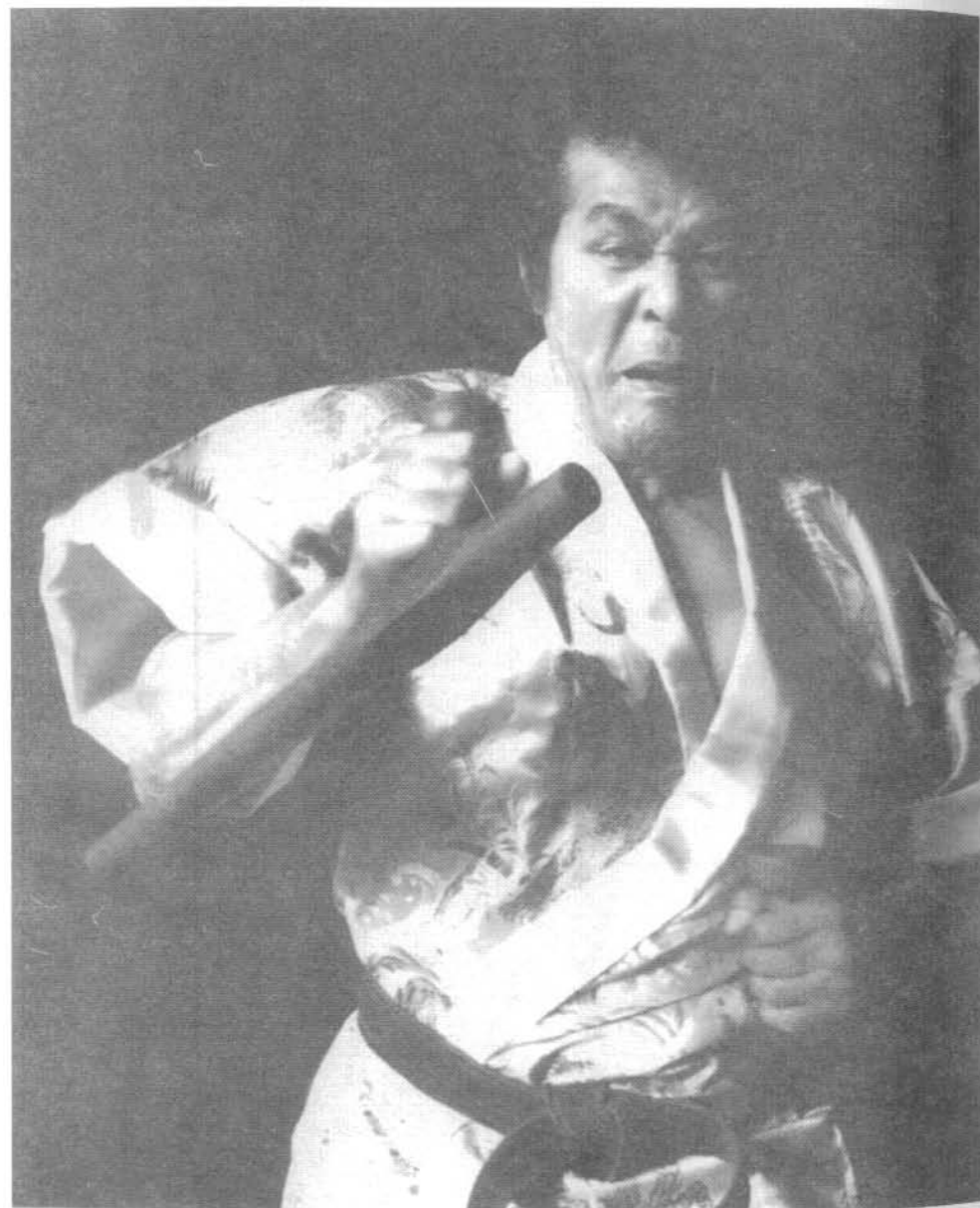


*Тодаши  
Ямашита*



**Т О Н Ф А**

**ТЕХНИКИ ДЛЯ МАСТЕРА**



Серия «Мастера боевых искусств»

ТОДАШИ ЯМАШИТА

# Тонфа:

техники для мастера

 **еникс**  
Ростов-на-Дону  
2003

ББК 159.99

Я54

**Tadashi Yamashita**  
**ADVANCED TONFA**

*Перевод с английского: А. Курчаков*

**Тадаши Ямашита**

Я54

Тонфа: техники для мастера / Серия «Мастера боевых искусств». — Ростов н/Д: «Феникс», 2003. — 256 с.

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

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

ISBN 5-222-03863-7

ББК 159.99

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ**

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

© 1987, Ohara Publications., Inc.

© 2003, перевод: А. Курчаков.

© 2003, оформление: издательство «Феникс»

# トンファー

## Оглавление

Посвящение .....	8
Благодарность .....	9
Об авторе .....	11
Предисловие .....	15
Введение .....	17
Происхождение и строение тонфа .....	21
Способы захватов и вращений .....	25
Техники блоков и ударов .....	45
Ката каратэ в адаптации для тонфа .....	69
Блоки и контратаки против бо .....	91
Традиционное ката для тонфа .....	121
Кумите .....	157
Техники самообороны .....	187
Современное тонфаджитсу и PR24 .....	221



---

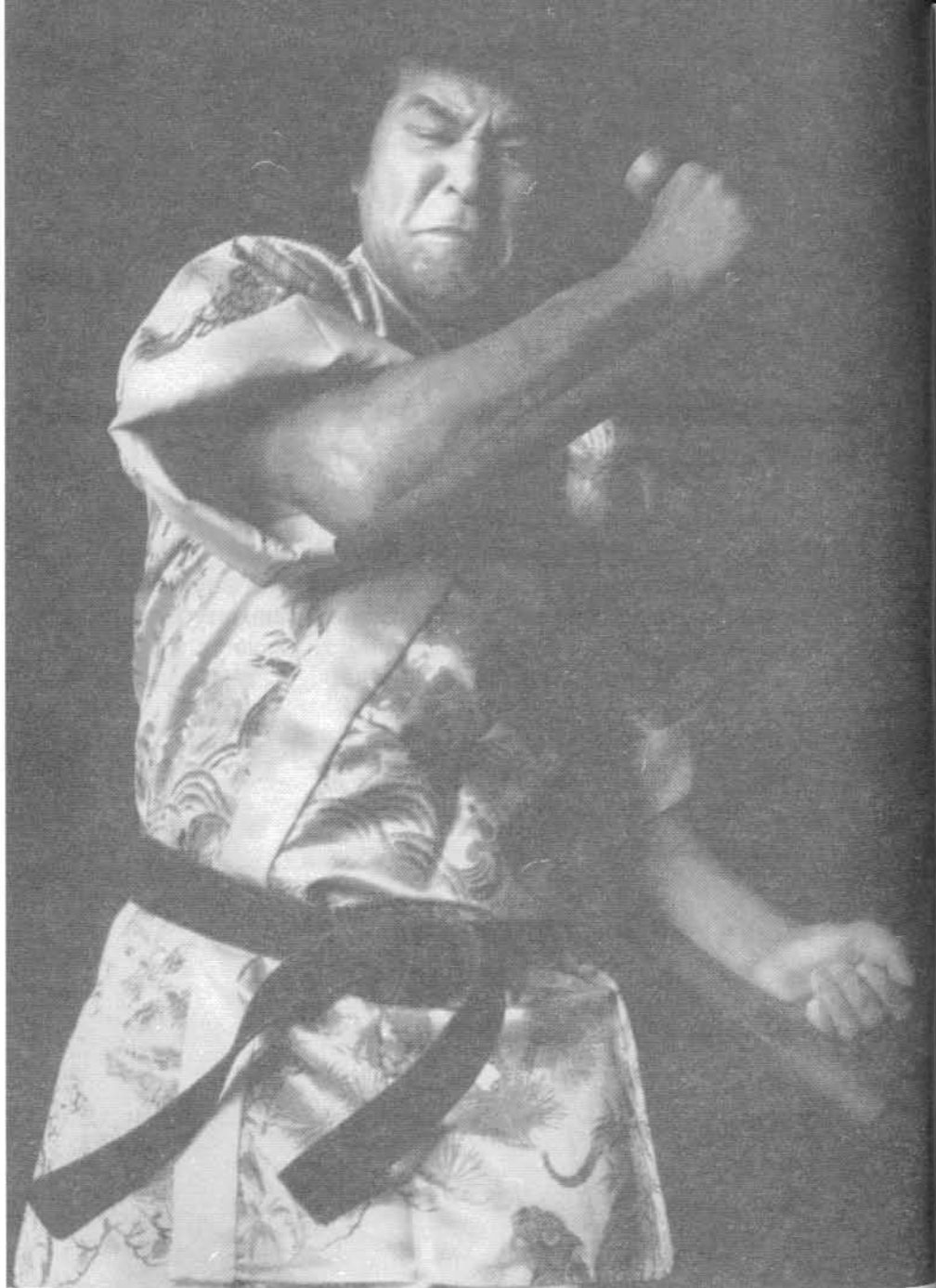
## Посвящение

С чувством глубокой признательности я посвящаю эту книгу грандмастеру Чосину Чибана и мастеру Сугура Наказато, внесшим бесценный вклад в развитие искусства и философии каратэ, а также их многочисленным последователям во всех уголках мира.

---

## Благодарность

Выражаю искреннюю благодарность Ричарду Ребаго и Джозефу Холли, блестящим мастерам боевых искусств, выступившим моими спарринг-партнерами на иллюстрирующих эту книгу снимках.

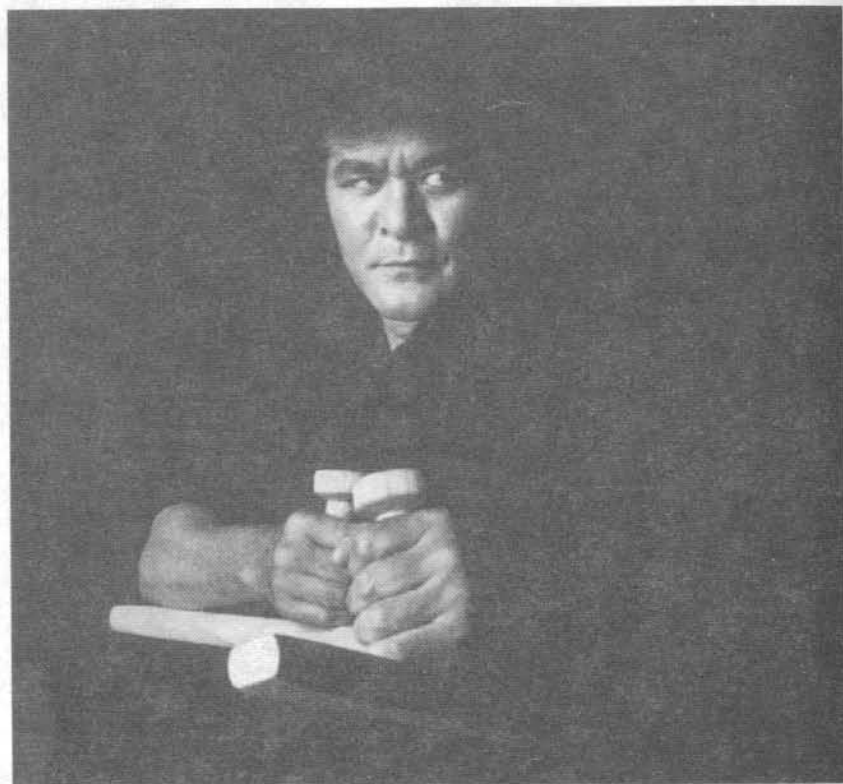


## Об авторе

Тадаши Ямашита родился в 1942 году в Японии, хотя сам он себя считает уроженцем острова Окинава. Его отец умер, когда мальчику было три года, а через пять лет его мать, больше не выходящая замуж после смерти мужа (в Японии исторически не принято жениться или выходить замуж повторно), переехала с сыном на Окинаву. Тадаши жил на острове до 24 лет, после чего переехал в Соединенные Штаты и вскоре получил американское гражданство.

С боевыми искусствами, которыми Ямашита занимается вот уже более 27 лет, он познакомился в одиннадцатилетнем возрасте. Самый недисциплинированный ученик школы, он не только постоянно провоцировал на драки одноклассников, но и вызывающе вел себя с учителями. Юношу поставили на учет в местном отделении полиции, но и эта мера не заставила Тадаши изменить свое поведение.

Однажды шеф полиции, совмещавший свои основные обязанности с преподаванием каратэ, дождался окончания занятий и встретил Тадаши у дверей школы, чтобы провести с ним очередную беседу. Мальчик по своему обыкновению набросился на полицейского с кулаками, как на своего злейшего врага. Тогда служитель закона схватил буйного юношу в охапку и буквально силой затащил его в дожо, где стал преподавать ему основы правильного нанесения ударов и — что самое главное — учить дисциплине. Этот случай знакомства с боевыми искусствами стал переломным в жизни Тадаши. Его инструктор смог не только избавить юношу от разрушительных наклонностей, но и обнаружить в нем недюжинный талант. Юный боец научился видеть и ценить красоту боевых искусств, которые стали для него религией и смыслом жизни. Уже в возрасте 16 лет Ямашита был удостоен черного пояса. В 1970 году он завоевал титул чемпиона Окинавы по свободному спаррингу в Шорин-рю.



Живя на Окинаве, Ямашита не только занимался боевыми искусствами, но и снискал себе славу выдающегося бейсбольного питчера, а также выиграл около 60 кубков в мотогонках.

Переехав в Соединенные Штаты, он открыл собственную школу каратэ, которую возглавлял в течение пяти лет.

В 1968 году он приехал в Японию, чтобы держать экзамен на повышение квалификации перед своим инструктором Сугура Наказато, обладателем черного пояса девятого уровня. Экзаменационную комиссию возглавлял знаменитый Чосин Чибана, обладатель черного пояса десятого уровня. Тадаши стал самым молодым мастером в истории Японии, получившим черный пояс седьмого уровня.

# Генеалогия учителей автора по боевым искусствам



В 1972 году в поисках более ярких жизненных впечатлений Тадаши переехал в южную Калифорнию. На турнире профессионалов в Лос-Анджелесе 1973 года, первом из многочисленных соревнований, где он демонстрировал свой талант, Ямашита заставил семь тысяч зрителей вскочить на ноги и устроить ему бурную овацию, и с этого момента в Соединенных Штатах начался неуклонный рост его популярности как выдающегося мастера каратэ и специалиста по владению оружием.

В настоящее время Ямашита является главным инструктором по Шорин-рю в Соединенных Штатах и главным инструктором Американской ассоциации каратэ.

## Предисловие

Прежде чем приступать к тренировкам, особенно к практическому изучению техник владения оружием, вы должны ясно представлять себе цели предстоящей вам напряженной работы. Правильно организованные тренировки с оружием требуют огромных физических затрат, и будет очень печально, если всю эту энергию вы направите на достижение изначально нереальных целей, или если поставленные вами перед собой задачи окажутся заниженными по сравнению с той потенциальной пользой, которую могут принести вам занятия с оружием.

В процессе тренировок с оружием вам представится возможность проникнуться духом тех воинов прошлого, которые пользовались этим оружием для защиты своей жизни и собственности. Обретение этого духа, превосходящего по своему значению простое владение боевыми искусствами, во многих отношениях заметно обогатит вашу жизнь. Кроме того, тренировки с оружием позволят вам сделать множество самых неожиданных открытий, которые делает каждое поколение мастеров боевых искусств, например, в познании собственной личности и воспитании характера. Начинающий спортсмен, ставящий перед собой правильные цели, на первых порах может даже не рассматривать такие возможности. Однако занятия боевыми искусствами, а особенно тренировки с такими видами оружия, как тонфа, непременно способствуют развитию богатой и разносторонней личности.

Т. Я.





## Введение

В настоящей книге представлен полный курс техник тонфа для мастеров боевых искусств, в котором рассматриваются как традиционные, так и современные способы владения оружием.

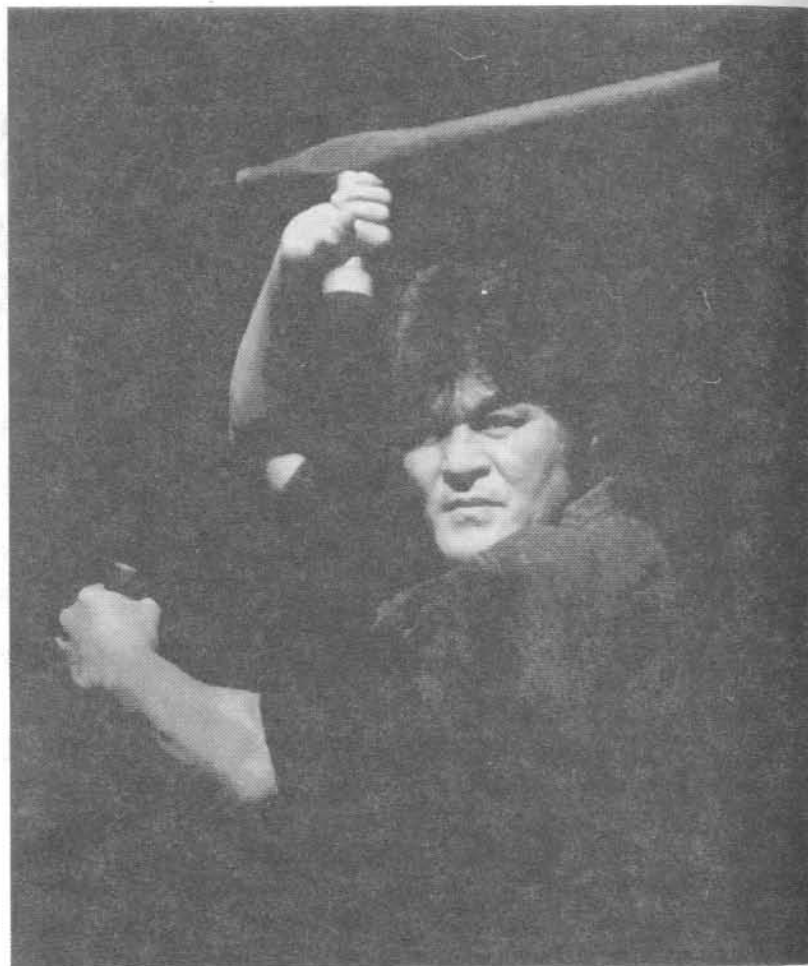
Книгу открывают описания усложненных способов захватов, вращений (изменений захватов), постановки блоков, нанесения ударов и примеры практического использования этих техник в спаррингах для проведения блоков и контратак.

За этим следует установочное упражнение для тонфа. Это упражнение основано на популярном ката каратэ «пинан ёдан». Оно включено в книгу для наглядной демонстрации подобия техник каратэ и тонфа, а также для того, чтобы спортсмены, уже знакомые с техниками каратэ, могли использовать эту базу для продуктивных и качественных тренировок с оружием.

В следующих двух главах представлены основы традиционного тренировочного процесса. «Хама хига но тонфа» является традиционным ката для тонфа. В отличие от ката «пинан ёдан», адаптированного для тонфа, в «хама хига но тонфа» вы найдете не только подобия, но и различия между способами перемещений в каратэ и при действии оружием. После традиционного ката следует глава, посвященная кумите. Она разделена на две части, в которых рассматривается определенная последовательность действий с тонфа против соперника, вооруженного бо, и соперника, пользующегося двумя тонфа. В следующей главе представлены примеры применения тонфа в реальных ситуациях самообороны против противника с бо.

В отличие от большинства других видов оружия кобудо, тонфа нашла свое практическое применение в современном обществе в виде так называемой PR24, несколько модифицированной версии традиционной тонфа, используемой полицией.

кими подразделениями для борьбы с правонарушителями. В этом ее преобразовании можно увидеть как шаг вперед, так и шаг назад к истокам кобудо — кобуджитсу. В последней главе книги представлены техники применения PR24.

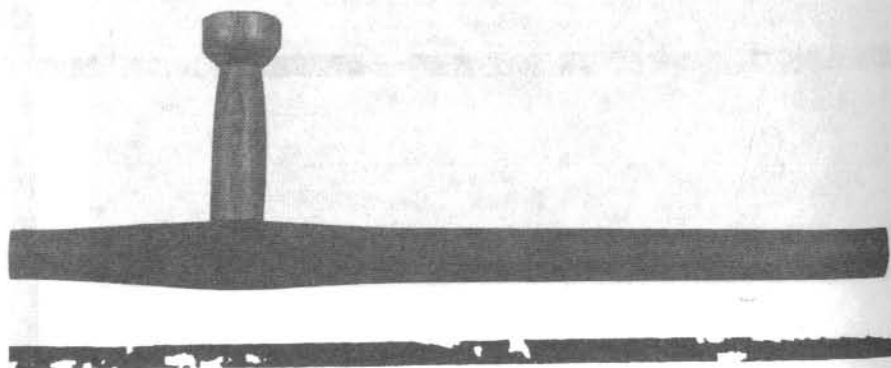


## Происхождение и строение тонфа

Тонфа является оружием кобудо, то есть принадлежит к группе древних боевых средств, объединяющей более двадцати различных видов вооружения. Все виды оружия кобудо, в том числе и тонфа, изначально представляли собой рабочие инструменты, использовавшиеся древними жителями острова Окинава для рыбной ловли и земледелия. Тонфа, например, являлась снабженным рукояткой рычагом простейшего жернова для обмолота зерна. Так что, хотя тонфа и другие виды оружия кобудо сегодня принято рассматривать как неперенные атрибуты древних воинов при ведении ими боевых действий, в действительности же они имели самое мирное назначение и использовались островитянами, не помышлявшими о войнах, исключительно для сельскохозяйственных работ.

В 1609 году был принят закон, запрещавший крестьянам владеть оружием, и как следствие началось стремительное развитие техник самообороны. Необходимость защищать свою собственность заставила жителей Окинавы изобрести один из наиболее эффективных из всех известных в истории видов ведения

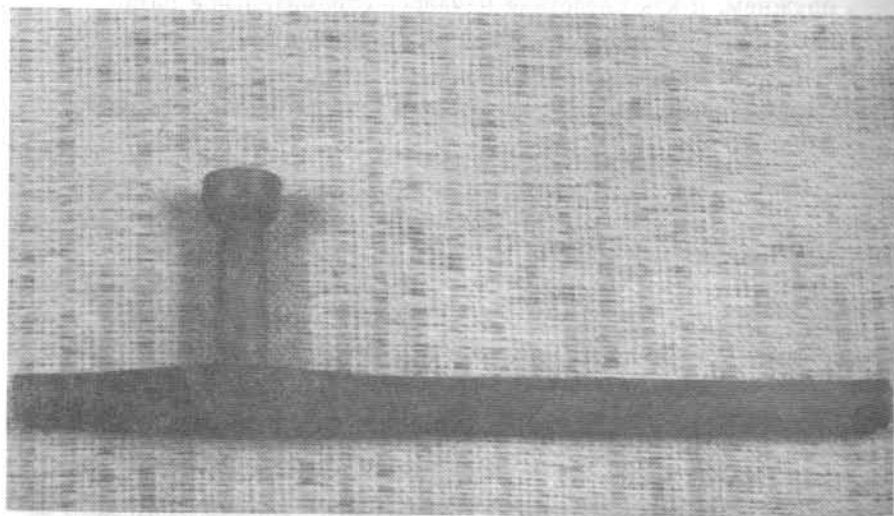
重要事項



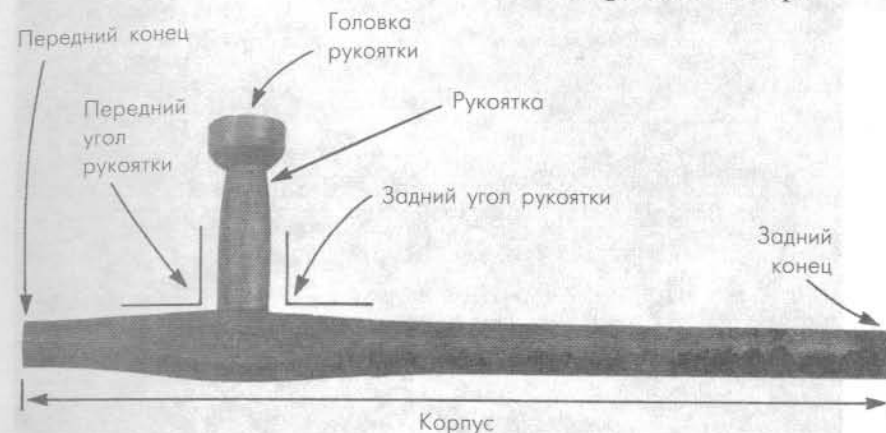
боя без оружия — каратэ. Кроме того, островитяне разработали целый арсенал вооружений из обычных сельскохозяйственных инструментов, которыми пользовались на протяжении столетий, создав систему, известную как кобуджитсу — искусство использования этих инструментов для ведения боя.

Термин «кобудо» в отличие от оригинального «кобуджитсу» подразумевает историческое изменение целей тренировок с оружием. Давно уже древние виды вооружений не используются в кровопролитных схватках не на жизнь, а на смерть, как это было в прежние времена. Теперь они служат тем средством, с помощью которого современные спортсмены могут проникнуться боевым духом своих воинственных предков.

В процессе активных тренировок может ослабнуть соединение рукоятки тонфа с ее корпусом, что очень опасно. Если корпус соскочит с рукоятки во время спарринга или при выполнении какого-либо резкого движения, это может закончиться серьезной травмой для вас или вашего партнера. Поэтому всегда проверяйте надежность соединения рукоятки с корпусом тонфа.



## Строение тонфа



Во время спарринга при жестком контакте с оружием соперника древесина тонфа может расщепиться, что также часто становится причиной серьезных травм. Если при выполнении прицельного и мощного удара отколовшаяся щепка на высокой скорости вонзится в тело или, тем более, глаз соперника, травма может оказаться настолько опасной, что вашему партнеру потребуются немедленная медицинская помощь.

Те же щепки при пренебрежении правилами безопасности могут порезать ладонь, особенно во время отработки быстрых изменений захвата.

Поэтому до, во время и после каждой тренировки обязательно проверяйте тонфа на надежность соединения рукоятки с корпусом и на отсутствие даже малейших отколовшихся щепок.





## Способы захватов и вращений

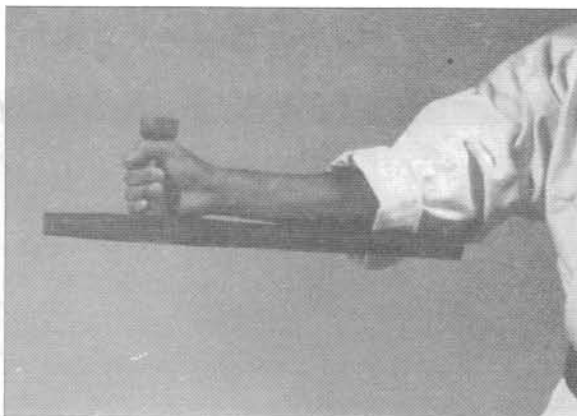
Все предлагаемые ниже техники должны быть изучены самым тщательным образом, поскольку они являются той основой, на которой строится эффективное владение тонфа, особенно в противостоянии вооруженным соперникам.

При использовании тонфа против таких превышающих ее по длине видов оружия, как, например, бо, спортсмену практически не удастся выйти из пределов досягаемости соперника или успеть применить какой-то особенный захват. Поэтому техники захватов и вращений при противоборстве с соперником, использующим оружие дальнего радиуса действия, должны быть простыми и надежными. Только в этом случае их можно будет назвать эффективными.

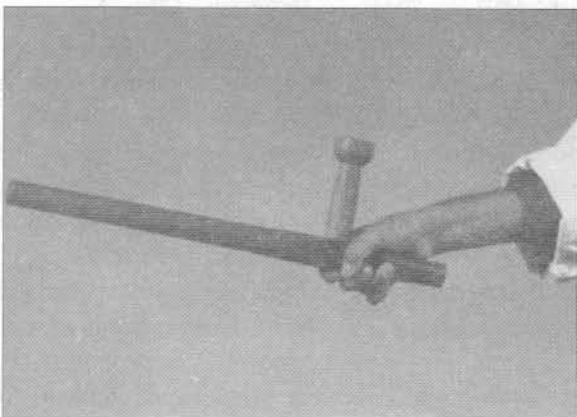
Если соперник использует оружие ближнего радиуса действия, дающее ему возможность проводить стремительные и неожиданные атаки, способы блокирования его ударов с помощью тонфа должны быть разнообразными и непредсказуемыми. Это означает, что при вращении оружия и изменении захватов акцент должен делаться на скорости и ловкости.

トニファー術基本技  
持ち換え方

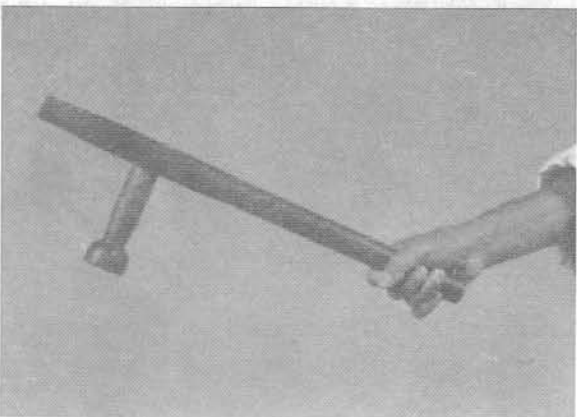
## СПОСОБЫ ЗАХВАТОВ



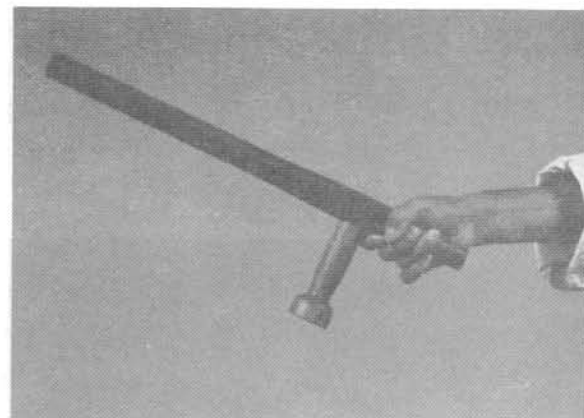
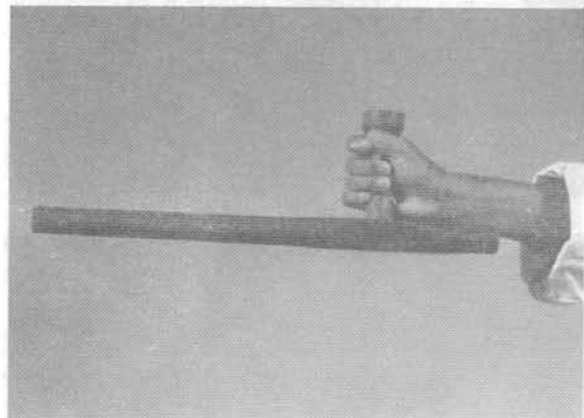
Основной захват



Захват за передний конец



Захват за задний конец

Обратный захват за  
передний конецЗахват в вытянутом  
положенииЗахват в наклонном  
положении

## ТЕХНИКИ ВРАЩЕНИЯ

**Основное  
горизонтальное  
вращение**

(1) Возьмите тонфа основным захватом, а затем, (2) резко повернув кисть в запястье и (3) выдвинув руку вперед, направьте вперед задний конец оружия круговым вращательным дви-

жением против часовой стрелки в горизонтальной плоскости. (4-5) Продолжая движение, опишите задним концом полный круг и вернитесь в исходное положение основного захвата.





### Вытянутое горизонтальное вращение

(1) Возьмите тонфа вытянутым захватом. (2) Резко повернув кисть в запястье и, чуть согнув руку в локте, направьте задний конец оружия к себе круговым вращательным движением по часовой стрелке в горизонтальной плоскости.

(3-4) Продолжайте движение, описывая оружием полный круг, и, когда задний конец тонфа снова почти достигнет максимально удаленной точки своего вращения, выпрямите руку, (5) возвращаясь в исходное положение вытянутого захвата.







### Обратное горизонтальное вращение

(1) Держа тонфа обратным захватом, поворотом кисти в запястье направьте задний конец оружия круговым вращательным движением наружу и вперед. (2-3) Когда задний конец тонфа достигнет максимально удаленной точки своего вращения, с силой сожмите рукоятку и резко на-

правьте кулак вперед, как будто нанося прямой удар задним концом оружия. (4-5) Затем измените направление вращения на противоположное и верните задний конец тонфа в исходное положение. (6-7) Снова повторите всю последовательность действий.



### Вертикальное вращение вперед

(1) Возьмите тонфа основным захватом, слегка отставив кисть в сторону, чтобы корпус оружия располагался вдоль внешней стороны запястья, а его задний конец был направлен назад. Левая сторона кисти при этом захвате обращена вверх. Выполните вращательное движение кистью в запястье, направив ее левую сторону вперед, а правую — назад. (2) Выпустите рукоятку, когда задний конец тонфа по круговой траектории устремится вверх и вперед. (3) Раскройте кисть и расслабьте ее, а затем захватите корпус оружия, когда он опишет полный круг и ляжет на ладонь.



1



2



3

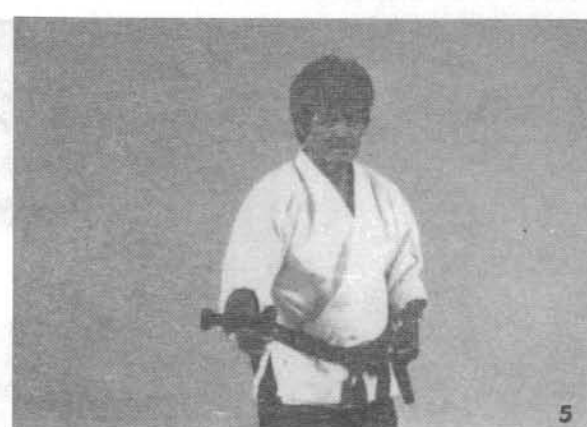


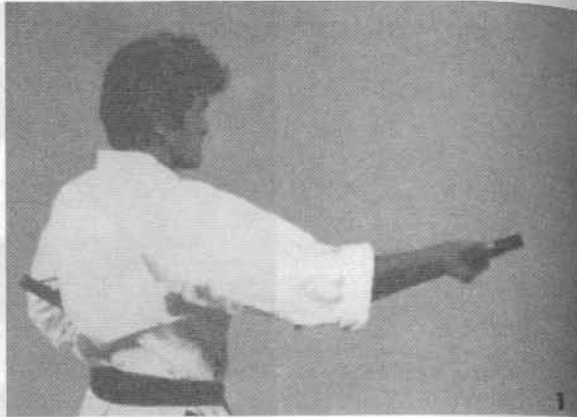
### Горизонтальное вращение вперед

(1) Возьмите тонфа вытянутым захватом. Держите оружие горизонтально справа от себя, повернув кисть ладонью вниз. (2) Выполните рукой мах вперед и придав оружию дополнительный импульс вращением кисти в запястье, разверните к себе левую сто-



рону кисти. (3) Выпустите рукоятку и (4) выполните вращение оружием, чтобы задний конец тонфа совершил три четверти полного оборота. (5) Раскройте кисть и расслабьте ее, а затем захватите корпус оружия, когда он окажется на ладони.



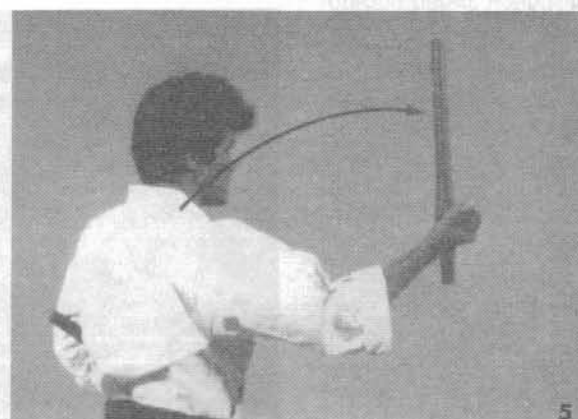
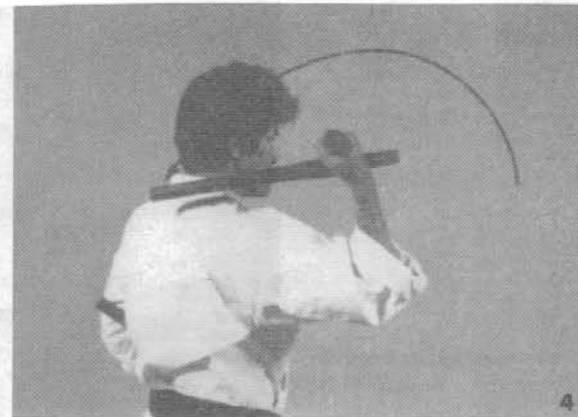


### Вертикальное вращение

(1) Возьмите тонфа основным захватом, повернув кисть ладонью вверх. (2-3) Резким поворотом кисти в запястье придайте оружию вращательное движение, при котором его задний конец направится вниз и вперед. Когда задний конец тонфа достигнет максимально удаленной точки своего враще-



ния, (4) резко согните руку в локте и остановите оружие в наклонном положении над плечом на уровне уха. (5) Затем нанесите удар вперед, выбрасывая вперед кисть, как при выполнении удара тыльной стороной кулака, и (6), полностью выпрямляя руку, вращательным движением направьте тонфа в вытянутое положение.

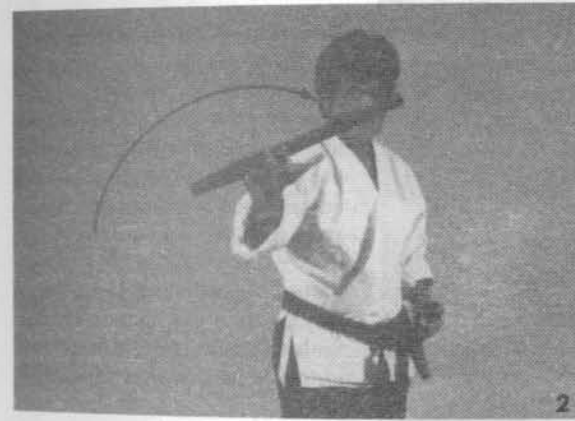






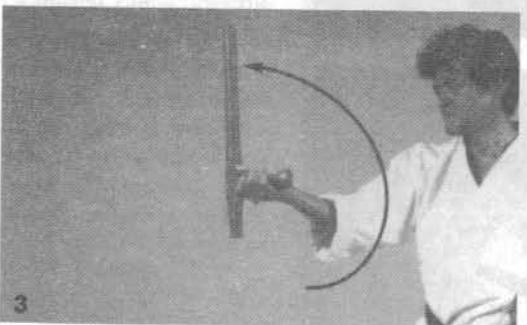
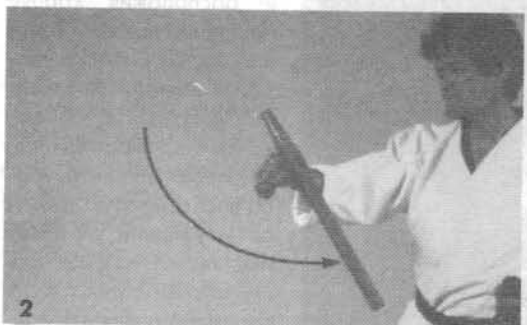
### Переднее вращение

(1) Возьмите тонфа вытянутым захватом. (2) Выполните вращение заднего конца оружия вверх и назад, направив его к внутренней стороне локтя. Одновременно выпустите рукоятку, раскройте кисть и расслабьте ее. (3) Когда задний конец оружия совершит пол-оборота, корпус тонфа опустится на ладонь раскрытой кисти. Захватите оружие, как только его корпус коснется ладони.



### Боковое вращение

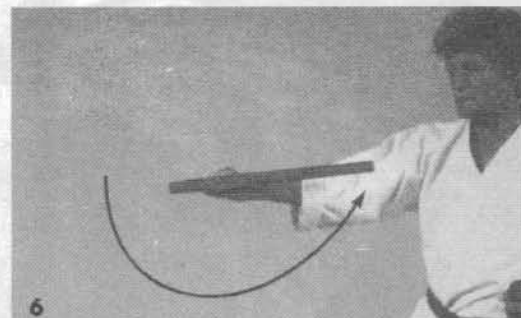
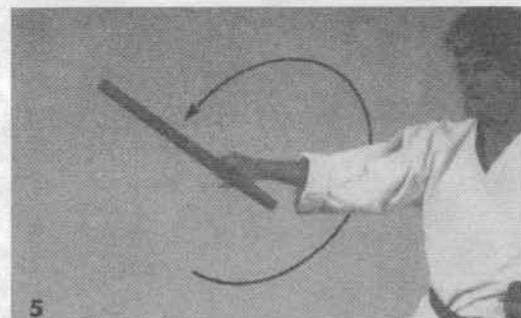
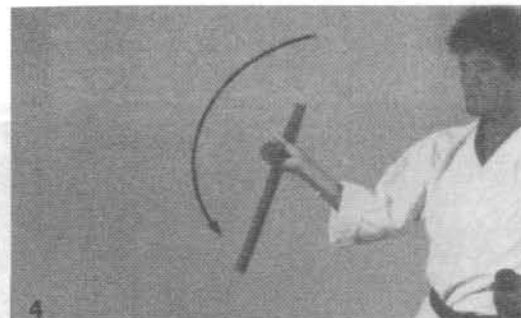
(1) Возьмите тонфа за рукоятку и держите оружие горизонтально, направив его задний конец наружу и расположив корпус перпендикулярно предплечью. (2) Резким поворотом внутрь кисти в запястье придайте заднему концу тонфа вращение по круговой траектории — по часовой стрелке, если вы выполняете упражнение левой рукой, или против часовой стрелки, если техника выполняется правой рукой. Выпустите рукоятку, придав оружию достаточную скорость вращения для совершения полного оборота. (3) Когда задний конец тонфа завершит полный оборот, поймайте оружие за корпус.



### Вращение «восьмеркой»

(1) Возьмите тонфа вытянутым захватом, повернув кисть ладонью вниз. (2) Выполните вращение заднего конца оружия вниз и к себе. Продолжая движение по круговой траектории, задний конец тонфа направится вверх и в сторону от вас. В этот момент (3) разверните кисть ладонью вверх, (4) продолжая вращательное движение заднего конца уже с внешней стороны руки.

Совершая второй оборот, задний конец тонфа сначала опускается вниз, а затем поднимается вверх, располагаясь с внешней стороны руки. В момент движения заднего конца тонфа вверх (5) снова разверните кисть ладонью вниз и (6) продолжайте вращение заднего конца оружия уже с внутренней стороны руки. (7) В момент движения заднего конца вверх зафиксируйте его под мышкой.



## Техники блоков и ударов

В этой главе мы отдельно рассмотрим техники постановки блоков и нанесения ударов с помощью тонфа. Вашей задачей на данном этапе является изучение предлагаемых техник как самостоятельных действий. Постарайтесь освоить исполнение каждой техники как правой, так и левой рукой.

Когда вы научитесь ставить блоки, приступайте к отработке автоматизма их выполнения. Наиболее эффективным способом для этого будет последовательное выполнение всех предложенных блоков в определенной очередности, при которой после проведения одного блока вы должны немедленно переходить к постановке следующего, выполняя их как правой, так и левой рукой. Отработав все блоки в установленной последовательности, измените их очередность и снова доводите всю комбинацию до автоматизма.

Все сказанное выше в равной степени относится и к отработке техник ударов.

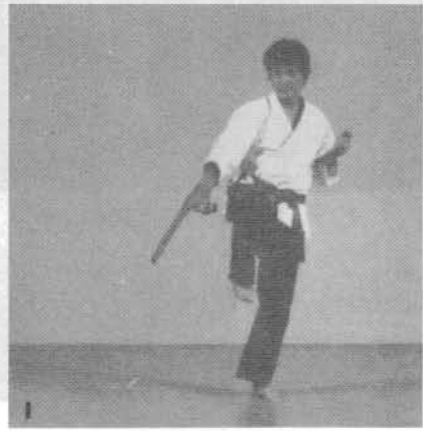
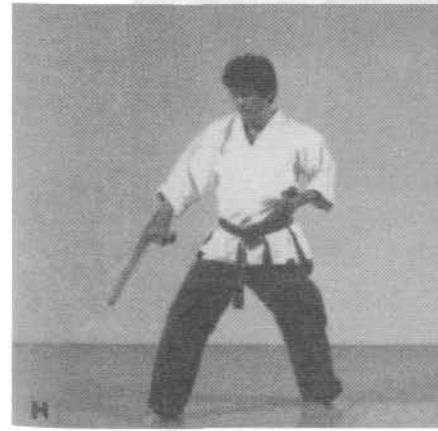
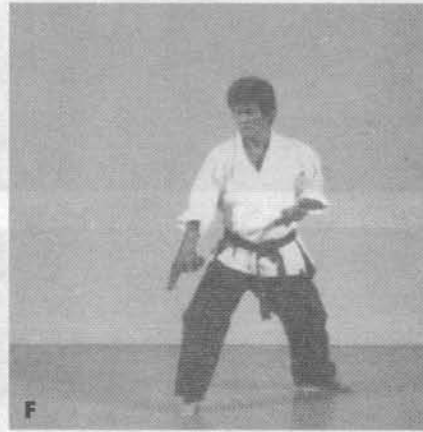
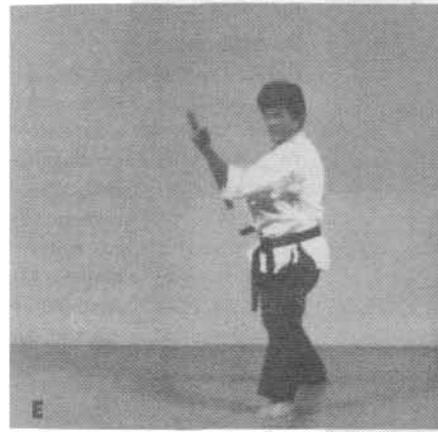
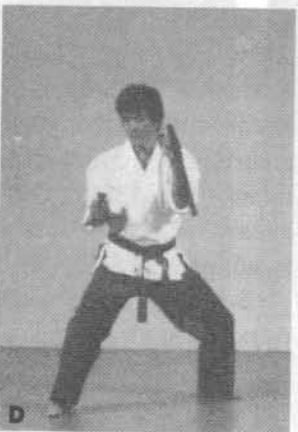
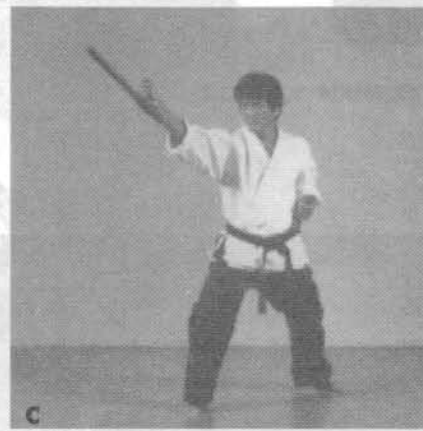
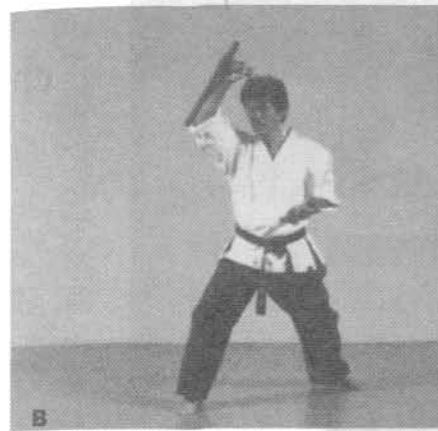
受け方 攻め方





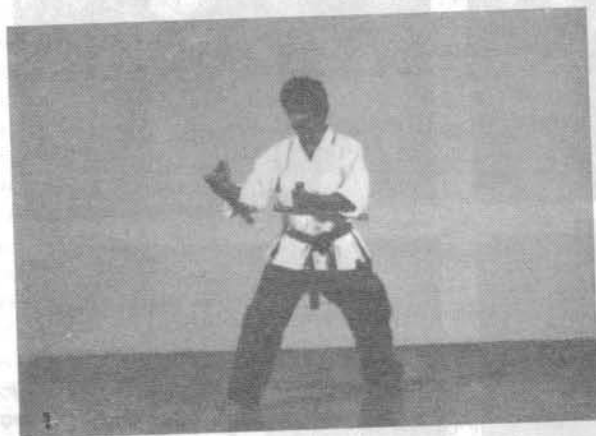
## ТЕХНИКИ БЛОКОВ

В реальном противостоянии сопернику блокирующие техники тонфа обычно сочетаются со смещением корпуса или уходом в сторону, являясь, таким образом, не только средством для отражения ударов, но и подготовительным маневром для проведения собственных атак. (А) Скрещенный блок. Этот блок применяется для защиты верхнего или нижнего уровня с использованием вытянутого или основного захвата. (В) Верхний блок. Этот блок применяется для отражения ударов, направленных сверху. Тонфа располагается под углом в 45 градусов, чтобы не просто принять на себя удар, но и частично изменить его направление. (С) Верхний внешний блок (вытянутое положение). Этот блок выполняется, как удар. Он применяется для отражения оружия соперника ударом в сторону. (D) Внешний средний блок. Этот блок применяется для защиты среднего уровня, от груди до лица. (Е) Внутренний средний блок. Этот блок применяется для защиты среднего уровня, от груди до лица, то есть той же области, для обороны которой используется внешний средний блок. Выбор, каким блоком воспользоваться, зависит от угла нанесения удара и стратегии проведения собственной контратаки. (F) Нижний блок (основное положение). Когда тонфа находится в основном положении, нижний блок применяется для защиты корпуса от бедра до живота. (G) Нижний блок (наклонное положение). Когда тонфа находится в наклонном положении, этот нижний блок применяется для защиты живота и паха, но выполняется для парирования оружия соперника наружу. В отличие от других нижних блоков, он направлен скорее наружу, нежели вниз. (H) Нижний блок (вытянутое положение). Когда тонфа находится в вытянутом положении, этот нижний блок применяется для защиты области от колена до живота. (I) Нижний блок (вытянутое положение, стойка журавля). Этот нижний блок применяется для защиты от наиболее низких ударов, направленных в стопу или голень расположенной впереди ноги. Стойка журавля предполагает подъем расположенной впереди ноги в безопасное положение одновременно с проведением нижнего блока.



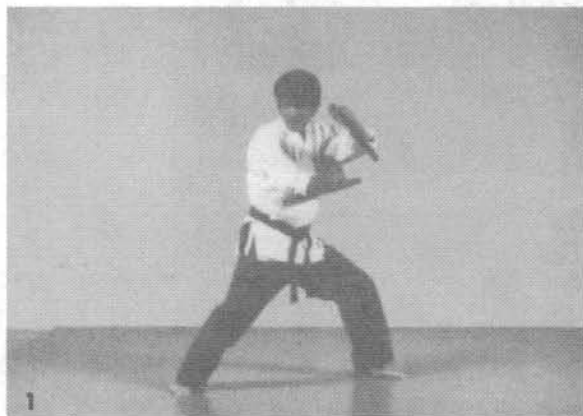


## ТЕХНИКИ УДАРОВ

**Выпад вперед**

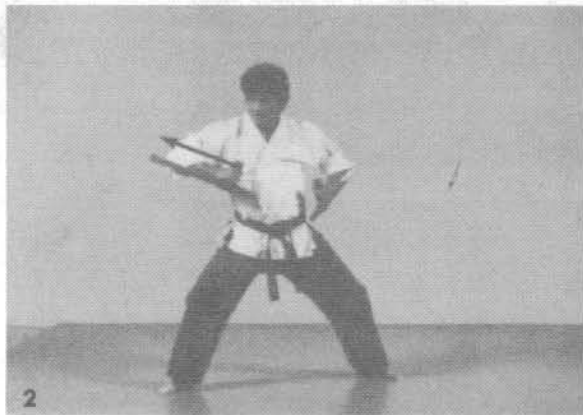
(1-2) Держа тонфа основным захватом, резко поверните кисть в запястье и выпрямите руку, выполняя задним концом оружия вращательное движение вперед. (3) Как только тонфа займет вытянутое положение, (4) крепко сожмите рукоятку и (5) проведите выпад вперед задним концом оружия





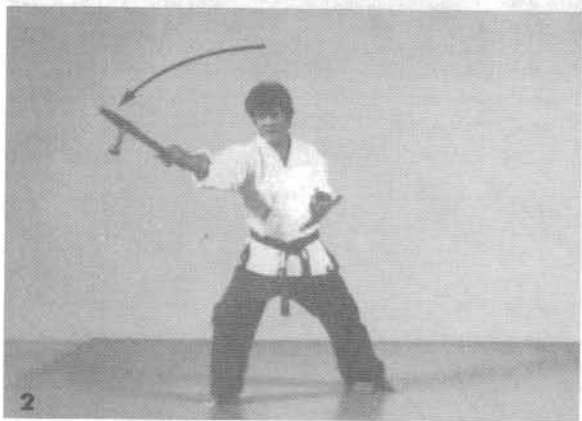
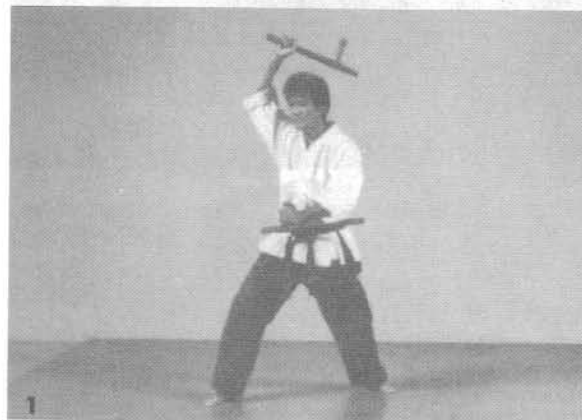
### Выпад локтем

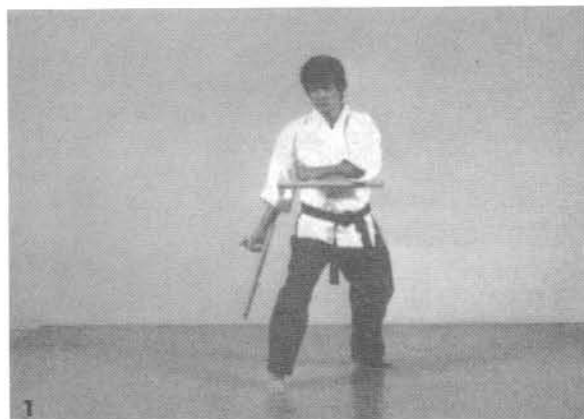
(1) Держа тонфа основным захватом и стоя боком к противнику, расположите рукоятку у противоположной стороны корпуса, а затем (2) направьте задний конец оружия в цель, как будто нанося удар локтем. В момент контакта перенесите вес тела на ближнюю к сопернику ногу.



### Удар сверху вниз головкой рукоятки

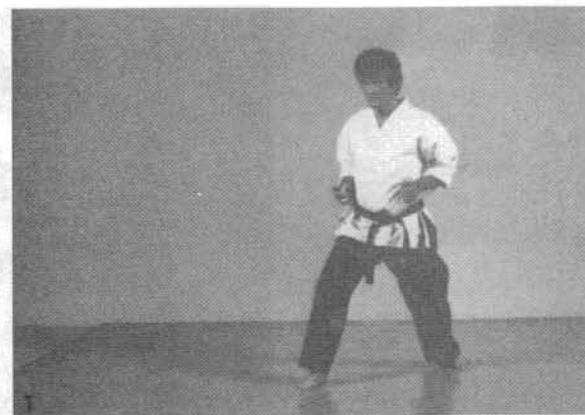
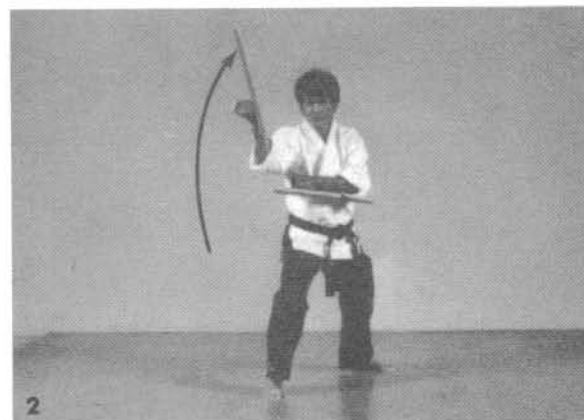
(1-2) Держа тонфа за задний конец, занесите оружие над головой и проведите вертикальный удар сверху вниз головкой рукоятки. В момент контакта перенесите вес тела на расположенную впереди ногу.





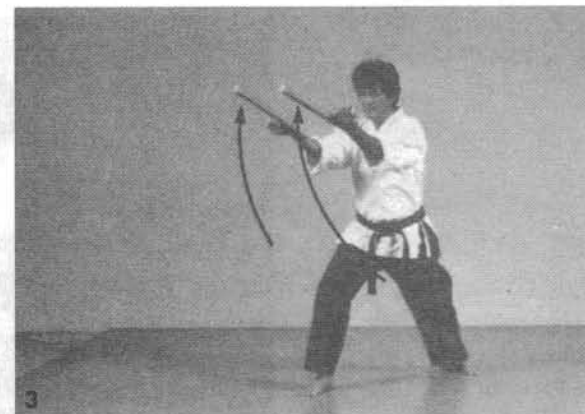
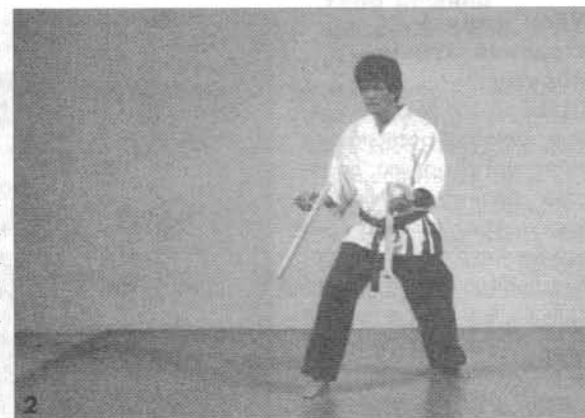
### Удар снизу вверх

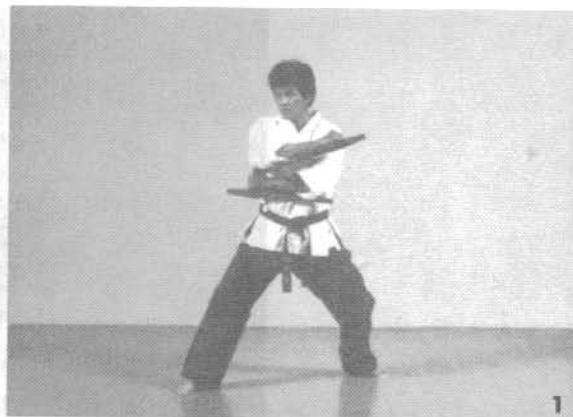
(1) Держа тонфа в вытянутом положении в опущенной вдоль туловища руке, повернутой ладонью вперед, (2) нанесите удар корпусом оружия, выполнив мах рукой вперед и вверх.



### Двойной удар снизу вверх

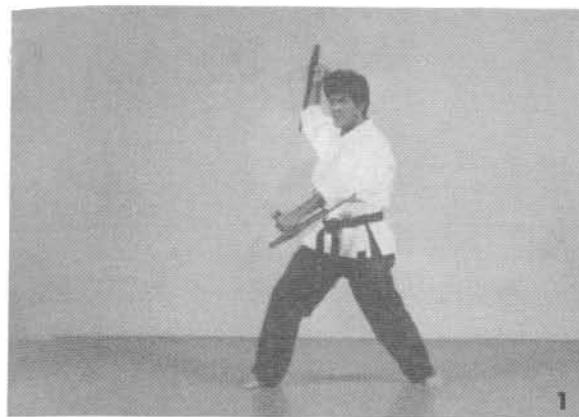
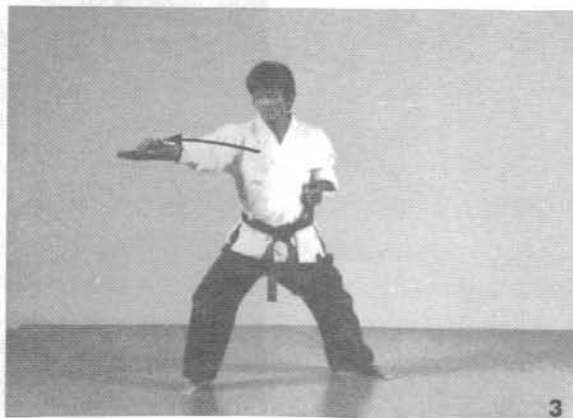
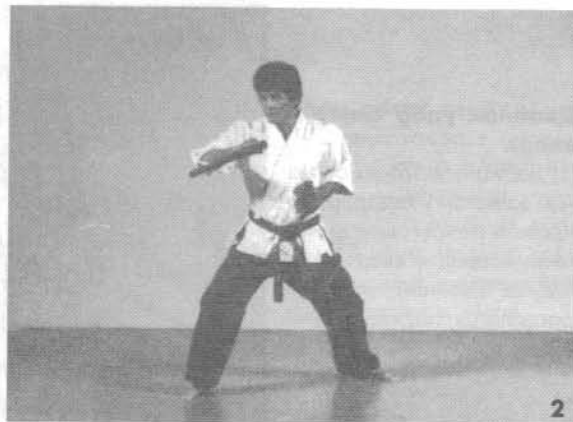
(1) Держа обе тонфа основным захватом у бедер, (2) направьте их круговым движением вперед и вверх и нанесите двойной удар, (3) располагая оружие в вытянутом положении.





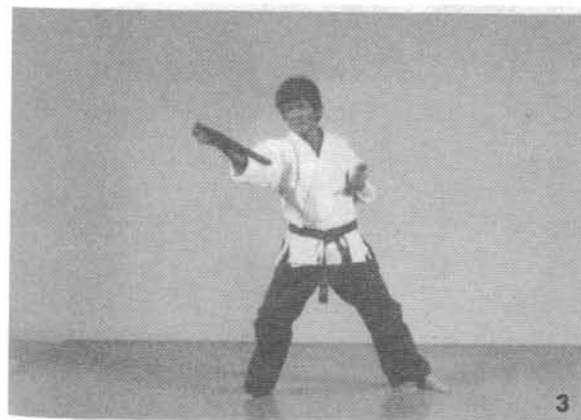
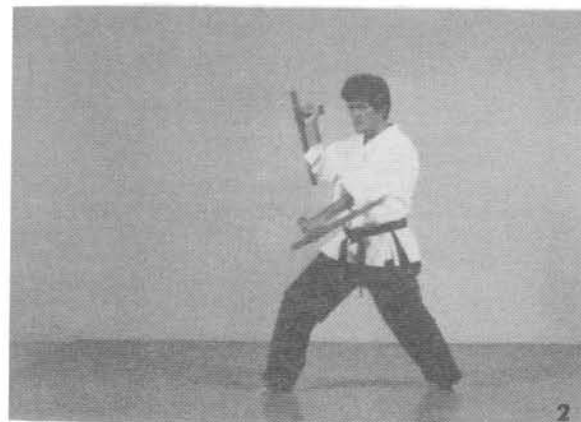
### Удар нижней стороной кулака наружу

(1) Держа обе тонфы основным захватом, расположите их поперек корпуса, поместив правую тонфу на уровне груди, а левую — на уровне пояса. (2-3) Направив правую руку горизонтально вправо, нанесите удар корпусом правой тонфы, расположенным вдоль правого предплечья.



### Удар нижней стороной кулака внутри

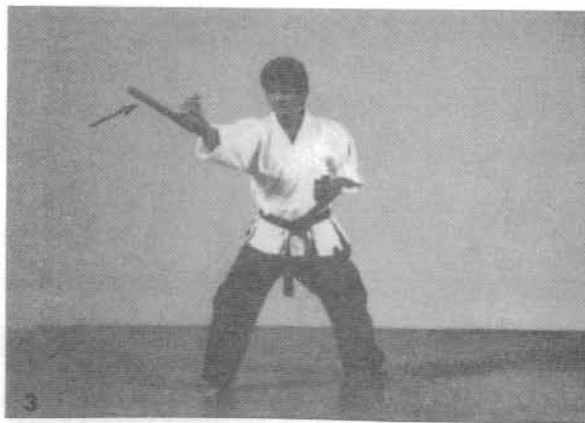
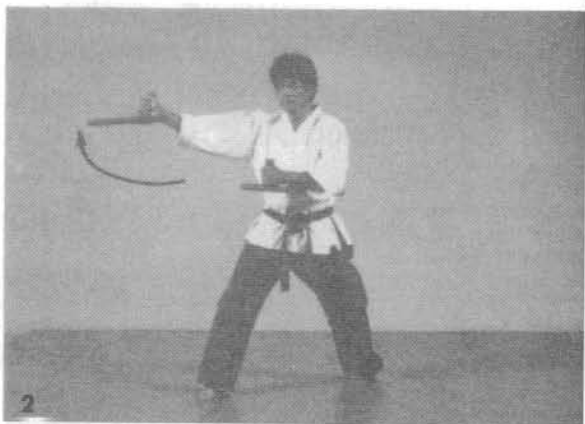
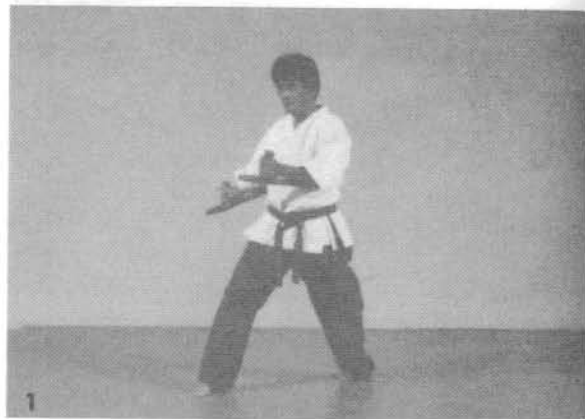
(1) Возьмите тонфу основным захватом, расположив кисть на уровне уха и повернув ее ладонью вперед. (2-3) Нанесите удар корпусом тонфы, как при выполнении удара нижней стороной кулака, в висок соперника и одновременно разверните кисть ладонью вверх. Для усиления удара наклоните туловище вперед.





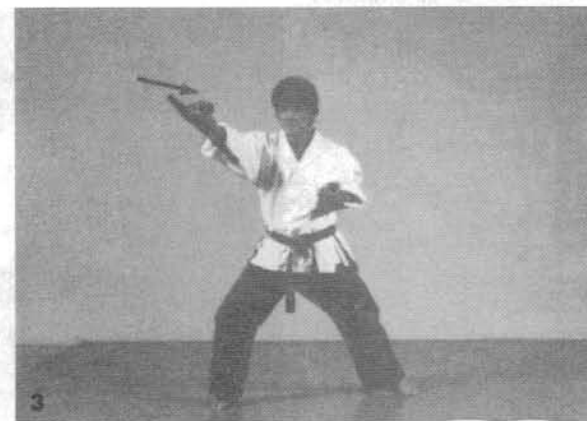
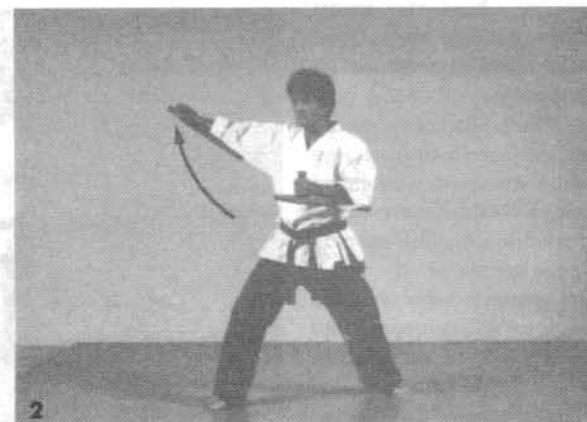
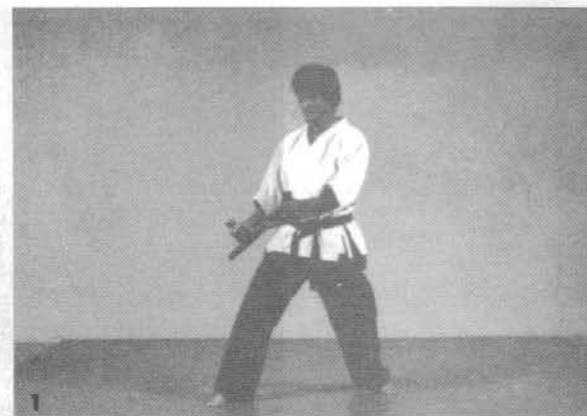
### Круговой удар корпусом тонфа

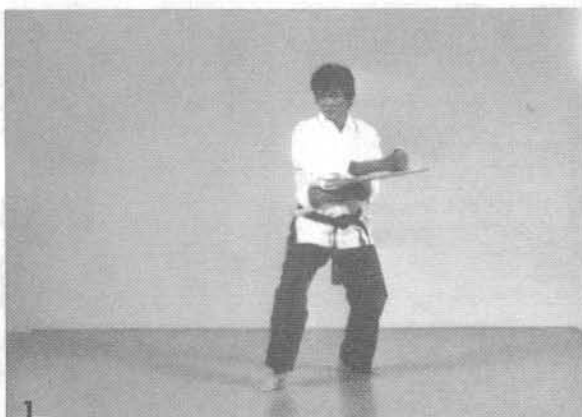
(1-2) Выполняя горизонтальное вращение тонфа из основного положения в вытянутое, (3) проведите круговой мах оружием от бедра и нанесите удар корпусом на уровне головы



### Круговой удар головкой рукоятки внутрь

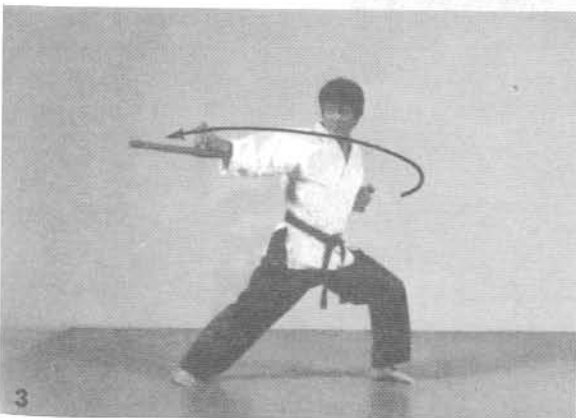
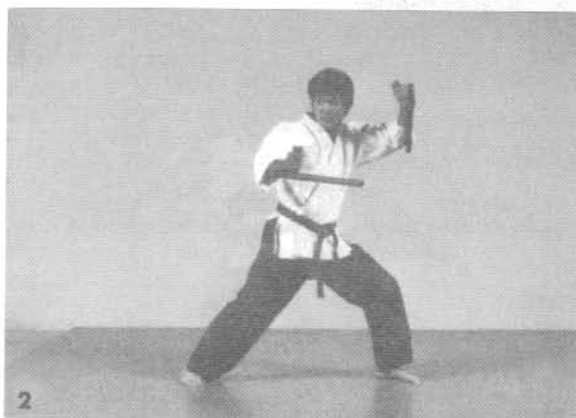
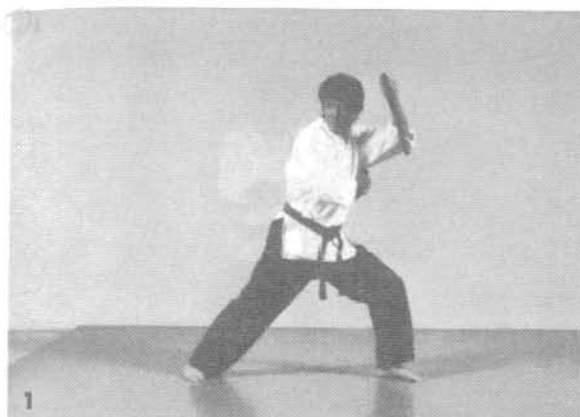
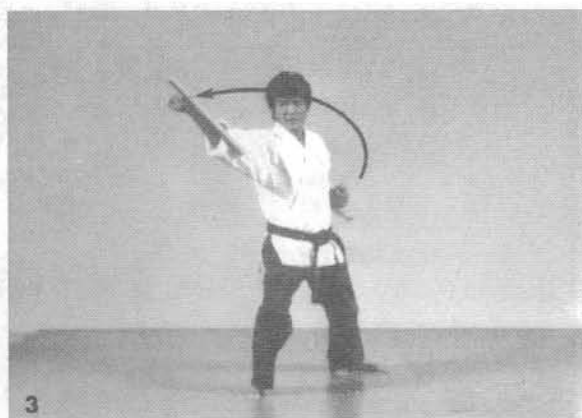
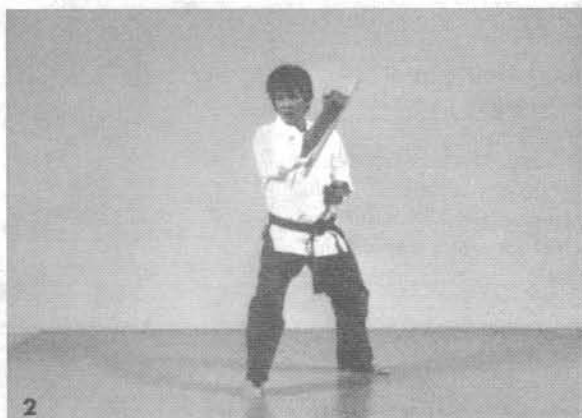
(1) Держа тонфа у бедра основным захватом, (2) выполните рукой круговой мах, разворачивая кисть ладонью вниз, и (3) головкой рукоятки нанесите удар на уровне головы.





### Круговой удар головкой рукоятки наружу

(1-2) Возьмите тонфа основным захватом, повернув кисть ладонью к себе, и расположите оружие поперек корпуса. (3) Нанесите удар головкой рукоятки, направляя тонфа снаружи внутрь и одновременно разворачивая кисть ладонью вверх

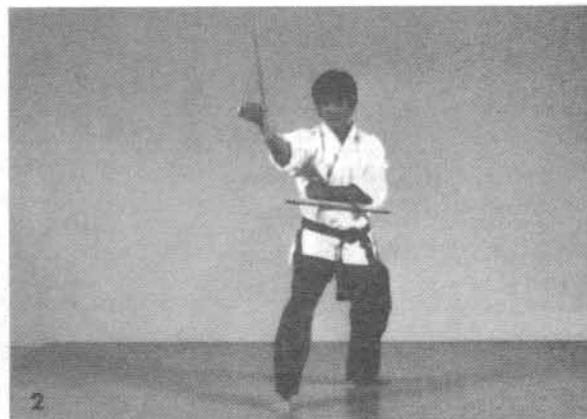
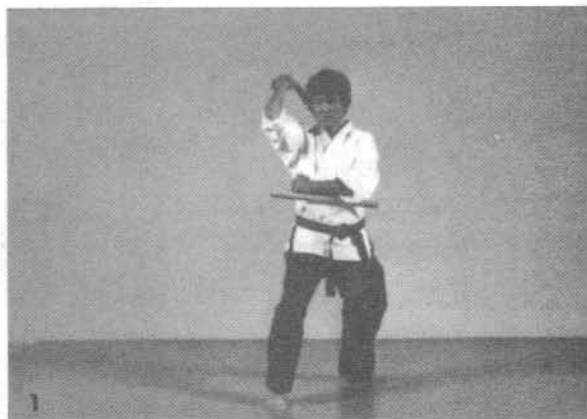


### Горизонтальный удар тыльной стороной кулака

(1) Повернувшись к сопернику боком, держите тонфа в наклонном положении у противоположной стороны корпуса. (2) Круговым движением в горизонтальной плоскости нанесите удар оружием по мишени, как будто выполняя удар тыльной стороной кулака. (3) В момент контакта с мишенью тонфа должна занимать максимально вытянутое положение.

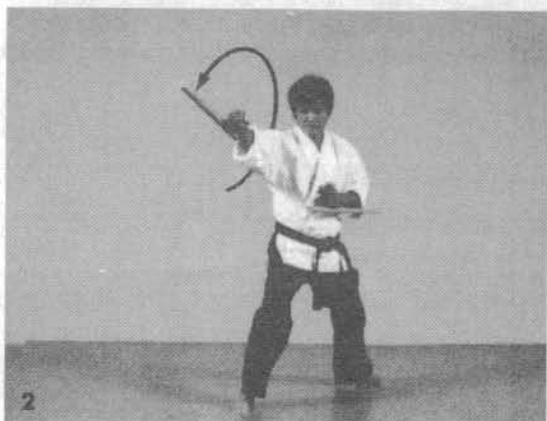
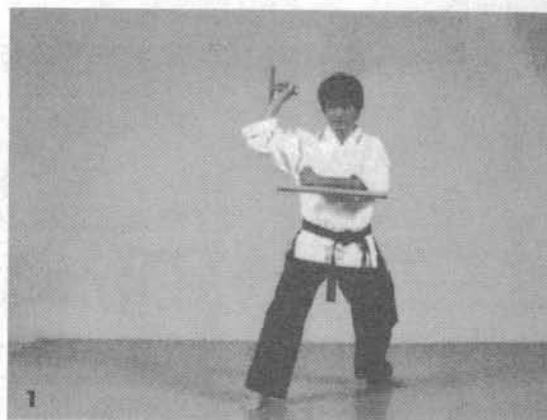
### Вертикальный удар тыльной стороной кулака

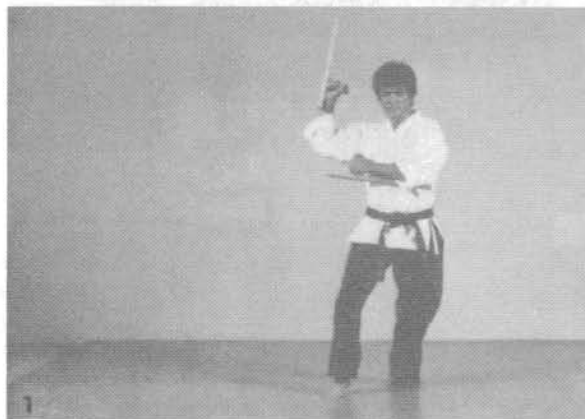
(1) Держите тонфа в наклонном положении на уровне уха, повернув кисть ладонью назад. (2) Круговым движением сверху вниз в вертикальной плоскости нанесите удар оружием, переводя его в вытянутое положение. (3) Удар выполняется корпусом тонфа.



### Диагональный удар сверху вниз (наклонное положение)

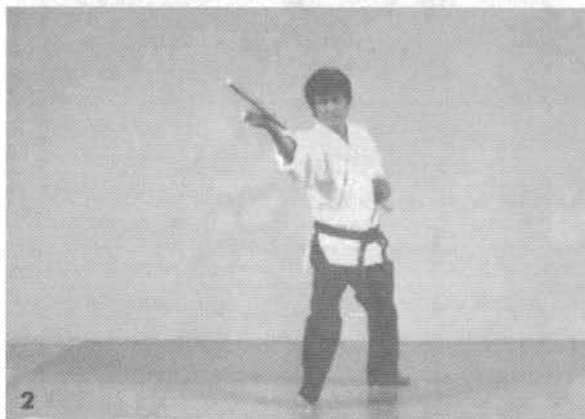
(1) Держите тонфа основным захватом на уровне уха. (2) Переводя оружие вращательным движением из основного положения в наклонное, нанесите круговой удар сверху вниз.





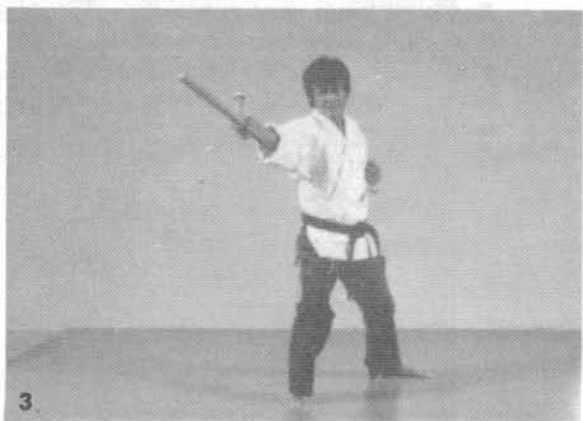
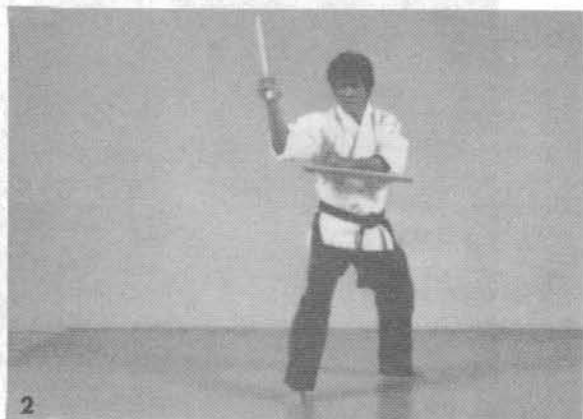
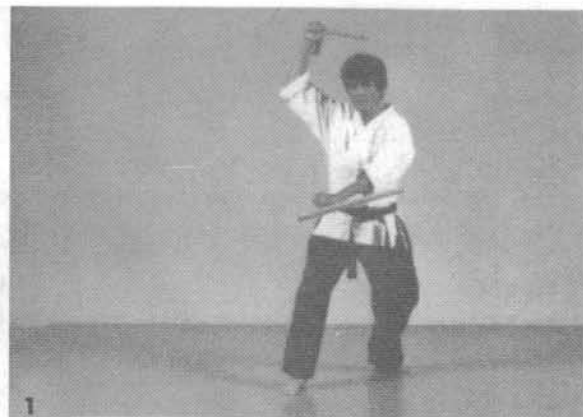
**Диагональный удар  
сверху вниз  
(вытянутое  
положение)**

(1) Держите тонфа основным захватом на уровне уха, повернув кисть ладонью вперед. (2) Делая шаг вперед, переведите оружие в вытянутое положение и нанесите удар корпусом тонфа сверху вниз по диагонали. При выполнении удара разверните кисть ладонью вверх.

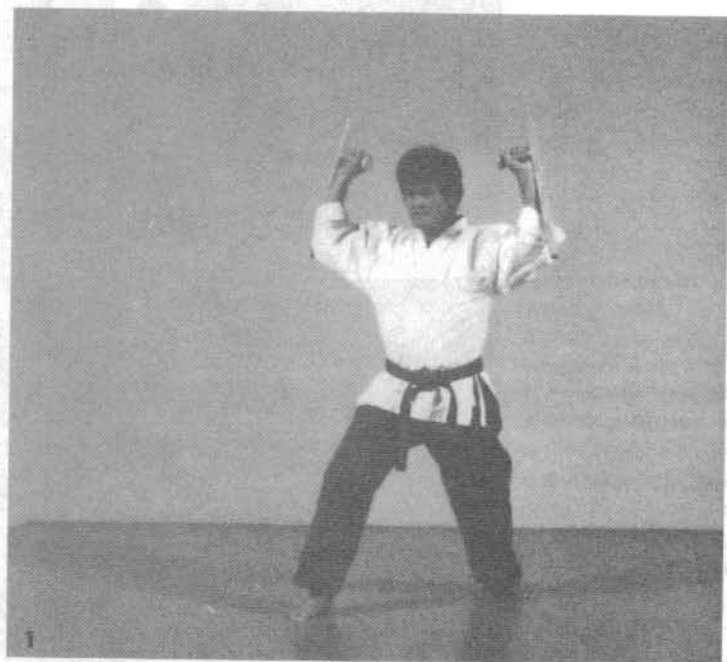


**Удар сверху вниз  
задним концом тонфа**

(1) Держа тонфа за передний конец, (2) занесите оружие над головой. (3) Делая шаг вперед, проведите удар сверху вниз задним концом тонфа.

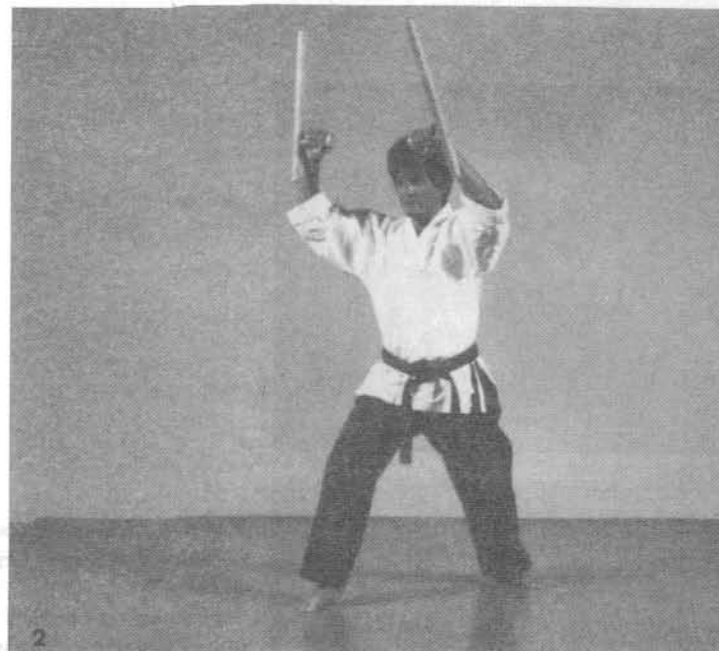


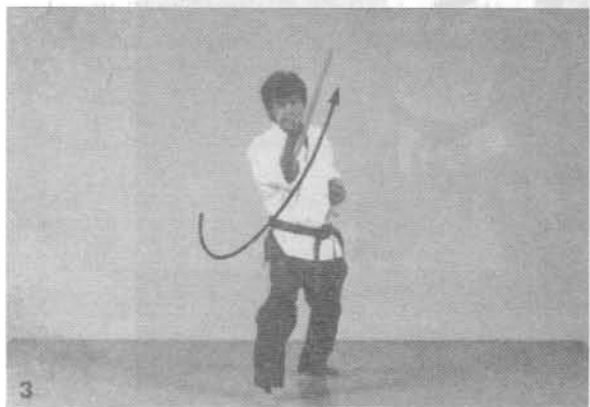
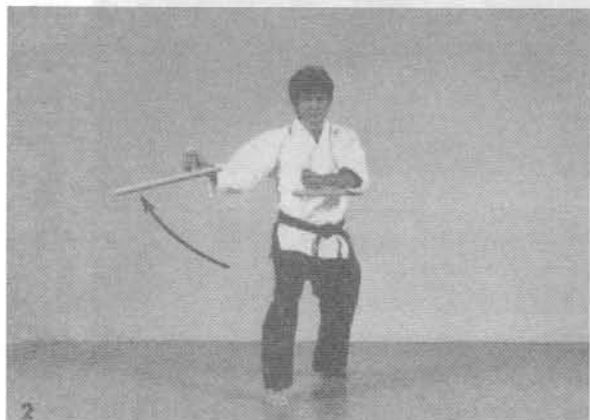
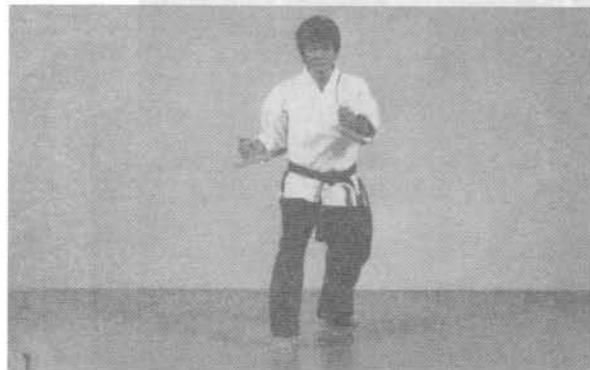




### Двойной удар сверху вниз

(1) Держите обе тонфа основным захватом на уровне уха, повернув кисти ладонями вперед. (2-3) Переводя оружие вращательным движением в вытянутое положение, одновременно нанесите удары обеими тонфа вперед и вниз.

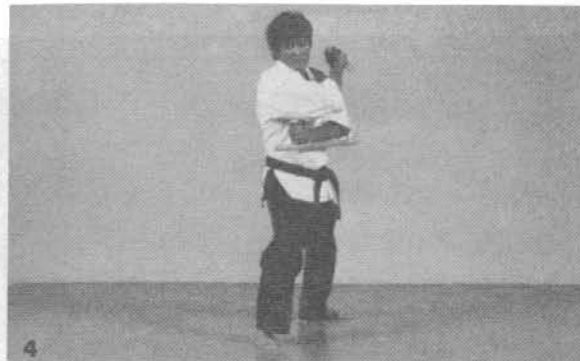


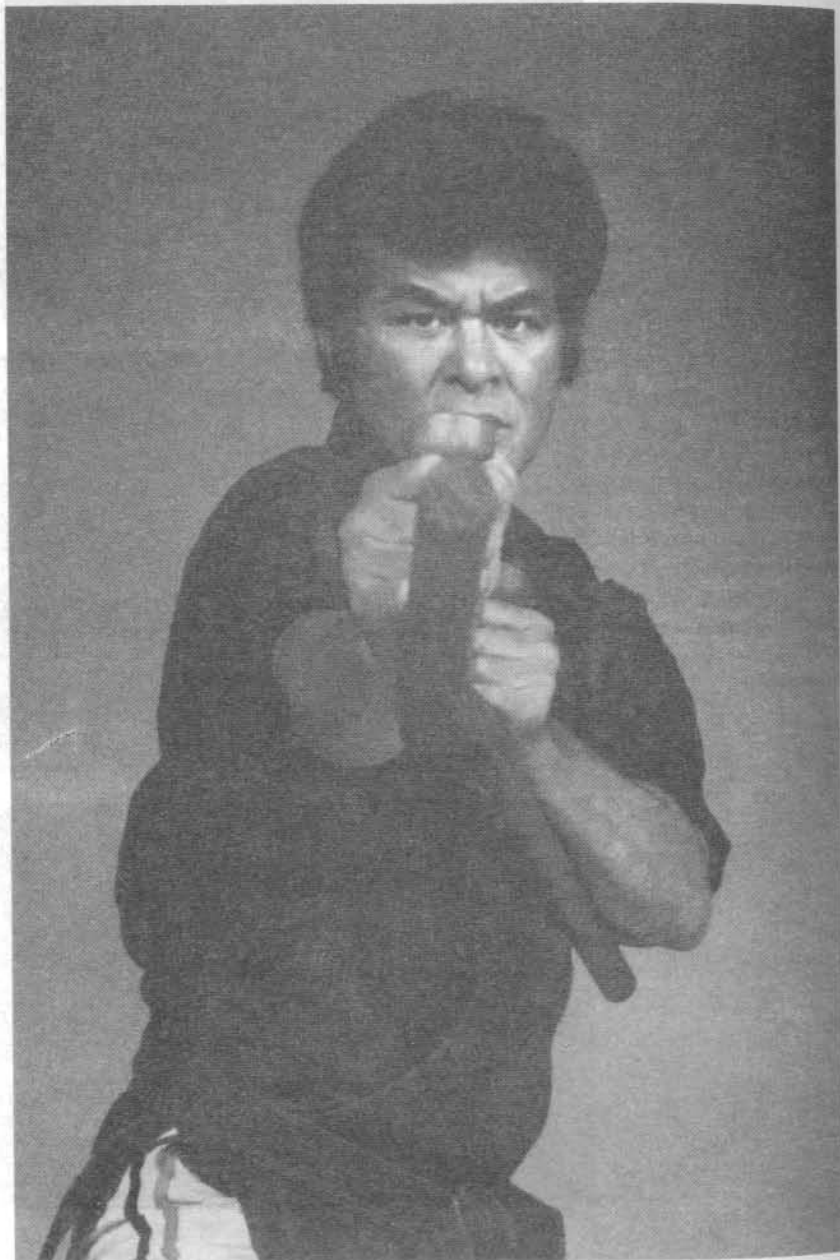


### Удар «восьмеркой»

(1) Держите тонфа у бедра основным захватом. (2) Задним концом оружия выполните круговое вращение через сторону вперед, переводя тонфа в вытянутое положение, и (3) нанесите восходящий удар по диагонали снизу и справа вверх и влево. (4) Продол-

жайте мах до его полного завершения. Когда тонфа окажется у вашего левого плеча, (5) направьте ее вверх и вперед, а затем (6) движением тыльной стороны кулака вперед нанесите нисходящий удар по диагонали сверху и слева вниз и вправо.





## Ката каратэ в адаптации для тонфа

Изучающим каратэ спортсменам изложенный в этой главе материал поможет создать связующий мостик между уже известными им техниками и техниками владения тонфа. В предлагаемом установочном упражнении, в процессе выполнения которого отрабатываются техники тонфа, использованы перемещения популярного ката каратэ «пинан ёдан».

Спортсменам, знакомым с ката «пинан ёдан», не составит труда адаптировать известные им перемещения к более сложным техникам тонфа и изучить новое установочное упражнение, основываясь на накопленном багаже знаний.

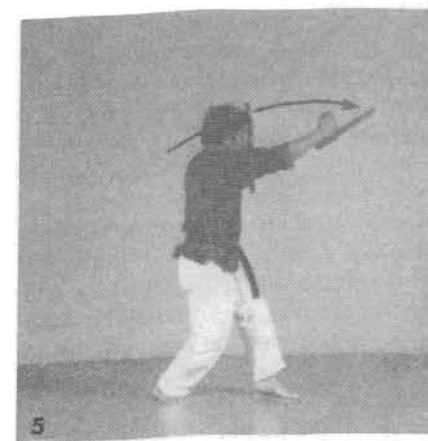
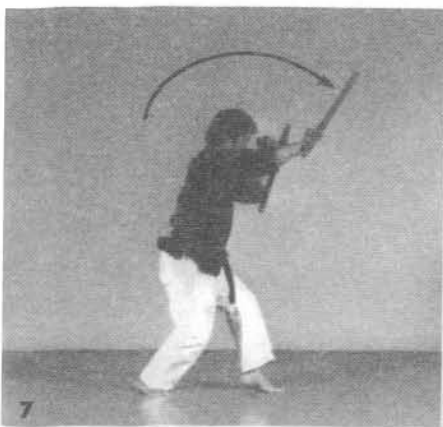
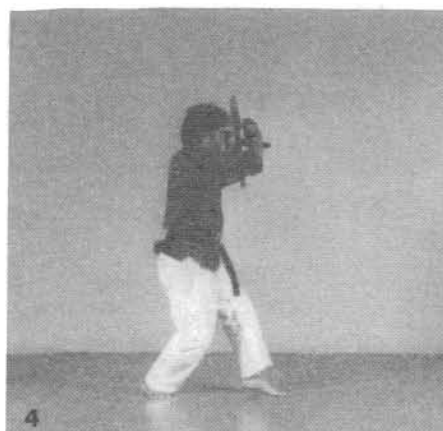
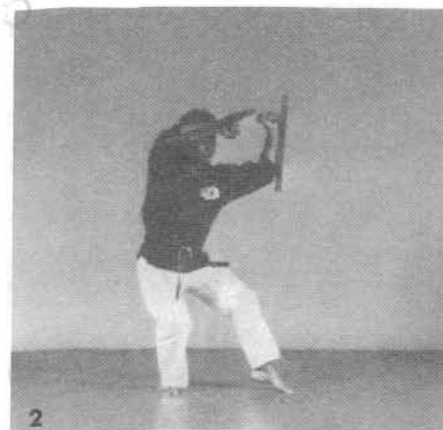
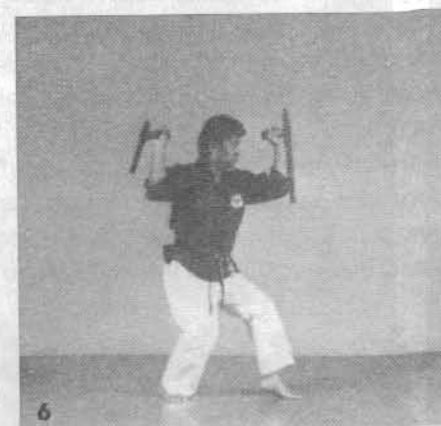
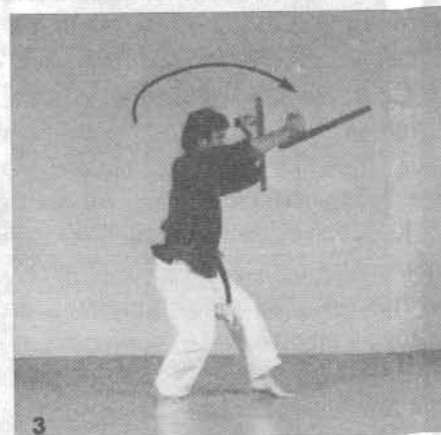
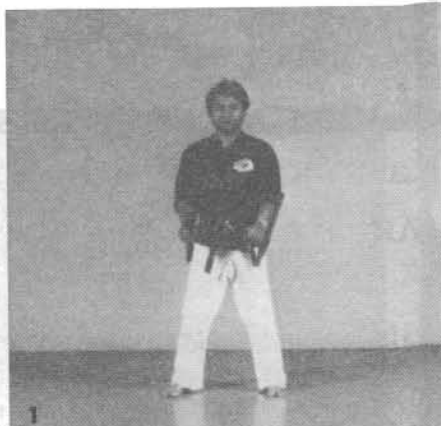
Кроме того, многие техники тонфа предлагаемого упражнения похожи на техники рук ката «пинан ёдан», и эта их схожесть способна в значительной степени облегчить и ускорить учебный процесс.

Еще более важно то, что эта глава являет собой яркий пример для всех спортсменов, изучающих каратэ. Она наглядно демонстрирует, как любое ката каратэ может быть преобразовано для исполнения с тонфа. Независимо от того, насколько хорошо знакомы вы с ката «пинан ёдан», основываясь на данном примере, вы сможете адаптировать любое фундаментальное ката изучаемого стиля каратэ в установочное упражнение для тонфа. Перемещения полученного в итоге ката будут соответствовать перемещениям ката каратэ, а техники использования тонфа, представляющие собой основные движения в различных сочетаниях, будут аналогичны техникам рук ката каратэ изучаемого вами стиля.

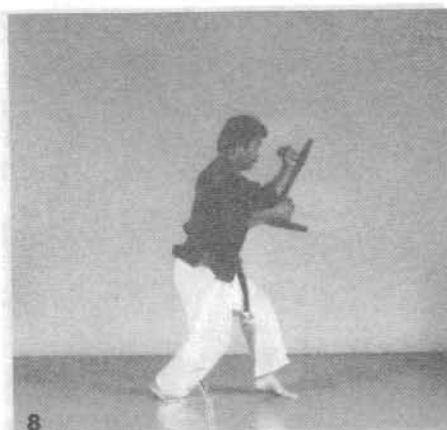
空手型 平安四段

### «Пинан ёдан» в исполнении с тонфа

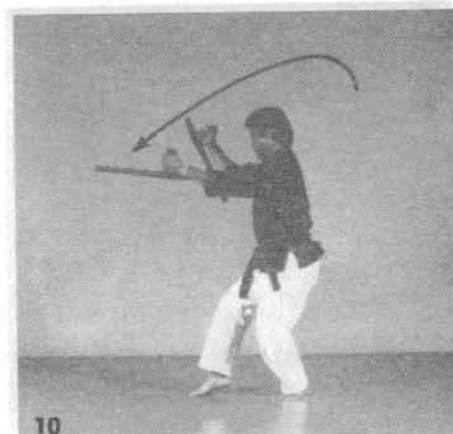
(1) Примите обычную стойку, слегка расставив ноги в стороны. (2) Повернитесь влево на 90 градусов и примите кошку стойку с левой ногой впереди. Одновременно с этим поставьте правый верхний блок и левый внешний средний блок. (3) Вращательным движением расположите правую тонфа в вытянутом положении и проведите диагональный удар сверху вниз в висок. (4) Отведите правую тонфа к левому плечу, расположив ее в наклонном положении, и (5) нанесите удар тыльной стороной кулака в другой висок. (6) Продолжая круговое движение правой тонфа после удара, отведите ее за правое плечо и поместите на уровне уха в наклонном положении. (7) Проведите







8

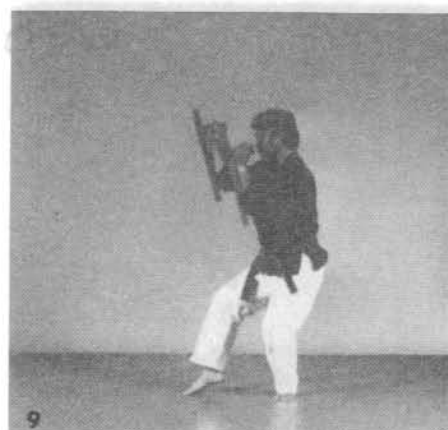


10



13

удар сверху вниз по голове. (8) Выпол-  
нив вращение правой тонфа назад,  
возьмите ее основным захватом. (9) Раз-  
вернитесь вправо на 180 градусов и  
примите кошачью стойку с правой но-  
гой впереди. (10) Вращательным движе-  
нием расположите левую тонфа в вы-  
тянутом положении и проведите диаго-  
нальный удар сверху вниз в висок. (11)  
Отведите левую тонфа к правому пле-  
чу, расположив ее в наклонном поло-  
жении, и (12) нанесите удар тыльной сто-  
роной кулака в другой висок. (13-14)  
Продолжая круговое движение левой  
тонфа после удара, отведите ее за ле-  
вое плечо и поместите на уровне уха



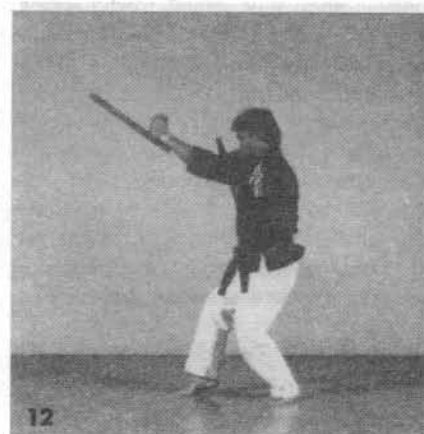
9



11

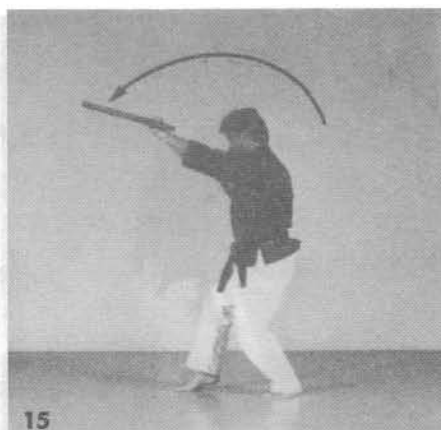


14

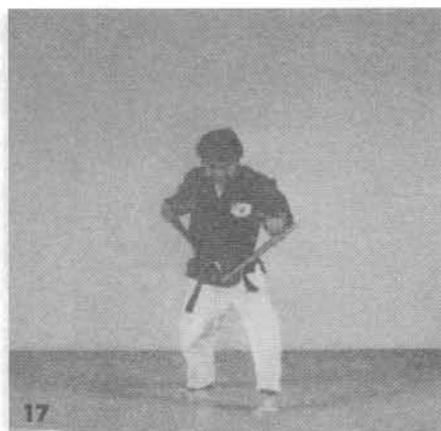


12

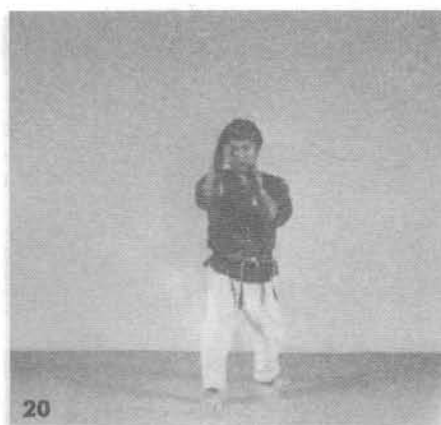
в наклонном положении. (15) Проведите удар сверху вниз по голове. (16) Выполнив вращение левой тонфа назад, возьмите ее основным захватом и поставьте левый нижний блок. (17-18) Повернитесь влево на 90 градусов, примите переднюю стойку с левой ногой впереди и, вращательным движением расположив обе тонфа в вытянутом положении, поставьте нижний скрещенный блок. (19-20) Правой ногой сделайте шаг вперед, оставаясь в передней стойке, вращательным движением расположите обе тонфа в вытянутом положении и поставьте правый внешний средний блок, одновременно поместив левую тонфа перед грудью. (21) Поднимите левую ногу, принимая стойку журавля, поверните голову на 90 градусов влево и расположите обе тонфа



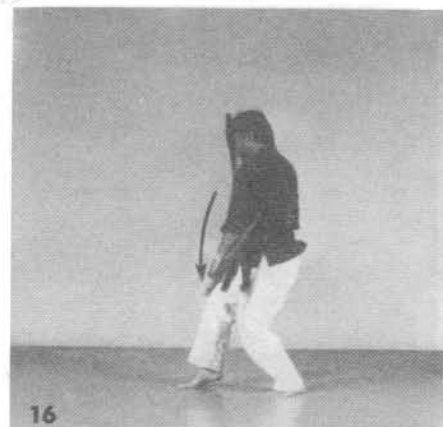
15



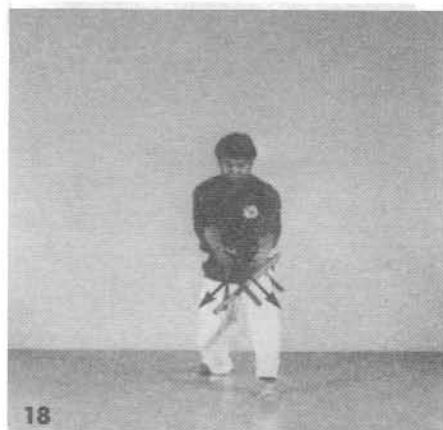
17



20



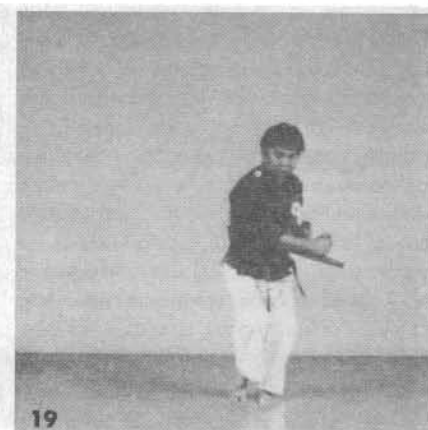
16



18

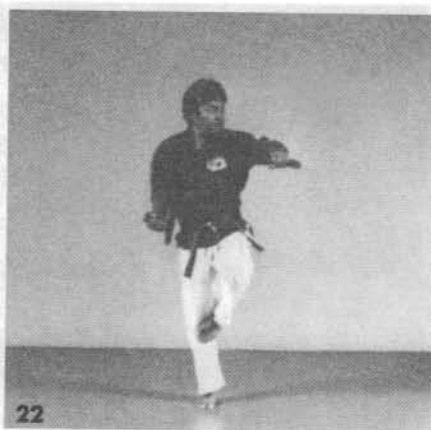


21

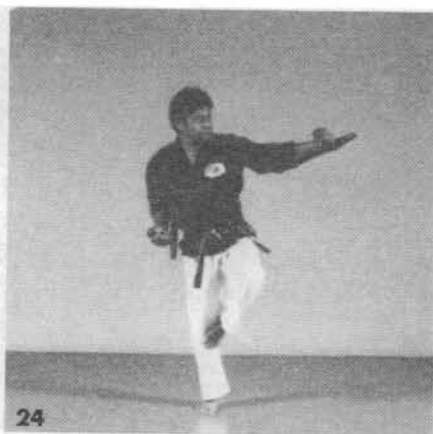


19

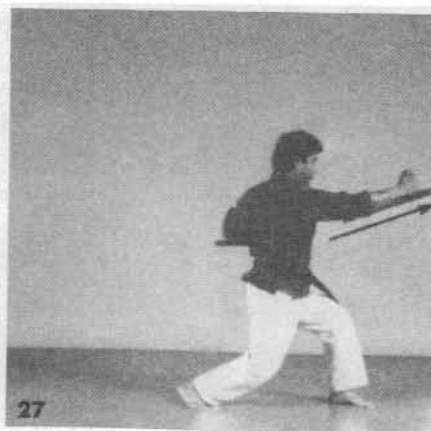
справа от себя. (22-23) Вращательным движением расположив левую тонфа в вытянутом положении, нанесите удар тыльной стороной левого кулака в висок. (24) Выполнив вращение левой тонфа назад, возьмите ее основным захватом и (25) нанесите удар нижней стороной левого кулака наружу, одновременно сгибая в колене левую ногу для проведения переднего удара влево. (26) Выполните высокий передний удар левой ногой. (27) Опустите левую ногу слева от себя, принимая переднюю стойку с левой ногой впереди, и нанесите прямой удар правой тонфа в средний уровень. (28) Перенесите вес тела на левую ногу, поднимите правую ногу, принимая журавлиную стойку и глядя прямо перед собой, и одновременно поставьте левый верхний блок и правый нижний блок. (29) Расположите обе тонфа слева от себя и поверните го-



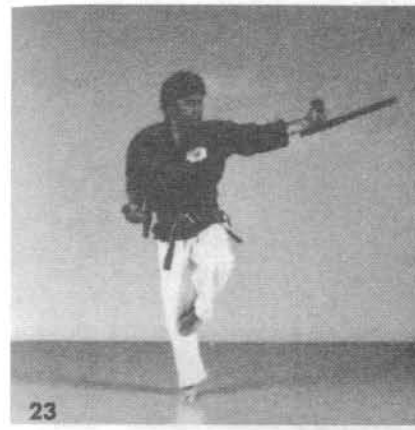
22



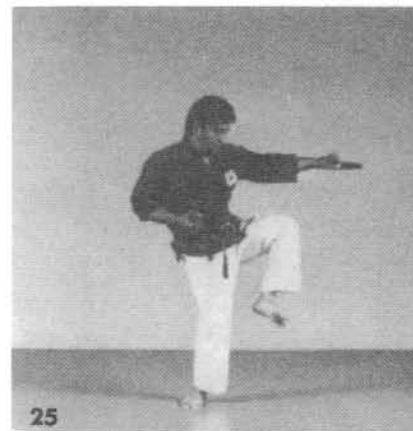
24



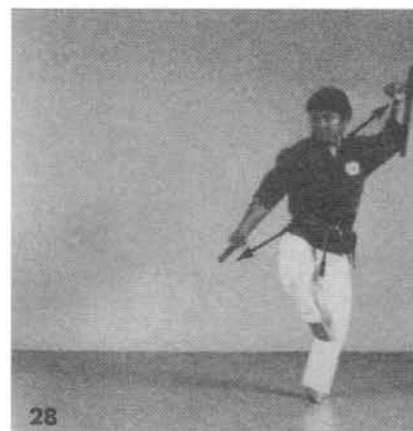
27



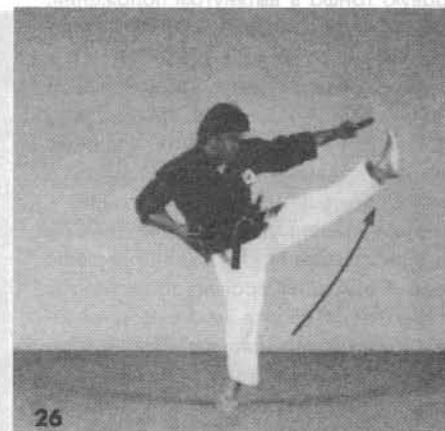
23



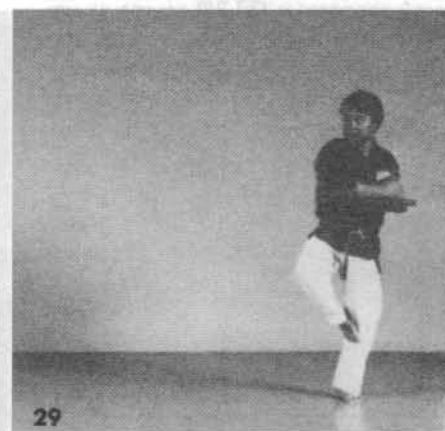
25



28

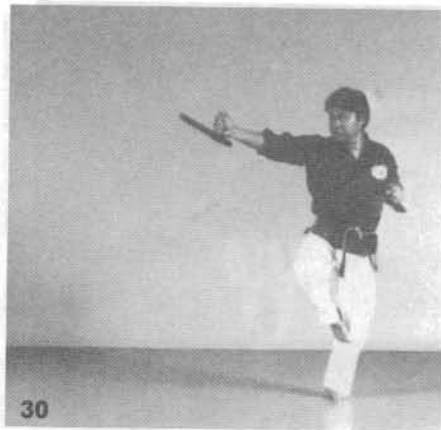


26



29

лову на 90 градусов вправо. (30-31) Вращательным движением расположив правую тонфа в вытянутом положении, нанесите удар тыльной стороной правого кулака в висок. (32) Проведите высокий передний удар правой ногой вправо. (33-34) Опустите правую ногу справа от себя, принимая кошачью стойку с правой ногой впереди, и проведите прямой удар левой тонфа в средний уровень. (35) Повернитесь влево, одновременно ставя левый верхний блок и помещая правую тонфа внизу и справа от себя в наклонном положении. (36) Завершая поворот влево, отведите левую тонфа к левому бедру, правой ногой сделайте шаг вперед, принимая кошачью стойку с правой ногой впереди, и (37-38) круговым махом правой тонфа снизу и справа по диагонали вверх поставьте правый верхний внутренний блок, расположив тон-



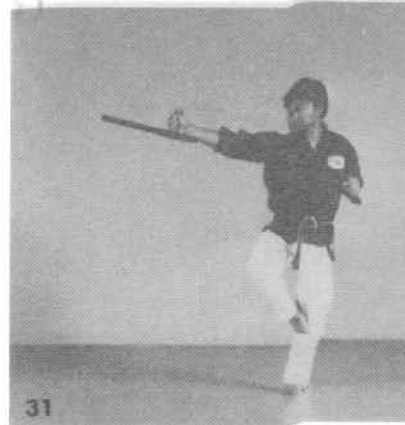
30



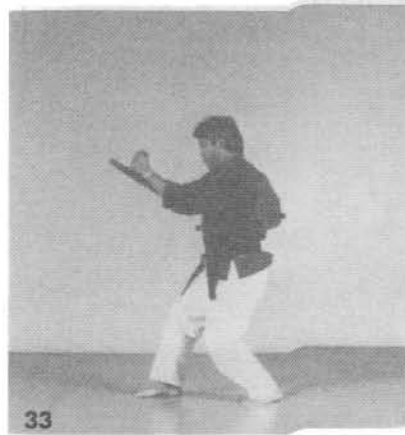
32



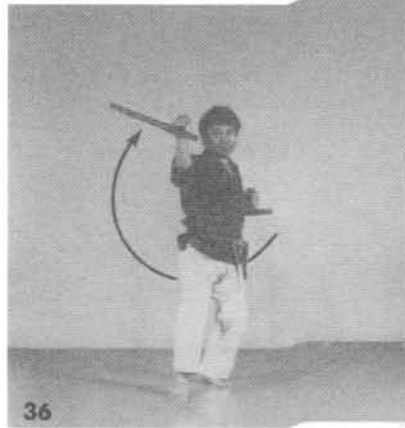
35



31



33



36



34



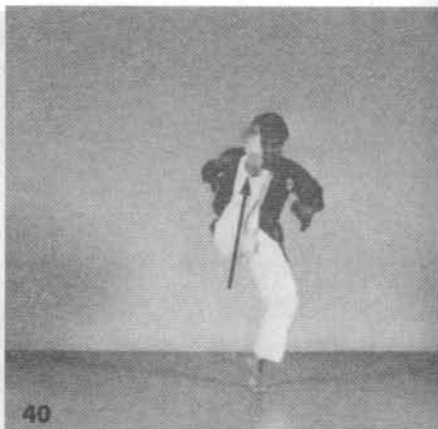
37



фа в вытянутом положении. (39) Выполняя вращение правой тонфа назад, возьмите ее основным захватом и согните в колене правую ногу для нанесения переднего удара. (40) Проведите высокий передний удар правой ногой. (41) Правой ногой сделайте шаг вперед, а левую ногу заведите за правую, принимая стойку со скрещенными ногами, и поднимите правую тонфа над левым плечом, поместив ее в наклонном положении. Выполните правой тонфа «восьмерку», поочередно нанося три удара: (42-43) Проведите диагональный удар тыльной стороной кулака сверху и слева вниз и вправо. Затем (44) выполните мах правой тонфа вверх справа от себя и (45) нанесите диагональный удар сверху и справа вниз и влево, после которого, продолжая мах, поднимите тонфа вверх слева от себя.



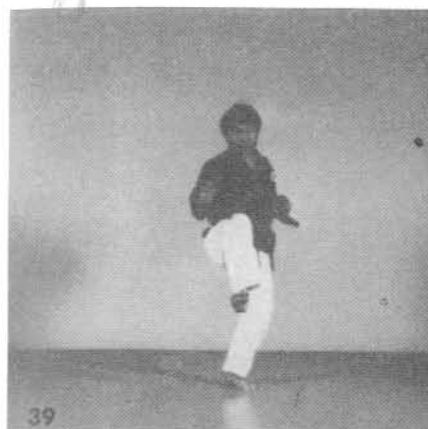
38



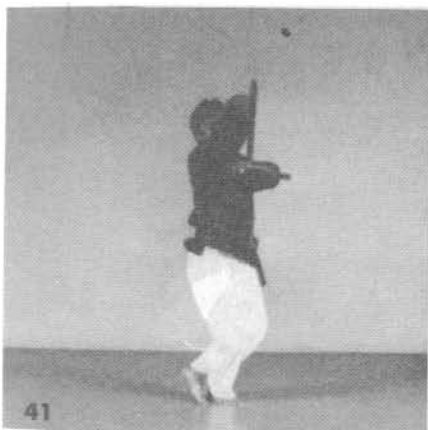
40



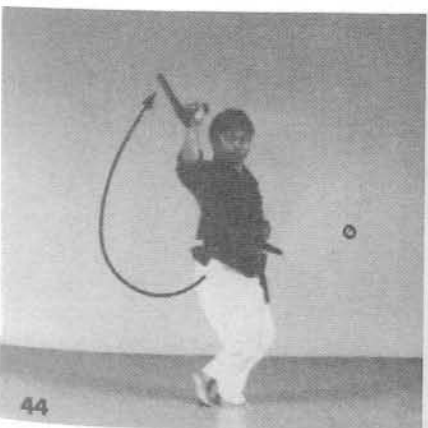
43



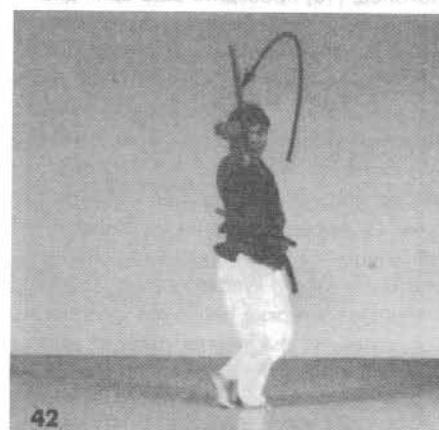
39



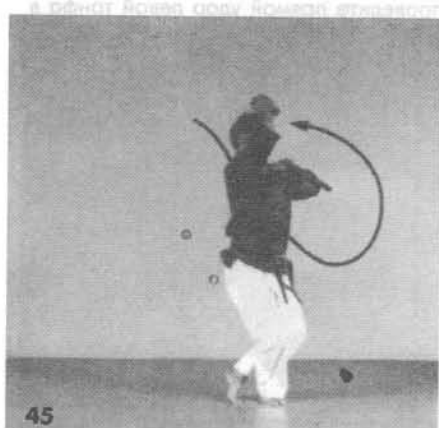
41



44



42

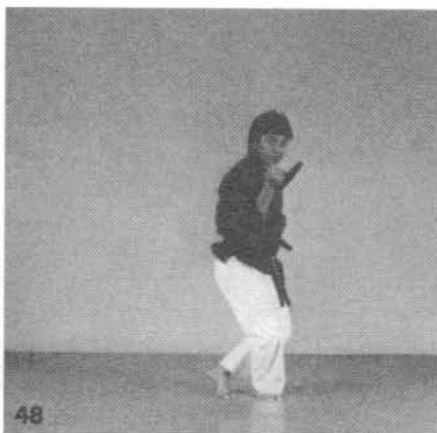


45

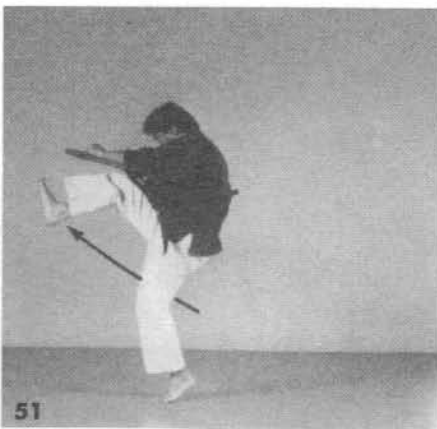
Наконец, (46) проведите еще один диагональный удар тыльной стороной кулака сверху и слева вниз и вправо. (47-48) Продолжая мах, выполните вращение тонфа назад, возьмите ее основным захватом и расположите перед собой. (49) Развернитесь влево на 270 градусов на подушечках пальцев обеих ног, примите переднюю стойку с левой ногой впереди и выполните удар нижней стороной левого кулака наружу. (50-51) Проведите высокий передний удар правой ногой. (52) Опустив правую ногу, примите переднюю стойку с правой ногой впереди и нанесите прямой удар правой тонфа в голову. (53) Следом проведите прямой удар левой тонфа в



46

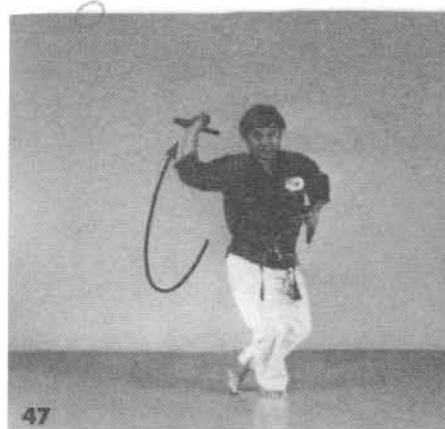


48

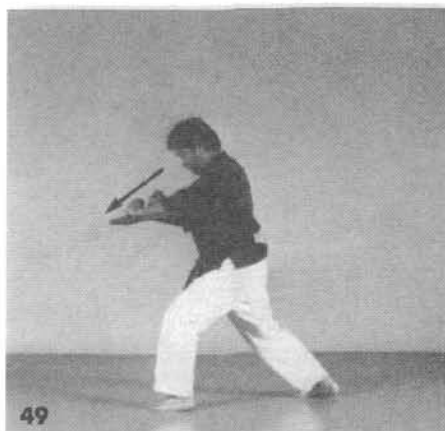


51

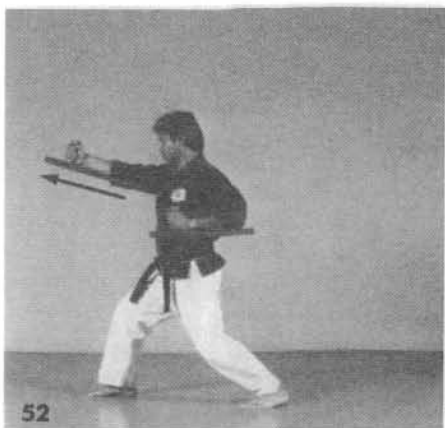
600 мм 3



47

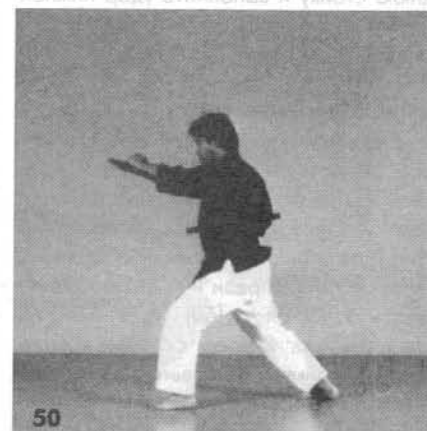


49

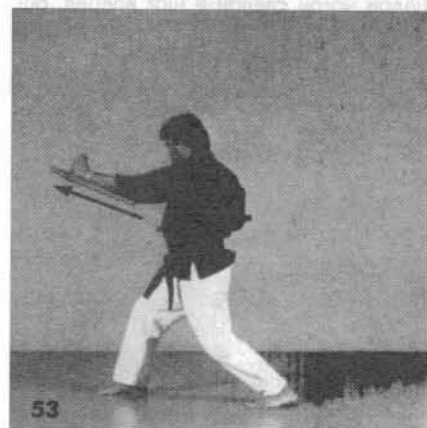


52

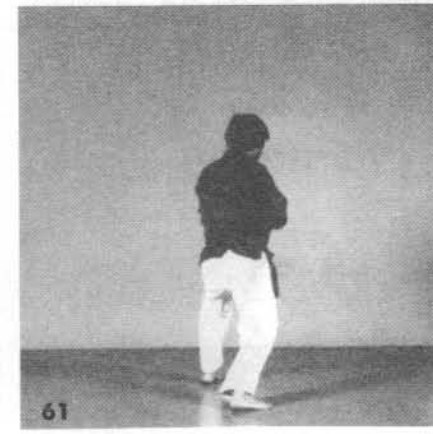
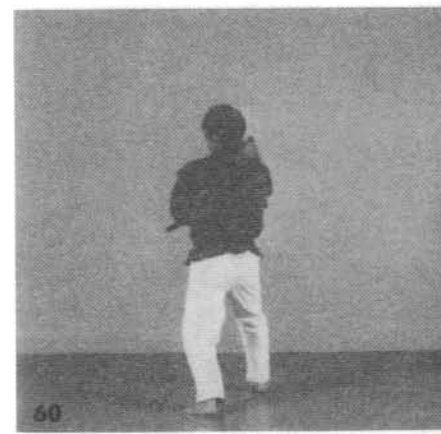
6\*



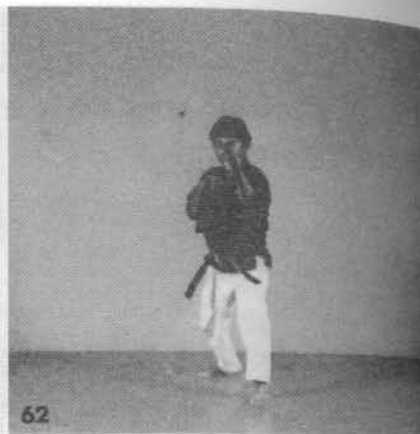
50



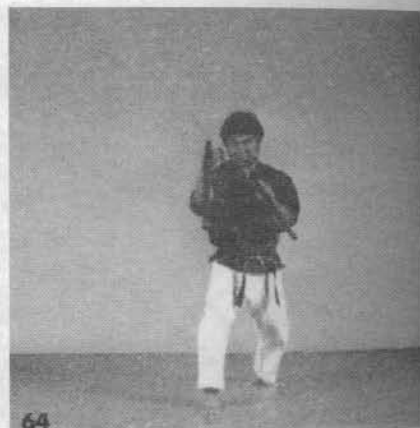
53



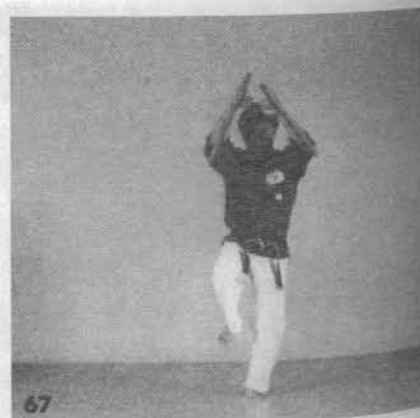
перед грудью. (62) Развернитесь влево на 180 градусов, примите переднюю стойку с левой ногой впереди и поставьте левый внешний средний блок, одновременно расположив правую тонфа перед грудью. (63) Правой ногой сделайте шаг вперед, оставаясь в передней стойке, и (64) поставьте правый внешний средний блок, одновременно расположив левую тонфа перед грудью. (65)левой ногой сделайте шаг вперед, оставаясь в передней стойке, и (66) поставьте левый внешний средний блок, одновременно расположив правую тонфа перед грудью. (67) Поднимите правую ногу, принимая журавлиную стойку, и поставьте двойной верхний блок. (68) Следом поставьте двойной нижний блок. (69) Правой ногой сделайте шаг назад, принимая кошачью стойку.



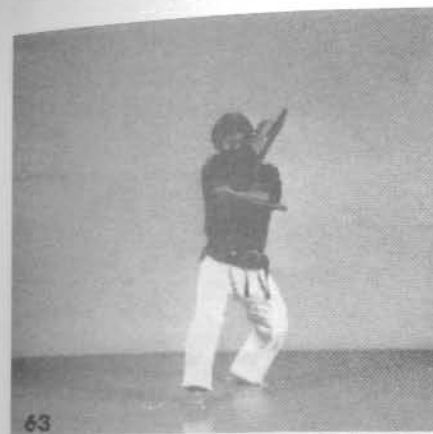
62



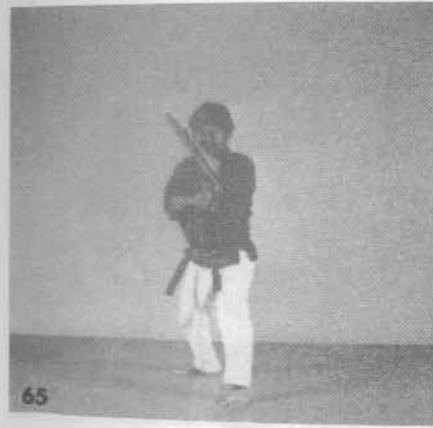
64



67



63

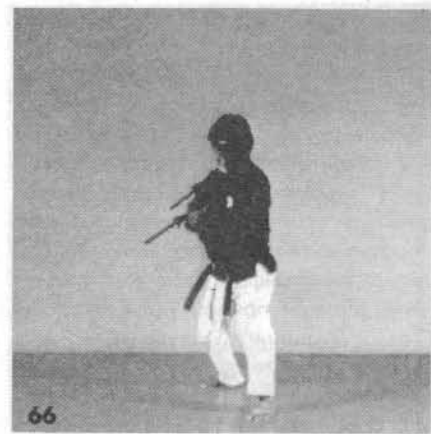


65

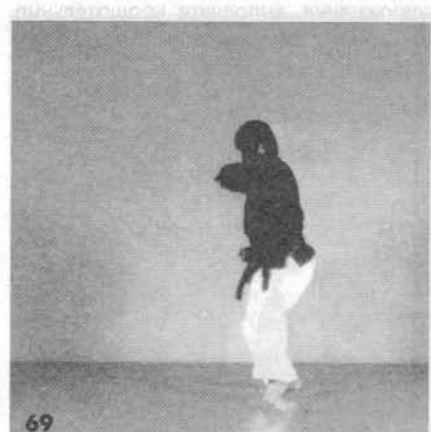


68

стойку с левой ногой впереди и поставьте левый внешний средний блок, одновременно расположив правую тонфа перед грудью.



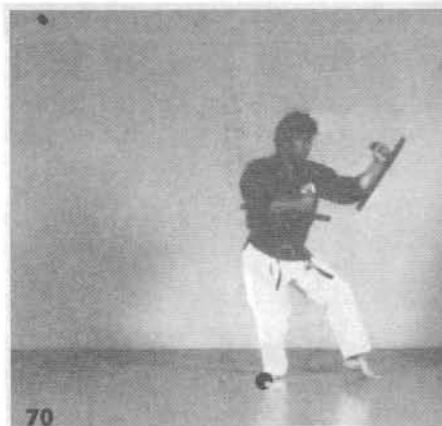
66



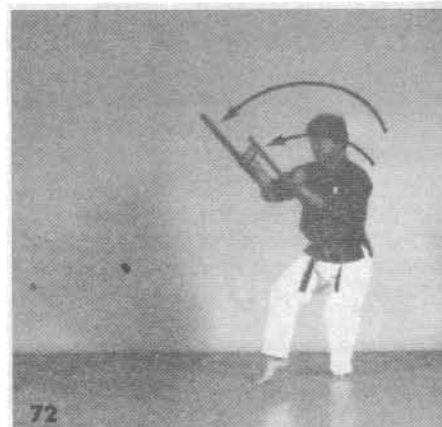
69



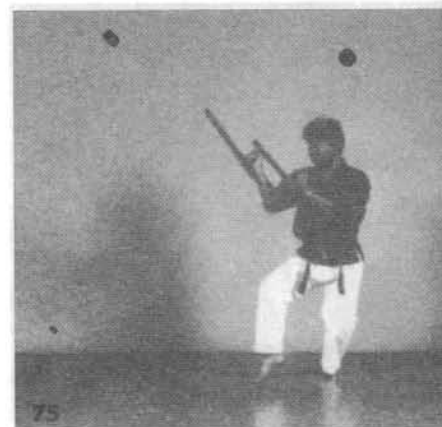
(70) На правой ноге развернитесь вправо на 270 градусов, примите кошачью стойку с левой ногой впереди и поставьте левый внешний средний блок, одновременно расположив правую тонфа перед грудью. (71) Перенесите вес тела на левую ногу, развернитесь на левой ноге на 125 градусов вправо и (72) примите кошачью стойку с правой ногой впереди, одновременно вращательным движением располагая обе тонфа в вытянутом положении. (73) Отведите обе тонфа к себе и (74) нанесите двойной прямой удар в голову. (75-76) Повернитесь влево на 45 градусов и примите обычную стойку, чуть расставив ноги в стороны и держа перед собой обе тонфа. (77) Заканчивая упражнение, выполните вращательные движения обеими тонфа назад и возьмите их основным захватом.



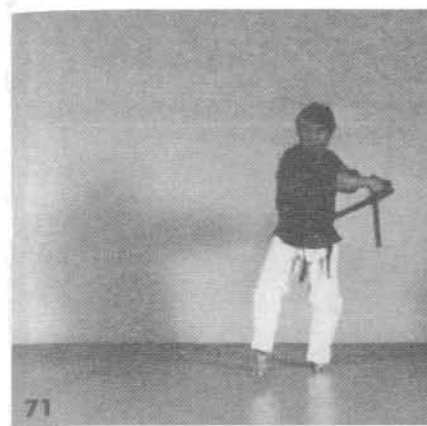
70



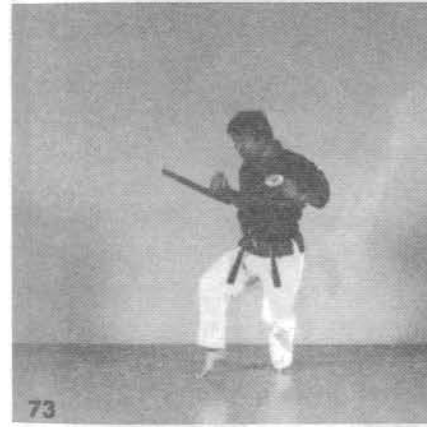
72



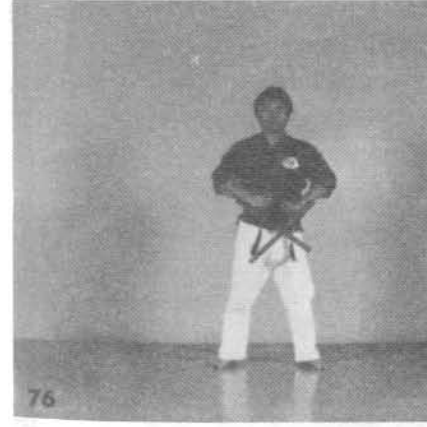
75



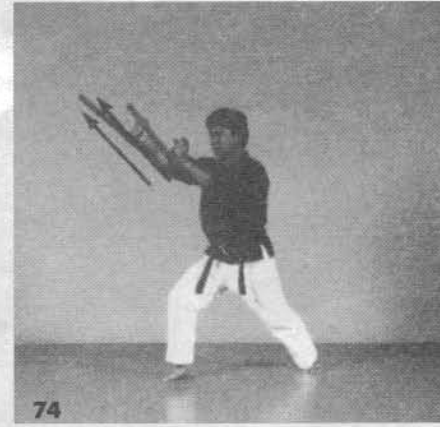
71



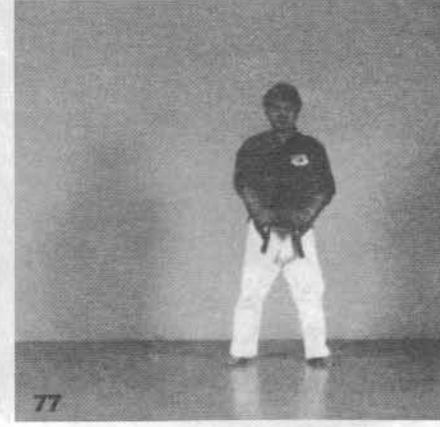
73



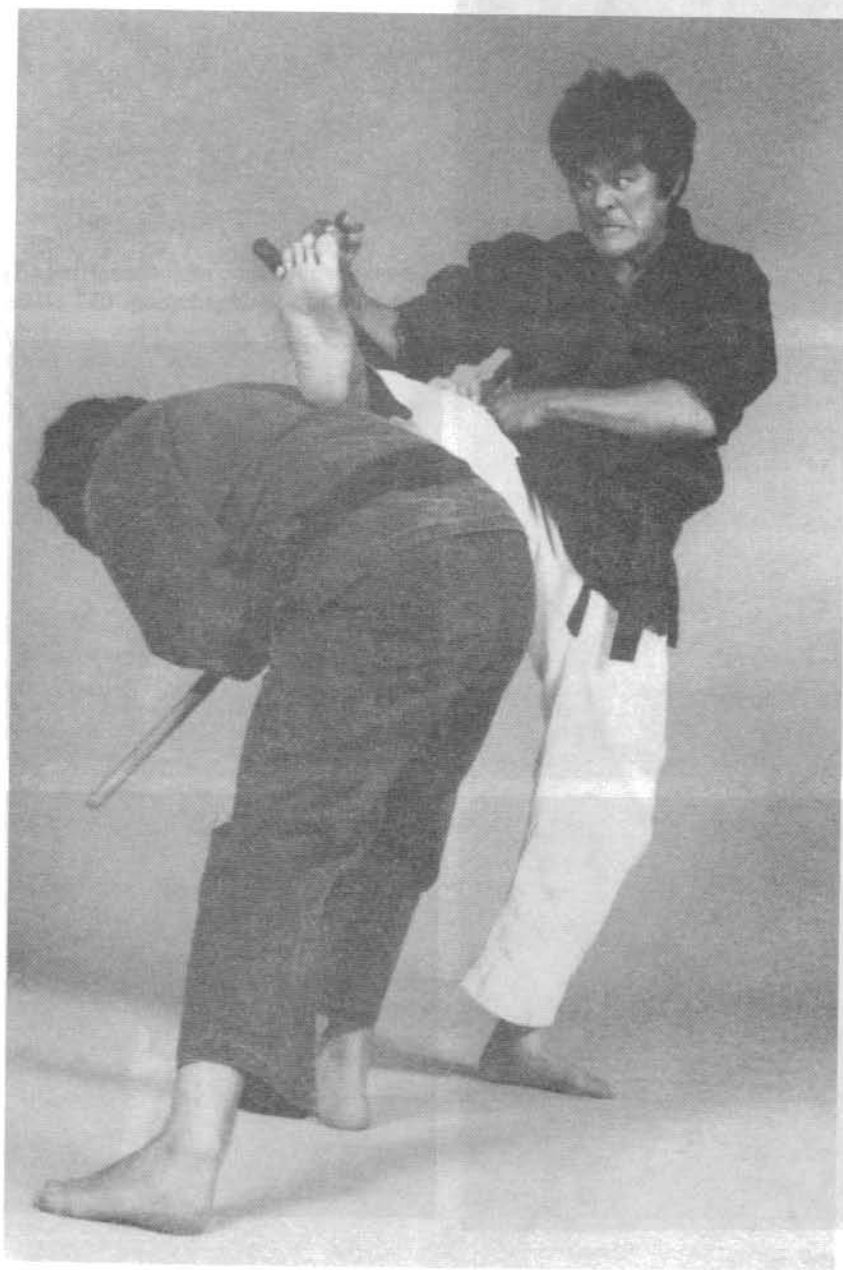
76



74



77



## Блоки и контратаки против бо

Для постановки блока и проведения контратаки необходимо установить такую дистанцию между собой и атакующим, чтобы тот вынужден был сделать шаг вперед для нанесения удара. Когда нападающий делает этот шаг, какая-либо из сторон его тела непременно выдвигается вперед. Например, если он делает шаг левой ногой, впереди оказывается левая сторона его корпуса. В этом случае он поворачивается передней стороной корпуса в левую от вас сторону, а задней — в правую. При шаге правой ногой справа от вас оказывается передняя сторона его корпуса, а слева — задняя. Как только атакующий делает шаг вперед, вы можете без помех видеть и переднюю, и заднюю стороны его тела. Большее количество уязвимых мишеней располагается на передней стороне, однако атакующему удобнее защитить их в момент вашей контратаки. Спина его представляет собой менее доступную мишень, но и средств для защиты ее от контратаки у него также меньше.

Вы должны выбрать, с какой из сторон корпуса противника сблизиться, основываясь на способе, которым собираетесь закончить поединок в свою пользу. Подготавливающие контратаку действия могут выполняться разными путями. Если вы сделаете шаг навстречу атакующему той же ногой, что и он, то окажетесь лицом к передней стороне его корпуса. Если же вы шагнете противоположной ногой, то вам откроется его спина.

# トンブー術基本技の練習法

Другой способ состоит в блокировании бо и парировании его в какую-либо сторону. Это действие заставит противника повернуться, невольно подставляя для контратаки противоположную сторону корпуса.

Сближение с противником должно выполняться одновременно с блокированием его оружия или сразу же после постановки блока. Как только противник шагнет вперед, подготовьтесь к сближению, поставив ступни вместе, слегка согнув ноги в коленях и расположив обе тонфа перед собой в области груди. Центр тяжести тела должен находиться как можно ниже и равномерно распределяться между ногами. Из такой стойки вы можете сделать шаг любой ногой в любом направлении, сместить корпус в любую сторону, а также выполнить движения любой тонфа в любом направлении.

Противник начнет атаку, когда разделяющая вас дистанция позволит ему нанести удар, однако вам, чтобы достать его своим оружием, придется еще более сократить это расстояние. В одно мгновение вы должны решить, с какой стороной противника сближаться, блокировать бо и сделать шаг вперед. Поскольку бо длиннее, чем тонфа, наиболее эффективно помешать противнику провести техни-

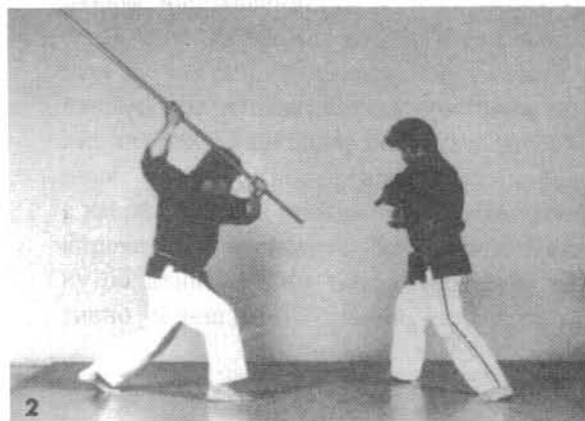
ки ударов вы сможете, парировав бо в сторону и быстро сократив дистанцию. Однако атакующий может оттолкнуть вас или сделать шаг назад, чтобы восстановить наиболее предпочтительную для него дистанцию, поэтому ваша контратака должна быть предельно быстрой.





### Нижний блок и прямой удар

(1) Атакующий делает шаг вперед правой ногой. Находясь в позе готовности, (2) начинайте выполнять шаг вперед правой ногой и расположите обе тонфа перед корпусом. (3) Завершая шаг, блокируйте диагональный удар бо сверху вниз по левой ноге. Для этого поставьте



левый нижний блок. (4) Разворачивая правое бедро к атакующему и отводя левое бедро назад, вы сможете вложить в удар больше силы и резко сократить разделяющую вас дистанцию, направляя передний конец правой тонфа в голову атакующего.

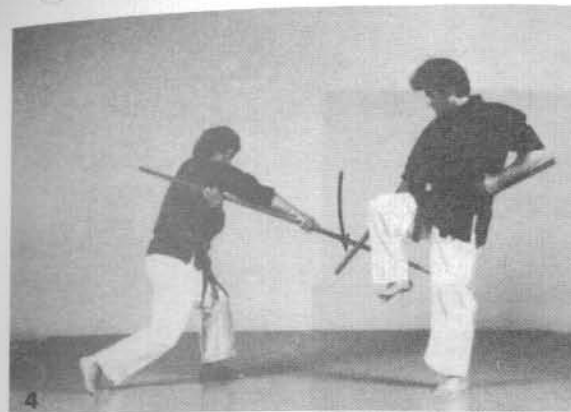






### Нижний блок и удар сверху вниз

(1) Из позы готовности атакующий делает левой ногой шаг вперед и поднимает бо для удара. (2) Сместите корпус вправо и приготовьтесь поставить блок. (3) В момент низкой атаки противника по вашей правой ноге приподнимите ее, принимая жу-

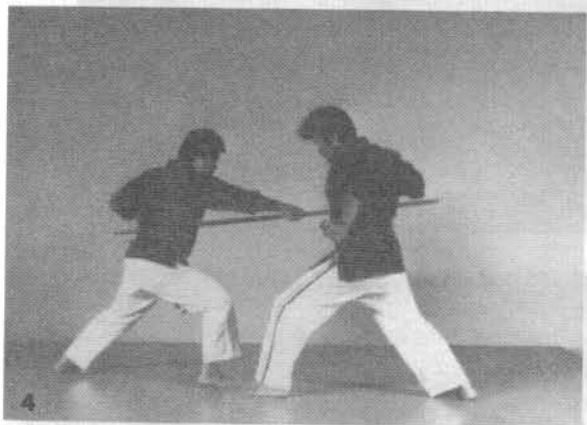


равлиную стойку, и поставьте нижний блок. (4-5) Парируя бо вправо от себя, опустите ногу, сокращая дистанцию и одновременно располагая левую тонфу над головой в наклонном положении. (6)левой тонфу проведите удар сверху вниз по голове атакующего.

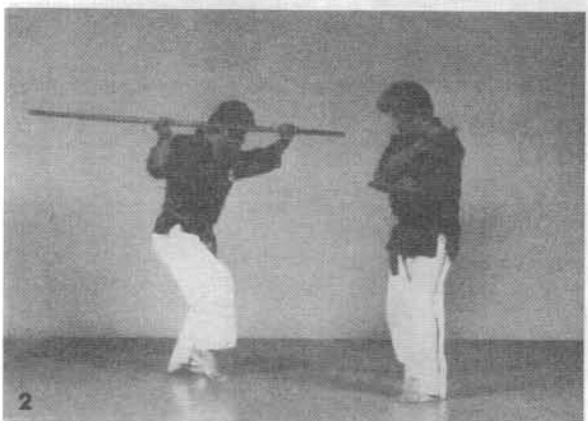
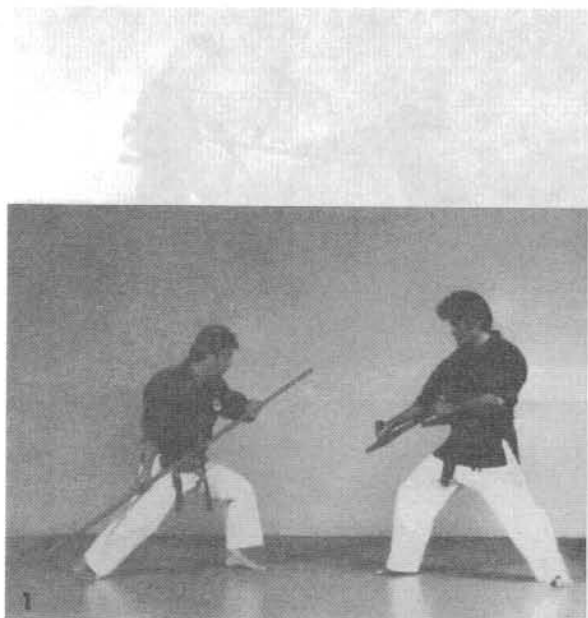


### Нижний блок и нижний круговой удар

(1) Из позы готовности (2) атакующий начинает проводить прямой удар, двигаясь вперед правым боком. Правую стопу поставьте рядом с левой, слегка сместив корпус влево, и поднимите правую тонфу в блокирующее положение. (3) Пар-



руя бо правым нижним блоком, сделайте шаг вперед левой ногой, сокращая дистанцию. (4) Вращательным движением переведите левую тонфу в вытянутое положение и (5) нанесите круговой удар по расположенному впереди колену атакующего.

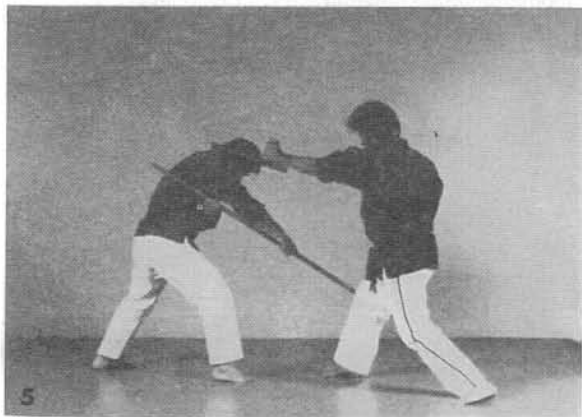
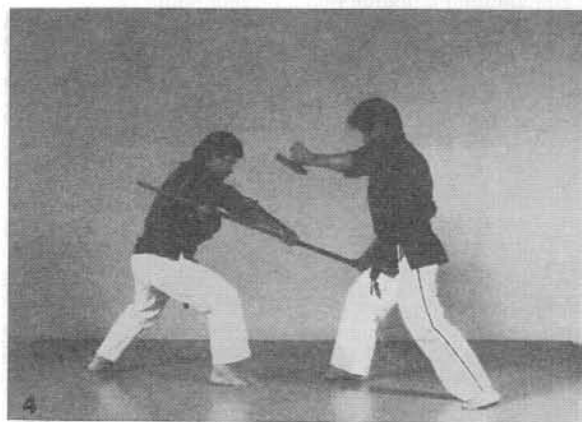


### Нижний блок и верхний круговой удар

(1) Из позы готовности (2) атакующий делает шаг вперед правой ногой. Поставьте ступни вместе, слегка согните ноги в коленях и расположите обе тонфа перед корпусом. (3) Атакующий проводит удар по внешней стороне вашей

правой ноги. Поставьте правый нижний блок, а левую тонфу отведите к бедру. (4) Вращательным движением переведите левую тонфу в вытянутое положение и (5) нанесите круговой удар сбоку по голове атакующего.

правой ноги. Поставьте правый нижний блок, а левую тонфу отведите к бедру. (4) Вращательным движением переведите левую тонфу в вытянутое положение и (5) нанесите круговой удар сбоку по голове атакующего.

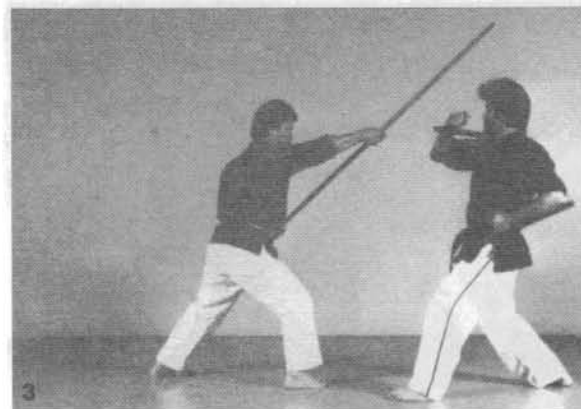




1



2

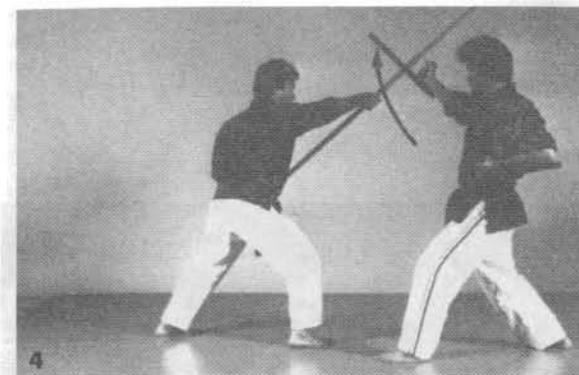


3

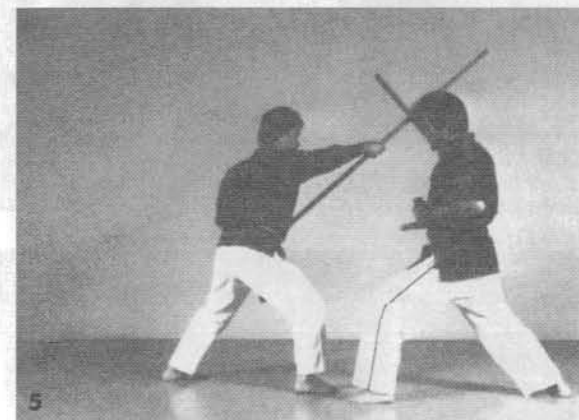
### Внешний верхний блок и прямой удар

(1) Из позы готовности (2) атакующий делает шаг вперед. Приготовьтесь к отражению атаки, поставив ступни вместе и чуть согнув ноги в коленях. Обе тонфа расположите перед корпусом. (3) Атакующий наносит удар сверху вниз. Примите левую переднюю стойку и

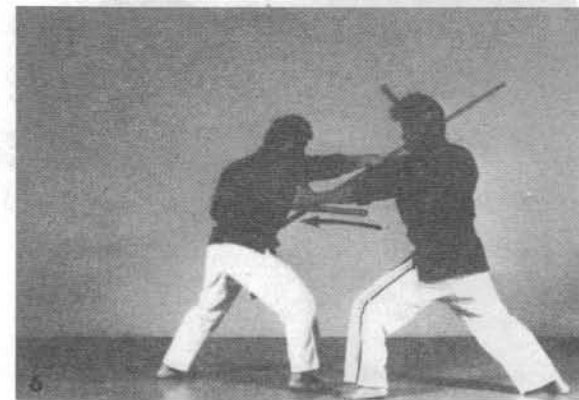
вращательным движением переведите правую тонфу в наклонное положение. (4) Поставьте правой тонфу внешний верхний блок, парируя бо вправо. (5) Глубже опуститесь в левую переднюю стойку и (6) передним концом левой тонфы нанесите прямой удар в грудную клетку атакующего.



4



5



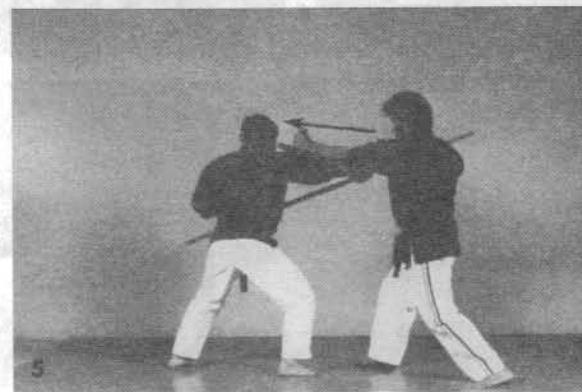
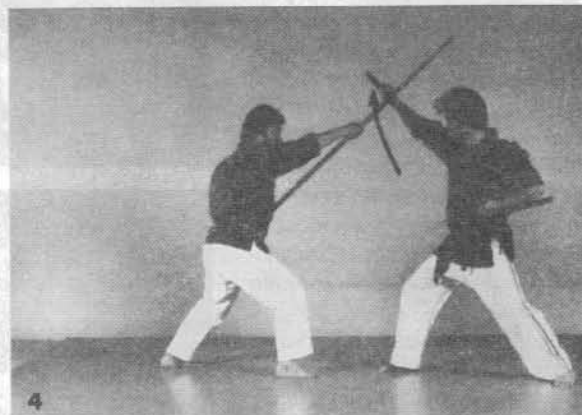
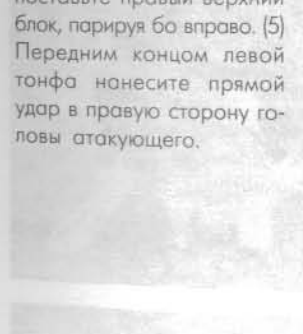
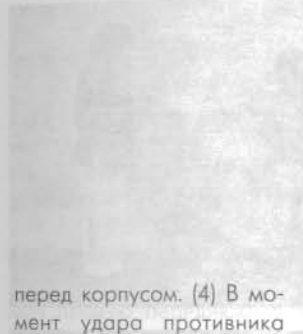
6





### Правый верхний блок и прямой удар

(1) Из позы готовности (2-3) атакующий делает шаг вперед и приступает к выполнению удара сверху вниз. Лево́й ногой сделайте шаг назад, принимая правую переднюю стойку, и расположите обе тонфы



### Левый верхний блок и прямой удар

(1) Из позы готовности (2) атакующий делает шаг вперед правой ногой. Поставьте ступни вместе и расположите обе тонфа перед корпусом. (3) В момент проведения атакующим удара сверху вниз поставьте левый верхний блок, одновременно делая шаг вперед правой ногой. (4) Парируйте бо влево, располагая правую тонфу у правого бока. Ваш блок откроет для удара переднюю сторону корпуса противника. Передним концом правой тонфа нанесите прямой удар в грудь атакующего, одновременно разворачивая вперед правое бедро для придания удару дополнительной силы и сокращения дистанции.



### Внешний средний блок и прямой удар

(1) Из позы готовности атакующий делает шаг вперед правой ногой. (2) Расположите обе тонфа перед корпусом и сделайте левой ногой шаг назад, принимая правую переднюю стойку. (3) Парируйте вправо, прямым удар противника правым внешним средним блоком, одновременно отводя левую тонфу к левому боку. (4) Проведите контратаку, нанеся прямой удар передним концом левой тонфа в грудную клетку противника.





1



2



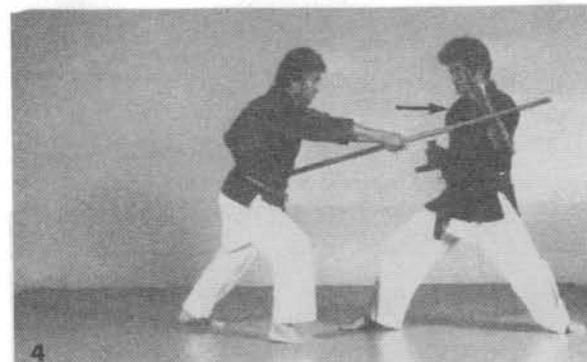
3

### Внешний средний блок и прямой удар в вытянутом положении

(1) Из позы готовности (2) атакующий начинает движение вперед. Поставьте ступни вместе, чуть согните ноги в коленях и расположите обе тонфа перед корпусом. (3) Атакующий сокращает дистанцию и проводит горизонтальный удар в средний уровень по левой стороне корпуса. Правой ногой сделайте шаг вперед,

### Внешний средний блок и прямой удар в вытянутом положении

разворачивая правое бедро к атакующему. (4) Поставьте внешний средний блок левой тонфа. Правую тонфа в этот момент расположите у правого бока. (5) Вращательным движением переведите правую тонфа в вытянутое положение и (6) нанесите прямой удар в грудь атакующего.



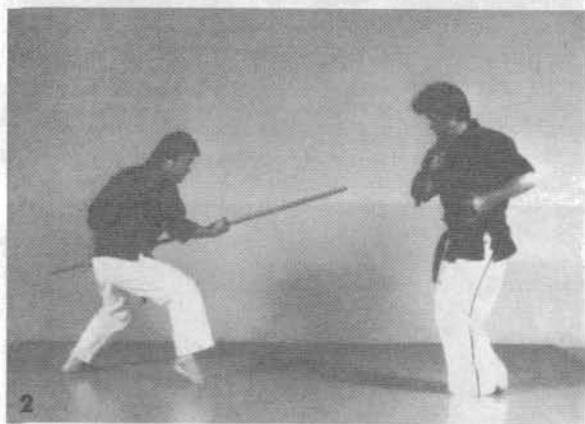
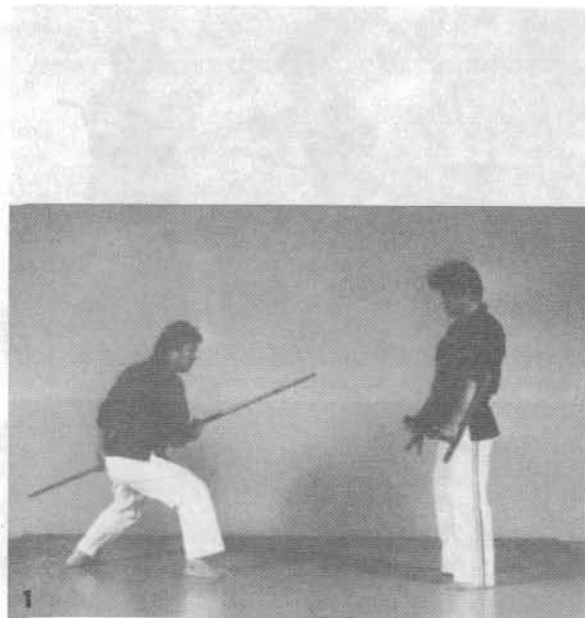
4



5



6



### Внешний средний блок и двойной прямой удар

(1) Из позы готовности (2) атакующий собирается провести прямой удар с шагом вперед правой ногой. Приставьте правую ногу к левой, слегка сместите корпус влево и приготовьте правую тонфу к блокированию удара, расположив ее перед корпу-

сом. Когда атакующий нанесет удар, (3) поставьте правый внешний средний блок, парируя бо, и одновременно сделайте шаг вперед левой ногой, сокращая дистанцию. (4-5) Передними концами обеих тонф нанесите двойной прямой удар в ребра противника.

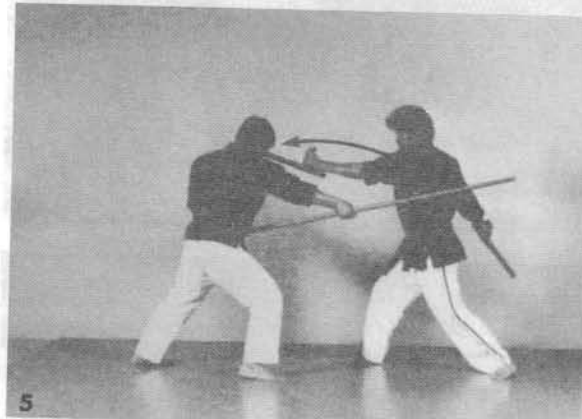
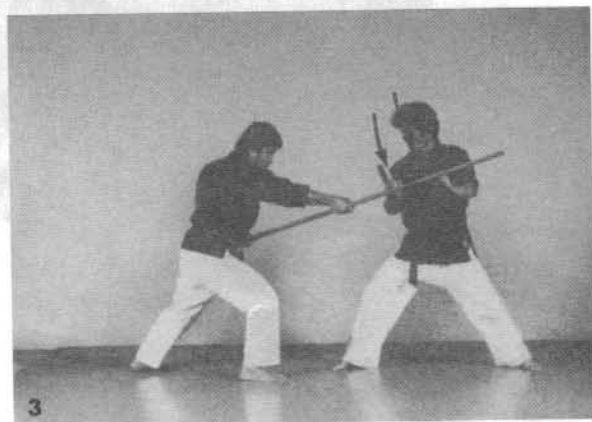


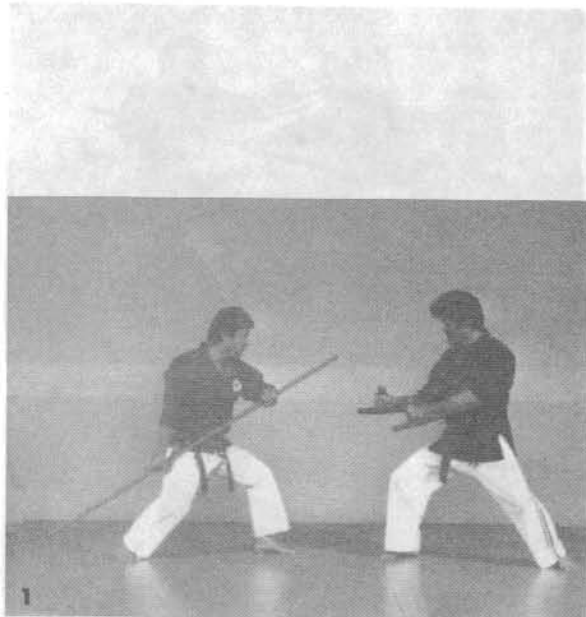




### Двойной внутренний средний блок и тройной удар

(1-2) Атакующий делает шаг вперед правой ногой и наносит удар сверху вниз. Из позы готовности сделайте правой ногой шаг вперед и поднимите обе тонфа в вытянутом положении. (3) Блокируя удар одновременно двумя





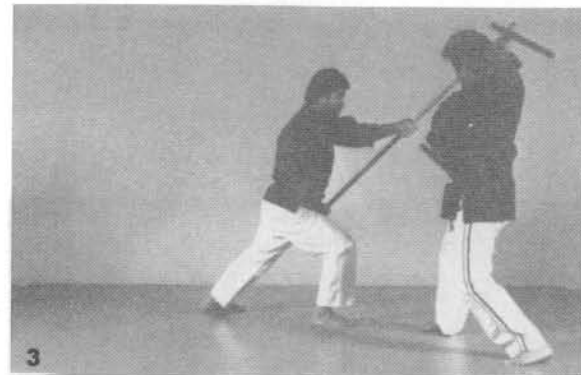
1



2

### Шаг в сторону и двойной удар

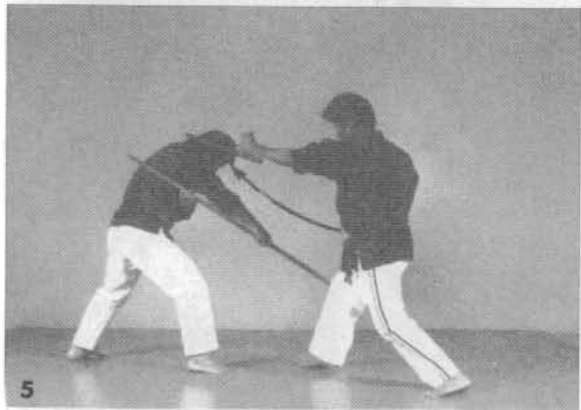
(1) Из позы готовности (2) атакующий делает шаг вперед правой ногой. Поставьте ступни вместе и расположите обе тонфа перед корпусом. (3) В момент нанесения противником удара сверху вниз сделайте шаг в сторону левой ногой, уходя с линии атаки и отклоняясь от удара. Одновременно поднимите правую тонфа



3

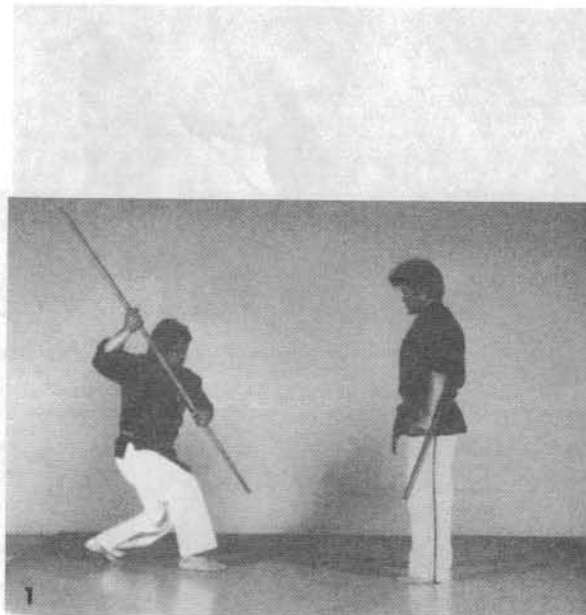


4



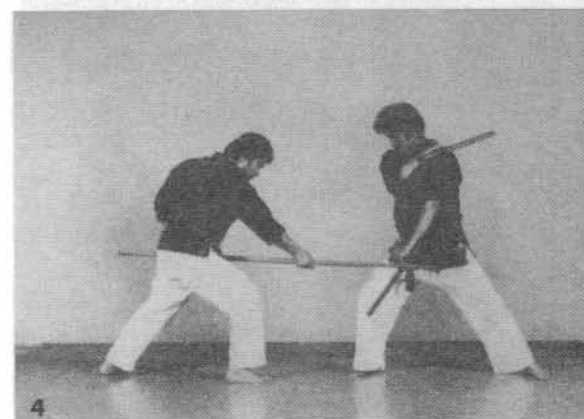
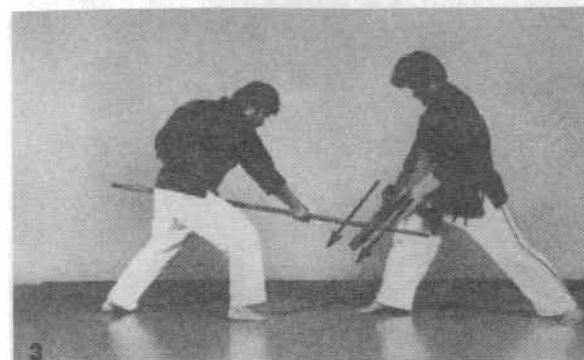
5

над головой, вращательным движением переведя ее в наклонное положение. (4) Нанесите вертикальный удар с вращением по расположенной впереди руке атакующего, а левую тонфа в этот момент отведите к левому боку. (5) Затем левой тонфа проведите круговой удар с вращением по спине атакующего.

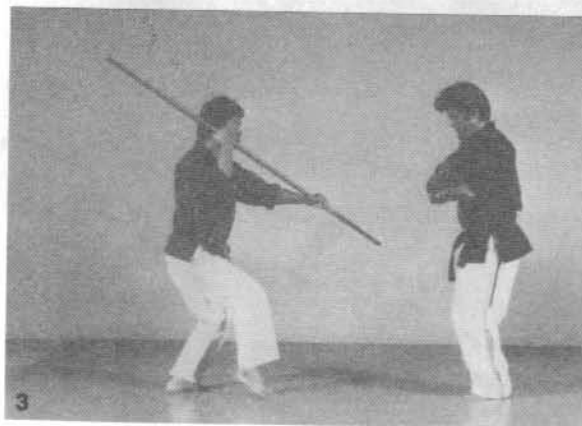
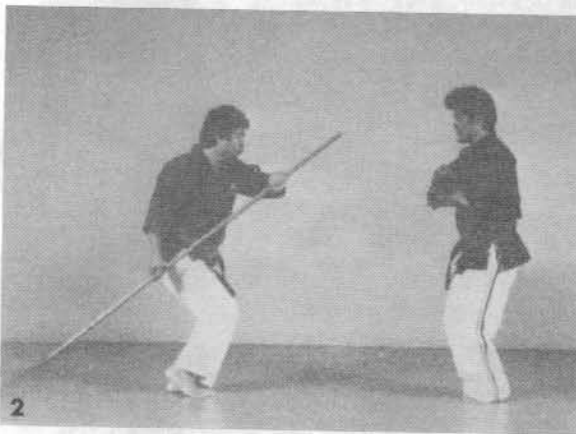


### Скрещенный блок и удар тыльной стороной кулака

(1) Атакующий делает скользящий шаг вперед правой ногой, (2) собираясь нанести удар снизу вверх. Находясь в позе готовности, расположите обе тонфа перед корпусом и сделайте шаг назад левой ногой. (3) Вращательным движением переведите обе тонфа



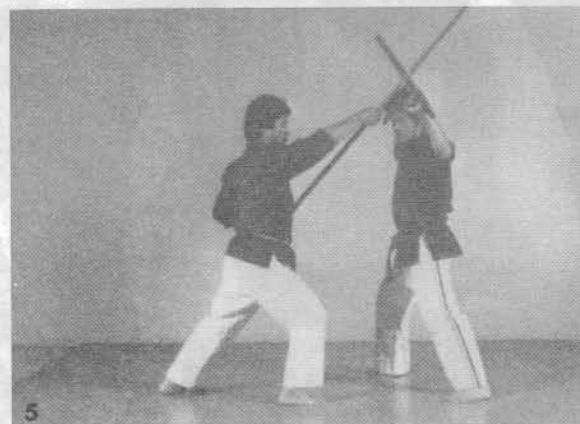
в вытянутое положение и блокируйте удар атакующего нижним скрещенным блоком. (4) Парирова бо влево, занесите правую тонфа над левым плечом. (5) Проведите удар тыльной стороной правого кулака в голову атакующего.



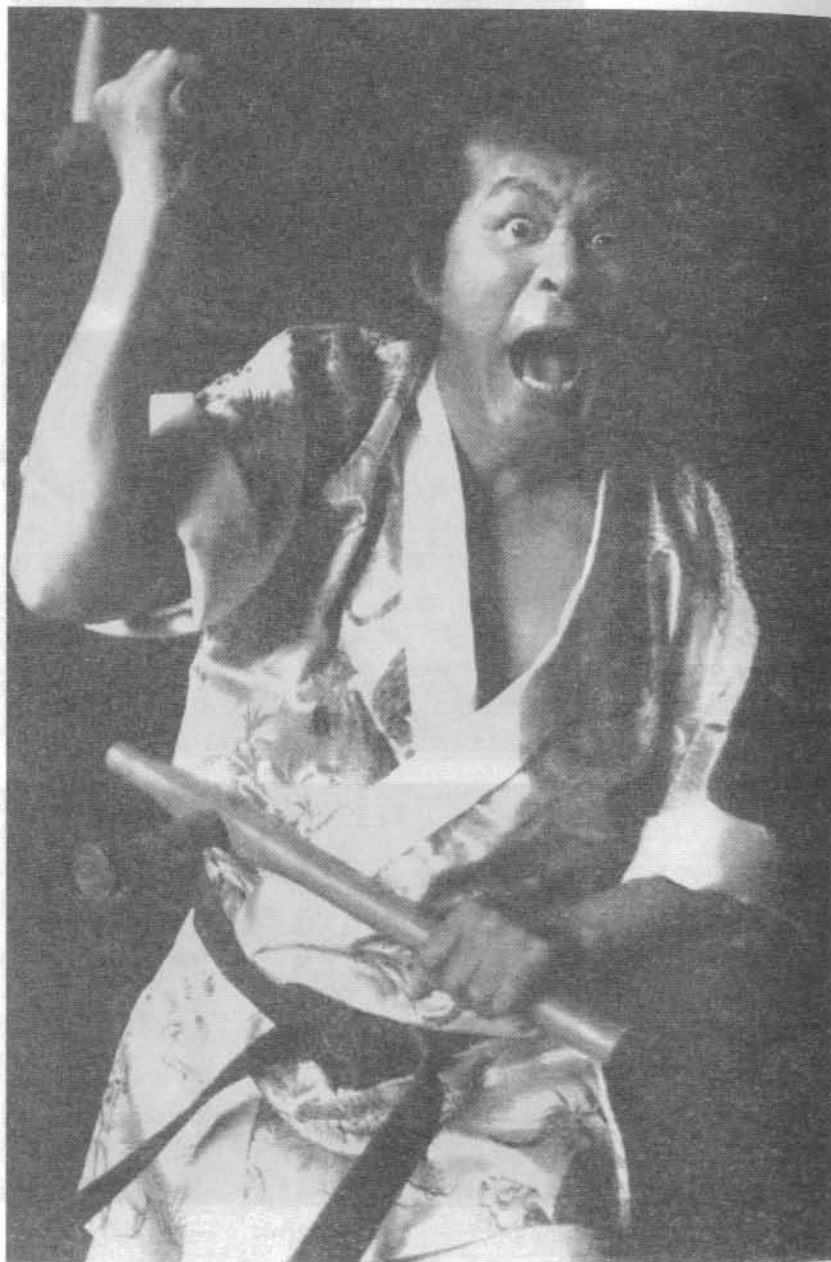
### Скращенный блок и удар сверху вниз

(1) Из позы готовности вооруженный бо противник делает шаг вперед правой ногой. (2-3) Приготовьтесь к отражению атаки, поставив ступни вместе, слегка согнув ноги в коленях и расположив обе тонфа перед корпусом. (4) Атакующий проводит удар сверху вниз. Примите левую переднюю стойку, вращательным движением переведите обе тонфа в вытянутое положение и

поставьте верхний скрещенный блок. (5)левой тонфа парируйте бо влево, одновременно делая правой ногой шаг по диагонали вперед и вправо и располагая правую тонфа на уровне уха. Тем самым вы еще более сократите дистанцию между собой и противником и окажетесь непосредственно перед ним. (6) Правой тонфа нанесите удар сверху вниз по голове атакующего.







## Традиционное ката для тонфа

В этой главе я предлагаю вашему вниманию традиционное ката для тонфа, которое называется «хама хига но тонфа». На первый взгляд это упражнение кажется очень длинным и сложным для запоминания, однако в действительности выучить его не представляет особого труда. Смутить вас может и обилие ударов «восьмеркой», но каждая «восьмерка» является всего лишь единым движением, состоящим из двух ударов — диагонального удара сверху вниз и диагонального удара тыльной стороной кулака.

Кажущаяся длительность ката также обманчива, поскольку каждая техника, выполняемая с одной стороны одной тонфа, обычно дублируется и с другой стороны другой тонфа. Знание, что это упражнение симметрично, в значительной степени упростит его запоминание.

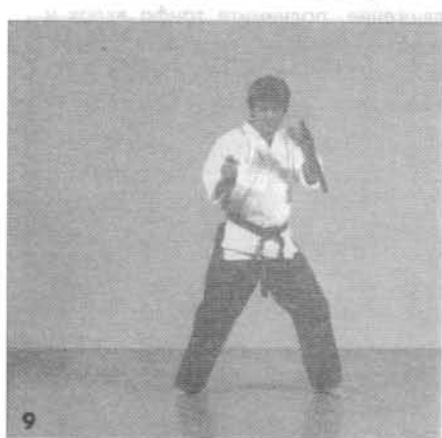
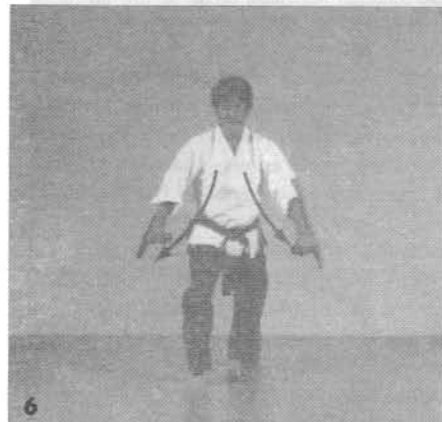
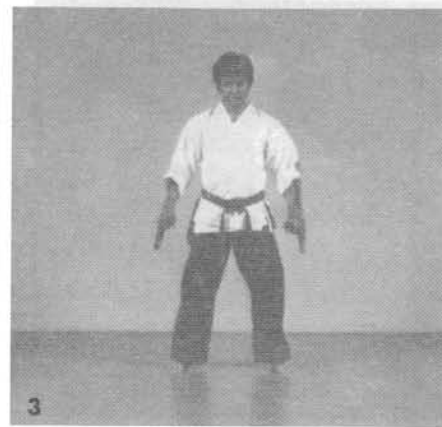
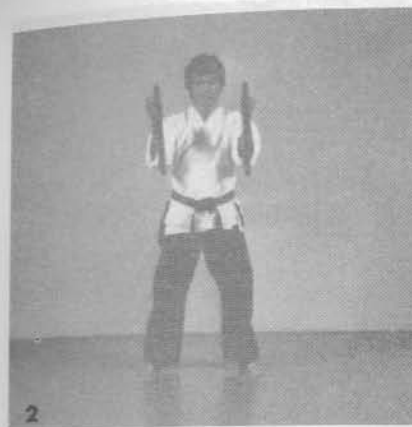
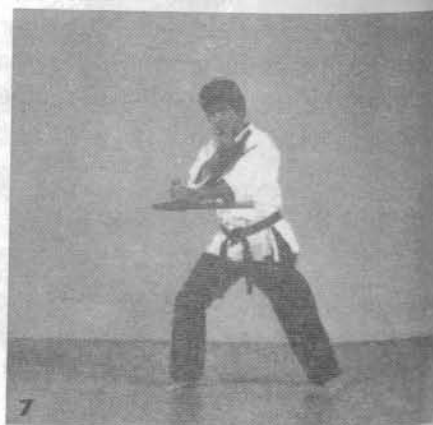
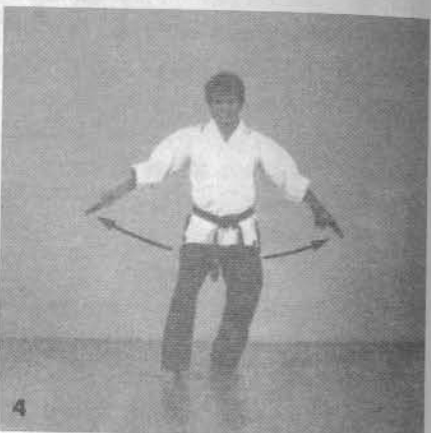
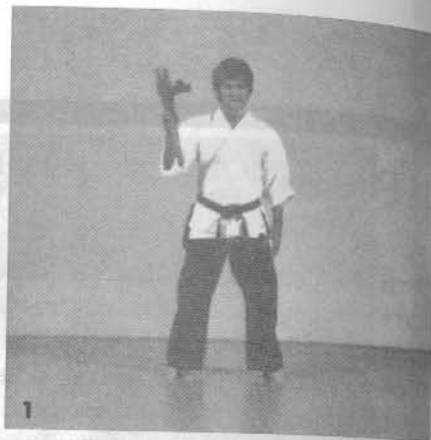
Еще легче вам будет выучить это упражнение, если вы разделите его на несколько частей и станете отрабатывать каждую часть отдельно.

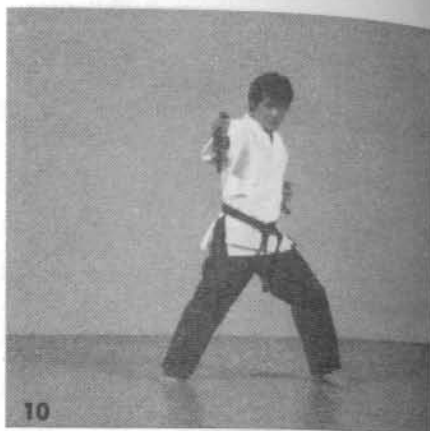
Большинство техник этого ката сфотографировано анфас, однако иногда, после разворотов, снимки приходилось делать сзади, и в этих случаях положение рук видно недостаточно хорошо. По этой причине фотографии сзади сопровождаются фронтальными снимками, представляющими те же самые техники.

浜比嘉のトニファー

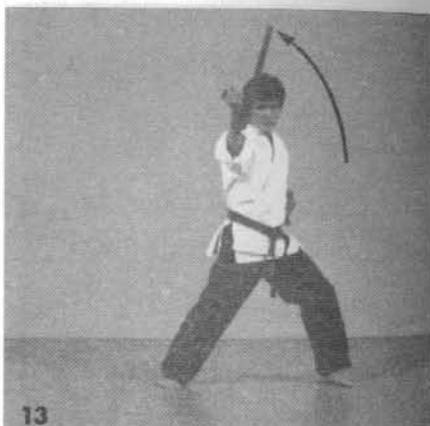
### «Хама хига но тонфа»

(1) Примите обычную стойку, слегка расставив ноги в стороны. (2) Возьмите в каждую руку по тонфа основным захватом. (3) Опустите руки вдоль корпуса. (4) Перенесите вес тела на левую ногу, правую ногу чуть выдвиньте вперед, принимая кошачью стойку, а руки одновременно с этим разведите в стороны под углом 45 градусов к корпусу. (5) Поднимите правую ногу, принимая журавлиную стойку, и расположите обе тонфа перед грудью. (6) Сделайте шаг вперед правой ногой, принимая переднюю стойку, и поставьте двойной нижний блок. (7) Находясь в правосторонней стойке и продолжая опираться на правую ногу, переставьте левую ногу по дуге влево и расположите обе тонфа перед грудью. (8) Поставьте левый верхний блок. (9-10) Переноса вес тела на левую ногу, повернитесь влево, примите левостороннюю стойку и нанесите прямой удар

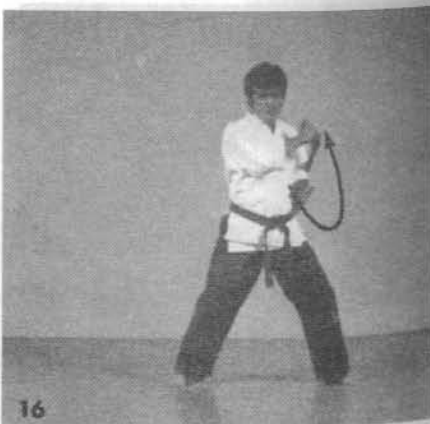




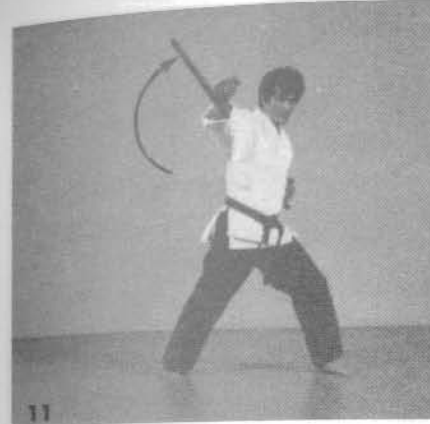
10



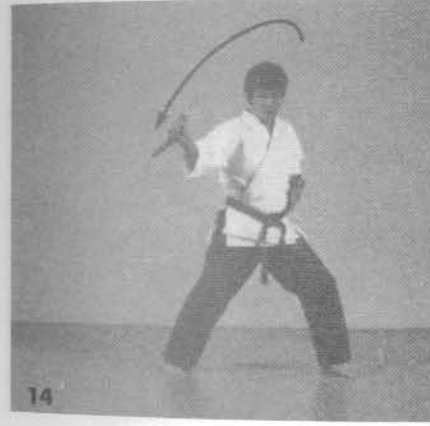
13



16



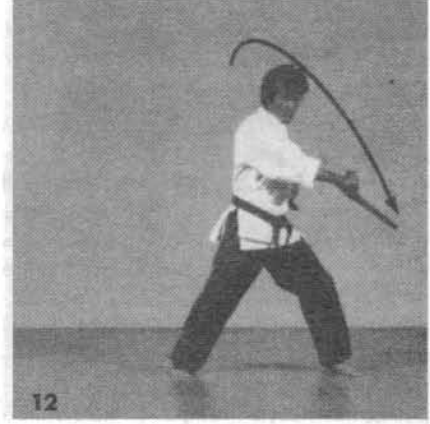
11



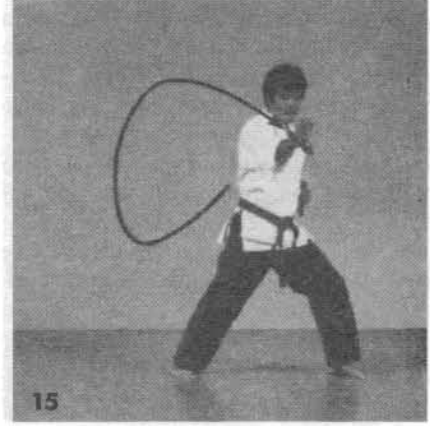
14



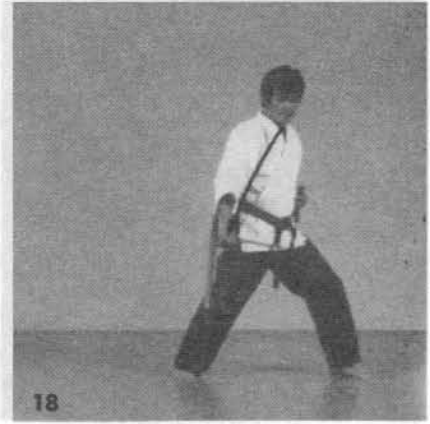
17



12



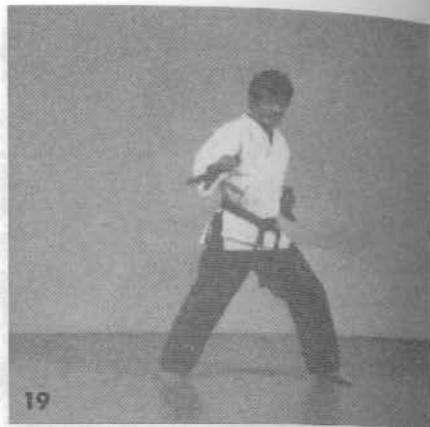
15



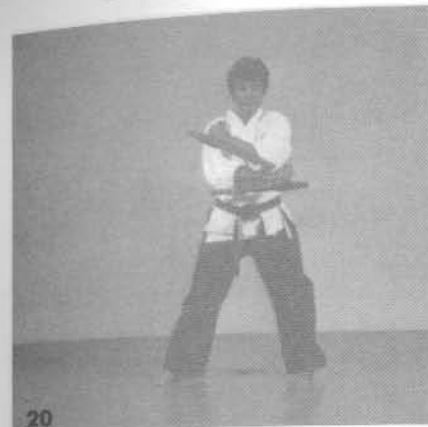
18

правой тонфа вперед. (11) Переведите правую тонфа в наклонное положение для выполнение двух «восьмерок». Нанесите диагональный удар сверху вниз, направляя правую тонфа сверху и справа (12) вниз и влево. (13) Продолжая движение, поднимите тонфа вверх у левой стороны корпуса и (14) проведите диагональный удар тыльной стороной кулака сверху и слева вниз и вправо. Не прерывая движения, поднимите тонфа вверх у правой стороны корпуса. (15) Нанесите диагональный удар сверху вниз, направляя тонфа сверху и справа вниз и влево, а затем (16), продолжая движение, поднимите тонфа вверх у левой стороны корпуса. (17-18) Наконец, выполните диагональный удар тыльной стороной кулака сверху и

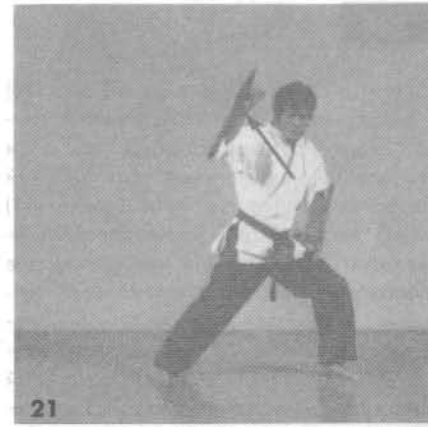
слева вниз и вправо. (19) Вращательным движением назад верните правую тонфа в положение основного захвата. (20) Повернитесь вправо и расположите обе тонфа перед грудью. (21) Переместитесь в левостороннюю стойку и поставьте правый верхний блок. (22-23) Переместитесь в правостороннюю стойку и нанесите прямой удар левой тонфа вперед. (24) Вращательным движением переведите левую тонфа в наклонное положение для выполнения двух «восьмерок». Проведите диагональный удар сверху вниз, направляя левую тонфа сверху и слева (25) вниз и вправо, а затем, не прерывая движения, поднимите тонфа вверх у правой стороны корпуса. (26) Нанесите диагональный удар тыльной стороной кулака сверху и справа (27) вниз и влево и, продолжая движение, поднимите тонфа вверх у левой стороны корпуса. (28) Выполните диагональный удар сверху вниз, направляя тонфа



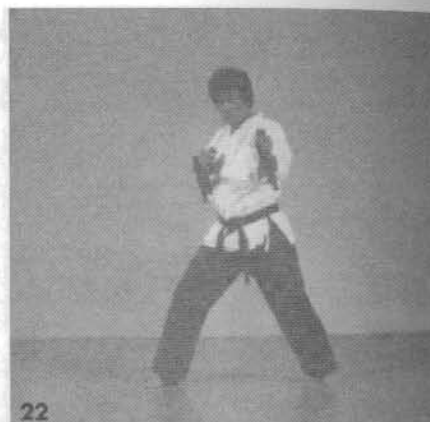
19



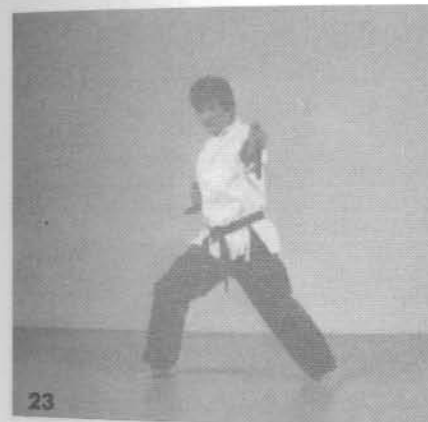
20



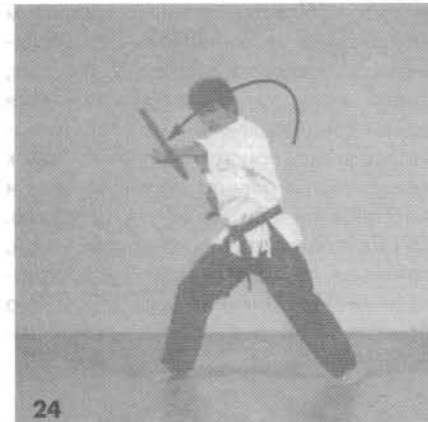
21



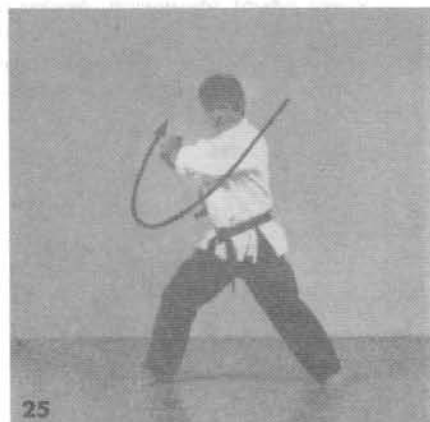
22



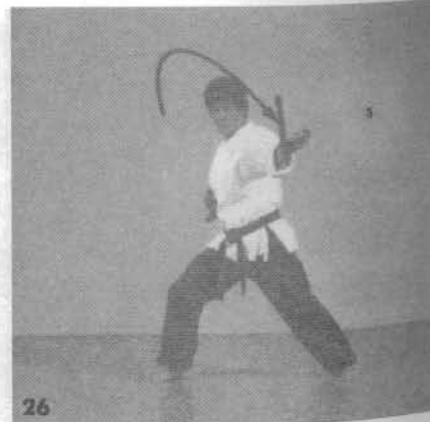
23



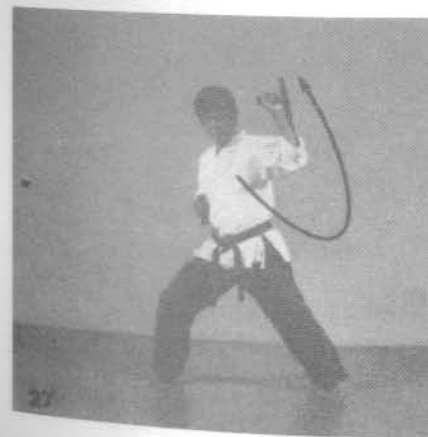
24



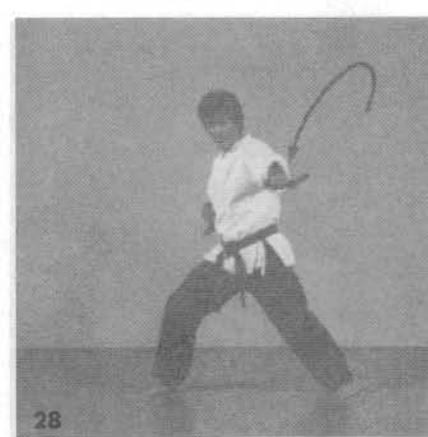
25



26



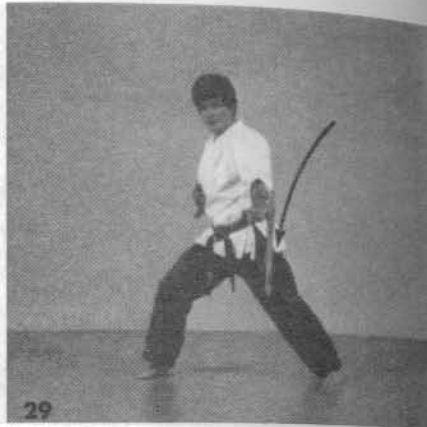
27



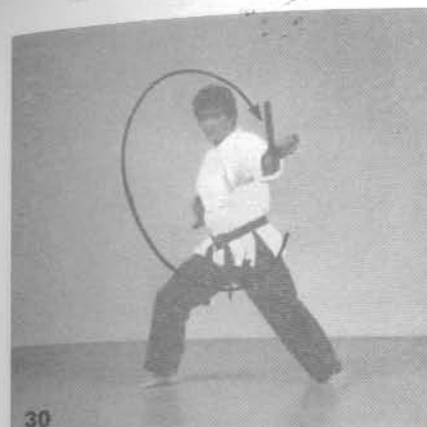
28



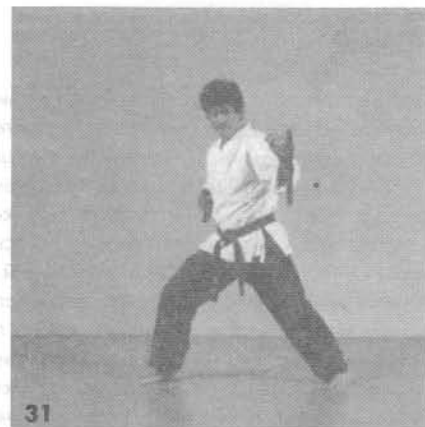
сверху и слева (29) вниз и вправо. (30) Не прерывая движения, поднимите тонфа вверх у правой стороны корпуса и проведите диагональный удар тыльной стороной кулака сверху и справа (31) вниз и влево, а затем вращательным движением назад верните левую тонфа в положение основного захвата. (32) Отведите левую тонфа к корпусу и нанесите удар вперед, (33-34) выполнив вращательное движение в горизонтальной плоскости и переведя тонфа из основного захвата в вытянутое положение, после чего (35) вращательным движением назад сразу же верните тонфа в положение основного захвата. Все действия, составляющие этот удар, выполняются одним слитным движением. (36) Повернитесь влево, приставьте правую ногу к левой, слегка согните ноги в коленях и расположите обе тонфа перед грудью. (37) Сделайте шаг вперед правой ногой, принимая переднюю стойку, и поставьте нижний скрещенный блок. (38) Снова приставьте правую ногу к левой и от-



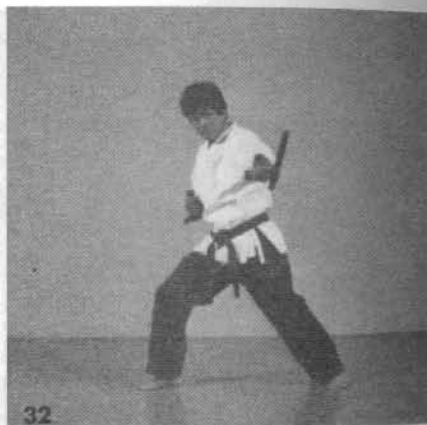
29



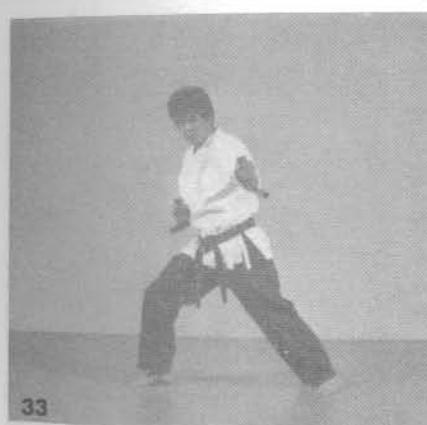
30



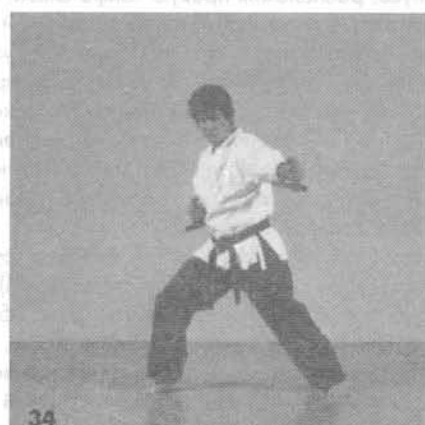
31



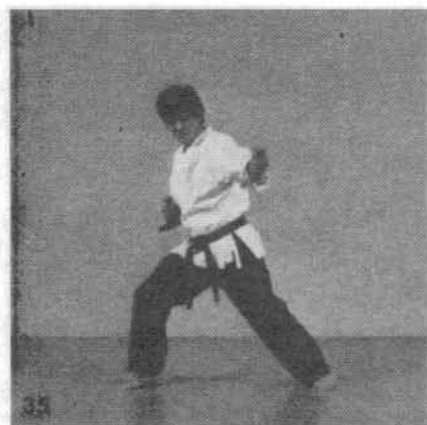
32



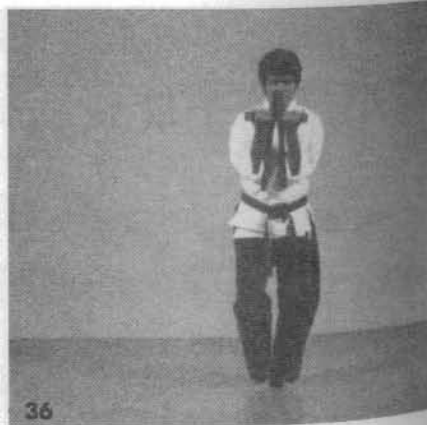
33



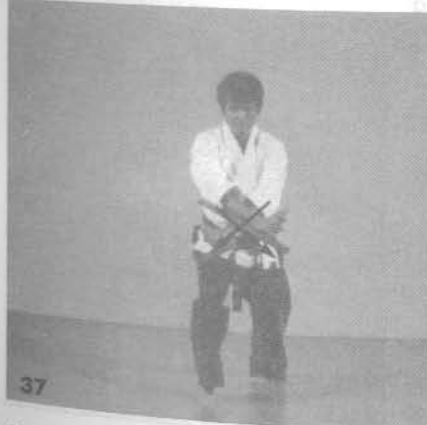
34



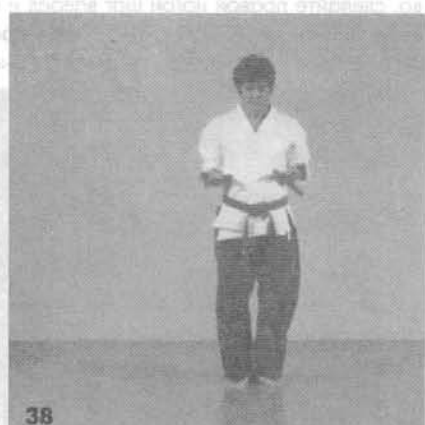
35



36

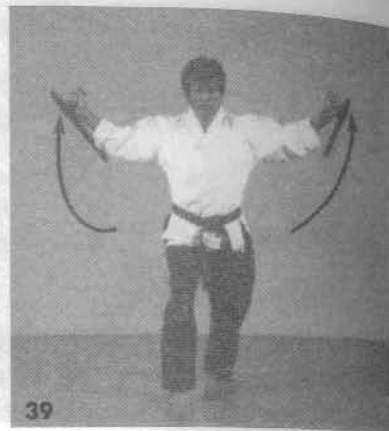


37

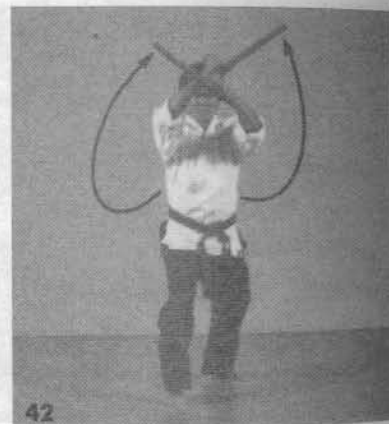


38

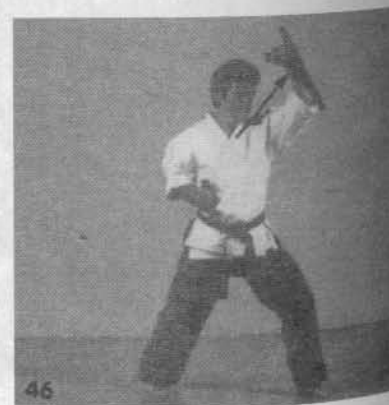
ведите обе тонфа к бедрам. (39) Поднимите обе тонфа через стороны вверх, сделайте шаг вперед правой ногой, принимая переднюю стойку, и (40), вращательным движением переведя обе тонфа в наклонное положение, приступайте к выполнению двойной «восьмерки». (41) Нанесите двойной диагональный удар сверху вниз. Правая тонфа при этом направляется сверху и справа вниз и влево, а левая тонфа одновременно движется сверху и слева вниз и вправо. (42) Продолжая движение, поднимите обе тонфа вверх по сторонам корпуса, расположив правую тонфа слева, а левую — справа. (43) Выполните двойной диагональный удар тыльной стороной кулака. Правая тонфа при нем движется сверху и слева вниз и вправо, а левая тонфа одновременно направляется сверху и справа вниз и влево. (44) Вращательным движением назад верните обе тонфа в положение основного захвата. (45) Приставьте правую ногу к левой и расположите обе тонфа перед грудью, поворачиваясь на 45 градусов влево. (46) Сделайте левой ногой шаг вперед и на 45 градусов влево, принимая переднюю стойку, и поставьте левый верхний блок. (47) Проведите прямой удар правой тонфа в средний уровень. (48) Повернитесь на 90 градусов вправо, сделайте правой ногой шаг вперед и вправо, принимая переднюю стойку, и одновременно поставьте правый верхний блок и нанесите



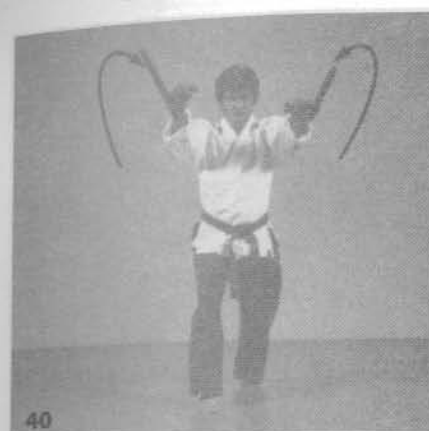
39



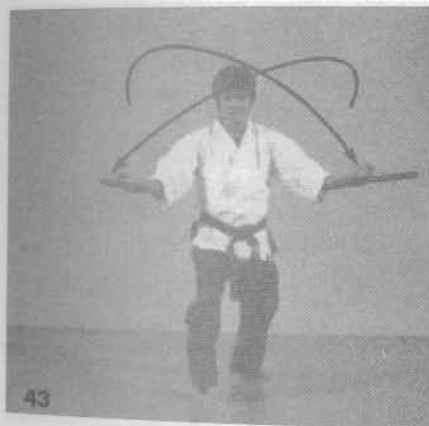
42



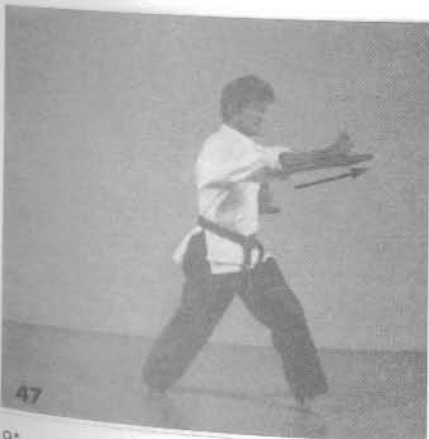
46



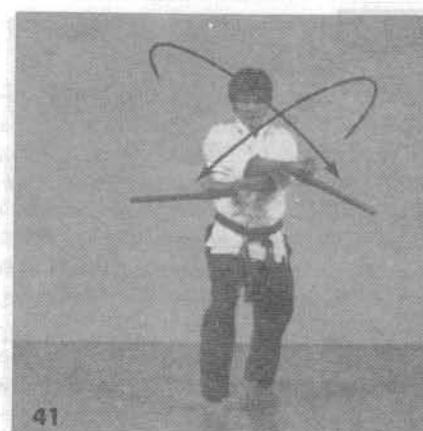
40



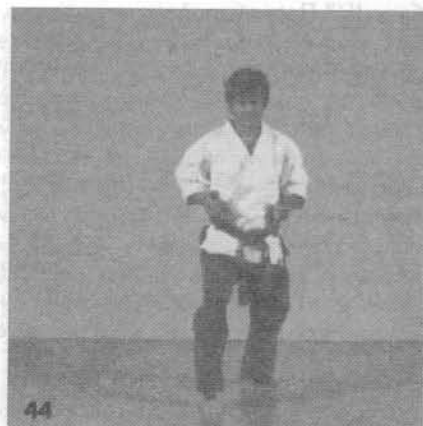
43



47



41

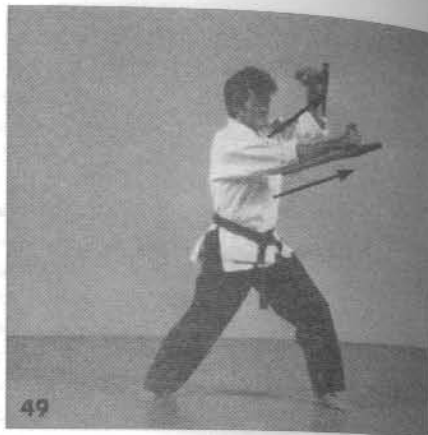


44

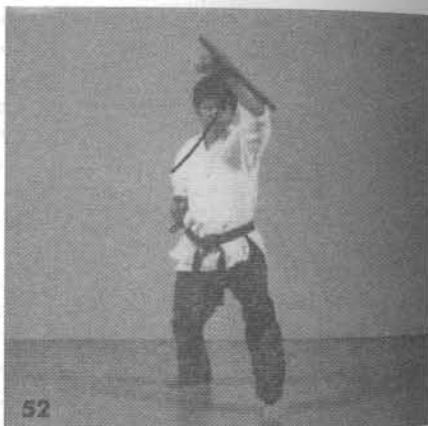


48

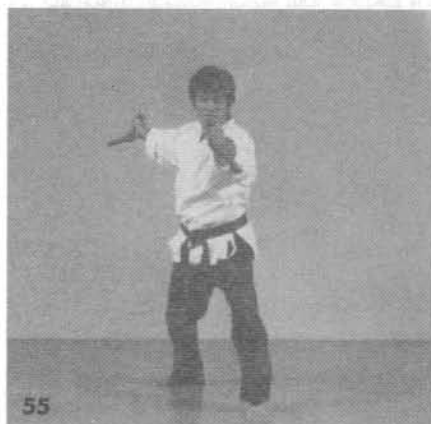
прямой удар левой тонфа в средний уровень. (49) Повернитесь на 90 градусов влево, сделайте левой ногой шаг вперед и влево, принимая переднюю стойку, и одновременно поставьте левый верхний блок и нанесите прямой удар правой тонфа в средний уровень. (50) Правой ногой сделайте скользящий шаг назад, оставляя впереди левую ногу и принимая кошачью стойку, и расположите обе тонфа перед грудью. (51)левой ногой сделайте шаг вперед, принимая переднюю стойку, и поставьте левый верхний блок. (52) Правой тонфа проведите прямой удар в голову. (53) Затем нанесите прямой удар в голову левой тонфа. (54) Вращательным движением переведите правую тонфа в вытянутое положение и (55-56) выполните правый диагональный удар сверху вниз, целясь в голову. (57) Развернитесь вправо на 180 градусов и расположите правую тонфа над левым плечом в наклонном положении. (58) Правой ногой сделайте шаг вперед, принимая переднюю стойку, и поставьте



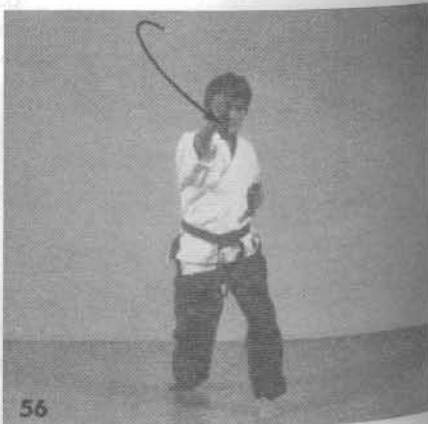
49



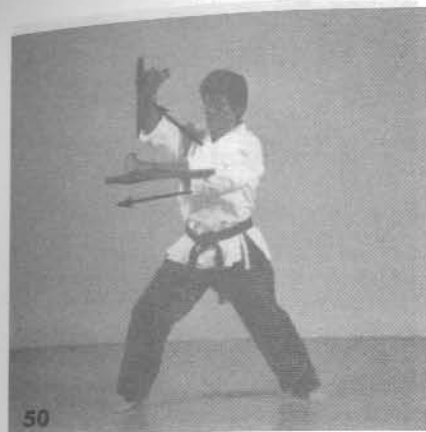
52



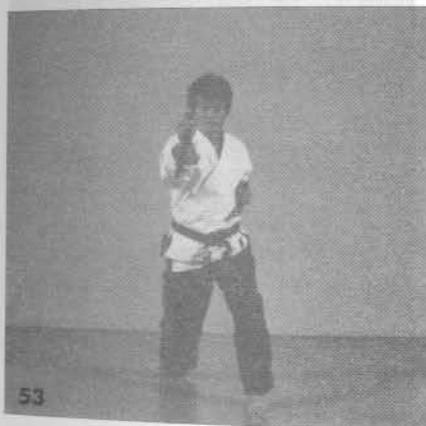
55



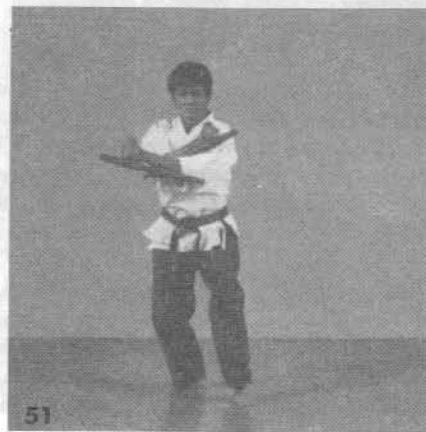
56



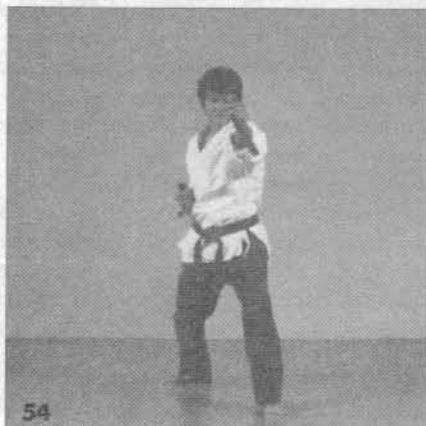
50



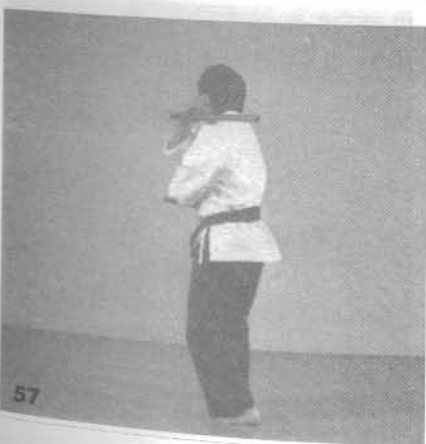
53



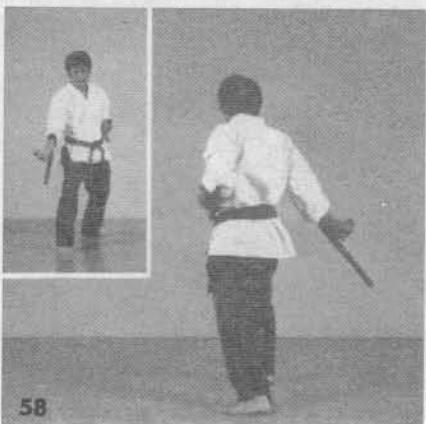
51



54



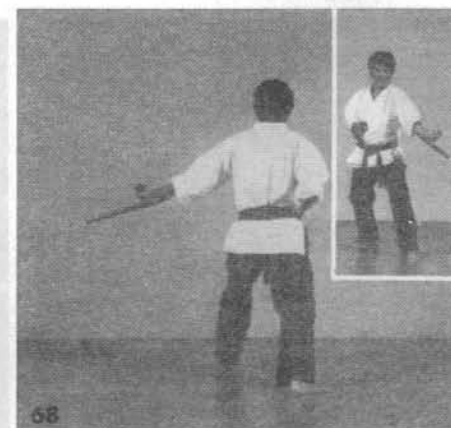
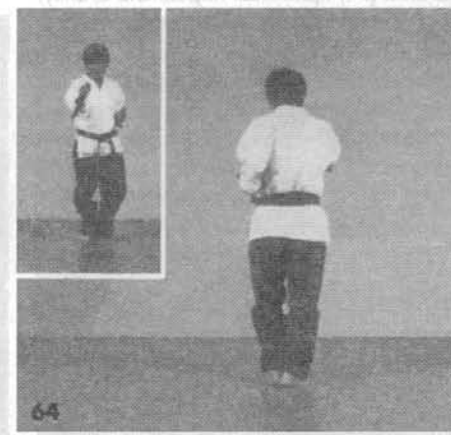
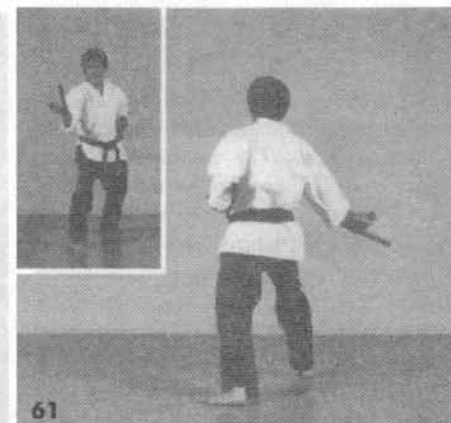
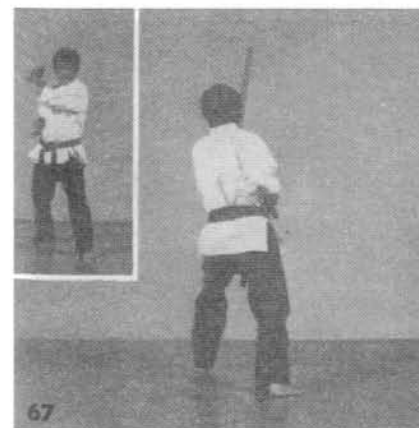
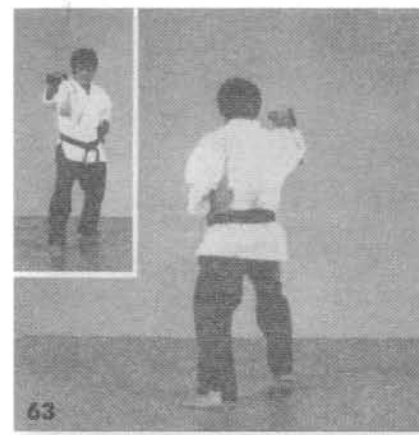
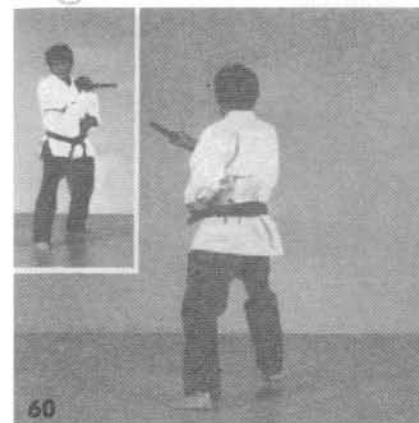
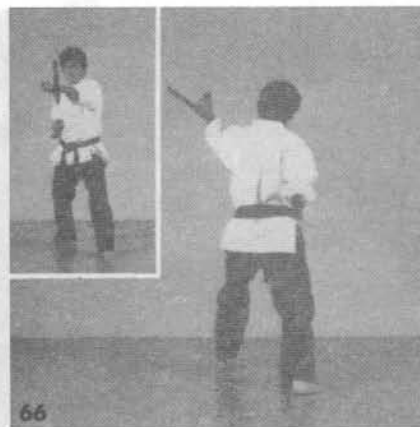
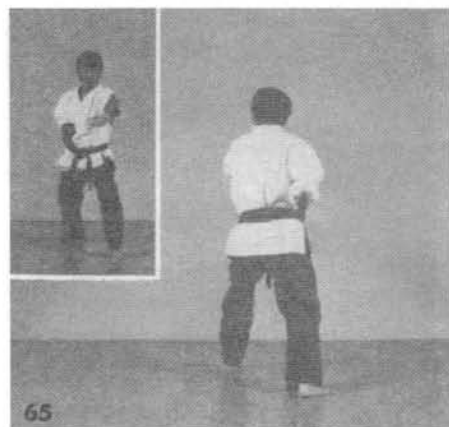
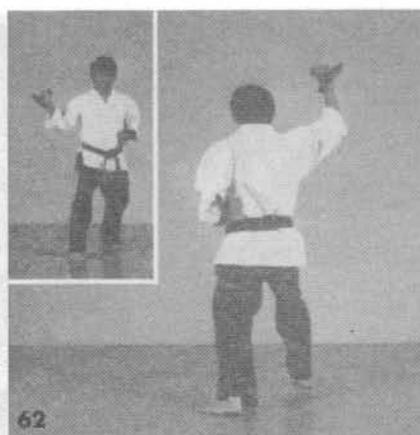
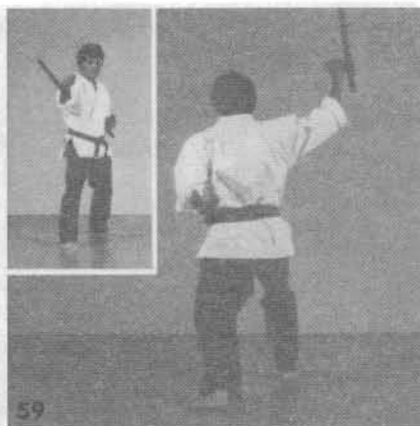
57



58

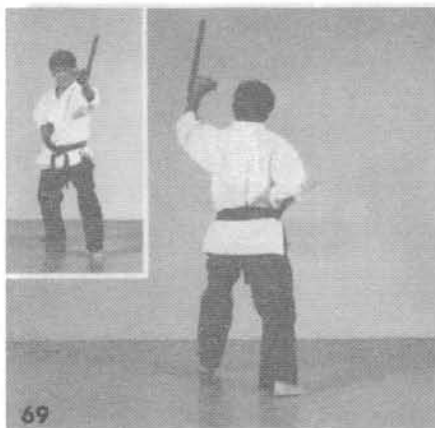


правый нижний блок. (59) Высоко поднимите правую тонфа справа от себя и приступайте к выполнению «восьмерки». (60) Нанесите диагональный удар сверху вниз, направляя правую тонфа сверху и справа вниз и влево, а затем, продолжая движение, поднимите тонфа вверх у левой стороны корпуса. (61) Проведите диагональный удар тыльной стороной кулака сверху и слева вниз и вправо, а затем (62), не прерывая движения, поднимите тонфа вверх у правой стороны корпуса. (63) Вращательным движением назад верните тонфа в положение основного захвата. (64-65) Сделайте шаг вперед левой ногой, принимая переднюю стойку, и проведите прямой удар левой тонфа в средний уровень. (66) Вращательным движением переведите левую тонфа в вытянутое положение, высоко поднимите ее слева от себя и приступайте к выполнению «восьмерки». (67) Нанесите диагональный удар сверху вниз, направляя левую тонфа сверху и слева вниз и вправо, а затем, продолжая движение, поднимите тонфа вверх у правой стороны корпуса. (68) Проведите диагональный удар тыльной стороной кулака сверху и справа вниз и

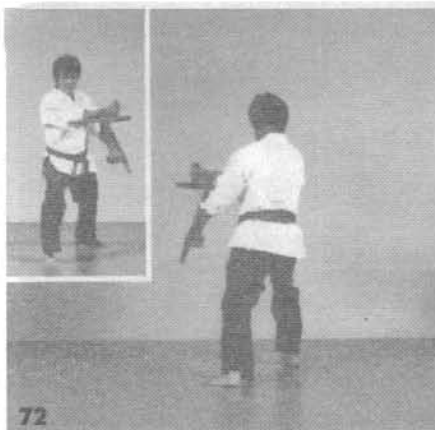




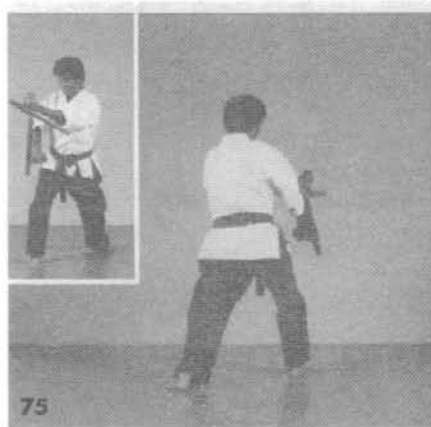
влево, а затем (69), не прерывая движения, поднимите тонфа вверх у левой стороны корпуса. (70) Выполните удар сверху вниз. (71) Расположите перед грудью обе тонфа, делая шаг вперед правой ногой и (72) принимая переднюю стойку, а затем одновременно нанесите прямой удар правой тонфа в средний уровень и поставьте левый нижний блок, выполняя оба действия в направлении 45 градусов влево. (73) Отведите к груди обе тонфа, делая шаг вперед правой ногой и (74) принимая переднюю стойку, а затем (75) одновременно нанесите прямой удар левой тонфа в средний уровень и поставьте правый нижний блок, выполняя оба действия в направлении 45 градусов вправо. (76) Отводя обе тонфа к груди, (77) сделайте шаг вперед левой ногой, примите переднюю стойку и поставьте левый верхний блок. (78-79) Сделайте шаг вперед правой ногой, принимая переднюю стойку, и проведите прямой удар правой тонфа в средний



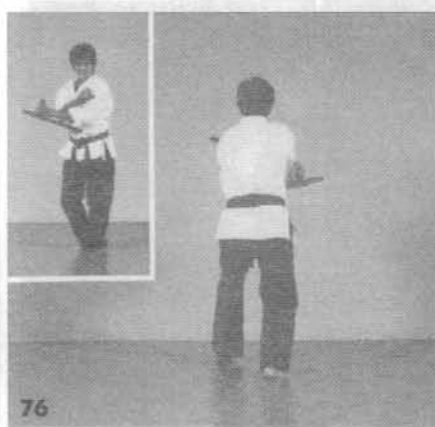
69



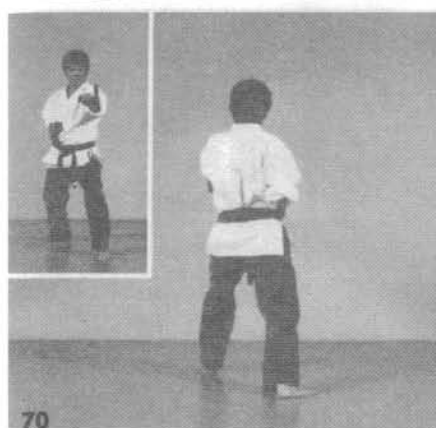
72



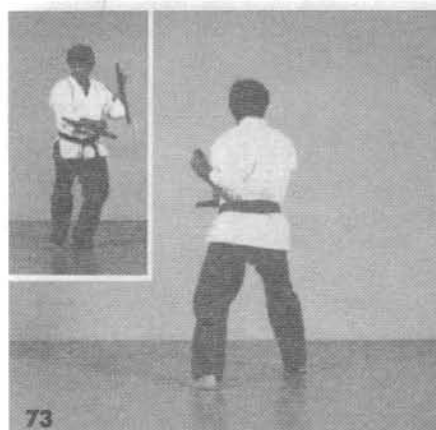
75



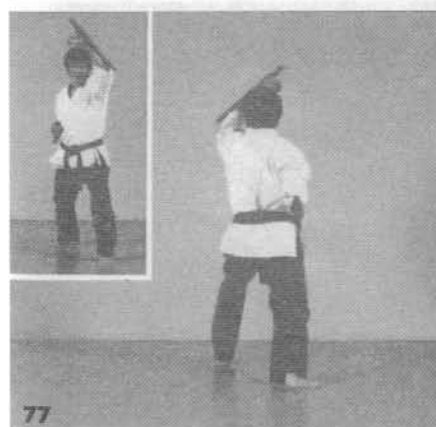
76



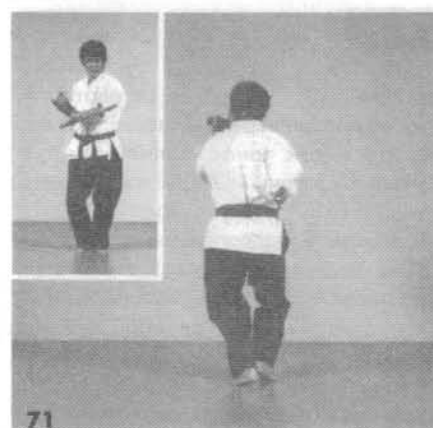
70



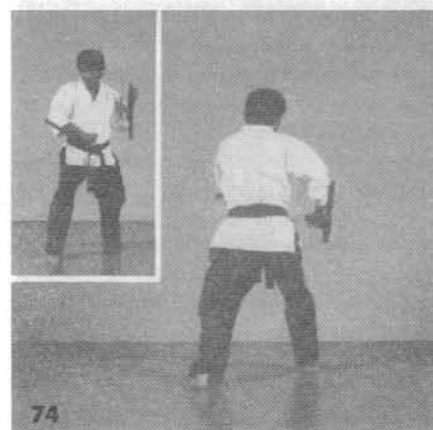
73



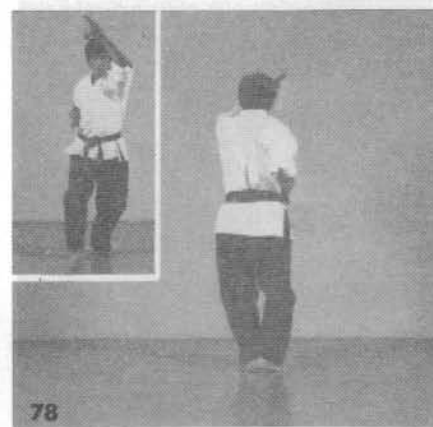
77



71

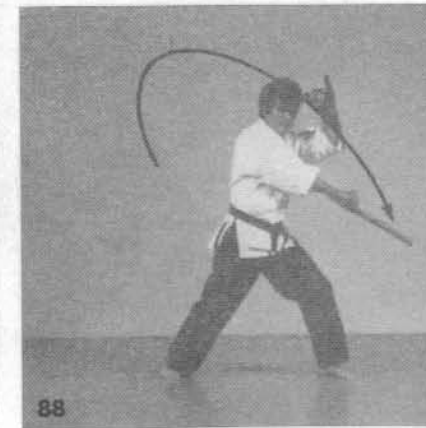
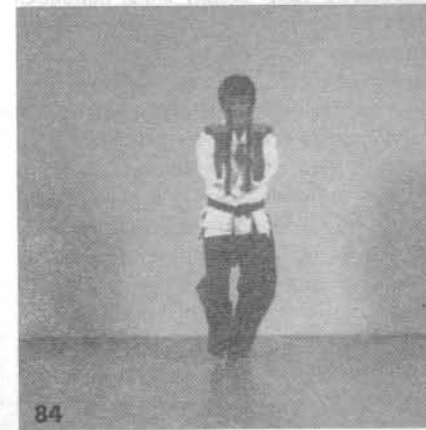
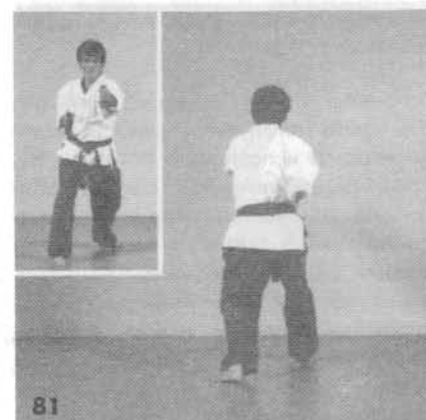
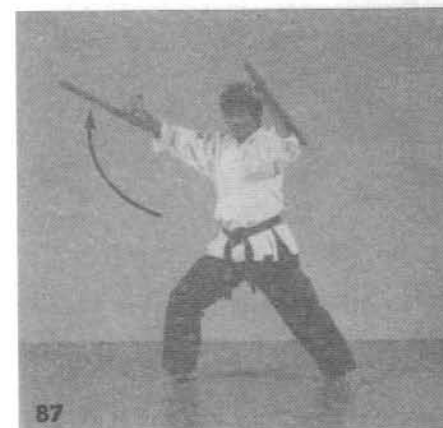
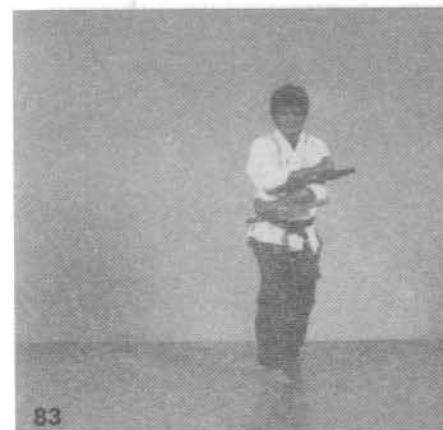
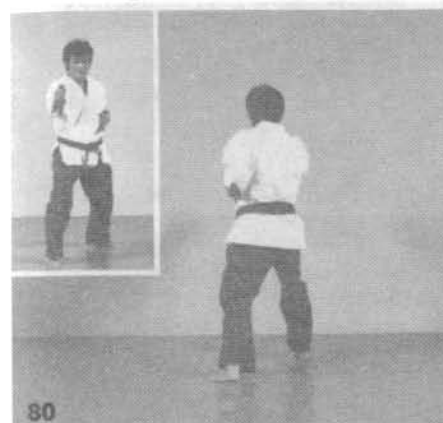
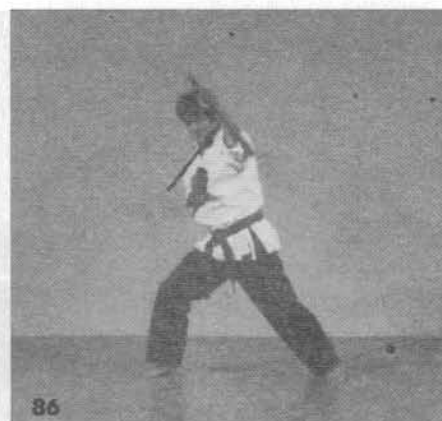
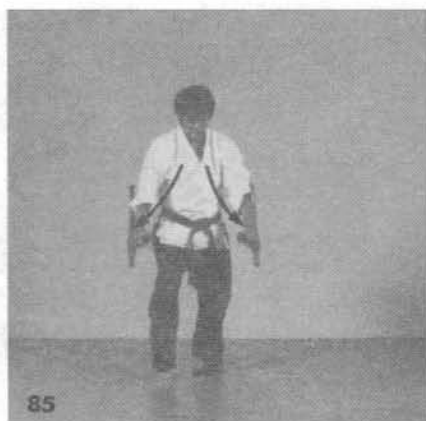
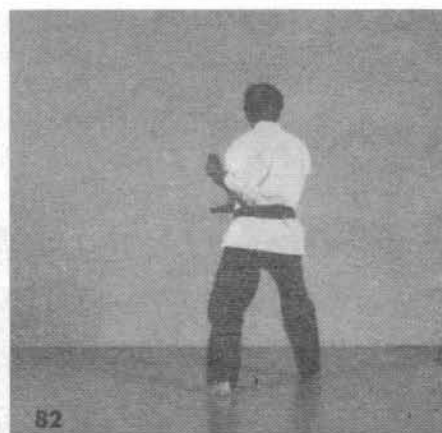
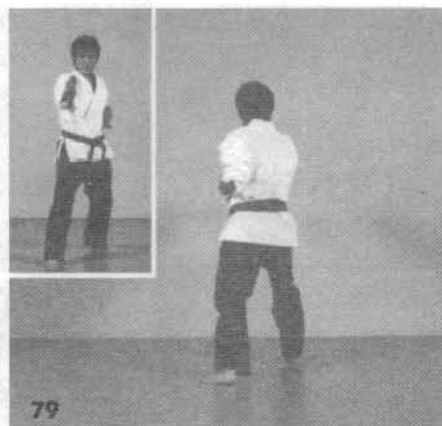


74

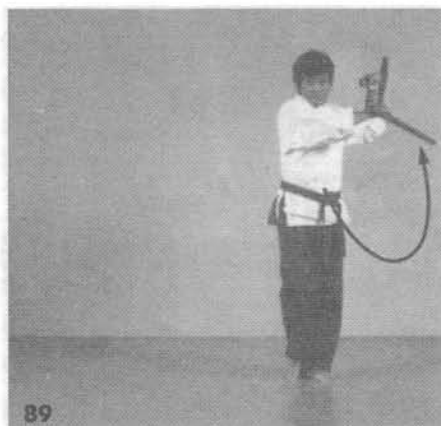


78

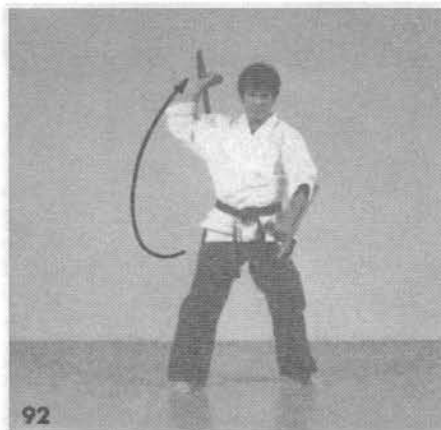
уровень. (80) Продолжая оставаться в той же правой передней стойке, (81) нанесите левой тонфа прямой удар в средний уровень. (82-83) Развернитесь влево на 180 градусов, поставьте ступни вместе и расположите обе тонфа перед грудью. (84) Сделайте шаг вперед правой ногой, принимая переднюю стойку, и поставьте двойной нижний блок. (85-86) Скользящим движением переставьте левую ногу влево, перенесите вес тела на правую ногу, принимая правостороннюю стойку, и поставьте левый верхний блок. (87) Вращательным движением переведите правую тонфа в вытянутое положение и приступайте к выполнению «восьмерки». Высоко поднимите тонфа справа от себя. (88) Нанесите диагональный удар сверху вниз, направляя правую тонфа сверху и справа вниз и влево, и одновременно перенесите вес тела на левую ногу, меняя правостороннюю стойку на левос-



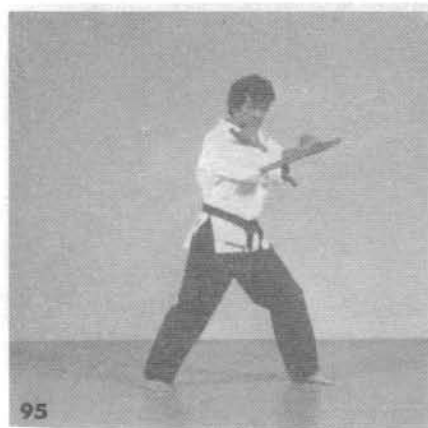
тороннюю. (89-90) Продолжая движение, поднимите тонфа вверх у левой стороны корпуса и поднимите правую ногу, принимая журавлиную стойку. (91) Выполните диагональный удар тыльной стороной кулака сверху и слева вниз и вправо. (92) Опустите правую ногу, принимая обычную стойку со слегка расставленными ногами, и вращательным движением поднимите правую тонфа вверх у правой стороны корпуса, переводя ее в наклонное положение. (93) Проведите удар сверху вниз, перенося вес тела на левую ногу и принимая левостороннюю стойку. (94) Вращательным движением назад верните правую тонфа в положение основного захвата. (95) Расположите правую тонфа перед корпусом и (96) одновременно поставьте правый верхний блок и левый нижний блок. (97) Перенесите вес тела на правую ногу, принимая правостороннюю стойку, и, высоко подняв левую тонфа у левой стороны корпуса, приступайте к выполнению «восьмерки». (98) Проведите диагональный удар сверху вниз, направляя левую тонфа сверху и слева



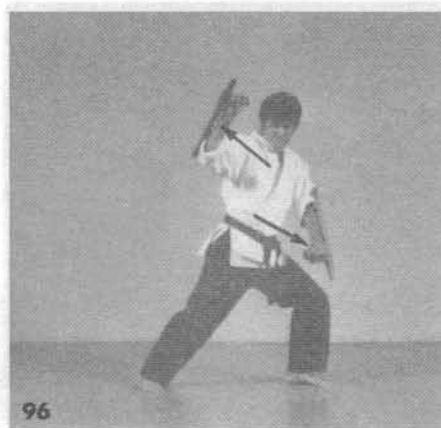
89



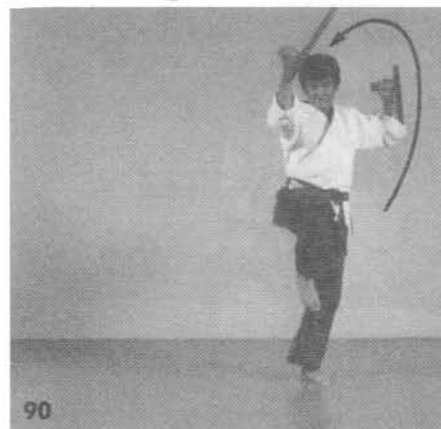
92



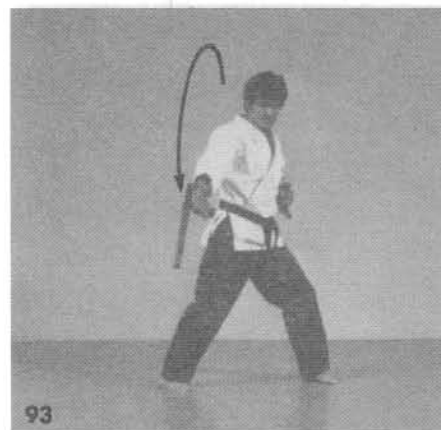
95



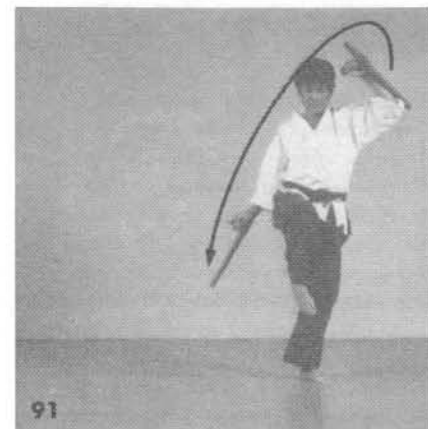
96



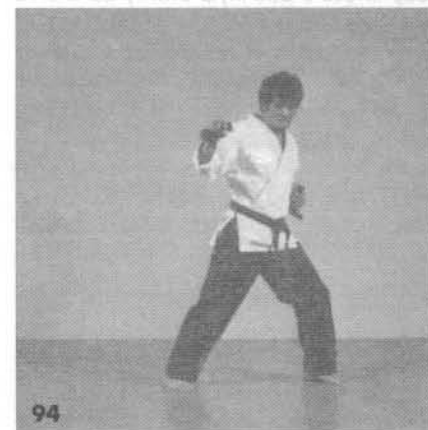
90



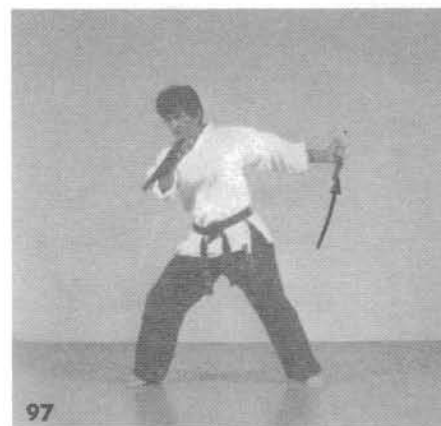
93



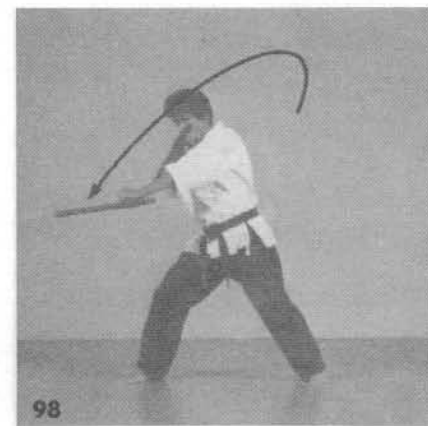
91



94



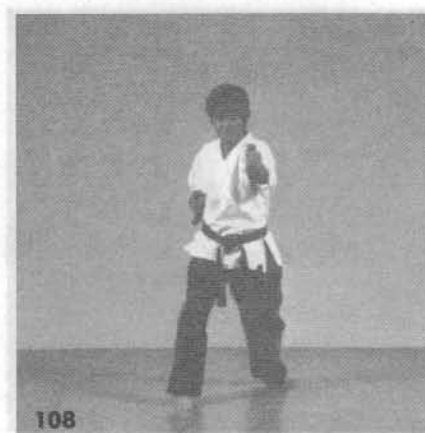
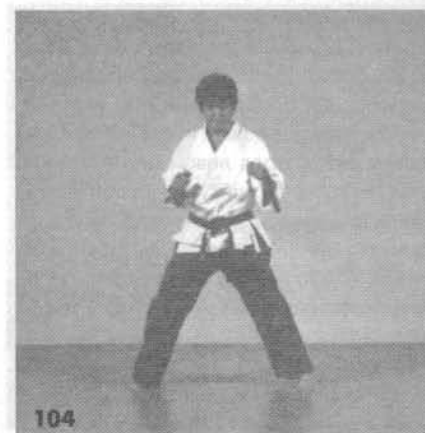
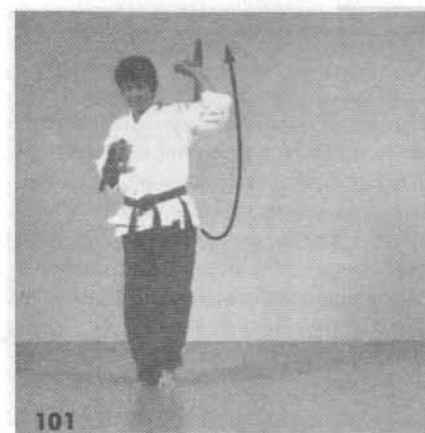
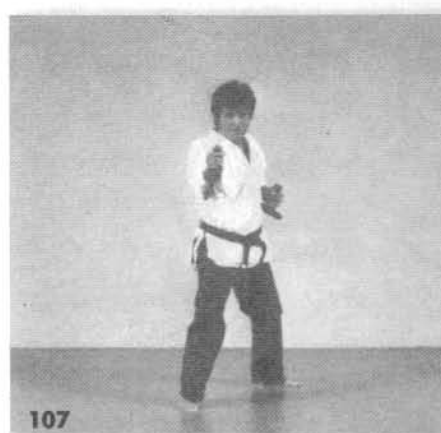
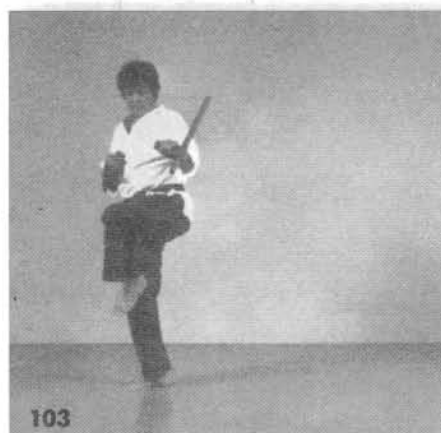
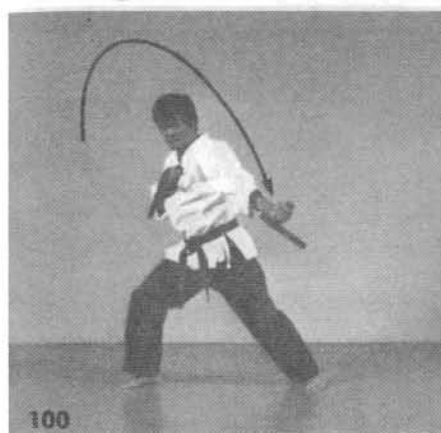
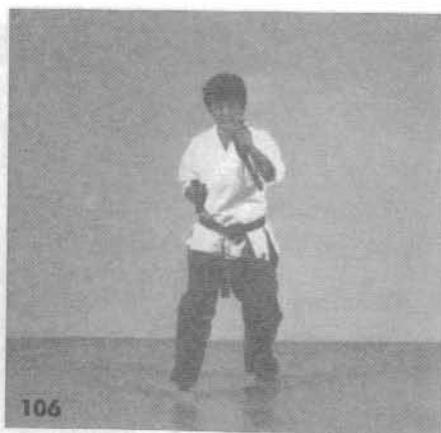
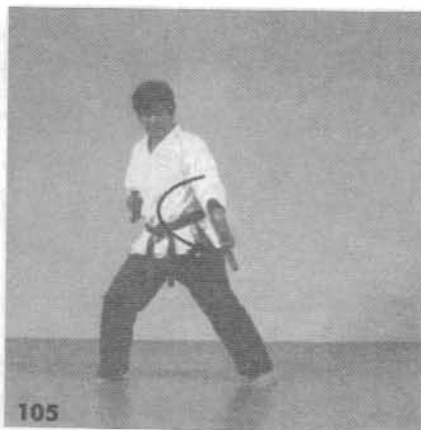
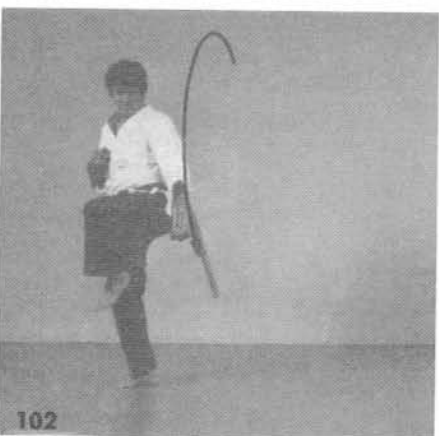
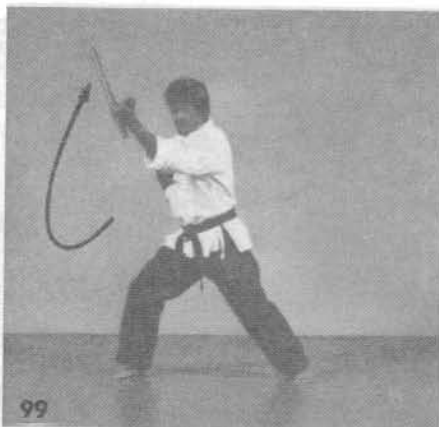
97



98

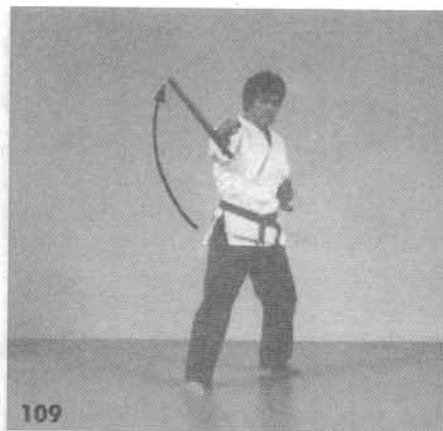


вниз и вправо. (99) Продолжая движение, поднимите тонфа вверх у правой стороны корпуса и (100) нанесите диагональный удар тыльной стороной кулака сверху и справа вниз и влево. (101) Не прерывая движения, поднимите тонфа вверх у левой стороны корпуса, (102) поднимите правую ногу, принимая журавлиную стойку, и проведите удар сверху вниз. (103) Вращательным движением назад верните левую тонфа в положение основного захвата. (104) Вернитесь в обычную стойку со слегка расставленными ногами. (105) Перенесите вес тела на правую ногу, принимая правостороннюю стойку, и поставьте левый нижний блок. (106) Сделайте шаг вперед правой ногой, принимая переднюю стойку, и левой тонфа нанесите прямой удар в грудь. (107) Сразу же выполните прямой удар в грудь правой тонфа. (108) Проведите левой тонфа

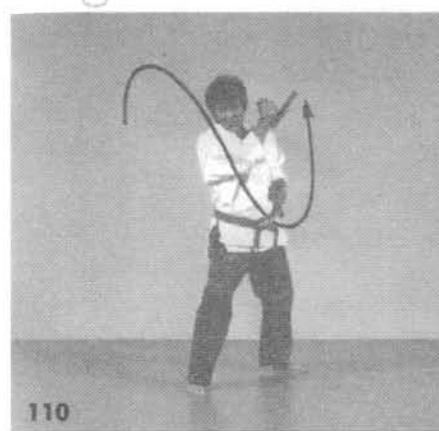




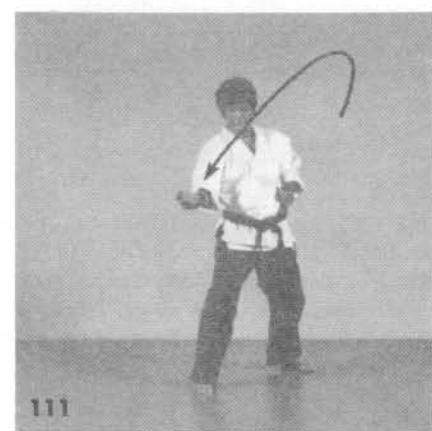
еще один прямой удар в грудь. (109) Вращательным движением переведите правую тонфа в наклонное положение и приступайте к выполнению «восьмерки». Поднимите тонфа к правому плечу и (110) проведите диагональный удар сверху вниз, направляя тонфа сверху и справа вниз и влево, а затем, продолжая движение, поднимите тонфа вверх у левой стороны корпуса. (111) Нанесите диагональный удар тыльной стороной кулака сверху и слева вниз и вправо. (112) Переведите тонфа в наклонное положение над правым плечом и (113) выполните удар сверху вниз. (114) Вращательным движением назад переведите правую тонфа в положение основного захвата. (115-116) Сделайте шаг вперед левой ногой, принимая переднюю стойку, и правой тонфа нанесите прямой удар в грудь. (117) Затем выполните прямой удар в грудь левой тонфа. (118) Правой тонфа проведите еще один прямой удар в грудь.



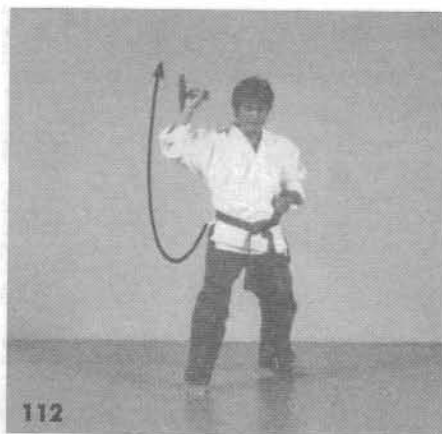
109



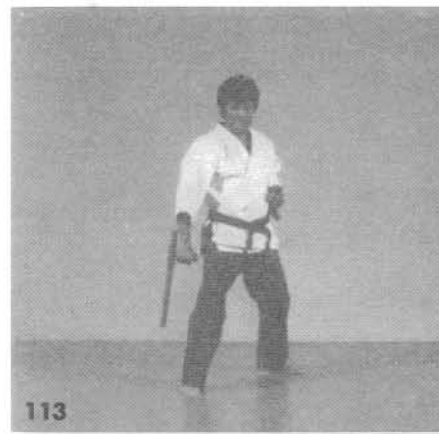
110



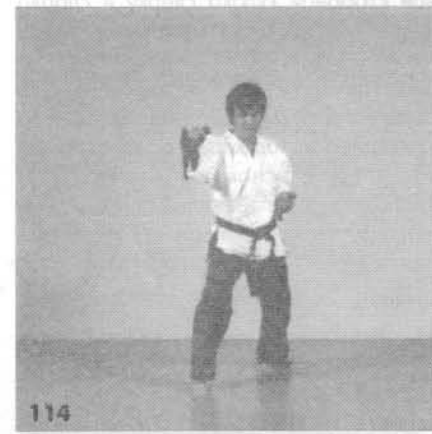
111



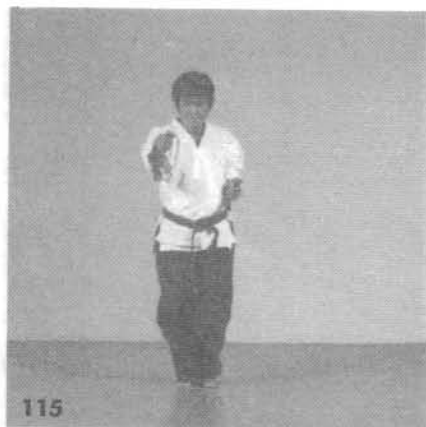
112



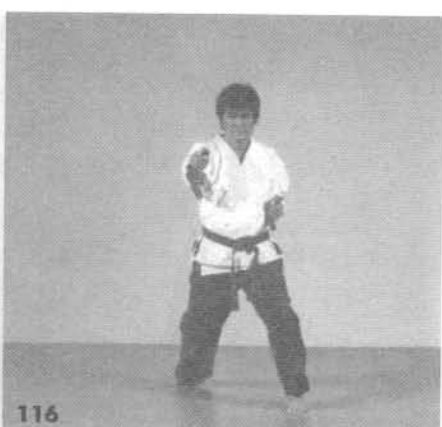
113



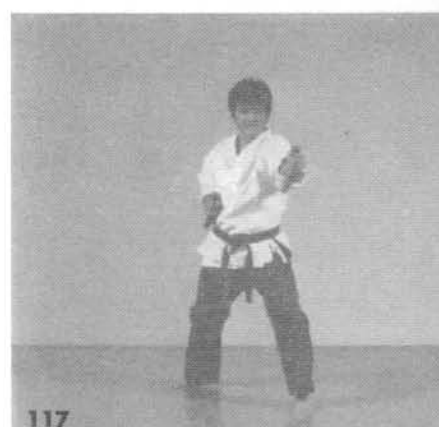
114



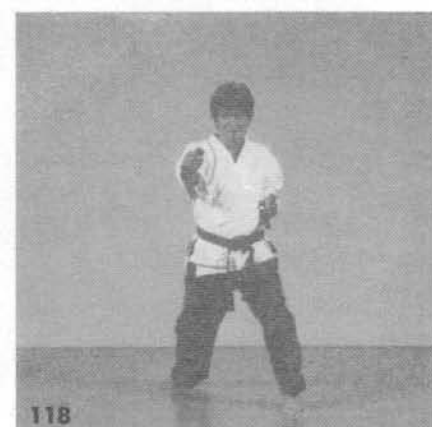
115



116

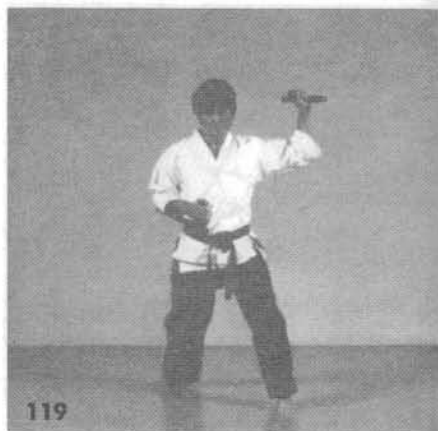


117

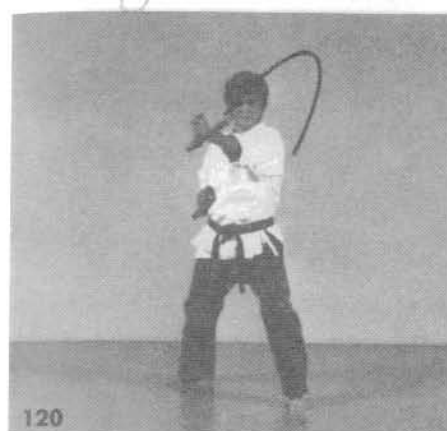


118

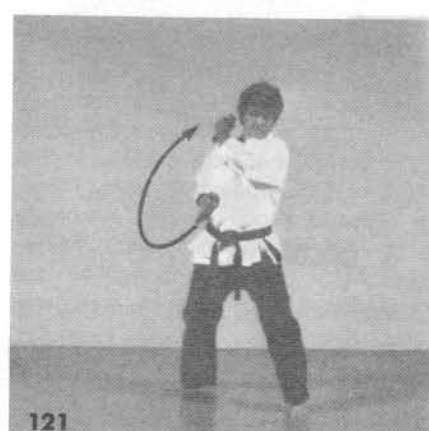
(119-120) Вращательным движением переведите левую тонфа в наклонное положение и нанесите диагональный удар сверху вниз, направляя тонфа сверху и слева вниз и вправо, а затем, не прерывая движения (121) поднимите левую тонфа вверх у правой стороны корпуса. (122) Выполните диагональный удар тыльной стороной кулака сверху и справа вниз и влево. (123) Расположите левую тонфа в наклонном положении над левым плечом и (124) проведите удар сверху вниз. (125-126) Вращательным движением назад верните левую тонфа в положение основного захвата. (127-128) Перенесите вес тела на левую ногу, поднимите правую ногу, принимая журавлиную стойку, и расположите обе



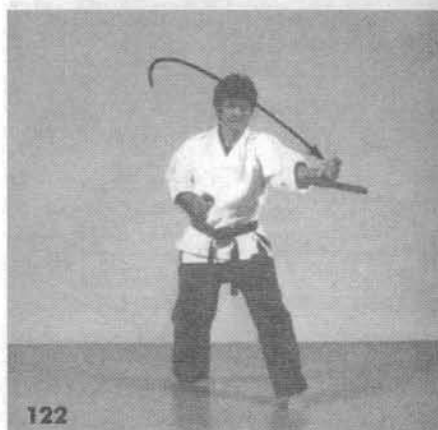
119



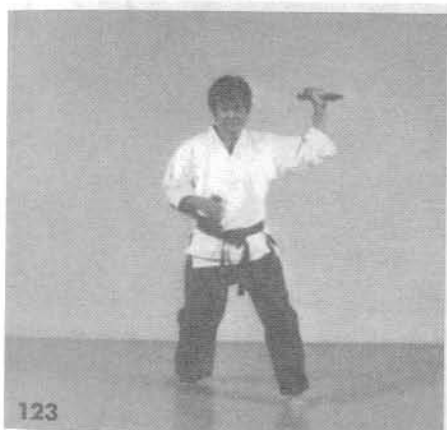
120



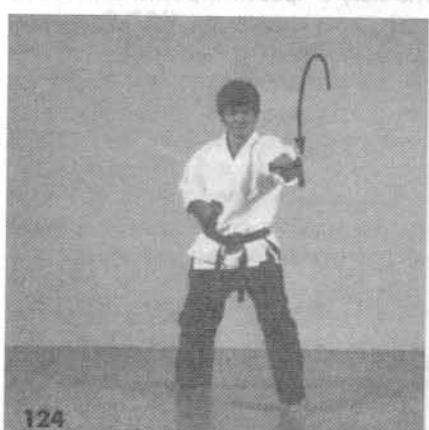
121



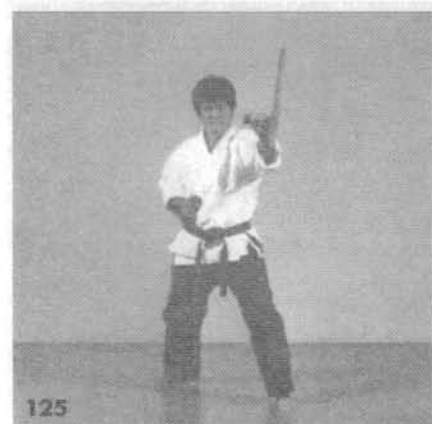
122



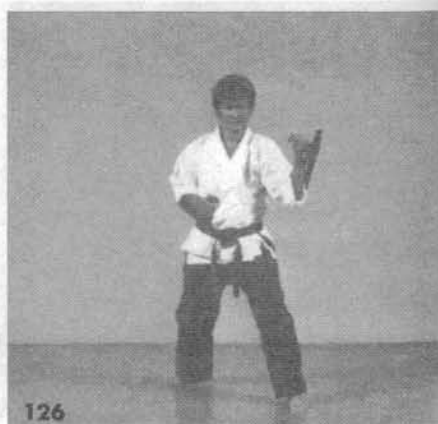
123



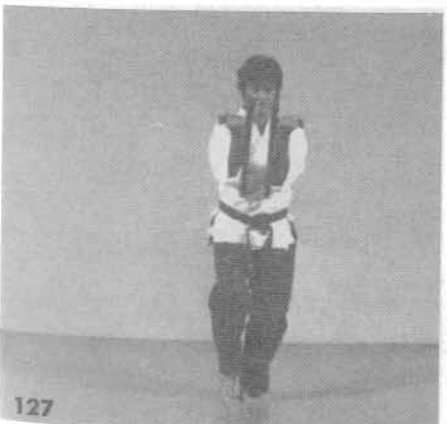
124



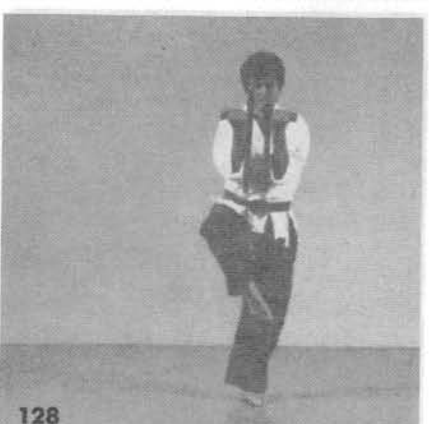
125



126

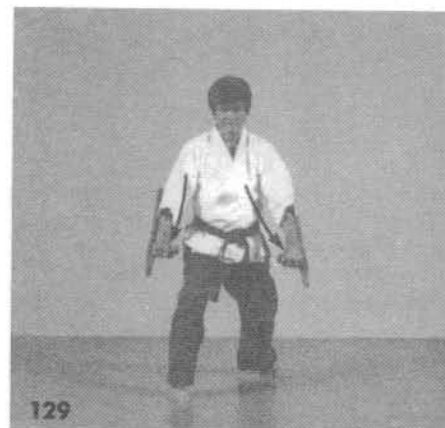


127

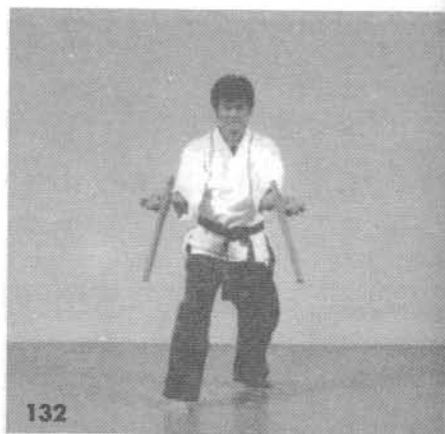


128

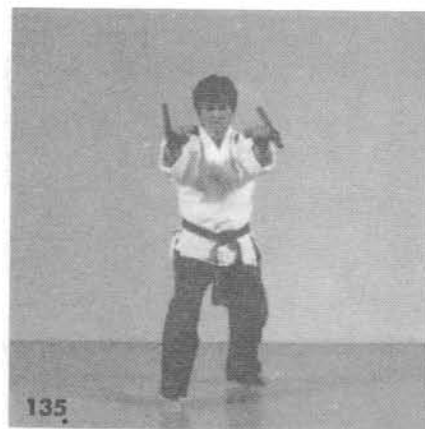
тонфа перед грудью. (129) Сделайте шаг вперед правой ногой, принимая переднюю стойку, и поставьте двойной нижний блок. (130) Вращательным движением переведите обе тонфа в вытянутое положение, поворачивая кисти ладонями вперед, и (131) нанесите двойной удар снизу вверх. (132) Вращательным движением переведите обе тонфа в наклонное положение и (133) поднимите их над плечами. (134-135) Проведите двойной удар сверху вниз. (136) Приставьте левую ногу к правой и расположите обе тонфа перед корпусом. (137) Развернитесь на левой ноге на 180 градусов, правой ногой сделайте шаг назад, принимая левую заднюю стойку, и одновременно поставьте левый верхний блок и правый нижний блок. (138-140) Сделайте шаг вперед левой ногой, принимая правую заднюю стойку, и одновременно поставьте правый верхний блок и



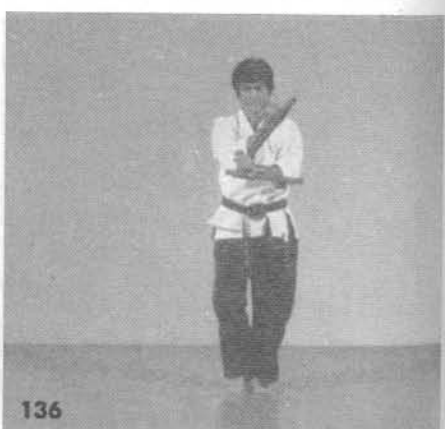
129



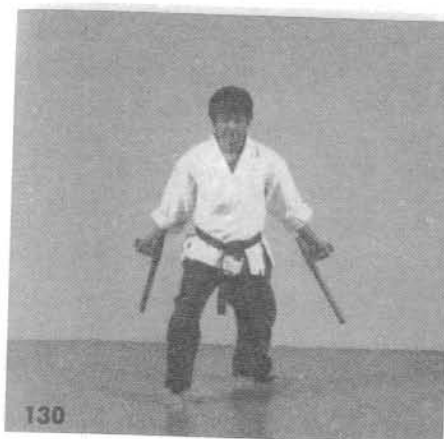
132



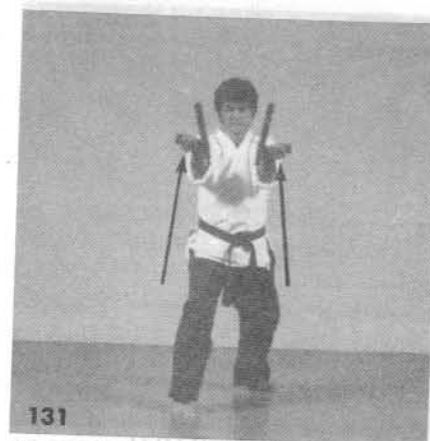
135



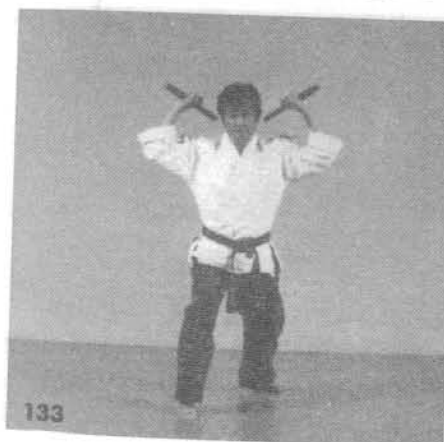
136



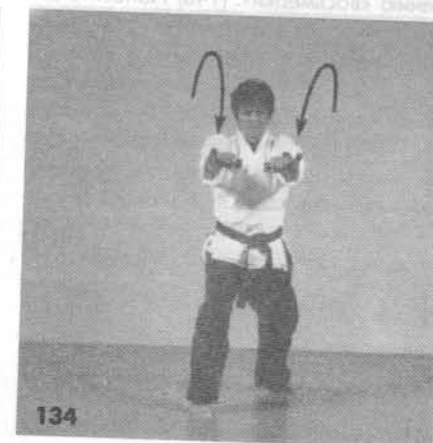
130



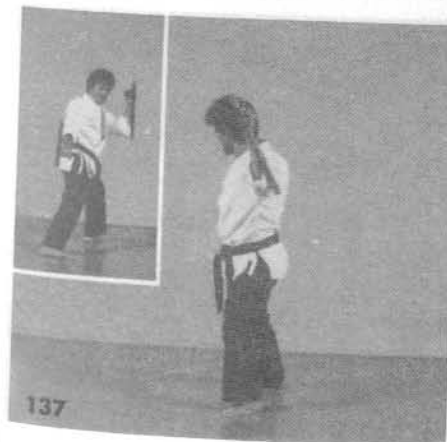
131



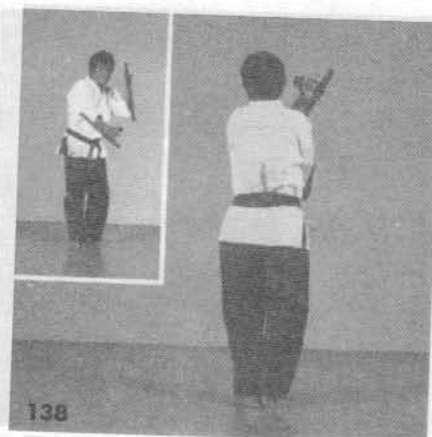
133



134



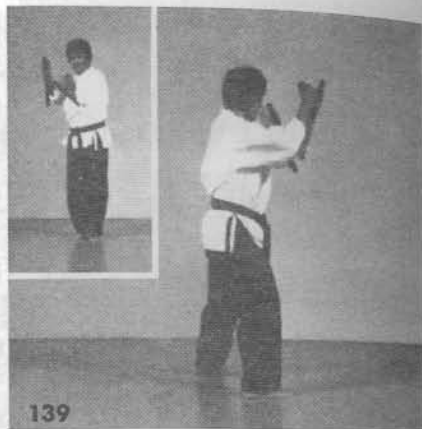
137



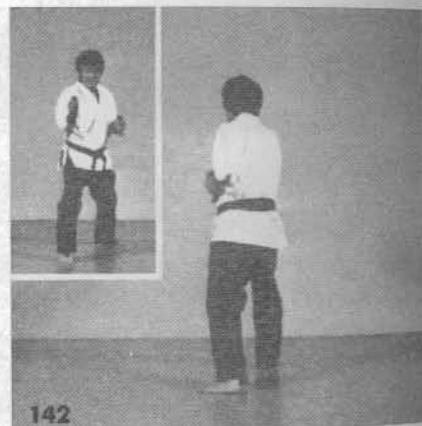
138



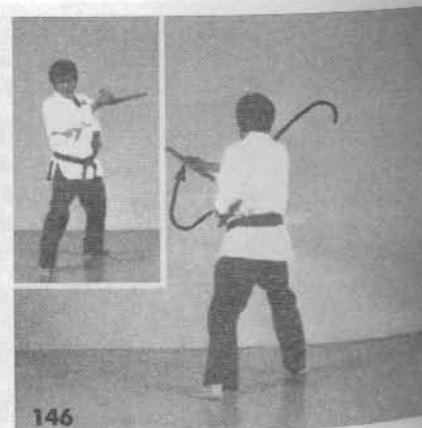
левый нижний блок. (141-142) Сделайте шаг вперед правой ногой и нанесите прямой удар правой тонфа в средний уровень. (143-144) Сразу же проведите прямой удар левой тонфа в средний уровень. (145) Вращательным движением переведите правую тонфа в наклонное положение и приступайте к выполнению «восьмерки». (146) Нанесите диагональный удар сверху вниз, направляя тонфа сверху и справа вниз и влево, а затем, продолжая движение, поднимите тонфа вверх у левой стороны корпуса. (147-149) Проведите диагональный удар тыльной стороной кулака сверху и слева вниз и вправо и, не прерывая движения, поднимите тонфа вверх у правой стороны корпуса. Этим движением вы



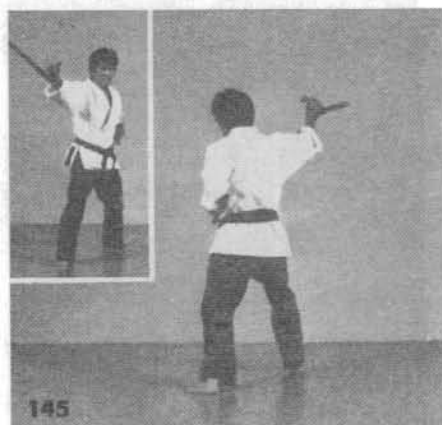
139



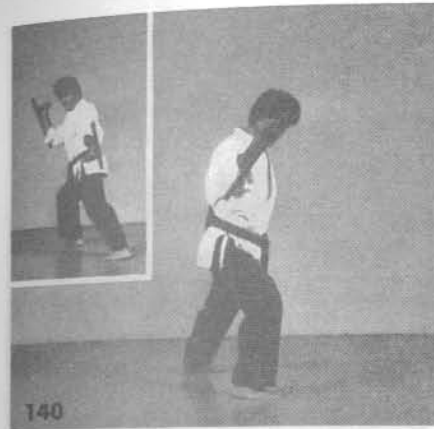
142



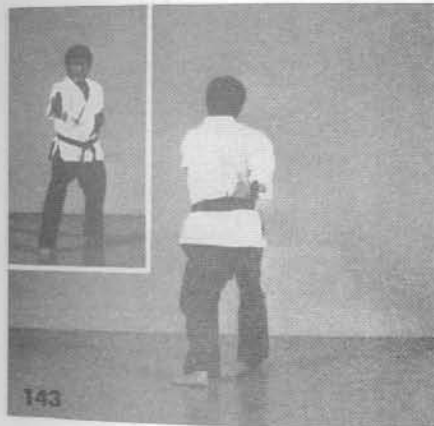
146



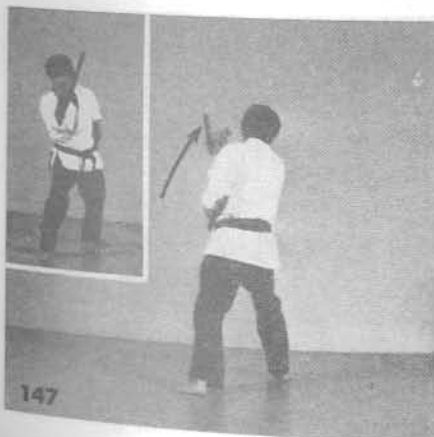
145



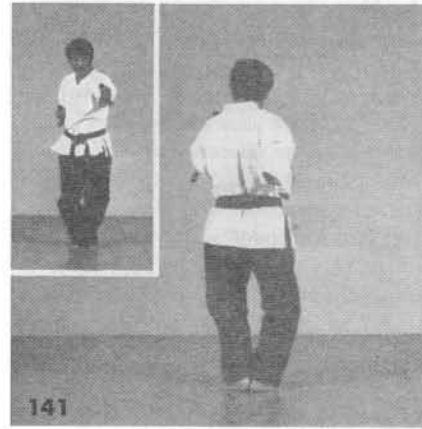
140



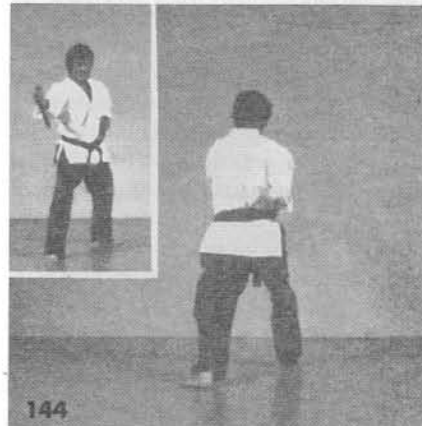
143



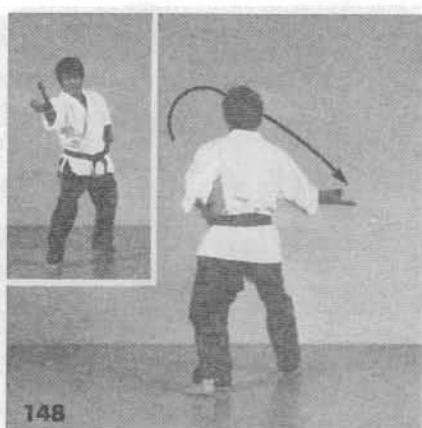
147



141



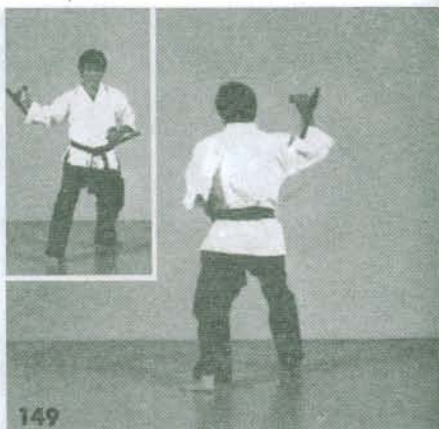
144



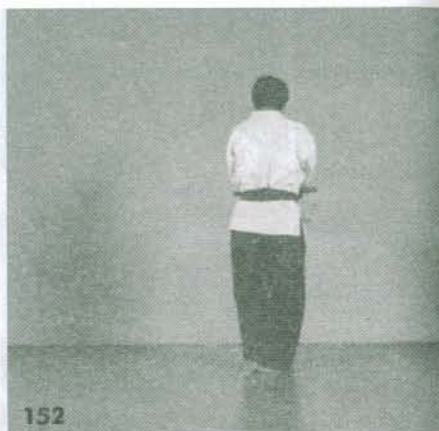
148



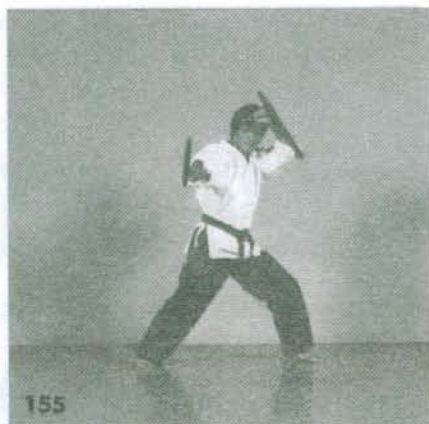
закончите выполнение «восьмерки». (150) Нанесите удар сверху вниз и (151) вращательным движением назад верните правую тонфа в положение основного захвата. (152) Приставьте левую ногу к правой и расположите обе тонфа перед корпусом. (153) Развернитесь на левой ноге на 180 градусов. (154) Сделайте правой ногой шаг вправо, принимая левостороннюю стойку, и одновременно поставьте левый верхний блок и правый нижний блок. (155) Вращательным движением переведите правую тонфа в наклонное положение, поднимите ее вверх с правой стороны корпуса и приступайте к выполнению «восьмерки». (156) Нанесите диагональный удар сверху вниз, направляя тонфа сверху и справа вниз и влево, а затем (157), продолжая движение, поднимите тонфа вверх у левой стороны корпуса. (158) Проведите диагональный удар тыльной стороной кулака сверху



149



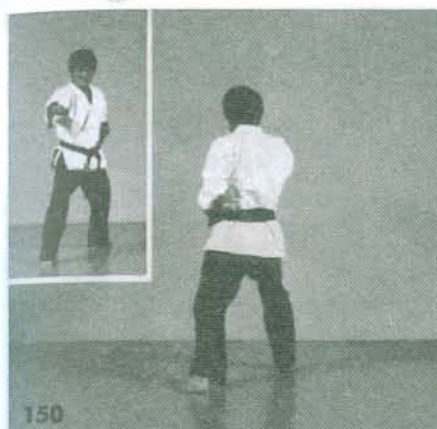
152



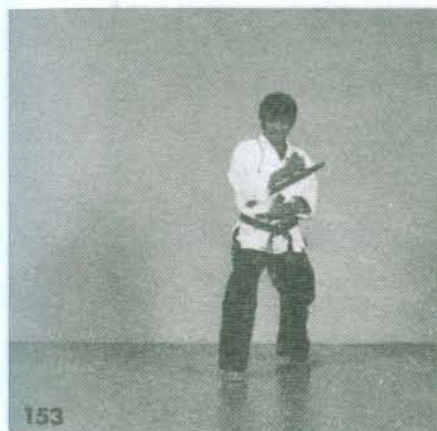
155



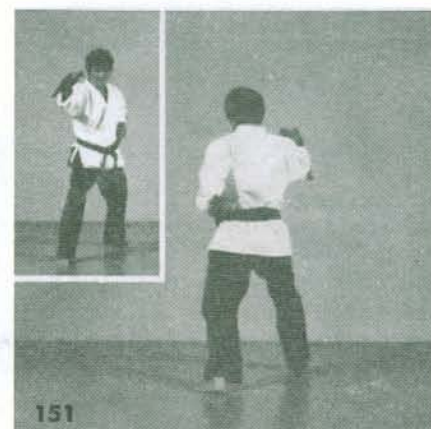
156



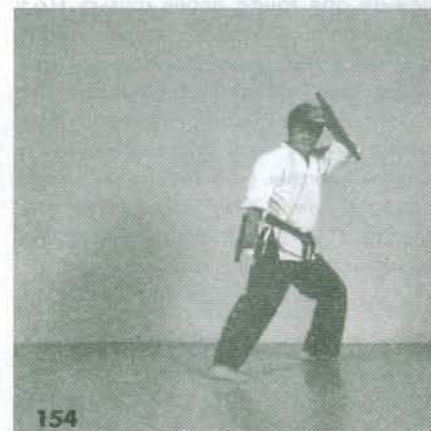
150



153



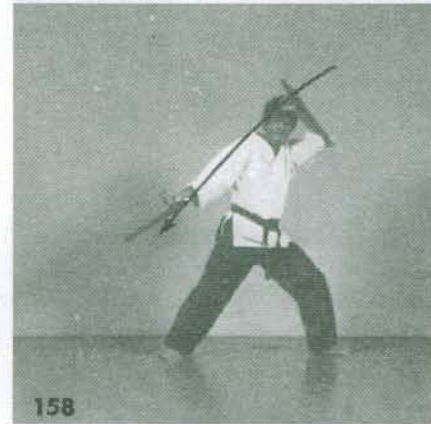
151



154

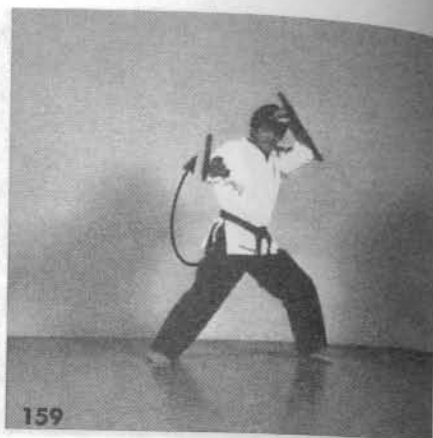


157

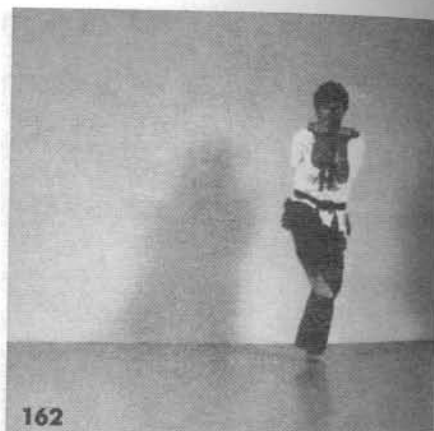


158

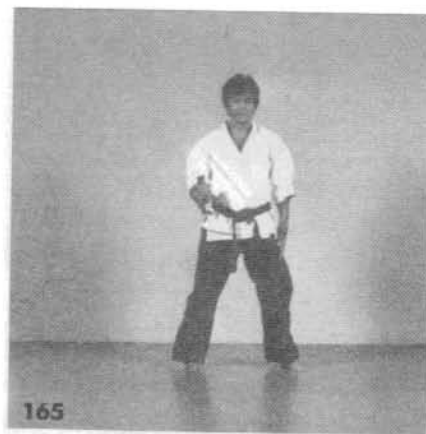
и слева вниз и вправо и (159), не прекращая движения, поднимите тонфа вверх у правой стороны корпуса, завершая выполнение «восьмерки». (160) Вращательным движением назад верните правую тонфа в положение основного захвата. (161-162) Перенесите вес тела на левую ногу, поднимите правую ногу, принимая журавлиную стойку, и расположите обе тонфа перед грудью. (163) Сделайте шаг вперед правой ногой, принимая переднюю стойку, и поставьте двойной нижний блок. (164) Отступите правой ногой назад, принимая обычную стойку с чуть расставленными в стороны ногами. (165-166) Возьмите обе тонфа в левую руку и поставьте ноги вместе. (167-168) Выполните поклон и завершите упражнение.



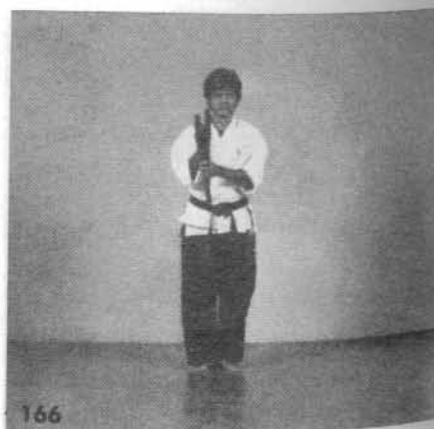
159



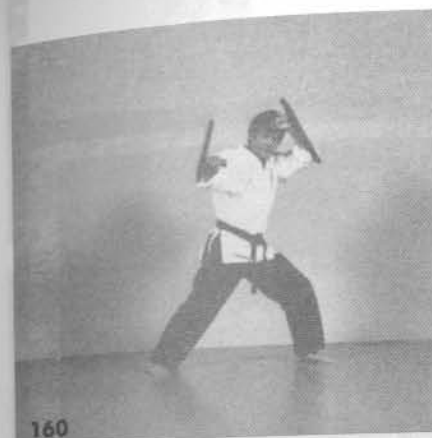
162



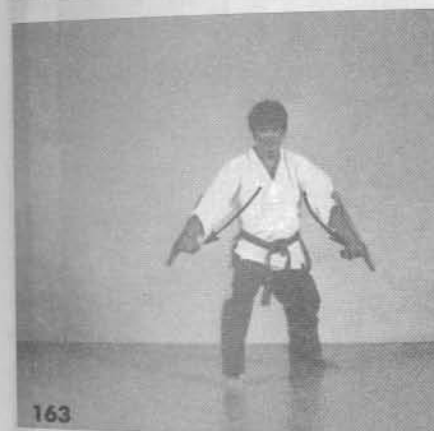
165



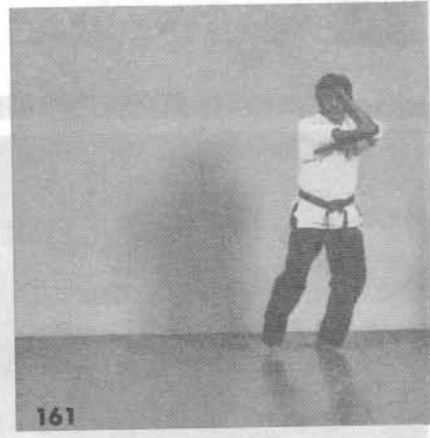
166



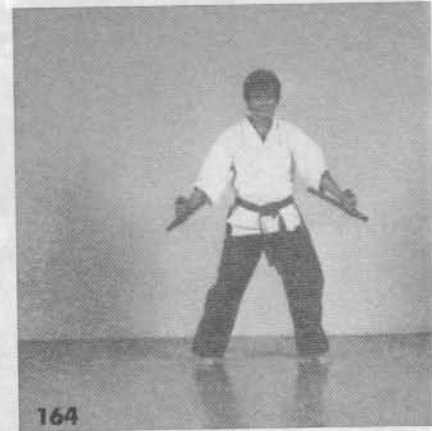
160



163



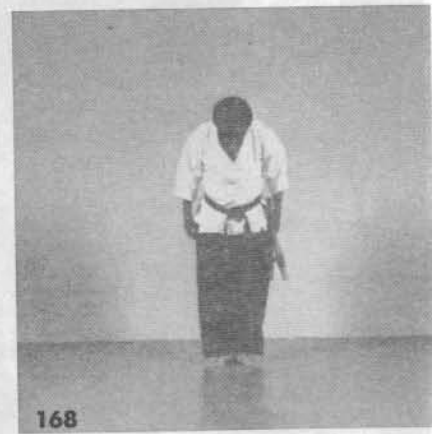
161



164

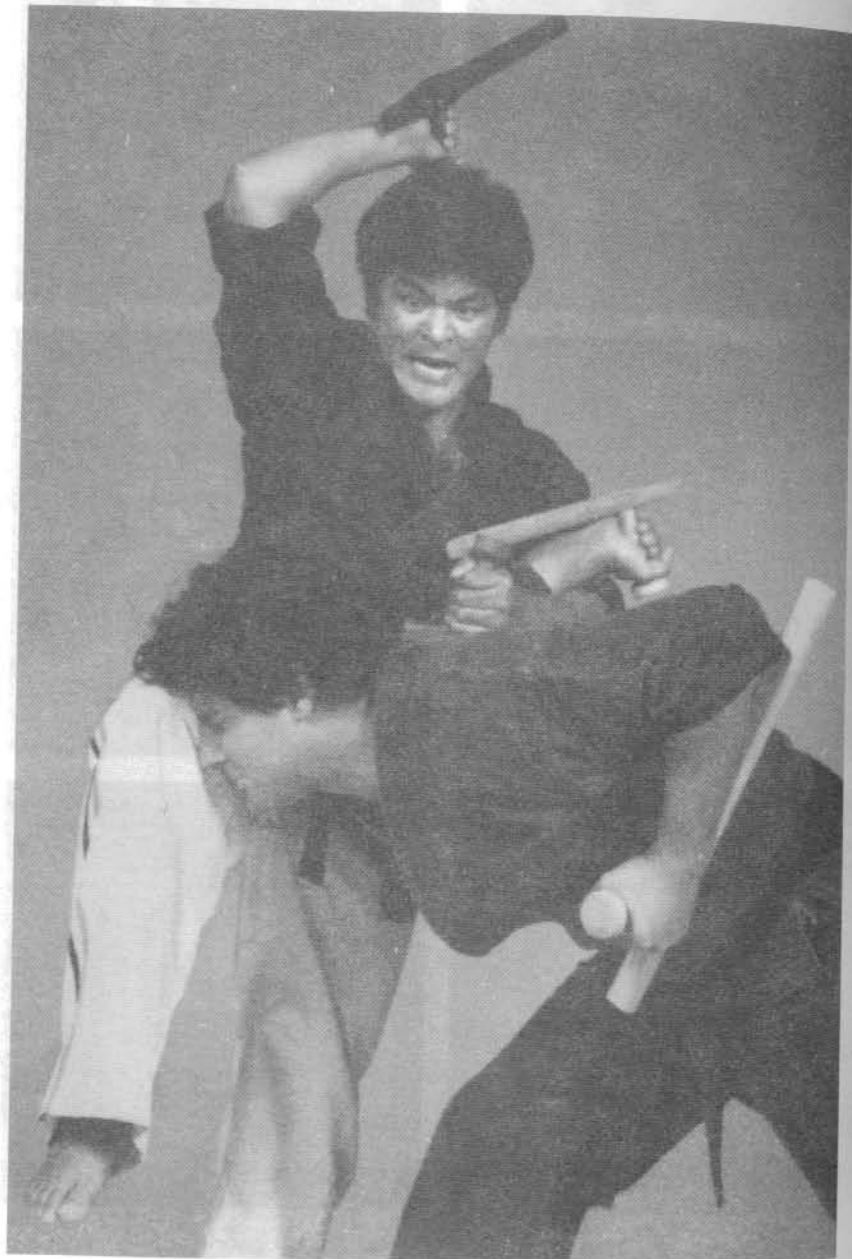


167



168





## Кумите

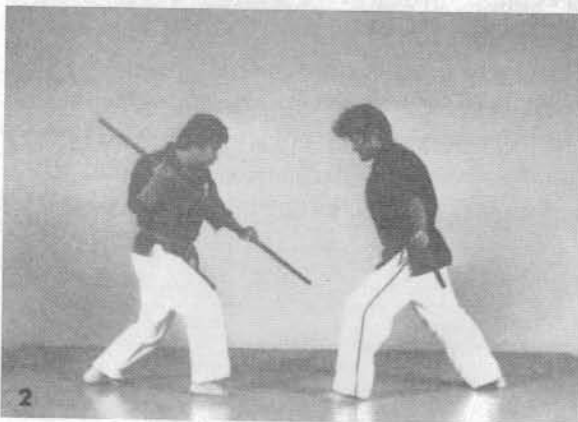
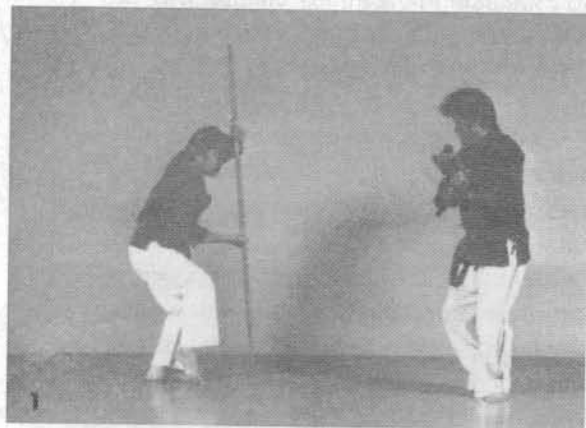
Цель проведения кумите (запланированного спарринга) состоит в оттачивании техник атаки и обороны, в совершенствовании перемещений, в развитии чувства времени и умения сохранять требуемую дистанцию, а также в тренировке точности и равновесия. Кроме того, хотя стратегии проведения кумите и predetermined заранее, эти упражнения вырабатывают определенную инстинктивную способность не раздумывая переходить от выполнения одной техники к другой.

В этой главе вашему вниманию предлагаются два кумите. Первое упражнение, в котором описываются техники тонфа против бо, послужит для вас примером использования тонфа в противодействии длинным видам оружия. Обратите внимание, что в этом кумите обе тонфа практически всегда находятся в вытянутом положении.

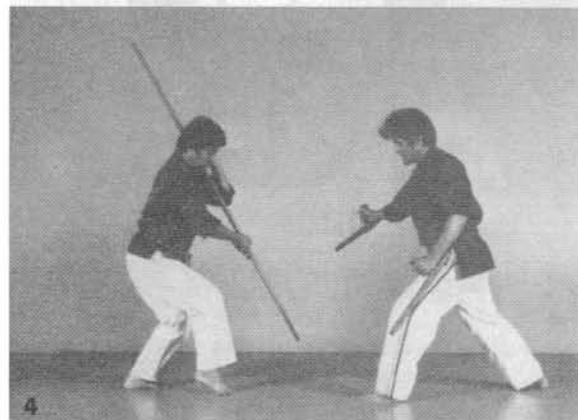
В кумите с тонфа против двух тонфа используется широкое разнообразие техник, поэтому второе упражнение длиннее и сложнее первого. Отрабатывая его, вы научитесь способам применения тонфа против коротких видов оружия. В этом кумите обе тонфа постоянно переводятся вращательным движением из положения основного захвата в вытянутое и наклонное положение.

# 基本技連続練習法

## ТОНФА ПРОТИВ БО

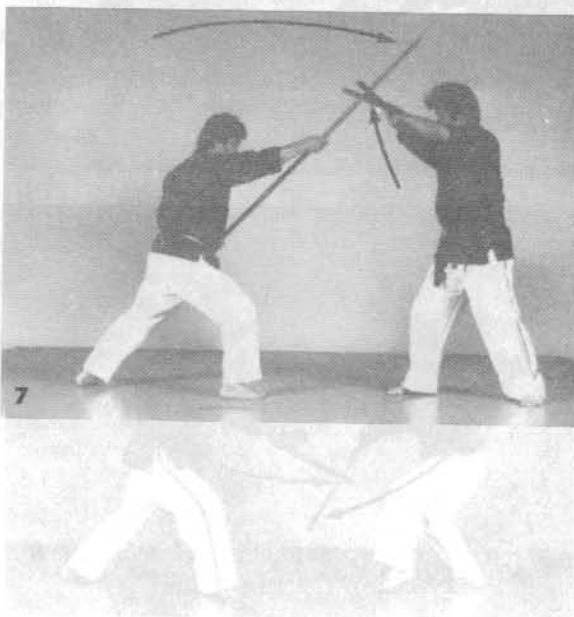
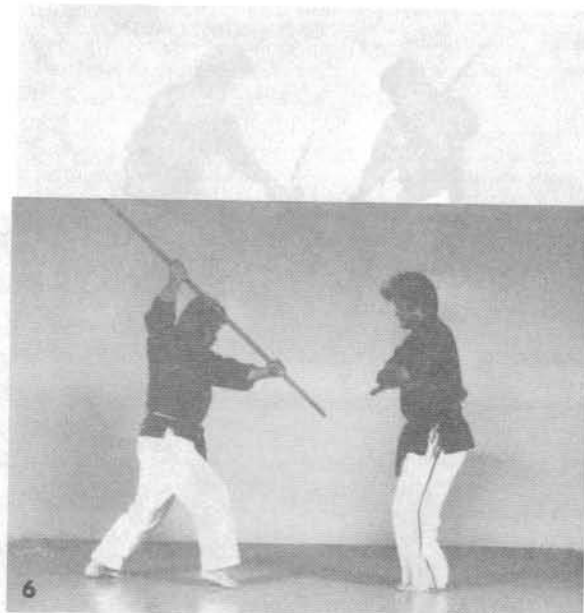


(1) Оба партнера принимают положение готовности. (2) Сделайте шаг вперед левой ногой и расположите обе тонфа в вытянутом положении по сторонам корпуса. Ваш партнер делает шаг вперед правой ногой. (3) Проведите левый нижний круговой удар в

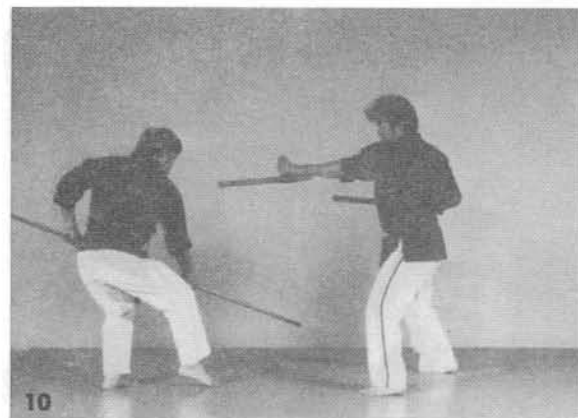
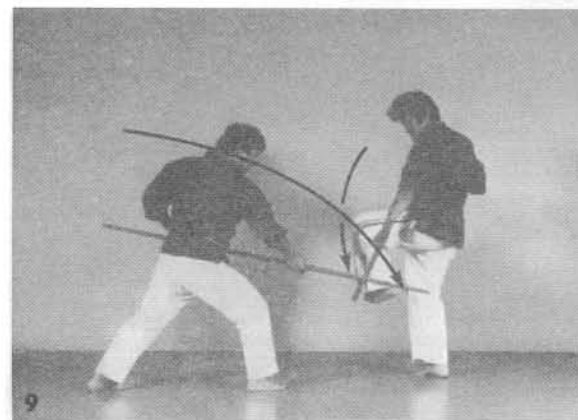


правое колено соперника. Партнер блокирует удар левым концом бо. (4) Нанесите нижний правый боковой удар. Ваш партнер делает правой ногой скользящий шаг назад, принимая кошачью стойку, и выполняет вращение бо. (5) Он блокирует ваш удар правым

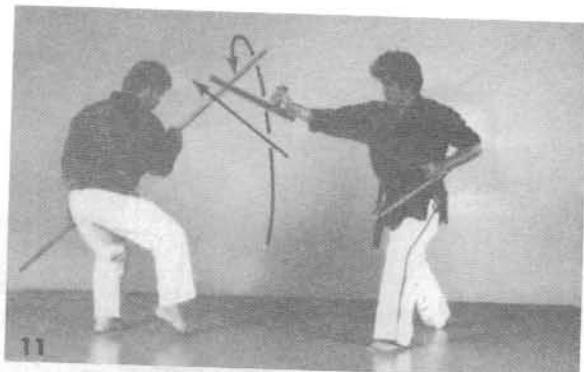




концом бо. (6) Партнер делает шаг вперед правой ногой, принимая переднюю стойку, и заносит правый конец бо вверх через правое плечо. Начинайте делать шаг назад левой ногой, располагая обе тонфа перед корпусом. (7) Партнер наносит удар сверху вниз правым концом бо. Сделайте шаг назад левой ногой и поставьте верхний скрещенный блок. (8) Партнер делает правой ногой



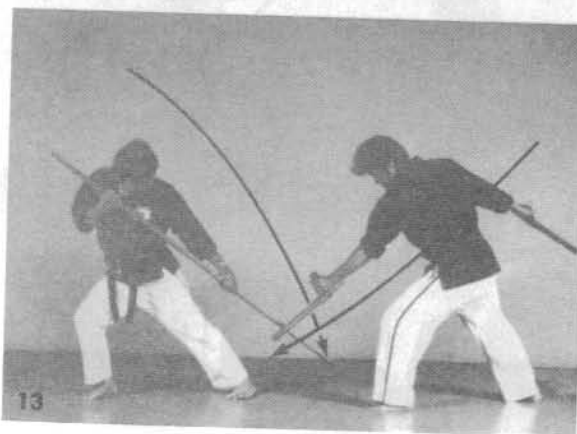
скользящий шаг назад и отводит назад и вверх правый конец бо. Приставьте левую ногу к правой. (9) Партнер делает шаг вперед правой ногой и наносит нижний удар правым концом бо. Поднимите левую ногу и поставьте нижний блок. (10) Опустите левую ногу на пол и нанесите прямой удар левой тонфа. Партнер уклоняется от удара, отводя назад правую ногу и принимая



11

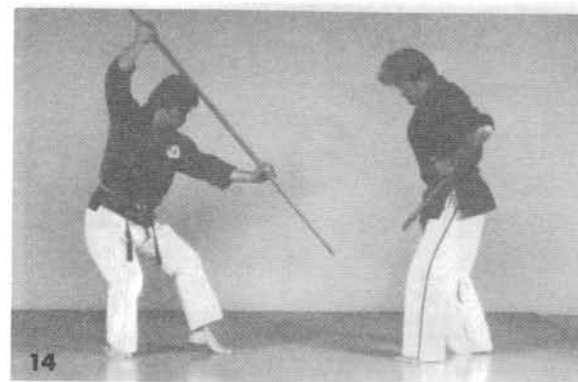


12

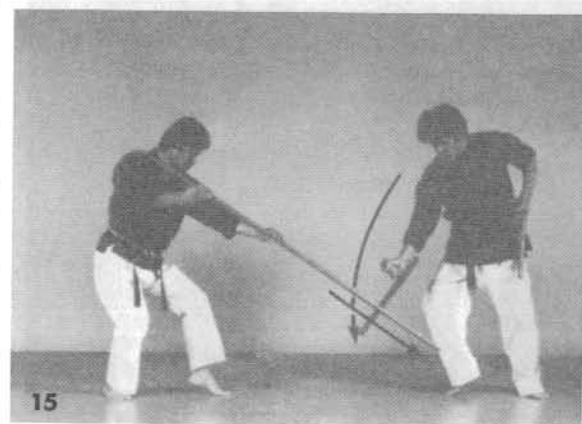


13

кошачью стойку. (11) Проведите прямой удар правой тонфа. Партнер блокирует удар правым концом бо. (12) Соперник поднимает вверх левый конец бо. Сделайте шаг назад левой ногой и расположите левую тонфа на уровне уха. (13) Партнер разворачивается на правой ноге вправо и делает шаг вперед левой ногой. Он наносит нижний удар левым концом бо. Сделайте шаг назад правой ногой и левой тонфа поставьте нижний внутрен-



14



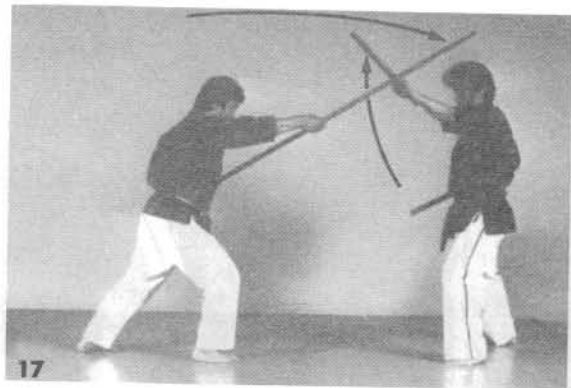
15



16

ний блок. (14) Партнер отводит бо назад и скользящим шагом убирает назад левую ногу, принимая кошачью стойку. Приставьте левую ногу к правой и расположите обе тонфа перед корпусом. (15) Партнер наносит прямой удар в голень левой ноги. Сделайте шаг назад левой ногой и поставьте правый внутренний нижний блок. (16) Партнер начинает делать шаг вперед правой ногой, заноса над головой правый конец

тонфа. Сделайте шаг вперед правой ногой и заноса над головой правый конец тонфа.



17



18



19

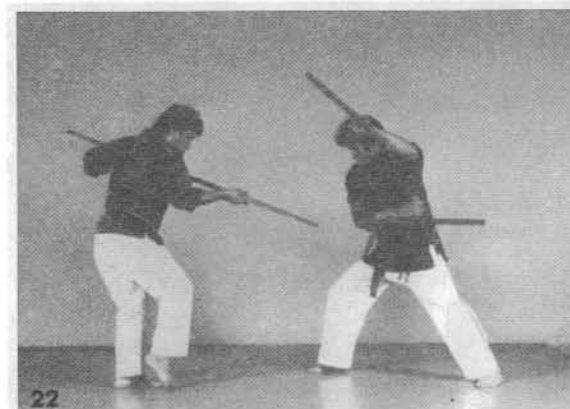
бо. (17) Соперник делает шаг вперед правой ногой и наносит удар сверху вниз.левой тонфа поставьте верхний внешний блок. (18) Партнер начинает делать шаг вперед левой ногой, заноса над головой левый конец бо. Расположите обе тонфа с левой стороны корпуса и поставьте ноги вместе. (19) Партнер делает шаг вперед левой ногой и наносит удар сверху вниз левым концом бо.левой ногой сделайте шаг назад и поставьте верхний внешний блок правой тонфа. (20) Партнер начина-



20

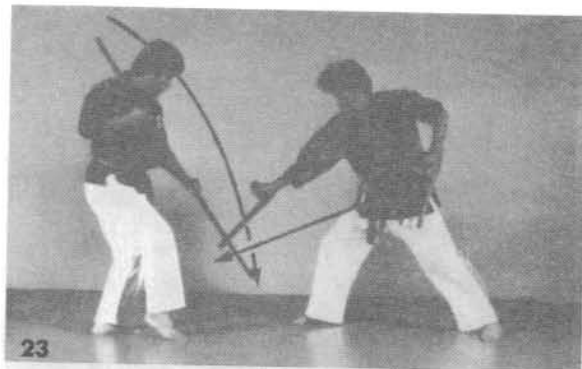


21



22

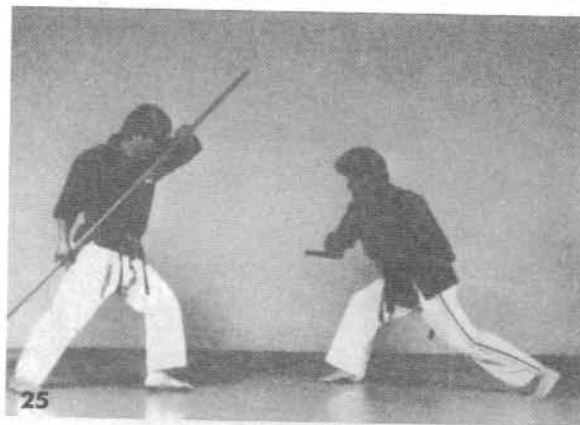
ет делать шаг вперед правой ногой, заноса над головой правый конец бо. Начинать делать правой ногой шаг назад, располагая обе тонфа перед корпусом. (21) Партнер наносит удар сверху вниз. Сделайте шаг назад правой ногой и поставьте верхний внешний блок левой тонфа. (22) Расположите правую тонфа у левого бедра и сделайте шаг вперед правой ногой. Партнер скользящим шагом отводит назад правую ногу, принимая кошачью стойку.



23

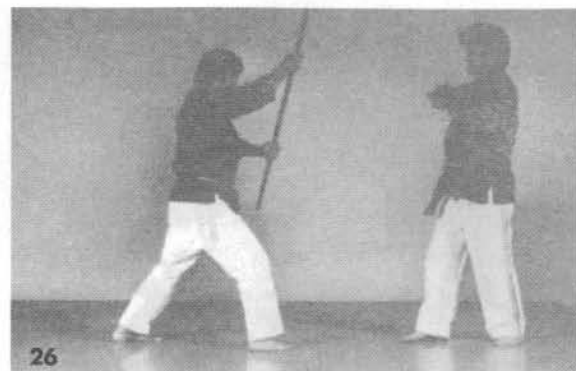


24

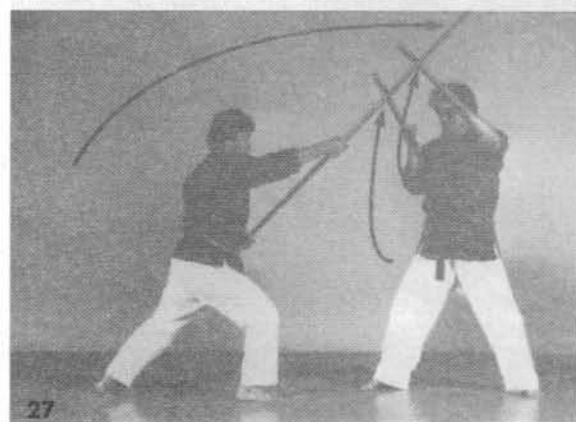


25

(23) Проведите правой тонфа нижний удар тыльной стороной кулака. Партнер блокирует ваш удар левым концом бо. (24) Нанесите нижний круговой удар левой тонфа. Партнер уклоняется от удара, поднимая правую ногу. (25) Соперник делает шаг назад правой ногой, а затем (26) ею же делает шаг вперед. Скользящим шагом отведите назад правую ногу, принимая стойку уже обычной, и рас-

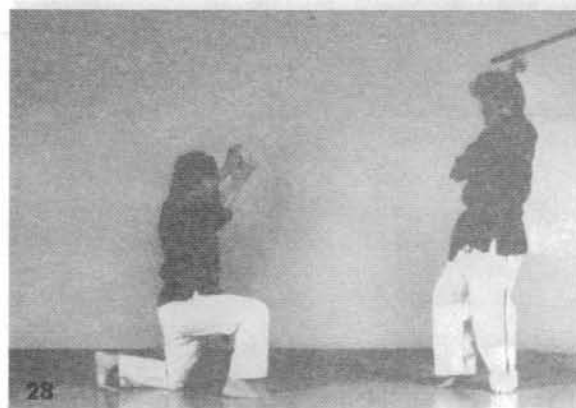


26



27

положите обе тонфа перед корпусом. (27) Партнер наносит удар сверху вниз правым концом бо. Сделайте шаг назад левой ногой, принимая более широкую стойку, и поставьте обеими тонфа двойной блок, парируя бо влево. (28) Отведите назад правую ногу, располагая правую тонфа над головой в наклонном положении. Партнер опускается на левое колено и поднимает бо горизонтально над головой.

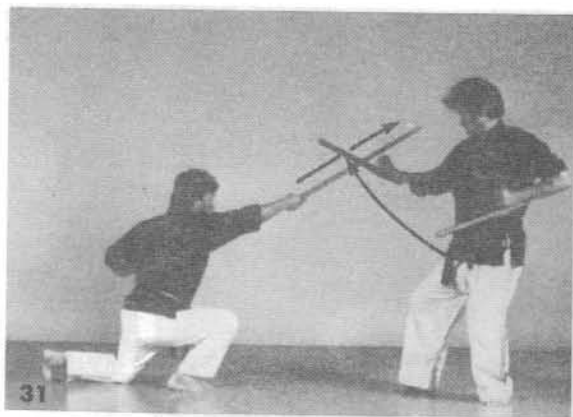
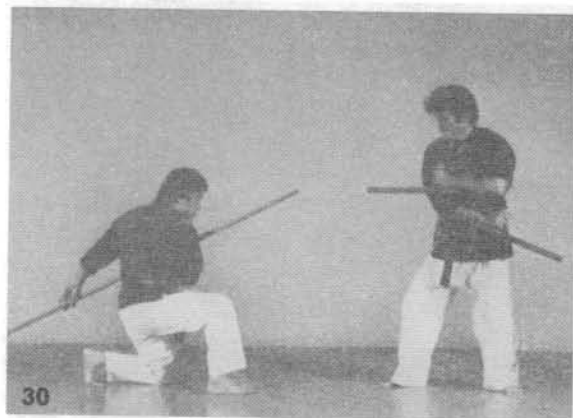


28

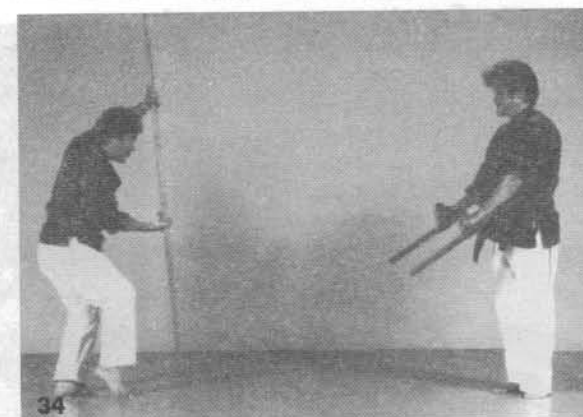
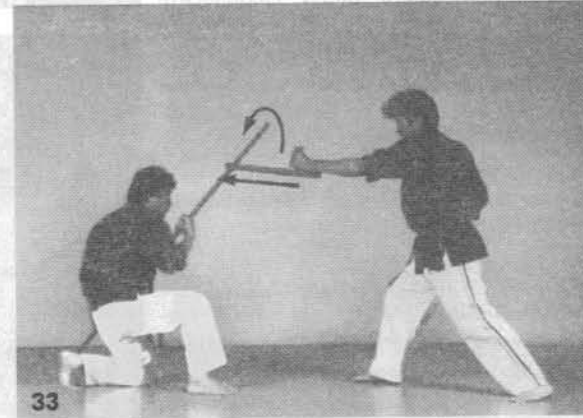




(29) Сделайте шаг вперед правой ногой и нанесите правой тонфа удар сверху вниз. Партнер блокирует удар средней частью бо. (30) Продолжая стоять на левом колене, партнер отводит бо к левой стороне корпуса. Расположите обе тонфа перед собой и скользящим шагом отведите назад правую ногу, принимая стойку уже обычной. (31) Партнер проводит прямой удар в голову правым концом бо. Перенесите вес тела на левую

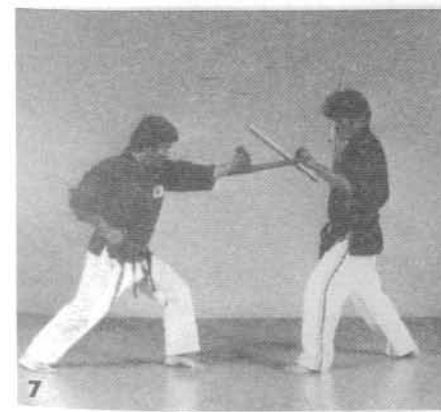
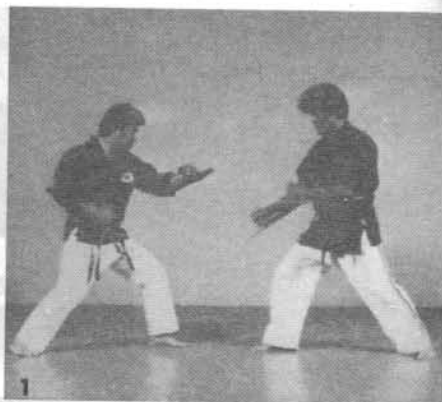


ногу, принимая кошачью стойку, и правым внешним средним блоком парируйте бо вправо. (32-33) Сделайте правой ногой шаг вперед и нанесите прямой удар левой тонфа. Партнер парирует ваш удар наружу. (34) На этом завершается кумите для тонфа против бо. Вместе с партнером вы возвращаетесь в исходное положение, которое занимали перед выполнением упражнения.

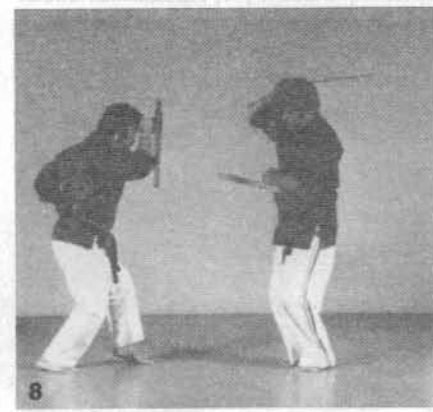
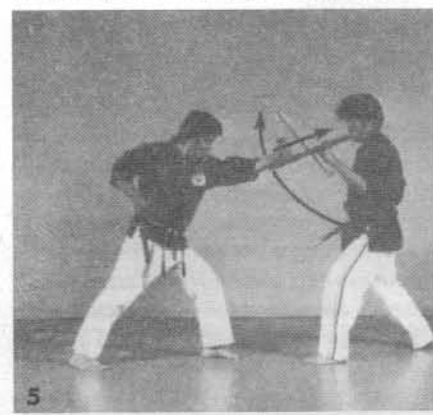


# ТОНФА ПРОТИВ ТОНФА

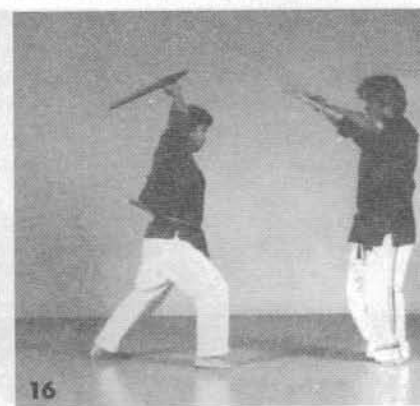
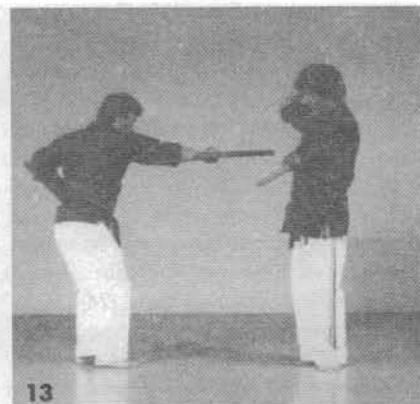
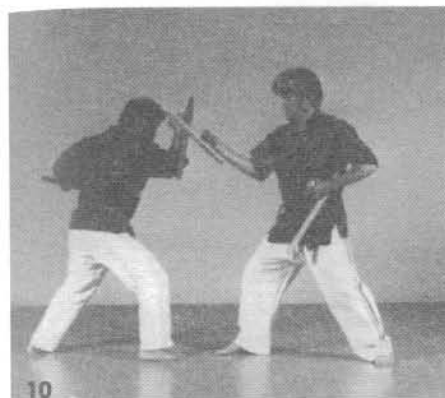
(1) Оба партнера принимают положение готовности. Ваш соперник находится в стойке с левой ногой впереди. У вас впереди располагается правая нога. (2) Партнер делает шаг вперед правой ногой и переводит правую тонфа в вытянутое положение. (3) Правой тонфа он наносит прямой удар вам в голову. Перенесите вес тела на левую ногу, принимая кошачью стойку и продолжая держать правую ногу впереди, и вращательным движением переведите правую тонфа в вытянутое положение. Поставьте правый внешний средний блок. (4) Партнер делает шаг вперед правой ногой. Вращательным движением он располагает левую тонфа в вытянутом положении. Продолжая блокировать тонфа партнера, сделайте скользящий шаг назад левой ногой. Одновременно вращательным движением переведите левую тонфа в вытянутое положение. (5) Партнер делает шаг вперед левой ногой и наносит прямой удар левой тонфа. Сделайте шаг назад правой ногой и поставьте левый внешний средний блок. (6) Парируйте тонфа партнера влево. (7) Начинайте делать шаг вперед правой ногой, располагая правую тонфа в наклонном положении на уровне уха. (8) Партнер переносит вес тела на правую ногу, делая скользящий шаг назад левой ногой и принимая кошачью стойку, и



и наносит прямой удар в голову. Перенесите вес тела на левую ногу, принимая кошачью стойку и продолжая держать правую ногу впереди, и вращательным движением переведите правую тонфа в вытянутое положение. Поставьте правый внешний средний блок. (4) Партнер делает шаг вперед правой ногой. Вращательным движением он располагает левую тонфа в вытянутом положении. Продолжая блокировать тонфа партнера, сделайте скользящий шаг назад левой ногой. Одновременно вращательным движением переведите левую тонфа в вытянутое положение. (5) Партнер делает шаг вперед левой ногой и наносит прямой удар левой тонфа. Сделайте шаг назад правой ногой и поставьте левый внешний средний блок. (6) Парируйте тонфа партнера влево. (7) Начинайте делать шаг вперед правой ногой, располагая правую тонфа в наклонном положении на уровне уха. (8) Партнер переносит вес тела на правую ногу, делая скользящий шаг назад левой ногой и принимая кошачью стойку, и



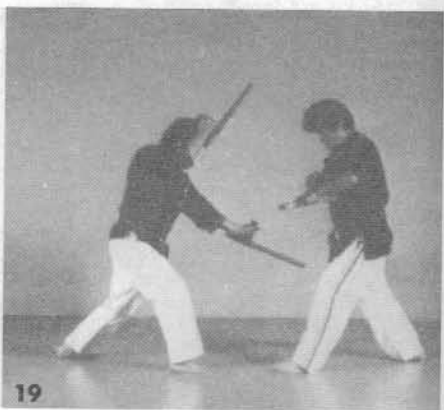
готовится поставить блок. (9) Нанесите удар сверху вниз правой тонфа. Партнер парирует ваш удар правым внешним средним блоком. (10) Продолжая блокировать вашу тонфа, партнер делает шаг вперед правой ногой. (11) Он располагает правую тонфа над головой в наклонном положении. Перенесите вес тела на левую ногу и скользящим шагом отведите правую ногу назад, принимая кошачью стойку. (12) Партнер наносит удар сверху вниз. Сделайте шаг назад левой ногой, принимая более широкую стойку, и парируйте удар правым внешним средним блоком. (13) Поставьте правую ногу рядом с левой и расположите правую тонфа на уровне уха в наклонном положении. (14) Сделайте шаг вперед правой ногой и нанесите правой тонфа удар сверху вниз. Партнер делает шаг назад правой ногой и парирует ваш удар левым внутренним средним блоком. (15) Продолжая блокировать вашу тонфа, партнер располагает правую тонфа на уровне уха в наклонном положении. Он делает шаг вперед правой ногой и начинает выполнять удар правой тонфа сверху вниз. (16) Поставьте правую ногу рядом с левой и скрестите перед собой обе тонфа в



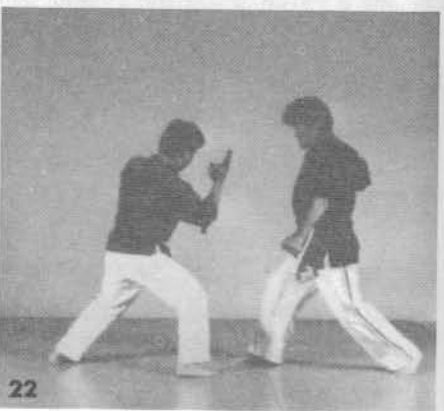
вытянутом положении. (17) Партнер наносит удар сверху вниз. Сделайте шаг назад правой ногой и поставьте верхний скрещенный блок. (18) Партнер переводит левую тонфа в вытянутое положение и (19) наносит удар снизу вверх. Уберите верхний скрещенный блок и (20-21) поставьте нижний скрещенный блок. (22) Расположите правую тонфа на уровне плеча и (23) нанесите круговой удар. Партнер принимает стойку лошади, поворачиваясь лицом в сторону наносящей удар тонфа, и ставит обеими тонфа двойной средний блок. (24-25) Парировав вашу тонфа, партнер вращательным движением переводит обе свои тонфа в вытянутое положение, захватывает ими снаружи вашу тонфа и отклоняет ее вверх и вправо. Выполняя это парирование, резким движением бедрами он опять поворачивается к вам лицом.



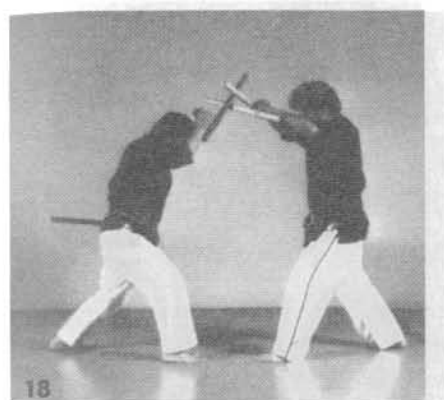
17



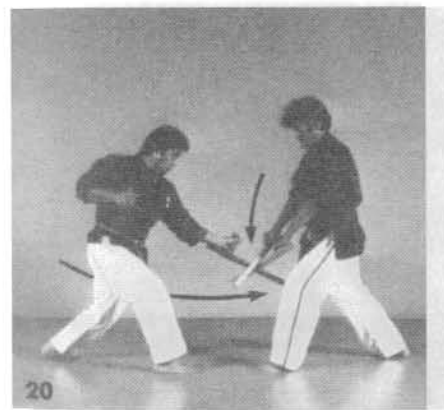
19



22



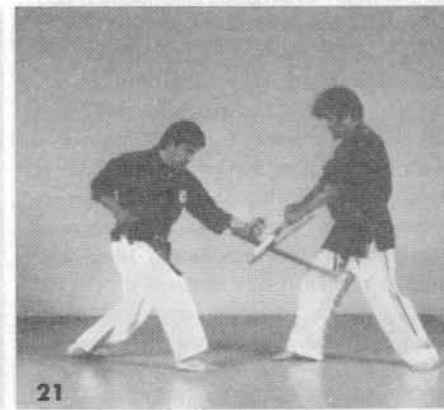
18



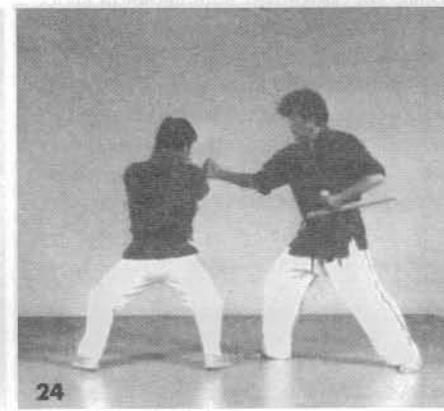
20



23



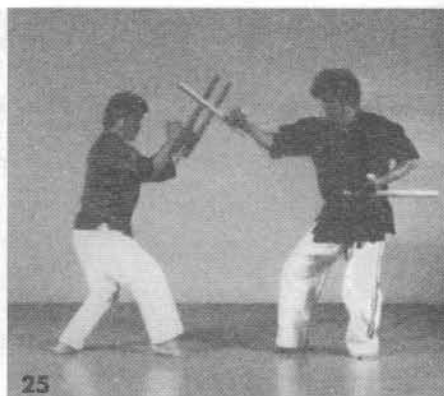
21



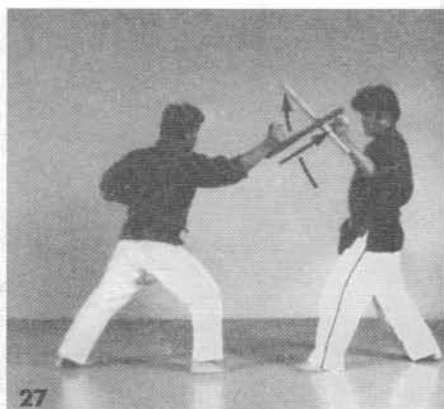
24



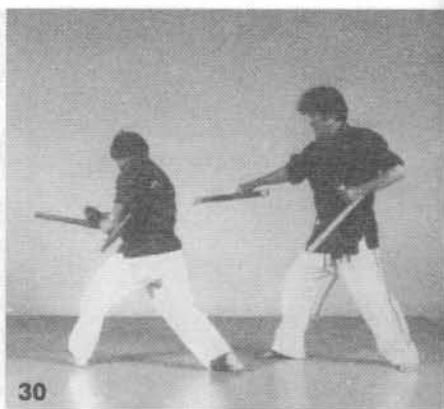
(26) Затем партнер отводит левую тонфа к бедру, а правой тонфа проводит прямой удар в голову. Маховым движением переведите левую тонфа от левого бедра вправо, расположив ее перед корпусом, затем вращением вверх придайте ей вытянутое положение и (27) поставьте левый внешний верхний блок. (28) Партнер располагает правую тонфа на уровне плеча в наклонном положении. Расположите левую тонфа над правым плечом, а правую тонфа — у правого бедра, держа их в вытянутом положении. (29) Перенесите вес тела на правую ногу и с резким разворотом бедер влево одновременно нанесите справа налево удар тыльной стороной кулака левой тонфа и круговой удар правой тонфа. Партнер в этот момент проводит круговой удар правой тонфа. (30) Своим круговым ударом правой тонфа он блокирует ваш двойной удар. (31) Верните правую тонфа в положение основного захвата. (32) Партнер переносит вес тела на левую ногу, скользящим шагом отводит назад правую ногу и принимает кошачью стойку, располагая обе тонфа, находящиеся в вытянутом положении, по сторонам корпуса.



25



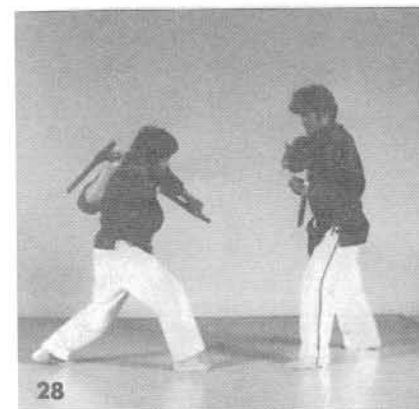
27



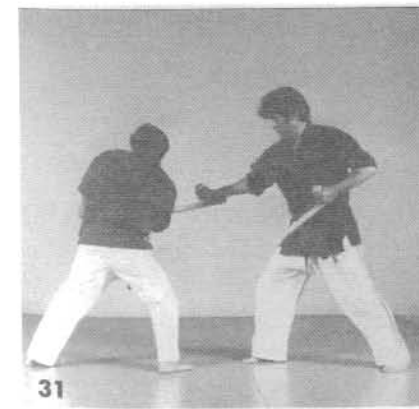
30



26



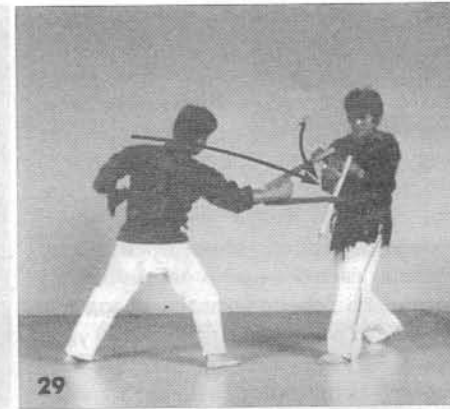
28



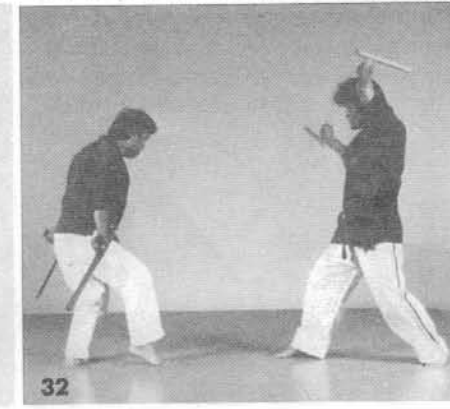
31



29

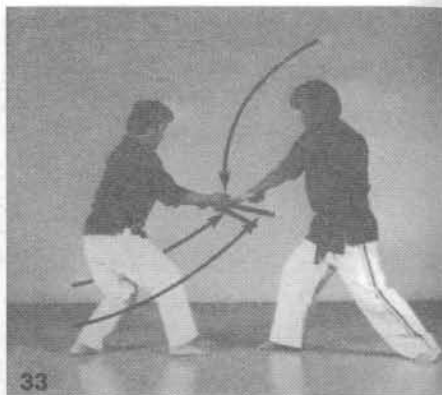


32

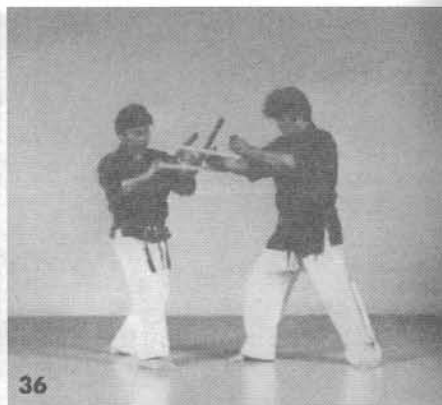


32

(33) Партнер наносит двойной удар обеими тонфа снизу вверх, а вы в этот момент проводите удар левой тонфа сверху вниз. (34-35) Партнер парирует вашу тонфа вверх и влево. (36) Расположите правую тонфа параллельно левой под обеими тонфа партнера, мешая ему продолжить парирование сверху вниз. (37) Партнер делает шаг назад правой ногой, а вы в этот момент делаете шаг вперед левой ногой, ставя ее рядом с правой. Расположите левую тонфа над головой. (38) Делая шаг назад правой ногой и принимая левую переднюю стойку, нанесите левой тонфа удар сверху вниз по левому колену партнера. Разворачиваясь в заднюю стойку, партнер блокирует ваш удар левым нижним блоком. (39-40) Пока партнер продолжает блокировать вашу тонфа, начинайте делать шаг вперед. (41) Приготовьте правую тонфа для нанесения прямого удара и сделайте шаг вперед правой ногой. Партнер в этот момент делает шаг назад левой ногой.



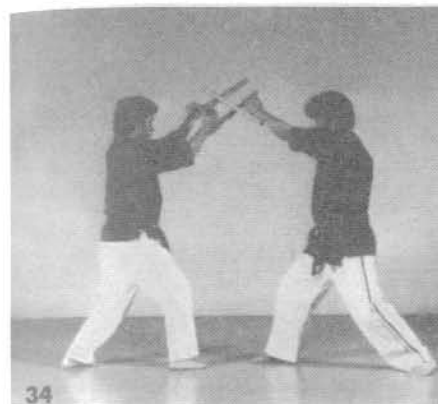
33



36



39



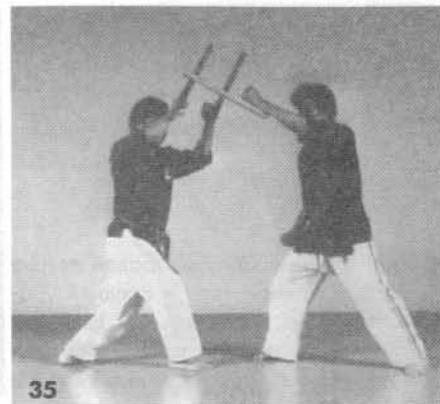
34



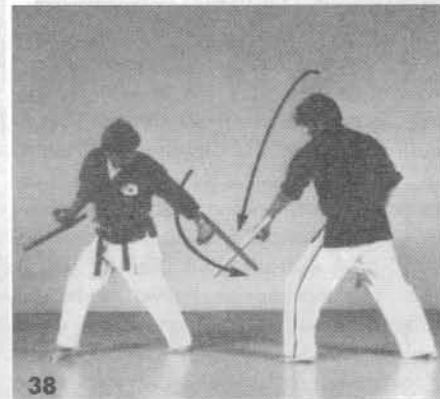
37



40



35

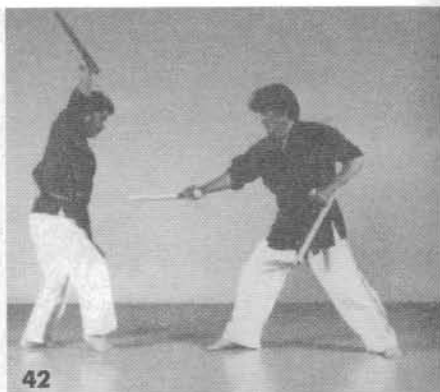


38

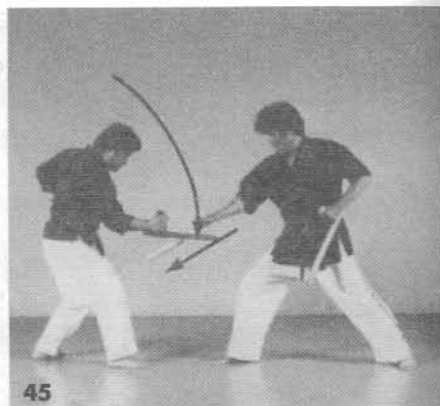


41

(42-43) Задним концом правой тонфа проведите прямой удар в средний уровень. Партнер вращательным движением переводит правую тонфа в вытянутое положение, заносит ее над головой и блокирует вашу правую тонфа ударом сверху вниз. (44) Отведите правую тонфа назад, готовя ее к очередному прямому удару. Партнер заносит правую тонфа над головой. (45) Нанесите прямой удар правой тонфа в средний уровень. Партнер блокирует вашу тонфа ударом сверху вниз. (46-47) Партнер перемещает вес тела на правую ногу, а вы тем временем делаете шаг назад правой ногой и ставите ее рядом с левой. (48) Партнер заносит левую тонфа над головой в наклонном положении и начинает делать шаг вперед левой ногой. Расположите левую тонфа на уровне уха и начинайте делать шаг назад правой ногой. (49) Партнер делает шаг вперед левой ногой и проводит удар сверху вниз. Сделайте шаг назад правой ногой и парируйте его удар левым внутренним средним блоком. (50) Партнер делает шаг вперед правой ногой и правой тонфа проводит прямой удар в средний уровень. Правой тонфа парируйте его удар



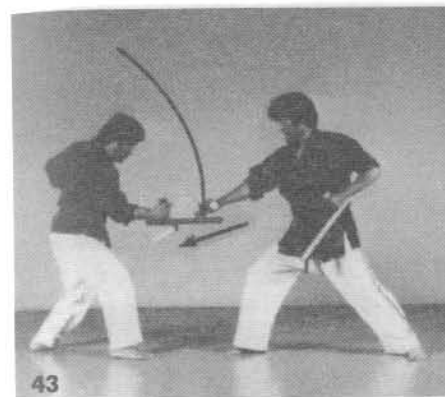
42



45



48



43



46



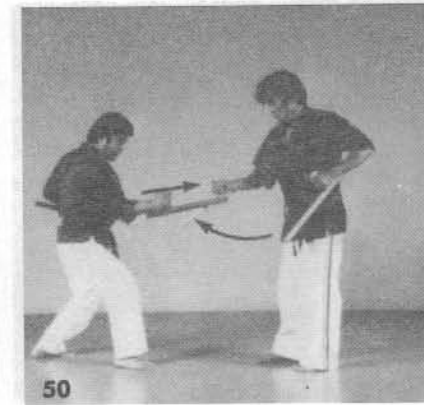
49



44



47



50



влево. (51-52) Партнер делает шаг вперед левой ногой и наносит нижний прямой удар левой тонфа. Сделайте шаг назад правой ногой и левой тонфа парируйте его удар вправо. (53) Партнер делает шаг вперед правой ногой и располагает правую тонфа над головой в наклонном положении. Поднимите обе тонфа и скрестите их в вытянутом положении перед собой. (54) Партнер проводит удар правой тонфа сверху вниз. Поставьте верхний скрещенный блок и начинайте делать шаг вперед правой ногой. (55) Левой тонфа парируйте правую тонфа партнера влево. Одновременно сделайте шаг вперед правой ногой и расположите правую тонфа с правой стороны корпуса. (56) Опуститесь на левое колено и маховым движением нанесите правой тонфа нижний круговой удар по голени правой ноги партнера. Партнер поднимает правую ногу и уклоняется от удара. (57-58) Поднимитесь с колена, оставив правую ногу впереди. (59-60) Когда партнер опустит на пол правую ногу, отведите правую тонфа к левому боку, сделайте шаг вперед пра-



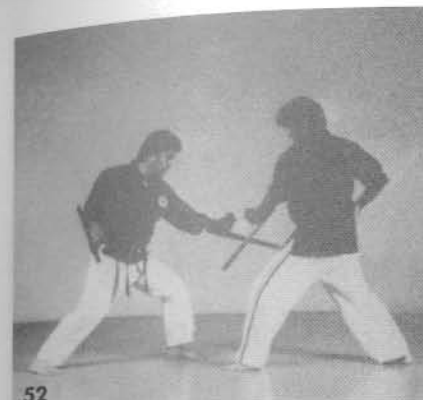
51



54



57



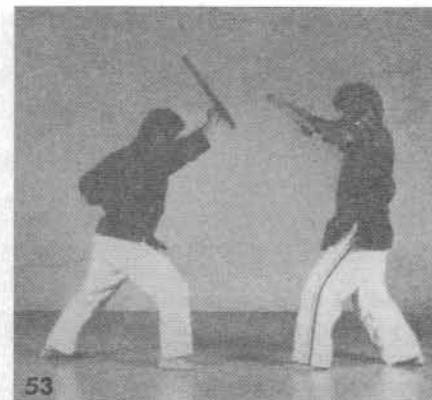
52



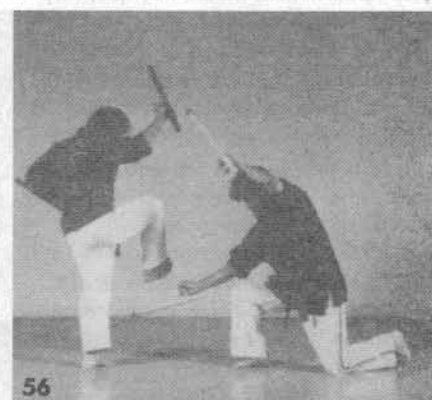
55



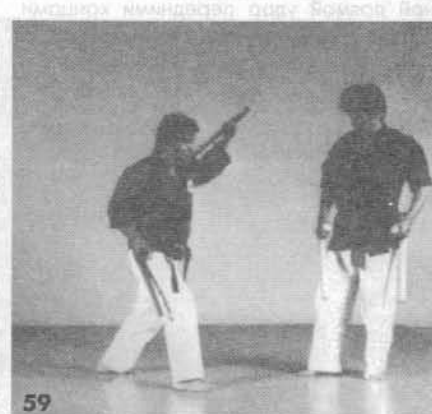
58



53



56



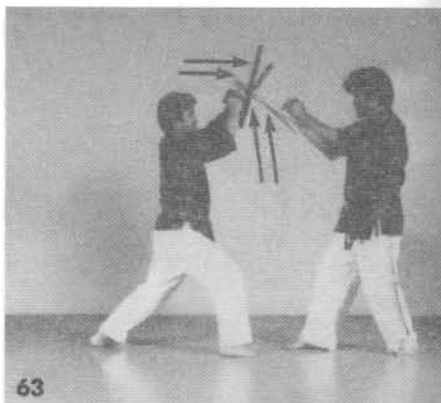
59



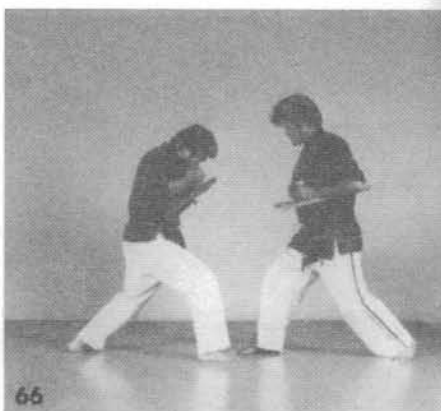
вой ногой и (61) нанесите правой тонфа нижний удар тыльной стороной кулака слева направо. Партнер поднимает правую ногу и блокирует ваш удар правым нижним блоком. (62) Партнер опускает правую ногу на пол и располагает обе тонфа на уровне плеч в наклонном положении. (63-64) Партнер наносит двойной удар сверху вниз. Блокируйте обе его тонфа наружу, одновременно парируя одну из них влево, а другую — вправо. (65) Опустите обе тонфа на уровень пояса и задними их концами нанесите двойной прямой удар в средний уровень. (66) Отведя обе тонфа назад, вращательным движением переведите их в положение основного захвата и расположите по сторонам корпуса. (67) Проведите двойной прямой удар передними концами обеих тонфа. (68) Затем оба партнера возвращаются в исходное положение, которое занимали перед началом упражнения. Этим завершается кумите для тонфа против тонфа.



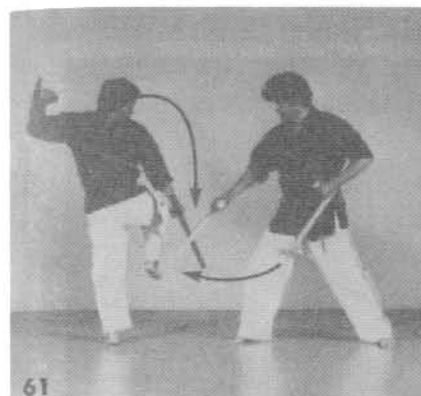
60



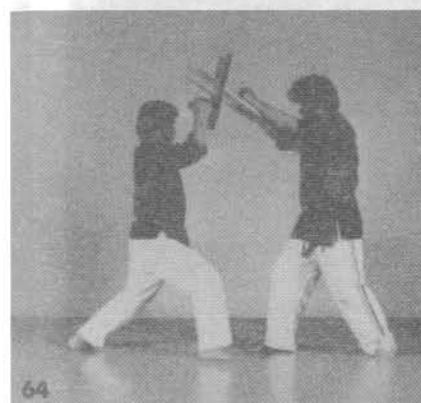
63



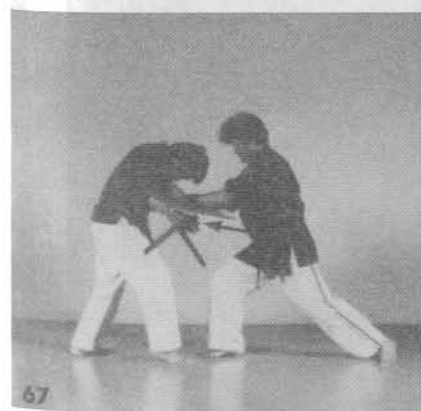
66



61



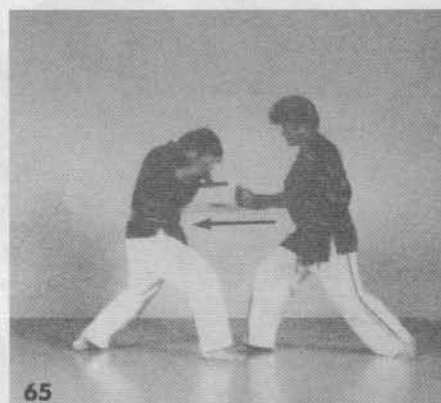
64



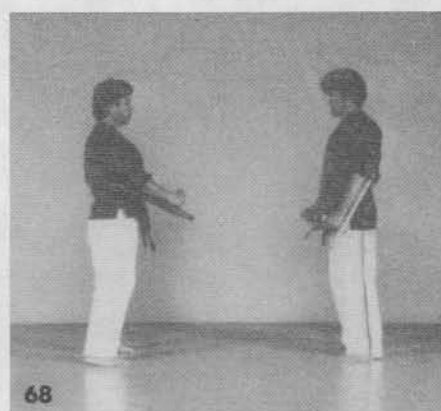
67



62



65



68

## Техники самообороны

В этой главе проиллюстрированы и прокомментированы несколько техник самообороны. Вам необходимо обратить пристальное внимание на перемещения обороняющегося в зависимости от перемещений атакующего. Обороняющийся должен четко представлять себе, когда и куда сделать шаг, поскольку от этого шага будет зависеть его поза, стойка, положение относительно атакующего и его оружия, а эти факторы в свою очередь станут определяющими для выбора техники тонфа, наиболее эффективной в каждой конкретной ситуации.

Также обратите внимание на согласованность действий двумя тонфа для обеспечения непрерывного выполнения техник. Очень часто в тот момент, когда одна тонфа используется для постановки блока или нанесения удара, другая тонфа уже готовится для немедленного проведения следующего действия.

Еще одним важным элементом техник самообороны является подготовка обороняющегося к удару атакующего. Как только атакующий приступает к проведению приема, обороняющийся немедленно занимает такое положение, которое даст ему возможность быстро поставить блок или уклониться от удара, даже если в этот момент он еще не знает, какую технику собираются применить атакующий. Эти положения, как вы сможете убедиться на практике, широко варьируются в зависимости от разделяющей бойцов дистанции и количества времени, которым располагает обороняющийся для реагирования на действия атакующего. По общему правилу, однако, обороняющийся держит обе тонфа перед корпусом, сгибает в коленях ноги и находится в довольно узкой стойке.

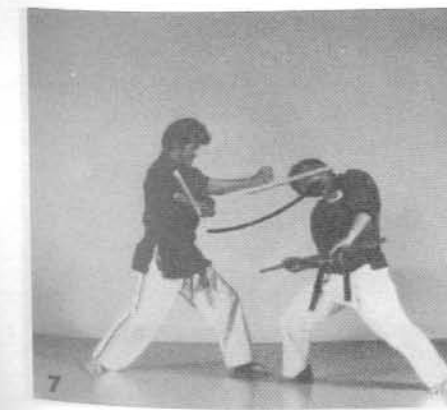
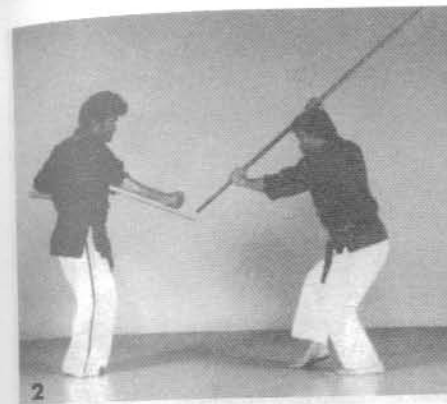
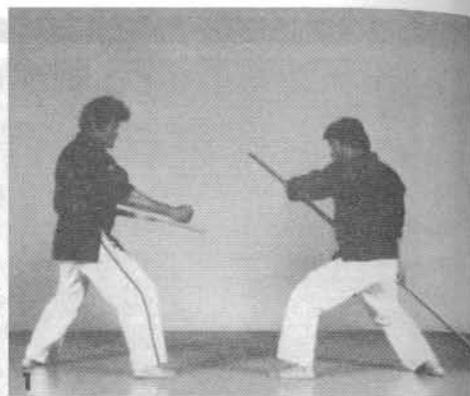
分解組手



## ТЕХНИКИ САМООБОРОНЫ ПРОТИВ БО

### Техника № 1

(1) Находясь в позе готовности, обороняющийся принимает стойку с правой ногой впереди. Атакующий с бо находится в стойке с левой ногой впереди. (2-3) Атакующий делает шаг вперед правой ногой и наносит удар сверху вниз. Обороняющийся делает шаг назад правой ногой и (4) ставит правый внешний верхний блок. (5-6) Левоу тонфа обороняющийся наносит удар по бо и парирует его вниз и вправо, а правую тонфу тем временем переводит в наклонное положение у правого бедра. (7) Затем правой тонфу обороняющийся проводит круговой удар справа налево по горлу атакующего.



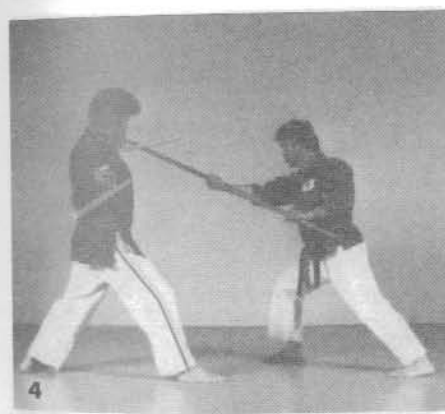
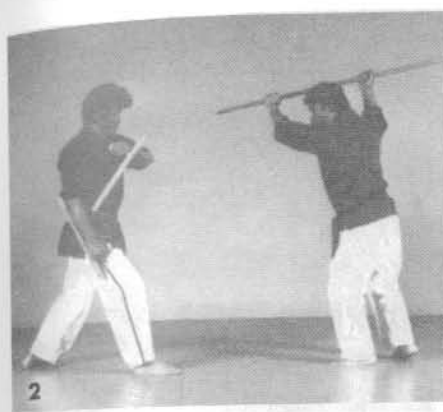
Техника № 2  
(1) Обороняющийся принимает стойку с правой ногой впереди. Атакующий с бо находится в стойке с левой ногой впереди. (2-3) Атакующий делает шаг вперед правой ногой и наносит удар сверху вниз. Обороняющийся делает шаг назад правой ногой и (4) ставит правый внешний верхний блок. (5-6) Левоу тонфа обороняющийся наносит удар по бо и парирует его вниз и вправо, а правую тонфу тем временем переводит в наклонное положение у правого бедра. (7) Затем правой тонфу обороняющийся проводит круговой удар справа налево по горлу атакующего.



Техника № 3  
(1) Обороняющийся принимает стойку с правой ногой впереди. Атакующий с бо находится в стойке с левой ногой впереди. (2-3) Атакующий делает шаг вперед правой ногой и наносит удар сверху вниз. Обороняющийся делает шаг назад правой ногой и (4) ставит правый внешний верхний блок. (5-6) Левоу тонфа обороняющийся наносит удар по бо и парирует его вниз и вправо, а правую тонфу тем временем переводит в наклонное положение у правого бедра. (7) Затем правой тонфу обороняющийся проводит круговой удар справа налево по горлу атакующего.

**Техника № 2**

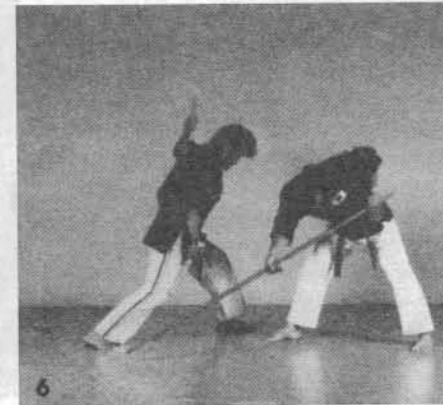
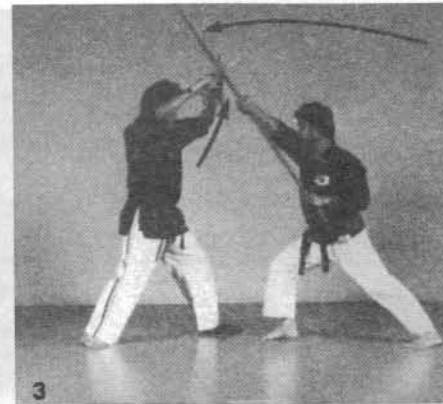
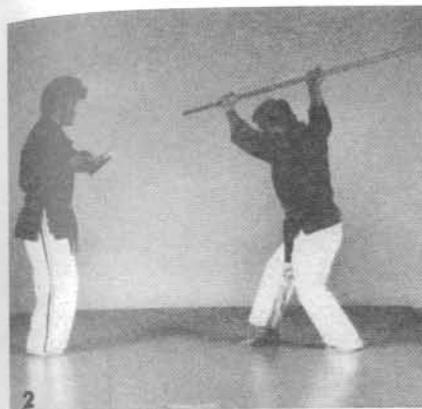
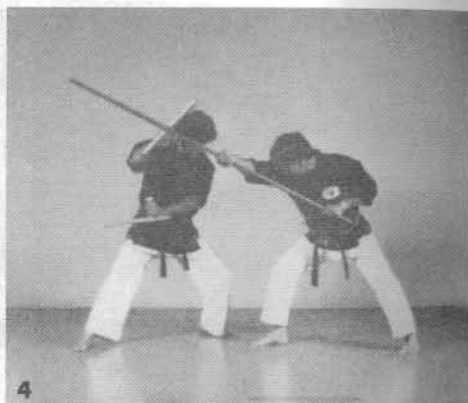
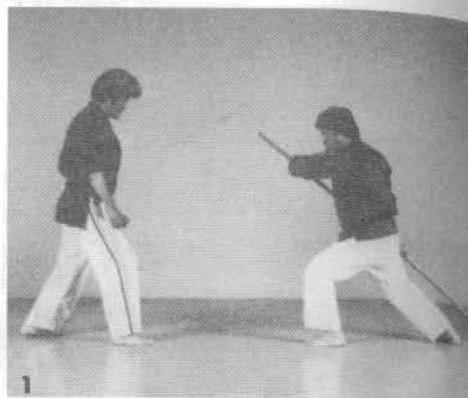
(1) Обороняющийся находится в стойке с правой ногой впереди. Атакующий из стойки с левой ногой впереди (2) начинает делать шаг вперед правой ногой и поднимает бо для нанесения удара сверху вниз. Обороняющийся располагает левую тонфу перед правым плечом в наклонном положении. (3-4) Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар сверху вниз. Ударом тыльной стороной кулака обороняющийся левой тонфу отклоняет влево, а правую тонфу тем временем располагает в наклонном положении с правой стороны корпуса. (5) Обороняющийся просовывает правую тонфу между бо и правым запястьем атакующего. (6) Затем обороняющийся делает левой ногой шаг влево и поворачивается на правой ноге на 90 градусов вправо, прижимая правой тонфу бо книзу. Обороняющийся поднимает левую тонфу над головой и (7) наносит удар сверху вниз по затылку атакующего.

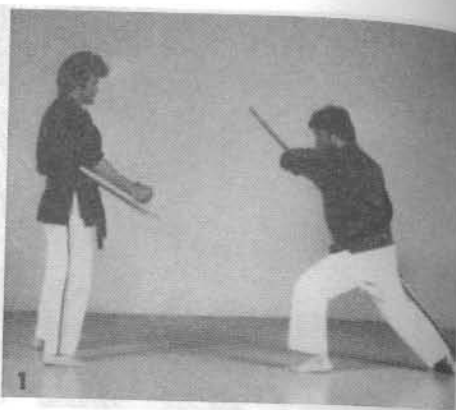




**Техника № 3**

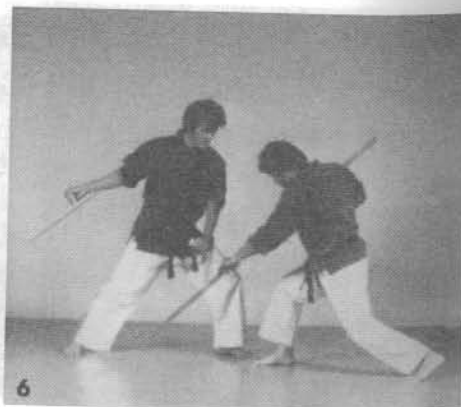
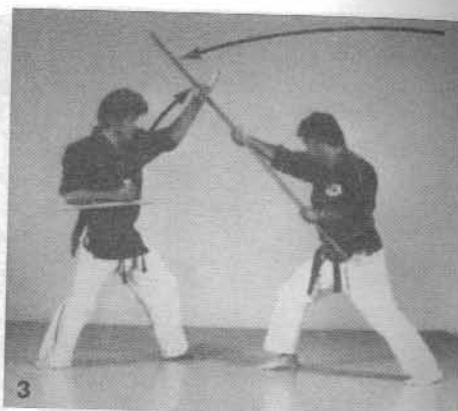
(1-2) Атакующий делает шаг вперед правой ногой, готовясь провести удар сверху вниз правым концом бо. Обороняющийся ставит ноги вместе и располагает обе тонфа перед корпусом. (3) Атакующий наносит удар сверху вниз. Вращательным движением обороняющийся переводит обе тонфа в вытянутое положение, делает шаг назад правой ногой и ставит верхний скрещенный блок. (4) Правой тонфа обороняющийся парирует бо вправо и располагает левую тонфа перед правым бедром. (5)левой тонфа обороняющийся наносит удар тыльной стороной кулака в средний уровень, затем (6-7) правой тонфа выполняет круговой удар по колену расположенной впереди ноги атакующего и (8-9) левой тонфа проводит удар сверху вниз по затылку.





#### Техника № 4

(1-3) Атакующий делает шаг вперед правой ногой, готовясь провести удар сверху вниз правым концом бо. Обороняющийся делает шаг вперед левой ногой и ставит левый верхний внешний блок, а затем (4) вращательным движением переводит левую тонфа в вытянутое положение. (5-6) Обороняющийся наносит круговой удар левой тонфа. Одновременно вращательным движением он переводит правую тонфа в вытянутое положение. (7) Затем обороняющийся проводит круговой удар в голову правой тонфа.

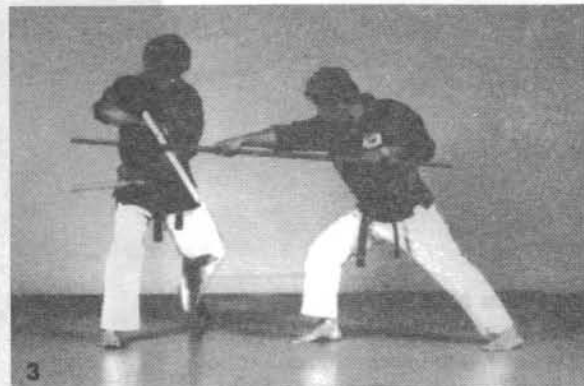




### Техника № 5

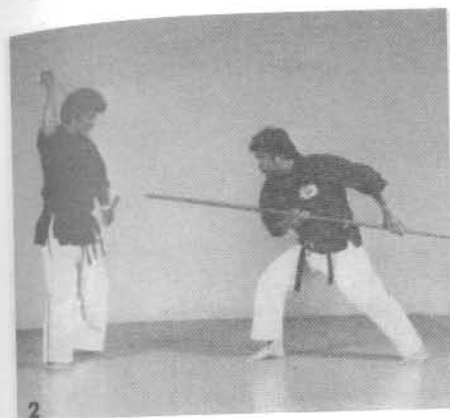
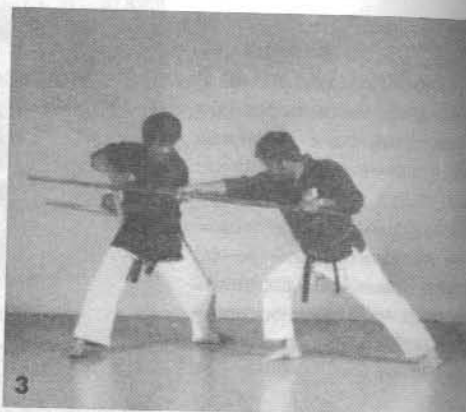
(1-3) Находясь в стойке с правой ногой впереди, атакующий наносит прямой удар правым концом бо в средний уровень. Обороняющийся делает левой ногой шаг влево, на обеих ступнях поворачивается на 90 градусов вправо и парирует бо правой тонфа, находящейся в

наклонном положении. В то же время он переводит левую тонфа в вытянутое положение и располагает ее перед правым бедром. (4-5) Затем обороняющийся наносит левой тонфа удар тыльной стороной кулака по колену расположенной впереди ноги атакующего.

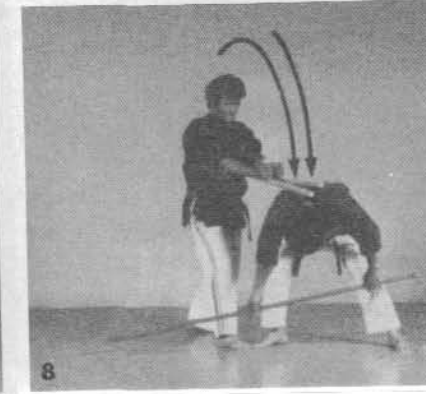
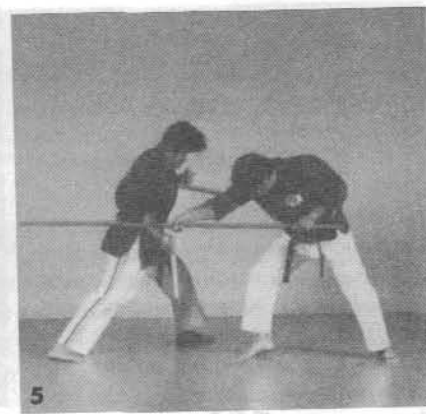


### Техника № 6

(1-2) Атакующий, находясь в стойке с правой ногой впереди, держит бо с левой стороны корпуса, готовясь нанести прямой удар. Обороняющийся вращательным движением переводит обе тонфа в вытянутое положение и заносит правую тонфа над головой. (3) Атакующий проводит прямой удар. Обороняющийся делает левой ногой шаг по диагонали вперед и влево и правой тонфа парирует бо вправо. Одновременно он располагает левую тонфа перед правым бедром. (4)левой тонфа обороняющийся наносит удар тыльной стороной кулака по колену расположенной впереди ноги атакующего, а затем (5-6) правой тонфа выполняет круговой удар в средний уровень. (7-8) Наконец, обеими тонфа он проводит двойной удар сверху вниз по затылку атакующего.



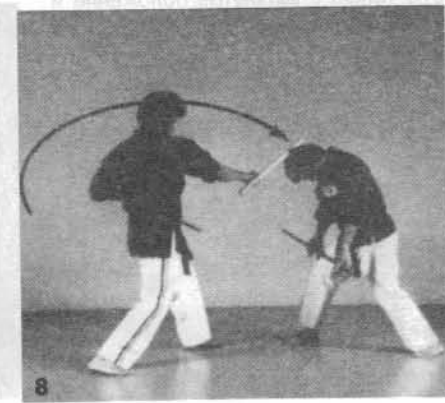
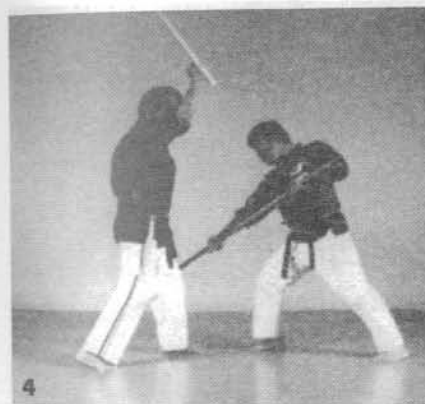
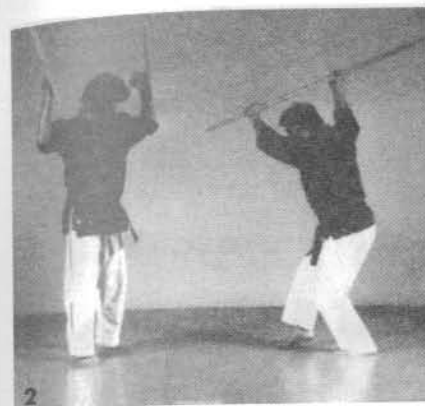
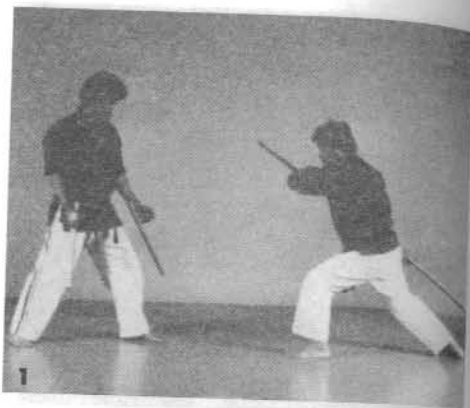
Техника № 7  
(1-2) Атакующий, находясь в стойке с правой ногой впереди, держит бо с левой стороны корпуса, готовясь нанести прямой удар. Обороняющийся вращательным движением переводит обе тонфа в вытянутое положение и заносит правую тонфа над головой. (3) Атакующий проводит прямой удар. Обороняющийся делает левой ногой шаг по диагонали вперед и влево и правой тонфа парирует бо вправо. Одновременно он располагает левую тонфа перед правым бедром. (4)левой тонфа обороняющийся наносит удар тыльной стороной кулака по колену расположенной впереди ноги атакующего, а затем (5-6) правой тонфа выполняет круговой удар в средний уровень. (7-8) Наконец, обеими тонфа он проводит двойной удар сверху вниз по затылку атакующего.





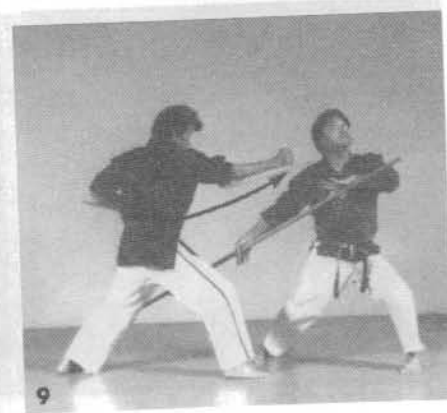
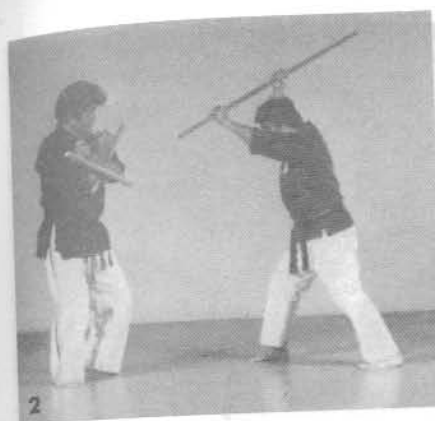
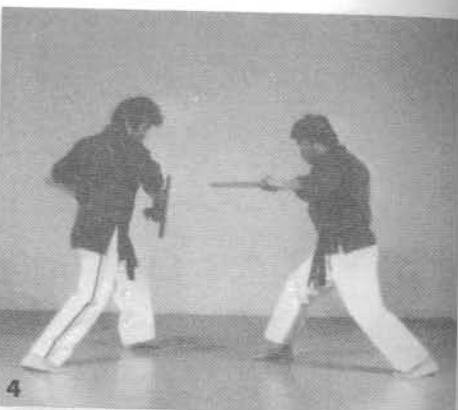
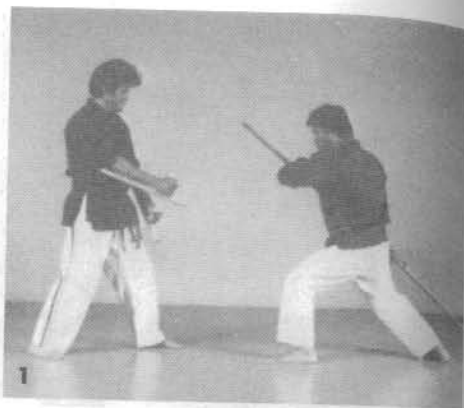
**Техника № 7**

(1-2) Атакующий делает шаг вперед правой ногой, готовясь нанести удар сверху вниз. Обороняющийся ставит ноги вместе и поднимает обе тонфа, находящиеся в вытянутом положении. (3) Атакующий наносит диагональный удар по колену левой ноги обороняющегося. Обороняющийся поднимает левую ногу и левой тонфа ставит внешний нижний блок. (4) Обороняющийся парирует бо влево, опуская левую ногу на пол и располагая правую тонфа над головой в наклонном положении. (5) Обороняющийся наносит удар правой тонфа сверху вниз по ключице атакующего, за которым следует (6) круговой удар левой тонфа по затылку. (7-8) Завершая комбинацию, обороняющийся проводит правой тонфа удар сверху вниз по голове атакующего.



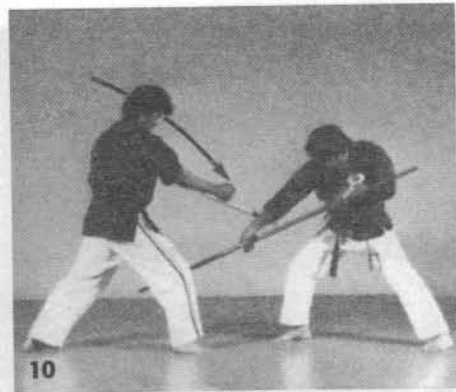
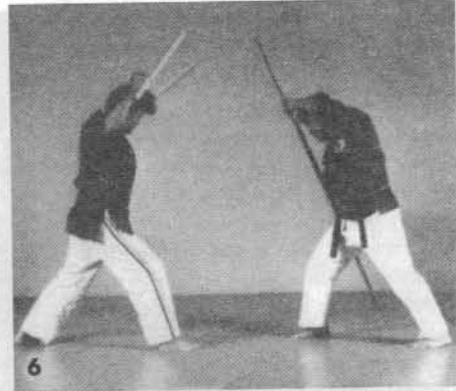
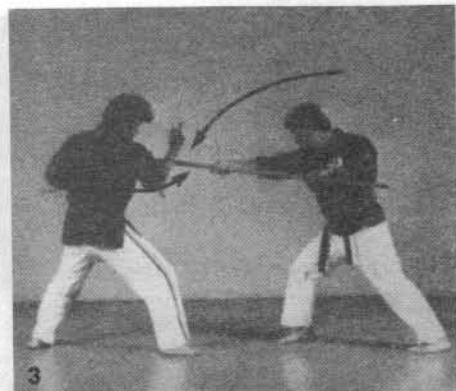
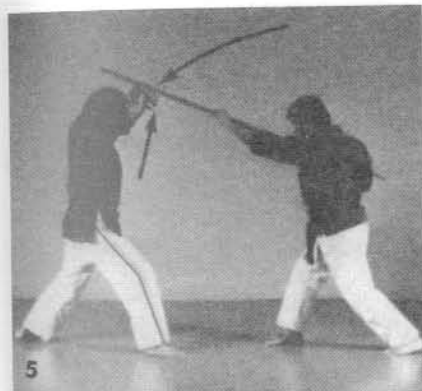
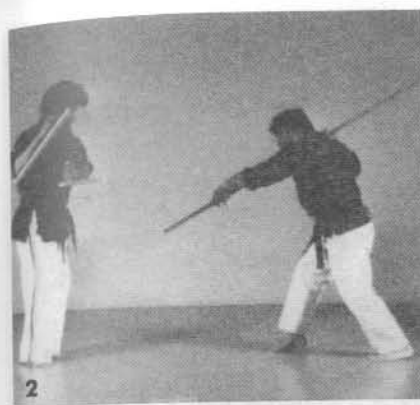
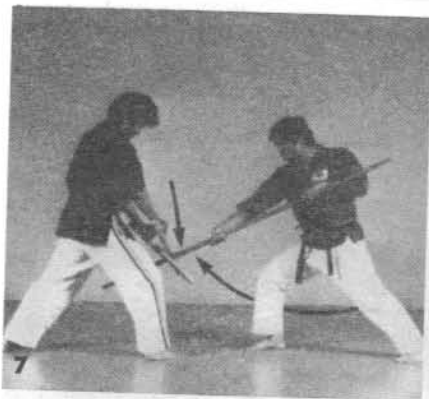
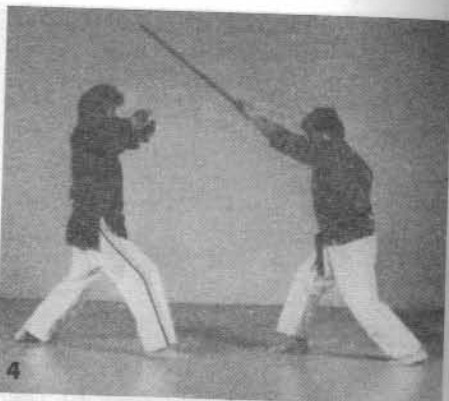
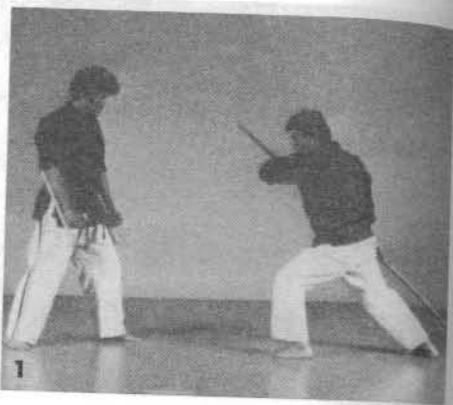
**Техника № 8**

(1-2) Атакующий делает шаг вперед правой ногой и (3) наносит удар сверху вниз правым концом бо. Обороняющийся делает шаг вперед левой ногой и ставит левый верхний внешний блок. (4-5) Атакующий наносит горизонтальный удар левым концом бо. Обороняющийся правой тонфа ставит нижний внешний блок. (6-8) Атакующий наносит диагональный удар правым концом бо по колену левой ноги обороняющегося. Обороняющийся делает правой ногой шаг вправо и ставит левый нижний внешний блок. (9) Обороняющийся делает шаг вперед правой ногой, вращательным движением переводит правую тонфа в вытянутое положение и наносит круговой удар по горлу атакующего.



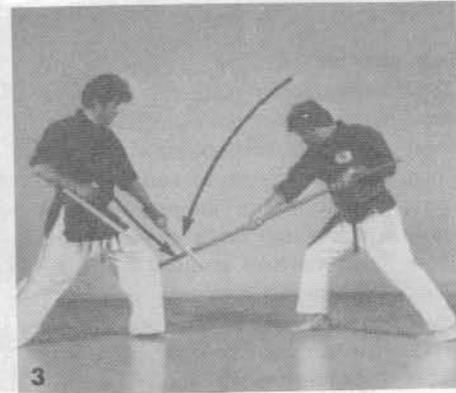
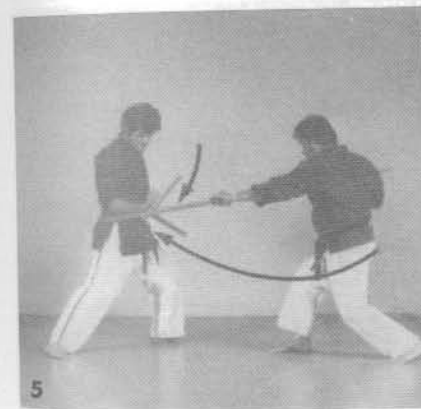
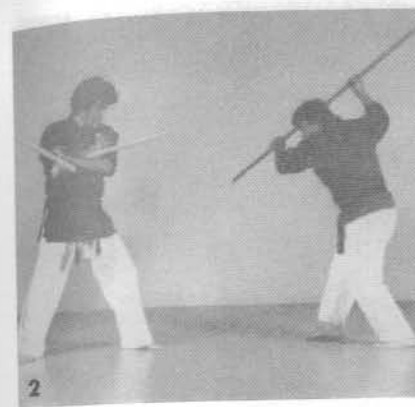
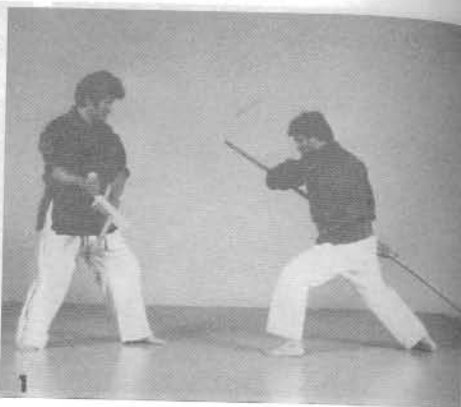
**Техника № 9**

(1-2) Находясь в позе готовности, атакующий делает шаг вперед правой ногой и (3) наносит горизонтальный удар правым концом бо. Обороняющийся делает шаг вперед правой ногой и ставит правый внутренний средний блок. (4-5) Атакующий проводит удар сверху вниз левым концом бо. Обороняющийся ставит верхний скрещенный блок, продолжая держать обе тонфа в положении основного захвата. (6-7) Атакующий пытается выполнить удар снизу вверх правым концом бо. Вращательным движением обороняющийся переводит обе тонфа в вытянутое положение и ставит нижний скрещенный блок. (8-9)левой тонфа обороняющийся парировает бо влево, а правую тонфа тем временем располагает у левого плеча. (10) Правой тонфа обороняющийся наносит удар тыльной стороной кулака по расположенной впереди руке атакующего и обезоруживает его.



**Техника № 10**

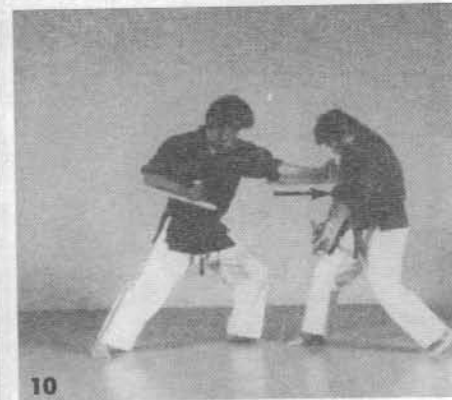
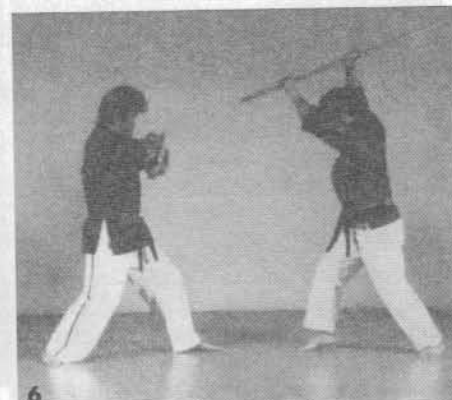
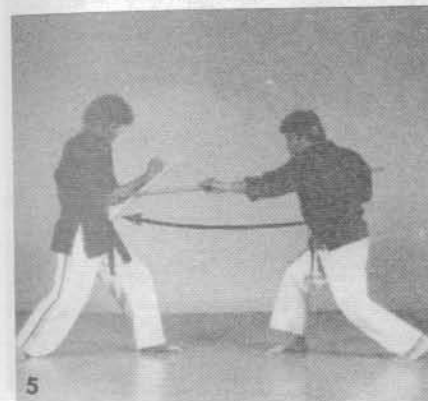
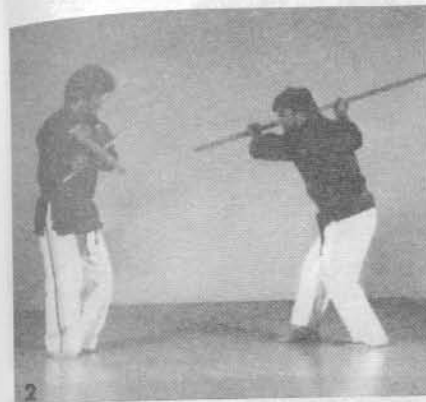
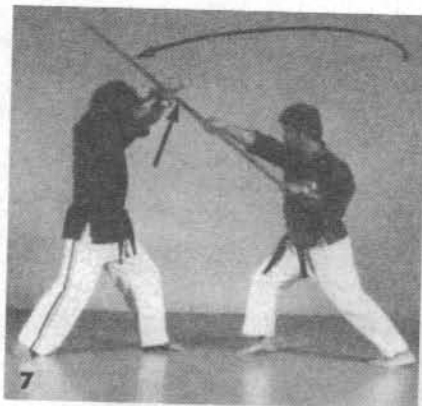
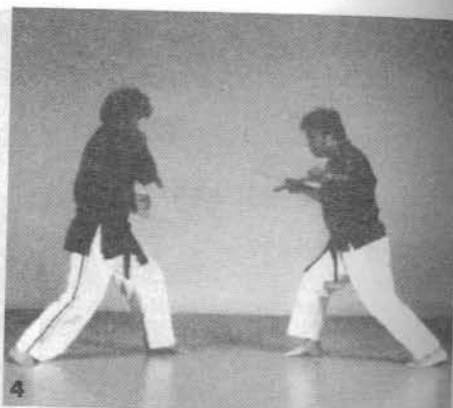
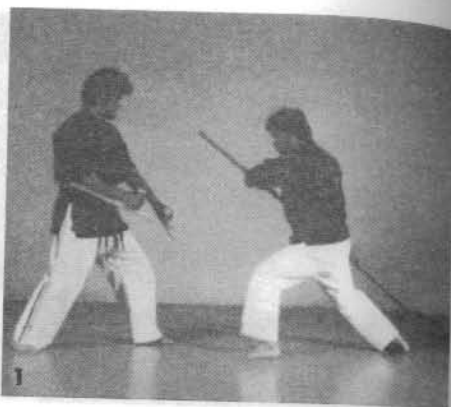
(1-2) Атакующий делает шаг вперед правой ногой и поднимает бо, собираясь нанести удар правым концом оружия. Обороняющийся, находясь в стойке с левой ногой впереди, располагает обе тонфа в вытянутом положении перед корпусом. (3) Атакующий наносит диагональный удар по левой ноге обороняющегося. Обороняющийся ставит нижний левый внешний блок. (4-5) Атакующий наносит горизонтальный удар левым концом бо. Обороняющийся ставит правый внешний средний блок. (6-7) Атакующий наносит удар сверху вниз правым концом бо. Обороняющийся делает правой ногой шаг вправо, располагая обе тонфа перед корпусом, снова поворачивается влево на обеих ступнях и парировает бо влево левым внешним средним блоком. (8) Обороняющийся немедленно проводит правой тонфа круговой удар в висок. (9-10) Затем, отведя обе тонфа к бедрам, обороняющийся наносит двойной прямой удар в средний уровень атакующего.





## Техника № 11

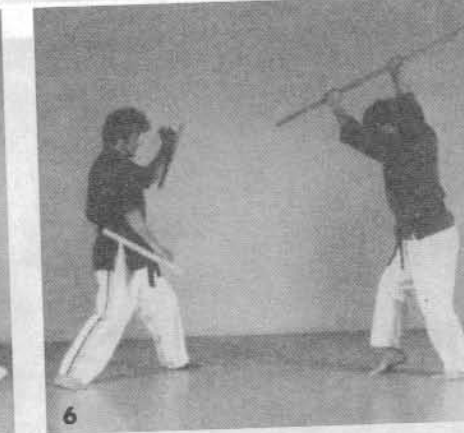
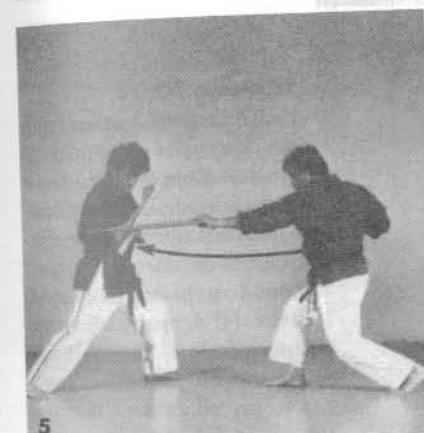
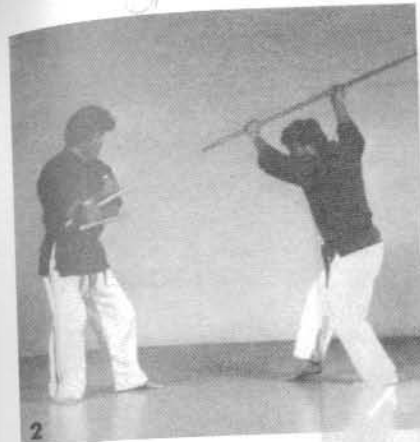
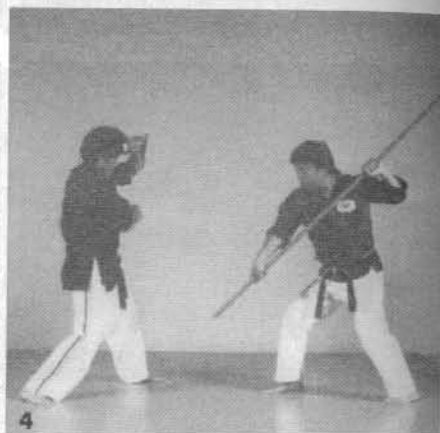
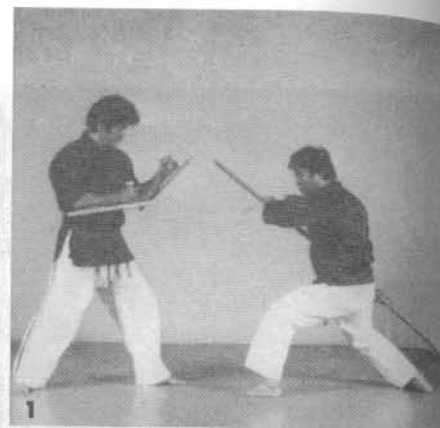
(1) Обороняющийся готовится к постановке блока. Его левая нога расположена впереди, а обе тонфа находятся в положении основного захвата. (2) Атакующий делает шаг вперед правой ногой и поднимает бо, собираясь нанести удар правым концом оружия. Обороняющийся располагает обе тонфа перед корпусом и приставляет левую ногу к правой. (3) Атакующий наносит горизонтальный удар правым концом бо. Обороняющийся делает шаг назад правой ногой и ставит левый внешний средний блок. (4-5) Атакующий разворачивает бо и наносит горизонтальный удар левым концом оружия. Обороняющийся ставит правый внешний средний блок. (6-7) Атакующий наносит удар сверху вниз правым концом бо. Обороняющийся ставит верхний скрещенный блок. (8) Обороняющийся парирует бо влево левой тонфа и (9) правой тонфа наносит прямой удар в грудь, (10) за которым следует прямой удар в грудь левой тонфа.





### Техника № 12

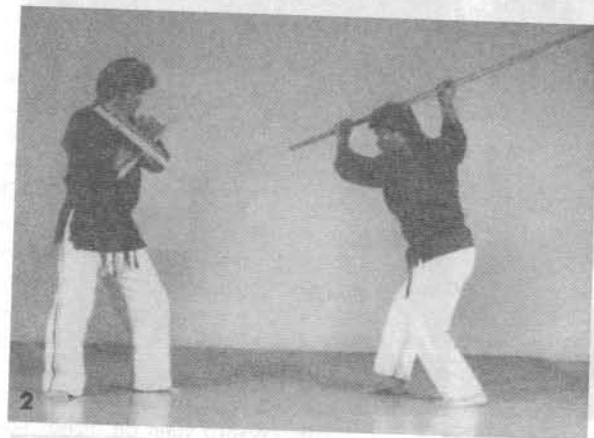
(1-3) Когда атакующий делает шаг вперед правой ногой, обороняющийся располагает обе тонфа перед корпусом. Атакующий наносит удар сверху вниз правым концом бо. Обороняющийся ставит левый верхний внешний блок. (4-5) Атакующий наносит горизонтальный удар левым концом бо. Обороняющийся ставит правый внешний средний блок. (6-7) Атакующий наносит удар сверху вниз правым концом бо. Обороняющийся смещается влево и правой тонфа парирует бо, нанеся по нему удар тыльной стороной кулака. (8-9) Затем обороняющийся наносит круговой удар правой тонфа по лицу атакующего.



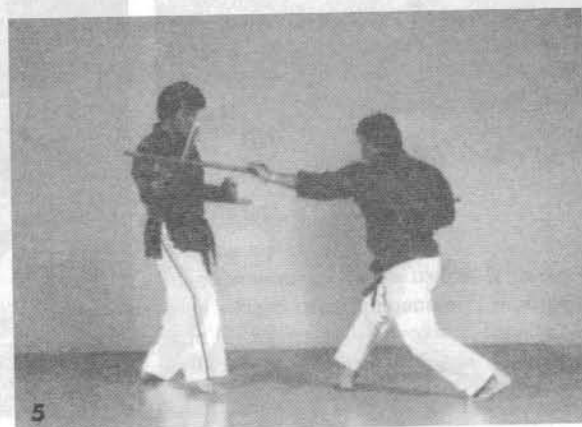


### Техника № 13

(1-3) Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар сверху вниз правым концом бо. Обороняющийся делает шаг вперед левой ногой и ставит левый верхний внешний блок. (4) Атакующий наносит прямой удар левым концом бо. Обороняющийся располагает правую



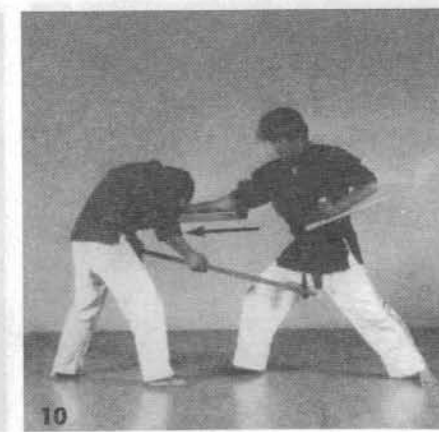
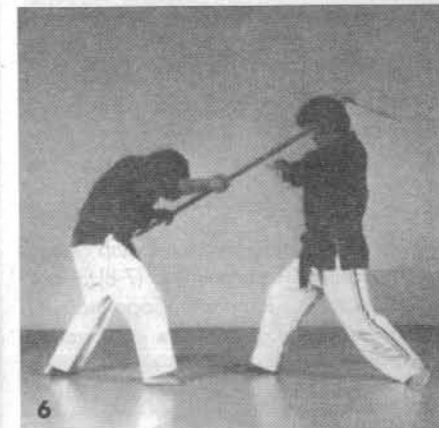
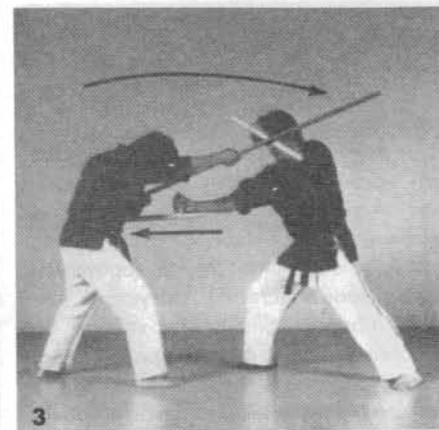
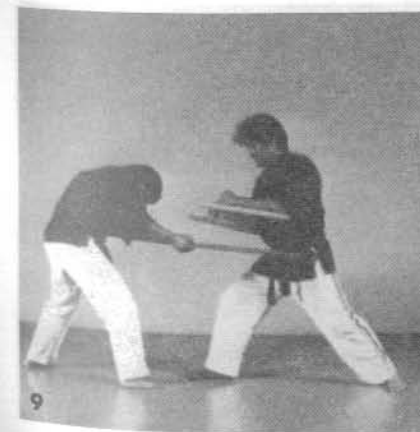
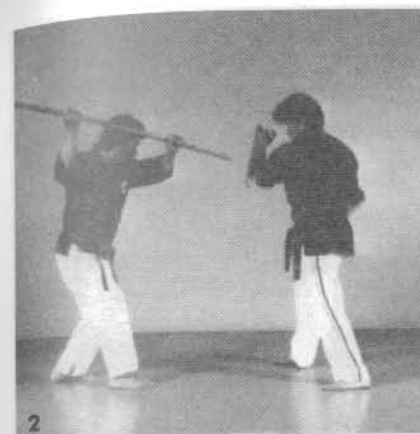
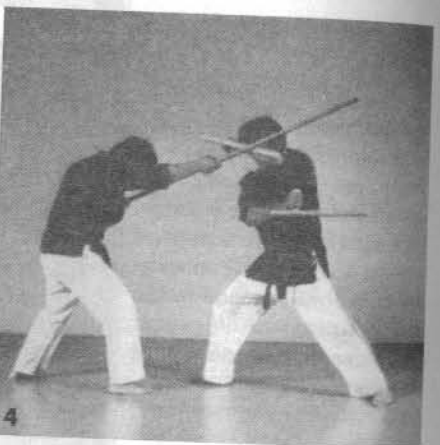
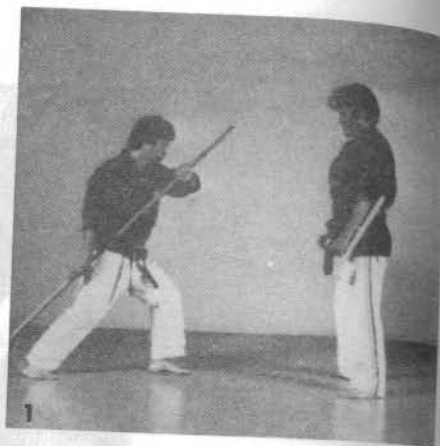
тонфа перед левым бедром в наклонном положении и (5) парирует бо вправо правым внешним средним блоком, продолжая держать правую тонфу в наклонном положении. (6) Затем правой тонфа обороняющийся наносит удар сверху вниз по голове атакующего.





**Техника № 14**

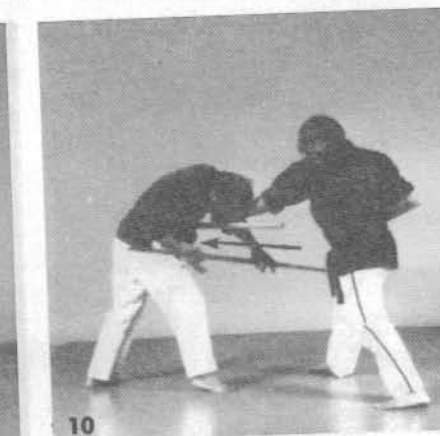
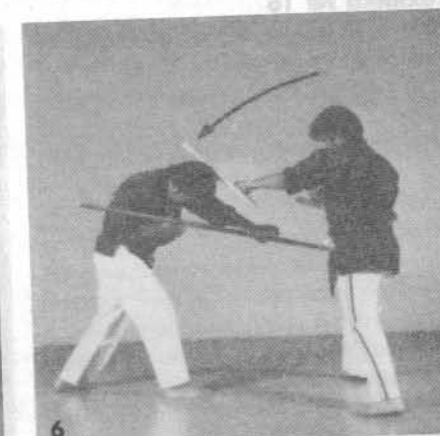
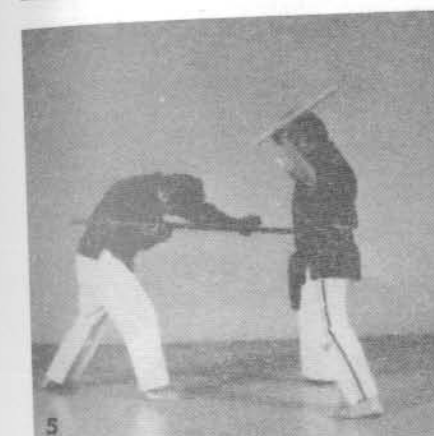
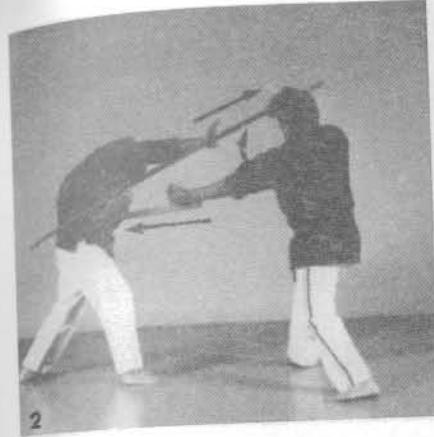
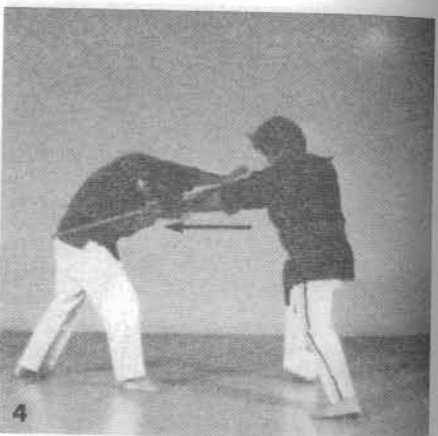
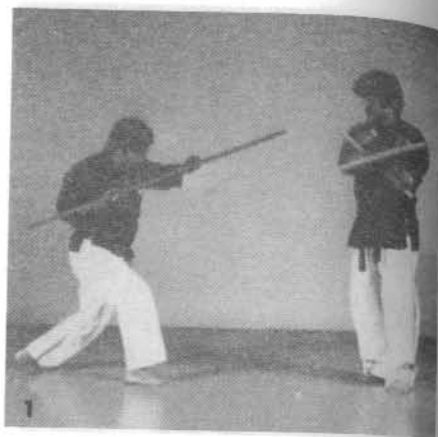
(1-2) Атакующий делает шаг вперед правой ногой и поднимает бо, собираясь нанести удар правым концом оружия. Обороняющийся правой ногой делает шаг вправо. (3) Атакующий проводит удар сверху вниз правым концом бо. Обороняющийся делает шаг вперед правой ногой, блокирует бо левым внешним средним блоком и правой тонфа наносит прямой удар в средний уровень. (4) Продолжая блокировать бо, обороняющийся располагает правую тонфа с левой стороны корпуса и (5) наносит ей удар тыльной стороной кулака по ребрам атакующего. (6) Обороняющийся поднимает правую тонфа на уровень уха, держа ее в наклонном положении, и (7) проводит удар сверху вниз по голове, за которым следуют (8) прямой удар левой тонфа и (9-10) прямой удар правой тонфа.





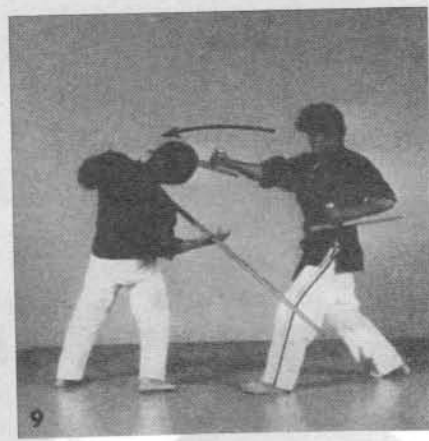
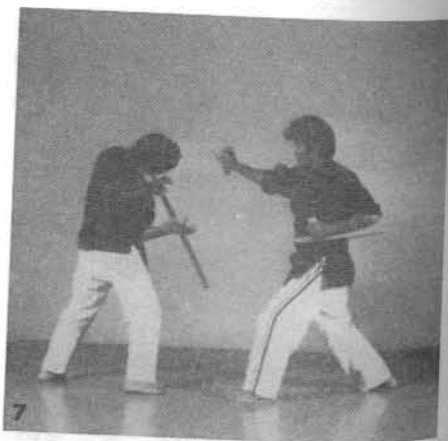
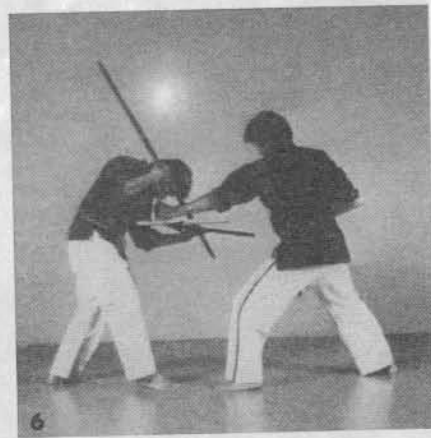
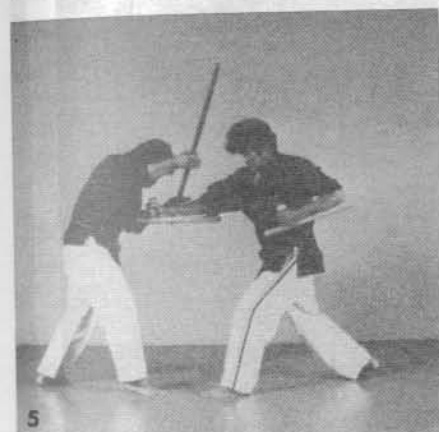
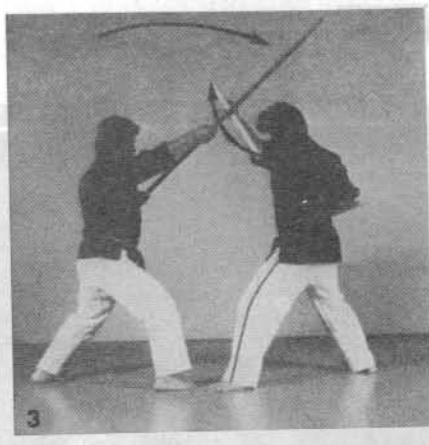
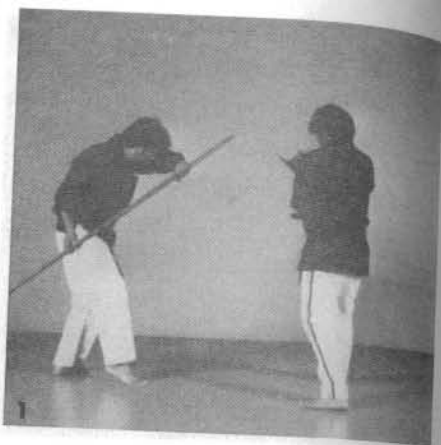
**Техника № 15**

(1) Атакующий, находясь в стойке с правой ногой впереди, готовится нанести прямой удар левым концом бо в голову обороняющегося. Обороняющийся располагает обе тонфа перед корпусом и ставит ноги вместе. (2) Атакующий проводит прямой удар левым концом бо. Обороняющийся делает правой ногой шаг по диагонали вперед и вправо, вращательным движением переводит правую тонфа в вытянутое положение и одновременно ставит правый внешний средний блок и наносит прямой удар левой тонфа в средний уровень. (3) Обороняющийся располагает левую тонфа с правой стороны корпуса и (4) наносит удар тыльной стороной кулака в средний уровень. (5) Обороняющийся поднимает левую тонфа на уровень уха, держа ее в наклонном положении, и (6) проводит удар сверху вниз по голове атакующего. (7-8) Затем вращательным движением обороняющийся переводит обе тонфа в положение основного захвата и (9-10) левой тонфа наносит прямой удар в средний уровень атакующего.



# Техника № 16

(1-3) Атакующий делает шаг вперед правой ногой и наносит удар сверху вниз правым концом бо. Обороняющийся располагает обе тонфа перед корпусом, делает левой ногой шаг вперед и левой тонфа ставит верхний внешний блок. (4-5) Затем обороняющийся проводит прямой удар в средний уровень правой тонфа, за которым следует (6) прямой удар в средний уровень левой тонфа. (7-9) Обороняющийся располагает правую тонфа в вытянутом положении справа от себя и проводит правый круговой удар в голову атакующего.



## Современное тонфаджитсу и PR24

PR24 представляет собой модифицированную версию традиционной тонфа. Она несколько легче, чем тонфа, ее стандартная длина составляет 24 дюйма, а все края корпуса закруглены. PR24, придя на смену обычной дубинке, используется силами правопорядка и патрульными полицейскими во многих американских штатах. PR24 носят пристегнутой кольцом к поясу и эффективно применяют в уличных столкновениях, для чего специально были разработаны строго соблюдаемые техники. В этой главе представлены два основных аспекта использования PR24 — способы нанесения быстрых ударов после выхватывания и техники захватов для обезвреживания правонарушителей.

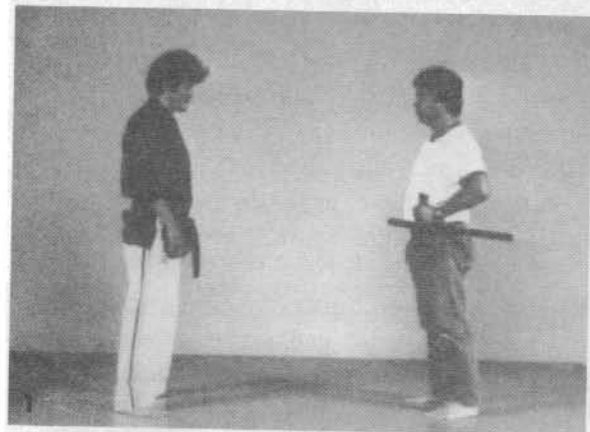
Это современное тонфаджитсу, однако, основывается на простых техниках классических боевых искусств в сочетании со способами быстрого выхватывания оружия и нанесения удара — в общих чертах эти техники аналогичны способам иайджитсу (выхватывания меча).

Тот факт, что традиционное оружие боевых искусств нашло свое практическое применение в современном обществе, является убедительным доказательством жизнеспособности древних методов ведения боя и принципов, на которых эти методы основаны, в первую очередь философии самообороны и самоконтроля.

# 新型トング

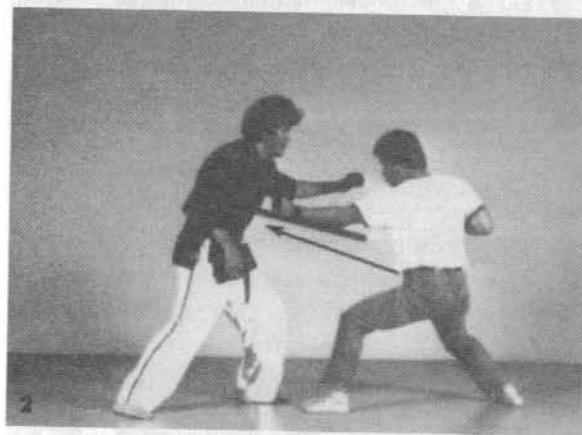


# ТЕХНИКИ ВЫХВАТЫВАНИЯ И НАНЕСЕНИЯ УДАРОВ



## Техника № 1

(1) Находясь в позе готовности, схватите рукоятку PR24 левой рукой. (2) Когда нарушитель предпримет атаку, делая шаг вперед и протягивая руку, сделайте шаг вперед левой ногой и нанесите прямой удар передним концом PR24 в средний уровень.



## Техника № 2

(1) Когда нарушитель попытается нанести удар кулаком, (2) схватите рукоятку PR24 правой рукой. (3) Вращательным движением переведите PR24 в вытянутое положение и направьте ее снизу и слева вверх и вправо, (4) нанося диагональный удар тыльной стороной кулака снизу вверх по внутренней стороне предплечья атакующей руки нарушителя.

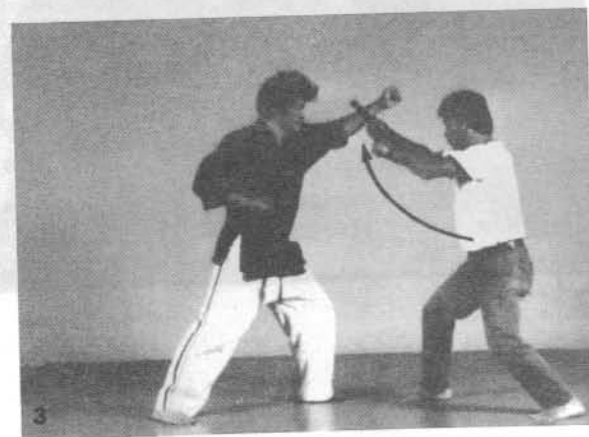
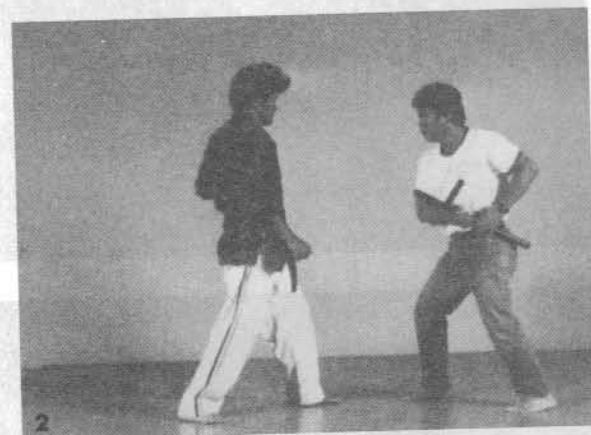
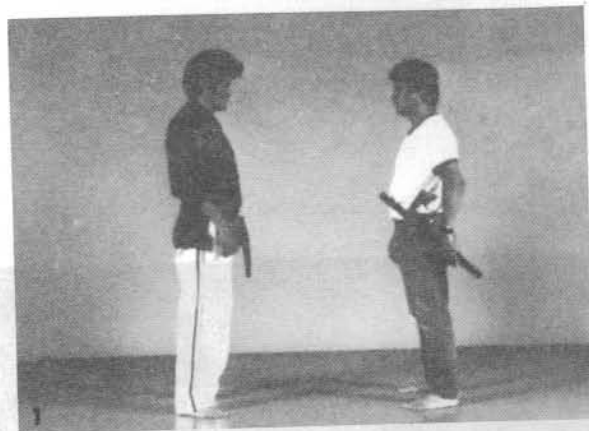


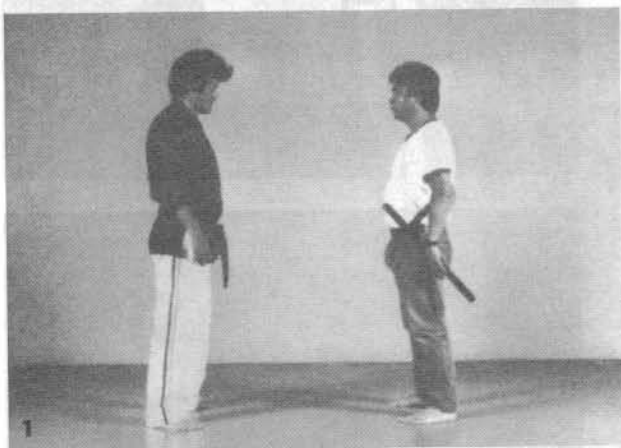
**Техника № 3**

(1) При приближении нарушителя схватите рукоятку PR24 правой рукой. (2) Расположите PR24 в горизонтальном положении на уровне плеч, придерживая ее задний конец левой рукой. (3) Когда нарушитель нанесет удар, блокируйте его предплечье вниз корпусом PR24, а затем (4) проведите резкий толчок в грудь, останавливая движение нарушителя вперед.

**Техника № 4**

(1-2) Нарушитель делает шаг вперед, готовясь нанести удар кулаком. Правой рукой схватите PR24 за середину корпуса. (3) Когда нарушитель нанесет удар, выхватите PR24 и блокируйте его руку вверх, захватив запястье передним углом рукоятки.



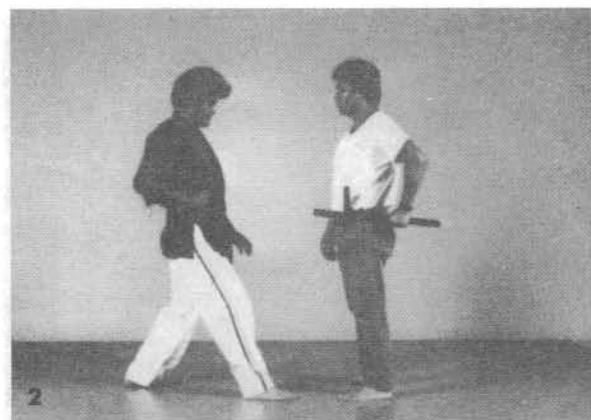
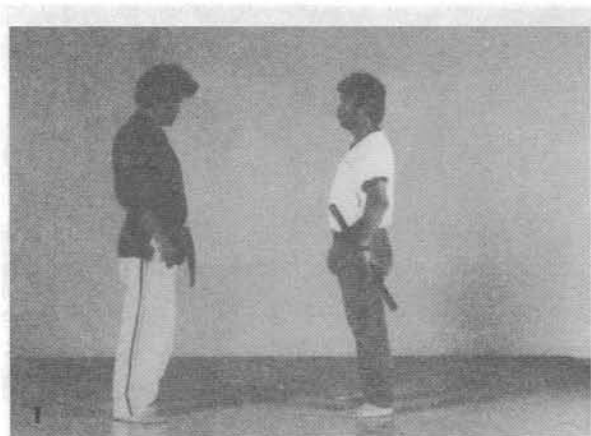


### Техника № 5

(1-2) Нарушитель готовится нанести удар ногой. Правой рукой схватите PR24 за середину корпуса. (3) Когда нарушитель нанесет

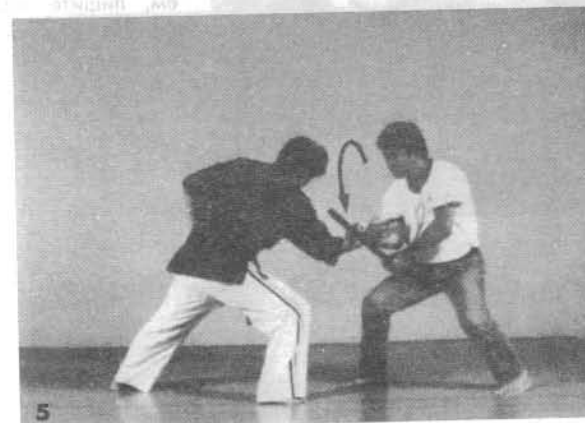
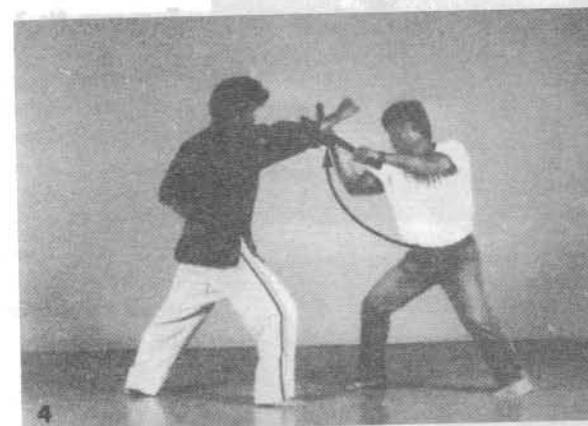
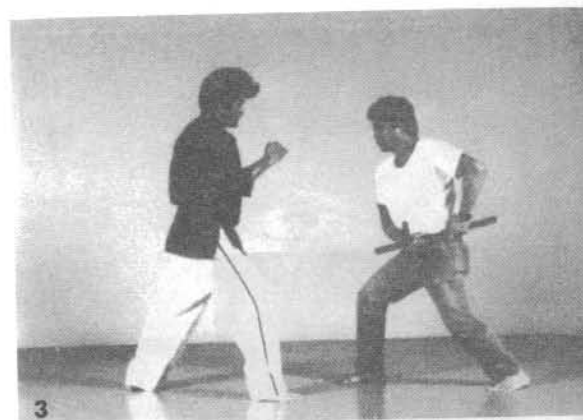


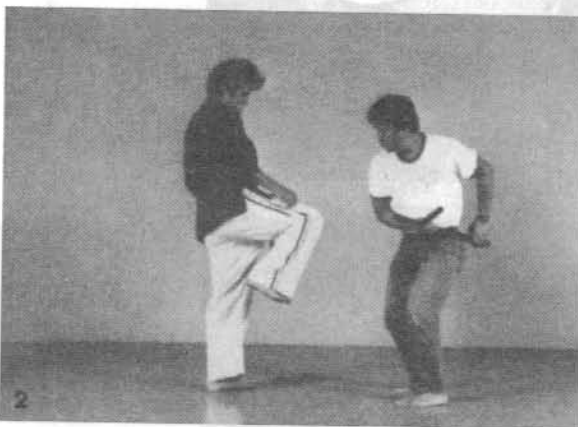
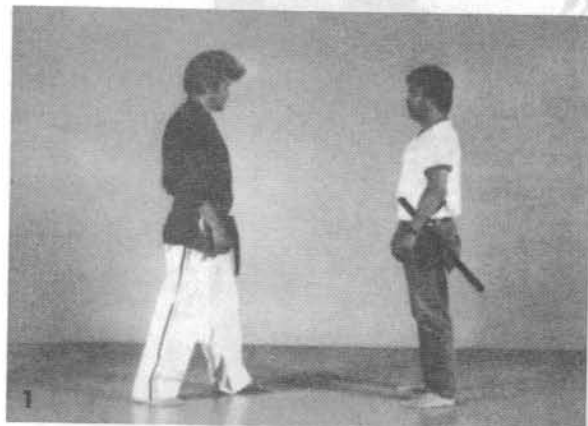
удар, выхватите PR24 и (4) блокируйте его ногу, захватив голень передним углом рукоятки.



### Техника № 6

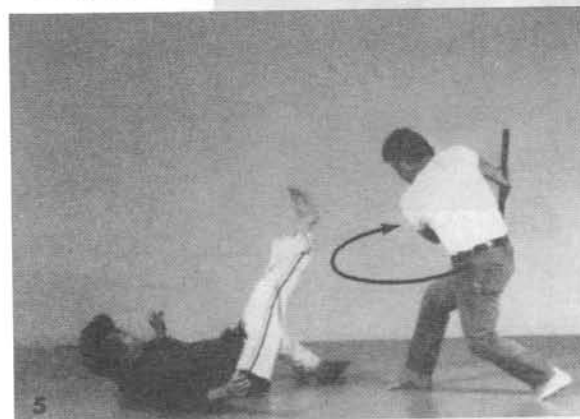
(1-2) Нарушитель делает шаг вперед, (3) собираясь нанести удар кулаком. Сделайте шаг назад левой ногой, а правой рукой схватите PR24 в месте соединения рукоятки и корпуса. (4) Когда нарушитель нанесет удар, выхватите PR24, блокируйте его руку, захватив запястье задним углом рукоятки, и (5) придавите ее книзу.





### Техника № 7

(1-2) Нарушитель собирается нанести удар ногой. Сделайте левой ногой шаг влево, уходя с предполагаемой линии удара, и правой рукой схватите PR24 за корпус. (3) Когда нарушитель нанесет удар, выхватите PR24 и отклоните его ногу вправо, захватив задним углом рукоятки заднюю сторону лодыжки. (4-5) Продолжая маховое движение оружием, лишите нарушителя равновесия и повалите его на землю.

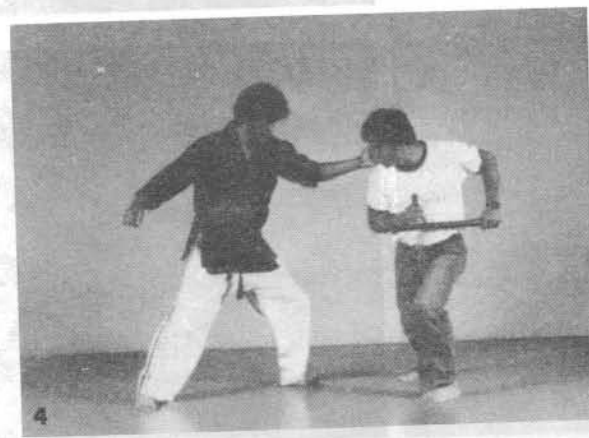


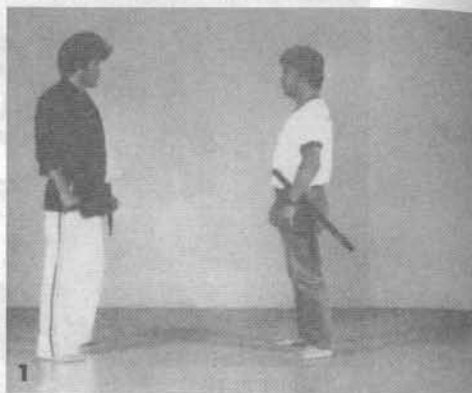




### Техника № 8

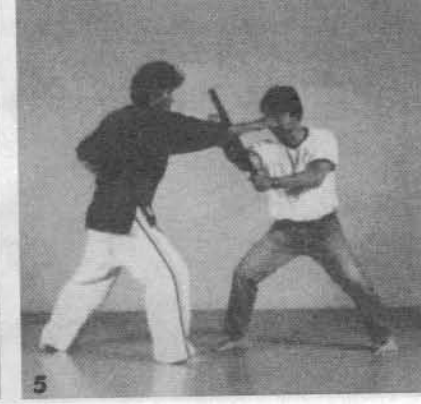
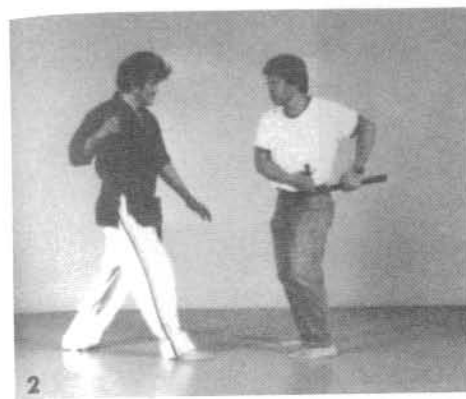
(1-2) Нарушитель делает шаг вперед, готовясь нанести удар кулаком. Сделайте левой ногой шаг влево и схватите правой рукой рукоятку PR24. (3) Выхватите PR24 и, когда нарушитель нанесет удар, поставьте правый внешний средний блок, поддерживая задний конец оружия левой рукой. Затем (4) отведите PR24 к левому бедру и (5) нанесите прямой удар передним концом в средний уровень.

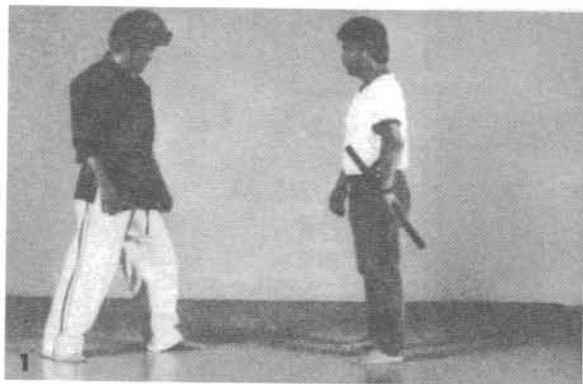




### Техника № 9

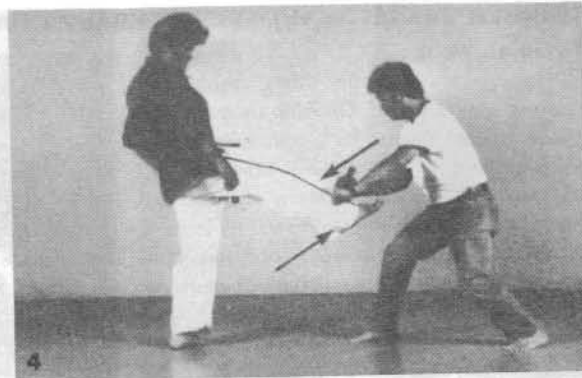
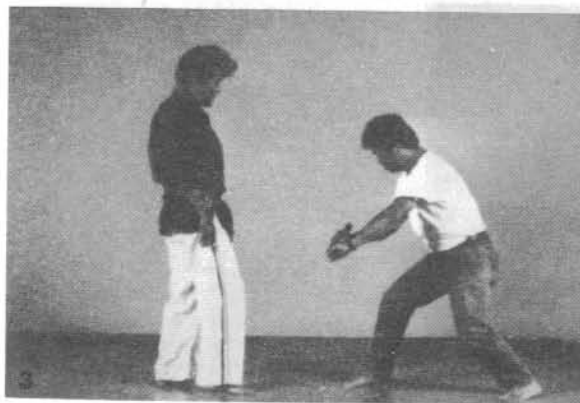
(1-2) Нарушитель готовится нанести удар кулаком. Правой рукой схватите рукоятку PR24. (3-4) Выхватите PR24, придерживая ее за задний конец левой рукой, и, когда нарушитель нанесет удар, поставьте внутренний средний блок. (5) Продолжая блокировать руку нарушителя, оттолкните ее влево. Затем, (6) повернувшись к нарушителю правым боком, расположите PR24 с левой стороны корпуса и (7) резким движением слева направо нанесите прямой удар в ребра головкой рукоятки.





### Техника № 10

(1-2) Нарушитель готовится провести удар ногой. Сделав шаг назад левой ногой, примите прочную стойку и схватите рукоятку PR24 правой рукой. (3) Выхватив PR24, расположите ее горизонтально, поддерживая левой рукой задний



конец оружия, и в момент удара блокируйте ногу нарушителя в голени корпусом PR24. (4) Пока нарушитель будет приходить в себя, отведите PR24 к правому боку и (5) нанесите прямой удар в средний уровень задним концом оружия.

## ТЕХНИКИ ЗАХВАТОВ И ОБЕЗВРЕЖИВАНИЯ НАРУШИТЕЛЕЙ

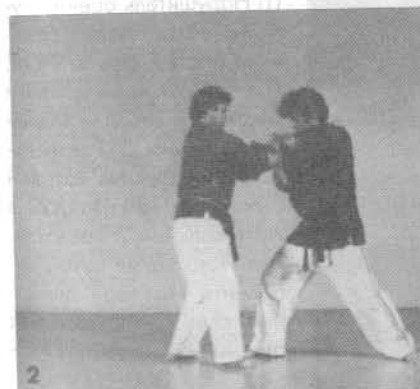
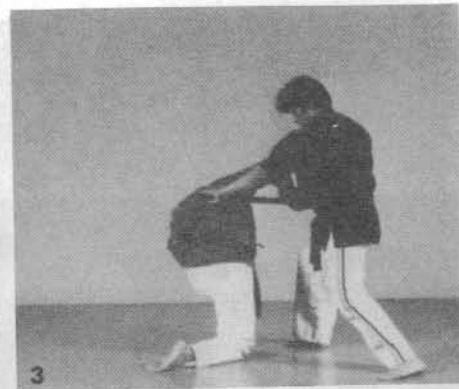
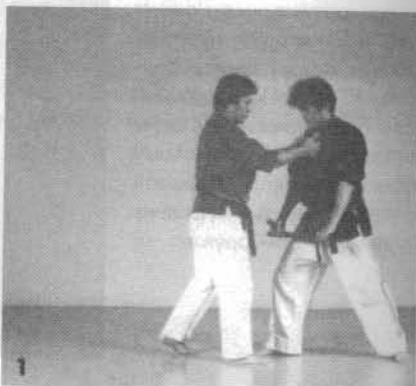
### Техника № 1

(1) Нарушитель проводит атаку, схватив передний конец PR24. (2) Удерживая левой рукой задний конец PR24, круговым движением разверните передний конец таким образом, чтобы он уперся в заднюю поверхность запястья нарушителя. (3) Продолжайте оказывать давление передним концом на захваченное запястье нарушителя, заставляя его опуститься на колено, а затем направьте вперед задний конец оружия и корпусом PR24 нанесите удар по грудной клетке нарушителя.



### Техника № 2

(1) Нарушитель обеими руками хватает вас за ладканы куртки. Держа в правой руке рукоятку PR24, а в левой — задний конец оружия, (2) круговым движением слева направо перенесите задний конец через предплечья нарушителя. Теперь левой рукой вы держите задний конец оружия справа от себя, а корпус PR24 располагается вдоль вашего левого предплечья, лежащего на запястьях нарушителя. Правой рукой, расположенной под предплечьями нарушителя, вы продолжаете держать рукоятку оружия с левой от себя стороны. (3) Выпустите задний конец оружия из левой руки, круговым движением заведите левую руку под предплечья нарушителя и снова схватите задний конец справа от себя, поместив теперь уже обе руки под руками нарушителя. (4) Обеими руками проведите резкий рывок вниз, (5) оказывая давление на запястья нарушителя корпусом PR24 и (6) вынуждая его разжать руки.



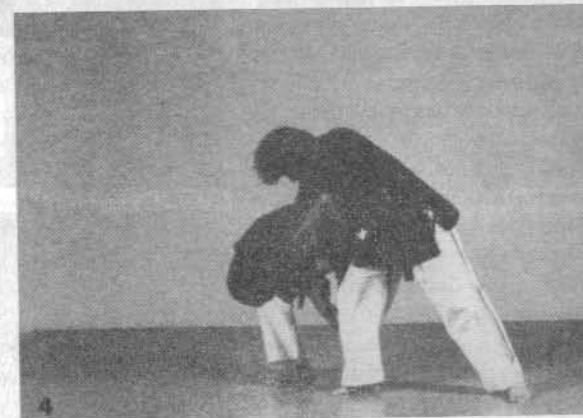




### Техника № 3

(1) Нарушитель обеими руками захватывает среднюю часть корпуса PR24. Правой рукой вы держите рукоятку, а левой — задний конец оружия. (2) Разверните оружие против часовой стрелки на 180 градусов в вертикальной плоскости. Для этого левой рукой выполните круговое движение слева направо под руками нарушителя, а пра-

вой рукой — справа налево над его руками. (3) Это движение вывернет запястья нарушителя, заставив их скреститься, и левое запястье окажется в запертом положении. (4) Продолжайте вращение PR24, увеличивая давление на захваченное запястье, лишите нарушителя равновесия и (5) повалите его на землю.

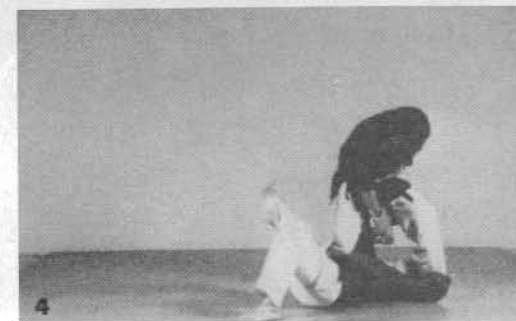
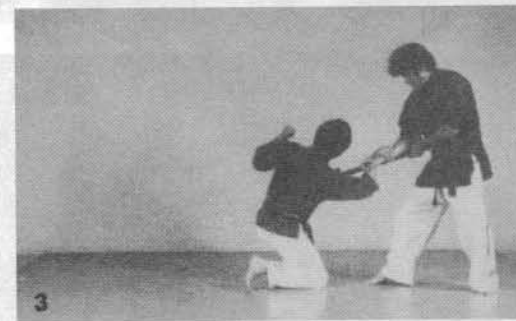


**Техника № 4**

(1) Правой рукой вы держите рукоятку, а левой — задний конец PR24, когда нарушитель хватается за левое запястье и собирается нанести удар кулаком. (2) Разверните левую кисть в запястье и задним концом оружия захватите сверху запястье нарушителя. (3) Атакующий, тем не менее, проводит удар кулаком. Блокируйте его бьющую руку передним концом PR24, а затем (4) продолжите круговое движение оружием против часовой стрелки, оказывая давление на запястье нарушителя, и повалите его на землю.

**Техника № 5**

(1) Нарушитель хватается за запястье. (2) Поднимите руку, расположив кисть с внешней стороны запястья нарушителя. Поместите PR24 на внутреннюю сторону его запястья, накрыв его сверху рукояткой. Возьмите рукоятку захваченной нарушителем рукой. (3) Резким движением захваченной руки вниз окажите давление на запястье нарушителя, заставляя его опуститься на колено. (4) Как только нарушитель окажется на земле, нанесите ему удар в грудь передним концом оружия.

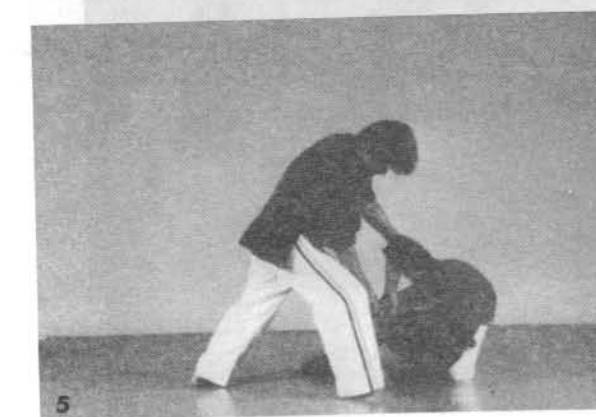




### Техника № 6

(1) Нарушитель хватает вас правой рукой за правое запястье. (2) Положите PR24 на правое плечо нарушителя, захватив его рукояткой оружия за шею. (3) Пока правая рука нарушителя остается в вытянутом положении, так как он продолжает держать вас за запястье, круговым движением

направьте задний конец PR24 вниз, под руку нарушителя и назад, (4) заведя его в итоге ему за спину. Рукояткой оружия вы оказываете давление на затылок нарушителя, пригибая его голову вниз, а корпусом PR24 запираете его плечо, (5) вынуждая противника опуститься на землю.





### Техника № 7

(1) Нарушитель хватает вас за запястье. (2-3) Расположите ручку PR24 над запястьем атакующего, как в Технике № 5. (4) Нарушитель выпускает ваше запястье, захватывает левой рукой передний конец оружия и отклоняет его вниз. (5) Вращательным

### 8-й шаг

движением направьте передний конец PR24 внутрь и вверх, запирая запястье нарушителя и заставляя его разжать руку. Затем, (6-7) вложив весь вес своего тела в резкий толчок вперед, свалите атакующего с ног.

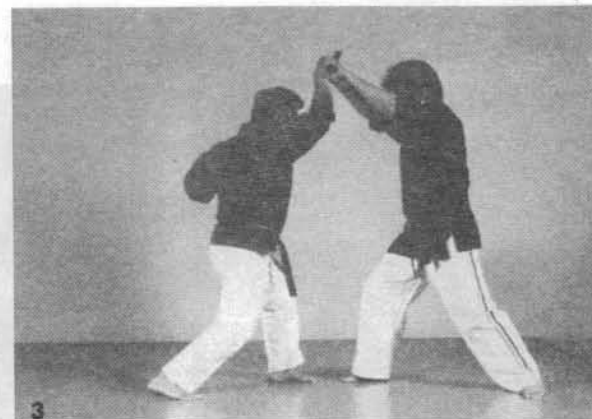






### Техника № 8

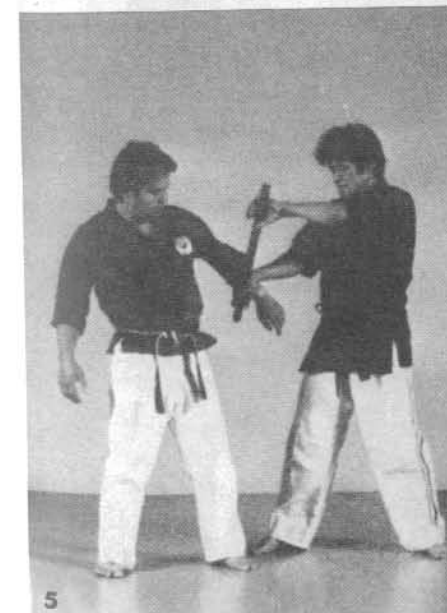
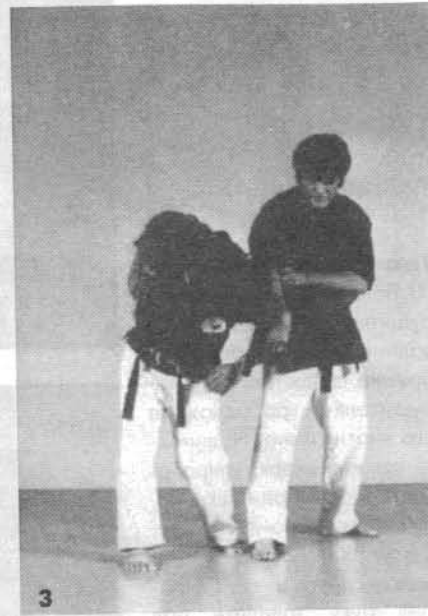
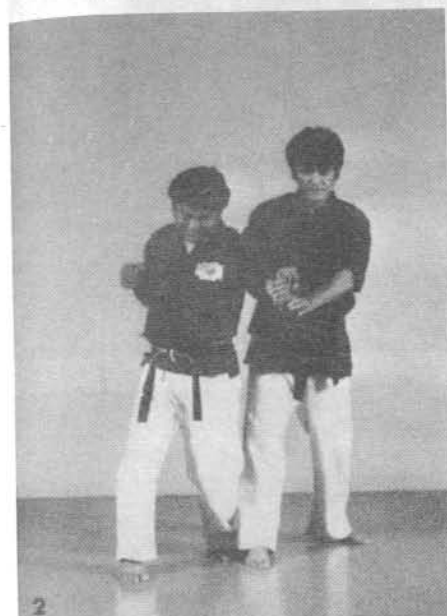
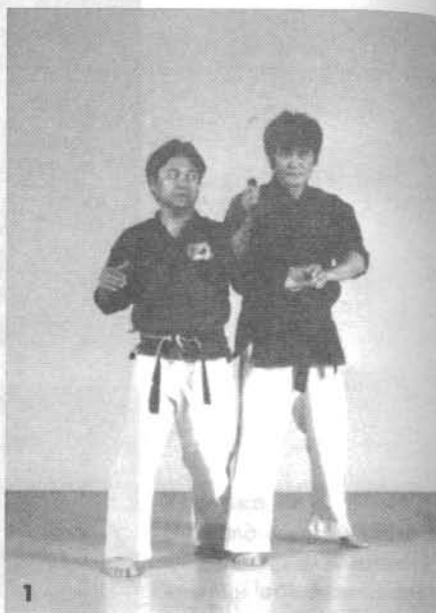
(1) Нарушитель делает шаг вперед и наносит удар кулаком. Поставьте правый внутренний блок. (2) Нарушитель проводит удар другой рукой. Поставьте правый внешний блок. (3) Нарушитель наносит третий удар кулаком. По-



ставьте верхний блок. (4) Четвертый удар нарушителя блокируйте нижним блоком. (5) Затем корпусом PR24 нанесите удар в шею атакующего и проведите задержание.

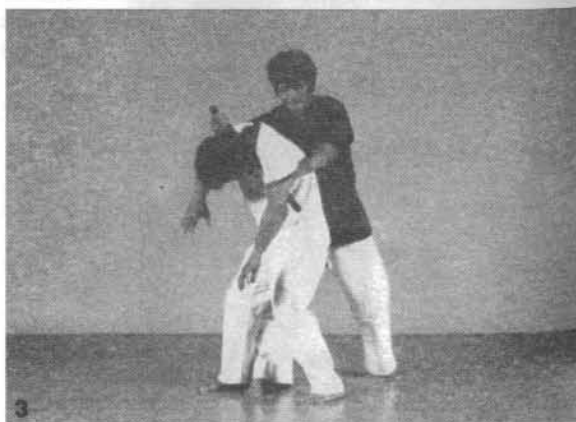
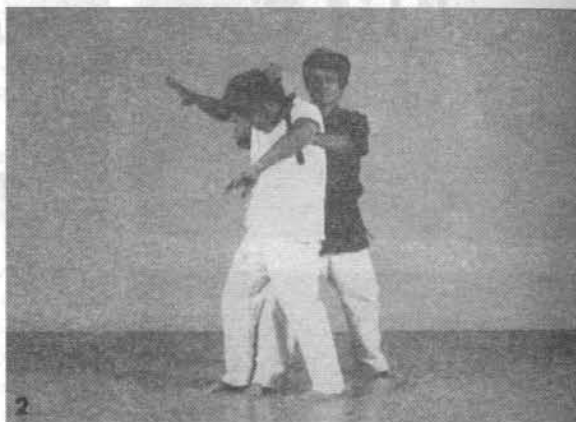
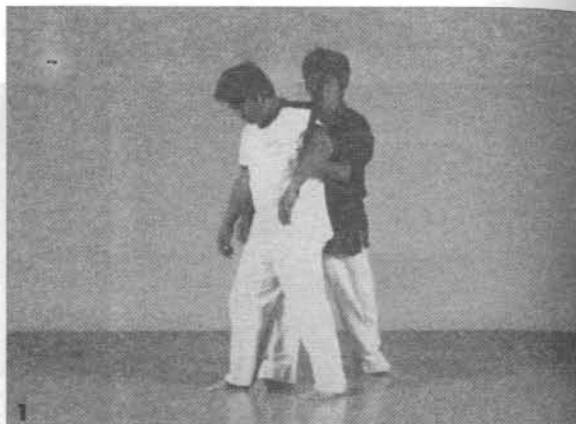
### Техника № 9

(1) Для проведения задержания с помощью этой техники вы должны встать рядом с нарушителем, держа PR24 основным захватом, просунуть корпус оружия под его рукой спереди назад и (2) расположить рукоятку в горизонтальной плоскости поперек предплечья нарушителя. (3) После этого вы можете вывернуть ему руку. Для этого одновременно надавите одной рукой на рукоятку сверху вниз, прижимая вниз его предплечье, а (4) другой рукой поднимите задний конец оружия вверх, оказывая давление сзади на плечо и вынуждая нарушителя наклониться вперед. Во время тренировок (5) освободите партнера от этого захвата медленно и осторожно.



**Техника № 10**

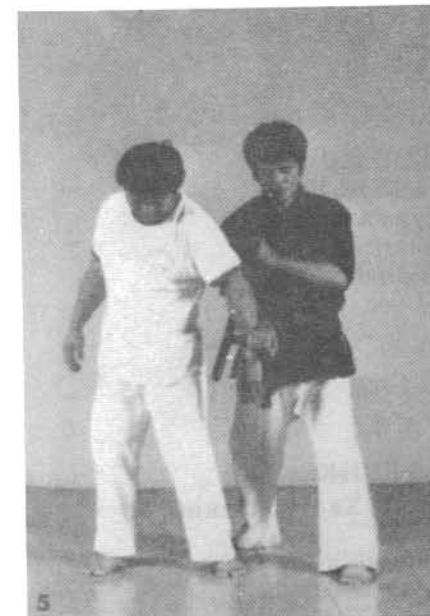
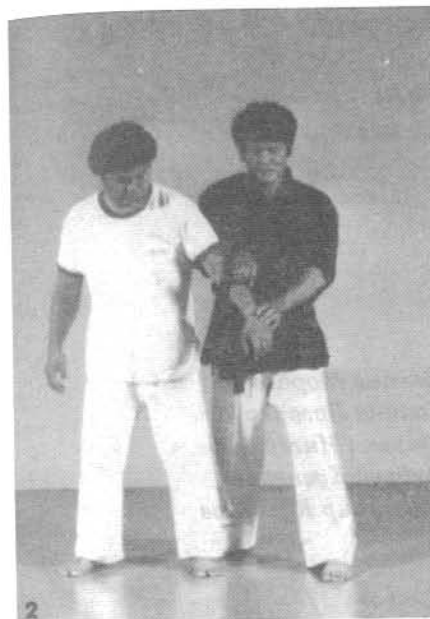
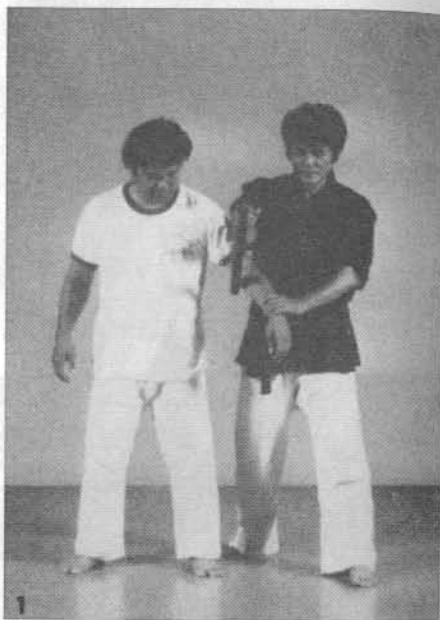
(1) Встаньте за спиной нарушителя. Держа PR24 за задний конец, просуньте оружие сзади под руку нарушителя и расположите его вертикально. Поднимите оружие вверх, упираясь запястьем в подмышку нарушителя, и поместите рукоятку PR24 на заднюю поверхность его шеи. (2) Правую руку заведите под другую руку нарушителя. Потянитесь вверх и схватите ею передний конец оружия. (3) Зафиксировав таким образом руки нарушителя в плечах и лишив его возможности двигаться, резко направьте вниз обе руки и пригните его голову к земле.

**Техника № 11**

(1) Передним углом рукоятки прижмите голову нарушителя к стене, оказывая давление рукояткой сзади на шею. (2) Свободной рукой обыщите нарушителя.

**Техника № 12**

Этот способ задержания во многом напоминает Технику № 9. Вы должны точно так же (1) встать рядом с нарушителем, держа PR24 основным захватом, и (2) просунуть корпус оружия под его рукой спереди назад. (3) Когда задний конец PR24 окажется за спиной нарушителя, возьмите его другой рукой. (4) Надавите на рукоятку, прижимая предплечье нарушителя вниз. (5) Задний конец оружия поднимите вверх, но вместо того, чтобы оказывать им давление сзади на плечо, как это делалось в Технике № 9, расположите корпус PR24 поперек внутренней поверхности локтевого сустава нарушителя. (6) Его рука после этого согнется в локте и вывернется таким образом, что предплечье окажется за спиной. После этого продолжайте оказывать давление на руку, поднимая рукоятку и заставляя руку нарушителя подниматься выше. Другой рукой направляйте задний конец оружия вперед и вниз, выворачивая локтевой сустав в противоположную сторону.





 **ЕНИКС**

ISBN 5-222-03863-7



9 785222 038635 >