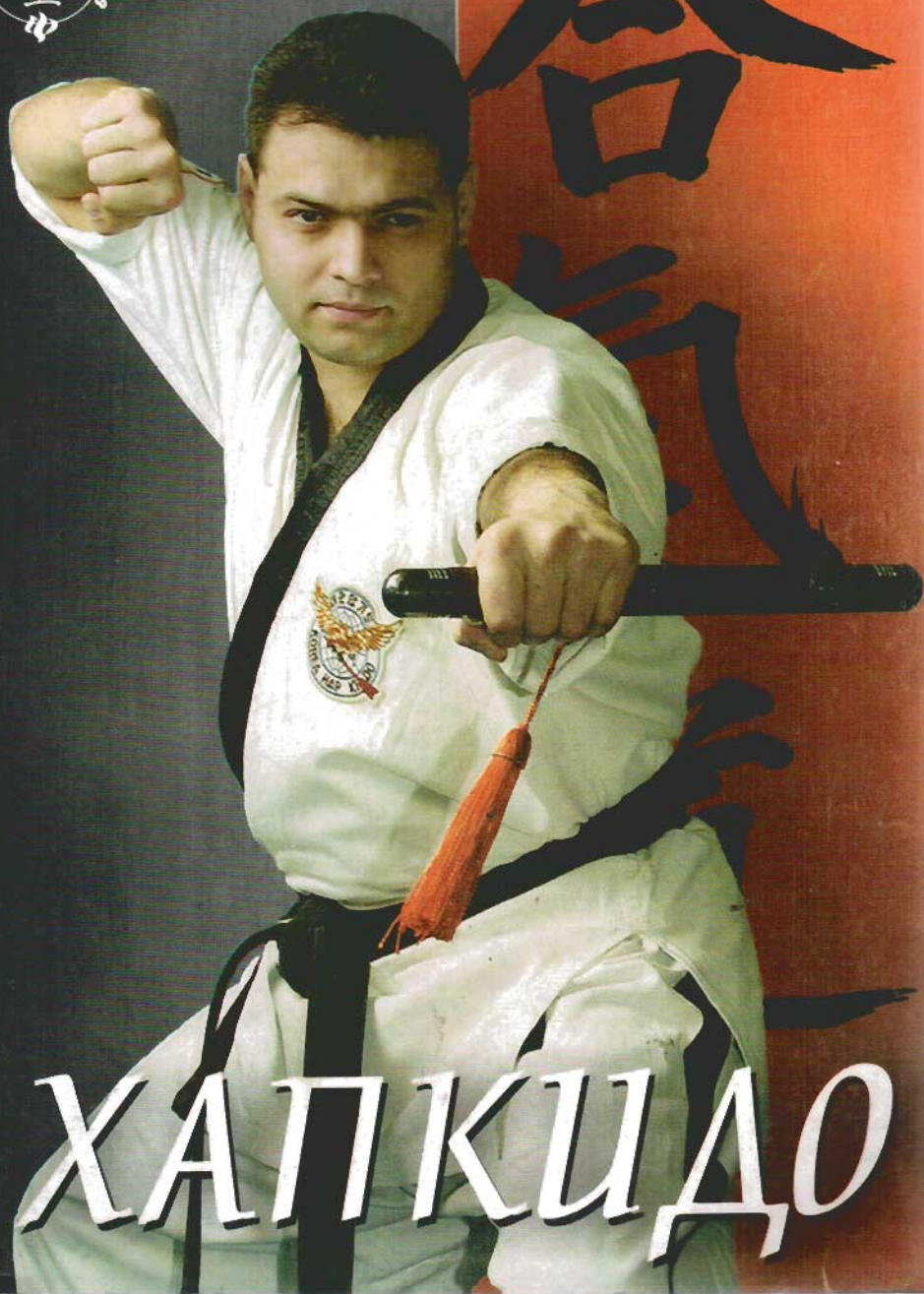




Скомм Улой



ХАПКИДО

Скотт Шоу

ХАПКИДО

Корейское искусство
самообороны



 **еникс**
Ростов-на-Дону
2002

Scott Shaw

HAPKIDO

Korean Art of Self-Defence

Ш 81

Скотт Шоу

ХАПКИДО

Корейское искусство самообороны

Ростов-на-Дону: «Феникс», 2002. — 112 с.

На обложке: Михаил Шакуров,
Президент Ассоциации корейских единоборств
г. Ростов-на-Дону, инструктор хapkидo (1 дан).
Фото: Михаил Таршинов.

Для массового читателя японское карате долгое время отождествлялось со всеми боевыми искусствами Дальнего Востока, со всей его необъятной историей и культурой. Однако Корея с ее не менее уникальным боевым и культурным наследием долгое время оставалась незаслуженно обойденной вниманием авторов и комментаторов. Данная книга призвана исправить это упущение. Хapkидo — универсальное и уникальное в своей многогранности боевое искусство, использующее все аспекты боя с применением ударных и борцовских техник, с оружием и без него. Этот труд призван познакомить с хapkидo массового читателя и дать потенциальному бойцу и спортсмену представление о наиболее значимых аспектах этого боевого искусства.

ISBN 5-222-02219-6

ББК 159.99

© 1996, Scott Shaw

© 1996, Charles E. Tuttle Co., Inc.

© 2002, перевод: Александр Курчаков

© 2002, оформление: издательство «Феникс»

Обращаем внимание читателей, что автор и издатель настоящей книги ни в какой степени НЕ НЕСУТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ за какие бы то ни было травмы, которые могут стать следствием практического изучения изложенных ниже техник. Поскольку физические упражнения, предложенные в книге, могут оказаться слишком тяжелыми для некоторых читателей, чтобы считаться совершенно безопасными, мы настоятельно рекомендуем всем желающим овладеть искусством хapkидo перед началом тренировок проконсультироваться со своим лечащим врачом.

Автор

Скотт Шоу является мастером-инструктором корейских боевых искусств хapkидo и таеквондо. Он — обладатель черного пояса и седьмого дана, присужденного ему авторитетной комиссией Корейской федерации хapkидo. Скотт Шоу часто посещает Корею, где продолжает повышать свое мастерство под руководством выдающихся специалистов этого искусства. Статьи Шоу регулярно печатаются в таких международных изданиях, как «Блэк белт», «Инсайд каратэ», «Инсайд таеквондо», «Каратэ/кунг-фу иллюстрийид», «Мартиал артс мастерс» и «Таеквондо таймс». Кроме того, он исполнил главную роль в четырехсерийном учебном видеофильме о хapkидo компании «Юник Паббликейшнз Видео».

Оглавление

Предисловие	4
1. История и развитие корейских боевых искусств	5
2. Развитие хapkидo	14
3. Данжон: Средоточие ки	21
4. Основы хapkидo	29
5. Техники самообороны хapkидo	39
Заключение	111

Предисловие

Когда речь заходит о корейских боевых искусствах, первая возникающая у большинства людей ассоциация зачастую бывает связана с олимпийским видом спорта таеквондо. Однако существует и другое боевое искусство, возникшее из древних боевых традиций Кореи, в котором наряду с характерными для таеквондо ударами руками и ногами большая роль отводится обилию разнообразнейших техник, включающих в свое число уклонения, заломы суставов и броски. Это корейское боевое искусство называется хапкидо, что буквально переводится как «путь координации и внутренней силы». Однако хапкидо более тесно связано с японским айкидо, нежели с корейским таеквондо. Многие ошибочно полагают, что хапкидо является производным айкидо. Но это не так, скорее у хапкидо и айкидо общие корни. Основатель айкидо Уэшиба Морихеи и основатель хапкидо Чхве Ёнсол в начале двадцатого столетия вместе изучали дайто-рю айкидзю-дзюцу под руководством одного учителя — Сокаку Такеда.

Формирование хапкидо и таеквондо происходило параллельно. С окончанием второй мировой войны, когда японские колонизаторы были изгнаны из Кореи, был снят запрет с занятий корейскими боевыми искусствами. На волне патриотизма началось развитие новых корейских боевых искусств, таких как тансудо мудук кван, таеквондо и хапкидо.

Основателем хапкидо был Чхве Ёнсол, который, покинув Корею в 1910 году, оказался в Японии, где ему довелось изучать боевое искусство дайто-рю айкидзю-дзюцу. После возвращения в Корею в 1943 году он объединил техники дайто-рю айкидзю-дзюцу с атакующими боевыми техниками Корейского полуострова.

Чтобы полнее понять основные принципы хапкидо, нам придется рассмотреть историю боевых искусств Кореи и Японии. Тогда нам станет ясна та роль, которую сыграли обе страны в развитии этого боевого искусства.

1

История и развитие корейских боевых искусств

Древняя Корея

Приблизительно в 3000 году до н. э. Корейский полуостров заселили тунгусские племена, пришедшие из Центральной Азии. При палеолитической культуре (использующей изготовленные из камня орудия труда) они исповедывали анимистическую религию, считая, что все живые существа обладают душой, пребывающей вне физической оболочки. Согласно преданию, легендарный Тангун основал первое корейское королевство в 2333 году до н. э.

Бронзу впервые завезли в Корею в 108 году до н. э. китайцы, основавшие на полуострове свои колонии и познакомившие коренное население с передовыми для того времени сельскохозяйственными технологиями. Вследствие распространения подобных достижений цивилизации и объединения племенных групп на территории Кореи образовалось три государства, не имевших четко обозначенных границ. Это были Пэкче, Когурё и Силла, возникшие в 18, 37 и 57 годах до н. э. соответственно.

Так началась эпоха, известная в корейской истории под названием «Периода трех королевств».

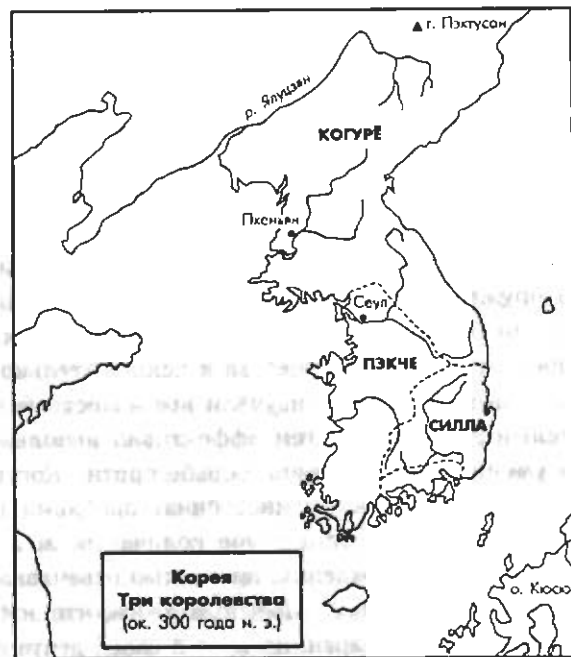
Когурё, самое крупное из трех королевств, занимало большую часть Корейского полуострова, простираясь на юг от границы с Китаем. Незначительные по размерам Пэкче и Силла располагались на южной оконечности Корейского полуострова.

Благодаря подавляющему превосходству в занимаемой площади и военной мощи Когурё стало совершать набеги на своих более мелких южных соседей. Пэкче и Силла, отражая вторжения Когурё с севера, одновременно воевали и друг с другом.

Королевство Силла, занимавшее незначительные территории на юго-востоке полуострова, обратилось за помощью к китайской династии Тан. Посланником Силлы при дворе династии Тан был Ким Чунч Уе. Ему удалось убедить китайские власти выступить на стороне Силлы против вооруженных сил Когурё и Пэкче. Между Силлой и Китаем было подписано соглашение, в соответствии с которым при победе армий Силлы и китайцев все земли к югу от Пхеньяна отходили Силле, а северные от Пхеньяна территории поступали в распоряжение Китая. При разгроме союзниками Пэкче вся занимаемая этим королевством земля становилась полной собственностью Силлы.

В 660 году н. э. объединенная группировка войск Китая и Силлы нанесла поражение армиям Пэкче. После завершения войны правительство династии Тан, проигнорировав подписанное соглашение, развернуло на территории Пэкче пять военных баз. Более того, оно попыталось образовать и несколько китайских анклавов внутри самой Силлы. Хотя это и вызвало негодование правительства Силлы, оно не могло рисковать своими войсками, бросая их против армий династии Тан, поскольку вопрос с королевством Когурё еще не был решен.

Вторжение в Когурё китайских войск с севера и нападение вооруженных сил Силлы с юга оказались менее успешными, чем их предыдущие совместные военные достижения. Однако в этот критический для страны момент умер Ён Кае Со Мум, король Когурё, и в королевстве вспыхнула борьба за власть между его братом и двумя сыновьями. Истощенное внутрен-



ними разногласиями, правительственным кризисом и продолжительной войной, королевство Когурё пало под натиском китайской армии, возглавляемой Ли Чи, и войск Силлы, которыми руководил Ким Ин Мум.

Теперь, когда общая цель Китая и Силлы по уничтожению Когурё была достигнута, недавние союзники развязали войну между собой. Военные действия сплотили народы Силлы, Когурё и Пэкче, которые, объединившись, нанесли китайским армиям сокрушительное поражение. После окончания войны с Китаем все земли к югу от реки Таедонг перешли, наконец, под власть одного правительства.

В этот период непрекращающегося военного противостояния появилась первая официальная организация бойцов, занимавшихся корейскими боевыми искусствами, известная как Хваран. Возникновение этой группы отборных воинов аристократического происхождения стало возможным только после объединения трех королевств Кореи.

Хваран

Замысел о создании военизированной организации Хваран (Цветущей молодежи) впервые возник у короля Силлы Чинхунга в 576 году н. э. Хотя королевство и располагало собственной армией, уровень боевой подготовки ее солдат был весьма посредственным — именно по этой причине Силле никак не удалось самостоятельно одолеть Когурё и Пэкче за долгие годы вооруженного противостояния. Поэтому король Чинхунг постановил собрать группу одаренных молодых людей, представляющих высшие слои общества и исключительно преданных трону, которые бы активно изучали все известные виды военной деятельности, чтобы затем эффективно использовать свои знания и умения в вооруженной борьбе против Когурё, Пэкче и китайской династии Тан. Единственная проблема заключалась в том, чтобы отобрать достаточное количество молодых людей благородного происхождения, полностью отвечающих предъявляемым к ним требованиям. Предполагалось, что избранные воины составят группу Хваран, которая в своей деятельности будет руководствоваться сводом этических норм, разработанным известным буддийским монахом по имени Вонгван. Эти правила, вошедшие в историю под названием Кодекса Хваранга, гласили:

- 1) верно служить королю,
- 2) почитать родителей,
- 3) быть преданным друзьям,
- 4) никогда не отступать в бою и
- 5) убивать милосердно.

Считалось, что если молодых людей собрать в группы и обучать буддизму, этике и искусствам, то наиболее талантливые из них неизбежно выделятся из общей массы. Для этой цели были выбраны две придворные дамы, в задачу которых входило собрать вокруг себя одаренных юношей. Девушек звали Наммо и Чунжон. Несколько сот мужчин уже начали проходить курс обучения, когда Чунжон в приступе ревности отравила вино в бокале Наммо и выбросила в реку тело своей

несчастной соперницы. Королевский суд приговорил преступницу к смертной казни, а юноши, оставшиеся без обеих наставниц, были распущены по домам.

Король Чинхунг не отчаялся и предпринял очередную попытку создания организации профессиональных воинов. Для этого в семьях придворных вельмож отбирались молодые люди приятной наружности. Некоторым из них только успело исполниться по двенадцать лет. В королевском дворце их переодевали в самые изысканные наряды, а искусные гримеры старательно раскрашивали им лица, приводя их в соответствие с современными требованиями красоты. Отобранные юноши проходили интенсивный курс обучения буддизму, поэзии и пению, поскольку предполагалось, что тот, кто добьется успехов в этих видах деятельности, более остальных склонен проявить себя и в военных дисциплинах. Таким образом, самые способные из молодых людей и образовали придворный Хваран.

Группа отобранных юношей, которую теперь стали называть Хваран, наряду с продолжением изучения буддизма и искусств занималась и многими видами физической деятельности, необходимой для полноценной боевой подготовки. В тренировочную программу воинов Хварана входило скалолазание и плавание в бурных водах горных рек в самые холодные месяцы года. Они изучали разнообразные виды рукопашного боя, владение мечом, посохом, багром, копьем и стрельбу из лука.

Считается, что именно в группе Хваран получил свое развитие вид рукопашного боя под названием субак. В результате активных занятий бегом в горной местности воины Хварана развили сильные мышцы ног. Поэтому в практикуемой ими системе рукопашного боя большое место занимали техники ударов ногами.

К концу седьмого века Хваран стал переживать упадок, а затем и полностью прекратил свое существование в качестве военной организации. Члены группы стали более известны не как воины, а как специалисты нетрадиционных способов лечения, интерпретаторы буддизма и поэты.

Субак

Принято считать, что первым боевым искусством Кореи был субак. Корейские исторники датируют его возникновение периодом правления легендарного короля Тангуна (2333 год до н. э.). Однако в поддержку этой версии не существует никаких исторических доказательств.

Документально подтверждено то, что субак был известен в Корее в четвертом веке новой эры. На росписи мавзолея Как Ше в Когурё изображены два бойца, сражающиеся в стиле субак. Однако трудно сказать что-либо определенное о техниках этого вида боевых искусств, поскольку сохранность росписей оставляет желать лучшего.

Историки полагают, что субак был основным рукопашным боевым искусством вооруженных сил в последний период существования трех королевств. Субак тогда существовал в качестве дополнения к многочисленным искусствам владения оружием. Таким образом, основной акцент в этом виде делался на атакующие техники, при помощи которых можно было быстро нанести поражение противнику.

К окончанию эпохи трех королевств мастеров субака становилось все меньше и само искусство начало утрачивать свое значение. В этот период возник еще один вид корейских боевых искусств, который называется юсуль. Для этого стиля были характерны мягкие захваты, на которых, как полагают многие историки, позже была выстроена вся система японского джуджитсу.

С появлением юсуль на Корейском полуострове образовались две совершенно противоположные школы боевых искусств. Одна из них практиковала жесткий, линейный, атакующий стиль субак, а другая исповедовала мягкий и оборонительный стиль юсуль. В этот же исторический период субак начал трансформироваться в тхэккён.

Тхэккён

Тхэккён возник в тот временной отрезок, когда все боевые искусства в целом переживали быстрый упадок, последовавший за объединением трех королевств Корейского полуострова в единое государство. Являясь производной формой субака, тхэккён был агрессивным и жестким стилем. В Корее установился временный мир, и занятия боевыми искусствами утратили свою практическую ценность для гражданского населения. После объединения трех королевств династия Силла (688–935 годы н. э.) превратила страну в централизованное буддистское государство, в котором процветали изящные искусства, а боевые искусства за ненужностью быстро пришли в упадок.

Интерес к юсулю стал пропадать почти так же быстро, как в свое время возник, и к концу VII века это искусство практически прекратило свое существование. Тхэккён, таким образом, остался единственной в стране боевой системой, сохранившей связь с древним искусством субак.

Династия Силла пала в 935 году. В результате устроенного мятежниками государственного переворота к власти в стране пришла династия Корё (935–1392 г.). Внутренние конфликты, не прекращавшиеся в Корее в эту эпоху смены правительства, никак не отразились на жизни рядовых граждан и не повлияли на развитие философского мировоззрения. В 1170 году представители рода Чо, устроив военный переворот, захватили власть в стране и принялись искоренять идеалы буддизма, проповедуемые гражданским населением.

В 1231 году в северные территории Корейского полуострова вторглись монгольские завоеватели. Правительство Чо направило большую часть своих вооруженных сил на борьбу с захватчиками, которые, однако, благодаря уже только подавляющей численности своих войск без труда расправились с корейскими армиями. В 1258 году режим Чо был свергнут, и к власти в стране вернулось правительство Корё, поддерживаемое монголами.

Несмотря на то что в этот период страна находилась в состоянии активного военного противостояния захватчикам, это не смогло пробудить интереса гражданского населения к занятиям боевыми искусствами. В центре внимания народа были философия и изящные искусства, но не политика. К боевым искусствам на всей территории Кореи в эту эпоху относились с презрением и высокомерием, чему способствовал и указ короля Чун Мока (1344–1348 г.), полностью запрещающий гражданам лицам заниматься искусством тхэккён.

Восстание против монгольского правления, разразившееся в 1356 году, ознаменовало собой начало нового периода беспорядков на Корейском полуострове. После нескольких десятилетий партизанских войн династия Корё была низвергнута, и на смену ей пришла династия Йи (1392–1909 г.), поклявшаяся в верности китайской династии Мин и заручившаяся ее поддержкой.

Правительство династии Йи, отказавшись от буддизма как национальной религии страны, заменило его конфуцианством. В результате этих преобразований появилась квалифицированная бюрократия, способствовавшая формированию упорядоченной общественной структуры государства и быстрому росту образовательного уровня населения. На протяжении всего периода правления династии Йи активно развивались культурные связи Кореи с Китаем и Японией. В эту эпоху происходил взаимный обмен знаниями о боевых искусствах между тремя государствами, правда, оставленный без внимания правительственными органами и наблюдавшийся только на бытовом уровне. В Корее открывались частные школы китайского кунг-фу и японского каратэ. Техники национального стиля тхэккён хотя и испытывали на себе влияние китайских и японских боевых систем, но-прежнему оставались уникальными по своим ярко выраженным оборонительным тенденциям.

В эпоху правления династии Йи тхэккён был официальным рукопашным боевым искусством корейских вооруженных сил. Именно благодаря признанию в армейской среде этот древний стиль смог сохраниться в своем оригинальном виде вплоть

до XX века. Период династии Йи, считающийся корейской эпохой просвещения, завершился в 1909 году, когда страну оккупировали японские захватчики. С падением династии Йи сошел по времени и закат популярности тхэккёна.

Корея вновь обрела независимость в 1945 году, когда войска союзников изгнали с полуострова японцев. Долгожданная свобода послужила причиной небывалого роста национального самосознания, сплотившего корейцев. С тех пор страна никогда больше не находилась под властью военного правительства.

Параллельно с развитием корейских вооруженных сил происходило возникновение некоторых новых национальных боевых искусств. Новые стили появлялись не только как средства самообороны, но и в качестве дополнительных способов обеспечения безопасности Корен. Основателями этих боевых искусств были корейцы, вынужденные в свое время покинуть родину или вывезенные из страны японскими оккупационными силами.

Вернувшись на полуостров, основатели подобных боевых систем соединяли техники различных стилей, выученных ими за границей, с техниками тхэккёна. К числу новых видов корейских боевых искусств принадлежали такие, как тансудо мударк кваи, основанный Хваном Ки, который изучал каратэ, живя в Манчжурии; таеквондо, изобретенное в 1946 году генералом Чой Хон Хи, выходцем из семьи потомственных военных, изучавшим в детстве тхэккён, а затем — каратэ, когда он вынужден был служить в японской армии; и, наконец, хапкидо, основанное в 1940 году Чхве Ёнсом.

Эти три стиля являются основными современными видами корейских боевых искусств. Техники тансудо и таеквондо очень схожи, поскольку оба стиля опираются в первую очередь на удары руками и ногами, характерные для тхэккёна, а также на стойки и формальные процедуры каратэ. Хапкидо, напротив, сохраняет техники ударов руками и ногами тхэккёна, большее внимание уделяет оборонительным действиям, в чем мы сможем убедиться в следующих главах.

2

Развитие хапкидо

Основатель хапкидо Чхве Ёнсол (фото 1) родился в 1904 году в корейском городе Таегу. В 1909 году Корея была оккупирована японскими войсками. Когда Чхве Ёнсолу исполнилось семь лет, он был вывезен из страны и направлен на работы в Японию. Использовать корейских детей на различных видах принудительных работ в Японии было обычной практикой оккупационного режима.

Судьбе было угодно распорядиться так, что Чхве оказался в услужении у Сокаку Такеда (1860–1943 г.) (фото 2), прямого потомка основателя дайто-рю айкидзю-дзюцу в тридцать втором поколении. Такеда было сорок четыре года, когда к нему попал семилетний корейский мальчик Чхве, которому в соответствии с традицией дали японское имя Ёшида.

Дайто-рю айкидзю-дзюцу

Дайто-рю айкидзю-дзюцу является одним из древнейших видов японского айкидзю-дзюцу. Согласно корейской легенде, айкидзю-дзюцу основал принц Садазumi (884–916 г.), известный



1



2

в Корее под именем принца Тейжуна, шестой сын японского императора Сёва, после того как странствующий буддистский монах-кореец обучил его юсю. Официальная историография айкидзю-дзюцу, однако, утверждает, что отцом-основателем этого стиля является Минамото-но Ёшимицу (1045–1127 г.), третий сын Минамото-но Ёриёши (988–1075 г.), который был потомком императора Сёва в пятом поколении. Поскольку клан Минамото отличался тесными родственными узами, не приходится сомневаться, что многие его члены внесли свой вклад в развитие дайто-рю айкидзю-дзюцу. Но тем не менее основателем стиля все же считается Минамото-но Ёшимицу.

Семья Минамото начиная с периода Хейан (794–1185 г.) на всем протяжении истории страны представляла один из главных правящих кланов Японии. Известно, что именно Минамото-но Ёритомо (1147–1199 г.) стоял у истоков формирования сёгуната Камакура, в течение существования которого у власти в стране находилось самурайское военное правительство.

Ёшикиё (1094–1145 г.), старший сын Минамото-но Ёшимицу, оставил центральный клан и переехал в область страны, известную под названием Кай. Именно там он основал новую

ветвь клана Минамото, из которой выделилась семья Такеда, в последующие годы создавшая дайто-рю айкидзю-дзюцу.

На протяжении нескольких столетий знания о дайто-рю айкидзю-дзюцу тайно передавались в семье Такеда из поколения в поколение, пока в конце XIX века правопреемником фамильного наследия не стал Такеда Сокаку (1860–1943 г.), тридцать второй потомок основателя этого стиля боевых искусств. Он открыл школу дайто-рю айкидзю-дзюцу на японском острове Хоккайдо и стал первым членом семьи Такеда, обучавшим боевой системе не только представителей японских военных сословий, но и всех желающих. Боевые техники, составлявшие дайто-рю айкидзю-дзюцу Такеды Сокаку, включали в себя захваты суставов, броски, захваты туловища, приемы удушения, а также, в несколько меньшей степени, удары кулаками, ступнями и коленями.

Такеда и Чхве

Чхве Ёнсолъ отнюдь не оказался в положении приемного сына Такеды, как бы этого ни хотелось многим приверженцам стиля хапкидо. Не слишком популярный и упоминаемый факт его биографии этого периода заключается в том, что Чхве в доме своего хозяина выполнял обязанности мальчика на побегушках, а позже — личного слуги Такеды.

Чтобы правильно понять сложившиеся между Чхве и Такедой взаимоотношения, мы должны рассматривать их в исторической перспективе. Такеда являлся последним представителем самурайской ветви своего клана. Японцы вообще считали себя «божественной расой». Корейцы для них были в лучшем случае второсортным народом, а в худшем — просто пешками в большой игре под названием жизнь. Нет сомнений, что Чхве понравился Такеде, но он никогда не смог бы сделать мальчика своим приемным сыном, не нарушив при этом национальных культурных традиций.

В качестве личного слуги Такеды Чхве всегда присутствовал на занятиях по дайто-рю айкидзю-дзюцу, которые проводил его хозяин. Документально не установлено, когда именно Чхве приступил к изучению физических аспектов этого боевого искусства. Рассказывают, однако, что когда в 1935 году Такеду вызвал на поединок учитель одной из многочисленных школ боевых искусств, мастер дайто-рю айкидзю-дзюцу сначала предложил Чхве сразиться с гостем. Это было обычной практикой, когда принимающий вызов мастер какого-либо стиля сначала выставлял на дуэль одного из своих наиболее способных учеников. Если тот проигрывал схватку, на ковер выходил его учитель. Оскорбленный гость попытался было возражать, на что Такеда ему ответил: «Но кто из моих учеников пробыл со мною дольше и узнал от меня больше, если не мой личный слуга?» Чхве выступил в поединке и нанес поражение гостю.

Морихеи Уесиба, будущий основатель айкидо, в течение семи лет изучал дайто-рю айкидзю-дзюцу под руководством Такеды как раз в тот период, когда Чхве Ёнсолъ находился в услужении у мастера. По этой причине многие историки склонны искать параллели между хапкидо и айкидо. Но хотя оба эти вида боевых искусств имеют общие корни, а в некоторых случаях и подобные техники, они заметно отличаются друг от друга по своему философскому содержанию.

Чхве служил у Сокаку Такеды на протяжении тридцати лет, до самой смерти своего хозяина 25 апреля 1943 года. После этого, оставив дом своего учителя, он вернулся в Таегу.

Возникновение хапкидо

Как уже говорилось, в течение тридцати лет Чхве оставался с Такедой, и только смерть последнего разлучила их. После кончины наставника ничто больше не связывало Чхве с Японией и он вернулся в Корею. Вскоре после этого Корея обрела независимость, и Чхве подарил своей стране хапкидо.

Сначала Чхве обучал своих последователей дайто-рю айкидзю-дзюцу в чистом виде. Однако постепенно на территории Корейского полуострова стали появляться новые виды национальных боевых искусств, основатели которых — например, генерал Чой Хон Хи и другие — творчески использовали атакующую природу тхэккёна в изобретаемых ими боевых системах. Эти новые стили не могли не оказать своего влияния на Чхве Ёнсоля, который также начал вводить в свое боевое искусство агрессивные техники ударов руками и ногами, характерные для древней корейской боевой системы.

Хапкидо, как и другие боевые искусства, возникшие в полувосточной независимости Кореи, развивалось медленно и трудно. Даже название его претерпевало многочисленные изменения. Новый стиль именовали ю квон сул, юсуль, хо шин му до, би суль, пока в 1963 году за ним наконец официально не закрепилось название хапкидо.

Иерархия хапкидо

Иерархия хапкидо является отражением индивидуального уровня мастерства владения системой. Каждый более высокий тренировочный уровень включает в себя новые, усложненные техники и требует понимания искусства, которое возможно лишь при накоплении определенного опыта. По этой причине бессистемного изучения разнообразных атакующих и оборонительных техник хапкидо будет далеко не достаточно для достижения высших уровней мастерства. Для перехода на качественно более высокую ступень в постижении искусства хапкидо необходимо глубокое понимание философского содержания не только этого боевого стиля, но и самой жизни.

В хапкидо существует два основных уровня классификации мастерства: гуп — для начальных ступеней обучения и дан — для определения более высоких степеней владения искусством. Рангом гуп обладают новички, находящиеся в процессе изуче-

нии основ хапкидо. Каждый только приступающий к занятиям ученик носит белый пояс, а затем по мере приобретения опыта и начальных навыков последовательно меняет его на желтый, синий и красный. Обладатели ранга дан, в совершенстве овладевшие основными элементами хапкидо и продолжающие повышать свое индивидуальное мастерство, носят черные пояса.

Третьего дана удостоиваются те бойцы, которые отрабатывают специфические и сложные элементы хапкидо. По достижении четвертого дана боец получает право на присуждение ему звания инструктора. После успешной сдачи экзаменов, включающих проверку физической подготовки, а также устные и письменные задания, соискатель звания инструктора получает разрешение на открытие собственной школы хапкидо (дожанг). До достижения четвертого дана и получения лицензии инструктора бойцы могут преподавать хапкидо исключительно под руководством имеющего лицензию мастера.

Пятый дан, обладателем которого можно стать только через пять лет после получения четвертого дана, присуждается после тщательной экзаменационной проверки и дает право на получение лицензии мастера искусства хапкидо. Находящийся на этом уровне боец удостоивается титула сабумним.

Сабумним, обладающий седьмым даном хапкидо, имеет право лично рекомендовать своих учеников для получения ими пятого дана. Если ученик благополучно выдерживает экзаменационную проверку и удостоивается титула сабумнима, его учитель соответственно поднимается на уровень кважанима, то есть грандмастера.

Девятый дан является высшей ступенью индивидуального мастерства в хапкидо. Немногие мастера, достигшие этого уровня, проявили исключительную целеустремленность и преданность искусству, поскольку претендовать на получение девятого дана можно в среднем через сорок лет тренировочной и преподавательской деятельности. Иногда в случае безвременной кончины выдающегося мастера хапкидо почетный девятый дан может быть присужден ему посмертно.

Десятым даном обладает только сам основатель системы Чхве Ёнсол. Кроме него десятый дан имеют некоторые пре-емники Чхве, хотя правомерность этого многими подвергается сомнению. Дело в том, что после смерти Чхве в 1986 году в рядах высших мастеров хапкидо, занимавшихся лично у основателя искусства, произошел раскол, вследствие чего образовалось несколько независимых организаций хапкидо. Поэтому некоторые из бывших учеников Чхве являются теперь обладателями десятого дана. Другие же оставили за собой честно заработанные восьмой и девятый даны. В любом случае все это лишний раз подтверждает то, что хапкидо не застыло на месте и продолжает развиваться, впитывая в себя новые техники и новое понимание смысла стиля, точно так же, как это было при Чхве, который после возвращения в Корею творчески использовал различные стили для создания собственной боевой системы.

3

Данжон: Средоточие ки

Хапкидо является не только в **высшей степени отточенной** и выверенной системой самообороны, **но также** и средством физического и духовного совершенствования человека. Эта цель достижима в том **случае, если боец пришел** к пониманию анатомии человека и **всепроникающей энергии**, известной как ки.

Развитие ки

Ки представляет собой универсальную энергию, присутствующую в **каждом** из окружающих нас предметов. Это не физическая сила, которую можно развить регулярными тренировками. Однако при правильном понимании энергии ки она может быть направлена в мышцы и эффективно использована. В процессе тренировок боец хапкидо постепенно приходит к осознанию того, что ки является источником здоровья, а не физической силы.

Впервые ки была подробно описана в работе «Хуанди ней-цин» (каноне китайской медицины),* которая, согласно легенде, появилась на свет в 2697 году до н. э. По мнению историков, однако, написание этого труда датируется приблизительно 300 годом до н. э. Предположительно около 200 года до н. э. знания о ки проникли в Корею, где были встречены с большим энтузиазмом. Воины Хварана первыми использовали знания о ки не только в медицинской практике, но и в процессе своих физических и психических тренировок.

У здорового человека ки свободно течет по двадцати** меридиональным протокам тела. Эти протоки представляют собой невидимые каналы, по которым циркулирует ки, контролируя здоровье внутренних органов и обеспечивая нормальное функционирование различных отделов человеческого организма, например, сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Если свободное течение ки блокируется хотя бы в одном из каналов, человек чувствует внезапные недомогания, которые могут свидетельствовать о развитии физических или психических заболеваний.

На всем протяжении каналов течения ки расположены многочисленные точки, называемые хьеол. Именно на эти точки воздействуют специалисты по иглоукалыванию во время проведения лечебных процедур акупунктуры. Оказанием просчитанного давления на нужную точку хьеол можно направить в нее дополнительную энергию и тем самым снять блокаду течения ки.

Рассматривать боевые искусства просто как физические упражнения и способы самообороны — значит, низводить их

* На самом деле теория ки (или чи) была подробно разработана в трудах даосов значительно раньше. В «Хуанди ней-цин» излагается теория медицинского использования Чи и строение «меридианов» («путей» чи в человеческом теле). (Прим. ред.)

** Арифметика автора в данном случае не совсем понятна: существует 12 парных и 2 непарных меридиана, которые называют «классическими», а также 8 «чудесных» меридианов. Но двадцать не получается никак... (Прим. ред.)

до анималистического уровня. Хотя физические способности человека повышаются в результате тренировочного процесса, их развитие отнюдь не является конечной целью занятий боевыми искусствами. Для достижения высших уровней искусства хапкидо необходимо четкое понимание роли ки и умение управлять ею.

Дополнительная внутренняя сила, которую вы разовьете в себе дыхательными упражнениями, направленными на формирование умения управлять ки, неизбежно даст знать о себе на тренировках, а повышение способности сохранять равновесие в бою станет очевидным при проведении спаррингов.

Ки и самооборона

Параллельно со знакомством с направлениями течения ки по телу человека боец хапкидо изучает места расположения жизненно важных точек, называемых куп со. При нанесении ударов по этим точкам нарушается естественное течение ки по организму противника, что приводит к травмированию определенных частей его тела. Такие виды ударов часто оказываются более эффективными, чем обычные удары руками и ногами, поскольку они направлены в крайне уязвимые жизненные точки человеческого организма.

Данжон

Пожалуй, одной из базовых концепций хапкидо является понятие о равновесии тела (кюн хюнг). Учение о равновесии в хапкидо связано в первую очередь с «центральной точкой» человеческого тела, которая называется данжон. Данжон представляет собой не только естественную точку расположения центра тяжести тела, но и главное место концентрации ки. Он находится приблизительно в четырех дюймах (10 см) ниже пупка. Ширина и высота данжона составляют около двух

дьюмов. Понимание местонахождения данжона дает бойцу хапкидо возможность более правильно и четко выполнять необходимые движения.

Медитация

На протяжении столетий медитация (мун юм) используется как средство достижения более высоких уровней сознания. Медитация практически помогает бойцу хапкидо фокусировать внимание, повышать концентрацию и глубже осознавать ки.

Ки можно понять только умозрительно. Исключительно физические упражнения не в состоянии дать бойцу хапкидо полного представления о ки. Именно для четкого и глубокого понимания ки мастера боевых искусств в течение столетий разрабатывали специальные медитативные техники. Медитация дает ясное представление о том, как ки взаимодействует с человеческим организмом. Поскольку дыхание является источником жизни, его сознательный контроль способен естественно ввести человека в состояние медитации. Любое медитативное упражнение должно начинаться с осознанного контроля дыхания.

Брюшное дыхание в положении стоя

Для выполнения этого упражнения встаньте прямо, расставив ноги на ширину плеч и расположив ступни параллельно (фото 3). Слегка согнув руки в локтях, выпрямите пальцы, но не напрягайте их (фото 4). Полностью расслабьте мышцы кистей и пальцев. Расположите обе кисти напротив данжона, оставив между вытянутыми указательными пальцами около одного дьюма (фото 5).

Приняв это положение, начинайте делать медленный и глубокий вдох. Так как дыхание является источником жизни, именно с ним ки проникает в организм человека. Поэтому выпол-



3



4



5

ните вдох таким образом, чтобы воздух опускался к самой брюшной полости. Когда вы достигнете состояния относительного спокойствия (на что потребуется приблизительно пять глубоких вдохов), начинайте мысленно представлять себе местонахождение вашего данжона.

Далее вращением в запястьях поверните кисти ладонями вверх. Сделайте глубокий вдох через нос, представляя, как энергия ки золотистым потоком проникает в ваше тело и сосредоточивается в данжоне. Выполняя это упражнение, одновременно с вдохом медленно поднимите обе кисти до уровня груди (фото 6).

Набрав полные легкие воздуха, на мгновение задержите дыхание. Затем переверните кисти ладонями вниз (фото 7) и, выпуская воздух из легких, опустите кисти в их исходное положение на уровне данжона (фото 8). Делая выдох, мысленно представляйте, как все негативное выходит из вашего тела через нос.



6

7

8

Такое дыхательное упражнение рекомендуется выполнять, по меньшей мере, десять раз перед тем, как приступить к практическим занятиям боевыми искусствами. Кроме того, оно может оказаться эффективным в любой момент, когда вы чувствуете необходимость сконцентрировать сознание или расслабиться. Регулярные выполнения этого упражнения помогут вам определить точное местонахождение данжона.

Как только вы точно узнаете, где расположен ваш данжон, источником всех ваших физических действий станет этот центр тяжести тела. Осознание местонахождения данжона значительно облегчит выполнение техник самообороны, так как ваше тело, перестав бороться с самим собой в поисках равновесия, окажется способно постоянно сохранять это состояние. Более того, поскольку данжон является средоточием ки в теле человека, все ваши движения станут сфокусированными и управляемыми.

Медитация при брюшном дыхании сидя на коленях

Для выполнения этого упражнения примите положение сидя на коленях. Находясь в положении стоя, аккуратно опустите на пол левое колено (фото 9, 10). Прочно установив левое колено на полу, медленно и осторожно поставьте рядом с ним правое колено. На протяжении всех этих действий спина должна оставаться прямой. Теперь, стоя на коленях, медленно подайте назад бедра, чтобы они опустились на икроножные мышцы (фото 11). После этого левую ступню подведите к правой. Затем подъем правой ступни положите сверху на подошву левой ступни, принимая устойчивое положение для медитации. Опустите кисти на бедра ладонями вниз. Теперь, когда ваше тело занимает устойчивое положение на коленях, вы полностью готовы к выполнению дыхательного упражнения.

Полностью успокойтесь и расслабьтесь (фото 12). Когда почувствуете, что готовы, закройте глаза и сделайте глубокий

9

10

11



вдох, направляя воздух в данжон. Задержите в себе воздух, насколько это будет возможно без возникновения неприятных ощущений, а затем сделайте выдох.

Большой палец правой руки приложите к правой ноздре и закройте ее (фото 13). Сделайте медленный и глубокий вдох через левую ноздрю, направляя воздух в данжон. Затем закройте левую ноздрю другим пальцем, а большой палец отведите от правой ноздри (фото 14). Медленно выдохните воздух через правую ноздрю, а затем сделайте через нее же глубокий вдох. Выдох и вдох должны выполняться спокойно и размеренно. Весь процесс чередования вдохов и выдохов через левую и правую ноздрю повторите двадцать раз.

Это дыхательное упражнение приводит в равновесие ум и янг (по-китайски инь и ян) вашего организма. Левая половина тела является ум (негативной), а правая — янг (позитивной). Последовательное чередование вдохов и выдохов левой и правой ноздрей стимулирует ум и янг, приводя организм в состояние внутренней гармонии и равновесия. Именно таким образом можно правильно сфокусировать энергию ки.

12



13



14



4

Основы хапкидо

Техники падения

Хапкидо является боевым искусством, в котором используются эффективные способы самообороны. Прежде чем приступать к практическому изучению хапкидо, необходимо освоить техники падения (накбеоп). Это крайне важно, поскольку большинство столкновений, требующих применения методик самообороны, происходит на улице, а не на покрытом мягкими матами полу дожанга.

При внезапном падении люди обычно инстинктивно выставляют перед собой руки, стремясь таким образом смягчить удар при контакте с землей. В большинстве случаев такая неправильная техника падения приводит к переломам кистей, запястий и рук. Чтобы обезопасить себя от необязательных травм такого рода на практических занятиях или в реальном противоборстве с соперником, жизненно необходимо знать и уметь применять техники правильного падения. Именно по этой причине обучение хапкидо начинается с освоения техник падения.

Каждый боец хапкидо должен уметь правильно выполнять три вида падений: падение вперед, падение назад и падение в сторону. В любом из перечисленных видов важно соблюдать три условия:

1. Всегда сохранять спокойствие.
2. В момент падения наполнить легкие воздухом и сразу же выпустить его после касания земли.
3. Представить собственное тело округлым предметом. После контакта с землей это позволит вам перекатиться в направлении падения и быстро восстановить вертикальное положение.

Кувырок вперед

Если вы падаете вперед, лучшим способом избежать травм головы, шеи или спины является выполнение переворота в направлении падения. Этот прием называется кувырком вперед (жун бан накбеоп).

Начинайте выполнять кувырок вперед из вертикального положения (фото 15). Правой ногой сделайте шаг вперед, как при

15

16



обычной ходьбе, одновременно с этим медленно наклоняясь вперед и протягивая правую руку к земле (фото 16). Пальцы правой руки, слегка сжатые в неплотный кулак, пронесите по диагонали сверху вниз перед корпусом и легко коснитесь ими пола перед левой ногой.

Используйте правую руку в качестве направляющего вектора, но не опускайте ее на пол с силой, иначе вы легко можете травмировать ее при падении.

Теперь вы готовы к выполнению кувырка вперед. Втяните голову как можно глубже в плечи. По возможности прижмите подбородок к груди. Толчком правой ноги пошлите тело вперед и выполните кувырок, следя за тем, чтобы сначала коснуться пола задней поверхностью правого плеча (фото 17). Затем перекатитесь по полу, поочередно опираясь на него правым плечом, средней частью спины и левым бедром (фото 18). Продолжая кувырок, вы легко сможете вернуться в вертикальное положение.

17

18



Падение назад

Умение падать назад (хун бан накбеоп) необходимо в тех ситуациях, когда противник ударом ногой в грудь опрокидывает вас на спину. В этих случаях умение правильно падать приобретает особое значение, так как удар затылком о землю может обернуться серьезными последствиями.

Падение назад сопровождается сильным шлепком обеими ладонями и (в меньшей степени) предплечьями по земле в момент касания ее телом. Падение, таким образом, сдерживается силой рук, которые гасят инерцию и не позволяют голове удариться о землю.

Перед падением назад примите вертикальное положение (фото 19). Оттолкнувшись ногами, пошлите тело назад (фото 20) и погасите инерцию падения, приземлившись на руки, расставленные приблизительно на два фута в стороны от корпуса (фото 21).

19



20



21



Падение в сторону

Падение в сторону (чук бан нак боп) применяется, когда противник бросает вас на бок. Этот вид падения похож на падение назад тем, что и в этом случае вы гасите инерцию движения, приземляясь на кисть и предплечье ближней к полу руки.

Для отработки падения в сторону примите вертикальное положение (фото 22). Затем, начиная падать в сторону (фото 23), погасите инерцию падения, приземлившись на кисть и предплечье ближней к полу руки (фото 24).

22



23



24



Естественная стойка

В таеквондо и тансудо придерживаются традиционных для боевых искусств передней стойки, задней стойки и стойки лошади. В хапкидо, напротив, эти стойки рассматриваются как препятствие для быстрого перемещения тела из одного положения в другое. По этой причине для оборонительных действий в хапкидо используется естественная стойка (жа юн сае).

При естественной (боевой) стойке хапкидо боец стоит прямо, в то же время сохраняя все мышцы тела расслабленными. Ноги расставлены на ширину плеч, при этом передняя ступня выдвинута на несколько дюймов вперед по отношению к задней ступне. Обе ноги слегка согнуты в коленях. Руки располагаются на уровне груди, а обе кисти сжаты в кулаки (фото 25).

25



Находясь в естественной стойке, боец хапкидо может быстро и легко принять любое положение тела, необходимое для сохранения контроля над каждой конкретной ситуацией боя. Он может свободно переместиться в любую позицию, которую потребуют от него обстоятельства.

Примите естественную стойку и плавно развернитесь, используя в качестве оси вращения позвоночник. Вы мгновенно почувствуете естественное равновесие, присущее этой стойке. При движении вперед, назад или в сторону не поднимайте ступни высоко над землей, а буквально скользите ими над самым полом, передвигаясь в нужном направлении. И в этом случае вы почувствуете, какую полную свободу перемещений предоставляет вам эта стойка.

В более сложных ситуациях боя, когда противник препятствует вашим перемещениям, вы по-прежнему имеете возможность принимать естественные стойки и сохранять наиболее удобное положение тела. В этих случаях боец хапкидо индивидуально подходит к каждому типу проводимых против него атак и принимает такую стойку или положение тела, которые являются наиболее естественными для конкретной ситуации. Подходя к задаче самообороны с этих позиций, боец хапкидо не оказывается вынужденным выполнять такие неестественные перемещения, которые могут замедлить его ответные действия или ослабить защитные реакции.

Координация энергии

Выполнение техник в хапкидо сопровождается криком скоординированной энергии (кихап). Таким способом боец во время исполнения техники набирает в организм ки и с ее помощью обеспечивает удар дополнительной силой. Для правильного осуществления кихапа перед самым выполнением техники следует сделать глубокий вдох, направляя поток воздуха данжон, а затем в процессе исполнения техники нужно резко выпустить воздух, сопровождая выдох пронзительным криком.

Кихап является не только способом сфокусированного истощения ки во время выполнения разнообразных техник боевых искусств, но и средством защиты тела от возможных травм, которые могут быть следствием исполнения техник бросков в хапкидо. Подобно тому, как тяжелоатлеты сначала делают глубокий вдох, за которым следует выдох при отрыве штанги от пола, боец хапкидо с помощью такого же резкого выдоха мгновенно возвращает тело в состояние естественной расслабленности. В результате значительно снижается риск получить травму от перенапряжения при броске противника.

Бойцам, только начинающим постигать науку хапкидо, было бы очень полезно выработать в себе привычку совершать кихап при выполнении каждой атакующей или оборонительной техники, описанной в настоящей книге. Это поможет вам не только добавить дополнительную силу в каждое движение, но и глубже понять принципы внутреннего контроля собственного тела.

Правила оборонительных действий

В процессе тренировочных занятий боец хапкидо приходит к выводу, что при самообороне энергию следует использовать только в строго ограниченных, необходимых количествах. Этот тезис иллюстрируется тремя правилами оборонительных действий хапкидо:

1. Оборона должна осуществляться самым простым и наиболее эффективным способом.
2. Оборона должна начинаться строго из того места и положения, в которое проводилась атака.
3. Эффективная контратака ни в коем случае не должна сопровождаться лишними движениями.

Техники руки

Методика самообороны в хапкидо основывается на многочисленных и разнообразных техниках освобождений, заломов

суставов и бросков. Эти три вида оборонительных действий объединены под общим названием техники рук. Чтобы подняться с уровня белого пояса хапкидо до первого дана черного пояса, необходимо изучить более пятисот техник руки. Каждый следующий дан уровня черного пояса также характеризуется новыми, более сложными техниками руки.

Техники руки хапкидо разработаны таким образом, что могут использоваться практически против любого вида атаки. Они эффективно применяются в любых ситуациях боя, охватывая весь арсенал возможных действий противника от простого захвата корпуса до изощренных техник ударов руками и ногами.

Техники руки, используемые для освобождения, являются одним из наиболее важных аспектов, которые должны изучить бойцы хапкидо. При отработке техник руки боец хапкидо глубже проникает в понимание законов движения человеческого тела, и следовательно, получает возможность оказывать на тело противника определенное воздействие.

Предварительные замечания

О техниках освобождения

Важно постоянно помнить, что противник, осуществивший захват любой части вашего тела, с каждой следующей секундой боя получает все больше шансов сломать вашу оборону и нанести вам травму, тогда как ваши шансы на благополучную защиту столь же стремительно снижаются. По этой причине теория хапкидо учит, что оборонительные техники руки должны применяться в тот самый момент, когда противник выполняет захват.

Рука-нож

Рука-нож (судо) является одним из основных инструментов, используемых для освобождения от захвата противника. Для превращения обычной руки в руку-нож следует вытянуть пальцы и напрячь мышцы и сухожилия кисти и запястья.

Рука-нож применяется при выполнении практически всех техник освобождения хапкидо. Она используется настолько часто, что боец хапкидо быстро вырабатывает привычку складывать руку именно таким образом, и вскоре кисть автоматически начинает принимать положение руки-ножа при любой необходимости освободиться от захвата противника.

Большой палец — наиболее слабый элемент захвата противника

Поскольку большой палец является самым слабым элементом захвата противника, именно на него оказывается воздействие при выполнении техник освобождения. Когда противник выполняет захват кисти, запястья, руки или плеча, от него можно мгновенно освободиться, если направить энергию на то, чтобы оттянуть его большой палец. В исключительных случаях, когда захват противника слишком крепок, чтобы освободиться от него одной рукой, обездвиженную руку можно сжать свободной рукой и вырвать ее из захвата противника.

Теория непрерывного движения

Бойцы хапкидо придерживаются теории непрерывного движения. Эта теория гласит, что ни одна оборонительная техника сама по себе не может обеспечить завершения физического сопротивления. Таким образом, боец хапкидо должен сначала выполнить технику освобождения от захвата противника, а затем немедленно провести эффективную контратаку, захват сустава или бросок. Только в этом случае агрессивным действиям атакующего может быть положен конец. В этом и состоит разница между хапкидо и родственным ему айкидо. В хапкидо в отличие от айкидо оборона всегда плавно переходит в эффективную атаку.

5

Техники самообороны хапкидо

Техники освобождения

Обучение техникам освобождения в хапкидо начинается со способов противодействия противнику, проводящему атаку с захватом запястий. Причина этого в том, что именно на приемах освобождения от захватов запястий боец хапкидо учится эффективно препятствовать атакующим действиям противника и органично превращать техники освобождения в результативные контратаки или захваты суставов. Фундаментальные техники, основанные на способах освобождения от захватов суставов, на последующих стадиях обучения трансформируются в сложные оборонительные действия, предназначенные для нейтрализации самых опасных атак и захватов.

В хапкидо рассматривается два вида техник освобождения от захватов запястий: против прямого захвата и перекрестно-по захвата. Прямым захватом называется атака, при которой противник, стоящий к вам лицом, выполняет захват разноименной руки (то есть своей левой рукой захватывает вашу правую руку или наоборот). Перекрестный захват является атакой, при которой стоящий к вам лицом противник захватывает

запястье одноименной руки, совершив движение кистью поперек корпуса (то есть правой рукой захватывает правую руку или левой — левую). Досконально изучив базовые техники освобождения от захватов запястий, боец хапкидо переходит к освоению более сложных техник освобождения, таких как оборона против удушающего захвата обеими руками, захвата воротника, захвата плеча, захвата руки сзади с заведением за спину и захвата корпуса сзади.

Прямой захват запястья (1)

Противник провел прямой захват запястья вашей правой руки (фото 26). Немедленно придайте правой кисти форму руки-ножа и, одновременно развернувшись на левой ступне, сделайте шаг к противнику правой ногой, поставив ее напротив осевой линии его корпуса (фото 27). Далее правой кистью выполните движение сверху вниз под углом сорок пять градусов (фото 28), и вы освободитесь от захвата противника. Теперь локтем освобожденной правой руки нанесите удар противнику в солнечное сплетение (фото 29), а следом сразу же проведите удар тыльной стороной кулака в нос (фото 30).

26



27



28



29



30



Прямой захват запястья (2)

Противник выполнил прямой захват запястья вашей правой руки (фото 31). Немедленно придайте правой кисти форму руки-ножа, а левой рукой одновременно с этим сожмите вытянутые

пальцы правой руки (фото 32). Правой ногой сделайте шаг к противнику и резко поднимите обе кисти вверх, прикладывая давление к большому пальцу противника (фото 33). Освободившись от захвата, продолжайте движение рук вверх и нанесите удар правым локтем по подбородку противника (фото 34).

31



32



33



34



Перекрестный захват запястья

Противник выполнил перекрестный захват запястья вашей правой руки (фото 35). Немедленно придайте правой кисти форму руки-ножа и разверните правое запястье по часовой стрелке ладонью вверх (фото 36). Затем левой рукой захватите предплечье правой руки противника и резким движением правой руки против большого пальца противника освободите ее из захвата (фото 37). Наконец, ребром правой кисти, сложенной в руку-нож, нанесите удар противнику в висок (фото 38).

35



36



37



38



Передний удушающий захват обеими руками (1)

Когда противник выполняет удушающий захват обеими руками спереди (фото 39), занесите правую руку над его руками и придайте правой кисти форму руки-ножа (фото 40). Затем выполните резкое движение правой рукой сверху вниз под углом

39



40



сорок пять градусов, освобождаясь от захвата противника (фото 41, 42). Развернув корпус в поясе, вы придадите дополнительную силу этому движению. Освободившись от захвата, резко измените направление движения правой руки на противоположное и нанесите противнику удар в лицо локтем (фото 43).

41



42



43



Передний удушающий захват обеими руками (2)

Когда противник выполняет удушающий захват обеими руками спереди (фото 44), правой ногой сделайте шаг назад, увеличив расстояние между собой и атакующим, и занесите обе руки снаружи над руками противника (фото 45). Придав обеим кистям форму руки-ножа, одновременно нанесите ими удары по внутренним поверхностям локтей противника (фото 46). Теперь, освободившись от захвата, продолжайте оказывать обеими руками давление на руки противника, стремясь максимально приблизить их к собственному корпусу, а затем нанесите противнику удар коленом в солнечное сплетение (фото 47).

44



45



46



47



Техники заломов суставов

После изучения техник освобождения боец хапкидо приступает к освоению техник захватов суставов (битеулги). Чтобы залом (замок) сустава оказался эффективным, он должен осуществляться после выполнения техники освобождения, сопровождаться контролем выполняющей захват руки противника и проводиться в том направлении, где вы имеете больше шансов подавить сопротивление противника.

Замки суставов используются в тех случаях, когда вы по какой-то причине не хотите в соответствии с теорией непрерывного движения хапкидо провести сокрушающий удар и нанести тем самым противнику травму. Выполняя технику захвата сустава, вы всего лишь лишаете противника возможности продолжать атакующие действия.

Предварительные замечания о техниках заломов суставов

В процессе оборонительных действий вы сами определяете, против которого из суставов противника следует выполнить захват. Обычно таким суставом оказывается ближайший к вам или тот, который легче контролировать, в зависимости от выбранного противником способа атаки.

Поскольку техники захватов суставов в хапкидо разработаны таким образом, чтобы выполняться без излишних усилий, никогда не следует проводить захват сустава, преодолевая сопротивление противника. Напротив, в хапкидо осуществляются захваты только тех суставов, которые наиболее доступны и атаки которых противник ожидает в самую последнюю очередь.

В целях снижения риска травматизма на тренировках выполняйте эти техники очень осторожно, полностью контролируя свои действия. В этом случае вы не только обезопасите от травм своих партнеров, но и научитесь выполнять эти техники максимально правильно.

Прямой захват запястья (1)

Противник выполняет прямой захват запястья вашей правой руки (фото 48). Немедленно придайте правой кисти форму руки-ножа и разверните ее против часовой стрелки по направлению к полу, чтобы ладонь оказалась обращенной вниз (фото 49). При этом движении вы слегка вывернете руку противника, которой он осуществил захват. Затем левой рукой схватите сверху левую кисть противника (фото 50). Для этого большой палец расположите посередине тыльной стороны его



кисти, а остальные пальцы **заведите под ладонь** и сильно сожмите руку противника. **Освободите захваченную руку**, одновременно **вырывая кисть в направлении большого пальца** противника и **выворачивая его руку в сторону**. При этом согните руку противника в запястье, прижимая его кисть к предплечью (фото 51). Освободив руку, усильте давление на кисть противника, расположив **большой палец правой руки рядом с большим пальцем левой руки** и сжимая остальными пальцами ладонь захваченной руки. Чтобы завершить выполнение захвата, с силой надавите на кисть противника в направлении его руки под углом девяносто градусов (фото 52, 52*).

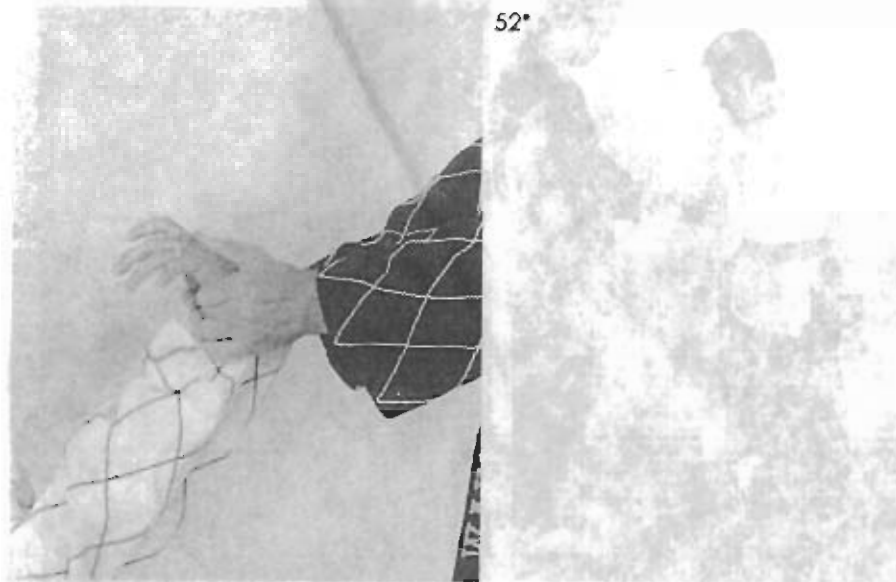


51

52



52*



Прямой захват запястья (2)

Противник проводит прямой захват запястья вашей правой руки (фото 53). Немедленно придайте правой кисти форму руки-ножа, развернитесь влево, расположив корпус перпендикулярно корпусу противника (фото 54), и одновременно резко выбросьте вперед правую руку. Затем захватите левую кисть противника своей свободной рукой (фото 55). Для этого просуньте пальцы левой руки под ладонь противника, осуществляющую захват (фото 55*). Рывок правой рукой в сочетании с захватом левой кисти противника позволит вам освободить руку. После этого сожмите левую руку противника, расположив **большой палец левой руки в центре тыльной стороны его кисти**, а остальные пальцы — на ладони, и выверните его кисть наружу под углом девяносто градусов (фото 56). Завершая проведение приема, чуть присядьте и разверните корпус так, чтобы оказаться спиной к атакующему. Одновременно с этим заведите руку противника над своим плечом и привстаньте, запирая его локоть (фото 57).

53



54



55

55*



56



57



Перекрестный захват запястья

Противник выполняет перекрестный захват запястья вашей левой руки (фото 58). Немедленно придайте левой кисти форму руки-ножа и разверните ее против часовой стрелки, чтобы ладонь оказалась обращена вверх (фото 59). Слегка вывернув таким образом руку и запястье противника, еще больше разверните левую кисть и схватите ею запястье противника (фото 60, 61). Сразу же нанесите правой кистью, сложенной в форме руки-ножа, удар по левому локтю противника (фото 62, 63). Продолжая удерживать кисть противника, завершите выполнение захвата движением правой кисти вперед по его локтю (фото 64).

58



59



60

61

62



63





64



65

Захват воротника

Противник, располагаясь к вам лицом, хватает вас за воротник рубашки (фото 65). Сразу же схватите левой рукой его правую кисть, заведя пальцы под ладонь и поместив большой палец в центре тыльной стороны кисти (фото 66). Немедленно нанесите противнику удар кулаком в солнечное сплетение (фото 67). Это один из примеров того, как можно избавиться от захвата противника, чтобы затем легче было провести собственный захват. Нанеся противнику удар, оторвите от воротника его руку. Для этого согните его кисть в запястье сначала по направлению к руке, а затем выверните ее в сторону (фото 68). Завершая проведение захвата, продолжайте удерживать левой рукой кисть противника, а правую руку заведите снизу, сожмите ею локоть противника и с силой направьте его вверх (фото 69). Теперь, сохраняя контроль над его кистью и локтем, вы оказываете весьма болезненное воздействие на его плечо и запястье.



66



67

68



69



Захват плеча одной рукой спереди

Противник выполняет захват вашего плеча или рукава рубашки (фото 70). Немедленно придайте правой кисти форму руки-ножа и резко выполните ею движение вверх, наружу и вниз вокруг руки противника, осуществившей захват (фото 71–73). Когда вы завершите круговое движение правой руки, ее предплечье окажется как раз напротив левого локтя противника (фото 74). Продолжая вращательное движение правой рукой вверх, вы надежно замкнете локоть и плечо противника (фото 75).

70



71



72

73

74



75



Захват плеча одной рукой сзади

Противник, находясь у вас за спиной, выполняет захват вашего правого плеча (фото 76). Немедленно потянитесь назад и схватите его кисть левой рукой, одновременно разворачивая корпус так, чтобы расположить его перпендикулярно к противнику (фото 77). Придайте правой кисти форму руки-ножа и движением правой руки наружу и вверх против часовой стрелки заведите ее над левой рукой противника (фото 78, 79). В этот момент еще крепче сожмите правой рукой левую кисть противника, расположив большой палец на подушечке его ладони между большим и указательным пальцами, а остальными пальцами обхватив тыльную сторону его кисти. Удерживая кисть противника этим захватом, выверните ее в сторону мизинца, а затем развернитесь всем корпусом и придавите сложенной рукой-ножом правой кистью тыльную сторону локтя противника, запирая его руку (фото 80). Это действие заставит противника упасть на землю.

76



77



78



79



80



Захват руки сзади с заведением за спину

Захватив вашу левую руку, противник заводит ее вам за спину (фото 81). Немедленно разверните корпус вправо (фото 82) и нанесите противнику удар в правый висок правым локтем (фото 83). Затем заведите ему за голову правую руку (фото 84) и обхватите ею противника за шею (фото 85). С силой притяните голову противника вперед и вниз и завершите выполнение приема удушающим захватом (фото 86).

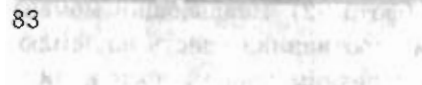
81



82



83



84

85



86



Захват корпуса обеими руками сзади

Противник обеими руками обхватывает вас сзади за пояс (фото 87). Немедленно обоими локтями нанесите удары по предплечьям противника (фото 88, 89). Затем правой рукой схватите его правую кисть (фото 90). Ваш большой палец при этом должен располагаться в центральной части тыльной стороны его кисти, а остальные пальцы должны размещаться на ладони. Прочно ухватившись за кисть противника, разверните ее в запястье по часовой стрелке внутрь (фото 91). После этого вы освободитесь от его захвата. Затем сразу же сделайте шаг вперед и развернитесь к противнику лицом. Во время разворота, продолжая удерживать кисть противника правой рукой, схватите ее еще и левой рукой и выверните в запястье от себя под углом девяносто градусов (фото 92). Вращающий момент этого зажима запястья заставит противника упасть на землю, где вы можете встретить его передним ударом ноги в лицо (фото 93).

87



88



89



90



91



92

3. Хашкидо

93



Техники бросков

Овладев техниками освобождения и захватов суставов, боец хапкидо переходит к изучению техник бросков противника (туги). Техники бросков в хапкидо крайне эффективны, но для правильного выполнения их необходимо иметь хотя бы общие представления о динамике тела. Начальные знания о динамических особенностях человеческого тела боец хапкидо получает при отработке техник освобождения и захватов суставов. Без видимых усилий провести бросок противника можно лишь в том случае, если предварительно правильно выполнить технику освобождения или захвата сустава.

Предварительные замечания о техниках бросков

Один из главных принципов хапкидо заключается в том, чтобы в борьбе с противником использовать против него его же энергию. Это возможно при уклонении от встречной силы атаки и перенаправлении ее энергии в другое русло. Более того, для проведения эффективного броска в хапкидо следует использовать принцип рычага, а не затрачивать лишние усилия для того, чтобы оторвать противника от земли. Это основное правило выполнения техник бросков в хапкидо.

Три вектора силы тяжести

Для проведения эффективного броска противника сначала вы должны сместить его центральную ось. Ось тела человека проходит вдоль его позвоночника, и именно от ее расположения зависит сохранение равновесия. При правильном проведении техники броска боец хапкидо смещает центральную ось противника, завладевает контролем над его энергией и посылает противника на землю. Это достигается использованием одного из трех векторов силы тяжести, который боец выбирает по своему усмотрению. Векторами силы тяжести являются: 1) вертикальный, 2) горизонтальный и 3) диагональный.

Вертикальный вектор позволяет бойцу хапкидо сместить противника относительно его центральной оси и бросить его на землю. Это осуществляется двумя способами:

- 1) перемещением корпуса противника вперед и броском его назад с приземлением на голову;
- 2) выполнением броска, который заставит противника совершить кувырок вперед.

Горизонтальный вектор дает возможность бойцу хапкидо завладеть контролем над действиями противника, вынудить его сместиться относительно центральной оси и упасть на землю горизонтально. Диагональный вектор позволяет бойцу хапкидо встретить атаку противника, перенаправить его энергию и бросить противника на землю по диагонали.

Тренировки с партнером помогут вам на практике понять значение трех векторов силы тяжести и их использование против различных видов атак. А эти знания, в свою очередь, позволят определить способы смещения противника относительно его центральной оси.

Ниже вашему вниманию предлагаются фотографии и описания выполнения некоторых бросков хапкидо, проводимых против разных типов атак. Эти иллюстрации являются наглядным примером того, как правильно выбрать вектор для броска противника.

Прямой захват запястья

Противник проводит прямой захват запястья вашей правой руки (фото 94). Немедленно придайте правой кисти форму руки-ножа и одновременно разверните ее по часовой стрелке, чтобы ладонь оказалась обращена вверх (фото 95). Затем сделайте шаг к левой ноге противника и левой рукой схватите его за левое плечо (фото 96). Продолжая движение вперед, заведите руку противника выше плеча (фото 97). После этого направьте противника правым плечом к земле (фото 98) и пошлите его в передний кувырок через голову (фото 99).



94



95

96



97



98



99



Перекрестный захват запястья

Противник выполняет перекрестный захват запястья вашей правой руки (фото 100). Немедленно придайте правой кисти форму руки-ножа и выполните ею движение по часовой стрелке вниз и вокруг правой руки противника (фото 101). Это окажет давление на его большой палец и заставит ослабить захват (фото 102). Продолжайте круговое движение рукой по часовой стрелке, пока полностью не освободите ее, а затем надавите предплечьем правой руки на запястье правой руки противника (фото 103). Далее правой ногой сделайте шаг вперед по диагонали, поставив ее позади правой ноги противника, а средний палец левой руки одновременно с этим глубоко погрузите в его локтевой сустав (фото 104). Завершая выполнение техники, надавите предплечьем правой руки на предплечье правой руки противника и, развернувшись на правой ноге, пошлите его на землю (фото 105).

100



101



102



103



104



105



Захват запястий обеими руками сзади (1)

Противник двумя руками сзади захватывает оба ваших запястья (фото 106). Не меняя положения, нанесите удар ногой сбоку в колено противника (фото 107, 108). Широко расставив в стороны большие и указательные пальцы обеих рук, выворачивайте кисти назад, пытайтесь ухватиться ими за запястья противника, а правую ногу одновременно с этим заведите за его правую ногу (фото 109). Разворачиваясь корпусом к противнику, крепко схватите его за запястья и пронесите его левую руку над своей головой, удерживая его правую руку в прежнем положении (фото 110). Когда руки противника окажутся скрещенными, с силой прижмите их одну к другой в локтевых суставах и завершите разворот корпуса (фото 111). Продолжая движение, резко дерните правую руку противника вверх, а левую — вниз (фото 112). Это ваше действие заставит противника рухнуть на пол (фото 113, 114).

106



107



108



109



110



111



112



113



114



Захват запястий обеими руками сзади (2)

Противник двумя руками сзади захватывает оба ваших запястья (фото 115). Немедленно сделайте правой ногой шаг назад и поставьте ее справа от правой ноги противника (фото 116), а обе руки одновременно с этим, придав кистям форму руки ножа, резко выбросьте вперед и вверх, после чего сведите вместе перед собой (фото 117). Тем самым вы вырветесь из захвата противника. Затем потянитесь правой рукой через плечо и захватите левую кисть противника (фото 118). Выверните кисть противника в запястье по часовой стрелке и пронесите его захваченную руку у себя над головой (фото 119). Завершая выполнение техники, дерните противника за захваченную руку вперед и круговым движением сверху вниз через плечо (фото 120) бросьте его на пол (фото 121).

115



116



117



119



118



120



121



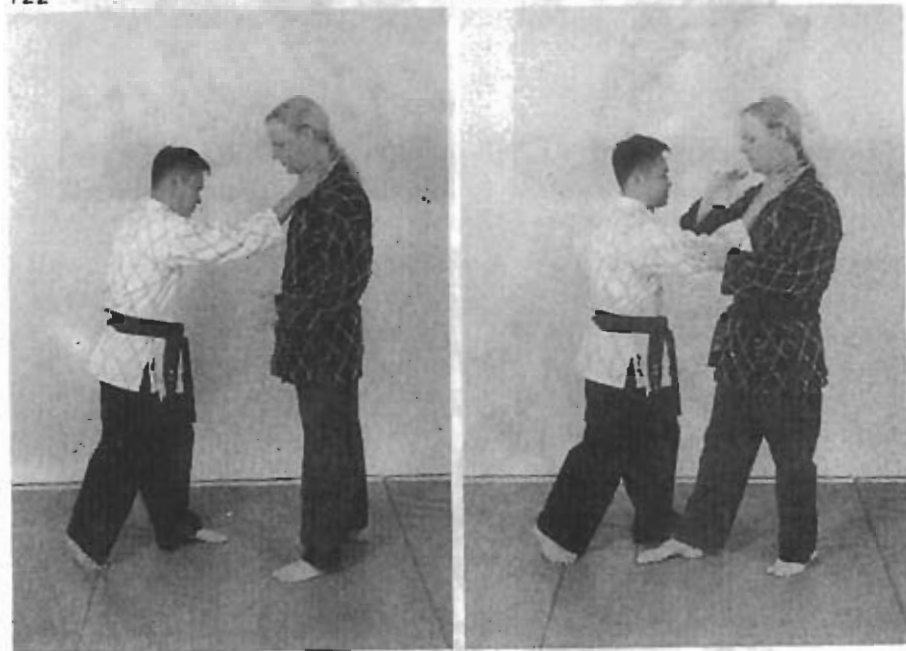
121

Передний удушающий захват одной рукой

Противник, находясь к вам лицом, выполняет правой рукой захват вашего горла (фото 122). Немедленно правой рукой схватите выполняющую захват кисть противника (фото 123). Большой палец прижмите к центральной части тыльной стороны его кисти, а указательным пальцем отогните средний палец противника, заставляя его ослабить захват (фото 124). Отведя средний палец противника от горла, вы не только освободитесь от захвата, но и будете надежно контролировать его палец, запястье и всю руку. После этого упритесь левой кистью в локоть захваченной руки противника (фото 125). Одновременно дернув противника за средний палец левой руки и толкнув его в локоть, вы отправите противника на землю (фото 126, 127).

122

123

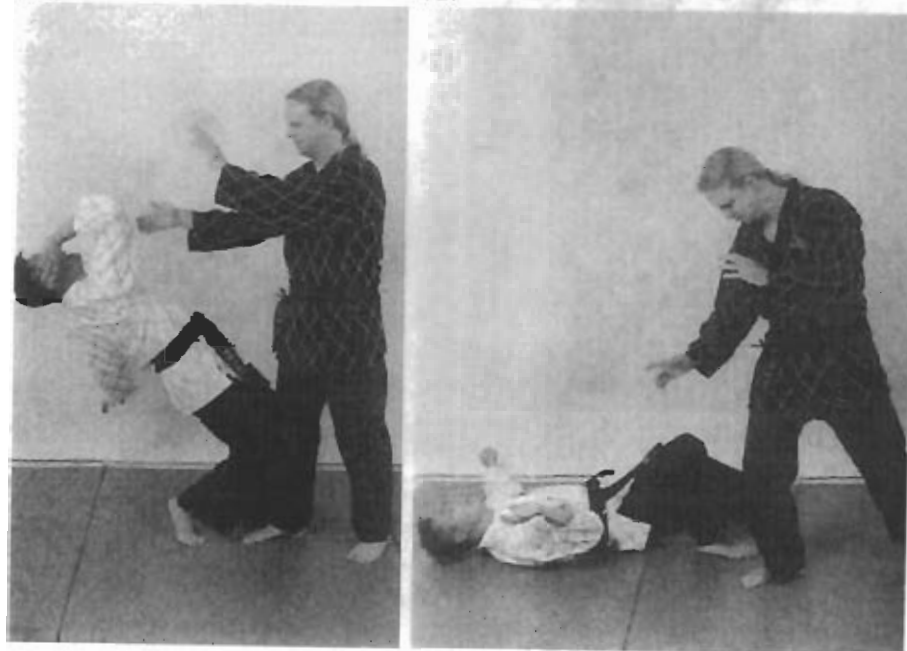


124

125

126

127



Передний удушающий захват обеими руками

Противник, находясь перед вами, проводит удушающий захват обеими руками (фото 128). Немедленно правой рукой нанесите ему удар в солнечное сплетение (фото 129), а затем обеими руками потянитесь к его голове (фото 130). Правой рукой захватите подбородок противника, а левую кисть прижмите к его затылку (фото 131). Как только голова противника окажется зажата обеими руками, резко поверните ее против часовой стрелки, лишая противника равновесия (фото 132). Завершая выполнение техники, развернитесь на правой ноге и бросьте противника на землю (фото 133).

128



129



130



132



131





133

Удушающий захват сзади в стойке на колене

Находящийся сбоку противник проводит удушающий захват сзади (фото 134). Немедленно придайте левой кисти форму руки-ножа и снизу вверх нанесите ею удар противнику между ног (фото 135). Затем быстро захватите левой рукой левое плечо противника, а правой рукой одновременно с этим схватите его за правую ногу и дерните вперед, лишая равновесия (фото 136). Завершая выполнение техники, одновременно потяните противника за левое плечо назад, поднимите его правую ногу вперед и встаньте с колена (фото 137). В результате этих действий ваш противник окажется на земле.



134



135

136



137



Удушающий захват сзади стоя

Находящийся сзади вас противник выполняет удушающий захват (фото 138). Немедленно придайте правой кисти форму руки-ножа и нанесите ею удар противнику между ног (фото 139, 140). Затем последовательно нанесите удары правым и левым локтем сначала по правой, а потом и по левой стороне грудной клетки противника (фото 141–143). Освободившись таким образом от захвата, схватите обеими руками левую ногу противника (фото 144). Завершая выполнение техники, развернитесь к противнику лицом и дерните его захваченную ногу вверх, посылая противника на землю (фото 145, 146).

138



139



140



141



142

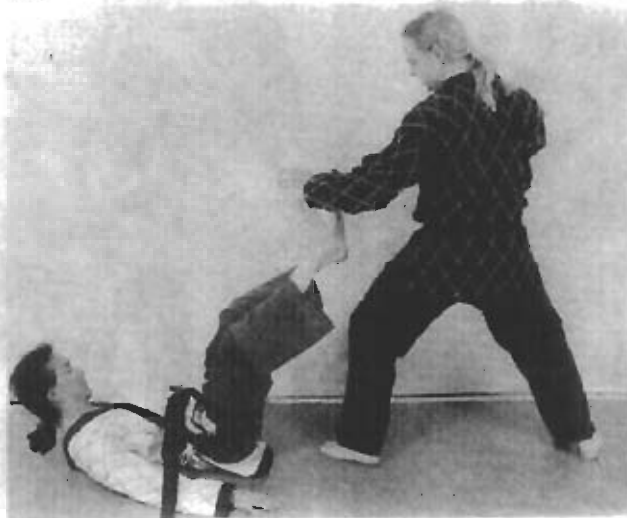


143



140





Оборона против ударов рукой

Существует два основных вида ударов рукой, которыми противник может воспользоваться для проведения атаки. Это прямой и круговой удары. Для успешной обороны против них, следовательно, необходимо владеть техниками, предназначенными для отражения этих видов ударов.

Прямой удар наносится по линейной траектории и выполняется кулаком. При нанесении прямого удара кулак начинает свое движение от плеча и движется непосредственно в цель по кратчайшему пути.

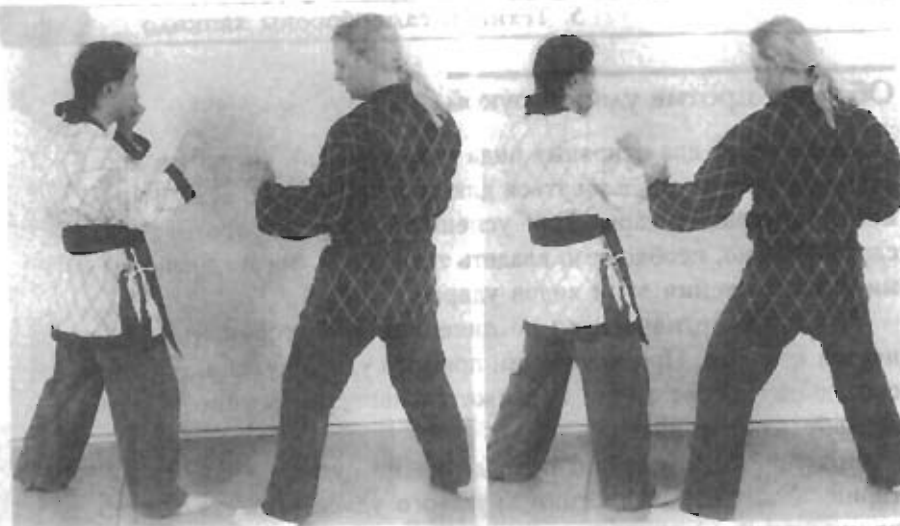
Круговой удар обычно проводится по дугообразной траектории. Кулак при нанесении кругового удара движется не по прямой линии, а описывает полукруг и вследствие этого поражает цель не спереди, а сбоку.

Предварительные замечания о защите от ударов рукой

Чтобы научиться эффективно обороняться против этих двух видов ударов, необходимо четко представлять себе траектории, по которым наносится каждый из них. Поскольку прямой удар обычно бывает направлен в голову, наиболее правильным способом обороны против него будет немедленный отход в сторону от траектории движения кулака. Иначе поступают при нанесении кругового удара. Так как он выполняется по дугообразной траектории, оборона строится на прерывании движения кулака, прежде чем удар успеет набрать полную силу (то есть до контакта кулака с целью — на стадии замаха).

Контролируя локоть противника, вы контролируете все его действия

Когда вы сходитесь с противником лицом к лицу (фото 147), быстро шагните к нему, сокращая дистанцию, и поместите левую кисть, сложенную в форме руки-ножа, на его правый локоть (фото 148). Затем, готовясь нанести контрудар, ладонью левой руки прижмите правую руку противника к его корпусу



147

148

149



150



(фото 149). Крепко удерживайте ее в этом положении, не давая противнику возможности контратаковать. Из этой позиции вы можете безопасно для себя провести эффективный контратакующий удар в лицо противника (фото 150).

Как видно из этого примера, контроль локтя противника позволяет вам контролировать все его действия. При любой обороне против ударов рукой именно локоть противника является той мишенью, на которую должны быть направлены ваши отклоняющие или блокирующие удар действия.

Прямой удар (1)

Противник пытается провести атаку левым прямым ударом (фото 151). Когда его кулак оказывается в непосредственной близости от вашего лица, резко шагните вправо, одновременно блокируя удар левой кистью, сложенной в форме руки-ножа (фото 152). Затем придавите правой ладонью левый локоть

151



152



противника, сковывая его действия (фото 153). Сразу же после этого поставьте левую ногу позади левой ноги противника и выпрямите левую руку (фото 154). Приняв эту позицию, взмахните левой рукой снизу вверх под выпрямленной левой рукой противника так, чтобы большой палец уперся ему в горло (фото 155, 155*). Завершая выполнение техники, маховым движением левой руки по часовой стрелке лишите противника равновесия и отправьте его на землю (фото 156, 157).

153



154



155



155*



156



157



Прямой удар (2)

Противник пытается атаковать вас прямым ударом слева (фото 158). В момент приближения его кулака к лицу разверните корпус против часовой стрелки на девяносто градусов и одновременно отклоните удар правой кистью, сложенной в форме руки-ножа (фото 159). Сохраняя прежнее положение правой кисти, заведите левую руку под наносившую удар левую руку противника (фото 160). Затем захватите левую руку противника в капкан одновременным движением левой руки к себе, а правой — от себя (фото 161). Для завершения выполнения техники, продолжая контролировать руку противника, разверните его против часовой стрелки, в результате чего он окажется на земле (фото 162, 163).

158



159



160

162



161

163



Круговой удар (1)

Противник начинает проводить круговой удар наотмашь слева, целясь вам в лицо (фото 164). Правой ногой сделайте быстрый шаг вправо и вперед, сближаясь с противником (фото 165). Прежде чем удар противника успеет достичь цели, заведите правую руку снизу вверх под атакующую руку противника (фото 166). Как только ваше плечо окажется под мышкой противника, опустите правую кисть на заднюю поверхность его плеча и сомкните кисти обеих рук (фото 167). Сохраняя инерцию движения противника вперед, разверните корпус против часовой стрелки (фото 168). Завершая выполнение техники, движением сцепленных кистей к земле бросьте противника на пол (фото 169, 170).

164



165



166



167



168



169



170

Круговой удар (2)

Противник начинает проводить круговой удар наотмашь справа, целясь вам в лицо (фото 171). Немедленно сделайте левой ногой шаг к противнику и прервите удар блоком левой кисти, сложенной в форме руки-ножа и направленной в локтевой сгиб атакующей руки противника (фото 172). Затем захватите левой рукой правый бицепс противника, одновременно делая правой ногой шаг вперед (поставьте ее позади правой ноги противника) и нанося ему удар по шее правой кистью, сложенной в форме руки-ножа (фото 173). Чтобы завершить выполнение техники, левой рукой потяните противника за плечо вниз, используя инерцию его движения вперед, а ребром правой кисти продолжайте оказывать давление на его шею, и ваш противник окажется на земле (фото 174, 175).

171



172



173



174



175



Двойной круговой удар

Противник выполняет круговой удар справа (фото 176). Сделайте правой ногой шаг вперед, поднимите правую руку и прервите движение бьющей руки противника блоком правой кисти, сложенной в форме руки-ножа и направленной в локтевой сгиб правой руки противника (фото 177, 178). Сразу после этого противник проводит круговой удар слева, который вы также останавливаете блоком правой кисти, сложенной в форме руки-ножа и направленной в локтевой сгиб левой руки противника (фото 179). После этого блока немедленно нанесите удар правым кулаком противнику в нос (фото 180, 181).

176



177



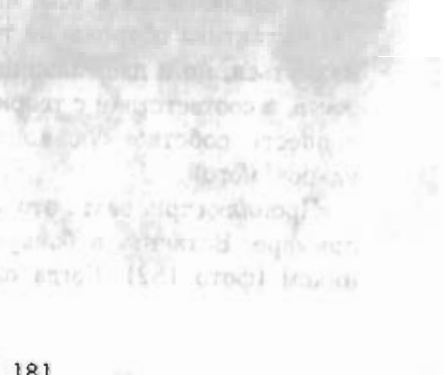
178



180



179



181



Оборона против ударов ногой

Как и таеквондо, хаткидо располагает широким разнообразием техник ударов ногой, которые могут выполняться как стоя, так и в прыжках. На практических занятиях боец хаткидо не только учится нанесению ударов ногой, но и знакомится с наиболее эффективными способами обороны от таких видов атак.

Предварительные замечания о защите от ударов ногой

Главное правило оборонительных действий против атак ногой заключается в том, чтобы быстро уклониться от удара. Такая тактика обороны не только заставляет атакующего промахнуться, но и дает защищающемуся бойцу хаткидо возможность, в соответствии с теорией непрерывного движения, быстро провести собственную контратаку с использованием техник ударов ногой.

Проиллюстрировать это утверждение можно на следующем примере. Встаньте в боевую стойку лицом к лицу с противником (фото 182). Когда он начнет выполнять боковой удар

182



183



184



185



186



ногой, сделайте шаг назад (фото 183). Не дожидаясь, пока бьющая нога противника полностью выпрямится, парируйте ее правой рукой (фото 184). В тот момент, когда бьющая нога противника коснется земли, правой ногой нанесите контратакующий удар в лицо противнику (фото 185, 186).

Хотя эта тактика отступления и контратаки зарекомендовала себя как весьма эффективный способ обороны против ударов ногой, однако она не всегда бывает применима в равной степени. Опытный и квалифицированный мастер способен после одного удара ногой мгновенно провести следующий, за ним — еще один и так далее до тех пор, пока, наконец, не достигнет цели. Именно по этой причине оборонительные техники хapkидo направлены на то, чтобы защищающийся боец, контролируя бьющую ногу атакующего, мог вместе с тем отправить своего противника на землю, где тот будет иметь уже значительно меньше возможностей для проведения эффективной повторной атаки.

Линейные и круговые удары ногой

Подобно ударам рукой, удары ногой также подразделяются на две большие группы: линейные и круговые. Несмотря на то что оба вида ударов ногой имеют множество вариантов, против каждого из них разработаны соответствующие оборонительные техники, позволяющие эффективно защититься от любого удара.

Линейные удары ногой включают в себя передний, боковой и вертикальный удары. Первым вашим действием при обороне против ударов этого типа должно быть отступление на шаг назад или в сторону, благодаря чему вы окажетесь вне пределов досягаемости удара. Круговые удары, а именно круговой удар как таковой и удар пяткой с вращением, напротив, направляются в цель по дугообразной траектории, а потому за доли секунды определить пределы их досягаемости не всегда представляется возможным. По этой причине, как и в случае с круговыми ударами рукой, такие удары необходимо прерывать прежде, чем они успеют набрать полную мощь.

Передний удар ногой

Перед выполнением переднего удара ногой (*ан чаги*) семьдесят пять процентов веса тела нужно перенести на расположенную впереди ногу. Находящаяся сзади нога сначала поднимается до уровня пояса, а затем, выпрямляясь в колене, выбра-

сывается вперед. При нанесении переднего удара ногой перед контактом с целью пальцы оттягиваются назад и сам удар выполняется подушечками ступни. Передний удар ногой является, пожалуй, одним из наиболее мощных атакующих средств хapkидo.

Противник пытается провести передний удар ногой (фото 187). Немедленно отклоните корпус назад, выходя из пределов досягаемости удара (фото 188). В тот момент, когда противник выпрямляет ногу, направляя ее в цель, выполните перекрестный блок голени его бьющей ноги (фото 189). Для этого скрестите руки чуть выше запястий и встретьте этим перекрестием голень наносящей удар ноги противника. Как только нога противника коснется ваших рук, немедленно обхватите ее с обеих сторон (фото 190). Завершая выполнение техники, резко дерните вверх ногу противника, направляя его колено ему в грудь (фото 191). Это ваше действие заставит противника упасть на спину (фото 192, 193).

187



188





Боковой удар ногой

При выполнении бокового удара ногой (*доп чаги*) семьдесят пять процентов веса тела нужно перенести на расположенную впереди ногу, а находящуюся сзади ногу поднять до уровня пояса. Одновременно с подъемом ноги развернитесь на 180 градусов на подушечках пальцев расположенной впереди ноги, направляя бедро бьющей ноги в сторону цели удара. Когда выполняющая удар нога выпрямляется и направляется в цель, корпус отклоняется к земле в противоположную сторону.

Если противник пытается провести атаку боковым ударом ногой, сделайте шаг правой ногой вперед и влево, уходя с траектории нанесения удара (фото 194, 195). Прежде чем бьющая нога противника успеет выпрямиться, проведите ее захват левой рукой (фото 196), а правой ногой шагните за опорную ногу противника. Чтобы завершить выполнение техники, правой рукой толкните противника в плечо, после чего он окажется на земле (фото 197–199).



196



197



198



199

Вертикальный удар ногой

Чтобы выполнить вертикальный удар ногой (*то ки чаги*), расположенной сзади ногой нужно быстро взмахнуть по дугообразной траектории внутрь и вверх. Как только бьющая нога достигнет высшей точки своего подъема, она с силой опускается на плечо или ключицу противника. Мощь вертикального удара ногой складывается из суммы мышечной силы и силы гравитации. Поскольку вертикальный удар ногой представляет большую опасность для защищающегося, единственным способом обороны против него является уход с траектории нанесения удара.

Если противник пытается атаковать вас вертикальным ударом ногой (фото 200), в момент подъема ноги быстро сместитесь влево (фото 201). Когда нога противника начнет свое вертикальное движение вниз, шагните к противнику вплотную и поймите его ногу на плечо (фото 202). Не забывайте, что инструментом удара в этом случае является пятка, и не пытайтесь поэтому подставить плечо под ступню противника, иначе вам не избежать травмы. Для завершения выполнения техники быстро обхватите бьющую ногу противника правой рукой и, резко сблизившись с противником, опрокиньте его на землю (фото 203, 204).



200

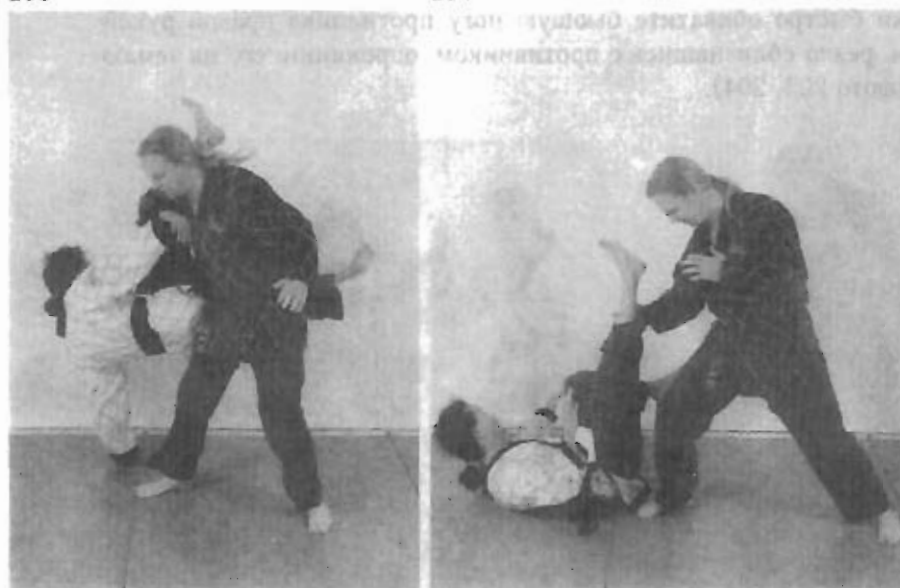


201

202

203

204



Круговой удар ногой

Круговой удар ногой (*долльо чаги*) выполняется расположенной сзади ногой, которая направляется в цель по дугообразной траектории. Это движение сопровождается разворотом корпуса на 180 градусов на подушечках пальцев опорной ноги. Мощность кругового удара ногой складывается из мышечной силы и инерции движения. Сила удара еще больше увеличивается выпрямлением ноги в коленном суставе непосредственно перед контактом с целью. Сам удар наносится подъемом ноги.

Когда противник пытается провести атаку круговым ударом ногой (фото 205), немедленно сократите разделяющую вас дистанцию (фото 206). Шагнув к противнику, вы тем самым не позволите ему попасть подъемом ноги в намеченную цель и сможете принять на бицепс уже значительно менее мощный удар голенью (фото 207). В момент контакта его голени с вашим бицепсом погаснет инерция движения. После этого заступите правой ногой за опорную ногу противника, а правой рукой упритесь ему в грудь (фото 208). Чтобы завершить технику, толкните противника в грудь и с вращением корпуса против часовой стрелки опрокиньте его на землю (фото 209, 210).

205

206





207



208



209



210

Удар пяткой с вращением

Перед выполнением удара пяткой с вращением (*мом дол-лю чаги*) сначала нужно повернуть голову и убедиться, что цель осталась на месте. Затем, совершая оборот корпуса на 180 градусов на расположенной впереди ноге, нужно одновременно поднять находящуюся сзади ногу и по круговой траектории направить ее в цель. Инструментом нанесения удара в этом случае является задняя поверхность пятки.

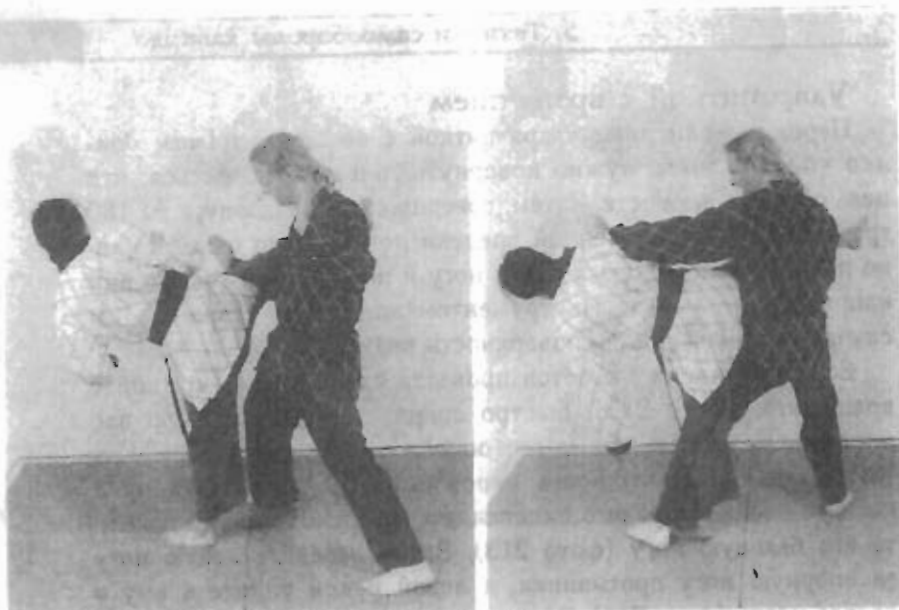
Если противник пытается провести атаку ударом пяткой с вращением (фото 211), быстро сократите разделяющую вас дистанцию, сделав шаг к его опорной ноге (фото 212). Как только задняя поверхность икроножной мышцы противника коснется вашего правого бицепса, правой рукой снизу захватите его быющую ногу (фото 213). Затем заведите левую ногу за опорную ногу противника, а левой рукой упритесь ему в правое плечо (фото 214). Завершая выполнение техники, скользящим движением подтяните к себе левую ногу, а правой рукой одновременно толкните противника в плечо, посылая его на землю (фото 215, 216).

211



212



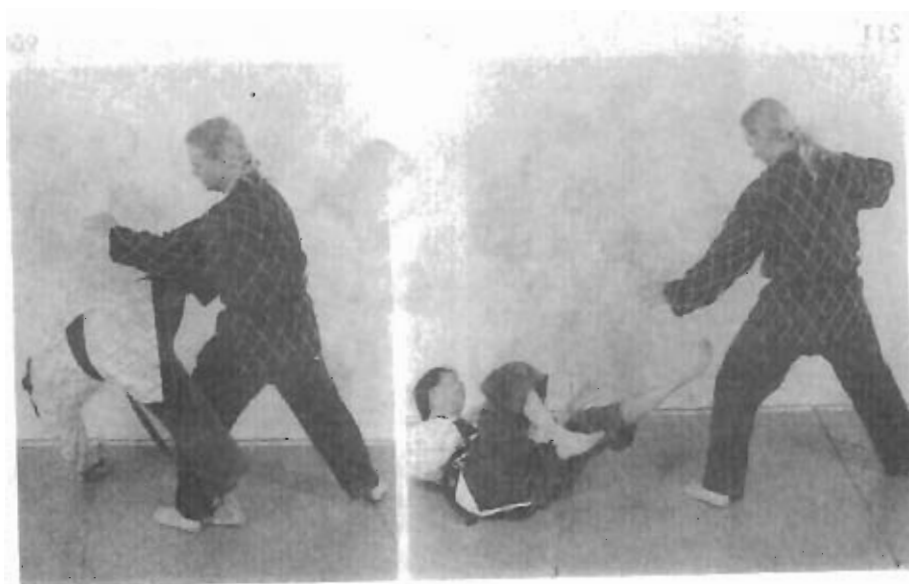


213

214

215

216



Заключение

Автор надеется, что, прочитав эту книгу, вы смогли убедиться в самодостаточности хapkидo как самостоятельного боевого искусства и целостной системы самообороны. Хapkидo не связано множеством продиктованных традициями условностей, ограничивающих развитие других боевых искусств. Более того, этот стиль разработан таким образом, что позволяет своим приверженцам изучать самые разнообразные способы обороны, чтобы затем самостоятельно выбрать из них тот, который будет наиболее адекватным в каждой конкретной ситуации.

Сначала осваивайте и отрабатывайте многочисленные техники самообороны, предложенные в этой книге, отдельно, а затем комбинируйте их в различных сочетаниях и изменяйте по мере необходимости, чтобы они максимально отвечали вашим личным нуждам. Только в этом случае вы сможете стать квалифицированным мастером боевых искусств и будете способны защитить себя в самых опасных и непредвиденных обстоятельствах. Именно в этом и состоит предназначение хapkидo.