

Содержание

Причины создания книги об Айкидо	11	
Предисловие шихана Кристиана Тиссье, 7-й Дан Айкидо Айкикай	15	
Комментарии к содержанию книги	16	
1	Что такое Айкидо?19	
	Что такое <i>ки</i> ?	22
1.1	Айкидо и другие боевые искусства	23
	<i>Дзюдо</i>	25
	<i>Дзю-Дзюцу</i>	25
	<i>Карате</i>	26
	<i>Таэквондо</i>	26
1.2	Основные положения книги	28
1.3	Виды тренировок в Айкидо	29
	Работа с оружием в Айкидо	30
2	Передвижения33	
2.1	<i>камаэ</i>	34
	<i>ай-ханми</i> и <i>гьяку-ханми</i>	36
2.2	Смена стойки на месте	37
2.3	<i>ирими</i>	39
2.4	<i>тенкан</i>	42
2.5	<i>тай-сабаки</i>	45
2.6	<i>тай но хенка</i>	50
2.7	Передвижения под углом 90°	53
2.8	<i>цуги аши</i>	57
2.9	<i>сикко</i>	60
	<i>шомен учи иккё омоте вадза</i>	61
	<i>шомен учи иккё ура вадза</i>	64
2.10	Стойки при работе с мечом	66
	<i>сейган камаэ</i>	66
	<i>му камаэ</i>	66
	<i>ваки камаэ</i>	67

3	Техника работы руками	69
3.1	Работа рук при атаке <i>ай-ханми катате дори</i>	69
	Первый вариант	70
	Второй вариант	71
	Третий вариант	72
	Четвертый вариант	73
	Пятый вариант	74
3.2	Работа рук при атаке <i>гьяку-ханми катате дори</i>	75
	Первый вариант	75
	Второй вариант	77
	Третий вариант	78
	Четвертый вариант	79
	Пятый вариант	80
3.3	Захваты при работе с мечом	81
3.4	Работа рук при отражении ударов	83
4	Отработка приемов	93
4.1	<i>катате риоте дори</i>	95
	<i>иккё омоте вадза</i>	95
	<i>ирими наге</i>	100
4.2	<i>ката дори мен учи</i>	105
	<i>коте гаэши</i>	105
	<i>никкё ура вадза</i>	109
4.3	<i>шомен учи</i>	112
	<i>ирими наге</i>	112
	<i>сото кайтен наге</i>	115
4.4	<i>йокомен учи</i>	117
	<i>иккё омоте вадза</i>	117
	<i>шихо наге ура вадза</i>	121
4.5	Применение	125
	<i>джодан цуки ирими наге</i>	125
	<i>джодан цуки хиджи киме осае</i>	127
	<i>маэ гери ирими наге</i>	129
	<i>йокомен учи иккё</i>	131
	<i>муна дори иккё омоте вадза</i>	133

5	Детали техники	137
5.1	иккё	138
	омоте вадза	138
	ура вадза	140
5.2	никкё	142
	омоте вадза	142
	Вариант	144
	ура вадза	145
	ай-ханми катате дори никкё ура вадза	147
5.3	санкё	151
	омоте вадза	151
	Вариант	154
	ура вадза	156
5.4	ёнкё	159
	омоте вадза	159
	ура вадза	162
	Вариант	164
5.5	гокё	165
	шомен учи гокё	165
	йокомен учи гокё	168
5.6	хиджи киме осасе	170
	омоте вадза	170
	ура вадза	172
5.7	уде гарами	174
5.8	ирими наге	176
	скумен ирими наге (нанами кокю наге)	177
5.9	шихо наге	179
	омоте вадза	179
	ура вадза	181
5.10	уде киме наге	183
	омоте вадза	183
	ура вадза	184
5.11	кайтен наге	185
	учи кайтен наге	185
	сото кайтен наге	188
	ура вадза	190
5.12	коте гаэши	192
	Второй вариант коте гаэши	194

5.13	<i>коши наге</i>	196
	<i>коши наге</i> на базе <i>шихо наге омоте вадза</i>	197
	<i>коши наге</i> на базе <i>уде киме наге омоте вадза</i>	199
	<i>коши наге</i> на базе <i>иккё омоте вадза</i>	200
	Динамическая техника	202
5.14	<i>тенчи наге</i>	204
5.15	<i>суми отоши</i>	205
5.16	<i>джуджи гараме наге</i>	207
5.17	<i>айки отоши</i>	208
5.18	<i>кокю наге</i>	210
5.19	<i>уширо кири отоши</i>	212
5.20	<i>сувари вадза кокю хо</i>	213
6	Основополагающие принципы Айкидо	217
6.1	Правильное положение – <i>шисей</i>	218
6.2	Выверенная дистанция – <i>ма-ай</i>	222
6.3	В поисках взаимодействия – <i>айки</i>	223
	<i>кокю хо</i>	224
	<i>кокю хо</i> (второй вариант)	225
6.4	Сохранение защитного пространства	227
6.5	Работа с осями и углами	229
6.6	Усвоение «чистых» и оптимальных движений	232
6.7	Самозащита и защита партнера	234
6.8	Намерение, решение и действие – <i>ки-кен-тай</i>	236
7	Изучение Айкидо	239
7.1	Три стадии в изучении Айкидо	242
7.2	Айкидо как путь к обретению свободы в движении	243
7.3	Техника в идеале и ее прикладной аспект	244
7.4	Примеры движений	245
	<i>гьяку-ханми катате дори иккё омоте вадза</i>	245
	<i>гьяку-ханми катате дори сото кайтен наге</i>	252
7.5	Применение	257
	<i>маэ гери иккё омоте вадза</i>	258
	<i>маэ гери иккё ура вадза</i>	259
	<i>джодан цуки сото кайтен наге</i>	261
	<i>маваши гери сото кайтен наге</i>	262

7.6	Работа над приоритетами в технике	264
7.7	Изменение ритма движения	266
8	Работа Уке – укеми	269
8.1	Принятие правильного положения	270
	Сохранение контакта	272
8.2	Согласованная работа.	273
8.3	Правильная атака	274
	<i>ай-ханми катате дори</i>	275
	<i>гьяку-ханми кате дори</i>	275
	<i>ката дори</i>	275
	<i>муна дори</i>	276
	<i>катате риоте дори</i>	276
	<i>ката дори мен учи</i>	277
	<i>риоте дори</i>	278
	<i>рио хиджи дори</i>	278
	<i>рио ката дори</i>	278
	<i>шомен учи</i>	279
	<i>йокомен учи</i>	280
	<i>мен учи</i>	281
	<i>джодан цуки</i>	281
	<i>чудан цуки</i>	282
	<i>маэ гери</i>	283
	<i>маваши гери</i>	285
	<i>уширо риоте дори</i>	285
	<i>уширо рию хиджи дори</i>	287
	<i>уширо рию ката дори</i>	288
	<i>уширо катате дори куби шиме</i>	289
	<i>уширо эри дори</i>	290
8.4	Перекаты и падения (страховки)	291
	Перекат назад – <i>уширо укеми</i>	291
	Вариант	292
	Перекат вперед – <i>маэ укеми</i>	293
	Падение вперед – высокая страховка.	294
8.5	Более сложные страховки	296
	Страховка с выходом в стойку на руках (волна)	296
	Страховка «как падающий лист»	298

8.6	Применение <i>укеми</i> в технике	300
	<i>ирими наге</i>	300
	Техники удержания	301
	<i>иккё омоте вадза</i>	302
8.7	Использование веса тела	303
9	Дополнительная информация	305
9.1	Правильная разминка	305
	Физиологические изменения во время разогрева	305
	Разминка в Айкидо	307
9.2	Снаряжение, место для тренировок и этикет	314
9.3	Система уровней	318
9.4	История Айкидо	322
9.5	Советы для начинающих – Часто задаваемые вопросы	328
	Сколько нужно заниматься, чтобы освоить Айкидо?	328
	Можно ли использовать Айкидо в целях самозащиты?	328
	Айкидо – это форма медитации?	329
	Как выбрать <i>доджо</i> ?	330
	В каком возрасте можно заниматься Айкидо?	331
9.6	Источники информации	332
	Книги	332
	DVD-диски	332
	Интернет-сайты, ассоциация, авторство фотографий и иллюстраций	333
9.7	Словарь японских терминов	334
9.8	Алфавитный указатель	338
	За кадром	342

Причины создания книги об Айкидо

Первые мысли о создании такой книги появились у меня в 2007 году во время летнего семинара, который проходил у бассейна в Кот д'Азуре под руководством сэнсэя Кристиана Тиссье. Надя Гэртель, Мартина Дорка, Сьюзен Вернер и Дитер Беккер внесли свой вклад в мой первоначальный замысел, касающийся содержания этой книги.

Если мы спросим себя, что должно быть в книге об основах Айкидо, то ответим без тени сомнения: в ней должно быть место не только базовой информации о техниках, которые особенно пригодятся новичкам (к примеру, о передвижениях, страховках и т.д.), и описаниям этих техник. Нельзя обойти вниманием основы самой концепции Айкидо.

В словаре существует следующее определение слова «**концепция**» – «четко обозначенный общий замысел или план». Эта книга должна доступно объяснить, какого рода план применим по отношению к Айкидо. План, в свою очередь, строится из мыслей и идей, которые разрабатывались шаг за шагом таким образом, что теперь они понятны всем и могут быть выполнены всеми.

У этой книги есть три цели. Первая – поддержать тех, кто только вступил на путь изучения Айкидо. Вторая – по возможности вдохновить тех, кто посвятил себя этому искусству и уже практикует Айкидо в течение какого-то времени. В книге будут периодически встречаться ссылки на то, что Айкидо включает непохожие друг на друга стили. Основная причина данного явления лежит, по моему мнению, не в различных технических деталях (так может показаться только на первый взгляд). Глубинные причины кроются в различиях концепций разных стилей независимо от того, явно или неявно выражены эти различия. Иногда ни ученики, ни даже их учителя об этих различиях и не подозревают.

Другими словами, именно концепция определяет формирование разных стилей в Айкидо. Каждый стиль может быть последовательным, построенным более или менее логично, и оставаться исполнимым. Если рассматривать концепцию, лежащую в основе того или иного стиля, это будет уже не вопрос того, какая из техник работает хорошо, а тех возможностей для развития, которые существуют на базе каждой концепции. Следовательно, если рассматривать стили в Айкидо с данной точки зрения, можно найти существенные различия в их качестве.

Буду откровенным – мне ближе та концепция в Айкидо, которая соответствует по меньшей мере трем критериям.

- Она существует (это не всегда можно считать само собой разумеющимся), ее можно сформулировать и проверить.
- Она логична (то есть, последовательна) и исполнима.
- Она применима к Айкидо именно как к боевому искусству и искусству движения.

И, наконец, третья цель моей книги. Я надеюсь, что инструкторы Айкидо смогут почерпнуть здесь интересные предложения и идеи для своих занятий.

Каждый инструктор должен задавать себе два вопроса относительно того, чему уделять основное внимание, практикуя и развивая свои навыки в Айкидо: что я делаю и почему я делаю это таким образом? Поскольку в Айкидо нет соревновательной составляющей, именно эти два вопроса являются центральными факторами, определяющими, будет ли проводимая тренировка интересна. Как отличить профессионала от любителя? Критерий в данном случае следующий: может ли инструктор ответить на оба вопроса. Никто не отдаст в починку свой автомобиль такому мастеру, который не сможет ответить на эти вопросы. Тот же принцип работает и в сфере образования и обучения: профессионал отличается от любителя тем, что его действия обдуманно и объяснимы, то есть он может дать ответ на ранее приведенные вопросы. Почему бы нам не требовать того же от инструктора Айкидо, поскольку прежде всего каждое боевое искусство является также обучающей моделью. Но об этом мы поговорим позже.

В свете исследования концептуальной основы станет ясно (я надеюсь!), что инструкции в Айкидо касаются использования и осмысленных дидактических принципов (Какие наставления даются?) и метода (Как это делается?), особенно если есть желание глубже познать тематику Айкидо. Если указания в Айкидо сводятся к демонстрации и точному повторению, тогда для многих практикующих сами принципы Айкидо так и останутся закрытой книгой. Тогда Айкидо будет казаться просто набором трюков и более или менее красиво выполняемых движений; много возможностей для дальнейшего развития будет потеряно.

С этой точки зрения нет никакой случайности в том, что первые мысли о создании

данной книги появились во время семинара, проводимого сэнсэем Кристианом Тиссье, поскольку он не только является мастером в выполнении техники, но и мастером преподавания и объяснения идей Айкидо.



В основе Айкидо, как оно преподается сегодня и как описывается в этой книге, лежит взаимосвязь вышеперечисленных пунктов.

Как никто другой, он всегда мог посмотреть на принципы, лежащие в основе Айкидо, с новых точек зрения, тем самым давая своим ученикам возможность узнать и понять их. Я особенно благодарен ему, потому что без его наставлений не смог бы сам достичь полного развития, практикуя Айкидо, и как его ученик, и как инструктор.

В книге об основах Айкидо должны быть многочисленные технические детали. Но из-за очевидных ограничений в ней не могут быть раскрыты все интересные технические аспекты этого искусства. Включенные мной аспекты были выбраны потому, что я счел именно их достойными упоминания и нахожу полезными для изучения Айкидо и для обучения этому искусству. Безусловно, я буду опираться на выбранные мной техники, но в книгах такого рода невозможно описать все. Конечно, можно было построить свое повествование иначе, чтобы избежать упреков в приверженности к определенным техникам или в неполном освещении всего материала. Естественно, что книга об искусстве движения достигает предела своих возможностей, когда речь заходит о том, чтобы передать ощущение движения при выполнении той или иной техники, поскольку, к сожалению, ощущения в таком способе передачи информации, как книга, могут быть только описаны, а не переданы с помощью рисунка или иллюстрации. Я, в свою очередь, не смог разрешить этот парадокс.

Те, кто помогал мне в работе на татами при написании этой книги:



Мартина Дорка



Надя Гэртель



Тарган Курсун



Томас Пуэтц



Сюзен Вернер

Я очень благодарен им за их старания и терпение.

Фотографии на с. 15, 24, 31 и 327 сделаны Марией Полевой, на с. 17, 29, 91, 237, 241, 329 – Марком Шредером. Я благодарю авторов за возможность использовать эти снимки. Фотография на с. 325 принадлежит Бодо Рёделю. Автор всех остальных фотографий – Ирис Польш (www.iris-pohl.de).

Отдельно хочу поблагодарить Надю Гэртель за составление Главы 1.1 и трудоемкую работу над редактированием всей книги. А также выражаю благодарность Сюзен Вернер, написавшей и проиллюстрировавшей Главу 9.1.

Бодо Рёдель

Предисловие шихана Кристиана Тиссье, 7-й Дан Айкидо Айкикай

Бодо Рёдель – внимательный и надежный человек, который всегда остается верен нашим общим интересам и мне. Он обладает такими необходимыми для ученика качествами, которые позволяют ему на протяжении многих лет получать удовольствие от тренировок и не беспокоиться о достижении конкретной цели. Иными словами, такие ученики испытывают радость от пребывания в «моменте» постоянного повторения. Всегда внимательный, он, основываясь на наших общих достижениях, неустанно движется вперед и открывает новое.

Бодо Рёдель начал заниматься у меня молодым, постигал основы, а затем и тонкости Айкидо, я наблюдал за тем, как он развивается, превращается в прекрасного человека, способного передавать свои знания. Для меня самого это было важным опытом, тем, что указывает тебе на собственное положение и ответственность.



Передача знаний немислима без взаимного обмена. Данный процесс вдохновил и открыл для меня новые горизонты, за что я благодарен Бодо и всем моим ученикам. Внезапно возникающие обсуждения и вытекающие следом вопросы, а также мысли, которые привели к написанию этой книги, – все это свидетельства разнообразия и возможности существования различных точек зрения на предмет.

Также для приобретения знаний требуются немалые способности, коими Бодо Рёдель и обладает в большом количестве. Безусловно, будучи доктором педагогических наук, он опирался на свои знания из этой области при создании книги. Я желаю ему успеха

Кристиан Тиссье

Комментарии к содержанию

Книга состоит из 9 глав со следующим содержанием:

Глава 1. В этой главе говорится о составляющих и дается определение Айкидо. Также приводится сравнение Айкидо с другими спортивными формами боевых искусств. Эта часть главы написана Надей Гэртель.

Глава 2. Здесь описываются основные передвижения. Они постоянно применяются во всех техниках Айкидо, то есть, изучив основные передвижения, занимающийся сможет быстрее понять и освоить новые приемы. Поэтому передвижения объясняются на примере движений при работе с партнером. Точно так же разбирается взаимосвязь Айкидо и техник работы с мечом.

Глава 3. В этой главе говорится о самом важном в работе руками. Как и передвижения, определенные движения рук и кистей применяются постоянно в Айкидо. Их интересно рассмотреть отдельно, чтобы лучше понять составляющие приемов Айкидо.

Глава 4. Так называемая отработка техники (работа над техникой, над собственной формой) – незаменимая составляющая в процессе постижения Айкидо. В Главе 4 это подробно объясняется, а также приводятся многочисленные примеры.

Глава 5. В этой главе рассматриваются важные элементы всех базовых приемов. Детали призваны помочь занимающемуся в понимании техник и упростить изучение Айкидо.

Глава 6. В основе всех приемов Айкидо лежат единые принципы. В то время как в Главе 5 были описаны специфические детали техники, здесь говорится о понимании Айкидо на «метауровне».

Глава 7. В этой главе описывается процесс изучения Айкидо, в частности, рассматриваются роли защищающегося и атакующего. В Айкидо существует определенный набор базовых техник, которые всегда изучаются в одинаковой последовательности.

Глава 8. При изучении Айкидо уделяется внимание работе не только того, кто выполняет технику, но и того, кто атакует. Так как это совместная работа, оба

партнера зависят от действий друг друга. Поэтому глава посвящена важнейшим составляющим в изучении роли атакующего.

Глава 9. В заключительной главе содержится дополнительная информация об Айкидо и тренировочном процессе.

В книге для удобства читателя человек, занимающийся Айкидо, называется Айкидока (имеются в виду как мужчины, так и женщины). За приемами и атаками сохраняется их японское название во избежание путаницы в переводах. Термины и объяснения их значений даются непосредственно по ходу текста, а также в словаре в конце книги (с. 334). Атакующий называется *Уке* (от японского глагола *ukeru* – принимать, т.е. *Уке* – это тот, кто принимает технику). Защищающийся называется *Тори* (от японского глагола *toru* – брать, хватать, ловить).

Следует обратить внимание, что фотографии, изображающие последовательность движений, имеют разную перспективу для большей наглядности некоторых деталей.



Кристиан Тиссье и Бодо Рёдель – ирими наге



«Искусство – это не предмет, это путь»

Элберт Хаббард

1 Что такое Айкидо?

- «Ай-ки-до» – что означает каждая составляющая этого иероглифа?
- Какой трактовки основ Айкидо придерживаются авторы этого пособия?
- Что общего у Айкидо с другими боевыми искусствами и видами спорта?

В зависимости от того, как Айкидока подходит к изучению Айкидо, ответ на вопрос «Что такое Айкидо?» у каждого будет разным. Говоря другими словами, сложно дать полное и окончательное определение Айкидо, с которым согласился бы каждый. Определений может существовать столько, сколько занимающихся, потому что, конечно, у каждого имеется собственная точка зрения на этот вопрос.

Ниже мы остановимся на некоторых возможных трактовках Айкидо. А затем время от времени будем возвращаться к отдельным его аспектам и рассматривать их более глубоко и подробно.

Для наблюдателя Айкидо представляет собой набор «высокоразвитых» и эффективных приемов самозащиты.

Под определением «высокоразвитые» имеется в виду разумное использование механизмов с целью достижения максимального эффекта при минимальной затрате усилий.

В основе всех приемов лежат одни принципы (см. Главу 6). Базовая техника Айкидо состоит из естественных и простых движений, поэтому любой человек может изучать Айкидо. В данном случае, называя движения «простыми», мы имеем в виду, что они все выполняются в доступном для Айкидоки радиусе и похожи на привычные движения в повседневной жизни. С этой точки зрения цель тренировок заключается в постоянном совершенствовании выполнения приемов. Нужно работать:

- над расслабленностью движений;
- их непрерывностью;
- постоянным и надлежащим контролем за мышцами ног;
- правильностью работы руками.

«Внутренне» Айкидо – это методика, которая совершенствуется человеком без посторонней помощи. Это подразумевает, например, упражнения:

- на концентрацию;
- выносливость духа;
- умение постоять за себя;
- умение сотрудничать;
- развитие уверенности в себе.

Первое упражнение показывает, что Айкидо полностью сосредоточено на искусстве движения – можно смело назвать Айкидо «спортом». Айкидо отличается от техник медитации, как, например, *дзен*, несмотря на то что в Айкидо присутствуют медитативные элементы (см. с. 329).

Второе упражнение иллюстрирует, что Айкидо предоставляет возможность тренировать свои душевные ощущения в самом широком смысле этого слова. Айкидо в данном случае – это методика развития личности. Обе эти перспективы, конечно, взаимозависимы одна от другой. Внутреннее состояние души влияет на движение, и наоборот. Это также объяснение буквального термина «искусство схватки» (боевое искусство). В числе прочего термин «искусство» означает, что внешние движения отражают внутреннее состояние. Именно это выражается Айкидокой аналогично пониманию того, что хотел отобразить художник в произведении искусства. Разумеется, суть сказанного выше, затрагивающую душевные чувства, можно обнаружить во многих видах спорта.

Если понимать концепцию за пределами первого и второго, можно приблизиться к природной сути Айкидо, поскольку первых двух концепций самих по себе не достаточно для полного истолкования. Айкидо дает человеку возможность совместно трудиться в конструктивном ключе с другими и стараться вести обмен. В данном смысле Айкидо является формой интенсивной коммуникации. Кто-то может назвать его «телесным диалогом».

Становится ясно, как Айкидо отличается от других видов спорта и, в частности, от других видов боевого искусства. В конце концов Айкидо – всего лишь искусство боя, в котором каждый, кто им занимается, принимает то, что в 50% случаев он проиграет схватку, но, несмотря на это, он сможет воспользоваться данным опытом, чтобы достичь успеха для себя и для других.

Поскольку в Айкидо всегда присутствуют два человека, тренирующихся вместе, кто-то может также представить себе Айкидо с этической точки зрения. Имея в виду данное обстоятельство, можно попытаться ответить на вопрос: что мне делать или как мне развиваться дальше?

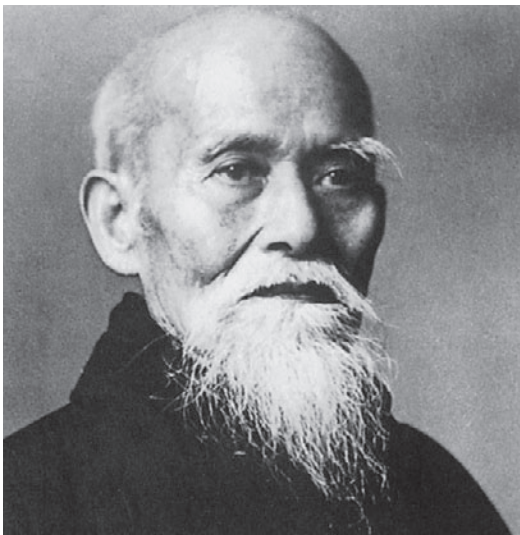
Айкидо дает на это простой ответ: «Защищайся, когда тебя атакуют, однако призови нападающего прекратить свои действия заблаговременно, перед тем как причинишь ему боль. Реагируй на движения согласно принятому решению и не причиняй большего вреда, чем это абсолютно необходимо, так, чтобы ты сам оставался нетронутым».

В этимологическом словаре японскому слову «Айкидо» дается следующее определение.

Слог *ай* означает единение, сплочение, согласие. Иногда *ай* переводят как «любовь». Слог *ки* означает чувство, цель, дух, жизненную энергию (см. с. 22), а слог *до* почти равнозначен «пути» в смысле процесса, который нужно выдержать, для того, чтобы добиться телесного и душевного роста. Таким образом, значение комбинации первых двух слогов – это «гармонично объединять противоположные намерения или силы». Вследствие этого один из возможных переводов Айкидо может быть таким – гармоничный путь или метод объединения (противоположных) сил.

合氣道

Японские иероглифы ай-ки-до



Морихээй Уэсиба

В конечном счете, можно подойти к вопросу, что такое Айкидо, взглянув на историю Айкидо. С точки зрения исторической перспективы, Айкидо – это классическое искусство боя, так называемое *Будо*, как, например, те же *Дзюдо* и *Карате-до*. Оно было создано японцем Морихэем Уэсибой (1883–1969) как синтез различных боевых искусств (см. с. 322).

Историческая основа Айкидо, стало быть, лежит в древней традиции японских боевых искусств. В то же время Айкидо распространено по всему миру и на него оказали влияние другие культуры. Это как раз является причиной того, почему Айкидо развилось в нескольких различных направлениях и продолжает развиваться.

Что такое Айкидо? Несколько распространенных точек зрения			
С точки зрения стороннего наблюдателя	С точки зрения занимающегося	С точки зрения продвинутого ученика	С точки зрения истории
Самооборона	Концентрация	Общение	Классическое <i>Будо</i>
Боевое искусство	Уверенность в себе	Диалог	Историческая традиция
Искусство движения	Развитие своей личности	Обмен	Дальнейшее развитие в настоящем
Спорт	Техника как метод внутренней работы	Обучение друг у друга – друг против друга	Разнообразные стили
Форма жизни/Этика – Воспитание – Саморазвитие			

Что такое ки?

Элементы *ай* и *до* в слове Айкидо объяснить довольно легко. Слог *ки* в этом слове требует более подробного описания, так как в нем заключено обширное поле для дальнейших толкований. Главным образом *ки* переводится (как это понимается на Дальнем Востоке) как чувство, цель/намерение, жизненная энергия или живость. В китайском оно звучит как «*чи*» (в слове *тай чи* – китайское искусство движения); в индийском это слово – *прана*. Именно китайская версия отсылает нас к концепции текущей энергии, как она понимается в китайской народной медицине.

Источник *ки* – это точка чуть ниже пупка – так называемая *кикай-танден*, или *хара*. В буквальном переводе она означает «море энергии». Каждый человек имеет доступ к своему *ки*. Различия в силе жизненной энергии или живости и способности использовать *ки* присутствуют только тогда, когда течению *ки* сквозь тело препятствуют заторы или напряжение. Поэтому традиционная китайская медицина считает, что такое состояние является причиной болезни.

Некоторые Айкидоки привносят свое толкование жизненной энергии, в буквальном смысле желая позволить своему *ки* течь и пытаться «выпустить его» из тела. В этом смысле появляется связь с действенной силой.

Изучающим Айкидо в западных странах легче понять (что, в свою очередь, имеет меньшее отношение к эзотерике), если описывать *ки*, используя следующее определение: способность постоять за себя, решительность, сила воли, мотивация и вера в собственные силы. Айкидока отработывает эти качества, когда тренируется и внедряет их в свои техники. Также *ки* тесно ассоциируется с такими словами, как намерение/цель, решение и действие (см. Главу 6.8).

Конечно, идею о «текущей энергии» можно также просто проиллюстрировать. Представление о том, что *ки* течет как вода сквозь наши руки, способно вызвать расслабление, потому что подобный поток возможен только когда наши руки и суставы «раскрепощены», то есть расслаблены. Точно так же полный шланг с водой не ослабевает. Этот образ может оказаться полезным для вас, чтобы вы могли выработать правильное ощущение движения. Позволить своему *ки* течь значит не что иное, как быть способным двигаться естественно, соблюдая верный баланс между расслаблением и напряжением.

1.1 Айкидо и другие боевые искусства

Можно поближе взглянуть на сущность Айкидо, сравнив далее с другими спортивными видами боевых искусств. Вопрос не в том, чтобы определить, какое из боевых искусств «лучше» или «эффективнее», а скорее через выявление ярко выраженных различий продемонстрировать, в чем особенности Айкидо и как его родство соотносится с другими спортивными видами боевых искусств.

Когда Айкидока говорит кому-то, что он занимается Айкидо, первое, что у него спрашивают, что же такое Айкидо на самом деле. После этого обычно следует вопрос: «Это что-то вроде *Дзюдо* или *Карате*?» Поскольку другие формы боевых искусств известны лучше, чем Айкидо. Те, кто соприкасаются с Айкидо или слышат о нем впервые, зачастую пытаются классифицировать его в своем сознании как уже известную им систему.

В сравнении с Айкидо и его позднейшим распространением по всему миру, большее представление о других спортивных видах боевых искусств можно объяснить тем, что в Айкидо отсутствуют соревнования. Соответственно, не проводятся чемпионаты, а также Айкидо не включено в программу Олимпийских игр и, стало быть, о нём не слишком часто упоминают в прессе. Кроме того, в Айкидо (на первый взгляд) нет поражающих воображение приемов, которые бы привлекли внимание широкой публики (сравните техники «разбивания предметов» в *Карате* или *Таэквондо*).

Западные виды боевых искусств, такие как бокс, борьба или фехтование, отличаются по происхождению от азиатских боевых искусств, которые прочно связаны с философскими традициями и специфическими духовными практиками. Хотя между дальневосточными и западными спортивными боевыми искусствами существуют параллели в технике. Например, между *Карате* и французским боксом Сават или между *Дзю-Дзюцу* и приемами средневековой обороны. По своей сути их нельзя сравнивать. Первоначальная цель азиатского *Будо* в противоположность западным видам борьбы не (только) победа над противником, но (также) победа над собой. Таким образом, истинный смысл занятий на протяжении долгого периода заключается в том, чтобы достичь уровня самореализации за время тренировок. Упражнение, хоть оно и отрабатывается для достижения внешней цели, должно вести к внутреннему ощущению. При работе над определенными техниками внимание также должно быть направлено внутрь себя, поэтому совершенное доведенное до автоматизма полное круг движений является отражением внутреннего состояния.



Карстен Праузе 4-й дан айкикай и Бодо Рёдель. Показательные выступления по Айкидо во время летнего семинара под руководством Кристиана Тисье в Эгзертале, Германия, 2007 год

Исходя из этого, было бы более уместно описывать дальневосточные методики как боевые «искусства», нежели как боевые «виды спорта», хотя оба термина часто используются как синонимы. Когда Айкидо сравнивают с другими дальневосточными боевыми искусствами, что становится особенно заметно, так это различия в технике.

Дзюдо

Дзюдо произошло от сравнительно более раннего *Дзю-Дзюцу*, которое относится к древним видам борьбы японских самураев. Слово «Дзюдо» состоит из двух частей: «дзю», что означает «уступать» и «до» – «путь». Вместе оба слова означают «мягкий путь» или «путь гибкости». В том виде, каким оно существует сейчас, Дзюдо было создано Дзигоро Кано (1860–1938 гг.). Из него были исключены все травмирующие техники *Дзю-Дзюцу*, и у противников появилась возможность признавать поражение во время схватки. На сегодняшний день Дзюдо является самым известным боевым искусством. Дзюдо входит в программу Олимпийских игр с 1964 года.

В Дзюдо существуют техники, выполняющиеся в полный рост, а также приемы, выполняющиеся в партере, на коленях или лежа. Контроль партнера осуществляется с помощью бросков, захватов, удушающих и болевых приемов. В отличие от Айкидо, техника Дзюдо предполагает в основном захваты партнера за одежду. Таким образом, атаки становятся менее динамичными. Проводя захват за одежду, Тори и Уке оказываются на гораздо меньшем расстоянии друг от друга, чем это было бы в Айкидо.

Эволюция *Дзю-Дзюцу* в Дзюдо является примером того, как система приемов превратилась в способ внутренней работы – *до*, в то время как изначально единственной целью было ранить или убить – *дзюцу*. Такое же изменение произошло и в истории Айкидо. Основатель Айкидо Морихэй Уэсиба преобразовал техники *дайто рю айки-дзюдзюцу*, целью которых было только нанесение поражения противнику настолько быстро, насколько возможно, в сравнительно более мягкие техники *до* (см. Главу 9.4).

Дзю-Дзюцу

Дзю-Дзюцу, также известное как Дзю-Джитсу, Джуджитсу, Джиу-Джитсу, — все это собирательные названия японских стилей боевых искусств, включающих техники работы с оружием и без него. Оно зародилось в среде самураев феодальной Японии как способ одержать победу над вооруженными противниками в доспехах. Название можно разбить на две части. «Дзю» – это концепт. Идея дзю, в том чтобы «быть вежливым», «отступить», «сдаться», «смешаться», «сойти с пути причинения вреда». «Дзюцу» – правило или действие. В японском языке это слово означает учение или технику.

Существует множество вариаций Дзю-Дзюцу, что создает разнообразие подходов. Приемы борьбы включают удары (ногами или кулаками), броски (перекидывания, выведение из равновесия) и удержания (захваты, удушения, заломы, борьба). Тактика защиты включает применение блокирования, уклонения, выведение противника из равновесия. Кроме того, во многих школах изучается работа с оружием. Современная техника Дзю-Дзюцу была основана в конце XIX века, когда в Японии существовало более 2000 школ Дзю-Дзюцу. В течение долгого времени сотрудники правоохранительных органов по всему миру использовали Дзю-Дзюцу в своей службе, и сейчас эта система продолжает оставаться основой в работе многих специализированных структур.

Существует несколько форм спортивного Дзю-Дзюцу. Одна из наиболее распространенных – поединки смешанного типа, где соревнующиеся могут применять различные виды ударов, бросков и удержаний, чтобы заработать очки. Существуют также соревнования по выполнению *ката*, в которых участники выполняют одинаковые техники и оценивается качество их исполнения. Кроме того, проводятся соревнования в вольных поединках, когда участники по очереди атакуют друг друга, и оценивается мастерство выполнения приемов.

Карате

Историю Карате-до («те» – рука, «кара» – пустота – «путь пустой руки») можно проследить на протяжении веков. Японские стили Карате были созданы на Окинаве – группе островов, расположенных на юге Японии. Наиболее распространенной формой Карате на сегодняшний день является стиль *Сётокан Карате*, который был создан основателем современного Карате Гитином Фунакоси. Международный олимпийский комитет (МОК) признал Карате олимпийским видом спорта.

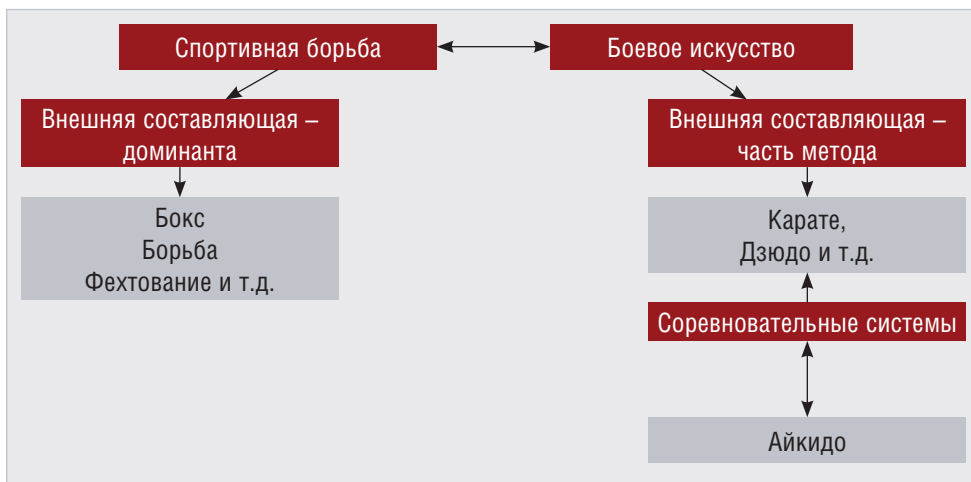
В Карате чаще всего применяются удары кулаками, ребром ладони, локтями, ногами и коленями. Практикуются как техники защиты, так и нападения. В отличие от Айкидо, в Карате почти все движения совершаются по прямой линии (то есть, прямые движения). Партнеры не двигаются в гармонии друг с другом, а стараются нанести удар как можно быстрее. В соревнованиях по Сётокан Карате удары руками и ногами только подразумеваются, а если удар достиг цели – это может быть расценено как нападение. Однако есть в Карате и стили, подразумевающие полный телесный контакт с партнером, например *Кёкусинкай Карате*.

Таэквондо

Таэквондо является корейской системой самообороны, которая появилась много сотен лет назад. В Корее Таэквондо не считают боевым искусством, его скорее относят к спорту. Слово образовано из трех элементов: «таэ» – нога, «квон» – кулак и «до» – путь. Вместе они означают «искусство борьбы руками и ногами». Таэквондо является олимпийским видом спорта с 2000 года.

В Таэквондо удары наносятся руками, пальцами, кулаками, суставами пальцев, локтями, коленями, ногами и головой. Кроме отточенной последовательности движений и свободных форм существуют также техники разбивания предметов, как и в Карате. В отличие от других боевых техник, в Таэквондо преобладают удары ногами. Принципиальным отличием от Сётокан в Карате является наличие поединков как с легким контактом, так и с полным контактом, который может закончиться нокаутом.

Если разделить эти подходы по концепциям, получится следующая диаграмма:



Конечно же, эта диаграмма может только помочь лучше понять, какое место занимает Айкидо. Как уже было сказано вначале, боевые виды спорта включают элементы боевых искусств и, наоборот, боевые искусства обязательным образом включают спортивные элементы. Конечно, в боевых искусствах с соревновательными системами (Карате, Дзюдо) установленные формы – ката – часто отрабатываются отдельно от состязаний.

Другие виды «классических» боевых искусств:

- *Кендо* (от японского слова «кен» – меч) – искусство фехтования на мечах из бамбука (шинаи);
- *Кюдо* – искусство стрельбы из лука;
- *Иайдо* – искусство извлечения меча из ножен.

1.2 Основные положения книги

В первой главе мы остановились на некоторых моментах, позволяющих лучше понять суть Айкидо. Далее мы продолжим перечисление базовых положений, вписывающихся в концепцию данного пособия. Книга «Айкидо. Каноны» составлена с ориентацией на главенствующее направление в Айкидо, распространенное во всем мире. Стиль айки-кай, сохраняя свою историческую форму, развивается в соответствии с принципами, которые заложил основатель Айкидо – О-Сэнсэй Морихэй Уэсиба.

- Айкидо – это боевое искусство, в основе которого лежат логически взаимосвязанные составляющие. Айкидо не является боевым видом спорта (хотя и включает спортивные элементы), то есть результат действия не так важен (*дзюцу*). Гораздо важнее то, каким способом этот результат был достигнут (*до*).
- Применение техники в «реальной» ситуации не является основной целью, хотя действенности приемов придается значение, так как Айкидо все же присущи элементы боевого искусства. Это означает, что Айкидока должен быть в состоянии выполнить свои приемы и на том, кто не занимается Айкидо. Техники, в которых отсутствует эта реальная составляющая, считаются просто упражнениями.
- Приемы Айкидо основаны на стандартных принципах (см. Главу 6). Это значит, что техника работает только в случае, когда соблюдаются принципы.
- Благодаря современному способу преподавания Айкидо может быть понятно каждому (см. Главу 7). Что, в свою очередь, позволяет тренироваться на протяжении всей жизни и открывает больше возможностей для развития.
- Техника Айкидо подразделяется на «старую» и «современную» и продолжает непрерывно развиваться. Однако «костяк», на котором все надежно держится, – это базовые приемы.
- Ключ к пониманию Айкидо лежит в тренировках и упражнениях.
- Техники Айкидо вместе с тем рассматриваются и как «умственные практики». В результате, помимо направлений Айкидо, ориентированных на изучение приемов, существуют формы Айкидо, в которых на первый план выходит умственная деятельность. Но без правильной техники Айкидо невозможно! Техника и умственная работа – две стороны одной медали.



Кристиан Тиссье и Бодо Рёдель – кою наге

1.3 Формы упражнений в Айкидо

В Айкидо существуют различные формы упражнений, которые используются в зависимости от того, что должно быть разучено. Упражнения – это самостоятельная, отдельная от конкретных приемов сфера. В технике *тачи вадза* и Тори, и Уке стоят на ногах, в *ханми хандачи вадза* Тори работает на коленях (см. Главу 2.9), а Уке атакует его стоя. В этом случае цель Уке – не дать Тори подняться. Если Тори и Уке упражняются в *сувари вадза* – это подразумевает, что они оба находятся на коленях.

Дзю но гейко предполагает мягкую форму тренировки, когда Уке следует за движением без всякого сопротивления. Такие упражнения главным образом выполняются при изучении определенной техники. С другой стороны, *го но кейко* указывает на выполнение приемов жестко и с силой, то есть подразумевается, что Тори уже хорошо владеет данной техникой.

Вид работы, когда Уке атакует одним и тем же способом, а Тори реагирует спонтанно и каждый раз использует различные техники, называется *дзю вадза*. Термин «ран-

дори» означает, что Уке атакует в свободном стиле и Тори защищается, используя различные приемы. Также словом *рандори* называют работу сразу с несколькими нападающими, которые, как правило, атакуют *рио ката дори* (см. с. 278).

Термином *кокю-хо* называются упражнения, иллюстрирующие принцип контактного взаимодействия (см. Главу 6.3). Они не являются приемами (*вадза*), но представляют собой упражнения (*хо*).

Оружие в Айкидо

Уке может атаковать Тори с оружием. В *танто дори* Уке наносит атаку с ножом. Целью Тори в данном случае становится защита от атаки и отбор ножа у Уке (см. Главу 5.5). В *тачи-дори* Уке атакует (деревянным) мечом, и Тори должен обезоружить его, применив технику. *Джо дори* подразумевает, что Уке вооружен палкой (посохом) и Тори также должен отобрать у него оружие. И, наоборот, в *джо наге вадза* Тори держит посох, а Уке атакует его, хватая за *джо*.

Кроме того, в Айкидо существуют упражнения, в которых меч или посох есть как у Тори, так и у Уке.

Куми джо означает, что оба партнера вооружены посохом (*джо*), а при *куми тачи* – у обоих партнеров в руках меч.

Тори и Уке отрабатывают установленную последовательность движений – *ката* – которая слишком опасна, чтобы использовать ее в свободных тренировках. Так же, как и в тренировках без оружия, степень интенсивности атаки и защиты увеличивается по мере роста мастерства Айкидоки.

Тренировки с оружием появились вследствие того, что основатель Айкидо Морихэй Уэсиба учился применять любые техники с оружием, включая упражнения с мечом, посохом, копьем и т.д. Таким образом, упражнения с мечом и посохом заложены в Айкидо изначально.

Кроме того, интересно следующее: тренировки с оружием могут помочь занимающемуся в понимании некоторых аспектов. В Айкидо, с использованием оружия или без, движения ног такие же или очень похожи. То же самое касается и движений рук.

В дополнение к вышесказанному во многих приемах Айкидо без использования оружия выполняются режущие или колющие движения (а не толкающие или тянущие), которые тождественны работе с мечом.

Также, занимаясь с мечом, легче почувствовать правильную дистанцию с партнером, потому что оружие автоматически предусматривает определенное расстояние. Работа с оружием подразумевает прямые и быстрые движения, соответственно, тренировки с применением *дзо* или *боккена* приносят боевой аспект в технику Айкидо.



Кристиан Тиссье и Бодо Рёдель: работа с деревянным мечом – боккеном

Дополнительная литература:

«Книга пяти колец» – Миямото Мусаси, ок. 1645 г.



**«Хороший хоккеист находится там, где шайба. Великий хоккеист
оказывается там, где шайба будет»**

Уэйн Гретцки

2 Передвижения

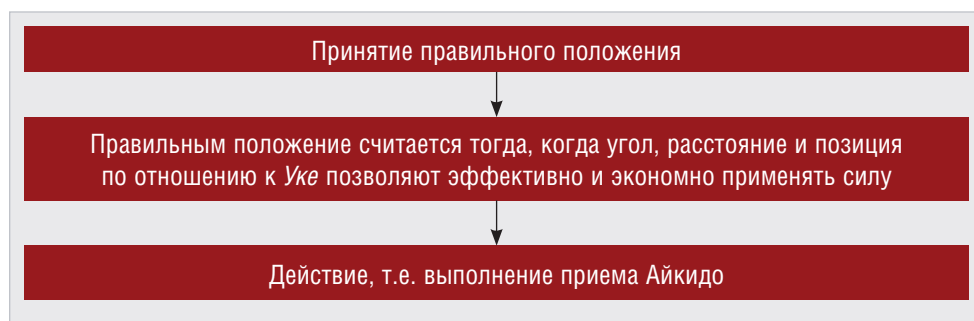
- С чего начинается движение в Айкидо?
- Как следует передвигаться в Айкидо?
- Какие виды передвижений существуют?

Будучи боевым искусством, Айкидо – это искусство движения. Поэтому правильные и точные передвижения особенно важны при выполнении приемов в Айкидо. Следовательно, движениям ног отводится большее внимание, нежели движениям рук. Как только Айкидока осваивает передвижения, следом легко подключаются руки, иными словами – движения рук всегда идут за движениями ног, а не наоборот.

В этой главе мы расскажем о базовых передвижениях в Айкидо. Так как в основе Айкидо лежат стандартные принципы, некоторые передвижения используются постоянно. Если понять их на начальной стадии занятий, изучение главных приемов Айкидо значительно упростится. Для наглядности все передвижения в этой главе проиллюстрированы. В то же время каждое из этих передвижений является лишь частью приема Айкидо.

Так как стойки в Айкидо соответствуют стойкам при выполнении техники с мечом (см. Главу 2.10), три из них (в числе других) могут послужить иллюстрацией для лучшего понимания передвижений.

Передвижения в Айкидо всегда выполняются в соответствии с основной моделью, единой для всей базовой техники.



Таким образом, *Тори* не просто перемещается, а движется с целью занять более выигрышное положение, чем прежде (см. выполнение техники по принципу простых движений в Главе 6.6)

2.1 камаэ



Прежде всего рассмотрим основную стойку – исходную позицию, которая обозначается японским термином *камаэ*. В Айкидо нет какой-либо специальной стойки для исходной позиции. Ступни просто располагаются одна за другой по прямой линии. Ступня задней ноги направлена вперед, как при обычной ходьбе. На фотографии показана эта стойка спереди.



Исходная позиция в Айкидо – вид сбоку.

Начинающему Айкидоке очень важно научиться вставать в устойчивую и низкую стойку. Это значит, что вначале вам нужно будет тренировать мышцы ног для специфических нагрузок в Айкидо. Обратите внимание, что ступни располагаются друг от друга дальше, чем в обычном положении.

Передняя ступня слегка развернута наружу для большей устойчивости. Передняя нога согнута так, чтобы колено находилось прямо над пальцами ног. Колено всегда направлено в ту же сторону, что и ступня.

Задняя нога выпрямлена, нижняя часть тела напряжена во избежание прогибов в спине.

Если подтянуть переднюю ногу назад по прямой, она окажется на уровне щиколотки задней ноги. Благодаря тому что ваши ноги находятся на прямой линии, вы можете вращаться на 180° и принимать ту же стойку, но уже в другом направлении.



Конечно, эта стойка может меняться в зависимости от того, какое движение собирается сделать Тори. Возможно также сокращение дистанции между ногами, но переднее колено всегда должно оставаться согнутым.



В исходной позиции верхняя часть тела держится прямо (речь идет о вертикальной средней линии). Плечи расслаблены и слегка отведены назад. Руки свободно опущены, но они не должны быть вялыми – в руках должна чувствоваться готовность.

В таком положении у *Тори* со временем вырабатывается хорошее ощущение, как сохранять правильную устойчивую стойку по условному треугольнику, когда задняя нога – это основание треугольника, а передняя – его вершина.



Спереди видно, что *Тори* в результате оставляет для атаки минимум открытого пространства. Можно представить *Уке* и *Тори* как два треугольника, находящихся напротив друг друга, таким образом, что их вершины соприкасаются как, например, когда *Уке* совершает захват *гьяку-ханми катате дори* (см. с. 275).

ай-ханми и гьяку ханми

В Айкидо, начиная движение, *Уке* и *Тори* могут оказаться в одной из двух позиций (*ханми*) по отношению друг к другу:

- Позиция по диагонали (*ай-ханми*) – у обоих партнеров одинаковая нога впереди.
- Зеркальная позиция (*гьяку-ханми*) — у *Тори* правая нога впереди, у *Уке* – левая, и наоборот.

Когда начинается отработка техники в Айкидо, *Уке* занимает стойку в зависимости от того, какая нога впереди у *Тори*. Как правило, работа ведется с обеих сторон поочередно.



2.2 Смена стойки на месте

Первое, с чего следует начинать изучение передвижений, – смена стойки на месте. Стоя в исходном положении (о котором говорилось выше), нужно соединить ноги. Для этого сначала чуть сдвигаем переднюю ногу, чтобы на ее месте оказалась задняя. После чего передняя нога уходит назад.





При выполнении данного упражнения следует обратить внимание на следующее.

- Бедра не поднимаются, а остаются на одном уровне на протяжении всего движения, то есть колени должны быть все время согнуты.
- Хотя нога, которая изначально была впереди, уходит назад, бедра остаются в той же точке. Вперед выходит лишь та или другая сторона, само же тело должно быть неподвижно и не раскачиваться из стороны в сторону.
- Верхняя часть тела держится прямо, взгляд направлен вперед.
- Руки и плечи должны быть расслаблены. Плечо и рука со стороны передней ноги также устремлены вперед.
- При отработке смены стоек желательно делать паузы для фиксации устойчивого положения. Те, кто занимается уже долгое время, должны уметь делать смену стоек как можно быстрее.

При выполнении смены стоек вы не только меняете ноги местами, но также вперед выходит другая сторона тела. Поэтому в Айкидо принято говорить о стойках с левым или правым бедром впереди, то есть происходит смена не только ног, но и стороны бедра.

2.3 ирими

Базовое передвижение в Айкидо называется по-японски *ирими*. Это движение вперед – шаг с задней ноги либо скользящий шаг (шаг с передней ноги). Для этого движения характерно следующее:

- Без пауз *Тори* движется прямо навстречу атакующему *Уке*.
- В результате *Тори* оказывается в радиусе действия *Уке* и может нанести *атеми* (удар с целью остановить или обездвигить *Уке*).
- Для того чтобы понять происхождение этого движения, попробуйте быстрым движением пронести два листа бумаги мимо друг друга.

Первый пример использования *ирими*. *Уке* атакует *джодан цуки* (удар в область лица *Тори*, см. с. 281). Идеальной здесь будет такая дистанция, при которой *Уке* потребуются сделать еще один шаг, чтобы достать до *Тори*. Партнеры находятся в стойке *гьякуханми*.



В тот момент, когда *Уке* начинает атаковать, *Тори* тоже движется (из своей устойчивой позиции) – он уже делает шаг вперед с задней ноги.





Когда *Уке* собирается нанести удар, *Тори* проскальзывает мимо, за *Уке*, и оказывается в его радиусе действия. Не останавливая движения *Уке* и не отталкивая его, *Тори* встречает удар *Уке* одноименной рукой (по диагонали).

Благодаря входу *ирими*, у *Тори* появляется возможность дальше применять другие техники Айкидо, прежде чем *Уке* сможет снова атаковать или занять другое положение.



Важным в этой связке является то, что *Тори* противоположной рукой встречает удар *Уке* мягко, не давая ему понять, каким будет следующее движение. Таким образом, удар не блокируется и не прерывается никаким другим способом.



Во втором примере показано применение *ирими* при работе с мечом (см. Главу 2.10).

Уке с *боккеном* (деревянным мечом для тренировок) атакует *Тори*. Атака *шомен учи* – прямой рубящий удар по голове сверху вниз.

Для того чтобы достать до *Тори*, *Уке* сначала делает замах мечом над головой, а затем – скользящий шаг вперед по направлению к *Тори*.



В это время *Тори* делает скользящий шаг вперед и одновременно приставляет меч к горлу *Уке*, тем самым заставляя его остановиться.

Данные примеры демонстрируют следующее.

- В основе концепции *ирими* лежит движение вперед.
- Движение вперед должно сокращать дистанцию настолько, чтобы иметь возможность действительно остановить *Уке*.
- *Тори* должен быть уверен в своих действиях и не испытывать страха.
- Очень часто движения *Тори* и *Уке* происходят одновременно.
- *Уке* контролирует свои действия во время атаки и способен реагировать на движения *Тори*.

Кроме того, на примере видно, что *ирими* – это не только передвижение ног и тела, но и тренировка для ума, то есть *Тори* должен быть способен сделать точное и контролируемое движение навстречу атакующему *Уке* – уверенно и без страха. Слова основателя Айкидо Морихэя Уэсибы: «В основе Айкидо лежит *ирими-атеми*», подтверждают, что *Тори* может нанести эффективный удар *Уке* уже на первом шаге.

2.4 тенкан

В противоположность прямому шагу *ирими*, при выполнении движения *тенкан* происходит разворот тела на передней ноге на 180°. После поворота впереди остается та же нога, что и была изначально. При выполнении вращения следует обратить внимание на следующие моменты.

- Может показаться, что это круговое движение, но в действительности оно прямое, как и при выполнении смены стойки на месте, ноги перемещаются по прямой линии (см. Главу 2.2). Во время поворота задняя нога не останавливается на полукруге.
- Верхняя часть тела остается прямой и неподвижной на протяжении всего движения.
- Начинаящим удастся выполнять это движение быстрее и точнее, если они фиксируют взгляд на точке сразу после поворота.
- Целесообразно зафиксировать свое положение на секунду или две после выполнения поворота для восстановления равновесия. Те, кто занимается давно, стараются поворачиваться как можно быстрее и постоянно оттачивают это движение.



Пример выполнения поворота при работе в паре. *Уке* хватает *Тори* за запястье (*катате дори*, см. с. 275) в зеркальной (разноименной) стойке (*гьяку-ханми*). Ноги обоих партнеров находятся на одной линии.

В данном случае Уке нейтрален и не оказывает никакого сопротивления движениям Тори, т.е. он не тянет и не толкает. Тори делает скользящий шаг вперед с передней ноги слегка за Уке и, таким образом, приближает свою руку к телу. Уке, сохраняя захват, все так же не тянет и не толкает.



Тори сгибает руку так, что его пальцы смотрят в сторону от Уке. Тори и Уке сейчас не противостоят друг другу, а их усилия направлены в одну сторону.



Так как захват Уке лежит вдоль средней линии Тори и образует точку вращения, Тори может развернуться спиной вперед на 180° вокруг своей передней ноги.



После поворота Тори оказывается в уверенной базовой исходной стойке.

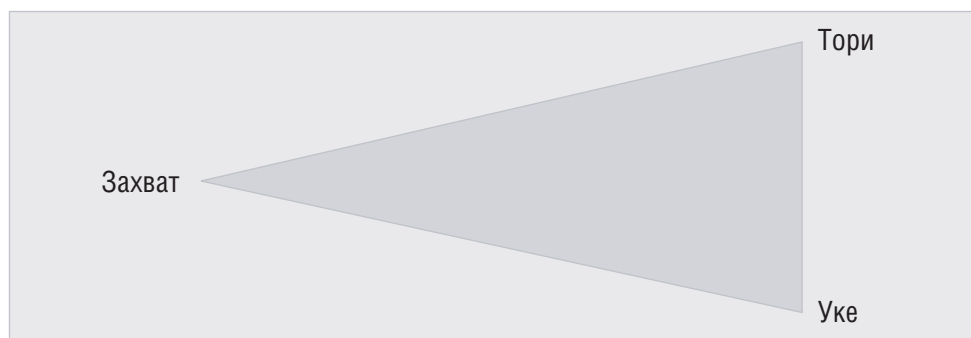


Это упражнение называется *тенкан-хо* («хо» – означает упражнение, изучение основ, см. Главу 6).



Здесь показано положение рук партнеров перед разворотом Тори спиной вперед. Большой палец Тори и рука Уке находятся на одной линии.

При захвате запястья Тори и Уке медленно могут попытаться представить себе треугольник с вершиной в том месте, где встречаются их руки.



В работе над движением *тенкан* (описанный выше захват можно детально представить в уме) важным является не только сам поворот, который Тори может отрабатывать самостоятельно, но, скорее, поиск общей точки контакта. Благодаря захвату найти ее становится относительно просто, прежде всего, потому, что Уке и Тори не двигаются. Впоследствии Уке может атаковать с шагом, а Тори – постараться найти точку контакта в динамике. Это умение лежит в основе выполнения быстрых и эффективных движений. Причем первый момент контакта является особенно важным. По-японски это называется де-ай.

2.5 тай-сабаки

Иrimi и *тенкан* являются главными составляющими базового передвижения в Айкидо, которое называется *тай-сабаки*, что дословно означает «передвижение тела» («тай»). Как правило, в Айкидо под этим термином подразумевается передвижение, состоящее из *ирими* (шага вперед) и *тенкана* (разворота спиной вперед). Иными словами: один шаг плюс один поворот. Угол поворота может меняться и необязательно составлять 180°.

Последовательность этих движений имеет свои характерные особенности. С одной стороны, напряжение, зарождающееся в *ирими*, растворяется в движении *тенкан*. В идеале это случается, когда Тори, делая прямой вход, достигает максимального напряжения. В центре упражнения *тай-сабаки* (и вообще Айкидо) лежит момент прохождения через точку наивысшего напряжения.

С другой стороны, *тай-сабаки* означает встречу изначально противостоящих сил и их дальнейшее развитие, которым обычно управляет Тори.

Айкидока может самостоятельно упражняться в последовательности движений *тай-сабаки*. При этом важно обратить внимание на следующие моменты.

- Ноги движутся вдоль по прямой линии, а не по полукругу. Только таким образом можно впоследствии добиться быстрых и эффективных передвижений.
- Верхняя часть тела остается прямой и неподвижной.
- Бедра находятся как можно ниже и все время на одном уровне, колени согнуты.
- После поворота движение может снова принять определенное прямое направление.



Руки и плечи остаются свободными и расслабленными. Вперед выходит та же рука, что и нога.

Как и в предыдущих упражнениях, после выполнения движения рекомендуется зафиксировать свое положение на секунду или две для восстановления равновесия.



По отношению к Уке *тай-сабаки* может выполняться перед грудью (*омоте*) или в сторону спины Уке (*ура*).

В первую очередь движение выполняется в сторону спины Уке (то есть, в результате Тори оказывается за Уке). Уке атакует *чудан-цуки* (удар в живот, см. с. 282). Расстояние между партнерами такое, что Уке необходимо сделать шаг, чтобы дотянуться до Тори.



Тори начинает свое движение одновременно с началом движения Уке.



В тот момент, когда Уке собирается нанести удар, Тори проскальзывает мимо (*ирими*). Теперь Тори может внешней рукой контролировать атаку, и для этого ему не нужно отталкивать Уке.





В идеале Тори проходит настолько близко, что своей одеждой он может коснуться атакующего Уке. В этот момент максимального напряжения Тори разворачивается спиной вперед вокруг своей передней ноги и оказывается за спиной Уке в твердой стойке. Теперь оба партнера смотрят в одном направлении.

Важно отметить, что до совершения этого движения у Тори должна быть возможность нанести *атеми* Уке, т.е. не следует поворачиваться слишком рано.

В качестве альтернативы (так как Тори может ударить Уке в самом начале, что теоретически означает окончание атаки Уке) Тори удерживается от этого и разворачивается спиной вперед за Уке.

Должно быть очевидно, что выполнять технику Айкидо означает действовать на стороне силы, и здесь не может быть ничего общего с уловками, обманными движениями, попытками сбежать или пассивным поведением!

А сейчас рассмотрим выполнение *тай-сабаки* перед грудью Уке. Атака – *гьяку-ханми катате дори* (см. с. 275). Для того чтобы схватить Тори за запястье, Уке необходимо сделать шаг вперед, т.е. начинаться движение будет из стойки *ай-ханми*.



В момент, когда Уке начинает двигаться вперед, Тори тоже делает шаг задней ногой. Тори ступает четко по той линии, на которой партнеры изначально находились.

Одновременно с шагом Тори выводит вперед заднюю руку и таким образом контролирует дистанцию, но не препятствует потоку движения.



В тот момент, когда Уке совершает захват, Тори разворачивается вокруг своей передней ноги и замедляет направленный вперед импульс Уке.



Уке продолжает атаковать и меняет свое положение в соответствии с движением Тори (см. Главу 8.1).



В конце этого движения Тори оказывается перед грудью Уке и может выполнить один из приемов Айкидо. Ноги партнеров теперь расположены по диагонали, так как Тори, выполняя поворот, меняет стойку.



В этом движении Тори не должен тянуть руку.

2.6 тай но хенка

Как и *тай-сабаки*, передвижение *тай но хенка* является составляющей частью многих приемов Айкидо и наряду с *ирими* и *тенкан* считается базовым перемещением. При повороте *тай но хенка* направление движения меняется на 180°, при этом позиция ног остается неизменной – поворачиваются лишь ступни и бедра. Как и во время выполнения *тенкан*, верхнюю часть тела нужно держать прямо, не раскачиваться и не наклоняться вперед.

После этого поворота Тори и Уке могут мысленно представить себе треугольник с вершиной в месте захвата Уке (см. с. 44).



В этой последовательности движений, как прежде при выполнении *тенкан*, Уке хватает запястье Тори в положении *гьяку-ханми катате дори*. Ступни партнеров расположены зеркально, и все четыре ноги находятся на одной линии.



Как и при выполнении *тенкан*, Тори начинает движение со скользящего шага вперед и одновременно приближает руку к телу, но не тянет и не толкает ее. В то же время Тори так сгибает кисть в запястье, что его пальцы смотрят в сторону от Уке (см. фото на с. 44).

Сейчас усилия партнеров снова направлены в одном направлении.



Но в отличие от *тенкан* Тори не поворачивается спиной вперед, а плавно шагает дальше за спину Уке, сохраняя ту же ногу впереди, и затем разворачивает бедра и ступни на 180°.



Сейчас партнеры смотрят в одном направлении, и у них одинаковые ноги впереди.





Хорошим примером использования *тай но хенка* может послужить его применение в приеме *шихо наге* (см. Главу 5.9). Как только Тори, уходя от атаки Уке, делает *тай-сабаки* (см. Главу 2.5), он может удержать захват Уке обеими руками. Сейчас партнеры находятся по диагонали друг напротив друга.



Тори делает шаг вперед (*ирими*).



После чего Тори меняет направление своего движения, развернув бедра на 180° (*тай но хенка*), чтобы сделать это он слегка приподнимает свою руку. При выполнении этого движения важно не вытягивать руки наружу. Руки Тори все время остаются на его средней линии, а локти – направлены вниз и не выходят наружу.

2.7 Передвижения под углом 90°

Помимо уже описанных передвижений, смены направления под углом 90° также занимают важное место среди базовых перемещений в Айкидо. Наличие таких передвижений еще раз подтверждает мысль, что в основе Айкидо лежат решительные действия по отношению к атакующему.

Прежде всего рассмотрим перемещение Тори под 90° перед грудью Уке (*омоте*). Атака – *ката дори* (захват за кимоно на уровне плеча – см. с. 275). Дистанция между партнерами такая, что Уке необходимо сделать шаг, чтобы достать до плеча Тори.

В момент начала атаки Уке Тори тоже начинает двигаться. Он делает шаг вперед (*ирими*). Рука, находящаяся сзади, контролирует дистанцию с Уке.



Как только Уке старается схватить Тори за кимоно, Тори меняет направление движения, разворачиваясь в сторону под 90°. Для этого он выставляет свою заднюю ногу под углом 90° по отношению к исходному положению.





Рука Тори, контролировавшая дистанцию с партнером, смещается на локоть и выводит его наружу под углом 90° .



Из-за давления на локоть, а также опасаясь, что Тори нанесет удар другой рукой, Уке двигается в этом направлении наружу и делает перекал вперед.



В то же время это хороший пример тому, что более сложные приемы Айкидо зависят от навыков и осознанной работы Уке (см. Главу 8). Например, если бы от Уке требовалось просто расслабить руку в этом упражнении, он не смог бы отреагировать соответствующим образом. С этой точки зрения данное движение не является базовой техникой в чистом виде. Благодаря тому что Уке уже освоил определенную двигательную модель, он может осмысленно реагировать на движения Тори. Еще один вывод состоит в том, что в Айкидо развитие Уке невозможно без развития Тори, и наоборот (см. Главу 7).

Для большей ясности – это же передвижение, но без Уке.



Теперь рассмотрим выполнение передвижения под углом 90° в сторону спины Уке (*ура*). Атака та же – *ката дори*. Уке делает шаг вперед, чтобы достать до плеча Тори.



В данном случае первое движение будет отличаться – Тори делает скользящий шаг по направлению вперед и наружу.





Как только Уке достигает плеча Тори, Тори меняет направление движения, разворачиваясь в сторону под 90° . Для этого он ставит свою заднюю ногу под углом 90° по отношению к исходному положению. В то же время рука Тори, находящаяся сзади, контролирует переднее плечо Уке.



Действия Тори выводят Уке из равновесия. Он со своим захватом теперь оказывается бессилен против Тори, поэтому Уке делает перекид вперед.

Для большей ясности – это же передвижение, но без Уке.



2.8 цуги аши

Помимо уже описанных передвижений, в начале многих приемов Айкидо часто выполняется скользящий шаг (*цуги аши*). Он делается с целью изменить или сократить расстояние между Тори и Уке или в начале выполнения техники.

Скользящий (плавный) шаг совершается передней ногой, а задняя энергично подтягивается, или наоборот – если движение идет в обратном направлении. При выполнении техники этот шаг также используется для изменения дистанции между партнерами.

Для примера рассмотрим это движение от атаки *маэ гери* (см. с. 283).





Делая скользящий шаг вперед, Тори сокращает расстояние до Уке, благодаря чему он сможет, например, плавно миновать удар и оказаться за Уке, как при выполнении *ирими*.



При этом Тори лишь чуть-чуть смещается в сторону.



Тори проскальзывает мимо атакующей ноги как раз в тот момент, когда Уке уверенно совершает удар.

Когда Уке считает, что находится на достаточном расстоянии, чтобы атаковать партнера, Тори также может сделать скользящий отшаг назад с целью увеличить дистанцию.



Но для этого непосредственно перед нанесением удара расстояние до Тори должно быть, действительно, достаточным для Уке. Если Тори отшагнет назад слишком рано, Уке сначала последует за ним, а уже потом станет атаковать. На данном примере видно, что Тори увеличил дистанцию как раз в последний момент перед ударом Уке.



2.9 СИККО

Умение передвигаться на коленях – это также неотъемлемая часть основных передвижений. Айкидо зародилось в Японии, поэтому работа на коленях, с одной стороны, имеет исторические корни, а с другой стороны, помогает занимающемуся выработать ощущение неподвижности в области таза и развить чувство устойчивости в нижней части тела (см. Главу 6.1). Это хорошая тренировка для мышц ног, которая, кроме того, дает Айкидоке возможность понять, насколько ровно он держит верхнюю часть тела.

Основные моменты, на которые стоит обратить внимание:

- Передвижения выполняются на пальцах.
- Верхняя часть тела должна оставаться прямой.
- Вес тела как можно больше переносится на пятки.
- Пятки должны быть соединены как можно дольше.
- Хотя бы одно колено всегда должно касаться татами.
- При повороте колени должны быть соединены, образуя тем самым ось вращения.
- Когда одно из колен поднимается для совершения шага, угол между бедром и голенью должен быть меньше 90° .

Прежде всего начинающий должен отработать последовательность движений сам по себе, без Уке.





На следующих примерах последовательно показано выполнение первого контроля (*иккё* – см. Главу 5.1). Этот прием, как и все другие, может начинаться с входа перед грудью (*омоте*) или за спину (*ура*) Уке.

шомен учи иккё омоте вадза

Начнем с варианта *омоте*. Исходное положение: партнеры находятся на таком расстоянии, что Уке необходимо начать движение вперед, чтобы достать до Тори.





Для этого Уке атакует *шомен учи* (прямой режущий удар от головы вниз – см. с. 279). Дальней рукой он делает замах над своей головой и выставляет заднее колено вперед. В это же время Тори отводит свое переднее колено вперед и в сторону и готовится к тому, чтобы уйти с линии атаки.



Уке продвигается вперед и наносит удар по голове Тори. Тори опускает переднее колено на татами и выносит вперед заднее колено (*сикко*). Одновременно он выставляет переднюю руку, чтобы иметь возможность отразить удар Уке. Тори не атакует, но делает скользящее движение рукой вверх вдоль предплечья Уке. Дальней рукой Тори захватывает локоть Уке.



Направив вперед заднее колено, Уке выпрямляет переднюю ногу и опирается на предплечье.

Затем Тори опускает руки вниз перед собой и таким образом заканчивает движение. При выполнении движения, направленного вниз, Тори захватывает запястье Уке (выше ладони) одноименной рукой. В этом положении он может контролировать Уке.

Тори опускает переднее колено вперед, а заднее смотрит наружу и вперед. Сейчас Тори удерживает плечо Уке.



Тори перемещает колено вперед и приводит плечо Уке вниз, к татами. Плечо Уке расслаблено, он опускается не по собственному желанию, а следует за движением Тори.



Конечное положение в *иккё*. Внутреннее колено Тори находится напротив плеча Уке, а внешнее – около его запястья. Нижней частью тела Тори опирается на пятки, ноги стоят на пальцах, спина держится прямо. Руку Уке Тори держит крепко, но не вдавливают в татами.





шомен учи иккё ура вадза

Сейчас рассмотрим выполнение варианта *ура*: Уке атакует так же, как и при выполнении *омоте* вадза. Однако Тори начинает с того, что выставляет заднее колено вперед и наружу.



Расстояние между ними такое, что Уке нужно сделать шаг вперед, чтобы дотянуться до Тори.



Как и в варианте *омоте*, Тори встречает атаку Уке разноименной рукой, но не хватает ее. Другой рукой он берет локоть Уке.

Следом Тори соединяет колени, чтобы иметь возможность повернуться, и разворачивается на 180° в сторону спины. При выполнении этого движения, он ведет руки вниз перед своей средней линией, причем впереди идут плечи Уке. Одноименной рукой Тори сжимает запястье Уке (выше ладони).



Под давлением партнера Уке расслабленно подчиняется движению и не напрягает плечи.



После поворота Тори снова разводит колени и контролирует Уке. Внутреннее колено Тори упирается в область под ключицей Уке, а внешнее колено – рядом с запястьем. Нижней частью тела Тори опирается на пятки, ноги стоят на пальцах, спина держится прямо. Руку Уке Тори держит крепко, но не вдавливая в татами. (см. выше).

При выполнении этих движений важно учитывать следующее.

- В работе над вариантом *омоте* следует постепенно научиться скользящему движению вперед. Колени должны опускаться легко, и заднее колено – выходить вперед незамедлительно.
- Направление движения в варианте *омоте*. Тори уходит наружу с линии атаки Уке, затем возвращается на эту линию, чтобы вывести Уке из равновесия, после чего снова уходит с этой линии, чтобы опустить Уке на живот.
- При выполнении варианта *ура* вращательное движение осуществляется решительно и без спешки. Постепенно Тори должен стараться ускорить поворот.
- Во время вращения колени должны быть соединены.

2.10 Стойки при работе с мечом

В работе с мечом (боккен) и выполнением приемов Айкидо существует много общего, в частности, в передвижениях и стойках занимающегося.



сейган камаэ

Ноги стоят друг за другом на одной линии. Передняя нога расположена прямо, а задняя – по направлению движения. Если соединить стопы, пятка передней ноги должна касаться щиколотки задней.

Если развернуться под прямым углом, стойка окажется закрытой, а стопы – параллельно друг другу. Сделав еще одно такое движение, вы окажетесь в исходной стойке,

только уже развернувшись на 180°, что означает, что такая стойка позволяет вам легко сделать поворот на 180°. В Айкидо это очень важный аспект.



му камаэ

Эта стойка часто используется в *кендзюцу*. Особо важным здесь является низкое положение, из которого можно мгновенно совершить движение вперед. Ноги располагаются дальше, чем в *сейган камаэ*, но также друг за другом на одной линии. Передняя нога слегка развернута наружу, колено находится точно над ступней.

Передняя нога согнута в колене, а задняя нога стоит твердо. Нижняя часть тела напряжена, спина не прогибается.

ваки камаэ

Здесь также особенно важно низкое положение. Меч отводится назад вдоль тела, так что спереди его не видно. Передняя нога слегка развернута наружу, а колени согнуты.



Все стойки, описанные в этой главе, Айкидока может легко отрабатывать самостоятельно. При этом нужно обратить внимание на следующее:

- Начинайте медленно и давайте самому себе время. Движения выглядят простыми, но именно это делает их, на самом деле, сложными. Особенно важно после каждого движения делать секундные паузы, чтобы проверить свое положение и иметь возможность его исправить.
- Развивайте в себе чувство прямого движения. Иногда передвижения в Айкидо сравнивают с танцевальными движениями. Однако они не должны быть чересчур закругленными, а наоборот. В конечном счете только прямые движения делают технику быстрой. Следовательно, важно подчеркнуть, что стойки в Айкидо осуществляются в прямолинейных движениях, а не по полукругу.
- Во всех упражнениях верхняя часть тела остается прямой и не раскачивается.
- Повороты постепенно должны выполняться точнее, следовательно, быстрее.
- Руки должны оставаться расслабленными, но не свисать, небольшое напряжение все же должно присутствовать.
- Плечи свободны и слегка отведены назад.
- Взгляд устремлен вперед. При выполнении поворота следует фокусироваться на определенной точке.



«Всякое искусство есть подражание природе»

Луций Сенека

3 Техника работы руками

- Как работают руки в Айкидо?
- Почему Уке захватывает Тори за запястье?
- Как Тори отражает удары руками и ногами?

В Айкидо применяются разные виды атак. Благодаря этому перед занимающимся открывается широкий диапазон двигательных возможностей для изучения. Все виды атак, существующих в Айкидо, перечислены в Главе 8.3.

Атаки-захваты позволяют медленно отрабатывать технику и следить за точностью выполняемого движения. Это необходимо Айкидоке, например, для эффективного отражения ударов руками и ногами.

По сути, при выполнении захватов стоит учитывать следующее.

- Обычно впереди оказывается та же нога, что и рука.
- Захват должен быть крепким, но рука остается расслабленной, а плечи свободными.
- Мизинец сжимает сильно, безымянный палец – чуть слабее, средний и указательный – еще слабее. Большой палец оказывает такое же по силе давление, как все четыре пальца руки вместе взятые.
- Ладонь Уке плотно прилегает к запястью Тори.
- Если захват не используется, рука остается расслабленной, но не свисает. Локоть сохраняет подвижность.
- Уке не толкает вперед (атака обычно заключается не в том, чтобы столкнуть Тори с места).
- В движениях, которые будут описаны ниже, Тори использует свою руку как меч, а ребро ладони при этом заменяет лезвие (те-гатана).

3.1 Работа рук при атаке ай-ханми катате дори

Ай-ханми катате дори – захват за запястье по диагонали (одноименной рукой). Следует рассматривать этот захват скорее как интересную в обучении технику, нежели чем атаку. Ведь в данном случае Уке находится под таким углом по отношению к Тори, что у него нет возможности осуществлять контроль.

Когда Тори протягивает руку вперед, его большой палец может быть либо сверху, либо снизу (кисть при этом будет перевернута). Существует пять разных вариантов работы при таком захвате.



Первый вариант

Тори протягивает руку большим пальцем вверх.



Тори охватывает запястье Уке, а затем с помощью движения большим пальцем раскрывает Уке (вправо, если это правосторонний захват, и наоборот).



При этом важно не выворачивать локоть наружу. В этом положении Тори может свободной рукой нанести удар (*атеми*) Уке. В то же время он не позволяет Уке сократить дистанцию.

После этого входа могут быть выполнены такие приемы, как: *шихо наге омоте*, *уде киме наге омоте*, *коши наге*.

Второй вариант

Тори протягивает руку большим пальцем вверх.



Тори отводит запястье назад и немного вверх, но не тянет руку.



Затем он вращает ребром кисти (в сторону мизинца) вокруг запястья Уке. Как и при выполнении первого варианта, Тори следит за тем, чтобы во время этого движения локоть не выворачивался наружу.



Теперь кисть Тори оказывается с другой стороны от запястья Уке. Если Тори продолжит это движение, захват Уке сорвется. Уке удастся удерживать захват только потому, что он остается расслабленным.



Как вариант за этим входом может последовать прием *коте гаэши*.



Третий вариант

Тори протягивает руку большим пальцем вверх.



Тори делает шаг за спину Уке (*ирими*) и одновременно разворачивает кисть ладонью вверх.



Тори поворачивает бедра на 180° (*тай но хенка*). Захват Уке начинает срываться.



Положение рук

Варианты последующих приемов: *коте гаэши*, *учи кайтен наге*, *учи кайтен санкё*.

Четвертый вариант

Тори протягивает руку большим пальцем вверх.



Тори делает шаг за спину Уке и одновременно разворачивает кисть ладонью вниз.



В отличие от предыдущего движения здесь большой палец Тори указывает по направлению в сторону Уке. Таким образом, Уке прежде всего может удерживать захват. В этом положении Тори в состоянии свободной рукой нанести удар (атеми) Уке, другими словами – Уке оказывается открыт.



Варианты последующих приемов: *учи кайтен наге*, *учи кайтен санкё*.



Пятый вариант

Тори разворачивает руку большим пальцем вниз.



Тори движением по полукругу и наружу (в сторону пальцев Уке) поднимает руку вверх по средней линии перед собой.



Таким образом, рука Тори оказывается не выпрямленной, но и не согнутой, а принимает слегка закругленную форму (*те-гатана*).

Варианты последующих приемов: *иккё*, *никкё*, *ирими наге*.

3.2 Работа рук при атаке гьяку-ханми катате дори

Гьяку-ханми катате дори – это зеркальный захват за запястье (разноименной рукой). Уке находится под таким углом по отношению к Тори, что у него появляется возможность осуществлять контроль.

Как и при атаке *ай-ханми катате дори*, когда Тори протягивает руку вперед, его большой палец может быть либо сверху, либо снизу (кисть при этом будет перевернута). Существует пять разных вариантов работы при таком захвате.

Первый вариант

Тори протягивает руку большим пальцем вверх.



Тори отводит руку вниз и наружу по полукругу, а затем поднимает кисть ребром по направлению к голове Уке.





Уке расслаблен, и это позволяет ему удерживать захват.



В конце этого движения рука Тори выходит вперед по средней линии. Как и в предыдущем варианте, рука Тори не выпрямлена, но и не согнута.



Положение рук

Как вариант за этим входом может последовать прием *сото кайтен наге*.

Второй вариант

Тори протягивает руку большим пальцем вверх.



Тори сгибает руку в запястье так, что пальцы указывают в его же сторону. Одновременно он делает скользящий шаг вперед, в результате чего его тело оказывается рядом с рукой.



Свободной рукой Тори захватывает сверху запястье Уке и контролирует его кисть и предплечье.



Затем Тори, не меняя положения ног, поворачивает бедра на 180° (см. *тай но хенка*, Глава 2.6)

Варианты последующих приемов: *ирими наге*, *шихо наге*, *уде киме наге*.





Третий вариант

Тори протягивает руку большим пальцем вверх.



Тори разворачивает кисть ладонью вниз, так что большой палец теперь указывает в его же сторону.

Делая скользящий шаг с передней ноги, Тори выводит локоть вперед. Запястье Тори в месте захвата становится точкой, вокруг которой вращается его локоть, при этом Тори не тянет Уке.



Свободная рука Тори проходит вниз между захватом Уке и предплечьем Тори, срывая захват Уке.



Двигаясь таким образом, Тори следит за тем, чтобы не нарушалась дистанция с Уке. В конце этого движения его рука находится на расстоянии от тела.

Варианты последующих приемов: *коте газши, кокю наге*.

Четвертый вариант

Тори протягивает руку большим пальцем вверх.



Тори делает скользящий шаг вперед и поднимает руку вверх и внутрь по полукругу, так что в результате он может видеть собственную ладонь.



Теперь свободная рука проходит вверх между запястьями партнеров, срывая захват Уке.



Варианты последующих приемов: *ирими наге*, *сото кайтен наге*.



*Положение рук
(разворот на 180°)*



Пятый вариант

Тори разворачивает руку большим пальцем вниз.



Тори слегка поднимает кисть ребром наверх, а затем отводит ее наружу, вокруг запястья Уке.



Этот вход проще выполнять, если Тори сделает смену стоек. Во время выполнения движения руки Тори все время находятся перед его средней линией.



Опуская руку вниз, Тори может захватить запястье Уке, получив, таким образом, возможность контролировать его локоть.

Варианты последующих приемов: *шихо наге*, *уде киме наге*.

3.3 Захваты при работе с мечом

Что делать при любой из атак – *ай-ханми катате дори* или *гьяку-ханми катате дори* – или как Тори следует применять описанные выше техники работы рук – все это становится яснее на примере работы с мечом.

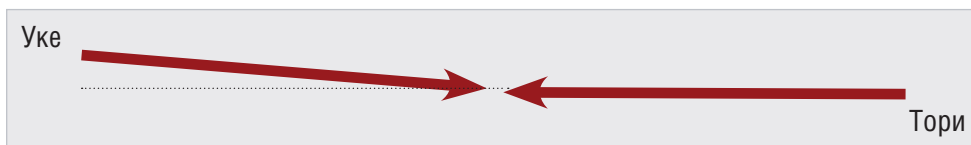
Например, захват Уке *ай-ханми катате дори* не дает Тори выхватить меч.



Уке занимает такую позицию, что при атаке *гьяку-ханми катате дори* Тори не может ударить его рукояткой меча.



Иными словами, Тори и Уке находятся по отношению друг к другу в таком положении, что атака Уке направлена в сторону средней линии Тори, в то время как рука Тори или меч направлены мимо Уке. Партнеры стоят прямо напротив друг друга.





Первое движение от атаки *ай-ханми катате дори*, в случае, когда оно направлено вверх (см. с. 74), напоминает движение мечом, как если бы его выхватывали из ножен.



Уке делает шаг вперед и хватает Тори за запястье одноименной рукой (по диагонали). Однако Тори уже выхватывает меч из ножен.



Как вариант Тори может контролировать Уке, прижав его запястье рукояткой меча (*никкё ура* – см. Главу 5.2), если Уке уже схватил его руку по диагонали. Затем Тори может вытянуть меч полностью и с его помощью контролировать Уке.



Положение меча и рук партнеров



3.4 Работа рук при отражении ударов руками и ногами

Отрабатывая выполнение приемов от атак-захватов, вы, кроме прочего, приобретаете уверенность, что сможете противостоять ударам руками и ногами. В самом начале занятий Айкидо уделяется внимание не столько реальному применению техники, сколько умению уверенно контролировать удары (о технике и ее прикладном аспекте говорится в Главе 7.3.).

Эта возможность осуществлять контроль придаст Тори уверенность в работе с атаками, и со временем он научится применять более мягкие и плавные движения, как показано на примерах ниже (с использованием уже описанных техник работы руками).

Уке и Тори находятся друг напротив друга по диагонали.



Уке атакует *чудан цуки* (прямой удар в живот). В точке нанесения удара ноги партнеров будут находиться в положении *ай-ханми*, так как и Тори, и Уке в этом движении делают шаг вперед.





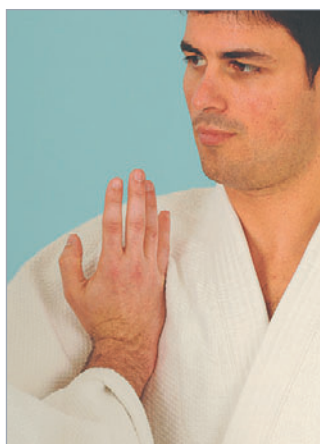
С шагом вперед Тори останавливает партнера тем, что ребром кладет руку на переднее плечо Уке, но не отталкивает его назад.

Рука Тори достаточно напряжена и не должна пропускать удар, даже если он сильный. В то же время рука полностью не выпрямляется.



Тори должен занять низкую и устойчивую позицию, чтобы остановить Уке. Верхняя часть тела остается неподвижной.

Если движение выполнено правильно, Уке не может достать до Тори.



*Ребро ладони
у плеча Уке*

Уке атакует *маэ гери* (удар ногой в живот). Тори может плавно отшагнуть назад (*цуги аши*), чтобы увеличить дистанцию с Уке (см. Главу 2.8).



Рукой, которая находится впереди, он делает режущее движение по диагонали и получает контроль над атакой Уке. Удар отклоняется слегка в сторону.



Движение рукой, совершаемое Тори, непрерывно, рука все время находится перед его средней линией.



Тори боковой частью контролирует удар Уке.





Уке атакует *чудан-цуки*.



Тори делает шаг за спину атакующему Уке (*ирими*) – именно в момент наибольшего напряжения, т.е. когда Уке уверен, что его удар достигает Тори.



Внешняя рука Тори контролирует локоть партнера. Другой рукой он делает режущее движение снаружи вовнутрь, тем самым сохраняя дистанцию с Уке.



Контролировать дистанцию для Тори означает, что когда он проходит вперед или приближается слишком близко к Уке, он может ударить Уке по голове.

Уке атакует *джодан цуки* (удар в голову – см. с. 281). В момент атаки партнеры находятся по диагонали (*ай-ханми*).



Тори делает отшаг назад, чтобы увеличить дистанцию и передней рукой контролирует удар Уке.



Вместе с тем он не отталкивает руку Уке в сторону, а подхватывает это движение, при этом рука остается перед его средней линией.



Для того чтобы встретить удар Уке, рука Тори должна быть достаточно упруга. Тори занимает относительно низкую стойку.





Уке атакует *чудан-цуки*.



Тори делает скользящий шаг вперед и разворачивает бедра (*тай но хенка*).



Одновременно, поворачивая плечи, он выводит наружу руку ребром вверх. Локти тоже разворачиваются, но не поднимаются.



Контакт происходит как раз в тот момент, когда Уке уверен, что может ударить Тори.

Таким образом, внутренняя рука контролирует атаку Уке. Тори нужно занять устойчивую позицию, чтобы встретить удар. В процессе тренировок Тори следует стараться занимать как можно больше пространства Уке в момент контакта.



Уке атакует чюдан-цуки с шагом вперед. Тори делает скользящий шаг вперед (*цуги аши*), при этом внешней рукой контролируя удар Уке.



Свободную руку Тори также опускает вниз, что позволяет ему дополнительно контролировать атаку Уке.



В данном случае у Тори есть три способа уйти от атаки: 1) сделать скользящий шаг вперед и наружу, 2) опереться внешней рукой в локоть партнера, 3) использовать внутреннюю руку – движением вниз. Выполнения каждой из этих составляющих должно быть достаточно для ухода от атаки Уке.



Положение рук





Уке атакует *джожан-цуки* с шагом вперед. Тори делает скользящий шаг вперед.



Тори контролирует удар, не отклоняя его в сторону.



Тори поднимает дальнюю руку и дополнительно контролирует атаку Уке. Верхняя часть тела держится прямо, Тори стоит в низкой и устойчивой стойке.



Обе руки должны быть достаточно упруги, чтобы контролировать удар Уке.

Положение рук



Кристиан Тиссье и Мартина Дорка – коте гаэши



**«Образование – вещь превосходная, но хорошо бы иногда помнить,
что ничему из того, что следовало бы знать, научить нельзя»**

Оскар Уайльд

4 Отработка приемов

- Как проходит отработка приемов в Айкидо?
- Откуда приходит уверенность в себе?
- Как Тори может использовать то, чему он научился, занимаясь Айкидо?

Базовые приемы Айкидо невозможно применить в реальной ситуации. Тогда для чего их изучать?

Задавая этот вопрос, вы столкнетесь с парадоксом, в котором необходимо разобраться, если вы изучаете Айкидо как боевое искусство. Ключ к пониманию этого явного противоречия лежит в осознании того, что существующие базовые техники нужны для того, чтобы их изучать и отрабатывать во время тренировок, и не подходят для действий, направленных против партнера или атакующего.

Это означает, что отработка базовых техник помогает Айкидоке развить следующие качества.

- Айкидока может уловить логические последовательности в технике, т.е. понять все составляющие, то, как работают ноги и руки, и усвоить это.
- Занимающийся может отрабатывать низкие и безопасные стойки, то есть изучать характерные именно для Айкидо позиции и формировать мышечную систему.
- В процессе тренировок изучается работа рук, то есть отрабатывается умение останавливать и контролировать удары, а также выполнять захваты.
- Важнейшее умение – ориентация во временном промежутке. Подразумевается не только умение оказываться в нужном месте в нужное время, но и способность, которая приходит с опытом, верно рассчитывать свои силы и силы партнера.
- И в заключение благодаря отработке базовых приемов, занимающийся узнает, понимает и усваивает принципы, лежащие в основе всех техник (см. Главу 6).

Таким образом, отрабатывая базовые техники, Айкидока развивает в себе вышеперечисленные качества и дальше работает над ними, потому что это основы

Айкидо как искусства движения. Поэтому тренировка направлена скорее на себя, чем против партнера. Последнее является безусловной помехой в занятиях.

- Партнер необходим для правильного изучения последовательности движений и корректировки в технике.
- Об устойчивости положения можно говорить лишь при работе в паре.
- Это же относится к уверенному захвату и остановке ударов. Такие навыки появляются только в работе с Уке.
- Отличным подтверждением пользы совместной тренировки с партнером является правильное распределение времени – без партнера Айкидока не сможет получить об этом никакого представления.

Выполнение базовых приемов ещё можно назвать «отработкой» техник. Иными словами, занимаясь в паре, Тори и Уке могут отработать вышеперечисленные моменты.

Акцент здесь делается на полезном взаимном сотрудничестве. Выполняя атаку, Уке дает Тори возможность учиться, и наоборот. Поэтому так важно, чтобы Уке был понимающим и интересным атакующим, которому Тори мог бы доверять. Только так возможно развитие.

Процесс отработки техники одинаковый для всех занимающихся. В зависимости от физических возможностей партнера Уке должен варьировать силу атаки. Люди с меньшей силой должны прикладывать такие же усилия, как и те, кто сильнее – конечно, все зависит от соотношения сил. Однако вполне возможно, что во время обычной тренировки значительно более сильный Айкидока будет блокировать более слабого. Но в свете вышеописанной концепции это не будет приносить пользу. Наоборот, цель отработки техники – все меньше и меньше зависеть от физической силы. Вместо нее должны эффективно использоваться принципы Айкидо.

Только после многих лет тренировок, когда занимающийся усвоил вышеперечисленные моменты, базовые техники могут изменяться и выполняться без помощи Уке. Это точка является поворотной, когда полученные уроки могут применяться на практике.

Важно понимать разницу между изучением базовой техники и схожим процессом отработки, а также разделять области применения знаний и способностей, полученных непосредственно в результате отработки техники.

Возможны ситуации, когда занимающийся будет чувствовать, что при определенной работе Уке, его движения оказываются безрезультатными. Тому могут быть три причины: 1) уровень мастерства Тори недостаточно высок для процесса отработки, 2) Тори выполняет приемы, которые не предназначены для работы Уке, а именно небазовые техники Айкидо или 3) Уке не осознает своей конструктивной роли в атаке и блокирует движения не свойственным для Айкидо способом.

Выше уже не раз упоминалось (см. Главу 1), что выполнение приемов Айкидо требует также так называемой умственной работы. Если рассматривать это утверждение в связи с процессом отработки техники, получится, что умственное состояние, в свою очередь, тоже зависит от прорабатываемой физической работы. С этой точки зрения важно, чтобы процесс отработки приводил к взаимному обмену и был способом взаимодействия.

Ниже приведем несколько примеров, чтобы лучше объяснить суть процесса отработки приемов.

4.1 Катате риоте дори

иккё омоте вадза

Атака у Уке – *катате риоте дори* (захват двумя руками одной руки Тори – см. с. 276). В определенном смысле, эта атака позволяет Тори лучше овладеть техникой работы рук, так как подобный захват Уке представляет определенные трудности для Тори.





Тори делает скользящий шаг вперед и наружу, но не толкает и не тянет Уке на себя. Затем он выводит локоть вперед и сильно сгибает колени. Место захвата Уке становится точкой, вокруг которой вращается локоть Тори. Уке продолжает крепко держать захват, но его руки и плечи расслаблены.



Теперь Тори поворачивается на передней ноге (*тенкан*) и одновременно поднимает руку вверх перед своей средней линией. Уке продолжает крепко держать захват, но рука его расслаблена, он не пытается блокировать движение Тори, но и не выходит вперед. Таким образом, он верно выполняет свою роль и позволяет Тори делать прием.



Тори уводит руку слегка вниз и вперед и одновременно с этим разворачивает кисть большим пальцем вниз. Уке следует за этим движением, делая шаг вперед.

Вид под прямым углом.



Сейчас Тори делает смену стоек на месте (см. Главу 2.2). Тори и Уке приседают как можно ниже. Колено задней ноги смотрит наружу. Этим движением они оба занимают устойчивую позицию. Верхняя часть тела обоих партнеров выпрямлена, а плечи находятся на одной линии с ногами (то есть они не стоят друг напротив друга).



Свободной рукой Тори контролирует расстояние между ним и Уке (*атеми*).





Тори осуществляет захват руки Уке с тыльной стороны и поднимает свою руку (удерживая руку партнера) по полукругу вверх. Таким образом, та рука, которую изначально схватил Уке, оказывается прямо у локтя Уке. Уке расслабляет руку, но сохраняет устойчивую позицию.



Тори делает шаг вперед и одновременно с этим опускает вниз руку. Сделав это движение, он контролирует Уке.



Из этого положения Тори может перейти к любой другой позиции удержания. (см. Главу 5).

Тори делает большой шаг вперед и наружу, в то же время своим захватом он контролирует плечо Уке и опускает его вниз к татами.



Для выполнения контроля Тори сгибает колени и опускается вниз. Его ступни стоят на пальцах, ближнее колено находится подмышкой Уке, а дальнее – около запястья партнера. Угол между рукой и телом Уке больше 90° .





ирими наге

Уке и Тори находятся на таком расстоянии друг от друга, что Уке нужно сделать шаг вперед, чтобы приблизиться к Тори. Когда Уке делает движение вперед (например, чтобы схватить Тори за плечи), Тори выставляет руку по направлению к лицу Уке.



Уке пытается схватить руку Тори, так как она может стать для него препятствием. Прежде чем Уке успеет совершить захват, Тори поворачивает кисть ладонью к себе.

Одновременно Тори делает скользящий шаг вперед и поворачивается на 180° в сторону спины на передней ноге (*тенкан*).



То же самое положение, но под другим углом (180°)



Уке делает шаг вперед с целью опустить руку Тори вниз и контролировать ее своими двумя руками.



Тори следует за движением Уке и не тянет руку. В то же время он проводит руку мимо себя и делает шаг назад до того, как Уке успеет занять устойчивое положение.





То же самое положение, но под другим углом (180°)



Уке восстанавливает равновесие, опираясь на заднюю ногу и разворачиваясь назад.



Сейчас Тори свободной рукой контролирует область горла или шеи Уке и поворачивается по кругу назад. Вместе с тем он опускает вниз руку (ту, которую схватил Уке) и следует корпусом тела за ногами.

Это снова выводит Уке из равновесия. Он выпрямляет заднюю ногу и следует за движением на передней ноге. Рукой, находящейся внутри, Уке касается татами, задняя нога при этом служит противовесом. Таким образом, захват Уке срывается.



Тори разворачивает бедра (*тай но хенка*). Уке следует за этим движением.



Тори одной рукой приводит голову Уке к своему плечу. Другая рука оказывается сбоку вдоль головы Уке, при этом большой палец смотрит вниз.





Тори делает скользящий шаг вперед с передней ноги и опускает руку вниз. Это выводит Уке из равновесия, и он падает.



Уке опускается на внутреннее колено и делает перекат назад.

То же самое положение, но с другой стороны (под углом 180°).



4.2 ката дори мен учи

коте гаэши

Уке одной рукой хватает Тори за кимоно на уровне плеча, а второй рукой наносит ему удар по голове сверху вниз. Партнеры стоят в разноименной стойке (см. Главу 2.1).



Тори поднимает переднюю руку и встречает удар Уке так, что она, скользя, проходит вдоль предплечья партнера. Для встречи атаки рука Тори должна быть достаточно напряжена.



В это же время Тори делает скользящий шаг вперед и в сторону и начинает поворачиваться в направлении спины.





Затем он отводит переднюю ногу назад и поворачивает ее наружу под 90°. Контролируя руку Тори, Уке следует за этим движением.



В данном движении Тори и Уке занимают устойчивое положение, сгибая ноги в коленях и разводя их наружу. Верхнюю часть тела оба партнера удерживают прямо. Уке продолжает держать Тори за кимоно. Оба партнера контролируют друг друга с помощью захвата рук.

Теперь Тори верхней рукой берет кисть Уке на уровне запястья и основания большого пальца (см. с. 192). Его мизинец оказывается на пульсе Уке.



Теперь Тори начинает поворачивать захваченное запястье и в это же время выгибает запястье Уке. Запястье становится точкой оси поворота. Движение выполняется не по направлению вверх, а на уровне колен.



Следом Тори кладет свободную руку на запястье Уке и ускоряет движение. Уке делает перекат назад или страховку вперед через ось вращения, которой становится его запястье.



Тори продолжает удерживать Уке за запястье. Другой рукой он скользит по предплечью Уке в направлении локтя.



При выполнении этого движения большой палец Тори направлен прямо на него.



Теперь Тори начинает двигаться вокруг головы Уке. Ось между рукой и головой Уке становится осью поворота для движения Тори.



Тори поворачивает локоть Уке вокруг этой оси (т.е. рука не выпрямляется). Это движение заставляет Уке перевернуться на живот.



Это же положение с другой стороны (90°).

Тори опускается на колени таким образом, чтобы плечо Уке находилось между его ног. Он помещает руку Уке на изгиб своего локтя, а другой рукой берет себя же за противоположное плечо. Тори сгибает руку Уке и тянет ее в направлении верхней части своего тела.



Тори поворачивает бедра по направлению к голове Уке и таким образом образуется захват для контроля плеча партнера.

никкё ура вадза

Уке одной рукой хватает Тори за кимоно на уровне плеча, а второй рукой наносит ему удар по голове сверху вниз. Партнеры стоят в разноименной стойке.



Передней рукой Тори встречает удар Уке. Его рука должна быть достаточно напряжена, чтобы выдержать атаку Уке. В это же время Тори делает скользящий шаг вперед и в сторону и начинает поворачиваться в сторону спины на передней ноге на 180°.



Уке следует за движением Тори, делая шаг вперед. Тори соединяет ноги вместе (приводя переднюю к задней) и поворачивается под прямым углом по отношению к своему исходному положению. Свободной рукой он контролирует расстояние между ним и партнером.





Теперь Тори берет тыльную сторону кисти Уке так, чтобы его большой палец лежал на большом пальце руки партнера. Мизинец находится на пульсе Уке. Теперь Тори поворачивается еще на 90° назад и в это же время скручивает захваченную руку в направлении к своему плечу (см. с. 145). Уке подстраивается под Тори. Теперь ноги Уке и Тори опять находятся на одной воображаемой линии.

Свободной рукой Тори захватывает запястье Уке и сгибает его руку в локте. Тори подседает и одновременно увеличивает давление на локоть Уке. Таким образом, локоть и запястье Уке образуют рычаг. Уке поддается этому движению, опускаясь на колени. Его рука продолжает оставаться расслабленной.

Удерживая захват на локте партнера, Тори делает скользящий шаг за спину Уке, чтобы иметь возможность повернуться на передней ноге на 180°.

Этим движением он опускает плечо Уке на татами.



Чтобы выполнить контроль, Тори соединяет пятки и опускается вниз. На фотографии партнеры изображены под углом 90°.



В результате он становится на колени таким образом, чтобы плечо Уке находилось между его ног. Стопы находятся на пальцах, нижней частью тела Тори опирается на пятки.

Рука Уке зажата в локтевом суставе Тори. Другой рукой Тори вытягивает руку Уке и прижимает ее к верхней части своего тела. С помощью движения бедер Тори выкручивает плечо Уке.



4.3 шомен учи

ирими наге



Расстояние между Уке и Тори такое, что Уке следует сделать дополнительный шаг, для того чтобы достать Тори. Уке делает замах одноименной рукой и режущим движением вниз наносит удар по голове Тори (см. с. 279).



В этот момент Тори делает шаг вперед и поднимает переднюю руку для встречи атаки Уке.



Передняя рука Тори скользит от локтя Уке по предплечью без блокировки удара. В результате движения Тори вперед его рука теперь находится выше головы, а он сам ниже руки атакующего (*ирими* – Глава 2.3).

В этот момент Тори поворачивается на передней ноге на 180°. Движение *тенкан* высвобождает напряжение, созданное *ирими*.



Тори контролирует Уке за плечо и начинает его вращать. Сгибая колени и опускаясь ниже, Тори выводит Уке из равновесия.

Уке подчиняется этому движению, но старается удержать равновесие и опирается рукой на татами, чтобы затем выполнить шаг вперед (см. Главу 8.6).





В этом положении Тори опускается как можно ниже. Он удерживает верхнюю часть тела прямо, а колени – развернутыми наружу. Тори стоит очень близко к Уке и может хорошо его контролировать.



Держа партнера в районе горла или шеи, Тори прижимает голову Уке к своему плечу. Одновременно Тори поднимает свободную руку вверх.



Затем он передней ногой делает скользящий шаг вперед и завершает движение рукой, поворачивая ее большим пальцем вниз и опуская руку круговым движением вниз.

Уке опускается на ближнее колено и делает перекал назад.

сото кайтен наге

Расстояние между Уке и Тори такое, что Уке следует сделать шаг, для того чтобы достать Тори. Двигаясь вперед, Уке делает замах одноименной рукой над головой и режущим движением вниз наносит удар по голове Тори.



Как только Уке начинает атаковать, Тори также делает шаг вперед (*ирими*) и поднимает одноименную руку навстречу удару Уке. Контакт происходит в районе локтя Уке.



Тори своей рукой пропускает удар Уке мимо и одновременно свободной рукой захватывает локоть партнера.





Тори выполняет глубокий присед, при этом удерживая верхнюю часть тела прямо и разводя колени наружу. Теперь Тори контролирует локоть Уке. Другой рукой он совершает круговое движение к задней части шеи Уке, это заставляет его опуститься ниже (*атеми*). Уке тоже низко наклоняется.



Рука Тори находится на локте Уке и скользит к его запястью. На передней ноге Тори начинает вращаться в сторону спины.



Другой рукой Тори удерживает голову Уке, а тот по инерции делает шаг вперед. Круговым движением вверх Тори заворачивает руку Уке и таким образом получается рычаг от плеча Уке. Одновременно он открывает партнера настолько, что может ударить коленом в голову.



Делая скользящий шаг вперед, Тори толкает Уке вперед – и тот делает перекат вперед.

4.4 Йокомен учи

иккё омоте вадза

Расстояние между Уке и Тори такое, что Уке следует сделать шаг, для того чтобы достать Тори.



Выполняя этот шаг, Уке замахивается задней рукой над головой и движением по диагонали вниз наносит удар в область головы Тори (йокомен учи – см. с. 280). Партнеры стоят в разноименной стойке (гьяку ханми).



Когда Уке начинает атаку, Тори делает шаг вперед. В это же время он поднимает переднюю руку на уровень головы. Для встречи удара Уке рука Тори должна быть достаточно напряжена. Другой рукой Тори также делает замах над головой и выносит ее для контроля на среднюю линию Уке с шагом вперед.





Тори начинает поворачиваться на передней ноге (*тенкан*). Так как движение круговое, атака Уке не прерывается, но оказывается достаточно слабой.



Для сокращения дистанции с Тори Уке делает скользящий шаг вперед и занимает такую позицию, чтобы стоять лицом к партнеру.

Одновременно Тори опускает руки вниз. Для этого рука, находящаяся у головы Уке, минует его (Тори) туловище и оказывается под рукой Уке, после чего круговым движением возвращается назад к голове Уке.



Уке следует за этим движением, защищая голову от удара. Другой рукой Тори захватывает локоть Уке.



После этого делает шаг вперед и, опуская руки вниз, завершает движение.



Одновременно находящейся сверху рукой Тори захватывает руку партнера в области выше ладони. Другой рукой он берет локоть Уке.



В данном случае очень важно, чтобы движение завершилось «смыканием» или разрезанием (не следует отталкивать Уке).





В таком положении Тори контролирует плечо Уке. Теперь он делает движение вперед и в сторону, чтобы опустить Уке на татами.



Одновременно он крепко удерживает плечо Уке.



Уке расслаблен и поддается движению Тори.



Надежно удерживая Уке, Тори ставит ближнее колено в область подмышечной впадины партнера, а дальнее – около запястья. Пальцы ног упираются в татами, а ягодичы – в пятки.

шихо наге ура вадза

Расстояние между Уке и Тори такое, что Уке следует сделать шаг, для того чтобы достать Тори.



Выполняя этот шаг, Уке замахивается задней рукой над головой и движением по диагонали вниз наносит удар в область головы Тори. Партнеры стоят в разноименной стойке (*гьяку ханми*).



Когда Уке начинает атаку, Тори делает скользящий шаг вперед и в сторону.

Внешней рукой Тори встречает удар Уке, а другой рукой контролирует его среднюю линию.





Для Тори очень важно удерживать в данной точке баланс, чтобы обе его руки могли работать с одинаковой силой. Локти направлены вниз, а руки достаточно напряжены для того, что встретить удар Уке.



Теперь Тори опускает руки вниз перед своей средней линией. Одновременно он делает скользящий шаг назад, чтобы получить больше пространства для движения.



Тори поворачивается на передней ноге на 180°, держа руки перед своей средней линией.

Теперь Уке и Тори стоят плечо к плечу. Тори внешней рукой совершает захват запястья Уке.



Теперь Тори опять делает скользящий шаг вперед, поднимая немного руки и поворачивая бедра на 180° под рукой Уке.



В данном движении крайне важно, чтобы Тори не тянул и не выкручивал руку Уке. Тори движется под точкой захвата на руке Уке.

В результате движения Тори из плеча и запястья Уке образовался рычаг.





Теперь Тори может совершить бросок, опуская руки вниз к передней ноге и таким образом завершая движение.



Уке подгибает ближнюю ногу и перекачивается назад.



Если Тори завершает движение достаточно быстро (так, что Уке не успевает сделать перекач назад), то партнер вынужден выполнить страховку вперед через ось, которую образует его запястье (см. Главу 8.4).

4.5 Применение

Цель представленных примеров, описывающих процесс отработки приемов, – в рамках базовой техники Айкидо – сообщается в начале главы. После такой работы можно приступать к применению полученных знаний на практике. Под термином «применение» следует понимать выполнение таких приемов, которые являются максимально реальными и соответствуют основным принципам Айкидо. Здесь мы говорим не о серии «различных приемчиков», а о применении тех достоинств, которые Айкидока познал и выработал в себе во время изучения базовых техник.

Далее мы представим несколько примеров движений для практического применения:

джодан цуки ирими наге

Уке атакует Тори *джодан цуки* (см. с. 281).



В зависимости от положения ног Тори выполняет скользящий или полный шаг вперед. Одновременно рука с зеркальной стороны контролирует удар Уке.



Когда Уке пытается ударить Тори, тот уходит от удара. Ближняя рука Тори попадает прямо в лицо партнера.



Затем Тори делает еще один шаг вперед, чтобы вывести Уке из равновесия.



джодан цуки хиджи киме осэ

Уке атакует Тори *джодан цуки*. В зависимости от положения ног Тори выполняет скользящий или полный шаг вперед.

Когда Уке пытается ударить Тори, тот уходит от удара.



Внешней рукой Тори встречает удар Уке. Одновременно Тори поднимает другую руку на один уровень с внутренней частью руки Уке, наносящей удар.





В последующем движении вниз Тори мог бы нанести удар в область головы партнера. Однако вместо этого он поднимает эту руку над своей внешней рукой и кладет ее на локоть Уке.



Затем обе руки вращаются вокруг локтя Уке на 90° и опускают его вниз. Одновременно Тори скручивает бедра на 90° наружу и соответствующим образом меняет положение ног (см. Главу 2.7).



Тори обездвиживает лежащего на татами Уке, используя рычаг в локте.

маэ гери ирими наге

Уке атакует Тори *маэ гери* (см. стр. 283). В зависимости от положения ног Тори выполняет скользящий или полный шаг вперед и заходит за ногу Уке.



Одновременно руки Тори могут контролировать ногу Уке.



В момент максимального напряжения, когда Уке вот-вот должен ударить Тори, тот уходит в сторону за ногу Уке.





Затем Тори моментально заводит голову Уке под свое ближнее плечо. В зависимости от способности Уке удерживать равновесие Тори может дополнительно схватить партнера за волосы.



В результате Уке теряет равновесие. Одновременно внутренняя рука Тори поднимается вверх и завершает прием у головы Уке.



При выполнении этого броска образуется рычаг на задней части шеи Уке.

Йокомен учи иккё

Уке наносит перекрестный удар в область головы Тори.



Тори делает скользящий шаг вперед и одновременно подсекает вниз, удерживая верхнюю часть тела прямо.



Рука с противоположной стороны начинает контролировать удар Уке, но не блокирует его.





Двигаясь вверх, ближняя рука Тори контролирует среднюю линию тела Уке, а затем перекрещивается с другой рукой.



Одновременно Тори выполняет поворот вокруг своей оси на передней ноге. Во время атаки Тори стоит на месте и, благодаря уклонению от удара, теперь находится практически позади Уке.



Он выполняет захват руки Уке и продолжает поворачиваться назад. Одновременно он опускает плечо Уке вниз.

муна дори иккё омоте вадза

Уке пытается схватить Тори за отворот кимоно.



Тори начинает контролировать выполнение захвата, используя руку по диагонали. В это же время он делает полный или скользящий шаг вперед и в сторону, куда Уке планирует атаковать.



Внешней рукой он контролирует плечо Уке. Одновременно Тори разворачивает бедра под 90° – его нога (которая изначально была задней) подстраивается соответствующим образом и выходит вперед (см. Главу 2.7).





Рука, находящаяся на плече Уке (согнута под углом 90°), выводит его из равновесия.

Теперь Тори может взять руку Уке обеими руками и опустить плечо партнера на татами для его обездвиживания.



Положение руки на плече Уке



Тори выполняет это движение за миг до того, как Уке схватил его за отворот кимоно, при этом оставляя партнеру возможность совершить захват.

В целом Тори должен успевать делать вход таким образом, чтобы Уке не удалось совершить хороший захват (за запястье, плечо, отворот кимоно).





**«Я знаю не настолько много, чтобы быть
некомпетентным»**

Вуди Аллен

5 Подробное описание техник Айкидо

- Почему важны детали?
- Почему детали являются средством для достижения цели?
- Какие базовые приемы существуют?

Все базовые приемы Айкидо (*кихон вадза*) состоят из точных отлаженных движений руками и ногами. Конечно же, правильная техника достигается прежде всего единой системой последовательных движений. Но в то же время следует помнить, что формирование такой техники происходит в результате выполнения цепочки определенных движений.

Подробные описания, представленные в данной главе, имеют очень большое значение и могут использоваться в качестве руководства при освоении того или иного приема. Они помогают лучше понять технику.

В целом именно из движений состоит последовательность действий в технике – отточенность этих движений позволяет существенно улучшить результаты. Если последовательность действий нарушается из-за незнания движений, значит, скорее всего, еще не наступил тот момент, когда занимающемуся пора приступить к их изучению. Если это происходит, Айкидока еще не достиг той точки – «зоны ближайшего развития» (Лев Выготский), в которой он может усваивать и изучать что-то новое (см. также с. 239).

Перед тем как перейти к описанию отдельных приемов, давайте сначала рассмотрим некоторые основные моменты.

- Техника удержания и бросковая техника (*катаме вадза* и *наге вадза*) отличаются друг от друга. В то же время их можно сочетать (*наге-катаме-вадза*). В данной главе мы рассмотрим прежде всего техники удержания (5.1 – 5.7), а затем бросковые техники (5.8 – 5.19).
- Многие бросковые техники и техники удержания можно выполнять как перед грудью, так и за спиной Уке (*омоте вадза* и *ура вадза*). Вместо *омоте* и *ура* иногда употребляют термины «позитивная» техника и «негативная» техника. Следует понимать, что эти термины обозначают всего лишь направление движения.
- Выполняя ту или иную технику, Уке и Тори могут стоять на ногах (*тачи вадза*), Тори может сидеть на коленях, а Уке атаковать стоя (*ханми хандачи вадза*) или оба могут находиться на коленях (*сувари вадза*). Мы ограничим изучение техник только рассмотрением *тачи вадза*. Техники *сувари вадза* и *ханми хандачи вадза* имеют некоторые отличия. Но рассмотреть все их особенности в рамках одной книги практически невозможно.

После базовых техник удержания мы рассмотрим некоторые их усовершенствованные варианты. Но для их выполнения Айкидока должен упражняться в базовых техниках на протяжении достаточно длительного времени и хорошо овладеть ими. В частности, Тори должен быть гибким в передвижениях. Кроме того, он также должен научиться выполнять движения руками так, чтобы правильно использовать их в тех или иных ситуациях. Здесь мы рассмотрим варианты из третьей фазы изучения Айкидо (см. Главу 7.1).

5.1 иккё

омоте вадза

Название первой и наиболее важной техники удержания в Айкидо происходит от слов *ичи* (один) и *кё* (учение) – то есть, *иккё* обозначает «первый урок». Суть данной техники удержания заключается в том, что при захвате локтя и запястья Уке немного выше кисти можно контролировать все его движения, а значит полностью обездвижить партнера.



При выполнении *иккё омоте* между Тори и Уке сохраняется такое расстояние, что Тори может либо захватить локоть Уке либо нанести ему удар в лицо.



Учитывая эти варианты, движения Тори, с одной стороны, становятся более убедительными. С другой же стороны, расстояние определяет следующее движение Тори, то есть он может сократить дистанцию, выполняя режущее движение вниз и делая шаг вперед без намерения толкнуть партнера.

Используя захват на локте и запястье Уке, Тори должен стремиться получить контроль и обездвижить плечо партнера, а также следить за средней линией. С этой целью он принимает низкую стойку, удерживая верхнюю часть тела в вертикальном положении.

Контроль на татами обеспечивается тем, что он ставит ближнее колено в область подмышечной впадины Уке, а дальнее колено – около его запястья. Угол между туловищем и рукой Уке составляет немного более 90°. Пальцы ног Тори упираются в татами, ягодицы – в пятки, а верхняя часть тела удерживается вертикально.

Тори захватывает запястье Уке в области немного выше кисти – его пальцы сжимают запястье как наручник. Он плавно перемещает этот «наручник» вдоль руки Уке к ее внешней стороне или к основанию большого пальца. Затем он немного усиливает давление, продвигая руку к наружной стороне при помощи колена.

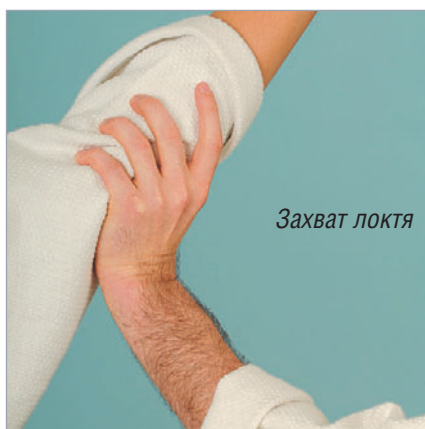
Давайте представим движение *иккё*, когда у Тори в руке находится нож (*танто*): Уке контролирует *танто*, опускаясь вниз и удерживая предплечье Тори. В этом случае Тори не может достать партнера, но в то же время он способен контролировать его движения.



ура вадза



Тори находится на таком расстоянии от Уке, что может без труда выполнить захват локтя партнера. Рука, которой Тори берет локоть, находится над его передней ногой.



Тори захватывает локоть Уке снизу таким образом, что первый контакт происходит при помощи мизинца, ребра ладони и большого пальца. Теперь Тори может выполнить на передней ноге поворот на 180° в сторону своей спины. Ось вращения в этом движении находится примерно на высоте локтя Уке.



Тори находится за спиной у Уке и держит его за локоть, а также за руку чуть выше ладони. Благодаря такому захвату Тори поворачивает плечо Уке, чтобы тот не мог контролировать среднюю линию своей защиты.



Тори завершает движение, опуская плечо Уке вниз на татами. Его внешняя рука опускается резко вниз непосредственно возле бедер.



Тори выполняет контроль – его ближнее колено находится в области подмышечной впадины партнера, а дальнее колено – около его запястья. Угол между туловищем и рукой Уке составляет немного более 90°. Пальцы ног Тори упираются в татами, а ягодицы – в пятки (см. Главу 2.9).



При работе от некоторых атак (например, *гьяку-ханми катате дори* или *ката дори* – см. с. 275) в *иккё омоте* и *ура* Тори выполняет захват тыльной стороны кисти Уке. Мизинец находится на пульсе Уке, а рука плотно прижата к тыльной части кисти партнера. Запястье Уке согнуто под углом 90°.

5.2 никкё

омоте вадза

Во второй технике удержания (*ни* – два) для контроля над Уке используется давление в области запястья.



Чтобы перейти с *иккё* на *никкё* сперва Тори следует повернуть большой палец вниз. Другой рукой он отводит локоть Уке вперед и вниз. Параллельно Тори вращает свой большой палец вокруг запястья Уке, чтобы иметь возможность изменить захват, при этом не разрывая контакта с Уке.



С этой целью Тори захватывает тыльную часть кисти Уке, плотно прижав мизинец к его пульсу. Как и при выполнении *иккё*, второй рукой он держит локоть Уке. Захватив тыльную часть кисти или запястье Уке, Тори выкручивает его плечо для получения контроля над действиями партнера.

Как и при выполнении *иккё омоте*, Тори ведет плечо Уке к татами и обездвиживает партнера. Уке расслаблен и не сопротивляется движению.



Рука Уке зажата в локтевом суставе Тори. Предплечьем Тори прижимает локоть Уке к верхней части своего тела. Пальцы ног упираются в татами, а ягодицы – в пятки. Поворачивая бедра по направлению к голове Уке, Тори создает рычаг на плече партнера.



Никкё омоте отличается от *иккё омоте* своим контролем и тем, что Тори может создать дополнительный рычаг на запястье Уке.





Вариант:

Усложненный вариант *никкё омоте* подразумевает, что Тори позволяет Уке снова подняться и в это время прижимает захваченное запястье партнера к своему переднему плечу.



Одновременно свободная рука скользит вдоль локтя и плеча Уке к его лопатке. В результате движения верхней части туловища Тори вперед и вниз, на запястье Уке образуется рычаг, и таким образом он опять оказывается под контролем. В отличие от *никкё ура* локоть Уке смотрит вверх; это свойственно технике *омоте*.

В этом варианте Тори должен выполнять непрерывное движение, чтобы Уке не смог вернуться в устойчивую позицию. Как правило, Тори шагает по направлению к Уке вдоль по прямой, то есть он не отступает от линии, как в базовом движении.

ура вадза

При выполнении *никкё ура* Тори методично использует рычаг на локте и запястье Уке, чтобы контролировать его и затем опустить на татами. На это могут быть три причины:

- После поворота спиной вперед на *иккё ура*, Тори оказывается не в той позиции, чтобы опустить Уке на татами, так как партнер находится в слишком сильном положении.
- Перед поворотом на *иккё ура* Тори оказывается слишком далеко от Уке, поэтому он не в выигрышной позиции.
- Тори еще раньше решает использовать рычаг.

Тори захватывает запястье Уке с тыльной стороны, при этом его мизинец находится на пульсе Уке. Ладонь Тори плотно прилегает к тыльной стороне запястья партнера. Так что у него есть фиксированная точка захвата, Тори приводит ее к своему переднему плечу.

Свободной рукой Тори захватывает предплечье Уке таким образом, что его собственный локоть оказывается на локте Уке. Рука Уке согнута под углом 90° как в локте, так и в кисти.



Положение рук



Теперь Тори увеличивает давление на локоть Уке и создает рычаг. Для большей эффективности движения он опускается в низкую стойку, колено при этом смотрит наружу.



Уке уступает этому движению и опускает заднее колено на татами. Если Уке будет очень неудобно, он может хлопнуть свободной рукой по татами – это сигнал для Тори ослабить движение.



Следом Тори берет локоть Уке и контролирует его с помощью крепкого захвата на запястье, чтобы партнер не мог снова встать. В то же самое время Тори делает скользящий шаг за Уке с передней ноги.



Теперь Тори поворачивается на передней ноге на 180° в сторону спины и опускает Уке на татами.

Тори опускается на колени таким образом, чтобы плечо Уке находилось между его ног. Рука Уке зажата в локтевом сгибе Тори, а предплечьем Тори вытягивает руку партнера и прижимает ее к верхней части своего тела. С помощью движения бедрами Тори выкручивает плечо Уке.



ай-ханми катате дори никкё ура вадза

Если Уке атакует *ай-ханми катате дори*, Тори может сразу же создать рычаг на запястье Уке – здесь мы говорим об особой форме этой техники. Для этого Тори совершает круговое движение вверх в направлении пальцев Уке.



В то же самое время он фиксирует захват Уке, положив свободную руку на пальцы Уке.





Одновременно Тори уходит с линии атаки Уке, разворачивая заднюю ногу под 45° наружу.

Рука, с помощью которой Тори держит захват Уке, теперь накрывает запястье партнера. Рука Уке согнута под прямым углом в локте и в запястье.



Тори делает движение руками вниз перед своей средней линией и, таким образом, оказывает давление на запястье Уке. Уке уступает этому движению и опускает заднее колено на татами.



Тори берет локоть Уке и делает шаг, чтобы затем повернуться на передней ноге в сторону спины. Вместе с этим движением он опускает плечо Уке на татами. Ближнее колено ставится на татами в область подмышечной впадины Уке.



Другая нога Тори приподнята. Теперь он может освободить свою руку от захвата, продолжая контролировать локоть Уке. Затем он берет кисть Уке с тыльной стороны, мизинец при этом оказывается на пульсе Уке.



Далее следует контроль, такой же как в *никкё омоте* или *ура*.

Тори опускается на колени таким образом, чтобы плечо Уке находилось между его ног. Рука Уке зажата в локтевом сгибе Тори, а предплечьем Тори вытягивает руку партнера и прижимает ее к верхней части своего тела. С помощью движения бедрами Тори выкручивает плечо Уке.



Этот вариант *никкё ура* может применяться, например, когда Уке атакует *уширо риоте дори* (см. с. 285) и пытается совершить захват слишком рано – в начальной фазе атаки.





Никкё и все последующие техники удержания применяются, как было описано выше, если техники *иккё* оказывается недостаточно для контроля Уке. Следовательно, в таком случае Тори решает воспользоваться дополнительным рычагом.



Если представить ситуацию работы над *иккё*, где Тори контролирует Уке, направляя на него нож, то в *никкё* рисунок изменится: у Тори нет возможности выставить нож прямо в Уке. Поэтому он меняет положение, обводя лезвием вокруг запястья Уке, благодаря чему у него появляется возможность контроля.



5.3 санкё

омоте вадза

Тори уже контролирует Уке при помощи *иккё омоте*.

Он отпускает локоть Уке, следовательно, Уке может вновь выпрямиться, но вместо этого зажимает своим плечом плечо партнера.

Одновременно Тори занимает низкое положение, и оба его колена смотрят наружу. Тори временно не дает Уке выпрямиться. Рука Уке находится вдоль (верхней части) туловища Тори. Теперь Тори может внутренней рукой захватить край кисти Уке. Другой рукой он охватывает пальцы Уке.

После этого перехвата Тори делает скользящий отшаг назад. Теперь Уке может снова выпрямиться.





Удерживая запястье Уке, Тори может перемещать его в разные стороны и таким образом контролировать партнера. Вместе с тем Тори делает шаг назад, вращательное движение становится шире и давление на предплечье усиливается. Тори контролирует и вращает кисть партнера. Уке вынужден двигаться назад, и он не может занять устойчивое положение.

Используя этот захват кисти, Тори опускает вниз локоть Уке, и с помощью своей свободной руки он контролирует дистанцию между ними (*атеми*). В то же самое время он начинает разворачиваться назад на передней ноге.

Таким образом, Уке вынужден наклониться. Используя вращательное давление на кисть, Тори продолжает контролировать партнера. Свободная рука переходит на локоть Уке. Тори движется дальше за спину партнера и прихватывая плечо Уке, опускает его на татами.

Тори опускается на колени таким образом, чтобы плечо Уке находилось между его ног.

Тори делает перехват – свободной рукой берет кисть Уке за край, так чтобы была возможность совершать вращательное движение. Другой рукой он вытягивает локоть Уке по направлению к своему животу. Скручивая бедра в сторону головы Уке, Тори оказывает давление на плечо партнера.

Если это движение становится слишком болезненным, Уке стучит свободной рукой по татами.



Шихо наге



Вариант

Дополнительный вариант *санкё омоте* появляется, когда при выполнении *иккё* Тори прямым движением вперед и вниз выводит Уке из равновесия. Как и в варианте *никкё*, Тори не уходит с линии атаки.



Прежде чем Уке сможет вновь занять устойчивое положение, Тори проводит свою руку к кисти Уке и сжимает его пальцы как при *санкё ура* (см. с. 157), то есть Уке может достать до большого пальца Тори.



Используя этот захват, Тори сразу же начинает вращать локоть Уке назад и вверх. Уке ищет подходящее положение и подстраивается, для того чтобы избежать боли.

Другой рукой Тори берет кисть Уке за ребро, при этом не теряя контроль над локтем Уке. Он завершает это движение как в *санкё омоте*.



При выполнении этого варианта, как и всегда в технике *санкё*, важно, что Тори сохраняет контроль над локтем Уке. Нельзя давать Уке возможность двигать локтем в стороны.



Захват за край кисти руки





ура вадза

Последовательность движений, показанная здесь, начинается из положения как при атаке *шомен учи* (см. с. 279). Тори делает шаг вперед и затем поворачивается на 90° в сторону спины и продолжает движение Уке вниз. Уке подстраивается под положение Тори. У обоих партнеров ноги согнуты в коленях и разведены наружу. Верхняя часть тела держится как можно прямее.

Тори контролирует локоть Уке, а другой рукой берет его за пальцы в том месте, где Уке мог бы взять большой палец партнера.

Используя захват, Тори поднимает кисть Уке вверх и скручивает его руку.



Одновременно с этим движением вверх, Тори переносит свою руку с локтя к запястью Уке. Тори захватывает кисть партнера за край, в то время как локоть Уке все еще находится в напряженном выкрученном положении, таким образом, что у Уке нет возможности опустить его вниз.



Захват
санкё ура





После смены рук Тори разворачивается назад (*тенкан*) и делает шаг за спину Уке. Вместе с этим шагом он опускает локоть Уке вниз. Свободной рукой Тори контролирует локоть партнера.



(Последовательность движений показана здесь с другой стороны (180°).

Тори поворачивается дальше назад и одновременно усиливает давление на локоть Уке и скручивает его запястье. Таким образом, Тори опускает Уке на татами.



Тори опускается на колени, чтобы плечо Уке находилось между его ног. Тори делает перехват – свободной рукой берет кисть Уке за край для получения возможности совершать вращательное движение. Другой рукой он вытягивает локоть Уке по направлению к своему животу. Скручивая бедра в сторону головы Уке, Тори оказывает давление на плечо партнера.

5.4 ёнкё

омоте вадза

Тори контролирует Уке как в *иккё омоте* (см. с. 138). Приседая, он опускает руку Уке круговым движением вниз. Потом захватывает запястье Уке и ведет его локоть вверх и вперед по кругу.



Поднимая руку партнера вверх, Тори переносит верхнюю руку с локтя Уке прямо к другой своей руке.



Сейчас Тори держит запястье и предплечье Уке двумя руками и таким образом контролирует локоть Уке. Это захват по диагонали, как если бы вы держали меч.

*Положение рук при выполнении ёнкё
(в данном случае – на правой руке Уке)*



Используя захват, Тори контролирует локоть Уке и, таким образом, его среднюю линию.

Положение рук с боккеном



Левая рука находится на конце рукоятки, правая рука – впереди. Расстояние между руками равно примерно одному кулаку.

Следующим движением Тори выводит локоть Уке вперед и вниз. Он держит руку партнера так, что основание большого пальца его верхней руки давит на предплечье Уке. Это движение может быть очень болезненным. Тори продолжает движение до тех пор, пока Уке не окажется на татами.



Переднюю ногу Тори ставит под плечо Уке и направляет локоть партнера вперед и вниз с целью прижать его к татами.





ура вадза

Как и в *санкё ура*, данная последовательность движений начинается из положения как при атаке *шомен учи* (см. с. 279). Тори делает шаг вперёд и затем поворачивается на передней ноге под 90° в сторону спины и продолжает движение Уке вниз. Его колени остаются согнуты.



Уке следует за движением и подстраивается под положение Тори – ноги партнеров находятся на одной линии.



Тори держит захват на запястье Уке, а другой рукой контролирует его локоть.



Используя захват за запястье Уке, Тори поднимает локоть партнера вверх и, как в *санкё ура*, начинает скручивать руку с целью осуществления контроля.



Поднимая руку партнера вверх, Тори переносит свою руку вдоль предплечья Уке и останавливает ее непосредственно над другой своей рукой, как в *ёнкё омоте*, слегка по диагонали.



Тори разворачивается на передней ноге в сторону спины (*тенкан*) до тех пор, пока он не оказывается за спиной Уке.



Используя захват за предплечье и запястье Уке, Тори поднимает локоть партнера по кругу, одновременно продолжает разворачиваться и опускает партнера на татами.





Переднюю ногу Тори ставит под плечо Уке и направляет локоть партнера вперед и вниз с целью прижать его к татами.



Вариант:

Дополнительный вариант *ёнкё* возможен после того, как Тори совершил перехват на *ёнкё* и контролирует локоть Уке. Теперь, осуществляя направленное движение на руку, Тори может вывести Уке из равновесия и контролировать его среднюю линию.



В данном случае очень важно, чтобы Тори не тянул руку Уке, а действовал в соответствии с принципом, что при направленном движении вверх на туловище Уке и контроле над рукой партнера, Уке теряет равновесие. Тори опускается в низкую стойку, сгибая ноги в коленях.



5.5 гокё

Гокё – контроль *иккё* против атаки с ножом (*танто*) – традиционно отрабатывается только вариант *ура*. При выполнении варианта *омоте* существует опасность, что Тори не сможет скрутить руку Уке таким образом, чтобы лезвие ножа не было направлено в его сторону.

Уке атакует *шомен учи* или *йокомен учи* и наносит колющий удар (*гьякуте*) (с левой стороны) или режущий (*хонте*) (с правой стороны) в голову Тори.



В отличие от большинства приемов Айкидо, в *гокё* Тори не стремится к тому, чтобы движения были плавными, а вместо этого останавливает атаку Уке насколько возможно резко.

шомен учи гокё

Как только Уке начинает атаку *шомен учи*, Тори делает шаг вперед.



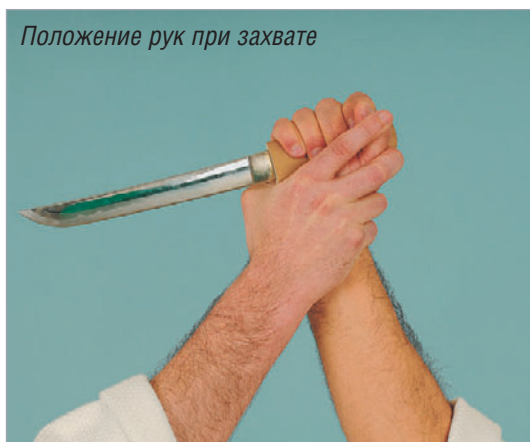


Дальняя рука Тори сначала приходит на локоть Уке. Передняя рука встречает удар и проскальзывает с локтя на запястье вдоль предплечья Уке. Подобным способом атака Уке остановлена. Тори немного сдвигается с линии атаки, так чтобы удар мог пройти мимо и не задеть его.



Тори захватывает запястье партнера как можно ближе к ножу, так чтобы у Уке не было возможности совершать движение. Его большой палец направлен вверх.

Положение рук при захвате



Затем Тори разворачивается в сторону спины на передней ноге (*тенкан*) и одновременно опускает руки вниз. Контролируя локоть партнера, Тори опускает его на татами.



Тори опускается на колени как в *иккё*: внутреннее колено находится в районе подмышечной впадины Уке, а внешнее – около запястья. Однако рука Уке не полностью лежит на татами. Сохраняя свой захват на локте партнера, Тори может слегка надавить вниз и, воспользовавшись ответным движением Уке, сдвинуть и согнуть его руку в направлении в голове.



Теперь Тори снова давит на локоть Уке и создаёт рычаг на уровне запястья партнера, в результате чего Уке ослабляет захват, и Тори может забрать нож.

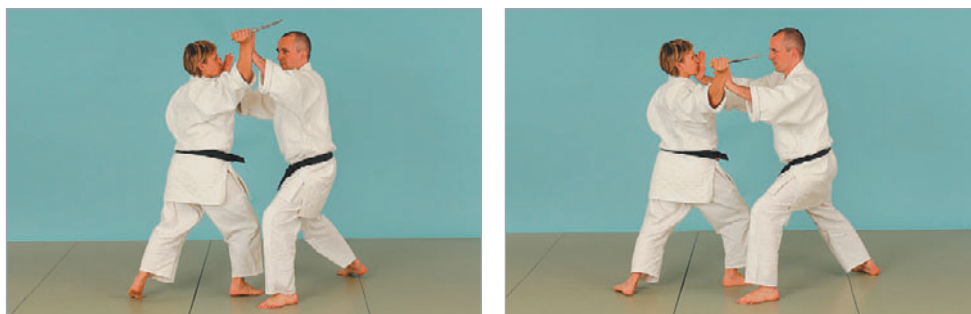


Йокомен учи гокё

Уке атакует *Йокомен учи*. В момент начала атаки Тори делает скользящий шаг вперед и наружу.



Передней рукой он останавливает удар Уке, а другой рукой контролирует среднюю линию партнера (*атеми*). Выполняя это движение – как и в *шомен учи гокё* – Тори осваивает безопасный способ входа и остановки атаки Уке. На более поздних этапах занятий Уке должен вкладывать в атаку еще больше силы, но не переставать контролировать удар.



Внутренней рукой Тори захватывает запястье партнера как можно ближе к ножу, чтобы у Уке не было возможности совершить движение.



Тори направляет кисть Уке вверх и по кругу, а сам поворачивается на передней ноге в сторону спины. Другой рукой он держит локоть партнера.



Тори опускается на колени как в *иккё*: внутреннее колено находится в районе подмышечной впадины Уке, а внешнее – около запястья. Однако рука Уке не полностью лежит на татами. Сохраняя свой захват на локте партнера, Тори может слегка надавить вниз и, воспользовавшись ответным движением Уке, сдвинуть и согнуть его руку в направлении в голове.



Теперь Тори снова давит на локоть Уке и создаёт рычаг на уровне запястья партнера, в результате чего Уке ослабляет захват, и Тори может забрать нож.



5.6 хиджи киме осазэ

При выполнении этой техники удержания оказывается воздействие (*киме*) на локоть Уке (*хижи*).



омоте вадза

Вначале Тори контролирует Уке как в *иккё омоте*. Для этого он занимает устойчивое положение и держит верхнюю часть тела прямо (см. с. 138).



Внешней рукой Тори берет запястье Уке с тыльной стороны, чтобы его мизинец оказался на пульсе Уке. Тори, таким образом, делает перехват на *никкё*. Далее, используя захват, Тори скручивает руку Уке, чтобы его локоть смотрел вперёд.



Теперь Тори отпускает локоть Уке и кладет свою руку на руку партнера сверху. Одновременно он продолжает держать запястье Уке. Верхнюю часть тела Тори держит прямо, его ноги согнуты в коленях, дальнейшее колено смотрит наружу.

Контроль на хиджи киме осаэ



Тори скручивает бёдра, в то же время рукой он делает движение назад и давит на локоть Уке. Уке теряет равновесие и поддается этому движению, перемещаясь назад.



Для завершения этой техники Тори может перестроиться на *иккё* и опустить Уке на татами или же, как вариант, опустить внутреннее колено на татами и продолжить давить на локоть Уке. Контроль, осуществляемый в конце этого приёма, является одинаковым как для *иккё*, так и для *никкё*.



ура вадза

Вариант *ура* начинается точно так же, как и в *иккё ура*. Только Тори захватывает не локоть Уке, а его запястье.



Тори делает шаг вперёд и поворачивается в сторону спины на передней ноге. Одновременно он кладет свою руку сверху на локоть Уке и таким образом осуществляет контроль над плечом партнера.



Теперь Тори освобождает свою руку от захвата Уке и делает перехват на никкё (см. с. 142).



Вид спереди

Находясь в низкой стойке, Тори скручивает бедра и отводит руку назад. Таким образом, образуется рычаг на локте партнера. Уке теряет равновесие и поддается этому движению, перемещаясь назад.



Следует отметить, что при выполнении *хиджи киме осаэ* в начале техники Тори не слишком сильно давит на локоть партнера, иначе Уке сможет легко блокировать движения Тори. Наоборот, Тори занимает нужное положение, а уже потом резко давит, при этом контролируя своё воздействие. Так как локтевой сустав не может гнуться дальше определенного положения, эту технику следует отрабатывать осторожно.



5.7 уде гарами

Уке атакует *гьяку-ханми катате дори*. Тори делает скользящий шаг вперед и свободной рукой контролирует дистанцию с Уке.



Затем Тори перемещает эту руку к локтю Уке и направляет его на себя. Одновременно другая рука Тори (которую держал партнер) движется к плечу Уке. Благодаря этому движению, рука Уке сгибается и срывается захват.



Теперь Тори помещает свою руку ребром над плечевым суставом Уке. Он разворачивается на передней ноге и одновременно, движением по кругу, опускает руки вниз. Во время этого движения рука Уке оказывается обвита вокруг руки Тори (*гарами*). На уровне плеча Уке образуется рычаг.



Тори продолжает это движение и ведет плечо Уке к татами. Закачивается прием так же, как и *никкё* (см. с. 142).

Уде гарами всегда можно выполнить из *кайтен наге* (см. Главу 5.11). В момент, когда Тори уже контролирует Уке, он вместо броска вперед может перейти к *уде гарами*.



5.8 ирими наге

Мы уже говорили о сути приема *ирими наге* (см. Главу 2.3). Теперь остановимся на завершении этой техники.



Внешней рукой Тори кладет голову Уке на свое плечо. Одновременно он переносит вес тела (примерно 70%) на заднюю ногу. Другую руку Тори слегка поднимает за головой партнера.



Тори разворачивает свою руку так, чтобы большой палец смотрел вниз. Благодаря чему плечо Тори вращается, что, в свою очередь, образует рычаг на задней стороне шеи Уке.



В это время Уке остается в естественном и расслабленном положении. Он принимает движение Тори и поддается ему. Уке сохраняет защиту на своей средней линии, то есть он не наклоняется в сторону, и для этого ему приходится приподнять ногу, находящуюся снаружи.

Круговым движением руки вниз Тори завершает прием. Уке уступает этому движению и сначала делает шаг назад внешней ногой, а затем делает перекат назад через внутреннюю ногу. Для этого Тори отпускает голову партнера.

При выполнении *ирими наге* Тори может вывести Уке из равновесия, еще до финального положения, описанного выше.

Когда Тори опускает Уке на татами, тот опирается на предплечье и колено (см. с. 300). В этом положении Уке может оставаться собранным и реагировать на движения Тори.



Тори опускается в низкую стойку, его заднее колено смотрит наружу, а верхняя часть тела остается в вертикальном положении. Тори продолжает контролировать Уке, сохраняя контакт с его локтем и лопаткой.

сокумен ирими наге (нанаме кокю наге)

Рассмотрим, как выполняется эта техника от атаки *гьяку-ханми ката-те дори*. Тори делает скользящий шаг вперед и поворачивается на передней ноге под 90° наружу.



Одновременно он опускает руку к своему переднему колену. Оба партнера находятся в низких стойках. Однако Уке все еще может удерживать захват. Верхняя часть тела у Тори и у Уке остается в вертикальном положении.





Теперь Тори поднимает захваченную руку перед своей средней линией и одновременно выносит заднюю ногу вперед.



Тори разворачивает бёдра под 90° в направлении Уке и внешней ногой шагает за спину партнера. В завершение этого движения Тори опускает руку вниз вместе с головой Уке к своей передней ноге. При этом он разворачивает руку ладонью к себе. Верхняя часть тела остается прямой, колени согнуты. В отличие от *ирими наге* в данном случае голова Уке оказывается снаружи от руки Тори (*сокумен*).



Свободной рукой Тори может контролировать руку Уке. Выполняя пережат, Уке опускает свое колено как можно дальше назад, чтобы смягчить силу броска Тори.

5.9 шихо наге

Этот бросок может быть осуществлен в четырех разных направлениях (*ши-хо*). Как правило, отрабатываются два варианта – *омоте* и *ура*.

Для выполнения этой техники, Тори проходит под рукой Уке. При этом важно не тянуть и не давить на локоть партнера.

Тори не выворачивает свои локти наружу, они направлены вниз и остаются по бокам. Захват Тори за запястье Уке напоминает наручник.

омоте вадза

Сделав вход, Тори берет запястье Уке. Он делает шаг перед грудью партнера, поднимает свои руки и проскальзывает под рукой Уке.





Затем Тори поворачивается на 180° наружу (*тай но хенка*), вследствие чего в области локтя Уке образуется рычаг.



Завершая прием, Тори опускает свои руки вниз к передней ноге. Это движение проходит как раз через плечо Уке – по естественной траектории – и приходит к его локтю.



Тори делает небольшой скользящий шаг вперёд и наклоняется к переднему бедру для получения импульса, необходимого для броска.

Несмотря на давление, рука и плечо Уке остаются расслабленными. Он делает перекаат назад.

ура вадза

После начальных движений Тори захватывает запястье Уке. Он делает шаг вперед из диагональной (одноименной) позиции так, чтобы у него была возможность повернуться на 180° для выполнения варианта *ура*, и их с Уке плечи находились на одной высоте (*тай сабаки*).



Тори берет запястье Уке внешней рукой. Его руки находятся перед средней линией. Тори снова делает небольшой скользящий шаг и в завершение – как и в варианте *омоте* – разворачивается на 180°. Верхняя часть тела остается прямой все время.





Таким образом, образуется рычаг, как и в варианте *омоте*. Тори завершает прием и может совершить бросок.



Бросок должен напоминать режущее движение мечом вниз. Эффект рычага на локте Уке сохраняется, потому что руки опускаются прямо за плечом – без рывков наружу.



Если Тори значительно увеличивает скорость и Уке уже не может сделать перекат назад, то он выполняет падение вперед, вращаясь вокруг запястья Тори.



5.10 уде киме наге

Начальное движение в этом бросковом приеме такое же, как в *шихо наге*. В этом примере Уке атакует *ай-ханми катате дори*.

омоте вадза

Тори отводит переднюю ногу слегка в сторону. Передняя рука находится над передней ногой.



Тори делает шаг перед грудью Уке. Одновременно он выносит внутреннюю руку вперед и разворачивает ее так, чтобы большой палец смотрел вниз. Образуется рычаг (*кима*) на локте (*уде*) и плече Уке, что становится сильным импульсом для Уке, и он делает перекат вперед.



При отработке более сложных вариантов Тори должен увеличивать скорость свободной руки при движении вперед.



ура вадза

Тори берет запястье Уке и перемещается из диагональной позиции за спину Уке (*тай сабаки*). Одновременно Тори следит за тем, чтобы захват оставался перед его средней линией.



Тори делает длинный скользящий шаг вперед внутренней ногой. Как и в варианте *омоте*, он выносит внутреннюю руку вперед и разворачивает ее, чтобы большой палец смотрел вниз в конце броска. Это движение дает Уке сильный импульс вперед, и он делает перекат вперед.

Если уде киме наге выполняется правильно, Уке не может понять, что собирается сделать Тори одновременно с направленным вперед движением: ударить его по ребрам или же по голове. Бросок совершается за счет предчувствия следующего движения вперед. В тренировочных целях Тори может взять нож в руку, тогда этот бросок станет понятнее для Уке.



5.11 кайтен наге

В технике *кайтен наге* различают формы *учи* и *сото*. Прежде всего рассмотрим вариант *омоте* для обеих форм, а затем – вариант *ура*.

учи кайтен наге

Уке атакует *гьяку-ханми катате дори*. Тори делает скользящий шаг вперед и наружу и следит за тем, чтобы рука находилась над передней ногой. Свободной рукой он контролирует дистанцию с Уке (*атеми*).





Затем Тори делает шаг внутрь под руку Уке (учи) и разворачивает бедра на 180° (*кайтен*).



Во время этого движения Тори держит верхнюю часть тела прямо.



Тори опускает захваченную руку перед своей средней линией и продолжает это движение, делая шаг назад. Одновременно сгибает ноги в коленях.

Уке делает шаг назад, уступая движению, и наклоняет верхнюю часть тела. При этом он продолжает держать Тори. Свободной рукой Тори контролирует голову Уке (*атеми*).



Тори поднимает захваченную руку вверх круговым движением. Таким образом, он освобождает свою руку, а затем сам захватывает запястье Уке.



Тори переставляет переднюю ногу назад. Делая шаг вперед, он использует плечо Уке в качестве рычага и выводит его вперед, Уке теряет равновесие.



Уке расслабляет плечо и делает перекал вперед. Во-первых, потому, что он вынужден это сделать, так как Тори давит на его плечо, и, во-вторых, если он этого не сделает, Тори ударит его коленом.



сото кайтен наге

Уке атакует *гьяку-ханми катате дори*. Тори делает скользящий шаг вперед и следит за тем, чтобы рука находилась над передней ногой. Свободной рукой он контролирует дистанцию с Уке.



Захваченную руку Тори поднимает вверх и наружу круговым движением таким образом, чтобы ребро руки указывало на Уке. Затем он поворачивается на 180° в сторону спины на передней ноге. Тори оказывается с внешней стороны руки Уке (*сото*) (см. с. 75).



Далее следует такое же движение, как и в *учи кайтен наге*. Тори опускает захваченную руку перед своей средней линией и делает шаг назад, одновременно сгибая ноги в коленях.



Уке, уступая, делает шаг назад и наклоняет верхнюю часть тела. При этом он продолжает держать Тори. Тори кладет свободную руку на голову Уке (*атеми*).



Тори поднимает захваченную руку вверх. Таким образом, он освобождает свою кисть и затем сам захватывает запястье Уке.



Тори использует плечо Уке в качестве рычага, делая шаг вперед, он выводит партнера из равновесия. Уке делает перекат вперед.



ура вадза

Начав движение *сото* или *учи*, Тори не двигается за спину Уке, а вместо этого делает *тай-сабаки* спереди и, таким образом, с другой стороны руки партнера. Одновременно опускает захваченную руку вниз перед своей средней линией. Уке приходится согнуть верхнюю часть туловища, так как Тори контролирует его голову (*атеми*) свободной рукой.



Из этой позиции Тори двигается вперед, делая скользящий шаг. После этого он делает еще шаг и прижимает руку Уке к его бедру. Это позволяет ему получить ось вращения для продолжения приема. Теперь Тори разворачивается назад на 180° и оказывается за спиной Уке (*ура*). В результате Уке теряет равновесие.



После этих передвижений Тори скручивает бедра на 180° и выводит свою руку вперед из-за спины в сторону туловища Уке так, чтобы была возможность совершить бросок.



Уке не сопротивляется этим действиям, чтобы Тори не ударил его коленом в голову, и делает перекат вперед.



5.12 коте гаэши

После начальных движений Тори берет запястье Уке (*коте*) разноименной рукой. Его мизинец находится на пульсе Уке, а большой палец – на тыльной стороне ладони Уке. С помощью этого захвата Тори блокирует локоть Уке.



Тори занимает удобную позицию, в которой может контролировать угол относительно Уке и одновременно осуществляет бросок, направленный за бедра Уке.

Во время броска Тори кладет свободную руку на тыльную поверхность руки Уке и использует его запястье в качестве рычага (*гаэши* – вращать, изменять). Движение направлено к передней ноге Тори. Уке делает перекат назад или, если Тори увеличивает скорость броска, падает вперед через ось своего запястья, так как в этом случае перекат назад был бы слишком медленным.



Коте гаэши также называется *наге катаме вадза*, то есть бросок, который завершается удержанием. После броска Тори продолжает держать Уке за запястье. Его свободная рука скользит вниз к локтю Уке, большой палец направлен на Тори.



Тори обходит вокруг головы партнера. Запястье Уке, которое все еще держит Тори, расположено таким образом, что закрывает лицо Уке. С помощью этого движения Тори переворачивает Уке на живот.



Прием заканчивается точно так же, как и *никкё*. Тори опускается на колени таким образом, чтобы плечо Уке находилось между его ног. Рука Уке зажата в локтевом сгибе Тори, а предплечьем Тори вытягивает руку партнера и прижимает ее к верхней части своего тела. С помощью движения бедрами по направлению к голове Уке, Тори выкручивает плечо партнера (см. с. 142).



Второй вариант коте гаэши

Уке атакует *гьяку-ханми катате дори*. Тори поднимает захваченную руку вперед так, что он может видеть собственную ладонь (см. с. 79). В это же время он отводит переднюю ногу назад и в сторону, выставляя вперед другую ногу. Тори теперь находится под углом в 45° относительно Уке.



Свободной рукой Тори захватывает снизу запястье Уке за основание большого пальца.



Тори высвобождает свою руку от захвата Уке и кладет ее на тыльную сторону запястья Уке. Это снова позволяет ему сделать из запястья партнера рычаг. Сила воздействия увеличивается после того, как Тори сгибает ниже ноги в коленях. Несмотря на оказываемое воздействие, рука Уке расслаблена, он делает перекаат назад или падение вперед.



Прием *коте газши*, вид под прямым углом.



5.13 коши наге

Коши – это бедро, *коши наге* означает серию бросков через бедро, то есть Тори осуществляет бросок Уке через свое бедро. Существует несколько вариантов таких бросков. Общим для них является то, что контакт с Уке должен быть минимальным. Таким образом, у Уке не появляется возможность удержать Тори и провести контрприем.

Существует также некоторое отличие от бросков через бедро, которые используются в Дзюдо. В Дзюдо, где это возможно, должна применяться техника удержания в партере, в то время как в Айкидо после броска у вас должна быть возможность отражать атаку другого нападающего.

После начала движения Тори захватывает Уке за запястье разноименной рукой и делает шаг вперед. Свободной рукой Тори контролирует дистанцию с Уке (*атеми*).



Тори соединяет пятки и разворачивается на 90° к Уке. Верхней частью тела он касается верхней части тела Уке. Уке хватается за кимоно Тори для безопасного падения.

Тори сгибает колени, сохраняя верхнюю часть туловища прямой. Он смотрит на свою захваченную руку и плавно поворачивает бедра.

Приседая ниже, Тори оказывается ниже центра тяжести Уке. Свободная рука Тори находится на уровне глаз, и теперь он подталкивает ей ноги партнера. В результате Уке теряет равновесие и падает через бедро Тори (*коши*). Тори отпускает руку Уке, чтобы он смог смягчить падение.

Это упражнение позволяет почувствовать движение *коши наге*. В учебных целях Тори может, во-первых, расставить шире ноги для того, чтобы медленнее перебросить Уке через бедро. Уке должен быть расслабленным, но не вялым. Верхняя часть его тела не должна сгибаться вперед, а должна оставаться прямой, насколько это возможно, для обеспечения безопасности при падении.

коши наге на базе шихо наге омоте вадза

Этот прием начинается с точно такого же входа, что и *шихо наге омоте вадза* (см. с. 179). После того как Тори начал движение, он берет запястье Уке одноименной рукой и делает шаг вперед. После этого он соединяет ноги вместе и приседает. Одновременно с этим он поднимает руку, которая держит захват, вверх, прово-





дит ее над головой и переносит на противоположную сторону тела. Он поднимает свободную руку до уровня глаз и начинает тянуться ею по направлению к ногам Уке.



Уке теряет равновесие и падает через бедро Тори. В этом броске очень важно сохранять захват руки Уке до конца, потому что он не сможет удержаться самостоятельно.



коши наге на базе уде киме наге омоте вадза

Этот прием начинается так же, как и *уде киме наге* (см. с. 183). После того как Тори сделал вход, он берет запястье Уке одноименной рукой. Затем он делает шаг вперед, соединяя ноги вместе перед Уке, и приседает. Одновременно он разворачивает бедра на 180°. Свободную руку он заводит за бедра Уке, но, в отличие от *уде киме наге*, движение осуществляется не вперед, а вверх.



Свободная рука Тори теперь опускается круговым движением вниз, к ногам. Уке своей свободной рукой хватается за кимоно Тори для безопасного падения.





Этот прием выводит Уке из равновесия, и он падает через бедро Тори. Тори отпускает руку Уке, для того чтобы он мог смягчить падение.

коши наге на базе иккё омоте вадза

Этот прием начинается так же, как и *иккё омоте вадза* (см. с. 138). Уке атакует *ай-ханми катате дори*. Сначала Тори захватывает Уке за рукав кимоно на уровне локтя.



Затем Тори соединяет пятки вместе перед Уке, сгибает ноги в коленях и скручивает бедра на 180°. Свободной рукой Уке держится за кимоно Тори для безопасного падения.



Тори опускает руку Уке, которую он держит в области кисти и локтя, круговым движением вниз. Уке теряет равновесие и падает через бедро Тори.



Тори отпускает руку Уке, для того чтобы смягчить его падение.



Динамическая техника

Приемы *коши наге*, описанные выше, в той или иной степени, являются учебными приемами, которые помогают сформировать ощущение движения *коши наге*. Во время динамичной атаки у Тори просто не будет времени, для того чтобы встать под углом 90° относительно Уке. В таком случае необходимо применять вариант *коши наге* в динамике.



Уке атакует *ката дори мен учи*. Как только Уке захватывает Тори за кимоно на уровне плеча, Тори уже успевает сделать движение вперед с передней ноги.



Тори контролирует удар Уке передней рукой и смягчает его свободной рукой.

После скользящего движения вперед и отражения удара Уке Тори находится на одном уровне с бедрами Уке. Тори начинает разворачиваться в сторону спины на задней ноге. Эти действия и динамика продвижения вперед приводят к тому, что Уке теряет равновесие, и Тори перебрасывает его через бедро. Уке отпускает плечо Тори и захватывает его за кимоно, чтобы смягчить падение.



При работе в динамике очень важно, чтобы движения Уке вперед не прерывались, а контакт между ним и Тори был бы минимальным. В момент контакта Тори находится в низком и устойчивом положении и может нанести удар Уке локтем передней руки.

5.14 тенчи наге

Уке атакует *гьяку-ханми катате дори*. Тори делает скользящий шаг вперед и наружу с передней ноги. В то же время его захваченная рука остается над передней ногой, то есть опускается вниз (чи – земля).



В результате Тори и Уке находятся сейчас на одном уровне друг с другом. Тори поднимает свободную руку вверх (тен – небо) около головы Уке. Затем он продолжает движение вперед и разворачивает верхнюю руку таким образом, чтобы большой палец указывал вниз. Он опускает руку к передней ноге круговым движением и заканчивает этим движение. Уке теряет равновесие и делает перекал назад.



Для того чтобы смягчить падение, Уке опускает внутреннее колено как можно дальше. Если движение выполнено правильно, голова Уке опускается параллельно руке Тори.

При более прямом и динамичном исполнении этого приема Тори может ударить Уке кулаком по лицу. Траектория движения кулака будет такой же, как и у вытянутой руки (см. выше). Напряжение в предплечье Тори позволяет Уке увернуться от удара. Затем Уке выполняет страховку через ось руки Тори.



5.15 суми отоши

Уке атакует гьяку-ханми катате дори. Тори делает скользящий шаг вперед и наружу с передней ноги. В то же время захваченная рука остается над передней ногой.





Свободная рука Тори движется вверх вдоль средней линии Уке и контролирует дистанцию между партнерами.



Тори соединяет ноги и опускается на колени. В это время центр его тяжести смещается вперед, то есть нижняя часть его туловища не отклоняется назад. Когда Тори опускается вниз, его свободная рука скользит вниз вдоль тела Уке, а затем останавливается сзади на уровне его колен.



Уке теряет равновесие. В этот момент Тори делает движение, выбивающее Уке из под ног. Уке падает вперед через ось захвата.



Благодаря низкому положению Тори легко занять подходящую угловую позицию относительно Уке. В более сложном варианте этого приема будет достаточно небольшого приседания, чтобы Уке потерял равновесие, но только в том случае, если Тори удастся занять угловую позицию. Но ни в коем случае нельзя тянуть захват Уке к себе, так как он либо не станет его держать и отпустит, либо обойдет Тори стороной.

5.16 дзюдзи гараме наге

Уке атакует *уширо риоте дори* (см. с. 285). Тори поднимает руку, находящуюся дальше от Уке, и делает скользящий шаг назад под рукой Уке.



Одновременно с этим он приводит дальнюю руку внутрь и захватывает Уке за запястье. Далее, он перемещает переднюю руку круговым движением вверх и назад и берет Уке за другое запястье «вилкой» – между большим и указательным пальцами.



Тори скрещивает руки Уке (*дзюдзи гарами*) и оказывает давление.





Сделав плавный шаг вперед, он верхней рукой давит на руку Уке круговым движением вперед и вниз. Уке теряет равновесие и падает вперед.



Для того чтобы упасть вперед, Уке должен передней ногой вытолкнуть заднюю ногу из под себя. В отличие от других бросков, в *дзюдзи гарами наге* у Уке не будет возможности сделать перекат вперед и в то же время освободиться от захвата Тори. Тори продолжает держать Уке внутренней рукой, а другую отпускает, чтобы Уке мог безболезненно упасть.

5.17 айки отоши

Уке атакует *уширо рио ката дори* (см. с. 288). До завершения атаки Тори делает шаг в сторону и назад. Сохраняя верхнюю часть тела прямой, он начинает приседать, колени при этом направлены в разные стороны. В результате Уке начнет терять равновесие.





Сейчас Тори может свести колени Уке вместе и обхватить их двумя руками. Уке теряет равновесие, и теперь Тори может поднять ноги Уке и бросить их за себя.



После чего Тори разворачивается в противоположном направлении, для того чтобы Уке не мог утянуть его за собой. Уке продолжает держаться за кимоно Тори, чтобы падение было безопасным.



5.18 кокю наге

Кокю означает дыхание или взаимодействие. Следовательно, *кокю наге* – это броски в Айкидо с использованием энергии атаки для выведения партнера из равновесия. Приемы *кокю наге* обычно выполняются в динамике и плавными движениями, при этом части тела партнера не используются в качестве рычагов для применения силы. Но так как вся бросковая техника в Айкидо имеет черты *кокю наге*, любой бросок может быть назван *кокю наге*.

Уке атакует джодан цуки. Тори встречает удар одноименной рукой. Другой рукой контролирует локоть Уке (как в *иккё омоте вадза*).



Одновременно, встречая удар, Тори выставляет вперед заднюю ногу. При этом верхнюю часть тела и голову он отклоняет назад. Иными словами, делая вход вперед, Тори не слишком сокращает дистанцию между собой и партнером.



В момент, когда Уке готов нанести удар, то есть в момент самой верхней точки движения и направленной вперед динамики, Тори опускается на колени и разворачивает бедра на 180°. Это приводит к тому, что Уке теряет равновесие. Таким образом, бросок выполняется исключительно за счет уклонения Тори от удара, без воздействия на руку Уке.



5.19 уширо кири отоши



Уке атакует *чудан цуки* (см. с. 282). Тори делает скользящий шаг вперед, и у него есть возможность смягчить удар Уке сбоку своей передней рукой, не останавливая и не блокируя его (см. с. 89).



Теперь Тори делает еще один скользящий шаг за спину Уке и разворачивается на передней ноге в сторону спины на 180°. Одновременно Тори контролирует сзади голову и подбородок Уке. Другой рукой Тори совершает режущее движение вниз по голове Уке (*кири*).



Уке падает назад, как бы подгоняя переднюю ногу коленом задней ноги. Таким образом, он продолжает двигаться вперед и уклоняется от удара Тори.

5.20 сувари вадза кокю хо

Как уже упоминалось в Главе 5.18, «*кокю*» означает «дыхание» или «взаимодействие», а «*хо*» – «упражнение». Во время работы над *кокю хо* целью становится поиск «взаимодействия» с Уке или отработка этого принципа (см. Главу 6.3).

Базовый способ отработки этой техники.

Уке и Тори сидят на коленях напротив друг друга (*сейдза*). Пальцы ног лежат на татами. Уке держит Тори за запястья.



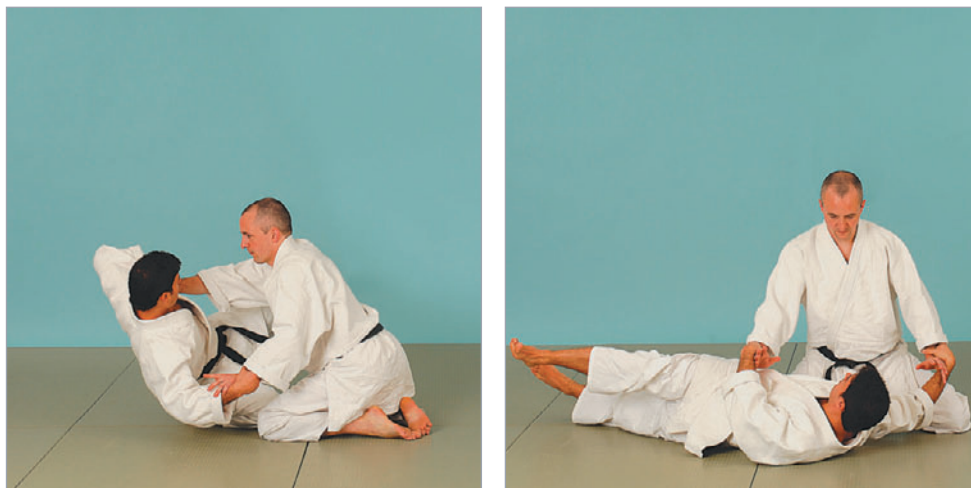
Тори слегка поднимает руки вверх и направляет их наружу, открывая область перед грудью Уке.



Следующим движением он кладет руки ребром на плечи партнера. Уке теряет равновесие и отклоняется назад.



В завершение Тори наклоняет Уке в одну из сторон. Следуя за партнером, Тори занимает положение относительно Уке. Одновременно он ставит ноги на пальцы. В этом положении Тори контролирует Уке.



Уке продолжает держаться за руки Тори и перекрещивает ноги, чтобы не упасть прямо на спину.

В более сложном варианте этого упражнения Уке может попытаться удерживать и не пускать движение Тори. Тори пытается сохранить свое положение и открыть защитное пространство Уке и, несмотря на блокирующие движения, вывести Уке из равновесия.

Дополнительная литература:

Ueshiba, K & Ueshiba, M (2002) *Best Aikido: The Fundamentals*. Tokyo: Kodansha International Ltd.

Ueshiba, M (2003) *The Aikido Master Course: Best Aikido 2*. Tokyo: Kodansha International Ltd.



иккё омоте вадза



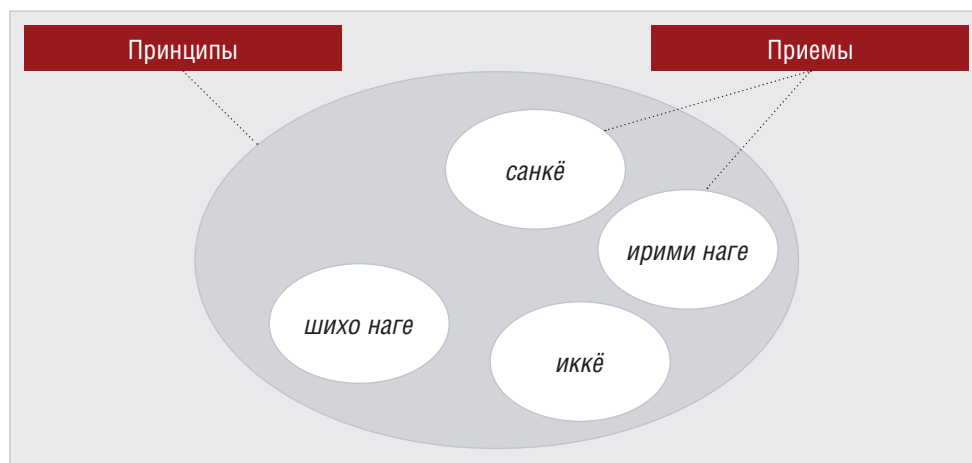
«Умение прощать – свойство сильных»

Индира Ганди

6 Основополагающие принципы Айкидо

- Какие принципы являются основными в Айкидо?
- Как можно знакомиться с принципами?
- Как эти принципы взаимодействуют друг с другом?

Все приемы Айкидо основаны на единых принципах. Именно эти принципы делают приемы приемами и отличают технику Айкидо от «трюков», которые иногда преподаются на курсах самообороны. Принципы неизменны, и им всегда следуют, даже когда приемы видоизменяются или применяются в реальной ситуации (применение).



Целью образовательного процесса в Айкидо является осознание, понимание, усвоение и в конечном итоге способность применения принципов на практике. Отработка приемов становится методом обучения.

Начинающим заниматься Айкидо достаточно прежде всего усвоить три принципа:

- определять и выстраивать точную дистанцию по отношению к партнеру (*ма-ай*);
- уметь занимать правильное положение (*шисей*);
- применять правильную технику (*вадза*).

На первых этапах тренировок выполнение этих трех принципов будет достаточно сложной задачей.

Тем, кто занимается дольше, стоит попытаться понять шаг за шагом и другие принципы Айкидо, например, научиться выполнять приемы с минимальной затратой энергии и без лишних движений, а также заботиться о безопасности (партнера и своей собственной) во время работы. В то же время, осваивая новый принцип, не стоит забывать и о ранее изученных. Например, будет совсем не верно, если Айкидока для правильного выполнения техники будет вкладывать максимум силы и не сможет при этом сохранить правильное положение. В этом случае будет применена правильная техника, но в ущерб принципу правильного положения.

Кроме того, нужно всегда стараться следовать всем принципам, стремясь к идеальному и совершенному выполнению техники Айкидо.

Далее остановимся более детально (с примерами) на самых важных принципах Айкидо.

6.1 Правильное положение – шисей

Правильное положение в Айкидо выглядит следующим образом.

- Верхняя часть тела держится вертикально (имеется в виду вертикальная средняя линия).
- Плечи расслаблены и слегка отведены назад.
- Голова держится прямо относительно средней линии.
- Руки должны быть расслабленными, но не вялыми.
- Ноги расположены на одной линии таким образом, чтобы можно было развернуться на месте, не скрещивая их.
- Руки находятся в естественном положении над стопами, в готовности к действию. Локти должны быть прямыми, не сгибаться и не торчать в стороны.



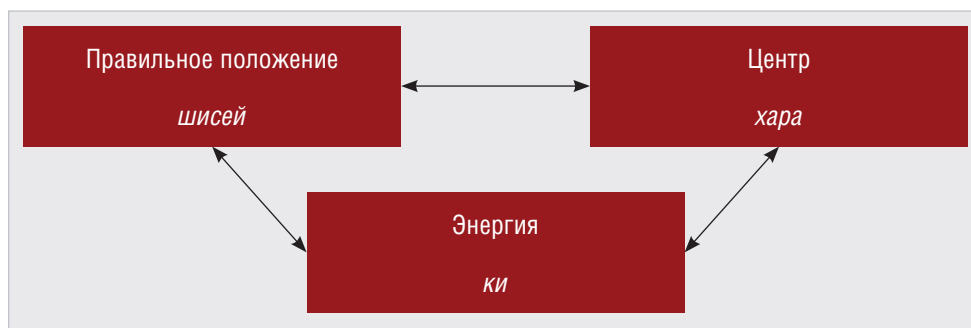
шисей – сокумен ирими наге

Практикуя принятие правильного положения, вы разовьете в себе чувство устойчивой централизованной позиции тела. Среди занимающихся Айкидо прижился термин «устойчивое бедро». На японском языке это называется *хара*.



хара

Этот термин имеет большое значение во всех видах боевых искусств. Принятие правильного положения и чувство стабильного центра позволяют во время выполнения упражнений почувствовать энергию (см. *ки* – Глава 1). Благодаря чему все движения выполняются расслабленно, но не вяло, а естественно и спонтанно. Все три элемента взаимодействуют между собой.





Выполнение некоторых приемов Айкидо предполагает, что вы будете занимать низкие стойки и, таким образом, переносить центр тяжести вниз. В то же время верхняя часть туловища должна оставаться прямой, а колени – смотреть наружу.

Правильное положение *шисей* можно проследить на следующем примере. Уке атакует *шомен учи*, Тори не наклоняется в сторону, его движения остаются прямыми. Он смягчает удар Уке и, благодаря правильно занятому положению, может пропустить его мимо себя.



Еще один пример *шисей*, уже из низкой стойки. Уке атакует *рио ката дори*. Тори сохраняет прямое положение, его ноги согнуты в коленях. Передняя рука контролирует расстояние между ним и Уке. Тори сохраняет правильное положение, несмотря на атаку Уке, что позволяет ему контролировать партнера.



Правильное положение также необходимо при работе с боккеном. Эта стойка с мечом называется *хассо камаэ*. Тори стоит прямо в устойчивой позиции, что позволяет ему незамедлительно отреагировать на атаку, а также самому быстро и точно атаковать.



6.2 Выверенная дистанция – ма-ай

«Все дело в правильной дистанции» – такое замечание Кристиана Тиссье свидетельствует о значимости этого принципа. Невозможно рассчитать единственно верную дистанцию между Тори и Уке. Расстояние будет зависеть от того, какую технику выполняют партнеры, и от скорости работы. Кроме того, вид атаки и, конечно же, уровень мастерства партнеров также играют большую роль.

Тори всегда отвечает за контроль дистанции между ним и Уке, потому что он сам себя защищает. «Контроль» в данном случае означает, что у Тори всегда есть время отреагировать подходящим образом на действия Уке и избежать непредвиденных ситуаций.

В начале занятий Айкидо целесообразно практиковаться с немного большей дистанцией между партнерами, чем требуется. Это означает, что Уке нужно будет делать дополнительный шаг вперед, чтобы атаковать Тори. Когда вы достигнете более высокого уровня, можно работать на более близком расстоянии с партнером. В этом случае Уке будет достаточно одного скользящего шага вперед для совершения атаки.

При работе с *боккеном* значение дистанции между Уке и Тори очень велико. Если Уке и Тори стоят друг напротив друга с мечами в стойке *сейган камаэ*, то дистанция между ними такая же, как при выполнении базовых техник Айкидо. Они оба могут контролировать друг друга или наносить удары. Если дистанция будет больше, то оба партнера окажутся в безопасности, так как не смогут ударить друг друга, не приложив определенных усилий. Если же они окажутся ближе, они не смогут контролировать действий друг друга и могут нанести неожиданный удар.



6.3 В поисках взаимодействия – айки

Ай переводится как гармония, согласование и гармоничное единение, а ки означает энергию. Вместе айки подразумевает принцип, в соответствии с которым первоначально противоположные энергии Тори и Уке объединяются и приходят в равновесие (см. Главу 1). На практике это означает, что Тори не должен блокировать атаки Уке, а вместо этого продолжать его движения или даже подхватывать и сливаться с ними. Таким образом, Уке превращается в партнера, с которым вы физически и ментально сонастраиваетесь. Это приводит к гармоничному единению (*кокю*) между Тори и Уке.

Однако это предполагает, что Уке способен распознать такой способ работы. Если он избегает взаимодействия с Тори, то приемы Айкидо могут его травмировать. Отсюда следует, что Айкидо основано также на сдержанности и проницательности.



Следом за нанесением атаки Уке уступает, в противном случае Тори может его травмировать

Чем лучше обучен Тори, тем больше с помощью приемов Айкидо он способен избегать болевых приемов, поскольку, даже если Уке не настроен на согласованную работу, Тори обладает способностью контролировать дистанцию между ними.

По сути приемы Айкидо можно охарактеризовать как действенные техники, специально разработанные, для того чтобы открыть путь к гармонии, а вовсе не для того чтобы сражаться с противником. Данное понимание выражено в самих приемах Айкидо. Прекрасный пример тому вы можете увидеть в упражнении *кокю хо*.



КОКЮ ХО

Уке атакует *катате риоте дори* (см. с. 276). Используя свою технику, Тори пытается слиться с захватывающими движениями Уке, избегая толчков или тянущих движений.



Для этого ногу, стоящую впереди, он переносит назад и наружу, а другую ногу переставляет вперед на место первой.



Благодаря такому движению, он сохраняет изначальную линию между собой и Уке и оказывается под углом 45° к нему. Руку, захваченную Уке, он продолжает держать перед своей средней линией. Тори сгибает колени, тем самым перенося центр тяжести ниже к точке захвата.



Теперь Тори может поднять свою руку вверх вдоль средней линии.

Когда рука оказывается над головой, Тори поворачивает бедра, делает шаг за Уке и завершает движение, опуская руку круговым движением в направлении передней ноги.

Это выводит Уке из равновесия, и он делает перекат назад.



кокю хо (второй вариант)

То же самое упражнение может быть сделано по-другому. Уке атакует точно также как в первом случае – *катате риоте дори*. На ноге, стоящей впереди, Тори делает разворот на 90° градусов назад и приводит захваченную руку к переднему колену. Одновременно с этим он низко сгибает колени.





Затем Тори опускает бедра еще ниже, так чтобы захваченная Уке рука была направлена вверх.

Теперь Тори может поднять захваченную руку опять вверх вдоль своей средней линии. Одновременно с этим он выносит заднюю ногу вперед.



Когда рука находится над головой, Тори разворачивает бедра примерно на 180° в сторону Уке, и, делая скользящий шаг, оказывается за партнером. Вновь Тори заканчивает движение, опуская руку вниз по кругу.



Уке теряет равновесия и делает пережат назад.



6.4 Сохранение защитного пространства

Основной принцип в любом боевом искусстве – таким образом сохранять своё защитное пространство, чтобы Уке не удалось воспользоваться открытым положением партнера. В Айкидо в первую очередь это имеет значение, когда в ожидании атаки защитная линия Тори открыта. Чем дальше Уке продвигается в атаке, тем больше Тори закрывает свою позицию, все тщательнее контролируя угол между собой и партнером. На основании этой концепции в Айкидо не существует специальной защитной позиции в начале техники.

В мгновение, когда Уке достигает Тори, защитное пространство второго полностью закрыто. В последующих движениях Тори старается не допустить открытого положения. Таким образом, в идеальном варианте последующих атак Уке не происходит, так как сразу после первого контакта, он полностью попадает под контроль Тори.

В следующем примере Уке атакует *гьяку-ханми катате дори*. Тори делает скользящий шаг вперед и наружу. Захваченная рука Тори остается над его передней ногой.





Другой рукой Тори закрывает защитную позицию, контролируя среднюю линию Уке.



Благодаря этому, Уке на мгновение оказывается отвлечен. Расстояние между Тори и Уке становится таким, что Тори может нанести Уке удар. Это движение оказалось надежным. Если Тори занял правильную позицию, то Уке не сможет достать его свободной рукой.

Такой же вход выполняется и на более высокой степени обучения. Уке атакует в динамике. Тори делает мягкое круговое движение корпусом, не задевая запястья, которое держит Уке.



Его рука находится напротив туловища, он поворачивает край кисти вниз, при этом скользя вперед с целью как бы разрубить по пополам туловище Уке. И вновь свободной рукой он контролирует среднюю линию в области шеи.

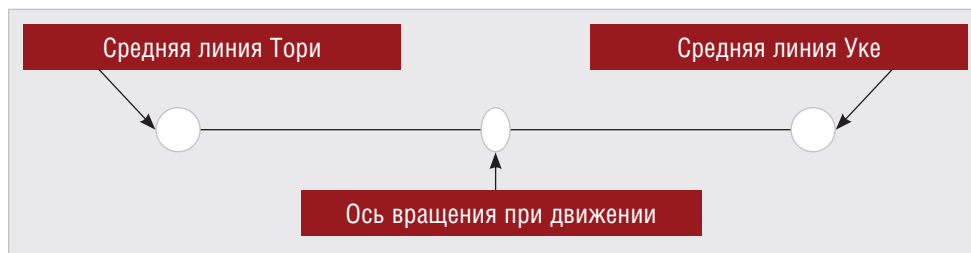
Уке оставляет руки вытянутыми, так как если он их согнет, Тори сможет достать его свободной рукой. Вместе с тем Уке, благодаря своему захвату, контролирует другую руку Тори.



6.5 Работа с осями и углами

При выполнении любых приемов Айкидо приходится иметь дело с понятием осей и углов. Данная концепция подразумевает, что каждый из партнеров имеет свою среднюю линию и на ней центральную точку (*хара*). Кроме того, они стоят под определенным углом друг к другу (как правило, в исходном положении он составляет от 0 до 45°), и также существует точка вращения.

Сверху эта концепция выглядит следующим образом.



Движения Тори всегда ориентированы на среднюю линию Уке (т.е. не на его руку или запястье), и он старается контролировать угол между собой и партнером. В то же время Тори должен обнаружить, где находится ось вращения для выполнения техники.



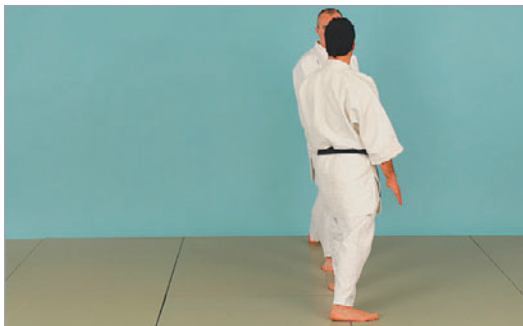
Данный принцип хорошо виден на следующем примере – Уке атакует *ай-ханми катате дори*. Средняя линия у каждого из партнеров проходит по центру. Ось вращения находится в точке захвата Уке.

После того как Тори освободился от захвата (см. с. 71), он может сделать поворот (*тай-сабаки*), используя ось захвата Уке.



В данном примере обнаружить место оси вращения довольно просто, поскольку Уке не двигается. Сложность возникает тогда, когда необходимо во время динамических движений быстро и точно определить, где ось вращения. Только таким образом можно избежать тянущих и толкающих движений.

Во втором примере Тори и Уке стоят на одной линии напротив друг друга.



Уке атакует *шомен учи*. Тори делает скользящий шаг вперед и наружу с линии атаки Уке. Его передняя рука одновременно с этим поднимается вверх вдоль средней линии. Контакт с Уке происходит на уровне локтя. Ладонь Тори скользит вверх по предплечью Уке, а тем временем другая рука захватывает локоть Уке.



Положение ног

Начиная с такой позиции, Тори двигался так, чтобы линия его стоп была направлена к средней линии Уке. Другими словами, Тори подстроил свою позицию под стойку Уке для дальнейшей эффективной работы.

Уке будет сложно отвести руку, так как есть опасность, что он получит удар верхней рукой Тори. Угол между Тори и Уке составляет около 45° .



6.6 Усвоение «чистых» и оптимальных движений

До означает путь. В понимании восточного человека это подразумевает работу над техникой с целью совершенствования себя. (см. Главу 1).

Однако техника становится способом или инструментом для так называемой ментальной работы, если в первую очередь она практикуется ради достижения совершенства самой техники.

Идеальная техника – это когда последовательность движений выполняется настолько лаконично, насколько это возможно, и когда все внешнее, то есть все то, что не является необходимым для выполнения данной техники, отбрасывается. Такая техника может быть названа «чистой» техникой.

С таким пониманием мы приходим к парадоксу: чем проще движение, тем сложнее его выполнить. Это происходит потому, что в такой технике всегда сложнее добиться улучшения. В этом смысле перед вами открываются захватывающие возможности для развития на многие годы вперед.

В качестве иллюстрации данного принципа, мы продемонстрируем следующее упражнение. Уке атакует *чудан цуки*. В тот самый момент, когда Уке думает, что может ударить Тори, Тори делает скользящий шаг вперед, уклоняясь от удара. Двигаясь вперед и без отклонений, Тори поднимает переднюю руку вверх вдоль прямой линии рядом с головой Уке.





Уке улавливает это «чистое» движение лишь в последнюю секунду и поэтому не может его блокировать.



Тори опускает переднюю руку вниз по кругу и завершает движение. Уке теряет равновесие и делает перекат назад.



6.7 Самозащита и защита партнера

Приемы Айкидо объединяет один общий фактор: они все преследуют единую цель – обеспечить сохранность Тори. Другими словами это означает, что Тори не терпит поражение в ходе атаки, а благодаря приемам способен защитить себя.

В отличие от других боевых искусств или видов спорта в Айкидо большое значение отводится тому, чтобы обеспечить также сохранность Уке, насколько это возможно. Этого можно достичь, когда Тори правильным образом применяет защитные тактики, и заботится о том, чтобы не травмировать Уке. Травмы возможны лишь в том случае, когда действия Уке не оставляют другого выбора тому, кто защищается. Необходимо усвоить эту концепцию, которая актуальна для всех видов приемов и упражнений.

Более того, забота о сохранности атакующего подразумевает, что движения Тори не будут провоцировать Уке. Это еще одно объяснение, почему в Айкидо неприемлемы никакие соревнования. Если бы Тори мог атаковать первым, то принцип непричинения вреда нельзя было бы рассматривать.



Вот пример того, как действует этот принцип. Уке атакует *мен учи* (см. с. 281).



Тори встречает удар передней рукой и затем делает скользящий шаг вперед мимо точки контакта и захватывает плечо Уке свободной рукой.



Оба партнера знают, что точка контакта там, где соприкасаются руки. Если бы Уке попытался уйти от контакта, Тори мог бы ударить его по лицу. Однако вместе с этим Тори контролирует руку Уке, чтобы Уке не мог начать новую атаку.

В такой позиции Тори не опасается атаки Уке, т.е. сохраняет свою защищенность. В то же самое время Тори дает партнеру возможность понять, что было сделано, чтобы Уке не получил травму, тем самым ограждая его.



6.8 Намерение, решение и действие – ки-кен-тай

Одной из целей Айкидо является приведение тела и ума в единство. Что это означает?

Когда на Тори нападают, он может задаться целью противостоять атаке с помощью определенного приема. Данная цель должна соотноситься с его возможностями. Если Тори их переоценит, например из-за недостатка опыта, то цель не будет достигнута.

Или Тори может уже намереваться совершить определенное действие, не приняв решения, когда это действие должно быть совершено. Именно здесь Тори должен определиться с подходящим движением и сделать его в нужный момент. Если его цель реальна, и он выбирает правильное движение, то вслед за этим начинает действовать тело.

Тело и ум действуют в унисон, когда все эти три элемента – цель, решение, и действие неразрывно следуют вместе. Однако если, например, действие, совершенное Тори, не было продиктовано конкретным, правильным решением, оно получится неуверенным и нечетким. Если решение принято в неподходящий момент, то временной расчет будет неверным. Если цель будет превосходить его способности, то и вытекающее действие окажется плодом воображения, как и сама цель.

Приведение намерения, решения и движения в единство сложно оттого, что эти три элемента протекают с разной скоростью. Таким образом, наши намерения – *ки* – практически неограниченны и можно сказать мгновенны. В мыслях Тори может немедленно оказаться рядом с Уке, как только он начал атаковать. Если решение действовать проистекает из намерения, тогда тело может начать двигаться. При этом руки или меч Тори – *кен* – могут двигаться быстрее чем остальные части тела. Итак, сначала идут мысли в уме (*ки*), за ними следует решение, а дальше вступают руки или меч (*кен*), (которые на периферии действия), согласуясь с движениями всего тела (*тай*).

Искусство заключается в том, чтобы научиться естественно соблюдать последовательность *ки-кен-тай*. Однако парадоксально, что начинающий в Айкидо вначале разучивает последовательность движений, где все три элемента взаимодействуют одновременно, так чтобы он в принципе смог сделать это движение. Это, к примеру, означает, что движения руки или меча искусственно замедляются, чтобы тело могло подключиться, хотя в реальности это можно делать гораздо быстрее.

Для того, чтобы научиться применять все три элемента — намерение, решение и движение тела естественным образом, чтобы руки двигались быстрее тела, при этом позволяя всем частям правильно взаимодействовать, требуются долгие годы тренировок.



Намерение, решение и действие в совершенном единстве – Кристиан Тиссье и Паскаль Гийман: ирими наге



**«Идея, которая воплощена в действии, важнее, чем
идея, существующая лишь в форме идеи»**

Будда

7

Изучение Айкидо

- Каким образом изучать Айкидо?
- Как развивается свобода движений?
- Что такое идеальная техника?
- Что такое «применение»?

В данной главе мы рассмотрим, что представляет собой непосредственно процесс изучения Айкидо. Однако для начала — несколько общих рассуждений. Как вообще люди обучаются? На этот вопрос написано сотни книг, но здесь мы приведем несколько основных фактов, которые применимы к Айкидо.

- Обучение становится особенно успешным, когда новое знание накладывается на нечто уже известное. Это называется систематическое обретение знания и структурный рост в обучении Айкидо. «Хороший» тренер распознает, чего конкретный ученик достиг в своем развитии, и какую новую информацию он может связать с уже имеющимся у него знанием. Ранее (см. с. 137) в этой связи мы говорили о «зоне ближайшего развития». Передача ученику случайной информации или рекомендации, не связанные друг с другом, вряд ли приведут к успеху.
- Тренирующиеся должны иметь возможность впитывать, твердо усваивать и повторять то, чему они научились. Приобретенное новое знание должно оттачиваться. Поэтому часто менять задачи во время тренировок не рекомендуются.
- Важная составляющая процесса обучения – отсутствие страха. Современные исследования в области психологии обучения установили, что существует взаимосвязь между эмоциями, испытываемыми в процессе обучения, и содержанием уроков. И когда человек применяет то, чему научился, эмоции, испытываемые во время этого процесса, всплывают на поверхность.
- Чувство страха в любом проявлении и способность творчески мыслить или решать проблемы противоречат друг другу. Поэтому, если процесс обучения сопровождается страхом, есть опасность, что то, чему пытались научить, не будет разумно применяться и не принесет никакой пользы.

- Обучение может быть особенно успешным, когда усваивается не только содержание занятия, но кроме этого поощряется размышление над тем, почему и для чего мы это изучаем. Это называется метакогнитивным обучением, т.е. «знание о знании» и размышление о самом процессе обучения. Это говорит в пользу тщательно обдуманных и логически понятных концепций.
- Процесс обучения протекает в небольшом промежутке между скукой и перенапряжением. Мы обозначаем его термином «поток». Если тренируясь, ученик чувствует, что одно и то же повторяется снова и снова, ему становится скучно. С другой стороны, если выбранные темы вызывают у учеников перенапряжение и слишком сложны, то интерес и эмоциональное участие также резко падают.



Рекомендуемая литература:

Csikszentmihalyi, M & Jackson, S (1999) *Flow in Sports* (Human Kinetics)
Hannaford, C (1995) *Smart Moves: Why learning is not all in your head*. Great Ocean Publishers)
Csikszentmihalyi, M (1990) *Flow – The Psychology of Optimal Experience* (Harper + Row)



Кристиан Тиссье и Бодо Рёдель: иккё ура

7.1 Три стадии в изучении Айкидо

Все базовые приемы в Айкидо состоят из точно установленных движений. Их Айкидока должен освоить. Движения рук и ног не могут быть произвольными, какими вы хотите, и варьируются лишь слегка, в зависимости от упражнения и физических особенностей партнера. Например, партнер более крупного телосложения, естественно, будет двигаться немного иначе, нежели человек поменьше.

В идеале изучение приемов всегда происходит в одной и той же последовательности:

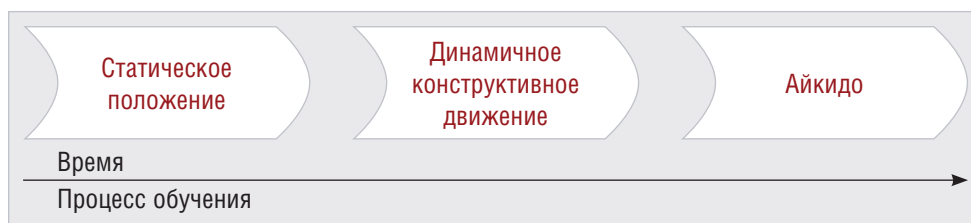
Работа начинается из статического положения. Присутствует небольшая динамика или она вообще отсутствует. Уке ведет себя пассивно, насколько это возможно. Он становится индикатором движений Тори. Тори разучивает точные движения рук и ног, начиная со статики. Именно Тори осуществляет большую часть движений, в то время как Уке почти неподвижен.

Следующий этап протекает с большей динамикой, когда Уке и Тори начинают двигаться вместе. На этой стадии на каждого приходится около 50% движений. Уке использует динамическую атаку. Для этого расстояние между Уке и Тори должно быть достаточно большим, чтобы для нанесения атаки Уке мог сделать шаг вперед. Оба партнера изучают техники Айкидо в конструктивном взаимодействии. Одновременно у них развивается чувство гармоничных движений и движений в потоке, совершаемых без пауз. Точно так же появляется понимание, как выбирать правильное расстояние между собой. Уке и Тори вместе оттачивают свои движения, познают принципы Айкидо и в конце концов глубоко их усваивают.

Третий этап противоположен первому. Тори постепенно все больше и больше становится центральной точкой движений. Он вращает Уке вокруг этой центральной точки. Тогда как на первом этапе Уке был менее подвижен, чем Тори, соотношение количества движений теперь отличается. Это, несомненно, зависит от мастерства Тори и его способности глубоко усвоить принципы Айкидо.

Конечно, разграничение этих трех стадий не так очевидно проявляется во время тренировок. Иногда новички способны динамично двигаться с самого начала, хотя у них не получаются статические упражнения. Продвинутые ученики делают статические движения медленно, чтобы убедиться в правильности выполнения приемов и их нюансов. Тем не менее это разграничение отражает концептуальные основы Айкидо.

Для Айкидоки на каждом этапе обучения важно визуально представлять, что конкретно он практикует и почему некоторые движения статичны, а другие наоборот динамичны, и в целом как эти факторы влияют на прием.



7.2 Айкидо как путь к обретению свободы в движении

Во-первых, как мы уже говорили, обучение Айкидо основано на использовании установленных последовательностей движений. По-японски это называется термином *ката*. Благодаря практике, Айкидока привыкает к определенным движениям рук и ног, и в то же время усваивает отдельные приемы. Экзамены на степень *кю* (см. Главу 9.3) существуют для понимания системы Айкидо, когда шаг за шагом Айкидока овладевает отдельными приемами и вместе с этим познает принципы, лежащие в их основе.

За этим следует работа над приемами. То, что мы называем «отработкой» техник (см. Главу 4). Техники нужны для того, чтобы «построить» тело в духе Айкидо. Взаимодействие между Тори и Уке можно вкратце охарактеризовать как обмен вопросами и ответами. Насколько крепки мои руки, когда Уке наносит удар? Насколько устойчиво мое положение, когда Уке наносит мощную атаку? Возможно ли остановить Уке, перенаправить его и совершить бросок? Если вначале Айкидока, может быть, все еще переживает, что его ударят, то «отработка» приемов позволяет ему обрести уверенность и избавиться от страха. Как говорилось ранее, свобода от страха – это важное и основополагающее условие для правильного применения знания.

Постепенно вырабатывается ощущение стабильной позиции и Айкидока учится использовать ее, чтобы привести Уке в определенное положение. Вместе с тем он продолжает усваивать принципы Айкидо. Если соотнести этот процесс обучения с системой аттестации, то он соответствует промежутку с 1-го по 4-й Дан. (см. Главу 9.3).

Если Тори продолжает практиковать установленную последовательность движений в основных техниках (ката), то впоследствии ему открывается возможность отступить от установленной формы и привнести свободу в свои движения. Это означает, что он по-прежнему может применять техники Айкидо с партнером, но тот уже не придерживается предварительной договоренности, которая была необходима при изучении ката (см. Главу 8.2). В идеальной ситуации, Тори сразу занимает свое положение так, что Уке не успевает понять, что это за техника, в то время как она уже теоретически закончена.

Еще одна характерная особенность Айкидо – эффективность в Айкидо достигается не использованием собственной силы против атаки Уке и появившейся в результате энергии, а благодаря применению «чистой» техники, соответствующей принципам Айкидо. Атака как бы зависает в пустоте, так как не встречает никакого сопротивления, которое Уке мог бы использовать в свою пользу.

Несомненно, переход от формальных ката к свободному движению в действительности сложно проследить, и тут нет строгой последовательности точно так же, как в трех стадиях обучения, которые мы обсуждали выше. Скорее, это представляет типичную и идеальную последовательность событий и формирует базовую концепцию занятий Айкидо.

7.3 Техника в идеале и ее прикладной аспект

Чтобы по-настоящему понять Айкидо, важно понять разницу между ученическими и идеальными техниками и их применением.

В процессе обучения Айкидока стремится улучшить техники до такой степени, чтобы учитывать все принципы Айкидо. По определению, достичь совершенной техники в Айкидо, к сожалению, невозможно, потому что, выполняя ее, всегда всплывает та или иная ошибка. Однако, поскольку Айкидока не принимает участие в реальном сражении, выполняя каждое движение, он имеет возможность избежать совершенных ранее и осознанных ошибок и, таким образом, постепенно прогрессировать. Со временем он будет допускать все меньше и меньше ошибок, и медленно приближаться к идеальному исполнению приема.

Во время отработки приемов процесс обучения основан на определенном предварительном соглашении между Уке и Тори (см. Главу 8.2). Так, Уке поддерживает Тори, следуя тому, о чем они договорились, чтобы можно было отработать технику и обнаружить принцип действия.

Конструктивный характер такого соглашения еще раз подчеркивает, что базовые приемы Айкидо не эффективны в общепринятом смысле. Они созданы не для того, чтобы действовать против Уке. Их единственная цель – помогать Тори продвигаться в процессе обучения. Как только Тори достигает такого уровня, что он в состоянии применять принципы Айкидо, можно начинать говорить о реальном применении техники. Тогда Тори уже не будет полагаться на поддержку Уке и сможет выполнять приемы самостоятельно (см. дальше на тему применения техники в Главе 7.5).

7.4 Примеры движений

На следующих двух примерах мы объясним, как осуществляются вышеописанные принципы. Сначала изучается статичная форма (первая стадия обучения), затем Уке и Тори начинают двигаться вместе (вторая стадия обучения), и уже потом Тори становится условным центром, вокруг которого движется Уке (третья стадия обучения).

гьяку-ханми катате дори иккё омоте вадза

Первая стадия: Уке и Тори стоят напротив друг друга в зеркальной (разноименной) позиции. Оба партнера занимают устойчивое исходное положение – передняя нога согнута в колене, верхняя часть туловища держится прямо. Уке захватывает запястье Тори.



Тори соединяет ноги (подводя заднюю к передней) и контролирует дистанцию с Уке свободной рукой (см. Главу 2.2). Колено остается согнуто, т.е. Тори, совершая это движение, не поднимается вверх. Уке не двигается, не тянет руку на себя и не толкает – он служит относительной точкой для движений Тори.



Теперь Тори убирает другую ногу назад. Одновременно он подносит свободную руку к локтю Уке. Делая это, он не толкает Уке назад, а заставляет его своим движением слегка опуститься, так чтобы руку можно было захватить. Уке поддается этому импульсу и движением передней ноги сокращает дистанцию с Тори. Далее он низко приседает, чтобы его верхняя часть туловища оставалась прямой.



Рука, захваченная Уке, не двигается и указывает по направлению к Уке. Теперь Тори опускает ее и одновременно другой рукой берет кисть Уке с тыльной стороны.

Тори поднимает руку вверх по кругу, а другой рукой берет локоть Уке прямым хватом.



Тори делает шаг вперед, опускает обе руки по кругу вниз и тем самым завершает движение. Уке наклоняется вниз. Перемещаясь относительно захваченного локтя и руки партнера, Тори теперь может контролировать Уке, сжимая его плечо. Теперь Тори делает шаг вперед и наружу, и опускает плечо Уке к татами.



Для осуществления контроля Тори опускается на колени. Его ближнее колено находится у плеча партнера, а дальнее – у запястья. Пальцы ног Тори упираются в татами, ягодицы – в пятки.





Вторая стадия: Тори и Уке – каждый выполняет около 50% движений – последовательность сейчас станет более динамичной. Уке атакует, делая шаг вперед, и снова хватает Тори за запястье.

В это же время Тори делает шаг вперед, таким образом контролируя дистанцию с Уке своей дальней рукой. На этот раз рука не приближается вплотную к лицу Уке. Она останавливается в той точке, где Тори может двигать локоть Уке. Тори поворачивается назад, из-за чего Уке теряет равновесие.



Тори сделал те же шаги, что и в первой фазе. Однако сейчас он сделал шаг вперед и развернулся назад – *тай сабаки* (см. Главу 2.5).



То же положение под углом 90°.



Уке следует за движением Тори, сокращая дистанцию передней ногой. Одновременно поворачивается задняя нога. Уке подстраивается под позицию Тори, чтобы иметь возможность продолжить свою атаку.



Не давая этому движению прерваться, Тори захватывает тыльную сторону кисти Уке или его запястье. Движением по кругу он поднимает свою руку, в то время как другая рука держит локоть Уке.





Уке приближается к Тори, намереваясь достать его своей свободной рукой. Тори делает шаг вперед и опускает руки по кругу. На этом движение заканчивается.



Это выводит Уке из равновесия, поэтому он вынужден коснуться татами свободной рукой, одновременно поднимается вверх передняя нога для восстановления равновесия.



Своим захватом Тори контролирует руку Уке и прихватывает его плечо. До того как Уке успевает снова занять устойчивое положение, Тори шагает вперед и наружу и опускает плечо Уке на татами.



Для осуществления контроля Тори опускается на колени. Его ближнее колено находится у плеча партнера, а дальнее – у запястья. Пальцы ног Тори упираются в татами, ягодицы – в пятки.

Третья стадия: Тори, выступая центром движения, раскручивает Уке. Уке атакует *гьяку-ханми катате* дори. На этот раз Тори делает шаг назад, меняя тем самым и сторону туловища.



Выполняя движение назад, Тори немного приподнимает руку, которую держит Уке. Одновременно свободной рукой он захватывает тыльную сторону руки или запястья Уке.



В то время как Уке приближается, Тори прижимает к плечу руку Уке тыльной стороной таким образом, что образуется рычаг.



Сейчас Тори может контролировать Уке посредством захвата кисти и локтя – и он делает *иккё*.





Гьяку-ханми катате дори
сото кайтен наге

И снова в первую очередь остановимся на **первой** статичной **стадии** обучения. Уке атакует *гьяку-ханми катате дори*.



Тори делает скользящий шаг вперед, а затем поворачивается под 90° наружу. В то же время он опускает захваченную партнером руку к своему переднему колену. Оба партнера принимают низкую стойку, сгибая колени, при этом верхняя часть тела держится как можно более прямо.

Не вытягивая захваченную руку, Тори уводит переднюю ногу назад, а заднюю – вперед и вместе с тем, поворачивается на 90°. Таким образом, его рука оказывается на стороне другого бедра.



Тори делает скользящий шаг за спину Уке, а затем – шаг вперед. После чего рука Тори, захваченная Уке, оказывается около бедра Уке, Тори поворачивается на 180° по этой оси (*тай-сабаки*).



Это движение выводит Уке из равновесия. Тори может ударить Уке коленом по голове, чтобы избежать этого, Уке следует за движением партнера. Свою захваченную руку Тори выводит вперед по направлению к туловищу Уке, поворачивая бедра (*тай но хенка*), он сейчас может совершить бросок.



Вторая стадия: Тори и Уке – каждый выполняет около 50% движений. С шагом вперед Уке атакует *гьяку-ханми катате дори* из динамики.



Тори делает скользящий шаг вперед и наружу. Уке хватает Тори за руку – Тори занимает низкую стойку, сгибая колени, и направляет движение Уке вниз и в сторону. Свободной рукой он контролирует дистанцию с Уке.



Сейчас Тори контролирует голову Уке. Движение Тори в сторону и вниз выводит Уке из равновесия. В тот же момент Тори делает шаг за партнера.



Эта же позиция в развороте на 180°.

Тори продвигается дальше за Уке и фиксирует свою захваченную руку у бедра партнера. Так появляется точка вращения.



Следом Тори поворачивается вокруг этой точки на 180° в сторону спины (*тай сабаки*) и, разворачивая бедра (*тай но хенка*), направляет руку в сторону туловища Уке. Следуя этому движению, Уке теряет равновесие и делает перекат вперед.



Третья стадия: Сейчас Уке двигается больше, чем Тори. С шагом вперед Уке в динамике атакует *чудан цуки*. В тот же момент Тори делает скользящий шаг вперед и наружу. Его передняя рука встречает руку Уке и проскальзывает к локтю, не блокируя атаку (но имея возможность остановить Уке).



Дальней рукой Тори контролирует дистанцию с партнером, а затем переносит ее за голову Уке.



Тори после своего движения назад и атаки Уке оказывается за партнером и может выбрать, как действовать дальше.

7.5 Применение

Работа над базовыми приемами способствует усвоению принципов Айкидо (см. Главу 6). На примере уже рассмотренных нами техник можно еще раз убедиться, что они (особенно те, что описывают первую и вторую стадии) не подходят для самообороны в реальной ситуации. Они для этого слишком медленные и широкие по радиусу движения. К тому же Уке выступает здесь как конструктивная преграда, т.е. он помогает Тори учиться. По сути, атакующий ведет себя нейтрально и следует за движениями Тори. Базовые приемы служат развитию Тори и не направлены против Уке.

После того как Тори продвинулся в изучении техник и усвоил принципы Айкидо, он может также приступать к их применению. Теперь для их воплощения содействие Уке, оставаясь полезным, уже не является для Тори необходимым условием выполнения приема.

Таким образом, процесс обучения в Айкидо выглядит следующим образом:



Следует еще раз отметить, что эта последовательность может лечь в основу интересных тренировок Айкидо. В повседневных занятиях постоянно такие разделения невозможны, да и не всегда целесообразны. На практике выходит так, что новички время от времени выполняют сложные движения, таким образом знакомясь с ними.

И в то же время старшие ученики могут отрабатывать статические приемы для самопроверки.

Рассмотрим, как можно применять на практике приемы, упомянутые в Главе 7.4.

маэ гери иккё омоте вадза

Уке наносит атаку *маэ гери* (удар в живот – см. с. 283). Позиция ног: *гьяку-ханми*.



Тори делает шаг вперед, и в момент, когда Уке атакует, Тори проходит мимо бьющей ноги. Тори контролирует ногу партнера, опуская свою переднюю руку и, таким образом, закрывая среднюю линию.



Одновременно Тори выставляет свободную руку в сторону головы Уке. Это делается не столько для того, чтобы ударить партнера, сколько для самозащиты и установления контакта рукой.

После чего Тори другой рукой подхватывает локоть Уке, делает шаг вперед и круговым движением опускает руки вниз. Сейчас у него появляется контроль над Уке (*иккё*).



Тори берет плечо Уке. Затем он делает шаг вперед и наружу и ведет плечо к татами. Для совершения контроля Тори опускается на колени. Его внутреннее колено лежит у плеча Уке, а внешнее – у запястья. Пальцы ног Тори упираются в татами, а ягодицы – в пятки.

маэ гери иккё ура вадза

Уке снова атакует *маэ гери*. Тори делает скользящий шаг вперед и в момент нанесения атаки Тори проходит мимо бьющей ноги. Тори контролирует ногу партнера со стороны. В это же время он поднимает свободную руку к голове Уке. Как и при выполнении *иккё омоте*, это делается не столько для того, чтобы ударить партнера, сколько для самозащиты и установления контакта.





В момент контакта Тори разворачивается на передней ноге в сторону спины и свободной рукой берет локоть Уке.



Используя этот захват, Тори опускает круговым движением плечо партнера вниз (*иккё ура* – см. с. 140).

Для совершения контроля Тори опускается на колени. Его внутреннее колено лежит у плеча Уке, а внешнее – у запястья. Пальцы ног Тори упираются в татами, а ягодицы – в пятки.

При выполнении обоих движений очень важно точно рассчитать время – Тори выполняет технику до того, как у Уке появляется возможность нанести вторую атаку.

джодан цуки сото кайтен наге

Уке атакует *джодан цуки*, положение ног – *гьяку ханми*.



В тот момент, когда Уке начинает атаковать, Тори делает шаг вперед. Передней рукой он закрывает свою среднюю линию, не меняя направления удара Уке.



Свободной рукой Тори контролирует Уке на уровне его средней линии и продолжает движение вниз. Одновременно он проскальзывает вперед.



Сейчас Тори оказывается в более выигрышном положении по отношению к Уке и может действовать.



Это в очередной раз подтверждает концепцию Айкидо: чем сильнее атака, тем проще Тори с ней работать. Реакцией на силу становится не противодействие, а уход с линии атаки, точный расчет времени и четкий контроль дистанции.



маваши гери сото кайтен наге

Уке атакует *маваши гери* (круговой удар ногой в голову – см. с. 285). В момент, когда Уке начинает атаковать, Тори делает шаг вперед. Свободной рукой он защищает свою голову. Если время рассчитано верно, атака Уке его не достигнет.

Свободной рукой Тори контролирует Уке на уровне его средней линии и продолжает движение вниз. Следом Тори делает скользящий шаг вперед.



Исходное положение в развороте на 180°.



Сейчас Тори оказывается в более выигрышном положении по отношению к Уке и может действовать.



7.6 Работа над приоритетами в технике

Очень важная задача в Айкидо – разобраться в своих приоритетах по части индивидуальных движений, заострять на них внимание и преодолевать трудности, связанные с их реализацией и, более того, избегать вариативности их исполнения при повторении. Что под этим подразумевается?

Например, если Уке атакует ударом в голову, то обычным рефлексом на это будет блокировка. Со временем Айкидока учится контролировать свои рефлексы, чтобы не просто стараться остановить удар, а контролировать его с помощью соответствующей техники Айкидо. Однако умение парировать наносимый удар остается приоритетным в действиях Айкидоки.

В дальнейшей перспективе можно меньше обращать внимание на изначальное определение того, какой уровень контроля над парируемым ударом стоит отрабатывать и уметь задерживать его нанесение, чтобы быть готовым к тому, что принимаемый удар будет в любом случае контролируемым. Задерживая его (это на самом деле одно из важных условий в движении) у Тори появляется возможность быть быстрее и эффективнее при выполнении своих приёмов.

Еще одна возможность при работе над приоритетами наглядно представлена в примере со следующими движениями.

Для простоты Уке атакует *ай-ханми катате дори*. В начале изучения Айкидо для Тори предпочтительнее, чтобы Уке осуществлял атаку-захват за кисть (см. с. 69).



Со временем, Тори учится поднимать свою руку вверх над головой, делая это точно в тот момент, когда Уке совершает захват. Для большей динамики во время тренировки Уке должен сделать шаг вперед, чтобы схватить руку Тори.

Поднимая руку вверх, Тори делает шаг вперед к Уке (ирими). Захват партнера теперь теряет свое значение – Тори «решил» проблему сам, то есть, захват больше не является препятствием, для того чтобы совершить движение вперед и сделать вход.



Теперь важен локоть Уке, поскольку он представляет потенциальную угрозу. Следовательно, Тори контролирует локоть Уке своей свободной рукой. Если Тори это удастся, впоследствии локоть партнера теряет свое значение и потому он уже может не обращать внимания на руку и локоть Уке.



Сейчас Тори может работать с плечом или головой Уке, например, *иккё* или *ирими наге*.

Вообще работа над приоритетами в Айкидо требует больших усилий, потому что предпосылкой к успеху является умение находить правильные решения для определенных задач. Кроме того – это серьезное испытание для продвинутых учеников в Айкидо, потому что предполагается, что потребуется отказаться от готовых ответов и развивать в себе умение находить правильные решения. Слог «до» в Айкидо явственно указывает – нужно стараться постоянно работать над собой и своими движениями.

7.7 Изменение ритма движения

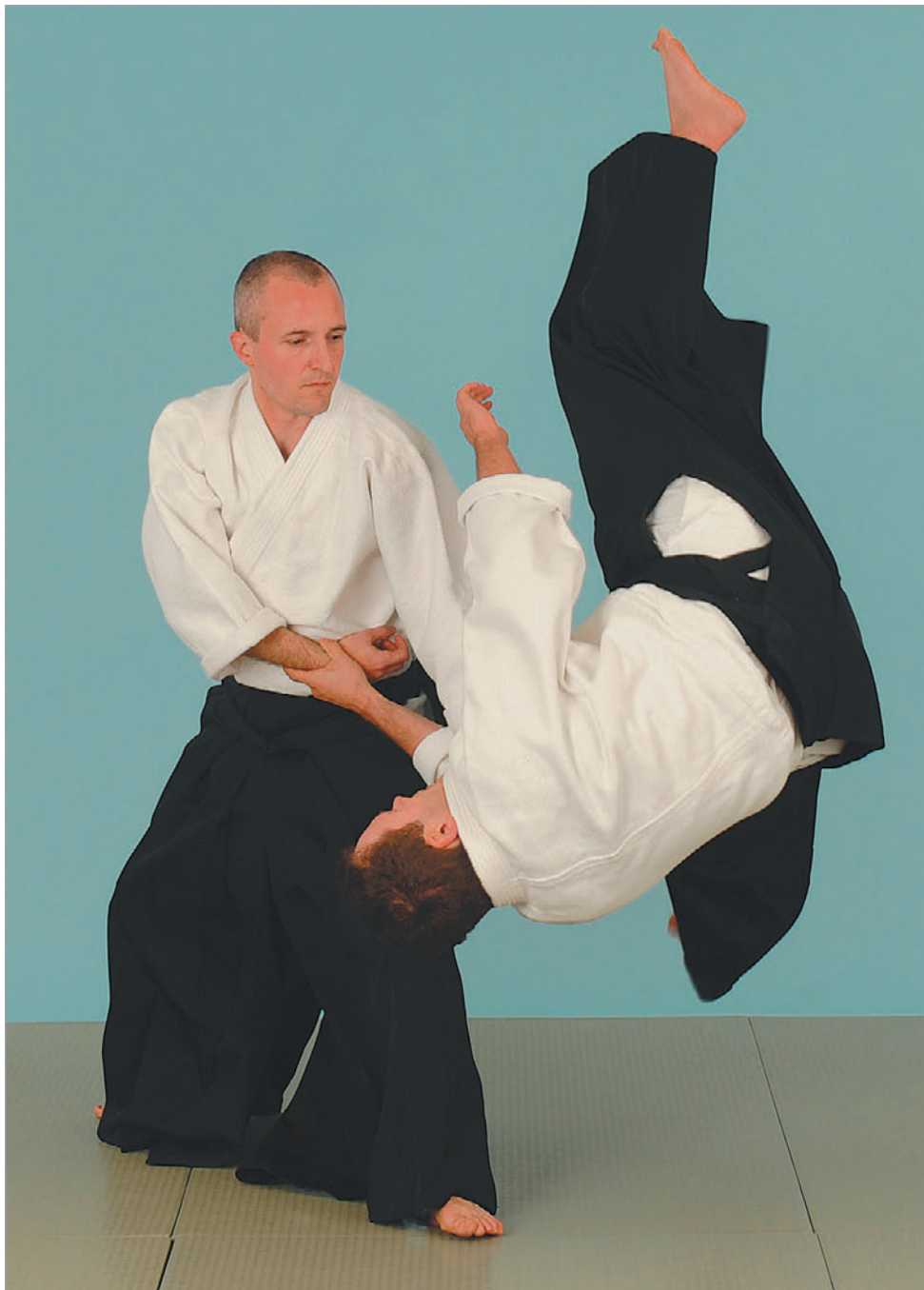
Все приемы в Айкидо выполняются в определенном ритме. Поначалу ритм выполнения упражнений сдержанный. В частности, Уке должен научиться принимать ритм, предложенный Тори. Например, он не должен неожиданно ускориться во время движения и «обгонять» Тори. Если поначалу движения Тори очень медленные, так как он еще не научился выполнять их быстро, то и движения Уке должны быть, соответственно, такими же медленными, даже если он может двигаться быстрее, чем Тори. В противном случае учебный процесс для них обоих будет постоянно прерываться.

Если Тори по прошествии какого-то времени своих тренировок действительно понял последовательность действий в приемах Айкидо, тогда он сможет найти правильный ритм. Это значит, что сознательная смена ритма во время выполнения последовательности движений также является важным элементом техники. В основном ускорение техники служит для того, чтобы быстро преодолеть критические фазы движения и скорее их завершить. Подобным образом смена скорости может стать причиной потери равновесия Уке. Умышленное увеличение скорости также служит для того, чтобы позволить Уке точно рассчитать свои движения.

Например, Тори меняет ритм движения в приеме *уширо риоте дори иккё* посредством ускорения, когда опускается на колени, тем самым он создает ситуацию с потерей равновесия.



Неожиданное ускорение при движении также может служить для того, чтобы совершить бросок партнера вперед – как в *кокю наге*.





**«Подходить – способность ключа,
а не замка»**

Эрнст фон Глазерфельд

8 Работа Уке – укеми

- Какую роль играет Уке в Айкидо?
- Какую работу выполняет Уке в приемах?
- Как атакует Уке?

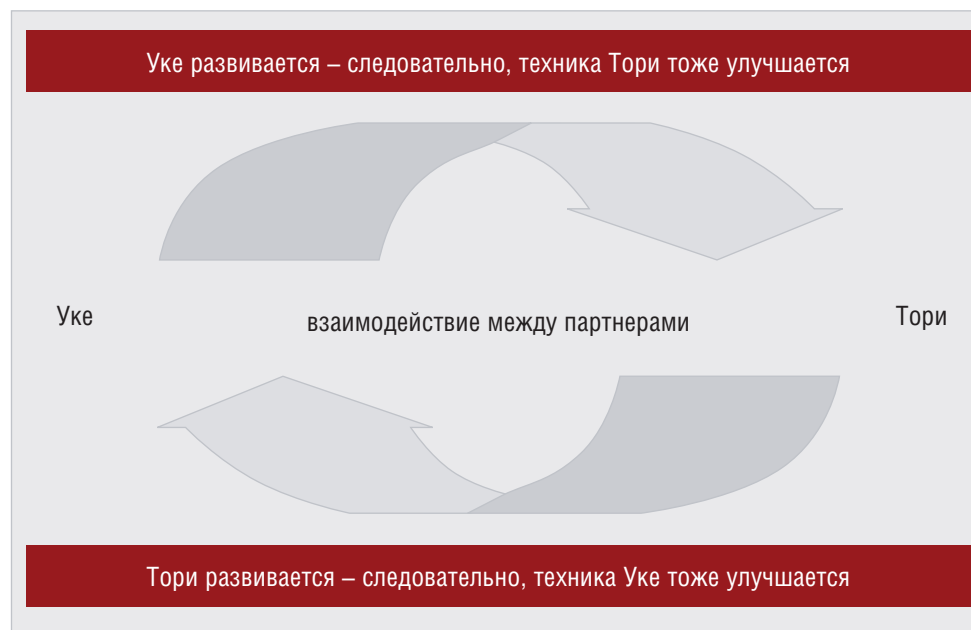
Айкидока, который принимает роль атакующего во время тренировки, называется Уке – атакуя, он выполняет *укеми*. Этот термин происходит от японского слова *укеру*, которое приблизительно означает «принимать».

Так, Уке «принимает» прием в исполнении Тори. Даже если поначалу эта роль кажется очень пассивной, на самом деле Уке выполняет несколько важных и активных функций в Айкидо.

- Поскольку приемы Айкидо созданы так, чтобы они работали только на отражение атаки, правило заключается в том, что при отсутствии атаки нет приёма Айкидо. Таким образом, Тори не может тренироваться без Уке.
- Благодаря совершению атаки Уке выполняет для Тори роль полезного препятствия и, следовательно, корректирует его движения. Например, Тори сможет увидеть свою ошибку при определении дистанции только через взаимодействие с Уке.
- Ограниченное количество двигательных возможностей для Уке также устанавливает предел для движений Тори. Например, если Уке не научился еще выполнять перекаат вперед (см. Главу 8.4), Тори не может бросать его вперед без риска, что партнер не получит травму.
- Прогресс в развитии Тори зависит от качества атаки Уке. Чем точнее Уке атакует, тем больше он вынуждает Тори совершенствовать свои навыки.
- При смене ролей Айкидоке полезно будет знать тонкости работы как в роли Тори, так и в роли Уке.

Нет ничего удивительного в том, что развитие движений в Айкидо, начиная со времени его появления (см. Главу 9.4), обращено к пониманию *укеми*. В современной концепции Айкидо Уке должен быть гибким и ловким.

Уке учится атаковать, а также осознанно взаимодействовать с Тори. Атакующий должен быть собранным и точным.



8.1 Принятие правильного положения

Для Уке очень важно незамедлительно после нанесения атаки занять правильное положение по отношению к Тори, чтобы иметь возможность продолжить атаку, а также позволить Тори выполнить прием. По сути, в этом пункте Айкидо ничем не отличается от других боевых искусств и видов спорта. Разве можно представить себе боксера, который после нанесения первого удара неподвижно замирает на месте?

Уке занимает положение в соответствии с принципами Айкидо. Ступни ног должны быть расположены друг за другом на одной линии, и он должен оказаться под таким углом по отношению к Тори, чтобы иметь возможность контролировать партнера. Во время передвижений ноги Уке не должны перекрещиваться. Для изменения дистанции прежде всего всегда делается скользящий шаг.

Рассмотрим это правило на следующем примере:

Уке захватывает Тори за кимоно на уровне плеча (*ката дори*). Тори уходит с линии атаки до того, как Уке успеет совершить захват. Для этого он делает шаг вперед и наружу и разворачивается на передней ноге (*тай-сабаки*).



Уке подстраивается по отношению к Тори, делая движение вперед, которое переходит в скользящий шаг.



Теперь положение Уке позволяет ему, используя захват, контролировать угол по отношению к Тори.





Уке может, развернувшись, оказаться за спиной Тори и, используя захват, вывести партнера из равновесия.

Сохранение контакта

В ходе тренировок Уке концентрирует своё внимание не только на продолжении атаки, а также на сохранении контакта с Тори. Это не означает, что Уке непременно должен совершать захват, достаточно точки контакта с партнером – обычно в области руки или кисти – для того, чтобы продолжать контролировать его. Скажем так, партнеры «приклеиваются» друг к другу в момент касания.

Оба партнера заинтересованы в сохранении контакта: Уке осознанно осуществляет атаку, а Тори имеет возможность защитить себя без нанесения лишнего вреда Уке.

Упражнения на тренировку правильного ощущения контакта могут выполняться самостоятельно, отдельно от конкретных приемов.



Упражнение первое: Уке и Тори стоят друг напротив друга по диагонали. Их руки перекрещиваются, и тыльные стороны ладоней «приклеиваются» друг к другу в точке контакта. Выполняя круговые движения по горизонтали, каждый из партнеров попеременно стремится достать до головы другого.

Упражнение второе: Уке и Тори находятся в том же исходном положении, как и в первом упражнении. Однако сейчас для того, чтобы достать друг друга, им нужно сделать шаг вперед. Тори ведет, а Уке, удерживая контакт, стремится также сохранить дистанцию.



Упражнение третье: Уке и Тори касаются друг друга ладонями («приклеиваются» друг к другу). Рука, находящаяся сверху, направлена в шею партнера. Нижняя рука контролирует давление, сохраняя контакт с верхней. Таким образом, верхняя рука направляет движение Уке.



8.2 Согласованная работа

Прежде уже неоднократно упоминалось (см. Главу 7), что для изучения Айкидо действия партнеров должны быть четко оговорены. Это сравнимо с разговором – для того, чтобы диалог состоялся, как правило, два человека должны говорить на одном языке. Такого рода соглашения встречаются в любом боевом искусстве. Начиная с таких простых вещей, как договоренность быть в додžo в определенное время или заниматься в *ги* (форма для тренировок) и т.д.

В Айкидо договоренность в действиях позволяет Уке и Тори работать совместно. В частности, для Уке это означает, что он должен занимать определенные положения (см. Главу 8.1) и, сохраняя атакующую позицию, давать возможность Тори выполнять технику. Например, при выполнении *тенкан хо* (см. Главу 2.4) существует договоренность, что Уке, удерживает захват и тем самым позволяет Тори почувствовать точку контакта. Когда, на самом деле, в этом упражнении ничто не мешает ему просто отойти. Оговоренные действия в Айкидо подчиняются логике

любого боевого искусства: Уке сохраняет намерение атаковать либо удерживает контакт с Тори, чтобы, в свою очередь, иметь возможность контролировать положение партнера.

Постепенно, в процессе тренировок Тори следует стремиться к тому, чтобы меньше зависеть от договоренностей и уметь выполнять технику, даже если Уке их не соблюдает. Как уже не раз говорилось, это требует от Тори большого мастерства и умения применять принципы Айкидо.

В зависимости от того, какой стиль Айкидо практикуется (см. Главу 9.4), и, соответственно, какая концепция лежит в его основе, оговоренные действия могут быть различными. В разных стилях приняты разные договоренности. Принимая во внимание определенную концепцию, возникает вопрос: какое влияние на нее оказывают конкретные оговоренные действия. В этом случае существует множество возможных вариантов развития.

8.3 **Правильная атака**

В Айкидо существует большое количество атак: захваты спереди и сзади, режущие удары ребром руки и удары кулаком и, конечно, удары ногами. Такое разнообразие позволяет освоить широкий спектр движений. Благодаря чему Айкидока учится придерживаться и применять принципы Айкидо в различных ситуациях.

Что касается атак в Айкидо – время от времени возникает заблуждение, что они нереалистичны. Следует сразу сказать, что этот вопрос выходит за рамки интересов боевых искусств. Однако возможны следующие вопросы: какие задачи стоят перед атакующим, и возможно ли впоследствии применить полученные в процессе тренировок навыки в реальной атаке. На базовом концептуальном уровне на второй вопрос можно четко ответить: да! Но то, сможет ли человек, действительно, защитить себя, применяя Айкидо, зависит от этого человека, конкретной ситуации и нападающего, а не от Айкидо. Никто не станет утверждать, что бокс сам по себе не действует, из-за того, что боксер оказался в нокауте.

Остановимся на видах атак, которые обычно применяются в Айкидо, при этом, конечно, они могут быть комбинированными. Детали передвижений следует рассматривать как подсказки для ориентации, а также как средство придания большей правдоподобности атаке. В конце концов Уке может атаковать так, как захочет. Однако для изучения базовых приемов Айкидо оба партнера соблюдают оговоренные стойки (см. Главу 2.1).

ай-ханми катате дори

Эта форма атаки, по большому счету, обучающая. Она позволяет лучше понять техники Айкидо, но едва ли является настоящей атакой. Потому что когда Уке совершает захват, он не может контролировать угол, под которым находится по отношению к Тори.

Уке по диагональной линии захватывает запястье Тори (*тэ* – запястье, *дори* – захват), при этом оба стоят, выставив вперед один и тот же бок и одну и ту же ногу – либо левую, либо правую (*ай-хайнми* – одинаковая позиция). При этом Тори может также поворачивать запястье, направляя вниз большой палец (см. с. 69).

**гьяку-ханми катате дори**

Уке захватывает запястье Тори в зеркальной позиции (*гьяку* – не тот же, противоположный). При этом ведущей является правая сторона Уке и левая сторона Тори либо наоборот. Уке стоит не прямо напротив Тори, но при помощи захвата он может контролировать угол, под которым стоит по отношению к партнеру.

**ката дори**

Уке захватывает куртку Тори на уровне плеча (*ката* – плечо). Как и при *гьяку-ханми катате дори* он может контролировать угол, под которым стоит по отношению к Тори, поскольку стоит не прямо напротив него.





муна дори

Уке захватывает Тори за отворот куртки на уровне груди. Нога при этом может находиться как в диагональной, так и в зеркальной позиции.



катате риоте дори

Уке захватывает руку или запястье Тори (*катате*) обеими руками (*риоте*). Обычно сначала партнеры соприкасаются ребрами ладоней, а ноги при этом расположены в диагональной позиции.



Уке опускает вниз руку Тори и начинает захватывать обеими руками.

Одновременно он переставляет ноги в зеркальную позицию, чтобы контролировать угол по отношению к Тори.



Атака *катате риоте дори* также называется *мороте дори*.

ката дори мен учи

Уке совершает захват за куртку Тори на уровне плеча (*ката дори*).



При помощи этого захвата и угла, под которым он стоит по отношению к Тори, он контролирует его и толкает вперед, выводя из равновесия. Теперь он стоит за спиной Тори и может свободной рукой ударить по его шее (*мен учи*).



Если Уке удастся провести эту атаку до конца, то уже поздно применять технику Айкидо. Следовательно, Тори предвосхищает движение Уке и в момент, когда тот совершает захват куртки на уровне плеча, он делает скользящий шаг вперед и в сторону. Одновременно он поднимает ведущую руку по направлению к голове Уке.



риоте дори

Уке захватывает оба запястья Тори. При этом ноги находятся в зеркальной позиции. Если левая нога Уке – впереди, то его левая рука будет ниже. Другой рукой делается захват следом за первой. При помощи захвата Уке контролирует угол по отношению к Тори.



рио хиджи дори

Уке захватывает оба (*рио*) локтя (*хиджи*) Тори. Ноги стоят в диагональной позиции.

рио ката дори

Уке захватывает оба плеча Тори. Ноги стоят в диагональной позиции.



шомен учи

Уке бьет сверху вниз (*учи*) в голову (*мен*) Тори ребром ладони. Уке делает замах над головой вдоль своей средней линии, готовясь ударить сверху вниз. Уке делает шаг вперед и тут же начинает направленным вперед движением бить вниз, чтобы Тори не мог его остановить передней ведущей рукой.



В момент, когда Уке бьет Тори, их ноги находятся в диагональной (одноименной) позиции. Чтобы дотянуться до Тори, Уке также может сделать скользящий шаг вперед. В этом случае движение начинается сразу из диагональной начальной позиции.



Йокомен учи

Уке бьет ребром ладони сверху вниз по диагонали в боковую часть (*ёко* – сторона) головы Тори. Уке делает замах над головой вдоль своей средней линии, готовясь ударить сверху вниз. Уке делает шаг вперед и тут же начинает направленным вперед движением бить вниз, чтобы Тори не мог остановить его передней ведущей рукой.



В тот момент, когда Уке бьет Тори, ноги находятся в зеркальной (разноименной) позиции. Чтобы достать Тори, Уке также может сделать скользящий шаг вперед, в этом случае движение начинается сразу из исходной зеркальной позиции.



мен учи

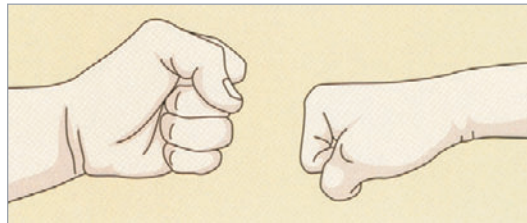
Уке бьет Тори в лицо. В отличие от *джодан цуки* (см. ниже) он не сжимает руку в кулак. Пальцы просто свободно согнуты. Смысл этой атаки в том, чтобы в последний момент сжать кулак или схватить Уке за шею или за волосы. Этот вид атаки позволяет Уке свободно чувствовать направленное вперед движение руки. Ноги находятся в диагональной позиции.

**джодан цуки**

Уке бьет Тори в лицо. Ноги при этом стоят либо в диагональной позиции, либо в зеркальной.



Пальцы сомкнуты вместе, но большой палец остается снаружи. При этом внешняя часть кисти и предплечье формируют ровную линию.



Уке бьет костяшками указательного и среднего пальцев. В момент удара можно развернуть кисть на сторону большого пальца.



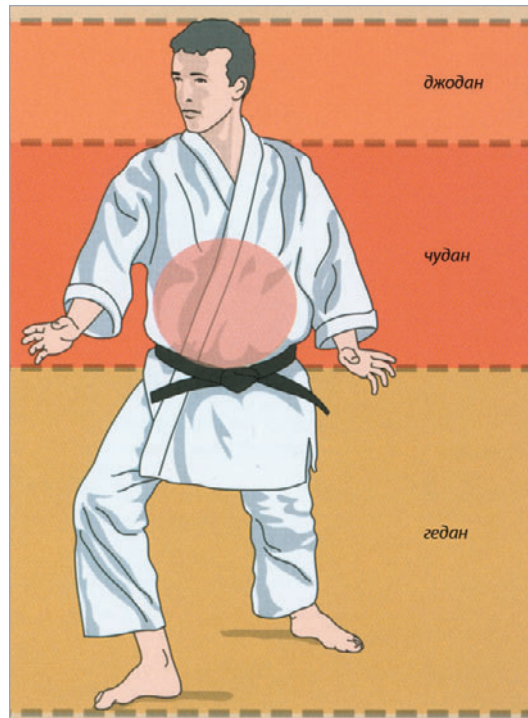
чудан цуки

Уке бьет кулаком в живот или солнечное сплетение Тори. Ноги расположены либо в диагональной позиции, либо в зеркальной.



Во всех боевых искусствах тело разделяют на три зоны, в которые может быть нацелен удар:

- *Джодан* – верхняя зона, то есть голова и шея.
- *Чудан* – средняя зона, то есть брюшной отдел (живот) и солнечное сплетение.
- *Гедан* – нижняя зона, то есть от линии пояса и ниже.



маэ-гери

Уке бьет ногой (*гери*) прямо в живот Тори. Для этого Уке сначала резко поднимает колено. Ноги расположены либо в диагональной позиции, либо в зеркальной.





Резко выпрямляя ногу, Уке бьет подушечкой стопы.



маэ гери – ирими

маваши гери

Уке бьет ногой в висок Тори. Для этого он сначала резко поднимает колено. Ноги стоят либо в диагональной позиции, либо в зеркальной.



Затем он бьет сбоку тыльной стороной стопы в висок Тори.

**уширо риоте дори**

В Айкидо атаки сзади (*уширо*) всегда начинаются спереди. Логика следующая. Если Уке находится сзади Тори, есть два варианта развития действий: либо Тори замечает Уке и разворачивается, после чего они оказываются лицом друг к другу; либо Тори не замечает Уке. Теоретически в последнем случае у него уже нет возможности осознанно встретить атаку.

Следовательно, как иначе Уке может оказаться сзади Тори? Первый момент контакта между партнерами – соприкосновение внешних краев рук по диагонали.





Уке опускает руку Тори и захватывает кисть. Тори уходит с линии атаки и начинает двигаться вперед. Теперь Уке и Тори находятся друг по отношению к другу под таким углом, что Уке может встать за спину Тори.

Чтобы контролировать Тори, он захватывает другую кисть. При захвате ладони направлены большими пальцами вверх.



уширо рио хиджи дори

Движение начинается, как в уширо риоте дори, но в начале Уке и Тори стоят так близко друг к другу, что Уке может контролировать локти (*хиджи*) Тори.



Тори опять же уклоняется в сторону и вперед, и Уке оказывается за ним.



Уке держит захват, чтобы Тори не смог повернуться.





уширо рио ката дори

Движение начинается, как в *уширо риоте дори*, однако дистанция между Уке и Тори еще меньше, так что Уке захватывает Тори за плечи.

Тори уклоняется в сторону и вперед, и Уке становится за ним.



Уке держит захват, чтобы Тори не смог повернуться.



уширо катате дори куби шиме

Как и при *уширо риоте дори*, Уке опускает руку Тори и захватывает кисть. Благодаря тому что Тори уклонился в сторону и вперед, Уке может оказаться за спиной Тори.



Уке хватает ворот Тори и может начать делать удушающий захват.



Та же позиция, вид сзади (180°).



уширо эри дори

Как и в *уширо риоте дори*, Уке опускает руку Тори и захватывает кисть. Благодаря тому что Тори уклонился в сторону и вперед, Уке может оказаться за спиной Тори.



Свободной рукой Уке захватывает ворот Тори. Также он может выпустить кисть Тори и освободившейся рукой захватить ворот.



8.4 Перекаты и падения (страховки)

Чтобы Уке мог полноценно работать в бросковых техниках Айкидо, он должен научиться выполнять перекаты и падения. Только после того, как Уке освоит движения при падении, тем самым сведя к минимуму риск травмы, Тори сможет без колебаний использовать бросковые техники. Здесь снова становится очевидно, что Уке и Тори зависят друг от друга в своем совершенствовании.

Перекат назад – уширо укеми

Это базовое падение выполняется перекатом с позиции на коленях. Падающий сначала опускается на ягодицы, а затем перекачивается на спину.

Айкидока в исходном положении.



Он опускается на колено, находящееся сзади. Внешняя сторона стопы при этом лежит на татами.



Теперь он может перекатиться на ягодицы, а затем – на спину, так чтобы голова не касалась пола. Ноги вытягиваются вверх, при этом ступни соединены.





Во время переката на спину нужно стукнуть о татами ладонью, находящейся с той стороны, с которой Уке вставал на колено.

Затем нужно ударить о татами другой рукой. Теперь можно снова встать в противоположной позиции, после чего опуститься на колено в исходное положение.



Удар руками о татами необходим, для того чтобы рассеять энергию падения. Это позволяет Уке падать без травм, даже если Тори делает мощный бросок. В начале занятий Айкидо перекат на спину можно практиковать с позиции на коленях.

Вариант

При некоторых бросках (например, *шихо наге*) необходимо продолжать рассеивать энергию падения, совершая дополнительные движения в сторону.



После переката на спину ноги перекрещиваются.



Нельзя ложиться ровной спиной на татами. Уке продолжает смотреть на Тори. Уке снова поднимается в противоположной позиции.

Перека́т вперед – маэ укеми

При некоторых бросках (например, *кайтен наге*, *уде киме наге*) единственное возможное падение – перека́т вперед.

Уке перека́тывается через выставленную вперед руку. Он разворачивает руку внешним краем наружу так, чтобы она была закругленной.



Важно, чтобы во время падения рука сохраняла форму и не сгибалась.



Теперь Уке может перека́титься через плечо, спину и ягодицы. Во время всего перека́та голова не касается пола.



Во время переката рука отбивает по татами. Как и при перекате назад, отбивка помогает рассеять энергию движения, что сохраняет компактность переката. В то же время это подготовительное упражнение к падению с переворотом вперед.



Падение с переворотом назад производится так же, как падение с переворотом вперед, только в обратном направлении. Сначала Уке встает на колени, а затем перекачивается через ягодицы и спину. Затем он перекачивается на ту сторону, где было расположено колено, и через плечо. Рука находится на той же стороне, как и при падении с перекатом вперед. Это позволяет ему сделать перекат через руку.

Падение вперед – высокая страховка

Следующая разновидность падения вперед – это высокая страховка. Уке падает через себя на месте, когда Тори выполняет бросок так быстро, что Уке не успевает продолжить это движение перекатом вперед или назад. Другими словами, скорость работы, угол расположения партнеров по отношению друг к другу и решительный бросок Тори приводят к тому, что Уке оказывается вынужден совершить страховку на месте, кувырякаясь через собственную руку, без точки опоры на татами.



Последовательность действий при этом падении такая же, как при падении с перекатом вперед. Однако в этот раз при падении ось вращения оказывается над татами.

Чтобы Айкидока научился падать и перекачиваться без травм, разумно практиковать этот порядок действий отдельно (то есть без выполнения броска). Например, хороший способ – перекачиваться через партнера. В этом случае ось вращения проходит по спине партнера.

При этом на спину партнера оказывает-ся не слишком сильное давление. Либо вращение можно получить от своего собственного импульса при падении через препятствия. Свободная рука, которой осуществляется отбивка по татами, опережает тело и ноги.



Так энергия рассеивается, и можно сразу же встать на ноги.



То же движение выполняется после броска *шихо наге*: осью вращения становится кисть Уке. Первой татами касается свободная рука, и только потом – всё тело.



8.5 Более сложные страховки

Маэ укеми и *уширо укеми* – базовые техники падения в Айкидо. Добавим в список навыков Уке два вида более сложных страховок.

Страховка с выходом в стойку на руках (волна)

Так называемая страховка с выходом в стойку на руках применяется в ряде техник, (например, прямые формы *иккё омоте*) или используется вместо *маэ укеми*, когда недостаточно места для совершения переката.

Эту страховку можно практиковать в одиночку таким образом: обе руки ставятся на татами достаточно близко к ногам, затем быстрым динамичным движением ноги выбрасываются вверх.



После чего, контролируя движение, можно перекатиться на грудь и живот.

Делая это, нужно повернуть голову в сторону.



Сейчас остановимся на том, как можно использовать это движение, например при выполнении техники *ханми хандачи ай-ханми катате дори иккё омотэ*. Сделав шаг вперед, Уке захватывает кисть Тори. Тори выносит переднее колено в сторону и таким образом отклоняется вбок.



Свободной рукой Тори берет Уке за локоть.



Используя захват руки Уке, Тори опускает его плечо на татами. Уке выносит переднюю ногу из под себя, к ней подключается задняя, и, опираясь руками на татами, он резким движением выбрасывает ноги в воздух. Такой может быть работа Уке в технике удержания – она позволяет избежать неудобного приземления на татами.



Страховка «как падающий лист»

Чтобы выполнить страховку «как падающий лист», Айкидока динамичным движением выводит бедра вперед и выбрасывает ноги из-под себя в воздух.



Первой татами касается одна рука. Затем выполняется переворот через руку и плечо до того момента, пока татами не коснется вторая рука.



Наконец, вы можете сделать контролируемый перекат на спине. Голова при этом не должна касаться татами.



8.6 Применение укеми в технике

В завершение этой главы мы хотели бы подробнее остановиться на трех базовых техниках Айкидо, которые представляют определенный интерес.



ирими наге

Как и всегда в *укеми*, при выполнении *ирими наге* Уке следует за движением, а затем занимает позицию в соответствии с положением Тори. Как правило, в *ирими наге* Уке теряет равновесие.

Используя переднюю ногу, он подстраивает свое положение, внутренняя рука при этом опирается на татами для сохранения равновесия. Задняя нога Уке поднимается вверх в противовес передней руке. После чего он делает шаг вперед. Для того чтобы контролировать руку Тори, Уке делает еще один шаг вперед по направлению к руке.

Меняя свое положение, Уке остается близко к точке вращения, то есть его не выбрасывает центробежной силой наружу. Таким образом он сохраняет контроль над своими движениями.

Если Тори направляет партнера еще ниже и выводит его из равновесия, Уке может опуститься на внутреннее колено и предплечье.



В этом положении Уке не перестает видеть Тори, а также может совершить движение в любом направлении. Теперь Уке выносит заднюю ногу вперед и начинает вставать. После чего он делает еще один шаг по направлению к руке Тори, чтобы иметь возможность контролировать ее. Во время выполнения

всей последовательности этих движений Уке следует оставаться расслабленным, но вместе с тем собранным.

Техники удержания

В конце всех приемов на удержание Уке оказывается лежащим на татами. При выполнении варианта *омоте* он ставит переднее колено и свободную руку на татами, после чего дает Тори опустить себя на татами.



Уке старается не напрягать плечо. Если Тори слишком сильно давит на руку партнера, Уке тотчас может уступить, благодаря тому, что плечо остается расслабленным.



При выполнении варианта *ура* Уке внутренней ногой следует за движением партнера, а затем опускает колено на татами.



Следом идет внешняя рука и контролирует направленное вниз движение.



Как и при работе над вариантом *омоте* Уке все время сохраняет плечо и руку расслабленными, чтобы Тори мог выполнить прием.

иккё омоте вадза

При выполнении базового варианта *иккё* – главной техники удержания – действия Уке должны быть следующими:



После нанесения атаки *шомен учи* Уке (слева) контролирует верхнюю руку партнера, так чтобы Тори не нанес ответный удар.

Так как Тори контролирует локоть партнера, рука Уке должна быть расслаблена, согнута и направлена внутрь.



Положение рук

Уке делает скользящий шаг по направлению к Тори. Теперь он оказывается на такой дистанции, что может продолжить атаковать свободной рукой.

Задача Тори – в тот же момент сделать свое положение закрытым, чтобы уйти от удара и затем контролировать Уке (см. Главу 5.3).

8.7 Использование веса тела

В Айкидо Уке прежде всего учится правильной атаке, переходя от статики к динамике. Со временем он узнает, какое положение следует принимать, чтобы иметь возможность реагировать на движения Тори. Далее Уке учится быть расслабленным, оставаясь при этом собранным. Только соблюдая все эти пункты, Уке сможет достичь достаточного уровня мастерства для того, чтобы следовать за движениями Тори и свести риск получения травмы к минимуму.

Развиваясь таким образом, Уке может стать интересным партнером для Тори, и у него будет возможность использовать вес своего тела при отработке приемов, например, таких как ирими наге или иккё. Идеально, если Уке расслаблен (не путать с вялостью) и способен реагировать на действия партнера, оставаясь собранным и тяжелым (не путать с неповоротливостью). Благодаря этому может появиться интересная форма взаимодействия во время тренировок, так как Тори потребует приложить усилия, чтобы вывести Уке из равновесия. Что, в свою очередь, заставит Тори обратить внимание на правильность и устойчивость собственной стойки, а также на то, достаточно ли низко он стоит. В то же время Уке приобретает навыки, которые также пригодятся ему и при работе в роли Тори, а именно умение быть расслабленным и собранным.

В завершение этой главы перечислим навыки, которыми должен обладать Уке:

- Правильно атаковать.
- Реагировать на движения Тори осознанно и соответствующим образом.
- Уметь выполнять безопасные страховки.
- Оставаться собранным и расслабленным во время выполнения приемов.
- Постепенно научиться использовать вес собственного тела.



«Война – это путь обмана»

Сунь Цзы

9

Дополнительная информация

- Как разогреваться перед тренировкой?
- Что такое уровни *дан* и *кю*?
- Где искать дополнительные источники информации?

Данная глава посвящена полезной информации, которая может заинтересовать Айкидоку, и таким образом завершим эту книгу, не касаясь техник и базовых концепций Айкидо, проиллюстрированных и описанных в предыдущих главах.

9.1 Правильная разминка

Каждое занятие Айкидо обычно начинается с разминки. Поскольку техники Айкидо выполняются внутри обычного радиуса движения тела, не существует конкретных требований к высокой физической подвижности. Несмотря на это, значение и цель разминочной фазы должны быть понятны для занимающихся и инструкторов, также они должны обладать базовыми знаниями о физиологических процессах, происходящих в организме.

Физиологические изменения во время разогрева

При выполнении разогревающих упражнений в первую очередь повышается температура тела. Оптимальная температура для того, чтобы справляться со спортивными нагрузками, лежит в пределах 38.5 и 39° С. Вы почувствуете, готово ли ваше тело к движениями или оно «все еще холодное», даже без использования термометра. Кроме повышения температуры тела, происходит масса других физиологических изменений. Разогрев воздействует на сердечно-сосудистую систему, мышцы, суставы, нервные окончания и даже состояние души. Рассмотрим подробнее то влияние, которое он оказывает на организм, в следующих параграфах.

Вся система кровообращения адаптируется к поступающим задачам, вызываемым вашей активностью, благодаря изменению частоты дыхания и сердцебиения. В теле увеличивается скорость обмена веществ и приток крови к мышцам становится в шесть раз больше, чем до начала упражнений. Доставка кислорода к мышцам улучшается и в результате этого они эффективнее вырабатывают сильное, быстрое и выносливое напряжение и расслабление мышц. Более того, из-за выработки энергии происходит выведение шлаков – углекислого газа и молочной кислоты. Таким образом, предотвращается формирование в клетках молочной кислоты, которая вызывает быструю мышечную утомляемость.

Дальнейшее влияние на мышечную систему посредством разогрева довольно очевидно для многих занимающихся Айкидо. Мышцы становятся более эластичными. Это происходит в результате уменьшения сопротивляемости мышечных волокон, а также увеличившейся способности мышц натягиваться и разжиматься. Данные изменения ведут к значительному снижению возможности получить травму. Например, если мышца-антагонист сильной, быстро натянутой мышцы может быть легко расслаблена, тогда она менее предрасположена к разрыву. Кроме того, движение будет происходить экономно и быстро, когда напряжена только связанная с таким движением мышца. Действие защитного механизма, срабатывающего благодаря расслабленным мышцам, становится понятным на другом примере. Если рука находится в свободном положении, тогда лучше чувствуется и поддерживается направление выноса или броска, что позволяет избежать какой-либо травмы.

Соответствующие разогревающие упражнения могут снизить риск получения травмы в области так называемых «пассивных» частей тела (костей, суставов и связок). Во время разогрева хрящи сустава уплотняются. Это позволяет лучше смягчать воздействие внешних сил. В Айкидо это очень важно, потому что есть техники, которые выполняются с использованием экстремально наклонных положений суставов или оказывающих серьезное давление на суставы (например, как при выполнении *сувари вадза* или *никкё ура*).

Наиболее существенное изменение для Айкидо, которое происходит во время разогрева, – это изменения в работе нервной системы. Высокие температуры увеличивают скорость передачи нервных импульсов. Таким образом, температура тела влияет на его способность реагировать, а это, конечно, главное при выполнении такой атаки, как *джодан цуки*. Тем не менее увеличивается не только скорость передачи нервных импульсов во время разогрева, также увеличивается чувствительная стимуляция нервов. Сенсорное восприятие, такое как прикосновение или пространственное зрение, мышечное напряжение и движение тела (называемое проприоцепцией – способностью ощущать положение, и нахождение, и ориентацию, и движение тела и конечностей), также улучшается. Это прекрасная предпосылка для хорошего ощущения своего тела и его движений. Вы получаете лучшее представление о собственном центре тяжести, а также о центре тяжести своего партнера.

Дополнительный важный эффект, сопровождающий разогрев, заключается в том, чтобы обрести хорошее расположение духа перед работой в паре. Повторение или совершение похожих упражнений передает вам сигнал – «Вперед!». Это ведет к актуализации умственного состояния, сопровождаемого улучшенной способностью к концентрации. Таким образом, Айкидока приводится в хорошую форму, если можно так выразиться.

Совет для всех тех, кто страдает мышечными болями. Хотя разминочные упражнения полезны, к сожалению, при их выполнении боли в мышцах (небольшие разрывы в тканях мышцы) неизбежны. При них помогают более частые тренировки и вишнёвый сок!

Теперь еще раз посмотрим на преимущества разминки.

- Меньше шансов получить травму.
- Лучшая работоспособность и понимание своего тела.
- Меньший уровень выработки молочной кислоты в мышечной системе.
- Получение положительного заряда и лучшая концентрация.

Разминка в Айкидо

Упражнения, описанные ниже, — примеры возможных разогревов перед тренировкой и никоим образом не являются обязательными для выполнения. Стилль Айкидо варьируется от медитативных форм (с медленными движениями) до спортивных, динамичных типов разминки. Поскольку разогрев должен соответствовать содержанию предстоящего тренировочного занятия, в него нужно лишь вносить изменения. В лучшем случае следует обращать внимание на возраст и физическое состояние Айкидоки, а также на время суток и температуру помещения, где проводится занятие.

Во-первых, во время выполнения основной части тренировочной разминки необходимо стремиться к повышению температуры задействованных мышц. Для этого нужно привести в движение как можно большее количество больших мышц. Это достигается повышением интенсивности упражнений – от малой к средней. Вероятные упражнения для этих целей – прыжки на месте или выполнение различных пробежек.

Далее можно выполнять упражнения на мобилизацию мышц и суставов. Примерами этого являются упражнения по раскачиванию суставов, такие как круговые вращения руками, плечами и бедрами и т.п. С анатомической точки зрения некоторые традиционные упражнения, такие как круговые вращения коленями и головой не рекомендуются, потому что колено обладает только 10-градусным углом свободного движения в стороны, а голова и туловище не соединены шарниром! В качестве альтернативы выполняйте сгибания коленей и растяжки. Головой можно вращать вперед и назад, вправо и влево.

После этого нужно выполнить упражнения на растяжку различных групп мышц (см. ниже).

Внимание! Упражнения на растяжку нельзя выполнять с помощью резких, порывистых движений, они не должны быть болезненными. Существует великое множество возможных упражнений на растяжку. Вот примеры уместных способов для Айкидо.

- Статические упражнения на растяжку (здесь мы используем аббревиатуру СУР*)
- Динамические упражнения на растяжку (здесь мы используем аббревиатуру ДУР*)
- Напряжение-расслабление мышц (ПМР – прогрессивное мышечное расслабление)

При выполнении СУР каждое растянутое положение принимается и удерживается в течение нескольких секунд. Данный метод растяжки легко контролируем и потому может применяться каждым. В связи с этим хотя способность мышцы быстро и сильно напрягаться благодаря этому уменьшается, некоторые виды спортивных упражнений, приведенные ниже, могут уравновешивать подобное воздействие.

Поскольку Айкидо характеризуется динамичными движениями, динамические упражнения на растяжку (ДУР) в особенности очень полезны. Для этого выполняйте различные упражнения на растяжку в прыгающей и пружинящей манере, насколько позволяют вам ваши движения. При наличии какой-либо травмы в недавнем прошлом подобный вид упражнения на растяжку следует использовать с большой осторожностью.

В упражнениях на ПМР в первую очередь сильно напрягается мышечная система, потом она расслабляется и напрягается снова. Данный вид упражнения на растяжку придает вам подвижность и гибкость. В приведенных далее примерах, расположенных в скобках, мы добавили возможность применения данного метода в конце каждого отдельного упражнения.

* Аббревиатура носит неофициальный характер, но используется в данной книге, чтобы указать на ее значение при описании дальнейших упражнений. ПМР – принятое сокращение.

Часть первая: шея, грудь и поясничный позвонок спинного хребта

Ноги скрещены в положении стоя, туловище наклонено в ту же сторону, параллельно ведущей ноге без скручивания верхней части тела. Одновременно с этим руки подпирают тело на бедрах. В данном упражнении растягиваются и укрепляются мышцы туловища на боках. (СУР, ДУР)



Часть вторая. Плечевые суставы и плечевой пояс

Стоя – ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты – поднимите руки, скрестив их за головой. Одновременно локти находятся на уровне плеч и интенсивно тянутся назад. В данном упражнении растягиваются плечевые мышцы, а также мышцы живота и ребер. Кроме этого, укрепляется мышечная группа плечевого пояса (статичное, но активное положение для растяжки).



Часть третья. Тазобедренный и коленный суставы

Одно колено согнуто, другая нога широко растянута (растяжка паха). Ваш вес приходится на согнутое колено. Ступня вытянутой ноги полностью стоит на полу, пальцы смотрят вперед. В данном упражнении растягиваются те мышцы, которые притягивают вытянутую ногу к телу (приводящие мышцы). Для того чтобы растянуть разные части мышцы, вытянутую ногу можно развернуть в обратную сторону (СУР, ДУР, ПМР).



Займите положение на корточках, колени низко опущены вниз. Колени параллельно пальцам ног. Растягивание усиливается за счет использования локтей с внутренней стороны коленей. Это упражнение служит для растяжки приводящих, а также икроножных мышц (СУР, ПМР).



Сидя, одна нога вытянута, другая скрещена над нею. Стопа этой ноги стоит возле колена другой ноги. Локоть на стороне вытянутой ноги помогает растягивающему вращению, а вторая рука подпирает тело. В данном упражнении растягивается отводящая мышца и ягодичная группа мышц (СУР, ДУР, ПМР)



Приняв положение нанесения удара в шаге – одна нога вперед, – перенесите на нее вес тела, занеся противоположную руку вперед. Задняя нога согнута в колене. Толкая бедра вперед, растягивается передняя группа мышц голени задней ноги. Данное упражнение в Айкидо служит для укрепления мышцы голени и также помогает предотвратить неправильное положение таза и позвоночника (СУР, ДУР).



Часть четвертая. Голеностопные суставы

Как и выше, займите положение нанесения удара в шаге – одна нога выдвинута вперед – и перенесите на нее вес своего тела. Задняя нога теперь прямо растянута. Руки на бедрах. Важно, чтобы пятка растянутой ноги полностью стояла на земле. Это упражнение на растяжку икроножной мышцы (СУР, ДУР, ПМР).



Переход от финальной фазы разминки с выполнением спортивных упражнений к главной части тренировочного занятия можно сделать, переходя от одного упражнения к другому. Сюда можно включить подготовительные упражнения, такие как *тенкан* или *тай-сабаки* (см. Главу 2), а также упражнения с перекатываниями и падениями.

В начале тренировочного занятия следует прежде всего отрабатывать техники с низким уровнем интенсивности. Более того, необходимо избегать упражнений с резкими наклонами тела (например, такие как *сувари вадза*), потому что описанное выше разминочное воздействие на суставы по-настоящему начинается минимум через 20 минут. Идеальные упражнения для начала занятия – это техники, в которых Айкидока должен много двигаться (например, *учи кайтен наге*) или которые не требуют долгих объяснений и сидения на месте, что подразумевало бы охлаждение после разминки.

И, хотя данная глава посвящена разогреву организма, в заключение всего несколько слов об охлаждении. Если хронометраж занятия позволяет, следует уделить несколько минут периоду охлаждения. Это помогает восстановиться и быстро вернуться к преодолению дальнейшего напряжения не только в Айкидо, но также и в повседневной жизни. Лучший способ для этого – уменьшить интенсивность последних нескольких техник, чтобы нормализовался метаболизм в мышцах. Только после этого дальнейшие упражнения на растяжку пойдут на пользу процессу регенерации мышц, а также будут благоприятствовать расслабленному внутреннему состоянию.



9.2 **Снаряжение, место для тренировок и этикет**

Для занятий Айкидо нужно использовать белую форму для Дзюдо (*кейко-ги*). Они бывают разных размеров, качества и ценового диапазона. Тонкая форма для *Карате* не слишком практична, потому что в Айкидо есть атаки, в которых тянут за куртку.

Главное правило состоит в том, что с *кейко-ги* носят белый пояс, пока учащийся не получит первый *дан* – цвет этого пояса тогда должен быть черным (см. Главу 9.3).

В дополнение к *кейко-ги* в Айкидо носят традиционные японские штаны (юбку-брюки), которые называются *хакама*. Они бывают черными или синими, разного качества и цены. Когда начинают носить *хакама*, зависит от достигнутого уровня и определяется по-разному от клуба к клубу и от школы к школе.



ги



хакама

Поскольку в Айкидо для тренировок используют оружие, Айкидока должен иметь деревянный посох (*джо*), деревянный меч (*боккен*) и деревянный нож (*танто*). По крайней мере, если он собирается серьезно заниматься Айкидо. Они также доступны и продаются по разным ценам. Очень часто эти учебные орудия предлагаются напрокат вашим *доджо* (см. следующую страницу).



ДЖО – деревянный посох



ТАНТО – деревянный нож

Во многих *доджо*, перед входом в зал нужно снимать обувь. Чтобы комфортно передвигаться в тренировочном зале, вам понадобятся сандалии или так называемые *дзори* (делаются из соломы японского риса).

Слово *доджо* состоит из «до» (то же самое значение, что в Айкидо) и «дзо», то есть место, где что-то происходит. Буквально его можно перевести как «Место, где практикуют Путь». *Доджо* в Айкидо – это помещение, устеленное матами для *Дзюдо*. Обычно на стене висит портрет основателя Айкидо – Морихэя Уэсибы – и, скорее всего, будет висеть *камидза*, на которой изображена каллиграфия Айкидо.

Доджо, однако, это больше, чем просто тренировочный зал. Безотносительно внешнего вида помещения то, что отличает *доджо* от всего остального, – это люди, занимающиеся в нем, которые делают это с уважением к другим и стараются следовать направлению, на котором основывается Айкидо, с полной серьезностью. Такое отношение выражается в особой форме этикета – японское выражение звучит как *рейги* (*рей* – учтивость, приветствие).

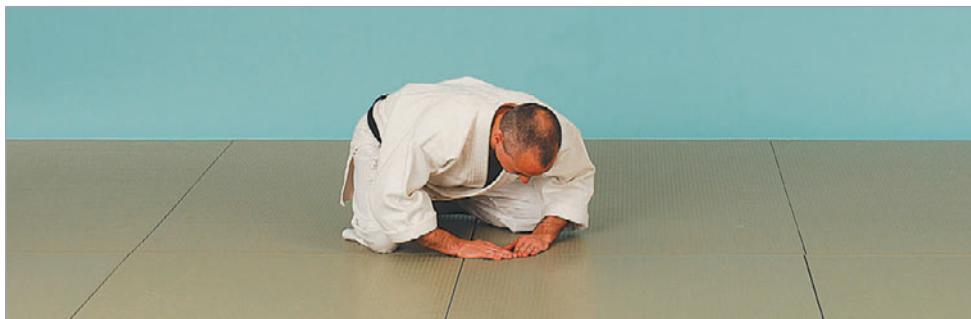
Когда бы Айкидока не вошел в *доджо*, он должен поклониться портрету Морихэя Уэсибы, а также поклониться при выходе.

Занятие Айкидо всегда начинают и заканчивают инструкторы, а ученики сначала кланяются портрету основателя Айкидо и потом уже друг другу.

Это не имеет никакого отношения к поклонению или культуре. Поклон – это выражение взаимного уважения и вежливости. В конце концов вы бы не занимались Айкидо, не будь Морихэя Уэсибы.



Для поклона сведите руки вместе перед собой, спина остается прямой, а ягодицы лежат на пятках.



Поклон стоя



В начале и в конце инструктажа или во время короткого перерыва на тренировке вы сидите на пятках (*сейдза*). В этом положении также выражается образ мышления в *доджо*. Айкидока может действовать непосредственно, например встать или перейти в положение *сикко* (см. Главу 2.9), а также оставаться внимательным и сосредоточенным.

Плечи расслаблены, а верхняя часть тела держится прямо. Руки свободно свисают вниз на уровне бедер.

9.3 Система уровней

В традиционных боевых искусствах можно сдавать экзамены для получения нового уровня – в основном это делается по желанию. Существует различие между *кю* и *даном*. Начинают с уровней *кю*. Как правило, в Айкидо вы начинаете с пятого *кю* и потом они отсчитываются, в обратном направлении, в зависимости от уровня, который вы получаете.

Цель экзаменов на получение *кю* – научить вас работать с названиями техник Айкидо, постепенно освоить их и понимать систематизированную структуру Айкидо. Знакомство с терминологией Айкидо, помогает научиться, например, различать базовые и продвинутые техники и использовать их разновидности и применять на практике. Сдавая экзамены, Айкидока также сможет оценить, на каком уровне он находится и что ему необходимо тренировать дальше (см. Главу 7).

Если Айкидока сдал экзамен на получение 1-го *кю*, тогда он должен знать и уметь выполнять все базовые техники.

Теперь он сможет сдавать экзамены на получение 1-го *дана*, после которого ему будет позволено носить черный пояс. Не стоит путать его с мастерской степенью в Айкидо. Японский иероглиф для *шодана* (1-й *дан*) имеет скорее значение «вначале». Откровенно говоря, учащийся находится лишь в начале настоящего обучения Айкидо, так как все, что он пока знает, – это лишь базовые техники.

С этого момента номера уровней логично отсчитываются по нарастающей. Для получения 2-го, 3-го и 4-го *дана* Айкидока должен улучшать свои техники, больше работать над ними и усваивать принципы. В то же время он должен в большей или меньшей мере придерживаться заложенных базовых техник (*ката*), и работать над ними и дальше. В зависимости от физического телосложения человека, практикующего Айкидо, и его склонностей Уке также учится атаковать с применением силы и хорошо наносить удары. С другой стороны, Тори учится тому, как останавливать такие атаки или смягчать удары и контролировать их с помощью своей техники. Подобным образом Тори учится опережать Уке своими техниками и заставлять его двигаться даже тогда, когда, например, Уке пытается противостоять этому. В первую очередь Айкидока может договориться об этом при работе с партнером и достичь необходимой уверенности в своих силах в боевом искусстве благодаря достижению более высокого уровня.

Последний уровневый экзамен, который сдает Айкидока, – это обычно 4-й *дан*. Уровни выше присваивают.

Получив 4-й и 5-й *дан* по Айкидо, вы достигаете стадии независимого развития и уровня класса мастера. К этому времени Айкидока не только добился высокого уровня в технике, но и после долгих лет практики понял принципы и усвоил их настолько, насколько это возможно.

В качестве примера приведем простой экзамен на уровень *кю*. Здесь мы берем за основу список требований из программы *хомбу додзо* в Токио (см. с. 335). Многие организации между тем разрабатывают свои собственные стандарты.

Порядок действий в уровне экзамене по Айкидо обычно следующий. Кандидату предлагается название атаки или техники, и он выполняет ее с Уке несколько раз. Во время выполнения задания кандидат должен обращать внимание не только на то, чтобы показать правильную техническую последовательность действий, но также хорошо продемонстрировать технику. В определенной степени, конечно, это зависит от уровня, к которому он стремится. Необходимо, например:

- оставаться в устойчивом положении в конце каждого движения;
- заканчивать каждый прием техники удержания правильно (то есть с короткой паузой);
- при работе на коленях (сувари или ханми хандачи вадза) не касаться татами руками.



СИСТЕМА УРОВНЕЙ ХОМБУ ДОДЖО

	иккё	никкё	санкё	ёнкё	гокё	шихо наге	
5. кю	шомен учи					гьяку-ханми катате дори	
4. кю	шомен учи	гьяку-ханми катате дори					йокомен учи
3. кю	шомен учи (сувари и тачи вадза)					риоте дори йокомен учи	
2. кю	шомен учи (сувари и тачи вадза) ката дори (сувари и тачи вадза)					гьяку-ханми катате дори (ханми хандачи)	
1. кю	шомен учи (сувари и тачи вадза) юкомен учи (сувари и тачи вадза) ката дори (сувари и тачи вадза) уширо риоте дори				юкомен учи	гьяку-ханми катате дори риоте дори (ханми хандачи и тачи вадза)	

ирими наге	котэ гаэши	кайтэн наге	тэнчи наге	дзию вадза	кокую хо
шомен учи					сувари вадза
шомен учи					сувари вадза
шомен учи чудан цуки			риоте дори		сувари вадза
шомен учи чудан цуки гьяку-ханми катате дори	гьяку- ханми катате дори		риоте дори	гьяку-ханми катате дори	сувари вадза
шомен учи чудан цуки гьяку-ханми катате дори			риоте дори	гьяку-ханми катате дори риоте дори катате риоте дори	сувари вадза тачи вадза

(Источник: <http://www.aikikai.or.jp/eng/gradingsystem.htm>)

9.4 История Айкидо

Основатель Айкидо О-Сэнсэй Морихэй Уэсиба родился 14 декабря 1883 года в Японии и умер 26 апреля 1969 года. Он создал Айкидо как синтез различных боевых искусств, которые изучал еще в юности. Особенно значимой в его становлении стала встреча с Учителем *дайто-рю айкидзюцу* – Сокаку Такедой. С ним Морихэй Уэсиба познакомился примерно в 1910 году и интенсивно занимался в течение трех-четырёх лет.

Помимо физических тренировок его также интересовали религия и духовные практики. В связи с этим стоит упомянуть одного человека, которого Уэсиба встретил в 1919 году, Онисабуро Дегучи. Вслед за серьезными преобразованиями, произошедшими в общественном строе в Японии в начале XX века, появилось великое множество сект и религиозных общин, среди которых была религия Дегучи *омото-кё*, насчитывавшая в то время около нескольких миллионов последователей.

Духовная приверженность *омото-кё* была, возможно, одной из причин просветленного опыта Уэсибы, который он, предположительно, обрел в 1925 году и который открыл дорогу к его «познанию секрета вселенной». Как бы то ни было, правда это или нет, нельзя быть полностью уверенным. Некоторые вещи, которые пишут сегодня о жизни Уэсибы, скорее отражают хронологию легенды.

Тем не менее Уэсиба понимал, что сущность боевых искусств (*Будо*) лежит в объединении противоположностей и в том, чтобы уважать порядок вещей и чтить их. Это дает нам начальное представление об Айкидо. Уэсиба впервые использовал термин «Айкидо» примерно в 1925 году. Он даже стал известнее со «своим» боевым искусством и в 1927 году отправился в Токио, чтобы заниматься его преподаванием. Упражнения с мечом и посохом всегда входили в его тренировочную программу.

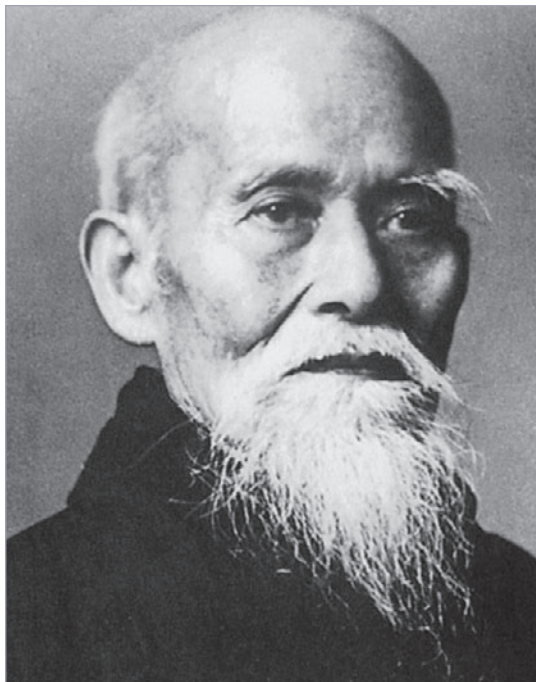
Около 1942 года Уэсиба постепенно отходит от публичности и передает управление своей школой – *хомбу додзо* – своему сыну Киссёмару Уэсибе (родился в 1921, умер в 1999 году).

После Второй мировой войны все боевые искусства были тотчас же запрещены оккупационными американскими войсками. Первые занятия Айкидо возобновились в 1949 году. В последующие десятилетия Айкидо со временем стало известно за пределами Японии, поскольку многочисленные ученики Морихэя и Киссёмару Уэсиба покинули страну, чтобы распространять учение Айкидо по всему миру. Сам

Морихэй Уэсиба давал занятия лишь небольшому количеству учеников в Иваме, Токио и ряде других городов.

После смерти Киссёмару Уэсибы действующим дошу (что примерно переводится как «хранитель пути») стал Моритэру Уэсиба (родился в 1951 году), внук основателя. Он продолжает работу своего отца. Киссёмару Уэсиба реструктурировал *айки-кай*, широко известную головную организацию Айкидо (Фонд Айкидо, основанный в 1948 году), и придал Айкидо систематизированную, современную форму, благодаря чему стало проще тренироваться и изучать его.

С точки зрения современного человека, Морихэй Уэсиба, скорее, не средоточие Айкидо, а в большей мере человек, который дал толчок к его развитию. Именно так сегодня преподают Айкидо во всем мире, и оно продолжает все больше и больше набирать популярность, несмотря на то что Айкидо не представлено среди спортивных состязаний. Например, если напечатать слово «Айкидо» в любой сетевой поисковой системе, она выдаст свыше 10 миллионов результатов. На крупных курсах и семинарах известных мастеров Айкидо можно познакомиться с Айкидо-ками из самых разных стран и тренироваться вместе с ними.



Морихэй Уэсиба

Некоторые знаменательные даты

- 14 декабря 1883 г. – В японском городе Танабе родился О-Сэнсэй Морихэй Уэсиба.
- 1903–1907 гг. – О-Сэнсэй записался в японскую армию и принимал участие в русско-японской войне.
- 1910 г. – Морихэй Уэсиба знакомится с Сокаку Такедой и изучает айки-дзюцу; Переезжает на Хоккайдо.
- 1919 г. – Уэсиба знакомится с Онисабуро Дегучи; переезжает в Аябе, где занимается фермерством и изучает *Будо*.
- 27 июня 1921 г. – В Аябе родился сын Киссёмару Уэсиба.
- 1922 г. – Уэсиба называет свое боевое искусство *айки-будзюцу*.
- 1925 г. – Примерно в это время Уэсиба называет свое боевое искусство Айкидо.
- 1927 г. – Уэсиба вместе с семьей переезжает в Токио и начинает преподавать Айкидо.
- 1930 г. – основание хомбу доджо в Токио.
- 1948 г. – основание Фонда Айкидо.
- 2 апреля 1951 г. – рождение Моритэру Уэсибы, внука основателя Айкидо.
- 1956 г. – Киссёмару Уэсиба начинает вести занятия по Айкидо.
- 1957 г. – Киссёмару Уэсиба публикует свою первую книгу по Айкидо.
- 26 апреля 1969 г. – Морихэй Уэсиба умирает в возрасте 86 лет.
- 1969 г. – Киссёмару Уэсиба становится *айкидо-дошу*.
- 1975 г. – основание Международной федерации Айкидо (IAF).
- 1996 г. – Моритэру Уэсиба становится главой хомбу доджо.
- 4 января 1999 г. – Киссёмару Уэсиба умирает в возрасте 77 лет.
- 1999 г. – Моритэру Уэсиба становится *айкидо-дошу*.



камидза в хомбу додžo в Токио

Еще один человек, оказывающий большое влияние на развитие Айкидо начиная с 80-х годов XX века, – это Кристиан Тиссье, 7-й *дан айкикай* (родился в 1951 году). После Второй мировой войны все больше и больше иностранцев стало приезжать в Японию, чтобы учиться Айкидо у Киссёмару и Моритэру Уэсиба, а также у многих других учителей боевого искусства, в *хомбу доджо*. Среди них был и Кристиан Тиссье, который приехал в Японию в 1969 году и интенсивно занимался Айкидо в течение семи лет.

Кристиан Тиссье уже до этого начал свои занятия Айкидо в 1962 году в Париже и получил 2-й *дан* в 1968 году. В *хомбу доджо* в Токио он тренировался по несколько часов каждый день под руководством всех учителей, которые в то время преподавали там. Наряду с этим он практиковал *кен-дзюцу* и кик-боксинг. В июле 1976 года он вернулся в Париж уже с 4-м *даном* и основал в Венсенне известную школу «Сёркль Кристиан Тиссье». Даже после долгих лет, проведенных в Японии, он постоянно возвращался в Токио, чтобы продолжать изучать Айкидо у своих учителей. В 1998 году ему было присвоен 7-й *дан айкикай* действующим *дошу* – Киссёмару Уэсибой.

Помимо Киссёмару Уэсибы, был еще один ученик основателя Айкидо, который оказал большое влияние на Кристиана Тиссье. Это Сейго Ямагучи (1924–1996 гг.). В частности, именно благодаря Сейго Ямагучи сегодня Айкидо существует в хорошо продуманном и динамичном виде, поскольку именно он в значительной степени занимался дальнейшим его развитием.

Так как Айкидо зародилось в Японии, логично, что именно там находится его традиционный спортивный центр – Фонд *Айкикай* и *хомбу доджо*, где преподает *дошу* Моритэру Уэсиба. Однако, благодаря своей всемирной популярности, Айкидо было подвержено также другим культурным влияниям, развивалось и продолжает развиваться дальше в различных направлениях в соответствии с задачами его инструкторов. Именно поэтому в Айкидо можно найти отголоски множества стилей, которые есть во всех многочисленных учебных центрах.

Даже при жизни Морихэя Уэсибы – основателя Айкидо – Айкидо никогда не было стилистически однородным. Напротив, он всегда развивал своё Айкидо и экспериментировал с разнообразными движениями. Вот почему на старых фотографиях и видеозаписях с Основателем можно увидеть разнообразие техник.

Если брать в меньшем масштабе, то и в наши дни Айкидока проходит примерно такой же путь – движения новичка очень отличаются от движений человека, который 30 лет посвятил занятиям Айкидо.

В связи с этим *айкикай* формулирует свои перспективы на будущее следующим образом:

«Так как путешествия, работа и обучение за границей стали теперь обычным делом, Айкидо распространяется по всему миру и его можно рассматривать как «продукт общего культурного наследия», культуру, непривязанную ни к одной нации или народу, традицию, которая вносит свой вклад в дело мира и процветания. При таком подходе ожидания от роли Айкидо в будущем столетии очень велики».

(Источник: <http://www.aikikai.or.jp/eng/aikikai.htm>)



Кристиан Тиссье шихан, 7-й дан, 2007 год летний семинар в Германии.
Уке: Паскаль Гийман, 5-й дан айкикай

9.5 Советы для начинающих – Часто задаваемые вопросы

Когда вы только начинаете заниматься Айкидо, ключом к успеху является постоянная тренировка и практика. Поначалу разнообразное множество техник сбивает с толку, более того, Айкидоке приходится не только концентрироваться на себе, но также и на своем партнере. Стало быть, важно тренироваться и практиковаться на регулярной основе без слишком больших перерывов между занятиями. Один-два часа два раза в неделю точно будет достаточно. Опыт подсказывает, что сначала будет тяжело концентрироваться на совершенно новых движениях больше одного часа.

Сколько нужно заниматься, чтобы освоить Айкидо?

«Сколько нужно заниматься, чтобы освоить Айкидо?» – этот вопрос задавали, наверное, каждому инструктору Айкидо хотя бы раз в жизни. Дежурный ответ простой – «Всю жизнь!». Ведь Айкидо – это боевое искусство и по сути включает поиск идеального движения. У Айкидоки всегда найдется аспект, над которым нужно будет больше работать. В связи с этим Айкидо легко сравнить с другими видами искусства, как, например, с игрой на фортепиано или рисованием. Также нет определенного момента, когда можно сказать себе, что полностью овладел чем-то.

Для новичка подобный ответ будет, разумеется, недостаточен. Лучше всего ответить, сказав ему, что в среднем понадобится примерно пять-шесть лет, чтобы достичь уровня шодан (см. Главу 9.3). Однако это зависит от частоты тренировок, предыдущего личного опыта, таланта и, конечно, от инструктора. Прежде всего для того, чтобы научиться Айкидо, ученику нужно много терпения и партнер для тренировок, потому что в основном техники Айкидо содержат в себе действительно сложные последовательности движений. Как уже говорилось выше, экзамены для получения нового разряда помогают повысить успешность обучения.

Можно ли использовать Айкидо в целях самозащиты?

Работает ли Айкидо в реальных ситуациях? – вероятно, это еще один вопрос, задававшийся каждому инструктору Айкидо хотя бы раз. Основной ответ на него заключается в том, что Айкидо – это боевое искусство, а боевое искусство, которое не работает в реальных условиях, бесполезно по своей сути.

Более развернутый ответ на этот вопрос похож на предыдущий: работает Айкидо или нет, зависит от отдельно взятого Айкидоки – его мастерства и способностей. Если он не может защитить себя в реальной ситуации, это не значит, что Айкидо как боевое искусство потерпело крах, скорее, именно он сам все еще не приобрел определенных навыков.

Нет отличия от других видов боевых искусств. Если у занимающегося Карате не получилось разбить деревянную доску во время теста по раскалыванию, никто не скажет, что это Карате не сработало. Примерно так же, как если боксер окажется в нокауте, это будет ошибкой боксера, а не бокса как спорта в целом.

Тем не менее с определенностью можно сказать, что в общих чертах целью занятий Айкидо является не его функциональная применимость, а обучение идеальной технике. (см. Главу 7.3)

Айкидо – это форма медитации?

Ответ на этот вопрос подразумевает, что спрашивающий и отвечающий понимают под медитацией одно и то же, поскольку данное слово часто используется слишком свободно в разных контекстах.

Если под медитацией понимается просто сосредоточенная внимательность, тогда Айкидо как боевое искусство, конечно же, содержит в себе медитативные элементы. Иначе трудно представить себе боевое искусство, в котором не нужно сосредотачиваться или оставаться внимательным. Вот почему некоторые описывают Айкидо как «медитацию в движении».



Сосредоточенная внимательность: Кристиан Тиссье и Бодо Рёдель – ирими наге

Если понимать медитацию лишь как состояние раздумья наедине с собой, то Айкидо полностью выходит за пределы подобного отношения, потому что самое увлекательное в Айкидо – процесс взаимодействия с партнером.

В ряде книг, посвященных Айкидо и боевым искусствам, можно встретить ссылки на дзен. В дзен акцент ставится на отрешение от всего сущего и обращению взора внутрь себя. Это применимо в боевых искусствах только до тех пор, пока человек сохраняет свободу действия и может оставаться открытым и подвижным. В противном случае, у занимающегося любым видом боевых искусств появляется намерение защитить себя. Дополнительный аспект Айкидо – как раз учиться быть уверенным в себе и решительным в своих движениях.

Дополнительная литература:

Deshimaru, T. (1992) *The Zen Way to Martial Arts: A Japanese Master Reveals the Secrets of the Samurai* (Penguin Paperback)

Herrigel, E. (1999) *Zen in the Art of Archery* (Vintage Paperback)

Где найти лучшее додзо?

Тем, кто интересуется Айкидо и ищет *доджо*, следует обратить внимание на следующее.

- Можно заниматься Айкидо в клубе, школе Айкидо или академии. Последние часто предлагают более полный и гибкий график тренировок и обычно имеют лучший облик и снаряжение для тренировок.
- Само собой, стандарты преподавания, к сожалению, часто бывают разными. Плата или абонементы, уровень *дана* инструктора не всегда являются индикатором качества. Последнее происходит потому, что разряд *дан* дается на всю жизнь и порой за внутриорганизационные интриги. Также стандарты экзаменов для получения *дана* зачастую разнятся от организации к организации.

- Вместе с тем развилось несколько различных стилей Айкидо, преследующих разные цели. Потому можно встретить системы Айкидо, которые очень статичны, или такие, которые похожи на медитацию (без движения) или гимнастику. Иногда основное течение *Айкикай Айкидо* найти бывает в подобных случаях довольно сложно.

Исходя из вышеизложенных пунктов, с одной стороны, всегда разумно сравнивать разные школы и клубы. Для этого мы советуем вам поискать клубы с бесплатными вводными занятиями. С другой стороны, если у вас серьезные намерения учиться Айкидо, тогда стоит расширять свой кругозор и искать семинары, проходящие в выходные дни, с разными инструкторами Айкидо и в разных стилях.

В каком возрасте можно заниматься Айкидо?

Любой возраст, подходящий для спорта, сопряженного с движением, подходит для Айкидо – чем младше, тем лучше. Многие *доджо* предлагают Айкидо для детей, чтобы постепенно подводить их к основным тренировкам. Всегда полезнее развивать возможности опорно-двигательной системы в игровой форме, чтобы дети получали удовольствие от обучения, чем заставлять их серьезно заниматься сложными техниками Айкидо.

Занимаясь боевыми искусствами, дети также учатся придерживаться правил поведения в *доджо*, уважать других людей, а также быть вежливыми. Кроме того, они тренируют ответственность за себя и других. Стало быть, занятия Айкидо для детей касаются не только развития опорно-двигательного аппарата, но и затрагивают аспекты социального поведения. Боевые искусства в значительной мере способствуют развитию уверенности в себе и своих силах. Это, конечно, касается и Айкидо.

Поскольку в Айкидо отсутствуют соревнования, мужчины и женщины всех возрастов могут заниматься вместе. Потому, скажем так, совершенно спокойно можно начинать заниматься Айкидо в довольно зрелом возрасте. Это также возможно, потому что с возрастом вы можете регулировать скорость и интенсивность упражнений самостоятельно. Занятия способствуют координации движения рук и ног и улучшают работоспособность и самочувствие.

9.6 Источники информации

Книги

By Kisshomaru Ueshiba

(1985) *Aikido* (Japan Publications Trading)

This is a basic textbook on Aikido by the son of the founder of Aikido.

(1988) *The Spirit of Aikido* (Kodansha International)

In this book the son of the Aikido founder devotes himself to the spiritual aspects of Aikido.

By Morihei Ueshiba

(1996) *Budo: Teachings of the Founder of Aikido* (Kodansha International)

Posthumous book written by the founder of Aikido.

By Moriteru Ueshiba

(2002) *Best Aikido: The Fundamentals* (Kodansha International)

(2003) *The Aikido Master Course: Best Aikido 2* (Kodansha International)

(2005) *Progressive Aikido: The Essential Elements* (Kodansha International)

By Christain Tissier

(1990) *Aikido* (Boulogne-Billancourt: Sedirep)

All the basic Aikido techniques (5th – 1st kyu) are shown in this book (text in French).

DVD-диски

Chr. Tissier: (2004) *AIKIDO Principes et Applications – Volume 1: Immobilisations.*

Chr. Tissier: (2004) *AIKIDO Principes et Applications – Volume 2: Projections.*

Chr. Tissier: (2007) *Variations et applications.*

Chr. Tissier: (2008) *An Aikido Odyssey.*

Seigo Yamaguchi: (2009) *A Seminar in Paris.*

Интернет-сайты:

www.aikikai.or.jp
www.christiantissier.com
www.aiki.com
www.aikikai.org
www.aikido-world.com
www.aikidofaq.com
www.aikido-europe.com
www.aikido-international.org
www.aikido-schule.de

Ассоциация

Международная федерация Айкидо (IAF)
 Почтовый адрес: Фонд Айкикай
 c/o Aikikai Foundation
 17-18 Wakamatsu-cho
 Shinjuku-ku
 Токио 162-0056 Japan
 Тел. 082 – 2111271
 Факс. 082 – 2111955
 E-mail: goldsbury@aikido-international.org
www.aikido-international.org

Фотографии и Иллюстрации:

Дизайн обложки:	Сабине Гротен (Sabine Groten)
Фото обложки:	Ирис Поль (Iris Pohl)
стр. 21, 323:	Фотография Морихэя Уэсибы из книги: John Stevens «Unendlicher riede», Kristkeitz Verlag. Печатается с любезного разрешения автора www.kristkeitz.de
стр. 36:	из книги В. Roedel (2006), Richtig Aikido, BLV Verlag, с. 34
стр. 72 снизу и стр. 273 сверху:	из книги В. Roedel (2006), Richtig Aikido, BLV Verlag, с. 50 и 51
стр. 283:	из книги В. Roedel (2006), Aikido – Techniken, Angriffe und from B. Roedel (2006), Aikido – Techniken, Angriffe und Bewegungseingänge, BLV Verlag, p. 122
	Печатается с любезного разрешения автора

9.7 Словарь японских терминов

В этот раздел мы включили краткий обзор наиболее важных японских терминов, используемых в Айкидо. Предложенный перевод не претендует на точность трактовки и носит специфический характер для Айкидо.

АЙ	Единение, слияние, гармония
АЙКИДОКА	Человек, занимающийся/практикующий Айкидо
АЙКИКАЙ	Всемирная головная организация Айкидо
АРИГАТО	Спасибо
АТЕМИ	Ударная техника в Айкидо, применяемая для того, чтобы остановить или на мгновение лишить атакующего подвижности
АШИ	Нога
АШИ БАРАЙ	Подсечка ногой
БАТТО ДЖУЦУ	Искусство выхватывания меча (древняя форма Иайдо)
БО	(Длинный) Посох/шест
БОДЖУЦУ	Техники с использованием посоха
БУДО	Путь война
БОККЕН/БОКУТО	Деревянный меч (тренировочное оружие в Айкидо)
БУСИ	Воин, самурай
БУСИДО	Кодекс чести Буси
ВАДЗА	Техника
ГЕДАН	Нижняя область, то есть, ниже линии пояса
ГО НО КЕЙКО	Разновидность тренировки с жестким и сильным выполнением техники
ГЬЯКУ	Обратный, противоположный
ГЬЯКУ ХАНМИ	Зеркальное (разноименное) положение ног Уке и Тори
ГЬЯКУТЕ	Нож в колющем положении (например, как в Шомен или Йокомен учи)
ДАН	Степень обучения, разряд (ср. также с Кю)
ДЕ-АЙ	Момент первого контакта при выполнении техники
ДЖО	Посох, шест (учебное оружие в Айкидо)
ДЖОДАН	Верхняя область, то есть, голова и шея
ДЗАНШИН	Удерживание концентрации в конце выполнения техники
ДЗАРЕЙ	Поклон из положения на коленях
ДЗИЮ ВАДЗА	Выполнение вольной техники
ДЗОРИ	Японские сандалии
ДЗЮ НО ГЕЙКО	Мягкая форма упражнения/тренировки
ДЗЮ-ДЗЮЦУ	Современная форма боевого искусства на основе старой техники Джиу-Джицу

ДО	Путь, метод, урок
ДОДЖО	Традиционное помещение для занятий
ДОДЗО	«Пожалуйста...» (как в «Пожалуйста, входите» – «Пожалуйста, продолжайте» и т.п.)
ДОШУ	Высший представитель боевого искусства (сейчас Моритэру Уэсиба – внук основателя Айкидо)
ИАЙДО	Искусство выхватывания меча из ножен
ИАЙТО	Тренировочный меч в Иайдо
ИККЁ	Первый принцип; первый контроль
ИРИМИ	Прямое сближение, вход
ЙОКО	Сторона, бок
ЙОКОМЕН	Боковая часть головы
КАЙ	Ассоциация, объединение, школа, например, Айкикай
КАЙТЕН	Вращательное движение
КАЙТЕН НАГЕ	Круговой бросок
КАМАЭ	Базовая стойка, исходное положение
КАМИДЗА	Почетное место в Доджо
КАТА	Формализованная последовательность движений, также «плечо»
КАТАМЕ ВАДЗА	Техника болевого удержания (на татами)
КАТАНА	Японский меч
КЕЙКО	Тренировка, практика, повторение
КЕЙКО (ГИ)	Тренировочная униформа (форма для Дзюдо)
КЕН	Меч
КЕНДЗЮЦУ	Техника ведения поединка с использованием меча
КЕНДО	Японское фехтование
КЕРИ/ГЕРИ	Удар ногой
КЕСА ГИРИ	Косой режущий удар
КИ	Дух, цель, энергия, чувство
КИ МУСУБИ	Единение с Ки партнера (согласованность движений при работе в паре)
КИАЙ	Пронзительный крик для мобилизации Ки
КИХОН	Основа
КОКОРО	Сердце, разум, мышление
КОКЮ	Дыхание, взаимодействие
КОКЮ-ХО	Тренировка принципа Кокю
КОТЕ	Запястье
КОТЕ ГАЭШИ	Бросок, выполняемый за счет сгибания или скручивания запястья
КОШИ	Бедро

КОШИ НАГЕ	Бросок через бедро
КУБИ	Шея
КУМИ ДЖО	Парная тренировка с Джо
КУМИ ТАЧИ	Парная тренировка с мечами
КЮ	Уровень пояса (разряд до получения уровня Дан)
КЮДО	Путь лука
МА	Расстояние
МА-АЙ	Правильная дистанция
МАВАШИ ГЕРИ	Боковой удар с разворота (круговой удар)
МАЭ	Лицевой, фронтальный
МАЭ ГЕРИ	Удар ногой вперед
МИГИ	Правый
МУНЕ	Грудь
МУНЕ ДОРИ	Захват за отворот (куртки)
НАГЕ	Человек, применяющий технику (также Тори или Шитэ)
НАГЕ ВАДЗА	Бросковая техника
ОМОТЕ	Лицевой/фронтальный
ОНЕГАЙ СИМАСУ	Фраза, произносимая при поклоне, буквально «пожалуйста»
ОСАЭ ВАДЗА	Техника удержания или блокировки; например, Иккё
О-СЭНСЭЙ	Буквально «Великий Учитель» – уважительное обращение, присвоенное Морихэю Уэсиге
РАНДОРИ	Свободное упражнение, защита против нескольких нападающих
РЕЙ	Поклон
РЕЙГИ	Этикет, правила поведения в Доджо
РЮ	Школа боевых искусств
СЕЙДЗА	Сидя на пятках, формальное положение сидя
СИККО	Передвижение/ходьба на коленях
СИН	Сердце, разум, дух
СОДЕ	Рукав (куртки)
СОКУМЕН	Диагональный, в сторону (также Нанаме)
СОТО	Внешний
СУМО	Японская борьба на руках
СЭНСЭЙ	Учитель, инструктор или человек, вызывающий уважение
ТАЙ	Тело
ТАЙ НО ХЕНКА	Вращение/поворот бедер без изменения положения ног/ступней
ТАЙ САБАКИ	Движение телом (часто в комбинации с Ирими тенкан)
ТАЙСО	Гимнастика, упражнения для разогрева
ТАНТО ДОРИ	Техники против ножевых атак
ТАТАМИ	Маты

ТЕ	Рука
ТЕ-ГАТАНА	Использование руки в качестве меча (ребро ладони работает как лезвие)
ТЕНКАН	Поворот, вращательное движение на ноге с целью увернуться
ТЕНЧИ НАГЕ	Бросок «небо (тен) и земля (чи)»
УДЕ	Рука (до запястья)
УДЕ КИМЕ НАГЕ	Бросок с использованием блокировки локтем
УКЕ	Тот, кто атакует и кого бросают
УКЕМИ	Падение, страховка
УРА	Обратная сторона, спина
УЧИ	Внутренний, разящий, рубящий удар
УШИРО	Позади, назад, обратно
ХАКАМА	Традиционные японские штаны (юбка-брюки)
ХАНМИ	Стойка, положение, позиция
ХАРА	Живот, центр или середина тела
ХЕНКА	Смена положения, позиции без перемещения ног
ХЕНКА ВАДЗА	Разновидность базовой техники
ХИДАРИ	Левый
ХИДЖИ	Локоть
ХО	Упражнение, изучающее принцип (например, кокую хо)
ХОМБУ ДОДЖО	Главное Доджо Фонда айкикай, в котором (среди прочих) дает наставления дошу
ХОНТЕ	Нож в колющем положении
ЦУГИ АШИ	Скользкий подшаг (обычно делается без смены ноги)
ЦУКИ	Удар кулаком
ЧУДАН	Средняя область – то есть, туловище (живот) и солнечное сплетение
ЧУДАН ЦУКИ	Удар кулаком в живот
ШИДЗЕНТАЙ	Естественная/обычная стойка или положение
ШИСЕЙ	Правильное положение
ШИХАН	Старший инструктор, буквально «образец»
ШИХО ГИРИ	Режущий удар (рукой, ножом или мечом) на четыре стороны – ши = 4
ШИХО НАГЕ	Бросок «на четыре стороны»
ШОДАН	1-й дан (шо = один, начинать, приступать), то есть, шодан – это то, откуда вы начинаете свой путь в Айкидо
ШОМЕН	Лицевой/фронтальный (как в «перед собой»)
ЭРИ	Лацкан/ворот (куртки)
ЮДАНША	Черный пояс или обладатель дана
ЯРИ	Копье

Японские Числительные

1	ИЧИ	6	РОКУ
2	НИ	7	СИЧИ или НАНА
3	САН	8	ХАЧИ
4	СИ или ЁН	9	КЮ или КУ
5	ГО	10	ДЗЮ

9.8 Алфавитный указатель

А

ай 21, 22

ай-ханми 36

ай-ханми катате дори 69

айки отоши 208

Айкидо

Виды упражнений 29

Как метод 20, 21, 22, 28, 217, 339

Как самооборона 19, 257, 328

Как «путь» 21, 232

История 21, 322

Концепция 11, 12, 94, 244, 269, 274

Определение 19, 21

Принципы 12, 19, 28, 217

Стили 11, 274, 326

Система 243

Учебный процесс 16, 217, 239, 243, 244, 257

Айкидока 17

Айкикай (также *айки-кай*) 28, 323

Атакующий 17, 94, 234

атеми 39, 339

Б

Базовая техника 28, 93, 137

Базовое положение 34

Бедрa, сторона/стойка 38

боккен 31, 66, 160, 221, 222

Бросковые техники 137

будо 21, 22, 24, 322, 324

В

ваки камаэ 67

Взаимное сотрудничество 94, 242

Выготский, Лев 137

Г

Гармония 21, 223

го но гэйко 29, 340

Гокё 165

гьяку-ханми 36

гьяку-ханми катате дори 275

Д

дан 318

де-ай 45, 339

Движение

Естественное движение 19, 237

Искусство движения 12, 13, 20, 33

Свобода движения 243

Чистое движение 54, 233, 244

Чувство движения 23

Дегучи, Онисабуро 322

Джо 30, 31, 315

джо наге вадза 30

джодан цуки 281

дзен 20, 330
дзию вадза 29
дзю но гэйко 29, 341
Дзю-дзюцу 26, 341
Дзюдзи гарами наге 207
Дзюдо 25
 Диалог 20, 22
 Дидактический 12, 13, 28
 Дистанция 222
До 21
 Дух 236, 343

Ё

ёнкё 159

З

Зона ближайшего развития 137, 239

И

Иайдо 27
Иккё 138
 Инструктаж 12, 239
Ирими 39
ирими наге 176

Й

йокомен учи 280

К

кайтэн наге 185
Камаэ 34
 Кано, Дзигоро 25
Карате-до 26
ката 27, 243
ката дори 275
ката дори мен учи 277
катате риоте дори 276
Кендо 27
Ки 22
ки-кен-тай 236
кихон вадза 137

кокю хо 224, 225
кокю наге 210
 Коммуникация (общение) 20, 22, 95, 223, 330
 Коммуникация (процесс) 20, 22 95, 210, 213, 223, 230
 Концепция (концептуальный) (фон) 11, 12, 234
коте гаэши 192
коши наге 196
куми джо/гачи 30
Кю 318
Кюдо 27

Л

Лицевая сторона 47
 Личность (развитие ...) 22

М

ма- ай 217, 222
маваши 285
маэ гери 283, 284
 Медитация 20, 329
мен учи 281
 Метод 20, 21, 22, 27, 28
 Меч 27, 30
 Меч (положения) 33
му камаэ 66
муна дори 276

Н

никкё 142

О

Образование (форма) 12, 22
 Обучение 239
 Метакогнитивное обучение 240
омоте 47, 343
 Оружие 30
О-Сэнсэй 28, 322
 Ось вращения 229, 230
 Отработка (техники) 93, 243

П

Палка (посох) 30
 Передвижение(я) 11, 16, 33, 39
 Положение 217, 218
 Предварительно согласованные действия/договоренности 244, 273
 Приоритеты 264

Р

Развитие 12, 13, 17, 20, 22, 239, 319
 Возможности для развития 11, 13, 28
 Разрядов получение тесты/система 243, 318
рандори 29, 30
 Расчет времени 93, 236
 Режущее (движение/действие) 30
 Решение 23, 236, 237
рио ката дори 278
рио хиджи дори 278
риоте дори 278
 Ритм 266
 Рук движение(я) 30, 69

С

Самооборона 20, 22, 331
 Самореализация 24
санкё 151
сейган камаэ 66
сикко 60
 Скользящее (движение(я)) 19, 261, 262
 Скользящие шаги 39, 57
 Соревнования 12, 27, 234
сото 188, 344
 Спорт 20, 22
 Средняя линия 35, 229
 Стадии обучения 242
 Страх 239, 243
сувари вадза 137
суми отоши 205

Т

Такеда, Сокаку 322

тай но хенка 50
тай-сабаки 45
танто дори 30
тачи дори 30
 Таэквондо 26
те-гатана 69
тенчи наге 204
тенкан 42
 Техника (-и) 19, 23, 28
 Как метод 22
 Идельная техника (-и) 244
 Тиссье, Кристиан 11, 13, 15, 92, 222, 326
 Тори 17
 Треугольник 36

У

уде гарами 174
уде киме наге 183
 Удержания техника(и) 137 и др
 Уке 17
укеми 269
 Умственная работа 28, 232
ура 47, 345
учи 344
уширо катате куби шиме 289
уширо кири отоши 212
уширо рио ката дори 288
уширо риоте дори 285
уширо рио хиджи дори 287
уширо эри дори 290
 Уэсиба, Киссёмару 322, 324
 Уэсиба, Моритэру 323, 324
 Уэсиба, Морихэй 28, 322, 323

Ф

Фунакоси, Гитин 26

Х

ханми хандачи вадза 29
Хара 22, 219
хасо камаэ 221
хиджи киме осаэ 170

хомбу додждо 316, 319, 320, 322, 324, 325,
326, 340

Ц

Цель (Намерение) 21, 22, 236, 341
Цельность 234
цуги аши 57

Ч

чудан цуки 282

Ш

шисей 218
шихо наге 179
шомен учи 279

Э

Энергия 21, 22, 219, 223
Этика 22
Эффективность 244

Я

Ямагучи, Сэйго 326

Комментарии или пожелания можно отправить автору по следующему адресу или на электронную почту.

Aikido-Schule Bodo Roedel
Lichtstrasse 38
50825 Cologne
Germany
Tel: +49-(0)221-546 1313
Email: info@aikido-schule.de
Internet: www.aikido-schule.de