



Сергей Николаевич Бадюк
5-й дан Кёкусин ИКО
6-й дан Кёкусин будокай

РАБОТА С ТЕЛОМ

Часть № 1

«НАБИВКА»



Фото 1.



1.1



1.2



1.3



1.4



1.5



1.6



1.7



1.8



1.9



1.10



1.11



1.12



1.13



1.13



1.14

Одним из важнейших аспектов подготовки к поединку является «набивка» тела бойца.

Практика «набивки», применяя военную терминологию, может рассматриваться как практика «двойного назначения». Первое — это подготовка ударных поверхностей для нанесения ударов, а также всего тела, за исключением некоторых зон, для принятия ударов; и второе — это лечебно-оздоровительный эффект.

Я предлагаю использовать практики, где приоритеты меняются местами: прежде всего лечебно-оздоровительный и закаливающий эффект, и через него — выход на практическое применение.

Техники разделим на два типа: те, которые выполняются индивидуально, и те, которые выполняются с партнером. Единственный необходимый снаряд — это восьмигранный «дзё» длиной 35-60 см из плотной тяжелой древесины (фото 1).



Комплекс №1. Само́массаж.

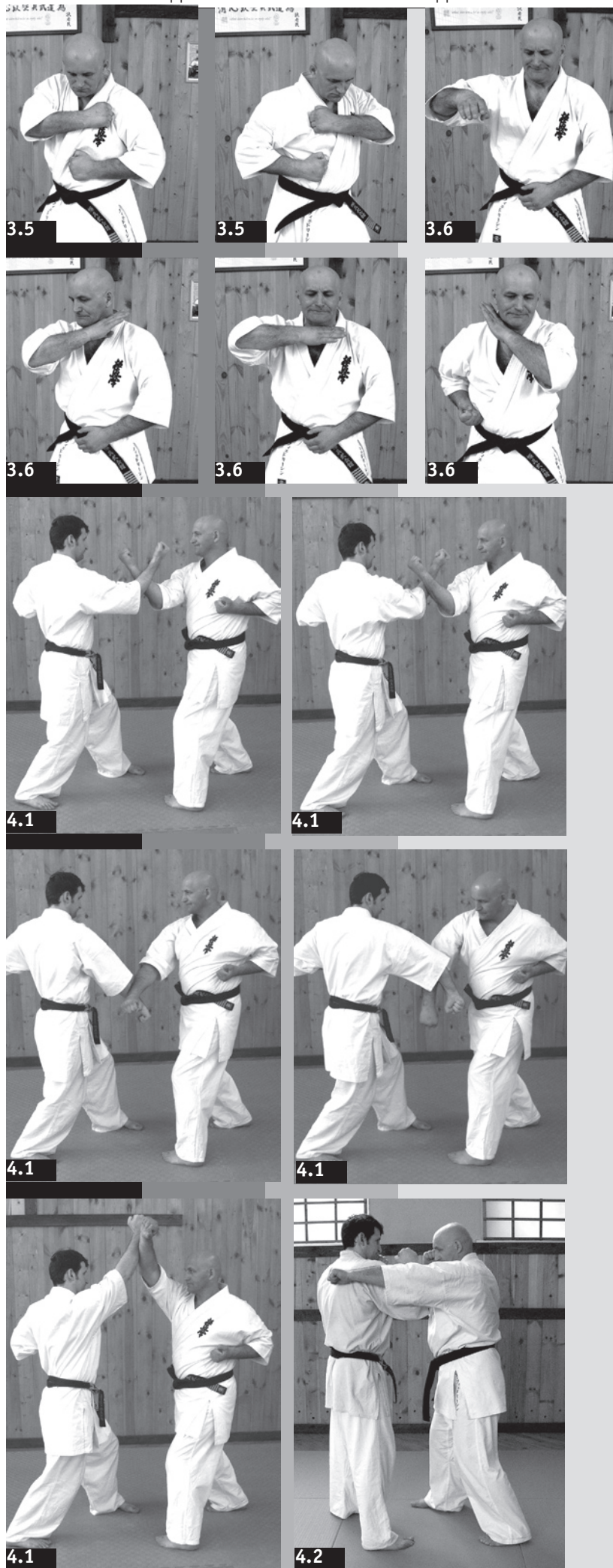
- 1.1. Растирание и массаж ладоней
- 1.2. Растирание и массаж головы
- 1.3. Растирание и массаж затылка и шеи.
- 1.4. Растирание и массаж ушей
- 1.5. Растирание и массаж висков
- 1.6. Растирание и массаж лица
- 1.7. Растирание горла и шеи
- 1.8. Растирание и массаж запястий
- 1.9. Растирание и массаж локтей
- 1.10. Растирание и массаж плеч
- 1.11. Растирание и массаж груди
- 1.12. Растирание и массаж живота
- 1.13. Растирание и массаж поясницы
- 1.14. Растирание и массаж ног
- 1.15. Растирание и массаж коленей

Сначала активно разотрите указанную область ладонями, затем сильно промассируйте кончиками пальцев. Затрачивайте на первую часть комплекса не более 3-5 минут. Затем приступайте ко второй части.

Комплекс №2. Растирание и накатка палкой

- 2.1. Жесткое растирание и накатка палкой шеи
- 2.2. Жесткое растирание и накатка палкой рук
- 2.3. Жесткое растирание и накатка палкой груди
- 2.4. Жесткое растирание и накатка палкой живота





2.5. Жесткое растирание и накатка палкой спины

2.6. Жесткое растирание и накатка палкой ног

Затем простукивание в той же последовательности.

Комплекс №3.

Одиночная набивка

Начинать необходимо со слабых ударов, постепенно доводя их до средних по силе, и ни в коем случае не бить сильно, кроме вреда, это не принесет ничего.

Если у вас есть возможность тренироваться с партнером, то можно использовать следующий комплекс упражнений.

Комплекс №4.

Парная набивка

4.1. Одновременное выполнение блоков рука в руку (удэ-укэ).

4.2. Нанесение одиночных слабых и средних по силе ударов по партнеру поочередно.

- а) цуки
- б) хайто
- в) тэйсё
- г) лоу-кик

д) маваси-гэри (средний уровень)

4.3. Обработка связками ударов на различных уровнях тела партнера попеременно.

Обязательный момент, который нужно учитывать, когда вы принимаете удар на себя: задача не в том, чтобы стоять как столб и мужественно переносить боль, задача — минимально-необходимым смещением научиться «обкатывать» удар, тем самым не давая возможности провести его акцентирование.

При работе с партнером нет цели «пробить» его, есть обоюдная тренировка с целью понижения болевого порога. Поэтому работайте аккуратно и никогда не наносите удары в полную силу, не предупредив партнера.

Один раз в 2-3 месяца рекомендую провести тренировку с максимально сильными ударами при набивке, такая тренировка носит больше психологический характер и показывает вашу готовность идти к победе через боль и не щадить себя.

Особое внимание необходимо уделять технике дыхания на протяжении всей тренировки.

ОСС!

