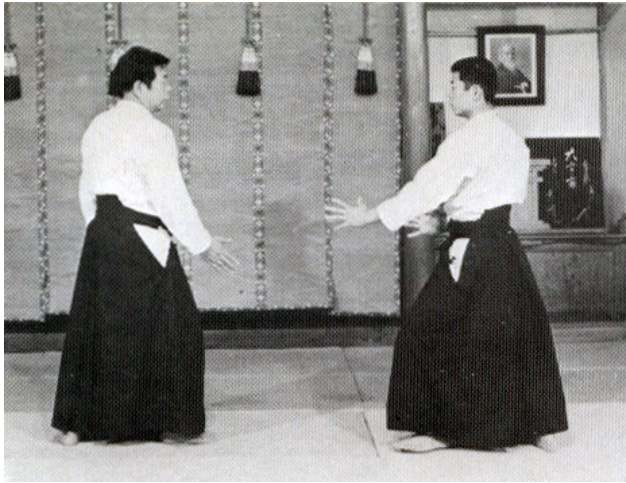
Каэши-ваза против Иrimi-нагэ

Контратака сбиванием ноги.

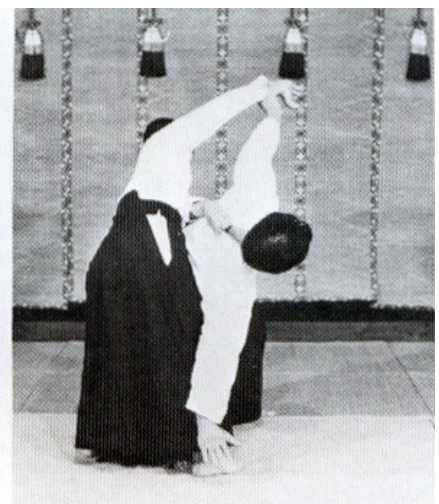
Эта техника предназначена, для выбивания ноги вашего партнера не мешая ему выполнять захват и опрокидывания его вниз назад.





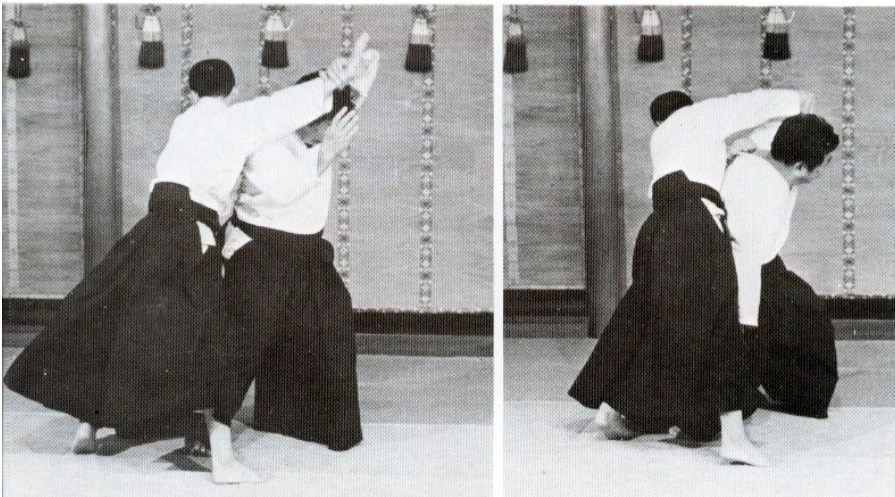


(Захватите руку партнёра, которой он пытается выполнить бросок, и начните выполнение коши-нагэ.)



Контратака коши-нагэ

Дождитесь пока ваш партнер попытается бросить вас и перехватите инициативу..



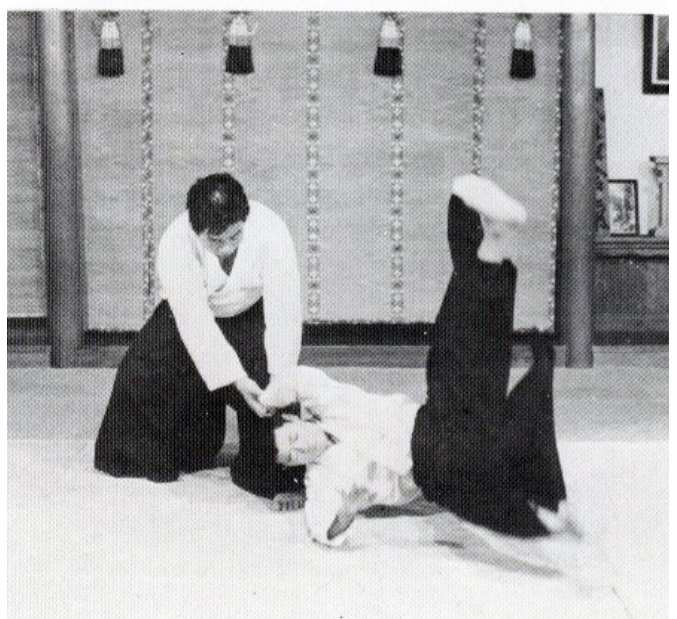
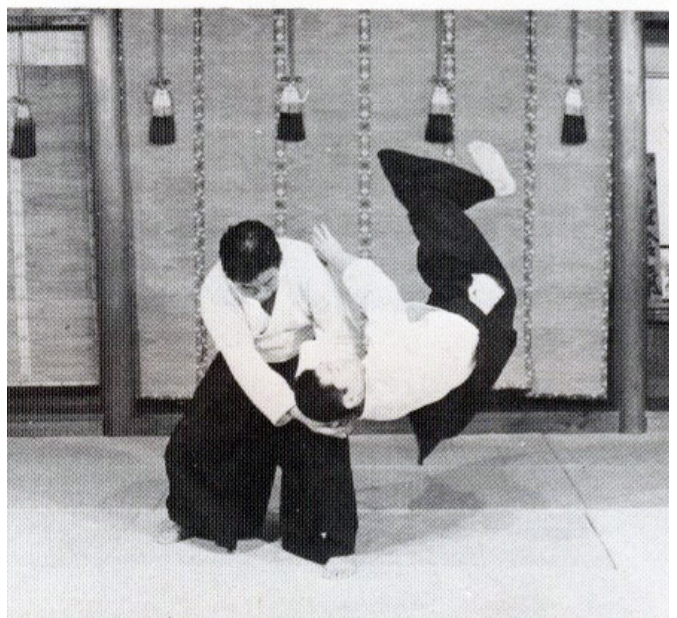


Каэши ваза против шихо нагэ

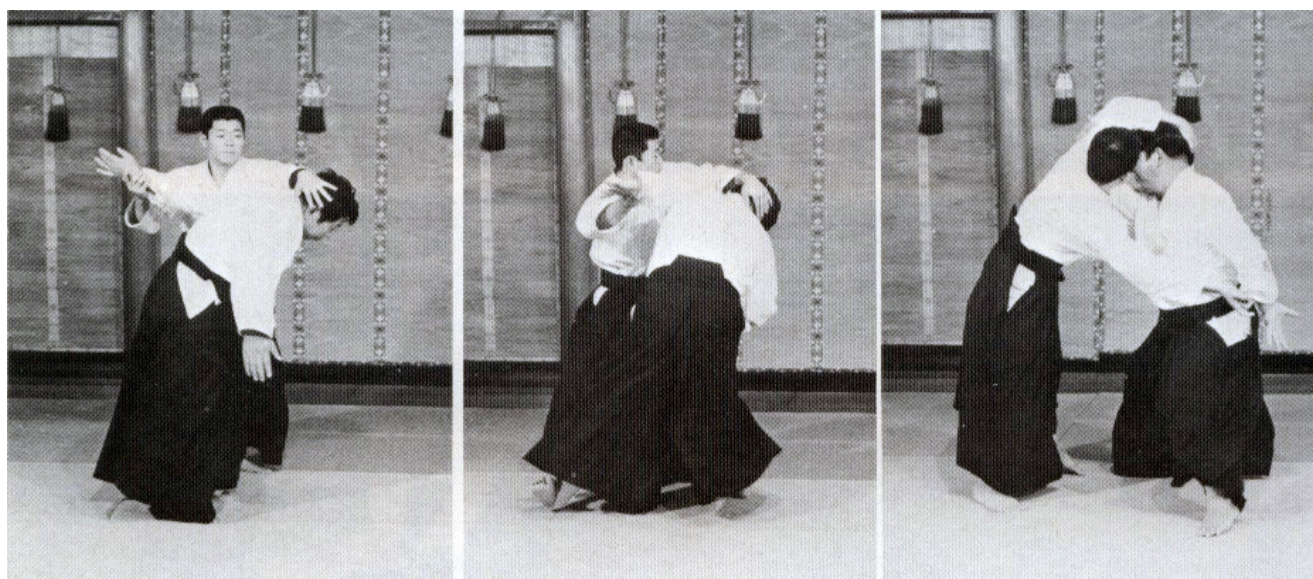
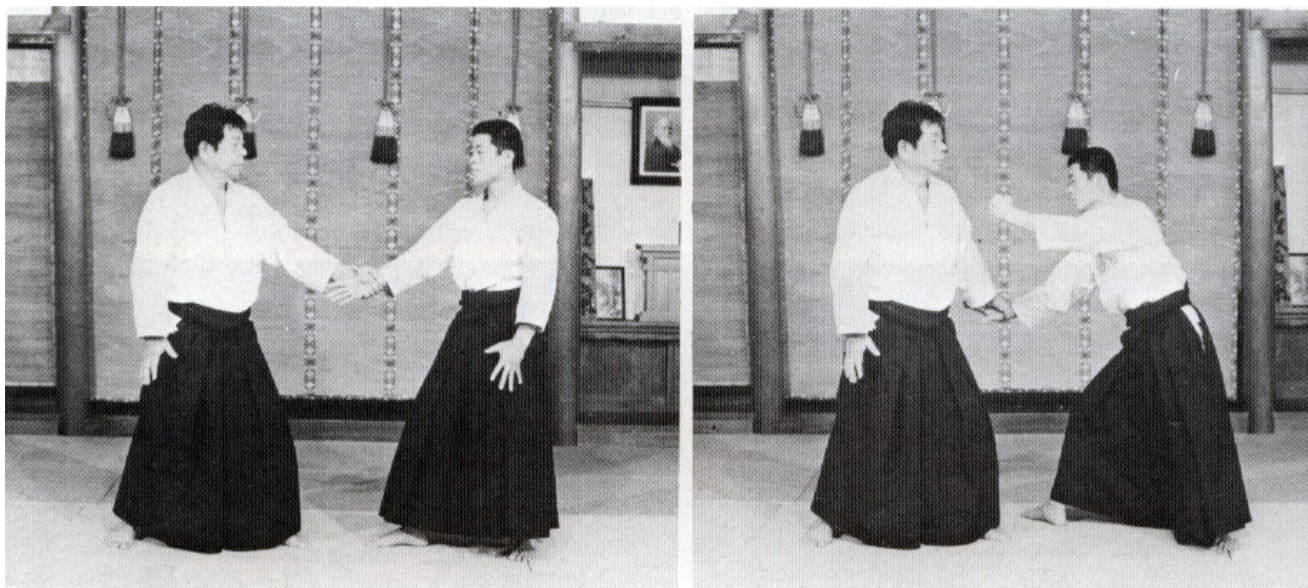
Контратака шихо-нагэ

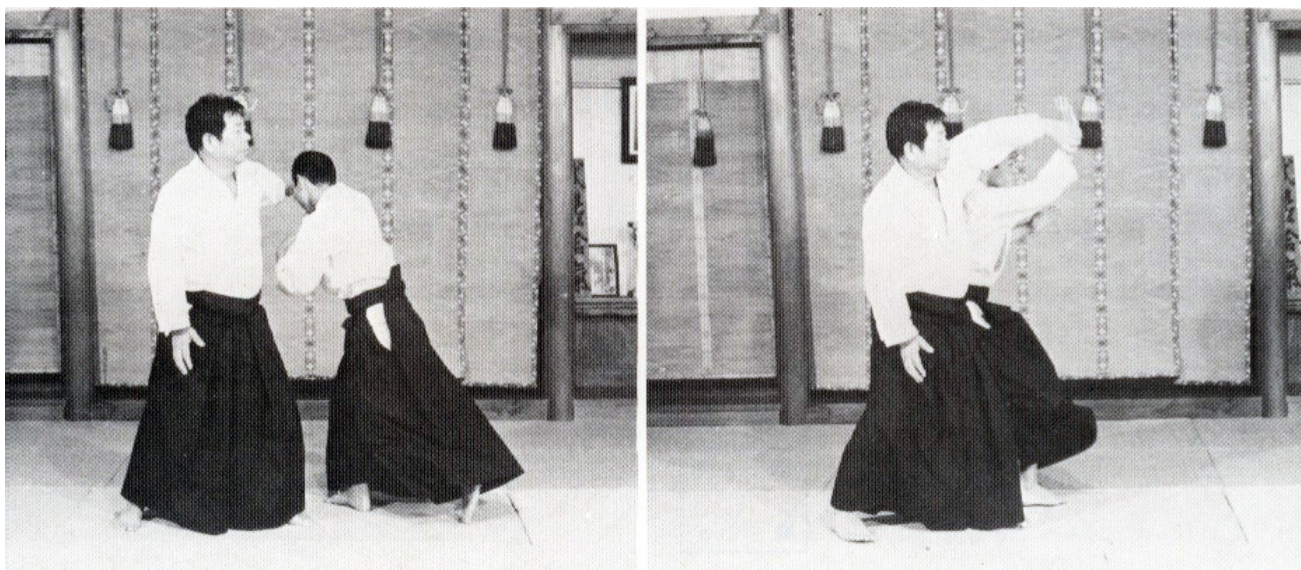
Объединитесь с броском вашего партнёра и опередите его в выполнении своего собственного броска.





Каэши-ваза против кайгэн-нагэ.





Противодействие сбрасыванием локтя.

Эта техника эффективна в том случае, когда ваш партнер пытается прижать вниз вашу голову и бросить вас, тогда как его голова находится ниже вашей.



ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
Введение	7
Вариации кататэ -дори	11
Вариации от ката-дори	36
Вариации от мунэ-дори	42
Вариации против цки	66
Вариации шомэн-учи	82
Вариации ёкомэн-учи	96
Вариации уширо-дори	100
Хаппо-гири	103
Шихо-наге	107
Каэши-ваза	112
Оглавление	152