



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



ТРЕНИРОВКА С МАКИВАРОЙ

Макивара — это то уникальное по простоте и эффективности приспособление, которое превратило окинавские стили рукопашного боя, в основе которых лежали различные китайские школы, в окинавское искусство рукопашного боя — каратэ. Принципиальное отличие каратэ от других видов боевых искусств заключается в установке на один уничтожающий либо наносящий тяжелую травму удар, как рукой, так и ногой. Эта идея и отражена в девизе каратэ — «иккэн-хиссацу», что означает: «одним ударом наповал».

Что же мы видим, зайдя в девять из десяти додзё, где практикуют каратэ? Там просто нет такого снаряда как макивара, и тренирующиеся наносят сотни ударов в воздух, в лучшем случае по мешку, но ждут, что противники на татами начнут падать, как подкошенные. Не начнут. Возвращаясь к постоянно обсуждаемой теме неэффективности ударной техники каратэ в ситуации реального применения, по сравнению с техникой бокса, не углубляясь в технические различия исполнения ударов, хочу акцентировать внимание на другой проблеме. Кара-





тэ, как и бокс, — ударное единоборство. Зайдите в любой зал бокса — и вы увидите мешки, настенные подушки, лапы.

Человек, прозанимавшийся боксом год, нанес несколько тысяч ударов по тому или иному снаряду, а также по партнеру. За это же время каратэка в додзё нанес те же несколько тысяч ударов в воздух, в лучшем случае, по легким лапам. В итоге побеждает навык контактного нанесения удара. Поэтому я рекомендую принципиально пересмотреть сложившуюся практику построения тренировочного процесса в каратэ. Необходимо полностью отойти от отработки ударной техники по воздуху (за исключением периода освоения базовой техники), оставить ее только как элемент разминки при «бое с тенью».

Для постановки техники удара, которая бы соответствовала принципу «иккэн-хиссацу», необходимо использовать все типы тренажеров: и макивару, и мешки, и боксерские лапы, и «тайские лапы», и гантели, и резиновые жгуты — каждое из этих приспособлений развивает и закрепляет определенные качества, необходимые для тренировки «смертельного» удара. Но в каратэ основой такой тренировки является макивара, а самым главным принципом — принцип отработки ударов только голой рукой или ногой.

Может быть, однажды вы окажетесь один против группы ребят со спортивными лицами, и без своих любимых перчаток и капы, в лучшем случае, в крепких ботинках. Нанося удар в перчатках, вы непроизвольно искажаете технику сжатия ку-





лака — как итог, даже чемпионы мира по боксу неоднократно ломали руки при ударах на улице. Я не призываю отказываться от перчаток при спаррингах, наоборот — ваше здоровье и вашего спарринг-партнера — самое важное. Я призываю смотреть правде в глаза и отдавать себе отчет в том, к чему вы готовились: если к спортивным поединкам — защищайте руки, если к реальной жизни — терпите!!!

За все годы своих тренировок я лишь несколько раз встречал каратэка, удары которых соответствовали принципу «иккэн-хиссацу». Я и видел, и тренировался, и общался, и дружил с большим количеством очень сильных бойцов, многие из которых обладали «поставленным» нокаутирующим ударом, но когда я говорю о людях, которые соответствуют девизу «Иккэн-Хиссацу», я имею в виду каратэка, которые действительно превратили свое тело в холодное оружие.

Чтобы добиться этого, начнем с макивары.

В основе конструкции всех макивар лежит жесткая ударная поверхность, выполненная из рисовой соломки, пеньковой веревки, пористой резины, войлока или иного подобного материала, и несущая конструкция, на которой собственно и крепится макивара. Эта конструкция должна обеспечивать минимальное смещение от удара.

Я предлагаю использовать для тренировок два следующих типа макивары:

Переносная макивара изготавливается из тонкой доски, пеньковой веревки и двух туристических резинок. Ее преимущества в компактности и универсальности. Закрепив ее резинками на любое дерево или вкопанный столб, вы сразу получаете отличный тренировочный

снаряд в любом месте, где можно найти дерево.

Ручная макивара изготавливается из текстолитовой доски, толстого войлока или плотной резины, обтянутой кожей. Эта макивара больше подходит тем, кто не хочет превращать свои руки в подобие копыта. Она позволяет уплотнить кожную и костяную структуру любой ударной поверхности, не вызывая костных наростов. В принципе, с этой же целью можно и ударную поверхность переносной макивары изготовить из войлока или резины.

Основные принципы работы с макиварой

Запомните, чудес не бывает, и нельзя, прозанимавшись с макиварой 2-3 месяца, начинать крушить доски, кирпичи и прочие предметы без риска получить тяжелую травму. Я рекомендую начинать практику тамэсивари только после 2-3 лет регулярных тренировок с макиварой. Первое время наносите удары в 30-50 % от полной силы, раз в 3-4 дня делайте 2-3-х дневные перерывы в тренировках для адаптации ударных поверхностей. Постепенно доводите силу ударов до 100 %, а тренировки до ежедневных. Технику отрабатывайте из трех базовых стоек: сантин-дати, кибэ-дати и камаэтэ-дати.

4 тренировки в неделю работайте из камаэтэ-дати и кибэ-дати, они позволят лучше прочувствовать включение бедер и дадут дополнительную тренировку ногам и пояснице.

Всегда начинайте тренировку с нанесения ударов слабой рукой или ногой, затем сильнейшей. Работайте попеременно из обеих стоек — левосторонней и правосторонней.

Комплекс:

Ниже приводится комплекс упражнений с макиварой, который был разработан мной совместно с моим первым тренером по каратэ — сиханом Юрием Федоришным

Техника исполняемых ударов чередуется: сначала техника закрытой ладони, потом открытой, что соответствует основному принципу всех боевых искусств «инь-ян». Необходимо следить за чистотой техники, дыханием, контролировать движение бедер, не поднимать плечи, плотно сжать зубы, отводить руку в хикитэ к груди, не отрывать ступни, выполнять удар единым движением всего тела, вкладывая его полностью в удар, концентрируясь на «пробитие» макивары.

Основные удары и блоки для начала тренировки на макиваре:

1. гяку-цуки
2. сюто-ути
3. татэ-цуки
4. хайто-ути
5. маваси-цуки
6. тэйсё
7. уракэн-ути
8. тэцуи-ути
9. гэдан-барай
10. котэ-ути
11. эмпи-ути
12. маваси-гери-гедан
13. гяку-цуки

Необходимо наносить от 10 до 100 ударов каждой рукой (ногой) в зависимости от времени, которым вы располагаете. Нанося в среднем по 50 ударов, вы затратите на весь комплекс 30-40 минут. Перед началом и в конце комплекса обязательно в течение 3-х минут делайте активное растирание и разминание ударных поверхностей. Лучше всего включать приведенный комплекс как часть утренней тренировки.



10



11



12



13



13