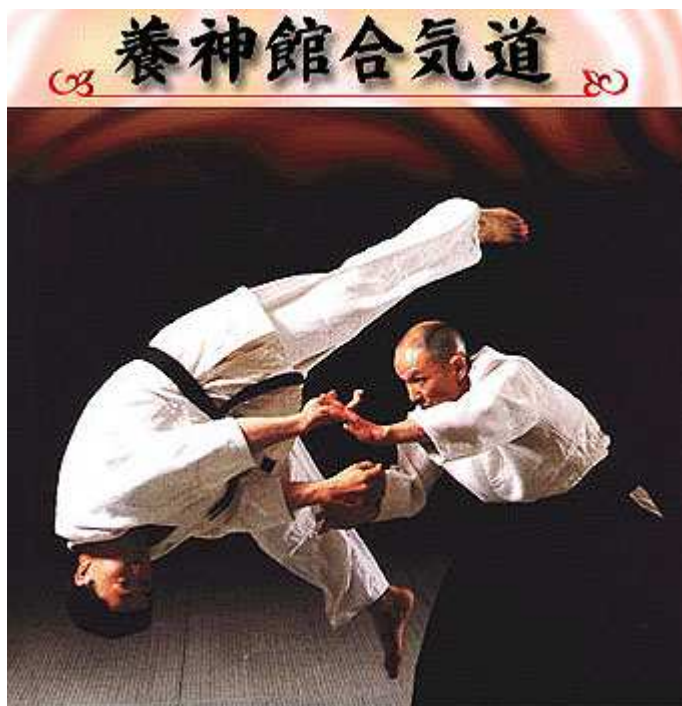


Годзо Сиода

Динамическое Айкидо

перевод с японского на английский язык Джеффри Гамильтона



Предисловие

Цель этой книги - изложить основы айкидо в форме учебного пособия для начинающих. Описываемые приемы, включающие основные базовые движения, выбраны из ежедневно используемых в учебном центре Tokyo, Yoshinkan.

Я старался, по возможности, дать простую классификацию приемов и описать их простым понятным языком. Однако многие моменты в айкидо, как и во всех японских боевых искусствах, не могут быть адекватно объяснены словами и фотографиями. Но, хотя эта книга ни в коем случае не сможет заменить квалифицированного учителя, я надеюсь, что она будет полезным дополнительным пособием при индивидуальном обучении.

Я очень благодарен Сейши Терада, Такаши Кушида, Киоиши Иноуэ, всем инструкторам центра Yoshinkan, которые на фотографиях изображают моих противников, а также тем ученикам, которые тоже тратили на это время и энергию. Я также признателен своим старшим коллегам и директорам центра за помощь и советы по подготовке этой книги. Наконец, я должен поблагодарить Джеффри Гамильтона за перевод этой книги на английский язык и составление раздела по практическому применению.

Гозо Шиода

Предисловие переводчика

Поскольку эта книга исходно предназначена для читателей-японцев, она подразумевает знание основ истории и культур Японии. Более того, для описания техники японских боевых искусств используется определенная терминология, которая может быть понята или угадана большинством японцев, но не имеет смысла в прямом переводе.

Следующие пояснения написаны с целью объяснить, или уточнить некоторые из этих моментов для западного читателя.

САМУРАИ: Еще всего около 100 лет назад Япония была феодальной страной. Земля была разделена на отдельные владения, а общество - на 4 устойчивых слоя. Низшими были купцы, над ними - ремесленники, затем фермеры и, наконец, класс воинов - самураи.

Самурай работал на помещика-феодала. За получаемую плату от него требовалось защищать своего хозяина и, если нужно, умереть за него. После 1600 г. гражданской войны в Японии не было, и в следующие два с половиной века самурай как класс были в основном связаны с управлением, однако, их обязанности по-прежнему включали практику боевых искусств (именно в этот период эти искусства были разделены по направлениям и классифицированы), а также основы самодисциплины и философии, в частности системы дзен.

ПУТЬ: Исходным Японским словом для обозначения боевых искусств было bujutsu- первая часть «bu» означает «военный», вторая «jutsu» значит «искусство». После окончания феодального периода в Японии (с 1860-х гг.) эти искусства изучались меньше с точки зрения практического применения и больше внимания стали уделять элементам философии. Это изменение отразилось в замене второй части названия на 'do', что имеет абстрактное значение «путь» в смысле, подразумеваемом в системе дзен, то есть практика, ведущая к просветлению. Так, kenjitsu стало называться kendo, kyujitsu - kyudo, и т.д.

АЙКИДО: Основной принцип айкидо - «настройка» на противника, позволяющая предчувствовать его намерения и делающая возможным выгодное использование его движения. Этот принцип дал айкидо его название: «ai» значит «встретить», «ki»- дух, и «do» - «путь» в философском смысле объясненном выше.

Айкидо и меч: В объяснении приемов айкидо постоянно упоминается использование меча. Следует сказать, что имеется в виду японский меч, который обычно держат двумя руками и направляют прямо вперед корпуса, при этом руки находятся на уровне солнечного сплетения, а плечи и таз развернуты по отношению к противнику.

При ударе в kendo (японская техника) движение начинается с таза. Когда меч поднят (а именно это положение наиболее часто упоминается в айкидо) создается впечатление, что толчок направлен от таза к локтям с тем, чтобы поднять их. Обе руки поднимаются до или чуть выше уровня лба и находятся на одной линии с центром симметрии корпуса.

АТЕМИ: Эти удары наносятся в определенные чувствительные точки тела кончиками пальцев, ребром ладони, коленями, пальцами ног, пятками, и т.д. В этом тексте наиболее часто упоминается удар metsubushi («выбивание глаз»), который наносится косточкой у основания среднего пальца в точку, расположенную точно между глазами.

«Фиксированный захват» и «контроль» Выражение «фиксированный захват» применяется в этом контексте для обозначения момента, когда захват становится эффективным, т.е. начинается болевое действие. Словом «контроль» обозначается, как правило, последняя стадия движения, когда противник полностью обездвижен или хотя бы неспособен ни к каким эффективным движениям.

«Раскрытие» корпуса: это удобное обозначение для поворота на одной или другой ноге с одновременным поворотом корпуса, т.е. наподобие открывания двери.

«Смещение вверх»: В прямом смысле означает момент естественного поднятия центра тяжести тела, например, при ходьбе. В переносном - смещение центра тяжести тела противника вверх. Не имеет отношения к простому подниманию вверх.

История айкидо

После окончания войны, и особенно в последнее десятилетие, популярность старинного японского боевого искусства айкидо не только быстро возросла в его родной стране, но и распространилась за границей, особенно в Америке, Европе и юго-восточной Азии.

Исходно боевые искусства были просто методами защиты и нападения, которые использовали для эффективной самообороны в рукопашной схватке или в схватке с палками. В случаях, когда человек маленького роста и относительно слабый побеждал более крупного противника с помощью определенной техники, это могло быть основой нового направления. Так, в течение многих лет учителя и практики этих искусств, часто в условиях риска для собственной жизни разработали и развили те направления, которые сегодня достигли уровня науки.

Под влиянием буддистских концепций боевые искусства превратились из простого собрания приемов в философские «пути». Области их применения выросли от простой цели убить врага до комплекса элементов, связанных с повседневной жизнью. Иными словами, пути убийства заменились путями жизни.

После исчезновения класса самураев боевые «искусства» стали боевыми «путями» и им стали придавать важное значение как способам повышения моральной устойчивости, необходимой для создания полноценного общества. Тем не менее, в итоге боевые искусства остаются искусствами мужчин-бойцов - самураев и даже когда основная цель победы над врагом потеряет значение они должны будут прекратить свое существование. Соответственно, они не должны становиться чисто интеллектуальными упражнениями, не следует уменьшать значение основного «положения» budo и «пути развития техники» не должны исключаться как форма духовных и физических упражнений.

До сих пор еще нет достаточно полной информации об истории айкидо, но хотя, без сомнения, появятся новые данные, материал изложенный ниже достаточно полно отражает состояние знаний на данный момент.

Современное айкидо основано на daito aikijutsu, которое как считают, основал принц Тейджин, шестой сын императора Сева (850-880 г.). Через сына принца Тсунемото оно было передано последующим поколениям семьи Минамото. Время, когда оно дошло до Шинра Сабуро Йошимитсу, младшего брата Йошие Минамото, можно считать периодом закладки основ современного айкидо. Йошимитсу явно был исключительно тренированным и знающим человеком. Говорят, что он придумал большинство своих приемов, наблюдая как паук ловко ловит большое насекомое тонкой сетью. Сохранились упоминания, что Йошимитсу изучал анатомию, вскрывая тела убитых на войне и преступников. Название его дома «Daito Mansion» дало название его системе aikijutsu.

Второй сын Йошимитсу, Йошикийо, жил в Такеда (провинция Кай), и получилось так, что он стал известен под этим именем. В дальнейшем техника передавалась от поколения к поколению как тайное искусство дома Такеда и изучать ее могли только члены семьи и родственники. В 1574 г. Такеда Кинутсугу переехал в Аизу, и техника. Перешедшая к его последователям, стала известна как техника Aizu-todome.

Затем это искусство практиковалось исключительно самураями и сохранялось в семье до выхода Японии из состояния феодальной раздробленности в начале периода Мейдзи в 1868 г. В это время бывший главой семьи Сокаку Такеда Сенсей начал учить этому искусству за пределами владений Такеда. Он путешествовал по всей Японии и, наконец, остановился на острове

Хоккайдо. Его сын, Токимуне Такеда Сенсей открыл школу Daitokan dojo в Абашии на острове Хоккайдо и продолжает дальше развивать айкидо в качестве основоположника школы Daito.

Самым выдающимся учеником Сокаку Такеда был Морихей Уешиба. Уешиба Сенсей, человек редких способностей, который добавил к школе Daito основные элементы других древних боевых искусств и свои собственные приемы, считается основателем современного айкидо. Многие годы Уешиба Сенсей учил и руководил школой в Вакаматсу-чо в Токио.

В возрасте около 80 лет он сохранял активность. Школа Уешиба Aikido Honbu сейчас работает под руководством его сына Киссемару Уешиба, который с большим успехом посвятил себя распространению айкидо в Японии и за ее пределами.

Способный ученик Уешиба Сенсея, Томики из университета Васеда, очень активен как тренер и занимается в основном развитием спортивного айкидо.

Одним из самых выдающихся учеников Уешиба был Гозо Шиода (9ый дан) автор этой книги и директор школы Aikido Yoshinkan, который внес большой вклад в увеличение популярности айкидо после войны. Шиода поступил в школу Уешиба Сенсея в возрасте 18 лет и жил там 8 лет, еще учеником показывая четкую красивую технику и исключительную энергию, которой он известен сейчас. Как Сокаку Такеда и Морихей Уешиба, Шиода Сенсей небольшого роста и весит всего около 50 кг. Тот факт, что, несмотря на это он стал очень знаменитым, подтверждает, на мой взгляд, рациональность и эффективность айкидо.

Огромный интерес к айкидо после войны, вероятно, зародился в 1954 г., когда в рамках деятельности общества должителей было организовано представление японских боевых искусств в Токио. Принявший участие в показательных выступлениях Шиода Сенсей привлек большое внимание, и его выступление было высоко оценено. С этого времени популярность айкидо росла настолько быстро, что в течение года группой финансистов был организован учебный центр Aikido Yoshinkan (президент Соширо Кудо), в число учителей которого вошел Шиода Сенсей.

Если учесть, что до войны айкидо занимались лишь отдельные люди и специальные группы армии и флота, распространение и популярность этого искусства в настоящее время удивительны. Однако для столь быстрого развития требуются квалифицированные учителя, и дальнейшее развитие айкидо будет определяться возможностями подготовки тренеров, способных поддержать высокие стандарты этого искусства.

В заключение, я приношу извинения и благодарность всем учителям, имена которых здесь не упомянуты.

Хироши Такеучи

Раздел 1

Природа айкидо

Как и все боевые искусства, айкидо обязано своим развитием бесчисленному количеству учителей и практиков, которые за прошедшие 800 лет разработали и отшлифовали приемы, иногда с риском для собственной жизни. Принципы, на которых основаны эти приемы, в настоящее время сформулированы на научном уровне. Один из характерных принципов айкидо - круговое движение (*maui*). Если нападение ведется вдоль прямой линии, то при «встрече» с перемещением по дуге оно может быть заданным образом направлено и остановлено. После овладения техникой кругового перемещения можно встретить нападение любой силы с любой стороны. Более того, в ежедневно встречающихся ситуациях может использоваться принцип встречи с круговым движением. Успешное овладение приемом возможно только при

спокойствию и отработке пути достижения состояния гармонии с противником. Реальную силу дает быстрое, но гибкое мышление в сочетании с хорошо тренированным телом (на фото показан бросок Kokyu page)

Гармония айкидо и мышление

Основная аксиома айкидо состоит в том, что физически слабый может победить сильного за счет изучения техники. Однако, айкидо это более чем просто физическая подготовка. Для координации с учетом движения и силы противника ум, как и тело, должен быть гибким. Другими словами, для выгодного использования движений противника нужна тонкость и гибкость ума. Если смотреть глубже, это означает, что aikidoka должен понимать своего противника и разделять его чувства, поэтому конечная цель состоит не в том, чтобы нанести повреждение противнику, а в стремлении к состоянию гармонии с ним.

Соревнование, которое ведет к развитию мании величия и комплекса неполноценности, исключается в тренировках по айкидо, и приемы успешно изучаются в форме ката, то есть при работе с партнером каждое движение повторяют до тех пор, пока оно полностью не усвоится и не станет рефлексивным. Айкидо - это не только взаимодействие людей, оно предусматривает форму тренировки, за счет которой aikidoka учится достижению гармонии с природой в процессе отработки приемов, основанных на естественных движениях. Неуклюжее или вынужденное движение не может быть отнесено к айкидо.

Приемы и практика

Анализ техники

Техника - это способ достичь максимального эффекта при минимальных усилиях. В основном это делается путем использования силы противника против него самого. Поэтому, при толчке aikidoka двигается в направлении атаки, прибавляя свою силу к силе противника. Аналогично, если противник тянет, он, вместо того чтобы тянуть в противоположном направлении, добавляет свой вес и силу своего движения к тянущему движению противника, затем применяет прием и за счет этого приводит противника под контроль. Он побеждает не в результате силового единоборства, а используя силу противника.

Хотя большинство приемов предусматривает случай единоборства двух людей без оружия, имеются и приемы для различных других случаев, вооруженный человек против вооруженного, невооруженный против вооруженного, один человек против нескольких нападающих. В итоге описано более трех тысяч приемов, из которых около ста пятидесяти входят в состав базовых. Постоянная тренировка этих базовых приемов открывает путь для овладения остальными.

Классификация и названия приемов

Приемы айкидо классифицируются следующим образом: tachi waza (оба стоят), suwari waza (оба сидят) и hanmi-hantachi waza (один сидит, второй стоит). Эти группы далее делятся на nagae waza (бросковые приемы) и osae waza (приемы контроля). Основная часть базовых приемов включает te waza (технику работы с кистью). Так сложилось потому, что в прошлые времена в бою носили доспехи, а кисти противника были доступны и уязвимы.

Поскольку айкидо включает тысячи приемов, почти невозможно дать им всем названия, поэтому названия имеют только базовые приемы, причем в основном их называют просто ikkajo, nikajo (первая, вторая группа) и т.д. Это значит, что обычному человеку сложно понять сущность приема, услышав его название. Для новичка гораздо лучше сосредоточиться на выполнении самого движения, чем на запоминании названий.

В старых книгах по боевым искусствам используются запутанные объяснения и требующие запоминания названия; предполагалось, что это сохранит секреты искусства. Опять же

вероятно, что для описания приемов и методов приглашали служителей дзен - буддистских храмов, связанных с семьями самураев, что объясняет факт доступности описания только для посвященных.

Практические методы

Хотя приемы айкидо обычно отрабатывают в форме ката, это не значит, что движение «мертво»; напротив, каждое его повторение должно быть эффективным. Сущность тренировок по айкидо в том, что оба партнера совершенствуют свои движения и пытаются набрать реальную силу за счет правильного применения приемов. Хотя в айкидо, в отличие от других видов спорта, не приняты понятия победы и поражения, ни в коем случае не следует забывать конечную цель контролирования противника за счет достижения превосходства над ним. В то же время, как уже упоминалось, aikidoka постоянно должен стремиться к «умственной гармонии».

Правильно выполняемый прием айкидо не требует особых усилий. Более того, ни один прием айкидо не требует силы, превышающей норму; сила любого, кто может поднять около 30 кг, достаточна. Если же в какой-то момент для выполнения приема требуется большая затрата силы, можно смело сделать вывод о плохом исполнении. Таким образом, поскольку айкидо допускает отработку приемов как со значительными, так и с минимальными затратами энергии, оно может успешно изучаться людьми обоих полов и любого возраста. Более того, айкидо одновременно служит для улучшения здоровья, самообороны, развития мышления и, что важно для женщин, для увеличения красоты за счет улучшения фигуры.

Круговое движение

Секрет способности выгодно использовать физическую силу противника в айкидо основан на принципе движения *maui* («кругового»).

Почти ни одно движение в айкидо не идет по прямой линии: ноги, туловище и руки описывают дуги и, более того, эти движения в трехмерном пространстве идут по сферической поверхности или спирали. За счет кругового движения aikidoka способен, не боясь столкновения, добавить свой вес и свою силу к силе тянущего движения или толчка противника.

Пример смены направления показывает преимущество кругового движения. Если вначале корпус движется по прямой, то для смены направления нужна пауза; если же начальное движение идет по кругу, то нет необходимости менять скорость перемещения. Часто встречаются следующие примеры кругового движения: вращение корпуса на одной ноге, движение по дуге и движение рук как бы по сферической поверхности.

Первой задачей при подготовке этой книги было правильное обучение круговым движениям. От ученика требуется особое внимание к этому, вероятно, самому важному базовому движению в айкидо и обязательное изучение фотографий вида движений сверху.

Сферическое движение

Круговое движение не ограничено одной плоскостью; оно может идти спереди назад, справа налево, вверх или вниз, то есть опытный aikidoka должен уметь двигаться по кругу во всех направлениях, если он хочет иметь возможность встретить нападение с любой стороны.

Центробежная и центростремительная силы

Круговое (или сферическое) движение естественным образом создает центростремительную и центробежную силы. Первая аналогична силе, втягивающей предметы в водоворот или смерч, вторая соответствует силе, сбрасывающей предметы с вращающейся подставки. Анализ

правильно и своевременно выполняемых приемов показывает, что эти силы успешно используются в айкидо.

В большинстве случаев полный выход противника из равновесия достигается за счет вращения или поворота, а не прямого нападения. Чтобы более детально рассмотреть это движение представьте, что противник атакует прямым ударом. Если вместо того, чтобы грудью встретить нападение, уйти с дороги и, не препятствуя движению противника, применить легкое давление вверх по спирали, то очень небольшого усилия будет достаточно, чтобы изменить направление атаки, вывести противника из равновесия и лишит силы. Это аналогично силе урагана торнадо, если ее сравнить с силой ветра, дующего в одном направлении.

Основные компоненты движения

Скорость

Скорость - жизненно важный элемент айкидо, как и в большинстве видов спорта: во-первых, чтобы скоординировать движение с перемещением противника и, во-вторых, чтобы в нужный момент уйти от атаки. Например, в первом случае, было бы невозможно прыгнуть на площадку поезда, идущего со скоростью около 150 км/ч, но это относительно легко сделать, находясь на платформе, движущейся рядом с поездом с той же скоростью. Как пример второго случая использования скорости, при падении тяжелого предмета на голову достаточно, чтобы движение было выполнено непосредственно перед возможным ударом и на минимальное расстояние, позволяющее его избежать.

Время реагирования

Время реагирования определяет синхронизацию собственных движений с движениями противника - в этом сущность айкидо. Оно, в свою очередь, формируется сочетанием скорости и концентрации энергии (второе объясняется ниже). Правильное время реагирования аналогично способности выбрать момент, когда волна начинает откатываться, ударившись о скалу.

На фотографиях противник двигается вперед, толкая плечи автора двумя руками. В нужный момент поток силы повернут в обратном направлении и выполнен бросок противника. Основное значение имеет правильное время реагирования противодвижением.

Концентрация энергии

Shuchu-ryoku - это полная концентрация чьей-либо силы в заданный момент в заданной точке. Например, захватывая запястье противника, нужно вложить в точку захвата всю силу. Напротив, если при нанесении atemi (термин объяснен в предисловии переводчика) правой рукой часть силы используется левой, то удар теряет большую часть своей эффективности.

Хотя полная концентрация силы невозможна, при регулярных тренировках можно достичь достаточно высокого уровня. Известны случаи, когда в экстремальных ситуациях, например, при пожаре, даже нетренированные люди поднимали предметы, которые в нормальных условиях были бы для них слишком тяжелыми - это пример бессознательной концентрации силы. Тренировка дает возможность научиться концентрировать собственную силу по желанию.

Движение центра тяжести

Перемещая свой вес и регулируя его распределение между ногами можно удвоить силу выполнения приема. Фактически, степень эффективности приема зависит от правильности использования веса. В базовых движениях айкидо существенное внимание уделяется

переносу центра тяжести, и ученик должен постоянно держать это в уме при практической работе.

Раздел 2

Стойки и перемещение

Каким бы прочным не казалось здание, оно бесполезно, если фундамент не был хорошо заложен. То же справедливо для тела: какой бы сильной ни была верхняя часть корпуса, в случае если таз и ноги слабые невозможно ни собрать, ни применить никакую реальную силу. Напротив, трудно победить человека, имеющего относительно слабые руки, если сила его ног и таза выше средней.

Крепкая база необходима для айкидо, потому что без нее невозможно овладеть эффективными приемами. Основные стойки и перемещения составляют базу айкидо, и даже когда определенный успех достигнут в изучении приемов они должны каждый день включаться в тренировку базовые перемещения и стойки, разбираемые в этом разделе, представляют собой общую часть базовой техники раздела 3. Совершенствуя все стойки, перемещения и приемы aikidoka создает набор навыков, которые становятся его неотъемлемой частью.

1.Камае «стойка» (для одного занимающегося)

В айкидо используются две основные стойки: migi-hanmi (правая стойка) и hidari-hanmi (левая стойка). Необходимо их тщательное изучение, поскольку не только все приемы айкидо начинаются с них. Но и при овладении ими создается правильный умственный настрой.

В этих основных положениях тело принимает форму трехгранной пирамиды, широкой у основания, и узкой у вершины. Это дает устойчивость и формирует стойку, наилучшую для начала быстрого движения. Важные моменты здесь - положение ног и таза и фиксация взгляда.

Основная стойка айкидо строится по тому же принципу, что и в кендо: ноги должны быть под прямым углом одна к другой и должны быть на расстоянии, в полтора раза большем длины ступни aikidok'i.

MIGI-HANMI («правая стойка»)

Для достижения максимальной устойчивости и возможности быстрых перемещений вперед и назад нужно ставить ноги на расстояние, в полтора раза превышающее длину ступни, при этом примерно 2/3 веса тела должно приходиться на переднюю ногу. Правую руку со слегка согнутым локтем нужно держать на уровне груди, левая кисть должна быть на расстоянии около 10 см от живота, и обе кисти должны находиться на линии, параллельной оси симметрии тела. Пальцы должны быть выпрямлены и направлены вперед. Взгляд должен быть направлен, но не сфокусирован - на точку между глазами противника так, чтобы держать все его тело в поле зрения без концентрирования взгляда на отдельных его частях.

2. Камае. Стойка (при занятиях с партнером)

Для описания относительного положения двух партнеров, отрабатывающих приемы айкидо, используют два термина:

AI-HANMI - это положение, когда партнеры находятся в одноименных стойках - оба в правой или оба в левой.

GYAKU-HANMI - это положение, когда партнеры находятся в разноименных стойках, т.е. один в правой, а другой в левой.

MAAI

Maai - это правильное расстояние (как для нападения, так и для защиты), поддерживаемое между партнерами. При уменьшении этого расстояния легче нападать и труднее защищаться, при увеличении - наоборот. Нужно учитывать, что во всех случаях и для тренировок в айкидо нормальным считается сохранение дистанции примерно 1,8 м.

Схема: Пример положение Al-hanmi (вверху) и пример положения Gyaku-ganmi (внизу)
Стрелками показано направление корпуса, поперечной чертой - положение центра тяжести.
Расстояние между передними ступнями партнеров около 1,8 м.

Важные моменты в Катае

- вытянуть пальцы, держать спину и таз прямо
- смотреть партнеру в глаза, держа при этом все его тело в поле зрения; сконцентрировать внимание впереди, но не допускать движения головы вперед;
- крепко держать таз и стараться почувствовать поток силы от ног к кончикам пальцев;
- смена положения (при толчке).

Kihon dosa - это базовое движение, используемое для ухода с линии атаки противника за счет поворота на одной ноге с переходом в безопасную позицию, из которой возможен контроль противника.

- • Угол поворота может быть разным, хотя обычно он составляет 95

1. Tori стоит в migi-guaku-hanmi. Uke нападает, захватывая правую руку tori и толкая

- • Все движение должно строиться на suri-ashi, т.е. вместо того, чтобы поднимать ноги, надо перемещать их скользящими движениями, не отрывая от земли. Это позволит избежать «смещения вверх» центра тяжести.

2. Переноса весь вес тела на правую ногу и вращаясь на ней, tori проносит левую ногу по дуге, сохраняя контакт с землей. Одновременно, не сгибая локоть, он описывает небольшой круг правой рукой, вынося ладонь вверх и направляющим движением дает uke возможность продолжить атакующее движение вперед.

- Правая рука повернута ладонью вверх, локоть почти выпрямлен, левая нога ставится под углом 95 вправо и движение uke вперед усилено.
- Вес тела переносится на правое колено, нога почти выпрямлена и стоит твердо.

3. Поток силы tori направлен к кончикам его пальцев, взгляд сконцентрирован на них.

Правая рука выводится на уровень груди, ноги на одной линии, левая рука перед животом параллельно правой. 4. Расстояние между ступнями немного больше, чем в hanmi. Таз опущен, и верхняя часть тела повернута относительно нижней для повышения устойчивости стойки и возможности быстро начать следующее движение.

Смена положения (когда противник тянет)

Это базовое движение предназначено для нейтрализации силы противника, когда он тянет, за счет перемещения вперед при сохранении крепкой устойчивой стойки.

Движение называется *irimi* и представляет собой базовое движение, встречающееся только в айкидо.

1. Tori и uke стоят лицом к лицу в *migi-hanmi*. Uke левой рукой хватает tori за правую руку и сильно тянет.

- Правая рука tori ладонью вверх поднимается по диагонали от положения слева от груди uke к его правому плечу, движение направлено по линии положения ног tori.

2. С легким закручивающим движением правая нога tori проскальзывает вперед, не отрываясь от земли (*suri-ashi*) к точке расположенной между ногами uke на 1/3 расстояния между ними от его левой ноги. Одновременно руки tori двигаются вперед одним движением с перемещением правой ноги.

- Левая рука двигается вперед горизонтально к центру груди uke как бы нанося удар (*atemi*) ребром ладони.
- Взгляд направлен на кончики пальцев правой руки.

3. Правая рука ладонью вверх перемещается поперек груди uke к его правому плечу. Делая это движение, tori должен представлять себе, что он бьет мечом. После входа правой ногой за ней ведется таз, что перемещает центр тяжести тела вперед за счет силы левой ноги.

Ноги расположены в форме буквы Т

Применение *hiriki* (сила локтя, движение вперед)

Это базовое движение предназначено для обучения правильному использованию локтей и для тренировки движения ног, рук и корпуса по одной линии. Более того, тренировка этого движения дает основу для овладения *kojyu-ryoku*. *Kojyu-ryoku* необходимо при изучении приемов. Оно включает больше, чем просто силу, представляя собой соединение всех форм энергии человека, включая дыхание, силу воли и умственный настрой.

1. Tori встает в правую *gyaku-hanmi*. Uke захватывает правое запястье tori двумя руками.

2. Tori перемещается вперед, используя *suri-ashi*, передвигая одну ногу почти одновременно подводя вторую, сохраняя стандартное расстояние между ступнями. Пальцы расправлены и поток энергии идет от него к рукам через таз, грудь, плечи, локти и запястья. 3. Обеими руками делается сильный толчок вперед и вверх, как бы поднимая меч.

- ноги не должны отрываться от земли, это может привести к уменьшению устойчивости и потере равновесия.

4. Правая рука выше левой, локти слегка скруглены, плечи опущены, взгляд и внимание сфокусированы впереди.

Применение *hiriki* («сила локтя», движение назад)

Это движение формирует способность к сохранению крепкой стойки за счет перераспределения веса, и к концентрации движения вдоль одной линии. Оно также способствует развитию сильных, но гибких ног и таза и, как и предыдущее упражнение, способствует овладению *kojyu-ryoku*.

1. Пальцы вытянуты, руки выпрямлены, локти чуть согнуты. В этой стойке должно возникать ощущение потока энергии вниз через пальцы правой руки.
 2. вращаясь на носках обеих ног, tori поворачивается на 180, перенося свой вес с левой ноги на правую.
 3. Одновременно с поворотом корпуса tori поворачивает правую руку и поднимает обе руки.
 4. В конце движения левая нога tori, его таз и туловище находятся на одной линии, и центр тяжести ближе к правой ноге, чем в предыдущем упражнении (hiriki-движение вперед)
- • Правая рука вытянута как можно дальше
 - • Таз не должен быть опущен
 - • Вертикальное движение корпуса должно быть минимальным, и при повороте на носках пятки не должны подниматься.

Shumatsu dosa «Фиксирующее движение» (когда противник тянет).

Это движение основано на базовом движении «нанесения рубящего удара мечом» и включает подъем tegatana («меч в руке»), и рубящее движение вниз. Отработка этого движения служит хорошей тренировкой устойчивости, тааи, переноса веса и связанных с мышлением аспектов айкидо. На этой технике основан базовый прием Shiho-nage.

1. В правой ai-hanmi uke захватывает спереди оба запястья tori
- • это движение непосредственно связано с первым примером shiho-nage из раздела 3.
2. С проскальзывающим движением (suri-ashi) вперед правой ногой tori опускает корпус и выносит руки вперед, как бы замахиваясь мечом.
 3. Далее tori делает большой шаг левой ногой (suri-ashi) и поднимая обе руки (захват uke еще сохраняется) над головой, резко переносит вес на левую ногу.
 4. Вращаясь на носках обеих ног быстрым закручивающим движением tori поворачивается на 180 и поднимает обе руки высоко над головой. Его вес теперь перенесен на правую ногу
- • Uke старается толкнуть голову tori вперед.
5. Tori продвигает правую ногу вперед (suri-ashi) и вытягивая руки резко опускает их вниз рубящим движением до уровня плеча. Его вес теперь перенесен четко вперед при крепкой стойке.
- • В течение всего движения руки uke находятся точно впереди tori.

Shumatsu dosa II «Фиксирующее движение»

Предыдущее движение shumatsu dosa выполнялось с продвижением вперед. В этом движении делается поворот назад. В принципе же оба движения одинаковы.

1. Tori стоит в левой gyaku-hanmi, когда uke захватывает оба его запястья спереди и толкает.

2. Tori поднимает правую руку - локтем вниз и тыльной стороной кисти вверх над головой, поднимая левую руку uke. Левая рука tori тоже поднимается, но двигается ладонью вверх.

- • При повороте пальцы ноги описывают большую дугу.
- • В этом примере tori умело использует силу uke.

3-4. Tori снова поворачивается на 180 и, сохраняя захват uke, поднимает руки выше над головой.

- • Пальцы должны быть вытянуты в течение всего движения
- • Tori должен синхронизировать свое движение с движением uke.
- • Как правило, при движении левой ноги вперед пятка не должна подниматься.

5. Tori продвигает правую ногу вперед (suri-ashi), затем перемещает за ней левую, не отрывая пятку от земли. Выпрямляя руки, tori опускает кисти вниз до уровня плеч сильным рубящим движением.

- • Uke делает шаг в сторону левой ногой, оказываясь в таком же положении, как в конце предыдущего движения shumatsu dosa.

Shikko «передвижение на коленях»

Поскольку в старые времена в обычной жизни люди часто сидели в формальном положении, то есть на коленях, большое внимание было определено разработке приемов, выполняемых в этой позиции.

В настоящее время изучение suwari waza («техники работы сидя») имеет значение для упражнения ног и таза. Эта техника позволяет улучшить движение так, как невозможно это сделать только при изучении tachi waza («техники работы стоя»).

Shikko - это базовый метод движения вперед и назад в положении сидя на коленях. При выполнении движения следует обратить внимания на сохранение правильной прямой стойки.

- • Когда одна нога выносится вперед, производится вращение корпуса на колене второй ноги.

1-2. Из положения seiza с поднятыми пятками поднять левое колено и, вращаясь на правом колене, сдвинуть обе ступни на 90 по часовой стрелке, держа их близко сдвинутыми, делая, таким образом, шаг вперед.

3. Не поднимая правое колено, опустить на землю левое, которое должно смотреть вперед.

4. Затем, вращаясь на левом колене, поднять правое колено, сдвинуть ступни на 90 направо (против часовой стрелки), делая второй шаг вперед.

- • Держать колени на полу

5. Держать таз внизу, положить руки на бедра, смотреть прямо вперед.

Seiza-ho «Перемещение в формальное положение сидя»

При изучении правильных стоек очень важно сохранять правильное положение садясь и вставая. Seiza-ho - это метод перемещения из стандартного положения в seiza.

1. Встать в migi-hanmi
2. сразу из migi-hanmi поставить левой колено рядом с правой пяткой
 - • пальцы ноги не должны быть вытянуты назад.
3. Не двигая левую ногу, поставить рядом с ней правую и опустить таз.
4. Положить обе руки легко на бедра
5. Толкая колени вперед сесть на ноги.
6. Выпрямить спину, втянуть подбородок, опустить плечи и принять положение seiza.

Ukemi «страховки при падении».

Ukemi - это метод защиты тела при броске или падении. Техника страховки зависит от угла и направления падения и исполнение элементов различается у разных людей. Однако все они основаны на базовом принципе - уменьшить до минимума силу удара при падении.

Страховка при падении назад

1. Присев с наклоном назад начать опускать таз, одновременно поднимая обе руки вперед до уровня плеч.
2. Закруглить спину и поднести ягодицы как можно ближе к пяткам
3. Покатится назад, держа спину круглой и подбородок хорошо втянутым. Обе руки остаются расслабленными, но сильно ударяют по ковру.
4. Не сгибая слишком сильно корпус, выйти на лопатки, т.е. прокатиться дальше, держа подбородок на груди, чтобы не удариться об пол затылком.

Страховка при падении вперед.

Этот метод предназначен для остановки движения при падении или броске вперед:

1. Выдвинуть вперед правую руку и правую ногу, перемещая вес тела вперед.
 - • Правая рука должна стоять на ковре, как показано на фото; локоть должен быть слегка согнут, давая ощущение, что рука имеет форму арки.
2. Перемещая правую руку и спину по одной и той же кривой, дать возможность корпусу за счет веса пойти вперед в кувырок.
3. В конце кувырка левая рука сильно ударяет по ковру, а правая нога в момент касания пола должна быть согнута почти под прямым углом
4. Момент вращения вернет корпус в исходное прямое положение.

Скорректировать стойку для встречи возможной новой атаки.

Страховка с прыжком.

Этот метод используется в случае, когда невозможно освободить нужную руку для выполнения нормальной страховки вперед.

1. Сделать шаг вперед правой ногой и, используя ее как центр вращения, двинуть корпус вперед
2. Втянув подбородок, сильно оттолкнуться правой ногой, бросить тело вверх и повернуться в воздухе.
3. После поворота левая нога остается прямой, а левая рука готовится ударить по коврику при контакте.
4. Как и в случае нормальной страховки, вперед, момент вращения вернет корпус в прямое положение.
5. Скорректировать стойку для подготовки к следующему движению.

Раздел 3

Базовая техника

В айкидо множество базовых приемов, но изучение тех, которые описаны в этом разделе, даст возможность овладения всеми приемами айкидо. Сейчас тайны budo редко сохраняются в секрете. В этой книге описаны ключевые движения айкидо, иными словами, «секреты начальной стадии».

При изучении базовой техники недостаточно просто учиться бросать и контролировать. Если ученик хочет действительно понять основы базовой техники и овладеть ими, нужно, чтобы его тоже много раз бросали и контролировали. При повторной правильной отработке разбираемых базовых приемов aikidoka в дальнейшем научится инстинктивно реагировать и применять нужный прием в разных ситуациях - как на занятиях в dojo, так и в неожиданных случаях повседневной жизни.

Буквы (а) и (в) после названия приема используются для обозначения случаев когда противник тянет (а) или толкает (в).

Shiho-nage «Бросок на 4 стороны»

Что такое Shiho-nage?

Shiho-nage- это техника, в которой движение корпуса сходно с выполняемым при использовании меча для рубящих движений в четырех направлениях. Tori поворачивается, вращаясь на одной ноге. «Складывая» руку uke, то есть подводя его кисть к плечу, tori осуществляет контроль и может бросить uke в любом направлении.

В этой книге рассматриваются только базовые формы shiho-nagekatate-mochi, yokomen-uchi, shomen-uchi и hanmi-hantachi. Существуют многие другие формы этой техники, такие как ryote-mochi, hiji-mochi, mune-mochi, shomen-tsuki, ushiro-ryote-mochi, и т.д., и, кроме того, разные варианты перечисленных приемов тоже считаются формами Shiho-nage. При применении Shiho-nage используются все базовые движения, включая базовые движения shumatsu dosa.

- Нужно помнить следующие моменты.

При тренировке Shiho-nage важно представлять себе элементы работы с мечом, поднятие меча, замах мечом, рубящее движение мечом вниз. Более того, важно почувствовать, что ваша сила используется в том направлении, которое наиболее эффективно для контроля противника, а не просто выворачивать ему кисть. Вместо простого использования силы одной руки aikidoka должен включить в движение все тело. Рука uke должна двигаться по одной линии с плечом tori не должен тянуть кисть uke в наружную сторону.

1. **Katate-mochi Shiho-nage (A)**

«Хват за одну руку, бросок на четыре стороны»

Эта техника используется в случае, когда uke захватывает одно запястье tori и тянет. Выполняемое движение такое же, как в shumatsu-dosa.

1. В migi-gyaku-hanmi uke захватывает левое запястье tori и тянет его
 - • tori вытягивает правую руку как можно дальше
2. После нанесения atemi (metsubushi) правой рукой tori двигается точно так же, как в shumatsu-dosa-1.
3. Делая большой шаг правой ногой, tori поднимает руку uke над своей головой.
4. Вращаясь на обеих ногах, tori поворачивается на 180 и притягивает правую руку uke к его плечу
5. Tori делает еще один шаг вперед правой ногой (suri-ashi) и резко переносит свой вес вперед, выводит uke из равновесия, заводя его руку назад.
6. Tori опускает uke на землю направленным вниз рубящим движением правой руки.
 - • В течение всего движения tori должен смотреть в глаза uke и должен следить за сохранением правильной стойки.
7. Вслед за uke tori опускается вниз, подводя правую ногу к правому плечу uke, и опускается на левое колено, которое ставит рядом со своей правой пяткой. Правой рукой он крепко прижимает кисть uke к коврику, а левой наносит atemi в лицо uke.

2. **Katate-mochi Shiho-nage (B)**

«Хват за одну руку, бросок на четыре стороны»

Эта техника используется, когда uke захватывает запястье tori и толкает.

1. В hidari-gyaku-hanmi, когда uke захватывает левую руку tori и толкает, tori наносит atemi (metsubushi) правой рукой.
 - • Удар должен быть настоящим
 - • Чтобы избежать травмы uke должен принять удар, закрываясь левой рукой.
 - • не сопротивляться толчку uke.
2. Не сопротивляясь толчку uke, tori вращается на передней ноге и, начиная переносить правую ногу назад, берет кисть uke правой рукой.

3. Опуская корпус, tori поворачивается по часовой стрелке назад.
4. Продолжая вращение на левой ноге, tori поворачивается на 180 и переносит вес на левую ногу, стабилизируя свою стойку.
5. Tori держит руку uke так, что его большой палец лежит на пульсе uke.
6. Не меняя положения ног и быстро поворачиваясь на 180, tori поднимает руки над головой - опять как бы держа меч.
7. После выполнения поворота движение не отличается от описанного для shiho-nage (a).
 - • Tori двигает левую руку (которую держит uke) по дуге.
 - • Рука uke на уровне плеча tori
 - • Tori вытягивает левую руку вперед.

3. Yokomen-uchi Shiho-nage (a)

«Боковой удар в голову, бросок на четыре стороны»

Когда противник атакует боковым ударом в голову, его сила используется, чтобы вывести его из равновесия и бросить, применяя shiho-nage.

1. В migi-hanmi uke ребром правой ладони (tegatana) бьет слева в голову tori. Tori делает под шаг вперед - вправо по диагонали, слегка «раскрываясь» на левой ноге.
2. Tori сбивает вниз правую руку uke ребром левой ладони (tegatana) одновременно нанося atemi в лицо uke основанием указательного пальца.
3. Tori берет правую кисть uke двумя руками, держа все пальцы левой руки в ямке у основания большого пальца uke и большой палец правой руки - на пульсе uke.
 - • Ноги должны передвигаться за счет suri-ashi. Нужно стараться держать ступни под углом 90, как в базовых стойках (kamae)
4. Делая под шаг вперед правой ногой и скручивая таз с поворотом вперед, tori толчком выносит руки вперед и выводит uke из равновесия.
5. Tori делает длинный шаг вперед левой ногой и поднимает руки до уровня лба.
 - • В этот момент левая рука tori ведет руку uke вперед, а правая рука за счет закручивающего движения фиксирует захват запястья uke.
6. Так же, как в kata-mochi shiho-nage (стр. 50) tori разворачивается и, выпрямляя руки, опускает uke на землю, затем наносит atemi.
 - При крепкой стойке для эффективного движения достаточно лишь небольшого перемещения ног.

4. Yokomen-uchi Shiho-nage (b)

«Боковой удар в голову, бросок на четыре стороны»

Когда uke атакует боковым ударом в голову, tori перехватывает инициативу за счет входа и эффективного захвата запястья uke и применяет shiho-nage

1. В hidari-gyaku-hanmi uke поднимает правую руку для бокового удара в голову. В этот момент tori делает шаг вперед левой ногой.
2. Tori отражает удар, сбивая вниз правую руку uke левой рукой (tegatana), одновременно нанося atemi (metsubushi)
3. Tori захватывает правую руку uke двумя руками и, вращаясь на левой ноге, отводит правую ногу по дуге назад.
4. Выведя uke из равновесия, tori поворачивается (по часовой стрелке) на 180 , перенося вес с левой ноги на правую, и применяет shiho-nage.

5. ***Shomen-uchi shiho-nage***

«Прямой удар сверху, бросок на четыре стороны»

Когда противник атакует прямым ударом в голову, tori отражает удар, выводит противника из равновесия и применяет shiho-nage.

- 1-2. В migi-ai-hanmi, когда uke нападает, нанося прямой удар в голову правой рукой, tori отражает удар, захватывает запястье uke левой рукой и "раскрываясь» назад, нарушает стойку uke.
3. Продолжая держать запястье uke (большой палец tori лежит в ямке у основания большого пальца uke) tori правой рукой наносит atemi (metsubushi)
- 4-5. Когда uke пытается блокировать удар левой рукой tori захватывает запястье uke двумя руками, делает под шаг вперед левой ногой, разворачивает таз и маховым движением выносит руки вперед.
6. Делая большой шаг вперед левой ногой, tori поднимает руки над головой, нарушает стойку uke и сразу поворачивается на 180 , чтобы применить shiho-nage.

7. ***Hanmi-hantachi Ryote-mochi shiho-nage***

«Один сидит, второй стоит, захват за обе руки, бросок на четыре стороны»

Uke подходит спереди к сидящему tori, захватывает оба его запястья и тянет. Tori встает на ноги, поднимает кисть uke над своей головой и выполняет shiho-nage .

1. Tori в положении seiza. Uke, стоя в migi-hanmi, захватывает спереди оба запястья tori и тянет.
2. Tori встает на левую ногу и двигает ее вперед между ног uke, не отрывая правое колено от земли, он маховым движением поднимает руки uke на уровень груди, держа правое запястье uke правой рукой.
3. Tori встает на ноги, вытягивая руки вверх перед тем, как пронести их над головой.
4. Пронся руку uke над своей головой, tori поворачивается по часовой стрелке на 180 и вращаясь на левой ноге, делает большой шаг вперед (за спину uke) и бросает uke с помощью shiho-nage.

- • Правая рука tori должна быть выпрямлена.
- • Чтобы вывести uke из равновесия tori должен держать таз низко.
- • правая нога tori опирается на пальцы.
- • Движение левой руки tori направлено прямо вперед.

Техника айкидо.

В айкидо можно выделить suwari waza (и tori и uke сидят), hanmi-hantachi waza (один сидит, второй стоит) и tachi waza (оба партнера стоят), эти группы приемов далее можно разделить на nage waza (бросковые приемы) и osae waza (приемы контроля).

Можно также разделить приемы на те, которые используют слабые (чувствительные) точки и на те, в которых преимущество достигается за счет использования положения и движений противника. Примеры приемов первого типа - это случаи нанесения atemi с целью вызвать шок и увеличить чувствительность противника. Примеры приемов второго типа - случаи использования силы тянущего или толкающего движения противника.

Айкидо учит получать максимальный эффект при небольшом усилии. Никакие вынужденные или требующие силового единоборства движения не могут быть отнесены к айкидо.

В osae waza и, особенно, в nage waza для броска противника действительно не нужна сила, чтобы его поднять. Существенно, что бросок проводится за счет собственного движения «по желанию» противника (если он будет упираться, то это кончится травмой сустава)

Всегда должен ставиться вопрос как лучше победить противника, но еще более важно добиваться правильного рефлекторного выполнения собственных движений.

Ikkajo osae.

«1ый способ контроля»

Что такое Ikkajo osae?

Ikkajo osae - это метод нарушения стойки противника и приведения его под контроль за счет движения, центральная точка которого соответствует локтевому суставу. Как и в shiho-nage, существуют многие варианты этого движения - katate-mochi, ryote-mochi, hiji-mochi, mune-mochi, shomen tsuki, и т.д., но состав базовых входят только рассматриваемые здесь shomen-uchi и katate-mochi.

- Важно запомнить следующие моменты.

Применение этой техники основано на движениях, сходных с выполняемыми при поднимании меча, рубке мечом, замахе копьем, а также «входе в противника» (irimi), и др. Для tori отработка этого приема - идеальный метод развития способности к оценке дистанции между собой и противником (maai), движения вперед по диагонали, движения таза, распределения потока энергии, и др. элементов. Uke отработка приема дает возможность тренировать страховку при падении вперед, а также способствует укреплению его кистевых, локтевых и плечевых суставов, что, в свою очередь, улучшает технику.

В suwari waza (при работе сидя) необходима правильная позиция tori и uke. Перед началом движения они должны сидеть, сдвинув ступни и не выпрямляя пальцы ног. Такая позиция обеспечивает короткие движения и дает возможность быстрого применения силы во всех приемах suwari waza. Правильное положение сидя укрепляет ноги и таз.

1. Shomen-uchi ikkajo Osae (A)

«Прямой удар сверху, первый способ контроля»

Torі атакует ударом сверху вниз в голову спереди, а uke блокирует удар правой рукой, torі хватает правый локоть и запястье uke и переводит его на землю под контроль.

- Uke принимает удар torі, слегка закругленной правой рукой.
- 1. В *migi-ai-hanmi* torі поднимает правую руку над головой, как бы поднимая меч, продвигается вперед за счет *suri-ashi* и направляет удар ребром ладони (*tegatana*) в голову uke точно спереди.
- 2. Толкая локоть uke вдоль линии, соединяющей правое плечо и ухо uke, torі выполняет рубящее движение вниз по кругу правой рукой (*tegatana*), и делает шаг вправо по диагонали с небольшим под шагом стоящей сзади левой ногой.
- 3. Опираясь на правую ногу, torі резко поворачивает таз вправо и резким движением опускает вниз левую руку, лежащую на локтевом суставе uke.
- При передвижении следует использовать *suri-ashi*
- Чтобы сохранить инициативу, нужно двигаться быстро.
- 4.левой ногой torі делает шаг вперед под руку uke и, сильно надавливая на правое плечо uke, толкает его вперед, как бы ударяя копьем
- 5. Полностью положив uke на землю, torі выносит правую ногу по диагонали вправо и одновременно резко выводит правую руку uke вперед, кладя его на ковер лицом вниз.
- При выполнении движений torі должен сохранять стойку, т.е. не должен сгибаться в пояснице.
- 6. torі двигает правую руку uke до положения, когда она лежит под прямым углом к телу uke. Затем он одновременно опускает свое правое колено и правую руку uke на землю и выполняет контроль uke, нажимая на его локтевой сустав.
- torі не сгибает свое правое запястье, а левой рукой, вместо того, чтобы просто сильно давить на локоть uke, производит давление в направлении сверху и далее к правой кисти uke, поток его силы образует букву L.

2.Shomen-uchi ikkajo Osae (А- сидя)

«Прямой удар сверху, 1ый способ контроля»

Этот прием аналогичен предыдущему, за исключением того, что и torі и uke находятся в *seiza* («положении сидя»). В *seiza* расстояние между коленями должно быть равно ширине одного кулака, нужно вывести грудь вперед и расслабить плечи.

- Большие пальцы ног должны перекрываться
- Грудь нужно вывести вперед, плечи опустить
- В исходном положении расстояние между коленями torі и uke должно быть равно ширине двух кулаков.
- 1. Оба партнера в положении *seiza*. Torі наносит удар спереди сверху вниз, направляя его в голову uke. Uke блокирует удар правой рукой, и torі сразу же захватывает снизу его локоть.

2. Опираясь на пальцы ног, tori немного продвигает правое колено вперед и, одновременно с круговым движением вниз ребром правой руки (tegatana), сильно толкает справа левой рукой, держа ей uke за правый локоть. Равновесие uke нарушено.

3. Поворачивая таз точно вправо и делая рубящее движение вниз правой рукой, tori захватывает правое запястье uke, когда оно находится перед правым бедром tori.

- Tori должен обращать внимание в первую очередь не на захват запястья uke, но скорее на сильно рубящее движение tegatana правой руки.

4. Опуская таз и надавливая на локоть uke сверху, tori полностью выводит uke из равновесия.

- Tori должен следить, чтобы эффективному захвату руки uke не помешало слишком сильное уменьшение maai.

5. Tori приводит uke под контроль, толкая его руку и как бы вдавливая ее в плечо. Одновременно он двигает свое левое колено под плечо uke и затем переносит правое колено по диагонали направо, фиксируя ikkajo osae.

- При перемещении колени не должны терять контакт с землей, пятки нужно держать вместе.

-

3.Kata-mochi ikkajo Osae (A)

«Хват за плечо, первый способ контроля»

В случае, когда uke хватается tori за плечо, tori фиксирует захват локтя uke и побеждает его за счет концентрации силы (shuichu-ryoku) в этой точке.

1. В hidari-hanmi uke захватывает правое плечо tori и тянет. Tori наносит atemi (metsubushi) и делает под шаг по диагонали в правую сторону правой ногой.

2. После удара той же рукой tori захватывает левое запястье uke и подводит правую руку снизу под руку uke.

- • Концентрируя силу в точке захвата uke, tori не должен поднимать плечи.

3. Tori делает под шаг вперед левой ногой и tegatana правой руки выполняет толчок вперед-вверх вдоль линии, соединяющей плечо и ухо uke.

4. Tori сильно скручивает таз влево, и надавливая tegatana на локтевой сустав uke, переносит вес тела на левую ногу.

- • Сменить давление tegatana на захват правой рукой локтя uke

5. Не ослабляя захват плеча и запястья uke, tori выполняет сильный толчок вперед вправо, одновременно скользящим движением переносит правую ногу из положения слева от uke к его правому плечу.

6. Делая большой шаг вперед левой ногой, tori укладывает uke лицом вниз и ставит свое правое колено на ковер.

7. Поставив правое колено под плечо uke и раскрывая руку uke до прямого угла, tori контролирует uke, плотно прижимая к коврику его запястье и локоть.

- • Для фиксации захвата руки uke tori должен загнуть кисть uke в направлении плеча сразу же, как только она коснется ковра.

4. Kata-mochi ikkajo Osae (A-сидя)

«Хват за плечо, первый способ контроля»

1. Оба партнера в положении seiza. Uke захватывает левой рукой правое плечо tori и тянет.
 - • Ладонь левой руки uke должна смотреть вниз.
2. Чтобы ослабить силу атаки uke tori двигает правое колено вправо, приподнимается, опираясь на пальцы ног, и наносит левой рукой atemi (metsubushi).
3. Tori захватывает держащую его левое плечо руку uke своей левой рукой и держит ее, как бы направляя тыльную сторону кисти uke к его плечу. Он выводит свое левое колено по диагонали налево и надавливая правой рукой (tegatana), толкает локоть uke вверх вдоль линии, соединяющей плечо и ухо uke.
 - • При этом движении tori как бы старается резко толкнуть плечо и tegatana правой руки вперед.
4. Теперь tori делает резкое рубящее движение tegatana вниз, одновременно поворачивая таз влево.
 - • Tori не должен допускать потери контакта своего правого плеча и левой руки uke до конца приема, то есть до полного контроля uke.
5. Теперь tori берет локоть uke правой рукой и толкает его по диагонали вправо для правильного завершения приема он ставит свое правое колено под левое плечо uke.

В айкидо, помимо развития физических качеств, большое внимание уделяется развитию shuchu-ryoku - концентрации внимания и силы в одной точке при выполнении приема. Этот вариант kata-mochi ikkajo osae - идеальная техника для развития и того и другого, в ней необходима концентрация силы в районе плеча, и, кроме того, как и любая техника suwari waza, она развивает ноги и таз и требует быстрых, но плавных движений.

5. Kata-mochi ikkajo osae (B)

«Хват за плечо, 1ый способ контроля»

Этот вариант броска применяется, когда uke захватывает левое плечо и толкает.

1. В gyaku-hanmi uke захватывает правое плечо tori левой рукой и толкает. Tori наносит atemi (metsubushi) левой рукой и выносит правую ногу по диагонали вперед.
- 2.левой рукой tori прижимает к своему плечу и tegatana правой руки сильно толкает левый локоть uke вверх, одновременно слегка раскрываясь левую ногу.
 - • При толчке вверх tegatana правой руки правое плечо нужно вывести вперед.

4. Сильно занося левую ногу назад, tori поворачивается на 180 и с силой опускает tegatana правой руки вниз, одновременно опуская корпус.

- • Давить tegatana вбок.

5-6 Tori опускается на правое колено, кладет uke лицом вниз на ковер и, подкручивая локоть, применяет ikkajo osae.

Kata-mochi ikkajo osae (В-сидя) «Хват за плечо, 1ый способ контроля»

Движение аналогично предыдущему

1. Оба партнера в положении seiza. Uke хватает tori левой рукой (ладонью вниз) за правое плечо. Tori раскрывает правое колено и наносит atemi (metsubushi) левой рукой.
- • Движение tegatana должно быть направлено вдоль линии, соединяющей колени, таз и лицо.
- 2-3.левой рукой tori захватывает правое запястье uke и, сильно толкая tegatana левый локоть uke, слегка смещается назад.
4. Сильно завернув назад левое колено, tori поворачивается на 180, с силой опуская tegatana правой руки вниз, и полностью нарушает равновесие uke, заставляя его упасть вперед.
5. Положив uke лицом на ковер, tori контролирует его так же, как описано для предыдущего приема.

Nikajo osae «2ой способ контроля»

Что такое Nikajo osae?

Nikajo- это техника, включающая болевой прием на запястье и локоть, который, при умелом применении, очень чувствителен. Из-за этого многие новички бросают занятия, так и не овладев этой техникой. Однако постоянные тренировки помогают ученику выработать достаточную устойчивость к боли и делают его менее чувствительным к болевым приемам на запястье. Более того, тренировка nikajo полезна для здоровья, поскольку оно растягивает и размягчает обычно не используемые сухожилия и одновременно стимулирует нервные окончания.

Как и все приемы базовой техники, Nikajo может использоваться в бесчисленном количестве случаев. Здесь описывается только техника, используемая при захватах противником - katate-mochi и kata-mochi.

- • Важно запомнить следующие моменты.

Хотя Nikajo предусматривает захват кисти противника, его эффективность не определяется только сильной хваткой. Скорее, техника основана на тех же движениях, что и работа с мечом, в захвате работают в основном пальцы от указательного до мизинца, используют обе руки, и tori держит запястье uke так, как он держал бы меч, если бы хотел разрубить uke спереди.

При применении этой техники сила всего корпуса, а не только его верхней части должна быть сконцентрирована на запястье uke. Nikajo не может быть эффективным без правильного переноса веса и хорошей работы тазом.

1.Katate-mochi Nikajo osae(A)

«Хват за одну руку, 2ой способ контроля»

Эта техника включает болевой прием Nikajo на запястье uke, tori применяет его в случае, когда uke хватается tori за руку одной рукой и тянет.

1. В левой ai-hanmi uke захватывает левой рукой правое запястье tori. Tori отводит свою правую руку вправо (ладонью вниз), ставит правую ногу вправо (suri-ashi) и наносит atemi (metsubushi) левой рукой.
 2. Tori выводит руку uke вверх до положения перед tori на одном уровне с его глазами и, взяв запястье uke правой рукой, хватается с задней стороны его левую руку.
 3. За счет резкого движения обеих рук в направлении влево от uke и переноса веса тела вперед tori фиксирует захват запястья uke. 4. Продвинув еще дальше левую ногу, tori берет локоть uke правой рукой и, толкая его вниз, поворачивает таз влево. 5. Tori делает шаг вперед правой ногой вдоль линии, идущей от точки под рукой к плечу uke и, сохраняя фиксированный захват руки uke, толкает его вперед.
 6. Tori сохраняет контроль руки uke за счет толчка в направлении к его плечу и, делая шаг по диагонали вперед влево, укладывает uke лицом вниз на ковер.
 7. Tori опускается на правое колено, полностью укладывая uke лицом вниз.
 8. Tori ставит левую ногу около лица uke так, что его корпус оказывается под прямым углом к корпусу uke. Он удерживает левую кисть uke в сгибе своего правого локтя, прижимая свою правую руку к груди. За счет tegatana левой руки tori фиксирует левый локоть uke.
- • Разворачиваясь к uke tori должен вести за собой левую ногу, оставив ее согнутой и вращаясь на правом колене. Правая нога опирается на пальцы.

Katate-mochi Nikajo osae(A)

Эти фотографии представляют собой зеркальное изображение предыдущей техники - в этом случае из migi-ai-hanmi, uke хватается tori правой рукой. Но, для случаев нападения справа и слева необходимые для выполнения приема движения в точности одинаковы.

Все приемы айкидо должны отрабатываться в обе стороны.

- • Ни один прием айкидо не основан на движении по прямой линии, тело и руки всегда должны двигаться по дуге. Фактически, движения tori создают вокруг него как бы втягивающий uke водоворот.

2.Katate-mochi Nikajo osae(сидя)

«Хват за одну руку, 2ой способ контроля»

Это пример предыдущей техники для положения, когда оба партнера сидят.

1. Уке захватывает левой рукой правое запястье tori. Tori отводит свою правую руку вправо, слегка отодвигает правое колено назад и вбок, одновременно нанося atemi левой рукой.
2. Tori выводит свое левое колено по диагонали вперед налево и захватывает запястье уке правой рукой. Затем левой рукой tori берет левую кисть уке в nikaïo.
4. Tori берет левый локоть уке правой рукой и, как при выполнении ikkaïo, выносит вперед левое колено, выводя уке из равновесия. * Tori постоянно опирается на пальцы ног.
5. Резко выводя руку уке вперед, tori выдвигает правое колено в направлении к правому плечу уке, затем, двигая вперед левое колено до положения полного контроля уке.

3. Katate-mochi Nikaïo osae(B)

«Хват за одну руку, 2ой способ контроля»

Когда уке захватывает одну руку и толкает, tori раскрывает корпус и применяет nikaïo.

1. Из hidari-gyaku-hanmi уке захватывает левой рукой правое запястье tori и толкает.
2. Tori выпрямляет пальцы и, опуская руку вправо, делает шаг вправо правой ногой и наносит левой рукой atemi (metsubushi).
3. Заворачивая левую ногу назад, tori примерно на 45° раскрывает корпус влево и захватывает левое запястье уке правой рукой, выводя его на уровень своих глаз, одновременно он захватывает левой рукой руку уке в nikaïo.
4. Делая обеими руками рубящее движение к точке, расположенной под левым плечом уке, tori выполняет эффективный захват запястья уке.
- • Вес тела должен быть распределен между обеими ногами, сила должна концентрироваться в большом пальце правой ноги.
5. Не ослабляя хват левой руки и захватив правой рукой левый локоть уке, tori круговым закручивающим движением отводит левую ногу назад.
6. Вращаясь на левой ноге с разворотом на 180°, tori сильно раскрывает корпус влево, одновременно делая рубящее движение двумя руками вниз.
7. Резко поворачивая таз влево, он еще ниже опускает уке (уке укладывается на землю за счет закручивания вокруг правого колена tori).
8. Продолжая вращение корпуса, tori переносит свой вес с правой ноги на левую и опускает на землю правое колено. Вращаясь на правом колене, он подносит левую ногу к лицу уке.
9. Tori держит левое запястье уке в сгибе своего локтя, прижимая свою левую руку к груди. Tegatana левой руки он надавливает на локоть уке.

4. Kata-mochi Nikaïo osae(A)

«Хват за плечо, 2-ой способ контроля»

В этом случае применения *nikajo* сила должна концентрироваться в области плеча. Однако техника не должна основываться только на силе рук и ее изучение должно иметь целью достижение согласованных движений плеча рук и веса тела. Иными словами, сила должна концентрироваться вдоль одной линии.

- • Из *hidari-ai-hanmi uke* хватает *tori* левой рукой (ладонью вниз) за правое плечо и тянет.

1. *Tori* отводит правую ногу по диагонали, слегка раскрывая корпус, и одновременно наносит *atemi* (*metsubushi*) левой рукой. 2. *Tori* левой рукой берет сверху левую руку *uke*, крепко прижимает ее к плечу и *tegatana* правой руки резко толкает локоть *uke* вверх. 3. Крепко прижав кисть *uke* к своему плечу, *tori* применяет *nikajo*, ведя локоть *uke* вниз в направлении к его левому боку. 4. Не ослабляя хват на кисти *uke*, *tori* берет локоть *uke* правой рукой и делает шаг вперед левой ногой, поворачивая таз. 5. *Tori* выводит вперед правую ногу, толкает зафиксированную руку к плечу *uke* и приводит его под контроль.

Kata-mochi Nikajo osae(судя)

«захват плеча, 2ой способ контроля»

1. Оба партнера в положении *seiza*. *Uke* левой рукой (ладонью вниз) хватает *tori* за правое плечо. *Tori* сразу же отводит свою правую руку (ладонью вверх) и правое колено вправо, одновременно нанося *atemi* левой рукой.

2-3 *Tori* берет левую кисть *uke* сверху левой рукой и резко толкает локоть *uke* вверх *tegatana* правой руки. Двигая левое колено вперед, он фиксирует *nikajo* за счет прямого толчка вниз. 4. Захватив локоть *uke* правой рукой и продвигая левое колено вперед, *tori* толкает локоть *uke* резко вверх, а затем четко вниз, выводя *uke* из равновесия и заставляя его упасть по диагонали в направлении направо от *tori*.

5. Двигая правое колено вперед вдоль линии, соединяющей его правое плечо и левое плечо *uke*, *tori* толкает руку *uke* к плечу и кладет *uke* лицом вниз, затем контролирует его.

5.Kata-mochi Nikajo osae(судя)

«Хват за плечо, 2-ой способ контроля»

Оба партнера в положении *seiza*. *Uke* хватает *tori* за плечо и толкает. *Tori* применяет *nikajo* и, делая крутой поворот, приводит *uke* под контроль.

1. *Uke* левой рукой (ладонью вниз) хватает правое плечо *tori*. *Tori* приподнимается, опираясь на пальцы ног и не допуская смещения своего центра тяжести вверх, слегка сдвигает правое колено вправо и наносит *atemi* левой рукой.

- • *Tori* ни в коем случае не должен ослаблять хват левой руки *uke*.
- • При толчке *tegatana* вверх *tori* никогда не должен допускать потери контакта своего плеча и с рукой *uke*.

2. Опуская левое колено чуть назад, левой рукой *tori* берет кисть *uke* в *nikajo*, одновременно толкая локоть *uke* вверх *tegatana* правой руки.

3. Не давая *uke* двигать левой рукой, которая должна быть плотно прижата к плечу *tori*, *tori* опускает *tegatana* точно вниз и применяет *nikajo*, толкая руку *uke* в направлении его плеча. 4. Взяв локоть *uke* правой рукой и продолжая держать кисть *uke* в положении *nikajo*, *tori* делает

закручивающее движение левой ногой по часовой стрелке назад, разворачивая корпус и руки на 180°.

5. В момент поворота tori обеими руками толкает uke вниз, укладывая его лицом на землю.

6. Переносит свой вес с правого на левое колено и резко поворачивая таз, tori толкает локоть uke дальше вниз, приводя его под контроль.

Sankajo (3-ий способ контроля)

Что такое Sankajo?

Эта базовая техника, укрепляющая кисти и локти, основана на фиксации запястья противника в «форме крюка».

Sankajo, как и ikkajo и nikajo - это не просто техника контроля, она может использоваться и для броска противника. Недостаток места не позволяет рассмотреть в этой книге все варианты Sankajo, а кроме описанных здесь существуют еще katate-mochi, hiji-mochi, shomen-tsuki, приемы, применяемые при нападении сзади и различные разновидности этих вариантов.

Изучение приемов этой группы, очевидно, очень полезно для tori, однако, как и для всех приемов, тренировка полезна и для uke - кроме укрепления локтей и кистей важно понять на себе возможные реакции uke, что существенно для выполнения приема.

- • Нужно запомнить следующие моменты.

Как и во всех боевых искусствах, в айкидо необходимы укрепление и тренировка рук для увеличения эффективности нанесения atemi и защиты от нападения противника. Во многих приемах айкидо предусматривается использование atemi, а эффективность удара несравненно выше для «подготовленных», чем для «неподготовленных» рук.

Тренировка ролей как tori, так и uke, развивает силу и гибкость суставов, увеличивает скорость движения и способствует лучшей концентрации и правильному направлению силы. К тому же, развитие устойчивости к боли непосредственно связано с увеличением силы и укреплением духа в целом. Совместная работа и смена ролей tori и uke абсолютно необходимы для правильной отработки основных приемов.

Suwari wasa (техника работы сидя)

Ikkajo, nikajo, sankajo, yonkajo (последняя техника описана ниже) и многие другие приемы айкидо отрабатываются в положении сидя. Это объясняется тем, что самураи проводили много времени, сидя в формальном положении, а значит, должны были быть готовы в таком положении защищаться.

Движения, выполняемые сидя, требуют лучшей физической подготовки, особенно, большей силы и гибкости ног, по сравнению с техникой работы стоя. Еще самураи поняли, что правильная постановка техники работы сидя значительно улучшает технику работы стоя, поэтому более трудной технике suwari wasa уделялось столько же или даже больше времени, чем tachi wasa.

1. Shomen-uchi Sankajo osae

«Прямой удар сверху, 3ий способ контроля»

Когда uke атакует ударом в голову, tori отодвигается в сторону, как в nika jo osae (B) и применяет sankajo.

Изучение этих фотографий, сделанных сверху, параллельно с приведенными на следующих страницах дает представление о плавных круговых движениях - характерной черте айкидо. 1. В hidari-gyaku-hanmi uke нападает спереди с ударом tegatana. 2. Отражая удар, tori очень быстро поворачивается на 180 в направлении направо - назад от uke, нарушая его стойку.

- • Tori захватывает верхнюю руку uke левой рукой.

3. Захватывая пальцы правой руки uke, tori толкает их точно вверх, не давая uke восстановить равновесие при перемене хвата. 4.левой рукой tori выполняет sankajo.

5. В положении sankajo, когда центр тяжести uke смещен вверх, tori берет правый локоть uke левой рукой.

6. Фиксируя захват, как запястья, так и локтя uke, tori сильно тянет его вниз в направлении к своему тазу. (Захват фиксируется за счет «выпрямления» локтя uke, то есть за счет давления на локтевой сустав).

7. Продолжая тянуть, tori снова поворачивается по часовой стрелке на 180, закручивая uke и кладя его на ковер по спирали вниз.

- • Не допускать ослабления хвата кисти uke.

8. Теперь tori меняет хват - правой рукой он держит правую руку uke, крепко прижимая ее к груди, а tegatana левой руки надавливает изнутри на локоть uke. Разворачивая весь свой корпус вправо, tori может контролировать uke.

2.Shomen-uchi Sankajo osae(cудя) «Прямой удар сверху, 3-ий способ контроля»

Случай применения Sankajo при защите от удара в голову, когда оба партнера сидят.

1. Оба партнера в положении seiza. Uke атакует ударом tegatana правой руки в голову. Tori блокирует удар tegatana правой руки, одновременно захватывая локоть uke, и как бы смещая его центр тяжести вверх.

2. Сохраняя положение сидя и используя левое колено как ось вращения, tori поворачивается по часовой стрелке на 180, нарушая стойку uke, и одновременно захватывает пальцы uke.

3. Держа пальцы uke правой рукой, tori толкает их вверх. Вывести uke из равновесия помогает движение в том же направлении левой руки tori которая находится под локтем uke.

4.левой рукой tori выполняет sankajo

5. Начав сильно тянуть правую руку uke левой рукой, правой рукой tori наносит atemi.

6. Сразу же после нанесения atemi tori захватывает правый локоть uke.

7. Обеими руками tori сильно тянет uke вниз, кладя его лицом на ковер.

8. Tori поправляет угол положения своего корпуса и фиксирует захват руки uke.

- • Tori использует преимущества выведения противника из равновесия.

3. *Mune-mochi Sankajo osae*

«Хват за грудь, 3ий способ контроля»

Когда uke хватается tori за отворот кимоно, tori проходит под рукой uke и применяет sankajo.

1. В ai-hanmi uke хватается tori за отворот кимоно.
2. Используя силу толчка uke, tori смещает корпус влево и наносит atemi (metsubushi) правой рукой.
3. Пока uke не оправился от удара, tori опускает корпус и проходит под рукой uke.
- • Проходя под рукой uke, tori захватывает левой рукой правую кисть uke с тыльной стороны.
4. При проходе под рукой uke центр тяжести tori двигается вперед.

Tori берет правую руку uke и крепко прижимает ее к груди.

- • Обходя uke, tori наносит atemi правым локтем ему в бок.
5. Сильно прижимая правую руку uke к своей груди, tori переносит вес тела на левую ногу и разворачивает верхнюю часть корпуса против часовой стрелки на 180 .
 6. Tori поворачивается к uke и, крепко прижимая руку uke к груди, выполняет sankajo. С этого момента движение аналогично shomen-uchi sankajo osae (B).

Yonkajo osae «4-ый способ контроля»

Что такое Yonkajo osae?

Эта техника включает болевой прием на внутреннюю сторону запястья противника. При правильном применении вызываемая боль достаточна, чтобы он прекратил сопротивление.

Хотя наружная сторона запястья достаточно крепкая, с внутренней стороны есть много чувствительных точек. Сильное сконцентрированное давление на них сделает противника беспомощным. Здесь описывается лишь один из многочисленных вариантов этой техники.

- Важно запомнить следующие моменты:

По фотографиям трудно понять как именно применяется давление, в этом случае tori выполняет болевой прием за счет сильного давления суставом у основания указательного пальца на внутреннюю сторону запястья uke.

Эта техника не основана на «давящей силе» рук и не должна включать только сильный захват. Ученика не должно удовлетворять выполнение только связанной с работой рук части приема, для случая Yonkajo osae существенно приложение к запястью противника также силы таза и ног.

1. Shomen-uchi yonkajo osae (A)

«Прямой удар сверху, 4ый способ контроля»

Когда uke блокирует удар, который tori направляет ему в голову, tori захватывает его руку и за счет давления на внутреннюю сторону запястья выполняет болевой прием, приводящий uke под контроль.

1. Tori атакует ударом tegatana в голову, и uke блокирует удар, также используя tegatana.
 2. Как и в ikkajo (A), рука tori толкает локоть uke точно вверх, а потом опускает обе руки вниз рубящим движением, нарушая стойку uke.
 3. Tori отпускает локоть uke и левой рукой захватывает его запястье сверху.
 4. Tori выводит левую ногу вперед направо от uke и, концентрируя свою силу на нижнем суставе указательного пальца левой руки, с силой применяет Yonkajo.
 5. Tori делает большой шаг вперед правой ногой, опускается на левое колено и полностью приводит uke под контроль.
- • В конце tori меняет хват и держит uke в положении nikaajo.

Sokumen-irimi-nage «Бросок боковым входом»

Что такое Sokumen-irimi-nage

Эта техника включает уход с линии атаки uke, усиление его движения за счет собственной силы и бросок на спину. Использование irimi не ограничивается этой техникой, в некоторых разновидностях ikkajo и shiho-nage используется аналогичное движение. Irimi-nage, в котором tori подходит к боку - слабому месту uke чтобы вывести uke из равновесия и бросить характерен только для айкидо.

- Важно запомнить следующие моменты:

На фотографиях внизу (Katate-mochi sokumen-irimi-nage (B)) tori ведет свою правую руку поперек шеи uke и затем резким круговым движением вниз, одновременно он делает шаг за uke правой ногой и бросает его движением, сходным с движением ножниц. Перед этим tori уходит с линии атаки uke и добавляет свою силу к силе тянущего или толкающего движения uke.

1. Katate-mochi sokumen irimi nage (A)

«Хват за одну руку, бросок боковым входом»

Tori, когда его тянут за одну руку, использует это движение, делает шаг за uke и за счет одновременного разворота таза, переноса веса тела и движения рук бросает uke назад.

1. Из *hidari-ai-hanmi uke* левой рукой захватывает снаружи правое запястье *tori* и тянет. *Tori* сразу же распрямляет пальцы захваченной руки - эта реакция характерна для всех видов техники айкидо.

2. Двигаясь за счет тянущего движения *uke*, *tori* выводит левую ногу к наружному краю левой ступни *uke* и, разворачивая корпус и руки примерно на 30 влево, нарушает равновесие *uke*.

3. Делая большой шаг за *uke* правой ногой, *tori* одновременно делает правой рукой маховое движение вперед-вверх и наносит *atemi* в лицо *uke tegatana* левой руки. Эффективность выполнения приема увеличивается при наличии в этот момент контакта правого бедра *tori* и левого бедра *uke*.

4. *Tori* резко опускает правую руку вниз рубящим движением в направлении к своей правой ноге, выводя *uke* из равновесия и бросая его назад.

- Обратите внимание на очень высокую прочность стойки *tori*.

Сохранение правильного состояния (физического и умственного) после выполнения приема называется *zanshin*. Состояние *zanshin* крайне важно, поскольку оно означает готовность *tori* немедленно встретить новое нападение.

2. *Kata-mochi Sokumen-irimi-nage*

«Хват за плечо, бросок боковым входом»

Tori, когда его хватают за плечо сбоку и тянут, отводит руку *uke* движением вниз и, заходя за *uke*, бросает его назад.

1. Из *hidari-ai-hanmi uke* захватывает правое плечо *tori* своей левой рукой (ладонью вниз) и тянет.

2. *Tori* ставит *tegatana* поперек руки *uke* с наружной стороны.

3. Резко уменьшая *maai* за счет шага вперед левой ногой с движением за счет тянущего движения *uke*, *tori* делает резкое рубящее движение вперед - влево *tegatana* правой руки и выводит *uke* из равновесия.

4. Одновременно, *tori* делает большой шаг за *uke* правой ногой.

Когда *uke* инстинктивно начинает выпрямляться, *tori* резко двигает *uke* вверх, смещая его центр тяжести.

5. Сильно скручивая таз вправо, *tori* наносит *atemi* левой рукой в грудь *uke* и делает сильное рубящее движение правой рукой вперед направо, бросая *uke* назад.

- • В течение всего движения взгляд *tori* должен быть направлен на *uke*.

3. *Shomen-irimi-nage*

«Бросок встречным входом»

Что такое *Shomen-irimi-nage*?

Irimi, или вход корпусом, отличается от используемого в предыдущей технике, где вход производится с боковой стороны uke. Когда uke нападает с ударом или замахом, tori, синхронизируя свое движение с движением uke, втягивает его в круговорот своего движения, лишая его силы и делая чувствительным к броскам.

- Нужно запомнить следующие моменты:

Когда человека толкают вперед, он будет инстинктивно стараться выпрямиться, толкая назад. В описываемой технике непосредственно используется это движение.

Как показано на фотографиях, когда uke атакует спереди с ударом в голову, tori блокирует удар tegatana, прерывая атаку uke, наносит atemi ему в лицо правой рукой и затем, обхватив правой рукой шею uke двигает ее вперед, одновременно делая большой шаг за uke правой ногой. Uke брошен назад. Важно помнить, что существенные моменты здесь - уход с линии атаки за счет «раскрытия» корпуса и синхронизированность собственных движений с движениями uke.

1.Shomen-uchi shomen-irimi-nage

«Прямой удар сверху, бросок встречным входом»

Когда uke атакует спереди с ударом в голову tori разворачивается на левой ноге на 180 назад, выводя uke из равновесия и заставляя его падать вперед, а затем, используя инстинктивную реакцию uke, обхватывает его шею правой рукой и бросает его назад.

1. Когда uke атакует из hidari-gyaku-hanmi ударом tegatana в голову, tori «принимает» удар правой рукой, хватает левой рукой uke за воротник и начинает «отводить» руку uke своей правой рукой.

2. Поворачиваясь на 180 с сильным заворотом правой ноги назад, tori сдвигает правую руку uke по кругу вниз, нарушая его стойку.

- • Одновременно tori левой рукой толкает uke вперед.

3. Не сопротивляясь движению uke, который старается выпрямиться, tori слегка разворачивает верхнюю часть корпуса влево, перемещая вес своего тела вперед, и наносит atemi в лицо uke.

4. Обхватывая шею uke правой рукой, как бы стараясь закрыть его лицо, tori смещает центр тяжести uke вверх и, когда uke начинает падать назад, двигается вперед и сильно толкает uke вниз вправо от себя.

5. Tori делает большой шаг правой ногой за uke и бросает uke закручивающим направленным вниз движением правой руки.

- • Одновременно с движением правой руки tori левой рукой резко дергает воротник uke вниз.
- • Правое бедро tori должно быть настолько близко к правому бедру uke, чтобы касаться его.

Hiji-jime «замок локтя»

Что такое Hiji-jime?

Hiji-jime-это техника, в которой выполняется давление на сустав в направлении, противоположном естественному сгибу, то есть техника, относящаяся к типу *gyaku* (что в примерном переводе означает «замок»). Не все приемы айкидо, включающие сгибание суставов, относятся к *gyaku*. Kime-это сгибание сустава в направлении естественного сгиба, но чуть больше, чем в норме. Все разновидности описанных выше *pikajo* и *sankajo*, а также объясняемой ниже техники *kote-gaeshi*, относятся к *kime*.

- Нужно запомнить следующие моменты:

В Hiji-jime рука *uke* выпрямлена, его кисть крепко удерживается, и давление на локоть производится за счет всего веса тела. На фотографиях *tori* защищается от удара, который *uke* направляет ему в голову, с помощью *tegatana*, раскрывает корпус вправо, отводит руку *uke* вниз и далее по кругу, выпрямляет его локоть, ловит кисть и делает большой шаг вперед правой ногой, чтобы затем перенести вес тела вперед, надавливая на локоть *uke*.

1.Mune-mochi Hiji-jime (B)

«Хват за грудь, замок локтя»

Когда *uke* хватается *tori* за отворот кимоно и толкает, *tori* раскрывается вправо, вращаясь на колене, и ловит локоть *uke* под свою левую руку.

1. Оба партнера в положении *seiza*. *Uke* правой рукой хватается отворот кимоно *tori* с левой стороны. *Tori* отодвигается налево и наносит *atemi* правой рукой, одновременно захватывая левой рукой правое запястье *uke* снаружи.

2. Вращаясь на левом колене, *tori* поворачивается почти на 180 вправо, захватывая локоть *uke* под свою левую руку. Левая рука *tori* давит на тыльную сторону кисти *uke*.

- локоть *uke* должен быть крепко зажат под рукой *tori*.

3. Держа запястье *uke* обеими руками, *tori* продолжает поворот вправо (до 180 о от исходного положения), переводя *uke* на ковер за счет движения вперед.

4-5. Выводя вперед правое колено и поворачиваясь лицом к *uke*, *tori* тянет руку *uke* к себе с одновременным давлением вниз.

- Держать запястье *uke* прижатым к груди.

Kokyu-ho «Дыхательный метод»

Что такое Kokyu-ho?

В обычном разговоре японцев можно часто встретить слова «*kokyu ga au*», означающие единый настрой двух людей. Это качество очень важно в практике айкидо: при настройке на противника легче победить его, а при отсутствии настройки невозможно выгодно использовать ошибки в его защите. Иными словами, настройка на противника - основа айкидо, умственный настрой означает настрой силы.

Kokyu-ryoku («дыхательная сила»), включающая *shuchu-ryoku* - умение концентрировать силу в определенной точке тела, может быть развита при регулярной длительной отработке определенных приемов. Один из таких приемов описан ниже. Он называется *suwari-ryote-mochi Kokyu-ho*.

- Нужно запомнить следующие моменты:

Оба партнера в положении seiza. Синхронизируя свое движение с тянущим движением uke, tori поднимает обе руки над головой, смещая центр тяжести uke вверх, укладывает uke на ковер и удерживает за счет «активной концентрации силы».

Эта техника полезна для тренировки синхронности движений, концентрации силы и, особенно, контроля противника за счет Koku-gyoku и активной концентрации силы.

Как уже было сказано выше, suwari waza - это базовая техника, предназначенная для укрепления таза, ее регулярная отработка улучшает tachi waza.

1.Koku-ho

«Дыхательная техника»

Когда uke тянет tori за обе руки, tori поддается этому движению, делает толчок впереди вверх, как бы поднимая меч, и рубящее движение по диагонали влево, бросая uke на правый бок. Эта техника дает основу для развития умения направлять силу вдоль одной устойчивой линии, связывающей ноги, корпус и руки.

1. При исходном положении seiza обоих партнеров uke захватывает снаружи оба запястья tori и тянет. Tori усиливает движение uke, резко двигая руки вперед и вверх, как бы поднимая меч.
 2. Поднимая руки и опираясь на пальцы ног, tori выпрямляет корпус и начинает выводить uke из равновесия за счет движения вбок.
- При толчке поток силы должен быть направлен от ног через колени, таз, верхнюю часть корпуса и руки. Кроме того, при толчке таз не должен сильно отрываться от пяток.
3. Двигая свое левое колено влево, tori делает рубящее движение вниз в левую сторону обеими руками.
 4. За счет толчка и рубящего движения вниз двумя руками tori полностью выводит uke из равновесия, заваливая его назад.
- Нельзя допускать, чтобы руки сгибались, рубящее движение должно выполняться за счет tegatana.
5. В тот момент, когда спина uke касается ковра, tori выводит вперед правое колено и наваливается на uke. 6. Подправив свою стойку (до положения максимальной устойчивости) tori выполняет контроль uke за счет «активной концентрации силы»

Tenchi-nage «Бросок неба и земли»

Что такое Tenchi-nage?

Эта техника аналогична gyote-mochi koku-ho, за исключением того, что одна рука двигается вверх, а вторая - вниз, отсюда «небо и земля».

Когда uke хватает оба запястья tori и пытается тянуть их в разные стороны, tori поддается этому движению, усиливая его за счет добавления собственной силы (и koku-gyoku) с целью нарушить стойку uke и бросить его. На фотографиях tori круговым движением поднимает правую руку над головой, и поднимая изнутри левую руку, заводит правую руку uke назад. Используя правое плечо uke как центр вращения, tori делает круговое движение левой рукой, заводя правую руку

uke назад, одновременно, tori выводит левое колено по диагонали влево. Теперь центр тяжести uke смещен вверх, как у телеги, потерявшей опору на два колеса, и в этот момент tori резко выносит правую руку вперед вниз круговым движением и делает резкое движение вперед левой рукой, бросая uke на спину. Затем tori ставит свое правое колено сбоку от uke и контролирует его как в кокуи-хо (однако, руки tori должны быть разведены чуть больше, чем в кокуи-хо).

- Важно запомнить следующие моменты:

Тренировка всех приемов айкидо развивает кокуи-гуоки, но особенно эффективна в этом отношении именно техника tenchi-nage. Как подразумевает название, правая рука должна тянуться к небу, а левая - стараться достать до земли.

1. Ryote-mochi Tenchi-nage

«Захват обеих рук, бросок с неба на землю»

Tori толчком двигает одну руку вверх, а вторую вниз, изменяя направление движения uke и бросая его назад.

1. Из hidari-gyaku-hanmi uke двигается вперед и захватывает оба запястья tori. Tori делает шаг вперед влево левой ногой и, толкая левой рукой вниз, а правой вверх, поднимает изнутри левую руку uke.
 2. Переносит вес своего тела на левую ногу, tori делает сильное маховое движение вниз левой рукой и по кругу вверх правой рукой, заваливая uke направо назад.
 3. Выведя uke из равновесия, tori сразу делает большой шаг правой ногой по дуге за uke, заводя uke еще дальше назад.
 4. Теперь центр тяжести uke смещен вверх и чтобы бросить его, tori опускает правую руку вниз круговым свободным движением и делает даже более сильный мах левой рукой влево от себя. 5. Tori переносит вес своего тела вперед и из этого положения, почти обхватывая обеими руками uke, резко двигает его по диагонали влево, завершая бросок.
- Расставить ноги достаточно широко, чтобы положение корпуса было устойчивым.

Kote-gaeshi «Скручивание кисти наружу»

Что такое Kote-gaeshi?

Обычно говорят, что новичкам, начинающим заниматься айкидо, достаточно иметь силу, соответствующую способности поднять около 8 кг. Это так потому, что поднимать противника перед броском не требуется, и особых усилий, чтобы положить его на землю, также не нужно. Разработанные приемы достаточно сильны при небольших затратах собственной силы.

Хороший пример этого - техника Kote-gaeshi, в которой нарушить равновесие противника и свалить его на землю можно только за счет поворота его кисти в наружную сторону. Иными словами, действуя на слабое место, каким является запястье, можно подчинить себе и контролировать все тело uke.

На фотографиях когда uke захватывает запястья tori, tori перехватывает левую кисть uke снизу, освобождает свою левую руку и затем давит точно вниз на тыльную сторону кисти uke tegatana левой руки. За счет этого производится бросок uke (если он не упадет, его запястье будет

сломано). Затем tori перехватывает кисть uke левой рукой и, взяв локоть uke, переворачивает его на живот за счет перемещения руки uke вдоль по направлению к его лицу.

- Важно запомнить следующие моменты:

Применяя замок запястья uke не допускать захвата правого запястья uke левой рукой tori, всегда использовать ладонь или tegatana. Это связано с тем, что захват запястья ограничивает собственные движения, а открытая рука свободнее и может двигаться быстрее. Это один из основных моментов айкидо, справедливый для всех вариантов техники.

1. Ryote-mochi Kote-gaeshi

«Хват за обе руки, скручивание кисти наружу»

Когда uke захватил оба запястья tori, tori, действуя на одну из рук uke, применяет kote-gaeshi, кладет uke на землю и контролирует.

1. Из hidari-ai-hanmi uke хватает запястья tori. Tori сразу отводит назад левую ногу и соединяет руки вместе, ладонь к ладони.
 2. Tori поворачивает свою левую руку ладонью вверх, одновременно захватывая снизу левое запястье uke.
 3. С движением поперек направления большого пальца uke, tori освобождает левую руку, поворачивает кисть uke в наружную (по отношению к uke) сторону, т.е. от себя, и надавливает tegatana левой руки на тыльную сторону кисти uke.
 4. Сильно надавив на кисть uke, tori делает большой шаг вперед правой ногой впереди uke.
 5. В этом положении tori еще сильнее закручивает кисть uke, бросая его.
- При скручивании кисти uke держащая запястье правая рука и tegatana свободной левой руки должны двигаться синхронно. 6. Как только uke падает, tori, сохраняя хват запястья uke, двигается в левую сторону, перехватывает запястье uke левой рукой и берет правой рукой локоть uke. Фиксируя захват локтя, он поворачивает uke лицом вниз.
7. Tori переводит uke в положение полного контроля, сильно вдавливая руку uke в его плечо.

2. Shomen-tsuki Kote gaeshi

«Прямой удар кулаком, скручивание кисти наружу»

Uke атакует, собираясь ударить спереди, Раскрываясь на 90 влево, tori отводит удар, захватывает запястья uke и побеждает его, применяя Kote-gaeshi.

1. Из hidari-gyaku-hanmi uke пытается ударить tori правым кулаком в живот. Вращаясь на левой ноге, tori отводит правую ногу назад под углом 90 и за счет tegatana левой руки усиливает движение руки uke вперед.
2. Переноса свой вес с левой ноги на правую, tori разворачивает верхнюю часть корпуса по часовой стрелке на 180, отводя кисть uke направо от себя.

3. Как только равновесие uke нарушается, tori разворачивается обратно (на 180 против часовой стрелки), применяет kote-gaeshi и, раскрываясь шагом правой ногой вправо, наносит atemi. 4. Tori делает шаг вперед правой ногой и бросает uke, усиливая давление на его запястье.

5. Положив uke лицом вниз, tori контролирует его, сгибая точно вниз кисть и локоть.

- Движение сходно с выполняемым в ryote-mochi kote-gaeshi, за исключением того, что кисть сгибается вперед.

Раздел 4.

Практическое применение

В предыдущих разделах рассматривались наиболее часто используемые базовые приемы айкидо. Их изучают в виде форм, и это дает уверенность, что после повторных тренировок все важные элементы движений будут выполняться рефлексивно.

Как только эта стадия будет достигнута - не раньше - использование приемов в различных положениях и ситуациях станет не только возможной, но и естественной реакцией. Поэтому, бесполезно рекомендовать определенный способ защиты, например, при нападении человека с ножом. Вряд ли даже эксперт сможет сказать что бы он сделал в определенной ситуации, его реакция будет инстинктивной, а выполнение приемов - автоматическим. Однако каким бы бесполезным не считал ученик повторение того, что часто выглядит просто отдельными движениями, он должен помнить, что это единственный способ достичь уровня подготовки, который когда-нибудь может спасти ему жизнь (на фото справа прием коку-наге)

1. Ikka jo osae «Первый способ контроля»

Здесь рассматривается пример, когда может быть использован прием ikka jo . Tori хватает руку uke сразу, как только чувствует, что у него из кармана вытаскивают бумажник. Очевидно, он не может знать, какой прием собирается использовать, пока не почувствует тип захвата руки uke. В данном случае подготовка подсказывает ему, что положение наиболее естественно для выполнения ikka jo.

Tori поворачивается лицом к противнику и оказывается в знакомом положении (kata-mochi ikka jo osae (a))

В рассматриваемой ситуации места недостаточно, чтобы положить uke на землю, но это и не нужно. Как только равновесие uke нарушено за счет толчка левого локтя в направлении к голове, tori может сильно ударить его о стену.

Заметьте, что большой палец tori находится под локтем uke (4a) и сила движения направлена от таза tori (5).

2. Kote-gaeshi «скручивание кисти наружу»

Возьмем ту же ситуацию, что и в предыдущем случае, только на этот раз представим себе, что uke использует правую руку, чтобы вытащить кошелек - возможно, с целью быстро скрыться в направлении направо от камеры.

Опять tori инстинктивно хватается за руку uke но в этом случае рука tori естественным образом попадает в идеальное положение для выполнения kote gaeshi. Вращательное движение tori в направлении влево дает возможность выполнить прием всем корпусом, а не просто одной рукой,

и любая попытка uke продолжить движение в направлении предполагавшегося бегства приведет только к более быстрому действию Kote-gaeshi.

Как только равновесие uke нарушено, tori может нанести atemi в открытую челюсть uke (5 и 6) или используя удар tagetana по боковой стороне шеи uke, просто бросить его в стену (7).

3. *Shiho-nage* «бросок на четыре стороны». Это почти учебный вариант *Shiho-nage*.

Uke захватил оба запястья tori. В момент захвата tori вытягивает пальцы (эта реакция должна быть автоматической при постоянной отработке базовой техники). Tori захватывает правое запястье uke своей правой рукой (2). Поворот tori и движение ее рук точно соответствуют описанным выше.

Заметьте, что захват руки uke и начало поворота tori должны выполняться одновременно.

В этой ситуации предполагается, что uke, захватывая запястья tori, одновременно толкает ее, заставляя двигаться назад, или поворачиваться как описано выше, чтобы сохранить равновесие. В случае отсутствия попытки вывести tori из равновесия uke чувствителен к atemi и в применении *Shiho-nage* нет ни пользы, ни необходимости.

***Nikajo osae* «второй способ контроля»**

Вот пример одного из вариантов *Nikajo osae*.

При захвате за талию сзади tori нужно сначала ослабить

хватку uke (2). Tori бьет по тыльной стороне кисти uke (примерно по ее центру) вторым суставом среднего пальца. Боль заставит uke ослабить хват, после чего наиболее эффективным захватом, который сможет использовать tori, будет приводящий к *Nikajo osae*.

Как только tori делает полшага вперед и поворачивается лицом к uke, она попадает в позицию, показанную на рис. 2 стр. 76 и далее с этого момента движение соответствует базовому *katate-mochi Nikajo osae*, за исключением того, что как только uke вынужден упасть на колени, tori наносит atemi коленом ему в лицо, поскольку не хватает места, чтобы закончить базовое движение и перейти к полному контролю uke.

5. *Nikajo osae* «второй способ контроля»

Вот пример, когда базовая техника может быть использована без изменений - см. *katate-mochi nikajo osae*. Большое преимущество этой техники - возможность использования при ограниченном пространстве.

Следует подчеркнуть два момента. Важно нанести удар atemi в момент захвата uke с целью не столько повредить ему, но скорее на короткое время напугать. При этом движении его равновесие должно быть нарушено, и это делается за счет попытки взглянуть вверх на *tagetana* правой руки tori (3) поэтому нужно не упустить момент этого движения вверх после удара, чтобы начать толкать uke на колени.

Опять же, если не поднять локоть uke дальнейшее движение вниз будет неэффективным.

***Sankajo Osae* «третий способ контроля»**

Вот случай прямого применения *Sankajo*.

Torі снимает захват uke разводя локти и опуская корпус (сгибая колени, но не наклоняясь в талии). Повернувшись, она наносит atemi локтем в солнечное сплетение uke и берет его левую руку. Ясно, что такой захват выглядит наиболее естественным в такой позиции (3) и одновременно оказывается идеальным для Sankajo.

С этого момента движение соответствует базовому, за исключением того, что при ограниченном пространстве лучше бросить uke в стену, чем класть на землю и контролировать.

Обратите внимание на перемещение ног torі при движении. Она делает под шаг вперед левой ногой, одновременно вынося вперед запястье uke (4), Поднимая его выше она делает еще один под шаг левой ногой и поворачивается на правой ноге (5), наконец, бросая uke от себя, она делает шаг вперед правой ногой (6). Еще раз, однако, нужно отметить, что при достаточном уровне отработки базовой техники ноги будут двигаться естественно.

Sankajo Osae «3 - ий способ контроля»

Вот другой пример Sankajo. Когда рука torі обхватывает плечо uke, это дает идеальную возможность хвата, предшествующего Sankajo. Выполнив захват, torі сразу же начинает опускать корпус (держа спину прямо) и поворачивается (2,3).

Обратите внимание на положение ног torі при выключении запястья uke.(4) На фото 4 а, b, с показано положение рук torі с разных сторон в этот момент.

Равновесие uke в этот момент нарушено настолько сильно, что как только torі перемещает свою левую руку на плечо uke и толкает (5, 5а), требуется очень мало силы, чтобы отбросить его на значительное расстояние (6).

Заметьте, что закручивая руку uke левой рукой нужно двигать кисть uke к его подмышке.

8. Sankajo Osae «3 способ контроля»

Вот почти базовое движение shomen-uchi Sankajo Osae начальные движения такие же, как в предыдущем случае, поскольку захват uke не отличается, но как только torі оказывается в позиции как на базовом исполнении.

В этом случае, поскольку действие происходит на открытом месте, можно продолжить движение и довести uke до положения полного контроля.

Hiji osae (контроль локтя).

В этом приеме, который называется Hiji osae используется та же техника, что и в Hiji-jime, за исключением того, что давление на локоть uke выполняется за счет tagetana.

Почувствовав, что uke собирается нанести прямой удар правой рукой, torі начинает переносить вес тела на левую ногу так, чтобы можно было использовать ее как ось вращения и поворачивается, уходя от удара вправо (1)

Поймав запястье uke, torі, за счет tagetana на локоть выполняет рубящее закругленное по часовой стрелке движение, пока рука uke не оказывается плотно прижатой к колену torі.

Опускание вниз должно быть ровным, синхронизированным с движением uke вперед и должно «обмотать» uke вокруг левой ноги torі- его собственной оси вращения.

Заметьте, что ноги torі должны быть в правильной позиции, дающей максимальную устойчивость при выполнении движения.

10 Kokyu waza (дыхательные приемы)

Вот хороший пример Kokyu waza, в котором противоположное движение, концентрация силы (shuchu-gyoku) и синхронизированность собственных движений с движениями противника приводят к победе.

Снова uke сильно бьет кулаком правой руки, но tori не может применить hiji osae как в предыдущем примере потому, что у него впереди другая нога. Вместо этого он переносит вес тела на правую ногу (1), которую использует как ось вращения при повороте таза.

Одновременно он захватывает запястье uke, не прекращая его движения вперед (2), синхронизирует поворот своего корпуса по часовой стрелке с направленным вперед движением uke, усиливая это

Движение (2,3) и маховым движением (ребром ладони вверх) приводит правую руку под правую руку uke (3).

Продолжая поворачивать таз и тянуть руку uke вниз, одновременно закручивая ее влево, tori полностью выводит его из равновесия и бросает (4,5) элемент kokyu в этом приеме состоит в умении почувствовать когда давать выход сконцентрированной энергии, то есть ощутить, момент, когда нужно изменить направление движения uke вперед и повести его по спирали вниз. Обратите внимание на zanshin (6). Tori сохраняет крепкую стойку, не отвлекая внимания от противника.

11. Kote-gaeshi «скручивание кисти наружу»

Вот пример применения Kote-gaeshi ограниченном и заполненном пространстве, когда tori не может, в частности, использовать ноги.

Поняв, что готовится нападение, tori двигается назад, перенося вес на левую ногу, которую он должен использовать как ось вращения, чтобы уклониться от нападения (1). Открываясь, он хватает руку uke сверху - опять же не останавливая движения uke вперед, пока равновесие uke не нарушается (2).

Обратите особое внимание на захват (2а) и положение большого пальца (3а).

Как только начинается движение uke вперед, tori начинает выполнение Kote-gaeshi.

Важно, что правая рука tori должна только лежать на левой руке uke без настоящего ее захвата (4а). Резкое направленное вниз закручивающее движение правой руки положит uke на землю.

Обратите внимание на базовое положение tori в конце движения (5).

12. Прямой удар

Это последнее движение - хороший пример того, как в некоторых ситуациях могут быть эффективны простые короткие приемы.

Действительно, это должно быть критерием выбора приемов самообороны, чем проще прием, тем быстрее он может быть выполнен и, что еще важнее, тем меньше вероятность поражения.

В этой ситуации uke, взяв бутылку, должен сделать достаточно длинное движение правой рукой, в то время как tori делает более короткое и более быстрое движение.

Основанием ладони он наносит удар снизу вверх по лицу uke, одновременно вставая на ноги, он вкладывает в удар весь вес своего тела.

Сразу после нанесения удара важно сохранить контакт и делая шаг вперед левой ногой повалить противника на землю.

Словарь терминов

Al-hanmi: положение, когда партнеры находятся лицом друг к другу в одинаковых стойках

Aikidoka: занимающийся айкидо

Atemi: удары по чувствительным точкам тела

Gyaku-hanmi: положение, когда партнеры находятся лицом друг к другу в разных стойках

Hanmi: стойка (положение стоя), когда одна нога вынесена вперед

Hanmi-hantachi: Положение, когда один партнер сидит, а второй стоит

Hanmi-hantachi waza: Приемы, выполняемые в положении, когда один партнер сидит, а второй стоит.

Hidari-hanmi: левая естественная стойка

Hiji-jime: болевой прием на локоть

Hiji-osae: контроль локтя

Hirik: сила локтя

Ikkajo osae: первый способ контроля

Irimi: буквально «встречный вход». Для эффективного выполнения приема tori приводит свой корпус полностью или почти в контакт с корпусом uke

Irimi nage: бросок, при котором tori приводит свой корпус в контакт или очень близко к uke

Kamae: стойка

Kata: плечо

Katate: одна рука

Kokyu-ho: буквально «дыхательный метод»

Kokyu-ryoku: дыхательная сила

Kote-gaeshi: «скручивание кисти наружу»

Kihon dosa: базовое движение

Kime: сгибание в суставе в направлении естественного движения

Maai: расстояние между партнерами

Marui: круговое движение

Metsubushi: буквально «выбивание глаз»

Migi-hanmi: правая естественная стойка

Mochi: хват

Mune: грудь

Nage: бросок

Nage waza: бросковая техника

Nikajo osae: второй способ контроля

osae waza: техника контроля

Ryoku: сила

Ryote: обе руки

Sankajo Osae: третий способ контроля

Seiza: формальное положение сидя

Seiza-ho: перемещение в формальное положение сидя

Shiho-nage: буквально «бросок на четыре стороны»

Shikko: передвижение на коленях

Shomen: перед

Shuchu: концентрация

Shuchu-ryoku: концентрация силы

Shumatsu dosa: «решающее» или «фиксирующее» движение

Sokumen: сторона

Suri-ashi: скользящее движение ногами

Suwarī waza: техника работы сидя

Tachi waza: техника работы стоя

Tagetana: ребро ладони

Tenchi: небо и земля или верх и низ

Tenchi-nage: бросок вверх и вниз (бросок неба и земли)

Te waza: техника работы с руками

Tori: тот, кто выполняет прием и выигрывает схватку

Tsuki: удар кулаком

Uchi: удар ребром ладони

Uke: тот, на ком выполняют прием, проигрывающий схватку

Ukemi: страховки при падении

Waza: техника

Yonkajo osae: четвертый способ контроля

Yokomen: боковая сторона

Zanshin: завершение приема, при котором противник удерживается в положении, безопасном для окружающих