



Самбо

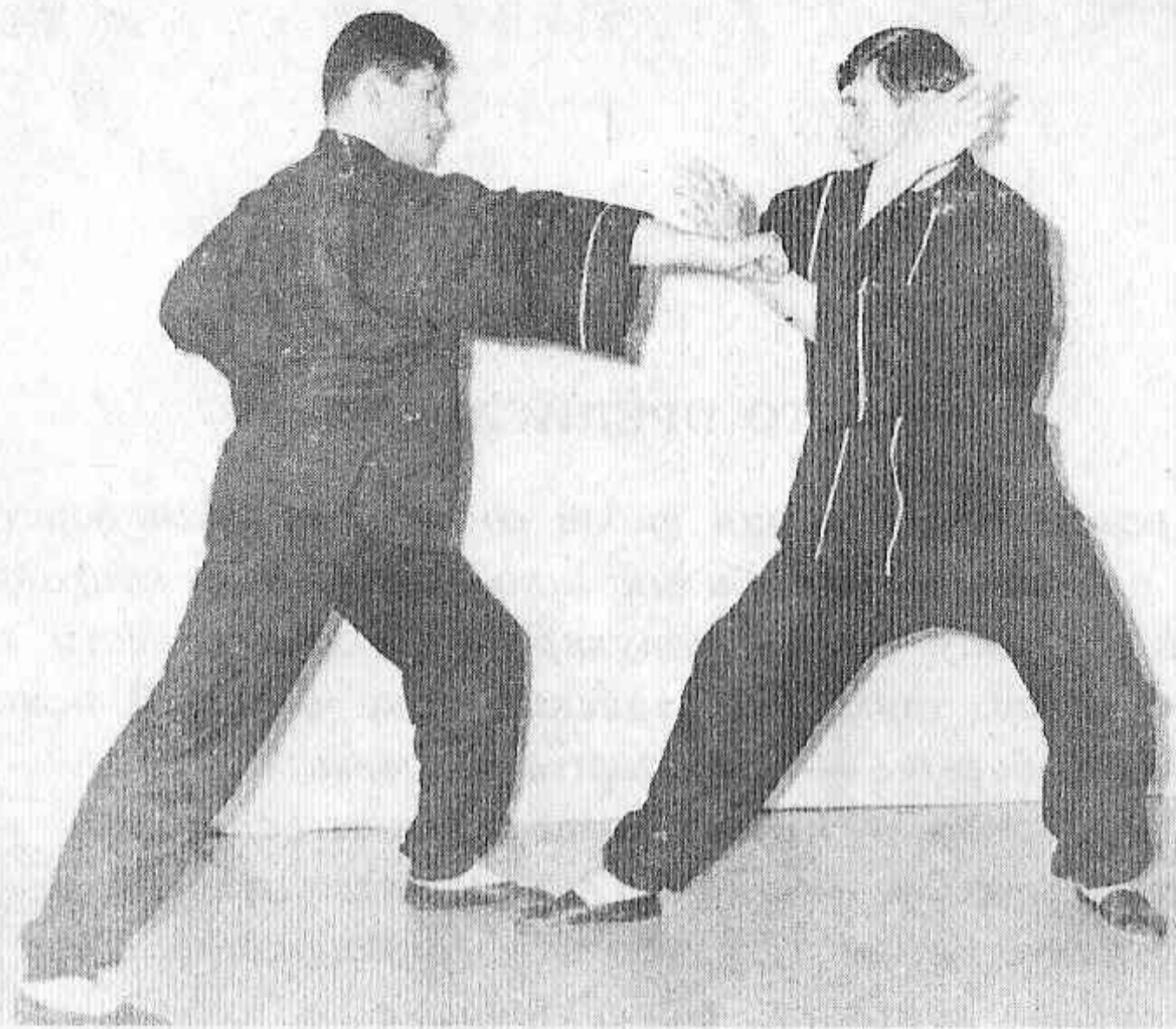
ВОСТОЧНЫЕ
ЕДИНБОРСТВА

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Перечислить названия видов восточного единоборства очень сложно, из-за обилия школ, мастеров, направлений. К разряду самых популярных можно отнести каратэ, гунг-фу, таэквондо, тайский бокс и др. В основе этих видов борьбы — самозащита человека.

С 1982 года в Китае начал развиваться новый вид боевого искусства — САНЬДА, который отличается от других направлений тем, что это единоборство в системе полного контакта, объединяющее в себе борьбу, бокс, защитные приемы, выполняемые сидя, лежа, стоя.

В этой книге вниманию читателя предлагается методика разучивания приемов и комбинаций саньда. Она окажет практическую помощь спортсменам, желающим углубить свои знания, умения и навыки в древней и вечно молодой китайской физической культуре, а также инструкторам в их тренерской деятельности.



1

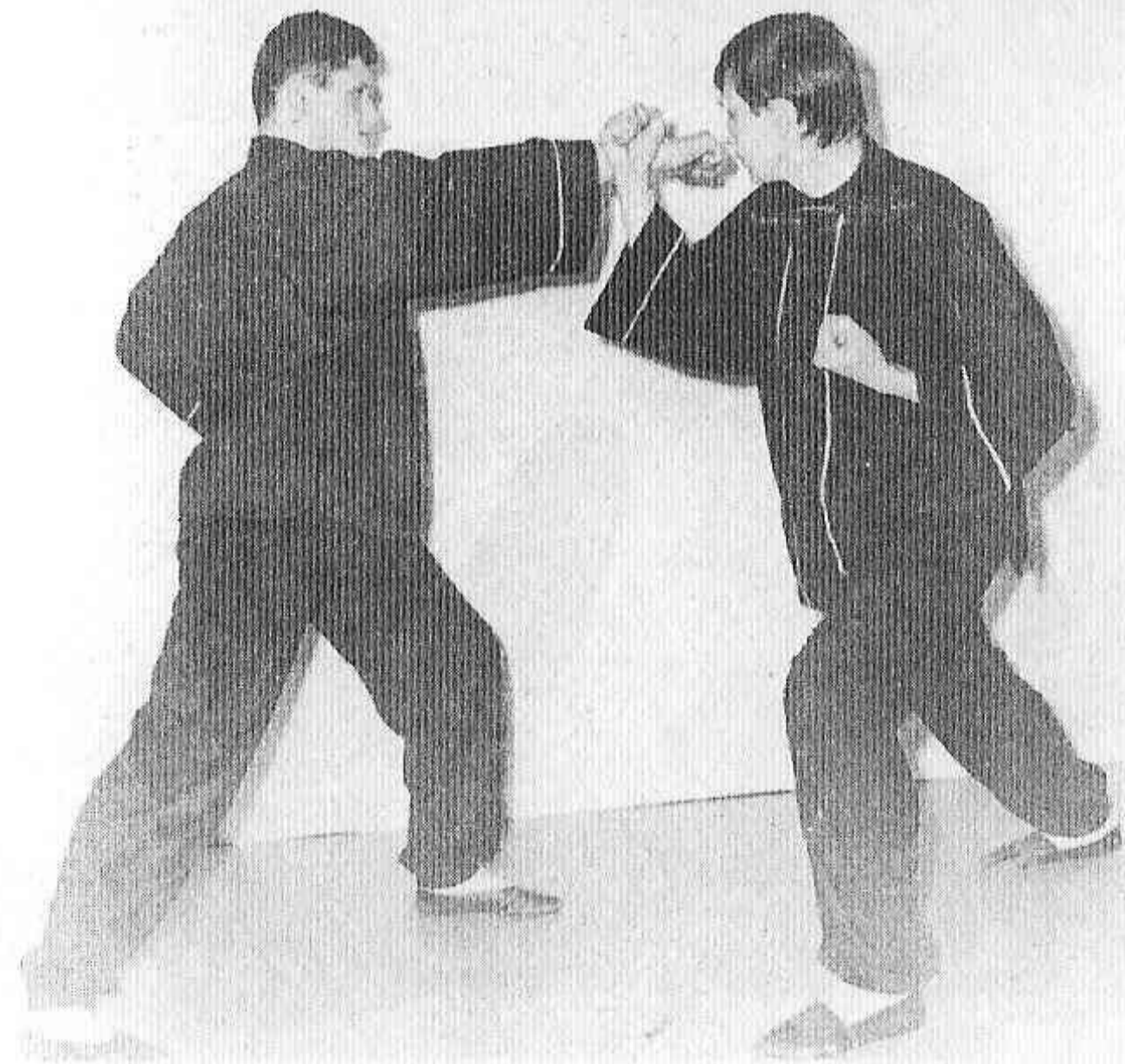


3



2

4

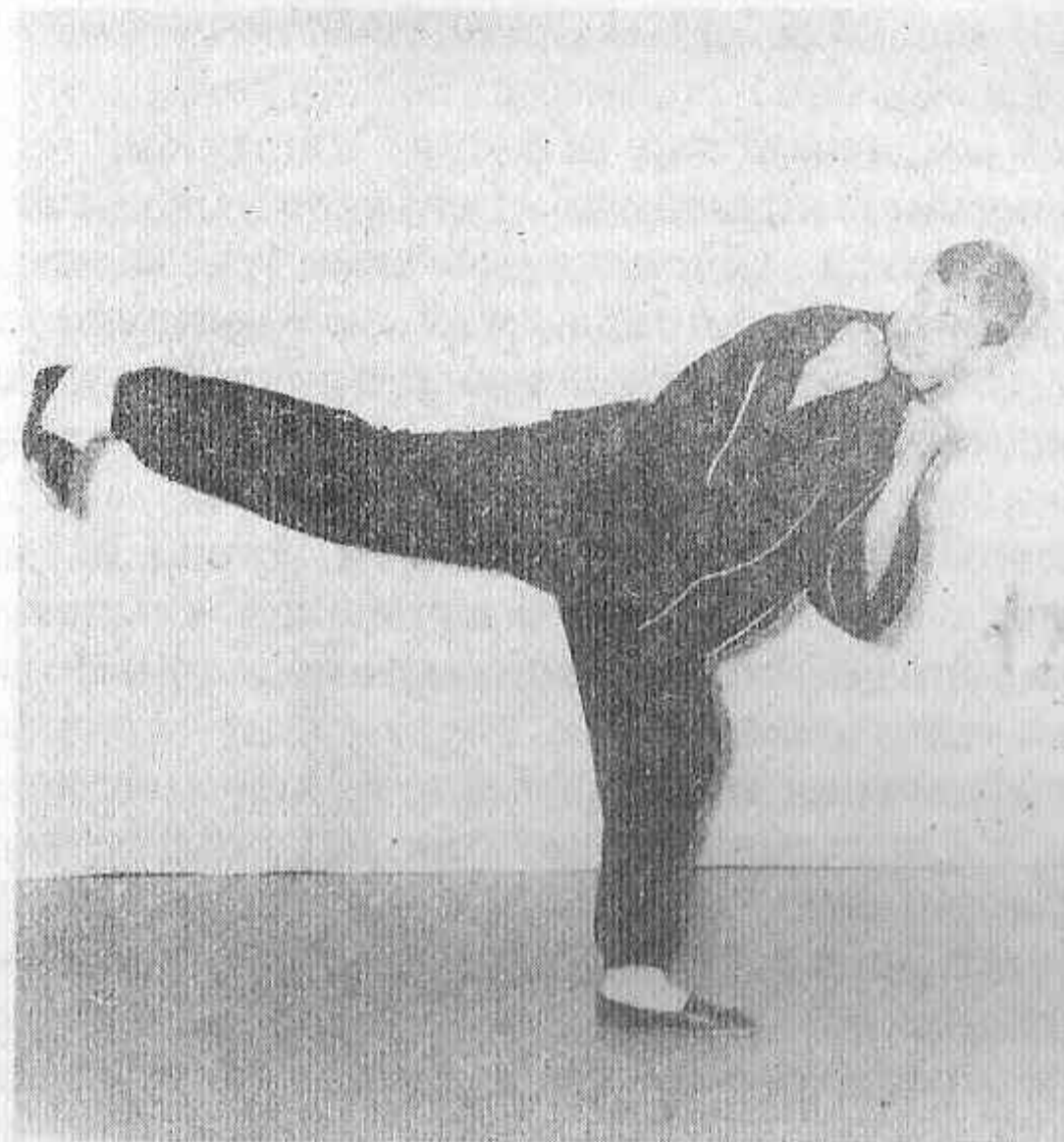


4

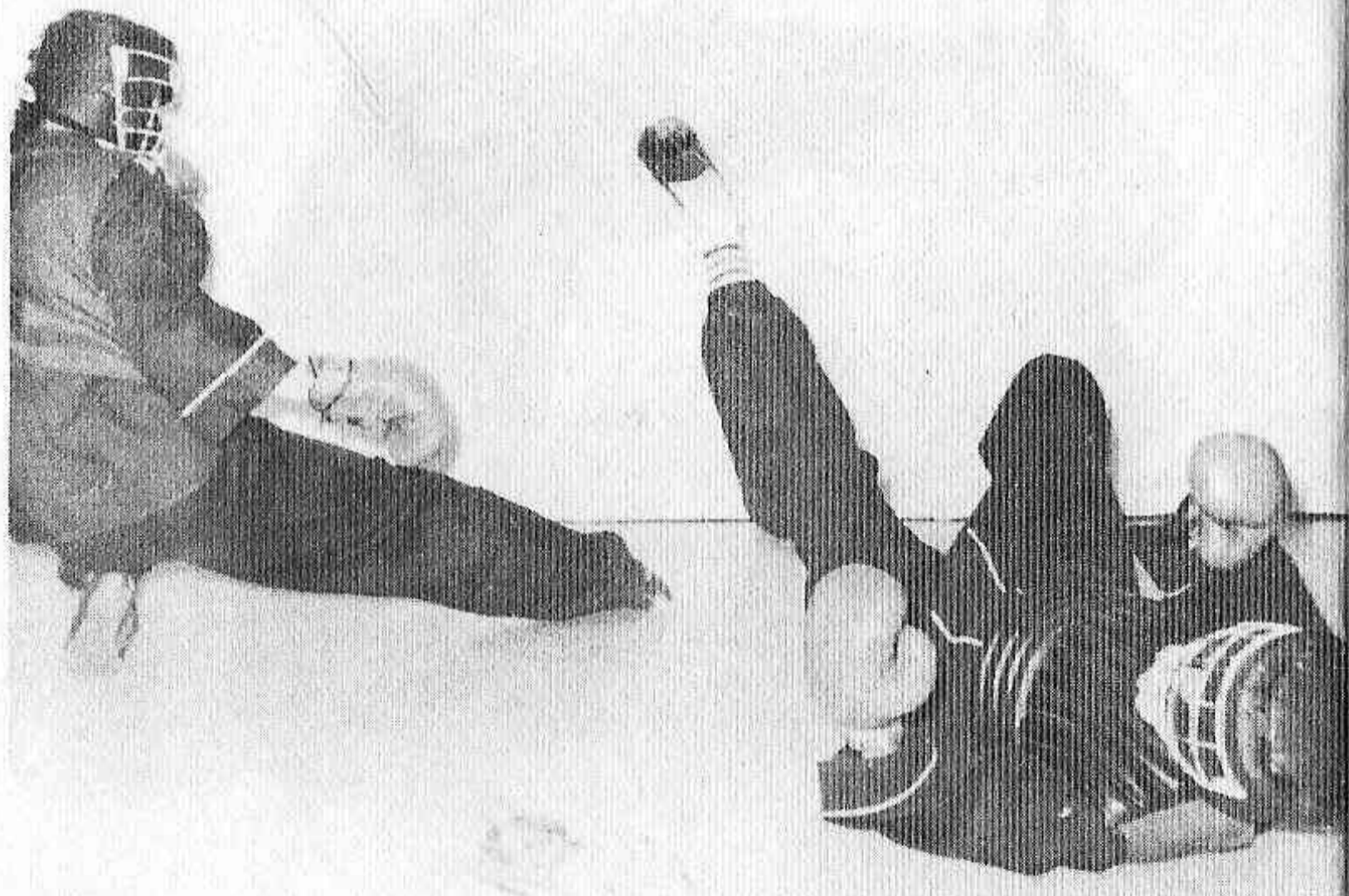
5



5



7



6

6



8

7

НЕМНОГО ИСТОРИИ

Исторические источники подтверждают, что именно китайцы являются родоначальниками различных единоборств. Существует легенда, что знаменитый китайский врач Хау-то разработал гимнастические упражнения, предназначенные для поддержания и улучшения здоровья.

Он часто наблюдал за игрой и борьбой животных, и это легло в основу древней китайской гимнастики. Эта гимнастика представляет собой замедленные движения борьбы-боя с тенью.

В одной из своих лекций Хуа-то провозгласил: «Телу нуждается в упражнениях, но они не должны выполняться до истощения».

Самая знаменитая школа была расположена в монастыре Шаолинь. Учителями в этом монастыре были чиновники, преследуемые династией Манху. Они маскировались: брили головы, носили мантии духовенства и становились монахами. С этого момента имя такого монаха вычеркивалось из семейной летописи, он подчинялся законам монастыря.

В монастыре существовало две секты, одна из которых считала обязательным совершенствование боевого искусства. Монахи этой секты должны были сдать суровые экзамены. Испытание состояло из нескольких этапов:

- устный экзамен по истории и теории воинского искусства;
- соревнование с несколькими партнерами;
- прохождение коридора, в котором помещались 108 механических манекенов.

В эти манекены были вмонтированы деревянные кулаки, ножи, палки, колья, которые приводились в движение испытываемым во время его прохождения по коридору. Если ему удавалось пройти этот коридор, его ожидало последнее испытание — необходимо было сдвинуть раскаленную урну с клеймом дракона или тигра. На предплечье монаха оставалось выжженное клеймо, которое было своеобразным «дипломом» монастыря, обеспечивало владельцу почет и уважение. Случалось, что монахи не выдерживали испытаний.

Одним из таких был Ху Вей. Пройдя два испытания успешно, он приступил к третьему (прохождение коридора), но одолел лишь тридцать два манекена, был избит и обессиленным доставлен в жилище для лечения. Его ожидала горькая участь — в течение десяти лет готовиться к повторным экзаменам.

Как только Ху-Вей подлечился, он сбежал из монастыря через водосточную трубу. За время, проведенное в монастыре, у него скопилось достаточно знаний, чтобы открыть свою школу бокса. А в дальнейшем еще много было открыто школ и направлений.

Акценты теории и практики китайской системы совершенствования тела и духа постоянно смещались в сторону достижения спортивной и физической формы, как главного элемента приемов самозащиты. Наиболее эффективным, с точки зрения автора, является направление САНЬДА.

Теории тренировки

Воинское искусство в ходе тренировки делится на два отдельных направления поля — осязаемое и неосязаемое.

Осязаемое включает в себя четыре части тела для ударов, глаза для усиления периферического зрения, пальцы для дополнительной силы и работа ног для маневрирования тела без ограничений в атаке.

Наиболее важны из всех частей тела — руки. Использование подвижности рук настолько неограниченно, что трех жизней не хватит для совершенствования всех движений рук. Руки могут быть использованы по-разному: с силой или без нее, быстро или медленно, круговыми или угловыми движениями, одновременно или попеременно.

Но самое сильное оружие — ноги. Однако, ноги имеют свои ограничения. Ноги поддерживают наше тело и не так подвижны, как руки.

Глаза наши лучшие приемники реакции и движений. Они являются информаторами, которые переключают наши реакции к уверенным действиям. Хорошо тренированный человек может использовать свои глаза для обнаружения агрессивного действия в его максимальной концентрации. Это достигается путем наблюдения по направлению плеч. Если плечи приподнимаются, дви-

гаются влево или вправо, то они информируют вас об ударе или движении рук.

Грудь — это мост между верхней и нижней частями тела. Она может быть крепкой или подвижной по команде тела. Когда она крепкая, то дает силу и балансирование. Когда она подвижна, то помогает вам выходить из опасности атаки и увеличивает максимальную силу удара, благодаря моменту, выигранному за счет поворота.

Тело контролирует четыре части. Когда тело и ноги комбинируются, они могут помочь вам достигнуть максимальной дистанции в направлении или удалении противника. Тело состоит из внутренних органов, которые придают силу всем его частям. Скелет помогает внутренним органам правильно оформиться.

Неосознанное направление состоит из: знаний, смелости, выносливости, темперамента. Знание — безгранично. В каждый период жизни, если достаточно времени и мысли были приложены к каждому усилию, результатом будет большое знание. К счастью, опыт столетий дает нам основательные знания и, таким образом, мы постигаем науку за более быстрое время.

Знания в воинском искусстве Китая накапливались столетиями. Улучшались также различные системы, но некоторые использовали знания в своих целях. Из-за излишней таинственности в настоящее время стандарты этого воинского искусства не отвечают предыдущим уровням. Правда, что один будет заимствовать стиль у другого и наоборот, однако часть знаний утеряны навсегда, и, сомнительно, что эти секреты когда-нибудь будут обнаружены, хотя улучшения коснулись многих современных стилей воинского искусства.

Сила может быть разнообразной: грубой, заимствующей, внутренней и внешней. В зависимости от рода занятий, сила органично распределяется по частям тела. По этой причине они отличаются в одном стиле больше, чем в другом. Однако, надо понять, что сила не равнозначна знанию, а знание равнозначно тренировке: только соединение знаний и тренировки принесет силу. Жизненная сила — это максимум, достигнутый через соответствующие руководство и тренировку. И это то, что приносит практическую пользу. Сюда следует включить два типа силы — внутреннюю и внешнюю. Скрытая сила не всегда проявляется в своем максимальном назначении. Благо-

даря знанию, тренировке и силе — уверенность это уже результат. Зная свои способности, вы можете преодолеть возникающую проблему. Но недооценка или переоценка способностей ведет к вашему поражению.

Выносливость развивает терпение и темперамент. Благодаря выносливости можно терпеть длительные тренировки, которые придадут вам силу в настоящей победе.

Темперамент — это ключ к достижению спокойного состояния ума, а рассуждения логичные и ясные дают вам возможность приспособиться к любой ситуации.

Без теории невозможна практика, каждый, кто поставил себе цель стать хорошим мастером, обязан изучить историю и теорию. На их основе строятся все методики и осуществляется практика — тренировка.

Методы тренировки

Замечание новичку. Остерегайся перетренироваться и начинай все движения очень медленно. Перетренировка будет мешать прогрессу. Будь терпелив, даже, если чувствуешь, что прогресс очень мал. Помни, что время поборет все препятствия, как гора может исчезнуть с течением времени. Избегай вредных напитков. Чрезмерно не волнуйся в затруднительных ситуациях, результатом чего может быть потеря самоконтроля. Избегай излишних волнений, чтобы не показать себя трусом.

Перед началом тренировки нужно составить план с тем, чтобы знать какую цель вы собираетесь достигнуть. Уважайте этику человеческих отношений особенно к старшим членам общества. Используйте вашу тренировку для здоровья, а не для разрушения. Творческий подход к своим заданиям поможет вам стать уважаемым гражданином. Развивайте правдивый дух и вы сможете достичь больших высот.

Тренировка утром — идеальное время. Ваше тело отдохнуло, голова ясна. Если вы можете заниматься по утрам 10 минут, оно будет эквивалентно 30 минутам вечером.

Во время тренировки будьте осторожны. Слишком много синяков и растяжений будут мешать вашему прогрессу и вредить здоровью.

В большинстве китайские тренеры имеют познания не только о самозащите, но и в медицине. Они практикуют

в лечении поломанных костей, растяжений, наружных и внутренних ран.

Тренировка допускает два направления для развития внутренней и внешней силы. Для развития внутренней силы требуется больше времени, терпения, сосредоточенности. Часто этот вид тренировки начинается с детства и проходит сквозь годы чрезвычайного напряжения учебы под руководством тренера.

Внутренняя сила — это сила, которая не видна наблюдателю, но она обладает большими возможностями, чем демонстрация внешней силы. Она как бы таится в вас. Чтобы достичь высоких кондиций внутренней силы, требуется много лет прилежной тренировки.

Меньше времени требуется для развития внешней силы, однако ежедневная тренировка необходима. Существует много путей достижения внешней силы — тренировка с мешком песка, тренировка на пнях, с ведрами бобов или песка, со штангой и множеством других приспособлений.

Начинайте с легкой штанги, помещая ее в верхней части рук и давайте ей скатываться, пока она не достигнет кистей рук. Затем бросайте ее спокойно по кругу. Медленно увеличивайте вес, а каждое упражнение выполняйте продолжительное время. Для развития нижней части предплечья поместите штангу на столе и, вытягивая руки вперед и назад, увеличивайте постепенно давление.

Блоки и тренировка

Блоки — это второе оружие неуязвимости после уклонов-уходов. Для самообороны очень важно укрепить — закалить предплечье рук. Укреплять начинайте с ударов по мягкой подушке.

Сильно помогает укрепить тело, руки грубый массаж и трение о грубое полотно, канат. Вершина набивания — удары рука об руку и рука об ногу, а также упражнения со штангой и удары по деревянному столбу. Удары — блоки китайцы называют методом трехзвездного удара. Его надо тренировать с 1, 2 партнерами (стоя, идущими рядом по прямой, или друг против друга, или по кругу). При тренировке со штангой, подбрасывайте ее так, чтобы она вращалась то вовнутрь, то наружу, то вверх, то вниз по руке.

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ

1. Стать прямо, ноги на ширине плеч, выполнить вращательные движения головой в правую и левую сторону. (Фото 9, 10.)

2. Стать прямо, ноги на ширине плеч, руки вытянуть в стороны, выполнить вращательные движения кистями. (Фото 11, 12.)

3. Стать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята кверху, другая опущена вниз, выполнить круговое движение руками вперед, назад. (Фото 13.)

4. Ноги на ширине плеч, выполнить наклоны корпуса вперед, грудью достать до колен. (Фото 14, 15.)

5. Ноги поставить как можно шире, выполнить вращательные движения корпуса, левой рукой достать правую стопу и наоборот. (Фото 16, 17.)

6. Ноги на ширине плеч, вращательные движения бедрами в правую и левую сторону. (Фото 18, 19.)

7. Ноги поставить на двойную ширину плеч и выполнить вращательные движения коленями в правую и левую сторону. (Фото 20, 21.)

8. Присесть на ногу и выполнить переходы справа налево и наоборот, перемещение производить не поднимаясь вверх. (Фото 22, 23.)

9. Сесть на пол, ноги пошире, выполнить наклоны к правому и левому колену. (Фото 24, 25.)

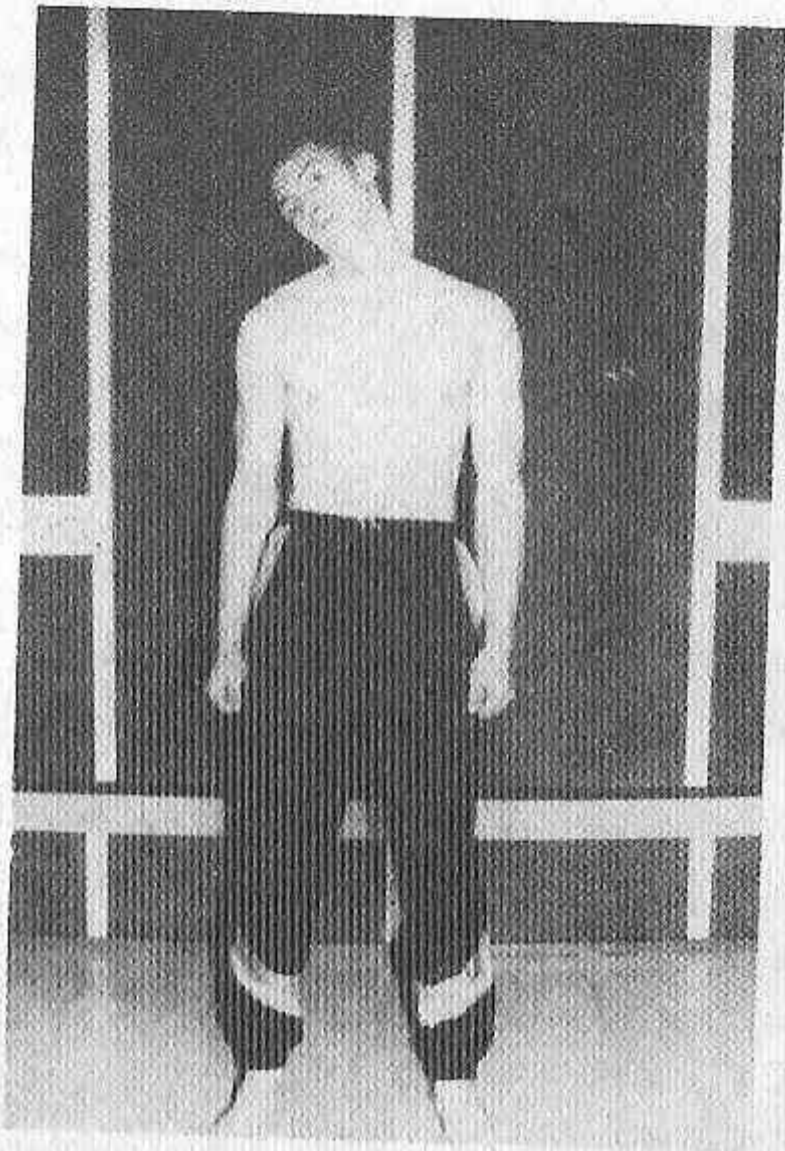
10. Колени на полу, раздвинуть в стороны и лечь спиной на пол. (Фото 26, 27.)

11. Колени вместе на полу, руками опереться и прогнуться назад. (Фото 28, 29.)

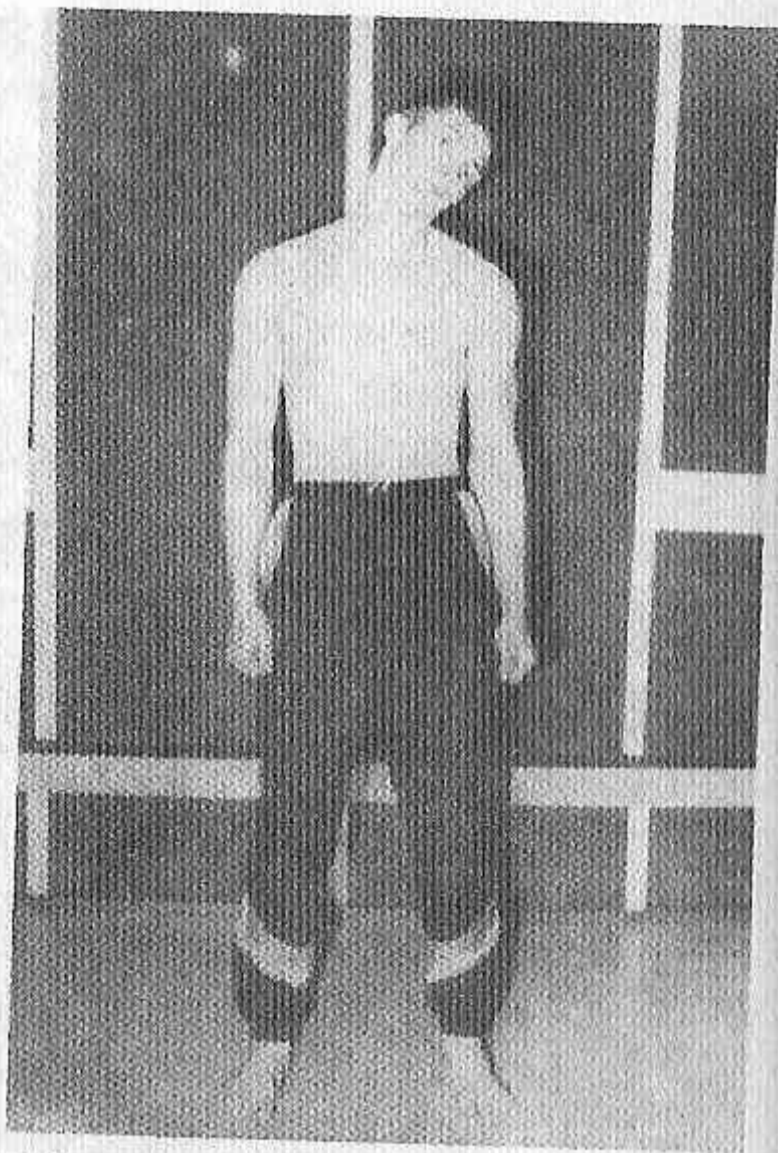
12. Потянуть продольно поперечный шпагат в разных вариантах. (Фото 30, 31, 32.)

13. Сесть друг против друга, упереть ноги в ноги, взяться за руки, один прогибается назад и тянет за собой партнера, тем самым заставляя его, как можно больше прогнуться вперед и тем самым заставить его хорошо потянуться. (Фото 33, 34.)

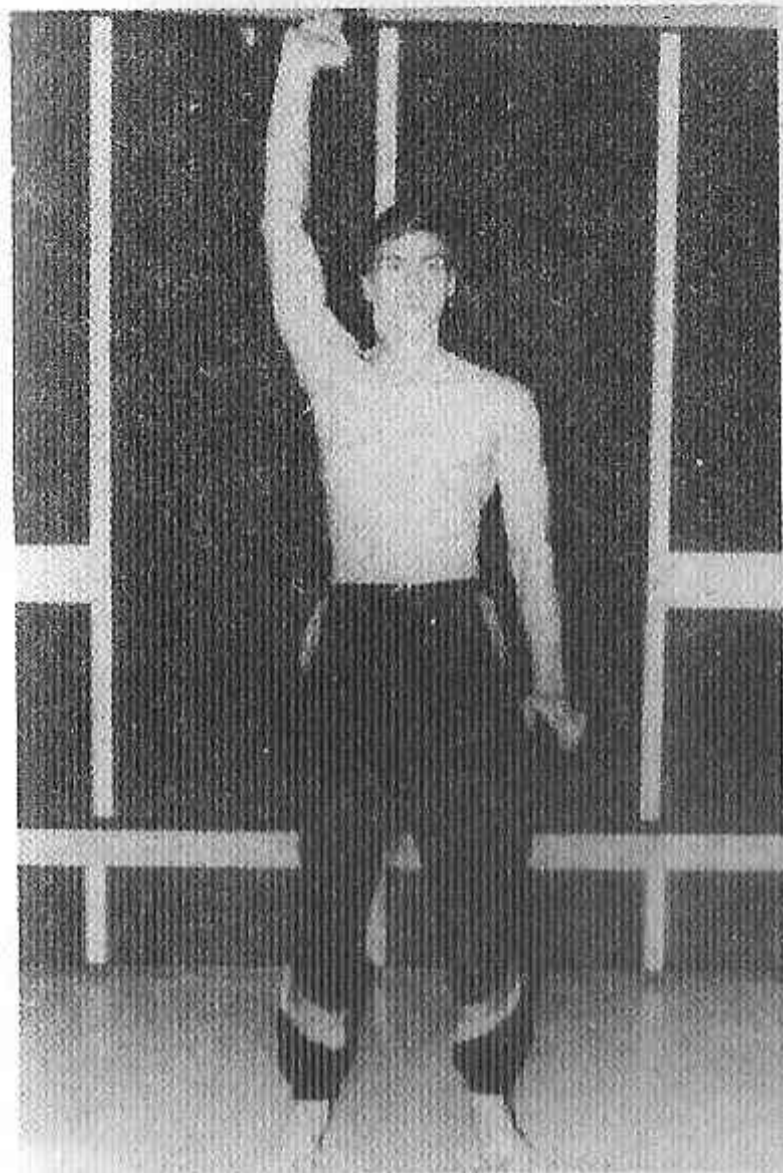
14. В парах выполнить растяжки, стоя у стенки, на правую и левую ногу. (Фото 35, 36, 37.)



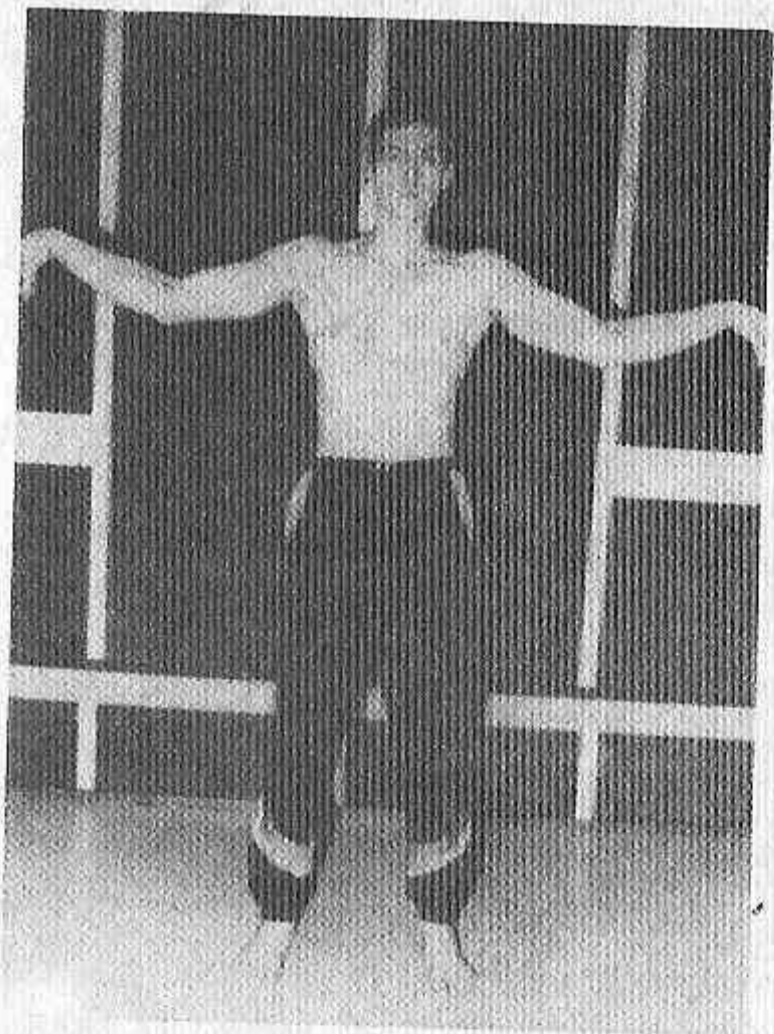
9



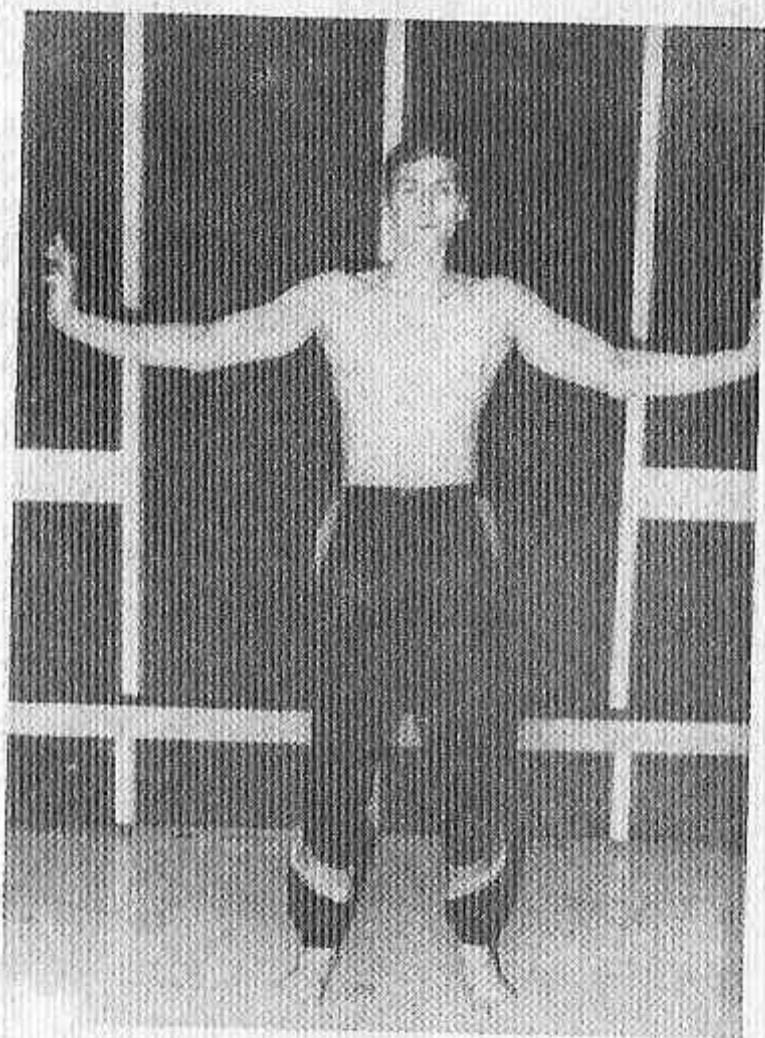
10



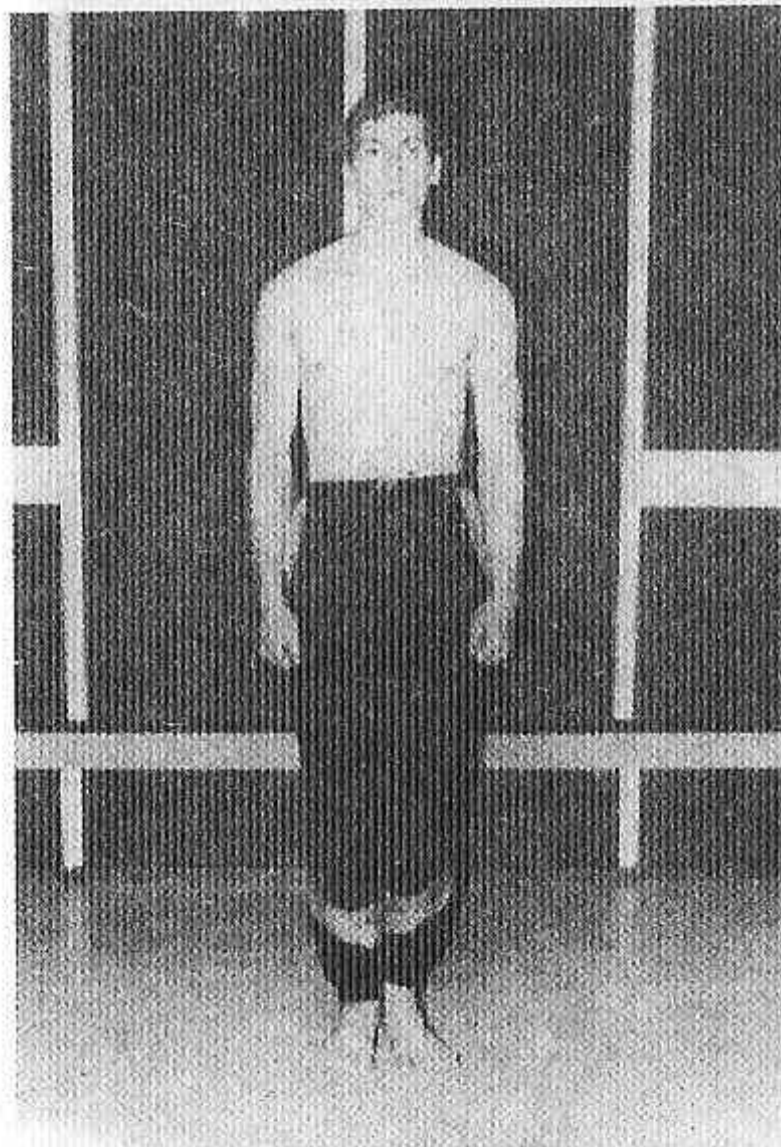
13



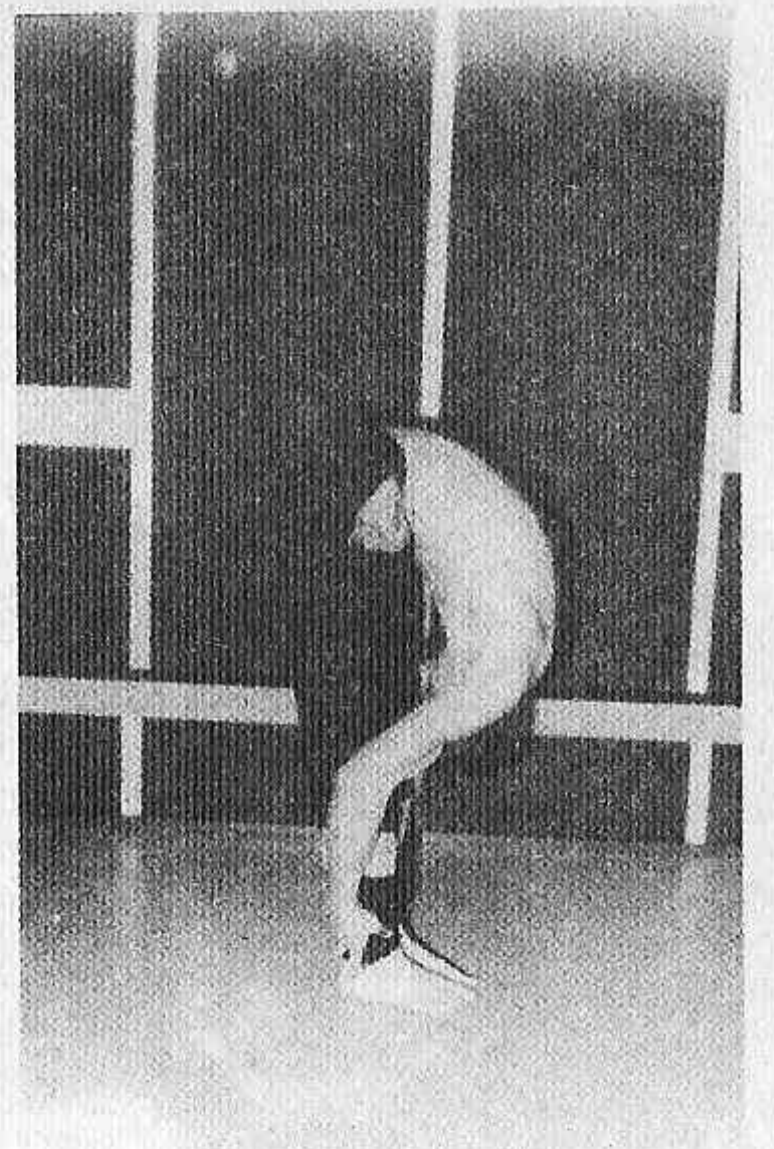
11



12



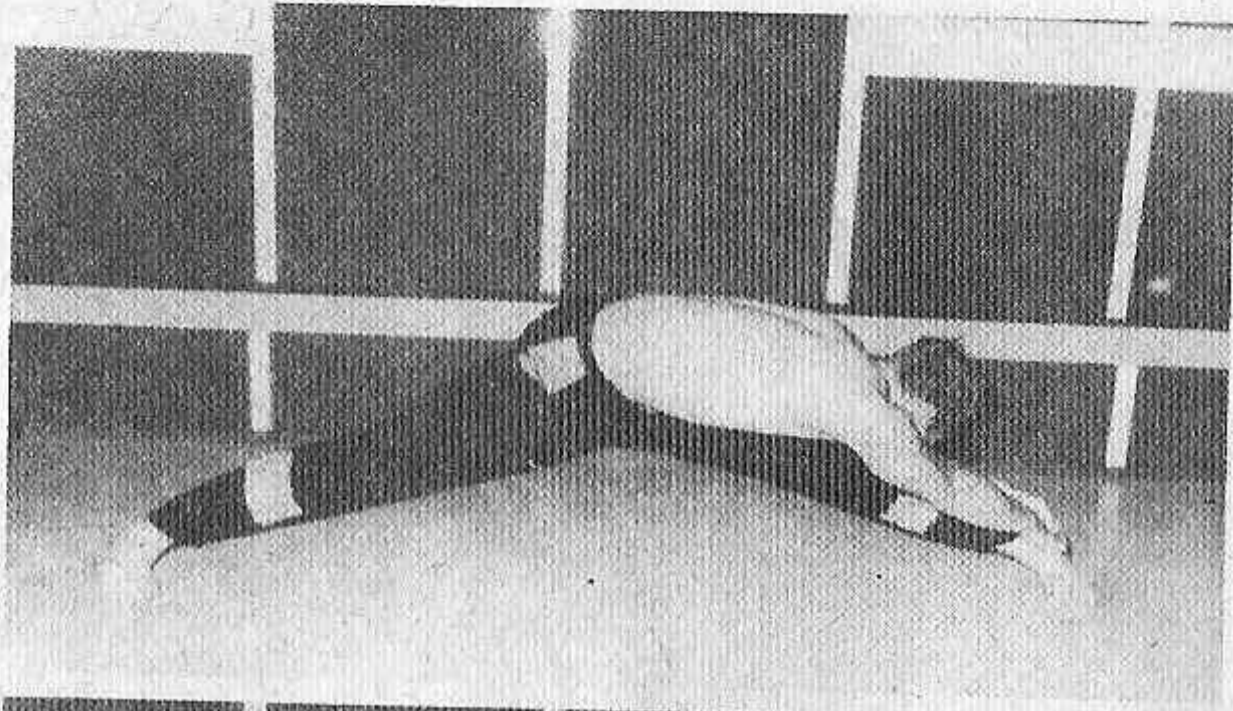
14



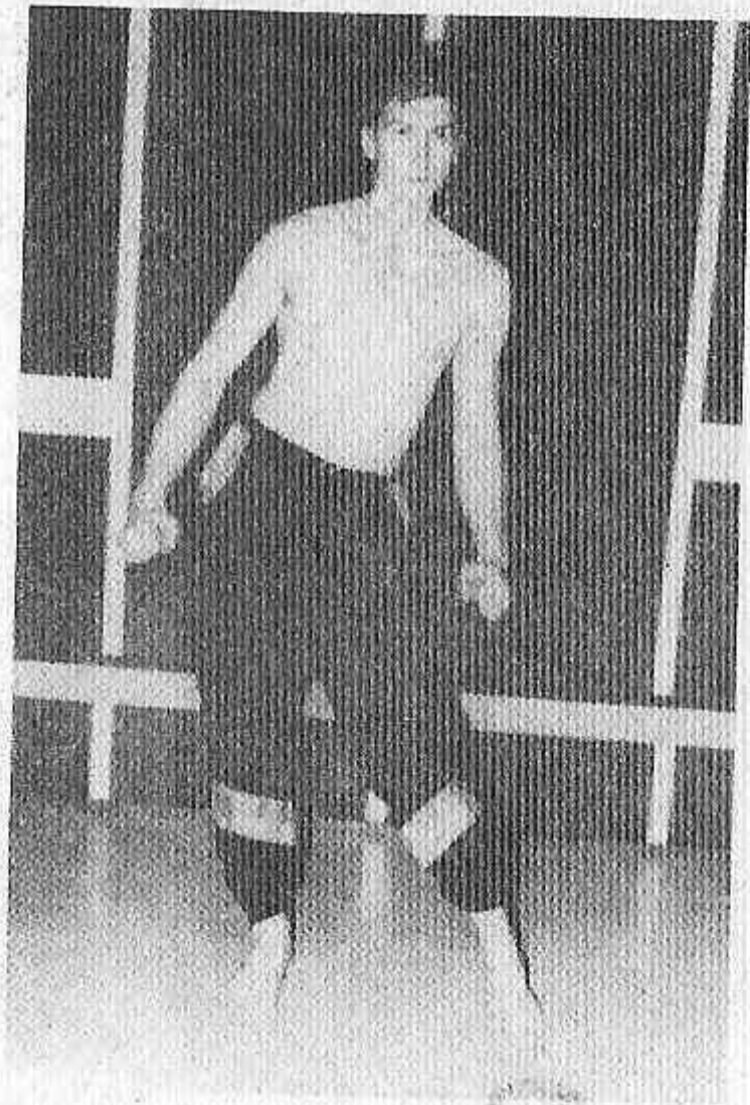
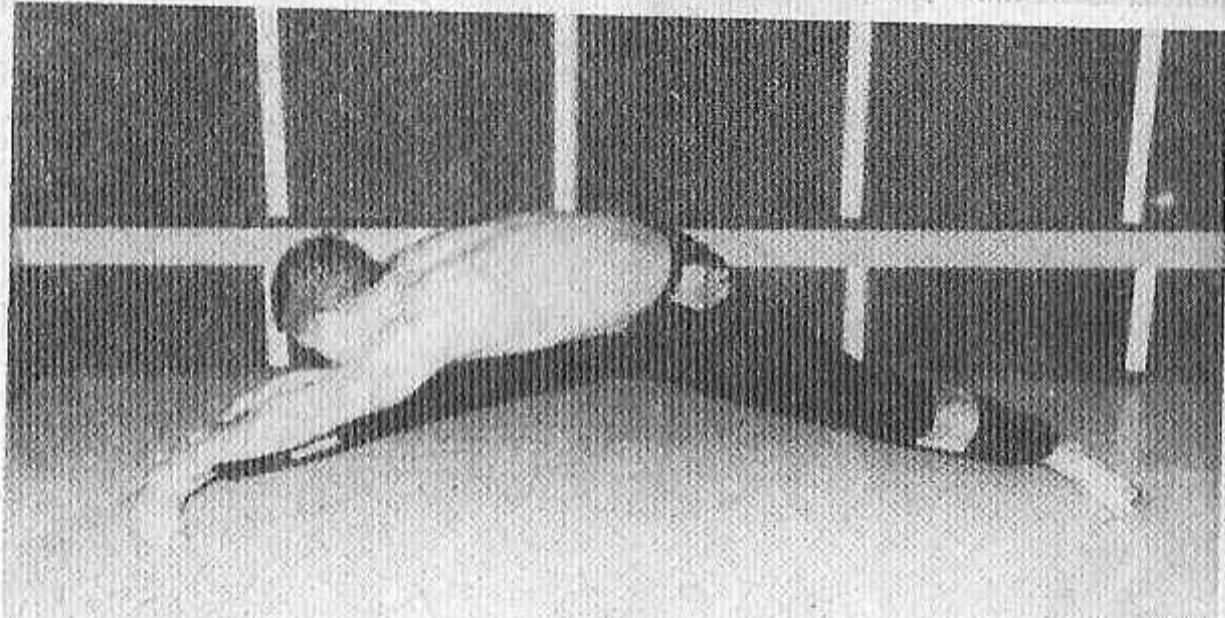
15

14

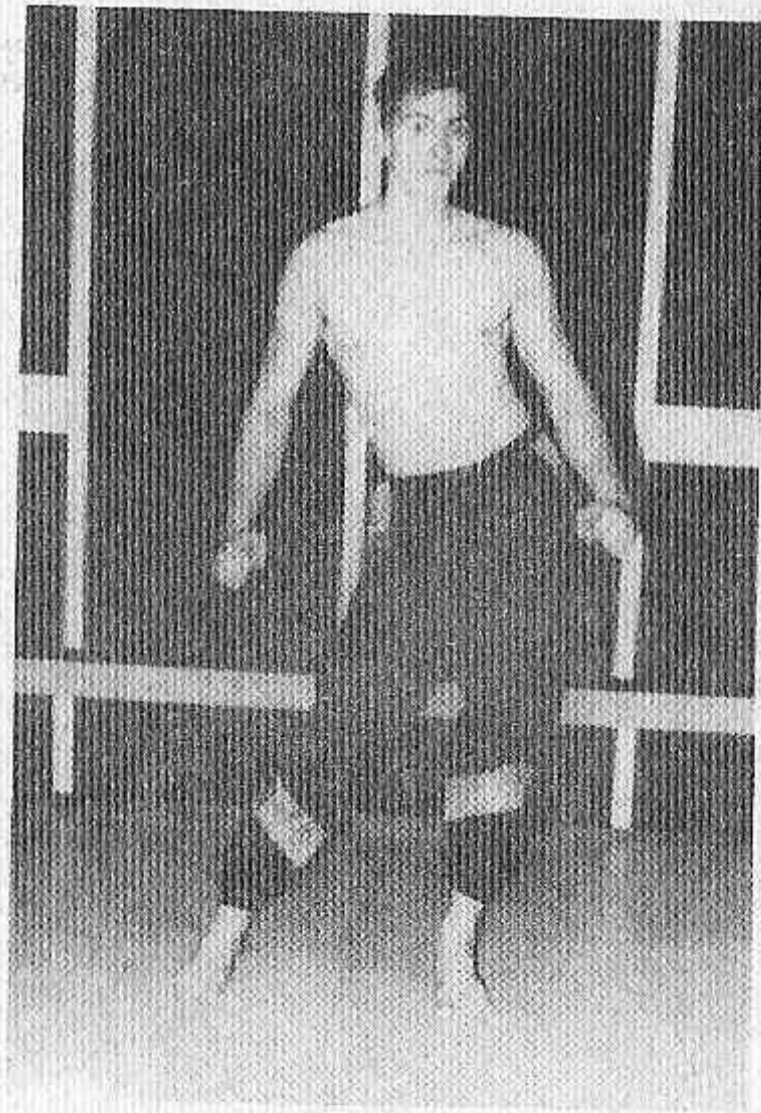
16



17

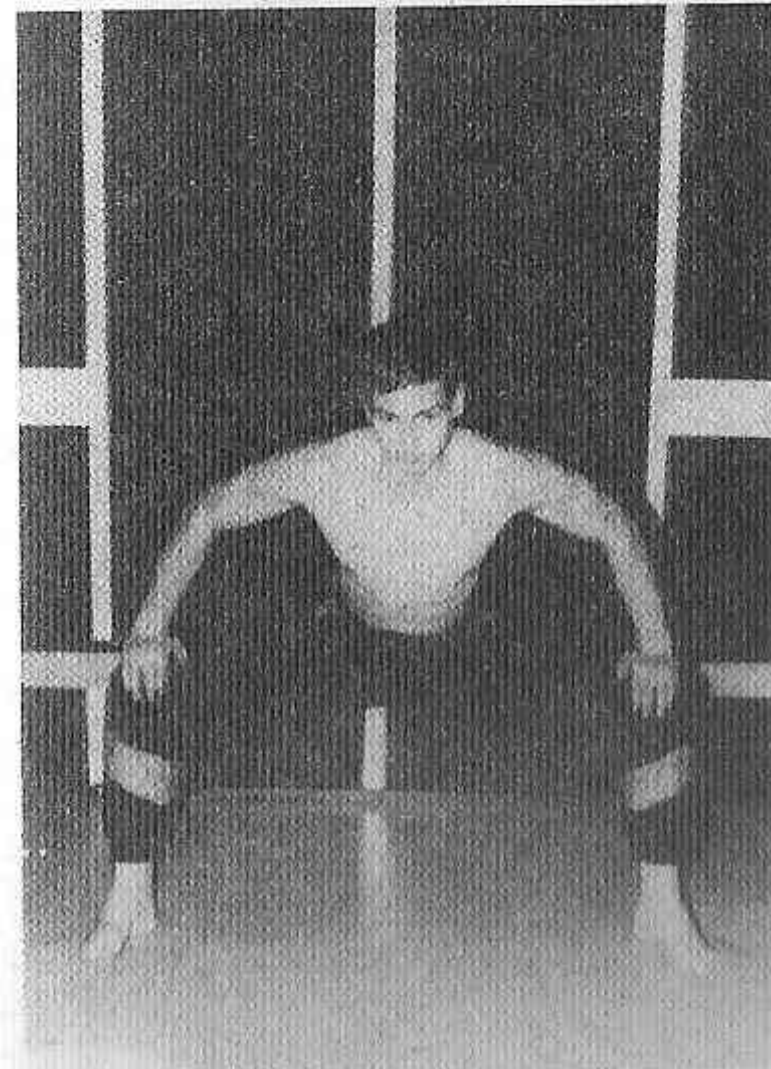


18

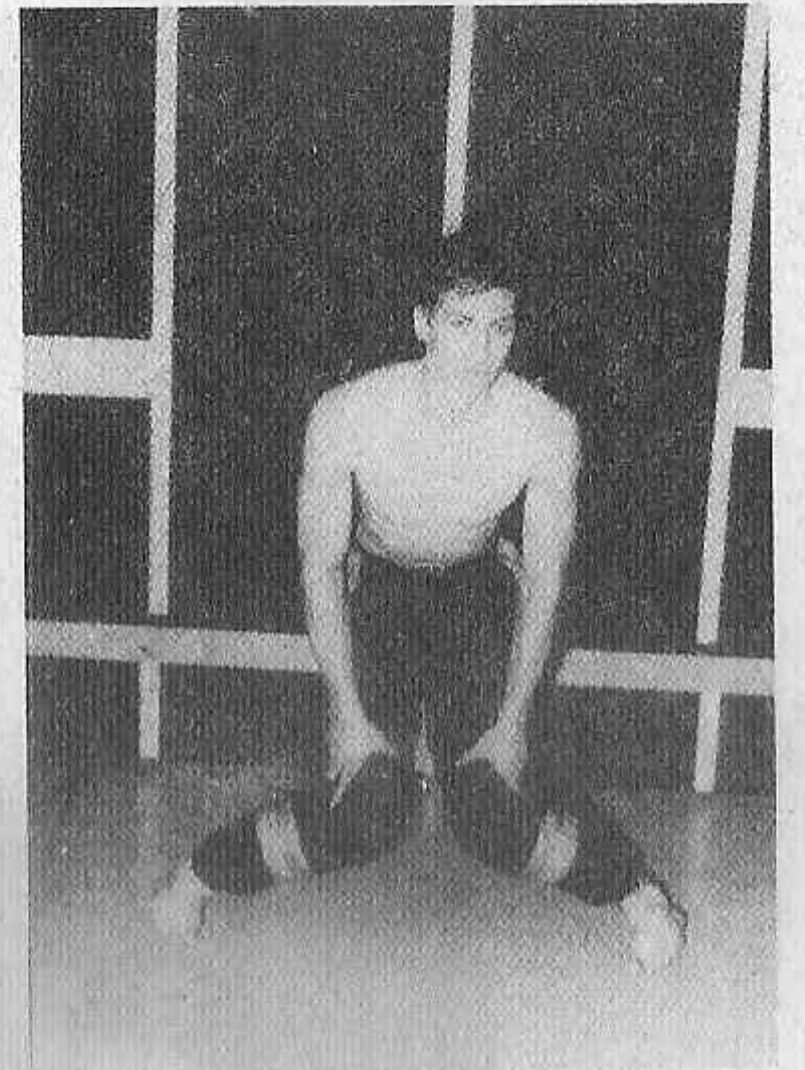


19

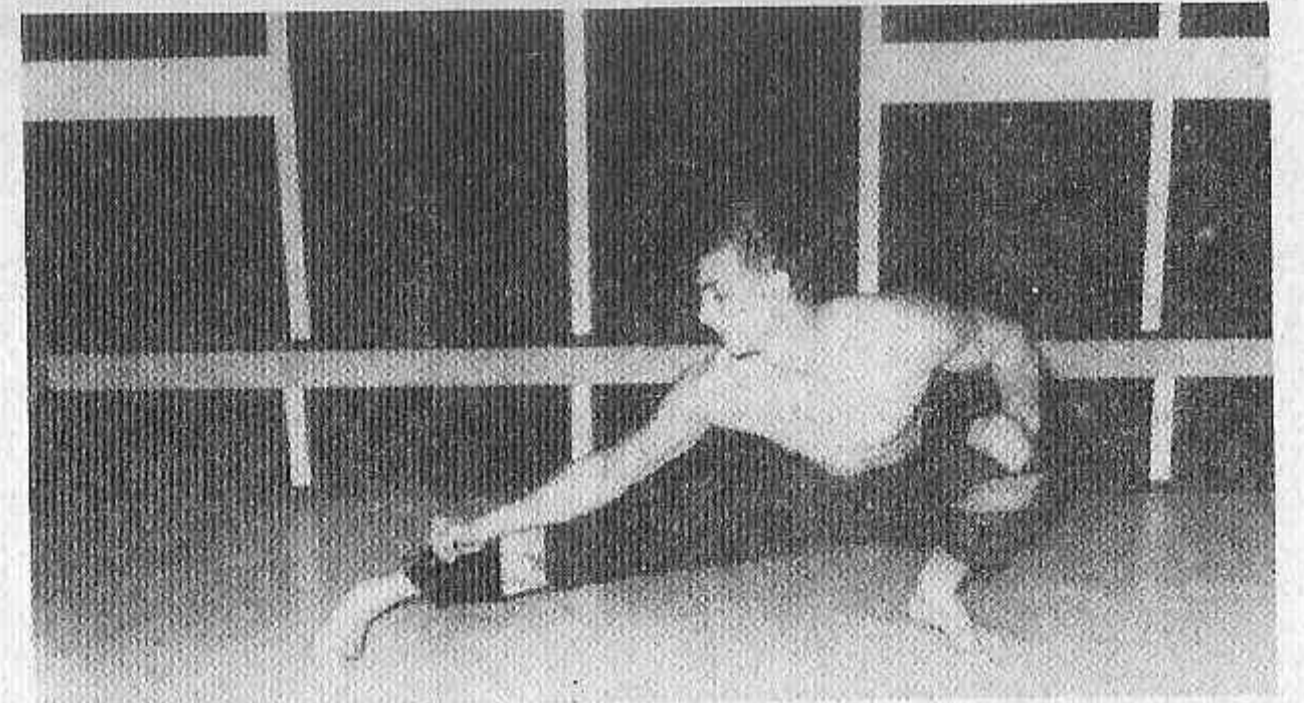
16



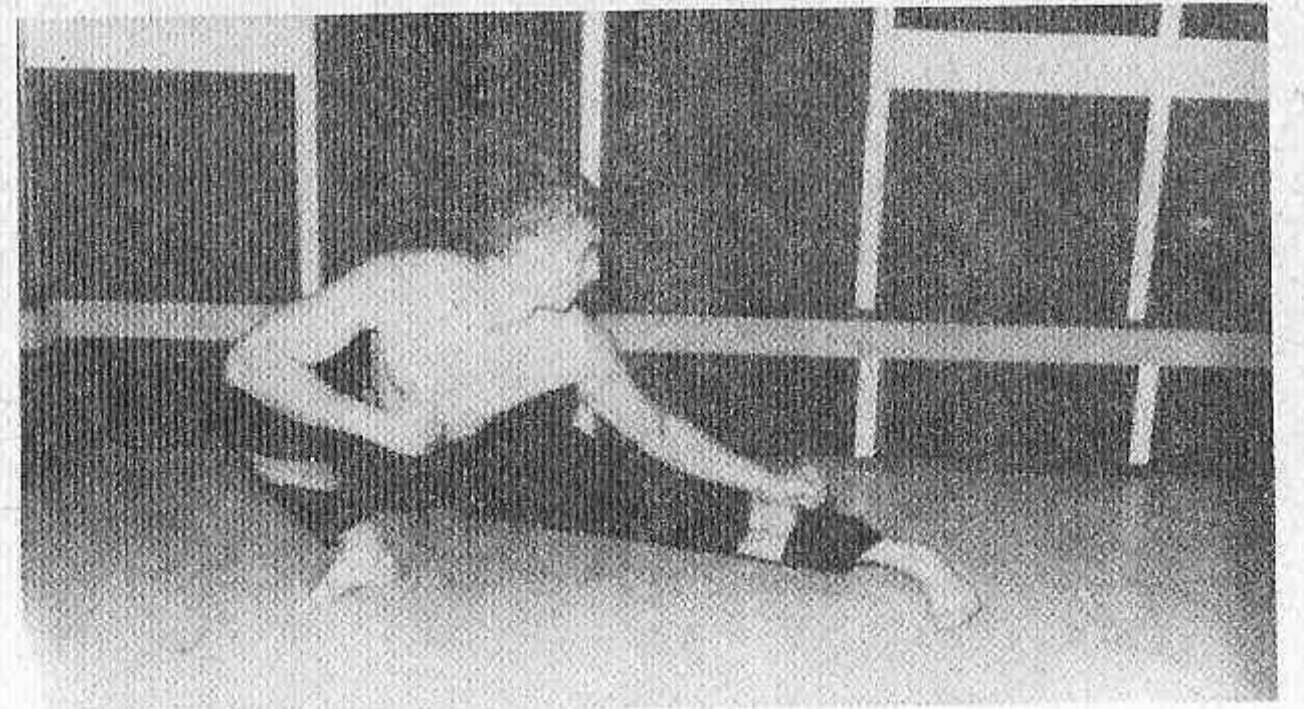
20



21



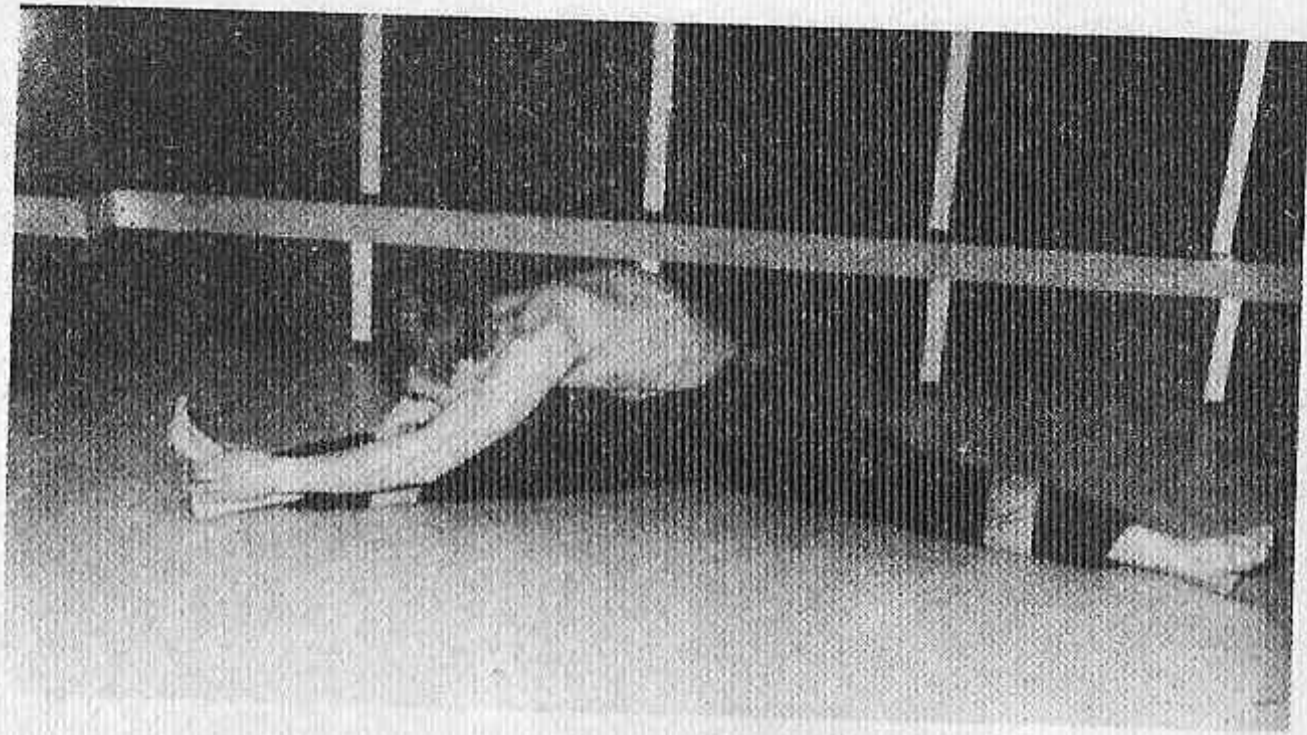
22



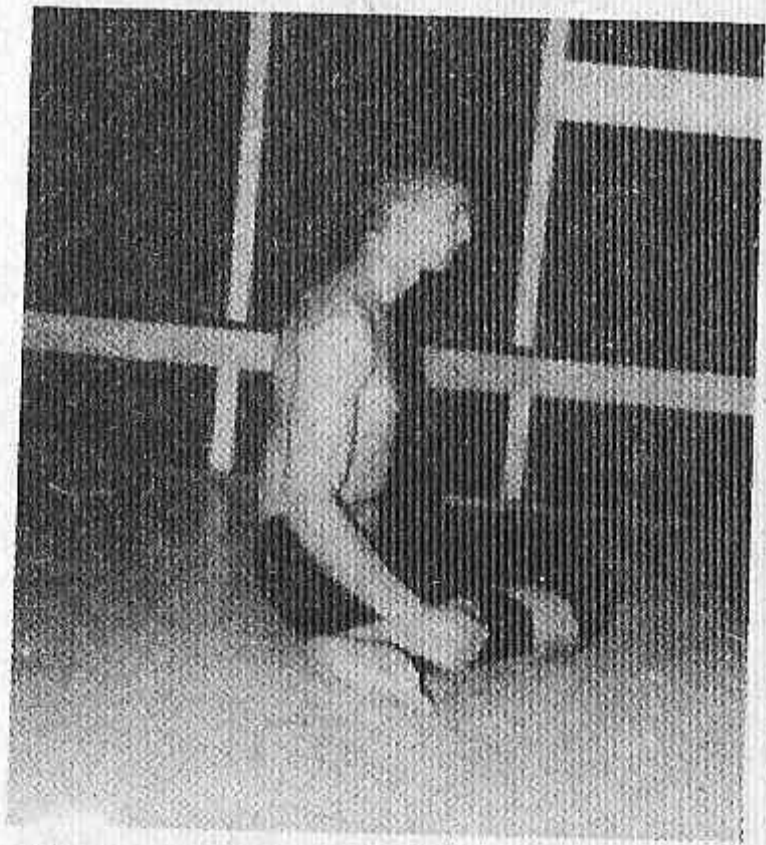
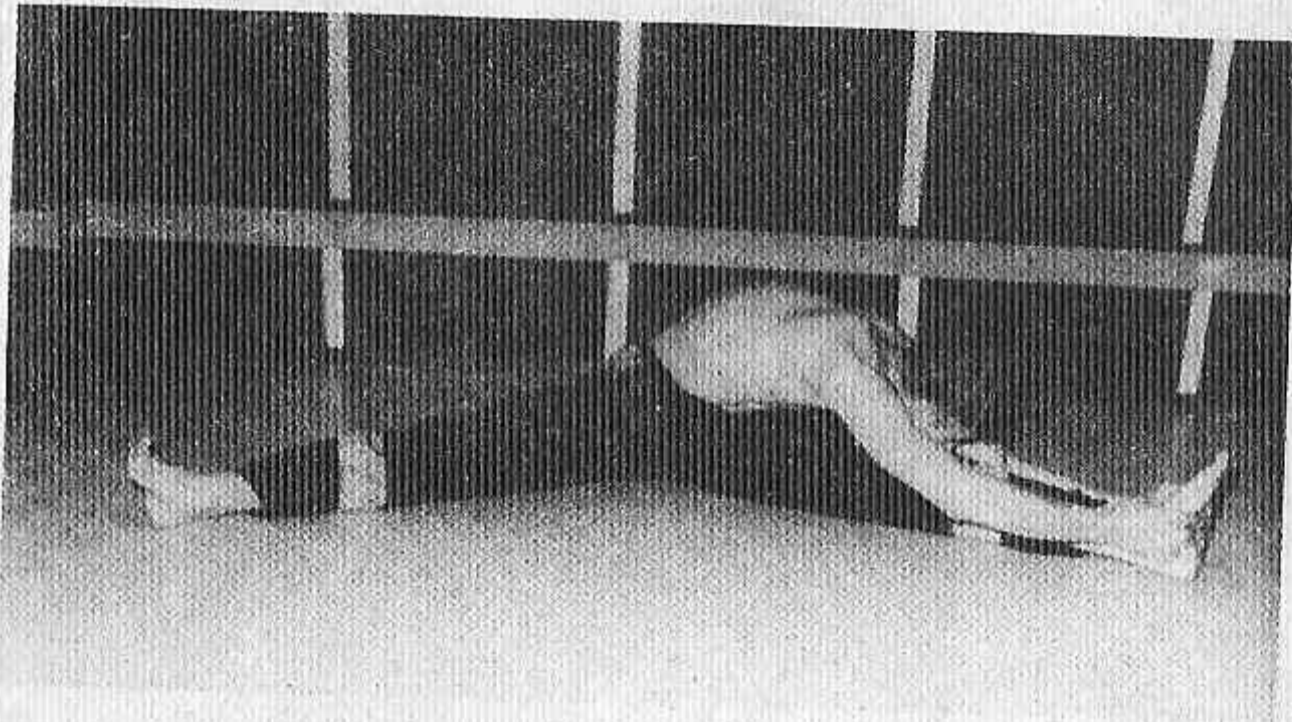
23

17

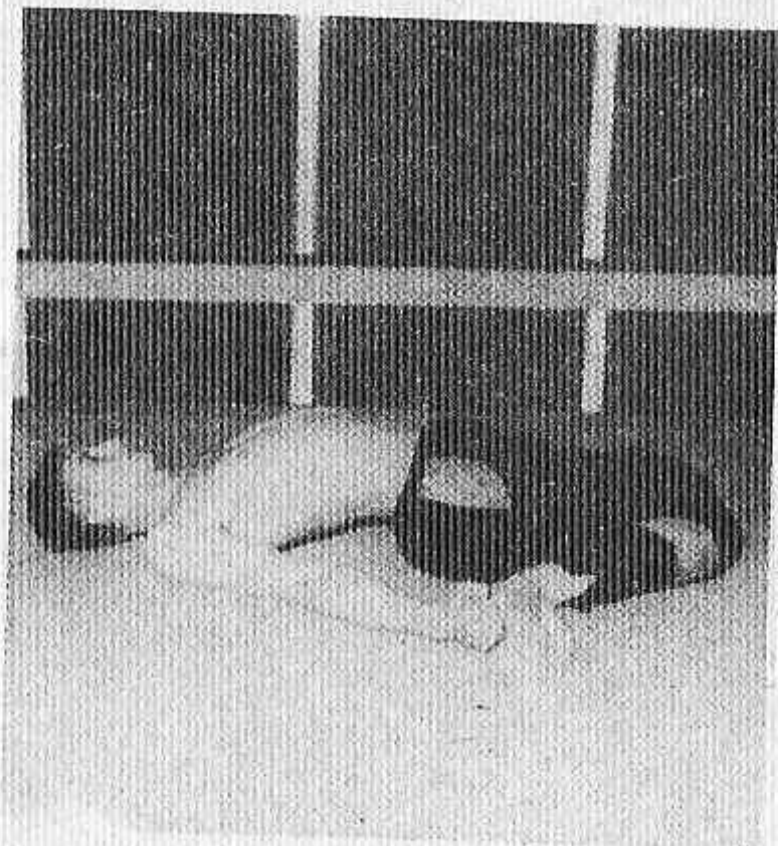
24



25

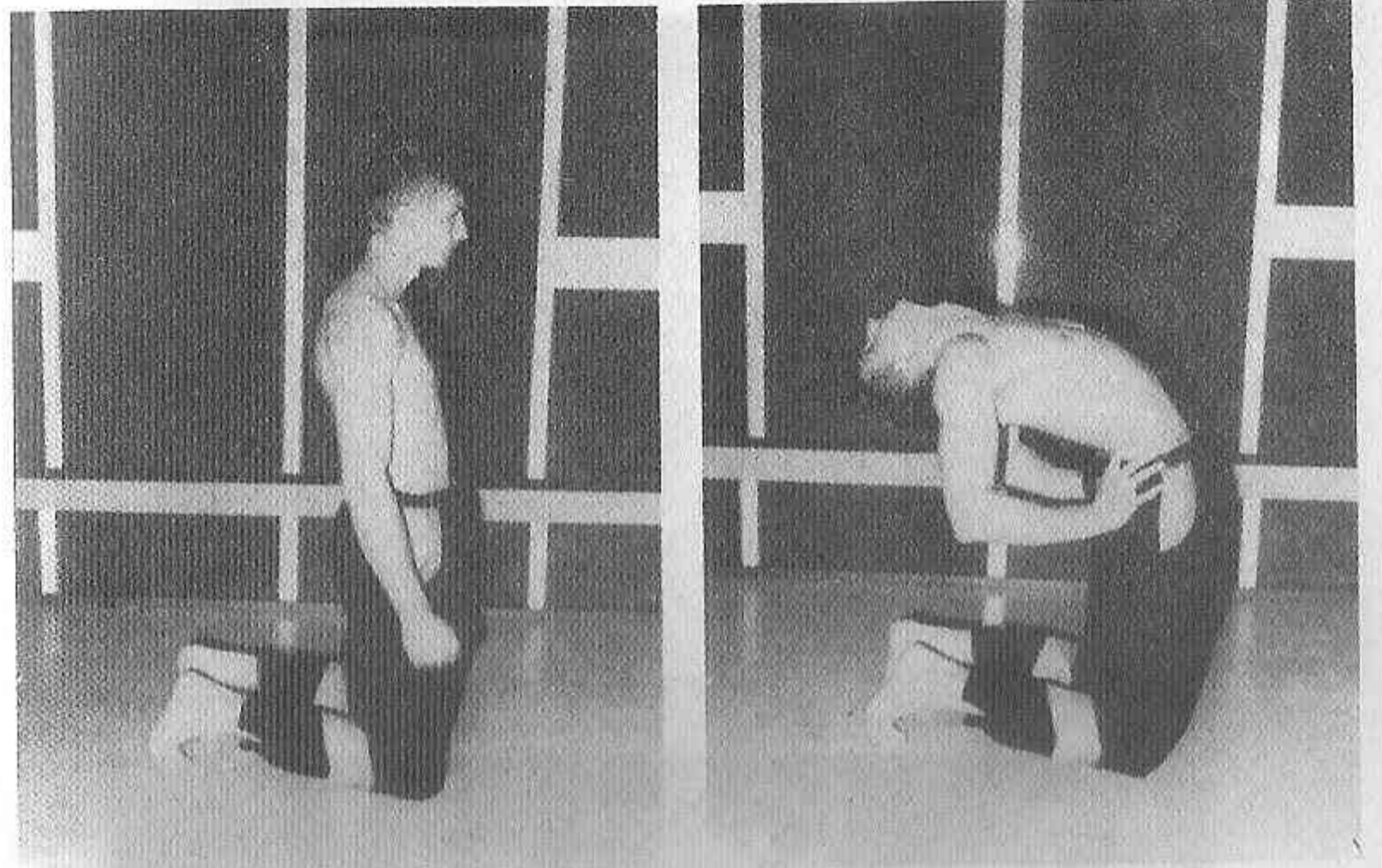


26



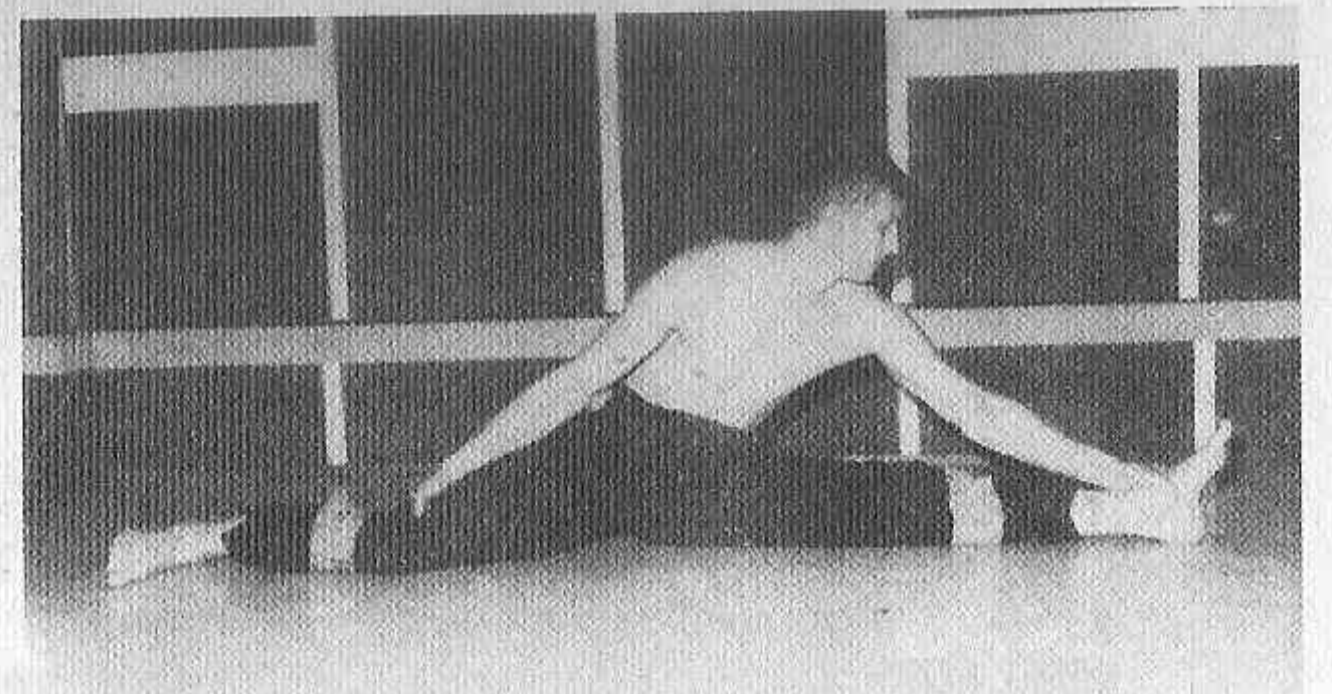
27

18

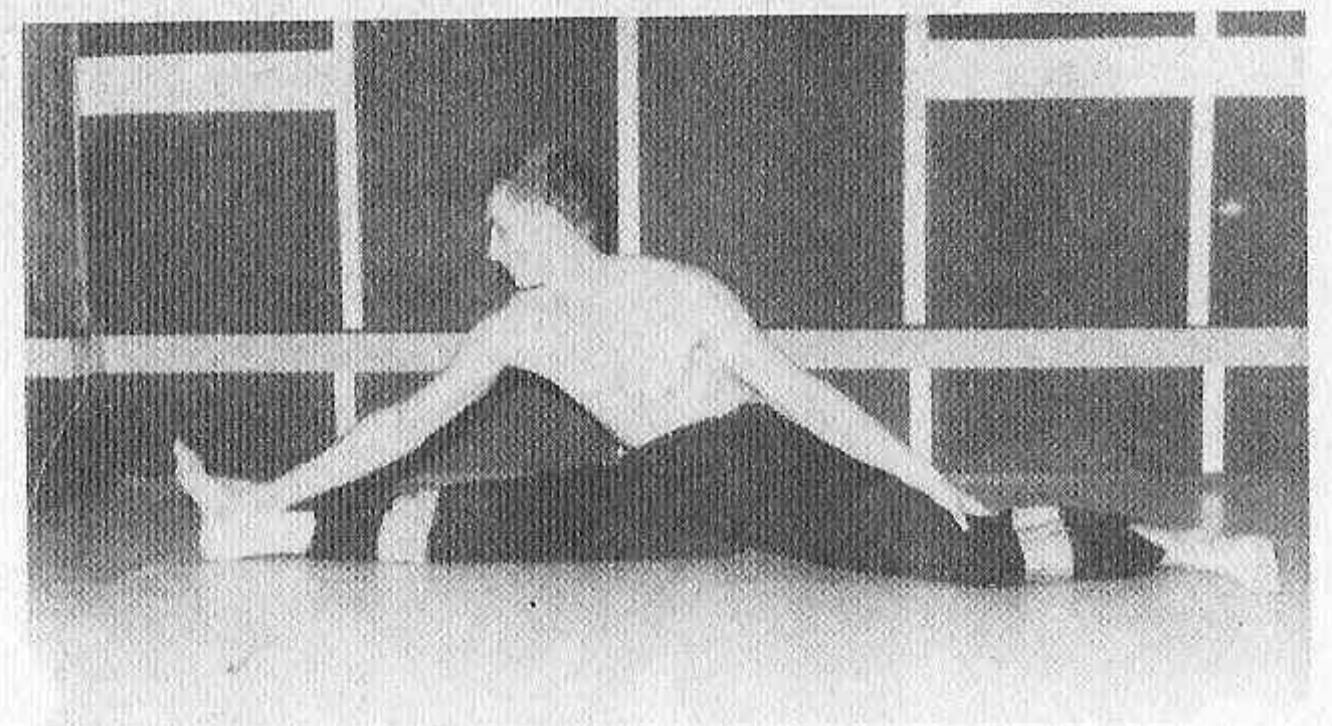


28

29

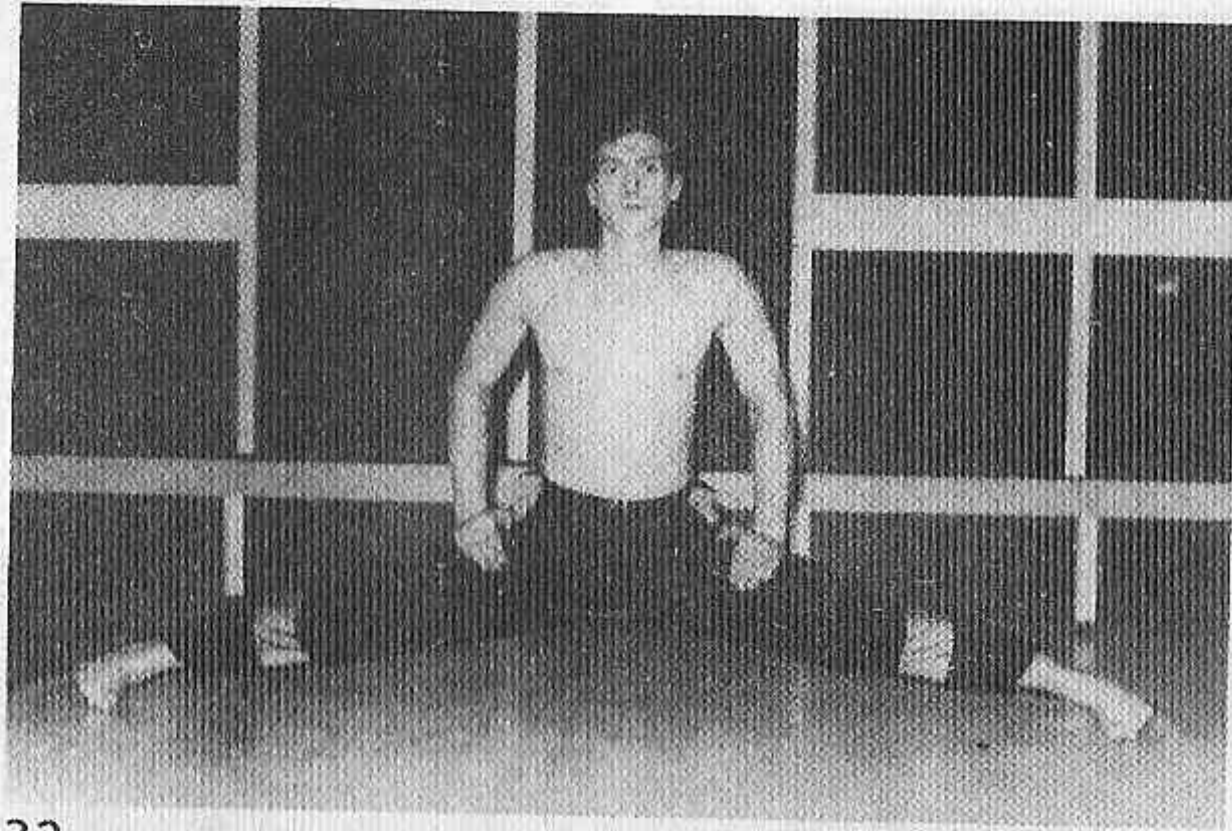


30

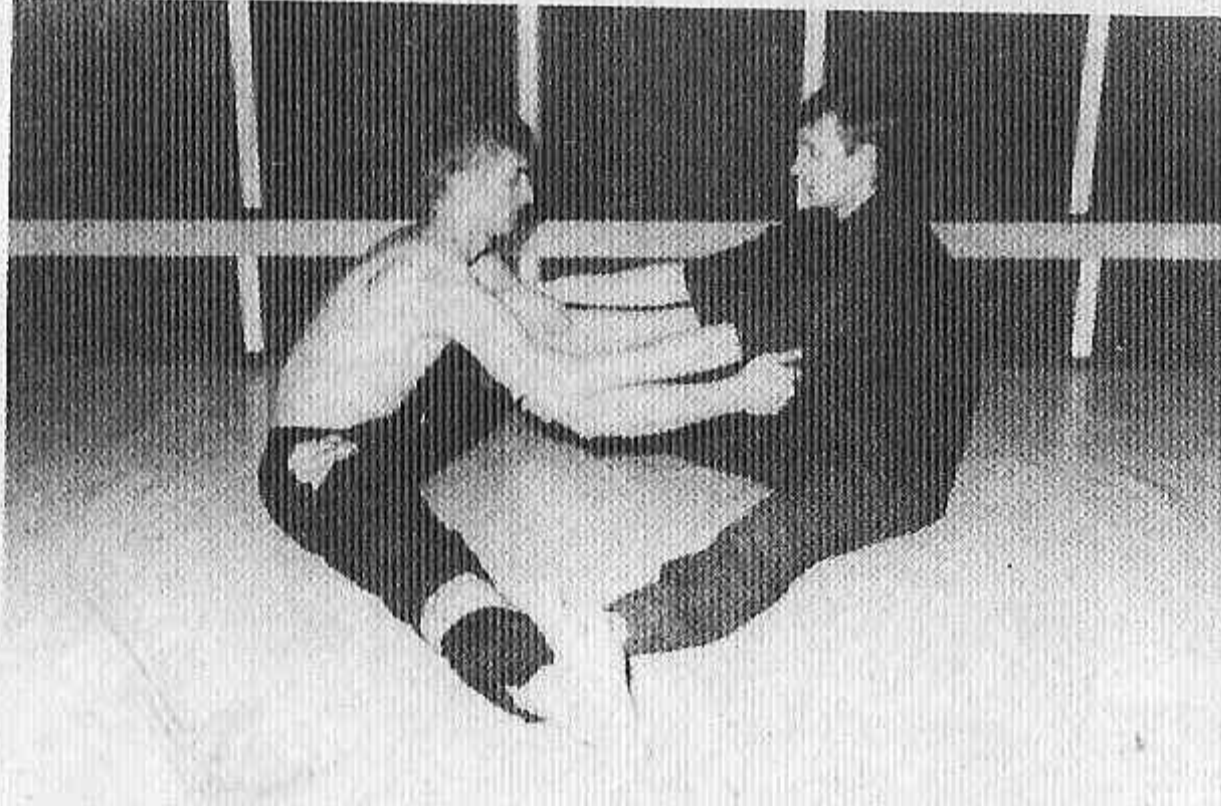


31

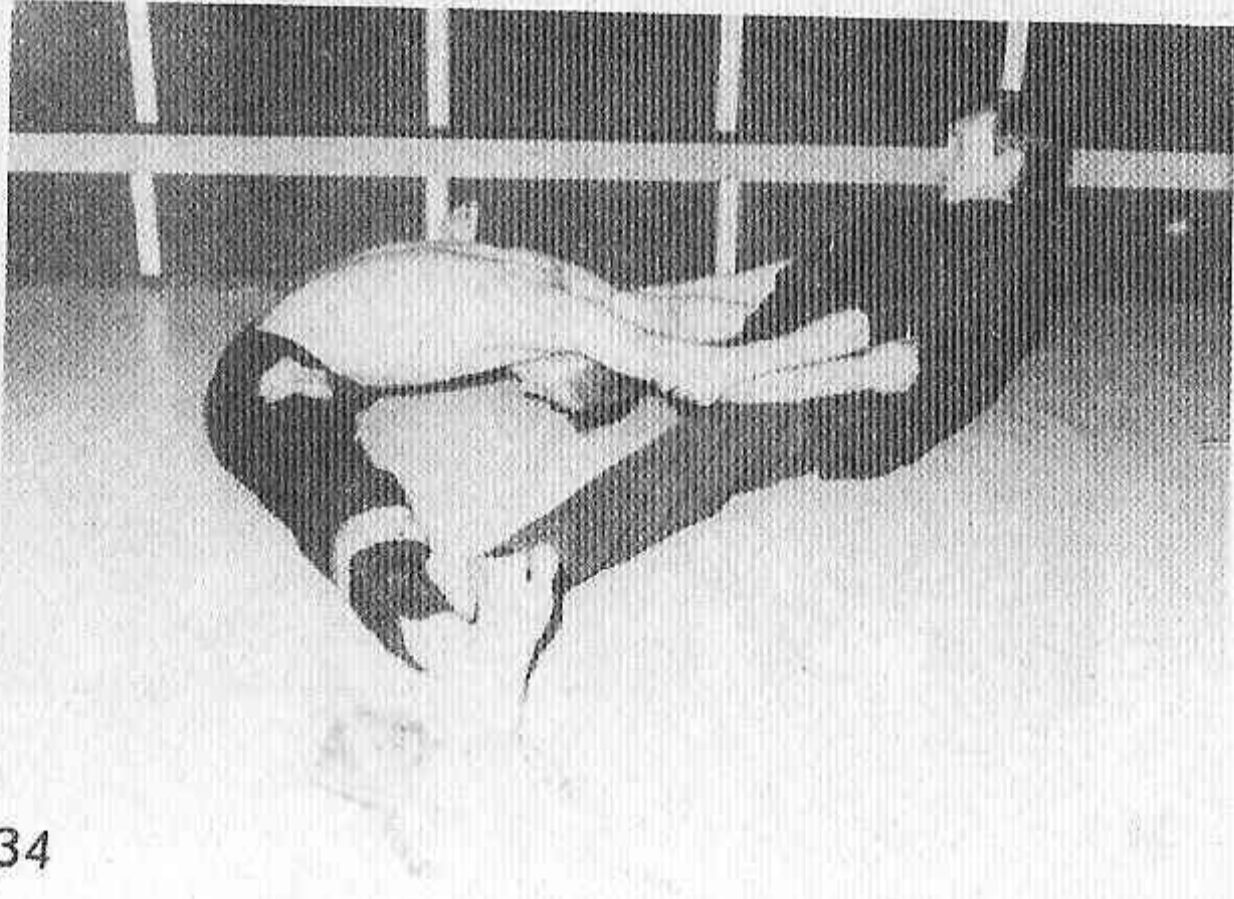
19



32



33

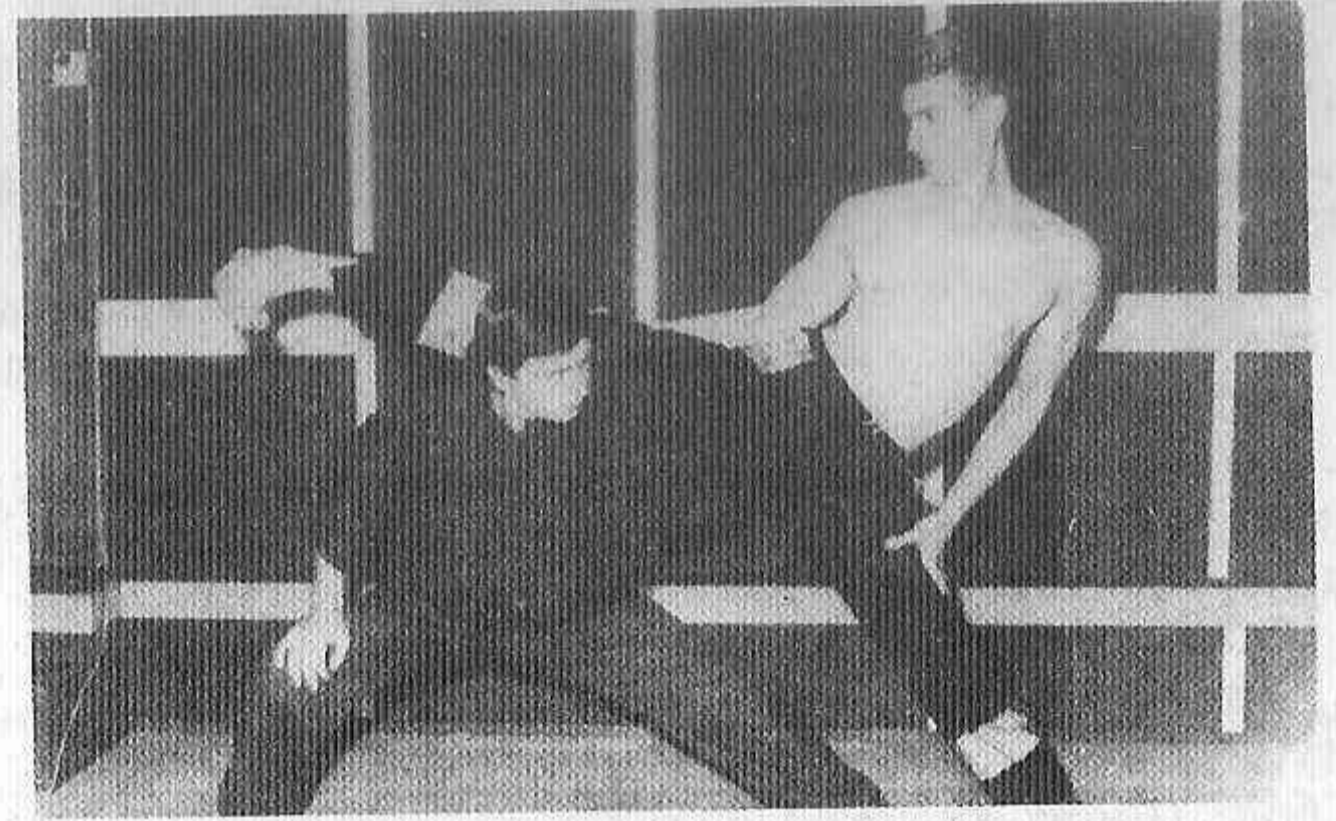


34

20



35



36



37

21

ПАДЕНИЕ И СТРАХОВКА

В САНЬДА используются не только удары, но и броски. Умение падать не нанося себе повреждений, является чрезвычайно важным фактором. Это умение приобретается в процессе занятий специальными упражнениями, использовать которые необходимо по возрастающей трудности.

1. Присесть на корточки, сгруппироваться и сделать перекат на спине, перекат должен быть мягким без толчков. (Фото 38, 39.)

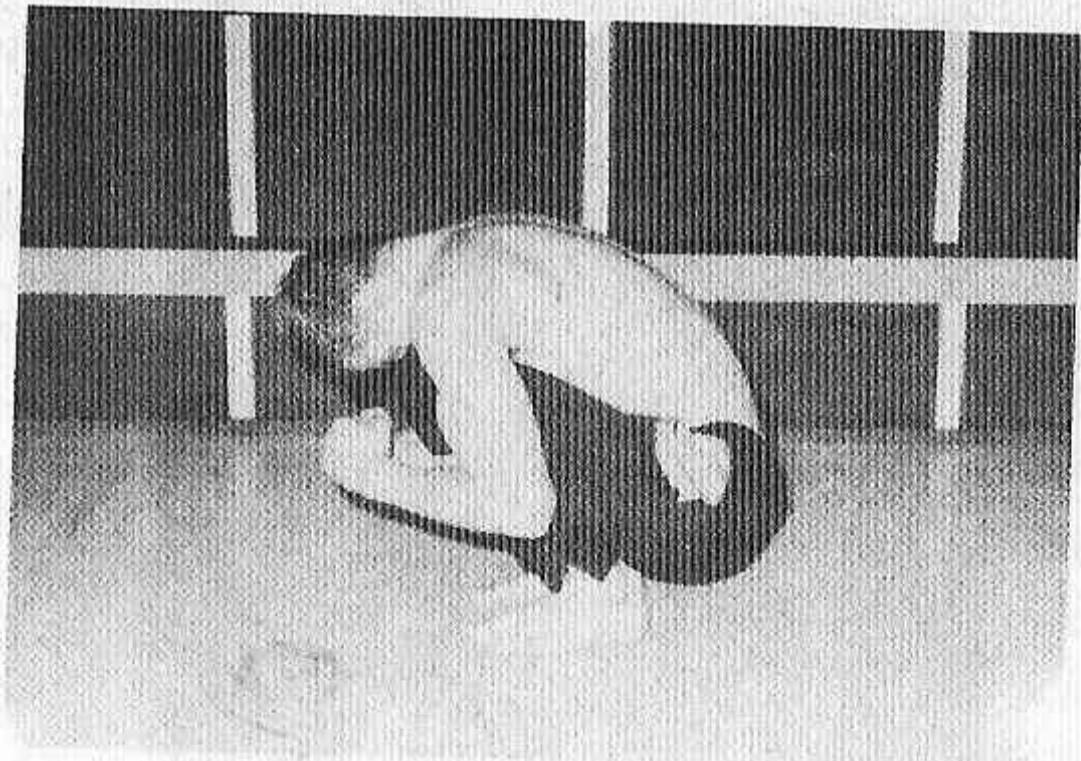
2. Присесть, руки вытянуть вперед, подбородок прижать к груди, выполнить перекат на спине, при окончании движения выполнить сильный удар по ковру. (Фото 40, 41.)

3. То же самое сделать из положения стоя. (Фото 42, 45.)

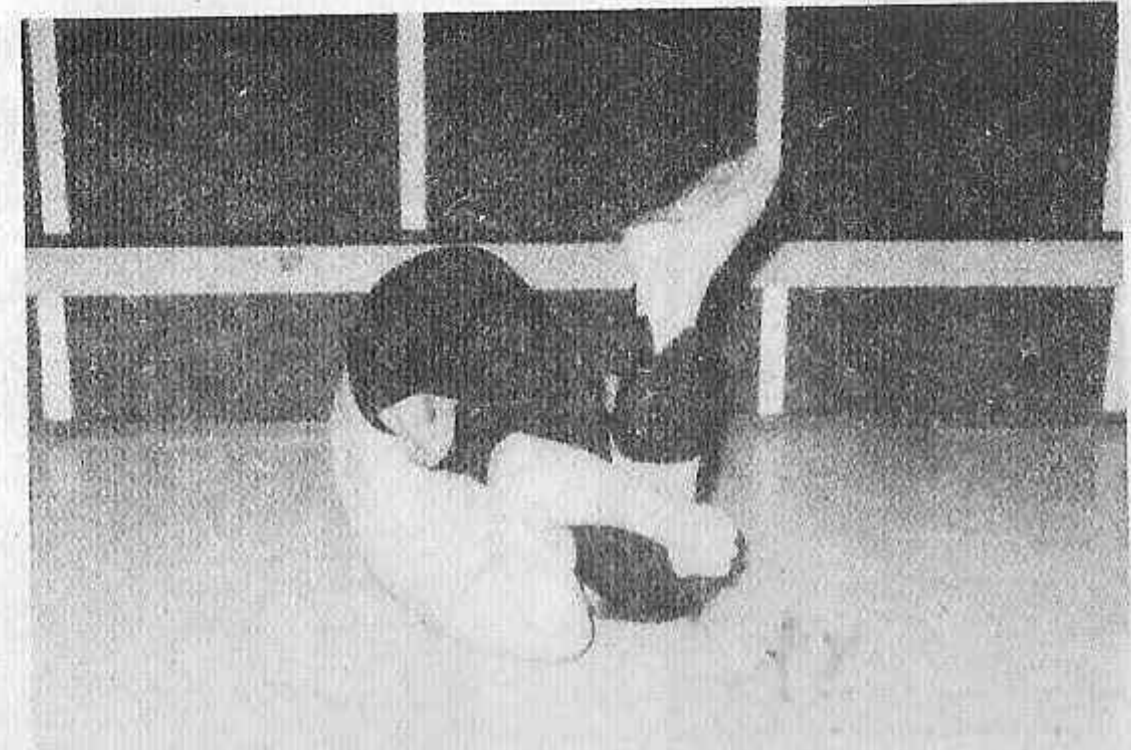
4. Присесть и сделать падение на правый или левый бок, как только лопатка коснется ковра сделать сильный удар вытянутой рукой. (Фото 46, 47.)

5. То же самое сделать из положения стоя, только в момент падения ногу поднять и убрать в сторону, выполнить перекат, сделать сильный удар вытянутой рукой. (Фото 46, 47.)

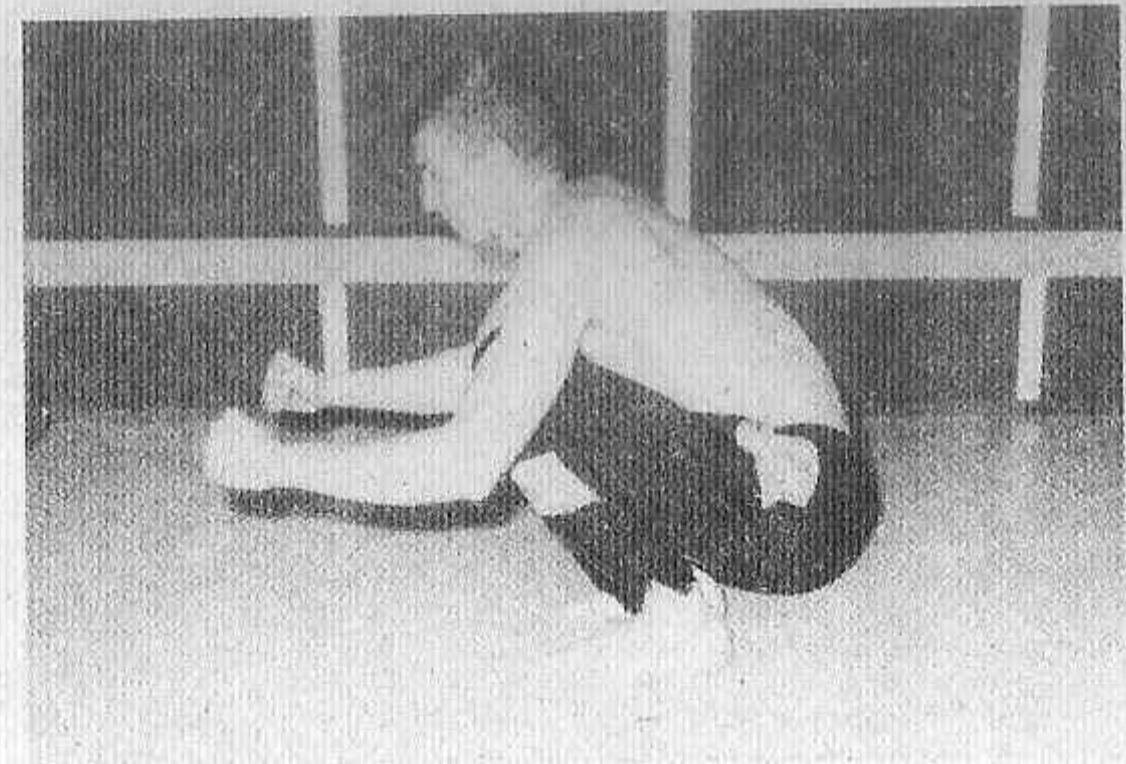
6. Для тех, кто освоил падение и страховку, можно приступить к падению через партнера, как на спину, так и на бок. (Фото 48—51.)



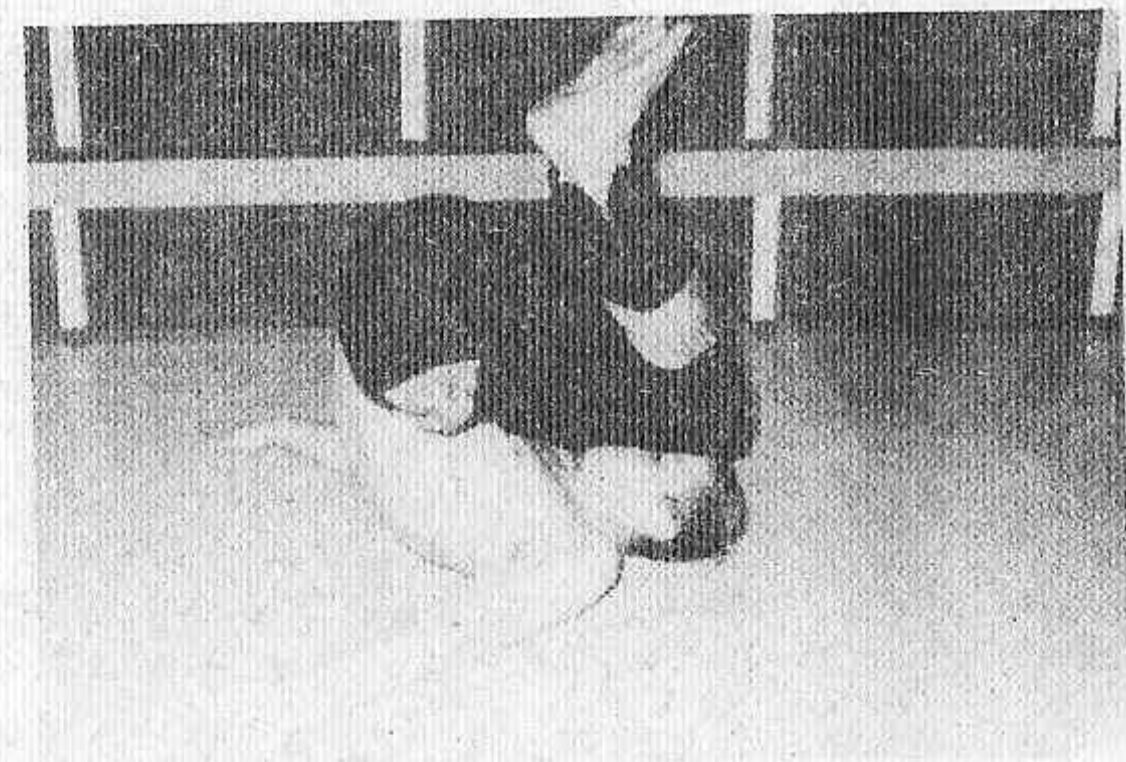
38



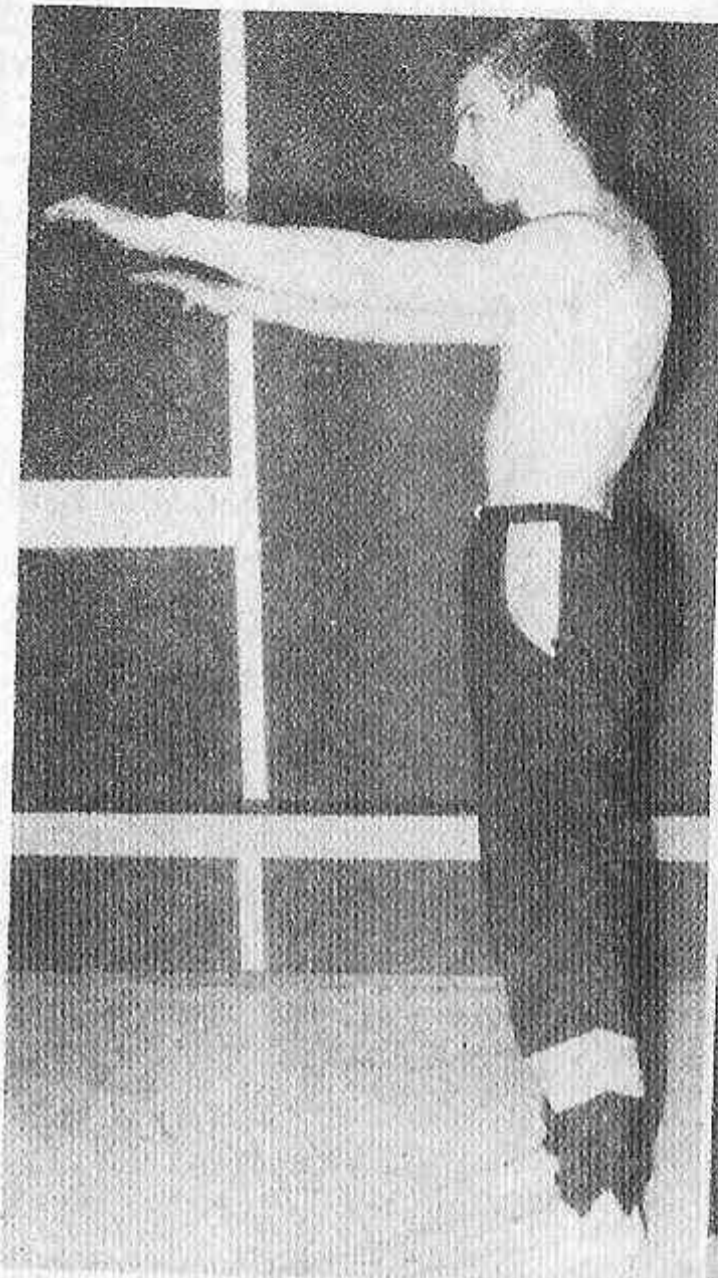
39



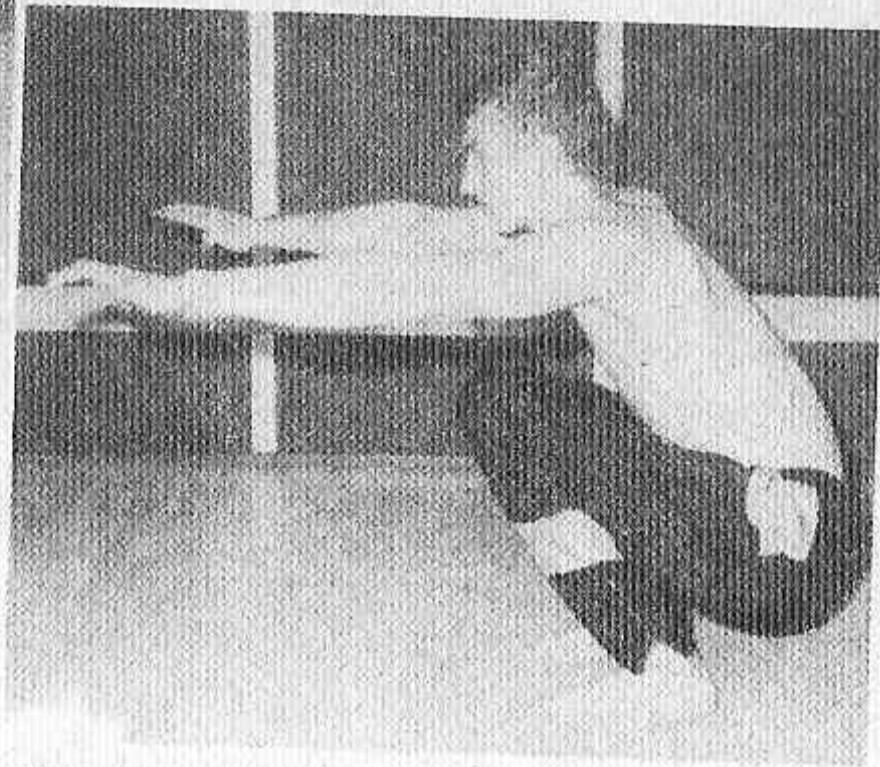
40



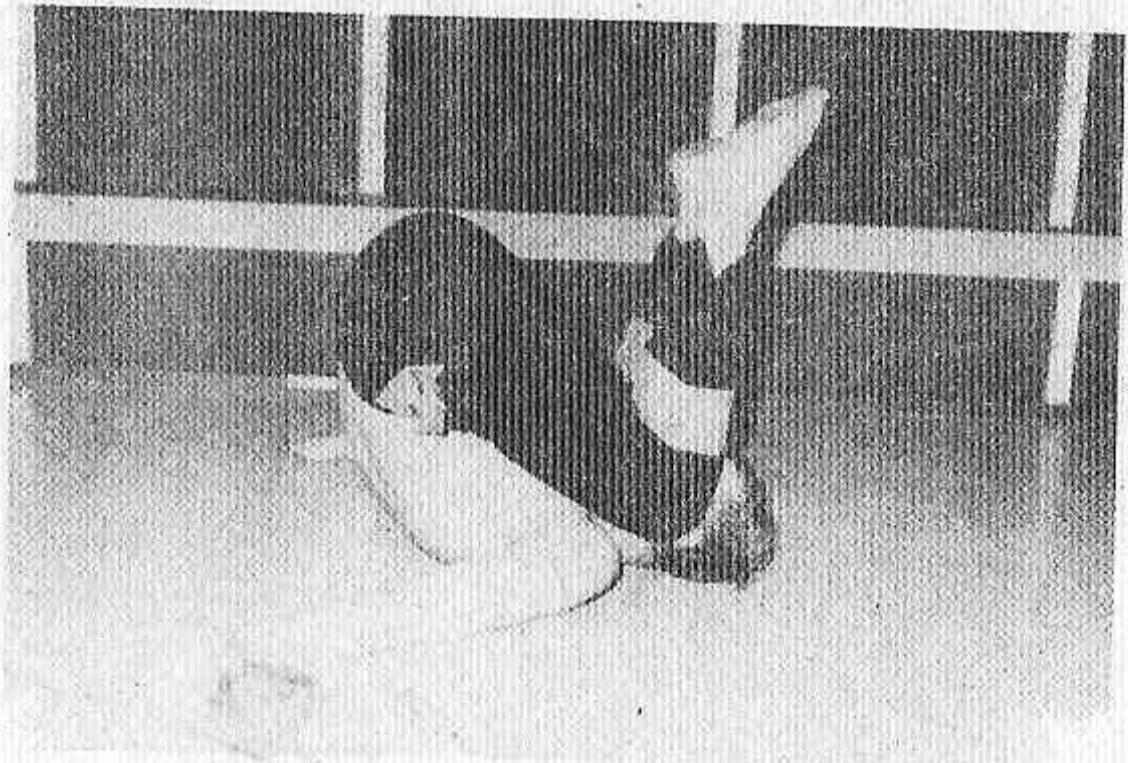
41



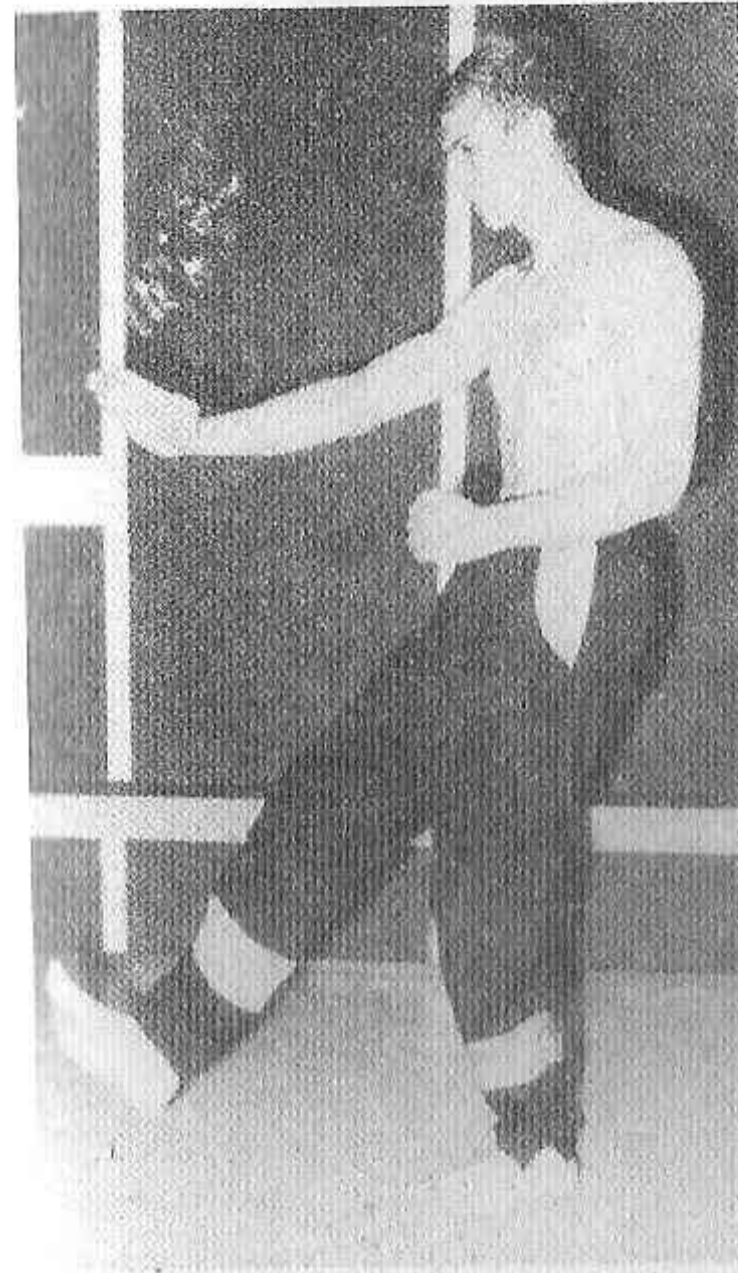
42



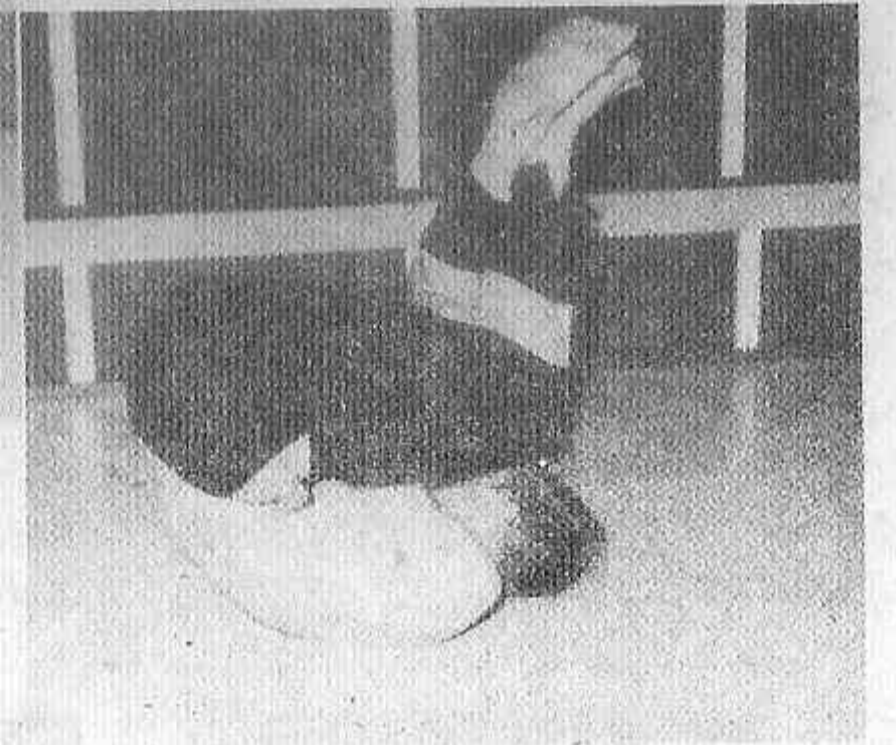
43



44



45



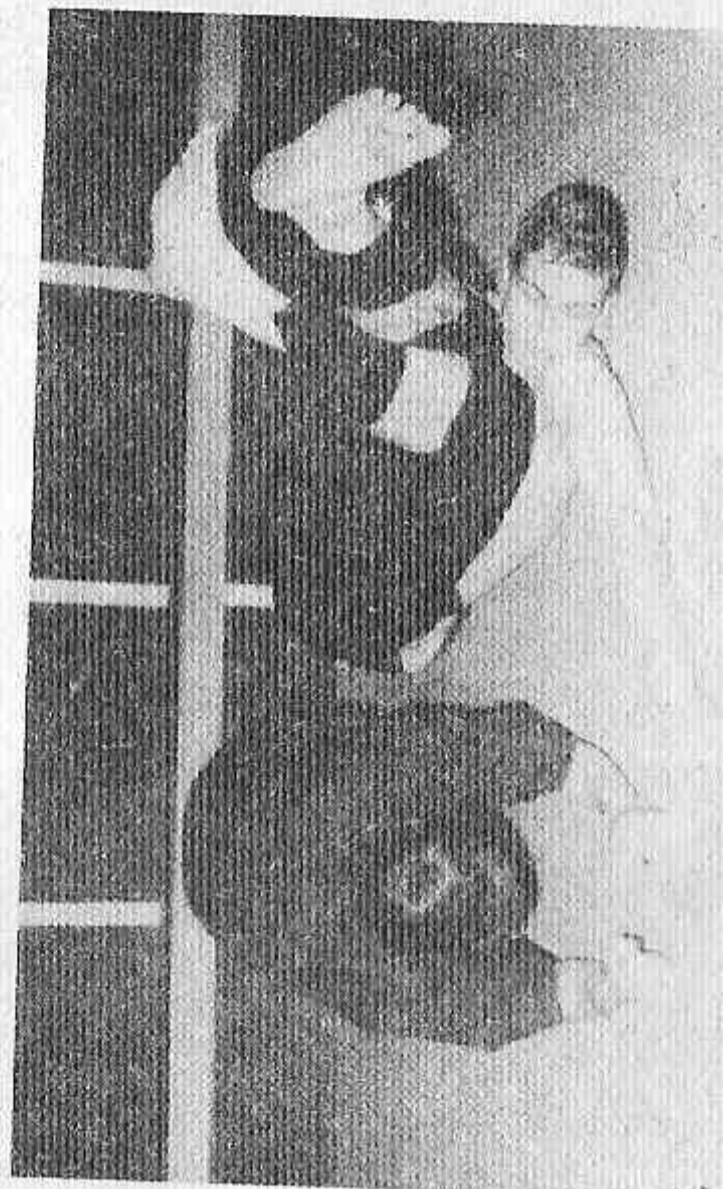
46



47



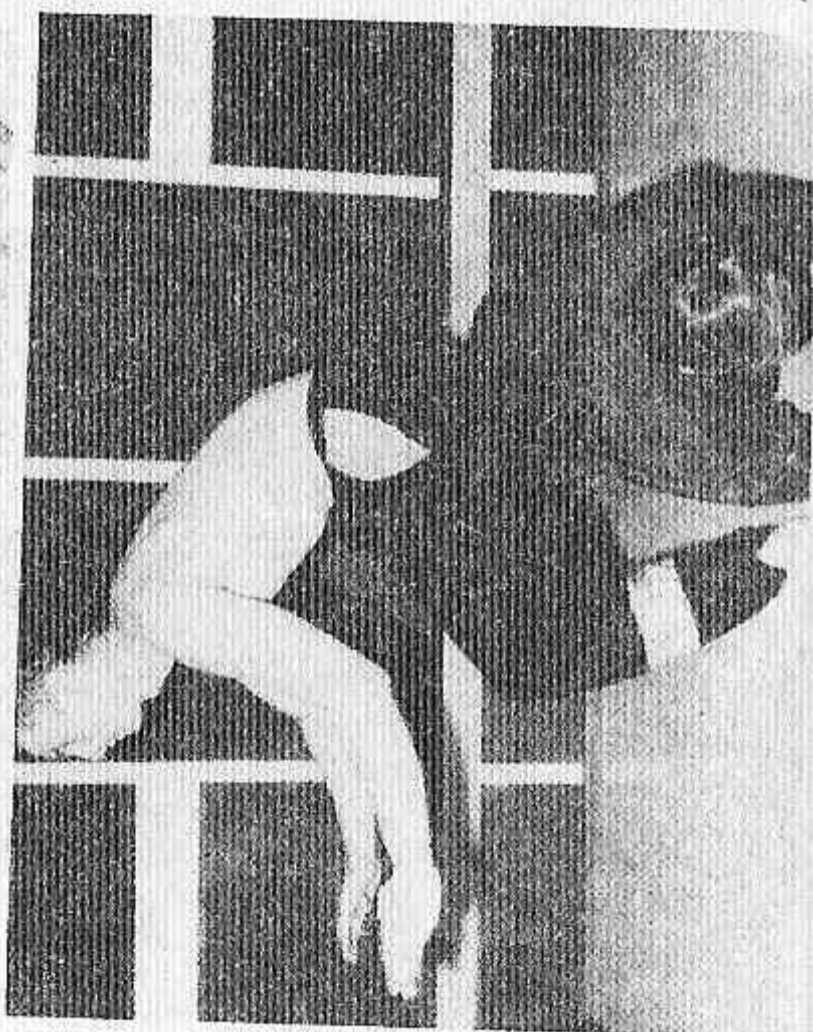
49



51



48



50

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В САНЬДА

Физическая подготовка для занятий восточными единоборствами является основным элементом в формировании своего тела в самом начальном этапе обучения.

На Западе распространено трапецевидное тело, расширяющееся в плечах, а для Востока более характерны цилиндрические очертания корпуса. Это связано с той огромной ролью, которую играет в боевых искусствах Востока нижнее дыхание животом. Развитый живот вообще рассматривается на Востоке как средоточие жизненной энергии и духовной сущности человека. Он олицетворяет единство тела и духа. Не случайно работе живота в восточных единоборствах уделяется серьезное внимание, даже традиционная одежда рассчитана на то, чтобы живот не был стеснен. Так, восточные мастера всегда повязывают пояс ниже пупка, чтобы иметь возможность выполнять правильное дыхание и координировать его с движением.

Любая физическая активность, как в восточных единоборствах, так и в западных видах спорта имеет общие основания. Они проявляются в том числе и в области физической подготовки.

За внешним сходством кроются и существенные отличия внутреннего содержания: психоэмоциональных представлений, методов, целей и задач обучения. Это важно учитывать, приступая к практическому освоению тех или иных сторон традиции восточных единоборств.

Из большого количества общефизических упражнений выбраны те, которые в своем комплексе охватывают наиболее важные части тела верхней и нижней группы, а также упражнения для живота.

1. При выполнении отжима на полу тело должно быть в одной горизонтальной плоскости, ноги слегка расставлены. Можно ограничиться только отжимом на ладонях.

Однако желающим укрепить запястья, пальцы, а также включить в работу другие группы мышц можно рекомендовать варианты жима с опорой на плотно сжатые кулаки (точнее на суставы указательного и среднего пальцев), выполнить отжим на пяти пальцах, четырех, трех, на тыльной стороне ладоней. (Фото 52—57.)

2. Лежа спиной на скамье. Штанга на груди. Хват средний или широкий, жим штанги. Развивает мышцы груди. (Фото 58, 59.)

3. Лежа спиной на скамье. Гантели над грудью в выпрямленных руках. Разведите руки с гантелями в стороны и выпрямите. Для удобства под лопатки подложите мягкую подушку или валик. В конце движения слегка сгибайте руки в локтях. Развивает мышцы груди. (Фото 60—62.)

4. Сидя со штангой в руках. Предплечья упираются на бедра. Ладони обращены вверх. Сгибайте и разгибайте кисти со штангой. Развивается предплечье. (Фото 63, 64.)

5. Стоя, штанга или гантели у бедер в опущенных руках. Протягивайте его к плечам так, чтобы двигались только предплечья, локти оставались неподвижными. Развивает бицепсы. (Фото 65, 66.)

6. Сидя на стуле у блочного устройства, хват широкий, протягивайте шток до касания им задней поверхности шеи. Развивает мышцы спины. (Фото 67, 68.)

7. Стоя, штанга над головой в выпрямленных руках. Хват узкий. Ладони вверх. Двигая только предплечьями, а плечи оставляя на месте, поднимать и опускать снаряд за голову. Аналогичное упражнение можно выполнять с гантелями (тритепе). (Фото 69, 70.)

8. Лежа спиной на скамейке, штанга в выпрямленных руках. Двигать снаряд вверх, вниз до касания лба, не меняя положения локтей (тритепе). (Фото 71, 72.)

9. Сидя на стуле, хват средний и широкий, опустить штангу до уровня ключицы и поднять вверх (передний пучок плеча). (Фото 73, 74.)

10. Сидя на стуле, хват средний и широкий, опустить штангу за голову до уровня плеч и поднять вверх (средний пучок плеча). (Фото 75, 76.)

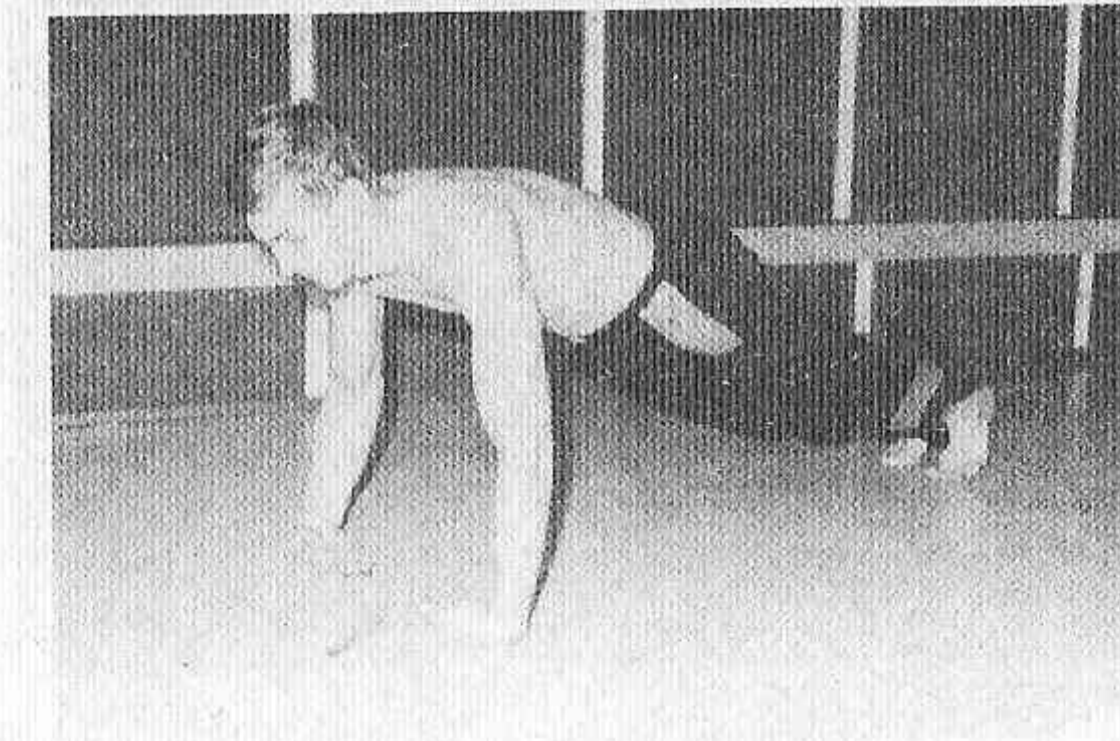
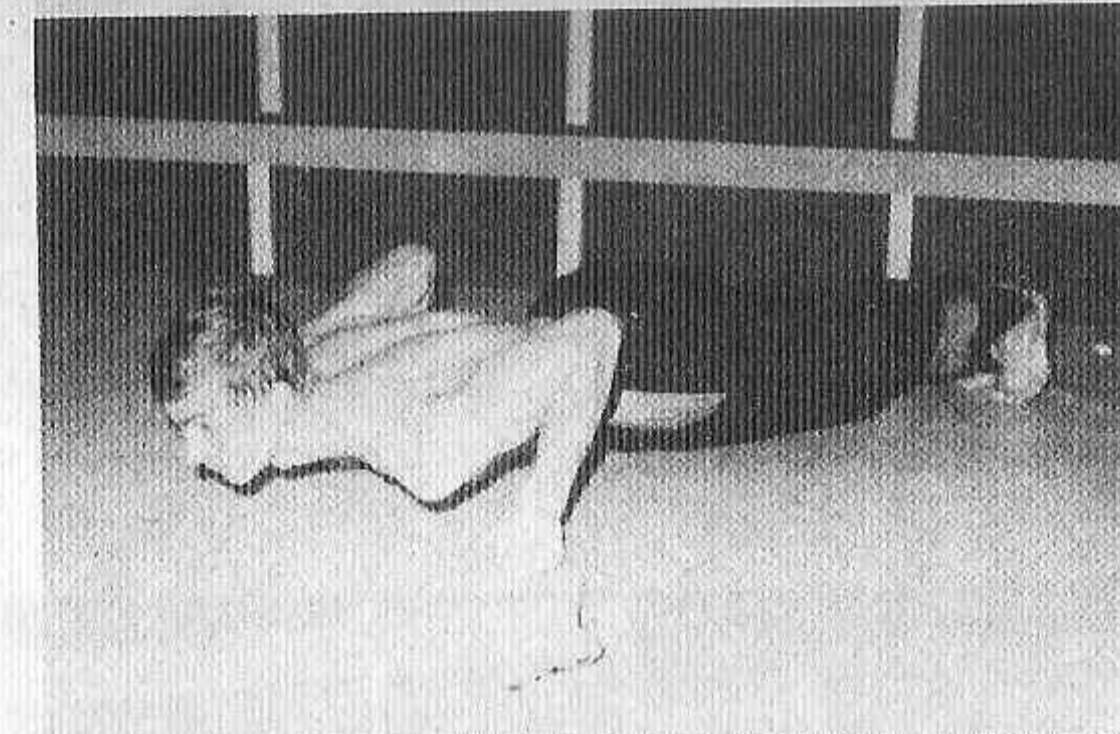
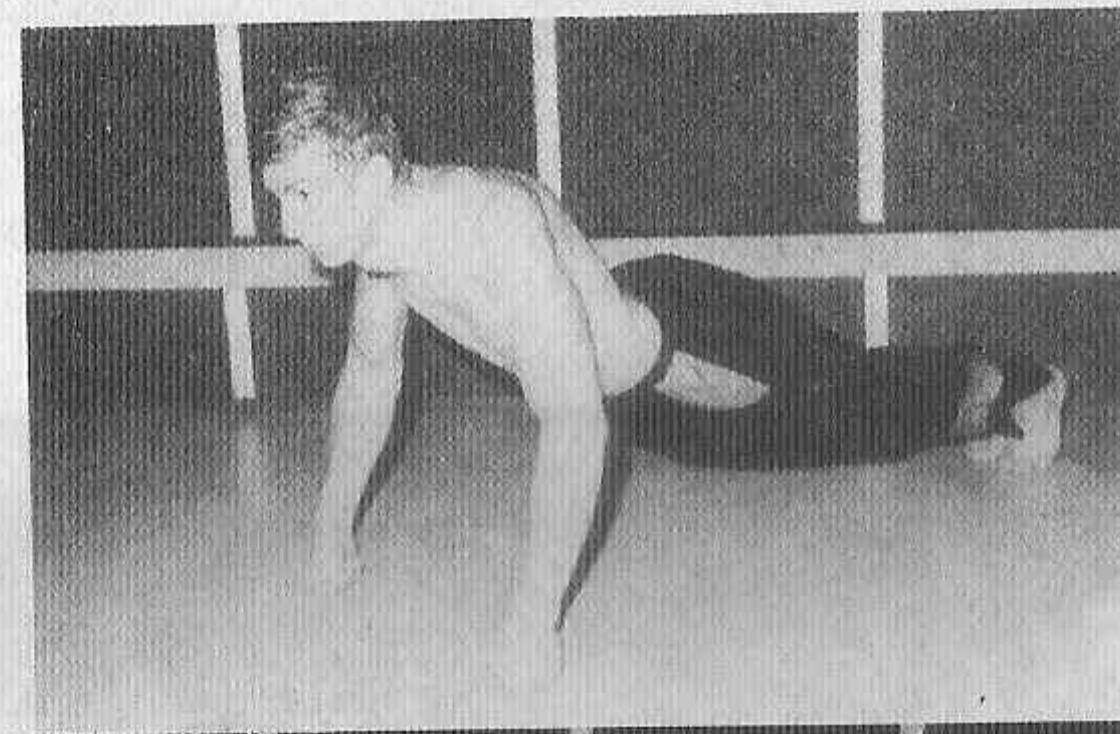
11. Стоя, штанга на плечах за головой. Присесть (спина остается прямой, грудь приподнята). Туловище вперед не наклоняйте. На первых порах для равновесия можно подкладывать под пятки брусок толщиной 5 см (ноги). (Фото 77, 78.)

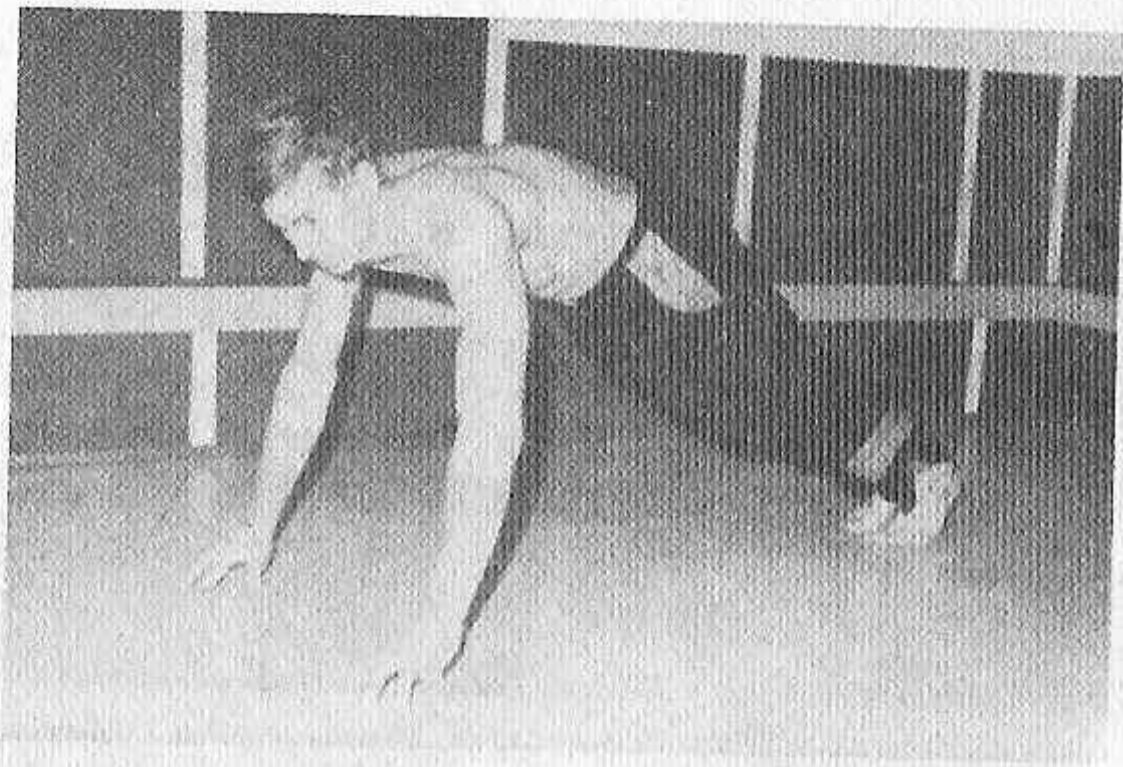
12. Сесть на стул, на колени положить штангу и за счет подъема стопы вверх — вниз, прокачать голень. (Фото 79, 80.)

13. Из вися на перекладине или гимнастической стенке. Быстро поднимите ноги в крайнее верхнее положение,

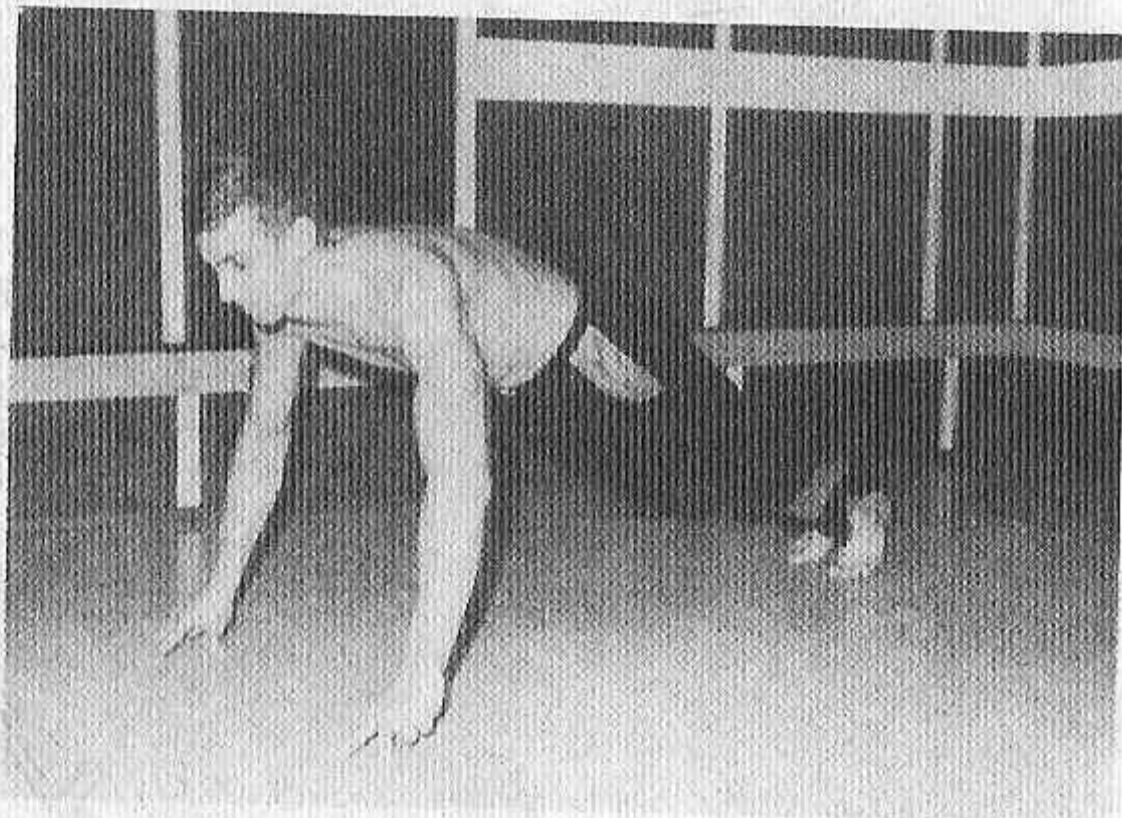
удержите на 2 сек. и медленно опустите вниз. (Брюшной пресс 13—14.)

14. Лежа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены, руки скрещены впереди, поднять туловище и коснуться лбом коленей (можно сделать туловищем вращательные движения, тем самым усилить напряжение). (Фото 81, 82.)

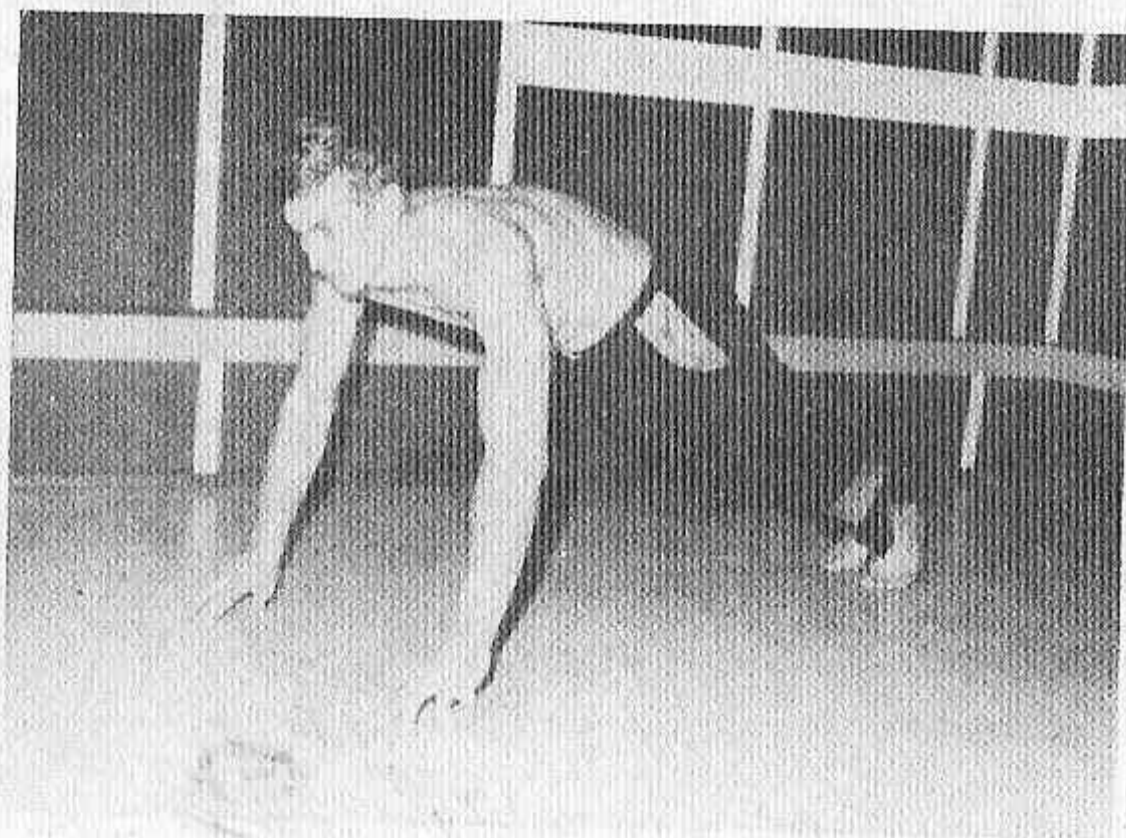




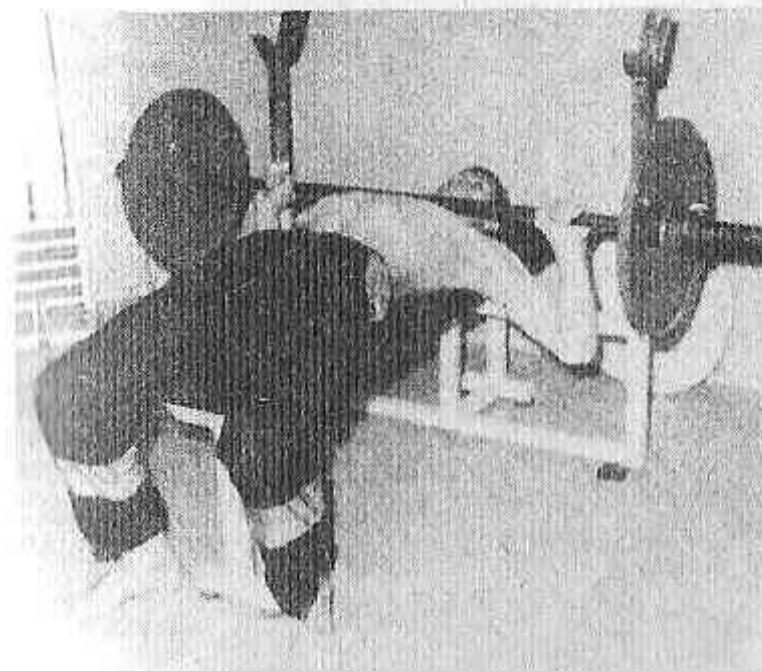
55



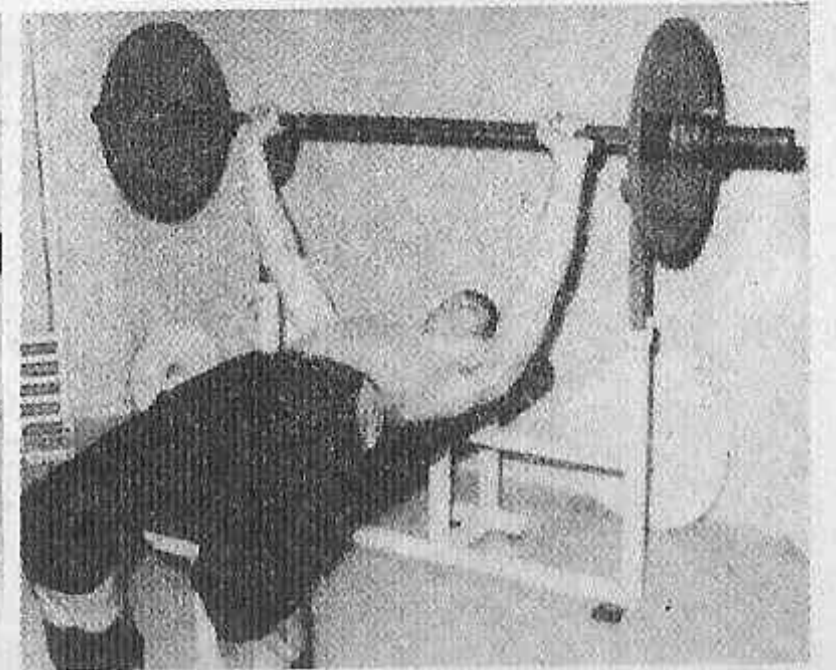
56



57



58



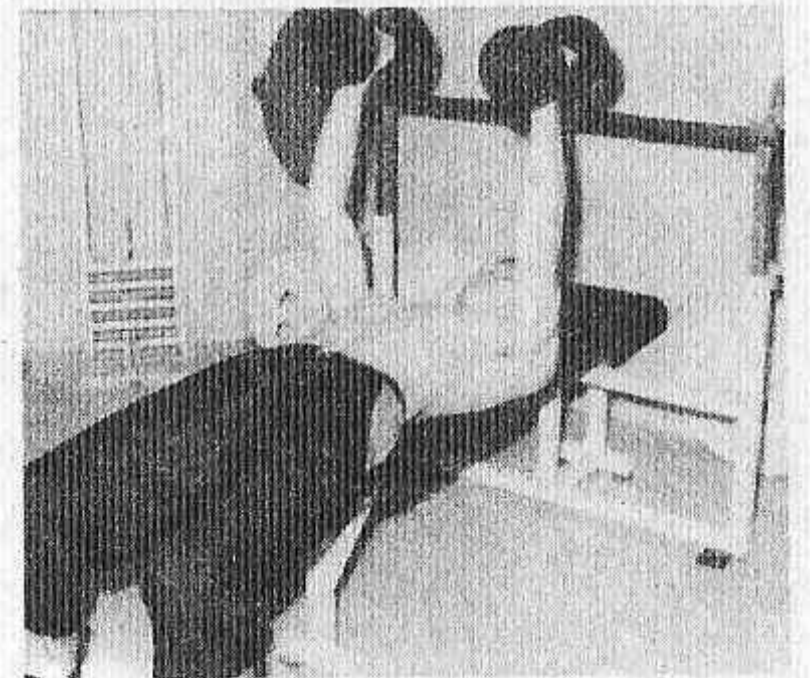
59



60



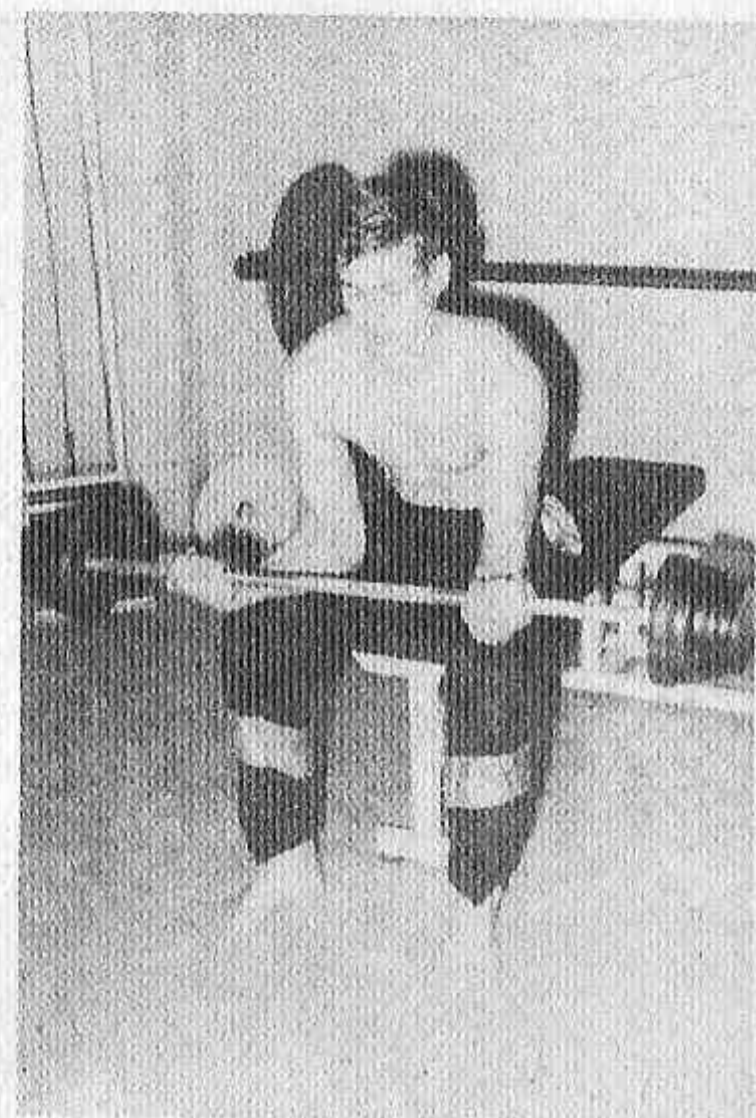
61



62



63



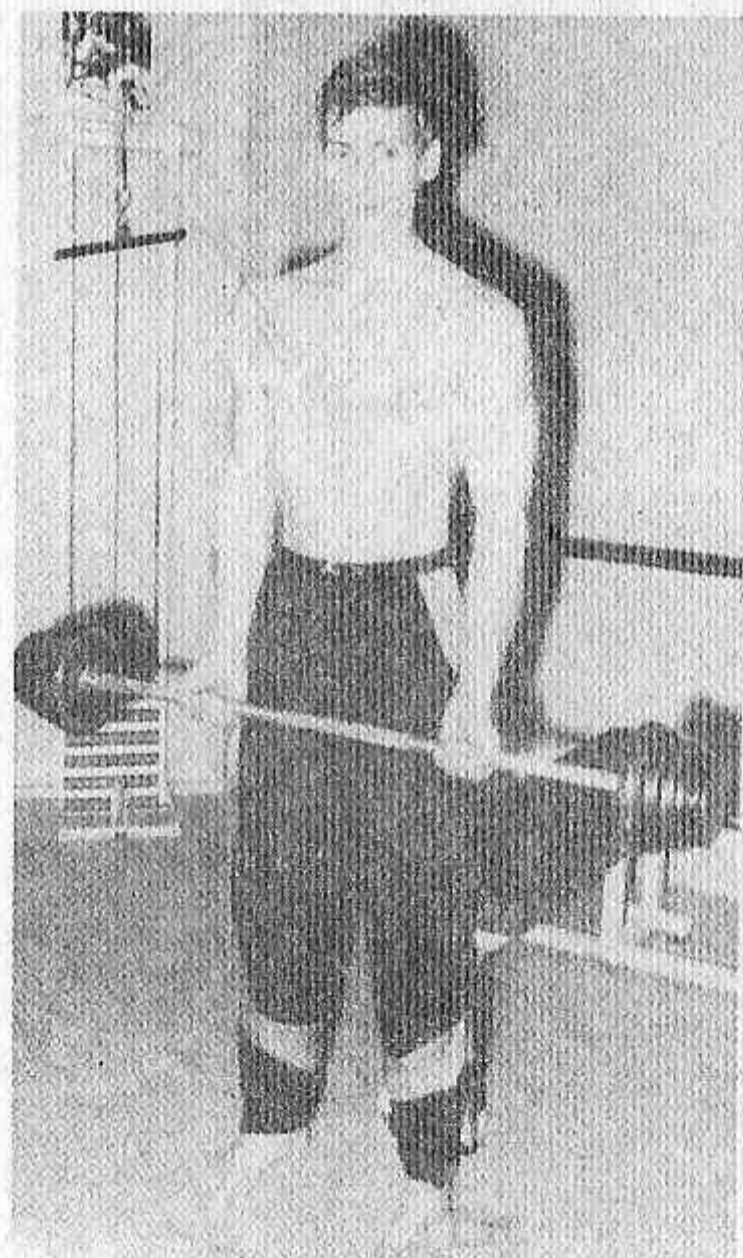
64



67



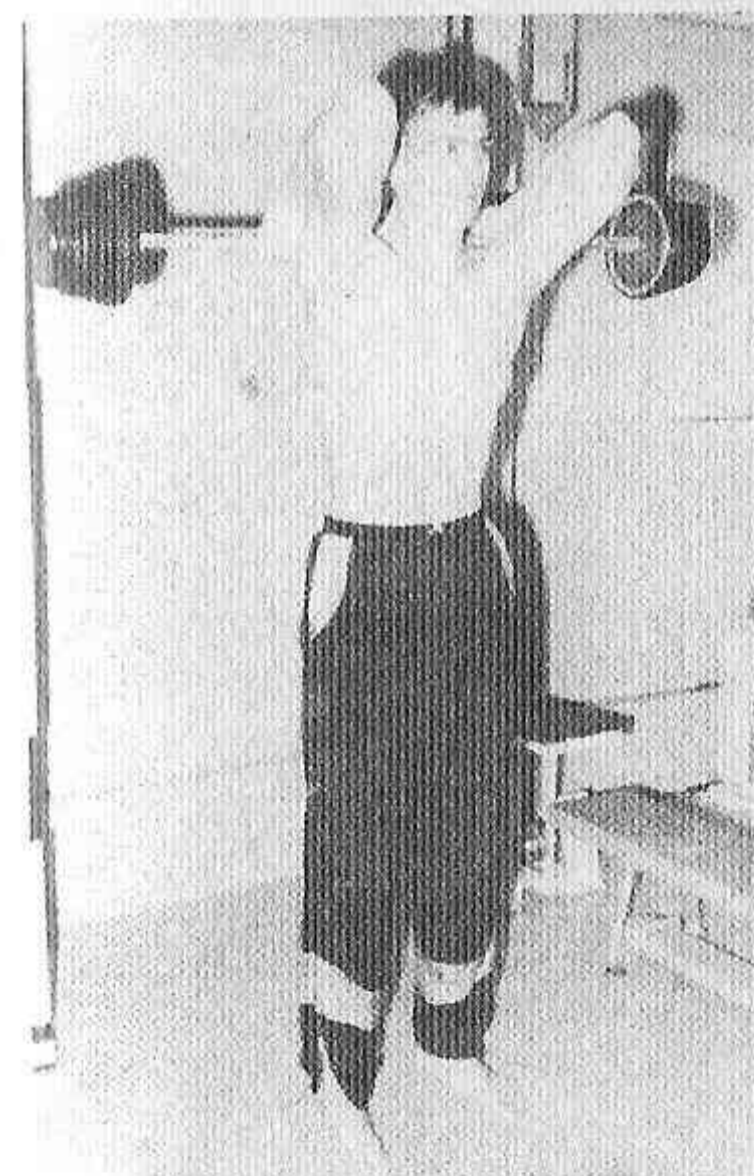
68



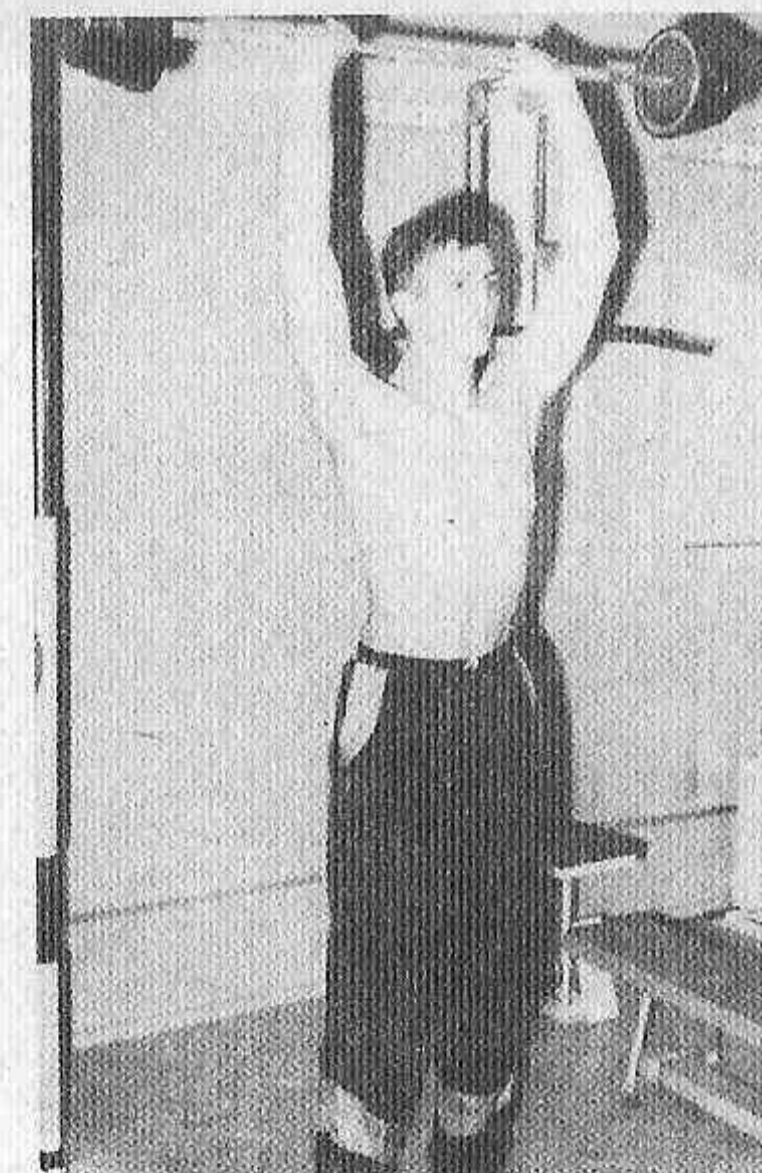
65



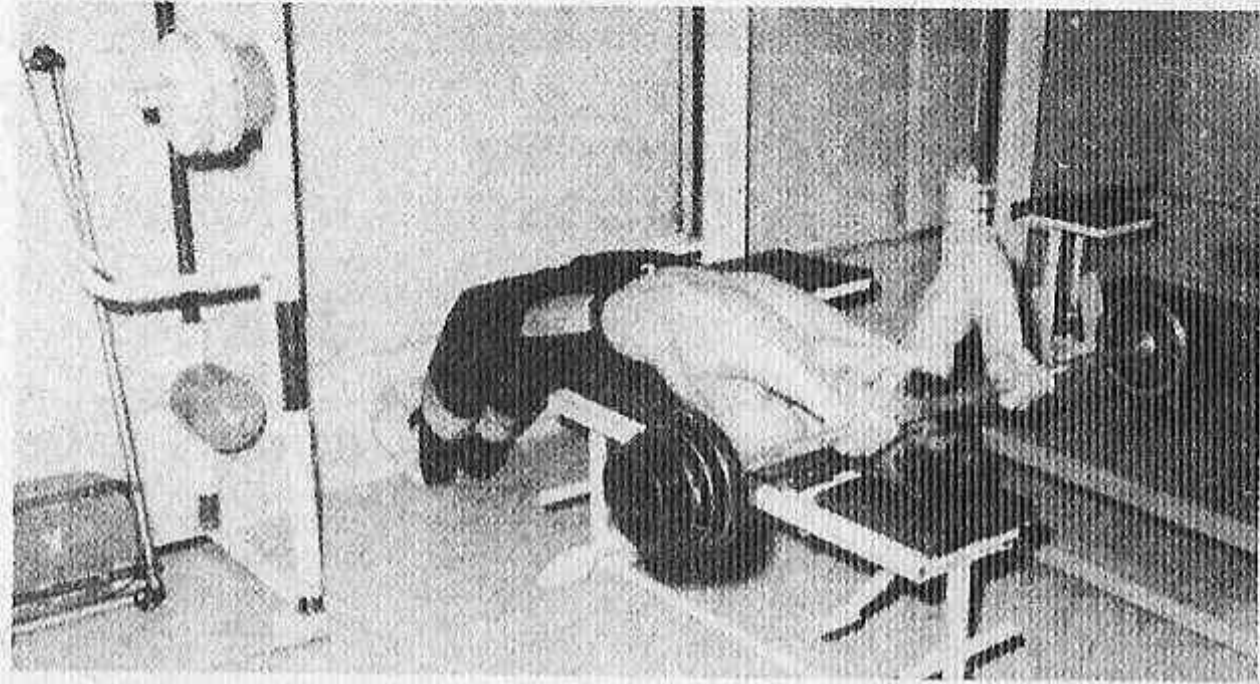
66



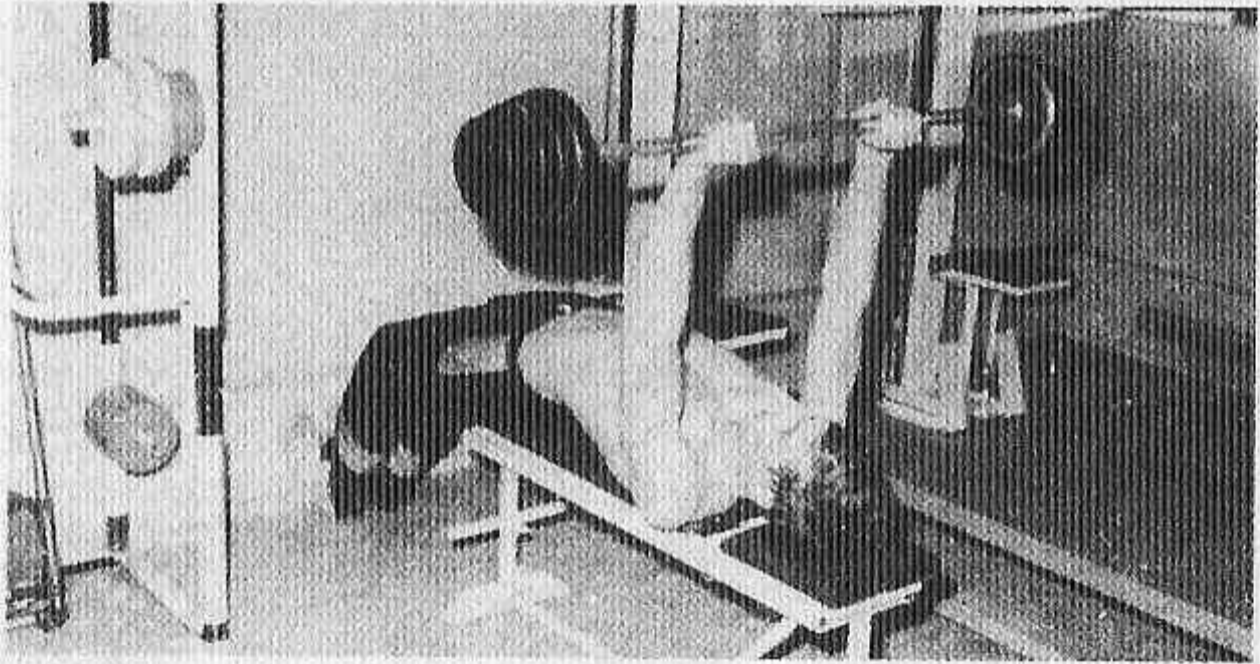
69



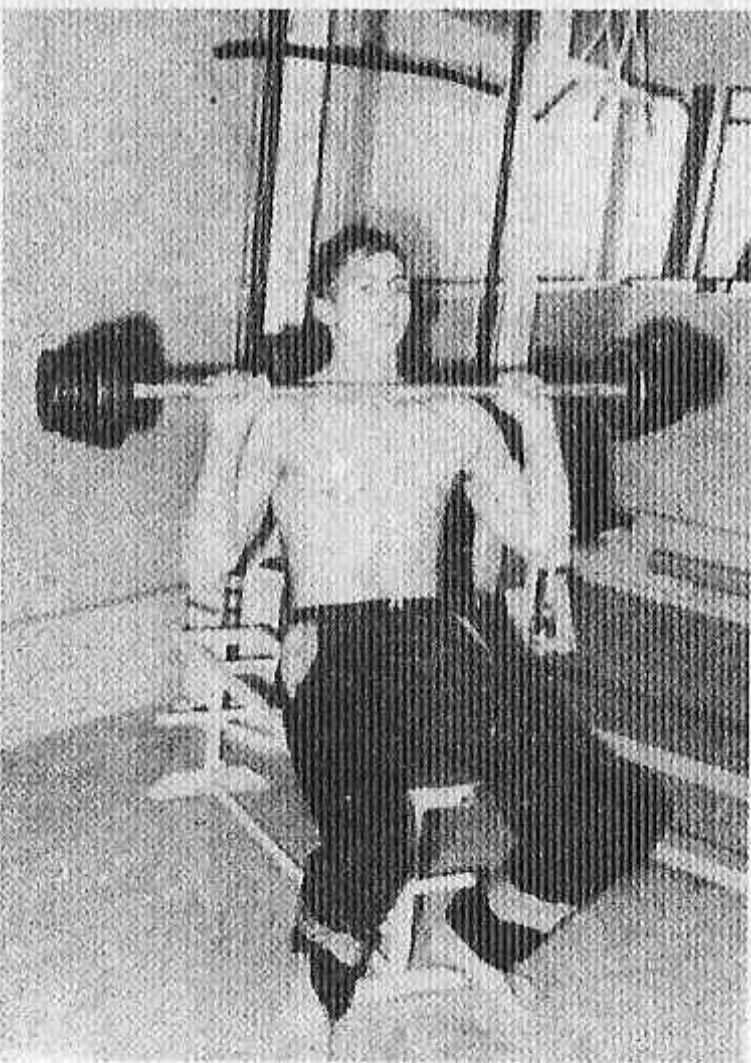
70



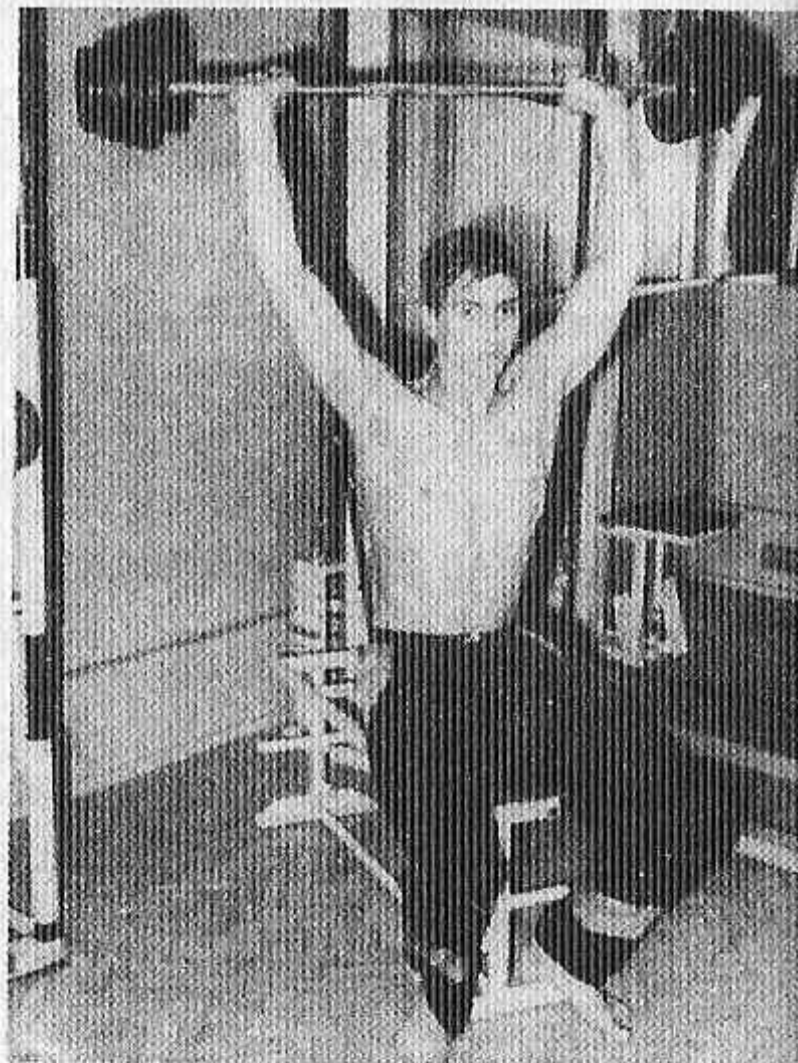
71



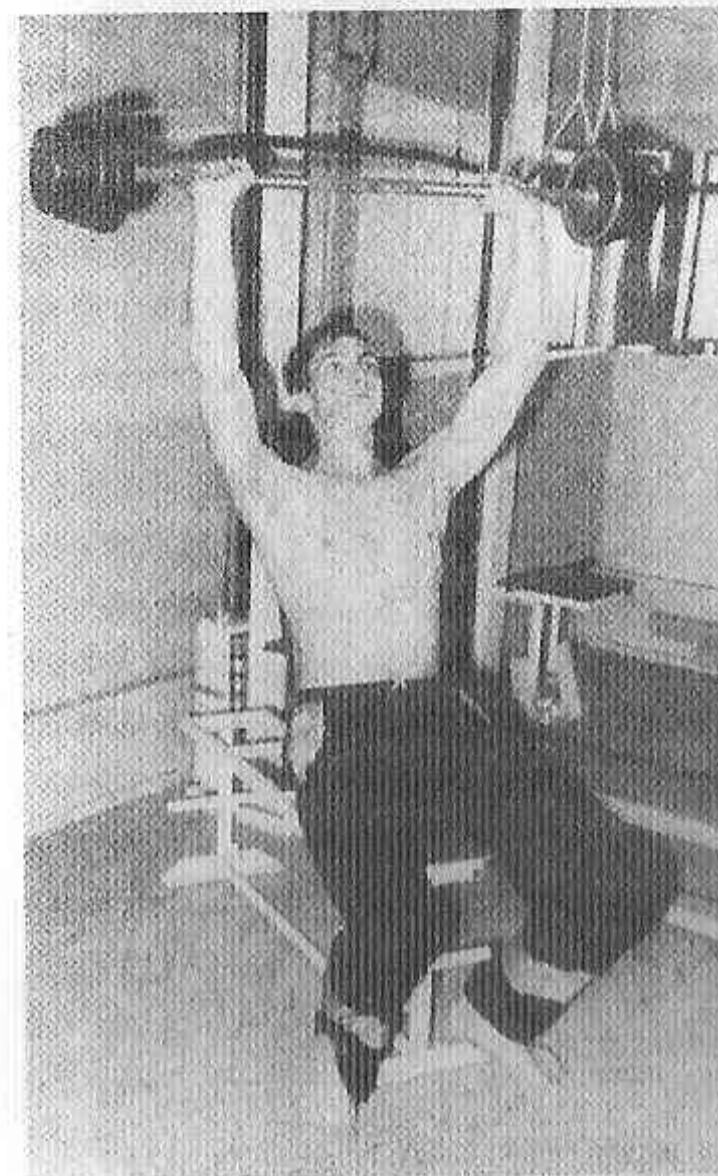
72



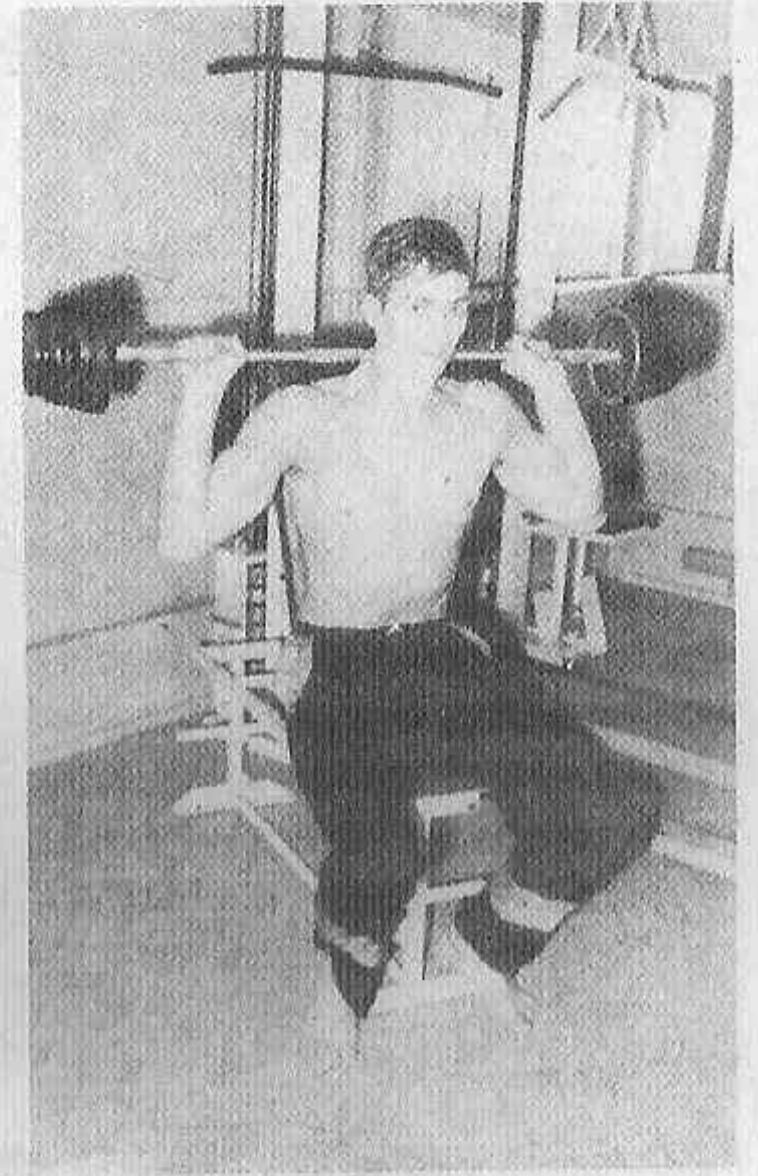
73



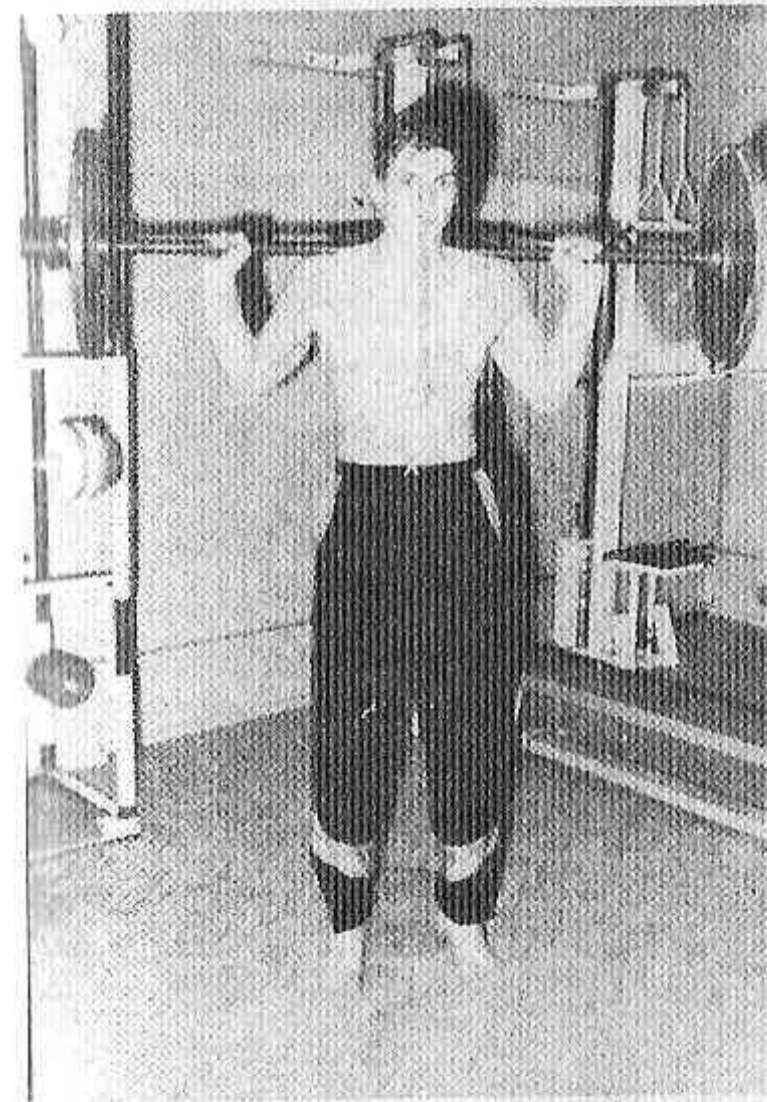
74



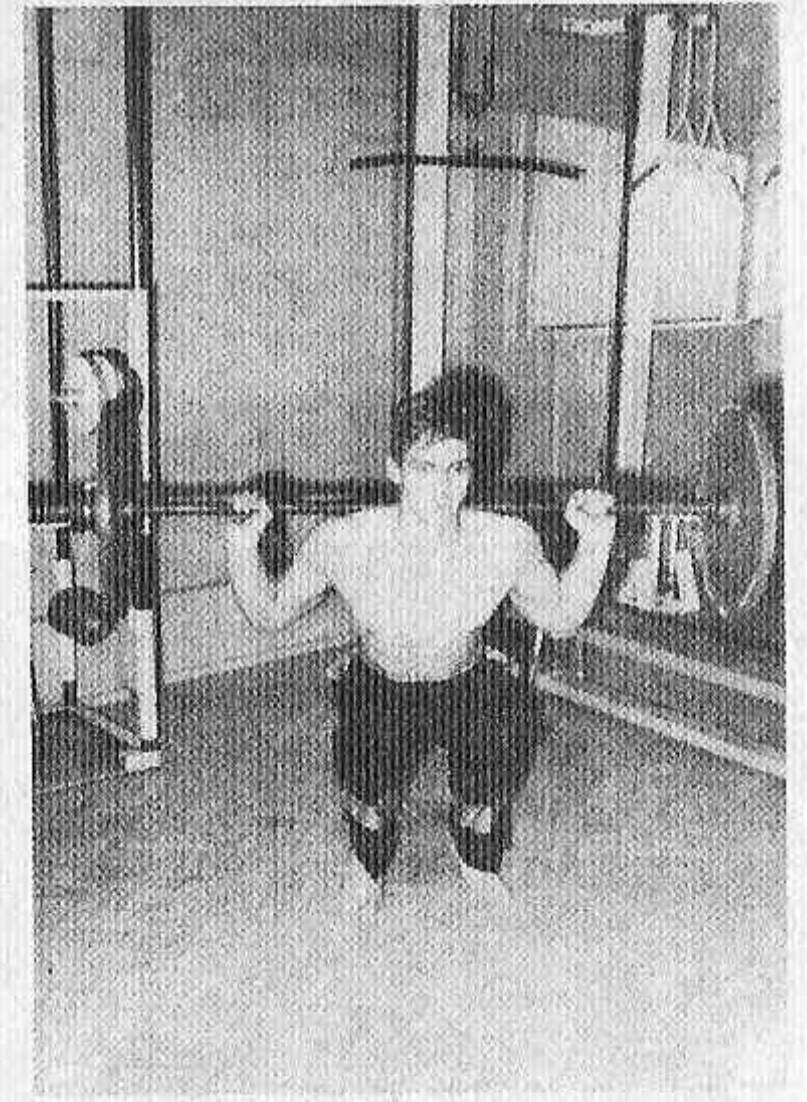
75



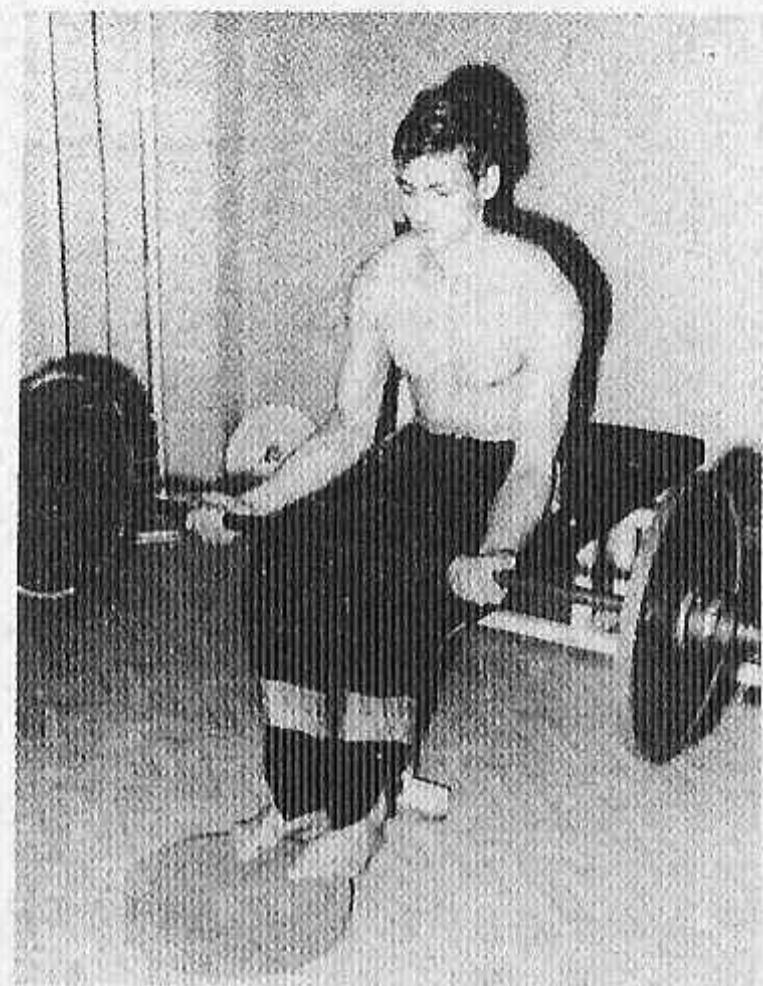
76



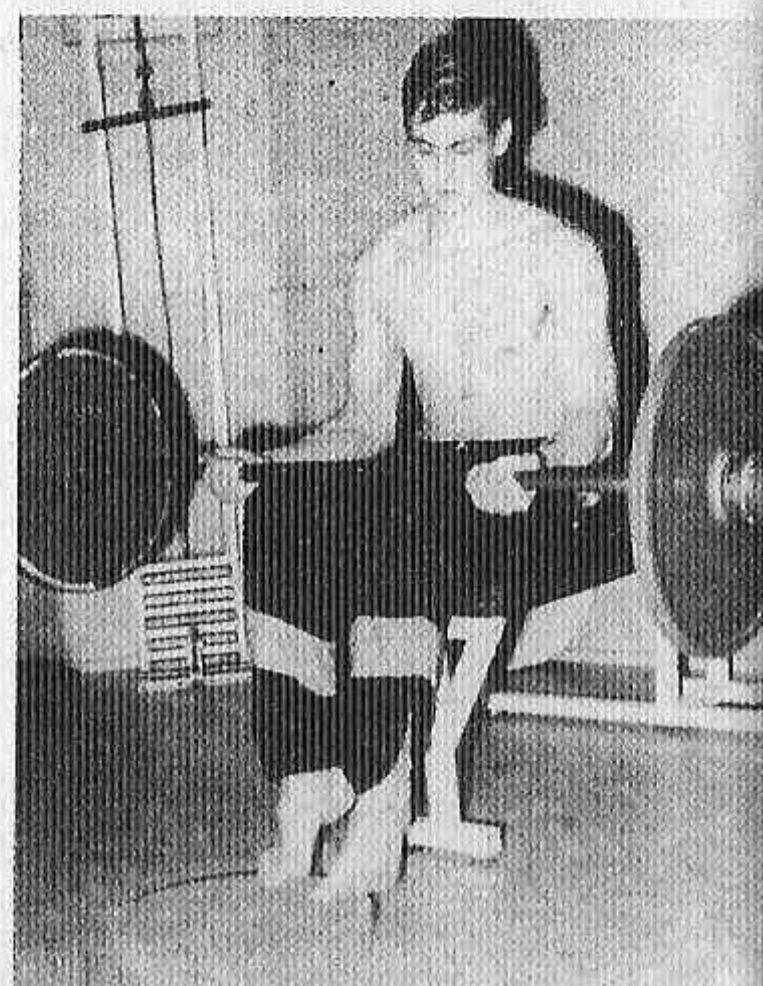
77



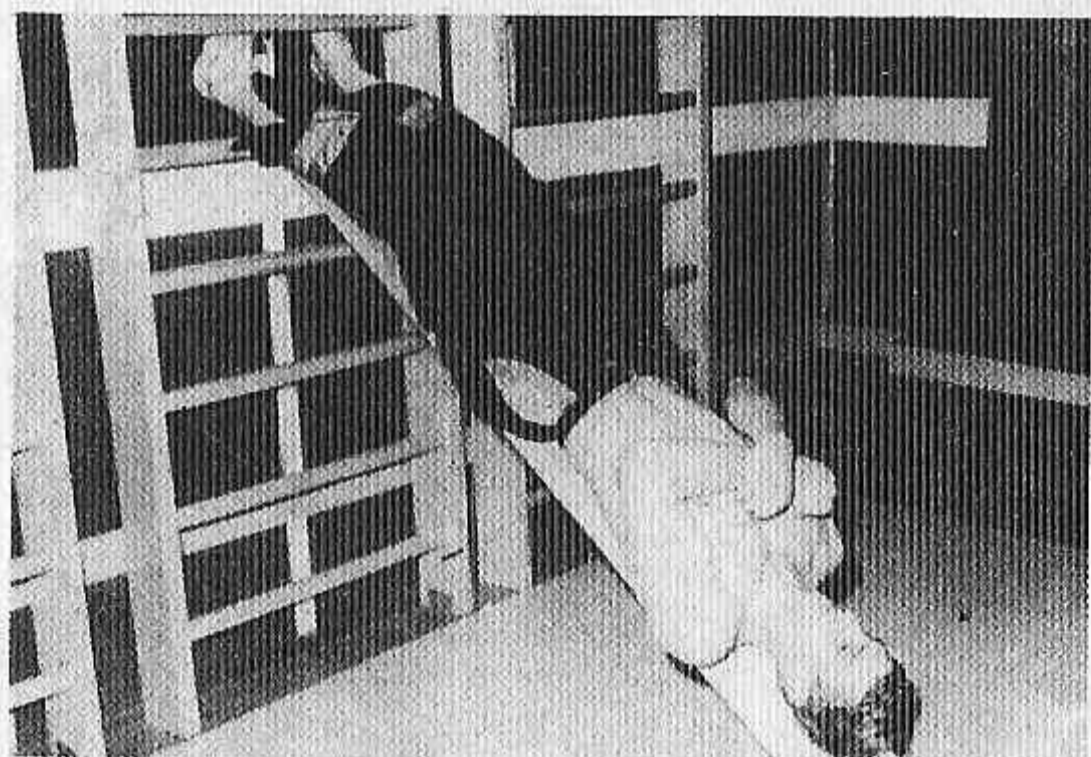
78



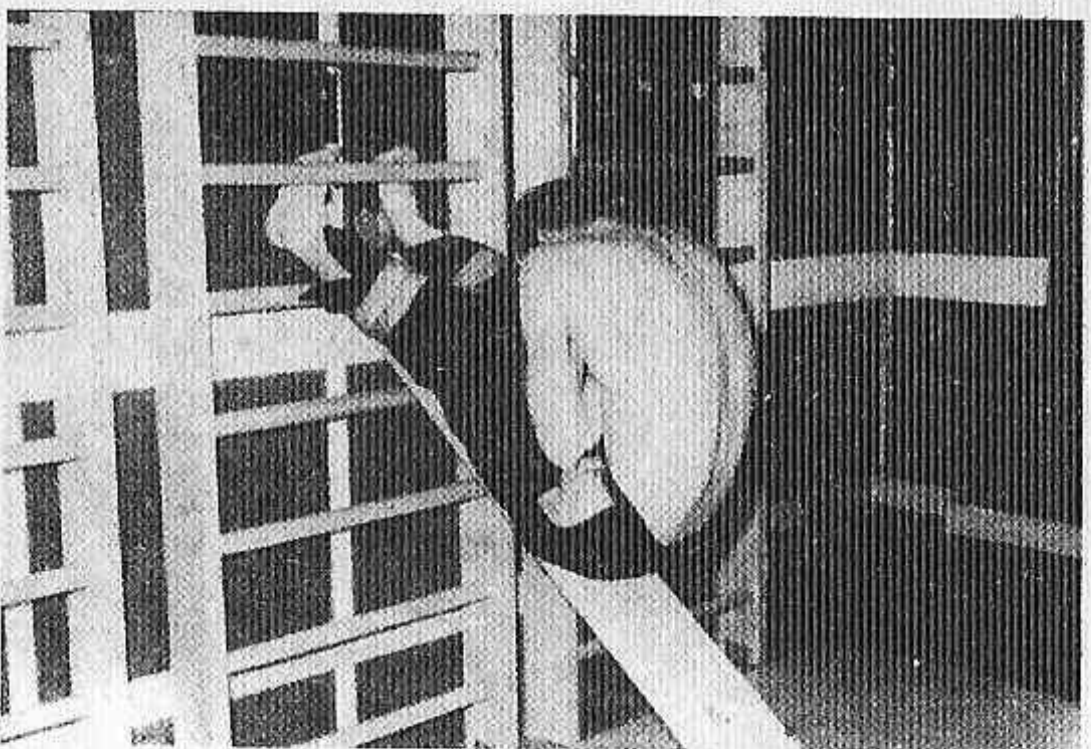
79



80



81



82

36

2—4

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И НАБИВКА ТЕЛА

В Санда играет немаловажную роль не только упражнение на гибкость и физическую подготовку, но и также специальная обработка тела на держание удара. К этому надо отнести не только накачку мышц и за счет мышечного корсета сдерживать удар, хотя мышечный корсет играет немаловажную роль, но существует еще и психологическая подготовка, которая несет основную работу.

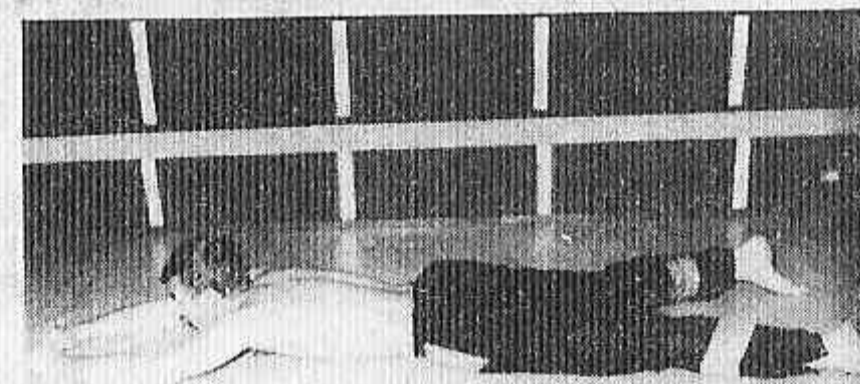
Некоторые упражнения сейчас познакомят Вас с подготовкой тела.

1. Катание на полу или земле. Руки вытянуть за голову и катиться на полу в правую и левую сторону. (Фото 83, 84.)

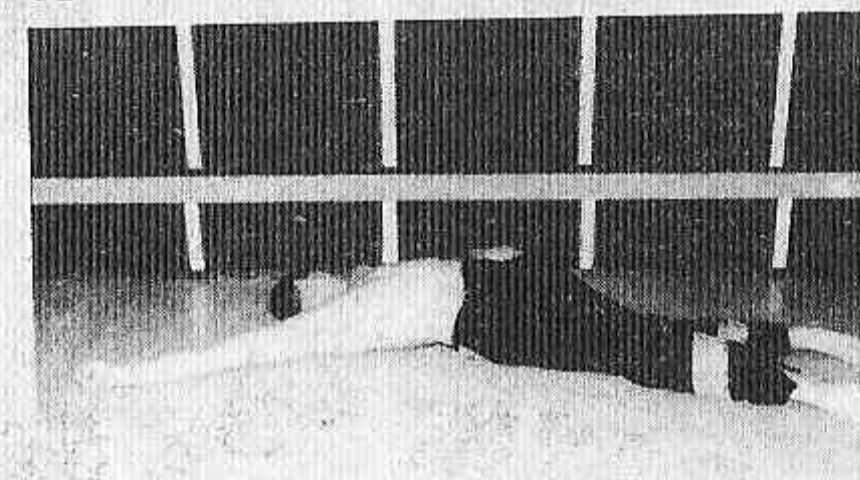
2. Накатка тела круглым шестом, ноги, руки, спина, грудь. (Фото 85—88.)

3. После обработки таким образом приступить к более жесткому виду подготовки тела, начиная с легкого постукивания по рукам, ногам, спине и груди; силу удара постепенно увеличивая. Надо быть очень осторожным, так как можно травмировать некоторые органы, всю обработку тела надо выполнять только под контролем опытных тренеров, у которых есть опыт и право проведения занятий.

Один из пары в стойке, другой в момент напряжения своего партнера выполняет обстукивание напряженной части тела. С этим управлением нужно быть всегда предельно осторожным. (Фото 89—92).

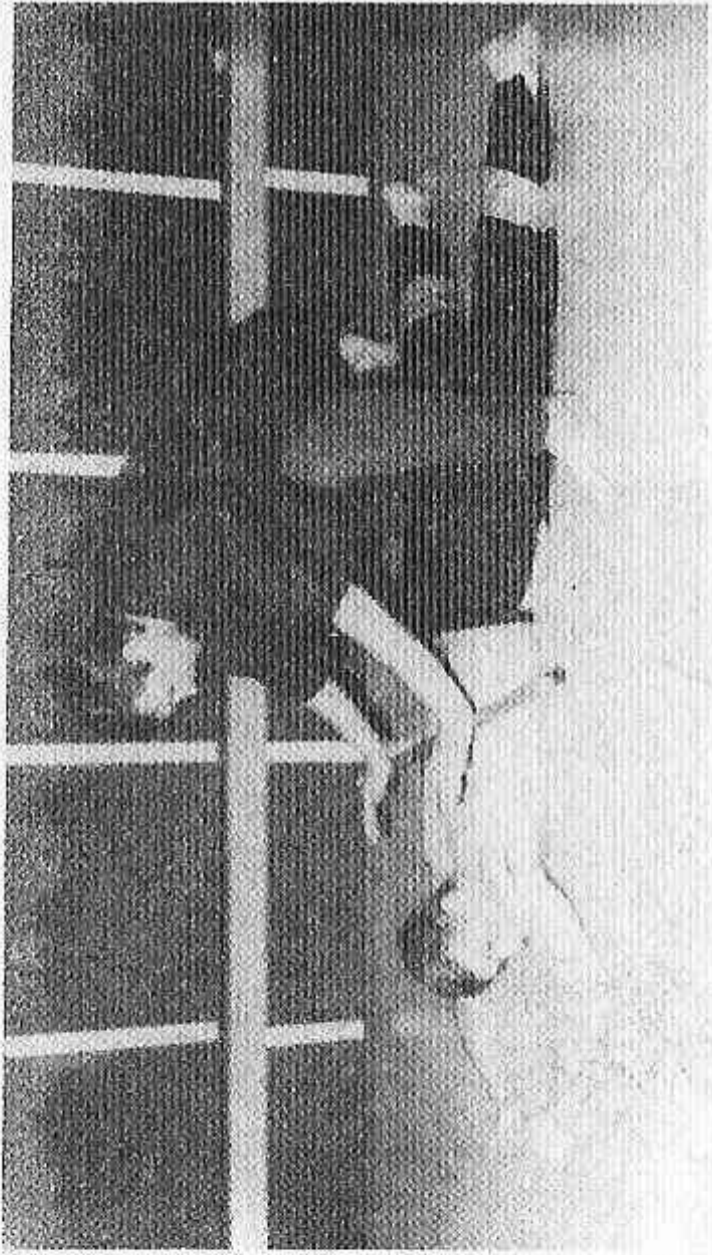


83



84

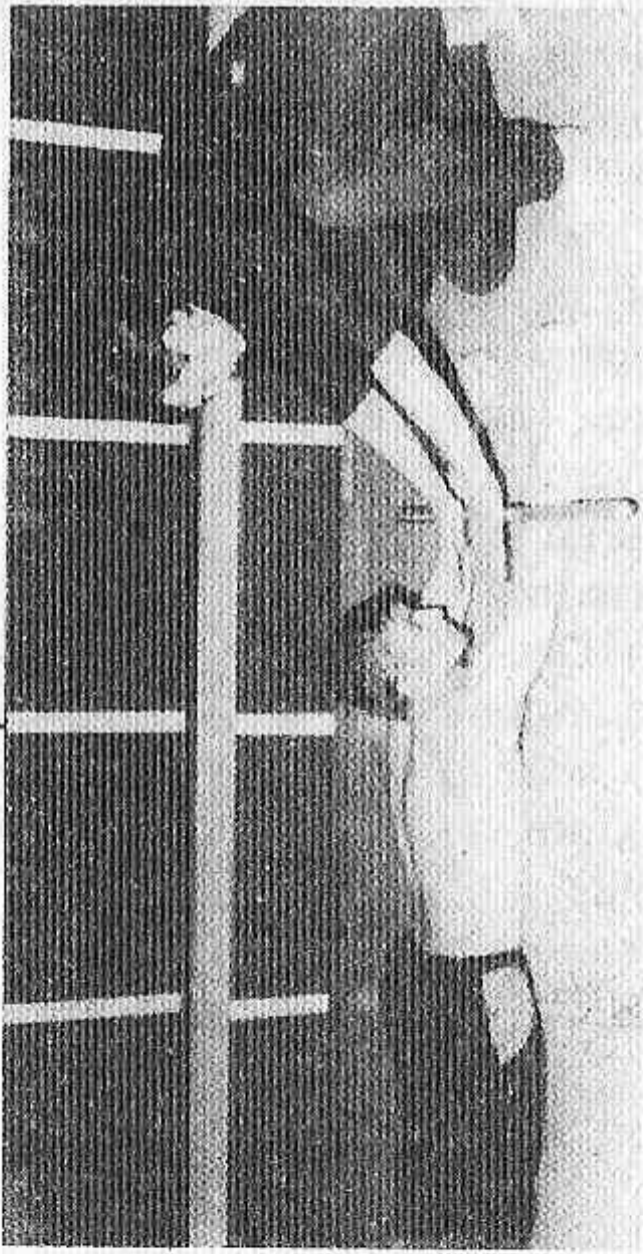
37



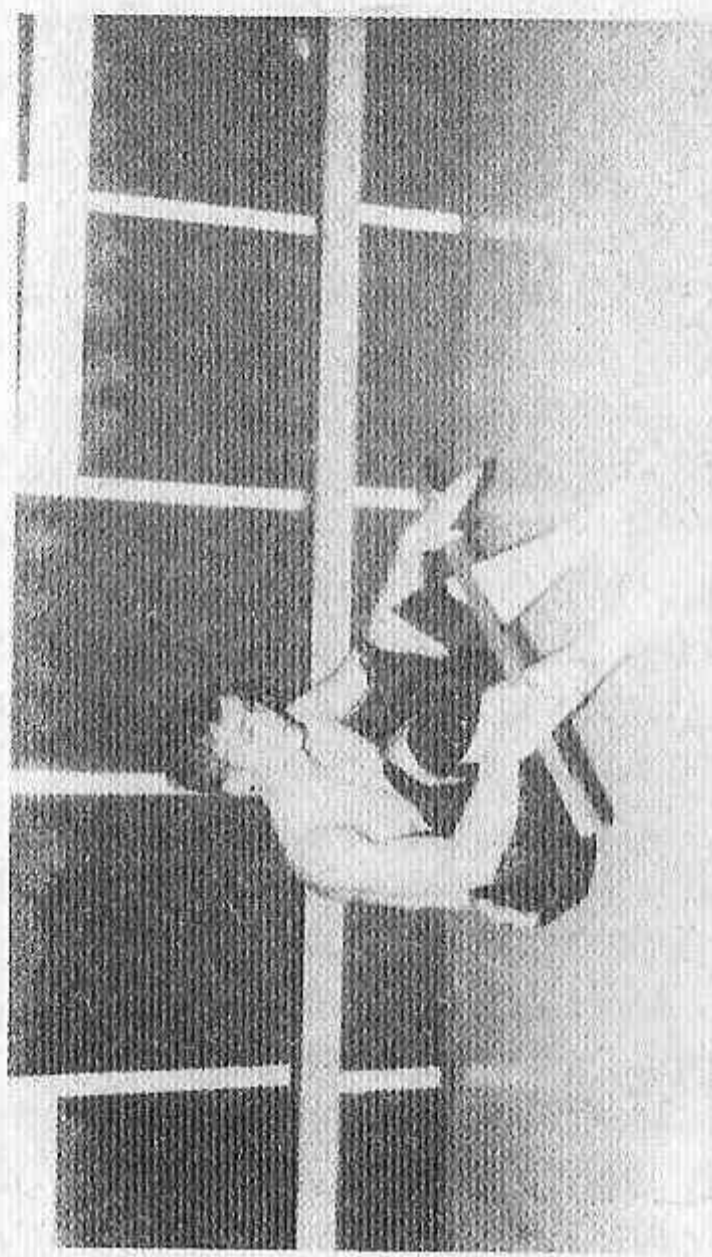
38



86

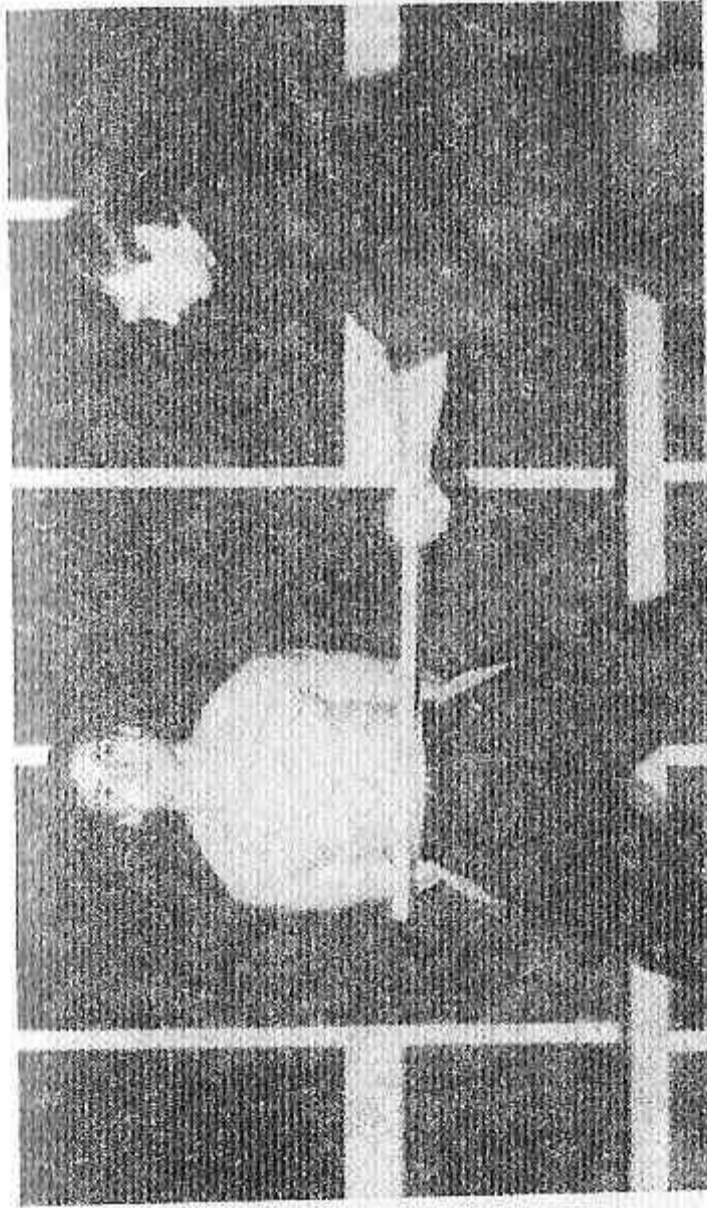


85

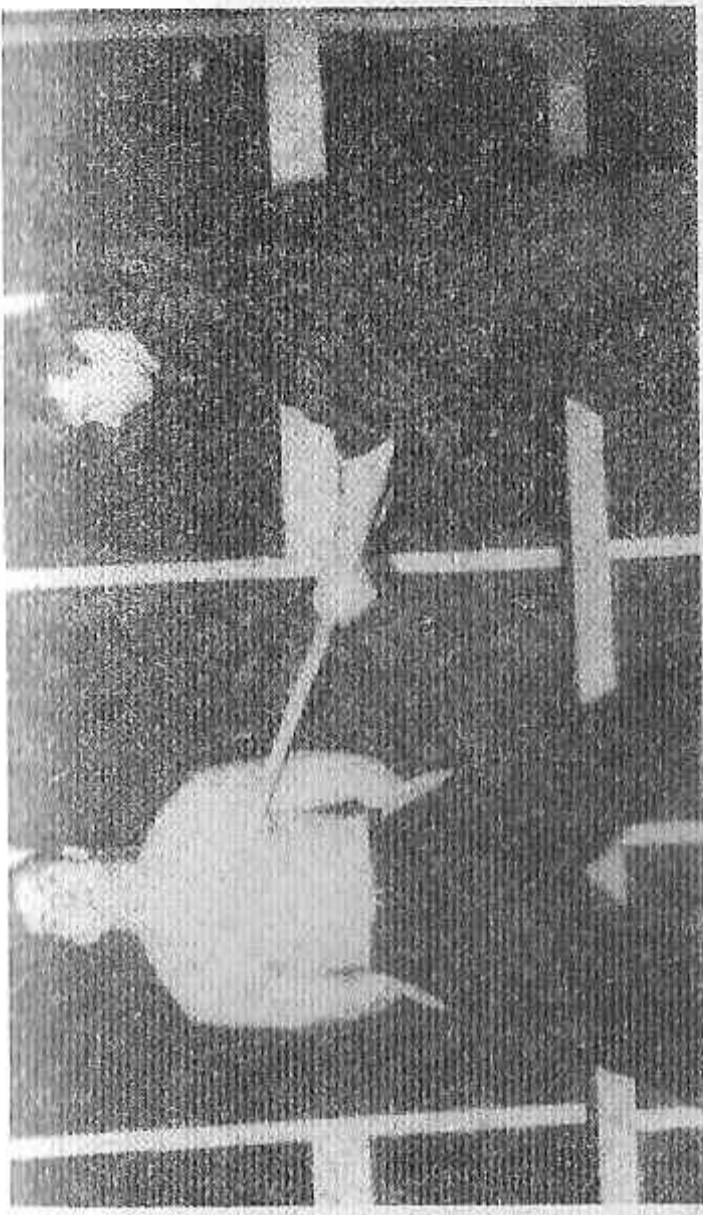


88

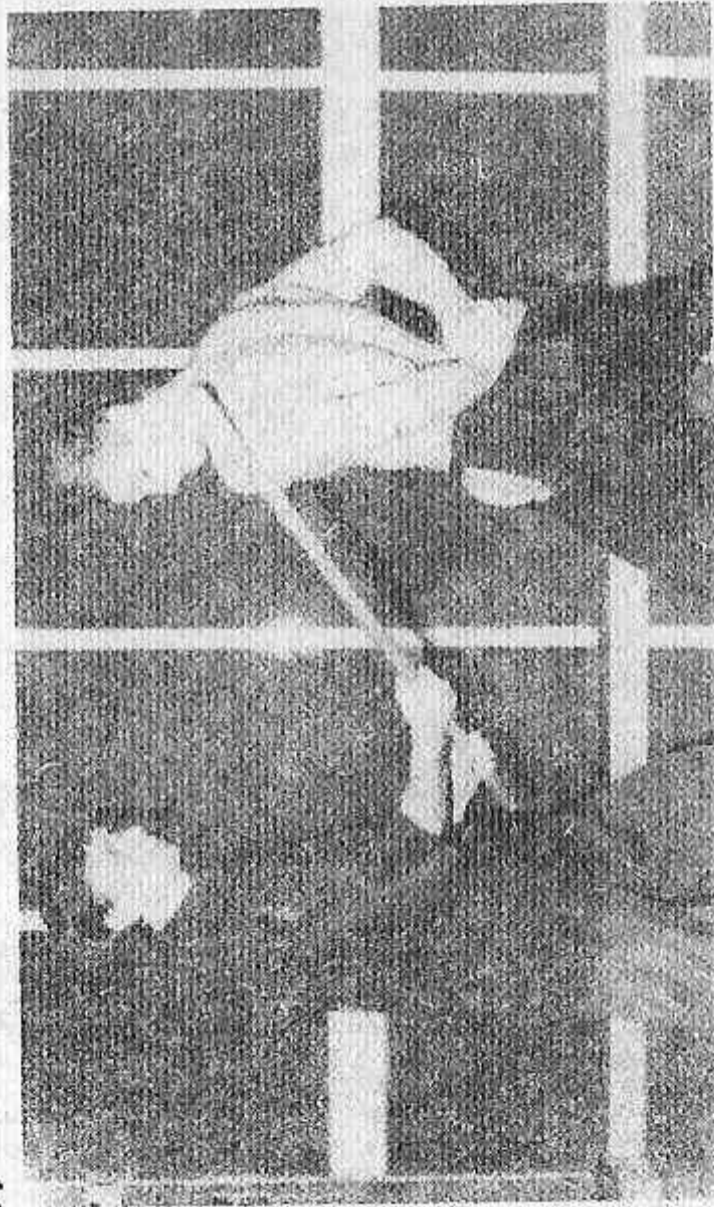
87



89

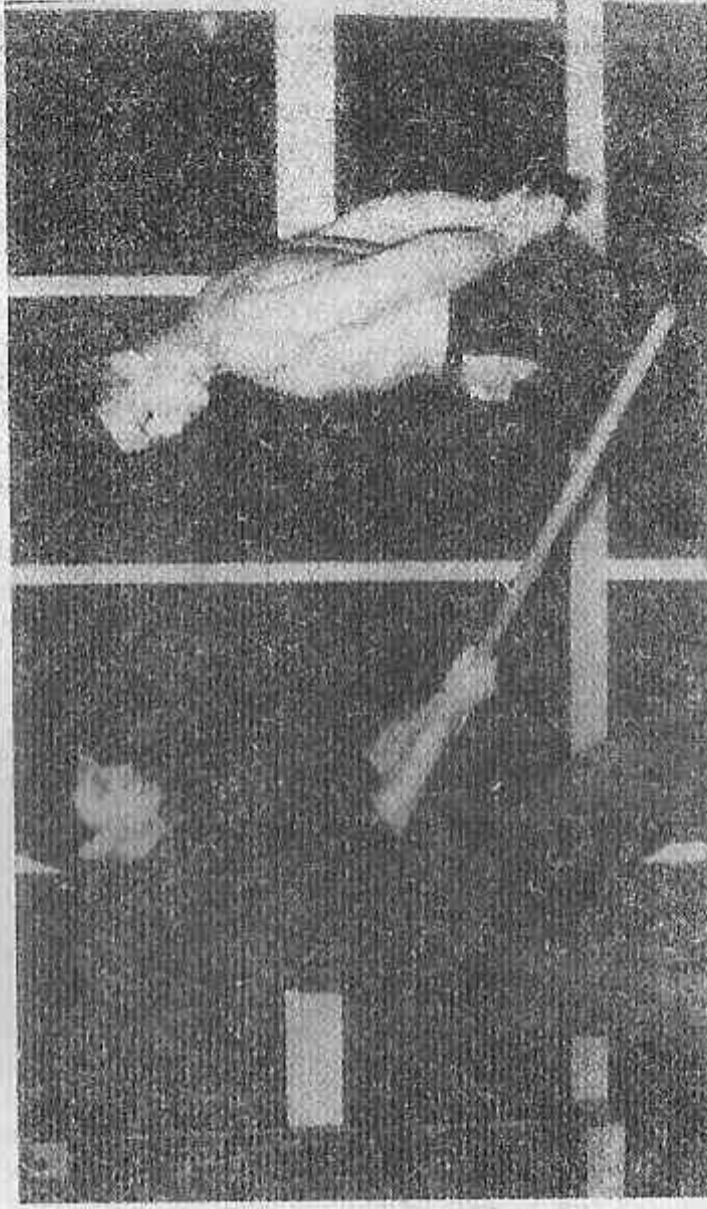


90



91

39



92

УДАРНЫЕ ЧАСТИ В САНЬДА

Руки

1. Передняя часть кулака.
2. Низ кулака.
3. Верх кулака.
4. Боковая часть кулака.
5. Корпус.
6. Плечи.
7. Предплечье.

Ноги

1. Подъем стопы.
2. Подушечка стопы.
3. Ребро стопы.
4. Пятка.
5. Голень.

Особое внимание надо уделить закаливанию ударных частей, так как они несут основную работу как на тренировках, так и на соревнованиях.

МЕСТА НАНЕСЕНИЯ УДАРОВ

Верхний уровень: (Фото 93, 94, 95).

1. Передняя часть головы.
2. Боковая часть головы.
3. Верхняя часть головы.

Удары выполняются как руками, так и ногами.

Средний уровень: (Фото 96, 97, 98, 99).

1. Грудь.
2. Живот.
3. Спина.
4. Боковая часть туловища.

Удары выполняются руками, плечом, ногами.

Нижний уровень: (Фото 100, 101).

1. Голень.
2. Бедро.

Удары выполняются ногами.

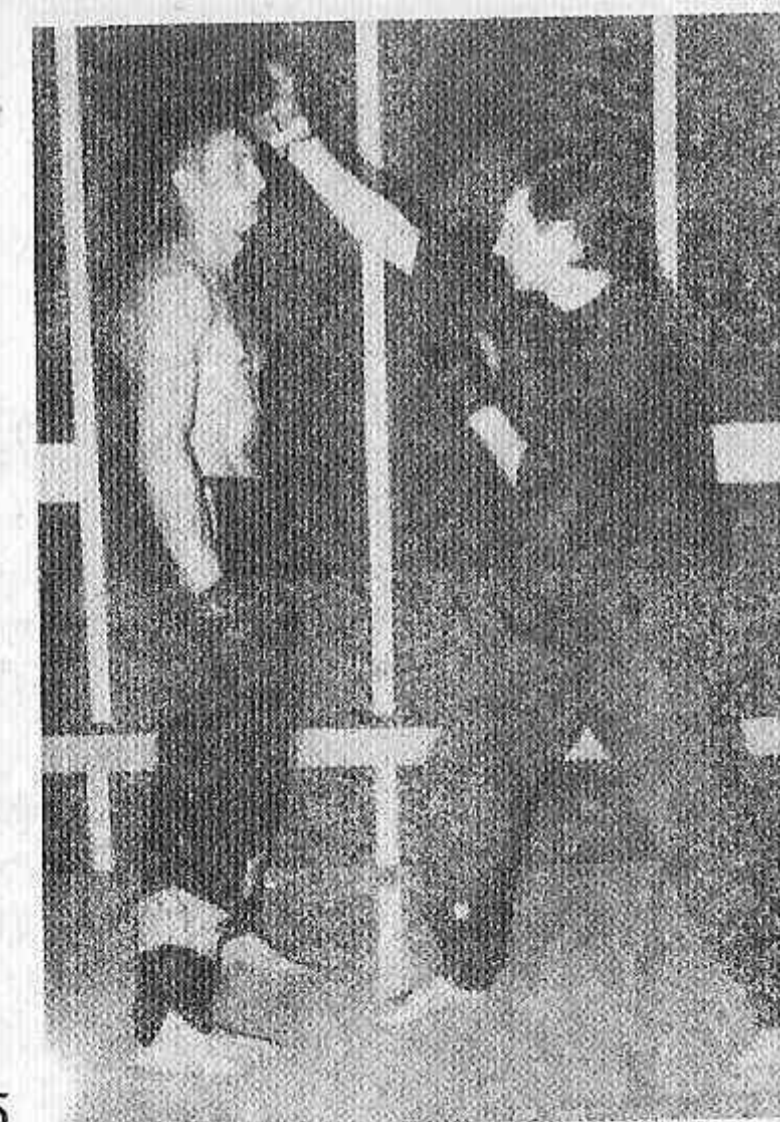
Удары в колено запрещены.



93



94



95



96



97



98



99



100



101

ВАРИАНТЫ БОЕВЫХ СТОЕК

В Саньда стандартных стоек не существует, так как это направление объединяет множество разных направлений и школ. Каждый находит свою стойку, отработанную в своей школе. Вот некоторые варианты стоек наиболее часто применяемые на соревнованиях.

1. Стойка с широко расставленными ногами, стопы развернуты под 45° в стороны. (Фото 102).
2. Высокая стойка передняя. (Фото 103).
3. Стойка с упором на одну ногу. (Фото 104).
4. Стойка с упором на одну ногу и наклоном в сторону опорной ноги. (Фото 105).

Из предлагаемых стоек каждый может выбрать более подходящую, но это не самые идеальные стойки. Их существует множество. Эти стойки как более эффективные при демонстрации боевой техники и тактики.



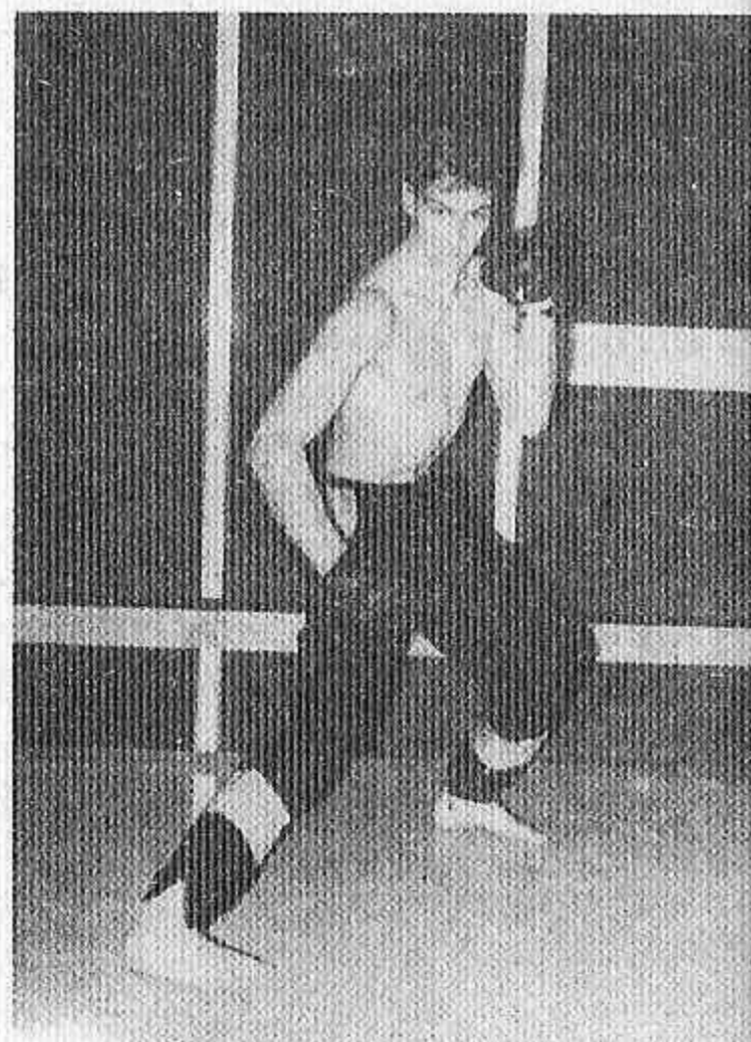
102



103



104



105

ТАКТИКА

Способы и приемы борьбы, которые нам кажутся главными в практике Саньда, по своей природе довольно искусны и тесно связаны один с другим. Арсенал настоящего мастера составляет солидный багаж: это и наука о точках опоры и знание эффективности и последствий ударов и особенности некоторых специальных техник — таких, как удары ногой в прыжке и множество других, о которых еще речь впереди.

Анализ, поиск, настрой — необходимые компоненты в такой сложной области, как свободный бой — являются по существу поиском самого себя, как бойца. Необходимы также психологические качества победителя — боевитость, стремление к борьбе, которые прямо ведут к победе.

1. Каждый бой состоит из удачных и неудачных моментов для атаки, защиты и контратаки. Уметь чувствовать их прежде чем противник, уметь в случае надобности создать их — все это является искусством тактики. В начале она является результатом разумных действий, потом становится делом «интуиции».

2. Не будем спорить о преимуществе атаки или защиты, не будем утверждать, что лучшая защита — это нападение, а также систематический поиск контратаки лучший путь к победе. Бывают мгновения, когда нужно взять инициативу, атаковать противника, находящегося на прочных позициях, имеющего приличные ресурсы; во всем этом есть риск, в котором надо отдавать себе отчет.

Начинать действовать надо на правильной дистанции, чтобы не тратить понапрасну силы.

Эффективный удар возможен лишь в правильной зоне, изменяющийся в зависимости от применяемой техники и позиции, занимаемой противником. Надо, следовательно, уметь быстро и верно оценить любую ситуацию в ходе боя.

В каждом приеме должен содержаться зачаток следующего, который должен последовать без задержки, если требуется продолжение начатого действия.

Задача заключается в фиксировании противника, нападать на него надо в определенный момент боя, на правильной дистанции. Одной последовательности приемов

для победы недостаточно, надо правильно выдерживать скорость. Каждая новая атака должна увеличивать энергию, вложенную в начале движения. Следовательно и так вплоть до финального взрыва. Надо атаковать не кое-как, а выбрать технику, надо уметь изменить направление, чтобы по необходимости приблизиться или удалиться, а также выиграть время для выполнения движения.

Даже при значительном продвижении надо быть готовым быстро прервать его или контратаковать в ходе действия.

Надо стараться нарушить сосредоточенность противника, усыпляя бдительность заранее продуманными финтами или ловушками. Открытая и быстрая атака всегда имеет больше шансов на успех, если она начата в момент, когда противник потерял равновесие или уверенность.

В глубокой атаке всегда есть мгновение слабости. Надо уметь извлечь пользу из этого именно в тот момент, когда атакующий не может изменить угловое направление своей атаки, чтобы занять идеальную для себя позицию.

Можно полностью отвергать возможность добровольного нанесения удара с намерением открыто контратаковать противника — это тактический элемент, при котором подставляются под удар зоны груди и живота, такое всегда разрушительно и приносит победу лишь в чисто физическом плане.

Некоторые тактические элементы:

— никогда не идите на поводу у противника. Разрушайте его намерения, начинайте сами проводить маневры, отвлекая его внимание;

— не будьте слишком долго неподвижны, иначе противник в конце концов найдет ваше слабое место;

— не сохраняйте слишком долго одну и ту же позицию или тот же ритм боя, так как противник привыкает к нему и быстро находит ответ;

— не забывайте, что самый лучший прием — контратака, если вы выполняете ее слишком медленно или применяете слишком часто, в конце концов ваш замысел становится известным, варьируйте своей техникой, остерегайтесь частых повторений;

— скрывайте свои намерения каждый раз с помощью новых приемов;

— приучайте противника к часто повторяющимся приемам, чтобы, однажды, в последний момент, пораить его совершенно новым;

— если противник продвигается, опуститесь в низкую позицию (защитную), демонстрируя свое намерение не пустить его дальше;

— если он отступает, преследуйте его, но не увлекайтесь;

— часто поворачивайтесь, прыгайте в стороны, заставляйте противника все время пересматривать свои намерения;

— если противник, находясь в левой стойке, привык атаковать, даже с финтом с левой стороны, обходите его с левой стороны и наоборот, чтобы оказаться в мертвой зоне;

— если противник выше и крупнее вас, доставляйте ему беспокойство разными выпадами;

— если противник ниже вас, удерживайте его на дистанции с помощью коротких серий ударов ногой или передним кулаком;

— если его перемещение короче ваших, доминируйте над ним;

— если его перемещение длиннее ваших, старайтесь проникнуть вовнутрь его стойки;

— часто меняйте ритм, обманывайте противника неожиданными остановками, ускоряйте, когда противник считает вас выдохнувшимся, замедляйте, когда вы видите, что он способен аннулировать вашу следующую атаку;

— смешивайте короткие и длительные атаки, чтобы дольше удержать противника в защите;

— будьте точны в исполнении техники, проводите ее быстро с выкриком только в том случае, когда вы уверены в успехе, или когда существует реальный шанс коснуться противника, или когда намереваетесь сделать финт;

— привыкайте удваивать, утраивать одну и ту же технику;

— двигайтесь; поворачивайтесь, но заставляйте противника поворачиваться вокруг вас, оставайтесь в том же месте, заставляя обороняющегося выдыхаться двигаясь по всему ковру;

— никогда не бросайтесь на противника, который кажется усталым, действуйте всегда методично;

— если противник возбужден и с самого начала боя собирается обрушиться на вас град ударов, сейчас же задайте тон остановочным ударом или жестким блоком, чтобы заставить его пересмотреть свои намерения в тактике нападения;

— если вы не можете сделать иначе, отступайте прикрываясь, но следите за появлением слабого места в его атаке, чтобы его можно контратаковать;

— если противник убегает, не бросайтесь за ним, но держите его недалеко от себя, приближаясь к нему осторожно;

— если он много перемещается, двигайтесь мало, столько, сколько необходимо для того, чтобы нарушить его планы;

— если противник хитер, быстр, ловок, старайтесь нарушить его действие энергичным движением, мощным блоком. Если он малоподвижен и главная его сила — в его мощности, уклоняйтесь, избегая прямого сопротивления;

— никогда не разрабатывайте сначала все комбинации целиком, дайте ей возможность интуитивно эволюционировать в зависимости от обстоятельств;

— следите за внешними проявлениями вашей усталости и не показывайте ее. Усталость можно имитировать и сделать ее ловушкой, но помните, что за время одной схватки, как правило, проходит лишь одна ловушка;

— не атакуйте прямо и в глубину противника, надежно защищенного, и не предвидьте заранее контратаку, которую он может применить против вас, ваша первая техника должна по меньшей мере заставить противника начать движение, чтобы открыть брешь в его стойке;

— делайте обманные движения в одном направлении, но атакуйте в другом, меняйте уровни и технику атаки, варьируйте употребление ног и рук, чтобы в любой момент маневрировать на коротких и длинных дистанциях;

— не настаивайте на продолжении своей атаки, если одновременно атакует и противник: избегайте двойного удара, который может травмировать и является неблагоприятным для продолжения боя, но открываются неограниченные возможности.

КОНТРОЛЬ

Контроль над атаками и контратаками говорит сам за себя, даже если посредственные демонстрации заставляют засомневаться в нем. Хорошим мастером считается тот, кто контратакует добровольно и считает что касание — серьезная ошибка и тем самым замедляет его прогресс.

В бою не надо ничего доказывать ни противнику, ни самому себе. Умение контратаковать — значит быть способным провести технику, которая ликвидирует (нейтрализует) атаку партнера, это значит уметь сдержаться непосредственно перед ударом.

У мастера всегда есть резерв силы, о которой не подозревают многие, бросающие в бой сразу все свои ресурсы.

В соревнованиях каждый осуществляет контроль по своему, сейчас мы не будем говорить об этом, чтобы не подвергать критике соревнования в их нынешнем виде.

Каждый сам определяет меру риска и тот смысл, который он хочет придать своему участию в борьбе. По мере эволюции восточные единоборства все больше обедняются как с точки зрения духа, так и с точки зрения техники, потому что на тренировках отбрасывается все то, что не разрешается исполнять на соревнованиях. Это не имеет ничего общего с ценностями традиционного вида. Заниматься истинным — значит не пренебрегать ни одним из его аспектов. В противном случае — мастера полностью лишаются своего смысла. Контроль должен быть даже тогда, когда противники, набросившись друг на друга, обмениваются жесткими ударами; каждый нападающий должен быть уверен в своем противнике, что в тренировочном бою не будет никто из них травмирован. Хорошая базисная техника позволяет избегать удара, неблагоприятного для продолжения атаки. При отработке ударов в паре, партнеры производят удары в жизненно опасные точки всего в нескольких миллиметрах, это достигается многими годами тренировки и полного контроля за исполнением ударов и бросков.

ЧТО НАДО ЗНАТЬ О СТОЙКАХ

У каждого есть любимая стойка. Речь идет о позиции тела, но также и о нормальном настроении. Есть стойки защитные и оборонительные — разница между ними не всегда

заметна внешне. Остановимся здесь на стойке как на физическом положении тела. Стойка — это позиция равновесия между уместностью атаки (мобильность) и возможностью защиты (стабильность). Она изменяется в зависимости от стиля и опыта. Она может быть более или менее низкой, более или менее в профиль и кулаки расположены между брюшной полостью и головой.

Главное в стойке — постоянно быть ко всему готовым. Какой бы ни была ситуация, нужно уметь мгновенно набрать скорость и грамотно технически действовать. Существуют высокие и низкие стойки.

Каждому необходимо изучить их, чтобы знать, что высокая стойка представляет интерес, когда нужно избежать лишней усталости и быть готовым к расслаблению, низкая стойка делает более эффективными стабильные защиты.

Но надо уметь комбинировать и дезориентировать противника или изменять ритмы боя.

Например, после расслабления в высокой позиции руки открыты, атакующий резко снижает свой центр тяжести.

Обороняющийся может подумать, что это начало атаки и предпримет действие, которое будет лишь на руку атакующему. Изменение уровня стойки или самой стойки, на месте или перемещаясь является техническими элементами и разумно проведенные могут измотать противника до такой степени, что он допустит промах. Повторяя и комбинируя эти действия атакующий может с другой стороны правильно расположиться перед окончательной атакой, цель которой была скрыта от противника, благодаря описанным выше действиям.

УЛОВКИ (финты)

Речь идет о приемах, цель которых посеять сомнения и вызвать реакцию у противника; благодаря использованию финтов, бой станет захватывающим зрелищем. Есть два способа приманки противника. Это жесты или просто иногда движения тела и выражение лица, которые могут заставить поверить в проведение атаки или контратаки.

Финты и ловушки — это приманки, но надо, чтобы они выполнялись как можно правдоподобнее. Так, уловка наступательная должна быть решительной, чтобы обо-

роняющийся принял всерьез. Защитная уловка должна быть безупречной, чем больше будет измотан противник, тем лучше. Ни в коем случае нельзя злоупотреблять этими приемами. Выполненная поспешно и приблизительно уловка может заранее открыть ваши планы противнику.

Тактика уловок

Эти комбинации с уловками и ловушками весьма многочисленны, у каждого опытного мастера есть свои собственные наборы. Свои комбинационные ловушки можно объединить в набор комбинаций, убеждаясь при этом, что каждое движение можно рассмотреть как уловку и реагировать соответственно.

Вот несколько принципов, которыми можно руководствоваться:

— показать направление атаки, чтобы отвлечь внимание обороняющегося и спровоцировать его на защитное действие, а атаковать в глубину и в другом направлении;

— сделать видимость открытости и воспользоваться атакой, которую она спровоцировала, чтобы нанести решающий удар (контрудар);

— провести ложную атаку, чтобы заставить поверить в правдоподобности атаки и вызвать противника начать свою излюбленную контратаку;

— сделать вид, что изменяется направление, прежде чем атаковать, следуя начальному углу;

— притвориться ослабленным или усталым;

— сделать вид, что вы облюбовали какую-то определенную часть тела и мимоходом взглянуть на нее прежде чем атаковать, совсем в другом направлении;

— выполнить характерное подготовительное действие, например, поднять колено, а окончить его совершенно иначе;

— повторить неожиданно одно и то же движение;

— сменить ритм, например: резко ускорить ритм атаки, выполняя комбинацию.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УКЛОНОВ

Мастера часто используют уклоны — высшую форму защиты, преимущества его общеизвестны; это — оптимальное использование энергии. Практика уклона должна быть систематизирована, она позволяет про-

длить атаку, избегая свойственных блокам травматизмов, его интерес для соревнований также очевиден, по той же причине уклон позволяет достойно противостоять целому ряду противников. Соревнующийся мастер таким образом может дойти до финала без серьезных повреждений, с запасом еще неиспользованной энергии, известно, что полученные в результате частых боев удары являются источником колебания и замедленного выполнения техники. Уклон является высшей формой защиты не только в техническом плане, так как он представляет собой определенный этап на пути к столь желанному союзу тела и духа, и свидетельствует о прекрасном уровне контроля физического и духовного. Вот почему мастер должен долго работать над совершенством уклонов, будучи в то же время способным блокировать в случае необходимости.

КОНТРОЛЬ НАД ЭНЕРГИЕЙ

Пожалуй, это понятие труднее всего выразить словами: надо его чувствовать. Что значит выражение «владение телом и духом», поисками которого заняты все восточные единоборства? В первую очередь, наверное, великолепную способность управлять своим телом при любых обстоятельствах. Или показать себя способным в пылу боя дозировать энергию. Или максимально освободить ее в последний, самый подходящий момент. Это высшая стадия физического и психологического совершенства, когда мастер становится скупым на лишние движения и усилия, чтобы полностью выразить себя в защите или решающей атаке и нет места неумелым и стихийным сериям, быстро выдыхающейся техники. Очень часто после нескольких минут боя борец освобождается от нервного импульса, поддерживаемого агрессивностью, но если тело отстаёт, желаемый результат не достигается. И продолжение атаки пущено на самотек. Победа в таких случаях не может удовлетворить (даже если и все хорошо в спортивном плане), так как дух здесь не участвует. По настоящему владеть телом — значит заставлять его делать что хочешь, когда хочешь, взять на себя ответственность за ведение боя. Настоящий мастер никогда не удивляется своей победе, он знает, где, когда и как добьется ее, с самого начала боя он ведет своего против-

ника, чтобы в конце концов победить. Есть выражение — «контролировать ситуацию».

Этот контроль выражается в таких аспектах: резервы и многообразие техники.

Поддержание резервов

Значит быть всегда в готовности. Атакуя или защищаясь, иметь резерв сил, изменить технику на другую независимо от обстоятельств. Это значит — быть способным изменить тактику, если последовало неожиданное движение со стороны противника.

Продолжительность и плавность техники

В предыдущем параграфе объяснено, почему полезно варьировать линейную скорость движений, поддерживая постоянную связь между этими вариациями. Также необходимо уметь в любой момент изменить угол приложения этих скоростей. Надо стараться не попасть врасплох из-за перемещения противника в то мгновение, когда вы должны были начать атаку. Ваше колебание в данный момент будет той дырой, которую ждал противник, если же атака уже началась, то будучи направленной в пустоту, она приведет к короткому, но необходимому моменту, когда нужно вновь обрести равновесие и пересмотреть тактику, а это — новая (физическая и моральная) дыра, которая может привести к поражению.

Основные блоки руками, ногами

Техника блокировки во всех видах единоборства является одним из способов защиты. Легче научиться выполнять удары. А техника защиты требует долгой и кропотливой работы над собой. Но чем совершеннее техника ударов, тем универсальнее должна быть защита.

Блоки могут выполняться разными частями тела: руками, ногами, плечом, бедром и т. д.

Основное правило при блоках — никогда не останавливаться, а после защиты сразу идти в контратаку. Использовать инерцию тела атакующего, но быть внимательным к своей стойке. Защита — это не только блокирование или отведение ударов, но и выполнение скользящих захватов с выведением атакующего из равновесия с последующим броском.

Поднимающий блок

Этот блок эффективно применяется при верхних атаках в голову, особенно если удар проводит соперник высокого роста. Правильность выполнения зависит от тренированности.

Занять одну из удобных для отработки стоек. Левая рука у подбородка, правая — опущена ниже к поясу, продолжая движение вверх правой рукой, поднять ее над головой, как показано на фото 106—109.

Внизу на фото показано применение блока с партнером.



106



107



108



109

Отводящий блок вниз наружной частью

Блок применяется от удара ногой в область живота, он эффективен, часто применяется на соревнованиях. Первый вариант блока выполняется внешней частью перчатки.

Выбрать удобную стойку, левая рука у подбородка, правая выдвинута вперед и движется вниз по дуге в сторону (смотрите фото 110—113).

Внизу показана защита от удара ноги.



110



111



112



113

Отводящий блок внутренней частью

Отрабатывается так же, как предыдущий, но разница в повороте руки в момент защиты, внутренней частью, и это дает возможность удержать какое-то время ногу атакующего, тем самым подготовить свою атаку.

В нижней части показана защита внутренней частью перчатки. (Фото 114—117).



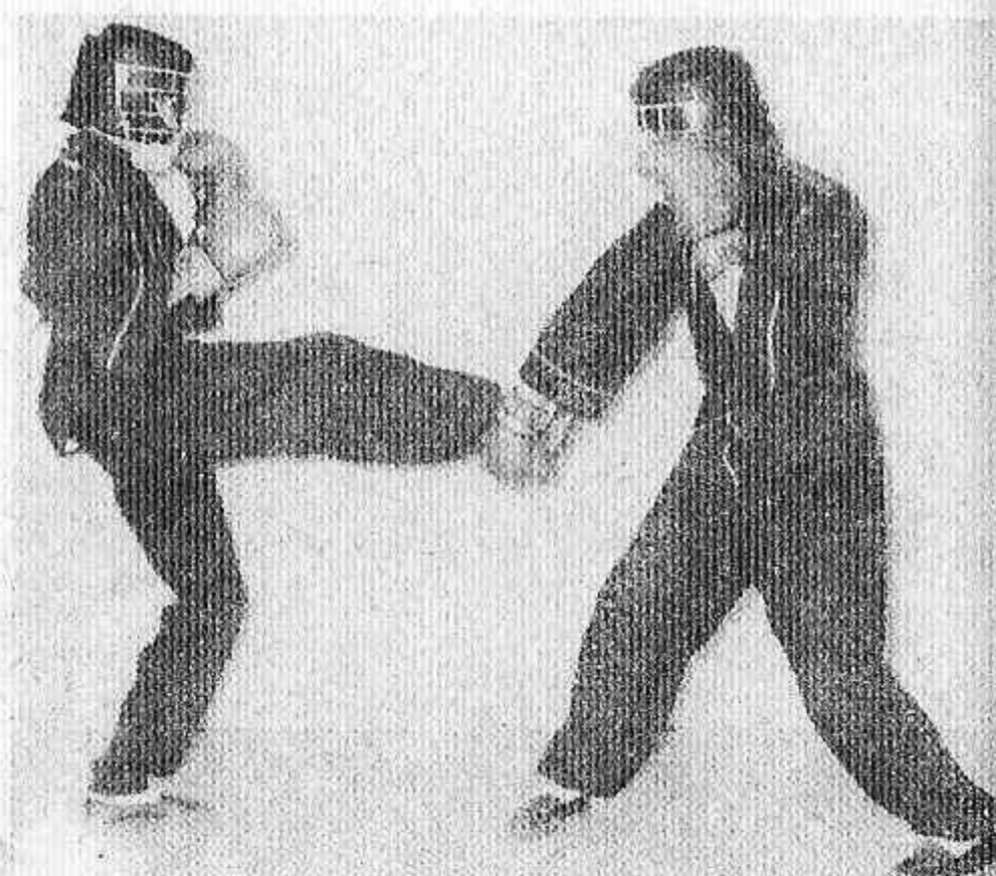
114



115



116



117

Блок отводящий снизу в сторону

Блок хорошо применяется в момент атаки головой и корпуса, он выполняется как отводящий изнутри, и тем самым хорошо раскрывает атакующего.

Шлифовка блока выполняется так же, как и предыдущие блоки, разучивать надо в обе стороны.

На фото показан один из вариантов защиты. (Фото 118—121).



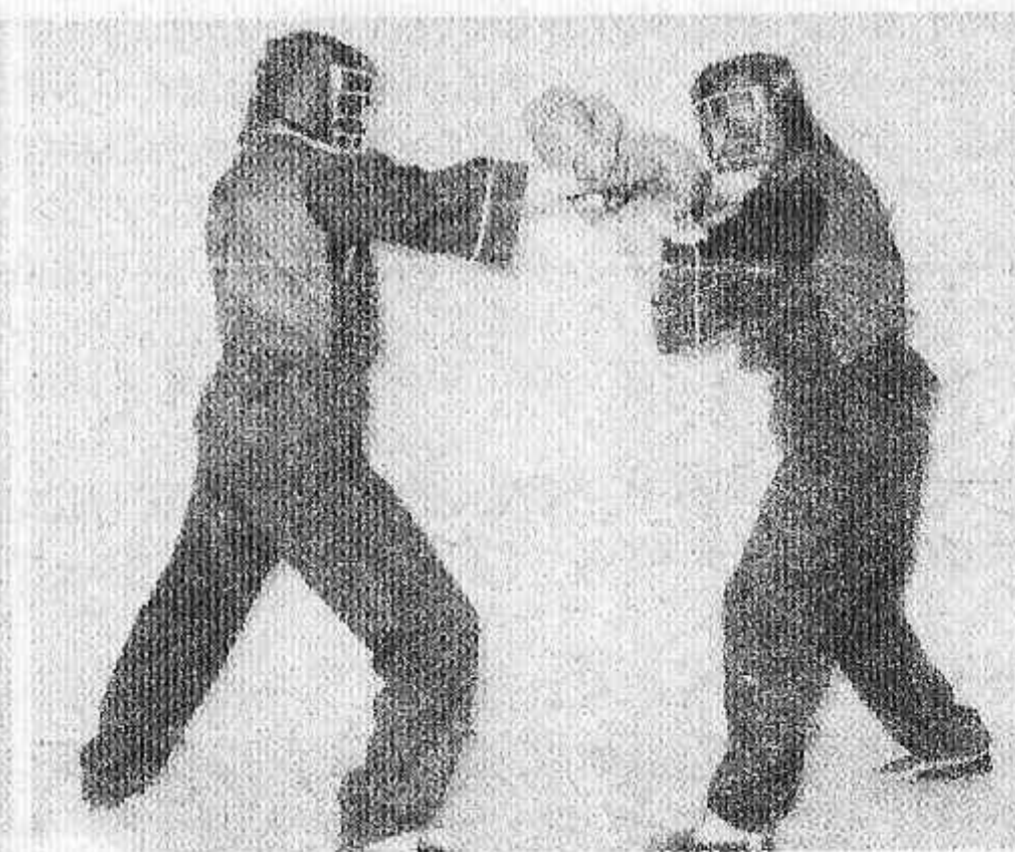
118



119



120



121

Техника исполнения ударов и блоков руками, ногами

Техника блоков в Сандза отличается от общепринятых блоков, так как соревнования проходят в защитной экипировке и перчатках, и здесь играет большую роль умение перемещаться, уклоняться, держать дистанцию.

Существует три вида дистанции: дальняя, средняя, ближняя.

Каждый занимающийся подбирает свою дистанцию и отсюда готовит как защиту, так и атаку. Но будет неправильно, если готовить себя к работе и ведению боя на одной дистанции, готовить себя надо на всех дистанциях, так чтобы быть универсальным и свободно принимать бой.

Чтобы успешно выполнить упражнения, нужно в совершенстве владеть двигательными навыками, уметь быстро переключаться с одних движений на другие.

Быстрота и точность движений во многом зависят от осанки спортсмена, которая служит основой, фундаментом роста его мастерства. Только научившись правильно держать свое тело в разных положениях, он сумеет добиться наибольшей эффективности движений, развить быстроту реакции, силу удара.

Одна из главных задач — развитие силы. Можно выделить два вида, обеспечивающих рост силы: собственно-силовые и скоростно-силовые. Главная задача — научить спортсмена быстро расслабляться и быстро концентрироваться в нужный момент, особенно при выполнении защиты и перехода в контратаку.

Особое внимание на тренировках необходимо обратить на защиту, умение хорошо защищаться — это ключ к победе.

СОВЕТЫ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ АТАКИ И КОНТРАТАКИ

1. Чтобы обеспечить успех простой атаки, скоординируйте все в одном. Сохраните постоянную расслабленность, развивайте плавную, взрывчатую скорость. Расслабляйтесь! Любое напряжение во время ожидания атаки дает только короткое резкое движение, которое заставит вас двигаться слишком поспешно или раскрыть

противнику ваши намерения. Расслабление принесет плавность, точность и скорость.

2. Если вы хотите использовать любые формы атаки, должны быть учтены привычки противника. Успех атаки лежит в правильном выборе. Поэтому опасно атаковать тем, что пришло на ум.

3. Очень важно помнить о том, что никакая научность не восполнит недостаток ударной силы и мощный удар не будет эффективен, пока он не рассчитан хорошо, быстро и точно.

4. Ничто так не раздражает противника, как разнообразие как в атаке, так и в защите, к тому же это снимает физическое напряжение.

5. Нет ничего опаснее, чем нерешительная атака.

6. При атаке вы должны выглядеть агрессивно, чтобы оказать давление на психику противника, но не терять контроля над собой.

УДАРЫ РУКАМИ

1. Ведущий прямой удар кулаком — самый быстрый из всех ударов, так как он движется по прямой и не требует специальной подготовки, а противнику остается меньше времени на его блокирование. Кроме того, хороший спортсмен должен уметь бить из любого положения.

2. Расслабление очень важно для более быстрого и мощного удара кулаком. Ведущий удар должен быть расслабленным и легким, а кулак сжат только в момент касания, удар надо проводить не по противнику, а как бы внутрь его.

3. После выброса руки не опускайте ее, вы должны выработать привычку возвращать руки по тому же пути и держать их на высоте, так как может последовать контрудар.

4. Иногда надо использовать двойные удары, так как они нарушают ритм противника, тем самым открывая путь для преследования.

5. Ударять — не значит толкать. Настоящий удар можно сравнить с ударом кнута — вся энергия медленно концентрируется, а затем внезапно высвобождается с огромной силой.

6. Толчок — совершенно противоположный удар, с концентрированной силой в начале удара с последующей потерей мощности, когда рука касается туловища.

7. Удары не наносятся возбужденными движениями. Они делаются с хорошо направленным предплечьем и расслабленными мышцами плеча.

8. Помните о передаче силы земли через ноги, талию и спину. Направьте все свои мышцы в удары и осуществите удар, оттолкнувшись от земли.

9. Ни в коем случае не отворачивайтесь и не закрывайте глаза, все время внимательно наблюдайте за противником. Держите подбородок твердо установленным и хорошо прижатым.

10. Ведущий удар по корпусу — эффективный удар, используемый для раздражения противника и разрушения его защиты.

11. Если удар тяжел и направлен в солнечное сплетение, он может вызвать сильную боль. Другими словами, удар в туловище более эффективен и безопасен, если его исполнитель опускается на уровень со своей мишенью.

12. Полезно, чтобы вы проводили больше, чем по одному удару по корпусу. У второго удара есть прекрасный шанс в случае промаха первого продолжить эффективную атаку и закончить движение.

13. Продолжайте тренировать удар по корпусу до тех пор, пока он не станет легким естественным движением.

14. Меткость — основная цель и чем прямее ваш удар, тем лучше.

15. Если вы не можете попасть в голову или туловище, цельтесь по бицепсам.

16. Держите противника все время в защитной позиции и не давайте ему передышки, опережайте его атаку.

17. Контратака — очень тонкое искусство, безопасное для борца исполняющего его и очень опасное для его противника.

18. Чтобы контрударить, вы должны сами избежать удара и успешно ударить по противнику, пока тот еще вне положения, как результат промаха. Вы должны действовать инстинктивно и мгновенно. Это возможно только при хорошей тренированности.

19. Можно блокировать удар той частью туловища, которая может выдержать этот удар.

20. Заставьте противника промахнуться скольжением, нырянием или отходом.

21. Предвиденье — секрет контрударов, поэтому желательно сделать ложный выпад и вызвать наступление противника, а не ждать его атаки.

Оба партнера в левосторонней стойке, атакующей с правой стороны готовят удар левой рукой в область солнечного сплетения, в момент готовности вес тела смещен на заднюю ногу. В резком перемещении левой ногой вперед, нанести удар между рук соперника, продолжая движение сделать небольшой наклон в левую сторону и выполнять второй удар в голову, кулак должен быть развернут так, чтобы большой палец был снизу, а левая рука контролировала подбородок. (Фото 122—124.)



122



123



124

Атака с левой стороны прямым ударом в корпус правой рукой. Обороняющийся выполняет уход корпусом назад и левой рукой выполняет давящий блок вниз, перенося вес тела на левую ногу, продолжая вращение корпусом в левую сторону вокруг своей оси. Вес перемещается на левую ногу, правая рука поднимается на уровень плеча и за счет инерции тела наносит контрудар в открытую часть головы атакующего. В момент удара тело должно раскручиваться как спираль с наибольшей скоростью в конце движения. Удар должен быть нанесен в подбородок, чтобы получить желаемый результат. (Фото 125—128.)



125



126



127

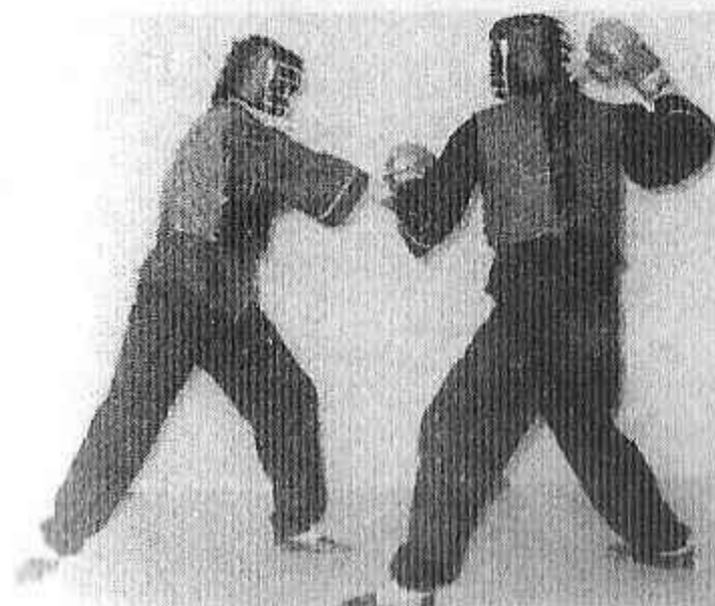


128

1 вариант

Атакующий в левосторонней стойке выполняет удар в корпус правой рукой. Обороняющийся уходит в левую сторону от удара и выполняет давящий блок вниз внутренней частью перчатки, правая рука поднимается на уровень головы. Корпус резко наклоняется вперед с

перемещением веса на левую ногу, в этот момент правая рука наносит удар сверху в голову нижней частью перчатки. (Фото 129, 130).



129



130

2 вариант

Удар выполняется также с левосторонней стойки только левой рукой, атакующий смещает вес тела на переднюю ногу. Обороняющийся выполняет уход в сторону от ударной руки, придерживая левой рукой правую руку атакующего. Правая рука обороняющегося поднимается к левому уху, продолжая движение, правая рука наносит контрудар наотмашь нижней частью кулака в область лба. Левая рука должна придерживать левую руку атакующего.

Не забывайте, что уход от удара должен быть в начальной его части, а не тогда, когда удар выполнен и достиг цели. Прежде чем приступить к отработке контрудара, следует хорошо отработать уход в сторону, как показано на фото. (Фото 131, 132).



131



132

С левой стороны — обороняющийся, атака готовится с правой стороны. Атакующий с правой стороны выполняет резкое движение правой ногой вперед и наносит между рук обороняющегося удар снизу в подбородок. Продолжая движение, вес тела переносится на правую ногу. Левая рука, продолжая инерцию тела, выполняет боковой удар в голову.

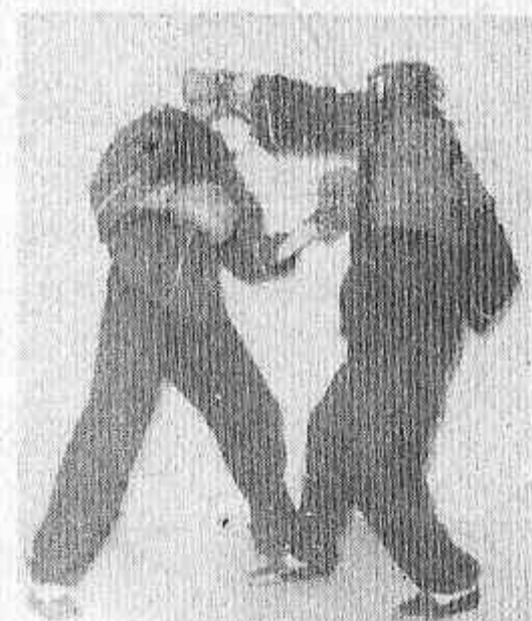
После падения нанести повторный удар в боковую часть головы. (Фото 133—136.)



133



134



135



136

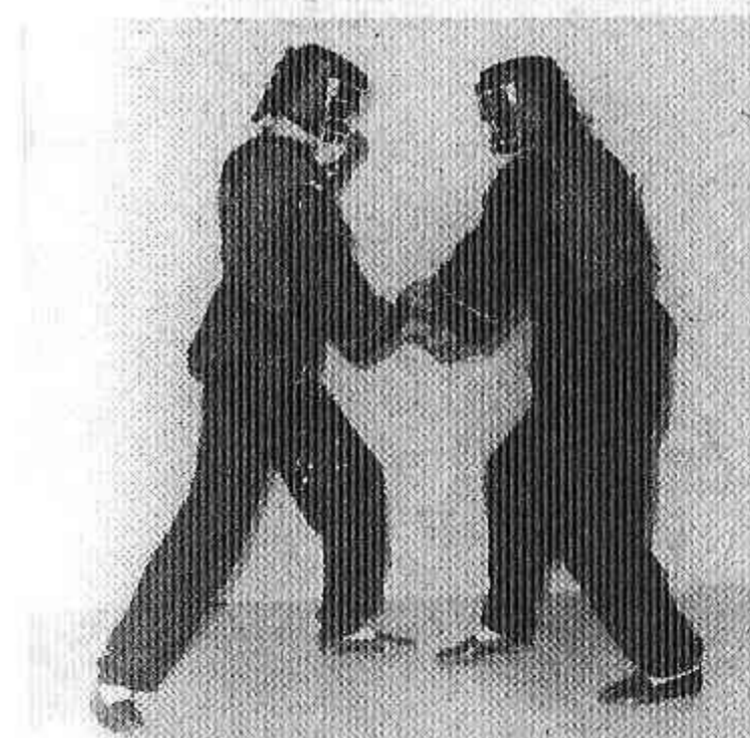
Оба в левосторонней стойке. Атака готовится с левой стороны левой рукой в голову. Обороняющийся делает шаг в сторону от удара влево, вес тела переносится на левую ногу. Далее контратакует правой рукой снизу в живот. Атакующий с левой стороны наносит второй удар в живот правой рукой, с правой стороны выполняется блок левой рукой. Остановив удар и отводя его в сторону, вес переносится на правую ногу с одновременным ударом правой рукой снизу в подбородок. (Фото 137—140.)



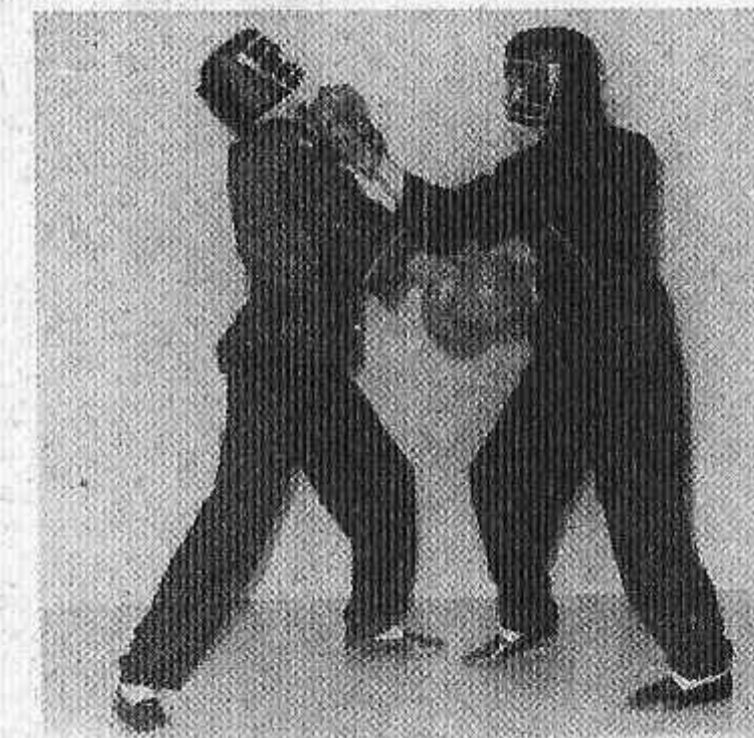
137



138



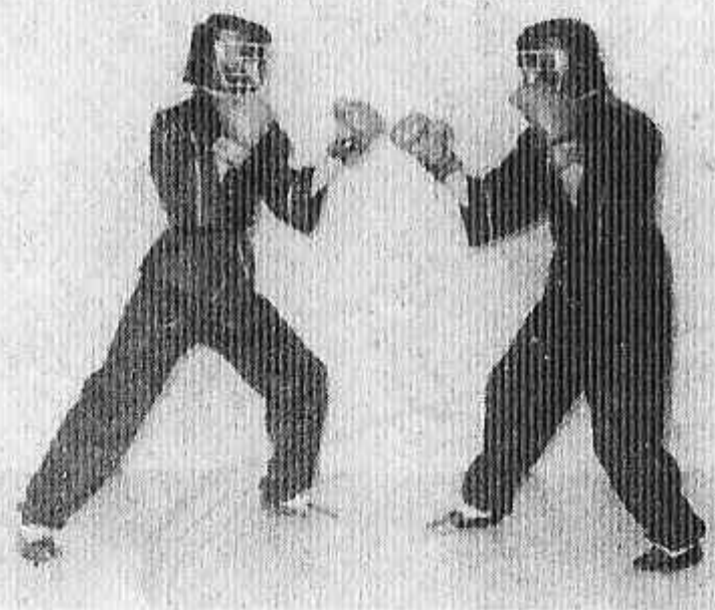
139



140

Атака готовится с левой стороны. Атакующий в левосторонней стойке, обороняющийся в правосторонней стойке. Начало атаки с левой стороны левой рукой, обороняющийся уходит от удара вправо и выполняет отводящий блок правой рукой внутренней частью перчатки. По движению тела вес переносится на правую ногу. Левая рука через руку выполняет удар в голову. В момент удара кулак развернут таким образом, что большой палец находится снизу.

Отработку атак и контратак выполнять поочередно, довести до автоматизма. (Фото 141—143.)



141

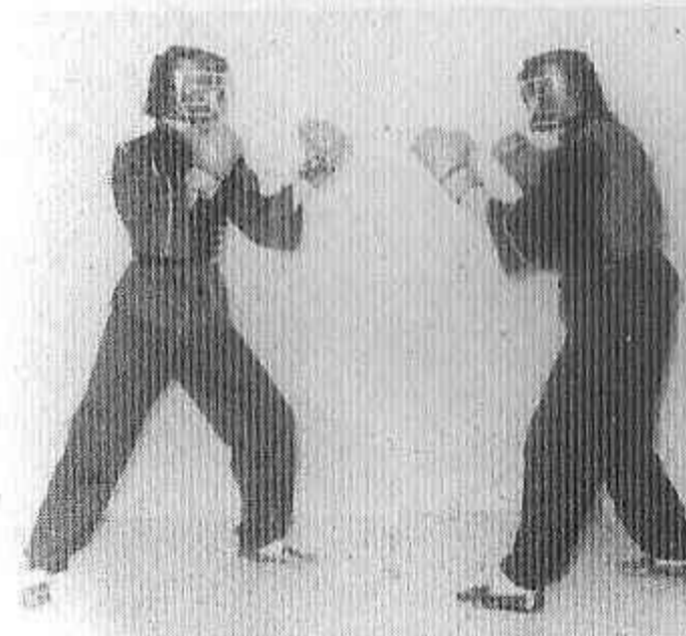


142



143

Оба в левосторонней стойке, атаку начинает стоящий слева прямым ударом в голову. Обороняющийся слегка поворачивает корпус влево, правая рука выполняет поднимающий блок вверх. Продолжая движение резким скачком вперед, выйти из-под удара. Вес переносится на левую ногу, левая рука остается у подбородка, правая рука наносит удар по корпусу, в момент удара внутренняя часть кулака обращена вверх. Для увеличения силы удара руки необходимо подключить вращение бедра. (Фото 144—146.)



144

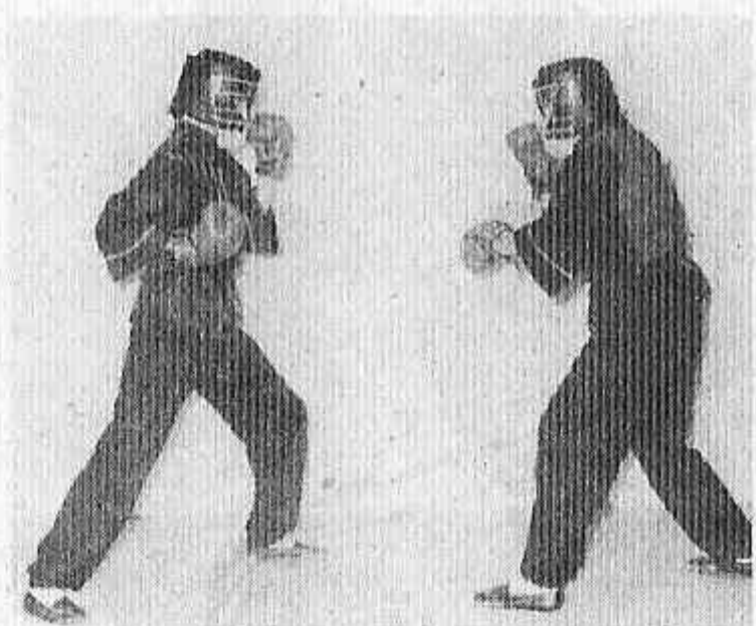


145



146

У обоих принята левосторонняя стойка, атаку начинает боец с правой стороны. Выполнив быстрое движение правой ногой вперед к ноге обороняющегося, провести атаку правой рукой в солнечное сплетение. Вес тела перемещается вперед, как только обороняющийся слева оказался в легком замешательстве. Левая рука атакующего резко поднимается к левому плечу, вес переносится на левую ногу резко поворачивая корпус вправо, нанести правой рукой удар наотмашь в боковую часть головы, главное, не забыть о собственной защите. (Фото 147—150.)



147



148



149



150

Оба в высокой левосторонней стойке. Атаку начинает боец с левой стороны, прямым ударом в корпус. Обороняющийся выполняет блок левой рукой наружной частью перчатки, тело наклоняется вперед, правая рука контратакует ударом в голову. Боец с левой стороны отвечает ударом снизу в корпус, боец справа выполняет накладной блок с поворотом правого плеча вперед, левая рука контролирует левую часть головы. Затем за счет резкого поворота плеч выбросить навстречу атакующему руку, поразить его ударом в подбородок, не забывая подключать в момент удара бедра и вращение передней стопы. (Фото 151—154.)



151



152



153



154

Боец справа находится в правосторонней стойке, вес тела смещен на левую ногу, правая служит для контроля. С левой стороны выполняется прямой удар, боец справа выполняет нырок под удар и переносит вес тела на правую ногу, по возрастающей инерции левая рука наносит удар в голову. После падения провести добивание правой рукой в голову. (Фото 155—158.)



155



156

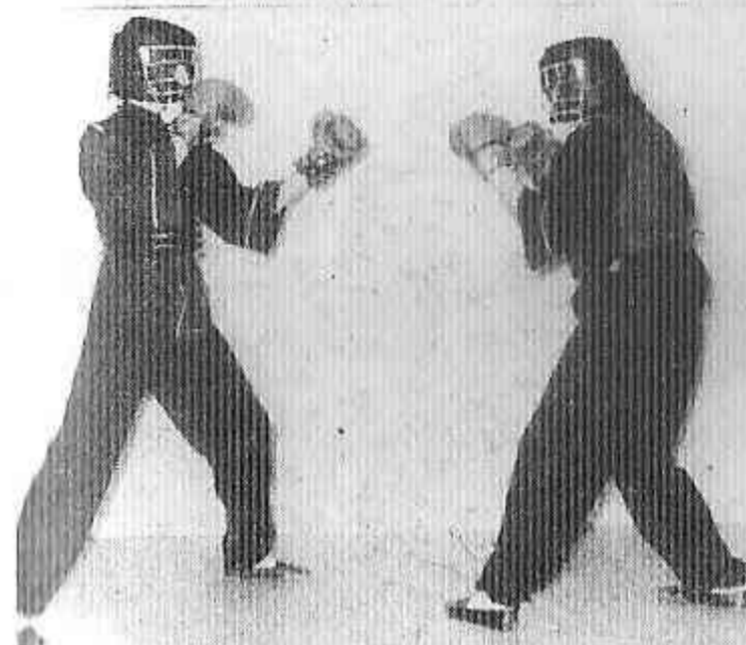


157



158

Оба бойца в левосторонней стойке, боец справа готовит серию ударов руками. Прежде чем начать атаку, надо определить слабое место. Боец справа начинает атаку ударом левой руки по корпусу, продолжая движение, правая нога перемещается вперед к левой ноге атакующего, правая рука наносит удар снизу и подбородок, левая рука находится у подбородка и выполняет круговой удар в боковую часть головы. Всю эту серию надо выполнить в быстром темпе. (Фото 159—162.)



159



160

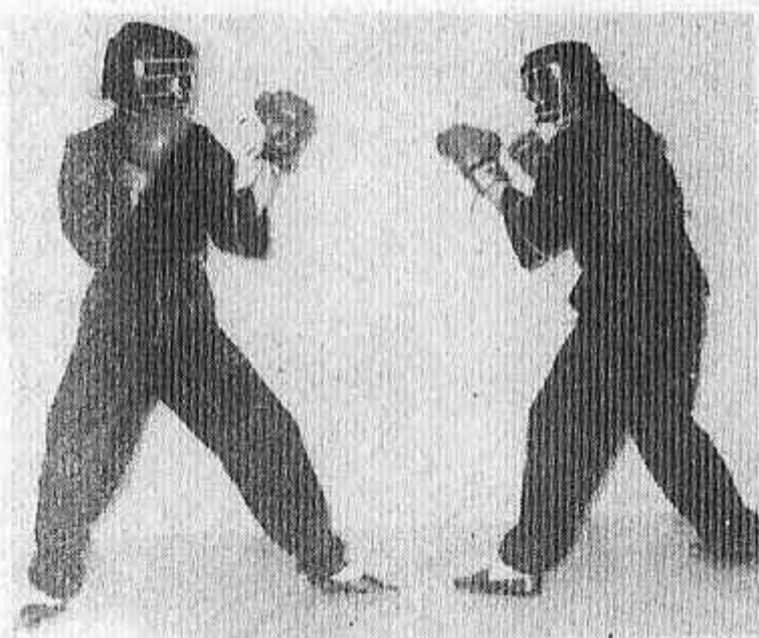


161

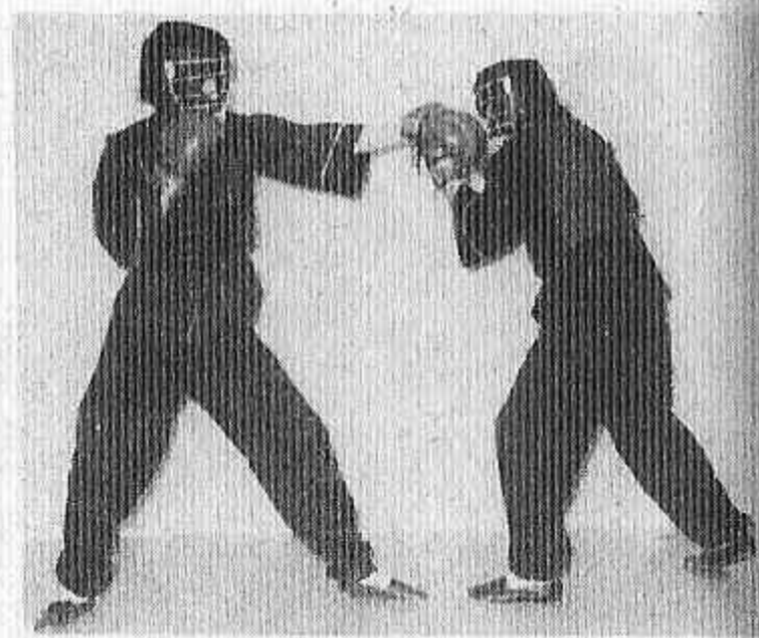


162

Боец справа находится в стойке ожидания. Атака начинается слева, левой рукой в голову. Боец справа выполняет защиту левой рукой наружной частью перчатки, смещая вес тела на левую ногу. Правая нога молниеносно атакует подсечкой опорную ногу атакующего, для большей эффективности правая рука выполняет тягу за плечо, тем самым выводит соперника из равновесия. Продолжая движение рукой и ногой — заставить упасть своего противника. В этом положении можно продолжать атаку. (Фото 163—167.)



163



164



165



166

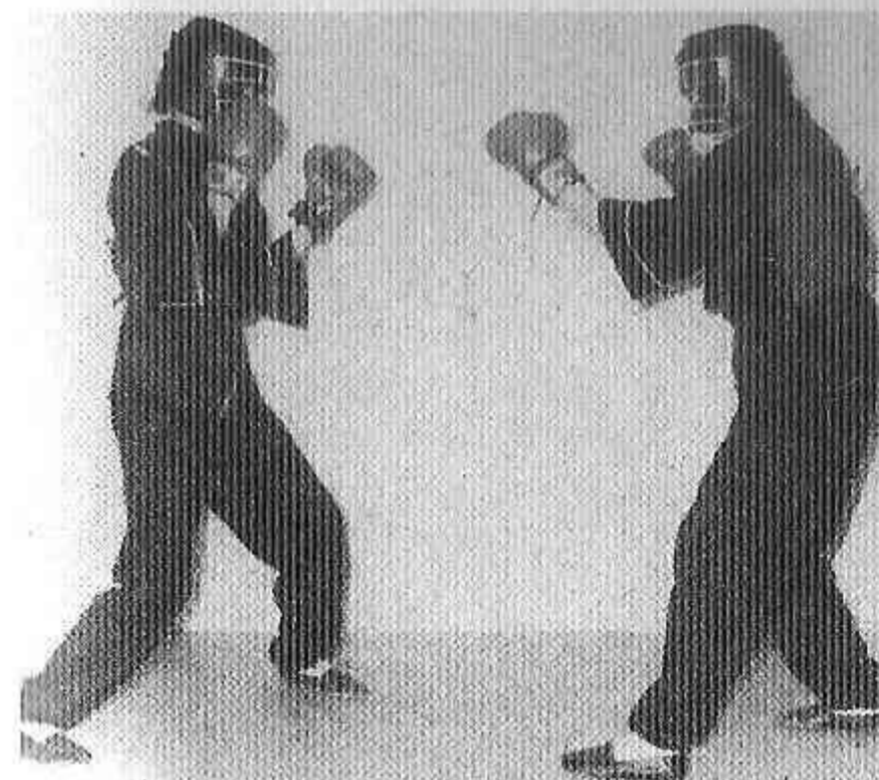


167

Оба в левосторонней стойке, атаку начинает боец с левой стороны, вес тела перенесен на левую ногу. Обороняющийся справа принял стойку ожидания, вес тела перемещен на правую ногу, левая рука выдвинута вперед.

Боец справа наносит удар правой рукой в голову. Обороняющийся справа выполняет отводящий блок внутренней частью перчатки.

Далее мягким, но быстрым движением правой ноги перемещается в левую сторону и по ходу движения наносит прямой удар в голову. Если удар был точен и силен, соперник будет повержен, но не забывайте, что вся связка должна выполняться в одно движение. (Фото 168—171.)



168



169



170



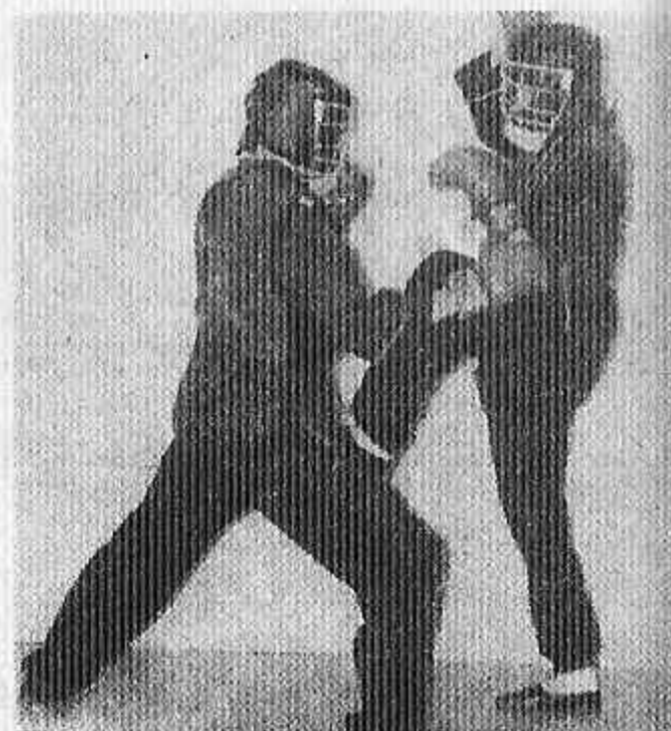
171

Боец с левой стороны принял правостороннюю стойку. С левой стороны проводится удар между рук соперника правой рукой в голову. Продолжая атаку, боец справа в быстром движении делает упор левой ногой на бедро правой ноги обороняющегося. Оттолкнувшись правой ногой от пола, выпрыгнуть в верхнее положение, для поддержания устойчивости левой рукой захватить голову атакуемого.

В момент прыжка правая рука должна быть поднята вверх для нанесения удара по голове. Выполнив все указания, нанести удар. Все эти приемы должны выполняться быстро. Особое внимание обратить при тренировке на упор стопой в бедро. (Фото 172—175.)



172



173



174



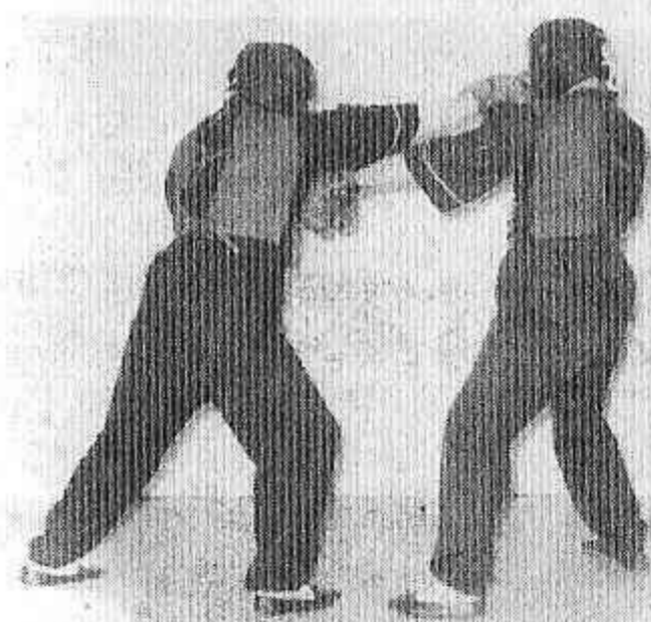
175

Боец с левой стороны выполняет отбив правой рукой и в резком прыжке, перенеся вес тела на правую ногу, наносит контрудар через руку правой рукой в голову. Продолжая движение, левая рука прихватывает руку бойца с правой стороны.

Выполнив контрудар в голову, правая рука смещается к локтевому изгибу и одновременно левая рука тянет на себя книзу, а правая рука давит чуть выше локтевого сгиба.

Продолжая движение, правая нога бойца с левой стороны выполняет зацеп стопы, рука переносится на плечо бойца с правой стороны. Выдернуть резко ногу и надавить на плечо — все это надо сделать одновременно, тянуть до падения соперника.

Отработку связки следует выполнять по элементам. (Фото 176—180.)



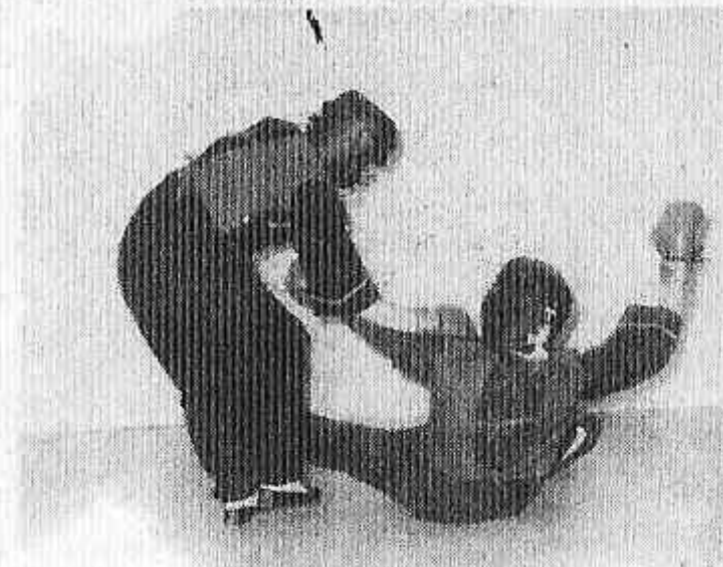
177



178



179



180

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

1. Отбив — полезная форма защиты, она легко изучается и выполняется и может быть широко использована. В момент отбивов атакующий в большинстве случаев открывается и освобождается место для атаки.

2. Отбивы более рациональны, чем блокировка, которая использует силу и вызывает ушибы мышц, нервов и суставов. Блокировка должна использоваться только по необходимости, так как она больше расслабляет, чем сохраняет силы. Хорошо выполненный удар, даже если блокирован, нарушает равновесие, тем самым открывает незащищенное место для других ударов.

3. Иногда боец должен чувствовать, что, уклоняясь от удара, в действительности овладевает им, тем самым по реакции нападающего он поймет, что атака провалилась.

4. Используйте отбивы только настоящей атаки. Ложные атаки противника могут следовать из полупозиций.

5. Против очень быстрого бойца или превосходящего в росте, часто необходимо отступить назад при отбиве. Но отбив надо выполнить одновременно с шагом назад.

6. Шаг назад, как защитное движение, должен всегда быть приспособлен к длине движений атакующего, для обеспечения требуемого пространства для ответного удара.

7. Разнообразьте ваши отбивы так, чтобы противник не распознал ваших планов. Привычка всегда реагировать на атаки одним и тем же отбивом позволяет наблюдательному противнику приспособиться. Поэтому надо разнообразить виды отбивов, чтобы все время заставлять противника задумываться и тем самым теряться.

8. Отбивы и блоки становятся еще более эффективными — при правильном положении туловища.

УДАРЫ НОГАМИ

Чтобы ударами ногой владеть в совершенстве, надо немало потрудиться. Техника ног сложна при отработке, но очень эффективна при нанесении ударов. Ведущая нога должна быть нагружена как можно меньше. Если она слишком нагружена, то этот вес перед началом атаки

необходимо будет перенести. Эффективность зависит от равновесия. Практикуйте мгновенный взрыв и быстрый возврат ноги в исходную позицию. Любое чрезмерное напряжение в растягивающих мышцах действует как тормоз и поэтому замедляет и ослабляет действие. Такое напряжение увеличивает расход энергии, что выражается в быстрой усталости.

Легкость — это способность действовать с минимальным напряжением.

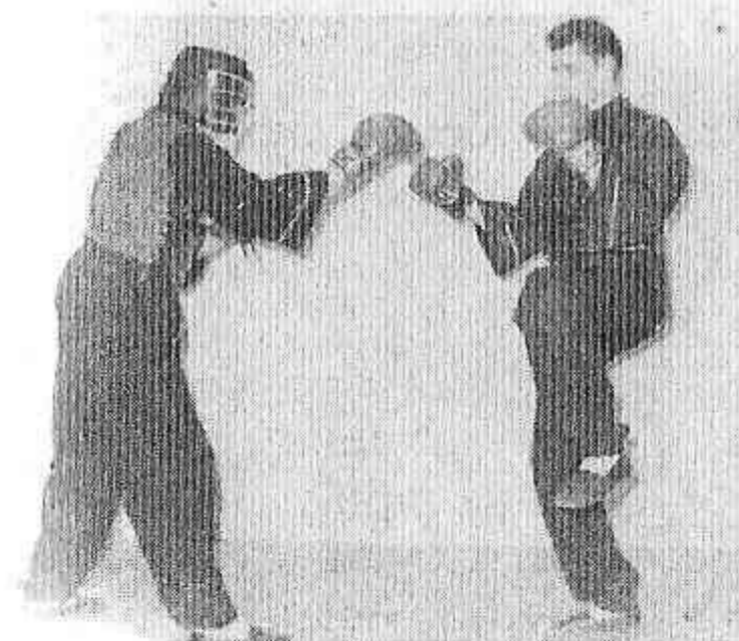
Эффективность исполнения полностью зависит от того, как нервная система руководит ими. Плохо выполненное движение есть результат того, что импульс, посланный нервной системой не в те мышцы, послан долей секунды раньше или позже.

При атаке центр тяжести должен незаметно переноситься на ведущую ногу, чтобы предоставить свободу другой ноге, расположенной сзади.

Оба в левосторонней стойке, боец с левой стороны готовит удар левой рукой в голову. С правой стороны обороняющийся готов выполнить защиту. Главное — уловить начало движения руки. Как только определено начало атаки, левая нога выполняет блок — удар по атакующей руке. Блок выполняется внутренней частью стороны, опорная нога плотно прилегает к полу, руки находятся в положении готовности. (Фото 181—183.)



181

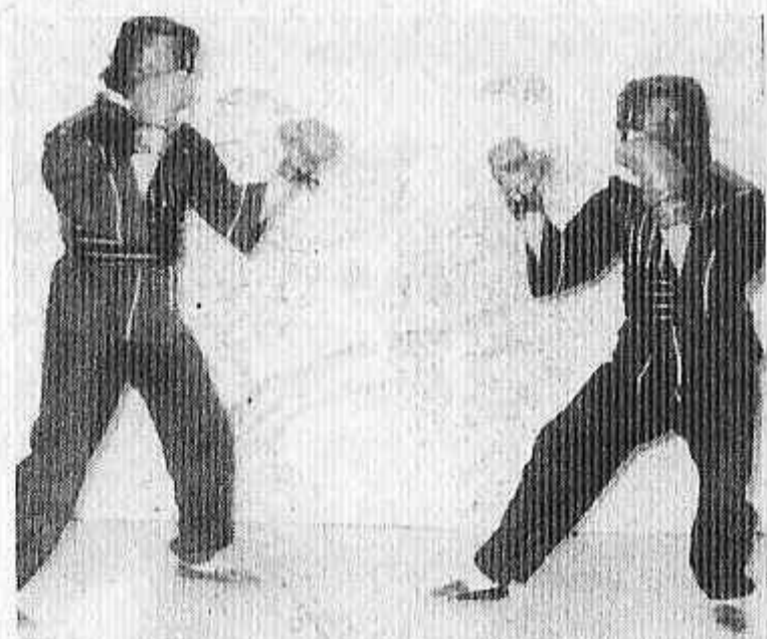


182



183

Атакующий стоит в высокой правосторонней стойке. Обороняющийся справа — также в правосторонней стойке, но вес тела смещен на левую ногу, руки в положении готовности. Боец слева начинает атаку ногой вперед, обороняющийся справа выполняет резкое вращение корпусом в правую сторону, блокируется внешней частью предплечья, вес смещен на левую ногу. Продолжая движение, поворотом через спину захватить ногу атакующего и контратаковать ударом нижней части кулака по голове, в этот момент ноги широко расставлены и имеют хорошую устойчивость. Нельзя забывать, что разворот через спину должен выполняться быстро, так как в момент разворота могут атаковать открытую спину. (Фото 184—186.)



184

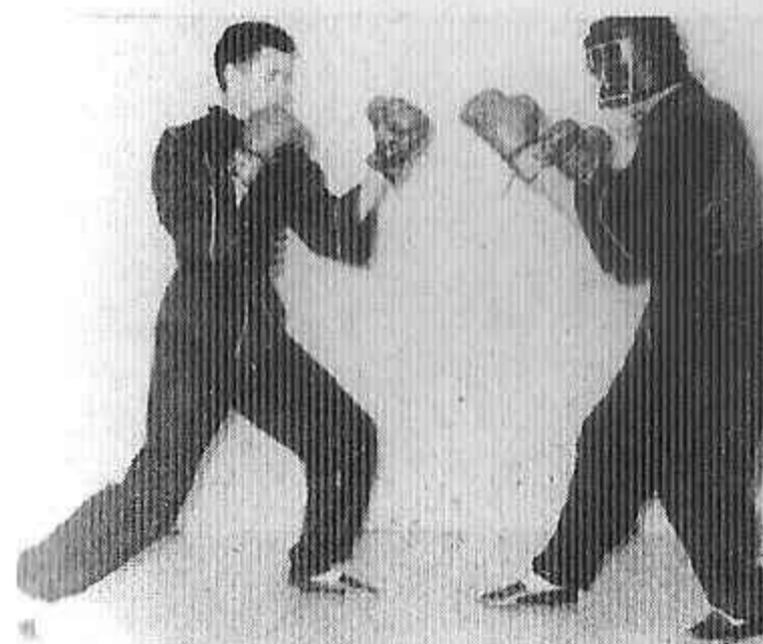


185



186

Боец с правой стороны готовит удар рукой в голову, вес смещен на левую ногу. Боец с левой стороны готовится отразить удар. Начало атаки с правой стороны правой рукой в голову, обороняющийся с левой стороны принимает удар в перчатку и контратакует ударом ноги в живот, тем самым останавливает развитие атаки атакующего. В момент хорошей контратаки в живот соперник падает на пол. Его задача — принять оборонительную позу на полу, чтобы не быть атакованным. Один из вариантов — выставить ногу и не подпускать к себе, но и не дать захватить ее. (Фото 187—190.)



187



188

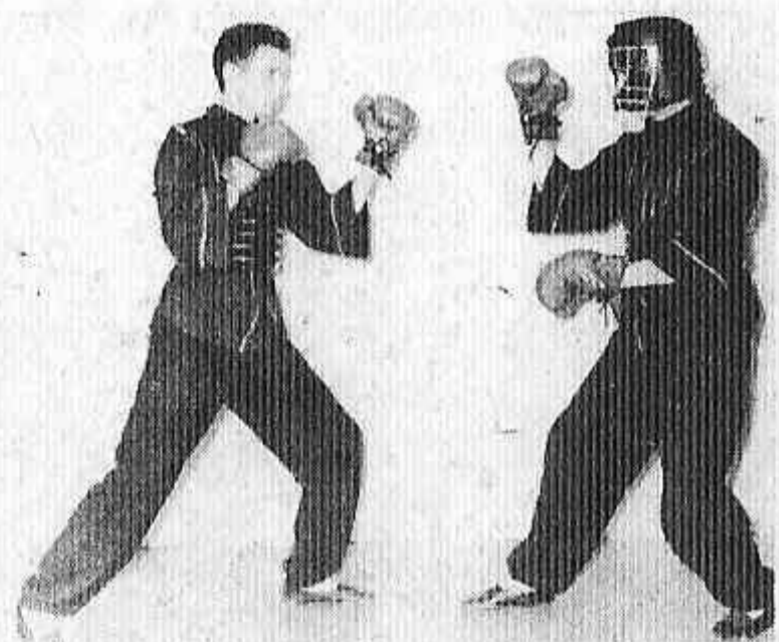


189



190

Слева — в левосторонней стойке, справа — в правосторонней стойке, вес смещен на левую ногу. Боец с правой стороны определил начало атаки с правой стороны и контратакует ударом правой ноги в подбородок. Не забывайте о резком подъеме колена и выбросе ноги (опорная нога плотно прилегает к полу). Нельзя подниматься на носок, так как теряется равновесие. (Фото 191—193.)



191

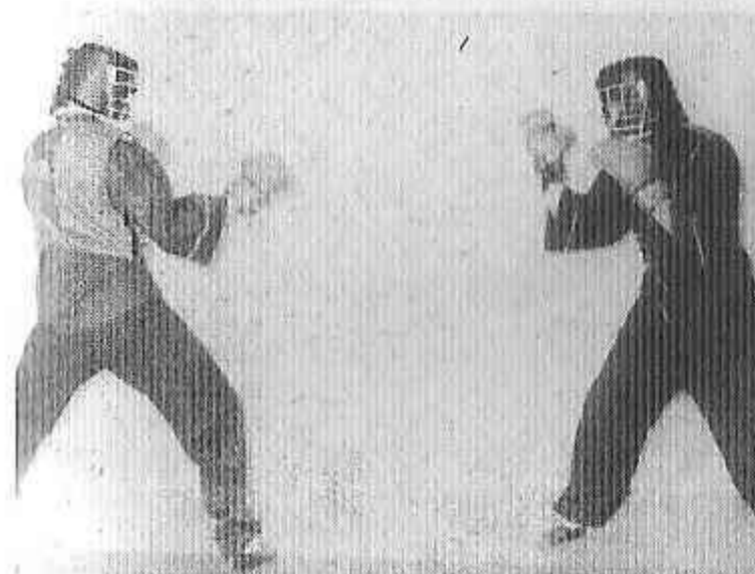


192

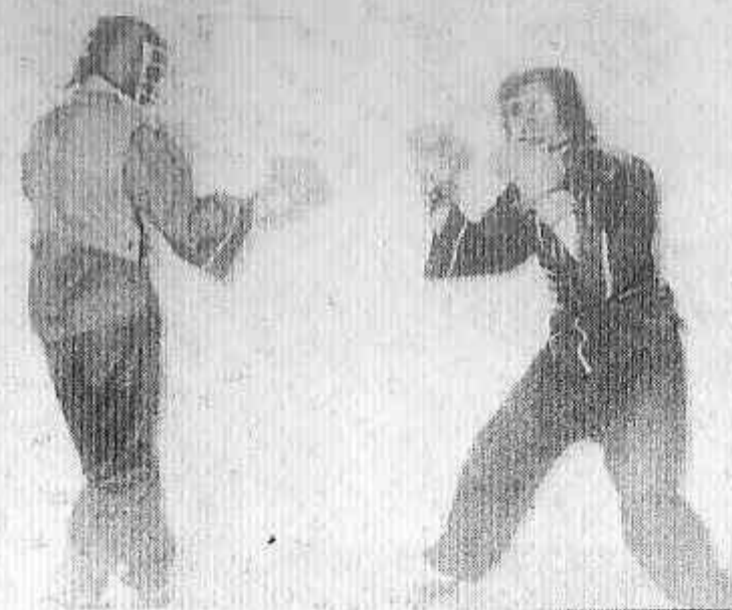


193

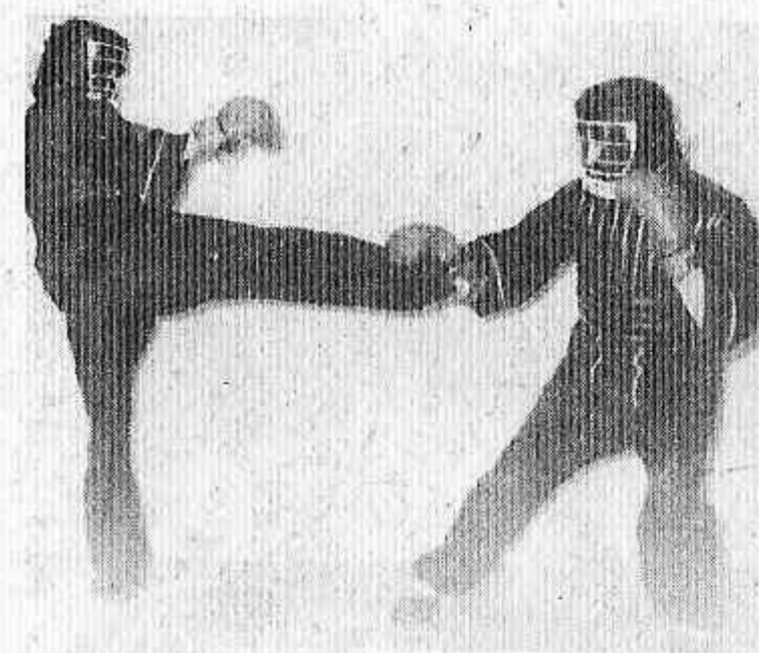
Оба в правосторонней стойке, атаку готовит боец с левой стороны. Резким переходом из стойки (широко расставленных ног) перейти в промежуточную стойку скрещенных ног. Продолжая движение, выполнить правый боковой удар ногой (удар проводится ребром стопы). В момент удара обороняющийся уходит корпусом назад, вес тела переносится на левую ногу, корпус делает полуоборот вправо. Правая рука защищается накладным блоком внутренней частью перчатки. (Фото 194—196.)



194



195

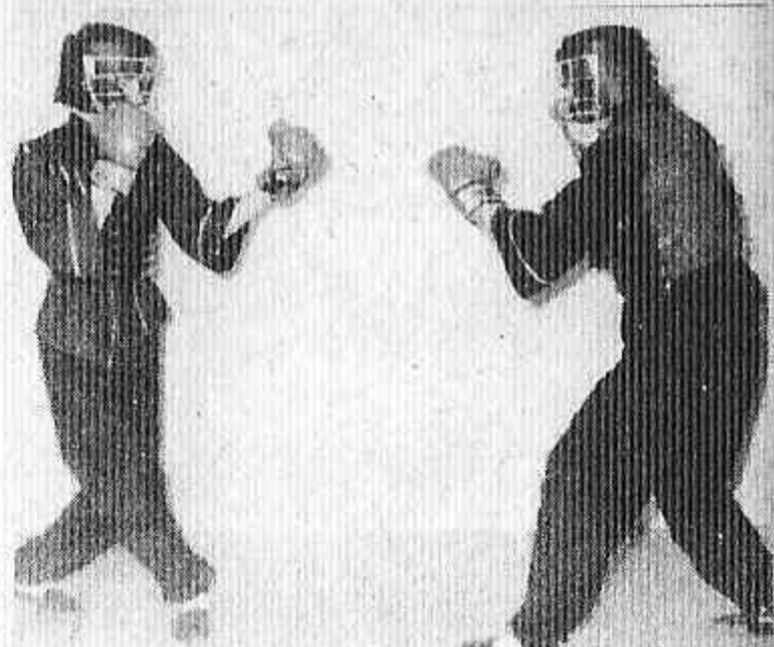


196

Оба стоят в левосторонних стойках, атаку готовит боец слева. Резким переходом правой ноги вперед стать в промежуточную косую стойку и нанести круговой удар в голову. Удар наносится подъемом стопы, для увеличения силы удара необходимо иметь твердую опору и не терять равновесие. В момент удара обороняющийся поворачивает корпус в сторону левой ноги и выполняет двойной блок с подставкой двух рук, правая рука блокирует наружной частью, левая — внутренней частью перчатки. (Фото 197—199.)



197



198



199

Оба в левосторонней стойке. Атаку начинает боец с левой стороны. Выполнив движение корпусом влево для нанесения удара, но разгадав начало атаки, боец справа резко поднимает ногу, наносит удар пяткой по трапецевидной мышце. Удар должен быть выполнен очень сильно, иначе нога будет поймана и проведен ответный удар. (Фото 200—202.)



200

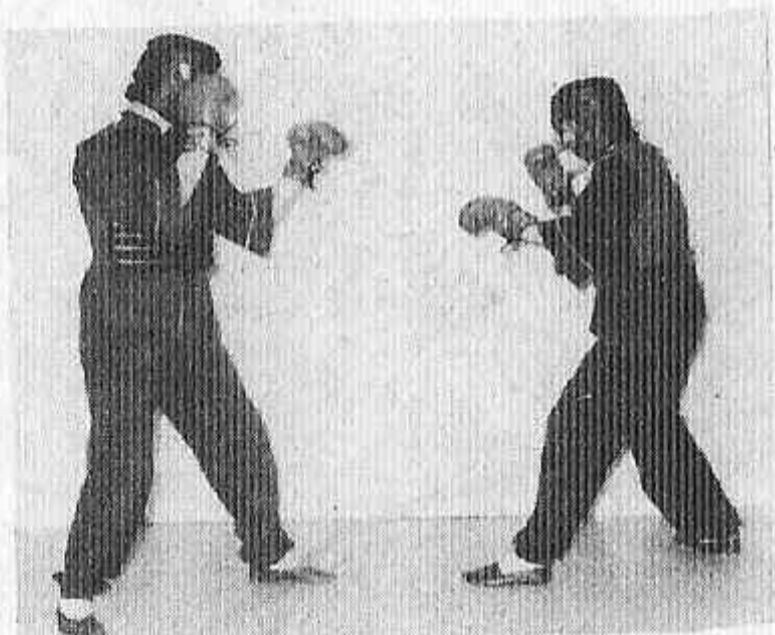


201

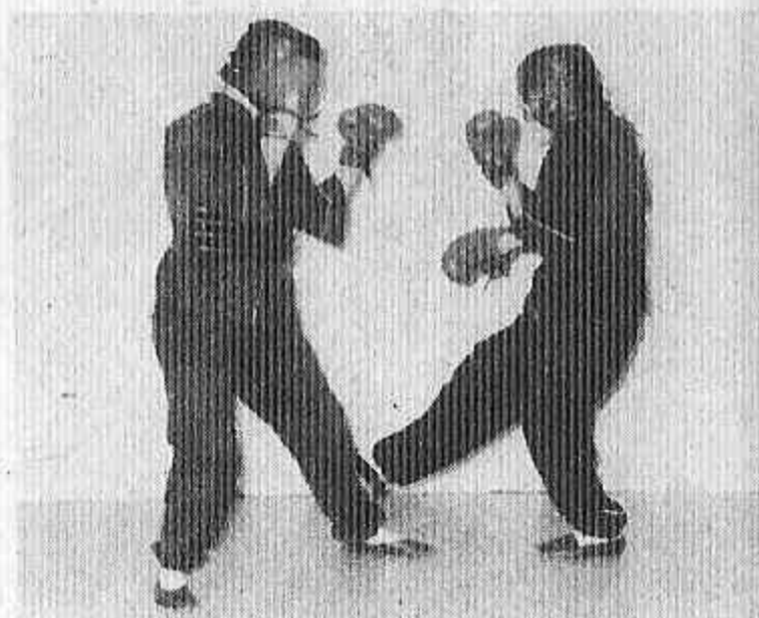


202

Боец слева стоит в высокой левосторонней стойке, левая нога выдвинута вперед. С правой стороны, выполнив отвлекающее движение правой ногой в виде подсечки, удар выполняется подошвой стопы, ослабляя внимание от основного удара. Резко повернуться через спину, но движение должно быть контролируемо, продолжая вращение корпуса, нанести удар ногой в голову (как показано на фото). Особое внимание обратить на опорную ногу, нога должна стоять на полной стопе. Голова повернута так, чтобы видеть атакуемого. (Фото 203—206.)



203



204



205



206

1 вариант

Передняя вертушка выполняется из передней стойки с приседанием на опорную ногу, руки контролируют верхнюю часть корпуса. Обороняющийся находится в левосторонней стойке, вес смещен вперед. Атаку начинает боец с левой стороны. Резко опустившись на левую ногу в быстром вращении по кругу выбить опорную ногу обороняющегося. Удар должен пройти ближе к пятке. Вращение можно выполнить и с упором на руки, все зависит от тренированности бойца. (Фото 207—211.)



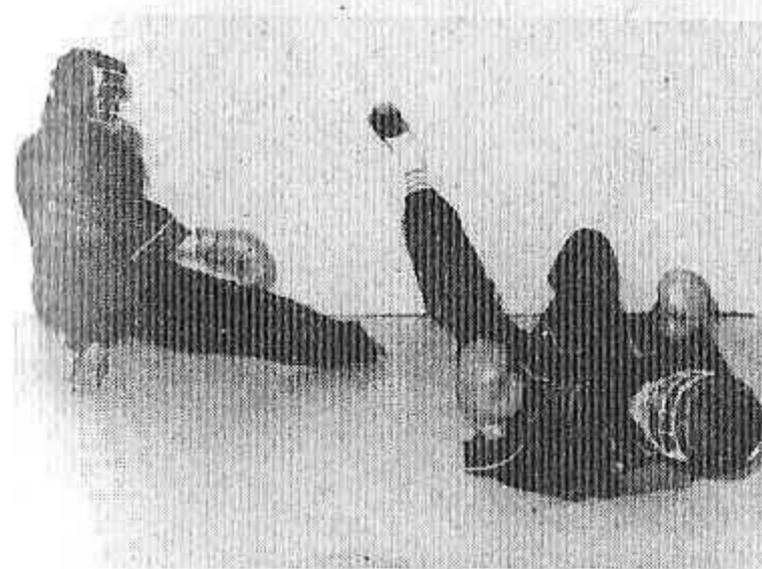
207



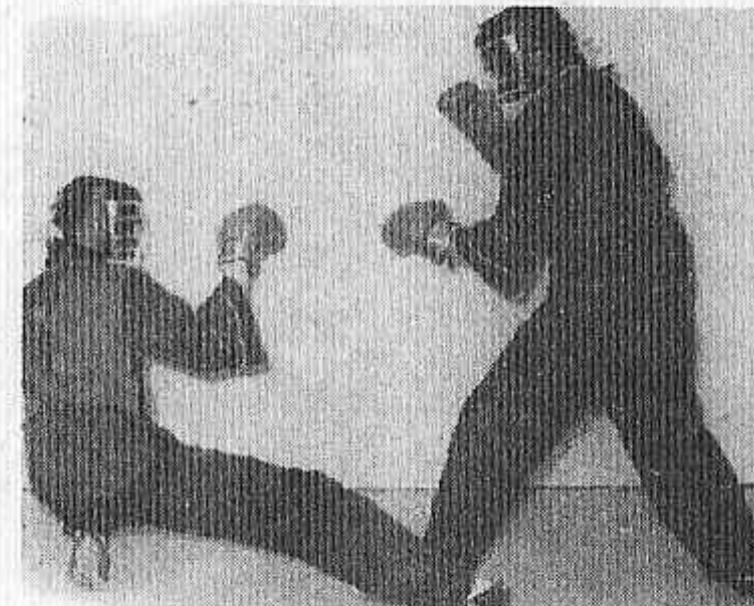
208



209



211



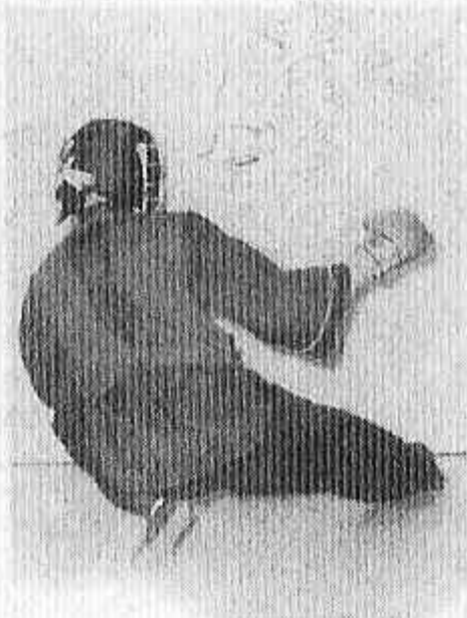
210

2 вариант

Задняя вертушка выполняется аналогично передней. Обороняющийся стоит в правосторонней стойке с упором на правую ногу. Атакует боец справа. Он быстро садится на левую ногу и выполняет вращение через спину. Особое внимание уделить вращению головы, для того, чтобы не быть атакованным в спину. Продолжая вращаться, выбить опорную ногу обороняющегося до его падения, в момент касания ноги резко потянуть ногу к себе. Не забывать о контроле руками. Это же вращение можно выполнить и с упором на колено. (Фото 212—217.)



212



213



214



215



217
86



216



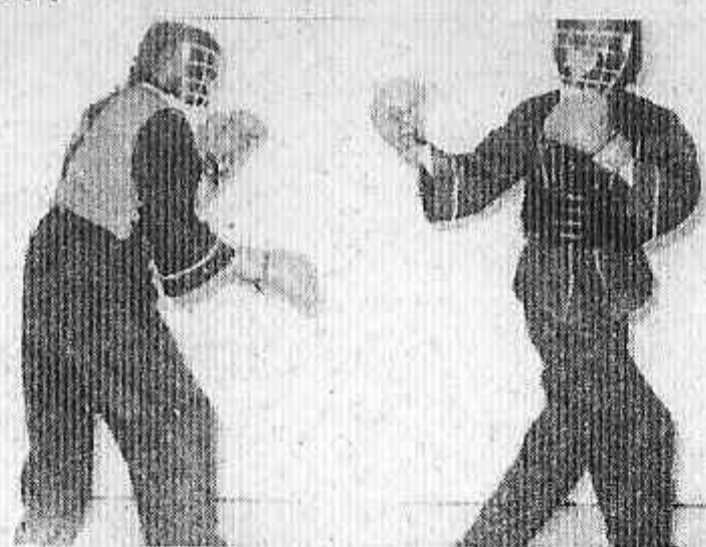
218



219



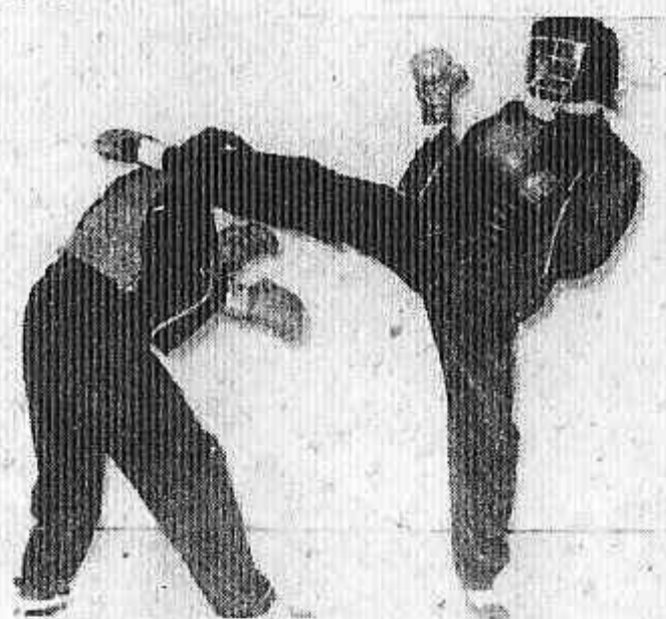
220



221



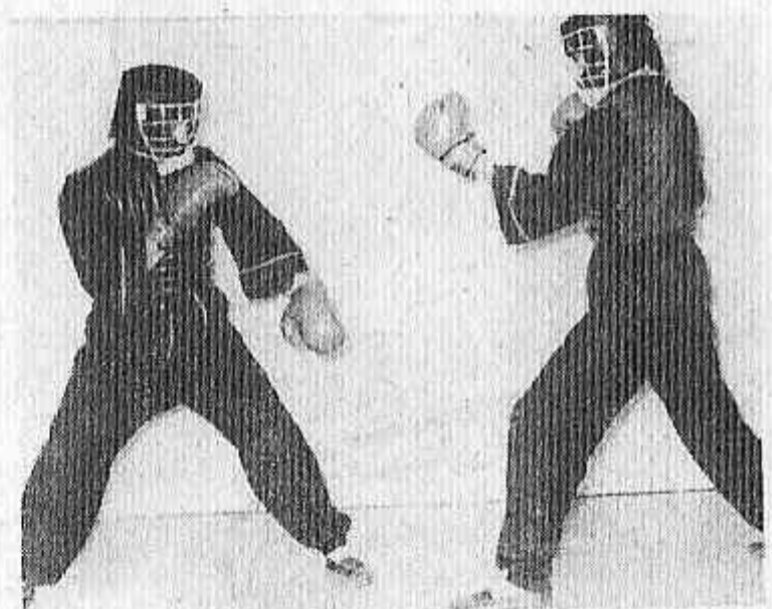
222



223

Оба в правосторонней стойке, атака начинается справа. Эта связка требует тщательной отработки. Резким поворотом корпуса через спину присесть и сделать поворот на 360 градусов, постараться выбить опорную ногу и в случае неудачи, если обороняющийся поднял ногу и нога прошла мимо. Продолжая движение вставать и раскручиваться дальше по спирали, нога выполняет круговое движение и наносит удар пяткой в открытое место головы. Руки постоянно контролируют корпус, как в положении сидя, так и стоя. (Фото 218—223.)

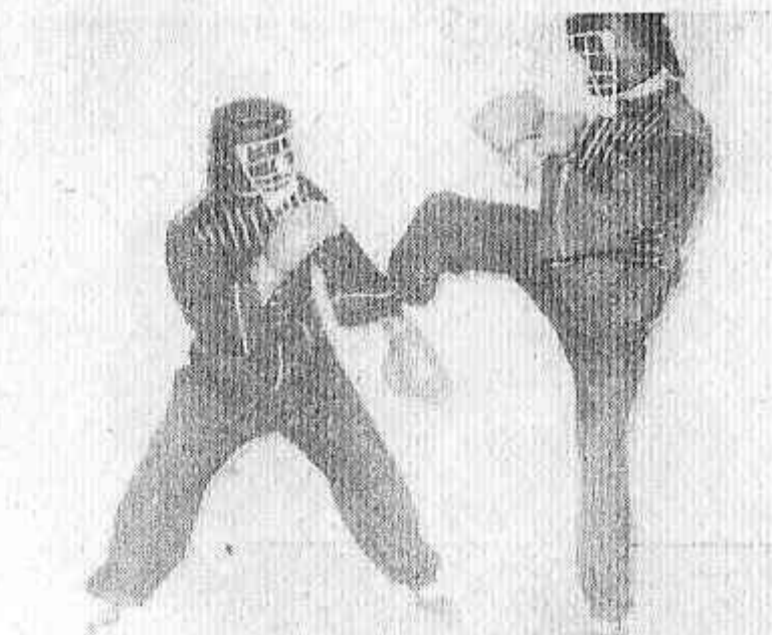
Боец слева принял стойку широко расставленных ног. Руки готовы принять атаку ногами. Атакующий справа, готовит ложную атаку правой ногой. Обороняющийся выполняет накладной блок внутренней частью перчатки. Атакующий справа делает легкое касание ногой левой руки обороняющегося, переводит ногу в сторону и за счет сильной раскрутки бедра наносит удар в открытую часть головы. Тренировать круговой удар лучше всего с резиновым эспандером. В момент подъема нога должна быть «легкой», а в конечной фазе удара — «тяжелой», для этого надо отработать вкручивание бедра. (Фото 224—227.)



224



225

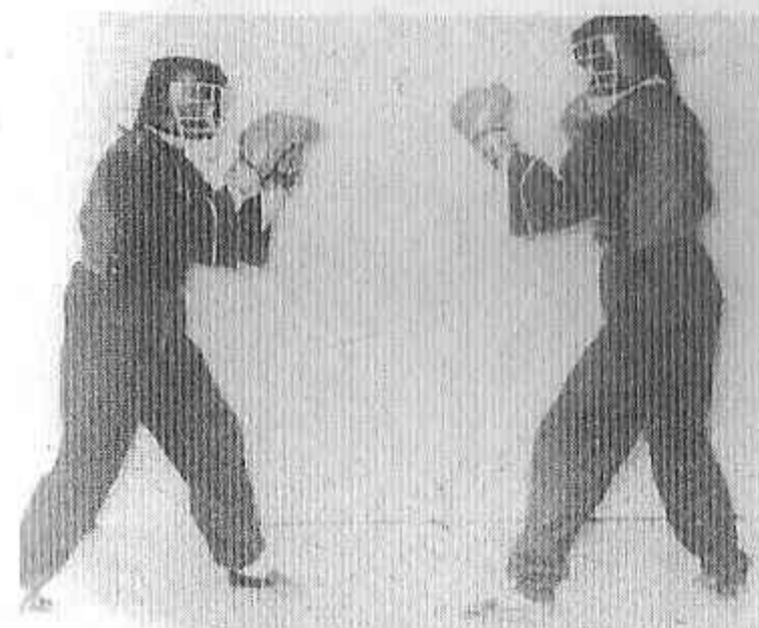


226



227

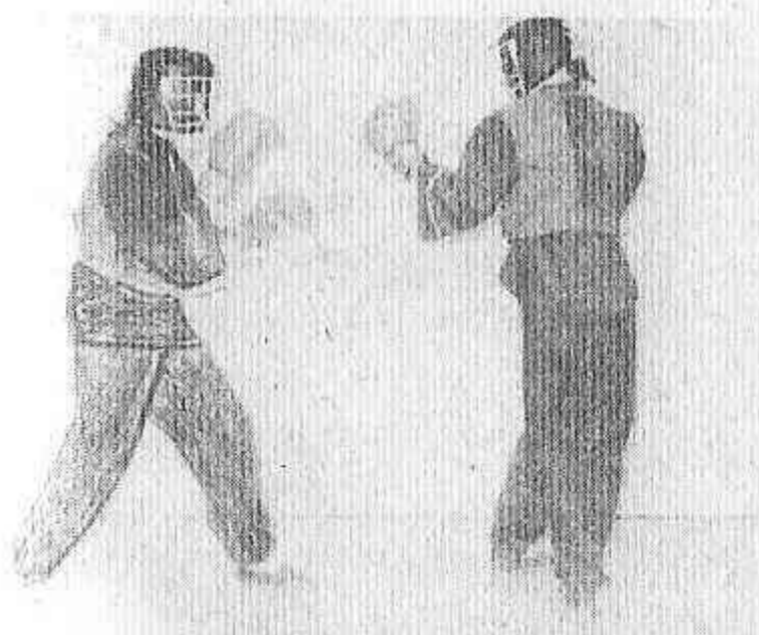
Оба в левосторонней стойке, атаку начинает боец с правой стороны. Для того, чтобы выполнить последний удар ногой в живот, в данный момент следует в быстром движении подтянуть правую ногу к левой ноге и резко ударить ногой в живот. Если же удар будет парирован блоком, продолжаем движение, вращаем корпус, ударную ногу делаем опорной ногой, не забывая при этом контроль руками. Как только левая нога стала опорой, резким поворотом бедра разворачиваемся через спину и выполняем боковой удар стопы в голову. (Фото 228—231.)



228



229

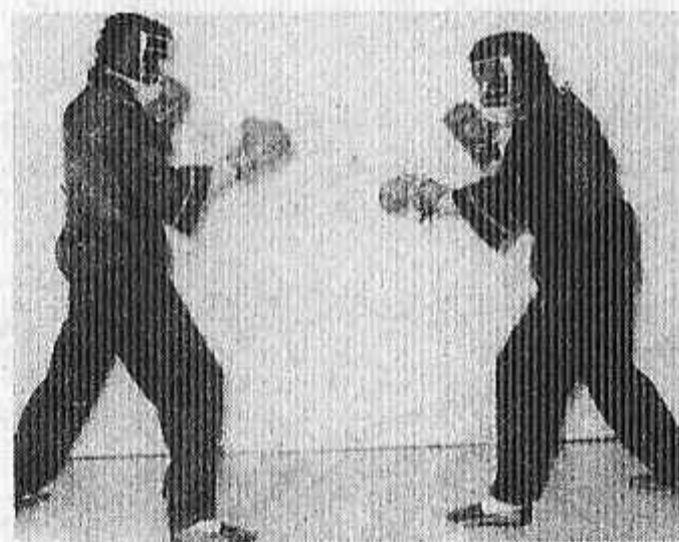


230



231

С левой стороны атакующий в правосторонней стойке, справа — в левосторонней стойке. Слева начать атаку левой рукой. Справа — удар правой рукой. Кувырком контратаковать атакующего пяткой в живот, при этом, в момент кувырка левая нога захватывает ногу. Захват ногой и удар пяткой выполняются одновременно. Продолжая движение после падения, можно провести ущемление ахиллесова сухожилия. Для этого надо захватить ногу соперника так, чтобы стопа очутилась под мышкой, а рука выполняющего обхватила ногу у стопы и сильным резким движением выполнила ущемление ахиллесова сухожилия. (Фото 232—237.)



232



234



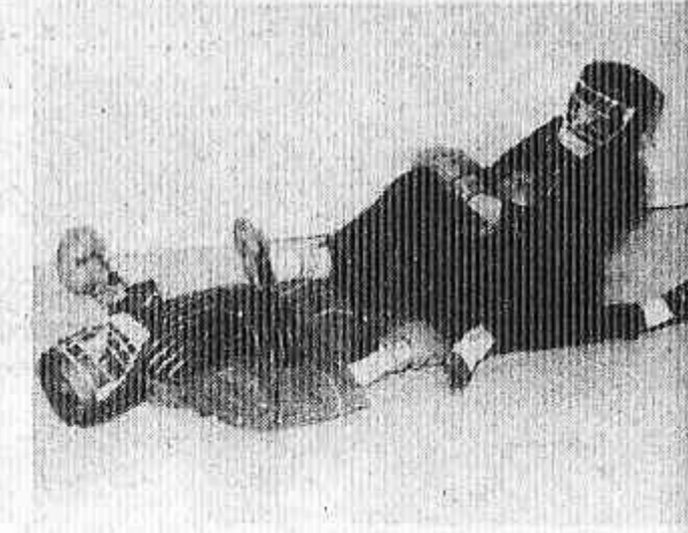
236
90



233

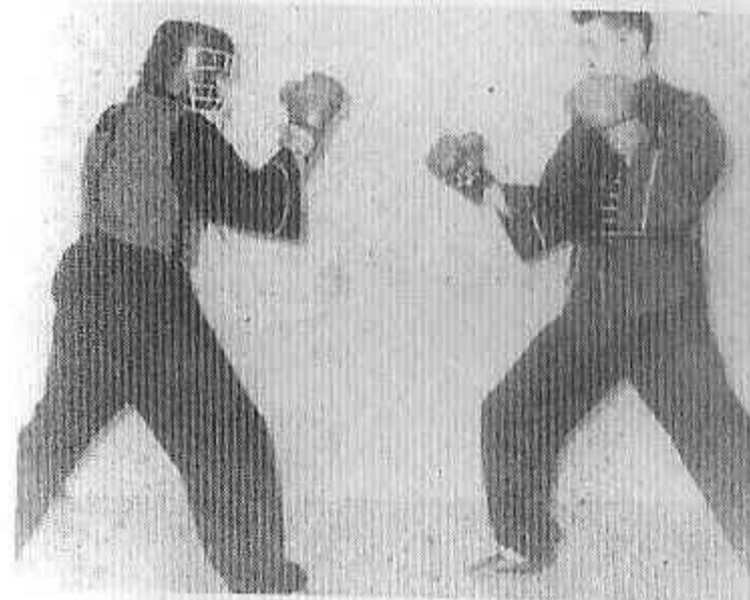


235



237

С левой стороны — в правосторонней стойке, с правой — готовится атака ногой. Для того, чтобы выполнить удар ногой, надо отвлечь внимание от настоящей атаки, это делается показом начального движения рукой, затем провести удар по бедру. Резко поднять колени, развернуть бедро и нанести удар подъемом стопы таким образом, чтобы мышца попала под удар. Этот удар хорошо зарекомендовал себя на соревнованиях. Отрабатывать его надо с разных позиций. (Фото 238—241.)



238



239



240

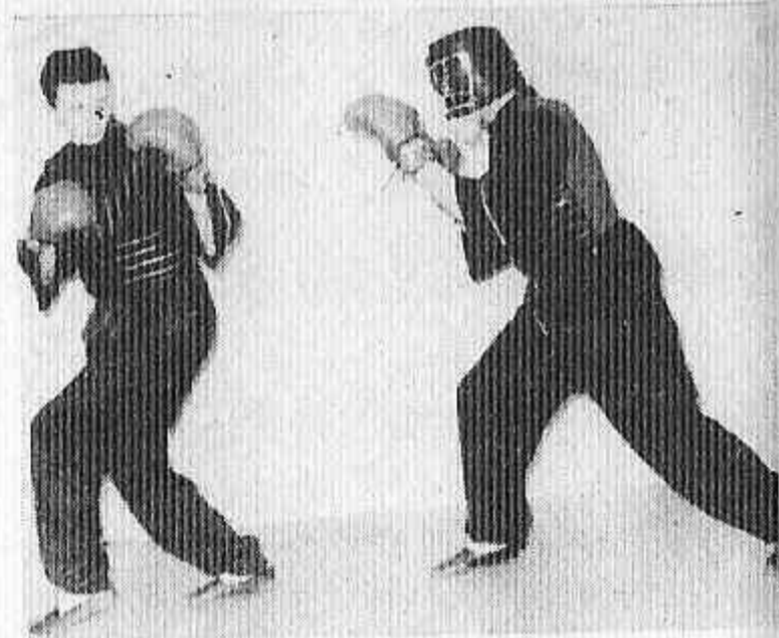


241

С левой стороны боец стоит боком с широко расставленными ногами, левая нога впереди. Атака готовится справа, вес тела перемещен на левую ногу. Справа выполняется резкое движение корпусом вперед, вес переносится на правую ногу. Боец слева уходит от предполагаемой атаки разворотом корпуса на 180 градусов, руки остаются под контролем. В момент разворота левая нога контратакует ударом назад в солнечное сплетение. Хорошо, если удар прошел в начальной стадии атаки, в этот момент еще нет устойчивого положения и атакующего можно отбросить назад ударом. (Фото 242—244.)



242

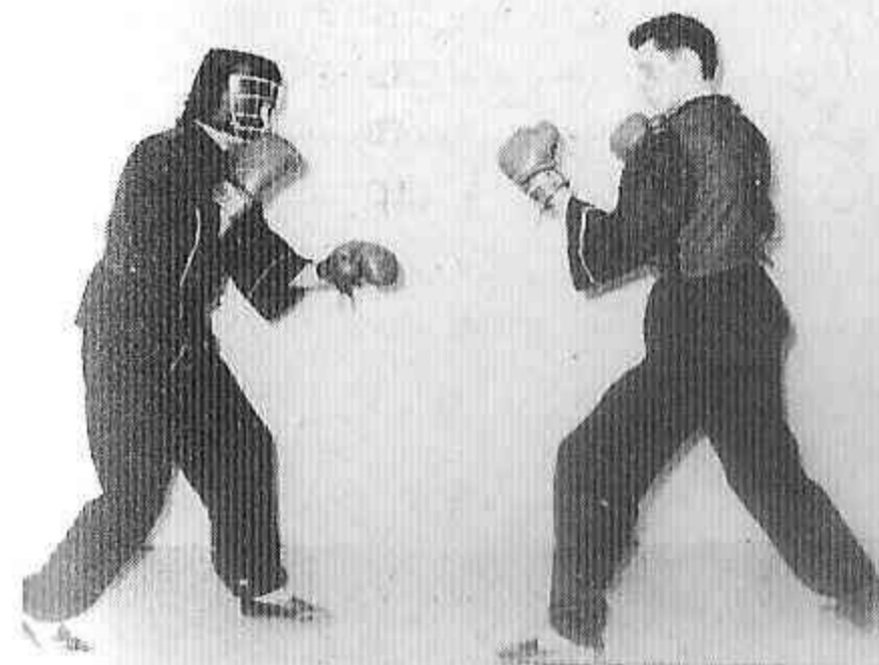


243



244

Оба в левосторонней стойке, боец слева выполняет ложный выпад корпусом влево. Боец справа, определив начало атаки, резко вращается на месте, при вращении контролирует руками корпус. В момент вращения правая нога выполняет траекторию и пяткой бьет в открытую часть головы. (Фото 245—247.)



245



246



247

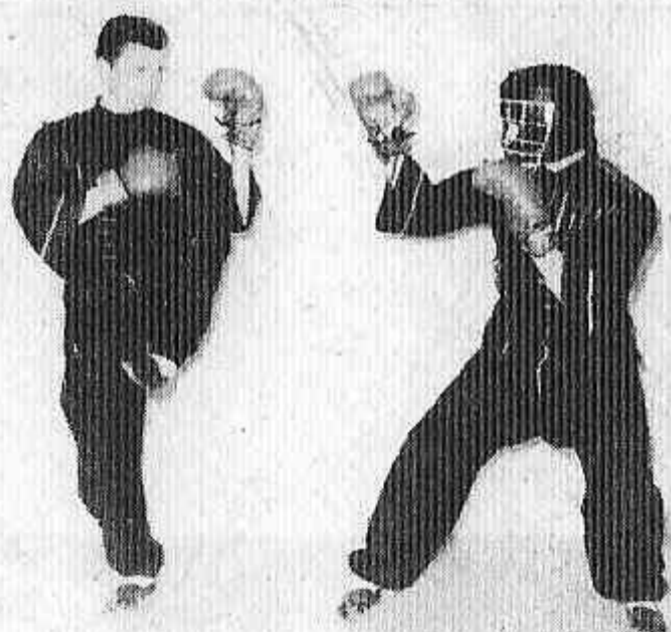
С правой и левой стороны оба бойца стоят боком в стойке широко расставленных ног. С правой стороны у обороняющегося приподнята правая рука и открыто место для атаки. Боец с левой стороны делает переход правой ногой в промежуточную стойку, резко поднимает колено вверх и выполняет боковой удар ребром стопы по корпусу. (Фото 248—251.)



248



249



250



251

Боец с левой стороны в левосторонней стойке. С правой стороны начата атака правой рукой, с левой стороны выполняется накладной блок левой рукой внутренней частью перчатки. Продолжая движение, перехватить руку правой рукой, упасть на левый бок, левой ногой перекрывать левую ногу бойца справа и нанести контрудар ногой в область груди. (Фото 252—254.)



252



253



254

Боец с левой стороны в левосторонней стойке. С правой стороны — в правосторонней стойке. Атака начата с левой стороны левой рукой, обороняющийся справа выполняет отводящий блок внутренней частью перчатки и молниеносно атакует подъемом стороны левой ноги по мышце бедра. Продолжая контратаку, левая нога смещается влево, а правая рука атакует голову соперника, в момент удара рука развернута так, что большой палец находится снизу, а вес тела перенесен на левую ногу. (Фото 255—259.)



255



256



257



258



259

БРОСКИ В САНЬДА

Броски в Санда в какой-то степени отличаются от бросков в Дзю-до, так как бросковая техника ограничена, потому что на руках одеты боксерские перчатки, а перчатки ограничивают захваты для проведения броска. Но существует множество приемов, которые можно провести с ограниченным захватом.

С этими приемами вы познакомитесь в нашей книге.

Бросками называются приемы, с помощью которых противника, стоящего на ногах, сбрасывают в положение лежа. Но прием должен быть проведен так, чтобы противник сделал полет и четкое приземление. Приемы можно выполнять не только в положении стоя, но и в падении на колени, на бок.

Положение лежа является самым малоподвижным и, следовательно, выгодным для атаки. Броски в Санда не являются чистой победой, они могут быть засчитаны только как очки, для того чтобы победить, надо заканчивать болевым приемом или удушением. Приемы могут быть не только проведены с помощью рук, но и ногами: подножки, подсечки, зацепы, ножницы.

1. Чтобы быть точным, приемы ударов и бросков должны выполняться основой туловища, обладающей достаточной силой, как для поддержания равновесия, так и для самого действия.

2. К моменту механического выполнения первые импульсы посылаются к работающим мышцам для вовлечения наибольшего числа волокон в действие. В нужное время все действия совершаются для увеличения эффективности и наилучшего применения полезной силы.

3. При столкновении с незнакомым заданием атлет обычно пытается сверхмобилизовать свои мускульные силы, проявляя больше усилий, чем это нужно. Происходит это из-за недостатка информации у рефлекторной нейромускульной координатной системы.

4. Мощный атлет — это не сильный (физически) атлет, не тот, кто может быстро проявить свою силу. Если атлет научится делать быстрые движения, он увели-

чит свою силу, даже не изменяя силу сокращения мышц. Меньший атлет, но сумевший сильнее размахнуться, сможет сильнее ударить, чем атлет, тяжелее по весу, но медленней в движениях.

5. Атлет, укрепляющий мышцы через весовую тренировку, должен очень уверенно работать адекватно со скоростью и гибкостью одновременно. В схватке сильный спортсмен будет подобен быку с его колоссальной силой, но проигрывающий более гибкому и резкому бойцу.

6. Простая атака трудно выполнима между противниками, обладающими примерно одинаковой скоростью и техникой, сохраняющими правильный расчет дистанции. Только используя сложную атаку, он может ее решить.

7. Сложная атака состоит из двух и больше действий и может быть начата с ложного выпада, подготовки на руке или атаки по ближайшей части, с последующей настоящей атакой.

8. Для оказания давления на противника можно предпринять ложные выпады. Чем сложнее форма сложной атаки, тем меньше шансов, что она будет успешной. Опасно применять сложную атаку, состоящую более, чем из двух ложных выпадов.

9. Лучше вовлечь противника в бой перед нанесением удара со своей стороны. Вынуждая противника скомпрометировать себя, вы можете быть вполне уверены в том, что он собирается сделать. Своим простым действием — ударить или отвести удар, он открывает свои слабые места.

10. Разница между мастером и новичком в том, что мастер использует любую возможность и бьет по незащищенному месту. Он использует свою интуицию, выполняя свои удары хорошо продуманной серией, в которой каждое незащищенное место открывает другое, пока конечная фаза удара не закончится нокаутом.

Оба бойца в левосторонней стойке. Атака начинается с левой стороны прямым ударом ноги в корпус. Обороняющийся выполняет отводящий блок внутренней частью перчатки. Переходит вперед, ближе к атакующему, в стойку широко расставленных ног, перехватывает ногу и крепко держит ее, а правая рука наносит удар в голову. Продолжая контратаку, захватить правую руку своей правой и плотно прижать правую ногу, поставив на левую ногу соперника, бросить его на спину, затем выполнить добивание. (Фото 260—264.)



260



261



262



263

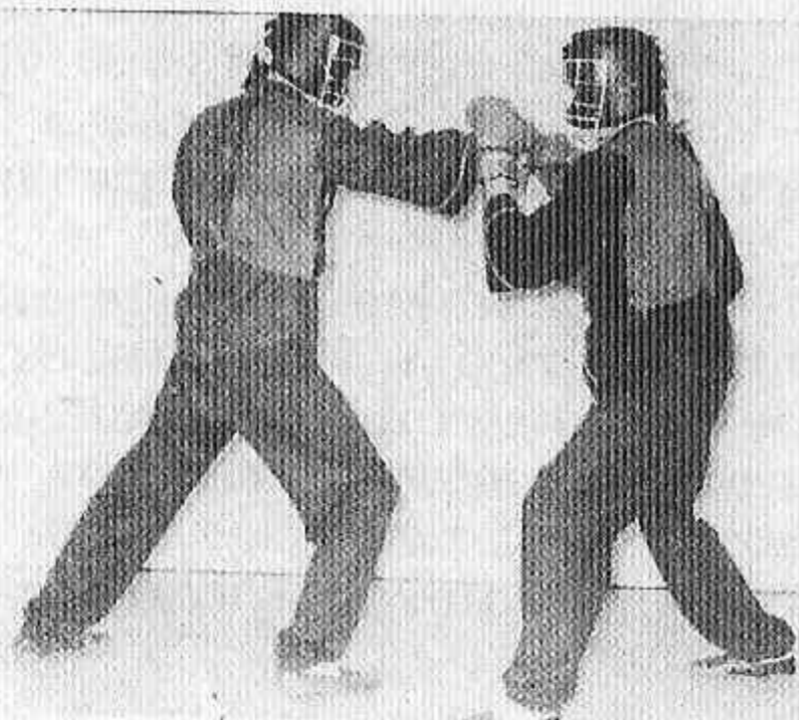


264

Боец с левой стороны в правосторонней стойке, а с правой стороны — в правосторонней стойке. Атака с левой стороны правой рукой в голову, обороняющийся справа уходит влево от удара и выполняет отводящий блок внутрь, продолжая движение, правая рука контратакует из-под руки ударом в голову. Далее в контратаке захватить правую руку своей правой рукой, левой рукой надавить на плечо и потянуть назад, где правая нога выбивает опорную ногу. Все это выполнить одновременно: тягу и выбивание ноги, бросив соперника на пол. Чтобы добиться полной победы, нужно провести болевой прием на руку. После падения соперника левая нога переступает через голову, руку плотно натянуть к себе, упасть на спину, перебросить правую ногу и скрестить над соперником, руку натянуть на себя, а бедра приподнять, провести болевой прием. (Фото 265—271.)



265



266



267



268



269

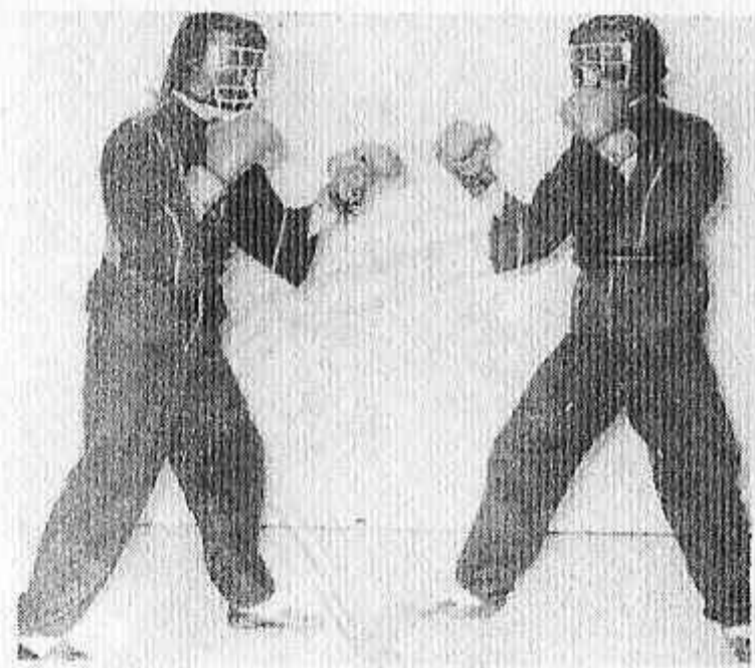


270

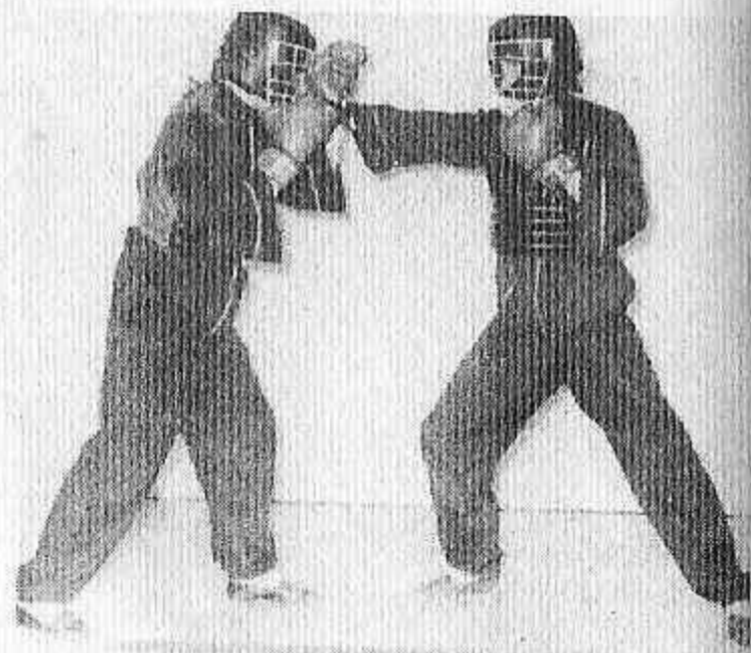
271



Боец слева в левосторонней стойке, с правой стороны — в правосторонней стойке. Атака правой рукой в голову с правой стороны. С левой стороны внешней частью руки выполняется отводящий блок левой рукой. Продолжая контратаку, правая нога переходит к правой ноге атакуемого, а правая рука выполняет круговой удар в голову, большой палец находится снизу. После удара приблизиться вплотную и захватить шею своего соперника, резким поворотом бедра на 180 градусов, выполнить тягу руки к низу, потянуть на себя голову, правую ногу отставить назад и бросить соперника на пол. Продолжая атаку, правую руку зажать ногой и выполнить рычаг на плечо, одновременно потянуть на себя голову и заставить сдаться соперника. (Фото 272—279.)



272



273



274



275



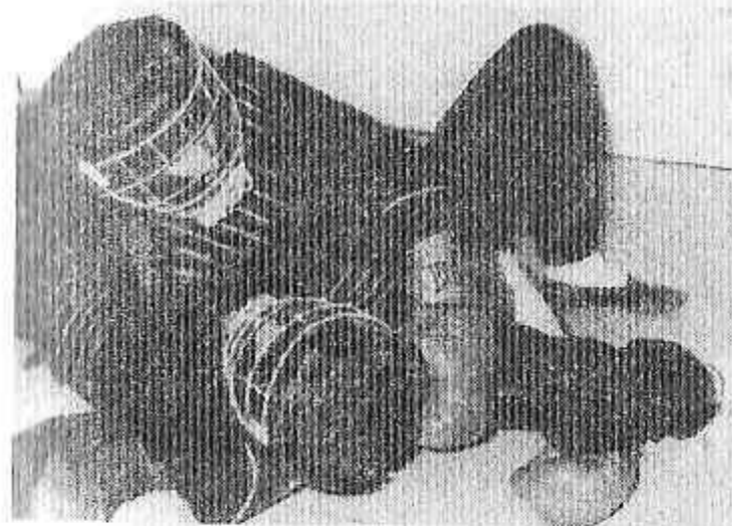
276



277

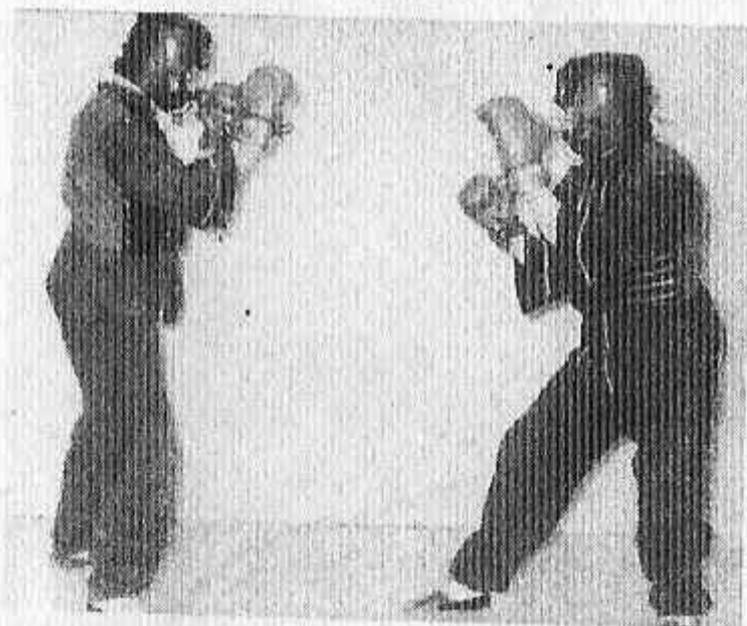


278



279

Боец слева в прямой стойке, руки подняты и контролируют голову. Боец справа — в правосторонней стойке, вес смещен на левую ногу. Атака с левой стороны круговым ударом ноги в голову. С правой стороны выполняется остановочный блок рукой на ногу и захватывается нога правой рукой, левой рукой прихватить левую руку атакующего, сделать резкий переход правой ногой в сторону правой ноги и поставить ногу впереди ноги атакующего. Далее провести бросок через ногу и выполнить добивание. (Фото 280—283.)



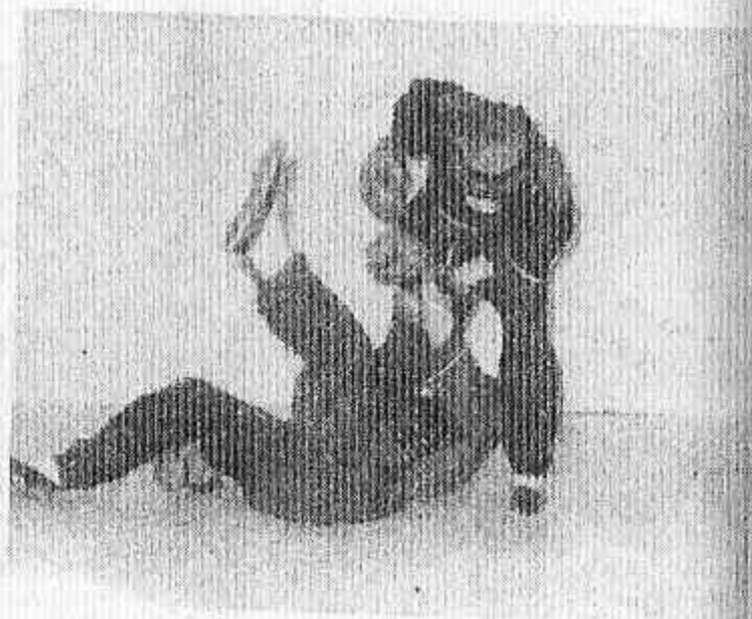
280



281



282

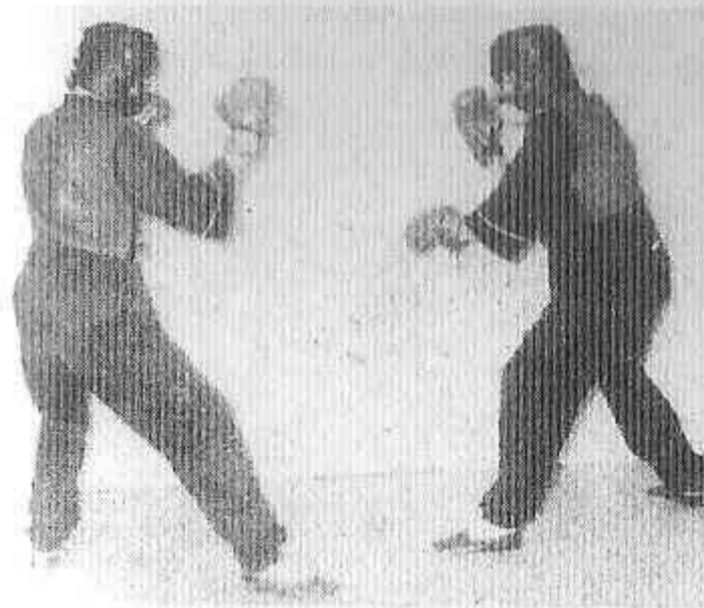


283

Боец слева в правосторонней стойке, вес тела смещен на левую ногу, руки готовы к атаке. Боец справа — в левосторонней стойке. Атака начинается справа. Выполнив отвлекающее движение руками, атакующий справа резким движением правой ноги делает зацеп стопой правой ноги обороняющегося слева.

У атакующего справа руки контролируют корпус, продолжая атаку, левая рука захватывает нижнюю часть колена правой ноги обороняющегося, давлением правой ноги на голень правой ноги обороняющегося и подрывом стопы левой руки свалить обороняющегося.

Продолжая атаку, нанести удар ногой в незащищенную часть тела. (Фото 284—287.)



284



285



286

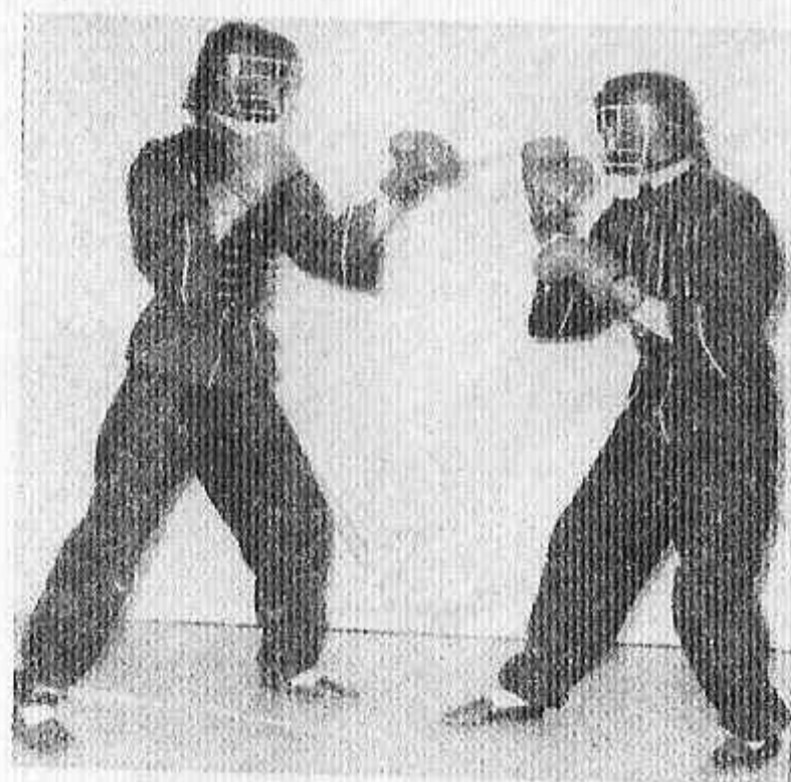


287

У атакующегося слева — высокая левосторонняя стойка. Обороняющийся справа — в правосторонней стойке. Атака начинается слева правой рукой в голову, обороняющийся справа выполняет отводящий левой рукой наружной частью перчатки. Быстро поворачиваясь спиной к атакующему на правой ноге влево кругом, положить плечевую часть его правой руки на свое правое плечо и левую ногу приставить к правой.

Крепко прижимая захваченную руку к своему правому плечу, резко наклониться вперед, подбивая одновременно бедра противника своими ягодицами в направлении назад-вверх. Как только нападающий перелетит через талию и начнет падать вниз, сделать шаг назад и бросить его на спину.

Продолжая атаку, нанести удар в любую свободную часть тела. (Фото 288—293.)



288



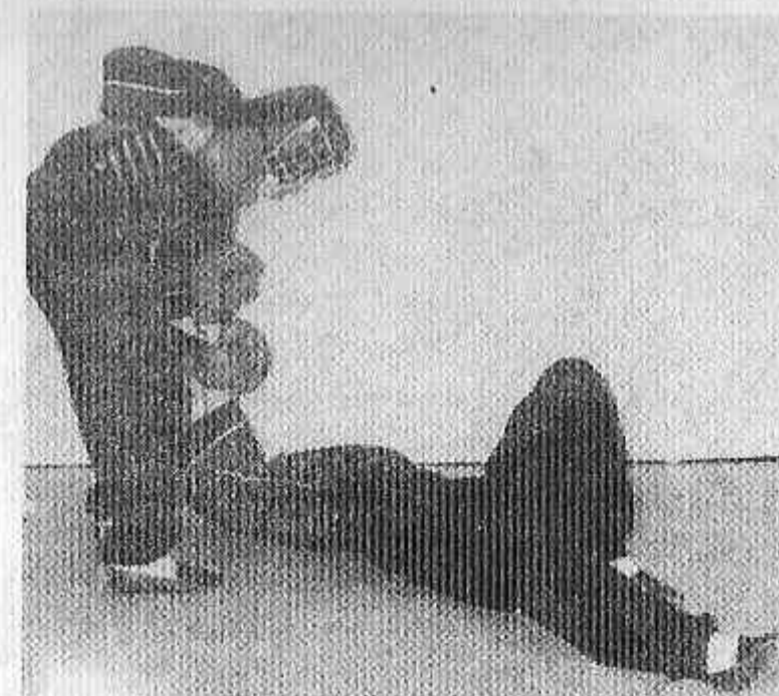
289



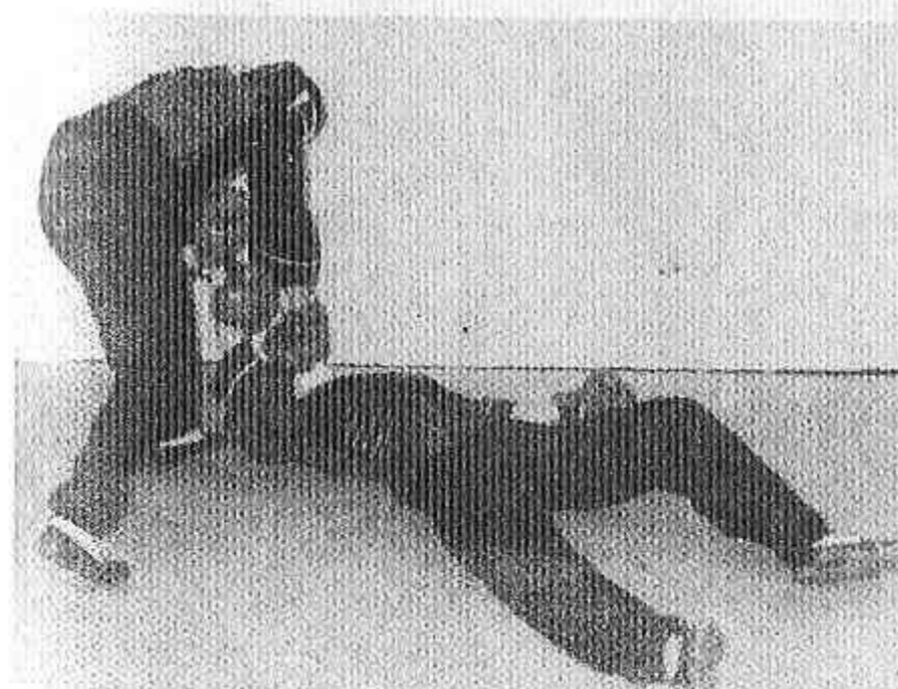
290



291



292

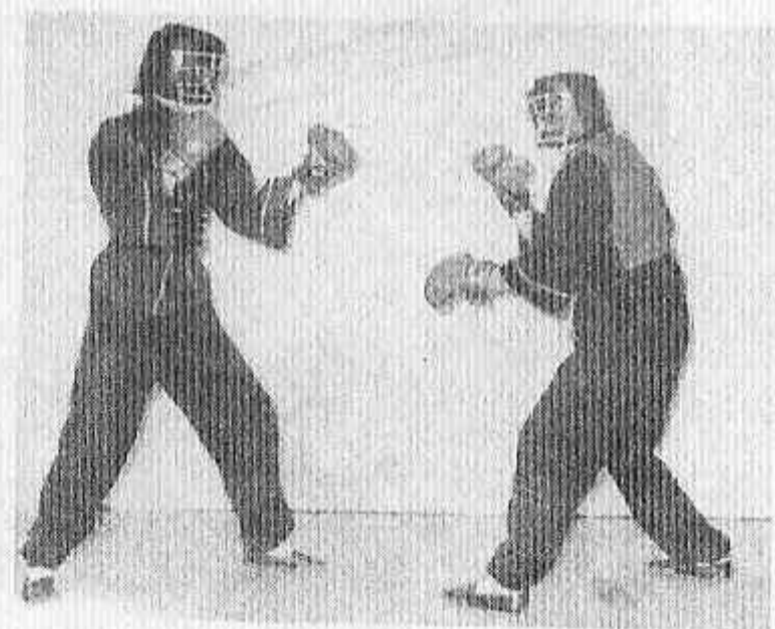


293

Бойцы справа и слева приняли левостороннюю стойку. У бойца с правой стороны левая рука опущена вниз и освобождено место для атаки. С левой стороны резким движением правой ноги наносится круговой удар в голову бойцу справа.

Обороняющийся справа выполняет останавливающий блок внутренней частью правой перчатки. Левая рука захватывает ногу чуть выше колена, в этот момент вес тела переносится на левую ногу, а правая нога перемещается вперед за левую ногу бойца слева. Правая рука бойца справа продолжает движение и захватывает правое плечо у бойца слева. Сделав сильный рывок левой рукой, а правой ногой подбив левую ногу бойца слева, бросить его спиной на пол, для того чтобы не получить удар ногой лежащего снизу. Боец справа — правой ногой придерживает левую ногу лежащего, правую ногу держит рукой.

Продолжая контратаку, выполнить удар в свободную часть тела. (Фото 294—300.)



294



295



296



297



298



299



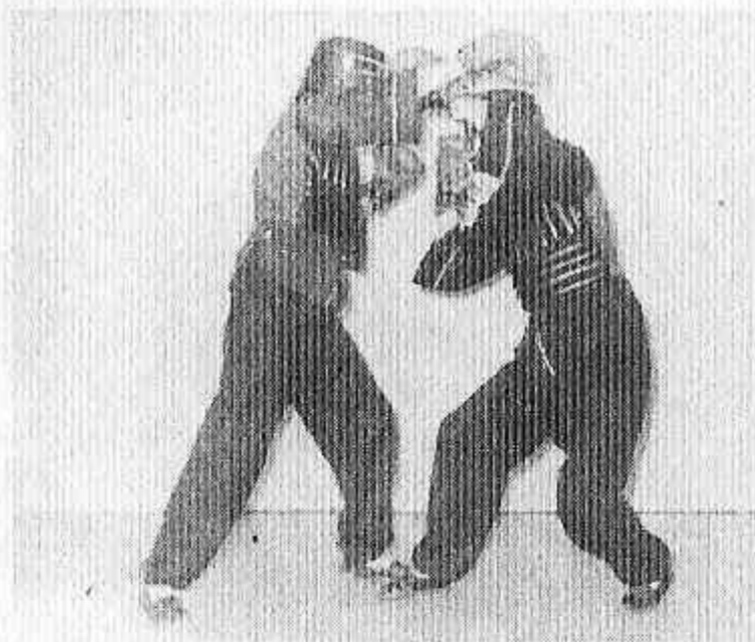
300

Боец слева — в левосторонней стойке, боец справа — в правосторонней стойке, вес тела смещен на левую ногу. Атака начинается слева прямым ударом в голову.

Обороняющийся справа выполняет поднимающий блок левой рукой, правая рука контролирует голову. Обороняющийся справа, продолжая контратаку, резким движением корпуса подходит вплотную к атакующему слева. Левая рука контратакующего справа захватывает шею, а правая рука захватывает снизу правую ногу бойца слева. Подставив правую ногу к левой ноге, энергичным усилием поднять его вверх и перевернуть так, чтобы голова очутилась внизу и выполнить бросок. После падения — выполнить добивание в незащищенное место. В момент броска не забывайте о страховке при падении. (Фото 301—306.)



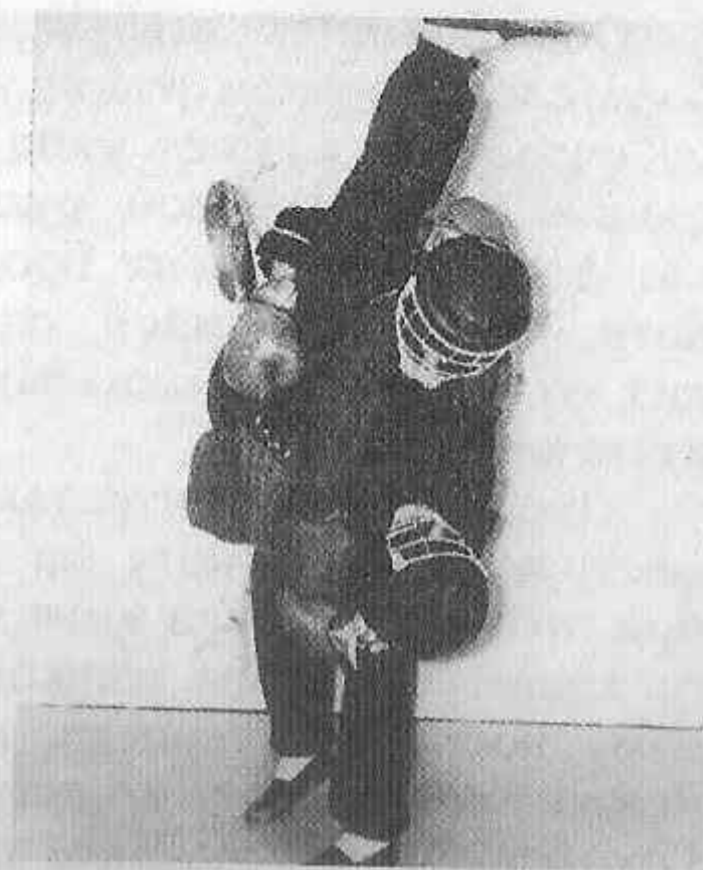
301



302



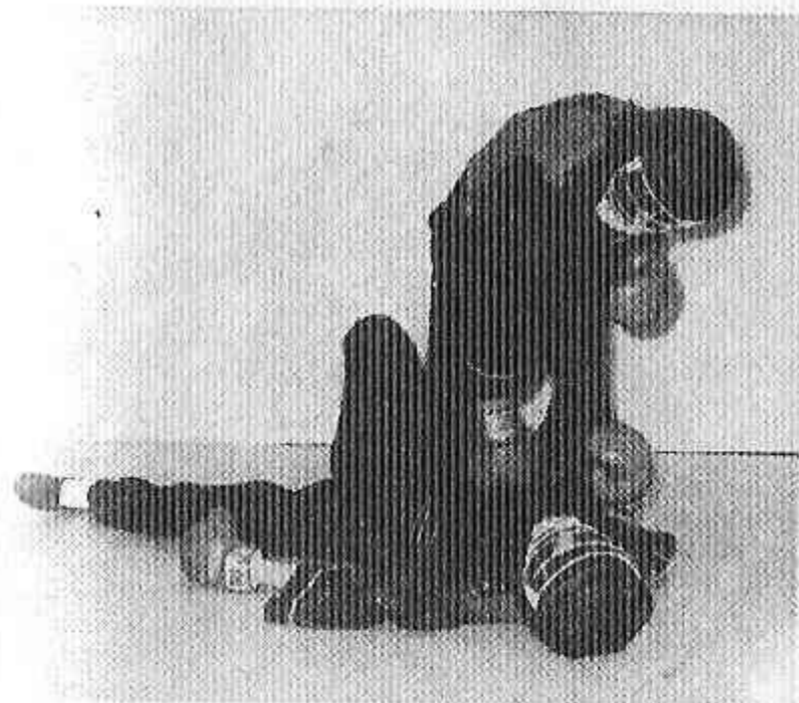
303



304



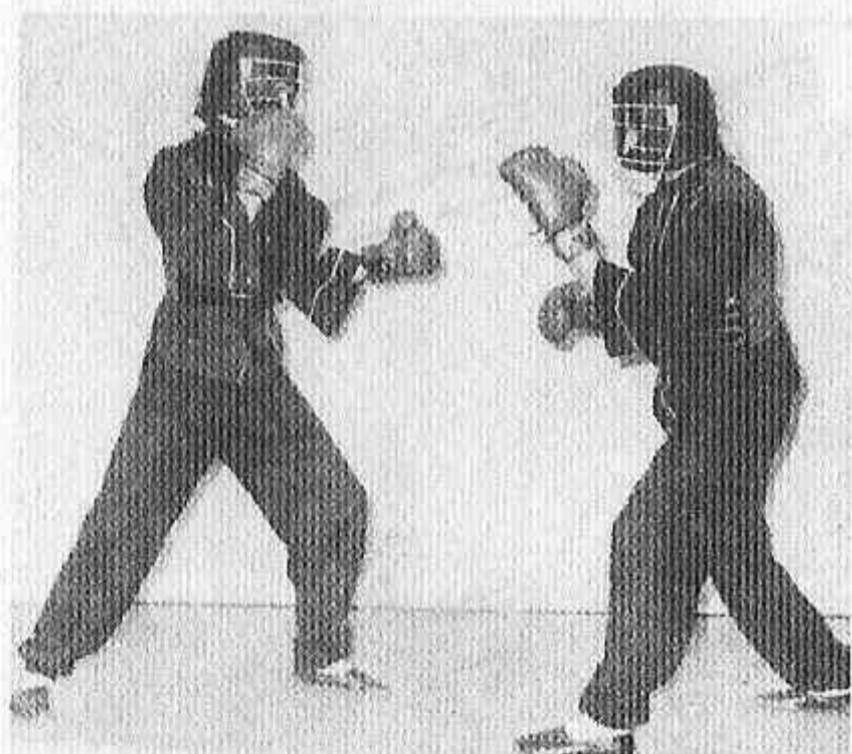
305



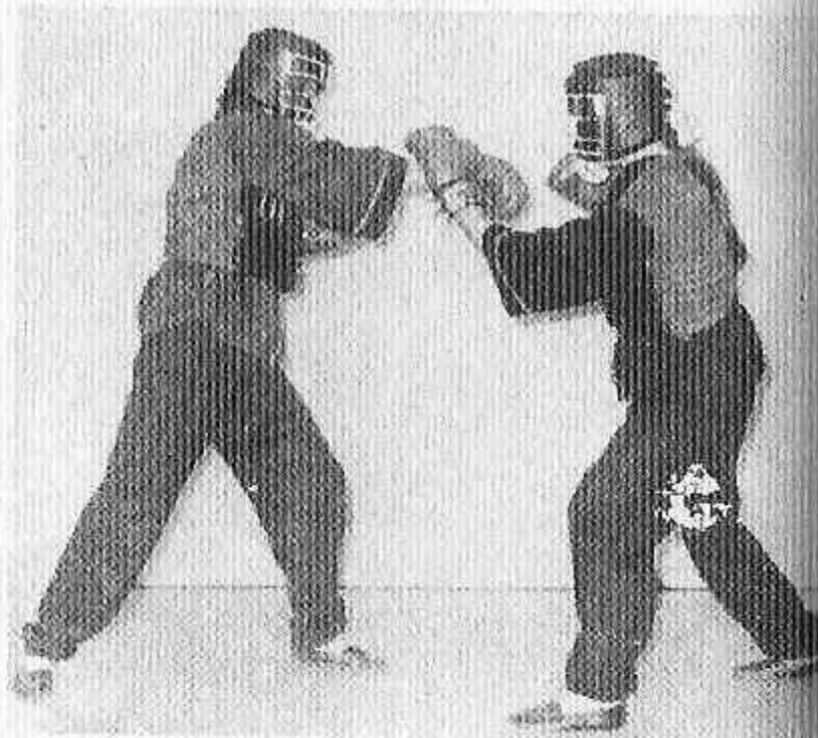
306

Оба бойца в левосторонней стойке, атаку начинает боец слева, правой рукой ударом в голову. Обороняющийся справа выполняет уход левой ногой в сторону с отводящим блоком левой рукой внутренней частью перчатки. Атакующий слева продолжает атаку прямым ударом ноги. Обороняющийся справа движением корпуса уходит от удара и прихватывает правой рукой правую ногу атакующего.

Продолжая контратаку, резким движением переместить правую ногу за левую ногу атакующего слева, при этом левая рука контролирует правую руку атакующего слева. Сильным рывком рук и корпуса бросить к левому носку атакующего, как только он упал, левая нога прижимает голову, а левая рука правую руку лежащего. Продолжая контратаку, правая нога прижимает правую руку лежащего. Правой рукой боец справа наносит удар в голову. (Фото 307—313.)



307



308



309



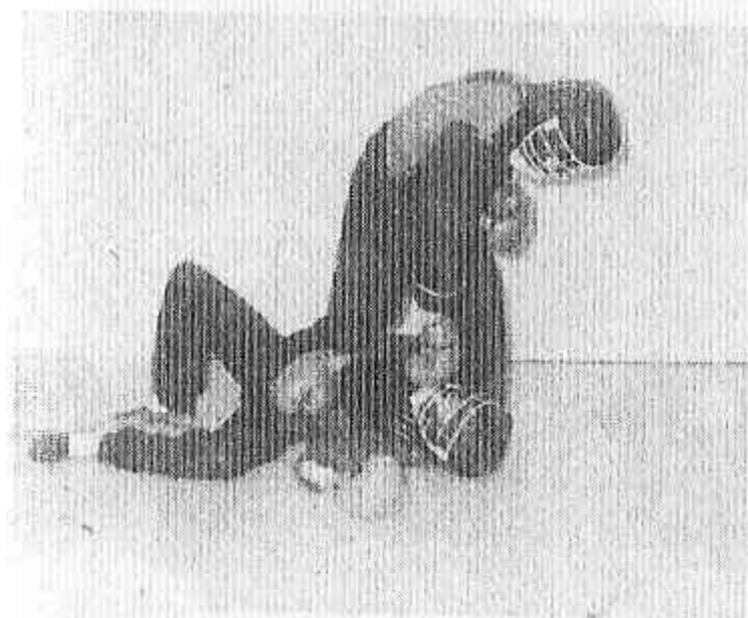
310



311

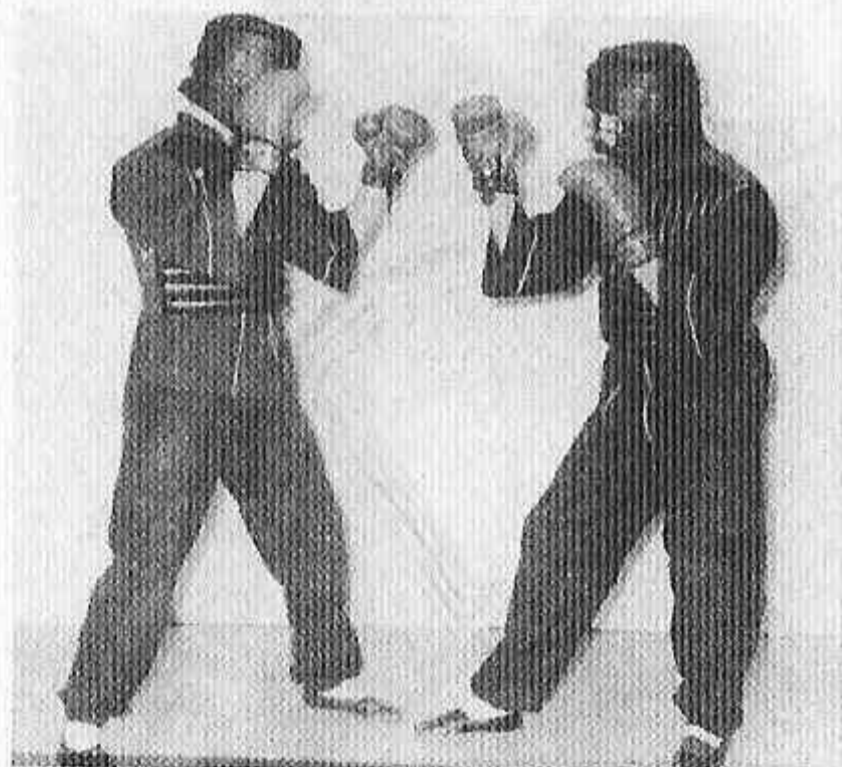


312



313

Боец слева — в высокой левосторонней стойке — с правой стороны боец — в левосторонней стойке, вес смещен на левую ногу. Атака с левой стороны прямым ударом в голову, обороняющийся справа выполняет резкий уход корпусом внутрь удара. Удар атакующего проходит за головой. Боец справа продолжает контратаку, обхватывает правой рукой корпус атакующего, левая рука перехватывает правую руку атакующего слева, быстрым движением левой ноги подставить ее к правой ноге. Стоя на носках, слегка разведя колени, присесть и вывести бедра вправо настолько, чтобы левая ягодица упиралась во внутреннюю часть правого бедра. Резко подбить ягодицами бедро назад-вверх и одновременно с этими руками перебросить взлетающего вверх. Как только он перелетит, отпустить захват за спиной, после падения выполнить добивание. (Фото 314—318.)



314



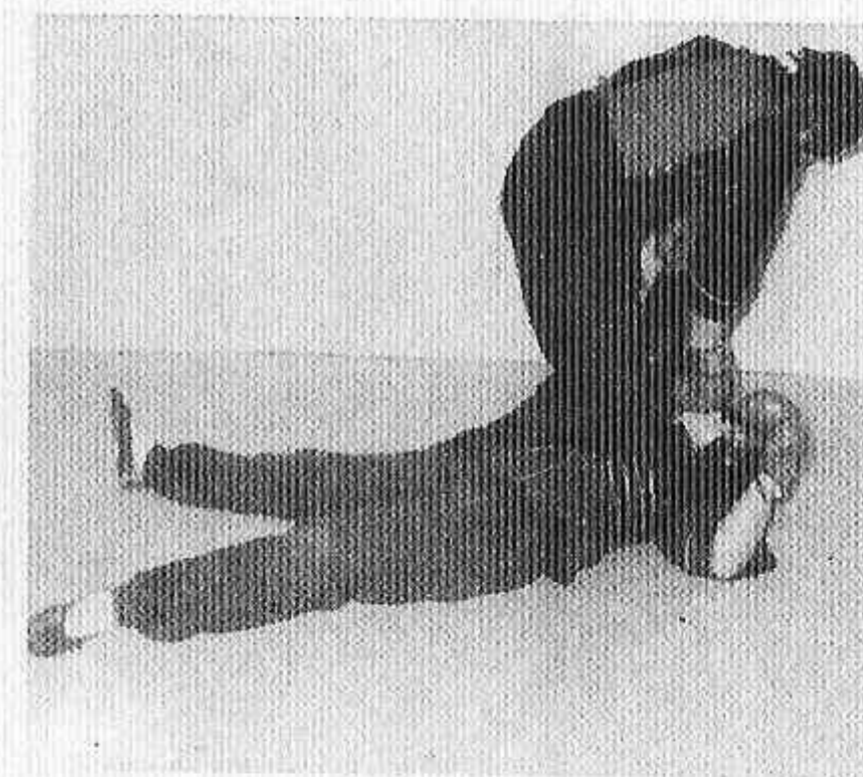
315



316



317



318

Оба бойца в высокой левосторонней стойке. Атака начинается слева. У бойца справа высоко подняты руки. Атакующий слева резким движением левой ноги вперед сближается. Руки атакующего слева проходят между рук, обороняющегося справа и захватывают сзади голову бойца справа. Неожиданно прыгнуть на противника так, чтобы сесть спереди на его туловище.

Затем, придерживаясь ногами за туловище, опуститься спиной. Захватить руками пятки бойца справа и вынести свою правую ногу на его грудь. Нажимая правой стопой от себя, одновременно сделать сильный рывок руками за пятки на себя вверх и свалить на спину. Продолжая атаку, резко поднять правую ногу и нанести удар пяткой. (Фото 319—324.)



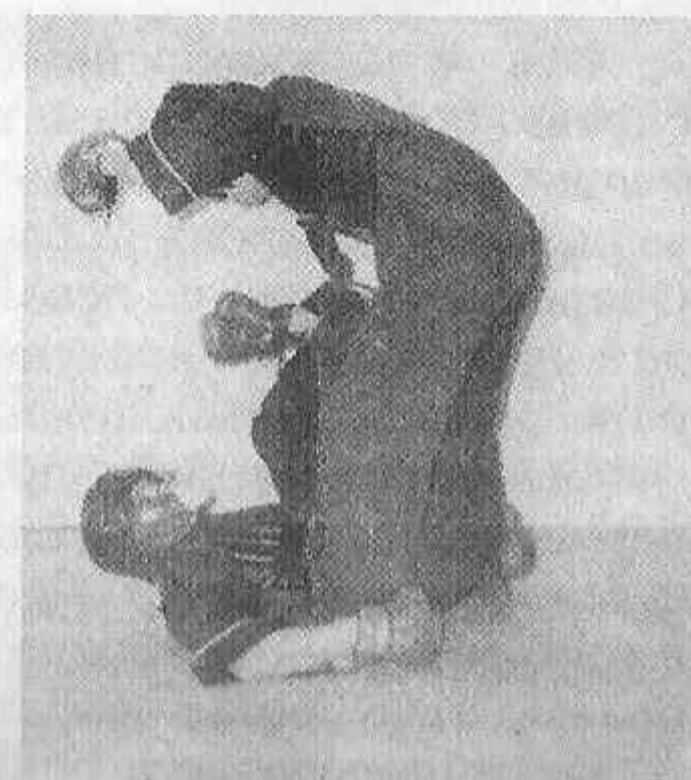
319



320



321



322



323



324

Оба в левосторонней стойке. Атаку начинает боец справа прямым ударом в голову. Обороняющийся слева уходит от удара влево, а правая рука обороняющегося выполняет накладной блок, на правую руку атакующего. Обороняющийся с левой стороны правой рукой отводит правую руку атакующего внутрь. Боец с левой стороны начинает выполнять контрприем.

Выполнив защиту правой рукой, боец слева быстро переносит правой ногой к левой ноге атакующего справа и резко садится вниз. Левая рука бойца слева захватывает пятку левой ноги бойца справа. Правая рука давит на правую руку бойца справа. Левая рука бойца слева, вырывает опорную ногу бойца справа. Как только боец справа потерял равновесие, резко встать и бросить его на спину. (Фото 325—328.)



325



326



327



328

БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ

Для достижения полного превосходства после бросковой техники в Санда применяются болевые приемы на руки и ноги.

Болевые приемы — это захваты, с помощью которых оказывается воздействие на суставы рук или ног противника, ставя его тем самым в безвыходное положение.

В случае сопротивления противника при проведении ему болевого приема, прием усиливается до появления боли. Болевые приемы проводятся плавно, без резких движений до полной сдачи противника.

Правильные тренировки с применением болевых приемов укрепляют связки и сухожилия, делают мышцы чуткими и эластичными, а также увеличивают амплитуду движения в суставах конечностей.

В момент проведения болевого приема не надо стараться перетерпеть боль — это приведет к растяжению сухожилий и в конце концов придется все равно сдаться.

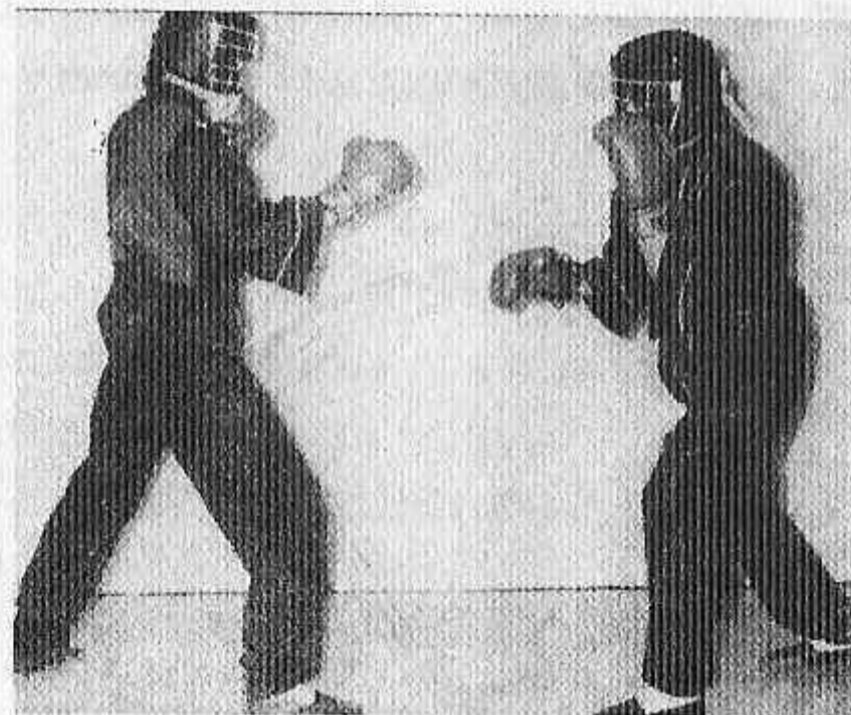
Болевые приемы на суставы ног состоят из ущемлений, перегибаний коленного сустава и перегибаний тазобедренного сустава.

УДУШЕНИЕ

В контактном направлении Санда можно эффективно применять приемы удушения. Но выполнение удушений затруднено и требует специальной технической подготовки. При освоении удушающих приемов можно быстро заставить сдаться любого противника, если он даже сильнее в несколько раз и намного превосходит по весу. Удушение можно выполнить стоя, сидя, лежа.

Боец слева — в правосторонней стойке, с правой стороны — в левосторонней стойке. Начинает атакующий слева.

Обороняющийся справа, быстрым движением правой ноги уходит влево от удара и правой рукой выполняет отводящий блок, который выполняется наружной частью перчатки. Продолжая движение, обороняющийся справа резким движением левой ноги уходит атакующему за спину, останавливая его движение захватом за плечи, быстрым движением правая рука обхватывает шею и плотно ее прижимает. Потянув на себя с последующим падением на спину, ногами обхватить корпус лежащего между ног. Руками выполнить удушение. Внимательно изучить фото. (Фото 329—334.)



329



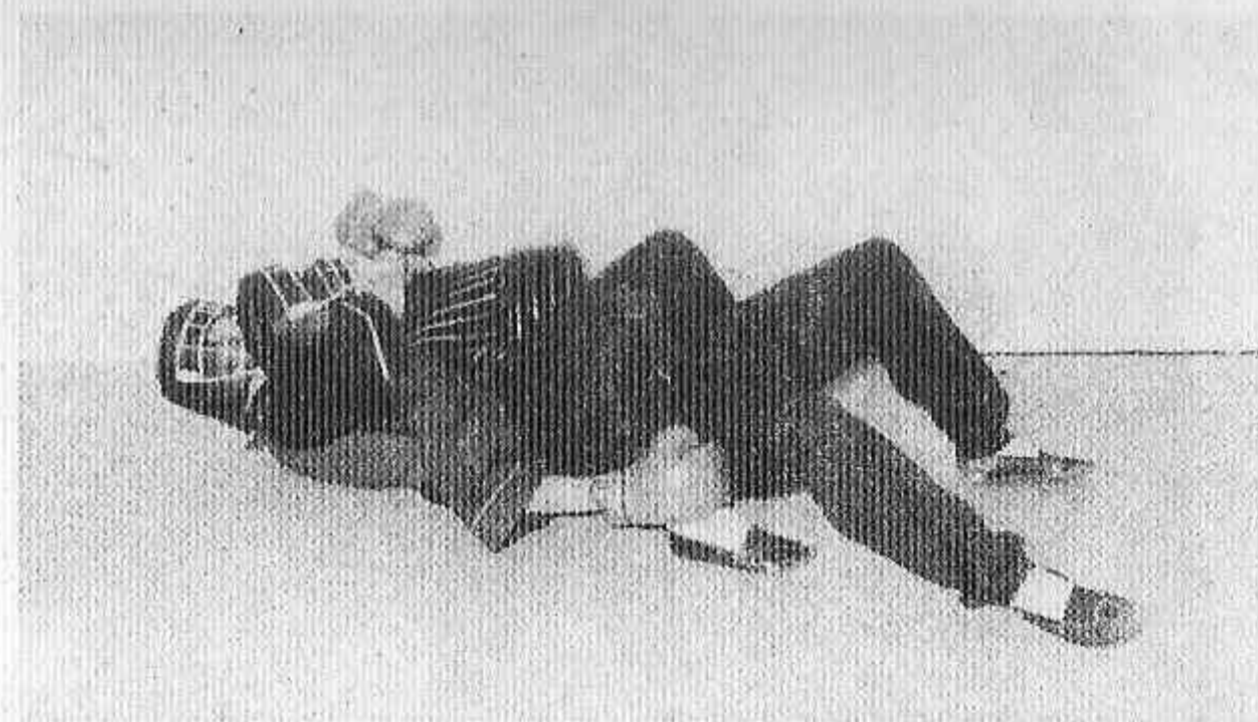
330



331



332

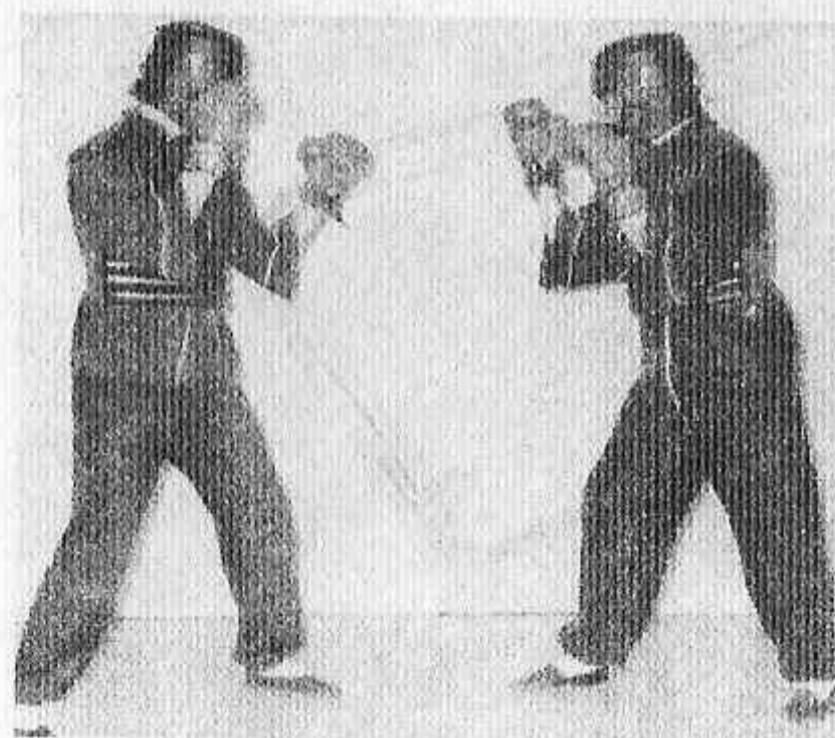


333



334

Боец слева — в левосторонней стойке, с правой стороны — в правосторонней стойке. Атака прямым ударом левой руки в корпус с левой стороны. Обороняющийся справа быстрым движением правой ноги уходит от удара и выполняет двойной блок. Левая рука обороняющегося прихватывает внутренней частью предплечья кисть атакующего и прижимает к себе. Правая рука выполняет давление чуть выше локтевого сгиба. В этот момент, правая нога бойца справа уходит назад, и за счет давления правой руки на локтевой сгиб, заставляет его опуститься на колени. Продолжая контратаку, боец справа резким махом правой ноги через спину садится на предплечье и выполняет рычаг на локтевой сгиб. При выполнении рычага следите за положением руки атакующего снизу. Во время проведения приема наружная часть локтевого сгиба должна находиться сверху. (Фото 335—339.)



335



336



337



338



339

Боец слева — в левосторонней стойке, справа — в правосторонней стойке, вес тела смещен на левую ногу. Атака начинается слева, левой ногой в корпус. Обороняющийся справа, быстрым движением правой ноги вперед вправо, уходит от удара и левой рукой захватывает левую ногу атакующего. Правая рука обороняющегося справа, перемещается к левому плечу и наотмашь нижней частью кулака бьет в переднюю часть головы, в этот момент левая рука подрывает на себя — вверх левую ногу атакующего и бросает на спину. Продолжая контратаку, боец справа плотно прижимает левую ногу лежащего. Правая нога бойца справа перешагивает через ногу лежащего таким образом, чтобы нога лежащего была плотно зажата между ног бойца. Выполнив падение, боец справа тянет ногу на себя и выполняет рычаг на колено. В момент выполнения рычага ноги контратакующего должны быть скрещены. (Фото 340—346.)



340



341



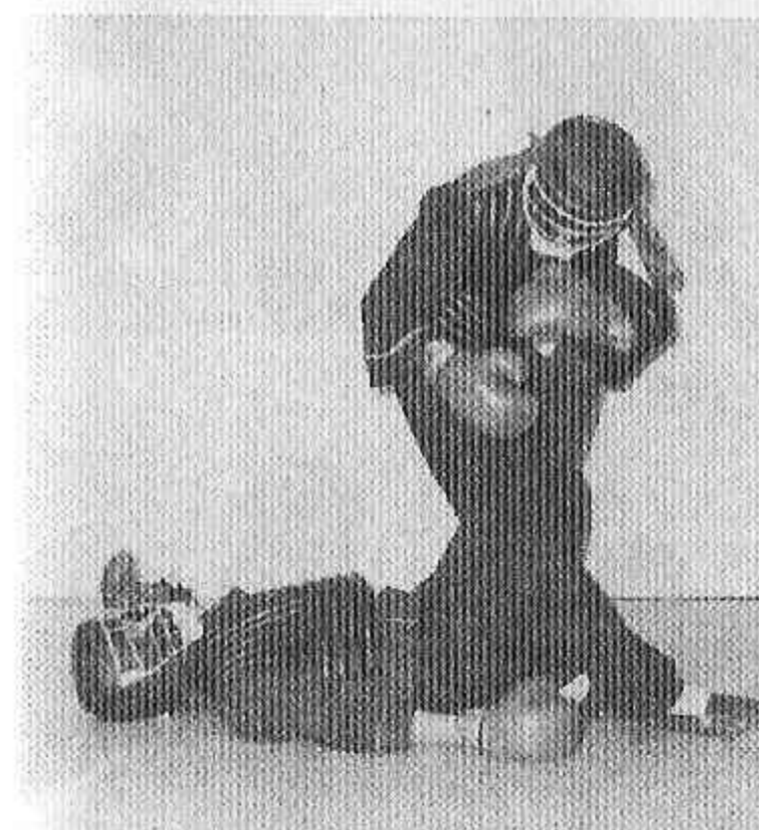
342



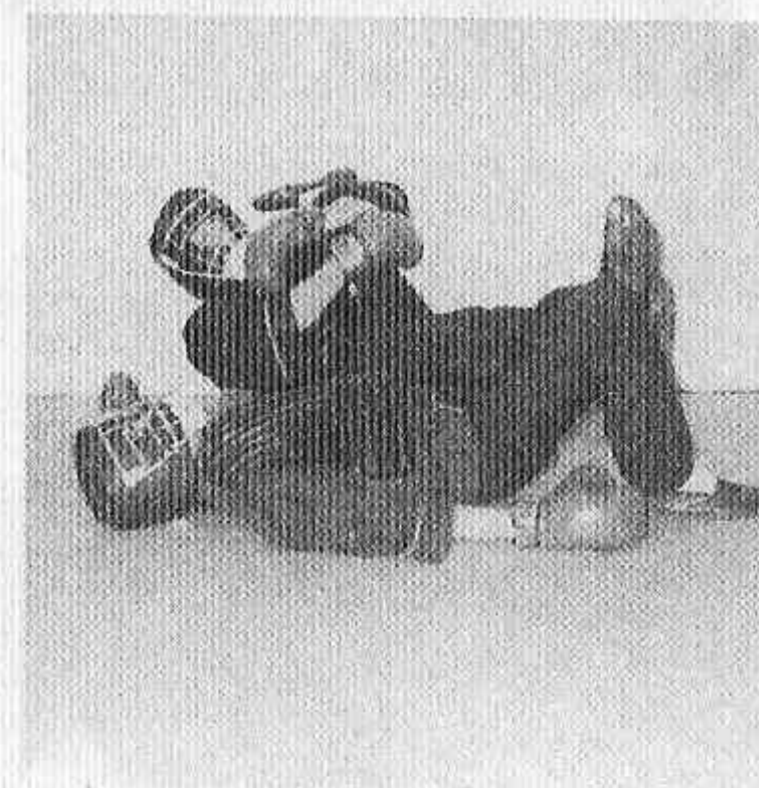
343



344

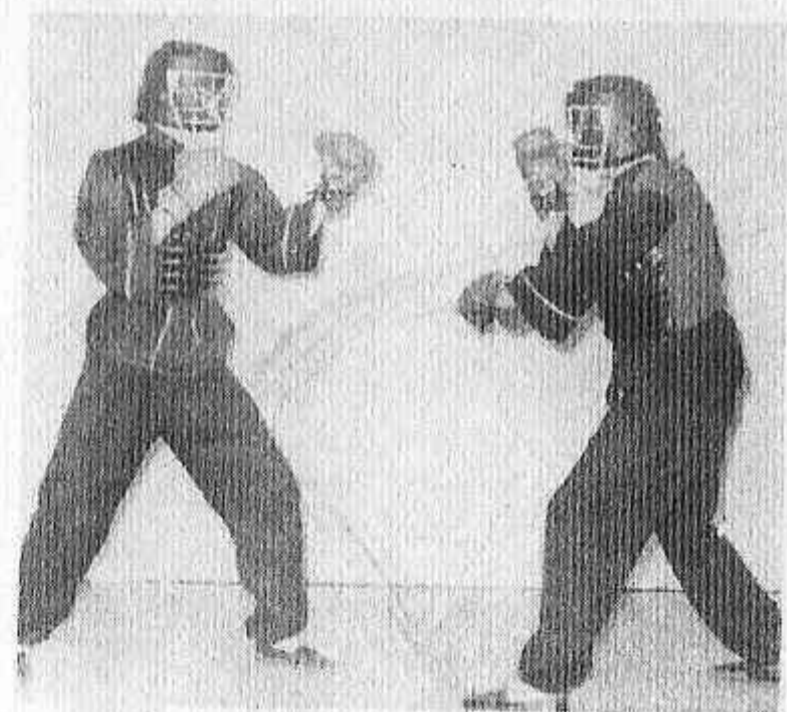


345

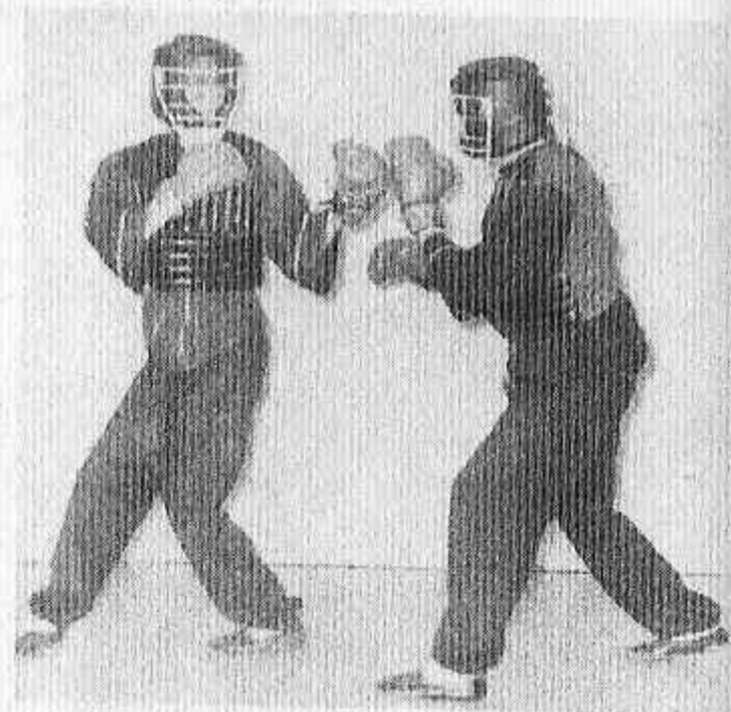


346

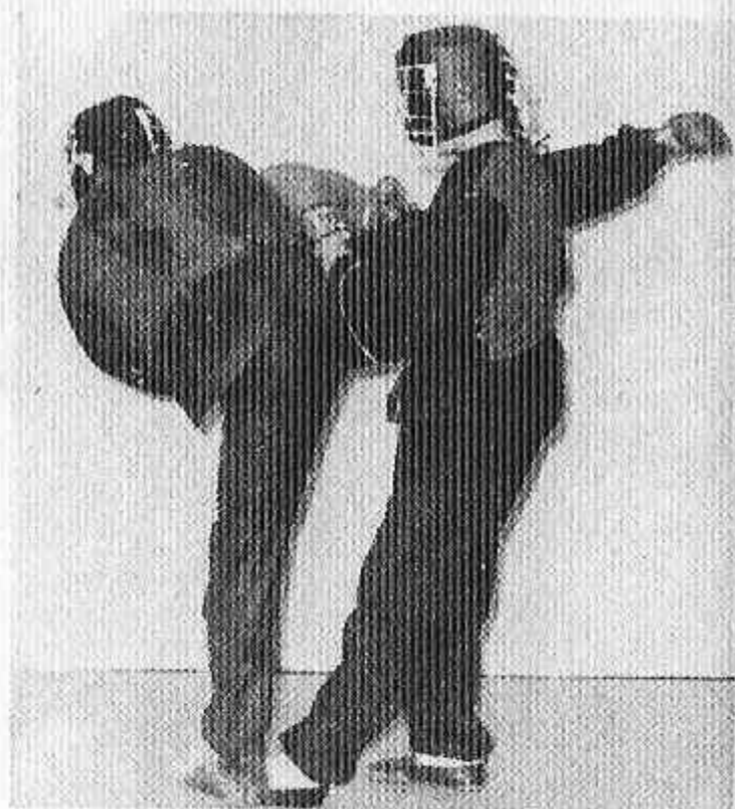
Оба в левосторонней стойке. Боец справа опустил правую руку и спровоцировал на атаку бойца слева. Атакующий слева увидел незащищенную часть головы, быстрым разворотом через спину нанес круговой удар правой ногой. Обороняющийся справа быстрым движением уходит за спину атакующего, правой рукой захватив правую ногу атакующего, а левой рукой прижал правую руку атакующего. Продолжая контратаку, боец справа резким движением своей правой руки вверх, а левой ногой атакует нижнюю часть опорной ноги бойца слева. Выполнив одновременно рывок и отбив, перевернуть таким образом, чтобы голова была внизу, после броска перехватить правую руку лежащего снизу и зажать ее между ног. В падении выполнить рычаг на локтевой сгиб. При выполнении рычага можно помочь подъемом бедер вверх. (Фото 347—353.)



347



348



349



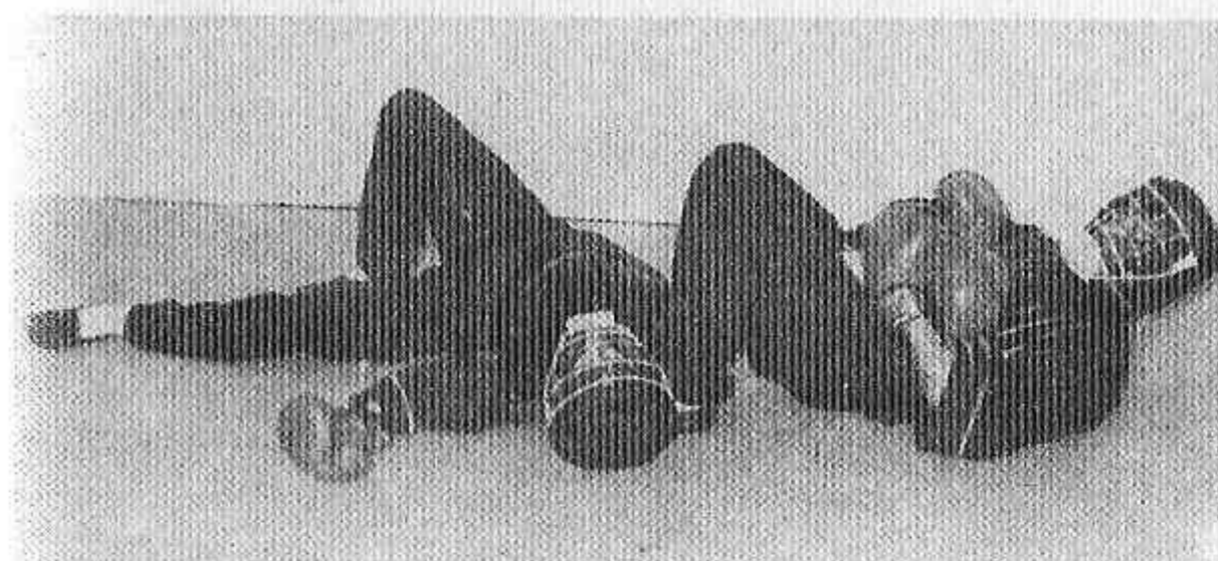
350



351



352



353

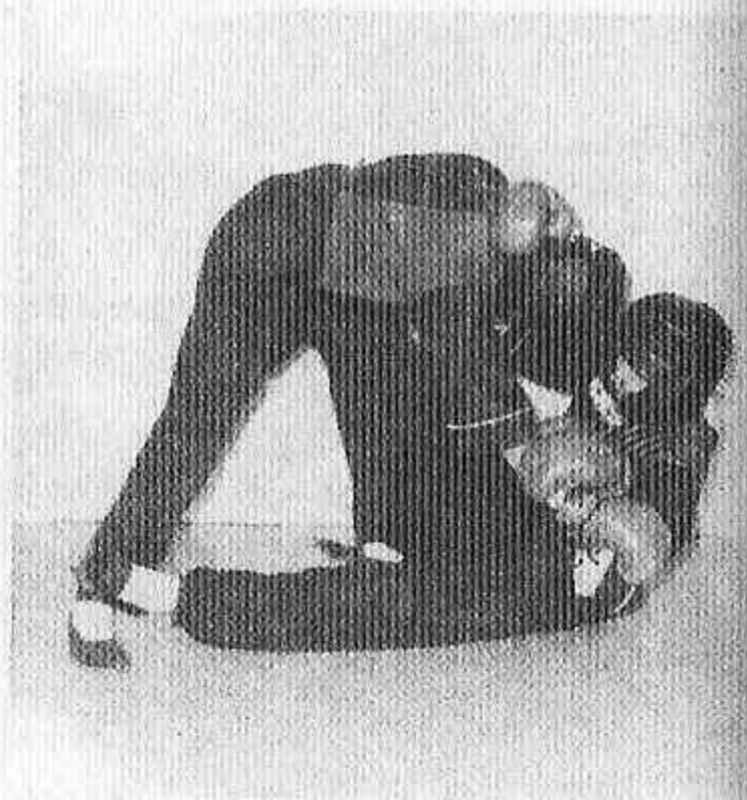
Боец слева — в высокой правосторонней стойке, с правой стороны — в правосторонней стойке, вес тела смещен на левую ногу. Атаку начал боец слева прямым ударом в корпус. Обороняющийся справа, быстро перемещается правой ногой к левой ноге атакующего, одновременно выполняет отводящий блок левой рукой изнутри. Правая рука обороняющегося справа захватывает шею бойца слева и тянет его на себя. В момент тяги резко садится на пятку своей правой ноги, а левой ногой блокирует правую ногу бойца слева. Левая рука бойца справа тянет правую руку бойца слева к себе, а правая нога выбивает опорную ногу бойца слева и выполняет бросок. Как только боец слева упадет на спину, следует за ним выполнить перекат, очутившись сверху, перехватить правую руку лежащего снизу, и выполнить рычаг на локтевой сгиб. (Фото 354—359.)



354



355



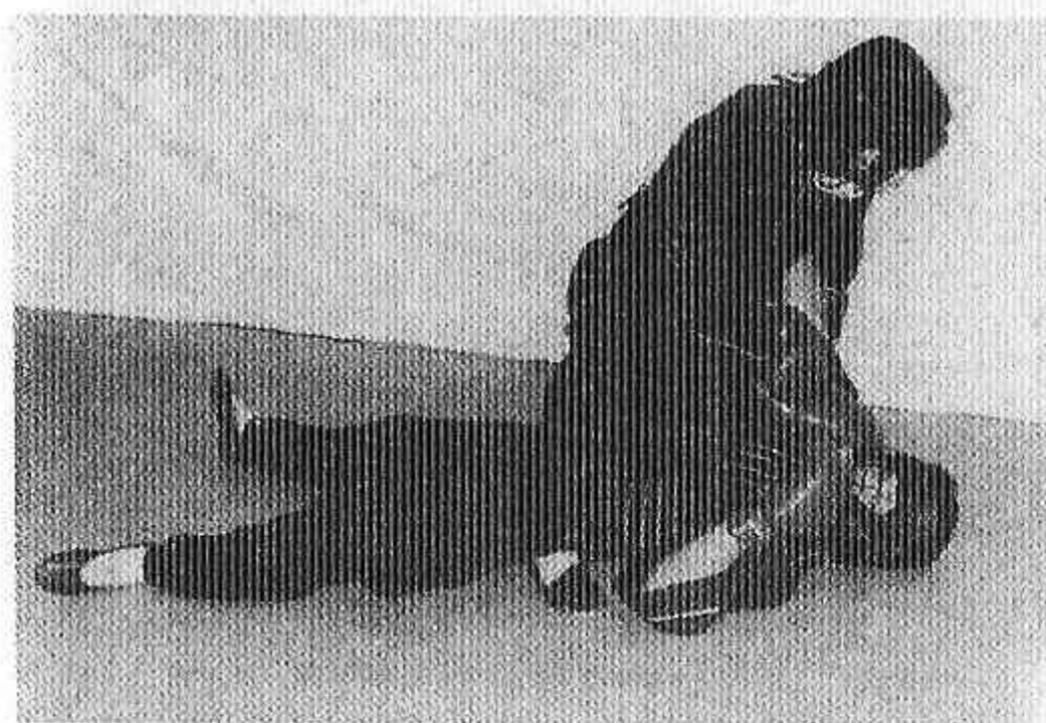
356



357



358



359

Атакующий слева — в левосторонней стойке, обороняющийся справа — в левосторонней стойке. Атака слева левой рукой, обороняющийся справа, выполняет отводящий блок правой рукой внутренней частью перчатки, левая нога переходит назад с поворотом корпуса влево, правая нога наносит контрудар ногой в голову атакующего. Боец слева отражает удар ноги и прихватывает ногу правой рукой. Боец с правой стороны продолжает контратаку, левой рукой опирается на пол и выполняет ножницы, после падения бойца слева перехватывает правой рукой левую ногу, так, чтоб в одно движение нога опустилась под мышку и была зажата.левой ногой отжать правую ногу лежащего слева и выполнить прием на колени. Внимательно изучите фото. (Фото 360—367.)



360



361



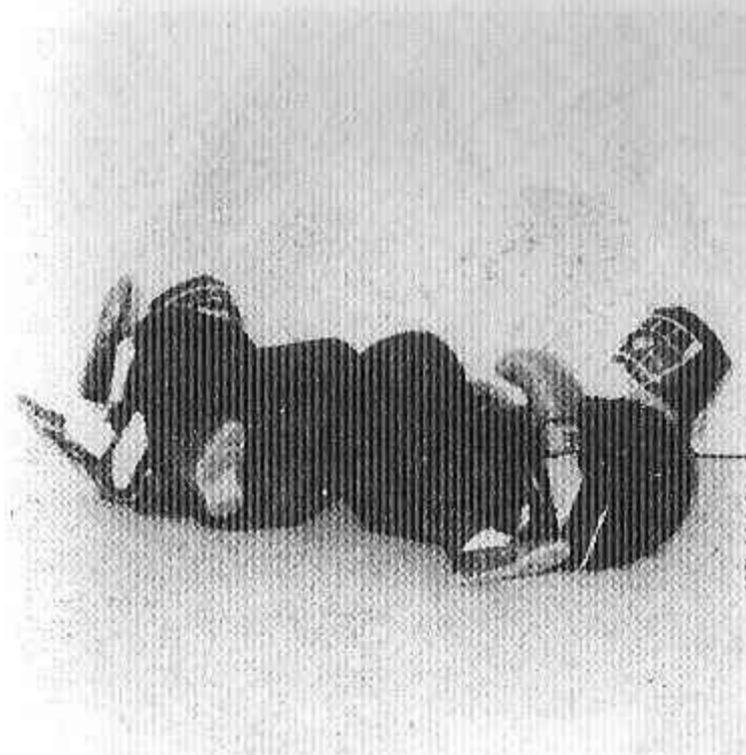
362



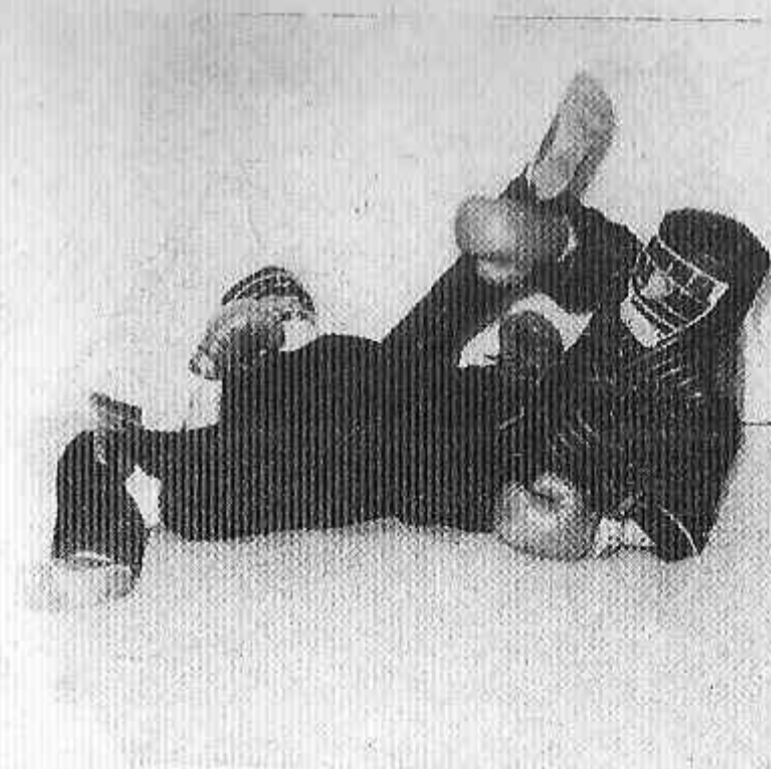
363



364



365



366



367

Боец слева — в левосторонней стойке, руки чуть раздвинуты. Атакующий справа — в левосторонней стойке, атакует левой рукой между рук, а правой рукой в голову. Как только обороняющийся слева (после удара в голову) потеряет равновесие, быстрым движением присесть, спину держать прямо, руками обхватить ноги у колен и резким движением оторвать ноги от пола, бросить его спиной на пол.

После броска жестко прихватить ноги лежащего и потянуть вверх. В верхнем положении предплечьями обеих рук пережать ахиллово сухожилие. Быстрым движением перевернуть лежащего на живот, сесть на спину, прогнуть спину лежащего и пережать ахиллово сухожилие. (Фото 368—374.)



368



369



370



371



372



373



374

Тренировка и воспитание составляет единый педагогический процесс. Так тренер ставит целью не только подготовку бойцов и достижению результатов, но и воспитание его моральных качеств. Каждый тренер-наставник хочет видеть своего спортсмена физически здоровым, духовно богатым и морально чистым. Успех зависит от педагогического мастерства тренера, его целеустремленности, твердости убеждения.

Ученик же должен прежде всего осмыслить изучаемое, ясно представить себе, на чем основан данный прием или тактический маневр, его значение в схватке и боевой обстановке, а в дальнейшем приспособить технику приемов к своим индивидуальным особенностям. Наглядность обучения позволяет быстрее и точнее получить представление о ударах, защите, приемах, тем самым облегчить правильное воспроизведение их.

Немаловажную роль в воспитании активности играют задания, требующие самостоятельной работы. Они развивают самостоятельный подход к занятиям. Программа занятий должна быть составлена таким образом, чтобы учебный материал шел от простого к сложному.

Тренер должен следить, чтобы изучаемый материал усваивался прочно. Прочные навыки усваиваются многократным повторением. Тренер никогда не должен оставлять без внимания ни одного своего ученика.

Воспитание волевых качеств может идти совместно с развитием определенных физических качеств. Так, воспитание воли идет параллельно с развитием силы и выносливости, воспитание смелости и решительности, с развитием ловкости и преодолением противника, воспитание трудолюбия — с развитием выносливости и шлифовкой техники.

Общепризнанна истина — воспитатель, не имеющий авторитета, не может воспитывать людей. Чтобы завоевать авторитет среди своих учеников, тренер должен быть искренним энтузиастом своего вида спорта. Быть постоянным примером для своих учеников и в жизни, и в работе. Постоянно совершенствовать свое мастерство. Тогда и будут результаты, достойные древней и вечно живой техники — восточным единоборствам.

ПРАВИЛА



ПРАВИЛА

соревнований по единоборству Санда

I. Общие положения

1. Характер соревнований:

- а) личные,
- б) командные,
- в) лично-командные.

2. Форма проведения соревнований.

Соревнования проводятся по круговой системе в категориях и соревнованиях с выбыванием после поражения.

3. Весовые категории:

- 1) до 52 кг
- 2) от 52 кг до 56 кг
- 3) от 56 кг до 60 кг
- 4) от 60 кг до 65 кг
- 5) от 65 кг до 70 кг
- 6) от 70 кг до 75 кг
- 7) от 75 кг до 80 кг
- 8) свыше 80 кг

4. Площадка.

Площадка представляет собой однородный ковер общим размером 8×8 метров. Она состоит из внутреннего поля 7×7 метров и красной полосы шириной 1 м, ограничивающей внутреннее поле. В середине ковра должен быть обозначен центр диаметром 20 см.

5. Продолжительность поединков.

Каждый поединок состоит из трех раундов, продолжительность одного раунда две минуты, перерыв составляет по одной минуте.

6. Одежда и защитное снаряжение.

Все участники во время соревнований должны быть одеты в майки или футболки, длинные тренировочные брюки или спортивные трусы. Во время соревнований спортсмены выступают без обуви. Каждый спортсмен должен иметь шлемы для защиты головы, загубники, атлетические биндажи, раковины, перчатки, щитки на голень, щитки для груди. Не разрешается ношение во время соревнований медицинских биндажей для хронич-

ческих растяжений (слабые колени, запястья, лодыжки), кроме случаев получения острых травм во время соревнований, ювелирных украшений, очков, головных повязок, металлических булавок и других приспособлений из металла или твердой пластмассы для придерживания волос. Бинтование рук является мерой на усмотрение обслуживающего соревнования персонала или врача соревнований. Запястья и ноги бинтовать допускается. Раны и потертости должны заклеиваться медицинским пластырем. Ногти на ногах должны быть коротко острижены и длинные волосы должны быть собраны сзади эластичной лентой.

Вес перчаток:

для весовых категорий 52 кг — 65 кг вес перчаток должен составлять 8 унций;

для весовых категорий 70 кг — 80 кг — 10 унций.

7. Взвешивание и жеребьевка.

а) Комиссия, измеряющая вес спортсменов, состоит из главного судьи и контрольной группы.

б) Спортсмены перед соревнованиями проходят взвешивание (во время взвешивания спортсмен должен быть в одних трусах). Взвешивание начинается с легких весовых категорий. В том случае, если вес тела оказывается меньше, чем та категория, в которой записан спортсмен, он по-прежнему может принимать участие в соревнованиях в этой категории. В том случае, если вес тела превышает данную весовую категорию, то спортсмен лишается права выступать в этой весовой категории, а может принимать участие в весовой категории, повышенной на один порядок.

в) После проведения взвешивания и проверки состояния здоровья проводится жеребьевка. В случае возникновения особой ситуации (как, например, в данной весовой категории может оказаться лишь один спортсмен и для его участия в соревнованиях ему нужно разрешить перейти в более тяжелую весовую категорию) решение должно утверждаться судейской коллегией соревнований.

8. Проверка перед поединком.

Все участники проходят проверку перед поединком проверяющими из контрольной группы, которые должны удостовериться, что все спортсмены одеты и снаряжены в соответствии с правилами соревнований. Если проверя-

ющий замечает любую травму или другое обстоятельство, которое он может расценить как влияющее на способность участника проводить поединок, проверяющий может направить участника к врачу соревнований для окончательного решения. Уклонение от подчинения разумным требованиям проверяющих на соревнованиях может привести к официальному предупреждению или к дисквалификации.

9. Церемония проведения поединка.

а) Участники должны быть полностью одеты и снаряжены к моменту, когда судья дает команду выйти на ковер. Участники при выходе на площадку и уходе с нее должны приветствовать старшего судью судейской бригады установленным жестом (складывание рук вместе перед грудью).

б) Перед началом поединка и после его завершения спортсмены должны пожать друг другу руки, а также пожать руку тренера или секунданта противника, находящегося на площадке.

в) После окончания поединка спортсмены не должны покидать ковер, пока не выслушают результат поединка, который должен объявить судья на ковре.

10. Сигналы при проведении поединков.

а) За пять секунд до начала поединка судья-хронометрист подает знак приготовиться, окончание поединка судья-хронометрист обозначает ударом в гонг.

б) Спортсмены проводят бой в соответствии с устным приказом или в соответствии с жестами рук судьи на ковре.

в) Когда сумма штрафных очков, полученных спортсменом, достигает шести, ведущий протокол свистком сообщает о прекращении поединка.

11. Поведение участников.

а) Спортсмены должны выполнять правила соревнований, четко придерживаться правил при проведении поединков.

б) Участникам необходимо вести себя все время в соответствии с нормами мастера единоборства. При всех обстоятельствах участник должен осуществлять самоконтроль и избегать излишнего выражения эмоций (злость, радость, досаду и т. д.) на ковре и вне ковра.

в) Спортсмены должны уважать и подчиняться судьям в случаях возникновения каких-либо расхождений во

мнениях, протест выносится на судейскую коллегия соревнований со стороны тренера или представителя.

г) Спортсмены принимают участие в соревнованиях, а не в уличной драке, и их поведение на ковре должно отражать это обстоятельство. Целью является победить в единоборстве в рамках соревнований за счет технического мастерства, а не унижить противника с использованием грубой физической силы. Участники должны следовать духу правил и избегать любого вида некорректного поведения (кривляться перед зрителями, симулировать травму, намеренно задерживать встречу и т. д.) вне зависимости от того, оговорено ли это специальными запретами в правилах.

д) Во время пауз в раунде участник или оба участника должны немедленно вернуться к красной линии и находиться там до тех пор, пока судья на ковре не даст команду продолжить поединок (или прекратить). Участники не должны прогуливаться из стороны в сторону, возвращаться в зону отдыха участников, выполнять разминочные и другие упражнения и т. д. во время пауз. Если один из участников получил травму, другой участник не должен пытаться оказать помощь, если только его не попросит сделать это судья на ковре.

е) Во время перерывов между раундами для отдыха участники должны отойти в сторону в специально отведенное место. Они могут получать массаж, советы, воду и т. д. от своих секундантов или тренеров, но не должны покидать зону отдыха, кроме как по указанию судьи на ковре.

ж) Участники, не занятые в поединках, должны оставаться в зоне соревнований (на сидячих, стоячих местах для участников, в раздевалке). Они не должны занимать места среди зрителей или покидать спортзал без серьезной на то причины. Участникам надлежит вести себя постоянно с достоинством.

з) Спортсменам строго запрещено использовать стимуляторы и прибегать к разного рода обманным комбинациям.

12. Поведение тренеров и секундантов.

а) Каждому участнику разрешается иметь не более одного тренера и одного секунданта на своей стороне между раундами.

б) Тренеры и секунданты должны демонстрировать такие качества самообладания, которые касаются участ-

ников. Излишнее выражение эмоций не должно иметь место на соревнованиях по ушу и саньда.

в) Тренер или секундант помогают надеть участнику шлем и перчатки перед поединком и остаются в зоне отдыха участников на протяжении встречи. Между раундами тренер и секундант могут выходить на ковер в место, отведенное для отдыха спортсмена, чтобы сделать ему массаж, давать советы, ободрять его и т. д.

г) Тренеры и секунданты должны сидеть на определенных местах в зоне отдыха спортсменов во время поединка, не разрешается без приглашения судьи на ковре выходить на ковер и криками подбадривать или отвлекать спортсменов. Если тренер или секундант появляются на ковре без разрешения (для оказания медицинской помощи и т. д.), то их участник не допускается к поединку.

13. Легкие победы, неявки и досрочное окончание поединков.

а) После регистрации спортсменов, в случае невозможности участия в соревнованиях из-за травмы, болезни или других причин, необходимо сообщить об этом перед соревнованиями, подав заявление главному судье соревнований.

б) Спортсмены, которые в ходе проведения соревнований из-за травмы, болезни и других причин не могут или не хотят далее принимать участие в поединках, должны подать заявление в судейскую коллегию соревнований. В этом случае его противник получает легкую победу. Участникам, получившим легкую победу, надлежит одеться для поединка (одевать шлем и перчатки нет необходимости) и выйти на ковер для объявления решения.

в) Если участник (без предварительного уведомления) не вышел на ковер после того, как его имя было объявлено три раза, его противник считается победившим из-за неявки соперника.

г) Легкие победы и неявки заносятся в протокол соревнований.

14. Признание побежденным в поединке.

а) Участник, признавший себя побежденным в поединке, дает знать об этом рукой судье на ковре. Участник, требующий тайм-аут без уважительных причин, признается проигравшим встречу.

б) Тренер или секундант могут признать встречу проигранной от имени своего участника или выбросив

на ковер полотенце, или сообщив боковому судье, или в качестве последней меры выйти на ковер.

II. Состав судейской коллегии и обязанности ее членов

1. Состав судейской коллегии.

1. Главный судья соревнований — 1 человек, зам. главного судьи — 1—2 человека.
2. Судейская бригада: старший судья, зам. старшего судьи, судья на ковре, секретарь, судья-хронометрист — по 1 человеку. Боковые судьи — 5 человек.
3. Секретариат: главный секретарь — 1 человек, секретари — 1—3 человека.
4. Контрольная группа: начальник контрольной группы — 1 человек, члены контрольной группы — 1—2 человека.
5. Судья-информатор — 1—2 человека.
6. Врач соревнований — 1 человек, медсестра — 1 человек.

2. Обязанности членов судейской коллегии.

1. Главный судья соревнований

а) Отвечает за обучение судей правилам и методике проведения соревнований, занимается изучением форм и методов судейства.

б) Отвечает за разделение труда между судьями; перед проведением соревнований организует старших судей для осмотра и проверки ковра, защитного снаряжения и всего прочего, имеющего отношение к проведению соревнований.

в) В соответствии с правилами и духом соревнований решает все вопросы, имеющие отношение к соревнованиям, но не имеет права изменять правила соревнований.

г) В процессе проведения соревнований руководит работой судейской коллегии, в соответствии с необходимостью может регулировать работу судейской коллегии.

д) В случае возникновения разногласий в судейской коллегии обладает правом вынесения окончательного решения.

е) Вносит ясность в те положения правил, подробное толкование которых отсутствует.

ж) Рассматривает, подписывает и объявляет результаты соревнований.

з) Передает в письменном виде общие итоги соревнований в судейскую коллегию.

и) Рассматривает в течение 30 минут с момента подачи протесты команд.

Заместители главного судьи помогают главному судье в работе, а при отсутствии его могут заменять и выполнять задачи главного судьи.

2. Старший судья судейской бригады

а) Во время соревнований контролирует и руководит работой судейской бригады. В случае возникновения спорных ситуаций имеет право остановить соревнования для наведения порядка.

б) Проверяет и утверждает оценки, вынесенные боковыми судьями, определяет окончательный результат.

в) После завершения каждого поединка проверяет, утверждает и подписывает результат.

Заместитель старшего судьи может в соответствии с потребностями замещать и выполнять обязанности других судей, а также оказывать помощь в работе старшему судье.

3. Судья на ковре

а) Проверяет защитное снаряжение спортсменов.

б) Голосом или движениями рук руководит ходом поединка на ковре, фиксирует и выносит решение по поводу нарушения спортсменами правил.

в) Объявляет результат поединка.

г) Вызывает врача при травмах участника или участников.

4. Боковые судьи

В соответствии с проходящим на ковре во время поединков насчитывают очки за выступление спортсменам в каждом поединке; указывают, кто больше набрал очков; показывают судье на ковре, если участник заступил за ковер; останавливают поединок (вставанием и выкриком «стоп») если: 1) судья на ковре не заметил, что участник или его секундант дают знать о своем поражении;

2) судья на ковре не заметил действий или обстоятельств, представляющих серьезную угрозу безопасности участника.

а) В соответствии с решением судей, выраженным голосом или жестом рук, фиксирует каждый случай нарушения спортсменами правил.

5. Секретарь

б) В соответствии с оценками, вынесенными в результате работы боковых судей, ведут запись результатов соревнований и сообщают их главному судье.

6. Судья-хронометрист

а) Отвечает за работу, связанную с замером времени поединков, объявляет начало поединка и конец.

б) В момент завершения поединков объявляет о результатах, вынесенных боковыми судьями.

7. Секретариат

а) Проверяет зарегистрированный список участников, обрабатывают записи, связанные с процедурой проведения соревнований.

б) Готовят необходимые для соревнований различные таблицы и документы.

в) Регистрируют и объявляют результаты проведения поединков.

г) Составляют поименный список.

8. Контрольная группа

а) Проводит взвешивание спортсменов.

б) Перед началом соревнований собирают спортсменов, называя их имена, тщательно проверяют защитные приспособления.

в) Решают все вопросы, связанные с выходом спортсменов на ковер и на награждения.

9. Судья-информатор

Знакомит с нормами и правилами проведения соревнований, представляет судей и спортсменов, объявляет результаты соревнований, занимается информационной деятельностью, не имеющей регулярного характера.

10. Медицинские сотрудники

а) Проверяют и утверждают медицинский документ спортсмена.

б) Проверяют, использовали ли спортсмены стимуляторы.

в) Отвечают за медицинский контроль во время соревнований. Спортсмены, не имеющие возможности продолжать поединки из-за травмы или болезни, должны быть препровождены медицинскими работниками в судейскую коллегию для принятия решения о прекращении его участия в соревнованиях.

III. Судейство

1. Запрещенные части тела для атаки

Запрещено наносить удары:

- а) затылок,
- б) шея и горло,
- в) нижняя часть живота,
- г) пах,
- д) спина,
- е) колени и локти,
- ж) ступни ног могут подвергаться атаке при бросках и подсечках.

2. Разрешенные части тела для атаки

Разрешено наносить удары в

- а) голову,
- б) корпус,
- в) бедра,
- г) голени.

3. Разрешенные приемы

Можно использовать любые движения для нападения на противника в разрешенные части тела в рамках существующих школ и направлений ушу. Толчки, удары, захваты и броски допускаются при условии выполнения специфических ограничений, указанных в отношении этой техники данными правилами.

4. Запрещенные приемы

Использование нижеследующих приемов строго запрещено:

- а) удары пальцами в любую часть тела;
- б) удары ладонью по глазам;
- в) удары головой;
- в) удары локтями;
- д) использование коленей для атаки;

е) приемы удушения;

ж) опасные броски и захваты с использованием шеи и суставов как точки упора при бросках и захватах;

з) захваты и клинч, длящиеся более двух секунд в начальный момент броска или удержания;

и) захваты и борьба на ковре;

к) заламывание рук и подобные приемы, заламывающие суставы;

л) захват противника одной рукой и удары другой рукой или захват обеими руками и удары ногой;

м) кусаться, царапаться, вырывать волосы, плевать и т. д.

5. Нокдаун, нокаут и травмы

а) **Н о к д а у н**: если участник повержен на ковер в результате правильно проведенного толчка или удара противника, судья на ковре жестом руки отводит участника в сторону от лежащего участника и начинает считать до десяти. Если участник встает до десятого счета и показывает, что он способен продолжить поединок, его противник получает зачет нокдауна в протокол соревнований. Не допускается чьей-либо помощи лежащему участнику в его усилиях подняться. Если нокдаун явился результатом нарушения (случайного или намеренного) или запрещенного приема, судья на ковре дает знак «таймаут» и определяет, может ли поверженный участник продолжать поединок. Если участник в состоянии подняться и продолжить поединок, судья объявляет о штрафе (если он есть), который дается участнику, допустившему нарушение. Судья никогда не начинает считать участнику, сбитому с ног, нарушением.

б) **Н о к а у т**: если участник не может подняться после счета десять, после правильно проведенного толчка или удара, он признается поверженным и его противник получает чистую победу в поединке. Все участники, которые были повержены нокаутом, должны быть освидетельствованы врачом соревнований. Нокаут заносится в протокол встречи. Если участник повержен с помощью запрещенного приема или нарушения, его противник дисквалифицируется, вне зависимости от того, способен ли поверженный участник продолжать поединок.

в) **Т е х н и ч е с к и й н о к а у т**: если участник получил такой правильно проведенный удар или толчок, который ошеломил или травмировал его в значительной степени, и судья на ковре находит, что он продолжать поединок

не может, то его противнику засчитывается технический нокаут.

г) Травмы: легкие травмы, включая кровотечение из носа или рта, вызванные правильно проведенными приемами, допускаются. Имея эти травмы, участники могут не обращаться к судье за тайм-аутом. Если травмы являются следствием запрещенных приемов, нарушений или случайности, судья может объявить тайм-аут. Если судья находится в сомнениях относительно способности участника продолжать поединок, он должен проконсультироваться с врачом соревнований.

6. Критерии получения оценок

А. Чистая победа

1. В случае, если в процессе поединка выясняется очевидная большая разница в технике у спортсменов (например, один из участников получил подряд два нокаута), при совпадении точек зрения судей и старшего судьи, победившим в данном поединке считается тот, чья техника судьями была признана наилучшей.

2. В случае проведения нокаута разрешенным приемом в разрешенное место, выполнявший его считается победившим в этом поединке.

8. Тот, кто в ходе поединка вытолкнул противника за пределы ковра, а сам остался на ковре, считается победившим в этом поединке.

Б. Победа по очкам

В случае, если ни один из участников не добился чистой победы, поединок оценивается на основании очков. Боковые судьи показывают, какой из участников получил больше очков. Если решения судей совпадают, старший судья присуждает победу в поединке.

В. Победа техническим нокаутом (см. выше).

Г. Другие технические победы.

Участнику присуждается победа, если его противник признает себя побежденным, дисквалифицирован, оставляет поединок из-за легкой победы или неявки.

7. Начисление очков

А. Два очка дается участнику, который с помощью разрешенного и правильно проведенного приема:

1. Поразил своего противника в разрешенную для атаки часть тела, используя для этого два разных приема (последовательно или одновременно) или выполнил серию ударов в разрешенные места противника;

2. Поверг ударом или броском своего противника на ковер, а сам остался стоять.

3. Остался стоящим на ногах, когда его противник, используя неудачно прием в атаке, оказался упавшим на ковер.

4. Используя атакующее движение лежа на ковре и выполнив бросок или опрокидывание противника.

5. Ударил своего противника в прыжке в любую разрешенную часть тела выше пояса.

6. Повалил своего противника с помощью подсечки.

Б. Одно очко дается участнику, который с помощью разрешенного и правильно проведенного приема:

1. Четко выполнил удар и толчок в разрешенные места противника.

2. Использовал прием, в результате которого противник теряет равновесие и вынужден прибегнуть к опоре (за исключением тех случаев, когда к опоре прибегают для выполнения атакующего действия).

3. Его противник поскользнулся и упал на ковер, не будучи атакован, или заступил за ковер.

4. В том случае, если в ходе поединка стороны не предпринимают ярко выраженных движений в нападении или же одна из сторон пассивно уходит от удара в течение восьми секунд, а судья на ковре указывает одной из сторон на необходимость нападения или же указывает стороне, пассивно избегающей нападения, предпринять его, а эта сторона в течение восьми секунд по-прежнему воздерживается от атаки, одно очко присуждается противоположной стороне.

В. Не начисляются очки в том случае, когда:

1. Противники одновременно выполняют удар или серию ударов в разрешенные места.

2. Противники одновременно упали на ковер или вышли за пределы ковра.

3. Противники одновременно нарушают правила.

4. Противники наносят беспорядочные удары друг другу.

5. Прием выполнен нечетко, удар выполнен неопределенно.

6. Произведен бросок, выполненный после удержания, длящегося более двух секунд.

7. Участник после выполнения атакующего движения в прыжке самостоятельно и правильно упал на ковер, противоположная сторона очков не получает.

8. Участник применяет согнутые в колене ноги в обороне и получает по ним удар, противная сторона очков не получает.

9. Когда один участник выполняет бросок, а другой в это время наносит ему удар.

10. При падении на пол для выполнения приемов в положении лежа, противная сторона очков не получает.

8. *Нарушение правил и штрафы*

А. *Случайные нарушения*

Разрешенные приемы с непреднамеренным контактом запрещенных частей тела противника расцениваются как случайные нарушения. Иногда случайные нарушения не зависят от участников, но связаны с внезапным изменением позиции при одновременной атаке обоих противников. Этот тип случайных нарушений не наказывается штрафом. Когда случайные нарушения, вызванные неосторожностью некоторых участников, то этот тип является объектом штрафов.

Б. *Намеренные нарушения*

Использование запрещенных приемов, умышленная атака запрещенных частей тела и нанесение серии ударов в голову расцениваются как намеренные нарушения и всегда являются объектом штрафов.

В. *Технические нарушения*

Нарушения, не связанные с запрещенными приемами и атакой запрещенных частей тела, расцениваются как технические нарушения и включают в себя:

1. Неспортивное поведение или отсутствие самоконтроля (чрезмерное выражение эмоций; грубость или неуважительное отношение к противнику, судьям или вспомогательному персоналу; оскорбительные выражения; ненужные выкрики; неприличные жесты и т. д.).

2. Атака противника до команды судьи «Начали» или после команды «Стоп».

3. Отказ подчиниться команде судьи.

4. Ложные выпады против запрещенных частей тела.

5. Пассивность или постоянное уклонение от атаки.

Г. *Штрафы*

1. *Частное замечание.*

Судья может сделать участнику частное замечание за незначительные нарушения правил, такие как случайные нарушения из-за небрежности или технические нарушения. Частные замечания сами по себе не вызывают штрафов, но повторение таких действий, вызывающих частное замечание, приводит к официальному предупреждению или дисквалификации.

Д. *Официальные предупреждения*

Намеренные нарушения или игнорирование частных замечаний приводят к официальному предупреждению, которое заносится в протокол и влечет за собой наложение трехочкового штрафа.

Е. *Дисквалификация*

1. Если участник набирает 6 очков штрафов (два официальных предупреждения) во время поединка, он дисквалифицируется после второго официального предупреждения и его противнику засчитывается победа.

2. Участник может быть дисквалифицирован после получения одного официального предупреждения, если он допустил особенно серьезное нарушение правил.

3. Участник может быть дисквалифицирован за серьезное нарушение вне ковра (борьба вне ковра, нанесение ударов судье, вспомогательному персоналу или зрителю, употребление наркотиков или алкоголя в спортзале и т. д.).

4. Спортсмен, из враждебных намерений нанесший повреждение противнику, дисквалифицируется и судья присуждает победу его противнику.

5. Спортсмены, применяющие стимуляторы, дисквалифицируются и лишаются права участия в данных соревнованиях.

9. *Временная остановка поединка (тайм-аут)*

В случае возникновения нижеследующих ситуаций судья на ковре должен временно остановить поединок.

1. Спортсмен падает на ковер (за исключением тех случаев, когда падение на землю обусловлено применением определенного приема) или же выход за пределы ковра.

2. Во время наложения штрафа при нарушении спортсменом правил.

3. При получении травмы спортсменом.

4. Когда спортсмены, захватив друг друга, наносят беспорядочные удары больше чем две секунды.

5. Когда спортсмены воздерживаются от атак друг на друга или же одна из сторон пассивно уходит от нападения в течение восьми секунд.

6. Когда спортсмен по объективным причинам просит тайм-аут (например, при ослабевании крепления протектора).

8. Когда старший судья улаживает конфликты на ковре.

9. По объективным причинам, не связанным с проведением поединка (плохое освещение, поломки на ковре и т. д.).

IV. Порядок начисления очков и последовательность определения конечного результата

А. Частное замечание, официальное предупреждение и дисквалификация обозначаются следующим образом: « Δ », «+», «V».

Б. Боковой судья, в соответствии с тем, что происходило на площадке во время проведения поединка, в соответствии с критериями начисления очков фиксирует количество полученных спортсменом очков и штрафных очков. После завершения каждого поединка, количество очков, присужденных спортсмену, вносится в таблицу учета очков и в тот момент, когда старший судья дает знак, объявляется победившая сторона или же выносятся решение о присуждении равной оценки претендентам.

В. Если в результате чистая победа не была определена, победителем становится набравший большее количество очков. В том случае, если стороны набрали одинаковое количество очков, конечный результат определяется в следующем порядке: победившим считается тот, кто набрал меньшее количество штрафных очков.

Если же складывается ситуация паритета и по штрафным очкам, то тогда победившим считается тот, у кого большее число нокдаунов. Если же и здесь наблюдается равенство, то тогда старший судья решает результат поединка.

Г. Во время соревнований, секретариат фиксирует в таблице учета результат каждого поединка. Победа записывается как 2 очка, поражение — 0 очков.

Д. Победителем является тот, кто победил в финальном поединке, второй финалист занимает второе место.

Е. Проигравшие полуфиналисты разыгрывают между собой третье и четвертое места.

Ж. Остальные места определяются в следующем порядке: впереди находятся участники, набравшие большее количество очков. При равенстве очков выбирается участник, получивший меньшее количество штрафных очков. При равенстве штрафных очков выбирается участник с большим числом чистых побед. Если и в данном случае наблюдается равенство, выбирается участник с большим количеством побед по очкам. Если они равные, то выбирается участник с меньшим весом. Если это тоже равное, то участники занимают одно место.

З. Для того, чтобы завоевать призовое место, участнику необходимо одержать хотя бы одну победу в поединках. Невозможно завоевать медаль через комбинацию освобождений от поединков, поражений, легких побед или неявок.

И. В случае, если в одной весовой категории не более трех участников, то соревнования в этой весовой категории проводятся по круговой системе и награждаются только участники, занявшие 1 и 2 место. Определение победителей производится, как описано в п. IV—Ж. Если участников более трех, то соревнования проводятся по системе выбывания.

К. За каждое первое место начисляется 10 баллов, за второе — 8 баллов, за третье — 6 баллов, за четвертое — 4 балла, за пятое — 2 балла, за шестое — 1 балл. При определении команды, занявшей первое место, подсчитывается общая сумма баллов за 1—6 места. Первой считается команда, набравшая большее количество баллов, второе — следующая команда по количеству баллов и т. д.

V. Подаваемые судьями голосом и жестами рук команды

Статья двадцатая. УСТНЫЕ КОМАНДЫ И ЖЕСТЫ РУК

1. «НАЧАЛИ — КОНЕЦ»: судья, работающий на площадке, стоит между спортсменами, предплечья обеих рук вытянуты по направлению к спортсменам, ладони рук направлены друг к другу, раздается команда «приготовиться», вслед за этим выполняется маховое движение ладонями вниз, одновременно раздается команда «НАЧАЛИ», поединок начинается.

2. «СТОП»:

(1) Предплечья обеих рук судьи, работающего на поле, вытягиваются в сторону спортсменов и оказываются между ними, после этого руки разводятся вправо и влево, одновременно звучит команда «СТОП», поединок временно останавливается.

(2) Спортсмены захватывают друг друга и наносят беспорядочные удары, от судьи, работающего на поле, раздается команда «СТОП», и одновременно с произнесением этой команды обе руки судьи удерживают обоих спортсменов и разводят их в стороны.

3. «ЧАСТНОЕ ЗАМЕЧАНИЕ»:

Судья, работающий на площадке, одной рукой показывает на спортсмена, допустившего нарушение правил, другой рукой указывает на место, где произошло нарушение правил, после этого, одновременно с произнесением команды «ЧАСТНОЕ ЗАМЕЧАНИЕ» согнутая в локте рука с прямой ладонью поднимается вверх, внутренняя сторона ладони направлена назад.

4. «ОФИЦИАЛЬНОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ»:

Судья, работающий на площадке, одной рукой показывает на спортсмена, допустившего нарушение правил, другой рукой показывает на запрещенное для нанесения удара место у себя на теле (за исключением области промежности), или же показывает движение, выполненное с нарушением правил, одновременно с произнесением команды «ОФИЦИАЛЬНОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ», рука сгибается в локте, кисть руки сжимается в кулак и поднимается вверх, внутренняя сторона руки направлена назад.

5. «ОТДЫХ»:

Судья, работающий на площадке, становится на место для отдыха, показывая тем самым, что спортсмены должны выйти за пределы площадки на перерыв.

6. «ВЫХОД НА ПЛОЩАДКУ»:

Судья, работающий на площадке, сначала становится в центр площадки, внутренние стороны ладоней направлены на спортсменов, одновременно с произнесением команды, руки поднимаются вверх, возвращаются в исходное положение и согнутые в предплечье поднимаются вверх, внутренние стороны ладоней направлены к корпусу.

7. «ПОБЕДА»:

Судья, работающий на площадке, стоит между спортсменами на площадке и одной рукой держит в запястье руку победившего спортсмена и поднимает ее верх, одновременно объявляет этому спортсмену «ПОБЕДА».

