



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

РАБОТА С ТЕЛОМ



Часть № 2

ТРЕНИРОВКА ПАЛЬЦЕВ И КИСТИ

Наряду с основным принципом каратэ «Иккэн Хиссацу» существует другой, не менее важный аспект прикладного каратэ — болевой захват. Как в идеале удар каратэ должен убивать или наносить тяжелую травму, так правильно проведенный захват должен вырывать кожу, мышцы или хрящевые ткани в зоне воздействия. Судя по древним трактатам каратэ, в старину на Окинаве мастера достигали этого, используя всего два приема: разминание сырой глины и наматывание на палку груза, подвешенного на веревку. Сейчас появилось очень много снарядов и методик по развитию силы захвата. В данной статье я постараюсь дать набор упражнений, который поможет вам сформировать свой индивидуальный комплекс. Основу комплекса составляет работа с кистевым эспандером, резиновым или теннисным мячиком. Вы должны выработать в себе привычку держать один из этих снарядов постоянно в руках. Купите себе несколько эспандеров и мячиков, и чтобы не забывать их, держите их и дома, и на работе, и в машине. Превратите весь свой день в тренировку. Другие упражнения включайте как часть тренировки по силовой подготовке и как часть тренировки по каратэ.

Часть первая

Упражнения для развития силы пальцев и укрепления кисти

- 1.1. Жим кистевого эспандера
- 1.2. Жимы резинового или теннисного шарика
- 1.3. Наматывание веревки с грузом на палку
- 1.4. Отжимания на пальцах
- 1.5. Стойка на пальцах на время
- 1.6. Кистевые прокачки с гантелями
- 1.7. Кистевые прокачки со штангой
- 1.8. Вис на перекладине на пальцах на время
- 1.9. Удержание двух блинов по 25 кг в сантин-дати на время
- 1.10. Вис на бруске или выступе на пальцах на время



2.1



2.2



2.3



2.4



2.5



2.6

Часть вторая Практическое применение

Захват в идеале нужно проводить не за одежду, а за тело противника, выводя его болевым воздействием в позицию, которая позволит нанести акцентированный удар.

2.1. Захват за кadyк

2.2. Захват за ухо

2.3. Захват трапеции и шеи

2.4. Захват за трицепс

2.5. Захват за боковые мышцы живота

2.6. Захват за лицо

2.7. Захват за волосы

2.8. Захват за внутреннюю часть бедра

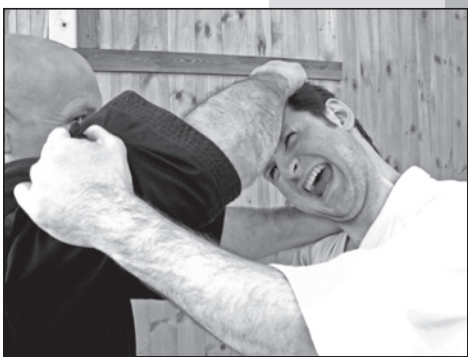
2.9. Захват за промежность

2.10. Удар пальцами в глаз

2.11. Удар большим пальцем в глаз

2.12. Удар большим пальцем в горло

2.13. Удар и захват пальцами за плавающие ребра



2.7



2.8



2.9



2.10



2.11



2.12



2.13