

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНИ

«КИЇВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ

імені ІГОРЯ СІКОРСЬКОГО»

О. Є. Саламаха

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

ОСНОВИ ПРИКЛАДНОЇ ТЕХНІКИ СХІДНИХ

БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ – КАРАТЕ, ТАЕКВОН-ДО

Навчальний посібник для самостійної роботи студентів

Рекомендовано Методичною радою КПІ ім. Ігоря Сікорського

як навчальний посібник для студентів технічного ЗВО

всіх спеціальностей

Київ

КПІ ім. Ігоря Сікорського

2021

Рецензенти *Дудорова Л. Ю.*, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання та здоров'я КНУТД
Вихляєв Ю. М., доктор педагогічних наук, професор кафедри біобезпеки і здоров'я людини НТУУ «КПІ імені Ігоря Сікорського»

Відповідальний редактор *Хімич І. Ю.*, кандидат педагогічних наук, доцент

*Гриф надано Методичною радою КПІ ім. Ігоря Сікорського
(протокол № 7 від 13.05.2021 р.)
за поданням Вченої ради факультету біомедичної інженерії
(протокол № 11 від 2.02.2021 р.)*

Електронне мережне навчальне видання

Саламаха Олександр Євгенович

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
ОСНОВИ ПРИКЛАДНОЇ ТЕХНІКИ СХІДНИХ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ
– КАРАТЕ, ТАЕКВОН-ДО

Навчальний посібник для самостійної роботи студентів

Фізичне виховання: Основи прикладної техніки східних бойових мистецтв – карате, таеквон-до. Навчальний посібник для самостійної роботи студентів. [Електронний ресурс] : Навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей / О. Є. Саламаха ;КПІ ім. Ігоря Сікорського. – Електронні текстові данні (1 файл: 15,4 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 87 с.

Навчальний посібник розрахований на студентів університету 1, 2 курсів навчання, які відвідують практичні заняття з єдиноборств. У посібнику надається теорія, детально описується техніка виконання та відпрацювання базових ударів, яка доповнюється фотографіями з відображенням основних ключових фаз кожного технічного елементу й основні помилки. Теорія надається за ступенем зростання складності. Запропонований посібник компенсує відсутність аналогічної літератури як в ресурсах бібліотеки КПІ імені Сікорського, так і в інших бібліотеках України. Мета видання навчального посібника покращити навчальний процес та надати студентам можливість більш поглибленого вивчення прикладної базової техніки єдиноборств.

© О. Є. Саламаха, 2021
© КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021

ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| ВСТУП..... | 5 |
| 1. Традиційне привітання в бойових мистецтвах | 6 |
| 2. Стійка..... | 9 |
| 3. Формування кулака | 16 |
| 4. Рівні та життєво важливі точки по яких проводиться атака..... | 18 |
| 5. Прямий зустрічний удар передньою рукою на місці - «фронт панч» | 21 |
| 6. Прямий зустрічний удар задньою рукою на місці - «бек панч» | 28 |
| 7. Методика вдосконалення ударів за допомогою повторів та багаторазових відстрілювань | 32 |
| 8. Техніка виконання комбінацій з використанням прямих ударів передньою та задньою рукою на місці..... | 33 |
| 9. Техніка короткого однойменного пересування вперед та назад..... | 36 |
| 10. Техніка однойменних прямих атакуючих ударів передньою «фронт панч», задньою «бек панч» рукою та поєднання їх у однойменній атакуючій комбінації «фронт – бек панч»..... | 39 |
| 11. Техніка захисту від прямих ударів руками методом підставки задньої долоні наприкінці удару..... | 43 |
| 12. Техніка захисту методом парирування передньою та задньою рукою | 46 |
| 13. Техніка захисту методом парирування задньою та передньою рукою з однойменним відходом назад..... | 50 |
| 14. Техніка переходу в контратаку за допомогою комбінації: однойменні парирування на відході – однойменна атакуюча двійка «фронт-бек панч» | 54 |
| 15. Техніка захисту від ударів у верхній рівень, методом відхилення назад..... | 54 |
| 16. Техніка прямого зустрічного удару передньою ногою «фронт кік» | 57 |
| 17. Техніка прямого удару задньою ногою «бек фронт кік» з місця..... | 65 |

| | |
|---|----|
| 18. Техніка атакуючого прямого удару передньою ногою «фронт кік» з місця з підскоком..... | 71 |
| 19. Швидкий розрив дистанції у захисті. Техніка довгого переміщення назад з передньої ноги..... | 74 |
| 20. Техніка атакуючого прямого удару передньою ногою «фронт кік» з кроком та підскоком..... | 77 |
| 21. Техніка швидкого розриву дистанції у захисті з використанням довгого переміщення назад з задньої ноги..... | 80 |
| 22. Техніка атакуючого прямого удару задньою ногою «бек фронт кік» з кроком..... | 82 |
| 23. Метод багаторазових відстрілювань..... | 86 |
| Рекомендована література | 87 |

ВСТУП

Навчальний посібник для самостійної роботи студентів з дисципліни фізичне виховання «Основи прикладної техніки східних бойових мистецтв – карате, таеквон-до» надає теоретичний матеріал з вивчення прикладної ударної техніки, техніки захисту від ударів та пересувань східних бойових мистецтв. У посібнику надається теорія, що детально описує техніку виконання та відпрацювання базових ударів, захисту від них та основних пересувань, яка доповнюється фотографіями з відображенням всіх ключових фаз кожного технічного елементу, а також тактика по застосуванню. Вся теорія що представлена в посібнику надається в такому порядку в якому її легше засвоювати, а також детально описуються основні помилки, які виникають під час вивчення технічних елементів. Запропонований посібник компенсує відсутність аналогічної літератури як в ресурсах бібліотеки КПІ імені Сікорського, так і в інших бібліотеках України. Мета видання навчального посібника покращити навчальний процес та надати студентам навчального відділення боротьби та боксу можливість більш поглибленого вивчення прикладної базової ударної та захисної техніки східних єдиноборств.

1. Традиційне привітання в бойових мистецтвах.

Традиційне привітання в бойових мистецтвах має дуже велике значення. Це і ритуал в якому учень має продемонструвати вчителю готовність до навчання, а саме три його складові елементи, такі як увага, повага та самодисципліна. Без цих якостей неможливий процес передачі знань від вчителя до учня. Без уваги ви будете неспроможні почути та зрозуміти будь-які технічні прийоми і цей стан дуже сильно перекликається з будь-яким навчанням. Без уваги ви не освоїте складний матеріал. Без поваги не один вчитель бойових мистецтв не буде мати бажання чомусь вас навчити, стан поваги дуже добре видно не тільки по поведінці та положенню тіла, а навіть у погляді, який є в учня. Без самодисципліни навіть коли вчитель мав бажання вас навчити, а ви маючи увагу та повагу все добре почули та зрозуміли ви не зможете довести техніку до високого рівня бо то є дуже важкий, монотонний процес де потрібно весь час повторювати один й той саме елемент тисячі разів. Майстер бойових мистецтв Брюс Лі казав з приводу вивчення бойових мистецтв: знати мало потрібно діяти, діяти мало, потрібно докладати зусилля. Тому навчання у всіх без винятку бойових мистецтв починається з вивчення традиційного привітання. До того ж все без винятку що вивчається має значення, нічого не вивчається просто так. І тому традиційне привітання не залежачи від невеличких відмінностей, які існують в різних стилях бойових мистецтв – це є строгий та чіткий технічний прийом, а не просто кивок головою з поклоном. А саме традиційне привітання це техніка виконання удару головою, де всі його елементи та їхня послідовність мають велике значення.

Виконання. Перше - прийняти паралельну стійку готовності з руками, розташованими на поперек. Друге – робиться вдих на видиху ліва нога приставляється до правої у положення струнко де носки та п'ятки ніг разом. Під час приставляння лівої ноги, долоні рук спочатку опускаються вниз та з невеличким хлопком кладуться на стегна. Спина повинна бути прямою, а підборіддя трошки піднято вгору. Третє у положенні струнко робиться вдих

та на видиху виконується безпосередньо поклін при якому голова разом з тулубом опускається вниз на кут приблизно в 45° . Погляд має бути направлено вперед. Четверте – у положенні поклону робиться вдих та на видиху тіло повертається у положення струнко. П'яте – в положенні струнко робиться вдих та на видиху ліва нога відставляється в стійку готовності, а руки знов повертаються на поперек. Традиційне привітання закінчено.



Рис. 1. На фотографії показано традиційне привітання від збоку.

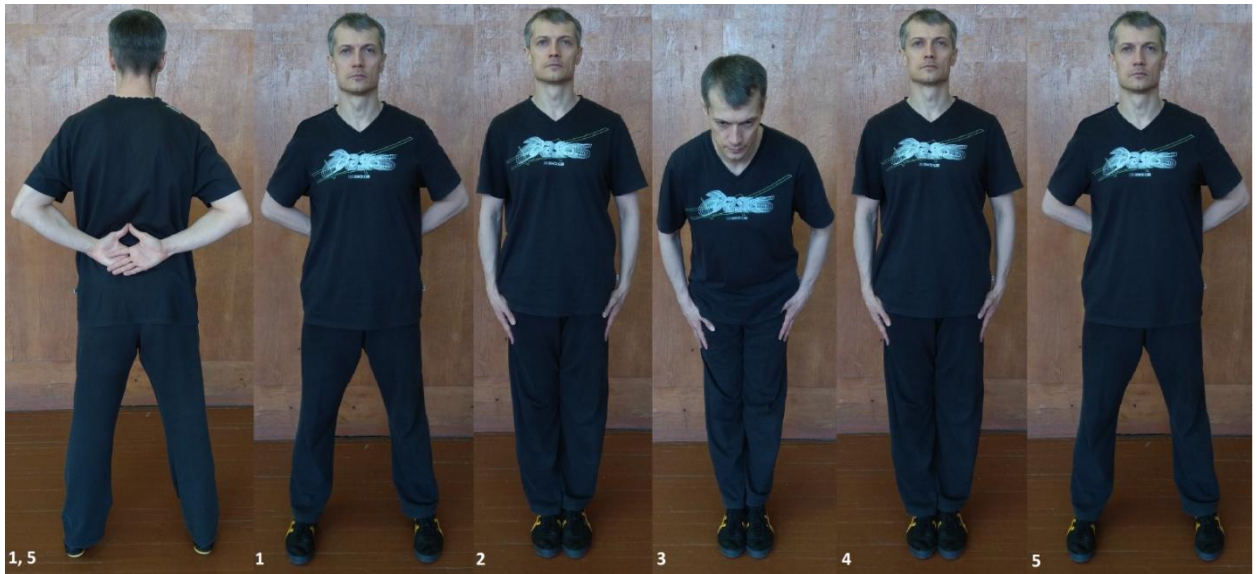


Рис. 2. На фотографії показано традиційне привітання вид з переду.

Основні помилки при виконанні традиційного привітання. Поклон виконується дуже швидко та змазано без затримання положення в ключових точках. Голова задирається догори або сильно опускається вниз. Спина сутулиться та сильно округляється при поклоні.



Рис. 3. Основні помилки.

2. Стійка.

Стійка в східних бойових мистецтвах це основа, фундамент без якої неможливо рухатись в технічному плані та вивчати будь-яку технічну дію. Правильна стійка в бойових мистецтвах буває двох типів, а саме класичні або навчальні стійки, з яких легше вивчати технічні елементи та бойові стійки в яких проводиться бій, реальний або спортивний. У карате є прислів'я: рівновага й стійкість ключ до карате. Стійка це основа, це найголовніше що може бути на шляху вивчення бойових мистецтв. Стійка може бути правильною на зовнішній погляд, але не мати внутрішніх відчуттів, може бути правильною з внутрішніми відчуттями та може бути неправильною. Тобто стійка або правильна або неправильна і не може бути трохи неправильною. Це як нуль та одиниця у програмуванні, або нуль або одиниця і немає інших значень. По важливості стійка в бойових мистецтвах дуже схожа на фундамент будинку, якщо фундамент добрий, то будинок може мати дуже багато поверхів та навіть спроможний встояти великий землетрус, а якщо фундамент поганий, то все, що на ньому побудовано вище ніж сарай, буде хлипким та небезпечним. У великому спорті є декілька видів спорту де стійка має дуже схоже значення і де стійці приділяється дуже багато уваги, а саме спортивна гімнастика, фігурне катання та важка атлетика. Стійка завдає правильну конструкцію тілу у карате є навіть термін «камае», який дослівно має значення, конструкція та йому приділяється дуже багато уваги. Без правильної стійки, якими б не були міцними м'язи жоден гімнаст не зможе виконати складний елемент, а важкоатлет не зможе підняти вагу. Всі спроби зробити елементи в цих видах спорту без правильної стійки закінчуються невдачею або навіть травмуванням. У гімнастиці є термін: стійка в кістках – це дуже важливо, бо тільки правильне вистроювання кісток може надати тілу жорстку основу та розслаблені м'язи. Якщо людина стоїть вона максимально розслаблена, а м'язи мають загальний тонус та стан готовності. Якщо людина не стоїть, то операційна система людини, фоновим процесом робить все, щоб людина не впала, бо система кожне падіння розглядає як небезпечне для

здоров'я та життя явище. Тому неможливо нанести сильний удар коли тіло знаходиться в неправильній стійці та фактично падає, бо від падіння система починає напружувати м'язи, щоб не допустити падіння і це для організму основне завдання тобто зберегти власне здоров'я та життя. В неправильній стійці можливо лише імітувати удари, але вони будуть пустими та несильними й на їхнє виконання буде залучатися багато енергії. З роками тренувань у зовнішній правильній стійці з'являються складні відчуття, якість яких є одним з маркерів майстерності. Без цих внутрішніх відчуттів неможливо нанести сильний удар або блок. Появі внутрішніх відчуттів заважають шуми, емоційна напруга, яка може бути викликана реальною небезпекою або багатотисячною глядацькою аудиторією на змаганнях. Саме тому у східних бойових мистецтвах тренування проходить дуже часто в нічну пору та в стані активної медитації або, інакше кажучи, концентрації та приділяється багато уваги стану пустої свідомості та невтручання у природні процеси механізму людського тіла. Дуже показовим прикладом шукання правильних відчуттів є важка атлетика. На великих змаганнях коли спортсмен підходить до штанги робити спробу та вже прийнявши стійку береться руками за гриф штанги ми бачимо рухи всього тіла, стоп, колін й тазу – це спортсмен намагається знайти відчуття без яких неможливо підняти серйозну вагу. Немає жодного спортсмена на олімпійських іграх котрий би просто підійшов до штанги та відразу ж підняв її, виключно всі перед цим шукають відчуття і на це уходить двадцять або навіть тридцять секунд. Тому дуже важливо для починаючого вивчати бойові мистецтва такі якості, як увага, повага та самодисципліна. Фактично ці якості є обов'язковою вимогою для отримання білого поясу в східних бойових мистецтвах. Неможливо вивчити техніку коли тіло начебто щось робить з технічних елементів, а у голові думки зовсім про інше. Тільки правильна стійка дає людині окрім стійкості та рівноваги відчуття спокою. У правильній стійці людина стоїть при неправильній стійці людина падає, але це падіння може бути розтягнуто у часі, бо у той момент коли порушується стійка або одиниця перетворюється

на нуль та людина починає падіння у той самий час система починає напружувати м'язи, щоб не допустити падіння. Тому для здоров'я людини дуже велике значення має постава, бо коли людина рухається в неправильному положенні тіло витрачає набагато більше чим необхідно сил та енергії, постійний гіпертонус м'язів спричиняє спазми та больовий синдром, здавлюючи нерви, а саме під оболонкою нервів рухаються до органів живильні речовини. Тому стійка має величезне значення не тільки для техніки бойових мистецтв, а й для здоров'я людини.

Класичні або навчальні стійки відрізняються від бойових стійок різним призначенням. Для того, щоб вивчити один елемент та добре оволодіти ним, скажімо прямий удар рукою, ми повинні багато разів повторювати його. Коли ми знаходимось у звичайному положенні то наше тіло весь час рухається та постійно змінює позицію. У бойових мистецтвах прямий удар кулаком у середній рівень й прямий удар кулаком у верхній рівень це дуже різні рухи. Бо щось веде руку в одному випадку уверх, а в іншому у тулуб. Коли людина починає вивчати бойові мистецтва то вона володіє свободою робити будь-який рух, але ця свобода заважає й у людини не виходить зробити сильний удар. Це дуже вірно виражено у прислів'ї, що свободу починають розуміти тільки тоді коли її лишуються. Візьмемо за приклад навчання гри на фортепіано. Будь-яка людина сівши за фортепіано має абсолютну свободу натискати у будь-якій послідовності клавіші, але музики не виходить так можна робити дуже багато часу й все одно не навчитися грати музику. Це в свою чергу відображає філософський принцип, що кількість ніколи не переходить у якість, а перехід до якості відбувається лише за більш якісного розуміння тобто певного знання, що й призводить до підвищення якості. У східних бойових мистецтвах це можна розтлумачити так, що десять тисяч разів наносити неправильний удар не призведе до десять тисяч першого правильного удару. Треба прийняти правильну стійку, сконцентруватись та певним рухом, як показує вчитель вивести руку, так і відбувається навчання, поступово, крок за кроком. Так і з грою на

фортепіано, вчитель показує клавішу До, потім Ре і так далі, крок за кроком, повністю лишившись свободи від крапки, учень починає свій шлях розширюючи свободу поки не дійде до вищої ступені свободи, яка у музиці називається імпровізація, коли навіть класичний музикальний твір набуває певну особистість, яку в нього привносить майстер, провівши рух пальців через свою душу та емоційний стан. Такий саме шлях проходить і учень в бойових мистецтвах перш ніж стане майстром. Саме тому класична стійка має завдання максимально об'легшити процес навчання, виключити будь-які зайві рухи, щоб кожного разу виходив один й той саме удар, а не десять різних ударів. Всі класичні стійки мають дуже чіткі математичні параметри, довжину, ширину, кут розвороту ступень та тулубу, положення рук, голови та ніг, розміщення ваги тіла на кожну ногу. У класичній стійці зазвичай рівновага та стійкість значно перебільшує рухливість та спроможність швидко рухатись й зовсім не несуть захисної компоненти. Досить часто у класичних стійках можуть зустрічатися повністю випрямлені коліна й те, що вся стопа торкається підлоги. На відміну від класичних стійок, бойові мають надати максимальну спроможність змінювати напрямок руху, разом з рухливістю та швидкісними характеристиками надавати ще й стійкість та рівновагу, а також максимальний пасивний захист. Наприклад п'ятка задньої ноги в бойовій стійці майже весь час відірвана від підлоги і це дуже схоже з видами спорту де дуже важливо мати можливість якнайскоріше розпочати рух та ще й в невідомому напрямку. Це зустрічається в таких видах спорту, як теніс, волейбол, бадмінтон у легкоатлетів, особливо у спринтерів де старт виконується з піднятою п'яткою задньої ноги й навіть у плавців на старті зараз положення з піднятою п'яткою.

Параметри основної бойової стійки. По суті бойова стійка являє собою компроміс між стійкістю, рухливістю та свободою. Бойові стійки, так само як і класичні стійки мають не лише ліву й праву руку та ногу, а передню та задню. Передньою ногою називається та нога, яка знаходиться ближче до суперника, однойменна з нею рука також буде мати назву передньої руки.

Відповідно задньою ногою буде називатися нога, яка знаходиться даліше від суперника, а однойменна з нею рука також буде називатися задньою рукою. Довжина стійки один звичайний крок. Ширина стійки коливається від двох до п'яти сантиметрів. Таке положення ніг ставить п'ятку задньої ноги на одну лінію з носком передньої ноги. Дуже важливо, щоб п'ятки ніг не стояли на одній лінії та не перетинали середню лінію. Також помилкою буде сильно широка стійка, що неодмінно буде наражати на небезпеку пах. Коліно передньої ноги зігнуто та розвернуто всередину, таке положення коліна захищає пах від ударів ногою знизу. Передня стопа також розвернута всередину приблизно на кут від 25° до 35° градусів. Задня п'ятка відірвана від підлоги на кілька сантиметрів вона нагадує палець на спусковому гачку стрільця та дає можливість максимально швидко розпочати рух. Стопа задньої ноги розвернута під кутом від 25° до 100° градусів від середньої лінії. Коліно задньої ноги обов'язково зігнуто. Тулуб розвернутий приблизно на 45° градусів від середньої лінії. Підборіддя опущене задля захисту шиї, погляд направлено приблизно у середину грудей суперника та знаходиться суворо на середній лінії. Будь-яке відвертання голови від середньої лінії наражає на небезпеку мозковий череп. Погляд має бути не концентричний, а периферичний, бо саме при такому погляді ви маєте можливість бачити все тіло суперника, його руки та ноги, а не чіплятися за якусь одну деталь. До того ж дуже часто погляд в очі агресивному супернику починає пригнічувати вас і вам буде дуже важко з психологічної причини зробити правильну техніку. Передня рука знаходиться приблизно на висоті переднього плеча та настільки віддалена від тулуба, щоб перпендикуляр опущений з кулака не виходив за носок передньої ноги, розташована передня рука з зовнішньої сторони центральної лінії тіла. Передню руку більшою мірою використовують для ударів, нею наноситься приблизно 70-80% всіх ударів. Якщо передня рука буде виставлена сильно вперед, то по ній скоріш за все проведуть атаку, удар або захват, що є дуже небезпечним. Задня рука знаходиться на лінії переднього плеча та на висоті щелепи спираючись зі

своєї сторони на центральну лінію тіла. Задня рука більшою мірою використовується для захисту та нею виконується лише 20-30% ударів. Положення рук може змінюватися залежно від дистанції та тактичної необхідності. Лікті рук виконують роль пасивного захисту від ударів у тулуб. Вага тіла в основній бойовій стійці розподіляється 60-50% ваги тіла на передній нозі та 40-50% на задній нозі. Таке співвідношення розподілу ваги тіла дає найбільшу свободу дій та змогу вистояти перед дуже агресивними діями суперника. Для новачків буде помилкою стояти у стійці де на задній нозі буде більше ніж 50% ваги тіла. На відміну від боксу де сильну сторону ставлять назад й найчастіше зустрічається стійка з виставленою вперед лівою ногою в бойових мистецтвах відпрацьовують всю техніку на обидві сторони. Це відбувається з такої причини, що при виконанні ударів ногами дуже часто змінюється стійка, а також суперник може бути не один та атакувати з різних сторін. У поєдинку зазвичай виставляють вперед сильнішу сторону. Стійка у якій права нога виставлена вперед буде називатися правосторонньою стійкою, якщо ліва нога виставлена вперед, то стійка буде мати назву лівосторонньої стійки.

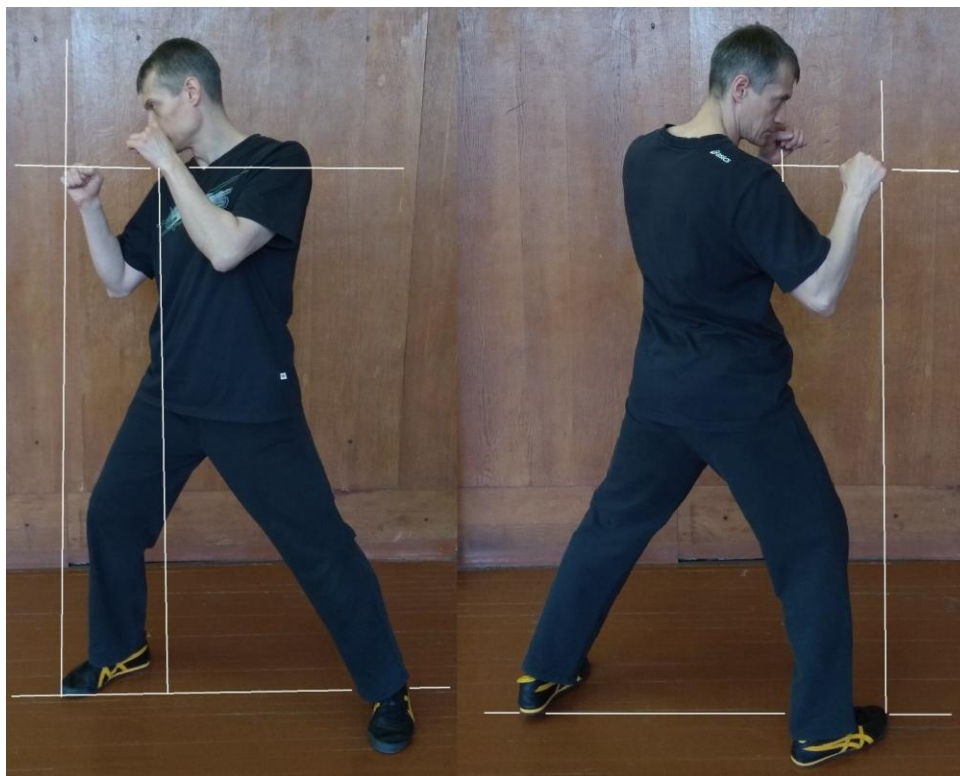


Рис. 4. На фотографії показано основну бойову стійку, вид збоку.



Рис. 5. На фотографії показано основну бойову стійку, вид спереду.

3. Формування кулака.

У всіх ударних видах бойових мистецтв використовуються багато видів ударів, але удари кулаком використовуються найчастіше. Тому дуже важливо до початку навчання ударної техніки, вивчити правильному формуванню кулаку та місцям на ньому, якими майбутні удари будуть наноситися. Спочатку чотири пальці руки, окрім великого згинаються у фалангових суглобах, потім згинаються далі у п'ястково-фалангових суглобах так щоб утворився прямий кут між фаланговими та п'ястковими кістками. Закінчується пакування закриттям кулаку великим пальцем, який торкається ззовні середніх фалангових кісток так щоб кінчик великого пальця був рівно на середині середньої фаланги, середнього пальця. Ні в якому разі не потрібно стискати м'язи, бо це призведе до напруження, що унеможливить нанесення правильного удару. Кулак саме пакується без стискання оточуючих м'язів. Найчастішими помилками при пакуванні кулаку є коли дистальна фаланга великого пальця заходить під вказівний палець або коли великий палець впирається зверху на середню фалангу вказівного пальця.

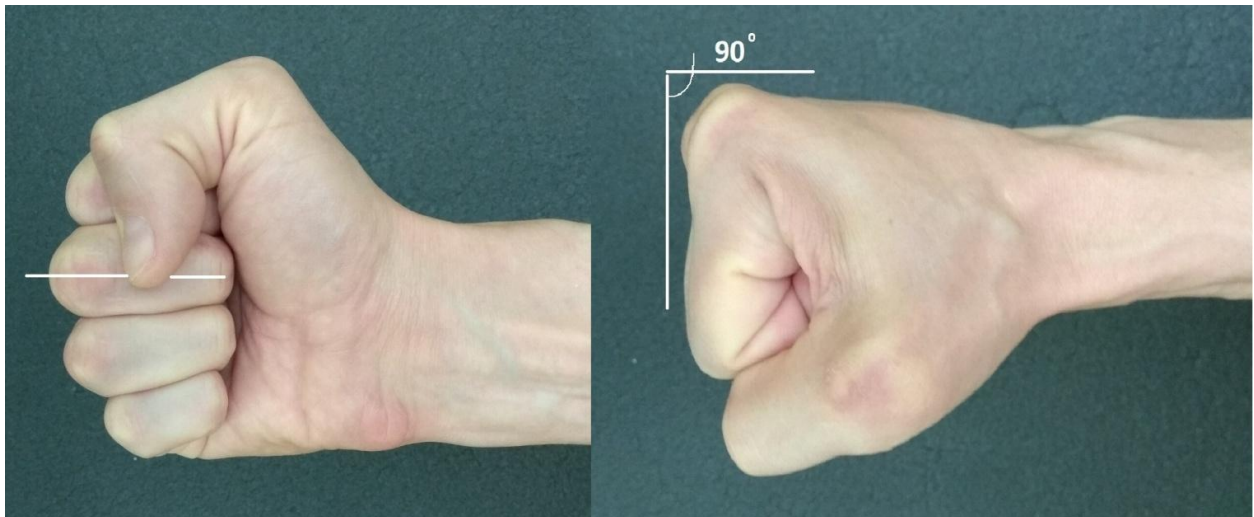


Рис. 6. На фотографії показано правильно сформований кулак.



Рис. 7. На фотографії показана послідовність формування кулаку.

Ударні місця кулаку. Правильно спакований кулак має кілька ударних місць, але на початку навчання всі стилі вивчають нанесення удару основним ударним місцем. Кістки у правильному положенні розташовані таким чином, що ударна поверхня в змозі витримати всю вагу власного тіла та навіть більше. Це можливо лише тоді, коли силові лінії кісток вибудовуються в єдину лінію. Приклад силової лінії для основного виду кулаку показано на фотографії (рис. 8).



Рис. 8. На фотографії показано основне ударне місце кулаку та силова лінія.

Для правильного формування кісток кулаку дуже важливо навчитися добре вибудовувати кістки передпліччя та самого кулаку, бо ця ланка має дуже багато кісток, а це збільшує імовірність виникнення помилки при

формуванні ударної поверхні. Тому слід добре засвоїти наступну вправу, яка миттєво вказує на присутність помилок. Вправа полягає в тому, щоб прийняти стійку на кулаках, подібно до вихідного положення для віджимань від підлоги, але в якій руки впираючись у підлогу, розташовані вужче ширини плечей. Якщо у вас не виходить перенести вагу тіла на кулаки то це свідчить про наявність помилки. Якщо положення вийшло прийняти, то можна перенести всю вагу тіла на один кулак, бо саме так і б'ється удар. Знаходитись у цих положеннях зовсім не потребує ніяких зусиль, а лише правильного формування кісток в ударне положення. Цю вправу потрібно виконувати на твердій поверхні або на татамі (рис. 9).



Рис. 9. На фотографії показана вправа для засвоєння та перевірки правильності формування кулаку.

4. Рівні та життєво важливі точки по яких проводиться атака.

Зазвичай у всіх бойових мистецтвах для виконання технічних елементів використовується три рівні. Верхній рівень це голова та шия. Середній рівень, тулуб. Нижній рівень, геніталії та ноги. Назви технічних елементів майже завжди мають у своїй назві рівень, куди цей елемент слід виконувати. Крім трьох рівнів у бойових мистецтвах вивчають спеціальні

життєво важливі точки які навчають захищати та по яких слід наносити удари. І тут ми підходимо до того, що відрізняє бойові мистецтва від спортивних бойових мистецтв. У бойових мистецтв нема обмежень за ваговими категоріями на відміну від спортивних. Тобто ваш суперник на змаганнях буде важити як і ви, тоді як в житті відбувається все навпаки й нападник обирає на кого напасти і за ваговою перевагою включно. У спортивних бойових мистецтвах у вас буде лише один суперник тоді як у житті їх може бути два-три чи навіть більше. Виступаючи на змаганнях з якогось виду бойових мистецтв ви завжди знаєте правила за якими будете діяти ви та ваш суперник, ви знаєте куди можна наносити удари, а куди заборонено. У реальній ситуації правил немає і вас можуть атакувати куди заманеться. Якщо після атаки суперника на спортивних змаганнях ви впали, щось пошкодили або навіть втратили свідомість то завжди суддя зупинить бій і вам буде надана медична допомога у реальній конфліктній ситуації цього не буде. Тому для збільшення ефективності самозахисту всі хто вивчає бойові мистецтва мають вивчити спеціальні точки, вдаривши по яких, з'являється шанс протидіяти нападникам. Всі точки поділяють на три групи, першорядні, другорядні та третьорядні. Першорядні точки – це такі точки по яких великого чоловіка може вдарити навіть маленька дівчина слабким ударом та ефективно захиститися від нападника. До таких точок перш за все відносяться очі та геніталії. У всіх спортивних бойових мистецтвах, навіть у боях без правил по них бити удари заборонено. Другорядні точки – це точки вдаривши по яких навіть не сильним, але точним ударом, суперник відчуває великий біль та на деякий час буде не здатний продовжувати проводити агресивні дії. До другорядних точок відносяться вуха, кадик та колінний суглоб. По цих точках також заборонено наносити удари у всіх спортивних бойових мистецтвах та на змаганнях. Третьюорядні точки це життєво важливі точки по яких точно та сильно вдаривши можна на деякий час вивести суперника з бою, уповільнити його. Удари дозволені майже по всіх них у спортивних бойових мистецтвах. Але для ефективності потрібно багато часу

на відпрацювання та вдосконалення техніки ударів по цих точках і навіть у професіональних спортсменів з багаторічною підготовкою немає 100% гарантії того, що вдаривши по них вони отримають перемогу, а суперника буде зупинено. До третьорядних точок відносяться: ніс, верхня та нижня щелепа, ключиця, центр груднини (область серця), сонячне сплетіння, біцепс, печінка, нирки, сечовий міхур, пальці на ногах та руках, гомілка, середина стегна з усіх сторін та інші. На всіх заняттях з бойових мистецтв, тренуючи будь-який удар або прийом слід обов'язково подумки задавати певну точку по якій ви плануєте нанести удар. Якщо цього не робити, а удари кожного разу будуть відпрацьовуватися будь-куди, скажімо у голову або у тулуб то ефективність таких тренувань буде мінімальна та неефективна. Саме з цього приводу у східних бойових мистецтвах існує вислів, що «думка рухає Ци».



Рис. 10. На фотографії показано основні рівні та життєво важливі точки.

5. Прямий зустрічний удар передньою рукою на місці - «фронт панч».

Прямий зустрічний удар передньою рукою з місця це становий хребет ударної техніки рук в бойових мистецтвах. Зазвичай він використовується у захисті, як зустрічний удар тобто він наноситься у наближаючого суперника. Найчастіше він б'ється у верхній рівень тобто у голову. Прямий удар передньою рукою з місця це самий довгий, точний та швидкий удар з усіх ударів руками. Він приводиться в дію мінімальним рухом й проходить по прямій лінії тому його важко помітити та прийняти захисні дії від нього. Спосіб нанесення прямого удару передньою рукою відрізняється від класичної техніки бойових мистецтв де руки знаходяться у відведеному назад стані та розташовані на стегнах або під грудним м'язом. Нагадаю, що класична техніка використовується, як підручник тобто максимально полегшує та спрощує саме процес навчання ударів, приходу до глибокого розуміння техніки ударів, але все це відбувається за рахунок обмеження рухливості й захисту та значному збільшенню стійкості та рівноваги. Прямий удар передньою рукою наноситься з бойової стійки. Основним варіантом нанесення прямого удару є такий де вага переноситься на передню ногу, п'ятка задньої ноги при цьому ще більше відривається від підлоги. Після того, як на передню ногу буде перенесено достатньо ваги, приблизно 70% ваги тіла, а передня нога, тулуб та голова утворять пряму лінію, тулуб починає розвертатися навколо цієї прямої лінії. У саму останню чергу починає випрямлятися рука та розвертатися навколо своєї вісі кулак. Одночасно з випрямленням руки відбувається видих. Всі удари в бойових мистецтвах відбуваються на видиху. Дихальний акт у людини це постійний рух тому при нанесенні ударів дуже важливо синхронізувати ці два рухи, щоб вони працювали синергично тобто посилювали одне одного. При нанесенні прямого удару кістки руки вистроюються у пряму лінію, лікоть при випрямленні руки не піднімається й повністю випрямляється, але в межах природнього руху тобто ліктьовий суглоб не потрібно залишати

зігнути або старатися сильно випрямити його. Природний рух максимально нагадує рухи коли ви берете тубик з зубною пастою, показуєте щось на карті або схемі. Прямий удар не тільки самий довгий та швидкий, але й достатньо потужний для того, щоб завершити поєдинок. Майже на всіх показових виступах з демонстрації різних стилів бойових мистецтв, використовують саме прямий удар при розбиванні дощок, цеглин, льоду та інше. Але для того, щоб ваш прямий удар набув достатньої потужності та швидкості ви маєте приділяти багато часу на його відпрацювання та при цьому знаходитись у стані концентрації. В процесі навчання вам будуть поступово відкриватися механізми, мікроруки та система важелів з їх відчуттям, що буде наповнювати силою удари. Саме тому у бойових мистецтвах є вислів, що сила та потужність удару залежить від його усвідомлення. Рух при якому виконується удар є коливальним, а не поступальним. Цей коливальний рух народжується у фізичному центрі ваги тіла людини, який розташовано приблизно на п'ять сантиметрів нижче пупка. Цьому місту в східних культурах приділяється дуже багато уваги, бо воно вважається основним місцем в тілі людини де зароджується енергія. В різних видах бойових мистецтв фізичний центр ваги має різні назви, такі як хара, дань-тьєн, ці-хай, кіноварне поле. При коливальному русі не відбувається втрата рівноваги та інерція не опановує тіло. Прямий удар, як і всі інші удари в бойових мистецтвах дуже схожі на удари батоном. М'язи при виконанні удару повністю розслаблені, знаходячись у природному тонусі. У правильному ударі швидкість та сила зростає поступово збільшуючись с кожною крапкою траєкторії при цьому не втрачається рівновага. У поштовху навпаки м'язи дуже напружені а, сила та швидкість зменшуються з кожною крапкою траєкторії, наприкінці якої відбувається втрата рівноваги та падіння або від падіння механізм починає напружувати м'язи, щоб не допустити його. Тут процес оволодіння рухом сильно нагадує навчання у фігурному катанні де не припиняючи рух на швидкості людина виконує потрібний тулуб та приземлюється на тоненьке лезо ковзана, не втрачаючи при цьому рівноваги,

а за будь-яке її втрачання знімаються бали, бо це свідчить про помилки у техніці. На оволодіння на рівні майстра такого елемента уходят роки. Так само і інерція або неконтрольований рух при виконанні техніки є наслідком помилок, навіть коли людину називають інертною то це має негативний сенс. Прямий удар має багато варіантів нанесення, зокрема він може наноситися різними видами кулаку, а саме горизонтальним, вертикальним та зворотнім кулаком. Найчастіше використовується варіант горизонтальним та вертикальним кулаками. При ударі вертикальним кулаком майже не відбувається обертання кулаку навколо своєї вісі та він є більш непомітним (рис. 14). У боксі вважається, що обертання кулаку надає сили в удар, але це помилка, бо рух народжується у центрі ваги та проходячи скрізь все тіло, всі суглоби поступово набирає силу, а кінцівка лише її передає. Тому в бойових мистецтвах не має значення якою частиною руки, долонею чи кулаком, або навіть пальцями ви наносите удар, тому що кінцівка відіграє роль електричного дроту, який лише передає електричний струм від джерела. Так само й ваша рука переносить згенеровану центром ваги та збільшену всім тілом енергію в точку де відбувається скидання сили у тіло суперника. Одразу після скидання сили рука починає зворотний рух, який закінчується в тому самому місці в якому він починався тобто досягнувши кінцевої крапки траєкторії кулак миттєво повертається у вихідне положення. У класичній техніці навпаки після завершення удару, зворотний рух навмисно не виконують в повному обсязі. Зворотний рух відбувається у плечовому суглобі та у тілі, а вся кінцівка майже зупиняється та фіксується випрямленою у точці скидання сили. Це навмисно роблять для того аби проконтролювати та перевірити правильність положення тіла у важливій точці траєкторії й виправити помилки, які будуть знайдені.



Рис. 11. На фотографії показано зустрічний удар передньою рукою на місці – «фронт панч», вид збоку.

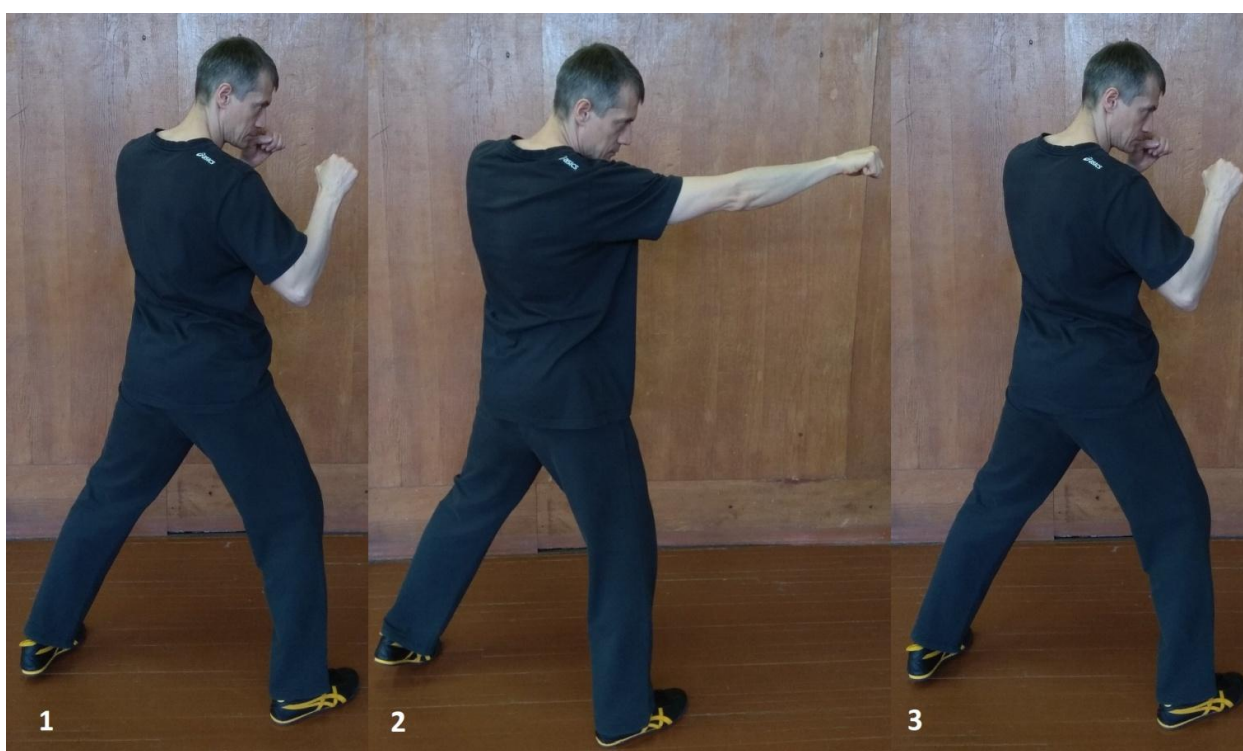


Рис. 12. На фотографії показано зустрічний удар передньою рукою на місці – «фронт панч», вид збоку зі сторони спини.



Рис. 13. На фотографії показано зустрічний удар передньою рукою на місці – «фронт панч», вид спереду.

Відпрацьовувати прямий удар можна по повітрю перед дзеркалом, контролюючи важливі пункти та виправляючи помилки. Також дуже гарним снарядом є звичайний листок паперу або тканини. На маківарах. На початку навчання прямому удару забороняється відпрацьовувати його на мішках та грушах, бо важкі мішки викликають бажання вдарити сильніше, що викликає напруження м'язів, яке унеможливує оволодіння правильною технікою.

При роботі на мішках на більш просунутому рівні, індикатором помилок є пошкодження шкіри на ударних місцях кулаків, це відбувається внаслідок неточного руху й контакту з поверхнею снаряду. Саме тому в бойових мистецтвах відпрацювання ударів по снарядах відбувається голими руками на відміну від боксу. В такому випадку потрібно виправити техніку та деякий час не працювати з мішками, а лише на листках паперу.



Рис. 14. На фотографії показано варіант нанесення зустрічного прямого удару передньою рукою «фронт панч» вертикальним кулаком.

Найчастішими помилками при виконанні удару є напруження м'язів руки, опускання руки після скидання сили тобто на зворотному русі руки у вихідне положення та переніс ваги за передню ногу (рис. 15.), наслідком чого є завалювання голови та тіла вперед. Також дуже часто зустрічається така помилка, як загинання кулаку до низу, рідше до верху. У людей які не

засвоїли техніку переднього прямого удару є така помилка, як замах тобто дуже помітний рух тіла назад для набору сили.



Рис. 15. На фотографії показана помилка завалювання вперед.



Рис. 16. На фотографії показано розповсюжені помилки – загинання та вигинання кулаку.

6. Прямий зустрічний удар задньою рукою на місці - «бек панч».

Прямий зустрічний удар задньою рукою «бек панч» на місці це дуже потужний зустрічний удар. За рахунок того, що удар наноситься задньою рукою, сильно збільшується траєкторія проходження коливального руху в тілі й до точки скидання сили. Це надає змогу накопичити більше енергії ніж у передньому прямому ударі. Але це й збільшує час проходження кулаку від вихідного положення до точки контакту з ціллю. Тому прямий удар задньою рукою наноситься не так часто, як передній удар. Прямий удар задньою рукою також може бути нанесений трьома видами кулаків, горизонтальним, вертикальним та зворотнім. Який саме удар наносити залежить від тактичної ситуації, де один з варіантів нанесення може бути більш ефективним ніж інші види ударів. Техніка виконання прямого удару задньою рукою «бек панч».



Рис. 17. На фотографії показано прямий зустрічний удар задньою рукою «бек панч» вид збоку де 1 – вихідне положення, 2 – варіант короткого удару, 3 – варіант довгого удару, 4 – кінцеве положення.

Виконання. Знаходячись у бойовій стійці спочатку починає переноситися вага тіла на передню ногу. Коли на передній нозі буде достатньо ваги, кістки передньої частини тіла утворюють жорстку вісь,

відносно якої починає розвертатися задня частина тіла, яка має бути повністю розслабленою. Синхронно розвертаються кістки тазу, стегно та п'ятка задньої ноги, навколо подушечки під пальцями задньої ноги й заднє плече. Чим більше розвертання, тим більше збільшується зона ураження удару. Дистанція ураження й обертання може бути різної довжини це залежить від виду удару та тактичної необхідності. Але завжди збільшення довжини удару знаходиться в межах роботи правильної конструкції тіла. Після скидання сили рука та тіло миттєво повертаються у вихідне положення. Під час нанесення удару передня рука починає виконувати захисні функції.

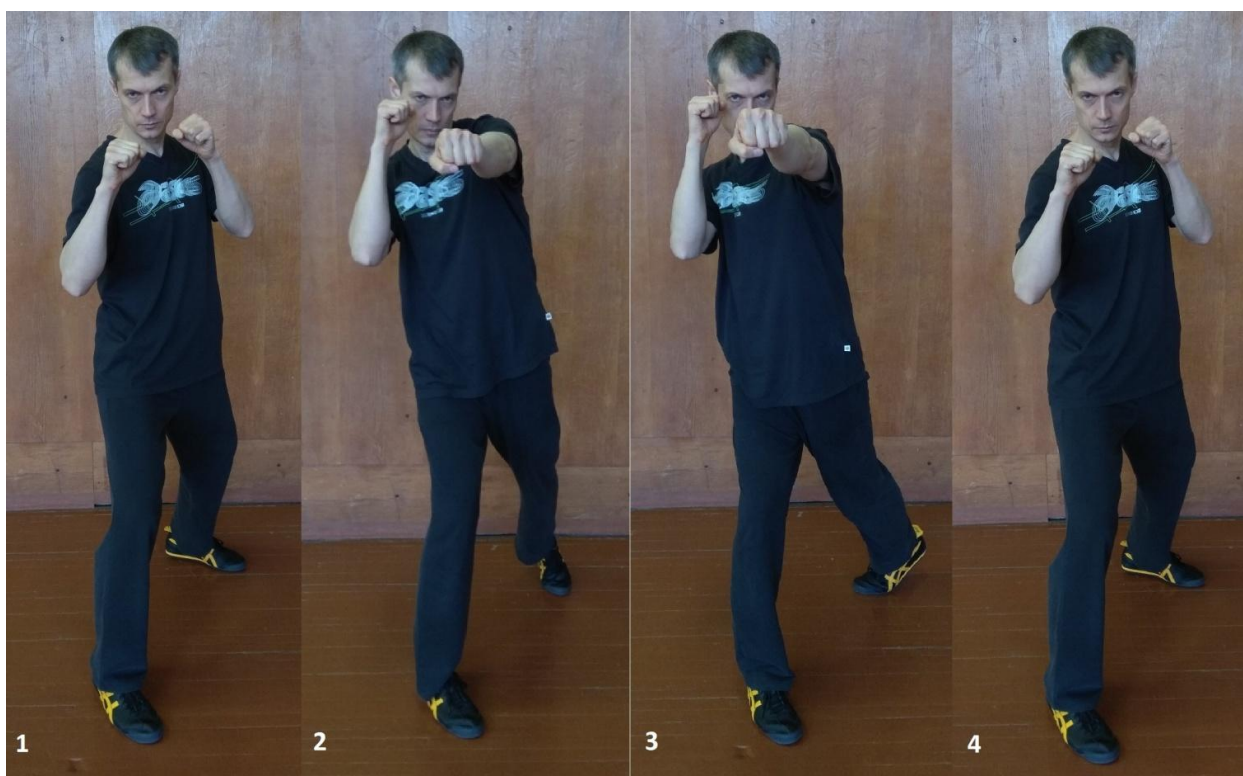


Рис. 18. На фотографії показано прямий зустрічний удар задньою рукою «бек панч» вид спереду.

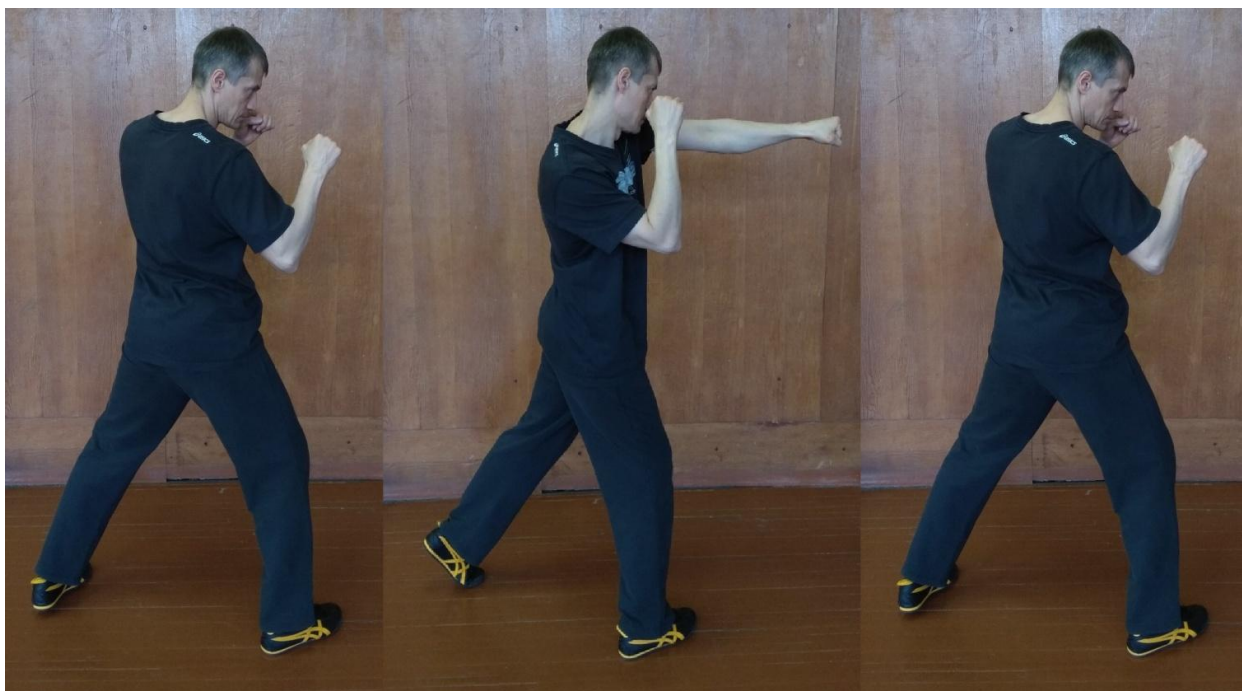


Рис. 19. На фотографії показано прямий зустрічний удар задньою рукою «бек панч» вид збоку зі сторони спини.



Рис. 20. На фотографії показано варіант зустрічного прямого удару задньою рукою «бек панч» вертикальним кулаком вид збоку.



Рис. 21. На фотографії показано варіант зустрічного прямого удару задньою рукою «бек панч» вертикальним кулаком від спереду.



Рис. 22. На фотографії показана типова помилка – завалювання тіла вперед.

7. Методика вдосконалення ударів за допомогою повторів та багаторазових відстрілювань.

Для вдосконалення комбінацій з можливістю подальшого їх використання в реальних ситуаціях, в бойових мистецтвах використовуються багато методів. На початковому етапі оволодіння технічними елементами потрібно добре засвоїти виконання ударів на місці. Для більш якісного оволодіння технікою прямих ударів «фронт панч» та «бек панч» використовують метод повторів та багаторазового відстрілювання ударів. Метод повторів дуже часто використовується у реальних та спортивних поєдинках. Полягає він в тому, що знаходячись у бойовій стійці потрібно виконати подвійний прямий удар передньою рукою «фронт панч» або подвійний прямий удар задньою рукою «бек панч» тобто два однакових удари підряд. При виконанні першого удару вага тіла переноситься на передню ногу та виконується звичайний удар з місця, але при повертанні руки назад, тіло залишається в положенні з перенесеною вагою. Після повного повертання руки назад, відразу ж наноситься наступний удар і тільки після другого удару рука та все тіло вертається у положення звичайної бойової стійки. При виконанні повторів краще проробляється контроль положення тіла та розслабленість руки, яка наносить удар. Метод багаторазових відстрілювань полягає у тому, що після виконання удару, так само як у повторях, повертається лише рука й продовжує наносити удари на природній або збільшеній швидкості у кількості не менше десяти ударів. Цей метод дуже добре дозволяє виявити помилки у стійці та розслабити м'язи руки. Помилки призводять до втрати рівноваги й порушують координацію та ритм нанесення ударів. Все це відразу починає відчуватися у втомі м'язів руки, плеча та спини, а самі удари стають дуже повільними. Метод можна використовувати, виконуючи удари по повітрю, листку паперу або тканини для початківців та по мішку для студентів більш вищого рівня.

8. Техніка виконання комбінацій з використанням прямих ударів передньою та задньою рукою на місці.

В реальній ситуації ніколи не використовуються окремі удари. Майже завжди використовуються комбінації ударів. Комбінація ударів це серія ударів, які виконуються без паузи друг за другом та поєднаних між собою таким чином, що перший удар виводить конструкцію тіла для наступного удару збільшуючи його енергію або за тактичною доцільністю. Ударні комбінації складаються щонайменше з двох ударів, зазвичай це три-чотири удари, рідше коли в комбінаціях зустрічається більше чотирьох ударів. Великі комбінації потребують багато сил та часу на їхнє засвоєння й відпрацювання. Перша комбінація з якої всі починають це поєднання зустрічних прямих ударів передньою та задньою рукою, а саме «фронт, бек панч», яка наноситься в наближаючого суперника. Ця комбінація ще має назву – передня двійка.

Виконання. Спочатку з бойової стійки наноситься передній удар, при нанесенні переднього удару вага тіла переноситься на передню ногу таким чином, що голова по якій проводиться атака суперника зміщується з лінії по якій наноситься атакуючі удари тобто ви б'єте на зустріч одночасно уникаючи атаки. При виконанні переднього удару заднє плече разом з розвертанням тулубу відтягується назад, цей рух назад є по суті зарядженням та накопиченням енергії для заднього удару. Далі без зупинки тіло починає обертатися навколо вісі сформованої передньою частиною тіла, за годинниковою стрілкою для правосторонньої стійки та наноситься удар задньою рукою при цьому ударі одночасно передня рука повертається у положення біля голови, виконуючи захисну роль. Після скидання сили задня рука миттєво повертається у вихідне положення біля голови і тільки потім вага тіла повертається назад у базову бойову стійку. Також можна зробити комбінацію, починаючи спочатку наносити прямий удар задньою рукою, а потім передньою, «бек, фронт панч». Іноді з тактичної доцільності, зустрічати суперника краще саме такою комбінацією. Тренування комбінацій

повинно включати повільний режим, при якому удари виконуються уповільнено, зосереджуючись та контролюючи баланс тіла при перенесенні ваги з фіксацією та перевіркою кожного з ключових положень. Звичайний режим, в якому швидкість має бути максимально природною тобто такою, як ви зазвичай берете решту в магазині, щось показуєте на карті, з контролем та повним розслабленням м'язів. Та швидкісний режим при якому ви намагаєтесь виконати комбінацію максимально швидко, наче бажаєте зловити муху, але контролюючи правильний баланс та положення тіла. При виконанні ударів та комбінацій дуже важливо розуміти, що кожний удар має свою дистанцію ураження, яка залежить від виду удару та положення тіла. Дуже часто зустрічається помилка при якій виконуючий удари починає тягнутися для того, щоб збільшити дистанцію ураження та дістати противника, але це є дуже поганою помилкою при якій порушується правильна конструкція тіла, що миттєво напружує м'язи задля того, щоб не впасти. Слід пам'ятати, що навіть один міліметр руху може викликати падіння та порушити правильність конструкції, що перетворить ударні рухи в імітування ударних рухів, викличе напруження м'язів та відніме значну кількість сили з ударного руху. Тому дуже часто можна спостерігати, як ударні рухи досягають цілі, але не наносять достатньої сили ураження для того, щоб зупинити суперника. Також всі удари обов'язково мають виконуватися на видиху, а якщо іде кілька ударів підряд в комбінації, то видих розтягується на всі удари і тільки по закінченню комбінації робиться вдих.

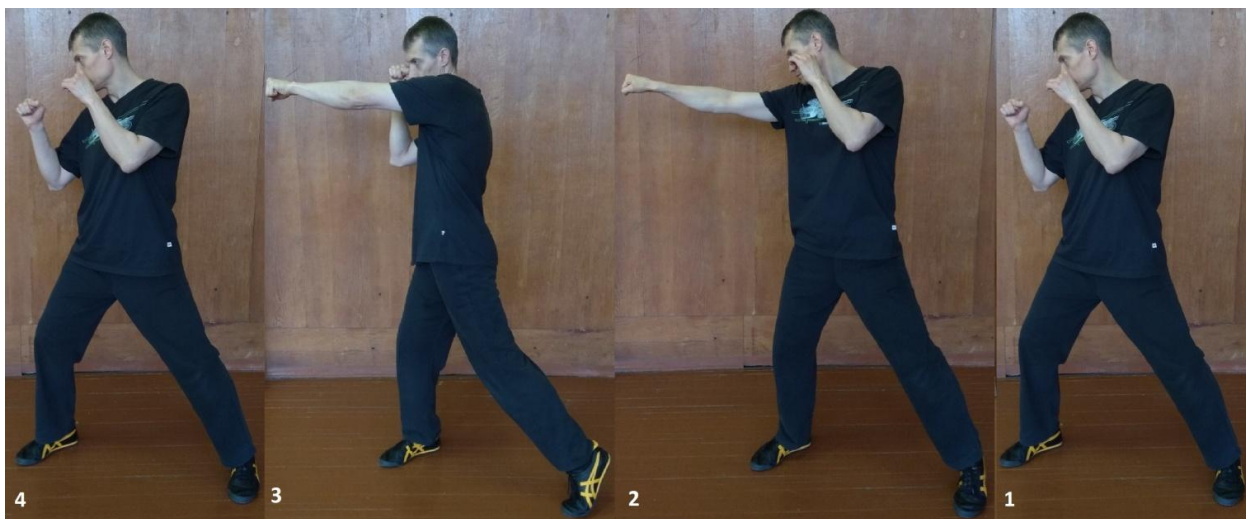


Рис. 23. На фотографії справа наліво показано комбінацію з прямих ударів руками «фронт – бек панч» вид збоку.



Рис. 24. На фотографії зліва направо показано комбінацію з прямих ударів руками «фронт – бек панч» вид спереду.



Рис. 25. На фотографії зліва направо показано комбінацію з прямих ударів руками «фронт – бек панч» вид збоку зі сторони спини.

9. Техніка короткого однойменного пересування вперед та назад.

Реальний або спортивний поєдинок це постійний рух. Тому дуже важливо навчитися техніці базових пересувань, які використовуються для того, щоб не дати можливість супернику досягти вас та уразити своїми ударами й при цьому мати можливість своїм ударам досягти своєї мети та уразити суперника. Дуже мало вміти наносити сильні удари, але дуже важливо навчитися контролювати дистанцію за допомогою пересувань. У видатного майстра бойових мистецтв Брюса Лі, був вислів, що у сильної вантажівки дуже мало шансів наздогнати слабкого зайця з включеною першою передачею. Кожний з видів базових пересувань має свій ритм та швидкість, засвоївши які ви маєте опанувати мистецтво тримання правильної дистанції, що дуже важливо для перемоги.

Перший з базових пересувань це коротке однойменне пересування вперед та назад. Рухи вперед можна називати атакуючими, а рухи назад захисними. Назва однойменного пересування з'являється тому, що передня нога рухається одночасно з переднім плечем та передньою рукою, а задня нога рухається разом з заднім плечем і задньою рукою. Одинименне коротке пересування вперед починається з кроку передньої ноги вперед при якому у

вашого тіла є можливість виконати будь-які дії однойменною рукою тобто передньою рукою, наприклад зробити удар або блок, це перша частина пересування. Друга частина починається кроком, що приставляє задню ногу і який повертає ваше тіло до основної бойової стійки. При крокуванні задньої ноги у тіла є можливість робити дії однойменною з нею задньою рукою. Кроки повинні бути природної довжини не потрібно намагатися зробити крок довшим, бо це ускладнює баланс і ви можете втратити рівновагу та наразитися на небезпечні дії суперника. При однойменному русі вперед відбувається невеличкий рух вперед переднього плеча та заднього плеча вперед при крокуванні задньою ногою. Ці рухи плечима дуже мало амплітудні та малопомітні. Однойменне коротке пересування вперед використовується для скорочення дистанції, щоб наблизитися до суперника або для використання в атакуючих комбінаціях. Однойменне коротке пересування назад починається з кроку назад задньої ноги при якому у задньої руки є можливість виконувати активні дії, а плече має невеличкий рух вперед. Після завершення першої частини пересування починається крок назад передньою ногою, який відновлює бойову стійку. Під час крокування передньої ноги у передньої руки є можливість проводити активні дії, а переднє плече має невеличкий рух вперед. Однойменне пересування назад використовується для захисту від коротких атак суперника. Всі види пересувань мають повертати виконуючого до вихідного положення тобто до основної бойової стійки без зміни її параметрів ширини та довжини по закінченню руху.



Рис. 26. На фотографії показано коротке однойменне пересування вперед.



Рис. 27. На фотографії показано коротке однойменне пересування назад.

Однойменне коротке пересування вперед можна використовувати для скорочення дистанції з суперником з подальшим виконанням ударів руками. Наприклад той хто проводить атаку, не може дістати суперника з місця і він

вимушений скоротити дистанцію для проведення ударів. Він виконує коротке однойменне пересування вперед й відразу, як тільки задня нога торкнеться підлоги виконує комбінацію з прямих ударів руками, «фронт – бек панч» або «бек – фронт панч». Але це більше навчальний варіант для відпрацювання взаємодії з суперником.

Другий варіант використання короткого однойменного пересування назад. Атакуючий проводить коротку атаку з використанням ударів руками. Той хто захищається, щоб уникнути ударів відходить, використовуючи коротке однойменне пересування назад і коли передня нога торкається підлоги, миттєво виконує в суперника, що продовжує наближатися або зупинився виконавши свою атаку, зустрічну комбінацію з прямих ударів руками «фронт – бек панч» або «бек – фронт панч». Це використання короткого однойменного пересування вперед дуже часто використовується в реальних ситуаціях і є дуже ефективним методом захисту. Якщо одного короткого пересування буде недостатньо, то можна використовувати їх стільки, скільки потрібно, об'єднуючи й виконуючи не зупиняючись одне за одним. Доки суперник не зупиниться і тоді виконати зустрічну комбінацію.

10. Техніка однойменних прямих атакуючих ударів передньою «фронт панч», задньою «бек панч» рукою та поєднання їх у однойменній атакуючій комбінації «фронт – бек панч».

Використовуючи техніку короткого однойменного пересування вперед у нас є можливість одночасно з пересуванням виконувати різноманітні елементи руками. Коли ми наносимо удари, рухаючись вперед до суперника – це називається атакою.

Виконання однойменного атакуючого прямого удару передньою рукою «офенсів фронт панч». Знаходячись в бойовій стійці передня нога робить однойменний крок природної довжини вперед. Під час крокування, таз, тулуб і переднє плече робить невеличке розвертання вперед та проти годинникової

стрілки для правосторонньої стійки і навпаки для лівосторонньої стійки. Одночасно з цим розвертанням передня рука виконує прямий удар «фронт панч» у верхній рівень. Обов'язково щоб удар виконав скидання сили до моменту коли передня нога виконавши крок торкнеться підлоги. Бо якщо скидання сили відбудеться після торкання ногою підлоги, яка закінчила виконувати крок то це буде звичайним прямим ударом з місця, після розширення бойової стійки, а не однойменним ударом у русі. Після виконання переднього удару, передня нога стає на підлогу, а рука миттєво повертається назад у вихідне положення і починає виконуватись крок задньою ногою, що приставляє її вперед до передньої ноги в бойову стійку. Під час крокування задньою ногою, таз, тулуб та заднє плече мають невеличке обертання вперед та за годинниковою стрілкою для правосторонньої стійки й навпаки для лівосторонньої стійки, а задня рука має бути піднятою на рівень голови та виконувати функцію захисту. Кроки мають бути природні та однакової довжини, щоб по закінченню однойменного атакуючого удару передньою рукою, стійка була така само, як до виконання атаки. Тобто всі параметри бойової стійки повинні залишатися незмінними. Атака однойменним атакуючим прямим ударом передньою рукою дуже схожа на стрімкий атакуючий випад з рапірою у фехтуванні.

Виконання однойменного атакуючого прямого удару задньою рукою «бек панч». Знаходячись у бойовій стійці передня нога виконує однойменний крок вперед. Під час крокування, таз, тулуб і переднє плече робить невеличке розвертання вперед та проти годинникової стрілки для правосторонньої стійки і навпаки для лівосторонньої стійки. Це розвертання заряджує енергією майбутній удар задньою рукою. Після того як передня нога зробивши крок стане на підлогу миттєво починає крокування вперед задня нога. Вся вага тіла переноситься на передню ногу, яка стає віссю навколо якої починає обертання вся ліва частина тіла для правосторонньої стійки, а саме задня стопа, розвертається п'яткою назовні, стегно, таз та заднє плече і задня рука виконує однойменний прямий удар «бек панч» в верхній рівень.

Удар задньою рукою обов'язково має завершити скидання сили до того моменту, як задня нога виконавши крок торкнеться підлоги. Тобто удар задньою рукою виконується одночасно з кроком задньої ноги, під час крокування, а не після нього. Передня рука під час виконання удару задньою рукою залишається піднятою, виконуючи функцію захисту. Після удару задньою рукою, задня нога стає на підлогу подушечкою під пальцями ніг, а не всією стопою і тільки потім одночасно з поверненням ударної руки у вихідне положення, тулуб з задньою ногою розвертаються, повертаючи тіло у бойову стійку. Атакуючий однойменний прямий удар задньою рукою це один з найпотужніших ударів руками, який може виконуватись на близькій, середній та довгій дистанції. Зазвичай він виконується у верхній рівень, рідше у середній рівень, але іноді він може виконуватися навіть у коліно тобто нижній рівень. В східних бойових мистецтвах під час змагань та на звичайних тренуваннях часто виконують його, розбиваючи цеглини та дошки, які розташовані на підставках дуже близько до підлоги.

Основною базовою атакуючою комбінацією є поєднання переднього та заднього прямого ударів з коротким однойменним рухом вперед, ця комбінація ще має назву однойменна двійка. Для того, щоб це дійсно були атакуючі удари потрібно розуміти, що відрізняє удари з місця від ударів у русі. При ударах та комбінаціях на місці у виконуючого під час скидання сили удару, обидві ноги знаходяться на підлозі, а під час виконання атакуючого удару обов'язково одна з ніг має бути відірвана від підлоги, у кроковому режимі, тобто удар має фазу скидання сили одночасно з рухом ноги, а не після нього. У стрибковому режимі обидві ноги мають бути відірвані від підлоги. Таким чином при виконанні атакуючої комбінації «офенсів фронт бек панч», з однойменним коротким пересуванням вперед, при нанесенні прямого удару передньою рукою, одночасно має відбуватися крок та бути відірваною від підлоги передня нога, а при виконанні удару задньою рукою, одночасно має відбуватися крок задньою ногою, яка буде відірвана від підлоги. Крок передньою ногою може бути, як з п'ятки на

носок, так і навпаки, це залежить від особливостей людини, є люди яким зручніше ставити ногу на п'ятку, є ті котрим зручніше ставити на носок. Головне щоб кроки були природними. Задня нога приставляється на носок. Видих при нанесенні комбінації розтягується на обидва удари.



Рис. 28. На фотографії справа наліво показана однойменна атакуюча комбінація «фронт – бек панч» вид збоку.



Рис. 29. На фотографії зліва направо показана однойменна атакуюча комбінація «фронт – бек панч» вид спереду.

Слід пам'ятати, що задня рука під час виконання удару передньою рукою виконує захисну функцію, а при ударі задньою рукою, передня рука повернувшись починає виконувати функцію захисту та перш за все має захищати голову.

Приклади базових комбінацій з використанням прямих ударів:

1. Передній прямий удар з місця, однойменна двійка.
2. Однойменна двійка, передня двійка з місця.

11. Техніка захисту від прямих ударів руками методом підставки задньої долоні наприкінці удару.

Навчання техніки захисту починається з самих легких прийомів. Одним з таких прийомів це підставляння задньої долоні наприкінці удару або підставка задньої долоні. Цей захисний прийом використовується для захисту від прямих ударів суперника, які він наносить у верхній або середній рівень. Цей прийом являє собою неправдиву ціль, яка розфокусує удар суперника. Пригадаю, що удар у бойових мистецтвах це коливальний рух, який подібно до удару батоном має чотири фази. Перша фаза це початок руху, що набирає силу та завдає точку координат де й буде виконано скидання сили. Друга фаза удару це виведення ударного місця на руці або нозі до точки скидання сили. Третя фаза це безпосередньо сам удар, що є скиданням сили у точку в тілі суперника, ця фаза має дуже чіткий фокус на певній точці координат. Четверта фаза це відтягування та збір ударного інструменту, руки чи ноги від цілі, яке повертає кінцівку у вихідне положення. Кожний ударний або захисний елемент в бойових мистецтвах неминуче проходить всі чотири фази. Саме тому важливо розуміти, що прямий удар рукою у голову буде відбуватися безпосередньо після контакту ударної поверхні кулаку з кістками черепа, а за десять сантиметрів цей удар буде проходити фазу виведення та не буде мати сили й бити. На розумінні цих принципів і засновано захист методом підставляння неправдивої цілі у виді долоні коли ви змінюєте точку координат де буде відбуватися контакт

ударного інструменту суперника. Через те ви унеможливуєте проходження ударом третьої фази тобто лишаєте ударний рух суперника фази скидання сили, зустрічаючи його рух наприкінці фази виведення. Непотрібно боятися контакту своєї долоні з кулаком суперника, бо його рух не буде достатньо сильним, щоб спричиняти руйнування. Так само можна уникнути й захиститися від удару батоном, коли ви не відходите від удару, а навпаки робите крок назустріч й батіг обм'якає об ваше тіло. На розумінні цього принципу побудовано дуже багато захисних прийомів у бойових мистецтвах навіть захист від атак з холодною зброєю.

Виконання техніки. Знаходячись у бойовій стійці та побачивши початок руху прямого удару суперника ви починаєте переносити вагу тіла на передню ногу, переднє плече рухається вперед, а підборіддя опускається ще більше вниз так ніби вас будуть штовхати в переднє плече і ви приготувались до цього. При цьому задня рука, поступово розкриваючи кулак, легким ляпасом виводиться вперед долонею перед вашим обличчям де й має зустрітися з рукою суперника. Важливо щоб конструкція тіла була правильною та ваша рука спиралася на всі кістки вашого тіла. Якщо цього не буде, то навіть легкий контакт з ударним інструментом суперника відкине вашу руку й ви ударите нею ваше обличчя. Якщо все зроблено правильно, то навіть сильний поштовх відкине ваше тіло назад, але ваша рука при цьому не торкнеться голови. Після виконання підставки рука миттєво повертається назад у своє вихідне положення. Якщо долонь виставляти не вперед, а в бік то підставку можна використовувати при захисті від кругових видів ударів. Пальці при виконанні підставки повинні бути разом, а долоня розслабленою. Потрібно дивитися на суперника периферичним, а не концентричним зором та не моргати.

Основні помилки. Розставлені пальці, напруження пальців і долоні, сильний рух, який виводить неправдиву ціль далеко вперед за лінію переднього плеча, відхилення голови і тіла назад від удару.

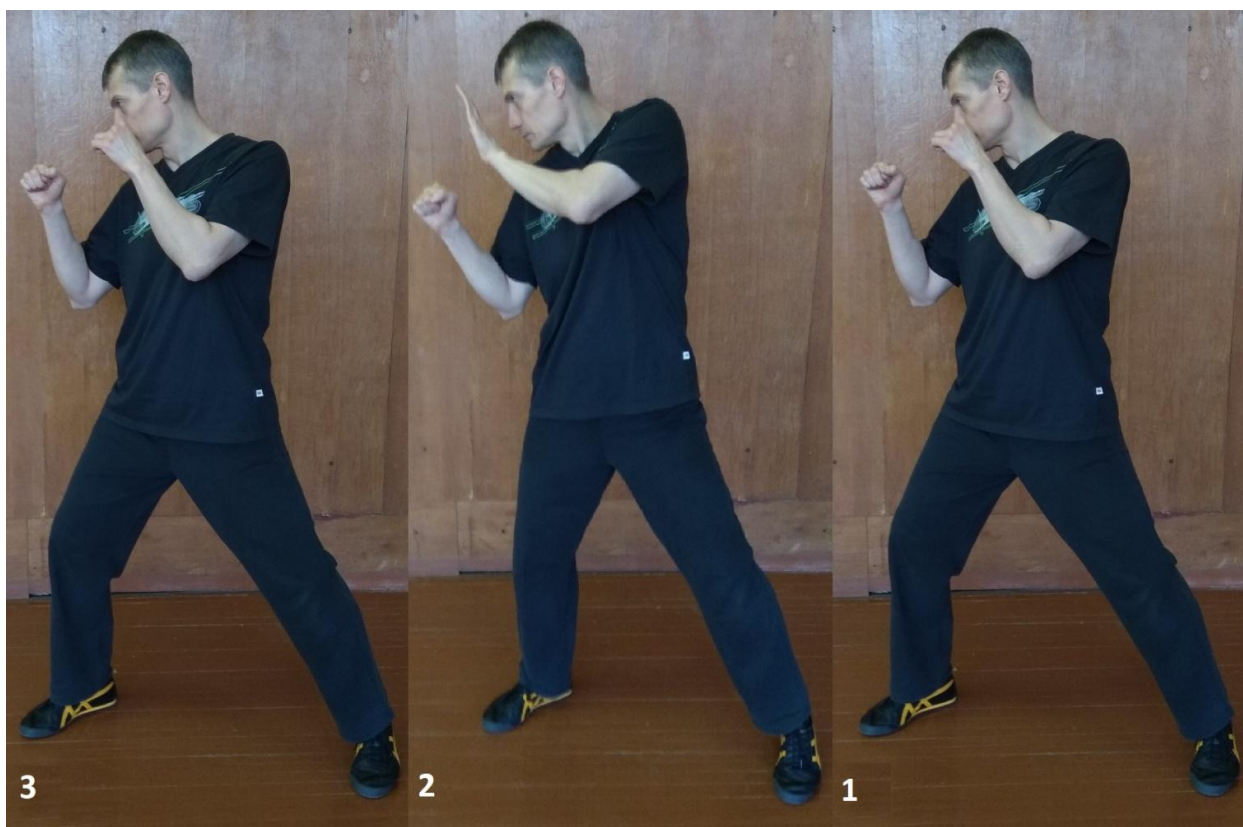


Рис. 30. На фотографії показано техніку виконання підставки задньої долоні від збоку.

Одразу після підставки задньої долоні або навіть одночасно з нею можна проводити контратаку передньою рукою, а саме зустрічні удари руками. Якщо той хто захищається відчуває, що йому не вистачить дистанції для ефективного захисту методом підставки задньої долоні з місця то її також можна виконувати на відході. Підставку задньої долоні можна робити на однойменному короткому пересуванні назад, а саме під час крокування задньої ноги. На приставлянні передньої ноги у передньої руки буде можливість продовжити захищатись або вдарити на відході вперед.

Контратакуюча комбінація з місця: підставка задньої долоні – зустрічний фронт – бек панч.

Контратакуюча комбінація на відході: однойменна підставка задньої долоні на однойменному короткому пересуванні задньої ноги назад – однойменна атакуюча двійка фронт – бек панч на однойменному короткому пересуванні вперед.



Рис. 31. На фотографії показано техніку виконання підставки задньої долоні від спереду.

12. Техніка захисту методом парирування передньою та задньою рукою.

Всі методи активного захисту в бойових мистецтвах є ударами, але на відміну від звичайних ударів, блоки та їх види мають за ціль відхилити та пошкодити атакуючий інструмент суперника. Метод захисту парируванням є найм'якшою зі всіх видів блоків у бойових мистецтвах. Парирування виконується долонею, а тому при контакті з ударними інструментами суперника лише відхиляє їх від цілі не пошкоджуючи. Метод захисту парируванням дуже легкий та не потребує багато зусиль для виконання й залишає положення тіла та рук в найвигіднішому положенні для контратаки. Метод парирування дозволяє захищатися, як від ударів руками, так і від

ударів ногами. Існує чотири основні різновиди парирування такі як парирування, конвертування, опускання та підіймання. Класичне парирування є основним базовим варіантом з якого починають вивчати цей вид захисту. При виконанні базового варіанту рука та долонь зміщаються паралельно підлозі. Парирування має відхилити інструменти суперника від цілі та на мить лишити суперника контролю за своїм інструментом, змушуючи його рухатися у потрібному для вас напрямку. Базове парирування змушує відхилитися інструменти суперника паралельно підлозі. Якщо парирування має добру техніку та буде зроблено вчасно то воно не тільки відхилить атакуючий інструмент суперника, а й навіть порушить на деяку мить його рівновагу, надаючи вигідне положення та час для проведення контратаки.

Виконання базового варіанту парирування. Знаходячись у бойовій стійці вага тіла переноситься на передню ногу, але не більше 70% та в залежності від того якою рукою виконується захист, розкривається її кулак й долонею наноситься удар у передпліччя або гомілку ближче до суглоба. Парирування належить до групи кругових ударів, а тому рука у ліктьовому суглобі залишається завжди зігнутою. Кут у ліктьовому суглобі залежить від того якою рукою виконується парирування і звичайно становить 90°-100°. Вдаривши в атакуючий інструмент суперника, в обхід напрямку сили та відхиливши його від цілі, рука миттєво повертається назад у вихідне положення. Тіло при виконанні парирування майже не обертається навколо своєї вісі. При виконанні парирування пальці на руці повинні бути разом та трохи зігнуті.

Найчастішими помилками при виконанні парирування є замах та сильне розпрямлення руки у ліктьовому суглобі. Не потрібно намагатися зробити парирування якнайдалі від себе, навпаки воно має виконуватися економічно і ближче до себе. Розчепірені пальці на руці або окремо стирчить великий палець, що небезпечно та може призвести до їх травмування. Парирування виконується не в паралельній площині.



Рис. 32. На фотографії показано базове парирування передньою рукою від збоку.



Рис. 33. На фотографії показано базове парирування задньою рукою від збоку.



Рис. 34. На фотографії показано базове парювання передньою рукою вид спереду.



Рис. 35. На фотографії показано базове парювання задньою рукою від спереду.

13. Техніка захисту методом парювання задньою та передньою рукою з однойменним відходом назад.

Після вивчення парювань на місці необхідно розширювати варіанти захисту, та навчитися комбінувати їх з пересуваннями, виконуючи одночасно. Бо дуже часто під час бою є необхідність відійти від атаки суперника. Така необхідність виникає коли атака суперника виявилася занадто довгою і виконання парювань на місці буде небезпечним й для

того, щоб зберегти дистанцію потрібно зробити відхід назад, але поєднуючи його з парируванням. Таке об'єднання двох видів захисних технік, а саме відходу у виді короткого однойменного пересування назад та парирувань в один рух, дає покращений контроль дистанції тобто збільшується вірогідність того, що ви уникнете атаки суперника. А також залишає вплив парирувань на атакуючі інструменти суперника, яке відхиляє їх від цілі та направляє у потрібному вам напрямку, погіршуючи контроль на деякий час і ускладнюючи розвиток атаки. Парирування краще виконувати так, щоб відхиляючись зі своєї траєкторії кінцівки суперника заважали розвивати атаку, а саме навхрест. Тому має значення в якій позиції знаходиться суперник, в правосторонній чи в лівосторонній стійці. Якщо суперник знаходиться у правосторонній стійці та розпочинає атакувати передньою двійкою, а саме робить однойменний короткий рух вперед виконуючи спочатку передній, а потім задній прямі удари. В такому випадку тому хто знаходиться у захисті, також у правосторонній стійці, краще відходити однойменним рухом назад, одночасно роблячи парирування задньою рукою та відхилюючи передню кінцівку суперника так, що вона заважатиме продовжувати атаку задній руці. Цей й буде варіант парирування навхрест. Техніка однойменних парирувань з використанням короткого однойменного пересування назад є найлегшим варіантом техніки захисту, який вчить комбінувати роботу ніг з роботою рук.

Виконання. Знаходячись у бойовій стійці виконується однойменне коротке пересування назад. Одночасно з відходом назад задньої ноги, тулуб та заднє плече виконують малопомітне обертання за годинниковою стрілкою, для правосторонньої стійки та проти годинникової стрілки для лівосторонньої стійки. При цьому задня рука одночасно виконує парирування. Парирування задньою рукою має увійти в контакт з ударним інструментом суперника та скинути силу до того моменту коли задня нога завершить свій крок та торкнеться підлоги. Як тільки задня нога становиться на підлогу, миттєво починає приставлятися передня нога. Під час

приставляння передньої ноги тулуб та переднє плече обертаються проти годинникової стрілки для правосторонньої стійки та за годинниковою стрілкою для лівосторонньої стійки. Одночасно з приставлянням передньої ноги, передня рука виконує парирування. Парирування передньою рукою має увійти в контакт з ударним інструментом суперника та скинути силу до того моменту коли передня нога завершить свій крок та торкнеться підлоги. Парирування обов'язково виконуються розслабленими руками і після виконання миттєво повертаються назад у положення біля голови. Базовий варіант парирування обов'язково має відбуватися паралельно підлозі. Цей варіант захисту є базовим та дозволяє навчитися контролювати положення тіла, якість виконання технічних елементів та дистанцію знаходячись у постійному русі та взаємодії із суперником.

Основні помилки при виконанні однойменного пересування назад з парируванням є відхилення голови назад. Ця помилка свідчить про запізнення виконання захисного прийому, можливо в наслідок неухважності. Також помилками є притягування ніг одна до одної, ноги повинні обов'язково приставлятися тобто відриватися від підлоги та ставитися на неї в певну точку. Після виконання порушується довжина бойової стійки, вона не повинна скорочуватись або збільшуватись, по закінченню захисту ви маєте опинитися у бойовій стійці з дотриманням всіх її параметрів.

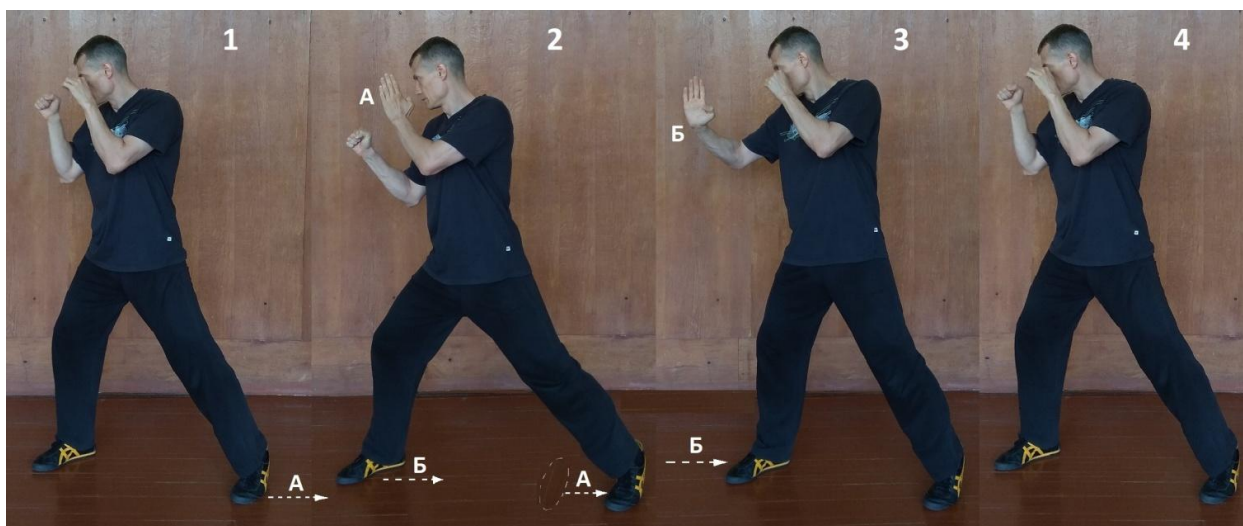


Рис. 36. На фотографії показано однойменне парирування з однойменним коротким пересуванням назад, вид збоку. Окрім нумерації, літерою А показано перша частина руху, а літерою Б друга частина руху.



Рис. 37. На фотографії показано однойменне парирування з однойменним коротким пересуванням назад, вид спереду. Окрім нумерації, літерою А показано перша частина руху, а літерою Б друга частина руху.

14. Техніка переходу в контратаку за допомогою комбінації: однойменні парирування на відході – однойменна атакуюча двійка «фронт-бек панч».

Одразу після уникнення атаки суперника з'являється момент коли можна, а інколи навіть необхідно перейти в контратаку. Цей той момент коли суперник закінчив атаку і його ударні інструменти зі стійкою повертаються назад та ще не готові повторити атаку. До того ж парирування відхиливши ударні інструменти від своєї цілі ускладнює їх повертання назад та подовжує час коли можна контратакувати. Для того аби мати можливість миттєво переходити в контратаку потрібно тривалий час тренувати не тільки захисні дії та атаки окремо, а обов'язково об'єднувати ці прийоми в один рух без зупинки та затримок у часі. Тренування цього переходу за допомогою комбінації є обов'язковим елементом у підготовці. Його можна тренувати самостійно перед дзеркалом або без нього, а згодом і зі спаринг-партнером.

Виконання. Виконати однойменне коротке пересування назад з парируваннями і як тільки передня нога торкнеться підлоги вона миттєво починає однойменний крок вперед з виконанням однойменної атакуючої двійки з прямими ударами передньою та задньою рукою «фронт-бек панч».

15. Техніка захисту від ударів у верхній рівень, методом відхилення назад.

Відхилення це метод захисту при виконанні якого голова і частково верхня частина тулубу відхиляється і рухається назад від удару. Техніку відхилень найчастіше використовують при атаках руками у верхній рівень. Відхилення ефективно дозволяє уникнути ударів руками у голову та шию при цьому залишаючи руки вільними, що дає можливість миттєво перейти у контратаку. Відхилення не потребує багато сил для виконання, але є певні складнощі з якими зустрічаються при його виконанні.

Виконання. Знаходячись у бойовій стійці вага тіла починає переноситися на задню ногу та завантажує її приблизно на 60-70%,

залишаючи на передній нозі 30-40%. При цьому плечі та голова відхилюються назад, але намагаючись зберегти вертикальне положення. Цей рух дуже нагадує коли кобра піднявшись та розкривши свій капюшон, робить погрожуючі рухи назад та вперед. При русі назад підборіддя ще більше опускається вниз, закриваючи собою кадик. Техніка захисту відхиленням впевнено дозволяє без порушення правильної конструкції відклонитися назад на 20-25 сантиметрів, що дає можливість уникнути майже всіх ударів руками та деяких ударів ногами. Після того, як рух назад досяг своєї крайньої точки відразу починається рух вперед, який повертає тіло у бойову стійку. При цьому русі дуже ефективно проводити контратаку передньою або задньою рукою, що як раз співпадає з найефективнішим часом для проведення контратаки, а саме на поверненні ударних інструментів суперника – його рук. У відхилення є межа руху назад за якою починається порушення конструкції, або інакше кажучи правильного положення тіла. Виконуючи відхилення неможна переносити на задню ногу більше 70% ваги тіла, бо далі починається порушення конструкції або щоб його уникнути потрібно буде притягти передню ногу ближче до задньої при цьому вона торкається підлоги не всією стопою, а лише подушечкою під пальцями ніг та пальцями. Відхилення має варіант виконання разом з коротким кроком назад задньої ноги, що значно збільшує довжину відхилення та дозволяє захиститися від більш довгих атак суперника.

Помилки при виконанні. При відхиленні голова починає закидатися назад, а підборіддя рухатися вгору, порушуючи конструкцію та відкриваючи нижню щелепу та шию для ударів суперника. В бажанні відхилитися від ударів, збільшуючи довжину руху назад, на задню ногу переноситься більше ваги тіла ніж 70%. Це порушує цілісність конструкції та стійкість і рівновагу, миттєво щоб не допустити падіння починають напружуватися м'язи, бо сам скелет в такому положенні не в змозі тримати тіло. Напружені м'язи сильно уповільнюють й повернутися до правильного положення при такій помилці дуже складно, особливо під натиском атак суперника. Тому уникнути одного

удару при такій помилці можливо, але всі інші атакуючі дії суперника будуть мати великий шанс досягти своєї мети. До того ж є велика різниця коли удари суперника потрапляють у ціль де тіло знаходиться у правильній конструкції, при цьому руйнування будуть мінімальні у порівнянні з тим, коли такої ж сили удар потрапить у ціль з порушеною конструкцією.

На прикладі цього захисного прийому добре видно для чого в основній бойовій стійці вагу тіла розподілено 60% на передній нозі та 40% на задній нозі. Тому що основна бойова стійка повинна надавати максимальну свободу дій і коли ваш суперник бачить вашу голову з вагою тіла на передній нозі то він і цілить у неї там де вона є зараз, при цьому у вас є можливість виконати відхилення та перенести вагу на задню ногу, уникнувши атаки. А якщо ваша бойова стійка вже з 70% ваги на задній нозі то ви цим обмежуєте свою свободу та полегшуєте супернику завдання, бо ухилитися назад від атаки ви вже не можете.

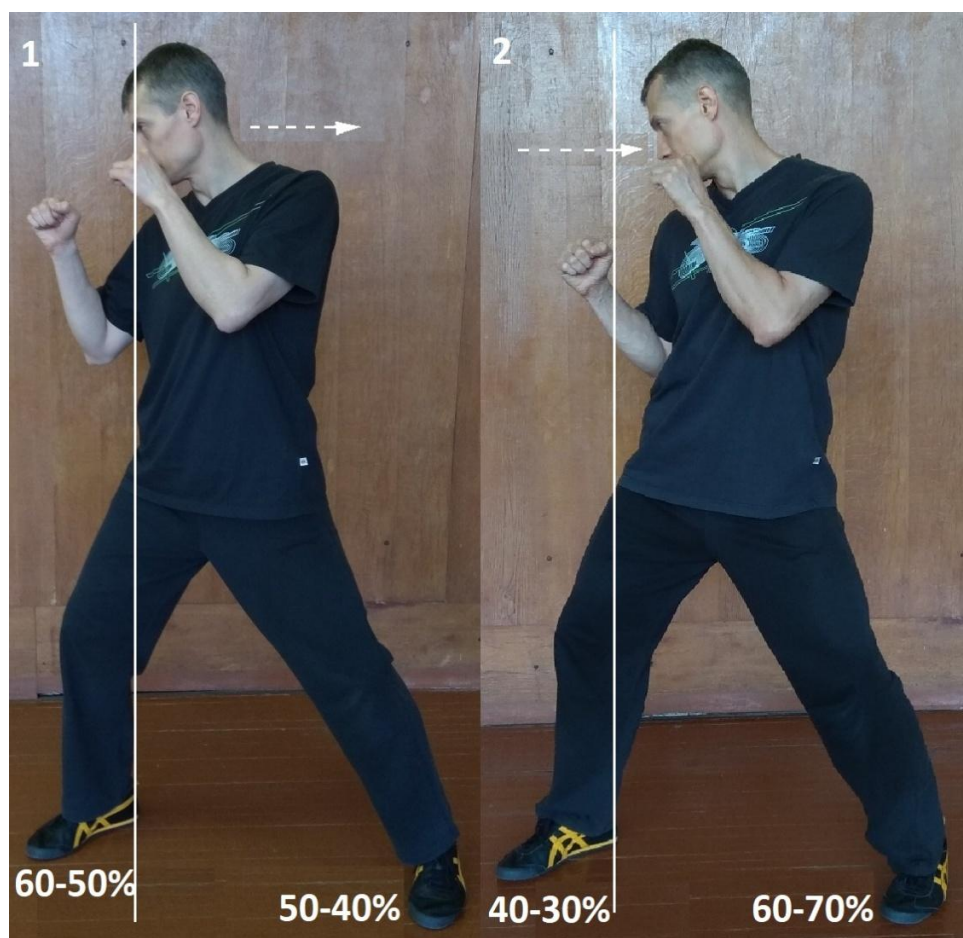


Рис. 38. На фотографії показано базовий варіант відхилення назад від збоку.



Рис. 39. На фотографії показано базовий варіант відхилення назад від збоку зі сторони спини.

16. Техніка прямого зустрічного удару передньою ногою «фронт кік».

Удари ногами це важка артилерія, бо саме ногами людина може вдарити найпотужніші удари з усіх. На Сході вважається, що найлегші удари – це удари руками далі йдуть більш потужні удари головою і найпотужніші з усіх ударів – це удари ногами, але ця потужність компенсується тим, що вони не на стільки швидкі в порівнянні з ударами руками. І якщо удари руками

можна бити відразу з будь-якого положення то для того, щоб людина мала можливість нанести удар ногою тілу обов'язково потрібно прийняти певне передударне положення. Приймаючи передударне положення тіло накопичує енергію для майбутнього удару, подібно до ударів батоном де спочатку відбувається рух назад, який накопичує силу й рух вперед де наприкінці траєкторії сила має точку скидання. Так само відбуваються удари ногами в яких прийняття передударного положення має велике значення. Передударне положення для прямого удару ногою називається «фронт кік стенс». Це положення на одній нозі, але стійкість та рівновага у цьому положенні мають бути дуже добрими. Приймаючи положення «фронт кік стенс» вага тіла повністю переноситься на задню ногу і від підлоги відривається передня нога та піднімається вгору, стопа задньої ноги повністю торкається підлоги. Коліно піднімається на необхідну для виконання удару висоту. Якщо положення прийнято правильно, то у ньому буде легко знаходитись щонайменше 15-ти секунд тобто без хитань та втрати рівноваги. Нагадаю, що правильне положення тіла це перш за все стійка в кістках, яка залишає всі м'язи в розслабленому стані.



Рис. 40. На фотографії показана стійка передударного положення для прямого удару ногою «фронт кік стенс».

Прямий зустрічний удар передньою ногою «фронт кік» це потужний, швидкий та малопомітний удар. Малопомітний він за рахунок того, що для його виконання майже не потрібно змінювати положення тіла, особливо коли він б'ється у нижній рівень. Він може наноситися кількома місцями на стопі, а саме подушечкою під пальцями ніг та п'яткою та й ще пальцями коли на нозі тверде взуття. При формуванні ударної поверхні пальці на нозі трошки натягуються на себе. Наноситься прямий удар у гомілку, коліно та у тулуб де основними цілями є сечовий міхур, печінка й сонячне сплетіння та інші життєво важливі місця.

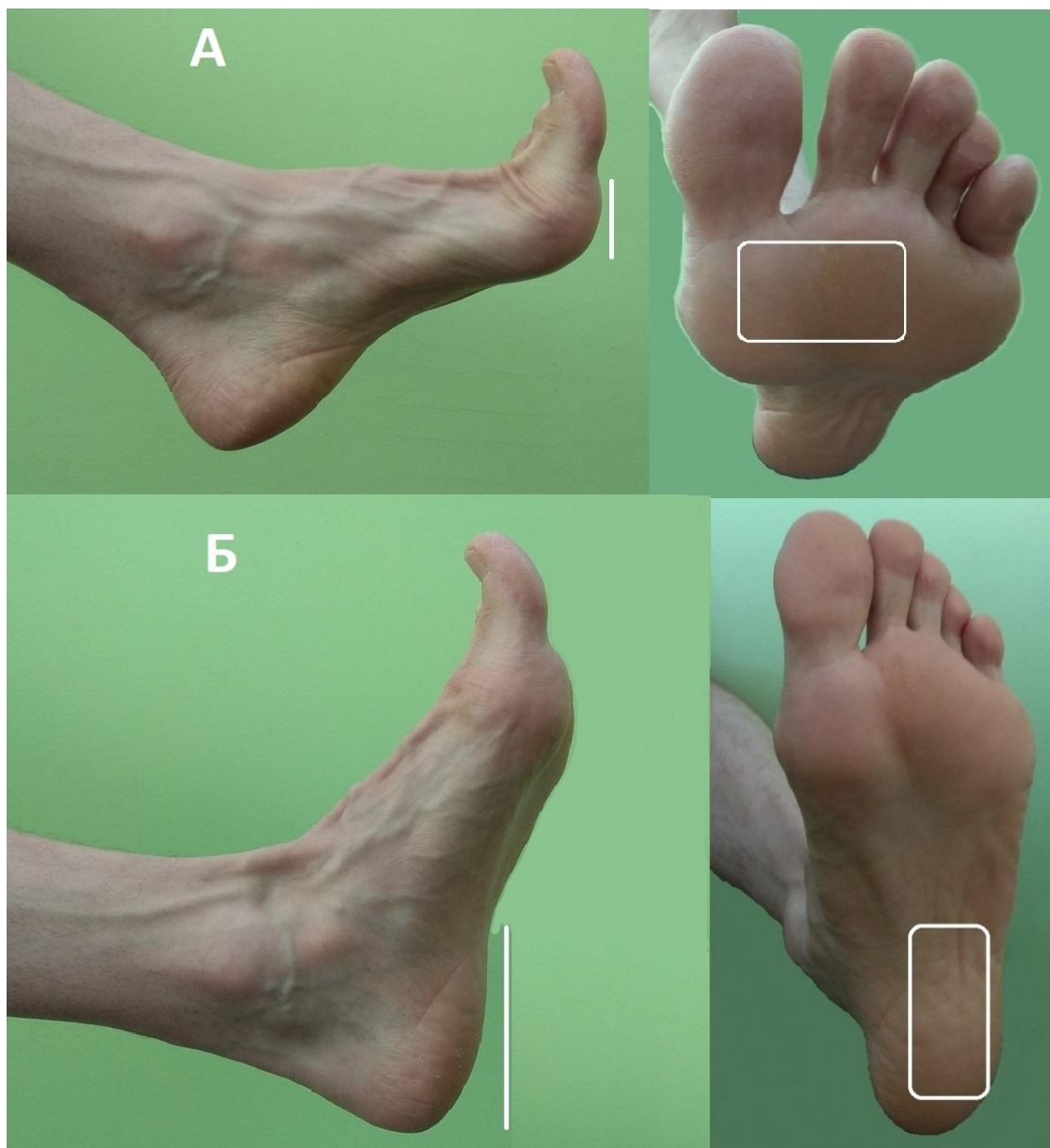


Рис. 41. На фотографії показано ударні місця стопи якими може наноситися прямий удар «фронт кік». Літера А показує подушечку під пальцями ноги та правильне формування стопи, літера Б показує п'ятку та правильне формування стопи.

Удар наноситься одним коливальним рухом подібним до удару батоном. У будь-якій точці удару не має відбуватися втрата рівноваги та падіння вперед або назад. Якщо це відбувається, то необхідно шукати помилки, які до цього призводять. Прямий удар передньою ногою з місця це зустрічний удар, який б'ється з бойової стійки у наближаючого суперника, котрий проводить атакуючі дії руками, під час якої відкриваються вразливі місця на тулубі.

Виконання. Знаходячись у бойовій стійці, коли суперник починає атаку, необхідно перенести всю вагу тіла на задню ногу та прийняти передударне положення «фронт кік стенс». Висота підняття коліна залежить від того місця куди буде спрямовано удар. Якщо ціллю буде коліно або гомілка передньої ноги суперника то коліно піднімається не високо, якщо ціллю буде сонячне сплетіння, то коліно має піднятися вище. Після прийняття передударного положення ударна нога починає рухатись вперед, випрямляючись у колінному суглобі й майже випрямившись у ньому скидає силу одним із місць нанесення. Одразу після скидання сили, без зупинок, ударна нога повертається назад згинаючись у колінному суглобі та знову приймає передударне положення «фронт кік стенс». Після чого опускається вниз і вперед у бойову стійку. Під час нанесення удару необхідно слідкувати, щоб тулуб не відклонявся сильно назад, а м'язи ноги, яка наносить удар були повністю розслабленими.



Рис. 42. На фотографії показано зустрічний прямий удар передньою ногою «фронт кік» вид збоку.

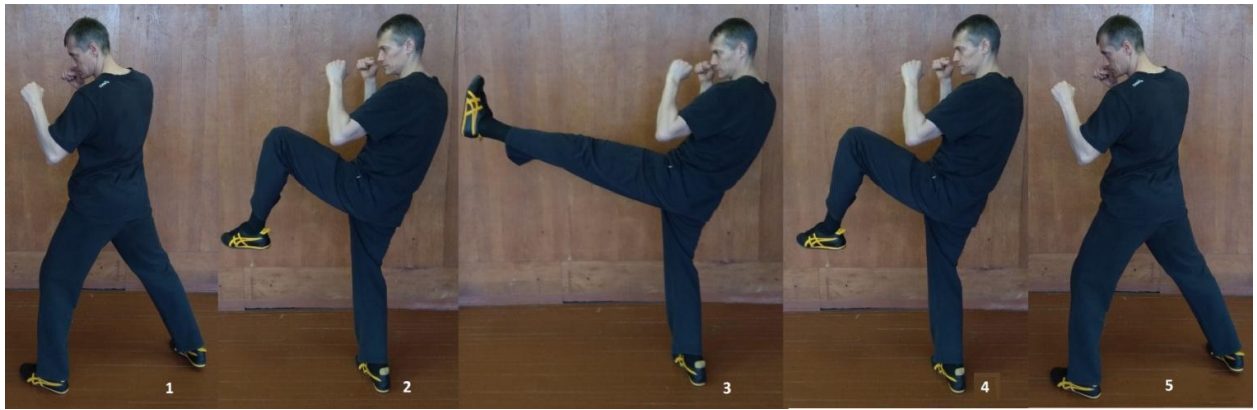


Рис. 42. На фотографії показано зустрічний прямий удар передньою ногою «фронт кік» від збоку зі сторони спини.



Рис. 42. На фотографії показано зустрічний прямий удар передньою ногою «фронт кік» від спереду.

Основною помилкою при виконанні удару є штовхальний рух, коли коліно високо піднімається й притягується до себе, а потім різко з напруженням м'язів ноги випрямляється у ціль. Такий штовхальний рух неодмінно викличе втрату рівноваги та неконтрольоване падіння вперед. Тулуб у такому поштовху звичайно сильно відклоняється назад. Серйозною помилкою є проїзд тазу вперед з опорної ноги, що призводить до втрати рівноваги та напруження м'язів. Також помилкою є опускання вниз ноги

відразу після скидання сили тобто нога починає опускатися вниз без повернення назад у передударне положення «фронт кік стенс» це свідчить про порушення кісткової конструкції або камає, м'язи не в змозі витримати підняту ногу, в наслідок чого й виникає падіння. Одною з основних помилок є рух вгору, а не вперед під час випрямлення ударної ноги у колінному суглобі, в такому випадку удар перетворюється на дуже схожий з ним удар знизу вгору «аперкот». При такій помилці скидання сили відбувається під неефективним кутом і удар не зупиняє агресії суперника через те, що не має руйнівної дії. Ще одною помилкою є скручування ударної стопи більше ніж на 15° всередину або назовні, що виникає внаслідок неправильної роботи тазу.



Рис. 43. На фотографії показано помилковий варіант нанесення прямого удару ногою «фронт кік».

Для оволодіння якісною технікою виконання удару «фронт кік» з місця використовується розбивання всього руху на чотири та три контрольні точки. Виконавши певну частину руху, потрібно зафіксувати положення від 3 до 15 секунд, цей час іде на те, щоб перевірити правильність контрольного

положення та виправити знайдені помилки. Ця вправа називається «фронт кік» на три та чотири рахунки. Виконання цієї вправи може дуже швидко підвищити якість виконання удару в цілому.

Виконання. Знаходячись у бойовій стійці виконується перший рахунок та приймається передударне положення «фронт кік стенс». Потрібно затриматися в цьому положенні, виконуючи перевірку ключових моментів, таких як положення коліна піднятої ноги, голови, тулубу, рук і так далі. Якщо будуть виявлені помилки, то їх потрібно виправити перш ніж приступати до виконання другого рахунку. Якщо стояти та утримувати тіло в положенні важко, постійно порушується рівновага то це свідчить про наявність грубих помилок. Згодом чим якісніше буде прийнято передударне положення, тим легше буде в ньому знаходитися навіть понад хвилини. На другий рахунок виконується удар, який потрібно зафіксувати в крайній точці скидання сили і також перевірити та виправити знайдені помилки. На третій рахунок нога збирається назад у передударне положення «фронт кік стенс», знову потрібно затриматися у цьому положенні та виправити помилки. На четвертий рахунок нога опускається вперед та приймається положення бойової стійки. При виконанні на три рахунки, фаза фіксації удару в точці скидання сили не відбувається і виконуючи другий рахунок, виконує «фронт кік» та миттєво збирає ногу назад. На третій рахунок, опускаючись нога повертається у бойову стійку.

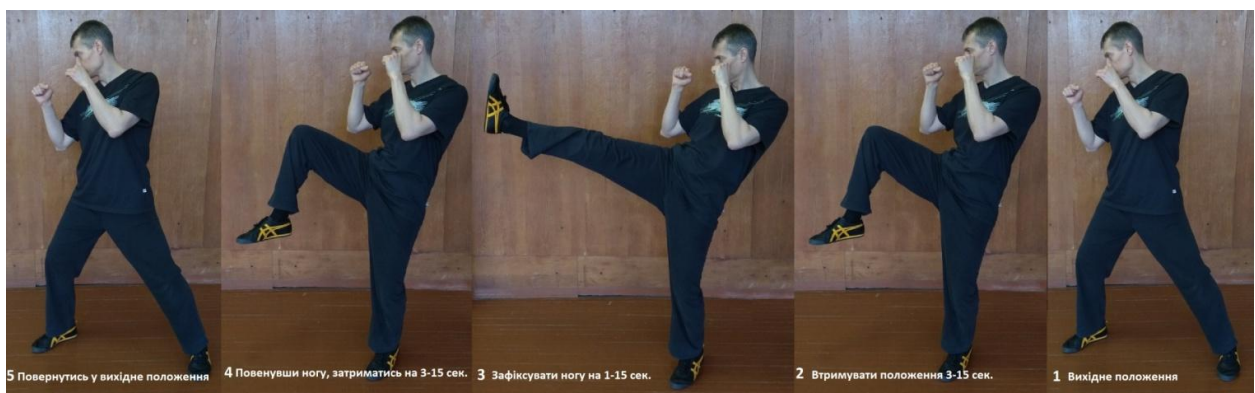


Рис. 44. На фотографії показано виконання прямого удару ногою «фронт кік» на 3-4 рахунки.

Для тренування стійкості та рівноваги, а також для розвитку спеціальної гнучкості в бойових мистецтвах використовуються спеціальні вправи, які мають назву «беланси» та статика. Для тренування якості «фронт кік стенс», використовується спеціальна вправа «фронт кік беланс». Виконуючий піднімає ногу у положення «фронт кік стенс» та обхоплює руками гомілку піднятої ноги. В такому положенні легше знаходитись ніж у звичайному «фронт кік стенс». Потім у вправі потрібно виконати вдих, а на видиху намагатися притиснути коліно ближче до грудини. Виконуючи вправу необхідно зробити три цикли вдих-видих з кожним видихом притискаючи коліно піднятої ноги все ближче й ближче до грудини. У процесі розвитку рівноваги та спеціальної гнучкості, коліно має спокійно притискатися до грудини, а при знаходженні у цьому положенні виконуючий має стояти впродовж щонайменше 15-ти секунд без хитань й втрати рівноваги.



Рис. 45. На фотографії показана вправа «фронт кік беланс».

Другою вправою для розвитку рівноваги, стійкості та координації є статика, або як її називають на сході «жорсткий цігун». При виконанні статички відбувається повільне виведення удару в точку скидання сили та її фіксація в ній на тривалий час, від 15 секунд і до кількох хвилин. Виконуючи статистику потрібно спокійно дихати та втримуючи рівновагу намагатися максимально розслабитися в певному ударному положенні, наприклад виведеному прямому удару «фронт кік». Під час виконання статички особливо коли затримка у положенні перевищує 30 секунд, тіло починає відчутно коливатися і підказувати місця де є якісь помилки, які потрібно одразу виправляти. Обидві ці вправи можна виконувати стоячи на піску, камені, або спеціально вкопаному стовпу, що значно ускладнює тримання рівноваги та координації подібно до збільшення ваги при виконанні силових вправ. Регулярне виконання цих вправ значно покращують техніку володіння ударів ногами та виводять її на вищий рівень.

17. Техніка прямого удару задньою ногою «бек фронт кік» з місця.

Прямий удар задньою ногою «бек фронт кік» з місця використовується, як у захисті для зустрічі наближаючогося суперника, так і для атаки на середній дистанції. Він дуже потужний, але і повільніший тому що виконується задньою ногою, що значно подовжує траєкторію. Всі удари задньою ногою дуже потужні за рахунок того, що під час проходження більш довгої траєкторії, удар має можливість накопичити більше енергії, це важка артилерія в бойових мистецтвах. Також на цьому та інших ударах задньою ногою добре видно чому у бойових мистецтвах на відміну від боксу вивчення та відпрацювання всієї техніки обов'язково проходить на обидві сторони тіла. Тому що при виконанні ударів задньою ногою відбувається зміна бойової стійки оскільки задня нога після удару ставиться вперед і стійка змінює сторону тобто якщо була правостороння стійка, то після удару буде лівостороння стійка і навпаки.

Для якісного навчання у бойових мистецтвах потрібно усвідомлювати

та вміти відрізнати ударні рухи від дуже схожих на них штовхальні. Різниця між штовхаючим і ударним рухом. Ударний рух дуже схожий з ударом батогу і може починатися повільно й плавно або швидко, але з кожною точкою проходження своєї траєкторії швидкість ударного руху збільшується. Від початку руху кожна точка траєкторії виведення до місця скидання сили є точкою в якій тіло генерує і накопичує енергію тому кількість накопиченої енергії залежить від довжини траєкторії де вона накопичується. З цієї причини удари з більшою траєкторією або довгі удари будуть або мають можливість бути сильнішими в порівнянні з коротшими ударами у яких довжина траєкторії значно коротше. Основою всіх ударів є коливальний рух де тіло знаходячись у спокої простирається на довжину своїх кінцівок, якими воно наносить удари. Вся траєкторія проходження кінцівки є виведенням, а скидання накопиченої сили відбувається лише після контакту з ціллю у точці координат, яка мислено задається на початку удару. Знаходження точки скидання сили залежить від того, як сильно ми бажаємо вдарити суперника або як швидко суперник рухається на того хто захищається. Якщо точка скидання сили знаходиться на шкірі або м'язах суперника то такий контакт називається легким або дозованим і не спричиняє сильних ушкоджень, а якщо ця точка знаходиться глибше, проминаючи ударною поверхнею м'язи й досягаючи кісток або внутрішніх органів то такий контакт називається повним. Як легкий «лайт контакт» і «семі контакт» так і повний «фул контакт» викликають в тілі суперника резонанс, який розповсюджує руйнівну силу удару. Удари в повний контакт заборонено виконувати при навчанні вони використовуються лише у реальних поєдинках та на деяких змаганнях і можуть бути дуже небезпечні навіть до летального випадку. Всі ударні рухи відрізняються від штовхальних тим, що вони повністю контрольовані. Цей контроль схожий на те як можна вдарити рушником, а саме той хто їм б'є має змогу вдарити дуже легко, сильніше, ще сильніше у повну силу, немов підкручуючи ручку регулювання гучності на динаміку регулювати й дозувати силу ударного руху. При виконанні ударних рухів

ніколи не втрачається рівновага та стійкість. На відміну від ударних рухів, штовхальні рухи базуються на поступальному русі та мають найбільшу швидкість й силу на самому початку своєї траєкторії. Вони починаються дуже потужним скороченням й напруженням певних м'язів, але з проходженням кожної наступної точки своєї траєкторії швидкість і сила поступово зменшуються. Закінчується штовхальний рух втратою рівноваги. Попадання штовхальних рухів у тіло завжди неприємно та руйнівне, але в порівнянні з ударними рухами вони дуже слабкі та віднімають у виконавця багато сил як на початку та і наприкінці для того аби не допустити падіння внаслідок втрати рівноваги.

Виконання удару. Знаходячись у бойовій стійці вага тіла й центр ваги, повністю переноситься на передню ногу. Одночасно з цим задня нога відривається від підлоги та починає підніматися у передударне положення «фронт кік стенс», при цьому необхідно слідкувати, щоб коліно задньої ноги проходило по прямій лінії вперед. В момент підйому коліна задньої ноги все тіло розвертається на передній стопі, це розвертання назовні ставить опорну стопу носком вперед або навіть на кут 45° від центральної лінії напрямку удару. Висота підняття коліна залежить від того місця куди буде спрямовано удар. Якщо ціллю буде коліно або гомілка передньої ноги суперника то коліно піднімається не високо, якщо ціллю буде сонячне сплетіння, то коліно має піднятися вище. Приймавши передударне положення ударна нога починає рухатись вперед, випрямляючись у колінному суглобі й майже випрямившись у ньому скидає силу одним із місць нанесення. Одразу після скидання сили, без зупинок, ударна нога повертається назад згинаючись у колінному суглобі та знову приймає передударне положення «фронт кік стенс». Після чого опускається вниз і вперед у бойову стійку.

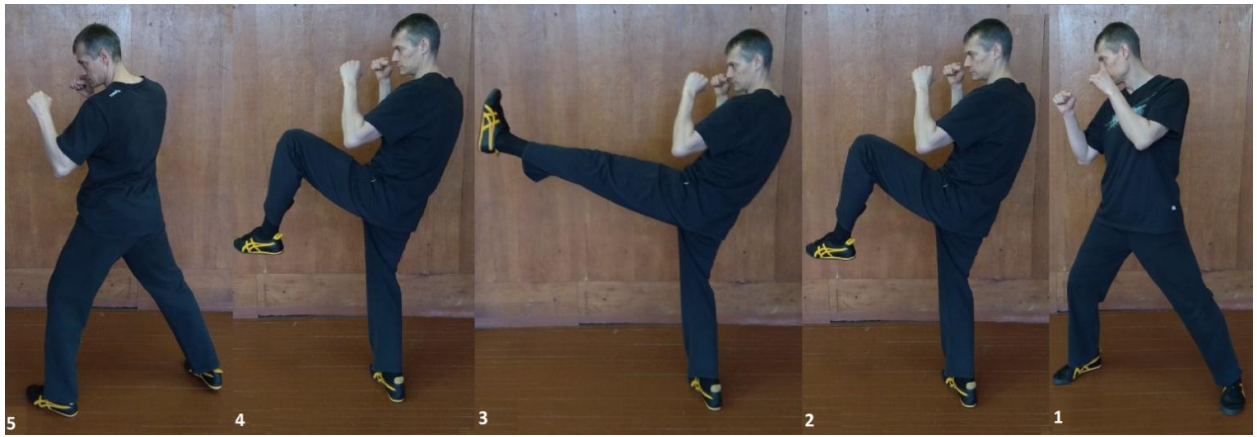


Рис. 46. На фотографії показано виконання прямого удару задньою ногою «бек фронт кік» з місця, вид збоку.



Рис. 47. На фотографії показано виконання прямого удару задньою ногою «бек фронт кік» з місця, вид спереду.

Основні помилки. Сильне відштовхування задньої ноги від підлоги та напружені м'язи, що перетворює ударний рух на штовхальний. При виконанні удару тіло не розвертається на опорній нозі, це дуже небезпечно

для колінного суглоба, який таким чином дуже легко травмувати. Розвертання відбувається не на передній частині стопи, а на п'ятці, це порушує правильну конструкцію тіла та стійкість і рівновагу, унеможливує контроль технічної дії. Центр ваги переноситься вперед за передню ногу, відбувається порушення конструкції та удар перетворюється на потужний поштовх з порушенням рівноваги й падінням під час випрямлення ноги. Тулуб дуже сильно відклоняється назад. Під час виконання удару опускаються руки, відкриваючи тулуб та голову для ударів суперника. Одною з основних помилок є рух вгору, а не вперед під час випрямлення ударної ноги у колінному суглобі, в такому випадку удар перетворюється на дуже схожий з ним удар знизу вгору «аперкот». При такій помилці скидання сили відбувається під неефективним кутом і удар не зупиняє агресії суперника через те, що не має руйнівної дії.

Після вивчення прямого удару задньою ногою, практично всі стикаються з такими проблемами, як втрата рівноваги наприкінці удару, відсутність відчуття плавності та стійкості, поганою точністю та малою міццю. Це відбувається з багатьох причин, основна з яких це те, що людина в житті не звикла виконувати такі складнокоординаційні рухи. Тому у бойових мистецтвах є методика за якою складні рухи розбиваються на певну кількість менш складних рухів з контрольними точками. Таким чином легше засвоїти складний рух та вдосконалювати технічні елементи. За цією ж методикою вивчається та вдосконалюється і прямий удар ногою «фронт кік». Зазвичай один складний технічний елемент розбивається на 3 або 4 менш складні рухи з кінцевим положенням у кожному та обов'язковою перевіркою кожного контрольного положення. Тому що коли ви знаходитесь у неправильній бойовій стійці то у вас немає шансів зробити правильний удар. Це як на поганому фундаменті неможливо побудувати великий та міцний будинок, лише сарай. Якщо ваша бойова стійка правильна, то у вас з'являється шанс прийняти правильне передударне положення «фронт кік стенс». Приймавши передударне положення «фронт кік стенс» ви маєте перевірити вашу

стійкість та рівновагу тому що удар можливо нанести лише тоді, коли ви стоїте, а не напружуєте м'язи для того, щоб на мить уникнути падіння. виправивши передударне положення «фронт кік стенс» відразу з відчуттям розслабленості, рівноваги та стійкості, з'являється можливість нанести правильний прямий удар ногою «фронт кік». Тут у методиці є кілька варіантів. Перший це повільне виведення ноги в уявлене місце де буде кінець активної фази удару. Тобто ви маєте вивести ударне місце на нозі в певну точку координат. Затримати у цій точці ногу на деякий час, звичайно це 3-15 секунд, перевіряючи відчуття рівноваги та розслабленості й виправляючи помилки. Другий варіант нанести швидко удар та зафіксувати у кінцевому положенні ногу на 1 секунду. Третій варіант швидко та легко нанести удар та відразу дозволити нозі повернутися в передударне положення «фронт кік стенс» в якому слід затриматись на 3-15 секунд, а після чого вже можна опускати ногу, повертаючи її у бойову стійку. Таким чином вправа на покращення якості прямого удару задньою ногою «бек фронт кік» з місця на 4 рахунки виглядає наступним чином:

1-й рахунок – з бойової стійки прийняти положення «фронт кік стенс» піднявши задню ногу, затриматись на 3-15 секунд, перевіряючи правильність положення; 2-й рахунок – вивести повільно або нанести легко та швидко прямий удар ногою «фронт кік» та зафіксувати ногу у кінцевій точці удару на 1-15 секунд, перевіряючи правильність положення;

3-й рахунок – повернути ногу у передударне положення «фронт кік стенс» й затриматися в ньому на 3-15 секунд, перевіряючи правильність положення та виправляючи помилки;

4-й рахунок – опустити ногу у бойову стійку й затриматися у ній на 3-5 секунд та перевірити правильність положення й виправити виявлені помилки.

Вправа «бек фронт кік» на 3 рахунки виконується наступним чином:

1-й рахунок – з бойової стійки прийняти положення «фронт кік стенс» піднявши задню ногу, затриматись на 3-15 секунд, перевіряючи правильність

положення; 2-й рахунок – швидко нанести розслабленою ногою прямий удар «фронт кік» та відразу повернути ногу у положення «фронт кік стенс», перевірити помилки та виправити їх, якщо вони виявлені;

3-й рахунок – опустити ногу у бойову стійку й затриматися у ній на 3-5 секунд та перевірити правильність положення й виправити виявлені помилки.

18. Техніка атакуючого прямого удару передньою ногою «фронт кік» з місця з підскоком.

Прямий удар передньою ногою «фронт кік» з місця з підскоком дуже потужний, швидкий та універсальний удар, який може використовуватись, як у захисті, виконуючи роль зустрічного удару так і в атаці на середній дистанції. Він є дуже ефективним за рахунок того, що фаза підготовки удару не змінює положення тіла і супернику вкрай важко помітити його на початку виконання та виконати захист. Наноситься удар подушечкою під пальцями ноги або п'яткою, що надає змогу регулювати дистанцію та за необхідністю додавати або віднімати приблизно десять сантиметрів до точки скидання сили. Найчастіше прямий удар ногою «фронт кік» з місця з підскоком б'ється у середній та нижній рівень.

Виконання удару. Знаходячись у бойовій стійці спочатку потрібно перенести вагу тіла, приблизно до 60-70% на передню ногу. Як тільки передня нога буде достатньо завантажена, відразу ж задня нога майже не відриваючись від підлоги, але й не торкаючись її та не розвертаючись, приставляється до передньої ноги. Задня нога приземлюється одночасно з підйомом передньої ноги, приблизно на місце де знаходилась передня нога. Приземлення задньої ноги та відрив з підйомом передньої виконується одночасно, це і є підскок. В момент коли вага тіла вже повністю знаходиться на задній нозі, передня нога вже знаходиться у передударному положенні «фронт кік стенс» і починає виконувати удар. З передударного положення ударна нога починає рухатись вперед, випрямляючись у колінному суглобі й

майже випрямившись у ньому скидає силу одним із місць нанесення. Одразу після скидання сили, без зупинок, ударна нога повертається назад згинаючись у колінному суглобі та знову приймає передударне положення «фронт кік стенс». Після чого опускається вниз і вперед у бойову стійку. При ударі опорна нога має повністю знаходитись на підлозі. Підскок потрібно виконувати вперед, а не до гори.



Рис. 48. На фотографії показано прямий удар передньою ногою «фронт кік» з місця з підскоком, вид збоку.

Основною помилкою при виконанні удару є штовхальний рух, коли коліно високо піднімається й притягується до себе, а потім різко з напруженням м'язів ноги випрямляється у ціль. Такий штовхальний рух неодмінно викличе втрату рівноваги та неконтрольоване падіння вперед. Найчастішими помилками при виконанні прямого удару передньою ногою з місця з підскоком є занадто сильний рух головою вперед при перенесенні ваги на початковій фазі удару. Приземлення задньої ноги більш вперед за місце де знаходилась передня нога, що дуже небезпечно та часто є причиною падіння на початку оволодіння технікою. Перенесення ваги за передню ногу у бажанні максимально збільшити дистанцію ураження, що призводить до падіння передньої ноги відразу після випрямлення та послідуєчого за цим моменту уразливості. Відхил корпуса назад при виконанні ударної фази, що дуже часто супроводжується опусканням рук. Занадто високий підскок вгору замість непомітного підскоку вперед. При ударі п'ятка опорної ноги

відірвана від підлоги, що погіршує стійкість і є наслідком напруження м'язів, недостатньої гнучкості та бажання збільшити дистанцію ураження. Одною з основних помилок є рух ударної ноги вгору, а не вперед під час випрямлення ноги у колінному суглобі, в такому випадку удар перетворюється на дуже схожий з ним удар знизу вгору «аперкот». При такій помилці скидання сили відбувається під неефективним кутом і удар не зупиняє агресії суперника через те, що не має руйнівної дії.

Прямий удар передньою ногою «фронт кік» з місця з підскоком дуже часто використовується для швидкого переходу в контратаку. Таке часте використання удару пояснюється тим, що його виконання майже не змінює положення тіла і він дуже легко та швидко комбінується з захисними прийомами. Найпростіший вид захисту це відхід назад з використанням короткого однойменного пересування назад. Якщо атака суперника коротка, то достатньо одного відходу, коли атака більш довга то з легкістю можна продовжувати робити відхід один за іншим поки суперник не зупиниться. Вміння швидко переходити від захисту до контратаки є дуже важливим в бойових мистецтвах тому що час коли суперника можна успішно контратакувати дуже короткий. Цей момент коли атака суперника завершилася останнім ударом і його ударні інструменти ще повертаються назад, а тіло повертається в бойову стійку та відновлює її для перезарядження та маленького відпочинку. У цей час суперник максимально вразливий для контратак. Але все це триває лише мить й варто затриматися хоч на секунду і все, суперник знову готовий до атаки або захисту. Тому на тренуванні важливо не просто відпрацьовувати окремі технічні елементи, а поєднувати їх за можливим розвитком сценарію, що часто зустрічається під час бою. Базовим прийомом, що поєднує техніку захисту та переходу в контратаку є поєднання короткого однойменного пересування назад і виконання прямого удару передньою ногою «фронт кік» з місця з підскоком. Його можна вдосконалювати, як самостійно по повітрю, листку паперу, на мішку або перед дзеркалом так і з партнером.

Виконання. Знаходячись в бойовій стійці виконуємо один або два відходи назад з використанням короткого однойменного пересування назад і коли передня нога торкається підлоги, на неї миттєво починає переноситися вага тіла й виконується прямий удар передньою ногою «фронт кік» з місця з підскоком у нижній або середній рівень. Під час перенесення ваги тіла на передню ногу можливе часткове випрямлення передньої руки у верхній рівень в якості фінта (обманний рух), що імітує передній прямий удар рукою з місця. Це буде уводити увагу та захисні прийоми суперника від реального контратакуючого удару, а саме прямого удару передньою ногою «фронт кік» з місця з підскоком.

19. Швидкий розрив дистанції у захисті. Техніка довгого переміщення назад з передньої ноги.

Контроль дистанції в поєдинку це майже найважливіша річ тому, що дозволяє вам уникнути атакуючих дій противника та в свою чергу з успіхом виконати свої атакуючі або контратакуючі дії. Дистанція в поєдинку постійно змінюється від дуже близької до великої. Саме тому у всіх видах бойових мистецтв існує дуже багато технічних прийомів для оволодіння та контролю за дистанцією. В техніці переміщень є багато прийомів, які дозволяють дуже швидко вивести тіло від стрімкої та довгої атаки суперника не розвертаючись до нього спиною. Це в буквальному сенсі є розривом бойової дистанції. Такі довгі переміщення назад з розривом дистанції виводять тіло з під атаки суперника та надають час і можливість підготуватися й виправити свою позицію для ефективного захисту або для проведення контратаки. Розрив дистанції це технічний елемент захисту необхідний коли атака суперника виявилася дуже стрімкою й довгою і звичайне переміщення назад в кроковому режимі не може вивести ваше тіло з під атаки суперника. До того ж під час проведення атаки суперником, той хто захищається може знаходитись у стані в якому він не відчуває добру стійку і не може якісно виконати захист чи інші дії, а часу на виправлення

цього немає, саме тому в такій ситуації дуже добре працює розрив дистанції, який дозволяє уникнути атаки та надає час для відновлення правильних відчуттів у стійці. Відчуття при виконанні будь-яких технічних прийомів дуже важлива річ, удар зроблений без відповідних відчуттів є пустим та ненаповненим. Це дуже схоже на ситуацію яка виникає під час змагань з важкої атлетики, коли взявшись за гриф штанги важкоатлет витрачає певний час, переминаючись з ноги на ногу, виконуючі певні рухи всім тілом, шукає правильних відчуттів без яких неможливо подолати змагальну вагу. Швидкий розрив дистанції відскоком назад з місця з передньої ноги зазвичай використовується коли атака суперника проводиться по вашій передній нозі, по коліну або по стегну і в вас не має достатньо часу, щоб розпочинати відходити звичайним відходом або відстрибувати з задньої ноги.

Виконання. Знаходячись у бойовій стійці спочатку передня нога дуже швидко притягується до задньої ноги, уникаючи атаки, а потім коли передня нога своїм носком вже торкнулася підлоги, на неї починає переноситись вага і за допомогою підстрибування задня нога відставляється назад, таким чином, щоб приземлившись ноги опинилися у бойовій стійці. Таке довге переміщення назад дозволяє збільшити або зменшити відстань на яку буде відбуватися розрив дистанції в діапазоні від 50 сантиметрів до 1.5 метри. За бажанням та виходячи з тактичної необхідності можна об'єднувати та робити кілька довгих переміщень назад без паузи між двома переміщеннями. Кількість не обмежується технічною можливістю, а лише місцем проведення бою. З тактичної сторони таке об'єднання двох або більше довгих переміщень назад дозволяє виснажити суперника, змусити його вийти з бойової стійки та гнатися за вами при цьому той хто захищається постійно знаходиться у бойовій готовності та має можливість швидко перейти в зустрічну контратаку. При виконанні слід звернути увагу на те, що ноги по черзі відриваються та ставляться на підлогу, а не одночасно. Помилкою в цьому підстрибуванні буде рух у гору, тоді як тіло повинно практично не піднімаючись відскочити назад. Виконуючи швидке пересування назад з

передньої ноги, руки повинні бути піднятими та знаходитись біля голови, окрім випадків коли вони додатково не виконують захисні прийоми.



Рис. 49. На фотографії показано довге переміщення назад з передньої ноги, вид збоку.

Окрім вивчення технічних прийомів, зокрема швидкого переміщення назад з передньої ноги, потрібно постійно тренувати перехід від захисту до контратаки та працювати над підвищенням швидкості такого переходу. Саме для цього існують базові комбінації, які закладають вміння робити такий перехід та надають модель комбінування ударів. Одна й найперших базових комбінацій виконується з використанням найпростіших технічних елементів, але довівши її до гарного рівня, вона надає можливість захищатися як від реальних атак, так у житті так і в спорті та з успіхом проводити результативні контратаки.

Виконання. Знаходячись у бойовій стійці зробити швидке переміщення назад з передньої ноги і як тільки передня нога торкнеться підлоги, виконати однойменну атакуючу комбінацію «фронт-бек панч».

20. Техніка атакуючого прямого удару передньою ногою «фронт кік» з кроком та підскоком.

Прямий удар ногою з кроком та підскоком це швидкий атакуючий удар ногою, який наноситься з середньої та довгої дистанції. Він складається з двох частин, перша частина руху це подолання необхідної дистанції та наближення до суперника для того, щоб вивести своє тіло в передударне положення та на дистанцію з якої ви зможете уразити суперника своїм ударом. На цій фазі у виконавця є можливість корегування дистанції ураження і точки де буде відбуватися скидання сили удару, зробивши крок різної довжини від 10 до 50 сантиметрів, але в межах можливостей правильної роботи механізму. Довжина кроку з підскоком вираховується з тактичної ситуації, що складається на початок виконання атаки. Друга частина це виконання удару зі стійкого передударного положення «фронт кік стенс».

Виконання. Знаходячись у бойовій стійці, передня нога робить крок вперед і коли вона торкається підлоги на неї починає переноситись вага тіла, а задня нога підстрибуючи, але майже не відриваючись від підлоги починає притягуватись до передньої ноги. Під час притягування та постановки на підлогу, задня нога не розвертається, а ставиться в такому ж положенні як була у бойовій стійці. Тої миті коли задня нога починає торкатися підлоги біля передньої ноги, коліно передньої ноги піднімається у передударне положення «фронт кік стенс». Коли задня нога стане повністю на підлогу та буде прийнято передударне положення «фронт кік стенс», рух тіла вперед припиняється і починається виконання прямого удару ногою «фронт кік». Випрямляючись у колінному суглобі нога досягає точки скидання сили, яка має бути на тілі суперника, наприклад сонячне сплетіння й відразу повертається назад у передударне положення «фронт кік стенс», після чого нога опускається вперед у бойову стійку. Сам «фронт кік» з передударного положення «фронт кік стенс» буде однаковий, як і у передньому ударі ногою з місця, але ми змінюємо варіант виведення ноги в передударне положення,

що повністю змінює суть удару з захисного на атакуючий, змінює ритм, дистанцію ураження та силу. Удар може наноситися п'яткою або подушечкою під пальцями ноги. При нанесенні удару подушечкою під пальцями ноги дистанція ураження збільшується приблизно на десять сантиметрів у порівнянні з нанесенням п'яткою і це дає можливість більш точного корегування дистанції та точки скидання сили.

Основними помилками при виконанні атакуючого прямого удару передньою ногою «фронт кік» з кроком та підскоком є продовження руху вперед після завершення підскоку та прийняття передударного положення за рахунок проїзду тазу вперед за опору. Така помилка призводить до напруження м'язів і неконтрольованого та неминучого падіння ударної ноги вперед, а сам удар перетворюється на поштовх. Ця помилка помітна коли на початку вивчення цього удару дозволити відпрацьовувати удар на мішку. Бажання сильно вдарити по мішку призводить до порушення техніки і якщо попросити після удару по мішку вдарити по повітрю або по партнеру, який в останній час перед контактом відійде від удару то той хто виконує удар з великою імовірністю після випрямлення ноги впаде вперед. Не можна відпрацьовувати удари по мішках на початку вивчення удару, бо це призведе до заучування неправильної техніки, яку потім дуже важко буде позбутися та перевчитися на правильне виконання. Друга помилка це занадто великий рух тіла вгору при виконанні підстрибування, що дуже помітно для суперника, зменшує дистанцію ураження та уповільнює виконання атаки. Під час випрямлення ударної ноги опускаються руки. Задня нога у підскоку ставиться не на місце де знаходилася передня нога, а далі вперед, що майже завжди призводить до втрати рівноваги та падіння назад. При виконанні удару тулуб відхиляється сильно назад.



Рис. 50. На фотографії справа наліво показано виконання атакуючого прямого удару передньою ногою «фронт кік» з кроком та підскоком, вид збоку.



Рис. 51. На фотографії справа наліво показано виконання атакуючого прямого удару передньою ногою «фронт кік» з кроком та підскоком більш крупним планом.

Атака завжди має бути підготовленою, бо зазвичай вкрай важко просто підійти до суперника та вдарити його. Тому підготовкою до атаки є різні кроки, фінти або легкі удари, що відволікають на себе увагу та захисні дії від

основного акцентованого удару певної атаки. Все це повинно відбуватися та відпрацьовуватися до автоматичного виконання в комбінаціях. Базова комбінація з використанням прямого удару передньою ногою з кроком та підскоком складається з трьох ударів.

Виконання. Знаходячись у бойовій стійці передня нога робить однойменний крок й одночасно з ним виконує передній прямий удар рукою у верхній рівень. Цей крок буде саме тим кроком, який виконується в атакуючому прямому ударі передньою ногою «фронт кік» з кроком та підскоком і додаткового кроку після удару рукою не потрібно виконувати. Після удару передньої руки виконується підскок з прямим ударом передньою ногою в середній або нижній рівень. Виконавши удар ногою, стаємо передньою ногою вперед і на приставлянні задньої ноги виконуємо однойменний прямий удар задньою рукою у верхній рівень. Під час виконання удару задньою рукою, передня рука повинна бути піднятою та знаходитись біля голови й виконувати функцію пасивного захисту. Скорочено ця комбінація має назву «фронт панч – фронт кік – бек панч».

21. Техніка швидкого розриву дистанції у захисті з використанням довгого переміщення назад з задньої ноги.

Продовжуємо вивчати технічні прийоми які дозволяють контролювати дистанцію, знаходячись в поєдинку. Довге переміщення назад з задньої ноги дозволяє дуже швидко вивести тіло від стрімкої та довгої атаки суперника не розвертаючись до нього спиною. Це в буквальному сенсі є розривом бойової дистанції. Такі довгі переміщення назад з розривом дистанції виводять тіло з під атаки суперника та надають час і можливість підготуватися й виправити свою позицію для ефективного захисту або для проведення зустрічної контратаки. Швидкий розрив дистанції відскоком назад з місця, з задньої ноги зазвичай використовується коли атака суперника розпочинається як звичайно, але той хто захищається, почавши відходити з задньої ноги

зрозумів, що не зможете вивести своє тіло з під атаки суперника, яка виявилася довгою.

Виконання. Знаходячись у бойовій стійці спочатку задня нога робить крок назад, як при звичайному відході назад і коли задня нога торкнеться підлоги то відразу ж виконується підстрибування в якому передня нога з підскоком та дуже швидко притягується до задньої ноги, а задня нога одночасно відставляється назад. Ставши на підлогу виконуючий має обов'язково опинитися у бойовій стійці. За бажанням це довге переміщення дозволяє збільшити або зменшити дистанцію на яку буде відбуватися розрив в діапазоні від 50 сантиметрів до 1,5 метрів. Також за бажанням та виходячи з тактичної необхідності можна об'єднувати і робити кілька довгих переміщень назад без паузи між двома переміщеннями. Кількість не обмежується технічною можливістю, а лише місцем проведення бою. З тактичної сторони таке об'єднання двох або більше довгих переміщень назад дозволяє виснажити суперника, змусити його вийти з бойової стійки та гнатися за вами при цьому той хто захищається постійно знаходиться у бойовій готовності та має можливість швидко перейти в зустрічну контратаку. При виконанні слід звернути увагу на те, що ноги по черзі відриваються та ставляться на підлогу, а не одночасно. Помилкою в цьому підстрибуванні буде рух у гору, тоді як тіло повинно практично не піднімаючись рухатись назад.



Рис. 52. На фотографії показано довге переміщення назад з задньої ноги, вид збоку.

Базові комбінації які надають модель швидкого пересування назад з миттєвим переходом у контратаку.

Виконання. Уявляємо, що суперник проводить атаку з кроком та прямим ударом передньою рукою й ударом задньої ноги. Знаходячись у бойовій стійці починаємо відходити від атакуючого прямого удару передньою рукою, використовуючи крок назад задньою ногою. Далі суперник виконує довгий удар задньою ногою від якого звичайний крок передньої ноги не здатний вивести тіло з під атаки і передня нога підскоком приставляється до задньої, а задня нога переміщується ще далі назад. Той хто захищався уникнув ураження використовуючи довге переміщення назад з задньої ноги. Далі уявляємо, що після удару ноги, суперник залишається на місці й виправляє свою стійку та проводить перезарядження для наступної атаки. То тієї ж миті коли задня нога торкається підлоги, закінчуючи довге переміщення назад з задньої ноги, той хто захищався миттєво переходить у контратаку виконуючи однойменну атакуючу двійку з прямих ударів передньою і задньою рукою «фронт-бек панч». Якщо дистанція виявиться більш довгою, то можна виконати комбінацію з використанням атакуючого прямого удару передньою ногою з кроком та підскоком, а саме «фронт панч – фронт кік – бек панч». Якщо після виконання довгого переміщення назад з задньої ноги суперник продовжує наближатися то можна виконати за зустріч передню двійку «фронт-бек панч» з місця.

22. Техніка атакуючого прямого удару задньою ногою «бек фронт кік» з кроком.

Прямий удар задньою ногою «бек фронт кік» з кроком вперед це дуже потужний атакуючий удар. Особливостями цього удару є те, що він може наноситися на довгій та середній дистанції, а відносно інших ударів ногами він достатньо непомітний тому що тіло при його виконанні майже не змінює свого положення. За рахунок того, що стопа в ударі знаходиться у вертикальному положенні, удар виходить дуже вузьким в порівнянні з

іншими ударами ногами та може наноситися навіть між піднятими руками, що виконують функцію пасивного захисту у суперника. Основними цілями атакуючого прямого удару задньою ногою «бек фронт кік» з кроком у реальному бою є коліно та гомілка передньої ноги суперника його середній рівень та підняті руки, а саме передпліччя та кулаки. У спортивному поєдинку цей удар дозволено виконувати лише в середній та верхній рівень. Також «бек фронт кік» з кроком дуже легко комбінується з ударами руками. На початку вивчення техніки крок з яким робиться удар має бути однойменний.

Виконання. Знаходячись у бойовій стійці передня нога робить однойменний крок вперед. Довжина кроку може варіюватися під тактичну ситуацію та дистанцію, яку потрібно подолати, щоб удар досяг своєї цілі від 10 до 30 см, але непотрібно робити його занадто довгим. Після торкання передньою ногою підлоги на неї переноситься вся вага тіла й відразу відривається задня нога, яка по прямій лінії прямує вперед та займає передударне положення «фронт кік стенс». При виведенні задньої ноги в передударне положення, одночасно відбувається розвертання на опорній передній нозі, а саме на передній її частині. Кут розвертання приблизно 45° градусів від лінії напрямку удару при такому положенні стопи таз також має розвернуте положення на кут 45° . В ударі «фронт кік» розвертання на опорній нозі також використовується з метою корегування дистанції ураження в залежності від тактичної ситуації, що складається. Без розвертання на опорній нозі, коли носок дивиться рівно вперед, удар буде приблизно на десять, п'ятнадцять сантиметрів коротшим ніж удар в якому є розвертання опорної ноги на 45° градусів назовні від лінії напрямку удару. Якщо опорна нога стоїть носком вперед, то таз в такому положенні знаходиться перпендикулярно напрямку удару. Висота на яку піднімається коліно ударної ноги залежить від рівня куди буде відбуватися удар, якщо це коліно передньої ноги суперника, то підняття коліна буде мінімальним та мало чим відрізнятися від звичайного кроку, а якщо удар буде виконуватися

в сонячне сплетіння, то й коліно піднімається значно вище. Приймавши положення «фронт кік стенс», ударна нога починає випрямлятися в колінному суглобі та майже випрямившись скидає накопичену силу. Виконання удару, який може наноситися подушечкою під пальцями ніг або п'яткою, також дозволяє корегувати дистанцію приблизно на 10 см. Загалом у прямого удару задньою ногою «бек фронт кік» з кроком є аж три можливості більш точного корегування дистанції для найкращого контакту з ціллю, а саме довжина кроку, кут розвороту опорної ноги та місце яким буде наноситися удар, що робить цей удар надзвичайно зручним для використання в атаці. Після виконання удару, нога відразу й обов'язково має повернутися у передударне положення «фронт кік стенс» та лише потім опуститися на підлогу вперед. При виконанні цього удару завжди змінюється стійка з правосторонньої на лівосторонню або навпаки.



Рис. 53. На фотографії справа наліво показано атакуючий прямий удар задньою ногою «бек фронт кік» з кроком, вид збоку.

Основні помилки. Після прийняття передударного положення «фронт кік стенс» рух тіла вперед не зупиняється й таз з'їжджає з опори, що виникає внаслідок потужного напруження м'язів на початку відштовхування задньої ноги та бажання вдарити дуже сильно. Все це призводить до заміни ударного руху на сильний поштовх, наприкінці якого завжди виникає втрата рівноваги та падіння, а ударна нога після випрямлення не повертається у передударне положення, а відразу опускається на підлогу. Після такого виконання момент

вразливості дуже збільшується тому що тілу потрібно набагато більше часу, щоб відновити бойову стійку та готовність захищатися чим може скористуватись суперник. Сильне відхилення тулубу назад, що порушує конструкцію тіла. Опускання піднятих рук вниз. Ударна нога випрямляється не вперед, а знизу вверх, що перетворює прямий удар «фронт кік» на дуже схожий з ним удар знизу вверх «аперкот». При такій помилці кут під яким скидається сила удару неефективний й не спричиняє достатнього руйнування супернику.

Базова атакуюча комбінація, яка закладає модель використання прямого атакуючого удару задньою ногою «бек фронт кік» з кроком та навички комбінування його з ударами руками це «офенсів фронт панч – бек фронт кік – бек панч». Виконання. Знаходячись правосторонній у бойовій стійці передня нога робить однойменний крок вперед, одночасно з яким виконується атакуючий прямий удар рукою «офенсів фронт панч» в верхній рівень. Як тільки передня нога після кроку торкнеться підлоги відразу виконується атакуючий прямий удар задньою ногою «бек фронт кік» з кроком, але цей крок вже був зроблений з прямим ударом рукою і додаткового кроку ще робити не потрібно. Виконавши удар ногою, ударна нога опускається на підлогу й на неї миттєво починає переноситися вага тіла і з відривом від підлоги задньої ноги та розвертанні п'ятки, стегна, тазу, тулубу й плечей проти годинникової стрілки для правосторонньої стійки й за годинниковою стрілкою для лівосторонньої стійки, виконується атакуючий однойменний прямий удар задньою правою рукою «бек фронт панч» у верхній рівень. Під час виконання удару задньою рукою, передня рука має бути високо піднятою та знаходитись біля голови й виконувати функцію пасивного захисту. Після удару задньої руки, а саме під час її повернення назад, тіло розвертається та має опинитися у лівосторонній бойовій стійці. Всі базові комбінації обов'язково мають відпрацьовуватися на обидві сторони, тобто з лівосторонньої та правосторонньої бойових стійок.

23. Метод багаторазових відстрілювань.

В бойових мистецтвах основними рухами є ударні рухи, а тому після вивчення техніки ударів потрібно робити вправи, що дозволяють підвищити швидкість та якість їх виконання знаходячись в стресовій ситуації. Одною з вправ яка дозволяє підвищити швидкість виконання ударів є багаторазове відстрілювання певного удару рукою чи ногою. Для того, щоб означити дистанцію та точку скидання сили, але й разом з цим не викликати бажання вдарити сильно, використовується звичайний аркуш паперу або шматок тканини. Базова вправа для підвищення швидкості виконання зустрічних прямих ударів руками. Знаходячись у бойовій стійці виконується серія з десяти прямих ударів по аркушу паперу. Удари виконуються такими серіями, спочатку 50-60% швидкості, друга серія 60-70% швидкості, третя серія 70-80% швидкості, четверта серія 80-90% швидкості та починаючи з п'ятої серії виконання ударів зі 100% швидкості. Всього потрібно виконати до десяти серій по 10-20 ударів, кожного разу після серії змінюючи стійку та руку, а після виконання на обидві руки зробити паузу відпочинку під час якої потрібно виконати розтягування працюючих м'язів та опустивши руки вниз зробити вправу, що дозволяє максимально розслабити м'язи рук, а саме обертання тулубу під час якого розслаблені та опущені вниз руки, виконують кругові махи, слідуючи за тулубом. Після виконання серій з багаторазовим нанесенням зустрічного переднього прямого удару потрібно виконати якнайшвидше десять окремих ударів з паузою між кожним ударом. Удар виконувати по аркушу паперу, уявляючи на ньому муху, яку потрібно вдарити. Найчастішою помилкою під час виконання ударів є нахил тулубу вперед, що неодмінно призведе до порушення конструкції тіла та напруженню м'язів. Під час виконання вправ потрібно концентрувати увагу на тому, що удари мають виконуватися повністю розслабленими руками.

Рекомендована література

1. Чой Хон Хи. Энциклопедия таэквон-до (ИТФ) / Чой Хон Хи. – М.: АО «ТКД», - 1993. – 762 с.
2. Брюс Ли. Путь опережающего кулака. ООО «Школа боевых искусств» Москва: 1996. 208 с.
3. Масутацу Ояма. Это каратэ. Москва : Фаир-пресс, 2002. 320 с.
4. Бабак Ю.М. Тхэквондо: методика построения тренировочного процесса в начальных и учебно-тренировочных группах. Методическое пособие в помощь тренерам, учителям физической культуры, студентам, а также спортсменам и их родителям / Ю.М. Бабак, Е.А. Константинова, Ю.А. Волкова, И.Н. Пашков, А.В. Мутьев. - К.: 2010. - 88 с.
5. Лигай В.В. Таэквон-до – путь к совершенству / В.В. Лигай. – Ташкент: 1994. – 156 с.
6. Джон Литтл. Брюс Ли: Искусство выражения человеческого тела. Ростов-на-Дону : «Феникс», 2000. 384 с.