

СМОТРИ • УЧИТЬСЯ • УЧИ

ИЛЛЮСТРИРОВАННАЯ НАГИНАТА

ВСЕЯПОНСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ НАГИНАТЫ



五月書房

КОНЦЕПЦИЯ НАГИНАТЫ

Концепция нагинаты заключается в укреплении правильного духа (ума) и тела посредством занятий нагинатой.

ПРИНЦИПЫ РУКОВОДСТВА

Благодаря правильному руководству в нагинате вы должны:

- Усердно тренироваться в мастерстве владения нагинатой,
- Подчиняться дисциплине,
- Уважать этикет и сотрудничать с другими,
- Изучать и сохранять японскую культуру,
- Развивать ум
- Укреплять дух и тело
- А также содействовать миру и процветанию среди всех народов.

ПРИВЕТСТВЕННОЕ СЛОВО

Я с большим удовольствием рассматриваю книгу «Смотри-учись-учи. Иллюстрированная нагината», составленную специальной исследовательской группой Всеяпонской федерацией нагинаты (AJNF). Нагината имеет долгую историю ее традиций и сейчас AJNF использует всю свою энергию для продвижения и воссоздания традиций Нагинаты.

«Иллюстрированная нагината» описывает важные техники управления нагинатой, такие как хват и так далее. Все эти моменты были описаны в мельчайших подробностях с использованием схем, так что это будет легко понять даже новичкам.

Настоящим я рекомендую эту книгу как руководство для подготовки, самоподготовки и повторения для детей и начинающих, а также в качестве руководства для более опытных людей, практикующих Нагинату.

Чиёко Токунага
Постоянный директор

ПРЕДИСЛОВИЕ

В последнее время стремительно выросло количество людей, которые практикуют Нагинату *. Так же расширился возрастной диапазон изучающих. Особенно примечательным является количество детей, которые приходят в Нагинату.

Ранее Всеяпонская федерация нагинаты уже опубликовала две книги, содержащие рисунки и схемы, с целью преподавания Нагинаты. Первая книга называлась «Новая Нагината», вторая – «Спорт, курс на победу. Обучение нагинате» (スポーツ V コースなぎなた教育). Но считается, что эти две книги слишком сложны для понимания детям, изучающим Нагинату. Я считаю, что публикация книги «Смотри-учись-учи. Иллюстрированная нагината» - это стоящий проект. Так что я возлагаю большие надежды на эту книгу.

В свое время Нагината была единственным боевым искусством, которое могли бы изучать женщины. Делая акцент на этикете, это был способ воспитания характера и моральных качеств. В настоящее время Нагината – это соревнования, которые ориентированы на поединки (сиай) и турниры Энги (ката). В турнире Энги оценивается ваш внешний вид, слаженность работы партнеров и точность движений. В сиае (поединке) все зависит от нанесения правильных ударов. Оба вида этих турниров проводят для детей и для взрослых на ежегодном Национальном спортивном фестивале в Японии. И всегда приятно наблюдать усилия и прогресс, который совершают Федерации различных префектур, которые принимают участие в спортивном фестивале. Но часто акцент делается только на победе, что плохо сказывается на правильности выполнения основных техник. Исходя из этого хотелось бы пожелать читателям получить удовольствие от «Иллюстрированной нагинаты» как руководства по изучению правильных базовых техник (кихона).

*Нагината** - написание этого слова с большой буквы указывает на то, что речь идет о Нагинате как о боевом искусстве.

ИСТОРИЯ НАГИНАТЫ

Нагината – древнее японское боевое искусство, которое сохранилось до сегодняшнего дня. Сначала она выглядела как меч, присоединенный к концу длинной палки и использовалась для того, чтобы рубить врагов, находящихся на расстоянии.

В итоге, с началом использования огнестрельного оружия, нагината перестала быть эффективным оружием и начала использоваться, в первую очередь, священниками и женщинами.

На протяжении периода Эдо (1603-1867 гг.) нагинату использовали жены и дочери самураев не только как оружие для самозащиты, но и как метод тренировок в нравственном воспитании. Нагинату начали украшать, рукоятку покрывали золотом и лакировали и она превратилась в незаменимый элемент их приданого. В течение этого периода выросло количество школ Нагинаты и каждая из них имела свой особый стиль и техники.

В эпоху Мэйдзи (1868 – 1912) Нагината практикуется уже как средство развития характера (Budo), а не как военная техника (Bujutsu) и была введена в программу общеобразовательной школы для девочек в образовательных целях.

В настоящее время Нагината - стандартизованная комбинация всех старых стилей. Несмотря на то, что сейчас в Нагинате присутствует спортивная составляющая, это все еще является искусством, которое могут изучать на протяжении всей жизни как молодежь, так и взрослые люди.

Поскольку мы начали с Концепции нагинаты и Принципов руководства, изучение Нагинаты – это не только способ для физического совершенствования, но также и средство, посредством которого человек пытается улучшить себя.

ОГЛАВЛЕНИЕ

КОНЦЕПЦИЯ НАГИНАТЫ

ПРИНЦИПЫ РУКОВОДСТВА

ПРИВЕТСТВЕННОЕ СЛОВО

ПРЕДИСЛОВИЕ

ИСТОРИЯ НАГИНАТЫ

1. БАЗОВЫЕ ВЕЩИ В НАГИНАТЕ

1	Одежда (1) – Кейко-ги, оби и хакама	9
2	Одежда (2) – Как надевать кейко-ги и оби	11
3	Одежда (3) – Как надевать хакаму 1	12
4	Одежда (4) – Как надевать хакаму 2	13
5	Одежда (5) – Как складывать кейко-ги и оби	15
6	Одежда (6) – Как складывать хакаму 1	16
7	Одежда (7) – Как складывать хакаму 2	17
8	Одежда (8) – Как складывать хакаму 3	18
9	Этикет (1) – Этикет в додзё	19
10	Этикет (2) – Рицу-рэй (поклон стоя)	20
11	Этикет (3) – Как сесть	21
12	Этикет (4) – Как встать	23
13	Этикет (5) – Дза-рэй (поклон сидя) 1	24
14	Этикет (6) – Дза-рэй (поклон сидя) 2	25
15	Этикет (7) – Что нельзя делать в додзё	26
16	Этикет (8) – Правила поведения, когда держишь нагинату	27
17	Конструкция и части нагинаты	29

2. БАЗОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ В НАГИНАТЕ

1	Базовые движения – Сидзентай (Shizentai)	32
2	Поклон стоя (Ritsu-rei)	34
3	Виды камаэ – Chudan-no-kamae	36
4	Виды камаэ – Jodan-no-kamae	38
5	Виды камаэ – Gedan-no-kamae	40
6	Виды камаэ – Wakigamae	42
7	Виды камаэ – Hasso-no-kamae	44
8	Смена стойки – Из Chudan в Gedan – Jodan	46
9	Смена стойки – Из Chudan в Wakigamae – Hasso	48
10	Зоны ударов (Datotsubui)	50
11	Движения тела (tai-sabaki) – базовые движения	52
12	Техника выполнения удара (1) - Прямой удар в голову (furiage men uchi)	54
13	Техника выполнения ударов (2) - Прямой удар в голень	

	(furiage sune uchi)	56
14	Техника выполнения ударов (3) - Прямой удар в голень (furiage sune uchi)	58
15	Техника выполнения ударов (4) - Прямой удар в запястье (furiage kote uchi)	60
16	Техника выполнения ударов (5) - Удар в голову со сменой стойки (mochikae soku-men uchi)	62
17	Техника выполнения ударов (6) - Удар в голень со сменой стойки (mochikae sune uchi)	64
18	Удар в корпус (do uchi)	66
19	Удар в голову с вращением нагинаты (furikaesh men uchi)	68
20	Укол в горло (tsuki)	70
21	Дистанция Soutai – Ma-ai	72
22	Защита (1) - против men uchi при помощи рукоятки	74
23	Защита (2) - против men uchi при помощи лезвия	76
24	Защита (3) - против men uchi и do uchi при помощи лезвия	78
25	Защита (4) - против sune uchi и soku-men uchi при помощи рукоятки	79
26	Защита боковой части головы (1) при помощи лезвия	80
27	Защита боковой части головы (2) при помощи рукоятки	82
28	Защита голени (1) при помощи лезвия	84
29	Защита голени (2) при помощи рукоятки	86
30	Защита корпуса при помощи лезвия	88
31	Учикаэси (1)	90
32	Учикаэси (2)	92
33	Техника Makiotoshi waza - makionoshi men	95
34	Техника Harai waza (1) – do-uke-harai	97
35	Техника Harai waza (2) – men-uke-harai	98
36	Техника Harai waza (3) – men-uke-harai (e-barai)	99
37	Техника Nuki waza – sune-nuki-men	101
38	Shikake-Ooji общие понятия	103
39	Shikake-Ooji (1) – Ipponme	105
40	Shikake-Ooji (2) – Nihonme	107
41	Shikake-Ooji (3) – Sambonme	109
42	Shikake-Ooji (4) – Yohonme	112
43	Shikake-Ooji (5) – Gohonme	115

3. ПРАВИЛА ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА – СУДЕЙСКИЕ ПРАВИЛА ПРАВИЛА ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА СУДЕЙСКИЕ ПРАВИЛА

ПОСЛЕСЛОВИЕ

1

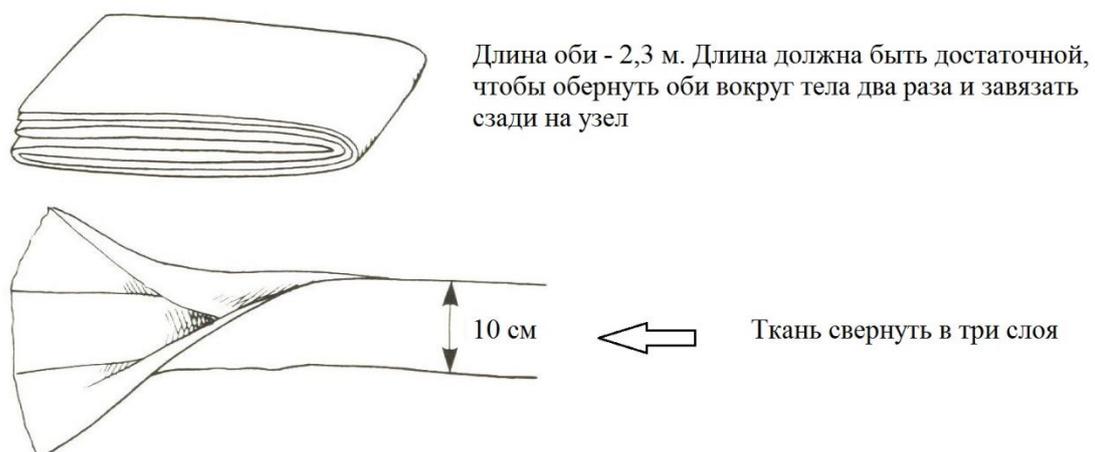
**БАЗОВЫЕ ВЕЩИ
В НАГИНАТЕ**

Правильное ношение одежды создает правильный психологический настрой и готовность

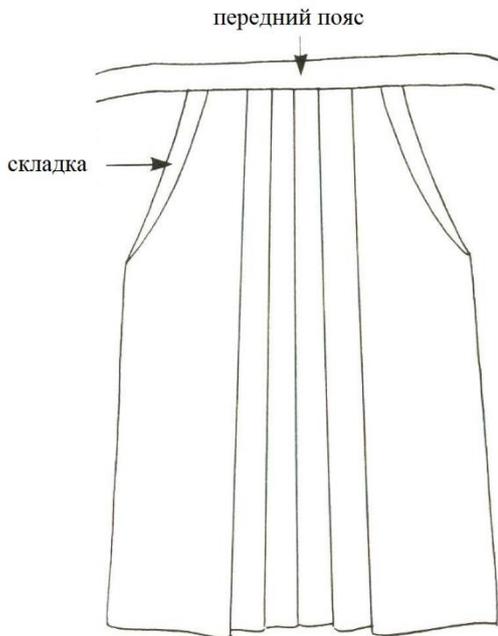
1. Кейко-ги (белый хлопок)



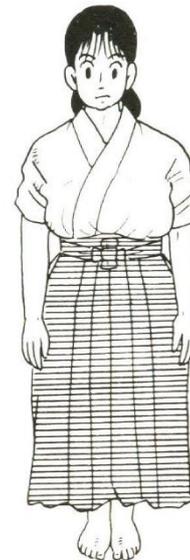
2. Оби (белый хлопок)



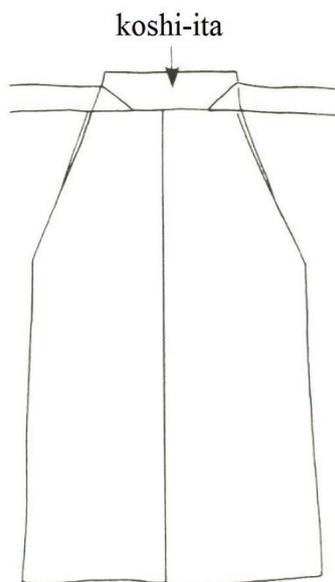
3. Хакама (синяя или черная)



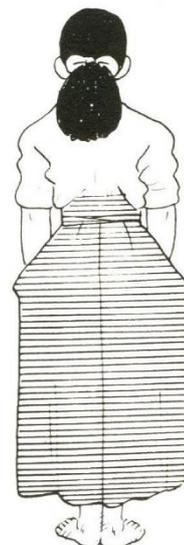
Кейко-ги и хакама (вид спереди)



По длине хакама должна доходить до щиколотки



Кейко-ги и хакама (вид сзади)



КАК НАДЕВАТЬ КЕЙКО-ГИ И ЗАВЯЗЫВАТЬ ОБИ

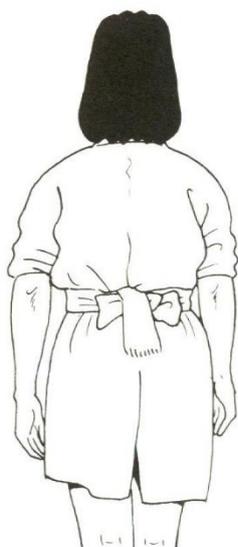
1.



Левый борт кейко-ги положить сверху на правый и завязать завязки.



2.



Оби обернуть два раза вокруг талии и завязать сзади.

Нужно расправить кейко-ги таким образом, чтобы на спинке не было складок.

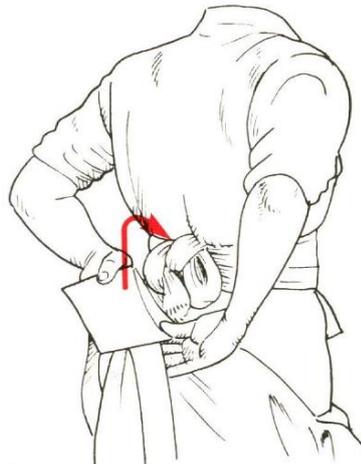
КАК НАДЕВАТЬ ХАКАМУ

1.



Держа переднюю часть хакамы перед собой, наденьте ее сначала на левую ногу, потом на правую.

2.



Поместить коши-иту поверх узла на оби.

3.



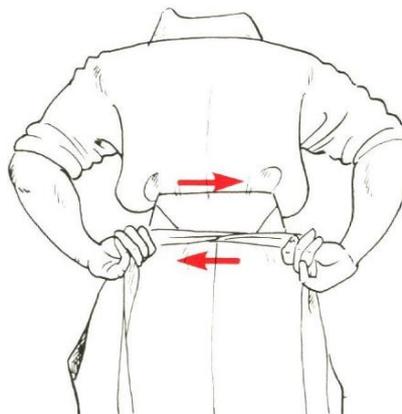
Временно завязать задние химо спереди и удерживать их подбородком. Потом поместить передние химо хакамы примерно на 7 см выше оби и обернуть их вокруг спины.

5.



Перекрестить химо спереди и снова завести их за спину.

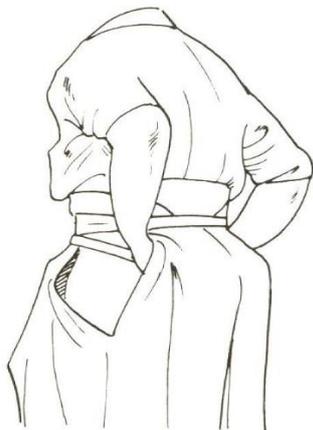
4.



Перекрестить химо под коши-итой. При этом нужно их туго затянуть.

Как завязать узел в виде креста

6.



Завяжите химо бантом под оби на спине

7.



Развяжите временный узел из задних химо. Перекрестите их спереди.

9. Узел в виде креста.



Оберните правое химо вокруг левого химо, через середину, 2 или 3 раза. Сделайте петлю (4 см) из правого химо сверху и такую же петлю снизу, образовав узел в виде креста.

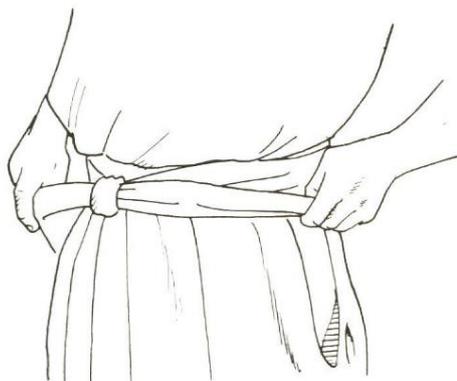
8.



Левое химо сложите так, чтобы его длина составила 10 см и расположите его горизонтально.

Если вы надеваете доспехи, то узел на хакаме выглядит иначе.

8.



Завяжите узел и уберите свободные концы химо, подоткнув их по бокам.

9. Узел при надевании доспехов

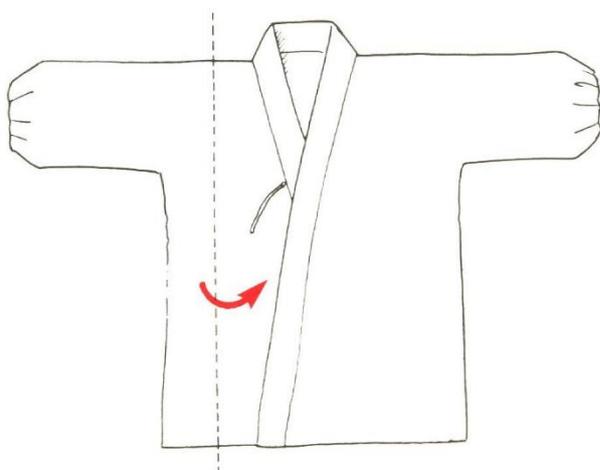


Хакама спереди должна быть чуть ниже, чем сзади.

Уровень человека, практикующего Нагинату, можно легко определить по тому, как он носит одежду для тренировок. Он должен выглядеть аккуратно, а не небрежно.

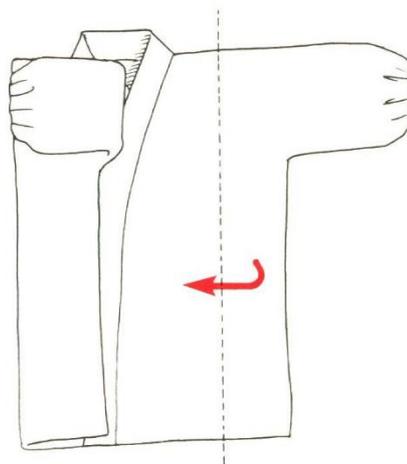
КЕЙКО-ГИ ВСЕГДА ДОЛЖНА БЫТЬ ЧИСТАЯ

1.



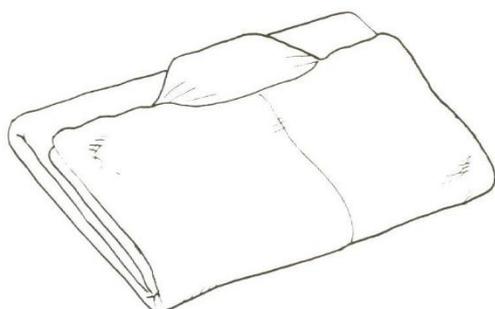
Расправьте кейко-ги и разгладьте все морщины

2.



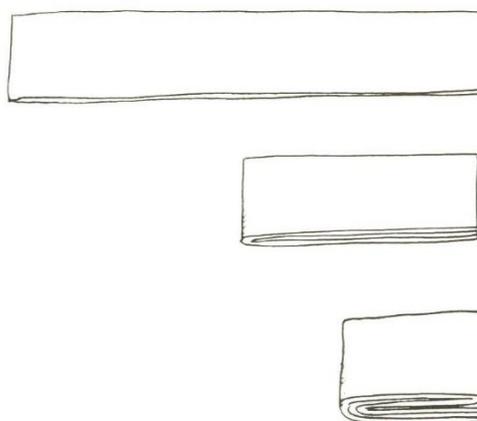
Загните каждую сторону вперед, затем сложите рукава пополам.

3.



Затем заверните вперед нижнюю часть кейко-ги (примерно 1/3), потом на нее положить верхнюю часть.

4.



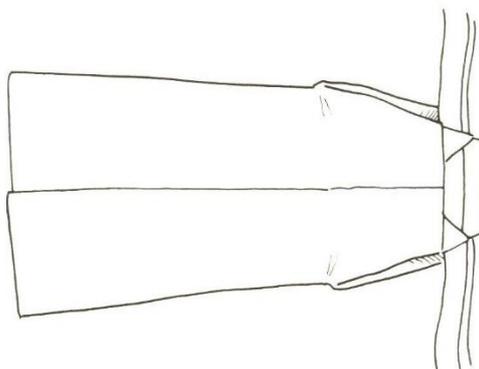
Распрямите оби, удалите складки, потом сложите его пополам x 3 раза. Должно получиться 8 слоев.

ТЩАТЕЛЬНО ВЫРАВНИВАЙТЕ ВСЕ СКЛАДКИ ХАКАМЫ

1.



2.

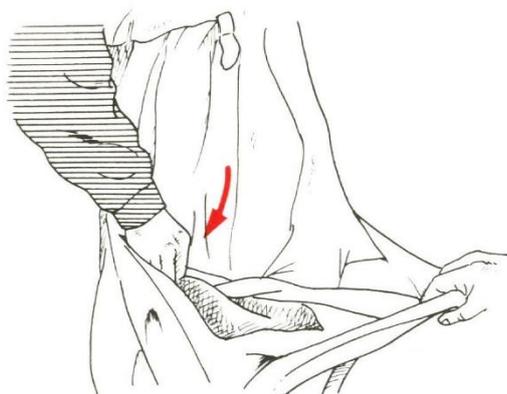


Положите хакаму на пол перед собой. Расправьте ее таким образом, чтобы правая складка заходила на левую на 2 см. Разгладьте все морщинки.

3.

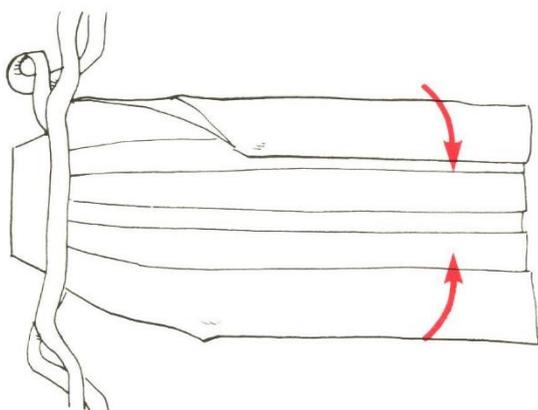


Возьмите правой рукой коши-иту и переверните хакаму, прижимая ее нижнюю часть к полу левой рукой. После этого хакама должна лежать на полу передней частью вверх.



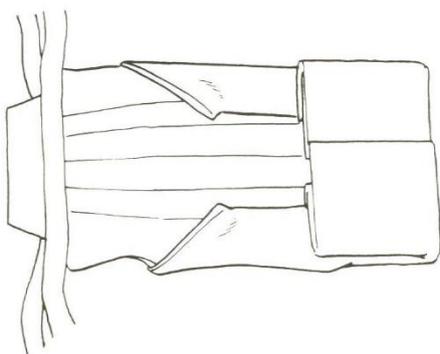
Удерживая коши-иту подбородком и придерживая перед хакамы левой рукой, расправьте складки с правой стороны.

4.



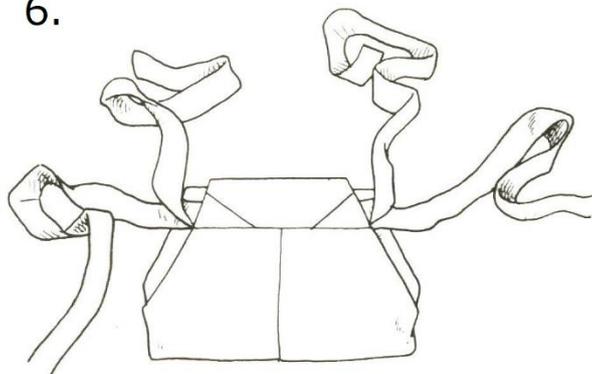
Загните левую и правую стороны к центру на 10 см каждую.

5.



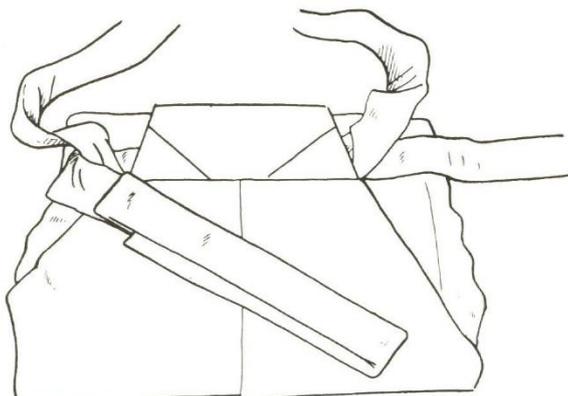
Сверните хакаму 3 или 4 раза начиная с нижнего края.

6.



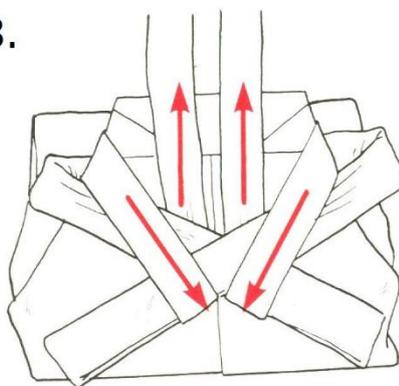
Разверните хакаму коши-итой вверх.

7.



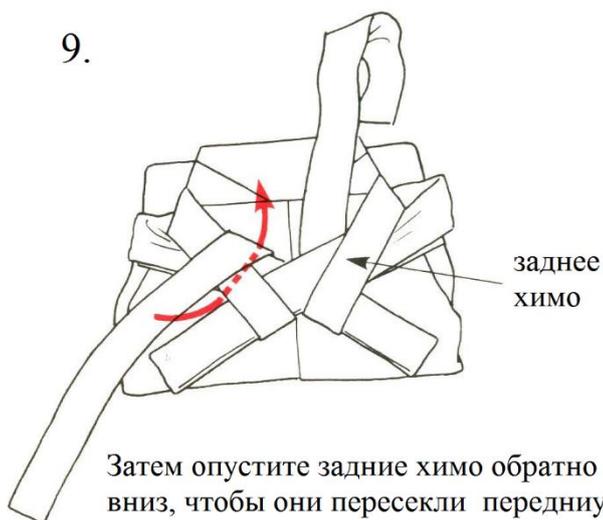
Сложите передние химо 4 раза и перекрестите их друг с другом по диагонали.

8.



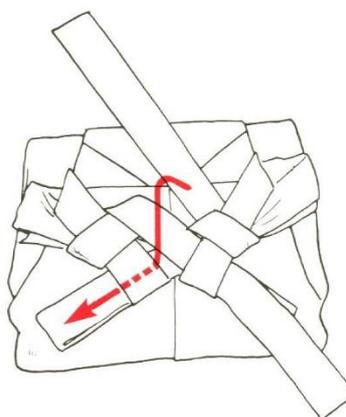
Наложите задние химо поверх передних, потом выведите их вверх под передними.

9.



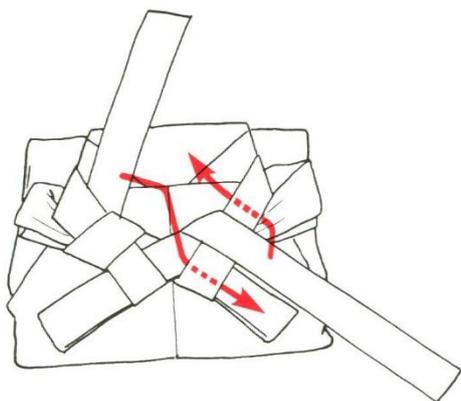
Затем опустите задние химо обратно вниз, чтобы они пересекли переднюю химо.

11.



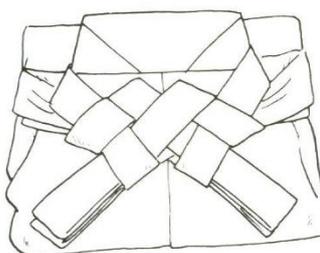
Сделайте то же самое с правой стороны.

10.



Затем вытяните левое химо вверх и протяните его вниз по диагонали через петлю, которую образовало правое заднее химо, обернутое вокруг переднего.

12.

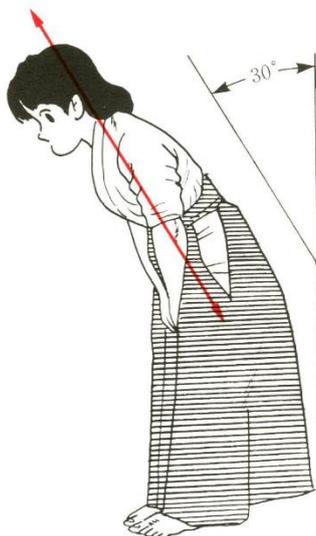


Полностью сложенная хакама

Додзё – это место, где вы тренируете ваше тело и ваш ум и поэтому нужно обращать внимание на то, как вы себя ведете. Даже если вы занимаетесь нагинатой в обычном спортивном зале, все равно это помещение является додзё и необходимо соблюдать соответствующий этикет. Когда вы заходите или покидаете из додзё, поставьте обувь аккуратно, одежда должна быть надета правильно и необходимо выполнить поклон. Внутри додзё этикет должен соблюдаться обязательно и тренировка должна выполняться с полным послушанием.

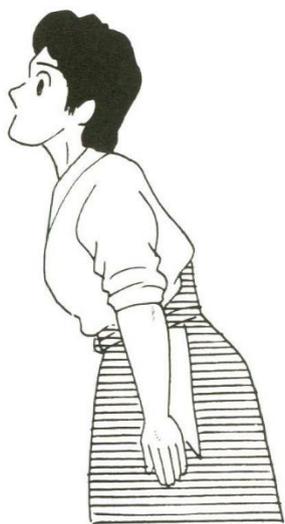


НЕОБХОДИМО СОХРАНЯТЬ ВНУТРЕННЮЮ СОБРАННОСТЬ ОТ НАЧАЛА ДО КОНЦА ВЫПОЛНЕНИЯ ПОКЛОНА



Поклон в 30° выполняется шомэну. При этом обе руки должны скользить естественным образом вниз к коленям. Держите вашу спину настолько прямой, насколько это возможно. На выдохе сделайте поклон, а на вдохе спокойно вернитесь в положение сидзентай (нормальная позиция стоя).

Ошибки



Подбородок торчит.
Руки находятся по бокам.

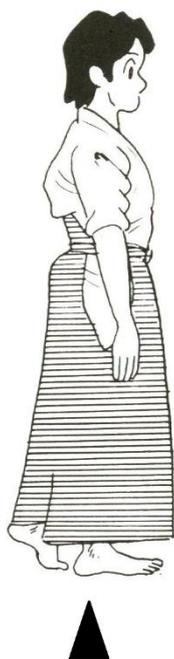


Наклонена только голова.

ПРАВИЛЬНЫЕ МАНЕРЫ УКАЗЫВАЮТ НА ПРАВИЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ

Вставать, начиная с правой ноги и
сидиться, начиная с левой
— естественные движения.

1



Находясь в положении сидзентай
сдвиньте левую ногу на один шаг
назад.

2



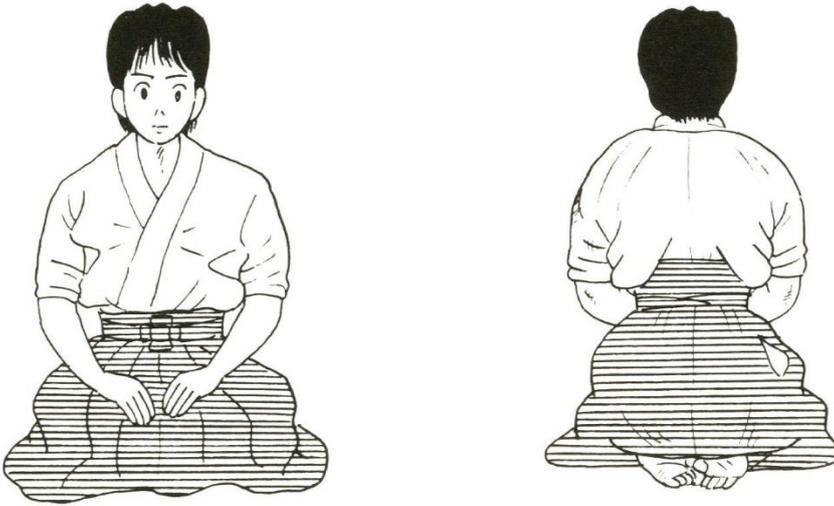
Положите ваши ладони на бедра
и опускайтесь вниз до тех пор,
пока ваши колени не коснутся
пола.

3



Сядьте.

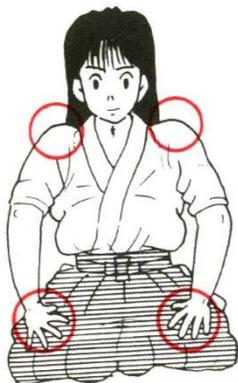
Правильное положение "сэйдза"



Задняя часть тела должна находиться на пятках. Большие пальцы на ногах должны перекрещиваться, а между коленями должно быть расстояние с кулак. Ладони должны лежать сверху на бедрах, пальцы при этом прижаты друг к другу.

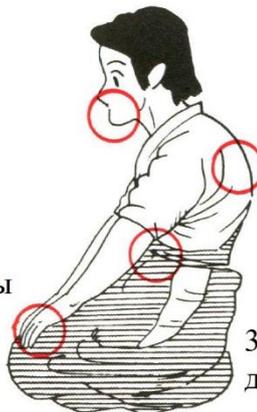
1. Расслабьте плечи.
2. Напрягите живот (сконцентрируйте силу внутри живота).
3. Положите кисти на бедра таким образом, чтобы пальцы находились на внутренней поверхности бёдер.
4. Втяните подбородок.
5. Позвоночник должен быть выпрямлен.

Ошибки



1. Жесткие плечи

3. Пальцы открыты



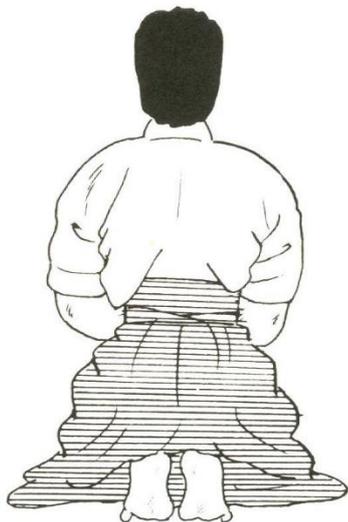
4. Подбородок торчит

5. Позвоночник не выпрямлен

2. Живот расслаблен

3. Руки сдвинуты слишком далеко

1. Сядьте на пальцы ног.



2. Держа спину прямой, сделайте полшага вперед правой ногой. (Обе руки все еще лежат на бедрах).

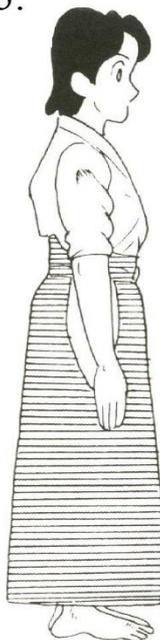


Ошибка



Сделан слишком большой шаг вперед

3. Когда вы встали, подтяните левую ногу вперед так, чтобы она оказалась рядом с правой.



Выполняя поклон, вы показываете уважение, которое чувствуете по отношению к вашему оппоненту. И конечно же, такое поведение не должно ограничиваться только вашим додзё. Вы должны демонстрировать его постоянно.

1.



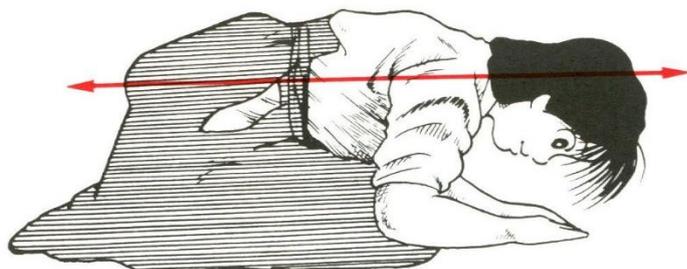
Наблюдайте за вашим оппонентом

2.



Подвиньте ваши руки вперед, ниже коленей (соедините указательные и большие пальцы в виде треугольника) и на выдохе наклоните ваш корпус вниз.

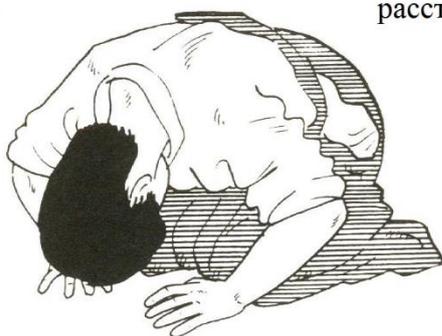
3.



Задержите дыхание на несколько секунд и потом на вдохе выпрямитесь. Постарайтесь сделать вдох бесшумным.

Ошибки

1.



Голова опущена слишком низко. Руки и локти слишком широко расставлены и видна задняя поверхность шеи. Так же пальцы широко расставлены.

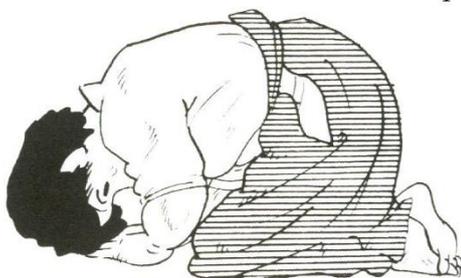
Скругленная спина.

2.



Торчит задняя часть корпуса.

3.



Лежать на полу или сидеть обхватив ноги, или закинув ногу на ногу.



Носить нагинату на плече или использовать как опору.



Перешагивать через нагинату или играть с ней.



Поднимать или класть нагинату, когда вы все еще стоите.



Идти перед людьми, сидящими в сэйдза и при этом не складывать руки в извинительном жесте.

Будьте внимательны, когда вы поднимаете нагинату. Постарайтесь использовать обе руки при этом.

1. Как класть нагинату.



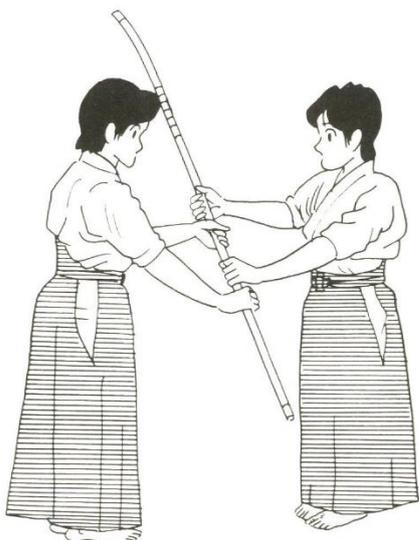
Когда вы садитесь вниз из положения сидзентай, бесшумно положите нагинату, держа её обеими руками, справа от себя. Лезвие (ха-бу) должно смотреть наружу. Конец нагинаты (исидзуки) выдвинут вперед на 30 см от линии колен.

2. Как поднять нагинату.



Сядьте на пальцы ног и повернитесь к нагинате. Положите левую руку ближе к исидзуки и поднимите нагинату (киссаки поднимается первым), одновременно вставая в сидзентай.

3. Как принять нагинату.



Сделайте поклон, когда вы принимаете нагинату. После этого возьмите ее. При этом ваша правая рука (ладонь) обращена вниз, а левая - вверх.

4. Как передать нагинату.



Когда вы передаете нагинату, вы должны находиться в положении сидзентай. Левая рука должна быть ниже правой, лезвие должно быть обращено в вашу сторону. Отведите исидзуки в сторону и передайте нагинату, держа ее под углом.

5. Как ходить с нагинатой.



Запястье правой руки должно касаться косточки на бедре. Ладонь левой руки обращена к вам и вы не должны двигать ею во время ходьбы. Во время ходьбы нагинату нужно держать наклоненной вперед под углом 15 градусов.

6. Как остановиться или поменять направление движения.



Остановка.

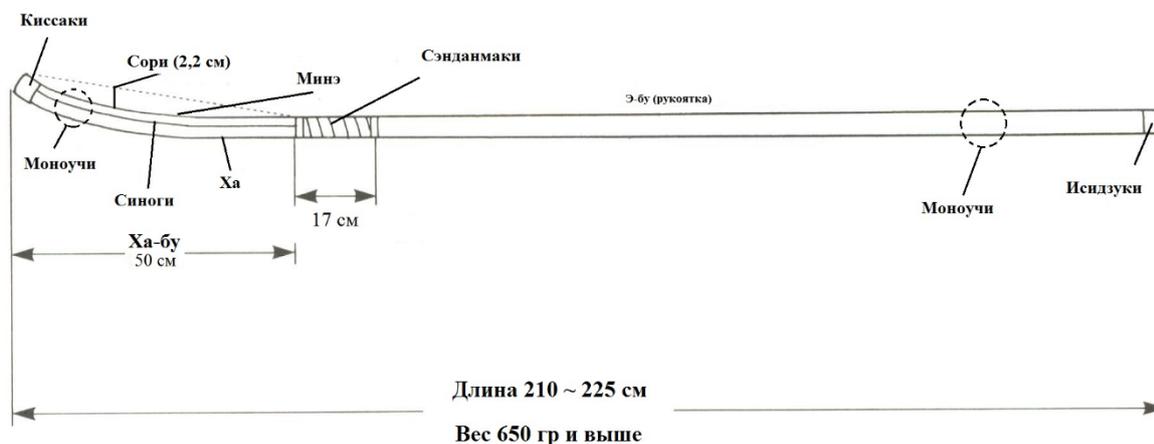
Положите левую кисть выше правой, поставьте нагинату вертикально, опустите левую руку и примите положение сидзентай.

Изменение направления движения.

Положите левую кисть выше правой и поменяйте направление движения. Когда вы закончите поворот, опустите левую руку вниз.

17. Конструкция и части нагинаты

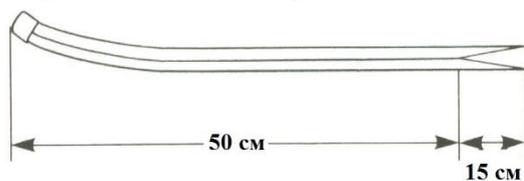
КОНСТРУКЦИЯ НАГИНАТЫ



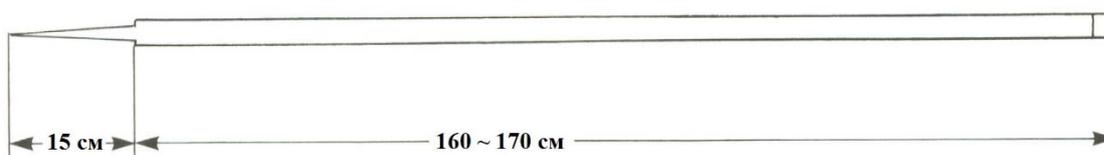
Длина нагинаты составляет 210-225 см, вес – 650 гр. и выше.

Лезвие состоит из двух бамбуковых пластинок. Киссаки – наконечник нагинаты (сделан из кожи), сори – изгиб лезвия, минэ – плоская часть ха-бу, синоги – боковая часть лезвия, ха – одна пластинка ха-бу.

Ха-бу - накончник, состоящий из двух бамбуковых пластинок, шириной 2 см каждая и скрепленных вместе

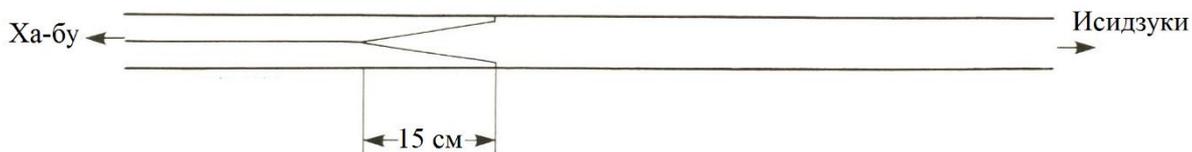


Рукоятка Э-бу. Обычно изготавливается из дуба или бука.



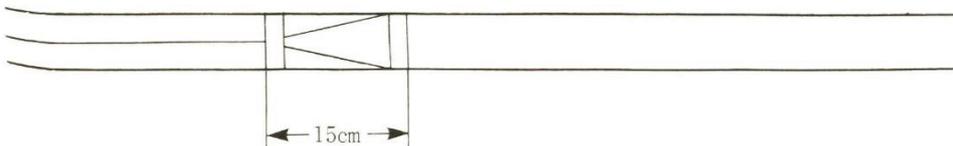
НАМОТКА СЕН-ДАН-МАКИ

1.



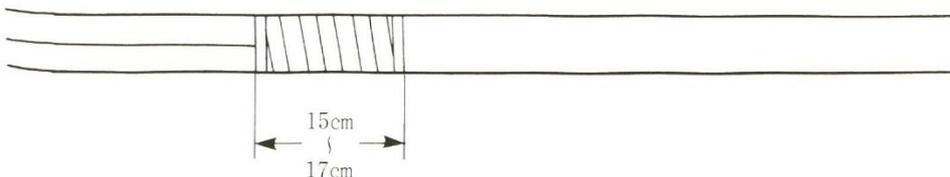
Соедините э-бу и ха-бу, образуя стык с длиной 15 см.

2.



Трижды обмотайте белой лентой каждый конец соединения, чтобы исключить возможное смещение частей.

3.



Дважды обмотайте лентой соединение по всей длине, добавив по одному сантиметру с каждой стороны (в итоге должно получиться 17 см). После намотки сен-дан-маки лезвие уже не должно двигаться.

Важно: следите за состоянием нагинаты.

Так как ха-бу может раскалываться, а сори – вытягиваться, очень важно производить регулярный осмотр оружия. Все дефекты и недостатки должны быть устранены.

2

БАЗОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ
В НАГИНАТЕ

Сидзентай – это естественное положение стоя. Сидзентай позволяет вам быстро реагировать на движения вашего оппонента и является свободным и устойчивым положением.

▶ Поместите ваше запястье на выступающую косточку (подвздошную кость)



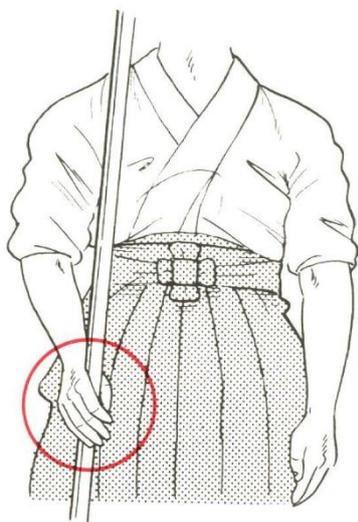
◀ Пальцы нужно держать вместе и рука должна быть рпущена естественным образом.



Ошибки

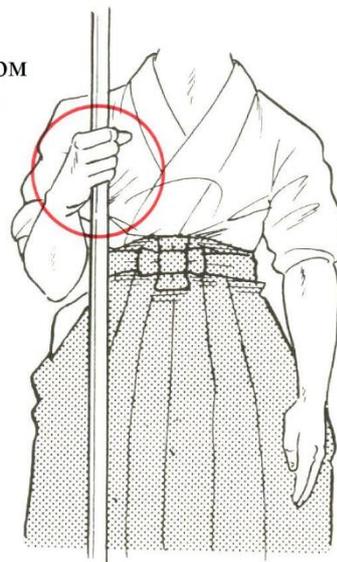
1. Положение руки

Слишком
низко



2. Хват

Слишком
высоко



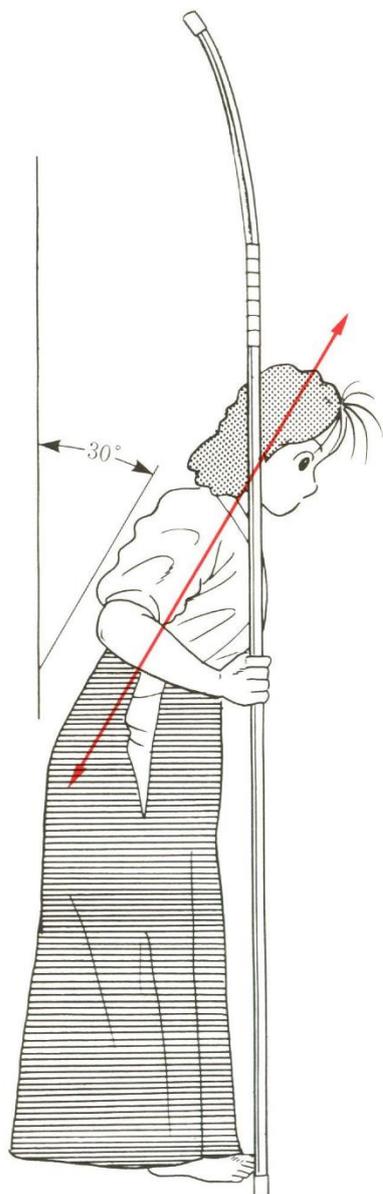
3. Положение исидаzuki

Конец нагинаты
оставлен слишком
далеко в сторону



2. Поклон стоя (Ritsu-rei)

1/ Поклон флагу (Shomen no rei) – поклон на 30°



1. Примите правильное положение сидзентай.
2. Держа позвоночник прямым, наклонитесь вперед на 30°, согнувшись в бедрах.
3. На следующем вдохе вернитесь в сидзентай.
4. Левая рука опущена вниз до середины левого бедра.

ПРАВИЛЬНЕЕ, КРАСИВЕЕ

2/ Поклон партнеру (Soutai no rei) – поклон на 15°

1. Находясь в положении сидзентай посмотрите на вашего партнера.
2. Продолжая смотреть ему в лицо, выполните поклон на 15 градусов.
3. Вернитесь в сидзентай одновременно с партнером.



3. Виды камаэ (1)

Chudan – no - kamae

ТЮДАН – НО – КАМАЭ - ЭТО ОСНОВА ДЛЯ ВСЕХ КАМАЭ И ЯВЛЯЕТСЯ НАИБОЛЕЕ ПОДХОДЯЩЕЙ ПОЗИЦИЕЙ ДЛЯ АТАКИ / ЗАЩИТЫ.

1. Вид сбоку

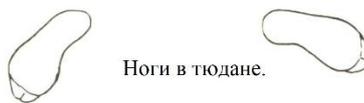


Как перейти в тюдан из сидзентай: положите левую кисть выше правой, сделайте шаг вперед левой ногой на расстояние примерно равное 1,5 длины ступни, опустите киссаки вперед и в то же самое время сдвиньте правую кисть назад, в сторону исидзуки. Убедитесь, что расстояние между кистями такое же, как и между ступнями.

▲ Хват передней рукой: это должен быть легкий хват, кисть лежит сверху рукоятки и чуть наискосок.

◀ Положение правой руки: держите правую руку внизу, в районе бедра. Расстояние между правой кистью и исидзуки должно быть примерно равно длине локтя.

▲ Тело должно быть развернуто и центр тяжести должен находиться посередине.



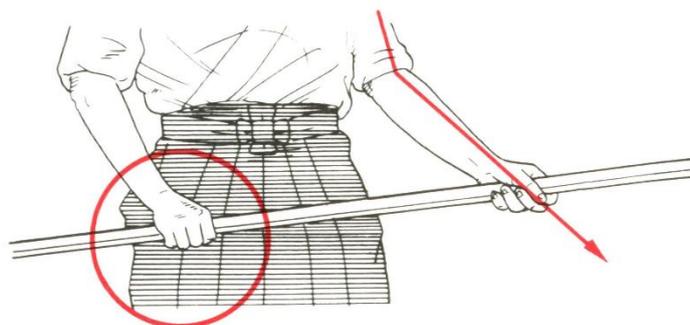
Ноги в тюдане.
(Длина ступни x 1,5)

2. Вид спереди

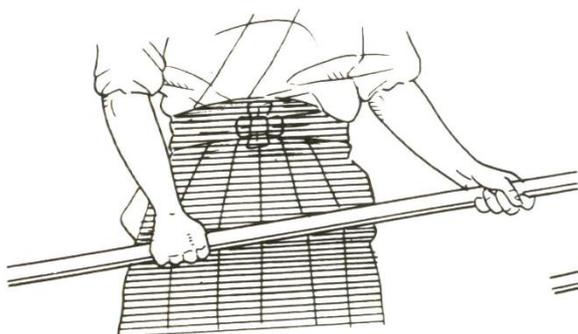


Положение киссаки

Правильный хват



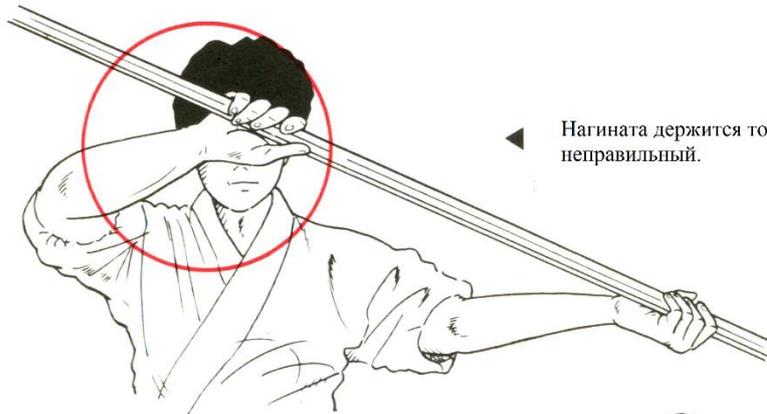
Ошибки



▲ Рука, находящаяся рядом с исидзуки, держит рукоятку слишком сильно и жестко.

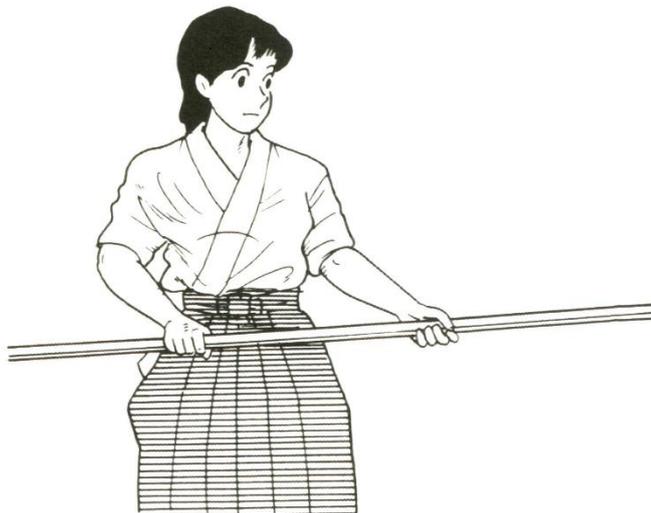


▲ Рука, находящаяся рядом с исидзуки, выкручена в запястье и хват осуществляется только пальцами.



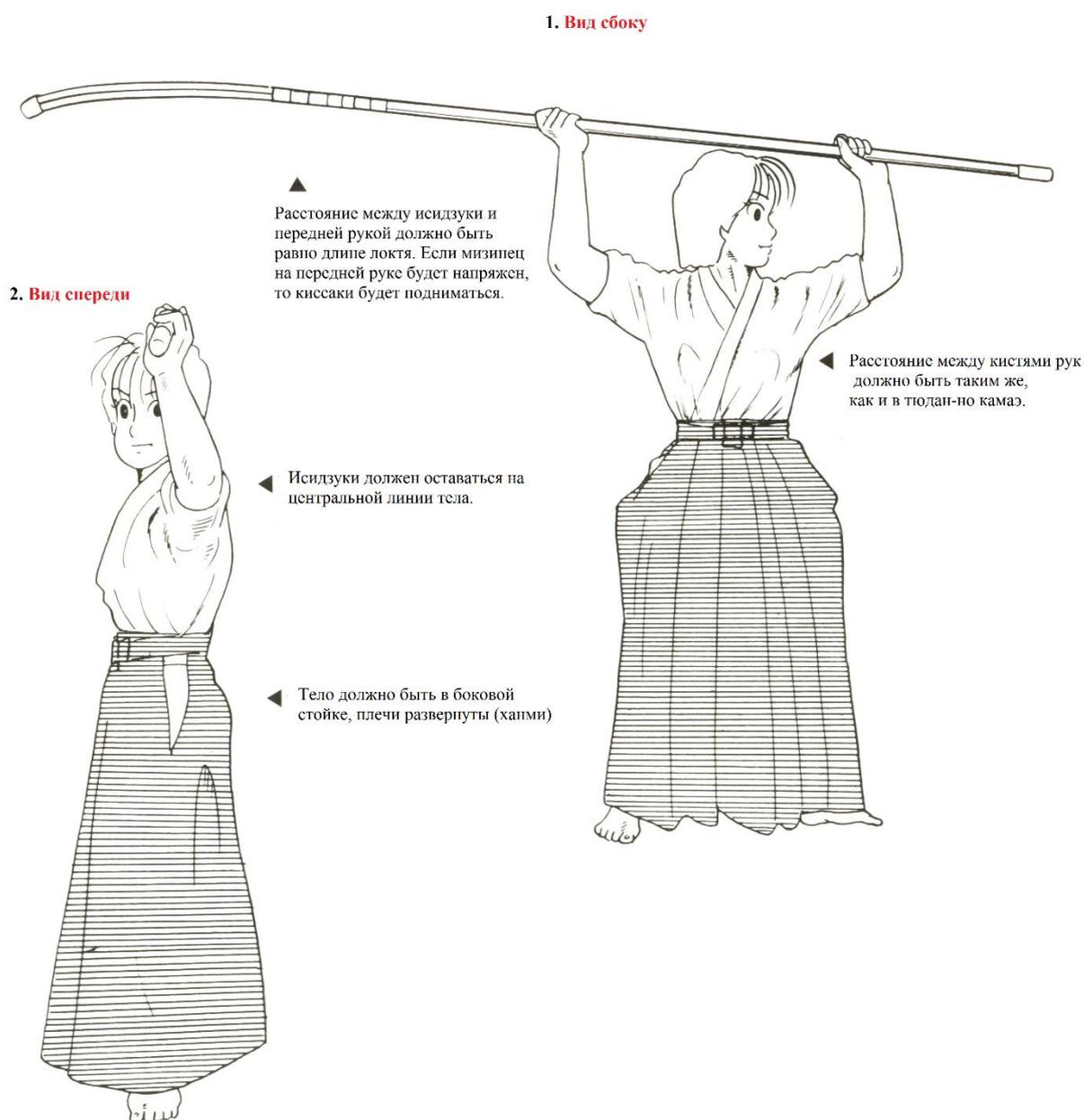
▲ Нагината держится только пальцами. Такой хват неправильный.

Оба локтя согнуты и как результат — камаэ слишком высокое (может обозначать отсутствие духа).

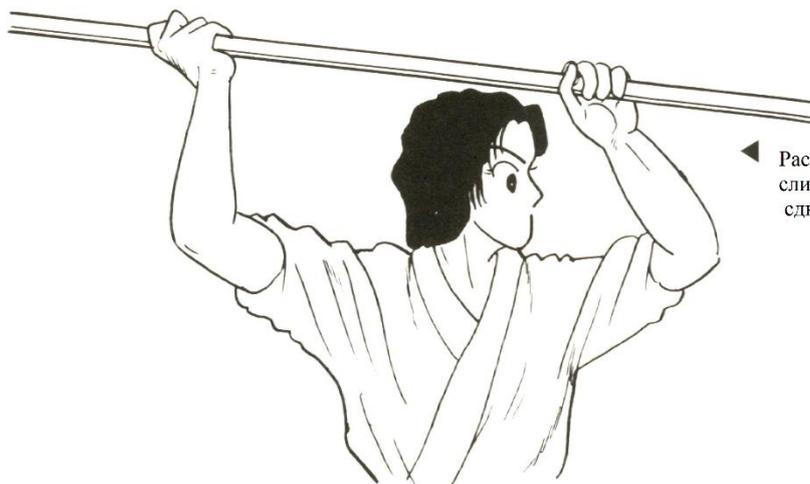


ДЗЁДАН-НО-КАМАЭ ЯВЛЯЕТСЯ ПРЕИМУЩЕСТВЕННЫМ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ СКОРОСТИ, ДИСТАНЦИИ И НАНЕСЕНИЯ УДАРА.

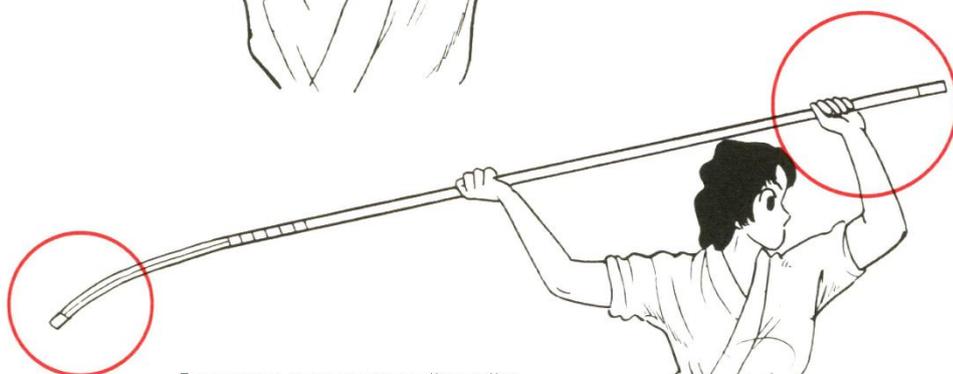
Из тюдан-но -камаэ поднимите киссаки вверх и поменяйте положение правой и левой рук. Исидзуки должен быть спереди, киссаки — сзади, лезвие должно смотреть вверх.



Ошибки



Растояние между руками слишком маленькое и нагината сдвинута далеко назад.



Растояние между передней рукой и исидзуки очень короткое. Нагината находится слишком далеко сзади.



Задний локоть торчит (локти должны быть развернуты). Передняя рука находится перед лицом и закрывает обзор.

5. Виды камаэ (3)

Gedan – no - kamae

В ГЕДАН-НО-КАМАЭ КИССАКИ ОПУЩЕН ВНИЗ И НАПРАВЛЕН НА СТОПЫ ОППОНЕНТА. ЭТОТ ВИД КАМАЭ ИСПОЛЬЗУЮТ ДЛЯ ЗАЩИТЫ И ПОСЛЕДУЮЩЕЙ КОНТРАТАКИ.

Находясь в тюдане, поднимите правую руку, согнув в локте таким образом, чтобы кулак смотрел наружу. Ха должно смотреть вверх. Кисть, которая находится ближе к исидзуки, должна быть на уровне уха.

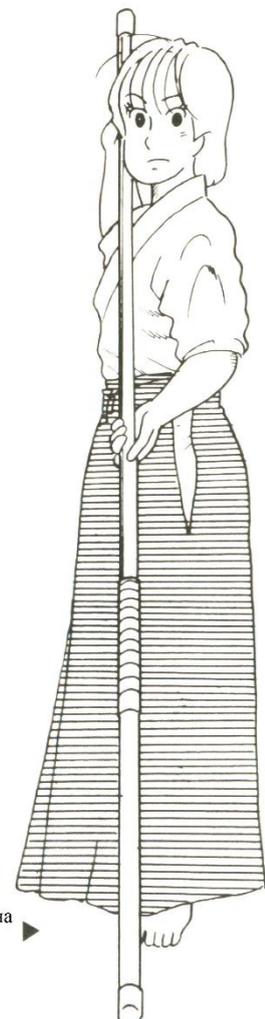


◀ Передняя рука должна держать нагинату легко, локоть должен быть прижат к телу. Нагината должна слегка касаться тела, задняя рука находится на уровне уха.

Киссаки должен быть на расстоянии 10 см от пола. ▶

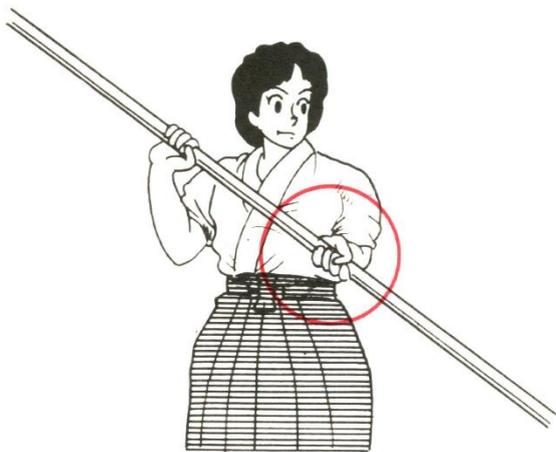
Вид сбоку

Вид спереди



Киссаки должен оставаться на центральной линии тела. ▶

Ошибки



▲ Расстояние между руками очень маленькое.



▲ Локоть слишком прямой и это уменьшает свободу движений.

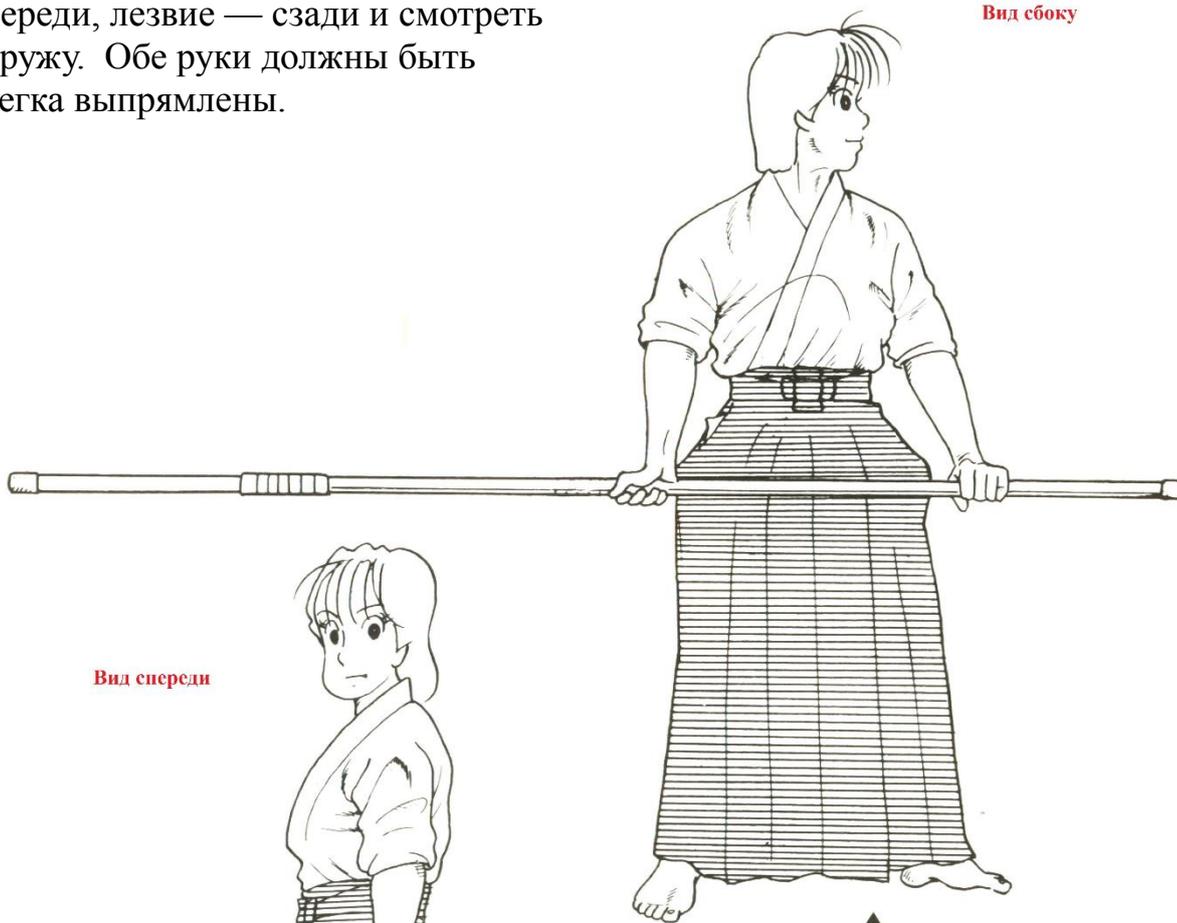


◀ Киссаки ушел с центральной линии тела.

ВАКИ-ГАМАЭ – ЭТО АТАКУЮЩИЙ ВИД КАМАЭ, ПОЗВОЛЯЮЩИЙ БЫСТРО НАНЕСТИ УДАР.

Перенесите киссаки назад.
Конец нагинаты должен быть
впереди, лезвие — сзади и смотреть
наружу. Обе руки должны быть
слегка выпрямлены.

Вид сбоку



Вид спереди



Исидзуки должен
находиться на
центральной линии тела

Задняя рука должна находиться на
расстоянии одного кулака от тела.
Лезвие должно смотреть наружу.
Расстояние между кистям рук должно
быть таким же как и расстояние между
ступнями. Нагината должна быть
горизонтальной.

Ошибки

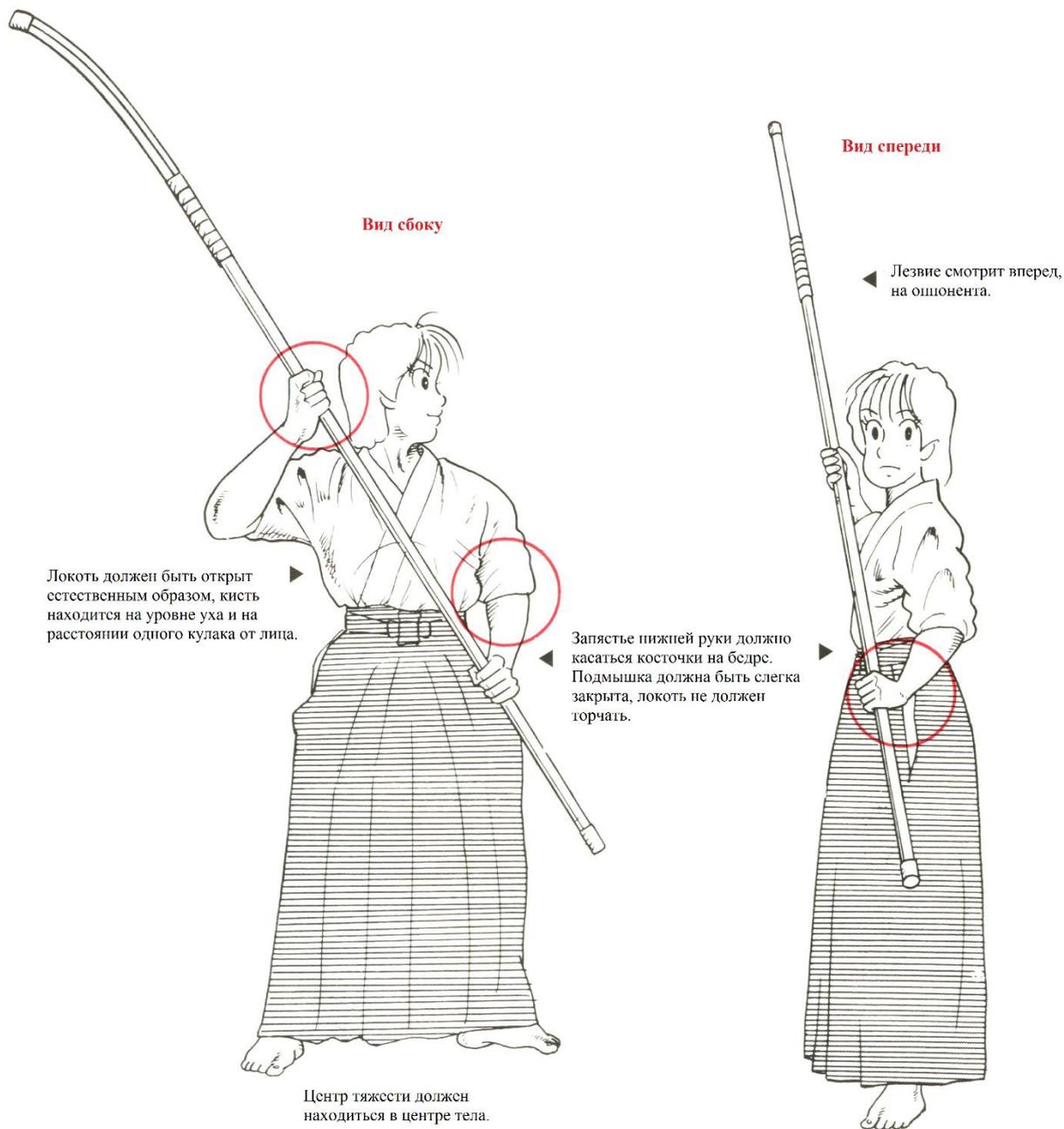
Хват передней руки слишком свободный, поэтому киссаки опустился слишком низко.



Исидзуки не на центральной линии.

ХАССО-НО-КАМАЭ — АТАКУЮЩАЯ СТОЙКА

Из тюдана поднимите киссаки вверх и перенесите назад, поменяйте местами положение правой и левой рук (левая рука должна находиться ближе к исидзуки, правая – к сэн-дан-маки). Правая рука должна быть на той же высоте, что и ухо. Запястье левой рука должно касаться выступающей косточки на бедре.



Ошибки

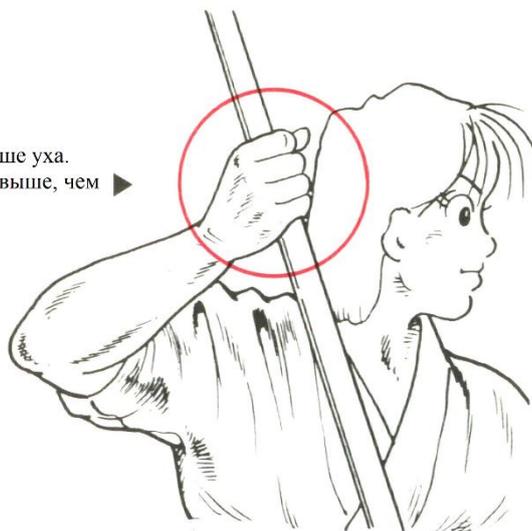
Плохой хват верхней рукой. Мизинец не закрыт должным образом. Нижняя рука ушла в сторону. ▶



◀ Мизинец не закрыт (отпущен). Нижняя рука слишком далеко от центра и мизинцу не находится на



Верхняя рука выше уха. Поэтому локоть выше, чем плечо. ▶



8. Смена стойки (1)

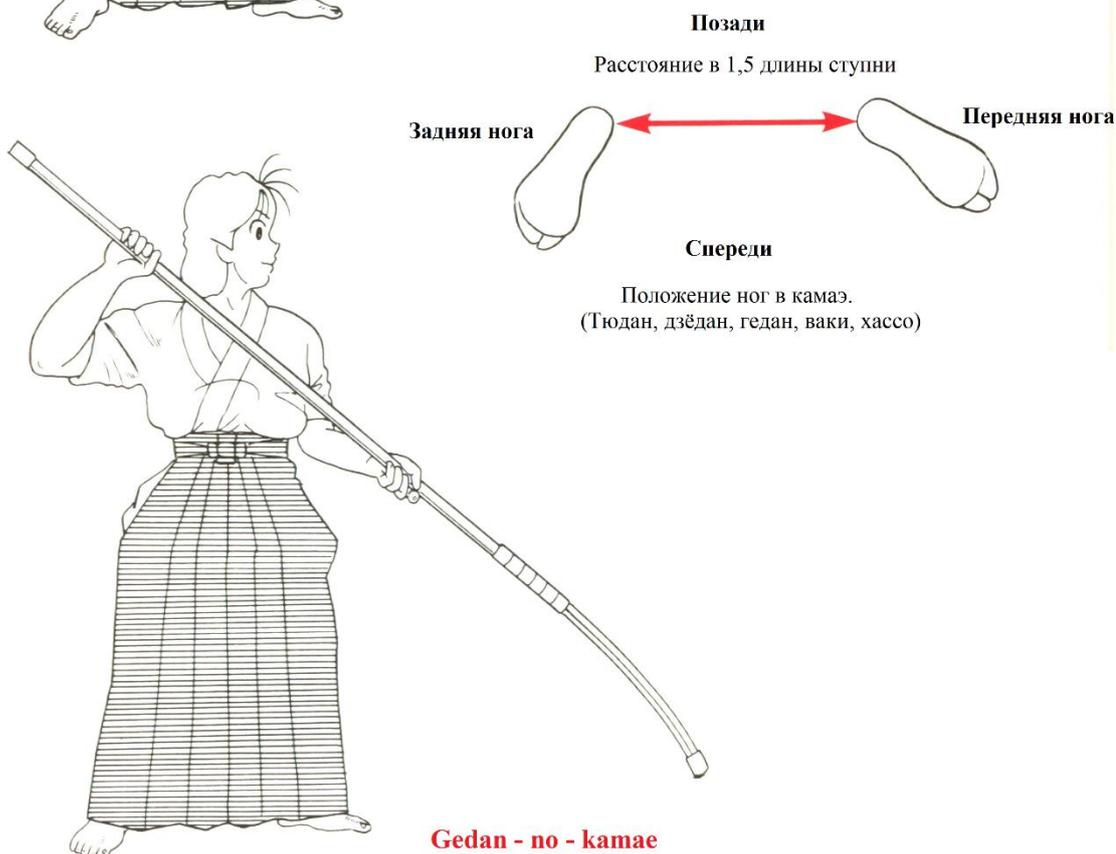
Из Chudan в Gedan - Jodan

Алгоритм действий одинаков как для правостороннего камаэ (правая нога впереди), так и для левостороннего камаэ (левая нога впереди).

Chudan - no - kamae

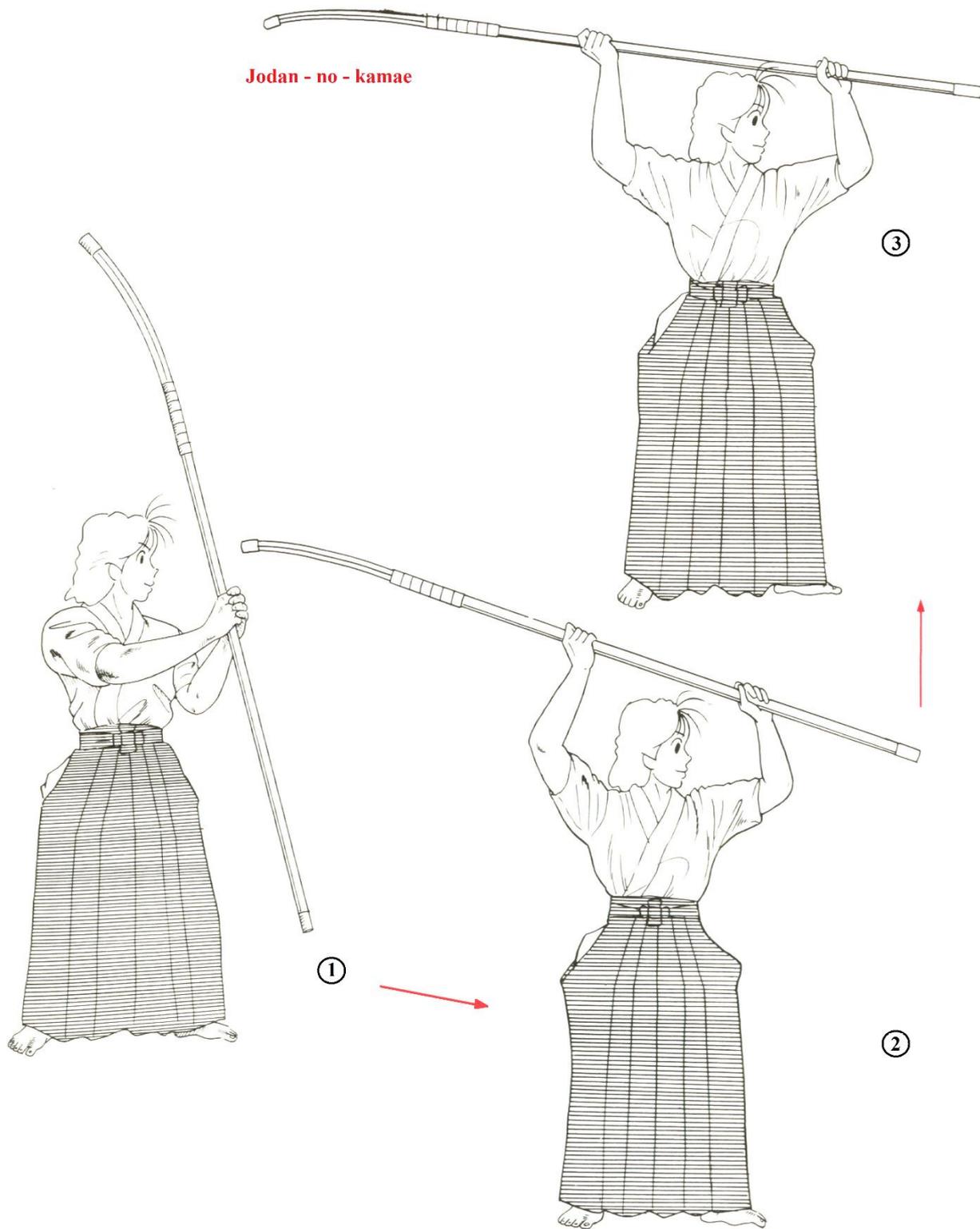


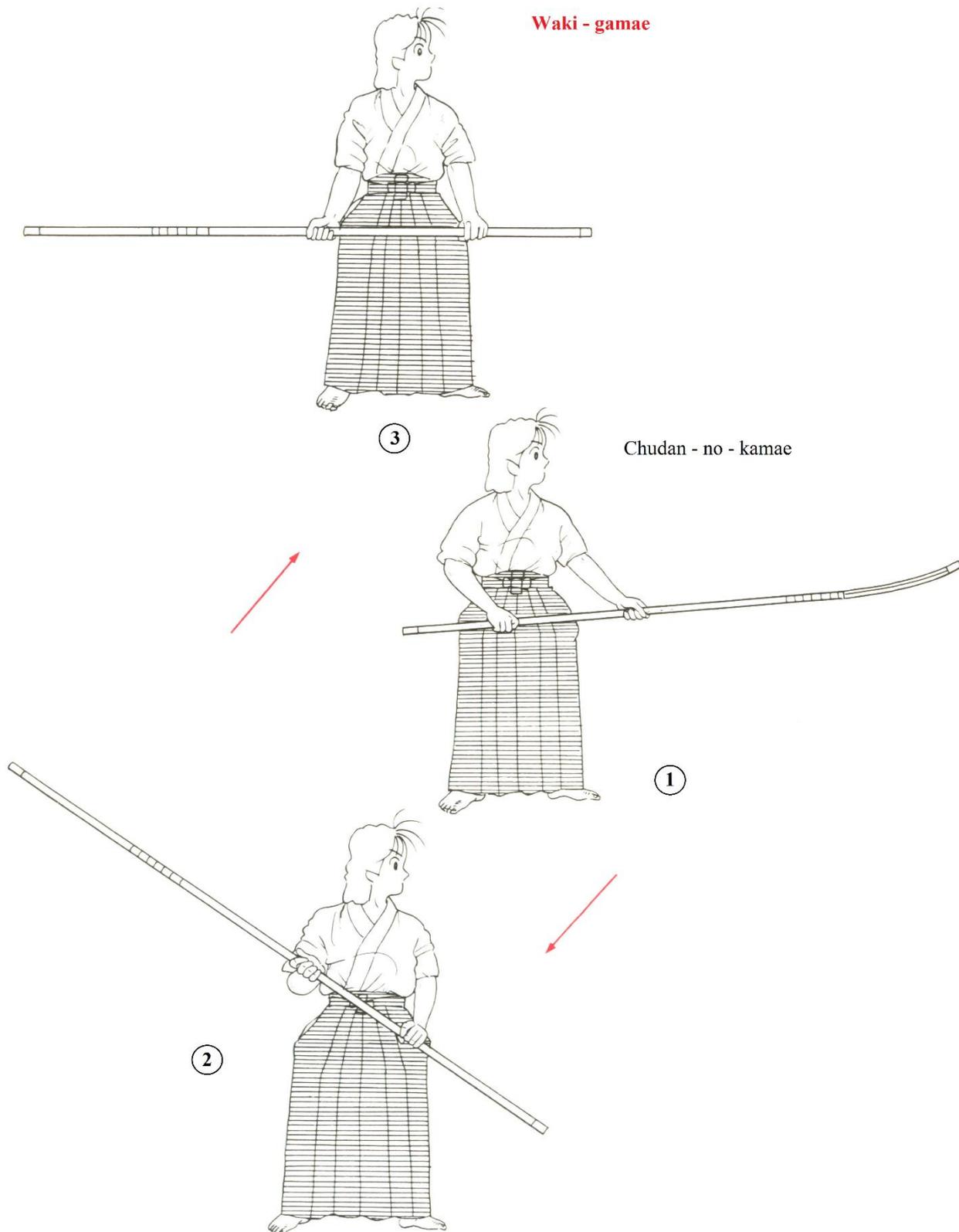
◀ Когда ваша левая нога и левая рука находятся впереди или впереди правая нога и правая рука - обе эти стойки называются "тюдан".



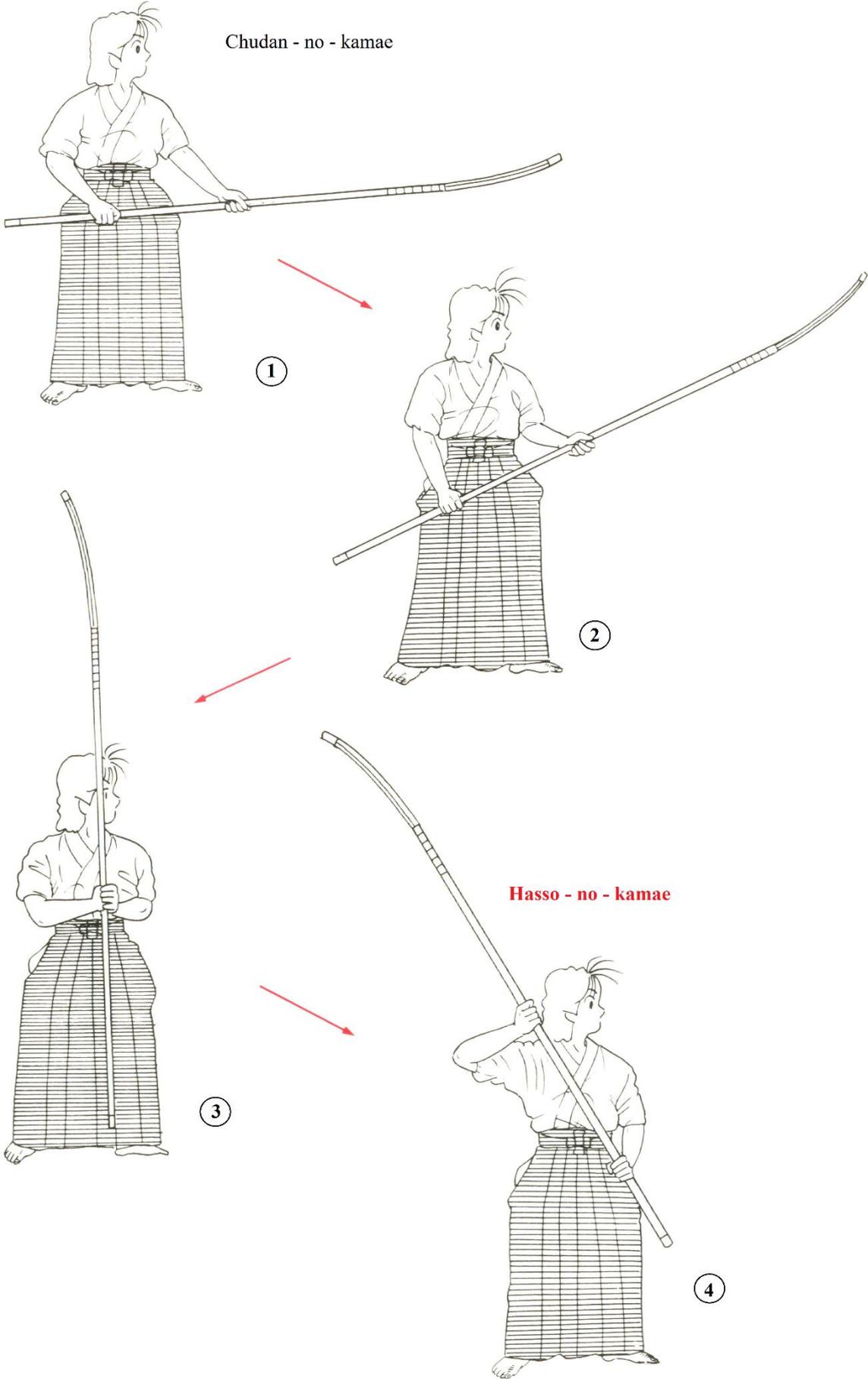
Gedan - no - kamae

Jodan - no - kamae

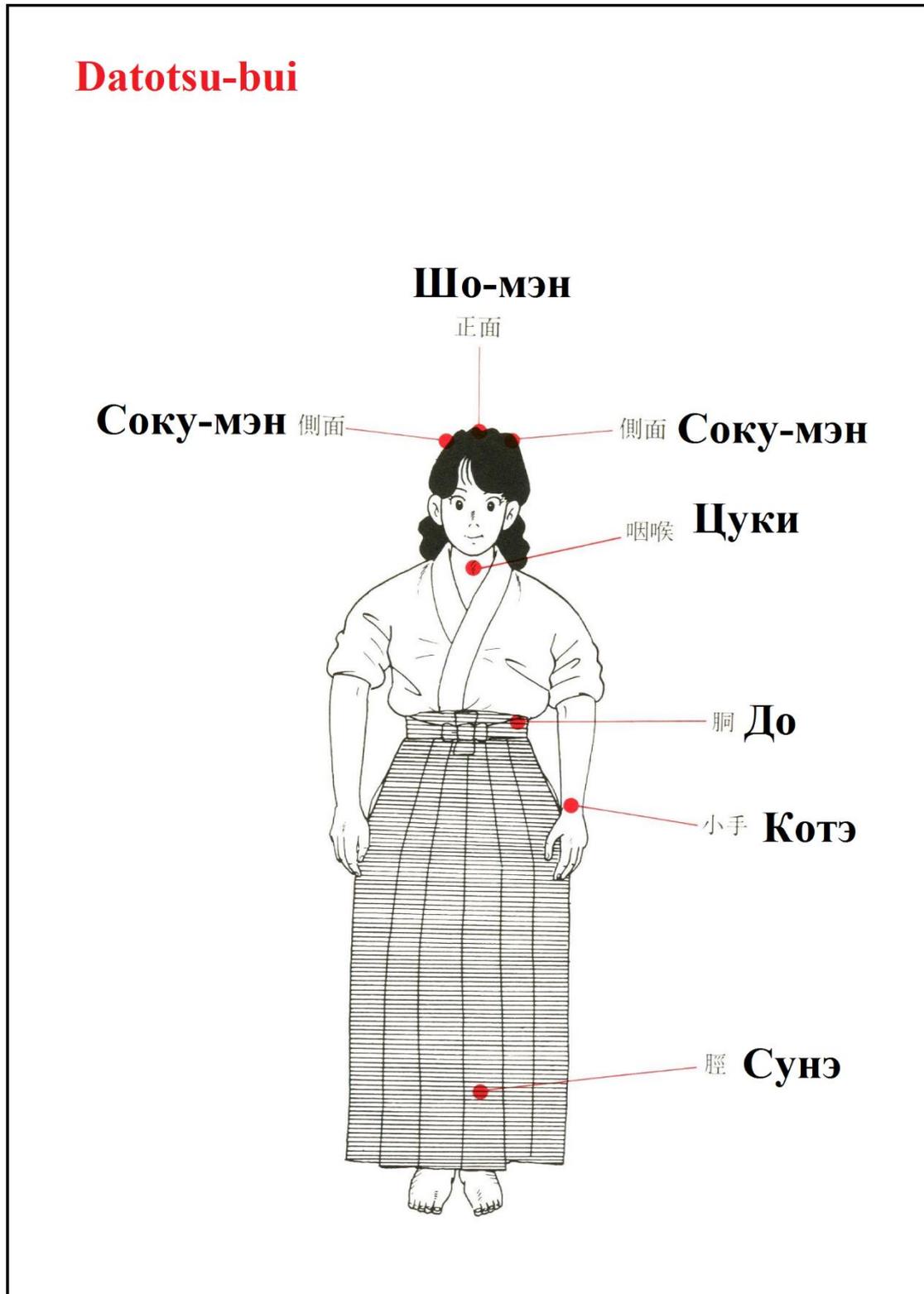




Chudan - no - kamae



ДАТОЦУ — ЭТО ТОЧНЫЙ УДАР ИЛИ УКОЛ, НАНЕСЕННЫЙ В СТРОГО ОПРЕДЕЛЕННЫЕ МЕСТА ОППОНЕНТА



Места нанесения удара (Datotsu-bui)

Мэн — удар в голову: прямой удар (sho-men), боковой удар (soku-men) /30° слева и справа от центральной линии/

Котэ — удар по руке: слева и справа

До — удар по корпусу :слева и справа

Сунэ — удар по голени: слева и справа снаружи, левой и правой внутренних сторон.

Цуки — укол в горло (запрещено использовать до 18лет).

Зачетный удар (Yuko-datotsu)

Зачетный удар (Yuko-datotsu) определяют как точный удар или укол, нанесенный правильной ударной частью нагинаты (Datotsu-bu), в состоянии высокой внутренней готовности и правильного положения тела при одновременном выкрикивании названия поражаемой цели.

Части нагинаты, используемые для нанесения ударов (Datotsu-bu)

Мэн — 15-20 см от киссаки (моноучи).

Котэ — 15-20 см от киссаки (моноучи).

До — 15-20 см от киссаки (моноучи).

Сунэ — 15-20 см от киссаки (моноучи) или примерно 20 см от исидзуки.

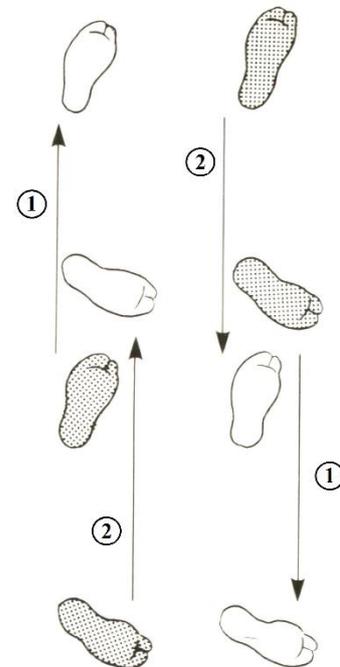
Цуки — киссаки. Допускается укол при помощи исидзуки, но только в ката, не в сий.

ТАИ-САБАКИ (TAI-SABAKI) — РАБОТА НОГ И ТЕЛА, ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ПРИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯХ И ПРИ НАНЕСЕНИИ УДАРА. НУЖНО ПЫТАТЬСЯ ШАГАТЬ ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ЦЕНТР ВАШЕГО ТЕЛА БЫЛ НА УРОВНЕ БЕДЕР. ДВИГАЙТЕСЬ, НЕ РАСКАЧИВАЯ ВЕРХНЕЙ ЧАСТЬЮ КОРПУСА.

1/ Окури-аси (Okuri-ashi) — данные шаги используются при нанесении ударов и передвижении во всех направлениях.

Основные моменты

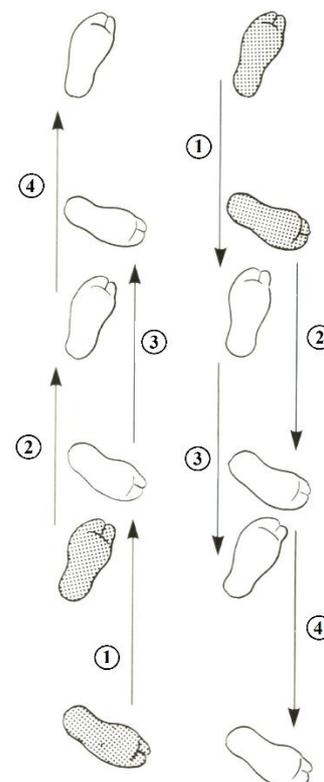
Сначала начинает двигаться нога, соответствующая направлению, в котором вы собираетесь двигаться. Потом подтягивается вторая нога. При этом нужно обращать внимание, чтобы в конце движения расстояние между ступнями не было слишком узким. Эти шаги могут быть использованы, чтобы двигаться вперед и назад, влево и вправо.



2/ Аюми-аси (Ayumi-ashi) — используют для движения назад и вперед.

Основные моменты

Убедитесь, что вы стоите в боковой позиции (Hanmi). Если вы двигаетесь вперед, то начните с правой ноги и сделайте 4 скрестных шага вперед. Если вы двигаетесь назад, начните движение с левой ноги и сделайте 4 скрестных шага назад. *



*по умолчанию все движения описываются для левосторонней стойки.

3/ Хираки-аси (Hiraki-ashi) — такие шаги используются для того, чтобы избежать удара оппонента или для нанесения ответного удара.

Основные моменты

Когда вы двигаетесь влево, сначала переместите левую ногу, затем подтяните правую.

Схема А. Когда вы двигаетесь вправо, начните движение с правой ноги, затем подтяните левую ногу.

Схема Б. Когда вам нужно развернуть корпус, вам нужно вынести заднюю ногу вперед по ходу движения, сделав широкий шаг и развернуть корпус.

Вы можете использовать шаги хираки-аси для перемещения вперед, назад, влево и вправо.

4/ Фумикаэ-аси (Fumikae-ashi) — этот вид шагов используют для изменения стойки с левосторонней на правостороннюю (или наоборот) во время атаки или ответного удара.

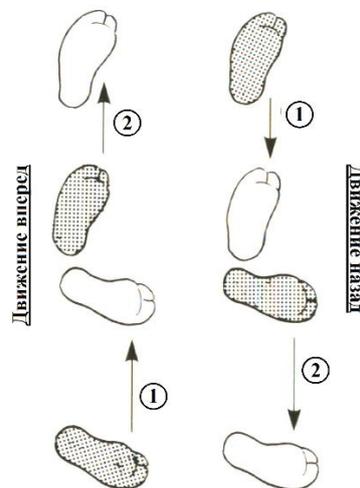
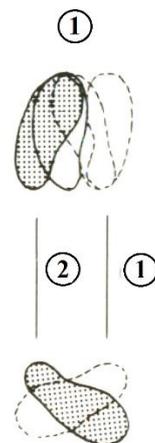
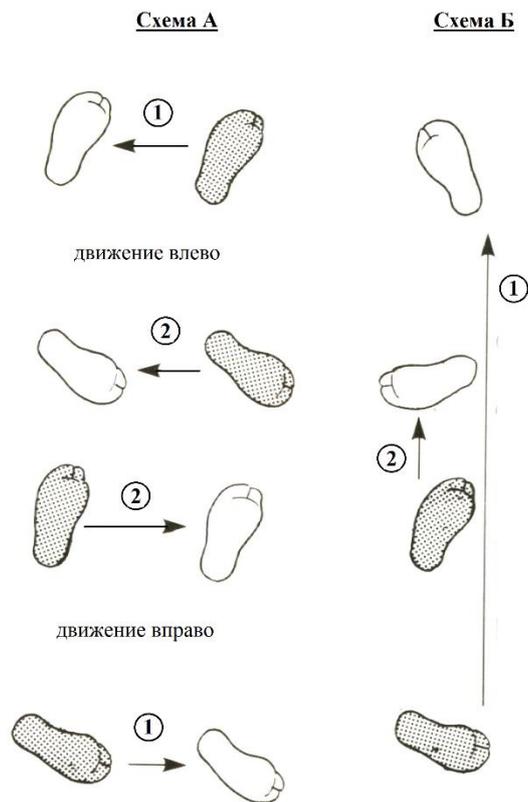
Основные моменты

Подтяните заднюю правую/левую ногу вперед и поставьте рядом с передней левой/правой ногой и потом сразу же отодвиньте переднюю ногу назад с одновременным разворотом тела.

5/ Цуги-аси (Tsugi-ashi) — используются для нанесения удара с более длинной дистанции или когда вы хотите быстро создать дистанцию май-ай.

Основные моменты

При движении вперед, первой начинает движение задняя нога, делая шаг вперед. После этого нужно сразу же шагнуть вперед передней ногой. При движении назад, перенесите вашу переднюю ногу назад, после этого сразу же сделайте шаг назад задней ногой.

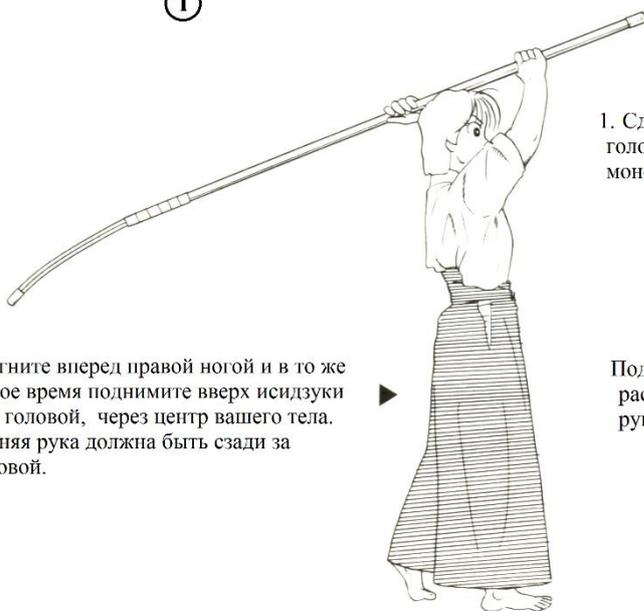


12. Техника выполнения ударов (1) Прямой удар в голову

Furiage – men - uchi

НАИБОЛЕЕ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ СПОСОБЫ НАНЕСЕНИЯ УДАРОВ МЭН, КОТЭ, СУНЭ.

①



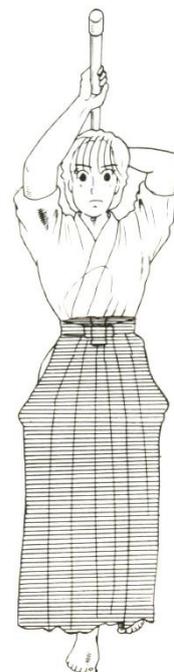
Шагните вперед правой ногой и в то же самое время поднимите вверх исидзуки над головой, через центр вашего тела. Задняя рука должна быть сзади за головой.

Вид сбоку

1. Сделайте замах нагинатой над головой и выполните удар «мэн» моноучи (15-20 см от киссаки).

Поднимите нагинату над головой, не раскрывая мизинец на передней руке.

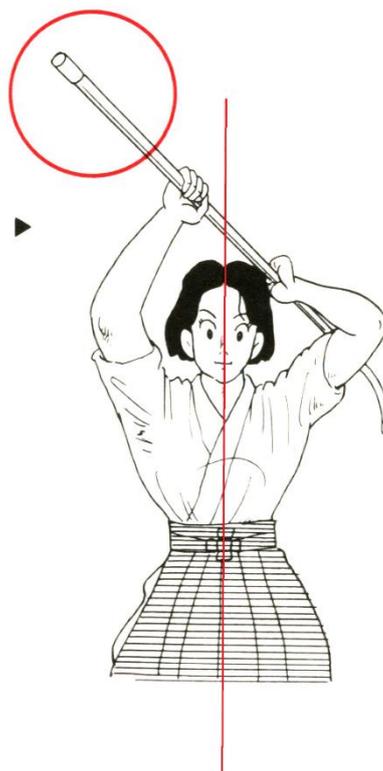
②



Вид спереди

Ошибка

Замах сделан не по центру.



Ударьте мэн, выдвинув левую ногу вперед.

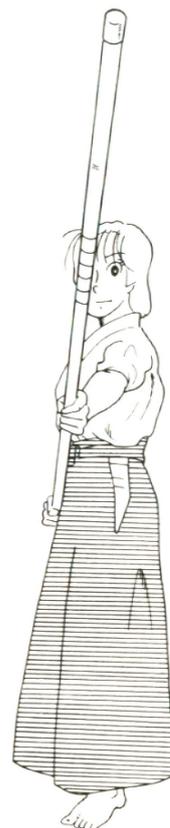
3



Задняя рука должна располагаться внизу живота, по центру. Расстояние между ногами должно быть равно длине 2,5 ступни. Переднюю руку нужно вытянуть вперед.

Убедитесь, что ваше тело имеет правильную открытую стойку.

4



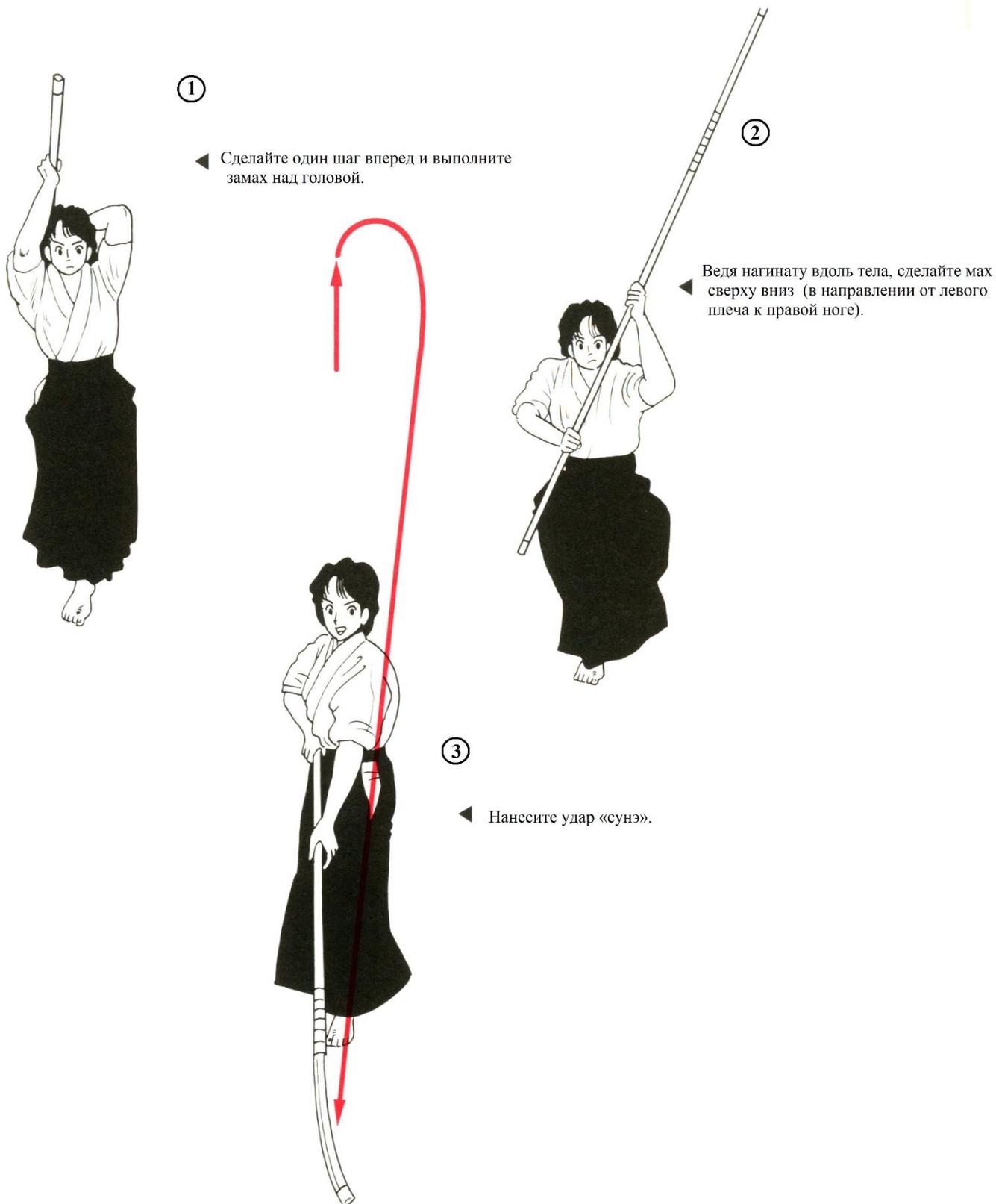
Удар моноучи приходится в правильную часть мэна.

13. Техника выполнения ударов (2)

Прямой удар в голень

Furiage – sune - uchi

ПОЗИЦИЯ ДЛЯ ФУРИАГЕ-СУНЭ (ВИД СПЕРЕДИ)



Правильный «te-no-uchi» (хват)

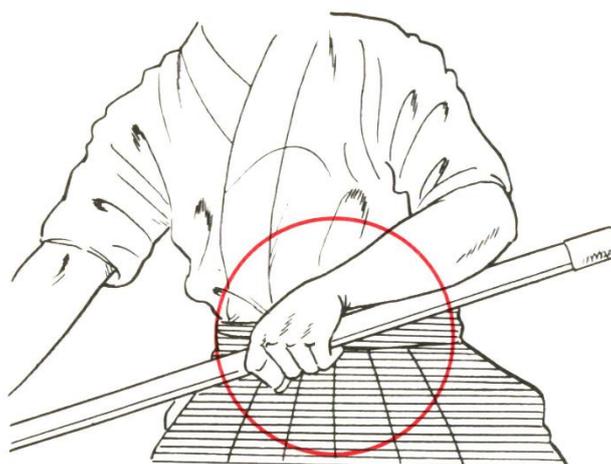
Правильный хват для удара «сунэ». ►



Ошибки

Плохой хват.

Левая кисть слишком сильно закручена. ►



Плохой хват.

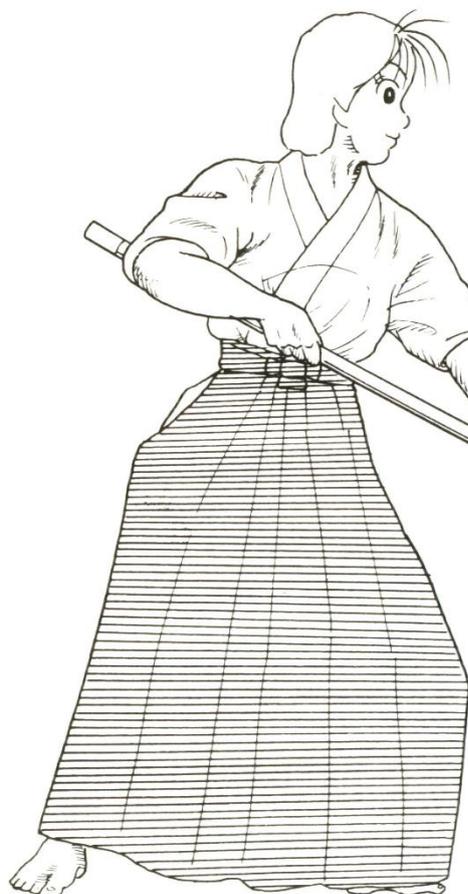
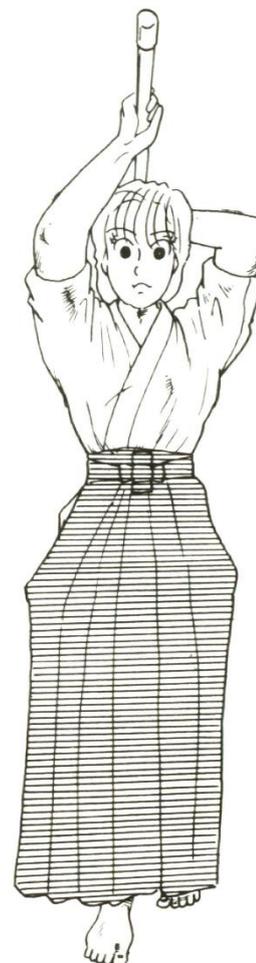
◀ Левая рука опущена слишком низко.

14. Техника выполнения ударов (3) Прямой удар в голень

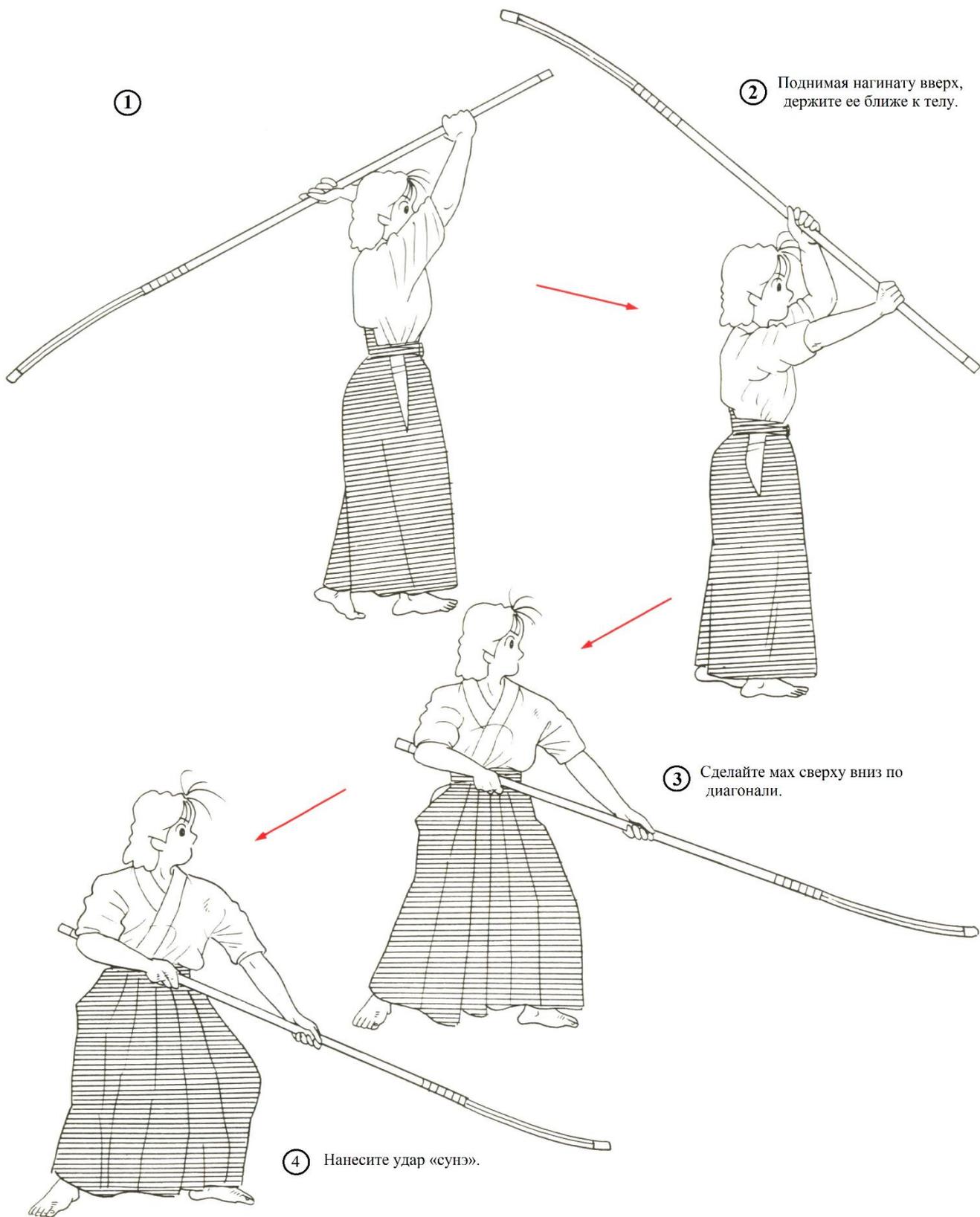
Furiage – sune - uchi

ПОЗИЦИЯ ДЛЯ ФУРИАГЕ-СУНЭ (ВИД СБОКУ)

1. Сделайте шаг вперед правой ногой и в то же самое время поднимите нагинату над головой, обращая внимание на то, чтобы мизинец передней руки не был открыт. (Так же, как и при замахе на мэн-учи).
2. Затем шагните вперед левой ногой (держите дистанцию между ногами, равную 2,5 длины ступни). Переднее колено должно быть слегка выдвинуто вперед. Моноучи должна находиться на той же высоте, что и сунэ. Корпус должен быть развернут и слегка наклонен вперед.



◀ Дистанция между исиэцуки и задней рукой должна быть равна длине локтя, кисть должна касаться тела в районе солнечного сплетения. Обращайте внимание на то, куда смотрит лезвие нагинаты ха.

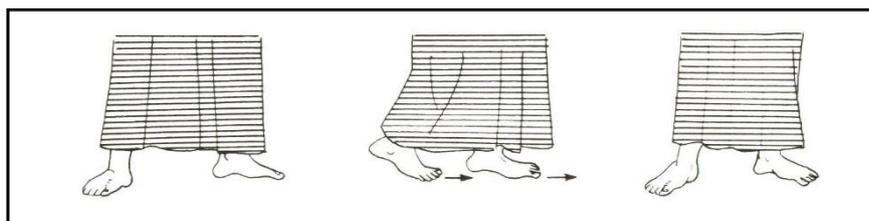


15. Техника выполнения ударов (4) Прямой удар в запястье Furiage – kote - uchi

СДЕЛАЙТЕ МАЛЕНЬКИЙ ЗАМАХ И ВЫПОЛНИТЕ УДАР «КОТЭ».



Работа ног



1. Ноги в тюдане

2. Во время замаха

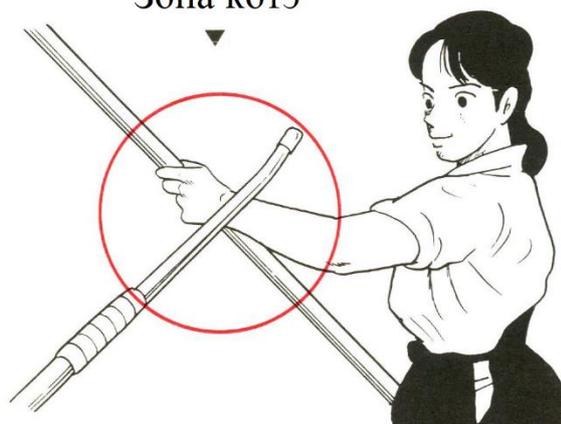
3. Во время удара

③

Сделайте шаг окури-аси и в то же самое время ударьте котэ. Задняя рука должна быть расположена на бедре задней ноги, а киссаки должен быть немного ниже горизонтального уровня.



Зона котэ



Ошибки

Спина наклонена вперед,
киссаки опущен слишком низко.

16. Техника выполнения ударов (5)

Удар в голову

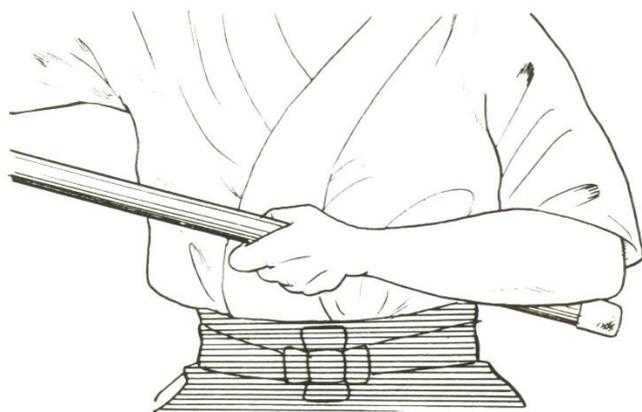
со сменой стойки *mochikae soku – men - uchi*

ПОМЕНЯЙТЕ СТОЙКУ НА ХАССО И НАНЕСИТЕ УДАР «СОКУ-МЭН»

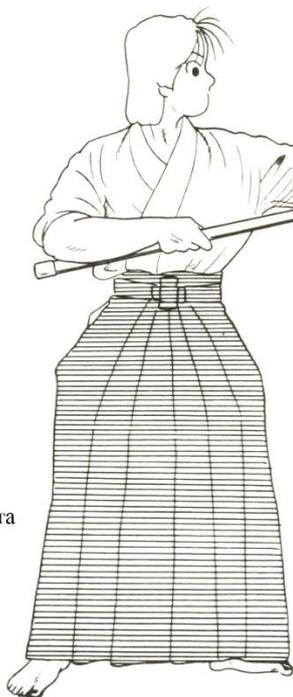
- ① Нагината должна быть под углом. Вам следует выполнить рез прямо под этим углом, обращая внимание на то, куда направлено лезвие (ха).



- ② Правильный хват (*te-no-uchi*) для соку-мэн-учи.



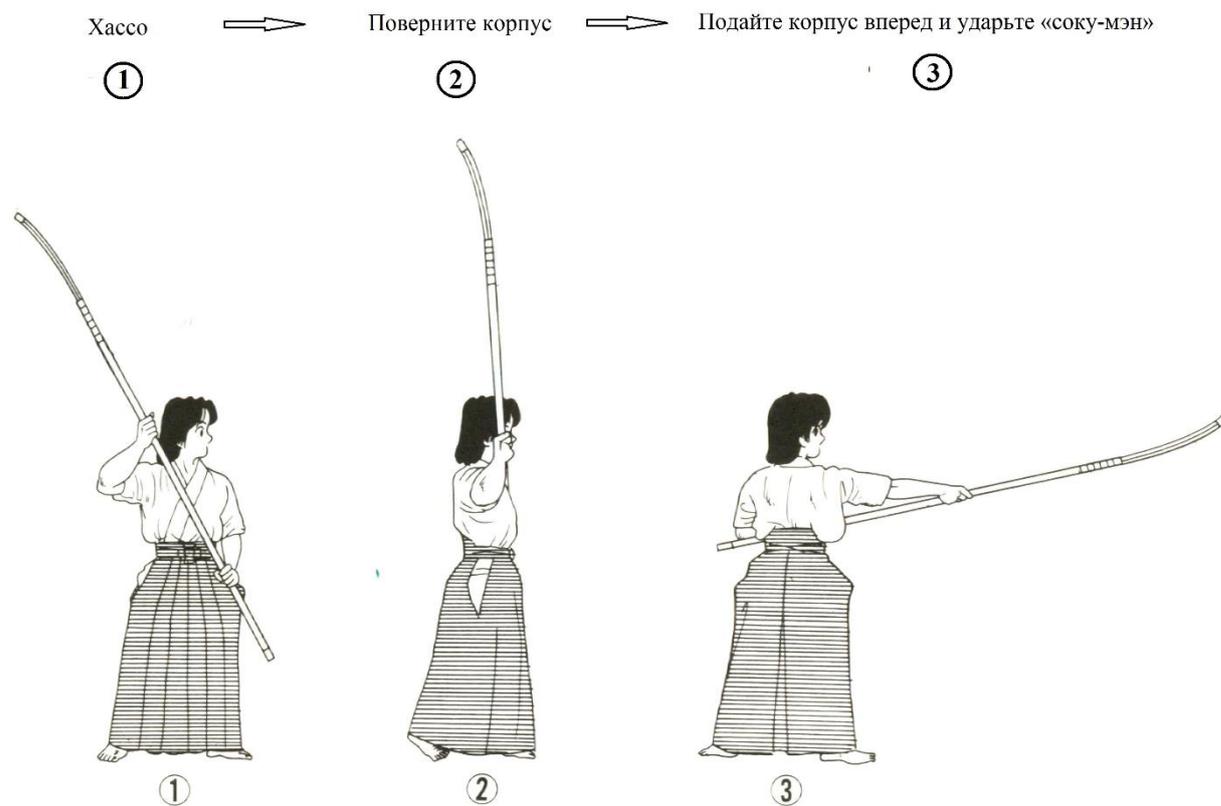
- ③ Передняя рука вытянута вперед. Кисть задней руки прижата к солнечному сплетению.



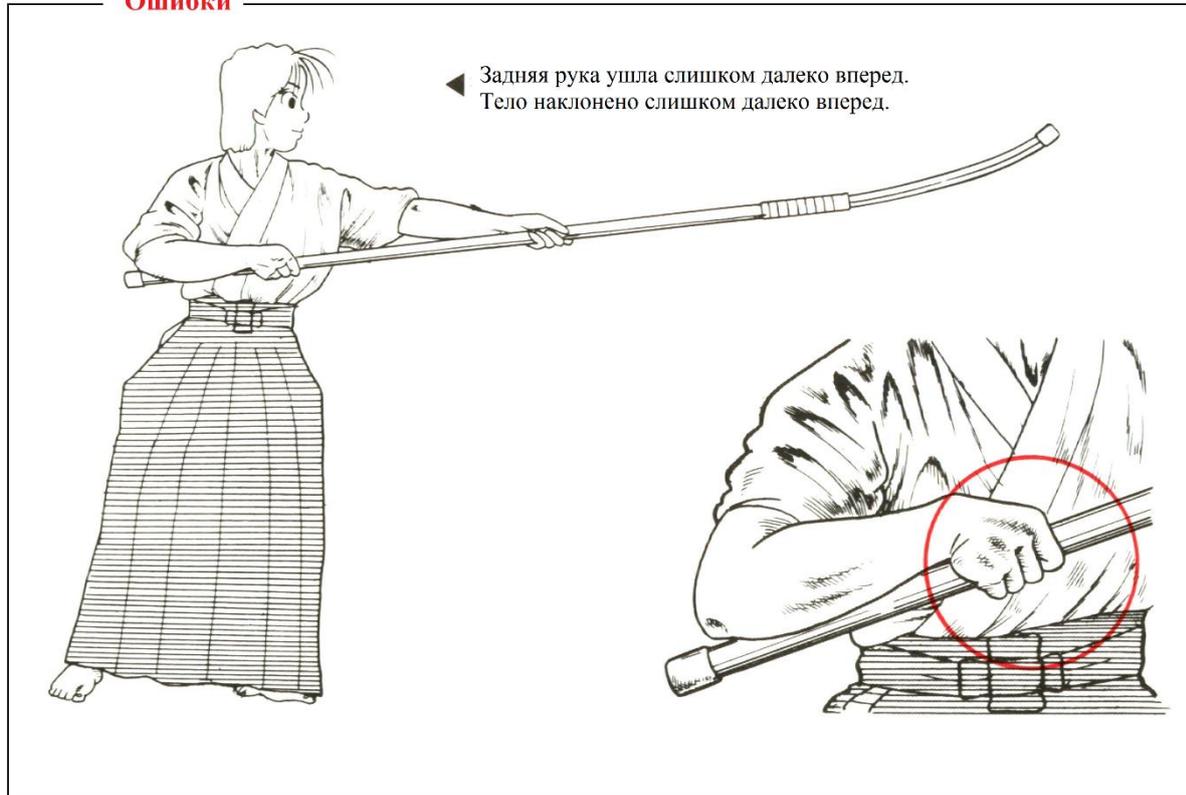
- ④ Вид спереди.



СОКУ-МЭН-УЧИ, ВИД СБОУКУ.



Ошибки



17. Техника выполнения ударов (6)

Удар в голень

со сменой стойки *mochikae sune - uchi*

ПОМЕНЯЙТЕ СТОЙКУ НА ХАССО И ВЫПОЛНИТЕ УДАР «СУНЭ»

Основное, на что нужно обратить внимание, когда вы бьете сунэ из Хассо — в момент удара вы должны находиться в точно таком же положении, как и при фуриаге-сунэ и фурикаэси-сунэ.

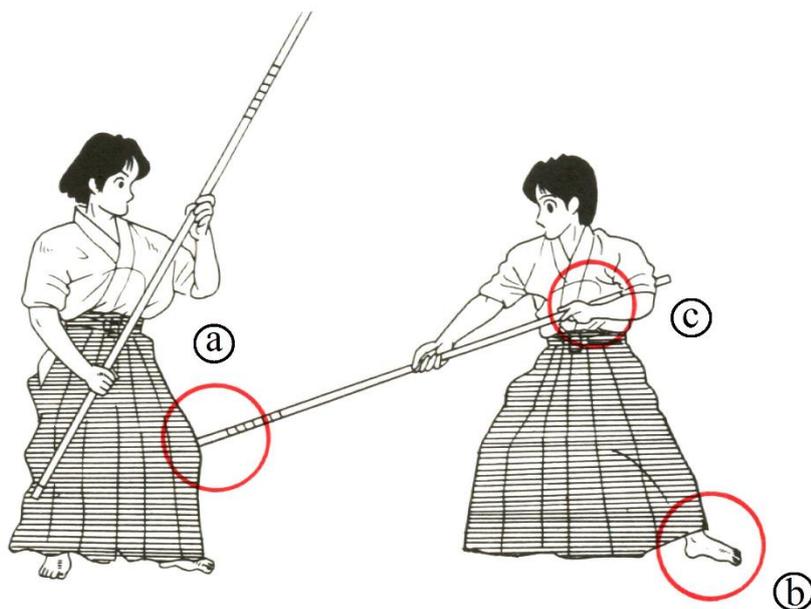


Кисть задней руки должна быть прижата к солнечному сплетению.

Ошибки

①

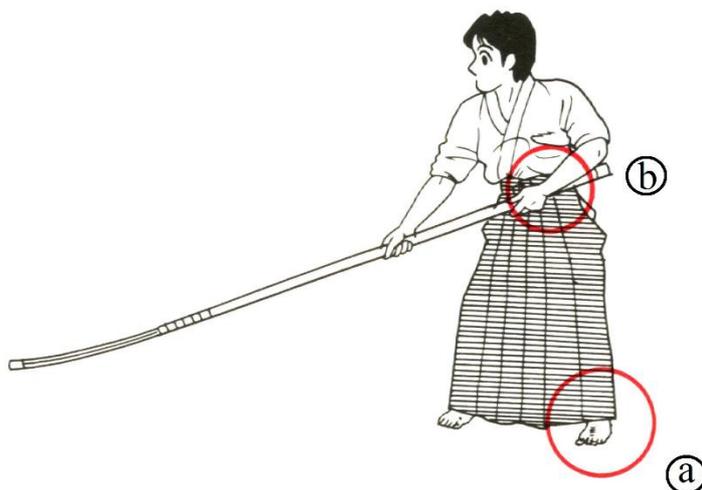
- а.** Киссаки находится на высоте колена. Это очень высоко.
- б.** Задняя нога не подтянута. Стойка слишком растянута.
- с.** Рукоятка нагинаты (э), в боковой части корпуса, заведена слишком высоко.



Корректная зона для удара сунэ —
пространство между коленом и лодыжкой.

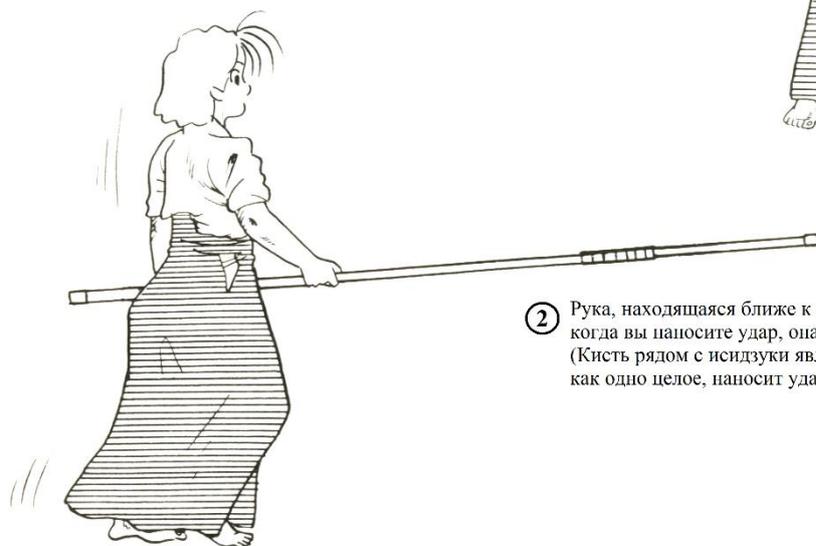
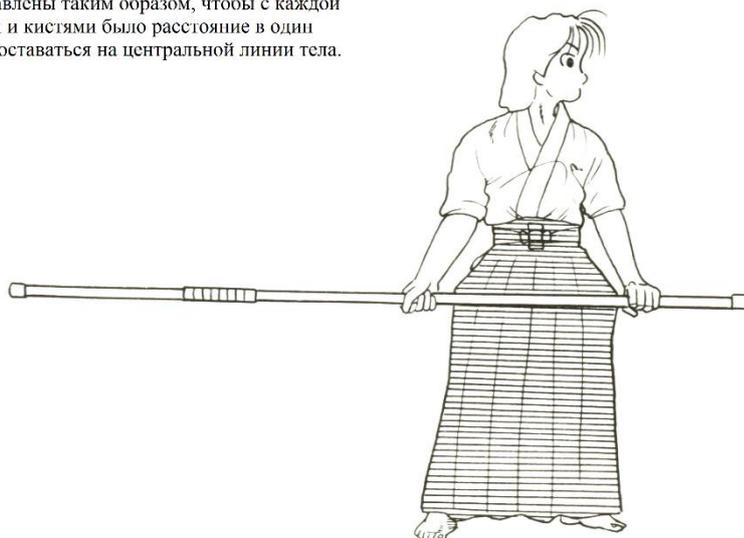
②

- а.** Расстояние между ногами слишком узкое и задняя ступня расположена неправильно.
- б.** Задняя рука сильно опущена вниз и ушла от центра.



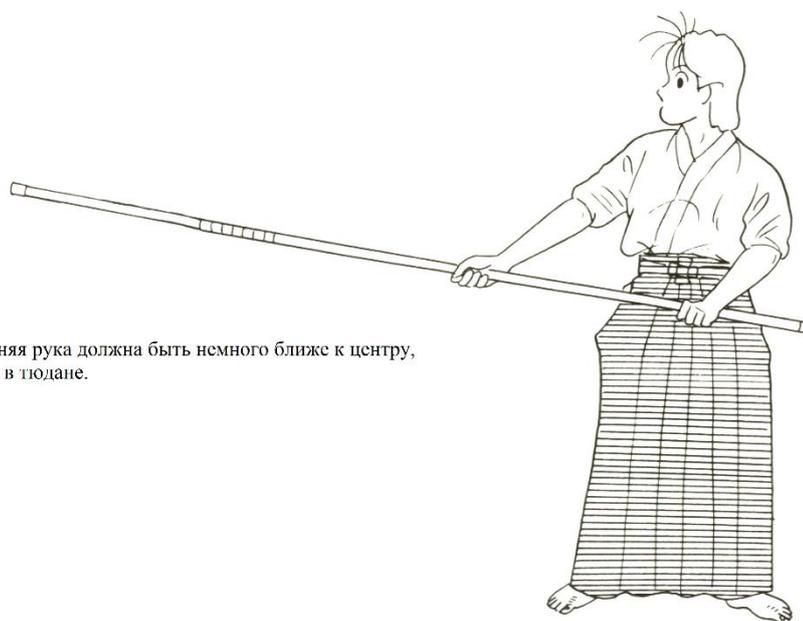
ПЕРЕЙДИТЕ В СТОЙКУ ВАКИ-ГАМАЭ И ЗАТЕМ НАНЕСИТЕ УДАР, СОБРАВ ВОЕДИНО ДУХ, НАГИНАТУ И ТЕЛО (KI KEN TAI ICHI).

- ① Руки должны быть расставлены таким образом, чтобы с каждой стороны между корпусом и кистями было расстояние в один кулак. Исидзуки должна оставаться на центральной линии тела. (Вакигамаэ).

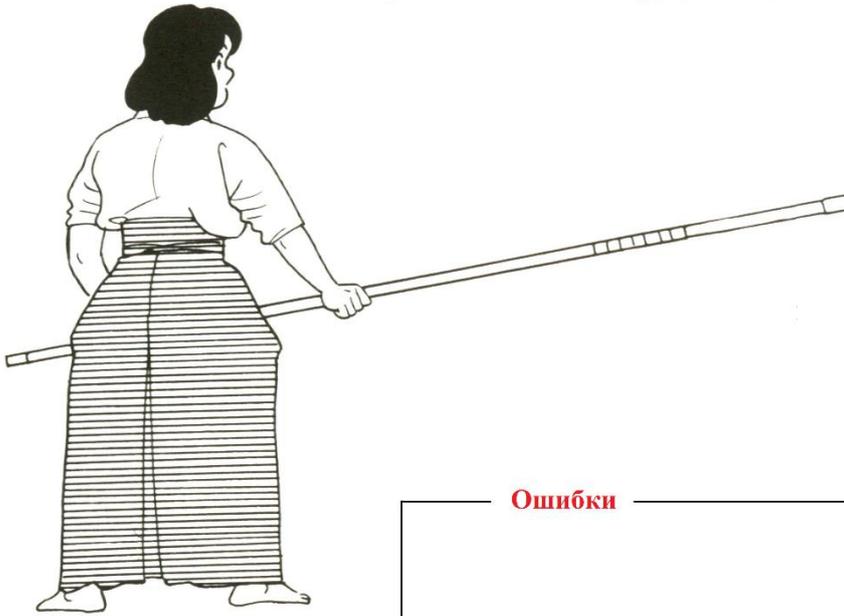


- ② Рука, находящаяся ближе к исидзуки, должна быть опущена вниз и когда вы наносите удар, она должна оставаться в контакте с телом. (Кисть рядом с исидзуки является точкой вращения; нагината и тело, как одно целое, наносит удар).

- ③ Задняя рука должна быть немного ближе к центру, чем в тоданае.



Правильное выполнение удара «до» (вид сзади)



Ошибки

Конец исиздуки слишком короткий, что приведет к ненужному изгибу в талии. Задняя нога не подтянута.



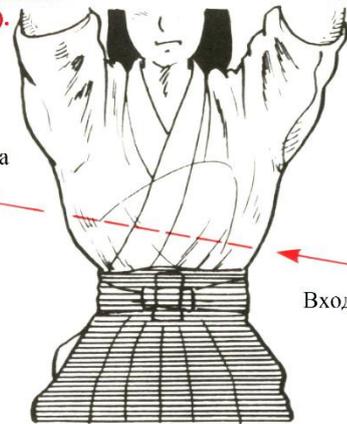
Киссаки находится слишком высоко.



Правильная линия реза (хасудзи).

Выход из тела

Вход в тело



19. Удар в голову с вращением нагинаты **Furikaeshi men uchi**

ПОВЕРНИТЕ НАГИНАТУ ЛЕЗВИЕМ ВНИЗ, ЗАВЕДИТЕ ЕЕ ЗА СПИНУ, ПОМЕНИЙТЕ ХВАТ НАД ГОЛОВОЙ, ПЕРЕВЕДИТЕ НАГИНАТУ ВПЕРЕД И НАНЕСИТЕ УДАР «МЭН». ЭТО ТИПИЧНАЯ ТЕХНИКА ДЛЯ НАГИНАТЫ.

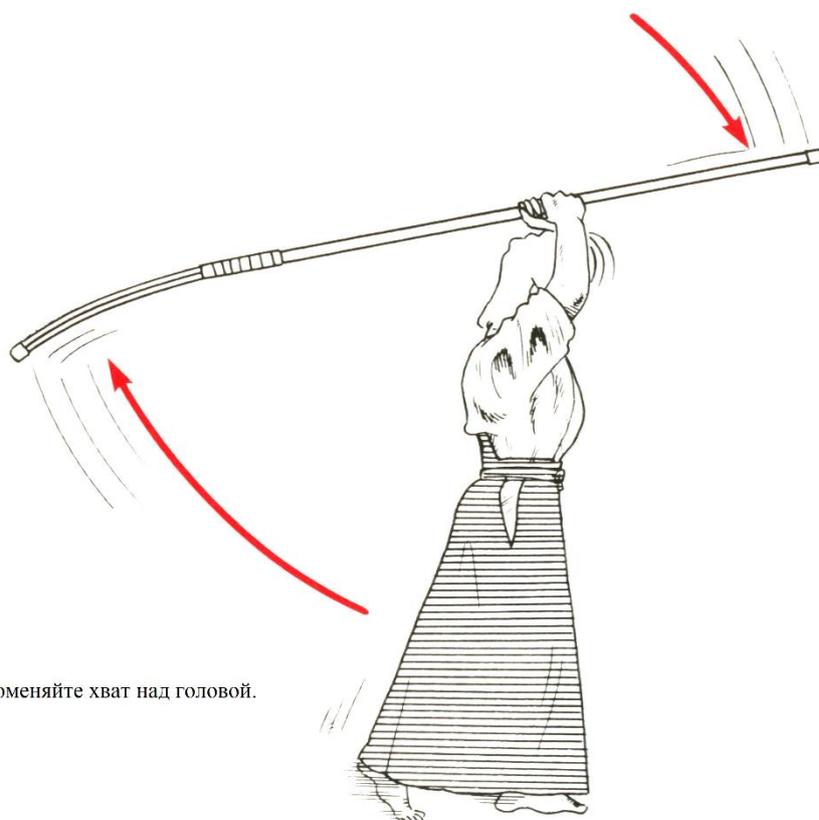


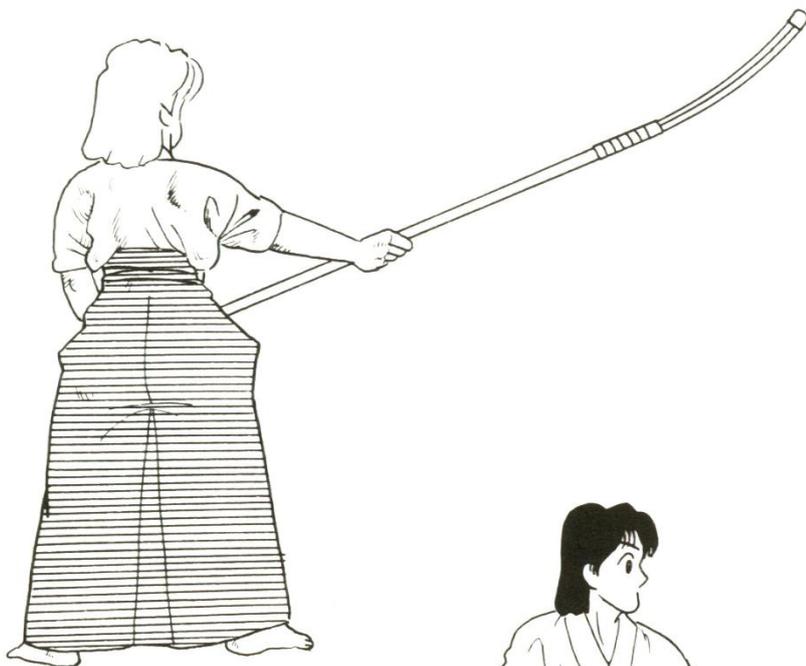
◀ ① Переведите киссаки за спину и разверните тело фронтально.

② Передняя и задняя стопы смотрят вперед. Тело повернуто фронтально.
▼ Придвиньте заднюю руку в передней.

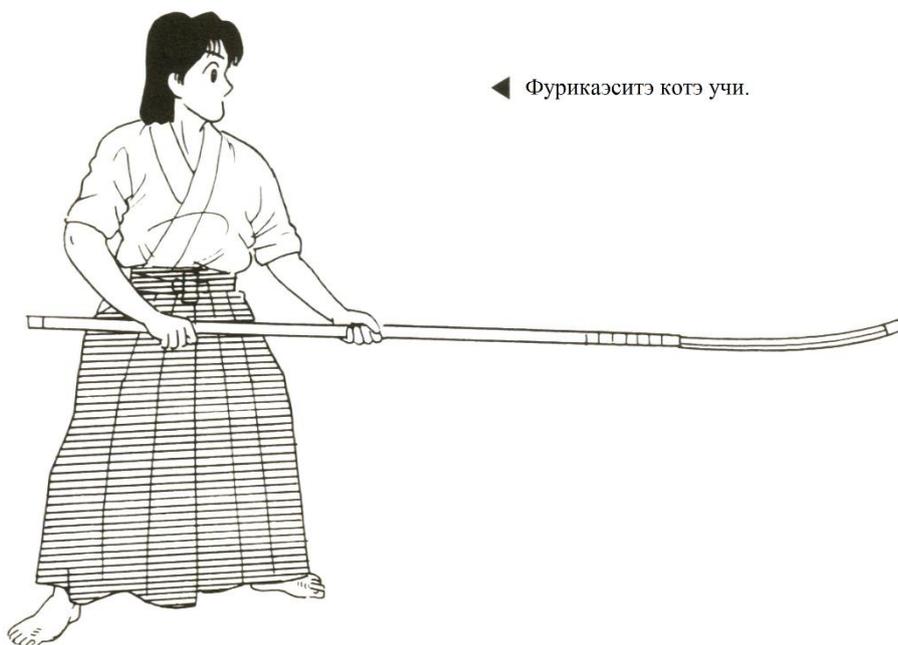


◀ ③ Поменяйте хват над головой.





◀ Фурикаэситэ мэн учи. Поясница и низ живота должны находиться по центру. Передняя рука вытянута в сторону головы оппонента.

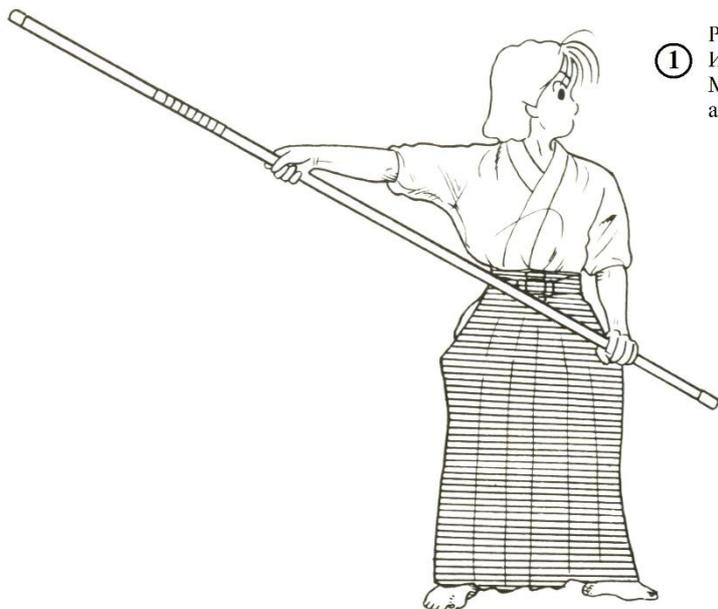


◀ Фурикаэситэ котэ учи.

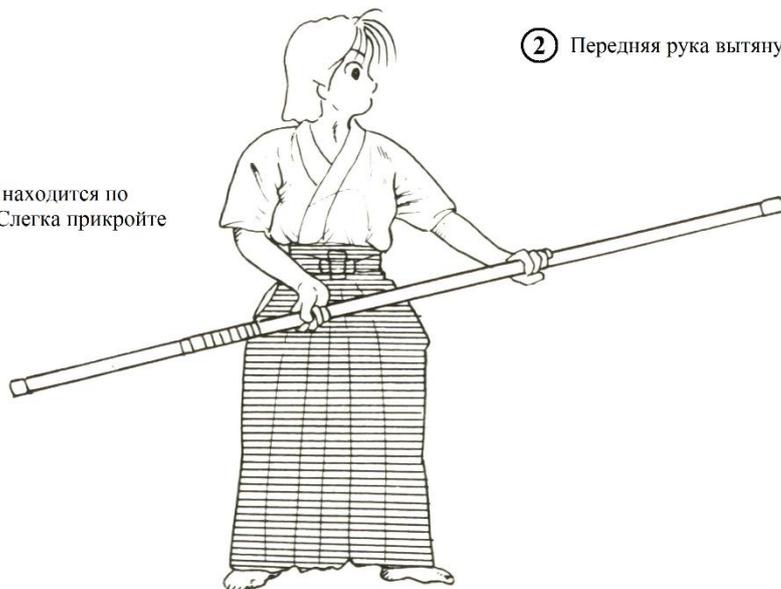
Фурикаэситэ сунэ учи.



УКОЛ В ДО ПРИ ПОМОЩИ ИСИДЗУКИ



- ① Рука находится ниже косточки на бедре. Исидзуки располагается на центральной линии тела. Мягко коснитесь нижней рукой корпуса, а затем нанесите укол, подав нагинату вперед.



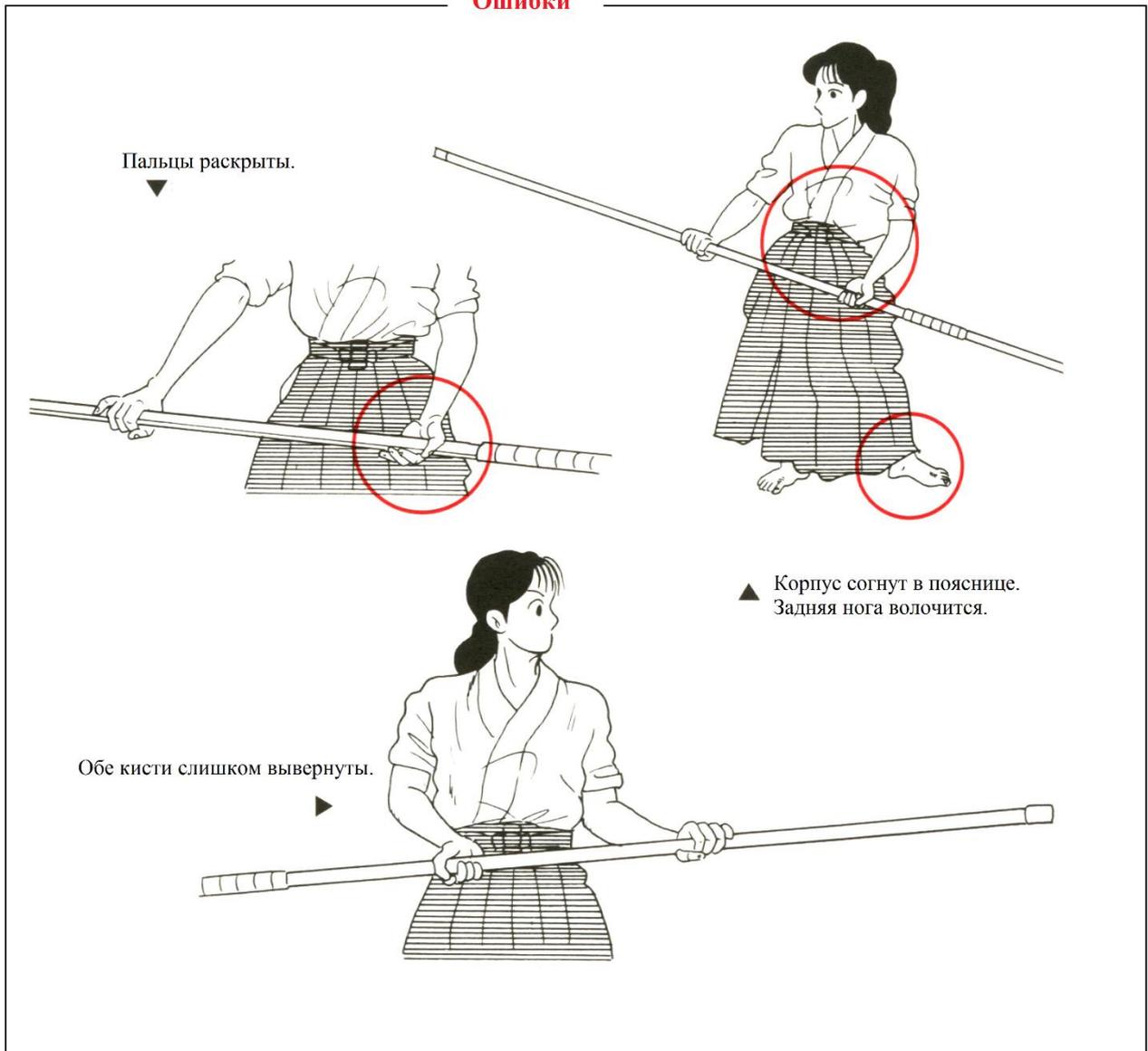
Задняя кисть находится по центру тела. Слегка прикройте подмышку.

- ② Передняя рука вытянута в сторону оппонента.



Точка укола для исидзуки-цуки.

Ошибки



Пальцы раскрыты.



▲ Корпус согнут в пояснице.
Задняя нога волочится.

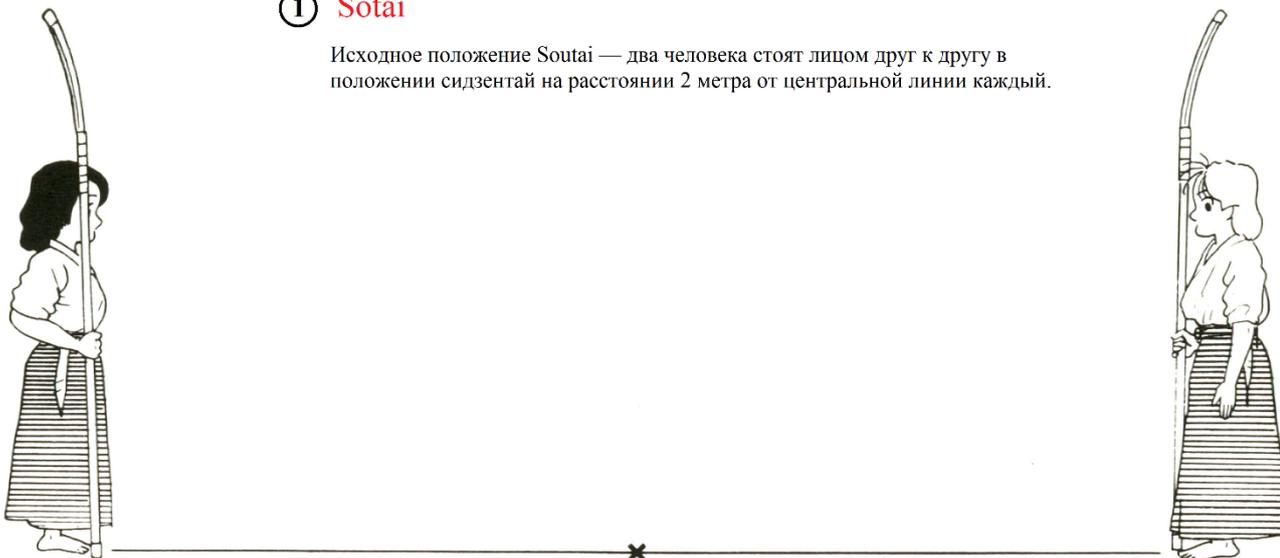
Обе кисти слишком вывернуты.



21. Исходное положение (soutai), дистанция (maai)

① Sōtai

Исходное положение Soutai — два человека стоят лицом друг к другу в положении сидзентай на расстоянии 2 метра от центральной линии каждый.

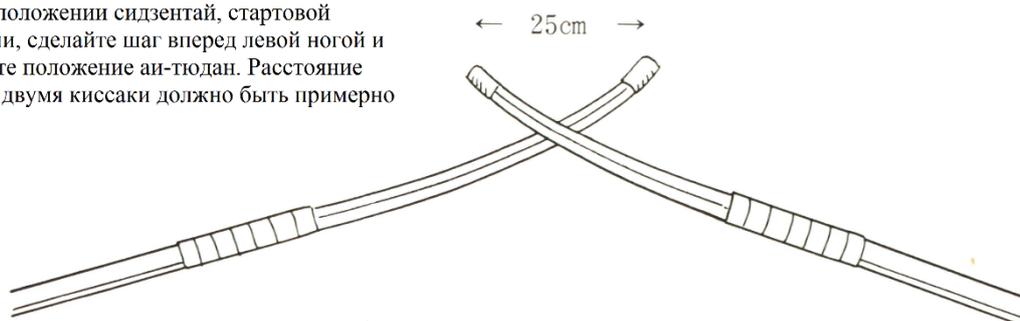


② Дистанция (Ma-ai)

Ма-ай — это дистанция между вами и вашим оппонентом. Когда вы выполняете базовые движения, вы должны использовать правильную дистанцию. Что такое правильная дистанция? Это когда оба партнера встают в тюдан (Ai-chudan) и оба киссаки перекрещиваются. Дистанция между двумя киссаки должна быть 25 см.

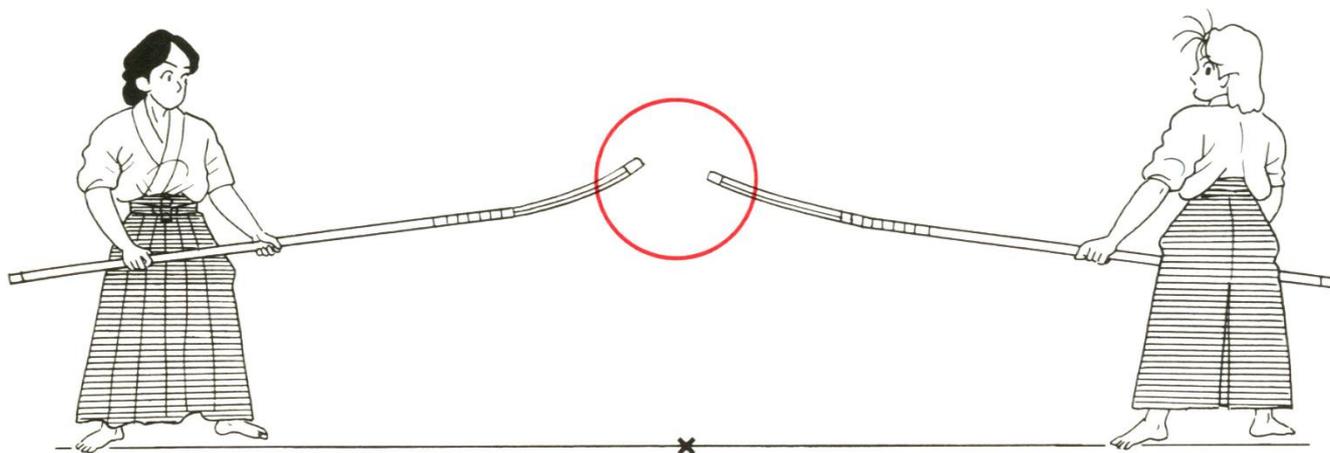


- ③ Стоя в положении сидзентай, стартовой позиции, сделайте шаг вперед левой ногой и примите положение ай-тюдан. Расстояние между двумя киссаки должно быть примерно



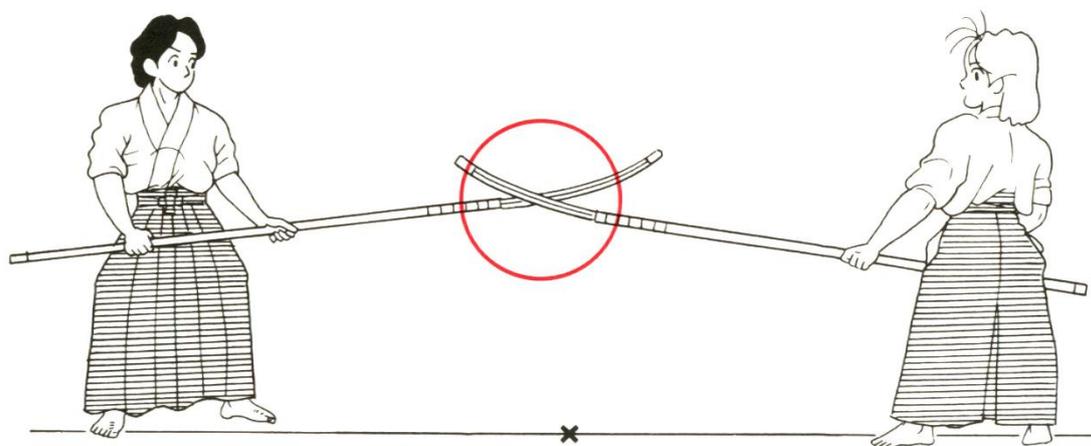
Дальняя дистанция (Тооi — ma — ai)

Когда два киссаки находятся на отдалении друг от друга.



Близкая дистанция (Chikai — ma — ai)

Когда два киссаки перекрещены и заходят друг за друга больше, чем на 25 см.



Наблюдение и дыхание

Смотрите в глаза вашему оппоненту. Так же наблюдайте за всем телом и движениями вашего оппонента.

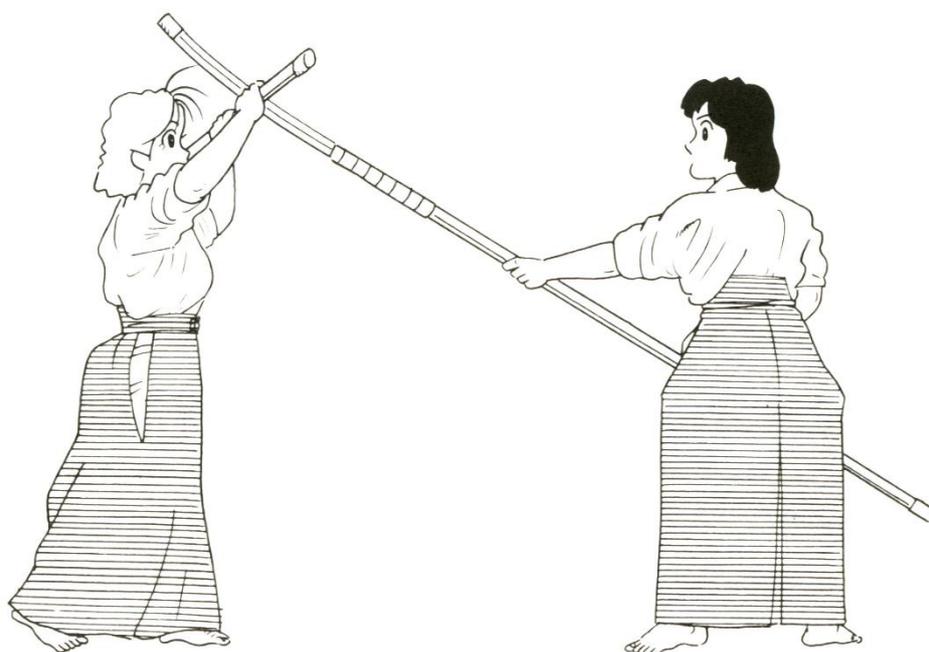
Ваше дыхание должно быть тихим, дышать нужно животом.

БЛОК ВЫПОЛНЯЕТСЯ СРЕДНЕЙ ЧАСТЬЮ РУКОЯТКИ



Вид спереди

Блокирование удара при помощи Э-бу.

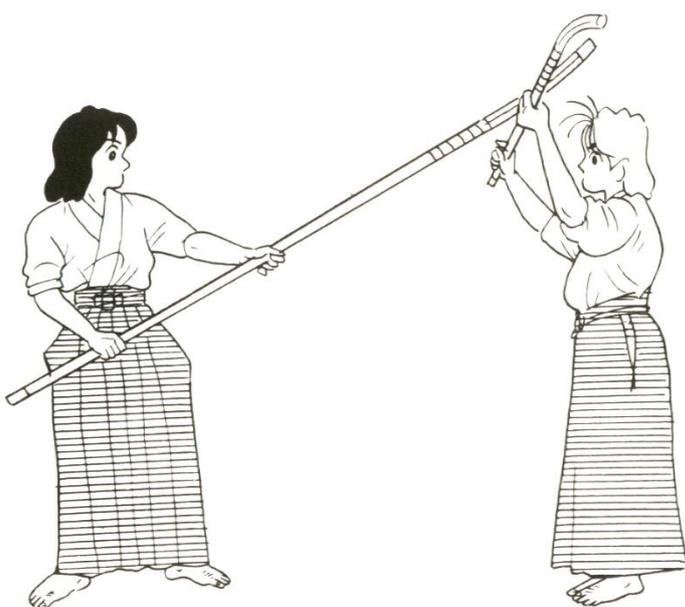


Исходное положение

- ① 1. Из ай-тюдан блокируйте мэн-учи при помощи центральной части рукоятки.

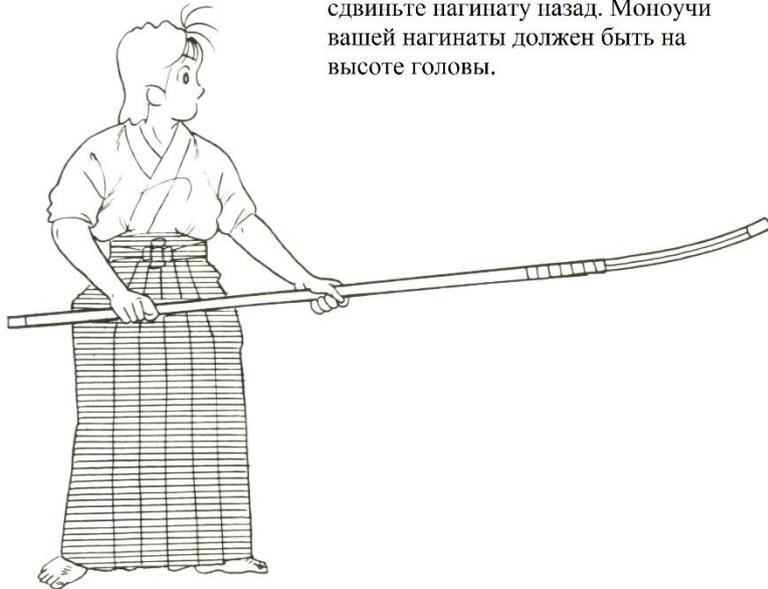


- ② Шагните вперед и выполните удар Furiage — men — uchi.



- ③ Переместите назад вашу переднюю ногу, поверните корпус фронтально и блокируйте удар центральной частью рукоятки на уровне лба.

- ① Во время перемещения вашего корпуса назад с шагом окури-аси, сдвиньте нагинату назад. Моноучи вашей нагинаты должен быть на высоте головы.



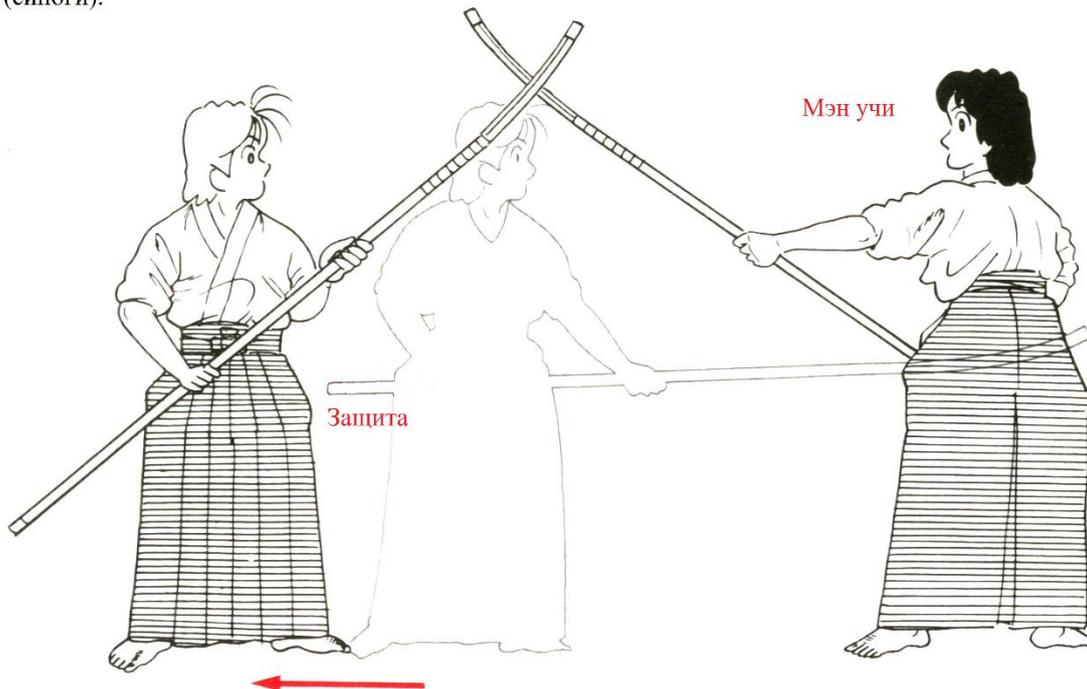
②

- ▶ Защитите голову при помощи ха-бу.

- ▶ Не поднимайте кисть передней руки выше груди. Слегка закройте подмышку.

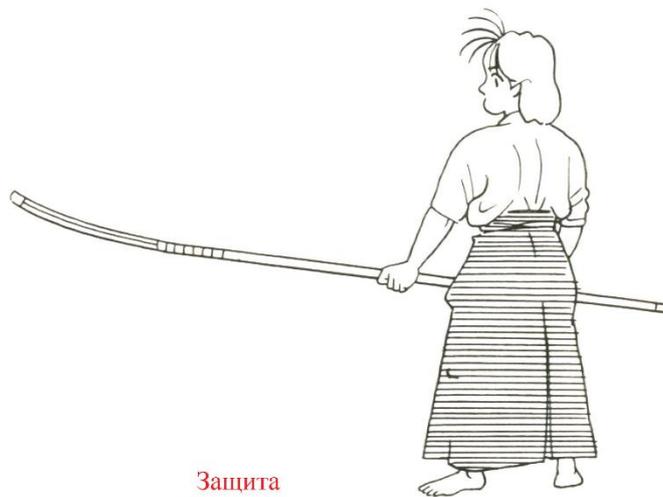
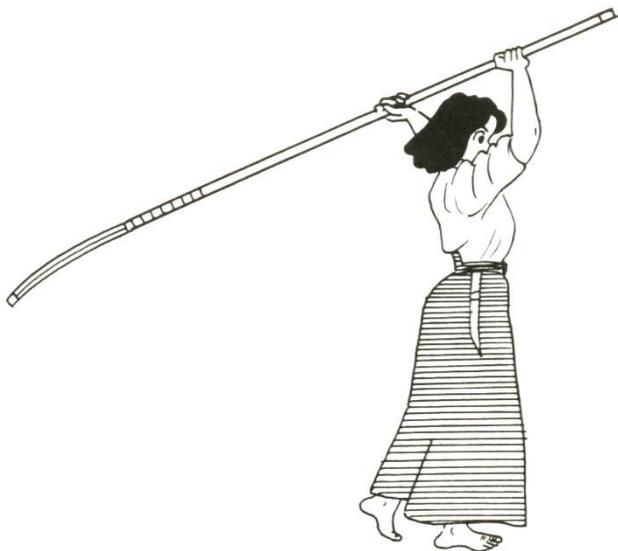


- ③ Переместите корпус назад с шагом окури-аси, сдвиньте нагинату назад. Блок ставится боковой частью лезвия (сипоги).



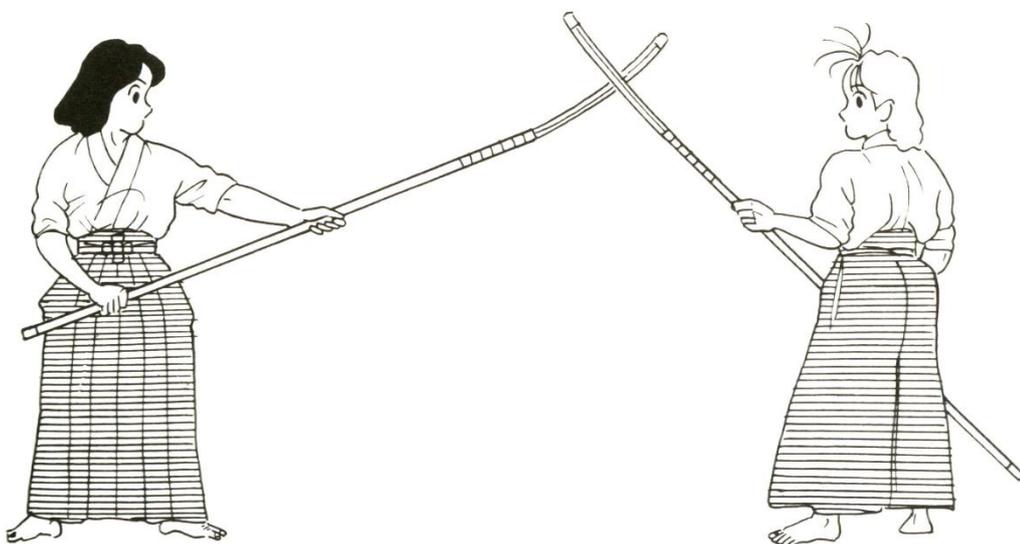
① Мэн учи

(правая нога впереди и оппонент готов нанести удар)

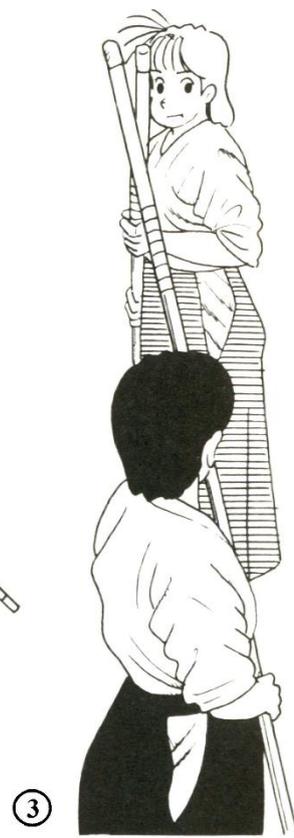


Защита

(наблюдайте за действиями оппонента)



② Отойдите на шаг назад, сдвиньте свою нагинату назад и блокируйте нагинату оппонента при помощи моноучи.



③

Блокируйте удар слегка в стороне, не по центру.

Техника kurikomi

Защита при помощи ха-бу (против мэн-учи)



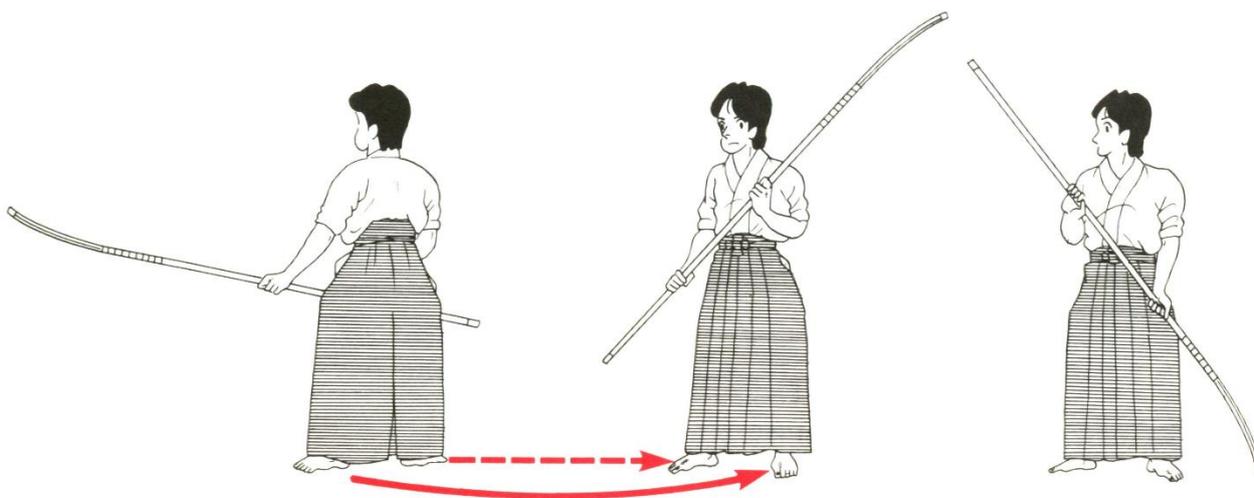
Защита при помощи ха-бу (против до-учи)



Техника *kuridashi*

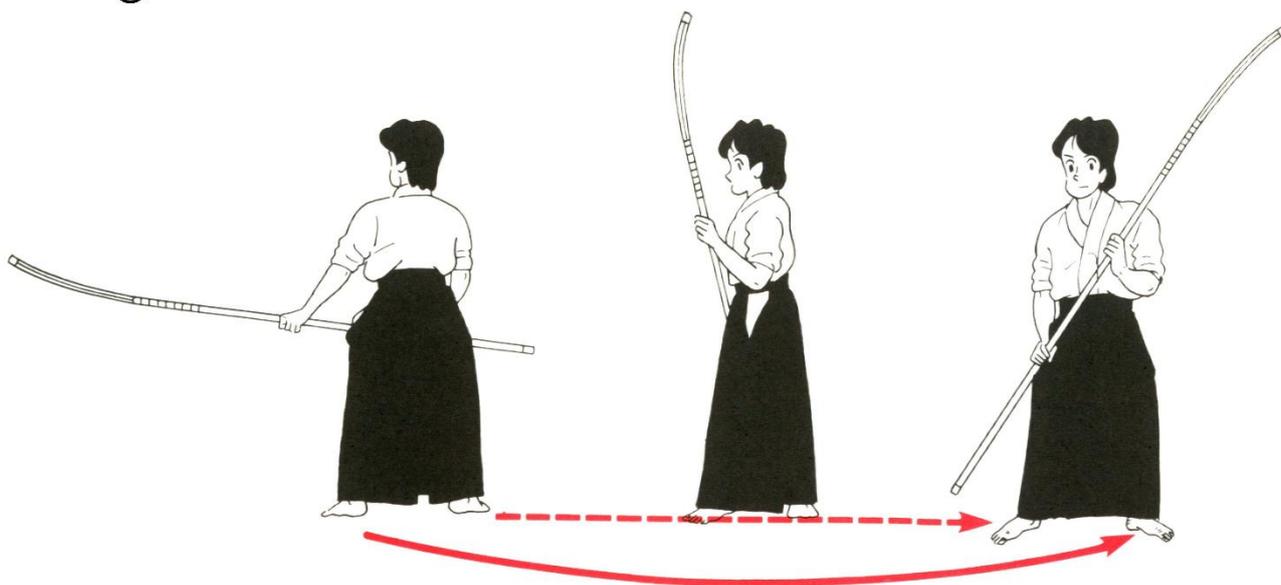
Защита при помощи *э-бу* (так же против *соку-мэн-учи*)

- ① Из *тюдана* сделайте один шаг назад, развернувшись на правой ноге
- ② В то же самое время переместите *исидзуки* снизу вверх
- ③ Блокируйте *соку-мэн-учи*. *Исидзуки* должен быть примерно на 20см выше, чем *соку-мэн*.

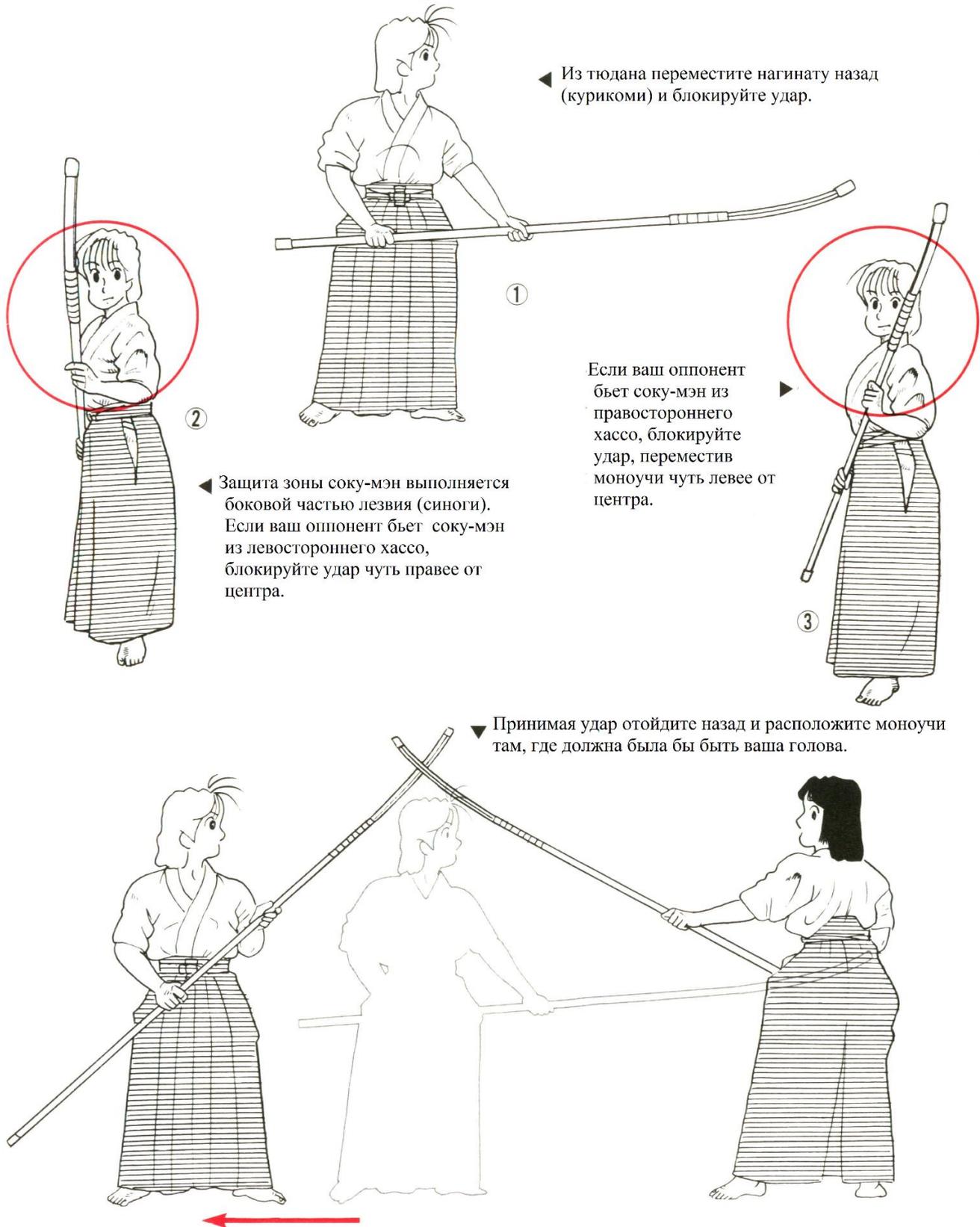


Защита при помощи *э-бу* (против *сунэ-учи*)

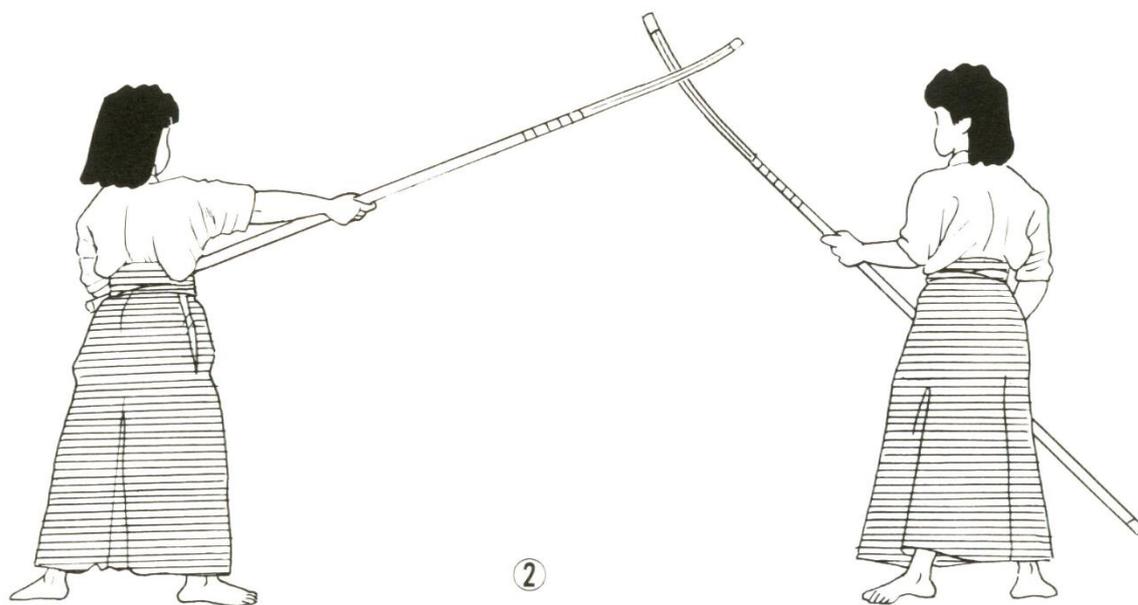
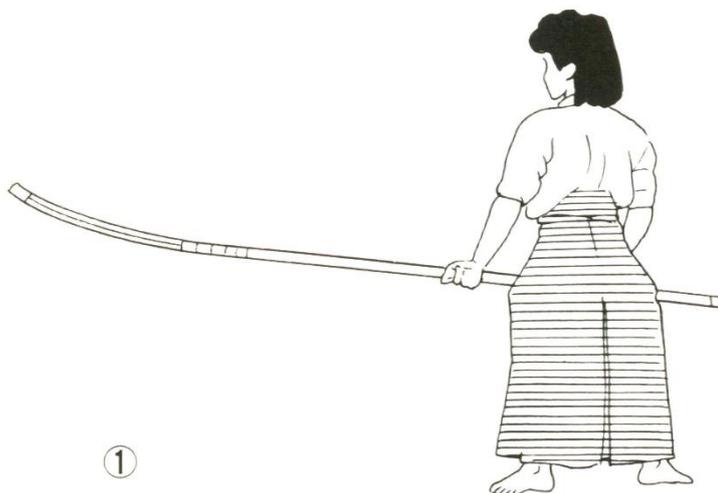
- ① Из положения *тюдан-но-камаэ*
- ② Сделайте один шаг назад, развернувшись на правой ноге
- ③ Сдвиньте *исидзуки* ниже и блокируйте *сунэ-учи*.



Реакция против мэн/соку-мэн с использованием ха-бу



Встаньте в хассо и нанесите удар соку-мэн.



Блокируйте удар при помощи ха-бу.

Переместите корпус назад, сдвиньте назад нагинату и блокируйте удар зоной моноучи.

Защита от соку-мэн при с использованием э-бу

Вид
спереди



Кисть передней руки
находится на уровне плеча.

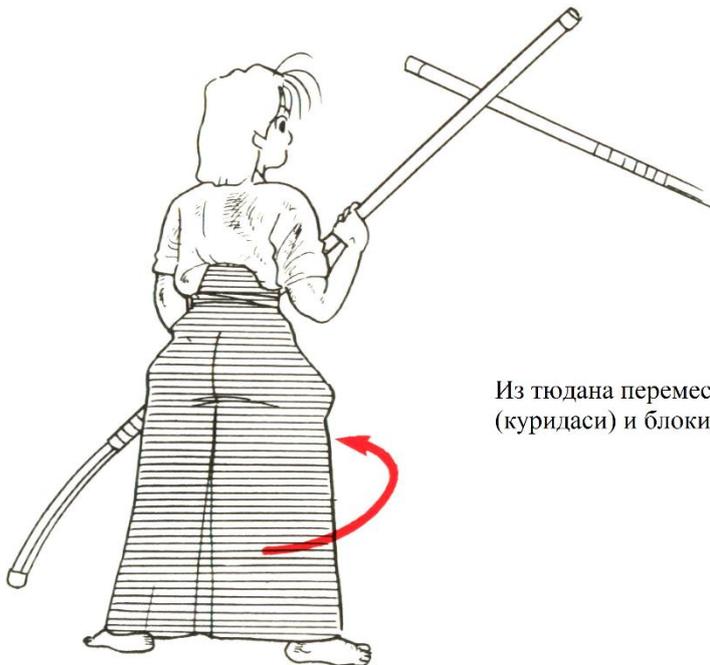
Используется против
удара соку-мэн из
левостороннего хассо.

Вместе с разворотом корпуса
на передней ноге блокируйте
удар при помощи э-бу.

Вид
сбоку

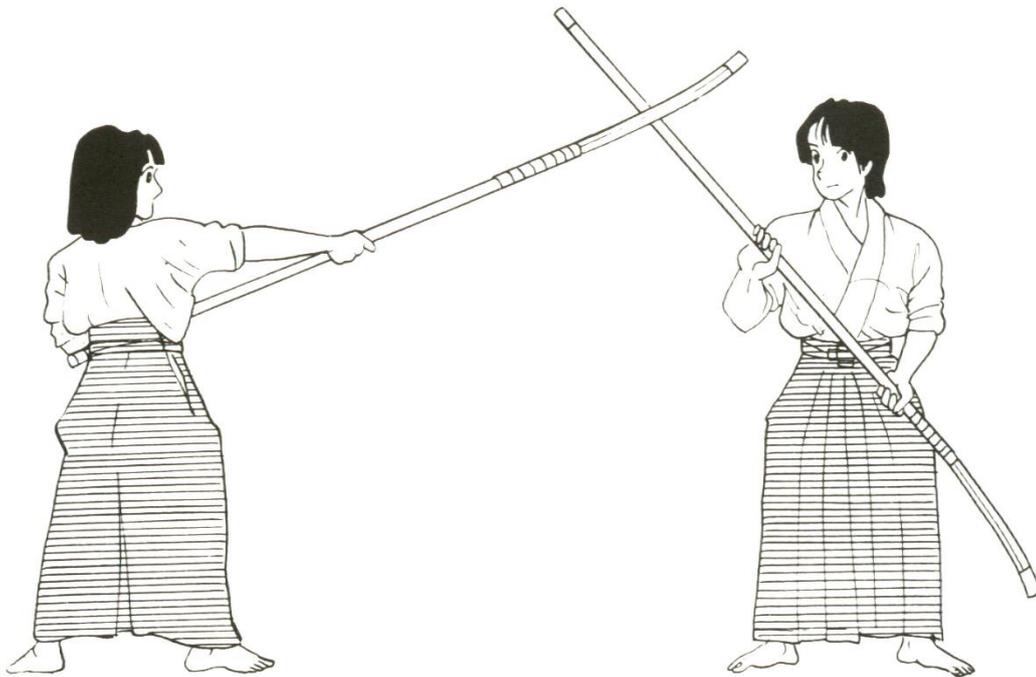


Задняя рука находится
на бедре задней ноги.



Из тюдана переместите нагинату вперед
(курудаси) и блокируйте удар.

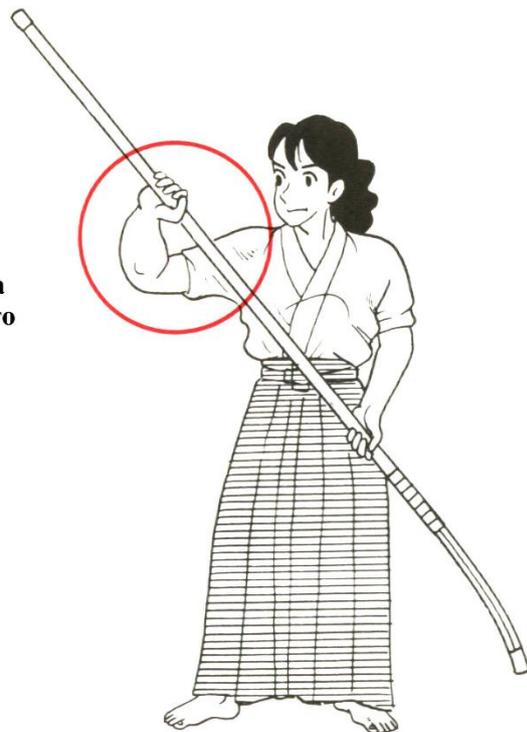
Вид сзади



Сделайте шаг назад передней ногой, разверните корпус заблокировав удар оппонента.

Ошибки

Кисть передней руки не сдвинута вниз на достаточное расстояние (опасность такого положения заключается в том, что вас могут ударить по пальцам). Подмышка должна быть закрыта.



ЗАЩИТА ГОЛЕНИ ПРИ ПОМОЩИ ЛЕЗВИЯ



Потяните нагинату назад и встаньте в Гедан-но-камаэ. В то же самое время отойдите назад и блокируйте удар Сунэ-учи.

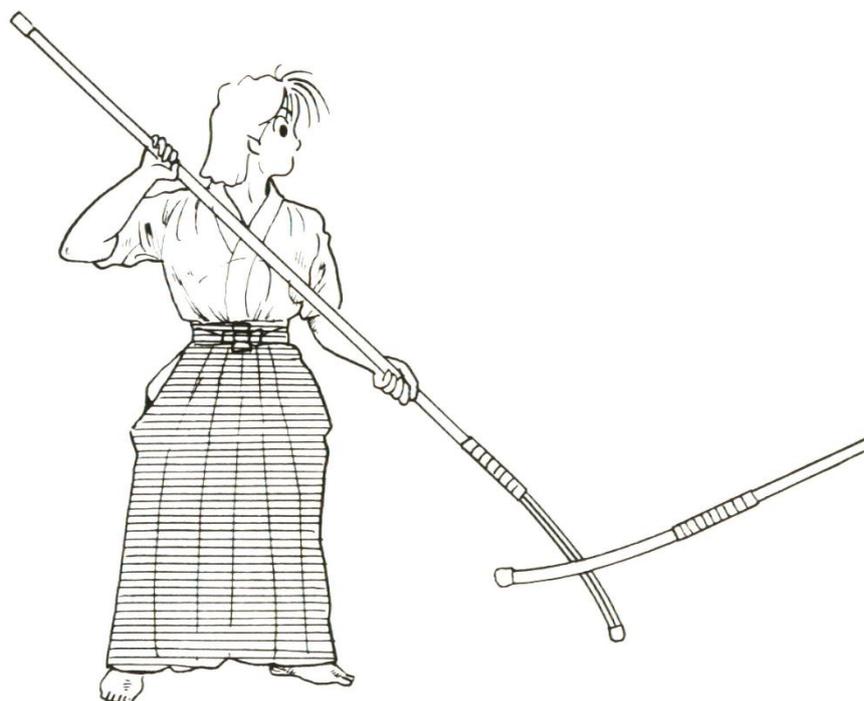
Как ставить блок при помощи ха-бу. ►

Защита голени.

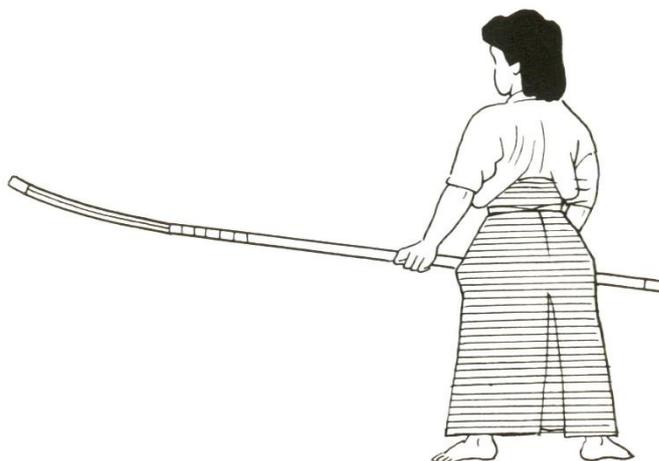
Вид сбоку



Вид спереди



- ① Встаньте в хассо и ударьте в голень.



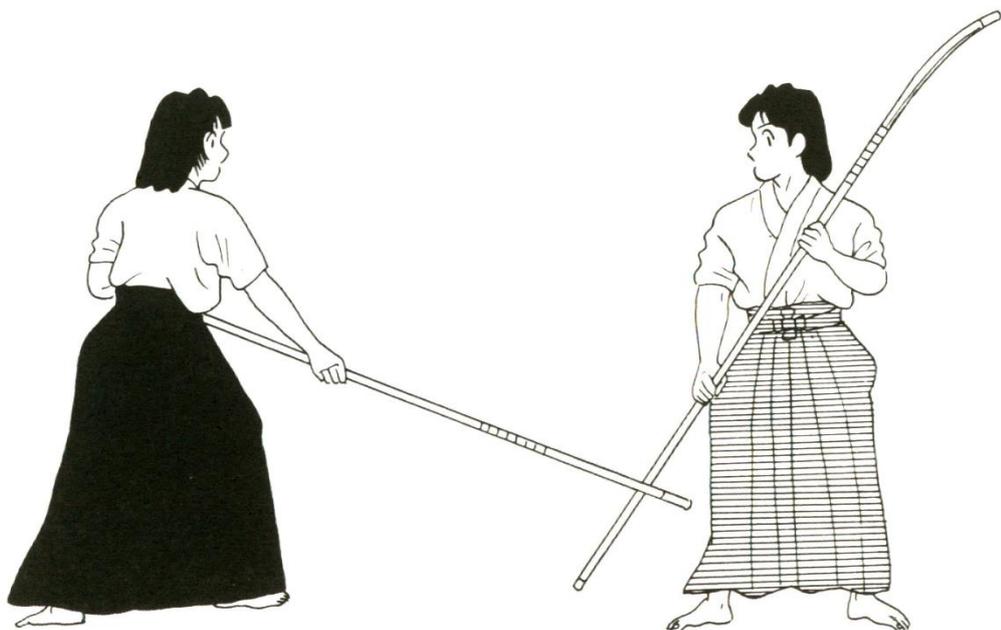
- ② С шагом назад переведите нагинату в Геданно-камаэ и блокируйте удар Сунэ-учи.



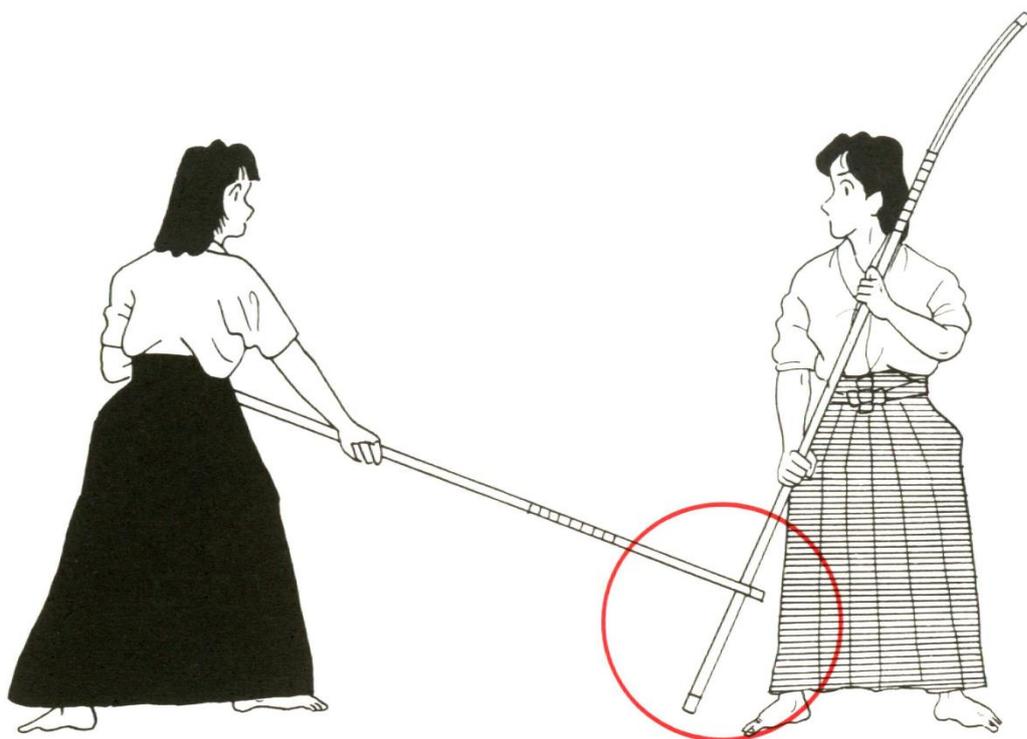
БЛОКИРОВАНИЕ УДАРА В ГОЛЕНЬ ПРИ ПОМОЩИ РУКОЯТКИ



Из тюдана подтяните нагинату к себе, одновременно отшагивая назад передней ногой и переведите исидзуки вперед.

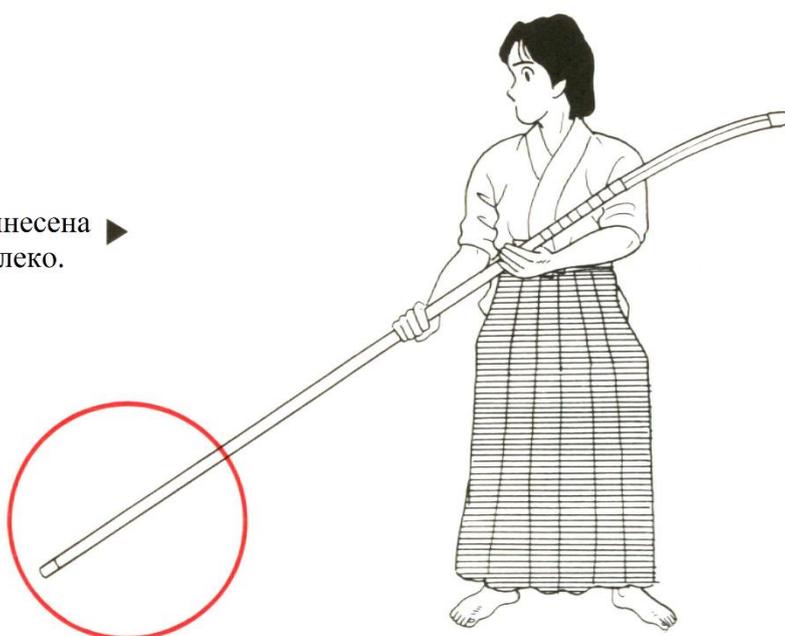


Ошибки



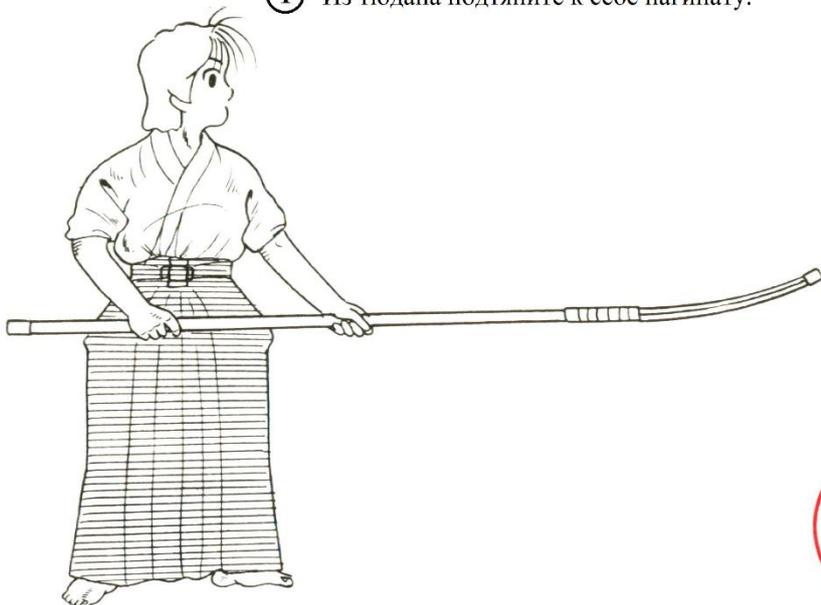
Рукоятка подтянута слишком близко, так что удар не будет заблокирован должным образом. ▲

Рукоятка вынесена слишком далеко. ►

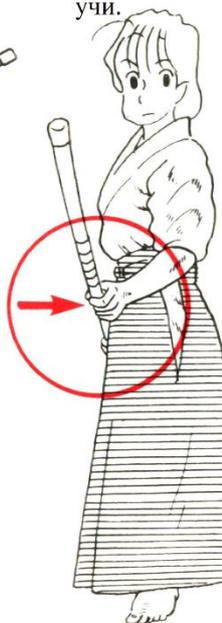


БЛОКИРОВАНИЕ УДАРА ДО-УЧИ ПРИ ПОМОЩИ ЛЕЗВИЯ

① Из тюдана подтяните к себе нагинату.



② Как блокировать правый до-учи.

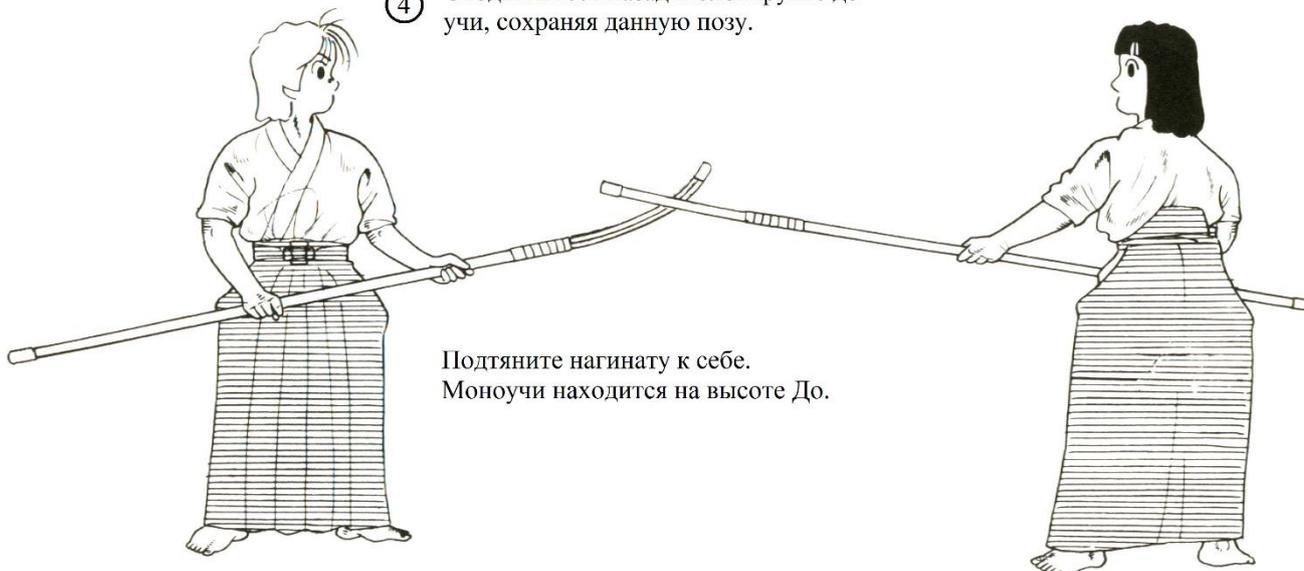


③ Как блокировать левый до-учи.



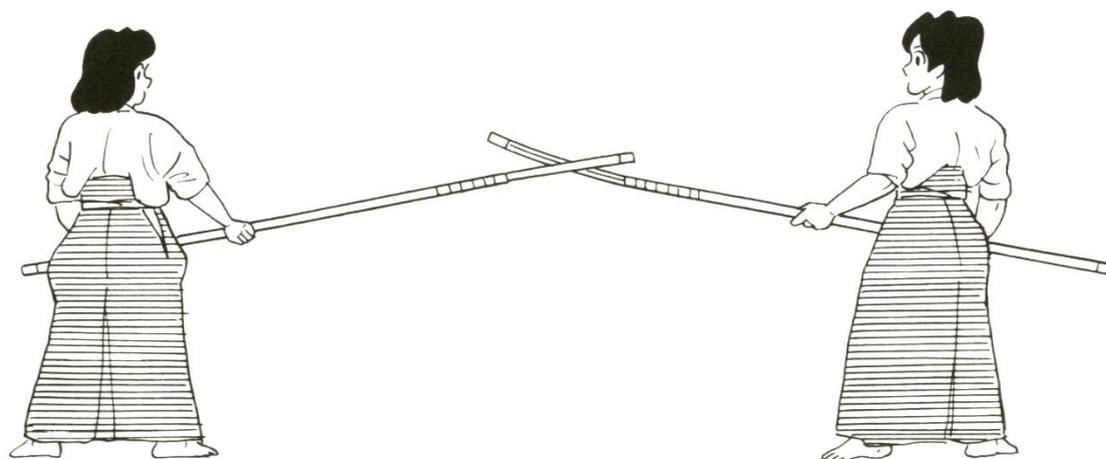
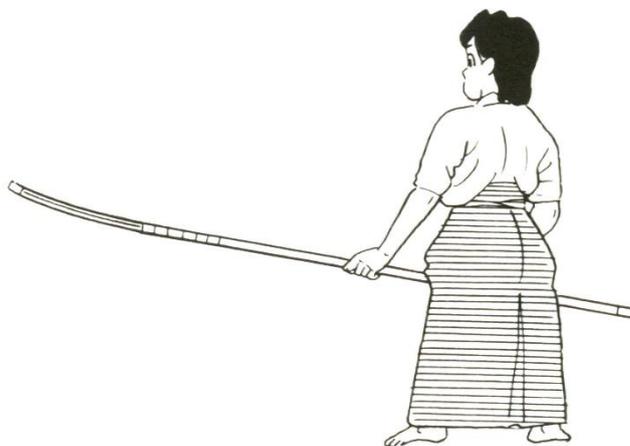
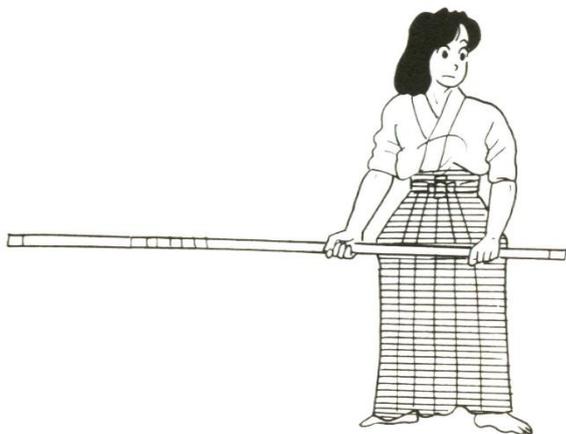
▶ Моноучи должен находиться на высоте До.

④ Отодвиньтесь назад и блокируйте до-учи, сохраняя данную позу.



Подтяните нагинату к себе.
Моноучи находится на высоте До.

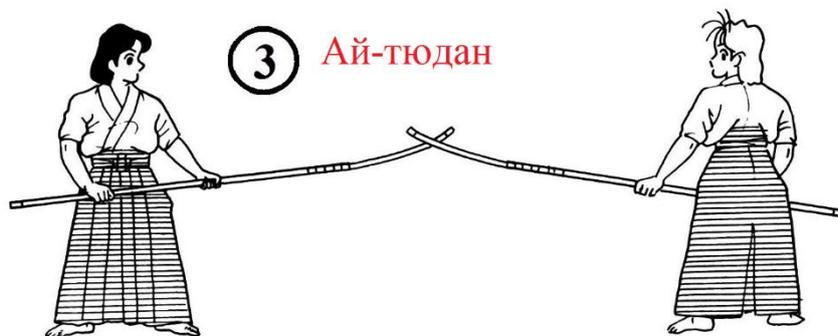
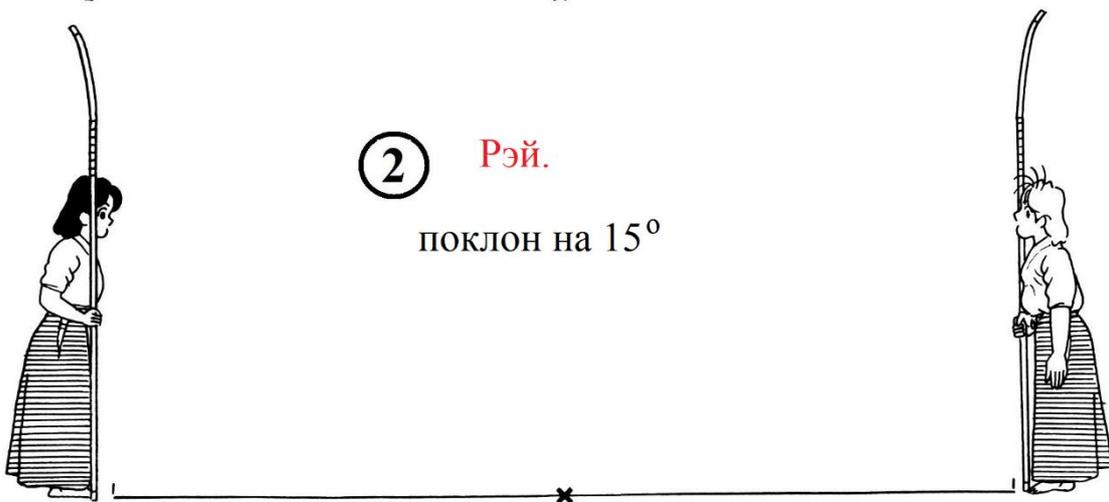
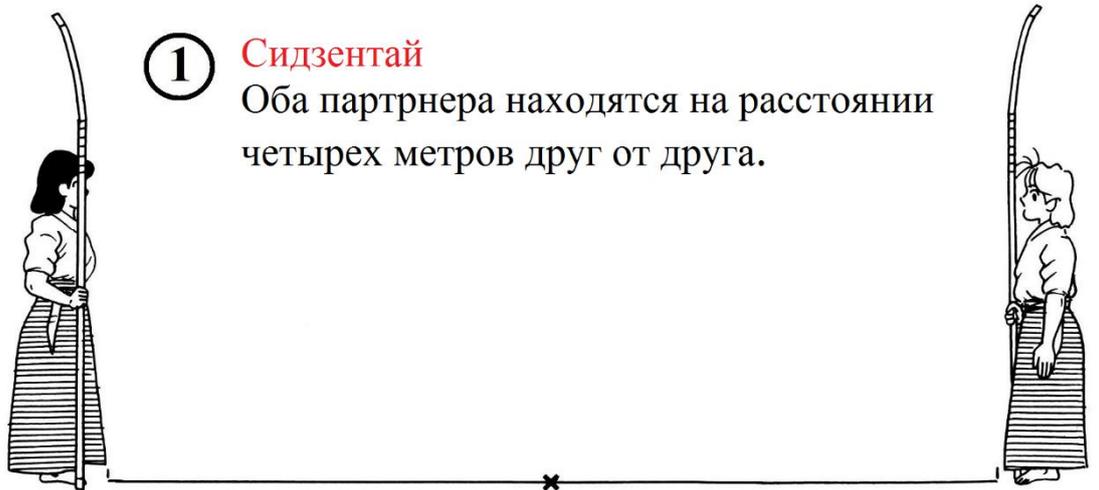
Встаньте в ваки-гамаэ и выполните удар до-учи.



Блокирование удара лезвием.
Отойдите на один шаг назад, подтяните нагинату к себе и заблокируйте удар боковой частью лезвия в зоне моноучи.

31. Учикаэси (1)

Учикаэси — базовое упражнение (Кихон), которым не должны пренебрегать как начинающие, так и продвинутые практикующие. Благодаря практике учикаэси вы сможете освоить правильный хват (те-но-учи), дистанцию (ма-ай) и движения тела (тай-сабаки). Ваши движения станут более быстрыми, ноги и бедра более сильными, дыхательная выносливость увеличится. Поэтому учикаэси является хорошим упражнением для вашего тела. Также учикаэси используют в качестве разминки.



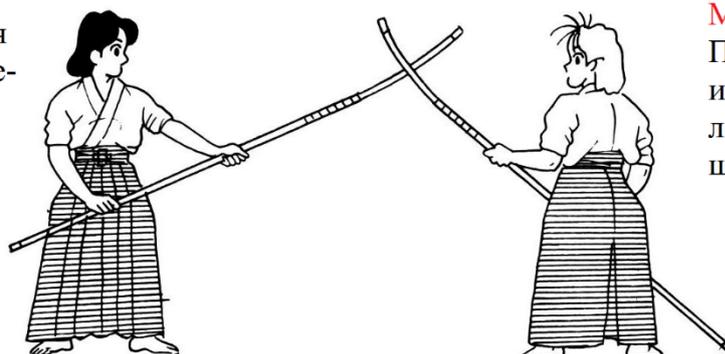
Сделайте шаг вперед левой ногой.

Важно: расстояние между киссаки должно быть 25 см.

4

Мэн-учи.

Выполняется удар фуриаге-мэн.



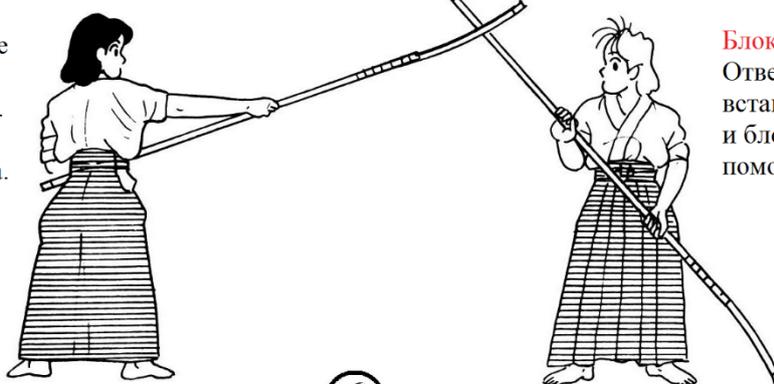
Мэн-укэ.

Подтяните нагинату к себе и блокируйте удар лезвием, сделав при этом шаг назад.

5

Соку-мэн-учи.

Примите хассо, шагните вперед правой ногой и нанесите удар соку-мэн. Лезвие должно быть обращено к месту удара.



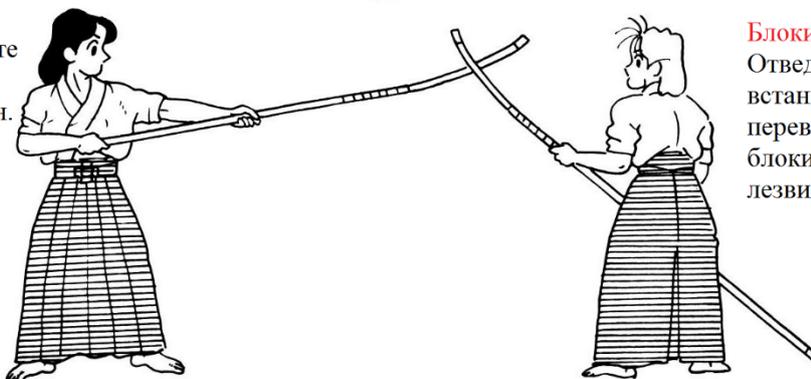
Блокируйте удар рукояткой.

Отведите назад левую ногу, встаньте в боковую позицию и блокируйте удар при помощи рукоятки.

6

Соку-мэн учи.

Примите хассо, шагните вперед левой ногой и нанесите удар соку-мэн.



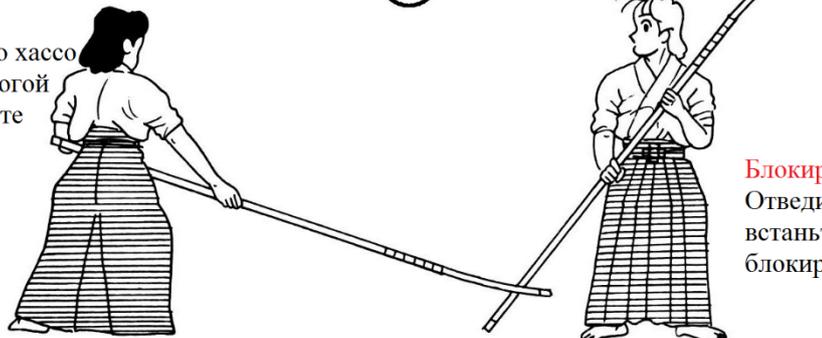
Блокируйте удар лезвием.

Отведите правую ногу назад, встаньте в боковую позицию, переведите киссаки вперед и блокируйте удар боковой частью лезвия.

7

Сунэ-учи.

Из левостороннего хассо шагните правой ногой вперед и выполните удар в голень.



Блокируйте удар рукояткой.

Отведите левую ногу назад, встаньте в боковую позицию и блокируйте удар рукояткой.

32. Учикаэси (2)

8

Сунэ-учи.
Из правостороннего хассо сделайте шаг вперед левой ногой и выполните удар в голень.



Блокируйте удар лезвием.
Отведите правую ногу вперед, примите левостороннюю боковую стойку и заблокируйте удар боковой частью лезвия.



9

Ай-тюдан.
Отойдите назад и встаньте на правильную дистанцию.



Ай-тюдан.



10

Мэн-учи.
Выполняется удар фуриаге-мэн.



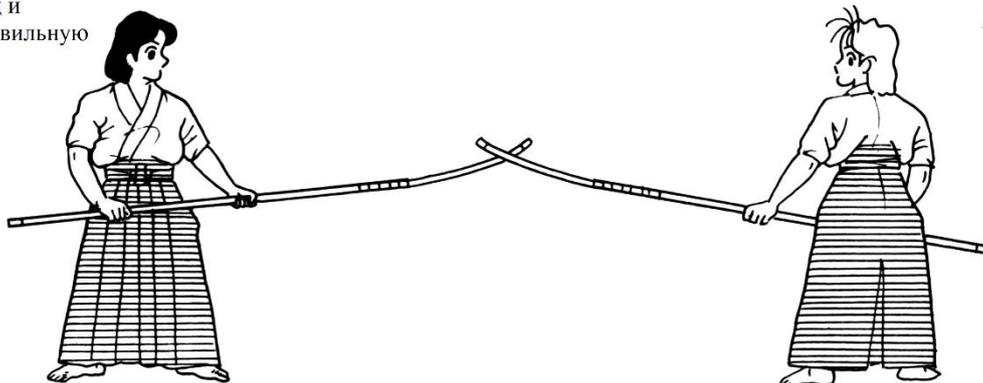
Блокируйте удар центральной частью рукоятки.
Подтяните левую ногу к правой и поднимите нагинату перед собой.



11

Ай-тюдан.

Отойдите назад и
встаньте на правильную
дистанцию.



Ай-тюдан.

12 СИДЗЕНТАЙ

Поставьте переднюю ногу рядом с
задней и примите положение
сидзентай.



13 Рэй

Выполните взаимный
поклон на 15°



