

3. Тори бросает уке за счет поворота своего тела влево и синхронной работы руками (правая рука толкает вперед-вверх, левая рука тянет по диагонали вперед-вниз) вращательным движением вокруг точки опоры своей правой ноги.

4. Уке падает на спину перед тори с большой амплитудой по круговой траектории.

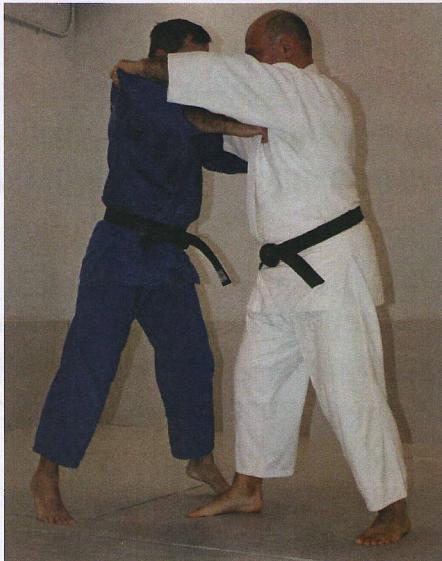


Рисунок 3.30

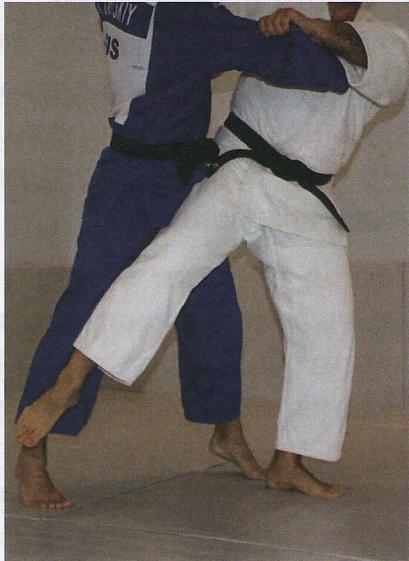


Рисунок 3.31

ГЛАВА IV ОПИСАНИЕ ТЕХНИКИ БРОСКОВ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ С ПАДЕНИЕМ НА СПИНУ (МА-СУТЭМИ-ВАЗА)

1 ТОМОЭ-НАГЭ (ТОМОЕ-NAGE)

Обозначение

Перевод с японского: «Бросок по траектории «томоэ» («томоэ» - обозначает движение по траектории в виде запятой).

Отечественное обозначение: «Бросок через голову с упором стопой в живот». В данном случае название броска при дословном переводе с японского языка отражает образный характер действия, подчеркивает принцип выполнения техники - движение по линии в виде дуги с уменьшающимся радиусом.

Принцип выполнения

Тори, используя движение уке, который двигается на него, выводит уке из равновесия вперед, приседает и, продолжая выводить уке из равновесия, переходит в положение лежа на спине. Одновременно тори сгибает одну ногу в колене и упирается ее стопой в низ живота уке. Продолжая выполнять тягу руками по дуге в направлении за голову и вниз (первая сила), тори толкает уке

ногой в направлении вверх за голову (вторая сила). В результате под воздействием пары сил уке перелетает через голову тори и падает на спину.

Состав техники

Кудзуши: в тот момент, когда уке выполняет шаг вперед левой ногой, тори слегка приседает и ставит свою левую ногу между ног уке. Одновременно тори отпускает свой захват на правом рукаве уке и захватывает его правый отворот на груди (левая рука тори под правой рукой уке).

Тори выводит уке из равновесия вперед-вверх за счет выпрямления ног и передачи этого усилия через плотный захват обеих рук на груди уке (локти тори направлены вниз). В результате уке теряет равновесие и вынужден приподняться на кончиках пальцев.

Цукури: тори переносит вес своего тела на левую ногу, приседает на ней и садится как можно ближе к своей левой пятке. Одновременно тори поднимает свою согнутую в колене правую ногу и упирается ее ступней (областью подошвы ближней к пальцам) в низ живота уке.

Каке: тори перекатывается на спину, тянет обеими руками уке за свою голову и синхронно с работой руками толкает его правой ногой вверх (левая нога тори согнута в колене и упирается в татами). В результате уке падает через свою голову на спину по траектории в виде дуги с уменьшающимся радиусом.

Ключевые точки

1 Тори выводит уке из равновесия вперед за счет выпрямления ног и передачи этого усилия через плотный захват обеих рук на груди уке (локти тори направлены вниз), вынуждая уке для сохранения равновесия приподняться на кончиках пальцев (рисунок 4.1).

2 Тори садится как можно ближе к своей левой пятке и одновременно упирается ступней правой ноги в центр низа живота уке (рисунок 4.2).

3 Тори одновременно тянет уке обеими руками за свою голову по дуге и толкает его правой ногой вверх для выполнения броска с большой амплитудой.

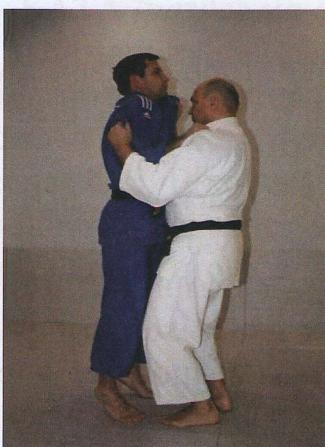


Рисунок 4.1

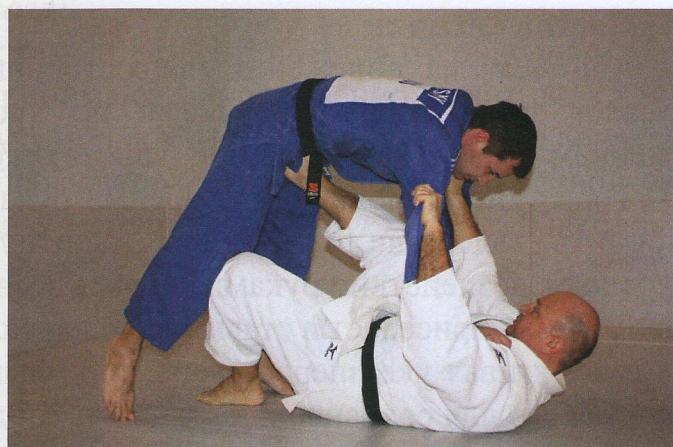


Рисунок 4.2

Примечание

Бросок включен в состав формы (ката) демонстрации бросков НАГЭ-НО- КАТА (*раздел ма-сүтэми-ваза*).

Демонстрация данной техники в ката выполняется в описанном выше порядке. При этом тори в конечной фазе броска отпускает захваты на груди уке, что позволяет уке выполнить падение кувырком вперед (*дзэнпо тэнкай укэми*) с выходом во фронтальную стойку.

2 СУМИ-ГАЭШИ (SUMI-GAESHI)

Обозначение

Перевод с японского: «Выкручивание внутреннего угла» («суми» - обозначает движения в направлении «во внутренний угол», «гаэши» - выворачивать на изнанку, переворачивать на другую сторону).

Отечественное обозначение: «Бросок через голову подсадом голенью».

Японское обозначение броска позволяет за счет понятия «внутренний угол», обозначающего область пространства между внутренними сторонами ног уке, сделать акцент на условии выполнения техники, когда уке в ответ на атаку тори принимает фронтальную защитную стойку.

Принцип выполнения

Тори быстрым движением меняет захват за отворот на груди на захват на спине (вороте) и, усилием рук вперед-вниз, заставляет уке наклониться вперед. Уке защищаясь, пытается выпрямить туловище, принимает фронтальную защитную стойку. Используя эту реакцию уке, тори выводит уке из равновесия вперед, приседает и, продолжая выводить уке из равновесия, переходит в положение лежа на спине. Одновременно тори сгибает одну ногу в колене, прижимает ее голень к внутренней стороне бедра уке. Продолжая выполнять тягу руками в направлении за голову (первая сила), тори пружинистым движением толкает своей согнутой ногой в бедро уке (вторая сила). В результате под воздействием пары сил уке перелетает через голову тори и падает на спину.

Состав техники

Кудзуши: из положения правосторонней стойки тори правой рукой отпускает захват на груди уке и по кратчайшей траектории быстрым движением берет захват на спине (вороте) уке.

Тори тянет туловище уке обеими руками вниз, уке реагирует, пытается выпрямить туловище, принимает защитную фронтальную стойку. Тори прекращает воздействие руками на уке, позволяя ему выпрямиться, и в этот момент слегка приседает и ставит свою левую ногу между ног уке. Выпрямляя ноги и вытягивая уке вперед-вверх, тори выводит уке из равновесия вперед, вынуждая его для сохранения баланса приподняться на кончиках пальцев.

Цукури: тори переносит вес своего тела на левую ногу, приседает на ней и садится как можно ближе к своей левой пятке. Одновременно с движением

вниз тори слегка сгибает правую ногу в колене и прижимает ее голень к внутренней стороне левого бедра уке.

Каке: тори ложится на спину, тянет уке обеими руками за свою голову по кругу, синхронно с тягой руками толкает уке правой ногой вверх пружинистым движением и бросает его через свою голову на спину.

Ключевые точки

1 Тори сгибает уке обеими рукам вниз-вперед, использует его реакцию при выпрямлении туловища и выводит уке из равновесия вперед, вынуждая его для сохранения равновесия приподняться на кончиках пальцев (рисунки 4.3 и 4.4).

2 Тори садится как можно ближе к своей левой пятке и одновременно с движением вниз прижимает голень своей правой ноги к внутренней стороне левого бедра уке (рисунок 4.5).

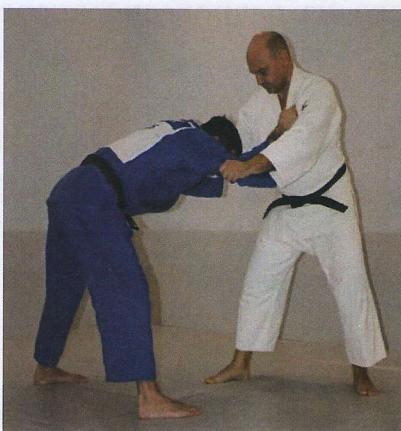


Рисунок 4.3

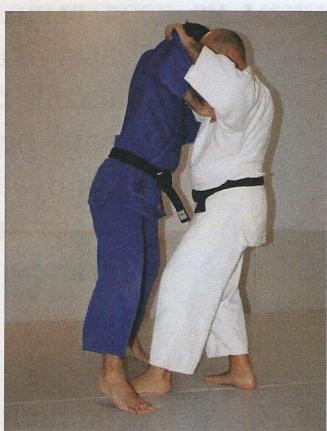


Рисунок 4.4

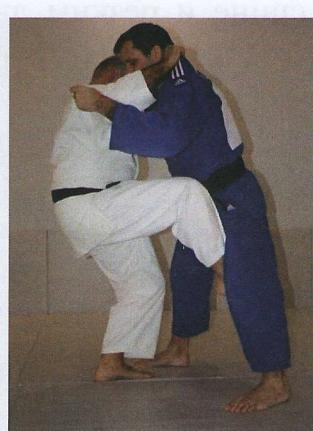


Рисунок 4.5

3 Тори синхронно с тягой руками толкает уке правой ногой вверх пружинистым движением и бросает его через свою голову на спину.

Примечание

Бросок включен в состав формы (ката) демонстрации бросков НАГЭ-НО- КАТА (*раздел ма-сутэми-ваза*).

Демонстрация данной техники в кате отличается от описанного выше варианта тем, что тори и уке принимают одновременно защитные стойки и накладывают кисти рук друг другу под локти и на спину в районе лопатки, не беря захватов. В конечной фазе броска тори отпускает уке, что позволяет уке выполнить падение кувырком (*дзэнпо тэнкай укэми*) с выходом во фронтальную стойку.

З ХИКИКОМИ-ГАЭШИ (НІКІКОМІ-ГАЕШІ)

Обозначение

Перевод с японского: «Переворот рывком на себя с подсадом под противника» («хики» - тащить на себя, «коми» - выбивать противника с позиции, «гаэши» - выворачивать на изнанку, переворачивать на другую сторону, опрокидывать переворотом).

Отечественное обозначение: «Бросок через голову захватом пояса сверху» (в целом соответствует описанию броска при дословном переводе с японского языка).

Принцип выполнения

Тори обеими руками тянет верхнюю часть туловища уке вперед-вниз, уке защищается и принимает широкую стойку, согбая ноги в коленях и слегка наклоняясь вперед. Используя реакцию уке, тори захватывает пояс уке сверху на спине и резким движением на себя выводит его из равновесия вперед. Контролируя положение тела уке, тори вынуждает его согнуться. Тори шагает глубоко между ступней уке опорной ногой, согбает другую ногу в колене, прижимает ее голень к внутренней стороне бедра уке. Используя вес своего тела и продолжая выполнять тягу обеими руками на себя (первая сила), тори приседает, ложится на спину и подбивает правой ногой бедро уке вверх (вторая сила). В результате под воздействием пары сил уке перелетает через голову тори и падает на спину.

Состав техники

Кудзуши: из положения правосторонней стойки тори отшагивает назад левой ногой, перемещает свою правую ногу к средней линии и одновременно тянет обеим руками верхнюю часть туловища уке вперед-вниз, чтобы вывести его из равновесия в направлении вперед. Для сохранения равновесия уке шагает правой ногой вперед и принимает устойчивое положение (ноги широко расставлены, согнуты в коленях, туловище слегка наклонено вперед). В этот момент тори отпускает захват на груди уке, быстрым движением посыпает правую руку через правое плечо уке и захватывает пояс сверху на спине.

Прижимая свою правую подмышку к правому плечу уке и вытягивая уке за пояс вперед, тори контролирует положение тела уке и вынуждает его наклониться вперед.

Цукuri: тори ставит левую ногу глубоко между ступнями уке, переносит на нее вес своего тела и садится на нее как можно ближе к своей левой пятке. Одновременно тори слегка согбает правую ногу в колене и прижимает ее голень к внутренней стороне левого бедра уке.

Каке: тори ложится на спину и, синхронизируя воздействие веса своего тела и тяги обеих рук, подбивает вверх правой ногой левое бедро уке и бросает его через свою голову на спину.

Ключевые точки

1 Тори захватывает пояс уке сверху на спине быстрым движением после ответной реакции уке и принятия им устойчивого положения (ноги широко расставлены, согнуты в коленях, туловище слегка наклонено вперед) (рисунок 4.6).

2 Тори, прижимая свою правую подмышку к правому плечу уке и вытягивая уке за пояс вперед, контролирует положение тела уке, вынуждая его наклониться вперед.

3 Тори садится как можно ближе к своей левой пятке и одновременно с движением вниз прижимает голень своей правой ноги к внутренней стороне левого бедра уке (рисунок 4.7).

4 Тори для выполнения броска синхронизирует воздействие веса своего тела, тяги обеих рук и подбива вверх правой ногой левого бедра уке.

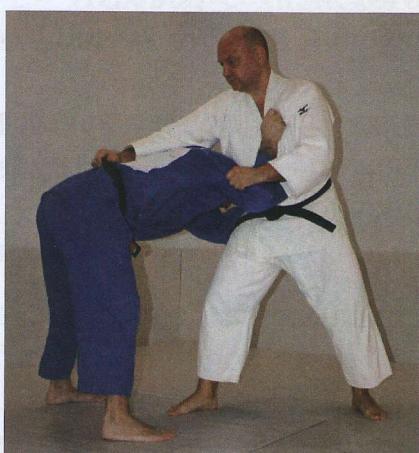


Рисунок 4.6

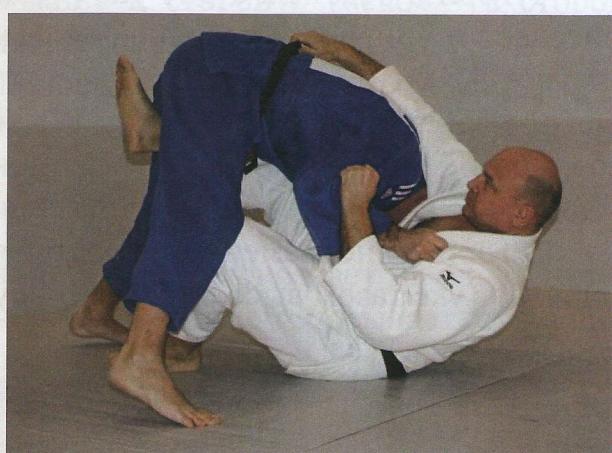


Рисунок 4.7

4 УРА-НАГЭ (URA-NAGE)

Обозначение

Перевод с японского: «Бросок за спину» («ура» - «спереди назад», «за спину», «нагэ» - бросок по восходящему-нисходящему траектории).

Отечественное обозначение: «Бросок через грудь» (в целом соответствует описанию броска при дословном переводе с японского языка).

Принцип выполнения

Эта техника применяется в качестве контратаки при попытке уке провести бросок (в основном из группы «коши-ваза»). Уке выводит тори из равновесия вперед и, пытаясь провести бросок, разворачивается к нему спиной. Тори защищается, подшагивая дальней ногой вплотную к уке, сгибая колени, обхватывая рукой уке за талию. Плотно прижав туловище уке к себе, выпрямляя ноги и прогибаясь назад, тори подбивает своим тазом уке высоко вверх, и падая на спину и перебрасывает уке через грудь себе за спину.

Состав техники

Кудзуши и цукури: уке вытягивает тори на себя, заставляя его двигаться вперед, и в тот момент, когда тори шагает вперед правой ногой, уке предпринимает попытку выполнить бросок «ханэ-гоши». В ответ тори защищается, подшагивая левой ногой вплотную к уке, приседая и упираясь передней частью левого бедра в правую ягодицу уке. Одновременно тори плотно обхватывает левой рукой талию уке, притягивая его к себе, правой рукой тори прижимает верхнюю часть туловища уке к своей груди и выводит уке из равновесия в направлении назад.

Каке: одновременно выпрямляя ноги в коленях и прогибаясь назад, тори подбивает тазом уке высоко вверх, падает на спину и перебрасывает его через левое плечо себе за спину.

Ключевые точки

1 Тори в ответ на атаку уке подшагивает левой ногой вплотную к уке, приседает и упирается передней частью левого бедра в правую ягодицу уке (рисунок 4.8).

2 Тори плотно обхватывает левой рукой талию уке, притягивая его к себе, правой рукой прижимает верхнюю часть туловища уке к своей груди и выводит его из равновесия в направлении назад (рисунок 4.9).

3 Тори, одновременно выпрямляя ноги в коленях и прогибаясь назад, подбивает уке тазом высоко вверх (рисунок 4.10).

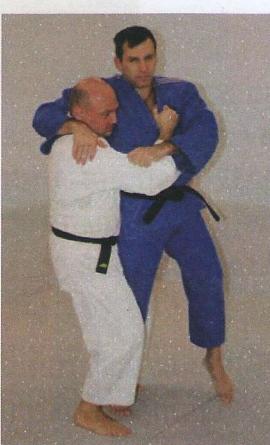
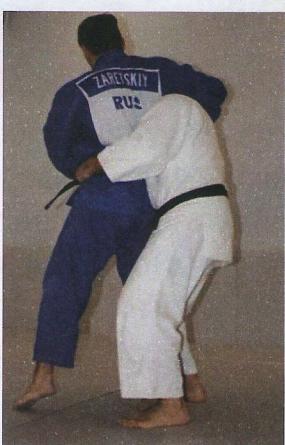


Рисунок 4.8

Рисунок 4.9

Рисунок 4.10

4 Тори падает на спину и перебрасывает уке через левое плечо себе за спину.

Примечание

Бросок включен в состав формы (ката) демонстрации бросков НАГЭ-НО- КАТА (*раздел ма-сутэми-ваза*).

В указанной форме данная техника используется в качестве защиты от удара кулаком сверху в голову (в темя).

Демонстрация данной техники в ката отличается от описанного выше варианта тем, что тори, уклоняясь от удара уке, подшагивает к нему вплотную спереди. При этом (при ударе правой рукой) тори левой рукой глубоко обхватывает талию уке и прижимает туловище уке к себе, а правой рукой (основанием ладони) упирается в низ живота уке.

В остальном принцип выполнения техники соответствует способу, описанному выше.

ГЛАВА V ОПИСАНИЕ ТЕХНИКИ БРОСКОВ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ С ПАДЕНИЕМ НА БОК (ЁКО-СУТЭМИ-ВАЗА)

1 ЁКО-ОТОШИ (YOKO -OTOSHI)

Обозначение

Перевод с японского: «Сбрасывание в сторону» («ёко» - в сторону, «отоши» - опускать сверху вниз, ронять, сбрасывать).

Отечественное обозначение: «Боковая подножка на пятке (седом)» (в целом данное обозначение соответствует образному описанию броска при переводе с японского языка).

Принцип выполнения

Тори выводит уке из равновесия в сторону, приседает на одной ноге, а другую ногу выпрямляет и скользящим движением посыпает с внешней стороны опорной ноги уке. Переходя в положение лежа на боку (через положение седа), используя одновременно воздействие веса своего тела и работу обеих рук, образуя пару сил (толкает одной рукой вверх и тянет другой рукой вниз), тори бросает уке через свою ногу.

Состав техники

Кудзуши: тори выполняет шаг левой ногой в сторону, вынуждая уке реагировать шагом правой ногой в том же направлении; тори повторяет маневр, уке снова реагирует шагом правой ноги в сторону и в момент постановки его правой ноги на татами тори выполняет более широкий шаг влево и слегка приседает. Одновременно тори обеими руками вытягивает уке вверх, приподнимая его и выводя из равновесия вправо (вес тела уке перемещен на правую ногу).

Цукuri: тори подтягивает приставным шагом (*цуги-аши*) правую ногу ближе к своей левой ноге, переносит свой вес на правую ногу, переходит в положение седа на левой ноге (скользящим движением выпрямляя левую ногу, перед правой ногой уке) и продолжая выводить уке из равновесия вправо.

Каке: тори перекатывается на левый бок и за счет воздействия веса своего тела еще больше выводит уке из равновесия в сторону. Одновременно тори вращает верхнюю часть туловища уке, толкая вверх правой рукой и тянув вниз левой рукой, и бросает уке через свою левую ногу.