

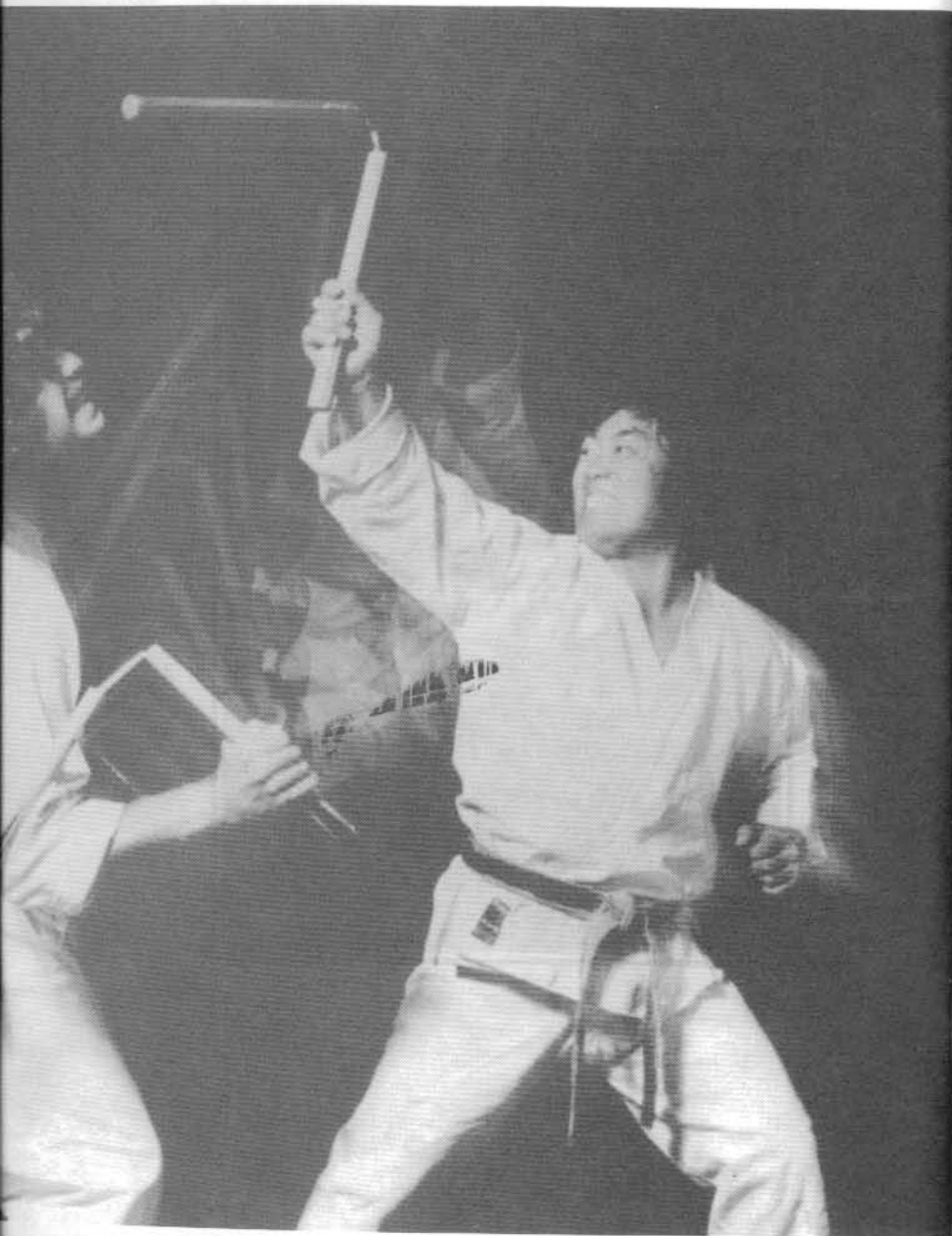


Фумио Демура
Ден Айвен



НУНЧАКУ

ТЕХНИКИ ДЛЯ МАСТЕРА



Серия «Мастера боевых искусств»

ФУМИО ДЕМУРА И ДЭН АЙВЕН

Нунчаку: техники для мастера



Реникс
Ростов-на-Дону
2003

Fumio Demura and Dan Ivan
ADVANCED NUNCHAKU

Перевод с английского: А. Курчаков

Д 31

Фумио Демура, Ден Айвен
НУНЧАКУ: ТЕХНИКИ ДЛЯ МАСТЕРА.
 Серия «Мастера боевых искусств»./
 Ростов-на-Дону: «Феникс», 2003. — 176 с.

Истинные мастера боевых искусств, превыше всего остального ставящие честь и достоинство, испытывают глубокое уважение к своему оружию кобу-до.

Непревзойденный в своей работе с оружием, Мастер Демура создал эту книгу, которая выдержала не один десяток переизданий. Сегодня она продолжает служить библией для всех бойцов, работающих с нунчаку — возможно, самым знаменитым оружием из всего арсенала окинавского кобу-до. В книге представлены основные способы захвата, блоки и удары, а также наиболее эффективные техники самообороны и ката.

ISBN 5-222-03415-1

ББК 159.99

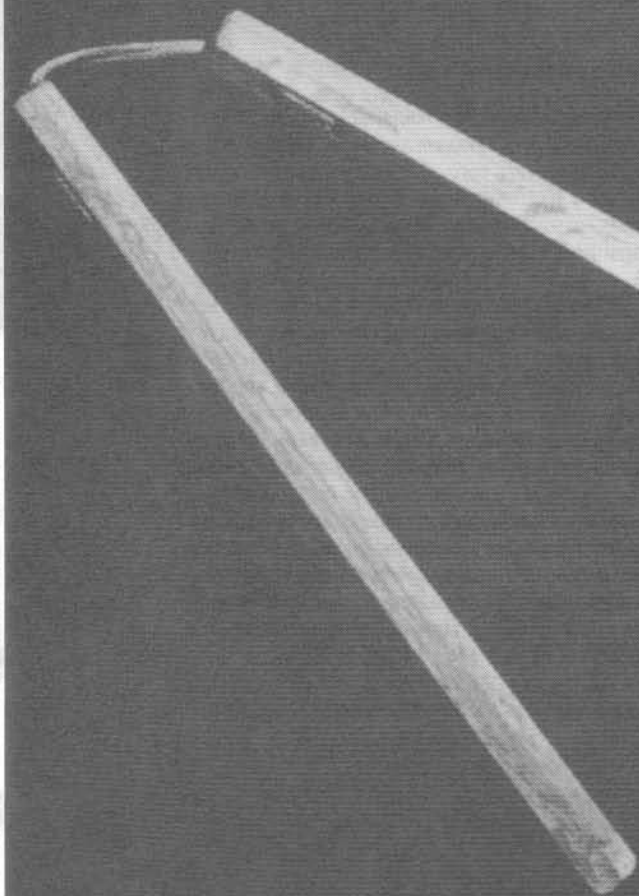
© 1976, Ohara Publications., Inc.

© 2003, перевод: А. Курчаков.

© 2003, оформление: издательство «Феникс»

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Единственной целью написания настоящей книги являлась задача сохранения уникального наследия боевых искусств. Издательство и авторы ни в коей степени не утверждают и не гарантируют того, что применение техник, описанных или проиллюстрированных в настоящей книге, окажется безопасным или эффективным в ситуациях самообороны. Издательство и авторы считают своим долгом предупредить читателя о том, что изучение или применение описанных в настоящей книге техник сопряжено с высоким риском получения травм. Чтобы свести опасность травматизма к минимуму, все описанные или проиллюстрированные в настоящей книге техники следует изучать только под руководством опытного и квалифицированного инструктора. Кроме того, прежде чем приступать к практическим занятиям, необходимо проконсультироваться у своего лечащего врача о допустимости и целесообразности выполнения описанных в настоящей книге действий. Хранение и использование видов оружия, описанных или проиллюстрированных в настоящей книге, может противоречить федеральному или региональному законодательству. Определенные действия в условиях самообороны, проиллюстрированные в настоящей книге, могут быть запрещены к применению в конкретных ситуациях федеральным или региональным законодательством. Издательство и авторы не несут моральной или юридической ответственности за использование кем бы то ни было техник или оружия, описанных в настоящей книге.



БЛАГОДАРИМЫЕ

Оглавление

ПОСВЯЩЕНИЕ

Посвящение	8
Благодарность	9
Об авторах	10
Предисловие авторов	14
Способы удержания нунчаку	17
Техники маховых ударов	21
Перемена захвата	55
Сдвоенные маховые движения	63
Комбинации	87
Техники владения двумя нунчаку	103
Техники самообороны	117
Ката	147

Посвящение

Кеншину Тайра, покойному мастеру каратэ острова Окинава, всей своей жизнью олицетворявшему истинный дух боевых искусств, пробудившему в нас интерес к кобу-до и первым познакомившему с его основами; Ясуцуне Итосу и Кенва Мабуни, прославленным мастерам и основателям современного кобу-до и каратэ; а также Рюшо Сакагами, нашему уважаемому инструктору.

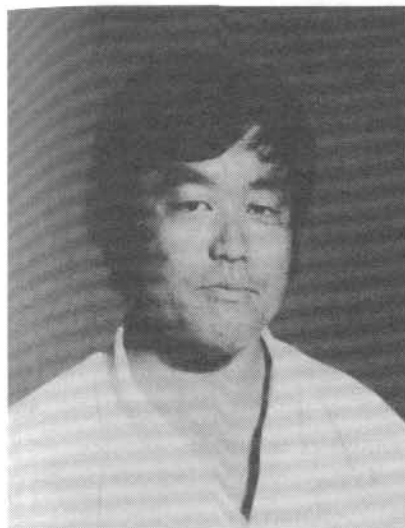
Благодарность

Выражаем свою признательность нашим самым преданным юным ученикам: Чаку Ланзе, Стиву Амбутеру и Макото Ибуши, позировавшим для помещенных в книгу фотографий.

Об авторах

Фумио Демура, обладатель пятого дана, родился в японском городе Иокогама. Изучение боевых искусств он начал с освоения кендо, а позже стал активно заниматься айкидо и дзюдо. Во время учебы в токийском университете Нихон, где Демура получил степень бакалавра по экономике, он проявил искренний интерес к кобу-до (применение таких видов оружия как бо, сай, тонфа, кама и нунчаку), которым стал заниматься под руководством Кеншина Тайра и Рюшо Сакагами.

Заслуживший репутацию одного из наиболее выдающихся специалистов каратэ Японии, Демура в 1961 году победил в национальном чемпионате страны по каратэ свободного стиля и в течение трех лет, с 1961 по 1964 год, входил в восьмерку сильнейших японских мастеров боевых искусств. Он неоднократно становился победителем самых разнообразных турниров, в том числе первенства Восточной Японии, ежегодного чемпионата по Шито-Рю и первенства округа Канто. Многочисленные турнирные успехи Демура были отмечены специальным кубком президента японской федерации каратэ, а кабинет министров Японии не раз награждал его почетными сертификатами за выдающиеся спортивные достижения и вклад в популяризацию искусства каратэ. В настоящее время Демура возглавляет американское отделение японской федерации каратэ и является советником панамериканской ассоциации каратэ.



Фумио Демура



Дэн Айвен

В 1969 году Зал Славы журнала «Черный пояс», отдавая должное заслугам Демура в развитии каратэ, присвоил ему почетный титул Сэнсэя каратэ года. В 1974 году он удостоился специального приза «Золотой кулак», присуждаемого за выдающиеся успехи в боевых искусствах, а в 1975 году Демура снова был отмечен Залом Славы журнала «Черный пояс», получив на этот раз титул Мастера боевых искусств года.

Первая книга Демура, «Каратэ Шито-Рю», была опубликована в 1971 году. Три его последующие книги, «Оружие самообороны каратэ: Нунчаку», «Оружие самообороны каратэ: Сай» и «Оружие самообороны каратэ: Бо», знакомят читателей с различными видами оружия кобу-до.

Дэн Айвен активно занимается боевыми искусствами уже более 30 лет. Один из первых американцев, получивших черный пояс в айкидо, он также является обладателем черных поясов в каратэ, кендо и дзюдо. В 1956 году Айвен открыл свое первое додзэ и стал одним из первых инструкторов, офи-

циально преподававших техники самообороны сотрудникам местного полицейского управления.

13 лет Айвен служил в армии США. За эти годы, тесно сотрудничая с разведкой и военной полицией, он в качестве инспектора уголовно-следственного отдела провел на Востоке огромное количество операций. Работая под прикрытием, Айвен не раз убеждался, что ему удастся выживать только благодаря блестящему владению боевыми искусствами и совершенному знанию японского языка. Богатый опыт Айвена, приобретенный им при расследовании военных преступлений, лег в основу его первой книги, «В Токио под прикрытием», а также предоставил обильный материал для многочисленных статей, регулярно появляющихся в популярных журналах. Кроме того, Айвен постоянно ведет собственную колонку, посвященную техникам самообороны, в журнале «Каратэ иллюстриейтид».

В 1971 году Айвен возглавлял сборную команду Соединенных Штатов на чемпионате мира в Токио. В 1972 году Зал Славы журнала «Черный пояс» выбрал его Человеком года.

Сотрудничество Демура и Айвена началось в 1965 году, когда Айвен пригласил Демура преподавать каратэ Шито-Рю в Соединенных Штатах. В настоящее время они совместно владеют сетью додзэ в южной Калифорнии.

Айвен Демур — американский каратист, мастер спорта, чемпион мира по каратэ Шито-Рю. Он является одним из ведущих специалистов в области каратэ в США. Айвен Демур — один из немногих американцев, которые достигли высокого уровня мастерства в каратэ Шито-Рю. Он является членом Международной ассоциации каратэистов (IAKF) и Международной ассоциации каратэистов (IAKF). Айвен Демур — один из немногих американцев, которые достигли высокого уровня мастерства в каратэ Шито-Рю. Он является членом Международной ассоциации каратэистов (IAKF) и Международной ассоциации каратэистов (IAKF).



Предисловие авторов

Истинные мастера боевых искусств, превыше всего другого ставящие честь и достоинство, испытывают глубокое уважение к своему оружию кобу-до. Они рассматривают нунчаку как действенное средство для совершенствования и развития общей ловкости и координации. В последнее время, однако, нунчаку стали не только одним из наиболее популярных, но также и одним из самых спорных видов оружия кобу-до, вызывающим бурные полемики и разногласия.

Благодаря простоте своего устройства — нунчаку, как известно, представляют собой две соединенные шнуром или цепочкой палочки — этот вид оружия можно купить относительно недорого или легко изготовить самому. Однако в последние годы общественное мнение стало относиться к нунчаку крайне отрицательно. Законы отдельных штатов, например, категорически запрещают владение или использование этого оружия. Мы же в свою очередь убеждены, что, хотя определенные жестокие фильмы о боевых искусствах и сыграли свою негативную роль в представлении нунчаку в невыгодном свете, эти с позволения сказать «произведения искусства» стали примером лишь для незначительной горстки антиобщественных элементов.

Доказательством того, что обрушившуюся на нунчаку критику нельзя назвать справедливой, является уже тот факт, что куда чаще невольным виновником несчастных случаев и ору-

дием преступлений оказывается обычный кухонный нож, который, однако, из-за этого не подвергается общественной обструкции. Иначе говоря, ответственность за любое правонарушение должна возлагаться не на оружие, использованное при совершении преступления, а на человека, это преступление совершившего. Авторитетно заявляем, что еще ни разу нам не приходилось слышать, чтобы истинный мастер каратэ воспользовался нунчаку для достижения корыстных и низменных целей. Призываем всех преданных боевым искусствам мастеров и впредь быть верными понятиям чести и достоинства.

Давайте вместе делать все от нас зависящее, чтобы искусство нунчаку было доступным только для действительно достойных членов нашего сообщества мастеров боевых искусств.

Фумио Демура

Дэн Айвен

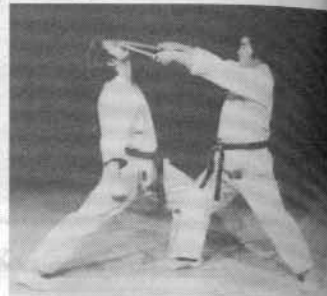
Округ Орандж, Калифорния

1976 год



Способы удержания нунчаку

Чтобы изучать техники владения нунчаку, представленные в этой книге, вы должны в совершенстве освоить способы удержания оружия. Предлагаемые ниже захваты нунчаку являются дополнением к основным захватам, описанным в книге Фумио Демура «Нунчаку: ката, атаки, контратаки». Каждый захват проиллюстрирован одним из возможных вариантов его практического применения в ситуациях боя. В процессе тренировок вы сможете самостоятельно обнаружить бесчисленное разнообразие подобных вариантов.

**ЗАХВАТ ЗА НИЖНИЕ
КОНЦЫ****ЗАХВАТ ЗА СЕРЕДИНУ****ЗАХВАТ ЗА ВЕРХНИЙ
КОНЕЦ****ОБРАТНЫЙ ЗАХВАТ ЗА
НИЖНИЕ КОНЦЫ****ОБРАТНЫЙ ЗАХВАТ
ЗА СЕРЕДИНУ****ОБРАТНЫЙ ЗАХВАТ
ЗА ВЕРХНИЙ КОНЕЦ
(НИЖНИЙ КОНЕЦ
НАПРАВЛЕН ВВЕРХ)**



Техники маховых ударов

Маховые удары, иногда называемые «ударами кнутом», являются самой сутью техник нунчаку. При случае вы можете нанести удар торцом рукоятки, провести выпад нунчаку или заблокировать ими удар противника, однако наиболее эффективны именно маховые техники.

Наиболее важным элементом техники махового удара является возвращение оружия в исходное положение. Если вы выполните мах в полную силу, но не сумеете после него правильно захватить оружие, оно нанесет вам болезненный удар, который может стать причиной серьезной травмы. Чтобы вернуть оружие в исходное положение, не причинив себе ущерба, можно просто дать ему свободно опуститься, завершив оборот, можно отдернуть оружие к себе, позволить ему обернуться вокруг какой-либо части тела или поймать под другим углом.

В этой главе мы рассмотрим способы нанесения маховых ударов и безопасного возвращения нунчаку в исходное положение. Из нее вы также узнаете, какие действия необходимо выполнить, чтобы перенести оружие из одной руки в другую или изменить способ захвата. Некоторые техники (например, отскок от стопы) могут на первый взгляд показаться лишеными функциональной ценности, однако они важны уже по той причине, что позволяют вернуть оружие в исходное положение и безопасно поймать его. Еще раз обращаем ваше внима-

ние на то, что под махом подразумевается нанесение удара противнику и *безопасное* возвращение оружия в исходное положение.

Отрабатывая техники, вошедшие не только в эту главу, но и во всю книгу, выполняйте махи оружием так, как будто действительно наносите удары противнику. Это придаст вашим движениям дополнительную силу и позволит точно определить цель каждого действия.

ТЕХНИКА ВЕРТИКАЛЬНОГО МАХА

ВЕРТИКАЛЬНЫЙ МАХ

(1) Примите камае (позу готовности). Возьмите одну рукоятку нунчаку в правую руку и расположите оружие так, чтобы другая его рукоятка свободно свешивалась позади правого плеча. (2-3) Проведите атаку, выполнив мах нунчаку вперед и вниз. (4) В тот момент, когда свободная рукоятка завершит свое движение вниз, разожмите пальцы правой руки. (5) Верните наносившую удар рукоятку, позволив ей удариться о рукоятку, зажатую в руке. После этого снова сожмите пальцы, захватив ими обе рукоятки (фото на стр. 23-24).





3



4



5

Правой рукой крепко держите одну из рукояток нунчаку над правым плечом.левой рукой свободно придерживайте другую рукоятку подмышкой. (2-3) Выпустите рукоятку из левой руки и нанесите удар по диагонали влево. (4-5) После этого свободная рукоятка должна удариться о ваш левый бок и отскочить от него. Затем непрерывным движением выполните мах нунчаку в противоположном направлении, то есть нанесите удар свободной рукояткой вперед. (6) Раскройте левую кисть, готовясь поймать рукоятку. (7-8) Когда свободная рукоятка приблизится к правой кисти, крепко схватите ее левой рукой.

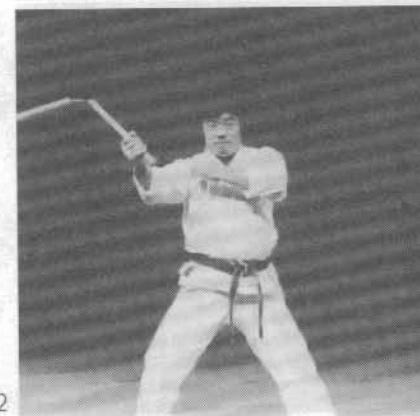
ОТСКОК ОТ БОКА

(1) Правой рукой крепко держите одну из рукояток нунчаку над правым плечом.левой рукой свободно придерживайте другую рукоятку подмышкой. (2-3) Выпустите рукоятку из левой руки и нанесите удар по диагонали влево. (4-5) После этого свободная рукоятка должна удариться о ваш левый бок и отскочить от него. Затем непрерывным движением выполните мах нунчаку в противоположном направлении, то есть нанесите удар свободной рукояткой вперед. (6) Раскройте левую кисть, готовясь поймать рукоятку. (7-8) Когда свободная рукоятка приблизится к правой кисти, крепко схватите ее левой рукой.

1



2

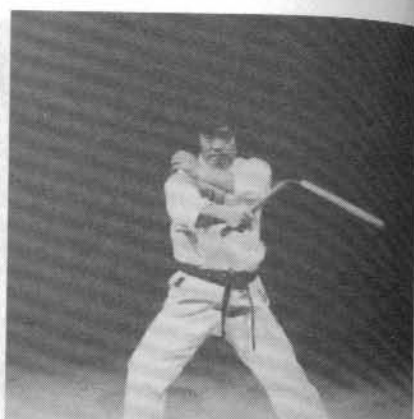


3





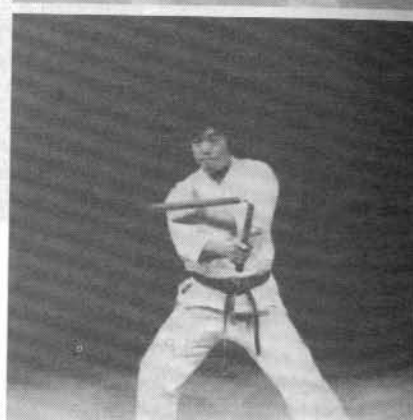
4



5



6



7



8



1



2



3

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ОТСКОКА ОТ БОКА В СИТУАЦИИ БОЯ



4



5



6

ОТСКОК ОТ ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

(1) Примите широкую стойку. Правой рукой крепко держите одну из рукояток нунчаку над правым плечом.левой рукой свободно придерживайте другую рукоятку подмышкой. (2-3) Выпустите рукоятку из левой руки и нанесите удар сверху вниз. (4-5) После этого свободная рукоятка должна удариться о внутреннюю поверхность вашего правого бедра и отскочить от нее. Затем непрерывным движением выполните мах нунчаку в противоположном направлении, то есть нанесите удар свободной рукояткой вперед и вверх. (6) Раскройте левую кисть, готовясь поймать рукоятку. (7) Когда свободная рукоятка взлетит вверх, крепко схватите ее левой рукой.



1



2



3



4



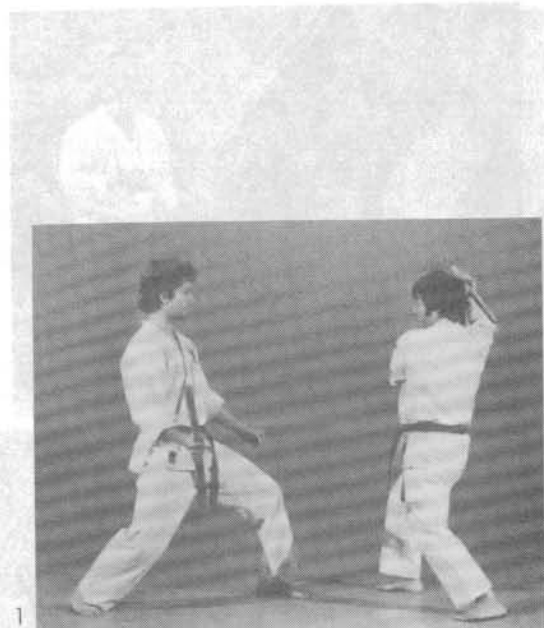
5



6



7



1



2

**ПРАКТИЧЕСКОЕ
ПРИМЕНЕНИЕ ОТСКОКА
ОТ ВНУТРЕННЕЙ
ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА
В СИТУАЦИИ БОЯ**



4



5



6

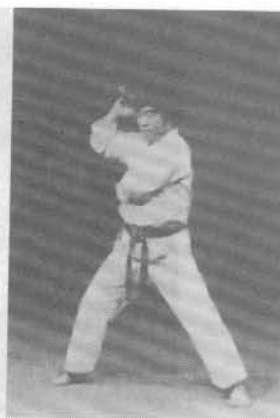


ОТСКОК ОТ ПЛЕЧА

(1) Примите широкую стойку. Правой рукой крепко держите одну из рукояток нунчаку над правым плечом.левой рукой свободно придерживайте другую рукоятку подмышкой. (2-4) Выпустите рукоятку из левой руки и нанесите удар сверху вниз, после которого свободная рукоятка должна удариться о внутреннюю поверхность вашего правого бедра и отскочить от него. (5-6) Плавным движением выполните мах нунчаку вверх, чтобы свободная рукоятка ударила о левое плечо и отскочила от него. (7-8) Нанесите удар сверху вниз, после которого свободная рукоятка снова должна удариться о внутреннюю поверхность правого бедра и отскочить от него. (9-10) Выполните мах нунчаку вверх и (11) верните свободную рукоятку в исходное положение за правым плечом.

Ту же последовательность движений можно выполнять с отскоком свободной рукоятки нунчаку от *любого* плеча.

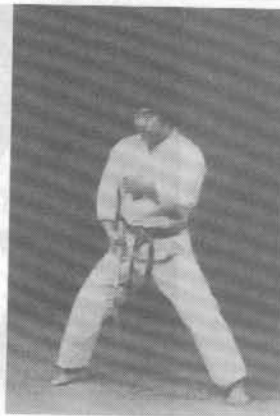
1



2



3





4



5



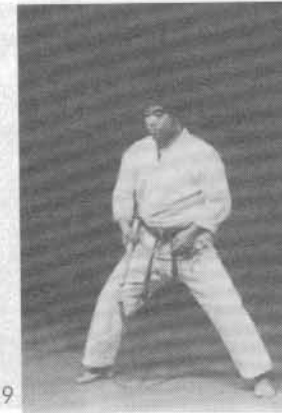
6



7



8



9



10



11



1



2



3

ЗАХВАТ ЗА ШЕЕЙ

(1) Правой рукой держите одну рукоятку нунчаку таким образом, чтобы другая рукоятка оружия свободно висела позади правого плеча. (2-4) Выполните свободной рукояткой широкий мах справа налево в горизонтальной плоскости. (5) Когда

свободная рукоятка достигнет своего крайнего левого положения, отведите правую руку далеко назад, захлестывая свободную рукоятку за шею. (6) Потянитесь назад левой рукой поверх правой руки и захватите ею свободную рукоятку.

4



5



6



ОТСКОК ОТ ШЕИ

(1) Правой рукой держите одну рукоятку нунчаку так, чтобы другая рукоятка свободно свешивалась позади правого плеча. (2-4) Выполните свободной рукояткой широкий мах справа налево в горизонтальной плоскости. (5) Когда оружие достигнет своего крайнего левого положения, позвольте ему обернуться вокруг задней поверхности шеи и отскочить от нее. (6-8) После этого выполните маховый удар в противоположном направлении и верните оружие в исходное положение.

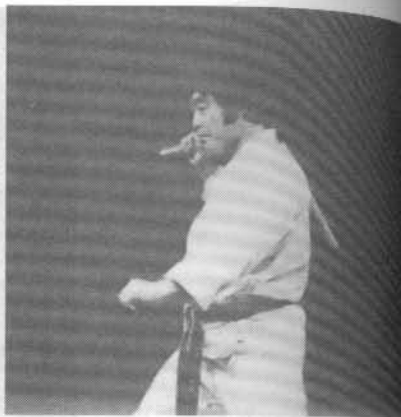
1



4



7



2



5



8



3



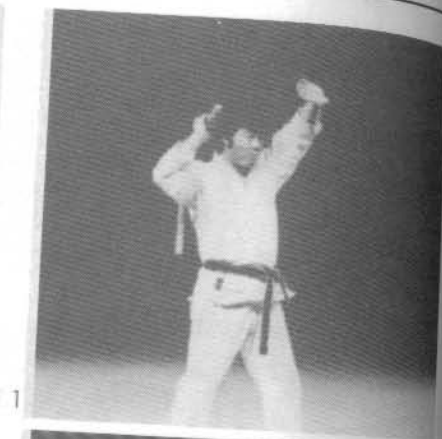
6





ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ЗАХВАТ

(1) Правой рукой держите одну рукоятку нунчаку так, чтобы другая рукоятка свободно свешивалась позади правого плеча. Широко раскройте левую кисть и вытяните ее вверх перед собой. (2-4) Выполните резкий мах нунчаку вперед, вниз и назад справа от себя. (5-6) Затем резким кистевым движением направьте оружие вперед. (7) Когда свободная рукоятка нунчаку взлетит вверх, поймайте ее левой рукой.



ОТКАЗ ОТ ПРАВА



ОТСКОК ОТ РУКИ

(1) Правой рукой держите одну рукоятку нунчаку так, чтобы другая рукоятка свободно свешивалась позади правой руки между локтем и плечом. Левую руку слегка вытяните вперед, расположив ее слева от себя на уровне пояса. (2-3) Выполните свободной рукояткой широкий мах справа налево в горизонтальной плоскости так, (4) чтобы она ударила о левую руку между локтем и плечом и отскочила от нее. (5-7) Затем выполните маховый удар в противоположном направлении и верните оружие в его исходное положение позади правой руки. Отрабатывая эту технику, можно периодически тренировать отскоки от правой и левой руки.



2



4



7

ОТСКОК ОТ КОЛЕНА



5

Отработка этой техники
можно периодически
тренировать отскоки от
правой и левой руки

ОТСКОК ОТ КОЛЕНА

(1) Примите правую зенкуцу-даци (переднюю стойку). Правой рукой крепко держите одну из рукояток нунчаку над правым плечом.левой рукой свободно придерживайте другую рукоятку подмышкой. (2-3) Выпустите рукоятку из левой руки и выполните маховый удар внутрь и вниз так, (4) чтобы свободная рукоятка ударила о заднюю поверхность правого колена и отскочила от нее. (5-6) Затем измените направление движения оружия на противоположное и (7) верните нунчаку в исходное положение над правым плечом.

Отрабатывая эту технику, можно поочередно тренировать отскоки от колена и от плеча.



2



5



ОТКОС ОТ КОЛЕНА

ОТСКОК ОТ СТОПЫ

(1) Правой рукой держите одну из рукояток нунчаку так, чтобы другая рукоятка свободно свешивалась позади правого плеча. (2) Выполните маховый удар наружу и вниз. Одновременно поднимите левую ногу и (3) направьте свободную рукоятку так, чтобы она ударилась о подошву левой стопы и отскочила от нее. (4-5) Измените направление движения оружия на противоположное и (6) вернитесь в исходное положение.





1



2

ОТСКОК ОТ БОКА ПРИ ОБРАТНОМ ЗАХВАТЕ

(1) Правой рукой держите одну из рукояток нунчаку обратным захватом справа от себя, направив ее нижний конец вверх.левой рукой держите другую рукоятку обычным захватом, расположив ее горизонтально. (2-4) Выпусти-

те рукоятку из левой руки и выполните оружием широкий мах вперед и влево в горизонтальной плоскости. (5) После этого свободная рукоятка должна удариться о ваш левый бок чуть ниже подмышки и отскочить от него.

3



4



5



ПЕРЕХВАТ ПОД РУКОЙ

(1) Правой рукой свободно придерживайте одну из рукояток нунчаку над правым плечом. левой рукой крепко держите другую рукоятку подмышкой. (2-4) Выпустите рукоятку из правой руки и выполните маховый удар вперед и вверх. (5-6) Продолжая движение свободной рукоятки, направьте ее вверх и назад за левое плечо. (7) Просуньте правую кисть под левую руку и крепко захватите свободную рукоятку. (8-11) Выпустите рукоятку из левой руки. Теперь выполните маховый удар правой рукой, направляя свободную рукоятку через сторону вперед, вверх и назад за правое плечо. (12) Просуньте левую кисть под правую руку и крепко захватите свободную рукоятку, возвращаясь в исходное положение. Многократно отработайте эту технику для развития скорости и координации.

1



5



9



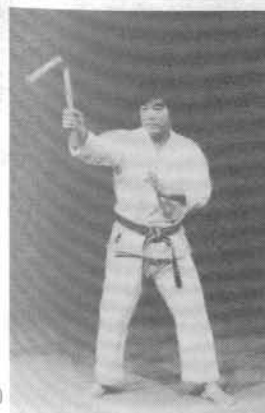
2



6



10



3



7



11



4



8

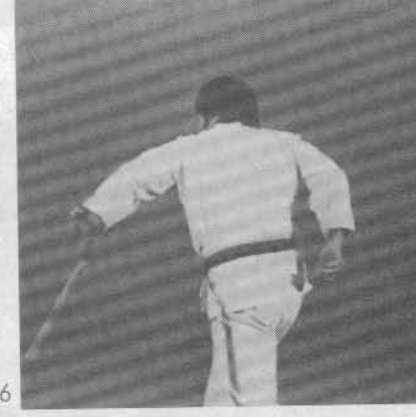
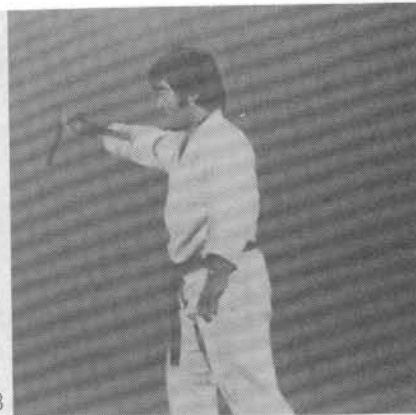
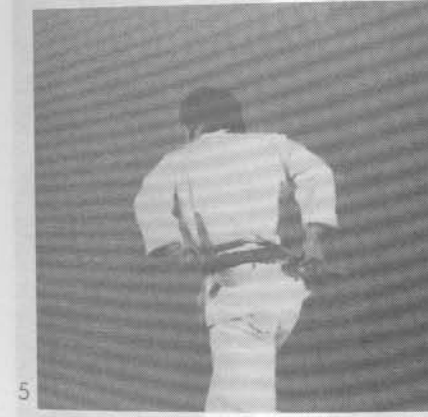
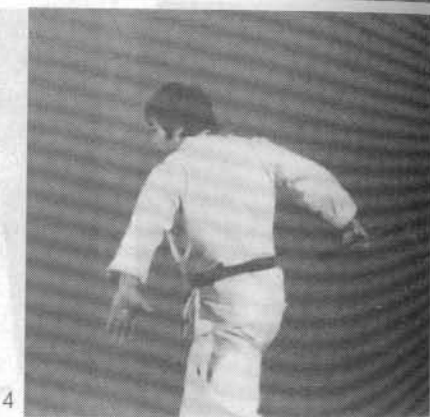
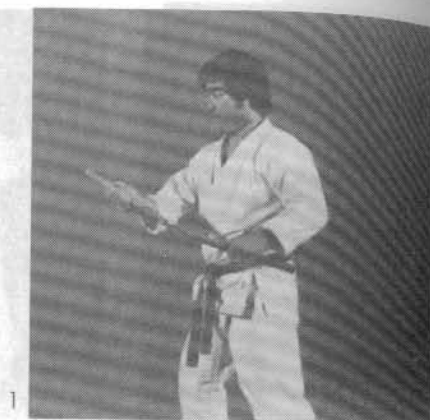


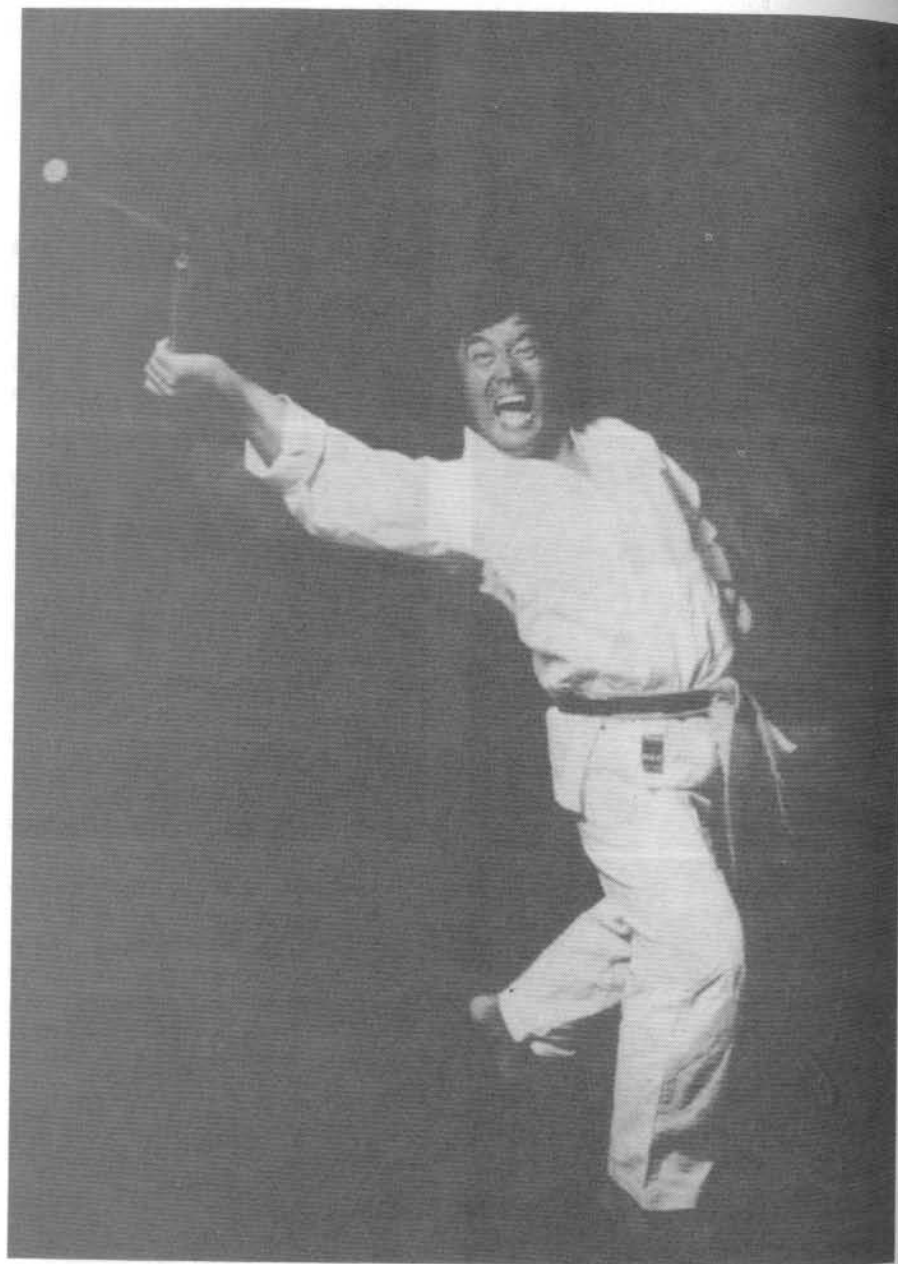
12



ПЕРЕХВАТ ЗА СПИНОЙ

(1) Правой рукой держите одну из рукояток нунчаку обратным захватом перед собой, направив ее нижний конец под углом вперед и вверх. (2) Выпустите рукоятку из левой руки и нанесите удар вперед. (3-4) Затем выполните широкий мах свободной рукояткой, направляя ее по диагонали через сторону назад и вниз за спину. Одновременно с этим разверните правую кисть против часовой стрелки на 180 градусов. Начинайте тянуться назад левой рукой. (5) Когда правая кисть окажется за спиной, левой рукой, повернутой ладонью вниз, поймайте свободную рукоятку обычным захватом. (6-7) Выпустите рукоятку из правой руки. Выполните мах оружием по диагонали вперед, наружу и вверх, одновременно разворачивая левую кисть против часовой стрелки на 180 градусов. (8) Плавным движением занесите нунчаку над левым плечом, готовясь нанести удар левой рукой.





Перемена захвата

Очень важно научиться перекладывать нунчаку из одной руки в другую, меняя при этом захваты оружия. Однако не менее важно уметь менять захват, пользуясь для этого только одной рукой. В ситуациях боя, когда у вас свободна лишь одна рука, это умение даст вам возможность быстро изменить захват на более эффективный для проведения разнообразных и результативных атак.

ВРАЩЕНИЕ

(1) Держите одну из рукояток нунчаку, направив ее под углом вниз, в вытянутой перед собой и повернутой ладонью вниз правой руке. Другая рукоятка при этом свободно висит на цепи. (2-6) Выполните вращение нунчаку по часовой стрелке, (7) направив свободную рукоятку вверх, вправо и вниз под правую кисть. (8) Когда оружие совершит оборот на 360 градусов, выпустите его из правой руки. (9-10) Затем, пока нунчаку продолжает свое вращение, быстро и крепко обратным захватом поймайте правой кистью рукоятку, которая в начале техники была свободной.

Чтобы правильно выполнить эту технику, круговое движение нунчаку должно быть плавным и непрерывным.

1



4



8



2



5



9



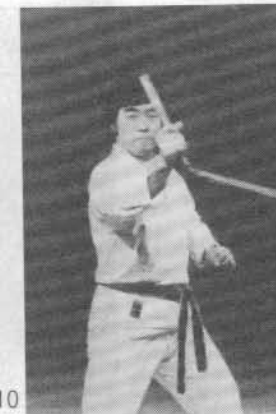
3



6

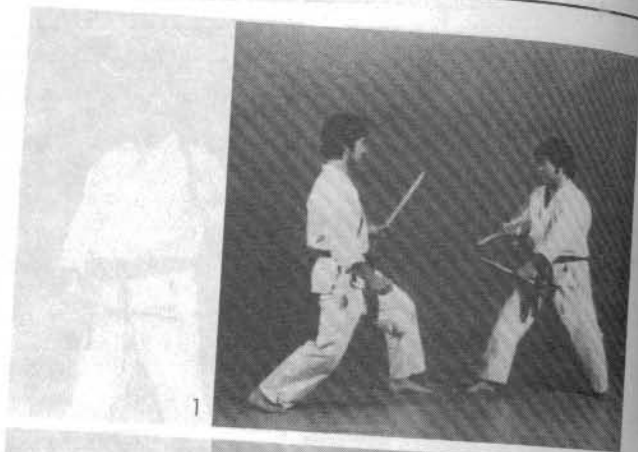


10



7

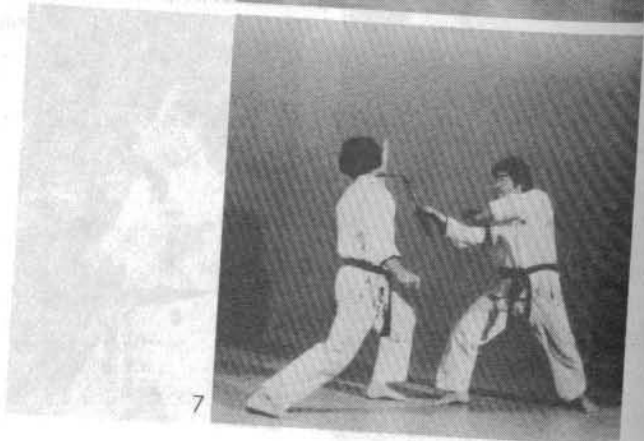




1



4



7

ПРАКТИЧЕСКОЕ
ПРИМЕНЕНИЕ ВРАЩЕНИЯ
В СИТУАЦИИ БОЯ



2



3



5



6

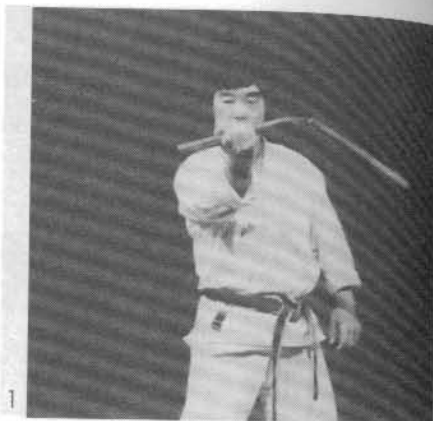


8

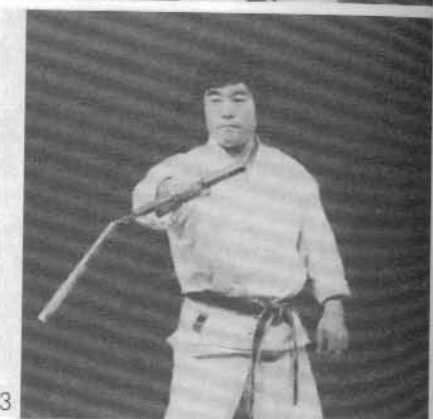
ОБРАТНОЕ ВРАЩЕНИЕ

(1) Держите одну из рукояток нунчаку параллельно полу обратным захватом в вытянутой перед собой и повернутой ладонью вверх правой руке. Другая рукоятка при этом свободно висит на цепи. (2-4) Выполните вращение нунчаку против часовой стрелки, направив свободную рукоятку вправо, вверх и влево над правой кистью. (5) Когда оружие совершит оборот на 360 градусов, выпустите его из правой руки. (6-7) Затем, пока нунчаку продолжает свое вращение, быстро и крепко обычным захватом поймайте правой кистью рукоятку, которая в начале техники была свободной.

Как и при выполнении обычного вращения, правильное проведение техники обратного вращения возможно лишь при плавном и непрерывном круговом движении нунчаку.



1



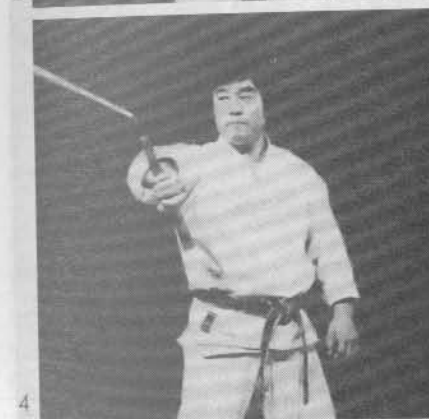
3



6



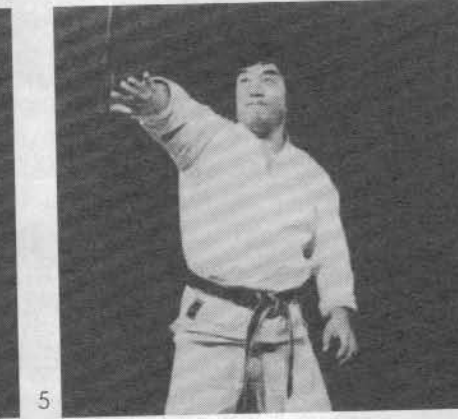
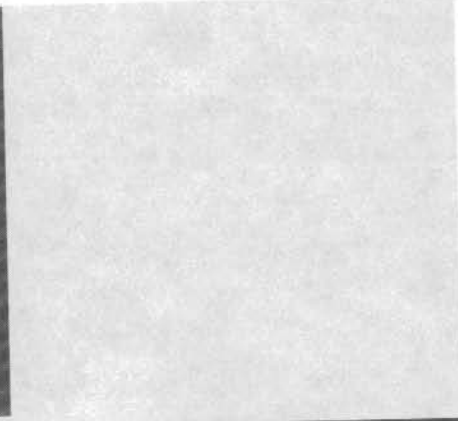
2



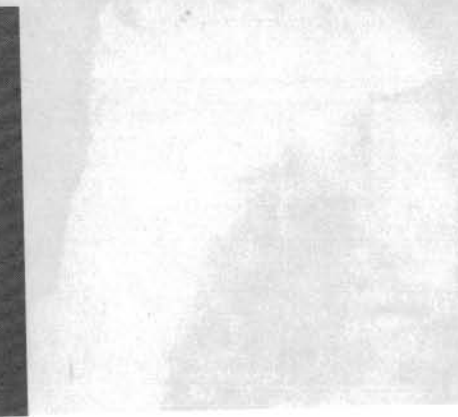
4



7



5





Сдвоенные маховые движения

Сдвоенные маховые движения, то есть вращение нунчаку по таким сложным замкнутым траекториям как, например, двойное кольцо или «восьмерка», преследуют двоякую цель. Вы можете использовать их, чтобы запугать противника стремительным мельканием рукоятки оружия, или применить эти техники для наращивания скорости и инерции перед нанесением удара. При проведении атаки удары могут быть нанесены противнику каждым из движений, или же первое вращение можно укоротить для оценки дистанции, а затем вторым вращением провести разящий удар.



СДВОЕННЫЙ КРУГ НАД ГОЛОВОЙ

(1) Держа нунчаку обеими руками за нижние концы рукояток, расположите оружие горизонтально над головой. (2-4) Выпустите рукоятку из левой руки и выполните маховое круговое вращение над головой по часовой стрелке, нанося удар свободной рукояткой при ее движении вперед. (5-6) Не прерывая движения нунчаку, выполните второе вращение оружием по часовой стрелке и нанесите еще один удар при движении свободной рукоятки вперед. (7-8) Когда оружие почти завершит второй оборот на 360 градусов, поднимите левую руку и поймайте свободную рукоятку, возвращаясь в исходное положение.

Сдвоенный круг над головой может также выполняться и против часовой стрелки — в этом случае вращение нунчаку производится не правой, а левой рукой.





Э



**ПРАКТИЧЕСКОЕ
ПРИМЕНЕНИЕ
СДВОЕННОГО КРУГА
НАД ГОЛОВОЙ
В СИТУАЦИИ БОЯ**

1



Сдвоенный круг над головой может так же выполняться и против одного противника. В этом случае каждый из нунчаку-пробирщиков должен выполнять свои действия.



ЖЕЛТЫЙ

2



3



4



5*

СДВОЕННЫЙ КРУГ СБОКУ

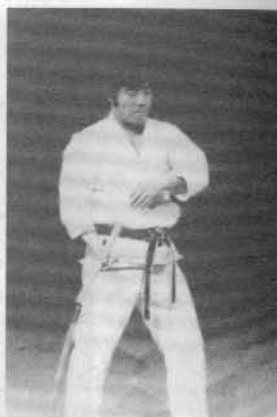
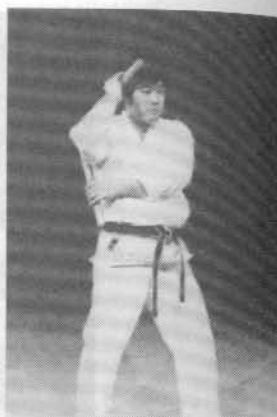
(1) Правой рукой крепко держите одну из рукояток нунчаку над правым плечом. левой рукой держите другую рукоятку, расположив ее под правой рукой у правого бока. (2-5) Выпустите рукоятку из левой руки и нанесите удар вперед, вниз и вправо, выполняя оружием справа от себя широкое круговое движение против часовой стрелки на 360 градусов. (6-7) Не прерывая движения, переходите ко второму вращению, после которого остановите нунчаку у правой ноги. Сделайте паузу. (8-10) Затем выполните вращение в противоположном направлении, взмахнув оружием вверх и расположив свободную рукоятку за правым плечом. Просуньте левую кисть под правую руку и, захватив свободную рукоятку, вернитесь в исходное положение.

При проведении сдвоенного круга сбоку можно выполнять не только два вращения против часовой стрелки, но и одно вращение против часовой стрелки с одним вращением по часовой стрелке.

1

4

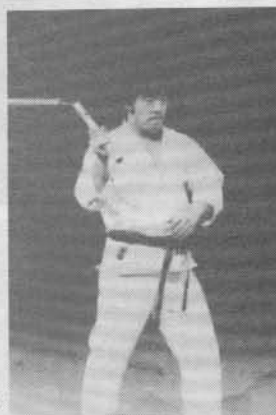
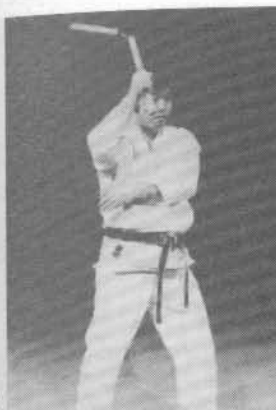
8



2

5

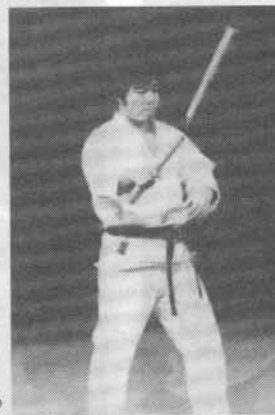
9



3

6

10



7

10



СДВОЕННЫЙ МАХ ОДНОЙ РУКОЙ

(1) Держите перед собой в правой руке обе рукоятки нунчаку, расположив их параллельно полу. (2-4) Выпустив нижнюю рукоятку, выполните ею перед собой вращение по маленькой окружности в вертикальной плоскости вниз, вперед, вверх и назад, описывая полный круг. (5) Не прерывая движения, переходите к выполнению второго вращения. (6) Затем, когда свободная рукоятка приблизится к завершению своего второго оборота, разожмите правую кисть и поймайте ее.

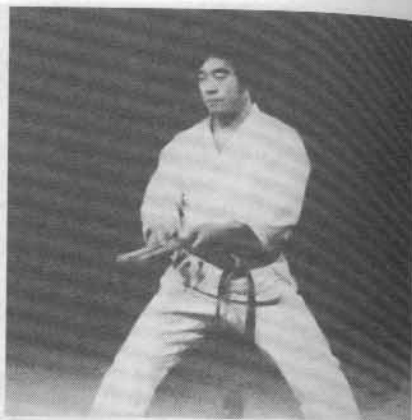
Отрабатывайте эту технику не только правой, но и левой рукой.



СДВОЕННЫЙ МАХ ОБЕИМИ РУКАМИ

(1) Держите перед собой нунчаку двумя руками за обе рукоятки. (2-5) Выпустите рукоятку из левой руки и выполните ею перед собой вращение по маленькой окружности в вертикальной плоскости вниз, вперед, вверх и назад, описывая полный круг. (6) Не прерывая движения, переходите к выполнению второго вращения. (7) Затем, когда свободная рукоятка приблизится к завершению своего второго оборота, поймайте ее левой рукой. Эту же технику можно отрабатывать, вращая оружие левой рукой и захватывая свободную рукоятку правой.

1



3



6



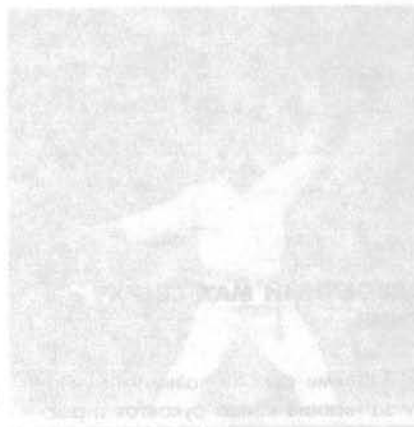
2



4



7



5

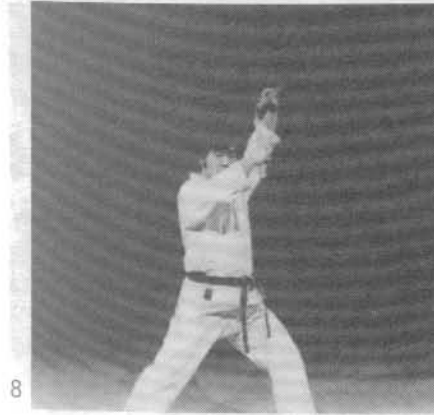
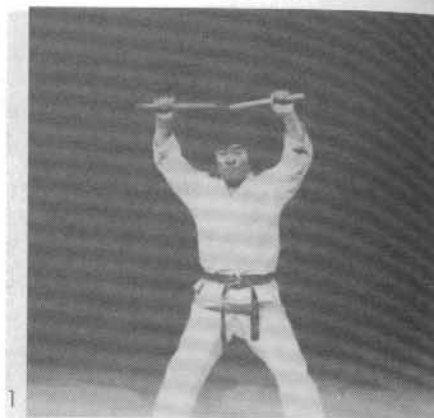


Вращая нунчаку по кругу, вы можете выполнять различные комбинации движений. Например, после завершения одного оборота вы можете сразу же приступить к следующему, не останавливаясь. Это позволит вам улучшить свои навыки и повысить скорость выполнения движений.

СДВОЕННЫЙ МАХ СВЕРХУ ВНИЗ

(1) Обеими руками возьмите нунчаку за нижние концы рукояток и расположите оружие горизонтально над головой. (2-5) Выпустите рукоятку из левой руки, но продолжайте держать левую кисть над головой. Выполните широкий круговой мах нунчаку по часовой стрелке, направляя свободную рукоятку вправо, вниз, вперед и влево. (6-7) Не прерывая движения, приступайте к выполнению второго широкого кругового маха по часовой стрелке. (8) Когда свободная рукоятка завершит второй оборот на 360 градусов, поймайте ее над головой левой рукой.

Во время движения сверху вниз при выполнении широкого кругового маха свободная рукоятка нунчаку может быть направлена в такие низко расположенные мишени как, например, колено или голень противника.



СДВОЕННЫЙ МАХ ПРИ ОБРАТНОМ ЗАХВАТЕ

(1) Правой рукой справа от себя держите обратным захватом одну из рукояток нунчаку, направив ее нижний конец вверх. (2-5) Выпустите рукоятку из левой руки и почти в горизонтальной плоскости выполните оружием перед собой круговой мах против часовой стрелки. (6-8) Не прерывая движения, начинайте выполнять второй круговой мах против часовой стрелки. Раскройте левую кисть и держите ее слева от себя. (9) Когда свободная рукоятка приблизится к завершению второго оборота на 360 градусов, поймайте ее у левого бока левой рукой.

Кроме двух круговых махов против часовой стрелки, эта базовая техника может выполняться с двумя круговыми махами по часовой стрелке или с двумя «восьмерками».



2



5



8



3



6

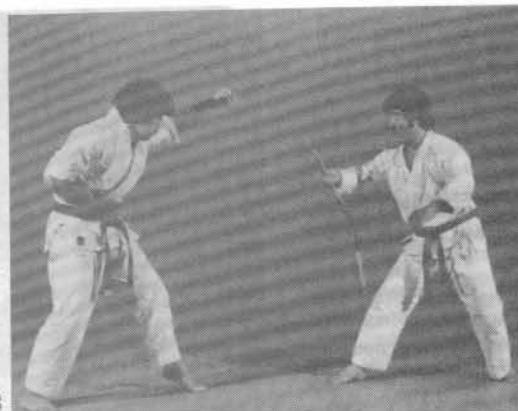


9





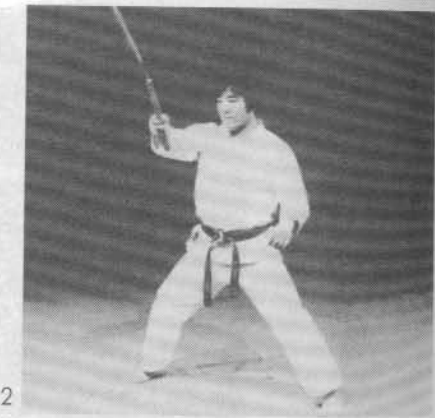
**ПРАКТИЧЕСКОЕ
ПРИМЕНЕНИЕ
СДВОЕННОГО МАХА
ПРИ ОБРАТНОМ
ЗАХВАТЕ В СИТУАЦИИ
БОЯ**



ОТСКОК ОТ ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

(1) Правой рукой держите одну из рукояток нунчаку над правым плечом, чтобы другая рукоятка свободно свешивалась позади плеча. Примите широкую стойку. (2-4) Выполните мах вперед и вниз, после которого свободная рукоятка должна удариться о внутреннюю поверхность правого бедра и отскочить от нее. (5-7) При движении свободной рукоятки в противоположном направлении выполните ею перед собой плавное круговое вращение по часовой стрелке. (8-9) Завершив оборот, направьте свободную рукоятку вверх и за правое плечо, возвращаясь в исходное положение.

Эта техника имеет два отличия от техники «Отскок от внутренней поверхности бедра», описанной в главе «Техники маховых ударов»: 1) если в первом случае свободная рукоятка захватывается второй рукой, то здесь вся техника выполняется только одной рукой, и 2) вся первая техника выполняется единым движением, тогда как последняя техника складывается из нескольких компонентов.





7



8



9



ЗАХВАТ ПОДМЫШКОЙ

(1) Одну из рукояток нунчаку прочно зажмите под правой подмышкой, а другую рукоятку крепко держите в правой руке. (2) Отставив в сторону правый локоть, резко пошлите вперед находившуюся подмышкой рукоятку. (3-7) Вытяните вперед правую руку и опишите оружием «восьмерку», начиная выполнять это движение справа налево. (8-9) Завершив «восьмерку», поднимите правый локоть и резким махом назад верните свободную рукоятку в исходное положение под правую подмышку.

1

2

3



6*





4

ПОЖИМАНИЕ РУК



5



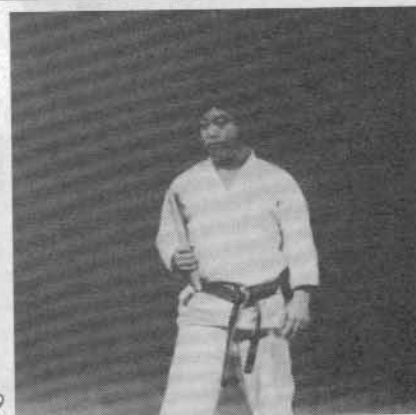
6



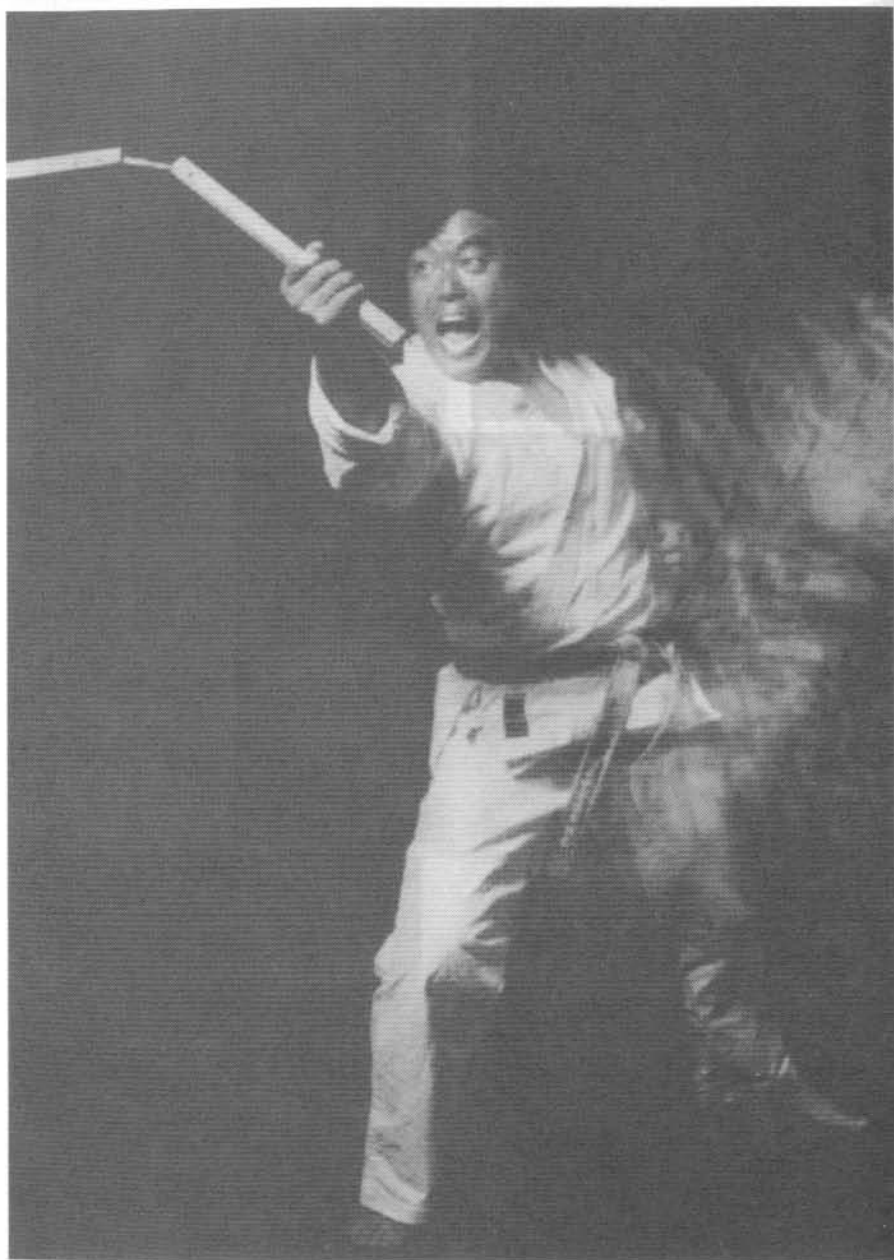
7



8



9



Комбинации

В этой главе мы рассмотрим различные комбинации захватов и ударов. Умелое применение комбинаций даст вам возможность проводить неожиданные атаки. Кроме того, используя комбинации, вы сможете эффективно реагировать на любые действия противника.

Быстро и точно выполняемые комбинации техник нунчаку существенно повышают ваши шансы на успех, поэтому мы настоятельно рекомендуем вам не ограничиваться приведенными в главе примерами, а разрабатывать собственные комбинации, способные обеспечить вашу победу.

КРУГ НАД ГОЛОВОЙ / ЗАХВАТ ЗА ШЕЕЙ

(1) Обеими руками возьмите нунчаку за нижние концы рукояток и расположите оружие горизонтально над головой. (2-4) Выпустите рукоятку из левой руки и выполните над головой широкий круговой мах по часовой стрелке. (5) Сразу же начинайте выполнять второй круговой мах по часовой стрелке, но в тот момент, когда оружие окажется в крайнем левом положении, опустите его до уровня шеи. (6) Отведите правую руку далеко назад, чтобы соединяющая рукоятки цепь легла на заднюю поверхность шеи. (7) Заведите назад левую руку над правой и поймите свободную рукоятку.

1



3



6



2



4



7



ОТКОК ОУ ВНУТРЕННЕГО
ВЕРХА / ЗАХВАТ ПРОТИВ
РАКОН

III) Прямой удар, направленный
вперед, но не вперед, а



5

ОТСКОК ОТ ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА / ЗАХВАТ ПРОТИВОПОЛОЖНОЙ РУКОЙ

(1) Правой рукой крепко держите одну из рукояток нунчаку над правым плечом.левой рукой свободно придерживайте другую рукоятку подмышкой. Примите широкую стойку. (2-3) Выпустите рукоятку из левой руки и нанесите удар сверху вниз, после которого свободная рукоятка должна удариться о внутреннюю поверхность правого бедра и отскочить от нее. (4) Не прерывая движения, выполните мах свободной рукояткой в противоположном направлении, то есть вперед и вверх, и (5-6) поймите ее левой рукой. (7-8) Выпустите рукоятку из правой руки и выполните мах оружием вверх и назад, (9) после которого свободная рукоятка должна удариться о левое плечо и отскочить от него. (10-11) Изменив направление движения нунчаку на противоположное, плавно нанесите еще один удар сверху вниз, после которого свободная рукоятка должна удариться о внутреннюю поверхность теперь уже левого бедра и отскочить от нее. (12-13) Не прерывая движения, выполните мах свободной рукояткой в противоположном направлении, то есть вперед и вверх, и (14-16) поймите ее правой рукой.



10



11



12



13



14



15



16



ОТСКОК ОТ БОКА / ЗАХВАТ ОДНОИМЕННОЙ РУКОЙ (ТЕХНИКА 1)

(1) Правой рукой крепко держите одну из рукояток нунчаку над правым плечом.левой рукой свободно придерживайте другую рукоятку подмышкой. (2-4) Выпустите рукоятку из левой руки и нанесите удар вперед и вниз справа от себя. (5-6) Выполните мах оружием в противоположном направлении, то есть вперед и вверх, после которого свободная рукоятка должна удариться о правое плечо и отскочить от него. (7-9) Затем плавным маховым движением направьте нунчаку вперед и влево, после чего свободная рукоятка должна удариться о левый бок и отскочить от него. (10-12) Не прерывая движения, выполните мах свободной рукояткой вверх и вправо и поймайте ее левой рукой.

1

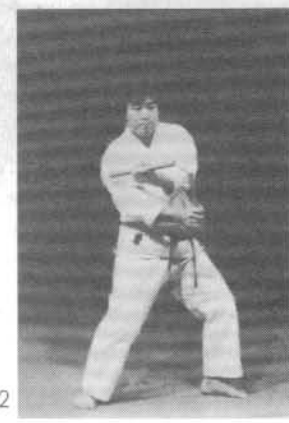
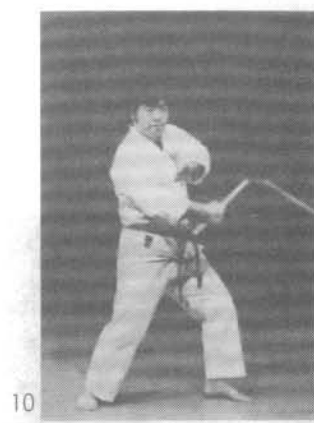
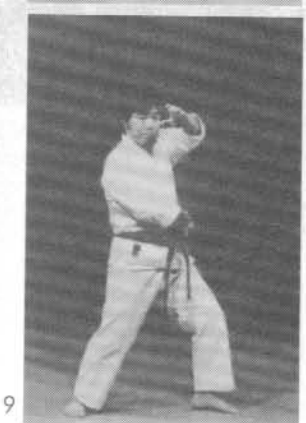
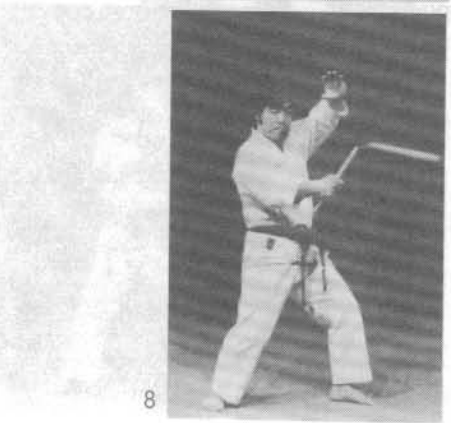
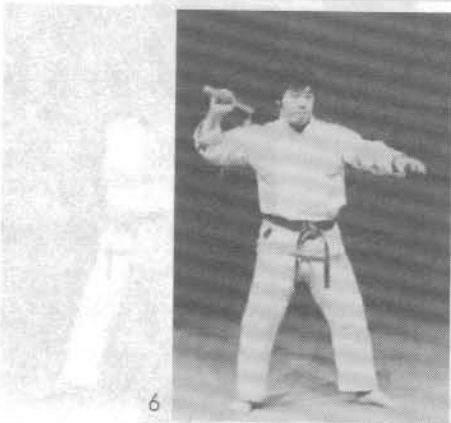


2



3





ОТСКОК ОТ БОКА / ЗАХВАТ ОДНОИМЕННОЙ РУКОЙ (ТЕХНИКА 2)

(1) Правой рукой крепко держите одну из рукояток нунчаку над правым плечом.левой рукой свободно придерживайте другую рукоятку подмышкой. (2-4) Выпустите рукоятку из левой руки и выполните нунчаку широкий круговой мах в горизонтальной плоскости. (5-6) Сразу же начинайте выполнять второй, еще более широкий круговой мах в горизонтальной плоскости. (7) Когда свободная рукоятка окажется слева от вас, опустите ее до уровня солнечного сплетения, после чего она должна удариться о ваш левый бок и отскочить от него. (8-10) Изменив направление движения нунчаку на противоположное, выполните оружием мах вперед и вверх и поймите свободную рукоятку левой рукой.



1



4



2



3



5



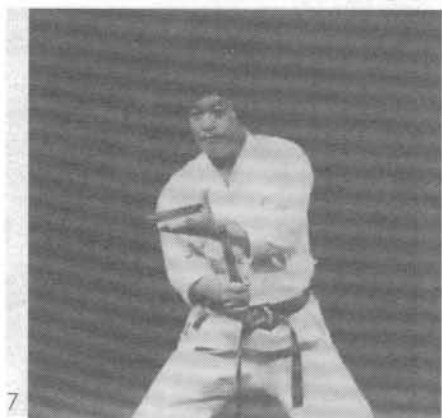
6



5



6



7



8

ОТСКОК ОТ РУКИ / КРУГ СБОКУ

(1) Правой рукой крепко держите одну из рукояток нунчаку, расположив ее между правым плечом и локтем.левой рукой свободно придерживайте другую рукоятку подмышкой. (2-4) Выпустите рукоятку из левой руки и выполните нунчаку широкий круговой мах в горизонтальной плоскости, после которого свободная рукоятка должна удариться о левую руку между плечом и локтем и отскочить от нее. (5-7) Изменив направление движения нунчаку на противоположное, выполните оружием мах вправо, после которого свободная рукоятка должна удариться теперь уже о правую руку между плечом и локтем и отскочить от нее. (8-10) Затем нанесите удар вперед и вниз справа от себя. (11-12) Снова измените направление движения нунчаку на противоположное и выполните оружием мах вверх, назад и за правую руку. (13) Просуньте левую кисть под правую руку и, поймав свободную рукоятку, вернитесь в исходное положение.



1



2



3

4



5



6



7



8



9



10



11



12



13





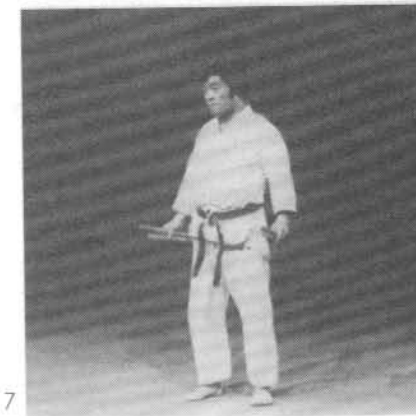
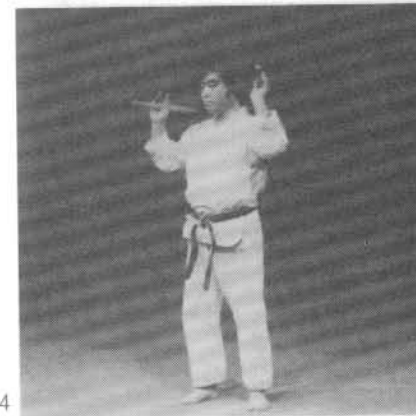
Техники владения двумя нунчаку

Преимущества одновременного использования двух нунчаку очевидны. Умелое владение в бою не одним, а двумя нунчаку позволяет не только вдвое увеличить ударную мощь оружия, но и существенно повысить эффективность проведения атак и постановки блоков. Несомненным недостатком одновременного применения двух нунчаку является резкое возрастание риска нанести себе случайную травму. Чтобы квалифицированно владеть двумя нунчаку, спортсмен, конечно же, должен обладать достаточно высоким уровнем мастерства и уделять много времени тренировочной практике, однако поскольку техники использования двух нунчаку необычайно эффектны как зрелище и столь же эффективны как средство обороны, они стоят затраченных на их изучение трудов.

Приступая к освоению представленных в этой главе техник владения двумя нунчаку, сначала выполняйте упражнения только одним оружием, повторяя всю последовательность движений одной, а затем другой рукой. К тренировкам одновременно двумя нунчаку переходите, когда почувствуете, что готовы к этому. На начальном этапе освоения техник вы можете несколько упростить выполнение упражнений, если будете держать нунчаку за середины рукояток, а не за их верхние или нижние концы.

ВЕРТИКАЛЬНЫЙ МАХ

(1) Свободно опустите руки вдоль корпуса и держите в каждой из них нунчаку, сложив вместе их рукоятки. (2-4) Разожмите пальцы обеих рук, выпуская нижние рукоятки, и выполните ими мах вверх и назад, после которого свободные рукоятки должны удариться о ваши плечи и отскочить от них. (5-7) Измените направление движения нунчаку на противоположное и нанесите резкий удар вперед и вниз, после чего поймайте обеими руками свободные рукоятки и вернитесь в исходное положение. Чтобы не ударить себя по пальцам свободными рукоятками в момент их возвращения, находящиеся в руках рукоятки вы должны надежно зажать между большими пальцами и ладонями. Остальные пальцы выпрямите и отставьте в стороны. Затем, как только свободные рукоятки займут исходное положение, крепко захватите их, сжав кисти в кулаки.

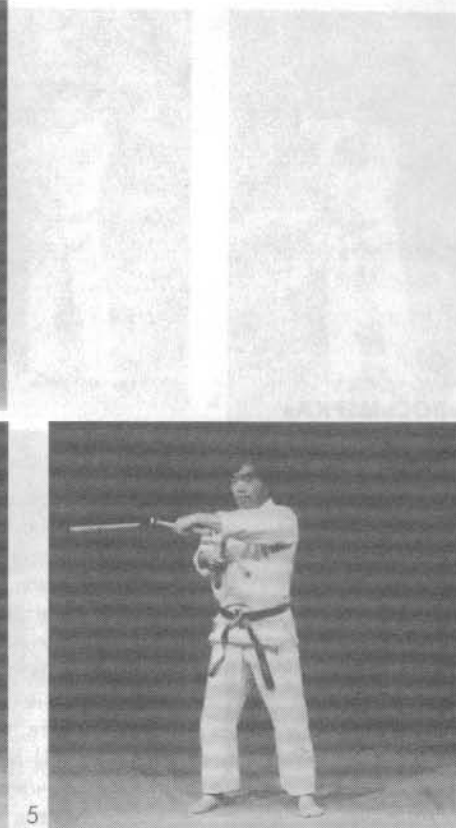
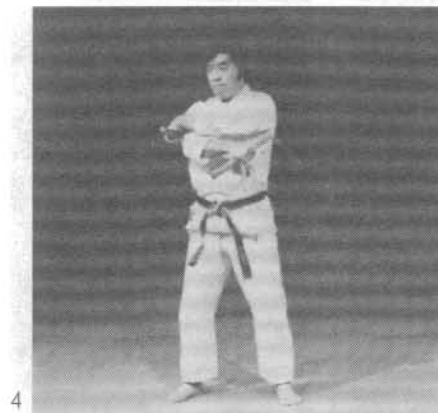
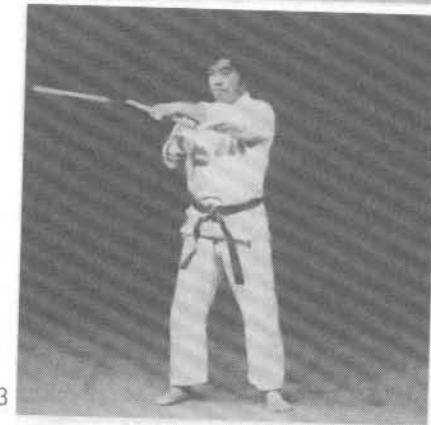


ОТКОК ОТ БОКА

ВНИМАТЕЛЬНО ЗАЖИМАЙТЕ СВОБОДНЫЕ РУКОЯТКИ МЕЖДУ БОЛЬШИМИ ПАЛЬЦАМИ И ЛАДОНЬЮ, ЧТОБЫ НЕ УДАРИТЬ СЕБЯ ПО ПАЛЬЦАМ ВО ВРЕМЯ ВОЗВРАЩЕНИЯ.

ОТСКОК ОТ БОКА

(1) Крепко держа в каждой руке по рукоятке нунчаку, расположите оружие над руками между плечами и локтями. Свободные рукоятки при этом свешиваются позади рук. (2-4) Обеими нунчаку выполните мах вперед, скрестив перед собой руки и расположив левую руку над правой. Свободные рукоятки после этого должны удариться о ваши бока и отскочить от них (нунчаку в правой руке отскакивает от левого бока, а нунчаку в левой руке отскакивает от правого бока). (5-7) Затем измените направление движения нунчаку на противоположное и верните оружие в исходное положение.





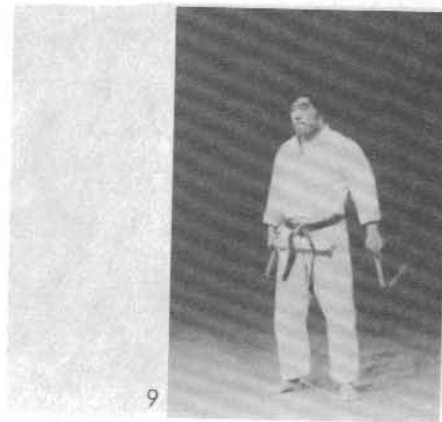
1

«ВОСЬМЕРКА»

(1) Крепко держа в каждой руке по рукоятке нунчаку, расположите их над плечами. Свободные рукоятки при этом свешиваются за спиной. (2–6) Опишите каждым оружием «восьмерку», направляя нунчаку внутрь, вниз, вверх и назад. При скрещивании рук левая рука располагается над правой. (7) В момент завершения выполнения «восьмерок» рукоятки нунчаку должны образовать прямые линии и занять вертикальное положение. (8–9) После этого нанесите удар сверху вниз по бокам от себя. (10–11) Затем измените направление движения нунчаку на противоположное и махом вверх и назад верните их в исходное положение.



5



9



2



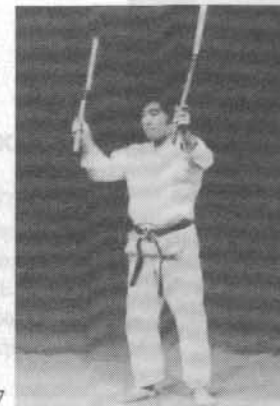
3



4



6



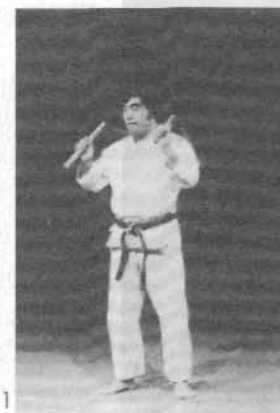
7



8



10



11

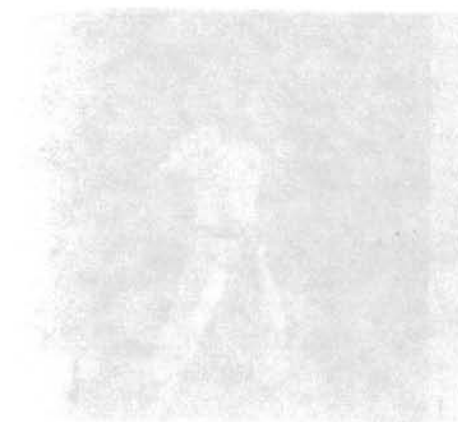


ЗАХВАТ ПОДМЫШКОЙ

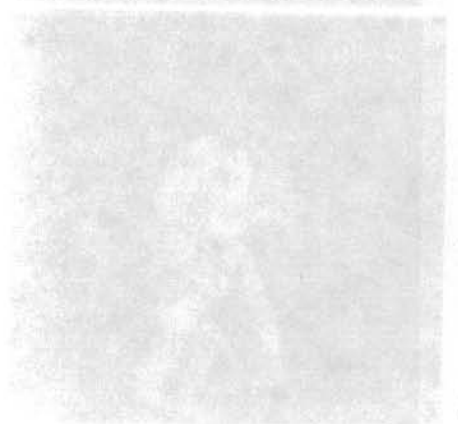
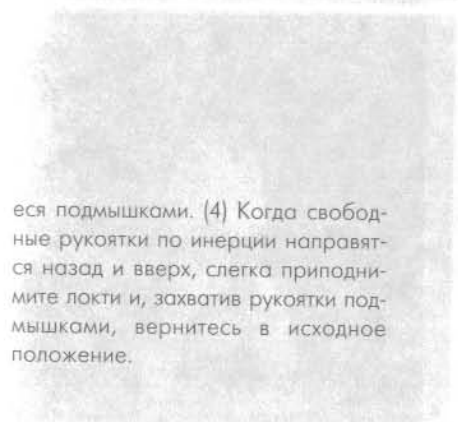
(1) По одной рукоятке каждого нунчаку зажмите подмышками. Другие рукоятки крепко держите в руках. (2-3) Отставьте локти в стороны и резким круговым махом направьте вперед и вниз рукоятки, найдя



2



еся подмышками. (4) Когда свободные рукоятки по инерции направятся назад и вверх, слегка приподнимите локти и, захватив рукоятки подмышками, вернитесь в исходное положение.



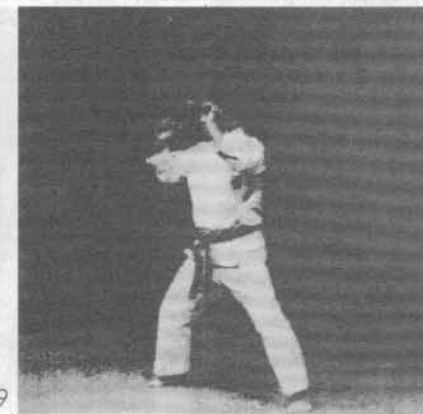
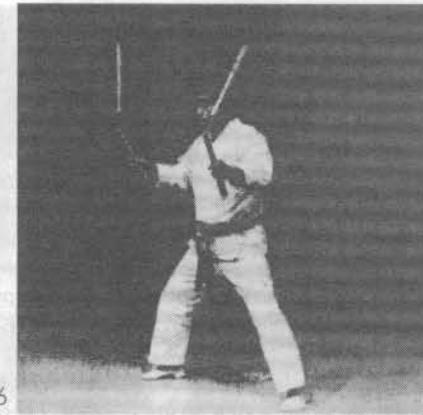
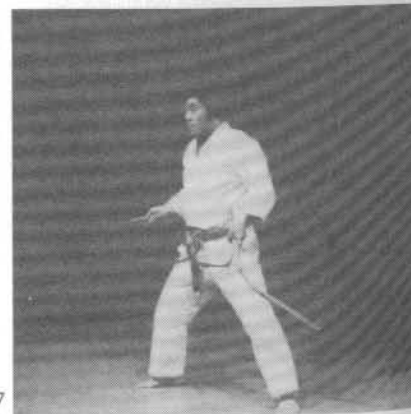
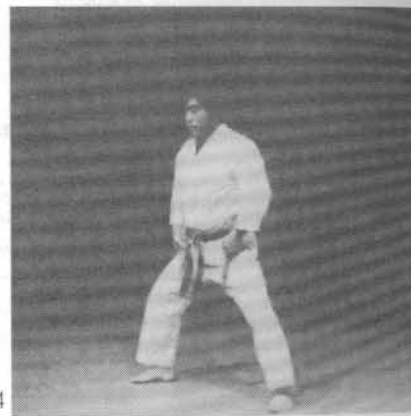
3

4



ОБРАТНЫЙ КРУГ СБОКУ / ОТСКОК ОТ ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

(1) Крепко держа в каждой руке по рукоятке нунчаку, расположите их над плечами. Свободные рукоятки при этом свешиваются за спиной. (2-4) Нанесите удар сверху вниз, после которого свободные рукоятки должны удариться о внутренние поверхности бедер и отскочить от них. (5-7) Измените направление движения нунчаку на противоположное и выполните ими круговые махи по бокам от себя. (8-9) Завершив оборот нунчаку на 360 градусов, выполните оружием мах вверх и назад и вернитесь в исходное положение.



**ОТСКОК ОТ ВНУТРЕННЕЙ
ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА / ОТСКОК
ОТ ПЛЕЧА / ЗАХВАТ ПОДМЫШКОЙ**

(1) По одной рукоятке каждого нунчаку зажмите подмышками. Другие рукоятки крепко держите в руках. Примите широкую стойку. (2-4) Отставьте локти в стороны и выполните резкий мах вперед и вниз находившимися подмышками рукоятками, после чего они должны удариться о внутренние поверхности бедер и отскочить от них. (5-7) Измените направление движения нунчаку на противоположное и выполните ими мах вверх и назад, чтобы свободные рукоятки ударились о плечи и отскочили от них. (8) Затем круговым движением нанесите удар вперед и вниз. (9-10) Когда свободные рукоятки по инерции направятся назад и вверх, слегка приподнимите локти и, захватив рукоятки подмышками, вернитесь в исходное положение.

1

4

8

2

5

9

3

6

10

7

8*



Техники самообороны

ОБОРОНА ПРОТИВ АТАКУЮЩЕГО
ЗАПЯСТЬЕ

Все техники нунчаку изначально предназначены для самообороны. Однако в этой главе мы познакомим вас с некоторыми специфическими способами противодействия атакующему, которые вы, возможно, захотите освоить. В процессе занятий вы научитесь самостоятельно изобретать самые разнообразные техники самообороны, количество которых может быть поистине безграничным.

ОБОРОНА ПРОТИВ ЗАХВАТА ЗАПЯСТЬЯ

(1) Сложив рукоятки нунчаку вместе, держите оружие в правой руке, стоя лицом к противнику. (2) Если атакующий хватает вас за правое запястье, (3-4) разверните кисть таким образом, чтобы ваше оружие оказалось снаружи, а затем и сверху запястья противника. Одновременно сделайте шаг назад левой ногой. (5) Лево́й руко́й схватите свободные концы рукояток нунчаку. (6-7) Теперь, когда ваше оружие располагается над проводящей хваткой рукой противника, вы можете резко и с силой надавить на нее сверху, заставляя атакующего опуститься на землю и разжать руку.



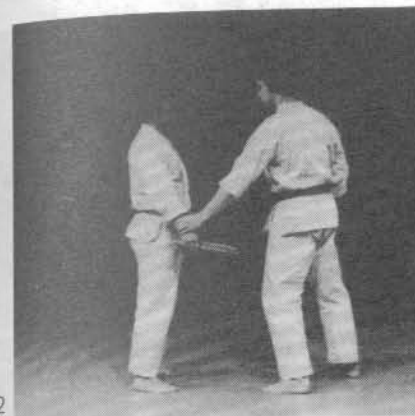
1



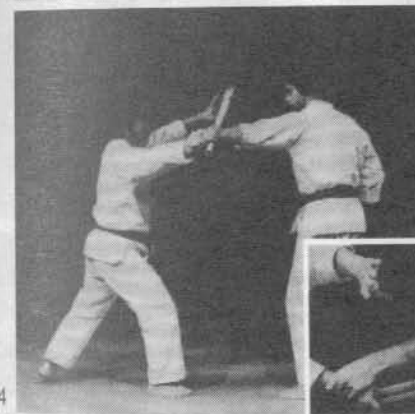
3



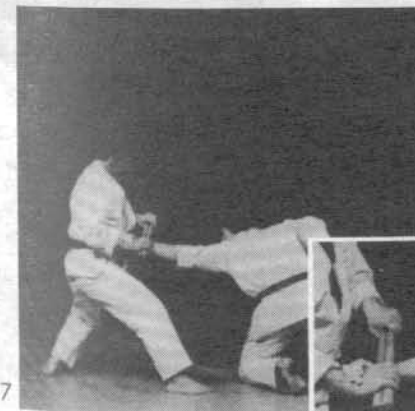
6



2



4



7



5

ОБОРОНА ПРОТИВ ЗАХВАТА ЛАЦКАНА КУРТКИ

(1) Сложив рукоятки нунчаку вместе, держите оружие в правой руке, стоя лицом к противнику. (2-4) Если атакующий обеими руками хватает вас за лацканы куртки, поменяйте хват нунчаку, взяв в каждую руку по рукоятке. Затем поднимите нунчаку вверх между предплечьями противника. (5-8)левой ногой сделайте шаг назад. Одновременно рукоятками нунчаку захватите сверху предплечья противника, лишая его равновесия. Резко надавив сверху вниз на предплечья атакующего, вынудите его разжать руки. (9-10) Верхними концами рукояток нанесите противнику неожиданный удар в глаза или горло. (11) Вместо удара верхними концами рукояток вы можете провести контратаку их нижними концами, выполнив хлесткий мах снизу вверх, направленный в горло или подбородок, (12-14) а затем завершить комбинацию ударом сверху вниз в глаза или лицо противника.

1



4



8



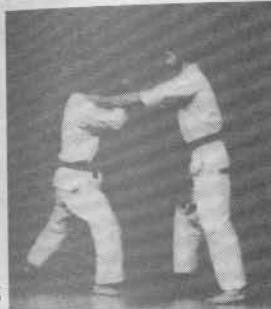
12



2



5



9



13



3



6



10



14



7

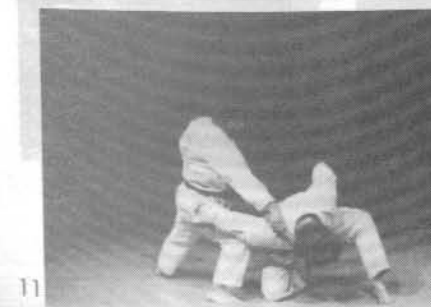
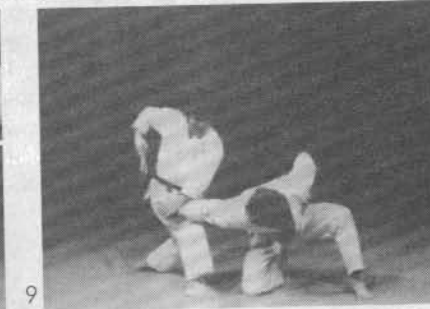
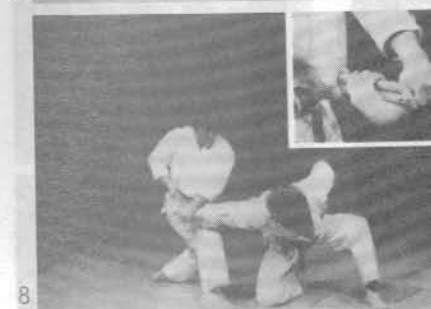
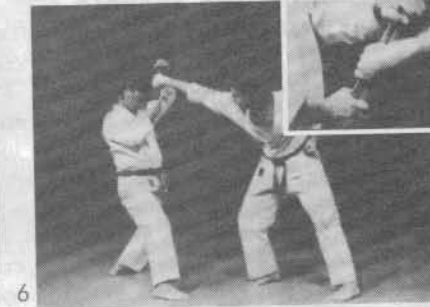
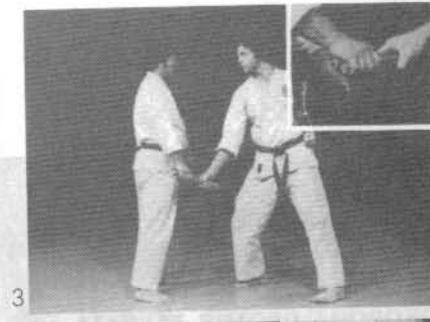
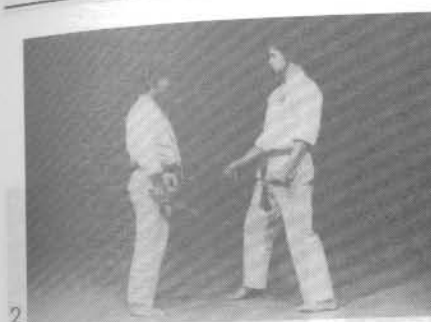
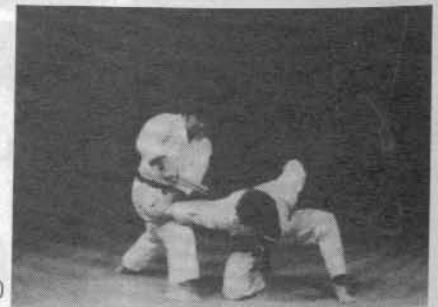
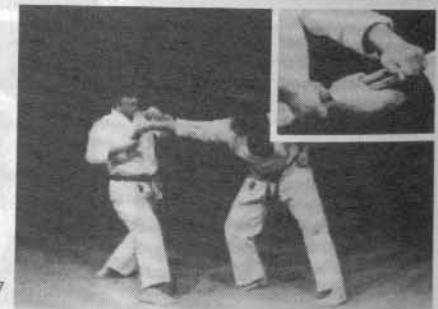


11



ОБОРОНА ПРОТИВ ЗАХВАТА НУНЧАКУ (ТЕХНИКА 1)

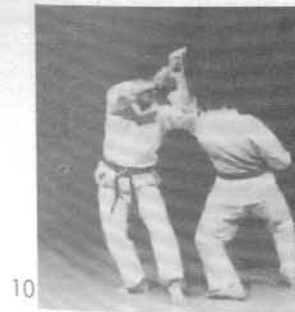
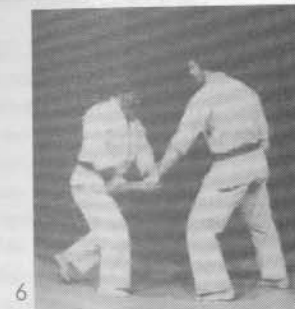
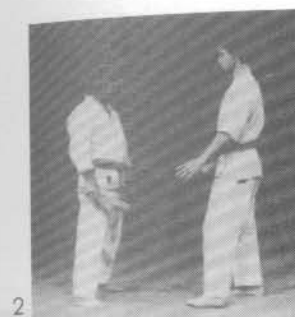
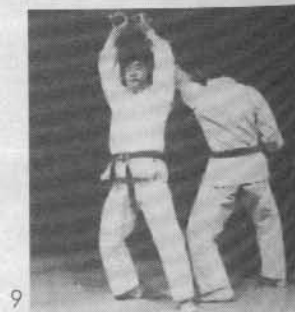
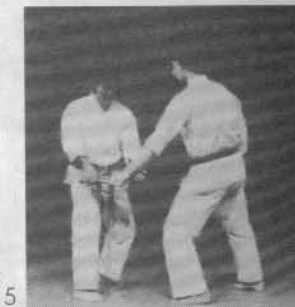
(1) Сложив рукоятки нунчаку вместе, держите оружие в правой руке, стоя лицом к противнику. (2-3) Если атакующий делает шаг вперед и правой рукой захватывает ваше оружие, (4) левой рукой схватите верхние концы рукояток нунчаку, располагая кисти по обеим сторонам руки противника. Одновременно сделайте шаг назад левой ногой. (5-7) Начинайте разворачивать нунчаку по часовой стрелке. В то же время сначала поднимите нунчаку, а затем резко опустите оружие, придавливая им сверху запястье противника. (8) Когда он опустится на колени, прижмите нунчаку к своему правому бедру, (9) заставляя атакующего разжать руку. (10-11) Затем нанесите удар по боковой поверхности лица противника.

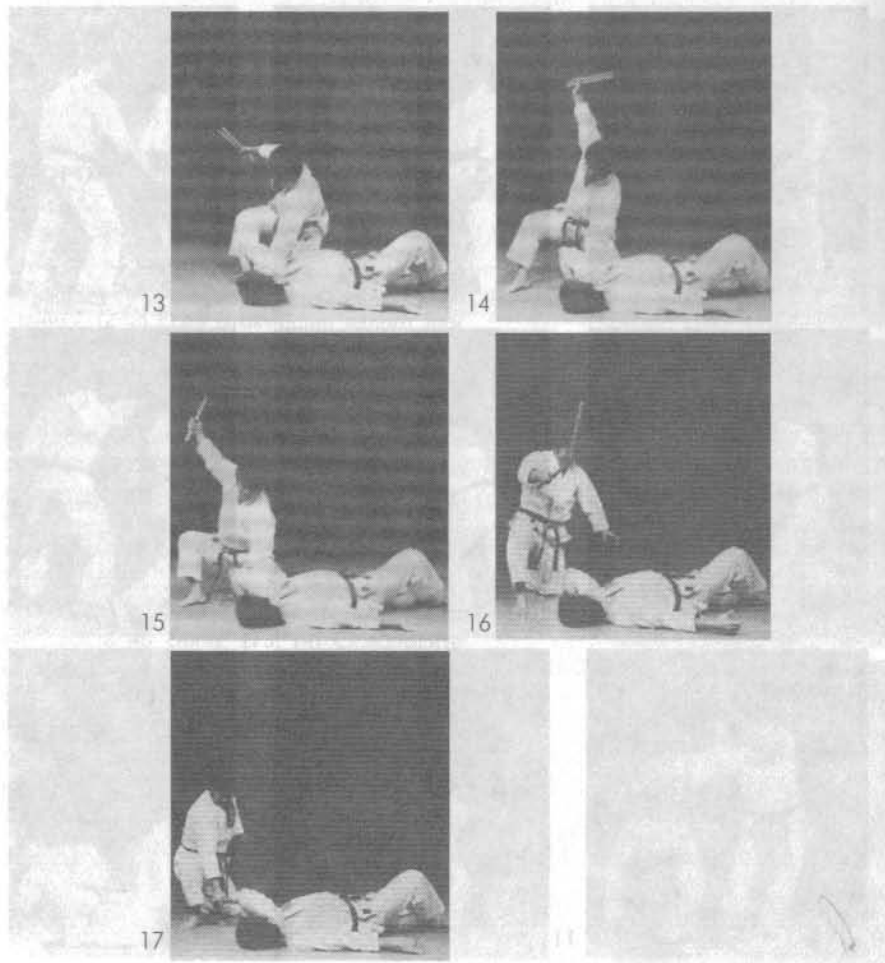




ОБОРОНА ПРОТИВ ЗАХВАТА НУНЧАКУ (ТЕХНИКА 2)

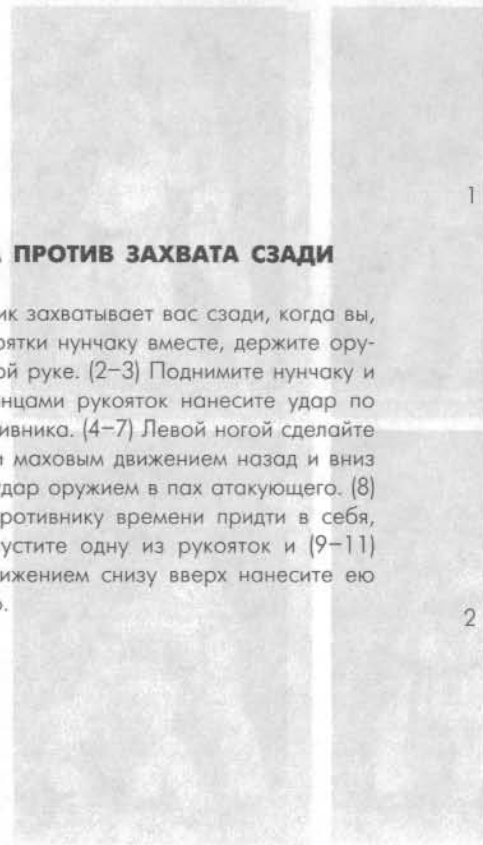
(1) Сложив рукоятки нунчаку вместе, держите оружие в правой руке, стоя лицом к противнику. (2-3) Если атакующий делает шаг вперед и левой рукой захватывает ваше оружие, (4-9) схватите левой рукой его за запястье. Одновременно, сделав левой ногой широкий скользящий шаг по дуге в сторону и назад, развернитесь на правой ноге против часовой стрелки на 180 градусов. Во время разворота поднимите левую руку противника высоко над головой. (10-12) Затем присядьте, лишая атакующего равновесия, и резким давлением на руку заставьте его упасть на спину. (13-14) Освободите нунчаку, замахнитесь, зажав обе рукоятки в правой руке, и нанесите ими удар противнику в лицо. (15-17) Вместо контратаки обеими рукоятками, вы можете освободить одну из них и провести ею хлесткий маховый удар в лицо.





ОБОРОНА ПРОТИВ ЗАХВАТА СЗАДИ

(1) Противник захватывает вас сзади, когда вы, сложив рукоятки нунчаку вместе, держите оружие в правой руке. (2-3) Поднимите нунчаку и нижними концами рукояток нанесите удар по кистям противника. (4-7)левой ногой сделайте шаг влево и маховым движением назад и вниз проведите удар оружием в пах атакующего. (8) Не давая противнику времени прийти в себя, быстро выпустите одну из рукояток и (9-11) маховым движением снизу вверх нанесите ему удар в лицо.





4



5



6



7

ОБОРОНА

Положение
руки
и ног
в этом
положении
идеально
для защиты
от атак
сзади.

В этом
положении
идеально
для защиты
от атак
сзади.

О
О



8



9



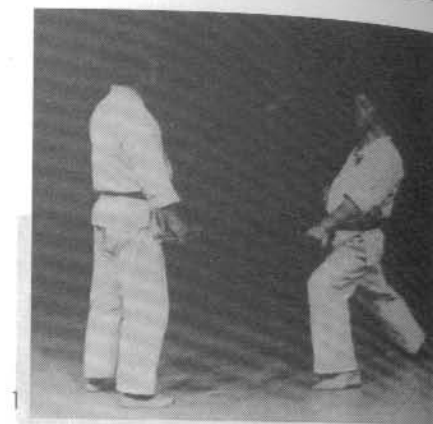
10



11

ОБОРОНА ПРОТИВ УДАРА КУЛАКОМ (ТЕХНИКА 1)

(1) Противник готовится нанести вам удар кулаком справа, когда вы, сложив рукоятки нунчаку вместе, держите оружие в правой руке. (2) левой ногой сделайте шаг влево и (3-6) жестко отразите оружием удар вниз и вправо. (7-9) Не давая противнику времени придти в себя, нанесите ему резкий удар в глаза верхними концами обеих рукояток.



7



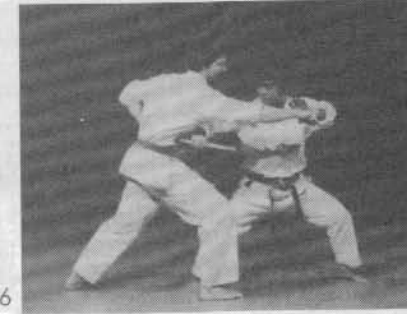
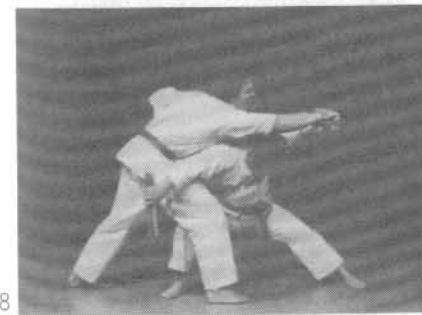
9*

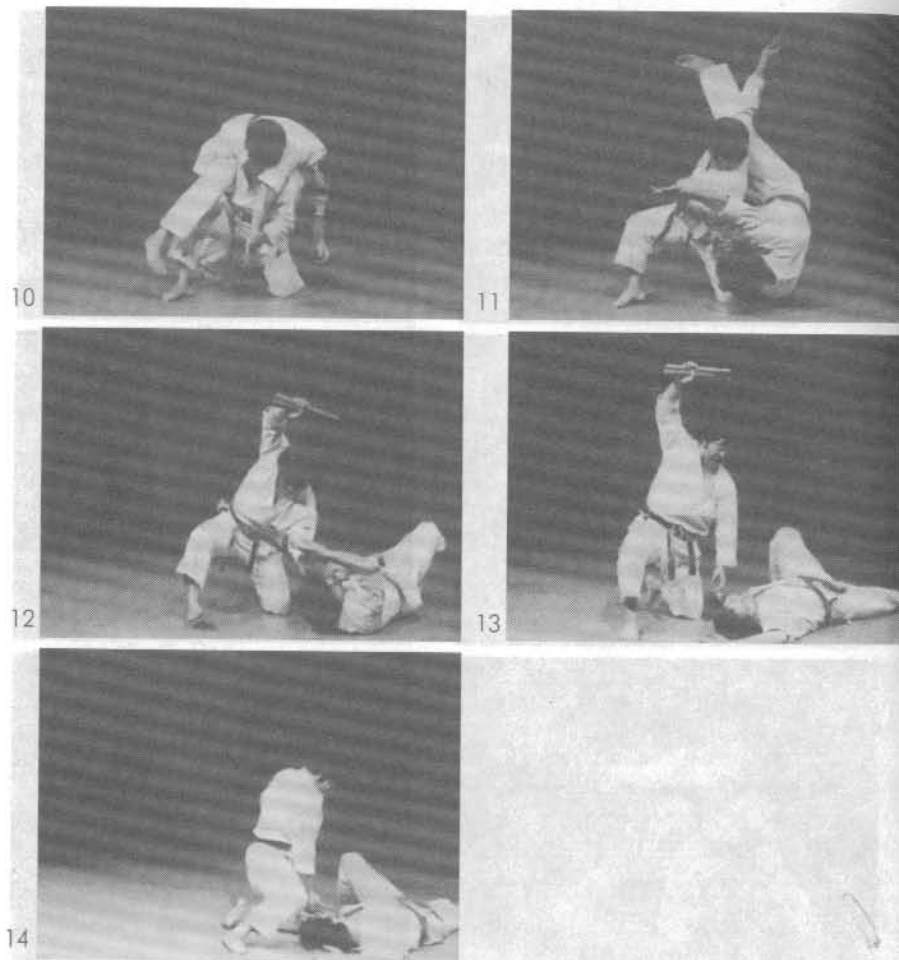


9

ОБОРОНА ПРОТИВ УДАРА КУЛАКОМ (ТЕХНИКА 2)

(1) Противник готовится нанести вам удар кулаком справа, когда вы, сложив рукоятки нунчаку вместе, держите оружие в правой руке. (2-3) Когда противник, начиная атаку, сделает шаг вперед, отступите назад левой ногой и, развернувшись против часовой стрелки, примите гяку-зенкуцу-даци (заднюю оборонительную стойку). Одновременно блокируйте удар своим оружием. (4-7) Затем, не давая противнику времени прийти в себя и убрать вытянутую правую руку, левой рукой быстро схватите его за правое запястье. Выполняя захват, наклоните корпус и нижними концами рукояток нанесите мощный удар в ребра атакующего. (8-9) Плавным движением поднырните под правую руку противника и захватите оружием снаружи и сзади его правое колено. (10-11) Опуститесь на левое колено, потяните противника левой рукой за правую кисть и, перевалив через спину, бросьте его на землю. (12-14) Затем поднимите нунчаку и нанесите удар сверху вниз в лицо атакующего.

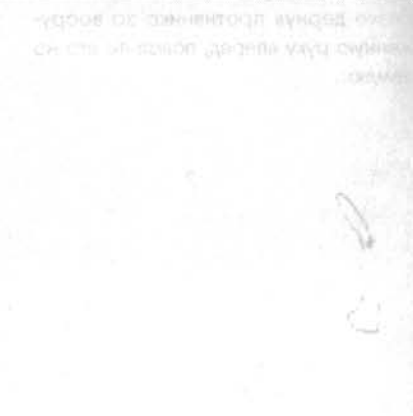
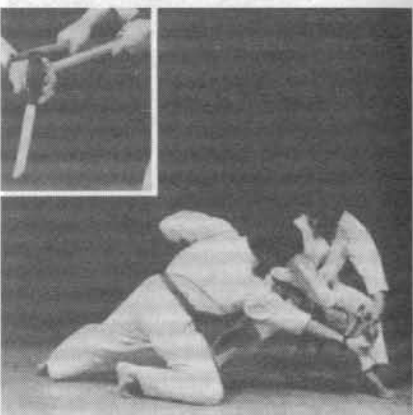
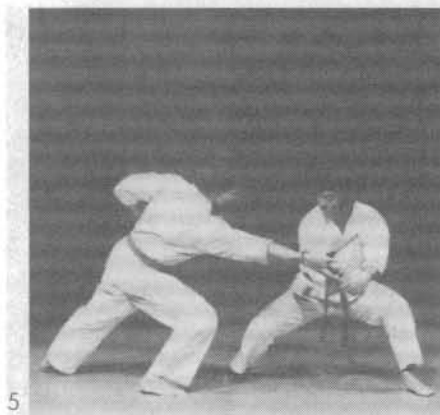




ОБОРОНА ПРОТИВ АТАКИ НОЖОМ (ТЕХНИКА 1)

(1) Противник готовится провести против вас атаку ножом, когда вы, стоя к нему лицом, держите в каждой руке по рукоятке нунчаку. (2-3) В момент удара ножом сделайте левой ногой шаг назад, выходя из пределов досягаемости противника. Одновременно набросьте нунчаку на вооруженную руку противника и зажмите рукоятками его запястье. (4-7) Продолжая надежно удерживать рукоятками запястье атакующего, развернитесь против часовой стрелки и широко расставьте ноги. Резко дернув противника за вооруженную руку вперед, повалите его на землю.

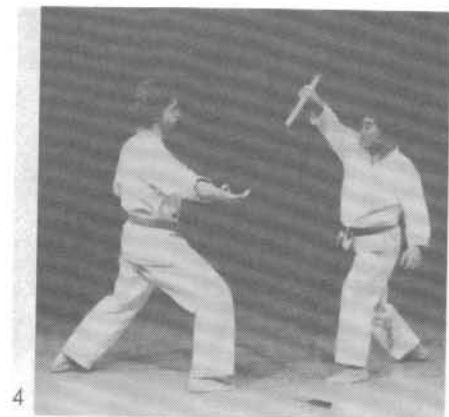




ОБОРОНА ПРОТИВ АТАКИ НОЖОМ (ТЕХНИКА 2)

(1) Противник собирается провести против вас атаку ножом, когда вы, находясь в стойке готовности и сложив рукоятки нунчаку вместе, держите оружие в правой руке. (2) В момент удара ножом выпустите одну из рукояток и (3) маховым движением справа налево выбейте ею клинок из руки противника. (4-6) Продолжите мах, направляя нунчаку над головой по часовой стрелке. (7-9) При движении свободной рукоятки вперед нанесите ею удар в лицо противнику.





ОБОРОНА ПРОТИВ УДАРА НОГОЙ

(1) Противник готовится атаковать вас передним ударом ногой справа, когда вы, сложив вместе рукоятки нунчаку, держите оружие в правой руке. (2–3) В момент нанесения удара сделайте левой ногой шаг назад, выходя из пределов досягаемости атакующего. Одновременно правой рукой поднимите нунчаку над головой, а левой рукой отразите удар. (4–5) Продолжая контролировать левой рукой вытянутую правую ногу противника, нанесите ему удар нижними концами обеих рукояток по большеберцовой кости. (6) Выпустите ногу атакующего и, развернувшись против часовой стрелки, примите гяку-зенкуцу-дочи (заднюю оборонительную стойку). (7–10) Освободите одну из рукояток нунчаку и махом слева направо нанесите ею хлесткий удар по лицу противника, сбивая его с ног. В момент удара для усиления его мощи поверните корпус по часовой стрелке.





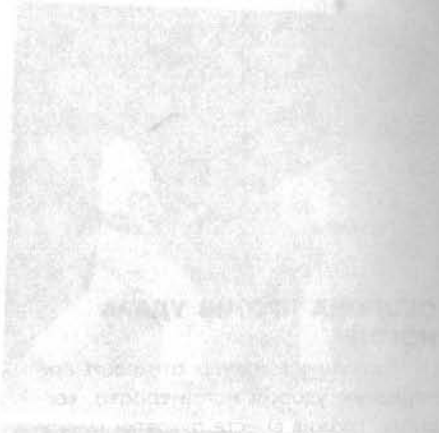
4



5



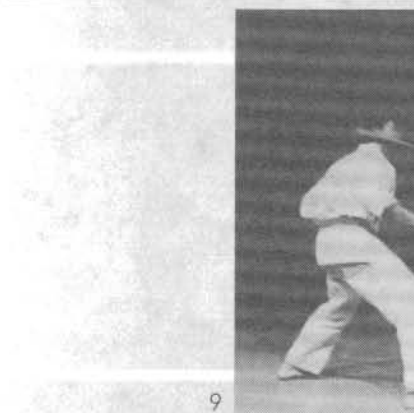
7



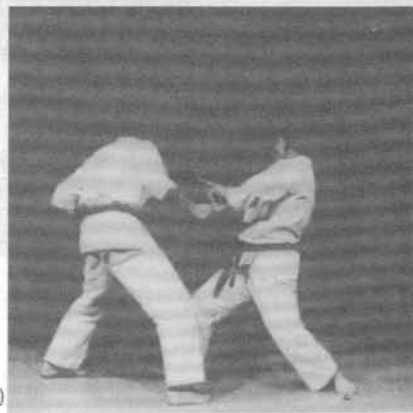
6



8



9



10

ОБОРОНА И КОНТРАТАКА

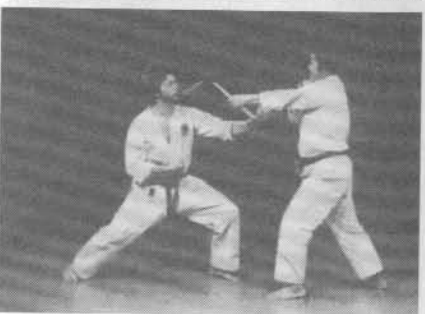
(1) Держа нунчаку обеими руками за нижние концы рукояток, расположите оружие горизонтально над головой. (2) Выпустите рукоятку из левой руки и, целясь в голову противника, выполните оружием круговой мах над головой по часовой стрелке. (3-4) После того как противник сумеет уклониться от удара, продолжайте выполнять мах и (5) отведите правую руку далеко назад, чтобы соединяющая рукоятки цепь легла на заднюю поверхность шеи. Скрестите перед собой руки, расположив левую над правой, и прочно ухватите свободную рукоятку левой кистью. (6) Выпустите рукоятку из правой руки и (7-9) широким махом справа налево нанесите освободившейся рукояткой хлесткий удар по лицу противника, сбивая его с ног.



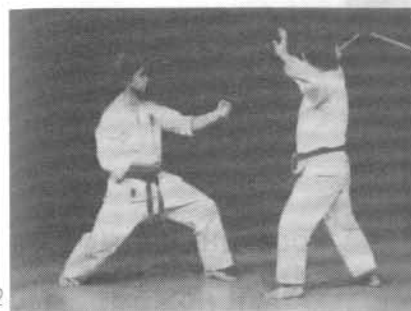
1



4



7



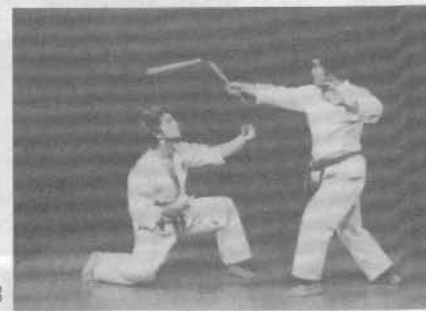
2



5



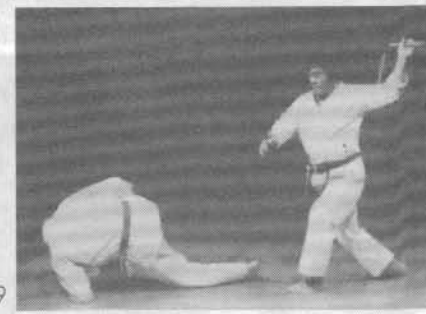
8



3



6



9



1



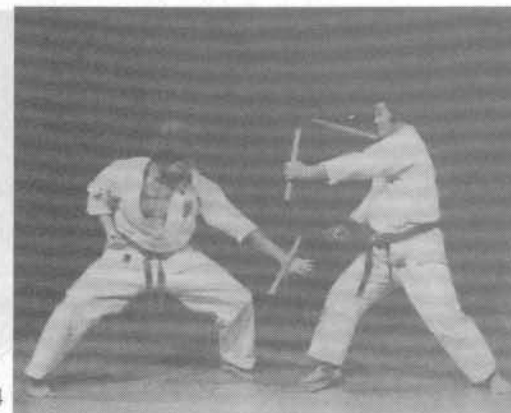
2



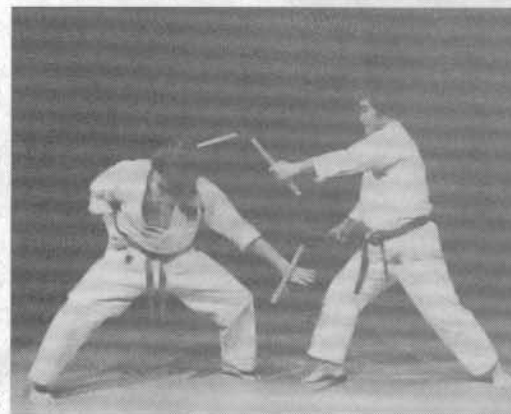
3

ОБОРОНА ДВУМЯ НУНЧАКУ ПРОТИВ АТАКИ НОЖОМ

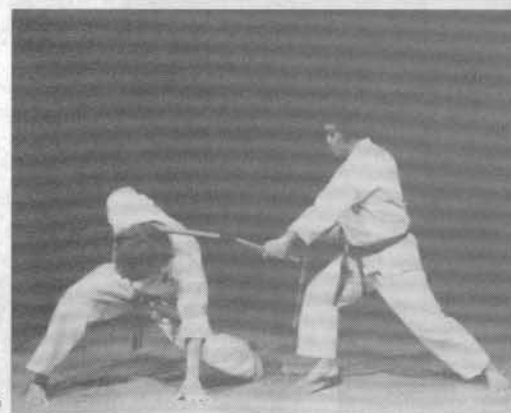
(1) Встречая противника, собирающегося атаковать вас ножом, зажмите подмышками по одной рукоятке двух нунчаку. Крепко держите обеими руками другие рукоятки оружия. (2–3) Отставьте в сторону правый локоть и, выполнив резкий мах правым нунчаку вперед и вниз, разоружите противника, нанеся ему удар по руке освободившейся рукояткой. (4–6) Не давая атакующему времени прийти в себя, отставьте в сторону левый локоть и, выпол-



4

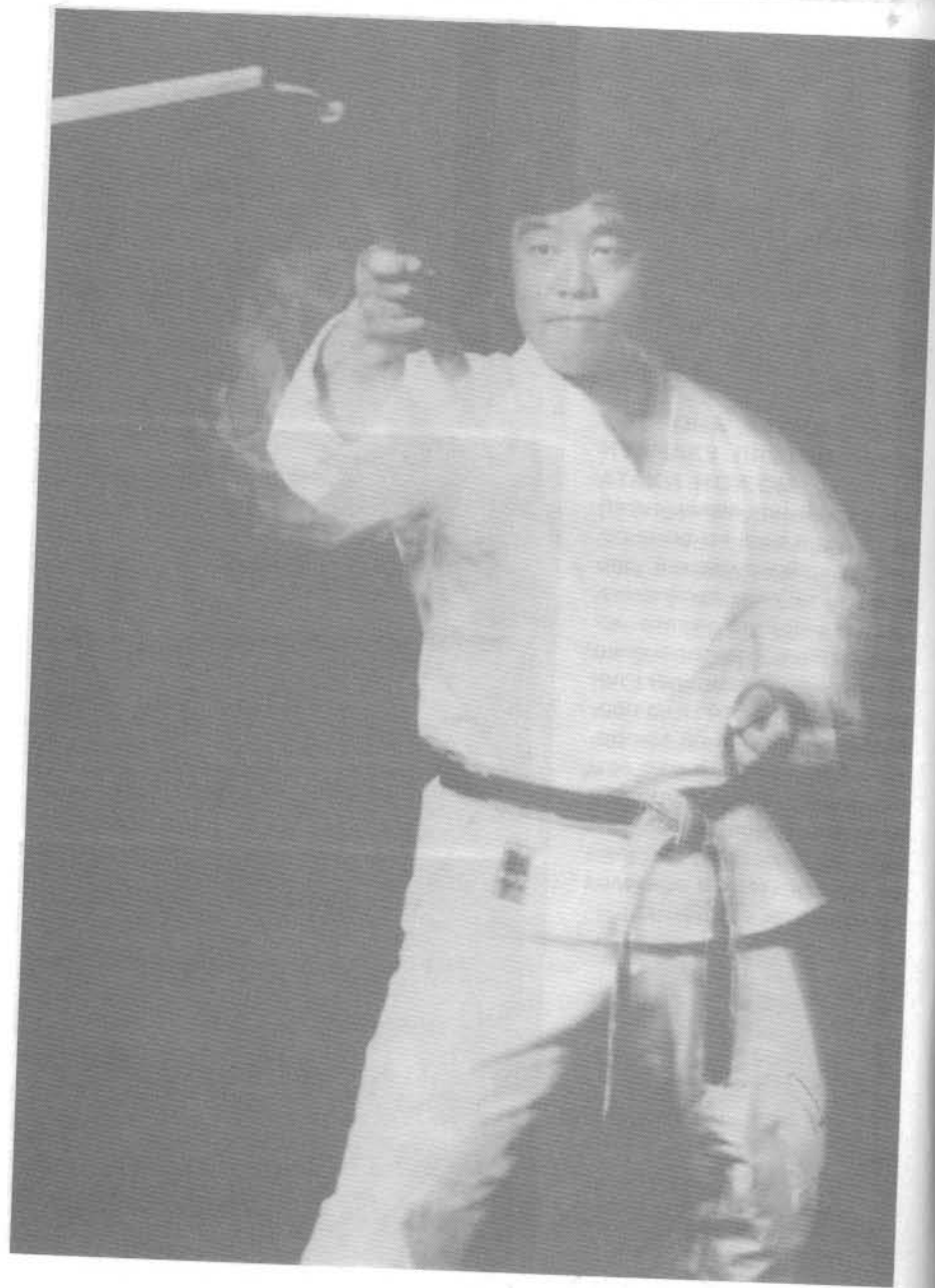


5



6

нив резкий мах левым нунчаку вперед и вниз, нанесите освободившейся рукояткой удар в шею или лицо противника. Несомненно, что умелое использование одновременно двух нунчаку значительно повышает шансы бойца на проведение эффективной контратаки. Оно не только дает возможность последовательно провести две атакующие техники, но и позволяет постоянно находиться вне пределов досягаемости противника.



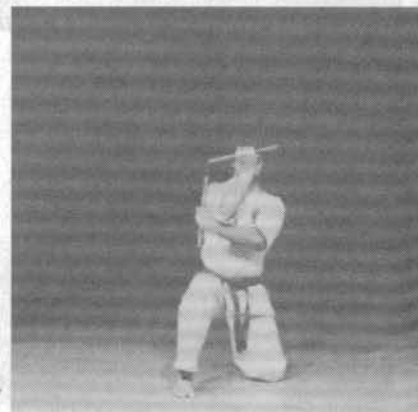
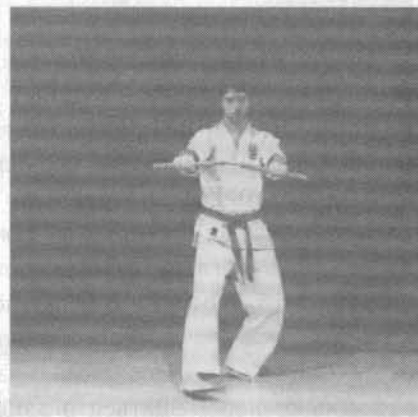
Ката

В отличие от каратэ, в кобу-до — и в первую очередь это относится к техникам нунчаку — отсутствуют какие бы то ни было стандартизированные ката или установочные упражнения*. Те установочные упражнения, которые обычно выполняют спортсмены, значительно различаются между собой не только в разных школах, но даже и в исполнении разных мастеров. В эту главу авторы включили два фундаментальных, базовых ката, которые они преподают своим ученикам для повышения общего мастерства владения нунчаку. Постоянная отработка этих упражнений позволит вам более естественно и свободно перемещаться в любых направлениях и эффективно противостоять многочисленным противникам.

* Точнее будет сказать, что нет повсеместно признанных форм — каждая школа при этом имеет достаточно четко определенные ката. (Прим. ред.)

KATA 1

(1) Примите хейсоку-дачи (стойку готовности). Свободно опустив руки вдоль корпуса, держите нунчаку, сложив вместе рукоятки оружия, в левой руке. (2–3)левой ногой сделайте шаг влево. Одновременно примите позу камае. Вытяните вперед руки и возьмите оружие обеими руками, по-прежнему держа рукоятки нунчаку вместе. Затем возьмите в каждую руку по рукоятке и разведите их в стороны перед собой. (4–8) Правой ногой сделайте шаг вперед и опуститесь на левое колено. В то же время поставьте блок над правым плечом, подняв над ним правую рукоятку, а левую рукоятку обведите вокруг правой руки и расположите позади правого плеча. (9–12) Выпустите рукоятку из левой руки и маховым движением опишите оружием «восьмерку». Затем, не прерывая движения, направьте свободную рукоятку к левому боку и поймите ее левой рукой.



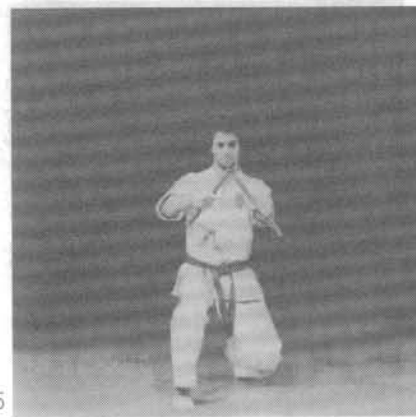
2



3



5



6



8



9





10



13



16



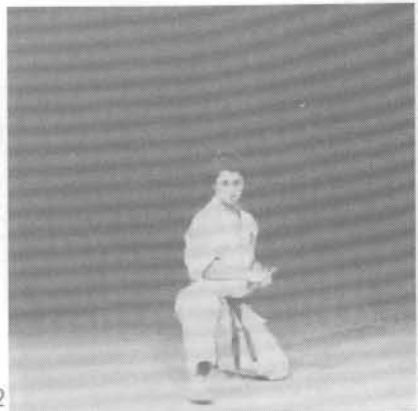
(13-14) Поднимитесь с колена. Ле-
вой ногой сделайте шаг вперед и
влево и примите кибэ-дэчи (стойку
лошади). Нунчаку держите горизон-
тально перед собой. (15-16) Выпус-
тите рукоятку из левой руки. Нане-
сите удар назад через правое пле-
чо. (17-18) Затем выполните мах
оружием вперед и влево на уровне
шеи. Правую руку заведите далеко
назад, чтобы соединяющая рукоят-
ки цепь легла на заднюю поверх-
ность шеи. Скрестив перед собой
руки, расположите левую руку под
правой и схватите ею свободную
рукоятку.



11



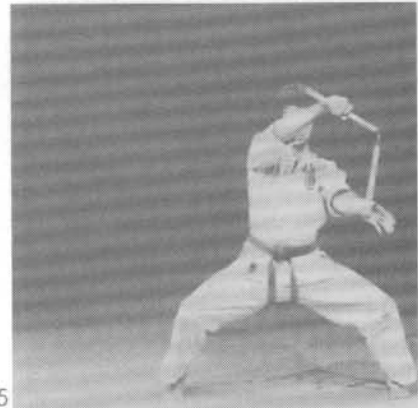
12



14



15



17



18





19



(19) Выпустите рукоятку из правой руки. (20-21) Маховым движением справа налево расположите оружие слева от себя. (22-24) Затем выполните удар сверху вниз, после которого свободная рукоятка нунчаку должна удариться о внутреннюю поверхность левого бедра и отскочить от нее. (25-27) Выполните вертикальный мах снизу вверх. Заведите правую кисть под левую руку между плечом и локтем и поймайте свободную рукоятку, когда она опустится за левое плечо.

22



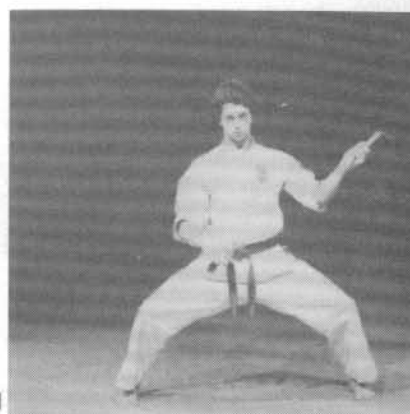
25



20



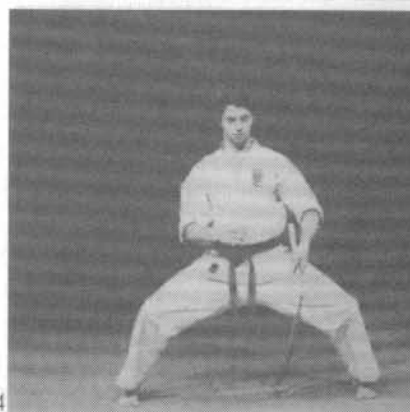
21



23



24



26



27





(28–29) Направьте обе рукоятки нунчаку вперед вокруг левой руки и плеча. Поместите оружие перед собой, чуть разведя рукоятки в стороны и расположив кисти на одном уровне ладонями друг к другу. (30–31) Поставьте блок над правым плечом, подняв над ним правую рукоятку, а левую рукоятку обведите вокруг правой руки и расположите позади правого плеча. (32–33) Выпустите рукоятку из левой руки и нанесите вертикальный удар сверху вниз, после которого свободная рукоятка должна удариться о внутреннюю поверхность правого бедра и отскочить от нее. (34–35) Измените направление движения оружия на противоположное и выполните мах свободной рукояткой снизу вверх. Раскройте левую кисть и надежно захватите ею свободную рукоятку. (36) Перенесите вес тела на правую ногу.



28



31



34



29



32



35



30



33



36





(37–38) Затем левой ногой сделайте шаг назад, перенесите на нее вес тела и примите левую кокуцу-даци (заднюю стойку). В то же время отведите нунчаку к правому плечу и поставьте над ним блок. (39–41) Правой ногой сделайте скользящий шаг назад и примите правую кокуцу-даци. Одновременно направьте нунчаку вперед вокруг правой руки и плеча. Поместите оружие перед собой, широко разведя рукоятки в стороны и расположив кисти на одном уровне ладонями вниз. (42) Правой ногой сделайте шаг вперед и примите позу ёи.

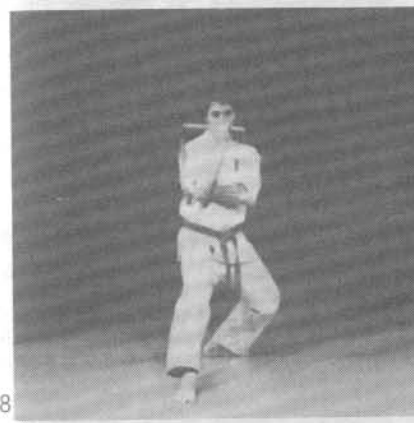
37



40



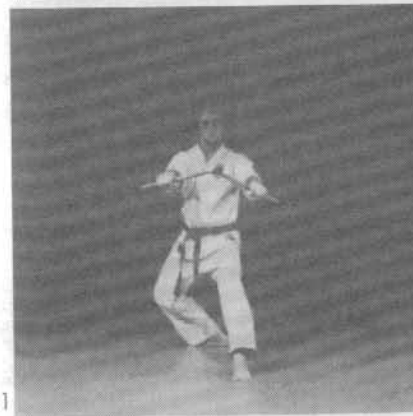
38



39



41

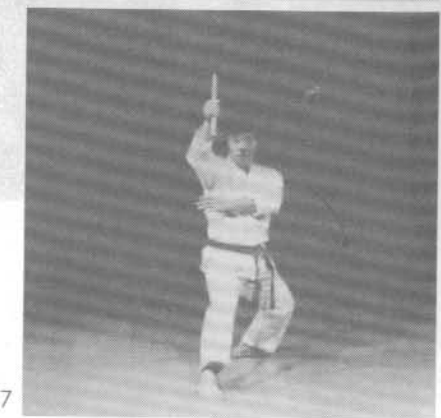
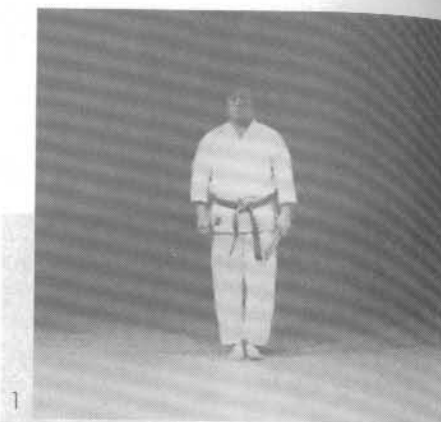


42



КАТА 2

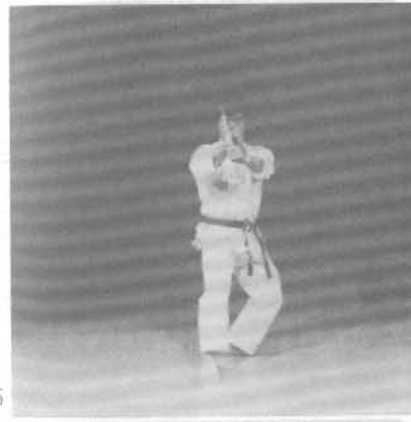
(1) Примите хейсоку-даци (стойку готовности). Свободно опустите руки вдоль корпуса и держите нунчаку в левой руке, сложив рукоятки оружия вместе. (2-4) Примите позу камае. Правой ногой сделайте шаг вправо и примите хейко-даци (естественную стойку). Одновременно возьмите в каждую руку по рукоятке и вытяните их перед собой, широко разведя в стороны. (5-6) Делая правой ногой скользящий шаг вперед и принимая левую кокуцу-даци (заднюю стойку), поставьте блок над правым плечом, подняв над ним правую рукоятку, а левую рукоятку обведите вокруг правой руки и расположите позади правого плеча. (7-9) Выпустите рукоятку из левой руки. Быстрым махом сверху вниз нанесите резкий вертикальный удар оружием.



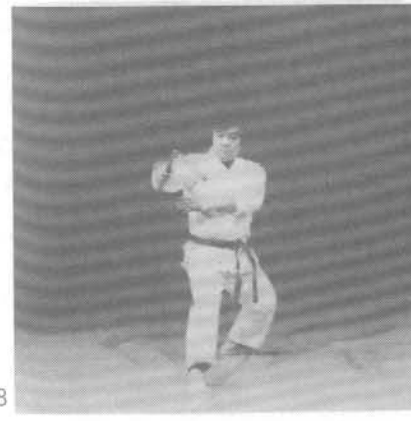
2



5



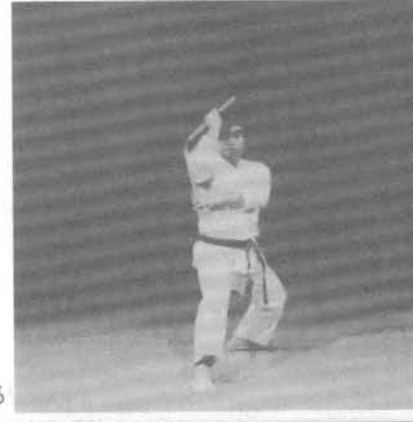
8



3



6



9



(10–12) Проведя удар, измените направление движения нунчаку на противоположное и выполните мах свободной рукояткой вверх и назад. Заведите левую кисть под правую руку. Поймайте левой рукой свободную рукоятку, когда она опустится за правое плечо, и вернитесь в позу блока над правым плечом. (13–16) Делая левой ногой скользящий шаг вперед и принимая правую кокуцу-даци, направьте обе рукоятки нунчаку вперед вокруг правой руки и плеча и расположите их перед собой. Затем плавным движением перенесите оружие назад вокруг левой руки и плеча и поставьте блок над левым плечом, подняв над ним левую рукоятку, а правую рукоятку обведя вокруг левой руки и расположив позади левого плеча. (17–21) Теперь левой рукой повторите все движения позиций с 7 по 12: Выпустите рукоятку из правой руки и нанесите ею вертикальный удар сверху

10



13



16



11



12



14



15



17



18



вниз слева от себя. Затем измените направление движения нунчаку на противоположное и выполните мах свободной рукояткой вверх и назад. Заведите правую кисть под левую руку. Когда свободная рукоятка опустится за левое плечо, поймайте ее правой рукой. (22-24) Правой ногой сделайте скользящий шаг вперед и вправо. Одновременно развернитесь по часовой стрелке на 90 градусов и примите левую кокуцу-даци. В то же время направьте обе рукоятки нунчаку вперед вокруг левой руки и плеча и расположите их перед собой. (25-26) Затем плавным движением перенесите оружие назад вокруг правой руки и плеча и опять поставьте блок над правым плечом. (27-29) Теперь выпустите рукоятку из левой руки. Выполните оружием широкий мах в горизонтальной плоскости справа налево, после которого свободная рукоятка должна удариться о ваш левый бок и отскочить от него.

21



22



25



20



21



23



24



26



27





(30–31) Измените направление движения нунчаку на противоположное и захватите свободную рукоятку левой рукой. (32–35) Разворачиваясь против часовой стрелки на 180 градусов, сделайте левой ногой скользящий шаг по дуге через сторону назад. Перенесите вес тела на левую ногу, а правой ногой сделайте шаг вперед и примите левую кокуцу-даци. Одновременно перенесите обе рукоятки нунчаку назад вокруг правой руки и плеча и поставьте блок над правым плечом. (36–40) Повторите все движения позиций с 27 по 31: Выпустите рукоятку из левой руки и выполните оружием широкий мах в горизонтальной плоскости справа налево, после которого свободная рукоятка должна удариться о ваш левый бок и отскочить от него. Затем



28



31



34



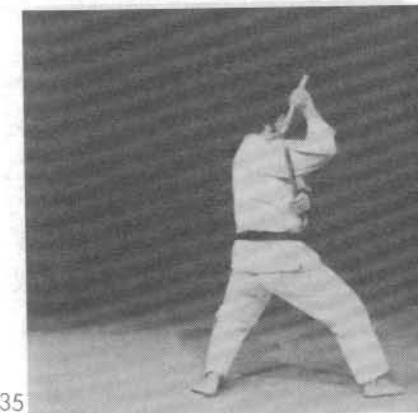
29



32



35



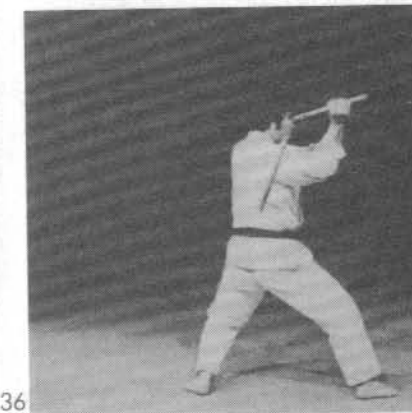
30



33



36





измените направление движения нунчаку на противоположное и захватите свободную рукоятку левой рукой. (41-43) Разворачиваясь по часовой стрелке на 90 градусов, сделайте правой ногой скользящий шаг по дуге вправо и примите правую зенкуцу-дачи (переднюю стойку). Во время поворота расположите обе рукоятки нунчаку перед собой. (44) Перенесите вес тела на правую ногу, а левую ногу поднимите над полом, готовясь к нанесению резкого магери (хлесткого переднего удара ногой). (45) Выполните удар ногой и

37



40



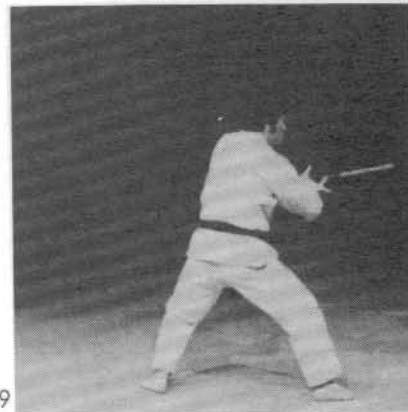
43



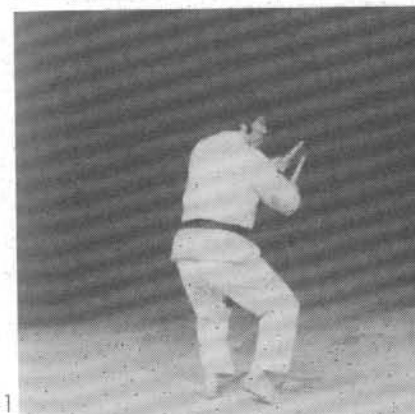
38



39



41



42



44



45

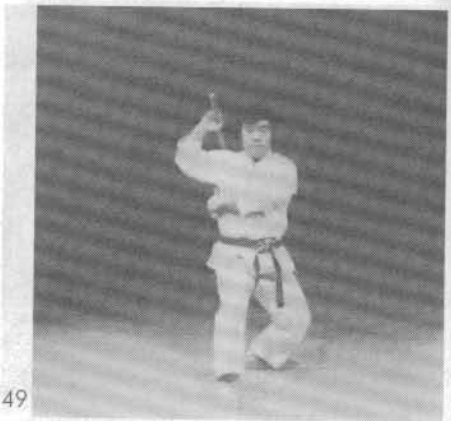




(46) верните левую ногу в исходное положение, которое она занимала непосредственно перед ударом. (47-49) Опустите левую ногу на пол позади себя и примите левую кокуцу-даци. Одновременно перенесите обе рукоятки нунчаку назад вокруг правой руки и плеча и поставьте блок над правым плечом. (50-52) Выпустите рукоятку из левой руки и выполните оружием широкий мах в горизонтальной плоскости справа налево. (53-54) Продолжая движение нунчаку, выполните широкий круговой мах над головой по часовой стрелке.



46



49



52



47



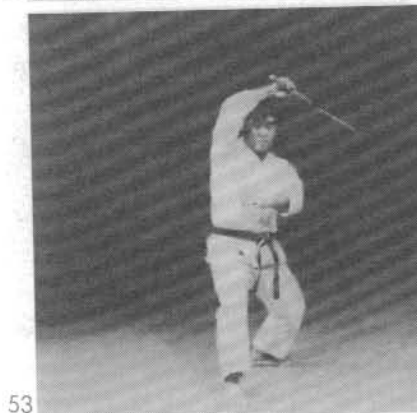
48



50



51



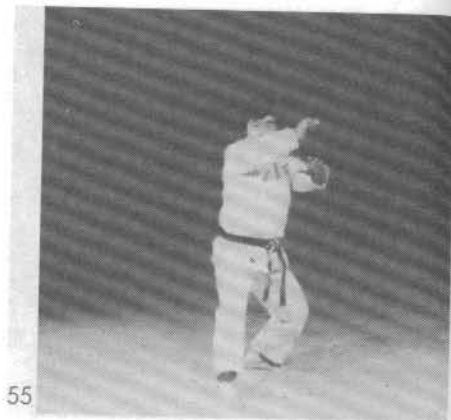
53



54



(55–56) Когда свободная рукоятка приблизится к завершению оборота, заведите правую руку далеко назад, чтобы соединяющая рукоятки цепь легла на заднюю поверхность шеи. Скрестите перед собой руки, расположив левую над правой, и захватите свободную рукоятку левой кистью. (57–59) Выпустите рукоятку из правой руки и выполните оружием круговой мах по часовой стрелке слева от себя. (60–62) Когда нунчаку займет вертикальное положение у левой ноги, измените направление его движения на противоположное и выполните мах снизу вверх. Заведите правую кисть под левую руку между плечом и локтем. Когда свободная рукоятка опустится за левое плечо, поймайте ее правой рукой и поставьте блок над левым плечом. (63–67) Правой ногой сделайте шаг назад и примите правую кокуцу-



55



58



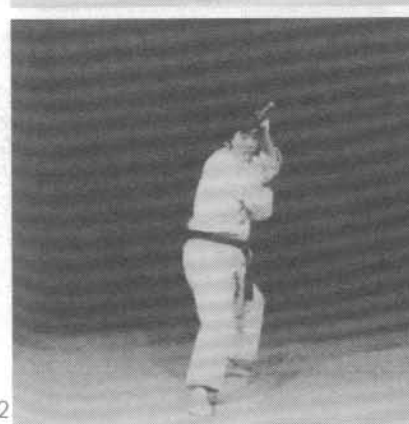
61



56



59



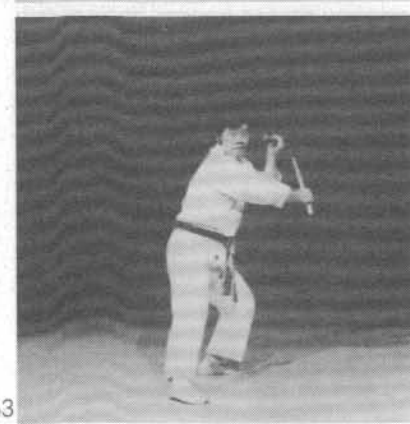
62



57



60

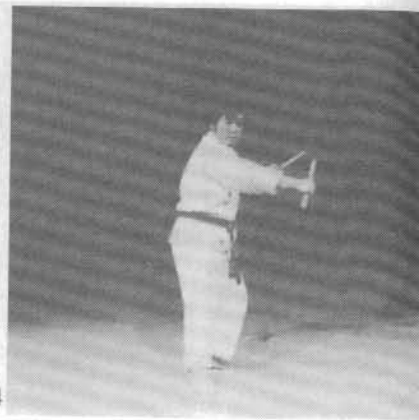


63



дачи. Одновременно перенесите обе рукоятки нунчаку вперед вокруг левой руки и расположите их перед собой. Затем плавным движением перенесите оружие назад вокруг правой руки и плеча и поставьте блок над правым плечом, подняв над ним правую рукоятку, а левую рукоятку обведя вокруг правой руки и расположив позади правого плеча. (68–69) Выпустите рукоятку из левой руки и нанесите удар по диагонали справа налево, после которого свободная рукоятка должна удариться о ваш левый бок и отскочить от него. (70–73) Быстро измените направление движения нунчаку на противоположное и выполните мах оружием вправо и вверх, посылая свободную рукоятку над правым плечом за спину. Заведите за спину левую руку, повернув ее ладонью вверх, и

64



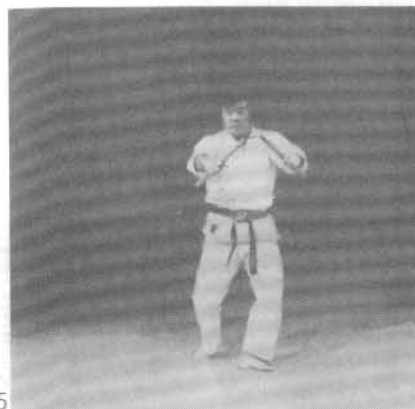
67



70



65



66



68



69



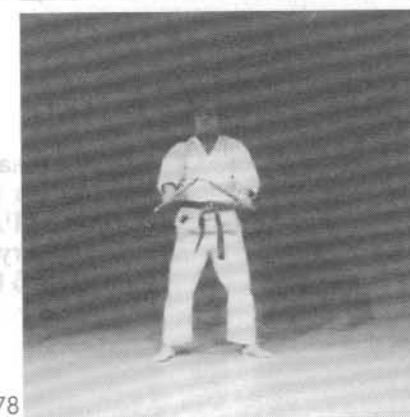
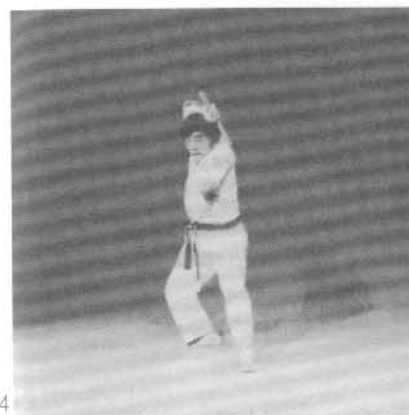
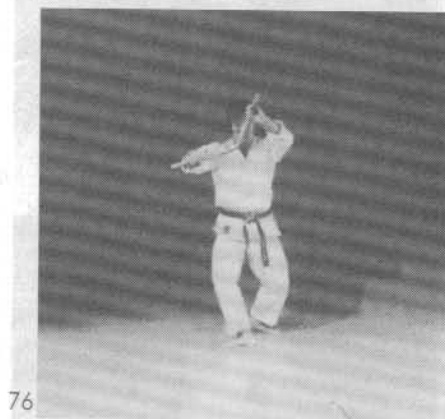
71



72



поймайте свободную рукоятку. (74–77) Теперь сделайте левой ногой скользящий шаг назад и примите левую кокуцу-дачи. Одновременно поднимите правую руку над головой и перенесите нунчаку вперед через левое плечо. Вытяните руки перед собой, широко разведя рукоятки в стороны и повернув кисти ладонями вниз. (78) Затем сделайте левой ногой шаг вперед в хейко-дачи и примите позу ёи.



 **ЕНИКС**

ISBN 5-222-03415-1



9 785222 034156 >