

A high-contrast, black and white portrait of Bruce Lee. He is looking directly at the camera with a serious expression. His hands are clenched into fists, positioned in front of his chest. The lighting is dramatic, with strong highlights on his face and hands against a dark background.

БРЮС ЛИ

**ПУТЬ
ОПЕРЕЖА
ЮЩЕГО
КУЛА
КА**

TAO^{OF} JEET KUNE DO

EXPANDED EDITION

BRUCE LEE



BLACK BELT BOOKS
A Division of OHARA PUBLICATIONS, INC.
World Leader in Martial Arts Publications

БРЮС ЛИ **ПУТЬ** **ОПЕРЕЖАЮЩЕГО**
КУЛАКА

Перевод с английского
Марины Каменец

Москва, «Манн, Иванов и Фербер»,
2014

УДК 796.85:24
ББК 86.403
Л55

Консультант Евдокия Шереметьева

Издано с разрешения Black Belt Communications и Independent Publishers Group (Chicago Review Press)

Книга рекомендована к изданию Андреем Чернышевым

Ли, Б.

Л55 Путь опережающего кулака / Брюс Ли ; пер. с англ. М. Каменец ; [конс. Е. Шереметьева]. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 320 с. : ил.

ISBN 978-5-00057-103-3

Перед вами собрание записок легендарного Брюса Ли, объединенных в единое целое после его смерти. Впервые изданная в 1975 году, эта книга стала одним из самых популярных практических пособий по боевым искусствам. На первый взгляд она посвящена джиткундо — методу, в котором Брюс Ли сумел объединить многие стили единоборств, английский и филиппинский бокс.

Но на самом деле «Путь опережающего кулака» охватывает не только физические, но и духовные аспекты самосовершенствования. За подробным описанием техники стоит глубокая философия человека, который был строг к себе, упорно шел по избранному пути и потому добился успеха.

УДК 796.85:24
ББК 86.403

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

**VEGAS LEX**

ISBN 978-5-00057-103-3

© 1975, © 2011 Bruce Lee Enterprises LLC BRUCE LEE ®, the Bruce Lee likeness, quotes of Bruce Lee and all related indicia are trademarks and copyrights of Bruce Lee Enterprises LLC. All Rights Reserved.

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление.
ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

Содержание

1	Посвящение	151	Борьба
2	Предисловие	167	Подготовка
9	Освободите свое сознание	168	Финты
10	Дзен	172	Парирование
12	Искусство души	179	Манипуляции
14	Джиткундо	183	Мобильность
18	Организованная безнадежность	184	Дистанция
26	Положения джиткундо	187	Работа ног
27	Бесформенная форма	200	Уклоны
31	Подготовительная работа	209	Атака
32	Тренировка	210	Атакуйте!
34	Разминка	213	Подготовка атаки
35	Стойка ожидания	215	Простая атака
44	Схемы прогрессивной боевой подготовки	219	Комбинированная атака
48	Некоторые зоны нанесения ударов	221	Комбинации с ударами ног
51	Качества	223	Контратака
52	Координация	233	Ответная атака
54	Точность движений	236	Повторная атака
55	Мощь	237	Тактика
56	Выносливость	246	Пять способов атаки
57	Равновесие	257	Джиткундо
60	Самочувствие	258	Круг без границ
62	Хорошая форма	262	Просто название
66	Визуальные оценки	268	Послесловие
68	Скорость	269	История дао
71	Чувство времени	275	Размышления
82	Настрой	298	Примечание переводчика к новому изданию
85	Оружие джиткундо	306	Ссылки
86	Базовые основы		
92	Оружие джиткундо		
101	Удары руками		
110	Защита от прямого удара		
132	Удары ногами		

Посвящение

Эта книга посвящена всем свободным,
созидательным мастерам боевых
искусств: «Получайте собственный опыт,
впитывайте полезное, отбрасывайте
бесполезное и добавляйте свое»

Предисловие

Линда Ли

Мой муж Брюс всегда считал себя в первую очередь мастером боевых искусств и только потом — актером. В 13 лет, чтобы уметь постоять за себя, он начал заниматься кун-фу, стилем вин-чунь. В последующие 19 лет его знания постепенно трансформировались в науку, искусство, философию и стиль жизни. Упражнениями и тренировками он развивал физические способности, а ум — чтением и размышлениями.

На протяжении всех этих лет он записывал свои мысли. На страницах этой книги вы найдете труд целой жизни. В своем стремлении к самопознанию и самовыражению Брюс анализировал и применял всю доступную, связанную с предметом его изучения информацию. Основным источником этой информации была его личная библиотека из более чем 2000 книг, касающихся боевых искусств, всех форм совершенствования физического состояния, других сопутствующих предметов.

В 1970 году Брюс серьезно травмировал спину. Врачи запретили ему занятия боевыми искусствами и велели лежать. Наверное, это был самый трудный период в жизни Брюса. Он лежал абсолютно неподвижно в течение полугода, но его голова продолжала работу, и в результате на свет появилась эта книга. Личные записи Брюса показывают, что особое впечатление на него произвели работы Эдвина Л. Хэйзлита, Джулио Мартинеса Кастелло, Хьюго и Джеймса Кастелло, Роджера Кросниера. Многие собственные теории Брюса непосредственно связаны с теми, что высказывались названными авторами.

Брюс хотел завершить работу над книгой в 1971 году, но этому помешала занятость в кино. От публикации книги его удерживали и внутренние сомнения, он опасался, что ею могут воспользоваться для достижения преступных целей. Брюс не хотел, чтобы труд его жизни воспринимался читателями как книга типа «делай так» или «кун-фу за 10 уроков». Он хотел, чтобы изложение мыслей опытного мастера стало своего рода путеводителем, а не набором рекомендаций. Если вы отнесетесь к данной книге именно таким образом, то многое из прочитанного натолкнет вас на дальнейшие размышления. Возможно, вы зададитесь вопросами, ответы на которые следует искать внутри себя. Перевернув последнюю страницу, вы лучше узнаете Брюса Ли. Но хочется верить, что вы лучше узнаете и самих себя.

Откройте свое сердце, читайте, размышляйте, внутренне проживите все, о чем в ней говорится. Эта книга дает возможность привести в порядок ваши мысли, и вы в этом убедитесь.

Гилберт Л. Джонсон

В руках неординарных людей простые вещи, тщательно «разложенные по полочкам», способны проявить себя в необъяснимой гармонии. «Оркестровка» боевых искусств, предложенная Брюсом Ли, обладает именно таким свойством, и лучше всего это проявляется в его образе жизни, выстроенном в соответствии с канонами боевых искусств. С травмированной спиной, прикованный к постели, он берется за перо и пишет так же, как двигается, прямо и честно.

Как понимание составляющих музыкального произведения делает его звучание особенным, так и мы с Линдой Ли постарались сделать предисловие к книге Брюса не совсем традиционным, чтобы пояснить читателям, как, собственно, «Путь опережающего кулака¹» появился на свет.

Это случилось задолго до рождения самого Брюса. Классический стиль винчунь, вдохновивший Брюса пойти избранным им путем, появился более чем 400 лет назад. Две тысячи книг из библиотеки Брюса описывали личные «открытия» тысяч людей, прошедших этим путем до него. В книге Брюса вы не найдете ничего нового, никаких секретов. «Ничего особенного», — говорил Брюс.

Особенность Брюса состояла в том, что он хорошо знал себя и свою способность правильно выбрать то, что ему помогает. И сумел передать это как движениями, так и словами. Философия Конфуция, Спинозы, Кришнамурти, других мыслителей подсказала ему, как упорядочить собственные концепции. И, упорядочив их, он начал писать свое дао.

Брюс Ли умер, не успев завершить работу над своей рукописью. Ее основные части перемежались множеством отдельных непронумерованных страниц. Иногда Брюс писал интроспективно, задавая вопросы самому себе. Но чаще он обращался к некоему невидимому ученику, читателю. Он писал быстро, зачастую жертвуя правилами грамматики, в которой был, безусловно, человеком сведущим. Когда же позволяло время, его язык становился очень выразителен.

Отдельные материалы объединялись в одно целое в форме естественно текущей, четко очерченной беседы. Другие же части рукописи являлись итогом неких внезапных озарений, представляя собой не до конца оформленные мысли, наскоро записанные по мере того, как приходили Брюсу в голову. Эти фрагменты текста были беспорядочно разбросаны по всей книге. Кроме семи томов в жестком переплете Ли оставил после себя многочисленные записи, которые делал на протяжении всей жизни и пачками сваливал в ящики стола.

¹ Именно так дословно переводится джиткундо. Прим. пер.

Некоторые из них со временем теряли свою актуальность, но были среди них и те, что представляли собой ценность для данной книги.

Мы вместе с Линдой разобрали архив Брюса и попытались объединить его разрозненные записи в логически связанные блоки. Основная часть рукописи не претерпела никаких изменений, в ней приведены рисунки и наброски, сделанные самим Брюсом Ли.

А вот само составление книги нам бы не удалось без внимательного и терпеливого участия Дэнни Иносанто, инструкторов-помощников Брюса и его учеников. Они дали мне понять, что мои собственные восемь лет тренировок в боевых искусствах — на самом деле ничто, и с помощью своих знаний претворили теорию в практику. И я признателен им как издатель этой книги, как мастер боевых искусств.

«Дао джиткундо» — книга неоконченная. Искусство Брюса менялось с каждым днем. Например, в первом варианте главу «Пять способов атаки» он начинал с понятия нейтрализации руки. Но позднее счел его чересчур ограниченным, ведь нейтрализацию можно использовать применительно и к ноге, и к голове.

Книга Брюса — лишь начало большого пути. Ей не свойствен определенный стиль изложения, она не рассчитана на то, что ее читатель имеет какой-то определенный уровень подготовки, хотя, конечно, легче читать ее будет тем, кто понимает, что он имеет на вооружении. Вероятно, каждое высказывание автора можно подвергнуть сомнению, но ведь ни одна книга не способна дать полного представления о тайнах боевого искусства. Воспринимайте ее как описание исследований Брюса. Исследований, оставшихся незавершенными, породивших вопросы, простые и сложные, оставшиеся без ответа. Для того чтобы этими вопросами задался уже ученик. Точно так же как и рисунки, зачастую оставленные Брюсом без комментариев. И если у вас в голове вспыхнут искрой вопросы, вы загоритесь идеей — значит, цель, поставленная Брюсом, будет достигнута.

Надеемся, что для всех последователей боевых искусств эта книга послужит источником новых идей, которые будут развиваться дальше. К сожалению, и это неизбежно, выход в свет книги Брюса Ли приведет к появлению новых школ джиткундо, возглавляемых теми, кому знакомо имя и репутация автора, но которые мало сведущи в его философии. Остерегайтесь таких школ! Если подобные инструкторы упустят из внимания какой-то важный штрих, вполне возможно, что они не поймут и всей книги.

В конце концов, структура самой книги не так уж важна. Между скоростью и силой, точностью и ударом не существует реальных границ. Каждый элемент боевого движения отражается на окружающих. И деление книги на разделы сделано мною только для удобства чтения — не надо принимать его слишком всерьез. Читая, делайте для себя пометки на полях, и вы увидите, что джиткундо не имеет границ и пределов — кроме тех, которые вы создадите сами.

『拳道』與『拳術』

拳道以意會，力拙而意巧，力易而意難。
若要在自然動靜中悟出萬物變化之理，
自萬物變化之理中悟出別人之拳法之節奏，
破綻乘虛而入，如水滲隙。

『心拳』與『術拳』

大巧若拙，拙中之巧，返璞歸真。
內蘊天地變化之機，外藏鬼神，
莫測之變。

『哲學』之境

有些武術雖然先聲奪人，但却如喝過
水之酒，令人越飲越覺無味，但有些武
術其味雖覺苦澀，但却如細嚼橄欖，
便令人越想越足，回味無窮。

『入世』與『出世』

不再以出世為修煉拳道的途徑而完全
『入世』了，如佛門弟子心經『入世』
的修為方為正果。
此番入世之後便可自紅塵中修
學以前無法學到的自然平常以
路徑。

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА, В ТОМ ЧИСЛЕ БОКС

Основой боевых искусств являются их понимание, упорный труд и доскональное освоение приемов и техник. Развить и применить силу легко, добиться же в боевых искусствах полного понимания и развития всех навыков очень трудно. Нужно изучить все естественные движения живых существ, и тогда вы сможете понять боевые искусства других народов. Вы можете научиться рационально использовать время и слабости противника, знание которых даст возможность легко добиться победы.

СЕРДЦЕ БОЕВЫХ ИСКУССТВ — ПОНИМАНИЕ ПРИЕМОВ

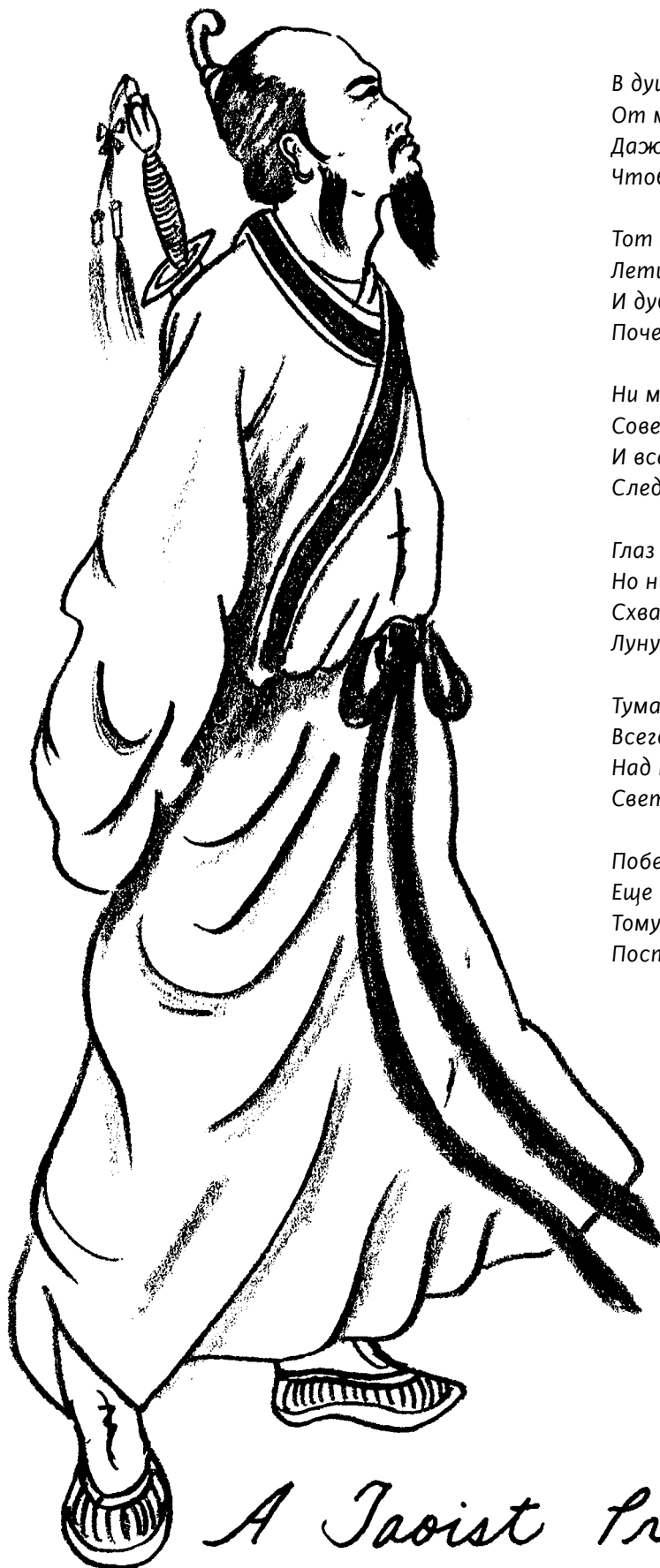
Чтобы понять приемы, вы должны знать, что все они состоят из множества коротких движений. Движения могут показаться довольно неловкими — когда вы только начнете осваивать их, вы будете чувствовать себя очень неуклюжим. Это потому, что хороший прием основан на быстрой перемене поз, их разнообразии и скорости. Это можно представить как систему противопоставлений, напоминающую концепцию Бога и дьявола. Кто из них отвечает за те или иные события, происходящие с большой скоростью? Не меняются ли они местами, когда скорость снижается? Китайцы, например, считают, что так оно и происходит. Принять суть боевого искусства как часть самого себя — значит полностью освоить это искусство и научиться использовать свободный стиль. Когда вы добьетесь этого, то поймете, что ваше искусство беспредельно.

ТЕХНИКА. ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ

Некоторые боевые искусства очень популярны, потому что эффектно смотрятся со стороны, а их приемы плавные и красивые. Но будьте осторожны! Они подобны вину, разбавленному водой. Разбавленное вино — плохое, ненастоящее вино. Некоторые боевые искусства выглядят не столь эффектно, но зато в них есть изюминка, вкус, неповторимый аромат. Они как оливки: их вкус может быть и терпким, и сладковато-горьким, но в любом случае запоминающимся. Вкус к оливкам надо развивать. Но вряд ли у кого-нибудь разовьется вкус к разбавленному вину.

ТАЛАНТ ПРИОБРЕТЕННЫЙ, ТАЛАНТ ПРИРОДНЫЙ

У кого-то с рождения хорошие физические данные, есть чувство скорости и выносливость. Это замечательно. Но все, что вы осваиваете в боевых искусствах, приобретенное. Впитать в себя боевое искусство — все равно что постичь буддизм. Осознание его идет изнутри, от сердца. Вы должны быть полны решимости получить то, что, по вашему мнению, вам необходимо. Вы можете считать, что освоили искусство, только тогда, когда почувствуете его неотъемлемой частью самого себя. Только тогда вы преуспеете. Вы, возможно, никогда не постигнете искусство до конца, но будете ему верны. Продвигаясь вперед, вы познаете истинную природу простых вещей. Может быть, вы присоединитесь к тому или иному храму, школе. Вам откроется природа простых явлений. И вы начнете жизнь, какой не знали раньше.



В душе, совершенно свободной
От мыслей и чувств,
Даже тигр не найдет места,
Чтобы вонзить свои страшные когти.

Тот же ветер
Летит над соснами гор
И дубами равнин.
Почему же они подают разные знаки?

Ни мыслей, ни созерцания,
Совершенство пустоты;
И все же там, внутри, движется нечто,
Следуя избранным курсом.

Глаз может видеть,
Но ни одна рука не сможет
Схватить ее —
Луну в реке.

Туманы и тучи —
Всего лишь превращения воздуха;
Над ними же, вечные,
Светят луна и солнце.

Победа назначена лишь одному,
Еще до начала битвы,
Тому, кто не думает о себе,
Постоянный в Высоком Безмыслии.

— Даосский священник

A Taoist Priest

武道釋義

Освободите свое сознание

В движении подражайте воде.

В спокойствии будьте подобны зеркалу.

Отзывайтесь, как эхо.

Дзен

Быть просвещенным в боевых искусствах означает избавление от всего, что затмевает истинное знание и реальную жизнь. В то же время просвещение предполагает безграничное расширение знания, но упор должен делаться не на конкретные разделы знаний, но на знание общее, объединяющее эти разделы.

Карма человека зависит от воли и сознания. До конца жизнь можно постичь, только выйдя за рамки своего Я, которое не отождествляет себя с всеобщей судьбой.

Пустота — это то, что стоит между здесь и там. Пустота всеобъемлюща, не имеет противоположностей — не существует ничего, что бы она не включала в себя или чему бы пустота была противоположна. Пустота живая, так как все формы произошли от нее, и тот, кто когда-либо осознал пустоту, наполнен жизнью, силой и любовью ко всему сущему.

**Погружение в свое
Я — величайшая
помеха для
правильного
исполнения любых
физических
действий.**

Станьте деревянной куклой — она лишена собственного Я, она не думает, ей все нравится и ничего не нужно. Пусть ваше тело, руки, ноги действуют сами по себе в соответствии с их внутренней самодисциплиной.

Если вы не черствы душой, то внешний мир сам раскроется перед вами. В движении подражайте воде. В спокойствии будьте подобны зеркалу. Отзывайтесь, как эхо.

Ничто не может быть определено, самые мягкие вещи не могут быть схвачены.

Я двигаюсь и не двигаюсь совсем. Я как луна в бегущих волнах. Вы должны воспринимать происходящее не как «Я делаю это», а через призму внутреннего осознания «Это происходит со мной» или «Это происходит для меня». Погружение в свое Я — величайшая помеха для правильного исполнения любых физических действий.

Локализация сознания означает его фиксацию. Когда сознание прекращает свободное течение, оно перестает быть сознанием в общепринятом смысле.

Неподвижность — это не распыление энергии по мелочам, а ее концентрация, сфокусированная, подобно колесной оси, на определенном действии.

Суть действия заключается скорее в процессе его выполнения, а не в его завершении. Здесь нет исполнителя, но есть исполнение, нет испытателя, но есть испытание.

Видеть нечто, не руководствуясь личными предпочтениями и желаниями, значит видеть истинную, первозданную простоту.

Искусство достигает своей наивысшей точки, когда оно лишено самосознания. Свобода раскрывает объятия человеку в тот момент, когда он перестает заботиться о том, какое впечатление производит или может произвести на кого бы то ни было.

Совершенный путь труден только для тех, кто стоит перед выбором. Не любите и не ненавидьте, и тогда все для вас станет ясно. Делайте минимальные различия — небо и землю разделяет всего один человеческий волос. Если вы хотите, чтобы открылась истина, никогда не будьте ни «за», ни «против». Борьба между «за» и «против» есть самая худшая болезнь ума.

Мудрость заключается не в попытках побороть зло добром, а в том, чтобы уметь оседлать их и жить подобно пробке, качающейся на волне, то поднимающейся на ее гребень, то падающей к ее основанию.

Не сопротивляйтесь своей болезни, подружитесь с ней — это единственный способ избавиться от нее.

Утверждение есть дзен только тогда, когда оно само есть действие и не касается ничего из того, что утверждает.

В буддизме нет места вынужденным усилиям. Надо оставаться простым, не нужно ничего особенного. Ешьте пищу, пропускайте через себя воду, а когда устанете, полежите. Невежды посмеются надо мной, но мудрые поймут.

Не ставьте перед собой никаких целей. Проходите по жизни легко, воспринимайте все как нечто несущественное, оставаясь спокойными, в чистоте и непорочности. Те, кто обретает, теряют. Не стремитесь опередить других, идите следом.

Не убегайте, пусть будет то, что будет. Не ищите, ибо все само к вам придет, когда вы меньше всего этого ожидаете.

Перестаньте думать, но так, как будто вы не перестаете этого делать. Наблюдайте за приемами так, как будто вы за ними не наблюдаете.

**Суть действия
заключается
скорее в процессе
его выполнения,
а не в его
завершении.**

Не существует строго установленных канонов обучения. Лекарство от конкретного заболевания — вот все, что я могу предложить.

ВОСЬМЕРИЧНЫЙ ПУТЬ БУДДИЗМА

Восемь основных требований, необходимых для устранения страданий путем избавления от ложных ценностей и обретения истинного понимания смысла жизни:

1. Правильное воззрение (понимание) — вы должны ясно видеть, что ошибочно.
2. Правильное намерение (стремление) — решение исцелиться.
3. Правильная речь — она должна быть направлена на исцеление.
4. Правильное поведение — вы должны действовать в соответствии с принятыми решениями.
5. Правильное мышление — ваши действия не должны противоречить лечению.
6. Правильное усилие — к исцелению вы должны продвигаться с максимально возможной «постоянной скоростью», которую можете поддерживать.
7. Правильная осознанность (контроль сознания) — вы должны чувствовать суть грядущего исцеления, непрерывно думать о нем.
8. Правильное сосредоточение (медитация) — научитесь размышлять, глубоко проникая в суть вещей.

**Не существует
строго
установленных
канонов обучения.
Лекарство
от конкретного
заболевания — вот
все, что я могу
предложить.**

Искусство души

Цель искусства — это проецирование внутреннего видения во внешний мир, эстетическое воплощение глубочайших человеческих переживаний и их доступность для восприятия в рамках идеального мира.

Искусство души проявляется в психологическом понимании внутреннего содержания вещей и придает форму отношениям между человеком и «ничто», природой абсолюта.

Искусство — это выражение жизни, оно переступает границы пространства и времени. Через искусство мы должны заставить работать свои души, чтобы придать новую совершенную форму и новый смысл и содержание окружающему миру.

Самовыражаясь, художник выставляет напоказ свою душу, демонстрируя в то же время свое безразличие к «публичности». За каждым

движением должна слышаться музыка его души. Иначе движения пусты, а пустое движение подобно пустому слову — оно лишено смысла.

Избавьтесь от «неясного» мышления, действуйте от корней.

Истинное искусство — это не искусство ради искусства, это, наоборот, просветительская работа. И в итоге техника обретения свободы.

Искусство требует совершенного, мастерства владения приемами, появляющегося из отражения в душе.

«Безыскусственное искусство» есть художественный процесс внутри художника; его смысл — это искусство души. Все возможные душевные порывы — шаг на пути к эстетическому миру души.

Творчество в искусстве есть психическое раскрытие личности, которое коренится в ничто. Эффект творчества — это расширение и углубление измерений души.

Безыскусственное искусство есть искусство души, спокойной, подобно лунному свету, отражающемуся на поверхности глубокого озера. Конечная цель мастера — стать мастером прошлой жизни и таким образом овладеть искусством жизни настоящей. Мастера любых направлений прежде всего должны быть мастерами жизни для создающей души.

Все неясности должны остаться в прошлом прежде, чем ученик сможет назвать себя мастером.

Искусство есть путь к абсолюту и сущности человеческой жизни. Задача искусства — не односторонняя поддержка духа, души или чувств, а полное и всеобъемлющее раскрытие всех человеческих способностей: мыслей, чувств, воли, всего жизненного ритма мира природы. Только так беззвучный голос может быть услышан и душа сольется с ним в гармоничном созвучии.

Высокие профессиональные навыки мастера еще не означают его творческого совершенства. Они, скорее, служат отражением определенной ступени развития. Творческое совершенство не следует искать в форме или высших ее проявлениях. Оно должно исходить из души.

Творческая деятельность не заключается в самом искусстве как таковом. Она проникает в глубинный мир, в котором все формы искусства соединяются друг с другом и в котором гармония души и гармония космоса, объединенные в «ничто», находят выход в реальность.

«Безыскусственное искусство» есть художественный процесс внутри художника; его смысл — это искусство души.

Поэтому именно творческий процесс есть реальность, а реальность есть истина.

ПУТЬ К ИСТИНЕ

1. Поиск истины.
2. Осознание истины (и форм ее существования).
3. Восприятие истины (ее субстанции и направления, подобно ощущению движения).
4. Понимание истины (настоящий философ практикует это для понимания дао, не распыляя внимание на частности и представляя все в единой целостности).
5. Познание истины на собственном опыте.
6. Овладение истиной.
7. Забвение истины.
8. Забвение носителя истины.
9. Возвращение к первоисточнику, где находятся корни истины.
10. Ничто и покой в нем.

**Формировать
у кого-либо навыки
легко, но трудно
обучить иметь свою
точку зрения.**

Джиткундо

Ради безопасности бесконечная жизнь превращается в нечто мертвое, а избранный образец обретает некие пределы. Чтобы постичь джиткундо, надо отбросить все мысли об идеалах, моделях, стилях, в том числе и мысль о стремлении к идеалу в джиткундо. Вы способны взглянуть на ситуацию, не пытаясь обрисовать ее словами? Дать ситуации название, обратить ее в слово — значит вызвать в себе страх.

Трудно просто смотреть на сложившуюся ситуацию — наш разум устроен сложно. Формировать у кого-либо навыки легко, но трудно обучить иметь свою точку зрения.

Джиткундо отдает предпочтение бесформенности и поэтому принимает всевозможные формы. В джиткундо нет своего стиля, поэтому оно подходит ко всем стилям. Джиткундо использует все пути, все техники и средства, которые ведут к цели.

Взгляните на джиткундо с позиции воспитания, развития и укрепления собственной воли. Забудьте о победах и поражениях, забудьте о гордости и боли. Пусть противник разрывает вашу кожу — и вы разорвете его плоть; пусть он разрушит вашу плоть — вы сломаете его кости; позвольте ему ломать ваши кости — и вы взамен возьмете его жизнь!

Не думайте о собственной безопасности — положите перед соперником свою жизнь!

Большой ошибкой, начав атаку, будет желание предвидеть ее исход. Вы не должны думать, закончится она победой или поражением. Пусть природа берет свое, и тогда ваше оружие нанесет удар в самый подходящий момент.

Джиткундо учит: выбрав курс, не оглядывайтесь назад. Для джиткундо безразличны и жизнь, и смерть.

Джиткундо избегает поверхностного, проникая в сложное, доходит до сути проблемы и точно определяет ключевые факторы.

Джиткундо не ходит вокруг и около. Оно не ищет извилистых окольных путей, а прямой дорогой следует к намеченной цели. Простота — кратчайшее расстояние между двумя точками.

Искусство джиткундо — искусство упрощения. Это означает свободу в ее первозданном виде, не ограниченную условностями и определенными рамками.

Джиткундо есть познание истины, образ жизни, движение к обретению сильной воли и полному контролю. Это познание зиждется на интуиции.

Тренируясь, ученик должен быть во всех смыслах активным и динамичным. Но в настоящем бою его разум остается спокойным, его ничто не должно волновать. Состояние должно быть таким, как будто ничего не происходит. При продвижении вперед шаги должны быть легкими и осторожными, взгляд не фокусироваться на одной точке, глаза не гореть яростью. Поведение в бою ничем не должно отличаться от повседневного поведения, никаких перемен в выражении лица. Ничто не должно выдавать того, что человек ведет смертельную схватку.

**Джиткундо избегает
поверхностного,
проникая
в сложное, доходит
до сути проблемы
и точно определяет
ключевые факторы.**

ВАШЕ ЕСТЕСТВЕННОЕ ОРУЖИЕ ИМЕЕТ ДВОЙНУЮ ЦЕЛЬ:

1. Разбить противника — уничтожить все, что стоит на пути к миру, справедливости и гуманности.
2. Разрушить собственные опасения, уничтожить все, что беспокоит разум. Цель — не причинить кому-либо вред, но преодолеть собственную жадность, гнев, глупость. Оружие джиткундо направлено на вас самих.



The Art of Jeet Kune Do is simply to simplify.

Jeet Kune Do avoids the superficial, penetrates the complex, goes to the heart of the problem and pinpoints the key factors.

Jeet Kune Do does not beat around the bush. It does not take winding detours. It follows a straight line to the objective. Simplicity is the shortest distance between two points.

Jeet Kune Do favors formlessness so that it can assume all forms, and since Jeet Kune Do has no style, it can fit in with all styles. As a result, Jeet Kune Do utilizes all ways and is bound by none, and likewise uses any techniques or means which serve its end.

Удары руками и ногами — это оружие, призванное убить собственное Я. Это оружие являет собой силу интуитивной, инстинктивной направленности, которая, в отличие от интеллекта и запутанного Я, не расчленяет реальность и не ограничивает собственную свободу. Это инструмент движения вперед, без оглядки назад или по сторонам.

Добившись чистоты сердца и освободив разум от всех условностей, свойственных человеку, вы переносите эти качества на ваш боевой арсенал, и тогда он решает поставленные задачи с высочайшей степенью свободы. Арсенал становится символом невидимого духа, поддерживающего активность разума и тела.

Отсутствие стереотипов в технике означает свободу и полное овладение искусством. Все линии атак и движения тела есть прямое следствие отсутствия стереотипов.

Отсутствие привязанностей как фундамента существования — природная сущность человека. Обычно мысль безостановочно движется вперед: прошлые, настоящие и грядущие мысли следуют друг за другом непрерывным потоком.

Отсутствие мысли означает: не уноситься вслед за мыслительным процессом, не поддаваться размышлениям о внешних объектах, но при этом удерживать в поле зрения мысль о том, что вы свободны от иных мыслей.

Истинная сущность есть субстанция мысли, а мысль — функция истинной сущности. Невозможно думать о сущности, давать ей определения, не оскверняя ее.

Сфокусируйте разум, чтобы он незамедлительно интуитивно чувствовал истину, которая присутствует во всем. Разум должен быть освобожден от старых привычек, предрассудков, ограничивающих мышление, в том числе от повседневного обыденного мышления.

Очиститесь от всей грязи, накопленной вами, и откройте для себя реальность в ее обнаженной сущности. Вы увидите пустоту в ее буддистском понимании.

Опустошите свою чашу, чтобы ее можно было наполнить; станьте пустым, чтобы обрести всеобщность.

**Опустошите
свою чашу,
чтобы ее можно
было наполнить;
освободитесь
от всего,
чтобы обрести
всеобщность.**

Организованная безнадежность

За долгую историю боевых искусств инстинкты следования системе и подражания стали свойственными как учителям, так и ученикам. Это происходит частично из-за общечеловеческих наклонностей, а частично из-за преувеличения значения традиций, присущих многочисленным стилям. В итоге найти достойного мастера и учителя — носителя свежих идей бывает очень трудно, тем более того, кто может «указать путь».

Каждый последователь боевых искусств причисляет себя к какому-либо стилю, который считает выразителем высшей истины и отрицает все другие.

Вместо рассмотрения боя во всей его внутренней сущности большинство систем боевых искусств вносят в сознание путаницу, которая искажает суть, ограничивает их последователей в действиях, отвлекает от истинной ясной сущности боя. Вместо того чтобы сразу углубиться в суть вещей, они практикуют цветистые ритуальные формы (организованное отчаяние) и искусственные техники, имитирующие настоящий бой. Вместо настоящего боя они занимаются чем-то похожим на бой.

**Бой — действие
заранее не прописанное,
бой — действие живое.**

Хуже, что духовная сила стремительно уходит, когда ученик углубляется в мистику, абстракции, бесплодные попытки ухватить и зафиксировать в сознании постоянно меняющиеся движения, «препарировать и изучить» их, подобно трупу в анатомическом театре.

Но когда дело доходит до настоящего боя, оказывается, что бой — действие заранее не прописанное, бой — действие живое. Суррогаты же подобны параличу, они цементируют то, что течет и меняется. Когда вы посмотрите на них непредвзято, то окажется, что суррогаты — это не что иное, как слепая преданность систематической бесполезности, практика рутинных приемов, акробатических трюков, которая ни к чему не ведет.

Может ли последователь определенного стиля выразить себя классическим способом, когда его охватывают реальные чувства, или он просто переходит на крик? Живое ли он существо, способное выразить свои эмоции, или просто механический робот? Является ли он чем-то объективно существующим, способным плыть по течению, руководствуясь внешними обстоятельствами, или же противопоставляет себя обстоятельствам с помощью набора излюбленных приемов? Образуют ли его излюбленные приемы заслон между ним и его противником, ограждая от живых взаимоотношений?

Вместо того чтобы прямо взглянуть фактам в лицо, последователи тех или иных стилей продолжают придерживаться своих теорий, все больше запутываются и загоняют себя в ловушку безысходности.

Они не видят и не могут увидеть фактов жизни как таковых, потому что их учение искажено и выхолощено. Им следует понять: любая дисциплина должна приспосабливаться к природе вещей и их сущности.

Стать зрелым вовсе не означает стать пленником концепций. Зрелость — это умение реализовать то, что находится внутри нас самих.

Где есть свобода от механических условностей, там есть простота. Жизнь — это взаимоотношения со всем сущим.

Человек, который ясен и прост, не выбирает свою судьбу. Что есть, то есть. Действие, основанное на идее, — это, очевидно, действие выбора, и такое действие не освобождает. Наоборот, оно порождает дальнейшее сопротивление, конфликт. Воспримите гибкое знание.

Взаимоотношения — это понимание. Это процесс открытия самого себя. Взаимоотношения подобны зеркалу, в котором вы открываете себя. «Быть» — значит быть в отношениях.

Выбор приемов, непригодных к адаптации, к гибкости, предлагает только лучшую клетку. Истина лежит за всеми шаблонами.

Формы — это лишь напрасные повторения, предлагающие последовательный и красивый уход от самопознания, которое обещает живой реальный противник.

Аккумулирование, накопление — это самоограничение в противостоянии, и витиеватая техника только усиливает его.

Последователь классического стиля представляет собой клубок рутинных идей и традиций. Совершая любое действие в настоящем, он трактует его в терминах прошлого.

Знание неподвижно во времени, тогда как *познание* — это непрерывный процесс. Знание накапливается из источников и выводов, познание же — это движение и постоянный поиск.

Собирательный процесс — это лишь механическая тренировка памяти. Обучение же никогда не является процессом накопления, это процесс познания, не имеющий начала и конца.

**Где есть свобода
от механических
условностей, там
есть простота.
Жизнь — это взаимоотношения
со всем сущим.**

В культивировании боевых искусств должно проявляться чувство свободы. Ум, ограниченный условностями, — уже не свободный ум. Всякие условности ограничивает личность в рамках определенной системы.

Чтобы свободно выразить себя, вы должны умереть для всего, что было в прошлом. Из прошлого вы берете безопасность, новое же помогает вам обрести свободу действий.

Чтобы осознать свободу, ум должен научиться смотреть на жизнь как на движение вне зависимости от времени, так как свобода лежит за порогом осознаваемого. Наблюдайте, но не останавливайтесь, не изрекайте: «Я свободен», — вы живете в памяти чего-то, что уже исчезло. Понимать и жить сейчас — забыть о прошлом. «Вчера» должно умереть.

Свобода от познания есть смерть. Следовательно, вы живете. Не существует таких понятий, как «правильно» или «неправильно», когда вы свободны.

**Если вы следуете
классическому
образцу,
вы познаете рутину,
традиции, тени,
но не познаете себя.**

Когда человек неспособен к самовыражению, он не свободен. Он начинает методично бороться. Методическая рутина становится скорее ответом на его собственную реакцию, чем ответом на происходящее в действительности.

Боец должен устремлять свои мысли в одном направлении, на один объект, должен бороться, не оглядываясь ни назад, ни по сторонам. В своем движении вперед он должен устранить все преграды — интеллектуальные, эмоциональные, физические.

Когда человек находится «вне системы», он может действовать свободно и полно. Тот, кто серьезно стремится узнать, в чем заключается истина, не придерживается ни одного из стилей. Он живет только тем, что объективно существует.

Если вы хотите понять истину в боевых искусствах, ясно видеть любого противника, вы должны отбросить установки стилей и школ, предрассудки, симпатии, антипатии. В этом состоянии вы будете видеть все четко, свежо и целостно.

Если выбранный стиль учит вас какому-то определенному методу борьбы, то вы будете вести бой в соответствии с ограничениями данного метода, но это будет ненастоящий бой.

Если вы встречаетесь с непредвиденной атакой, например если кто-то проводит удар в рваном ритме, ваши модели ритмических классических блоков, ваши защиты и контратаки всегда будут лишены живости и гибкости.

Если вы следуете классическому образцу, вы познаете рутину, традицию, тени, но не познаете себя.

Как можно противопоставлять безбрежности частичность, фрагментарную модель?

Простое повторение ритмических, четко рассчитанных движений крадет у боевых действий их живость, лишает их самой сущности — реальности.

Накопление форм — просто разновидность условности. Формы становятся якорем, связывают по рукам и ногам и тянут только в одну сторону — вниз.

Форма есть культивирование сопротивления; это исключение выбора модели движения. Вместо того чтобы создавать сопротивление, переходите к действиям. Не осуждайте и не прощайте — неизбирательное познание ведет к примирению с противником в части понимания того, что происходит на самом деле.

Ограниченный предпочтительным методом, изолированный замкнутой моделью поведения, последователь определенного стиля смотрит на противника сквозь призму предубеждений: выполняет свои стилизованные блоки, слышит свои собственные крики, но не видит, что на самом деле делает противник.

Мы и есть те самые ката, те самые классические блоки и удары, — настолько сильно мы вовлечены в их условности.

Чтобы соответствовать противнику, необходимо прямое восприятие. Но нет прямого восприятия там, где есть сопротивление, где действует только подход «одного пути».

Обладание полнотой видения означает быть способным следовать «тому, что есть», которое постоянно движется и изменяется. Если вы связаны определенной точкой зрения, то неспособны следовать за стремительными изменениями «того, что есть».

Если вы связаны определенной точкой зрения, то неспособны следовать за стремительными изменениями «того, что есть».

Каково бы ни было ваше мнение о, например, боковых ударах рукой или части какого-то стиля, не может быть окончательного мнения об овладении совершенной защитой против них. Почти все бойцы руководствуются этим положением. Мастер боевого искусства разнообразен в атаках. Он должен быть способен ударить всегда, в каком бы положении ни находилась его рука.

Но в классических стилях система становится важнее человека! Классик вынужден действовать в соответствии с канонами стиля!

Какие же тогда методы и системы позволяют достичь живого? Ко всему, что статично, мертво, ведет определенный путь. Но только не к тому, что живет. Не сводите реальность к омертвевшей статике, не изобретайте множества методов достижения последней.

Истина — это взаимодействие с противником, непрерывно изменяющееся, живое и никогда — статическое.

**У истины нет
определенного
пути. Истина
живет, а значит,
изменяется.**

У истины нет определенного пути. Она живет, а значит, изменяется. Она не имеет постоянного места, формы, каких-то установок, не имеет философии. Когда вы поймете это, вы поймете, что истина такая же живая, как вы сами. Вы не можете выразить себя и быть живым через статику, собрать воедино форму через набор стилизованных движений.

Классические формы мешают творчеству, образуют рамки, подтачивают чувство внутренней свободы. Вы уже больше не принимаете во внимание интуицию, а просто «делаете» то, что требуется.

Подобно желтым листьям, которые могут стать золотыми монетами, чтобы успокоить плачущего ребенка, так называемые секретные движения и искаженные позы успокаивают невосприимчивого к знаниям бойца.

Это не означает столь удобную возможность совсем ничего не делать. Нельзя останавливаться на чем-то, что выполняется сейчас. Не надо заставлять ум выбирать или отвергать. Непреднамеренность означает быть не привязанным к своим мыслям.

Принятие, отрицание и обвинение мешают пониманию. Пусть ваш ум двигается вместе с другими в понимании происходящего. Тогда создается возможность реального общения. Чтобы понять друг друга, нужно находиться в состоянии неизбирательного познания, в котором нет сравнения и порицания, нет требований, нет ожидания дальнейшего развития дискуссии, нет согласия или несогласия. Прежде всего, не начинайте с выводов.

Освободитесь от противоборства стилей. Освободите себя путем наблюдения за тем, что вы обычно практикуете. Не порицайте и не одобряйте, просто наблюдайте.

Когда вы свободны от влияний, когда вы мертвы для условностей классических реакций, тогда вы способны к настоящему видению, полному, свежему и новому.

Осознание без выбора, требований, без волнения. В таком состоянии разум не подвержен ощущениям. Если разум находится именно в таком состоянии, в нем есть место восприятию. Только восприятие может решить все проблемы.

Понимание требует не только обостренного восприятия, но и постоянного процесса познания, постоянных вопросов без ответов.

Чтобы понять бой, надо подойти к нему просто и однозначно.

Понимание приходит через чувства, каждую секунду отражаясь в зеркале отношений с противником.

Познание себя происходит во время взаимодействия с другими, а не в изоляции.

Познать себя значит изучать себя в действиях с другими людьми.

Понимание действительности требует знания, боевой готовности и полностью свободного разума.

Усилия разума ведут к его ограничению. Любое усилие подразумевает преодоление препятствий ради достижения цели, а когда цель, конечная точка находится у вас перед глазами, вы накладываете ограничения на разум.

Сейчас я вижу что-то совсем новое, и новизна познания себя самого откладывается в уме. Но завтра этот опыт станет чем-то механическим, если я попытаюсь вернуть первое ощущение, удовольствие от него. Описание всегда не соответствует реальности. Реальным является непосредственное видение истины, видение сиюминутное, потому что у истины нет завтра.

Мы находим истину, исследуя вопрос. Вопрос никогда не существует отдельно от ответа. Вопрос сам по себе есть ответ — понимание вопроса дает ответ на него.

**Познать себя
значит изучать
себя в действиях
с другими людьми.**

Наблюдайте то, что есть, не разделяя знания.

Истина как таковая существует вне бесконечного потока загрязняющих ее мыслей. Она не может быть познана через мысли.

Мышление — это не свобода, любая мысль частична. Она никогда не может быть всеобъемлющей. Мысль — это ответ памяти, а память всегда частична, так как память есть не что иное, как результат опыта. Отсюда следует, что мысль — это реакция ума, ограниченного опытом.

Познайте пустоту и спокойствие вашего разума. Будьте пустыми. Не принимайте стиля или форм, которые может использовать в своих интересах ваш противник.

Разум изначально бездейтелен, путь всегда существует вне мысли.

Внутренний взор открывает то, что скрывает изначальная природа за завесой внешних форм.

**Познание
не имеет границ,
это приобретение
собственной
сущности
без каких-либо
исключений.**

Хладнокровие и спокойствие достигаются тогда, когда вы будете свободны от внешних объектов. Быть хладнокровным значит не иметь иллюзий или заблуждений о подлинной сущности явлений.

Мыслей нет. Только подлинная сущность явлений, которая неподвижна, но чьи движения и действия неистощимы.

Медитация означает осознание невозмутимости истинной природы. Конечно, медитация не может заключаться в процессе концентрации, потому что высшая форма мышления есть ничто. Ничто — это состояние, в котором нет ни положительных, ни отрицательных реакций. Это состояние полной опустошенности.

Концентрация есть форма исключения, а там, где есть исключение, есть и тот, кто исключает. Это мыслитель, человек, который концентрируется, который порождает противоречие. Он формирует центр рассредоточения.

Существует понятие действия без действующего лица, состояние приобретения опыта без самого опыта и того, кто его переживает. К сожалению, это состояние ограничено и отягощено классической путаницей.

Классическая концентрация, или сосредоточение на одной вещи и исключение всех остальных, и знание, которое является всеобщим и ничего не исключает, — это состояния разума, которые можно постичь только с помощью объективного, непредубежденного наблюдения.

Познание не имеет границ, это приобретение собственной сущности без каких-либо исключений.

Концентрация — это сужение разума. Но мы имеем дело с процессом живого во всей его целостности, и концентрация на каком-либо одном аспекте сужает жизнь.

«Мгновение» не имеет ни прошлого, ни будущего. Это не результат мысли, поэтому оно не имеет времени.

Когда в долю секунды ваша жизнь оказывается под угрозой, разве вы говорите: «Дайте мне удостовериться, что моя рука на бедре и стойка соответствует стилю»? Когда ваша жизнь оказывается в опасности, разве вы думаете о методе, который вы выберете, чтобы защитить себя? Почему же возникает двойственность?

Так называемый мастер боевых искусств — это плод тысячелетней пропаганды и обусловленности.

Почему люди зависят от тысячелетней пропаганды? Они могут считать «мягкость» идеалом по отношению к «твердости». Но что происходит, когда они сталкиваются с реальностью? Идеалы, принципы, представления о том, как «должно быть», становятся лицемерием.

Люди не хотят беспокойства, не хотят неопределенности, поэтому они определяют модели поведения, мышления, отношений с другими людьми. И становятся рабами этих моделей, принимая их за реальную жизнь.

Соглашения по определенным правилам движений, чтобы обезопасить участников, могут быть хороши для таких видов спорта, как бокс или баскетбол, но успех в джиткундо кроется в свободе применения, как и неприменения тех или иных приемов.

Второразрядный ученик, слепо следующий за своим сэнсэем или шифу, перенимает его модели. В результате все его действия, движения и, что более важно, мышление становятся механическими. Ответные действия становятся автоматическими, в соответствии с принятым набором моделей, узкими и ограниченными.

Самовыражение всегда бывает общим и немедленным, вне концепции времени. И вы сможете по-настоящему выразить себя только тогда, когда освободитесь, физически и духовно, от фрагментарности.

**Самовыражение
всегда бывает
общим и немед-
ленным, вне кон-
цепции времени.
И вы сможете
по-настоящему
выразить себя
только тогда,
когда освободи-
тесь, физиче-
ски и духовно,
от фрагментарности.**

Положения джиткундо

1. Экономичность в защите и атаке (атака — энергичный напор; защита — «прилипающие» руки).
2. Разностороннее «искусно-безыскусное» оружие: удары руками и ногами.
3. Рваный ритм, полтакта, такт или три с половиной такта (ритм джиткундо в атаке и контратаке).
4. Тренировка с отягощением, научно обоснованные дополнительные занятия, подкрепленные всесторонней физической подготовкой.
5. Движение в атаку и контратаку без возвращения в исходное положение или какие-либо позиции.
6. Гибкое тело и легкие перемещения.
7. Стойкость и непредсказуемость тактики в атаке.
8. Сильный ближний бой:
 - а) резкие взрывные атаки,
 - б) броски,
 - в) захваты,
 - г) нейтрализация действий противника.
9. Спарринг в полную силу, тренировки с активным контактом на движущихся мишенях.
10. Отличный тактический арсенал, отрабатываемый постоянными тренировками.
11. Индивидуальная манера, а не владение массовыми приемами, жизненность, а не следование классическому воплощению (истинное отношение).
12. Всеобъемлющая, а не фрагментарная структура.
13. Тренировка «непрерывного самовыражения» с помощью физических движений.
14. Одновременные раскованность и мощный управляемый удар. Упругая расслабленность, но не физическая слабость тела. Осознанная гибкость в восприятии происходящего.
15. Постоянное течение и изменение (выпады вперед и отходы назад в сочетании с уходами влево и вправо, боковые шаги, круговые движения руками и т. д.).
16. Хорошо сбалансированное положение тела во время передвижений. Неразрывная связь между почти полной отдачей сил и почти полным расслаблением.

Надеюсь, что
специалисты
боевых искусств
больше
интересуются
их корнями,
а не декоративными
ветвями, цветами
и листьями.

Бесформенная форма

Я надеюсь, что специалисты боевых искусств больше интересуются их корнями, а не декоративными ветвями, цветами и листьями. Бесполезно спорить, какой именно листок, сочетание ветвей или цветов вы предпочитаете; когда постигнете суть корней, вы поймете все растение, а значит, и сумеете поместить на свои места ветви, листья, цветы и плоды.

Пожалуйста, не предпочитайте мягкость твердости, удары ногами — ударам руками, захваты — ударам, бой на длинной дистанции — ближнему бою. Отбросьте утверждение, будто «это» лучше, чем «то». Одного мы должны остерегаться — фрагментарности, которая отнимает у нас ощущение всеобъемлемости жизни и подменяет единство двойственностью.

В боевых искусствах есть проблема созревания. Созревание есть прогрессирующая интеграция личности со своей сущностью. Такая интеграция возможна только через настойчивое самопознание и свободное самовыражение, а не за счет копирования некоей навязанной модели движений.

Есть стили, предпочитающие прямые линии, и наоборот, стили, где в чести изогнутые линии и круговые движения. И те и другие слишком привязаны к какому-то одному аспекту боя. Это есть рабство. Джиткундо — путь достижения свободы, это форма познания. Искусство никогда не может служить декорацией или украшением. Выбор, пусть точный, фиксирует приверженцев на определенной модели. Реальный же бой никогда не фиксирован и меняется в каждый момент. Работа по моделям — это в основном практика сопротивления. Такая практика опутывает своего приверженца правилами; понимание становится невозможным, а ее последователи никогда не станут свободными.

Течение боя основывается не на личном выборе или предпочтениях. В ходе боя истина постигается ежесекундно и только тогда, когда восприятие происходящего лишено осуждения, оправдания или любой другой формы его определения.

Джиткундо предпочитает бесформенность и потому может принимать любые формы. Не имея стиля, джиткундо подходит любым стилям. В результате джиткундо использует все стили и не связан ни одним из них и также использует все техники и средства, которые ведут к цели. В этом боевом искусстве эффективно все, что приносит очки.

Джиткундо предпочитает бесформенность и потому может принимать любые формы. Не имея стиля, джиткундо подходит любым стилям.

Высшее развитие ведет к простоте. Половинчатое же развитие приводит к приукрашиванию.

Несложно привести в порядок и отшлифовать несущественное во внешней физической структуре; однако избавиться или хотя бы уменьшить внутренние помехи — совсем другое дело.

Вы не сможете увидеть уличную драку во всей ее полноте, если будете наблюдать ее с позиции боксера, борца, последователя дзюдо, карате, кун-фу. Ясное видение возможно только тогда, когда над вами не довлеет никакой из стилей. Тогда не будет приязни или неприязни: вы просто видите то, что вы видите, и картина будет целостной.

«То, что есть» существует только тогда, когда нет соперничества и приоритетов. Жить с «тем, что есть» — значит жить в спокойствии и мире.

Последователь джиткундо выходит на бой, чтобы встретиться лицом к лицу с реальностью, а не с выкристаллизовавшейся формой. Его эффективное оружие — это оружие «бесформенной формы».

Схватка не диктуется условностями кун-фу, карате или дзюдо. Поиск же противоположности какой-либо системе означает переход к другим условностям.

Последователь джиткундо выходит на бой, чтобы встретиться лицом к лицу с реальностью, а не с выкристаллизовавшейся формой. Его эффективное оружие — это оружие «бесформенной формы».

Отсутствие привязки означает, что конечный источник всего сущего недоступен человеческому пониманию, не рассматривается в категориях времени и пространства. Поскольку этот источник определяет все способы взаимоотношений, его называют «не имеющим привязки», а его свойства применимы везде.

Боец, у которого нет привязки, уже не является самим собой. Он движется как автомат. Он отдал себя влиянию чего-то находящегося вне его повседневного сознания, чего-то, что является не чем иным, как его собственным глубоко зарытым подсознанием, о существовании которого он до настоящего момента не подозревал.

Самовыражение не развить через форму, хотя форма есть часть самовыражения. Больше не ищут в меньшем, но меньшее можно найти в большем. «Не иметь формы» не означает быть без формы. Наоборот, «неимение формы» происходит от обладания ею. «Отсутствие формы» — это высшая реализация самовыражения.

«Отсутствие воспитания» в действительности не означает отсутствия воспитания вообще. Это означает воспитание «невоспитанием». Практиковать воспитание через «воспитание» означает действовать сознательно. Это практика самоутверждающей, но не воспитательной деятельности.

Не отвергайте классический подход автоматически, без осмысления. Бойтесь превратить такой подход в автоматическую реакцию. Так вы лишь создадите еще одну модель и попадетесь в новую ловушку.

Физический предел ведет к перенапряжению, лишает возможности действовать точно и тонко. Интеллектуальный предел ведет к идеализму, экзотике, уменьшает эффективность действий, искажает действительное восприятие существующей реальности.

Многие приверженцы боевых искусств хотят «большого», «чего-то другого», не зная, что истина и путь к ней лежат в простых движениях. Чаще всего именно здесь они упускают главное. Если и существует какой-то секрет овладения искусством, то они только удаляются от него в ходе своих поисков.

**Самовыражение
не развить через
форму, хотя
форма есть часть
самовыражения.**



武道釋義

Подготовительная работа

*Чтобы стать другими,
мы должны узнать,
что представляем собой сейчас.*

Тренировка

Подготовительная работа является одной из наименее проработанных фаз. Слишком много времени бойцы привыкли отводить развитию технических навыков и слишком мало — развитию личности и характера для непосредственного участия в бою.

Подготовка — это приведение личности в состояние готовности к интенсивным нервным и мышечным реакциям. Она подразумевает дисциплину ума и духа, выносливость тела. Она означает умение. Она заставляет весь организм работать в гармонии.

Тренировка означает не только знание того, как развить тело, но и знание того, что способно ему навредить. Неправильная тренировка приводит к травмам. Таким образом, тренировка включает в себя также предупреждение травм и первую помощь, если они все-таки случились.

Тренировка имеет дело не с предметами, а с человеческим духом и человеческими эмоциями. Нужен интеллект и рассудительность, чтобы управлять такими деликатными вещами.

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ:

1. Попеременные шпагаты
2. Отжимания в упоре
3. Бег на месте
4. Вращения плеч
5. Высокие удары ногами
6. Глубокие приседания
7. Боковые удары ногами
8. Приседания с поворотом
9. Круговые движения в пояснице
10. Удержание ног на весу и махи
11. Наклоны вперед

ПОВСЕДНЕВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ УПРАЖНЕНИЙ:

При любой возможности ходите пешком (например, паркуйте машину в нескольких кварталах от места назначения).

Избегайте пользоваться лифтом, всякий раз поднимайтесь по лестнице пешком.

Развивайте спокойное восприятие боя, представляя себе атакующего противника, когда вы сидите, стоите, лежите и т. п., мысленно контратакуйте его различными, лучше всего простыми движениями.

Тренируйте равновесие, стоя на одной ноге, когда одеваетесь или обуваетесь. Можете просто стоять на одной ноге, когда это возможно.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ:

Комплекс 1

(понедельник, среда, пятница):

- 1) прыжки со скакалкой,
- 2) наклоны вперед,
- 3) кошачьи потягивания,
- 4) махи руками и ногами,
- 5) приседания,
- 6) высокие удары ногой.

Комплекс 2

(вторник, четверг, суббота):

- 1) растяжка мышц позвоночника,
- 2) подъем ног в сторону,
- 3) прыжковые приседания из упора,
- 4) вращение плеч,
- 5) попеременные шпагаты,
- 6) растяжка ног.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРЕДПЛЕЧИЙ И ПОЯСНИЦЫ

Комплекс 1

(понедельник, среда, пятница):

- 1) вращение в пояснице,
- 2) повороты ладоней вверх,
- 3) римский стул,
- 4) подтягивание коленей к груди,
- 5) наклоны в стороны,
- 6) повороты ладоней вниз.

Комплекс 2

(вторник, четверг, суббота):

- 1) подъем ног,
- 2) скручивания в противоположные стороны,
- 3) приседания с поворотом,
- 4) скручивания на перекладине,
- 5) попеременный подъем ног,
- 6) вращение в запястьях.

Повторение перед соревнованиями освоенных движений устраняет затруднения в работе нейромышечной системы, сообщает ей точный характер предстоящей задачи.

СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

- 1) напряжение мышц пресса,
- 2) напряжение мышц пресса рывками,
- 3) подъем на цыпочках,
- 4) растяжки,

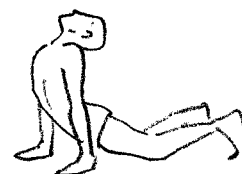
- 5) приседания,
- 6) встряхивания,
- 7) имитация поднятия тяжестей,
- 8) продолжительные полуприседы,
- 9) «лягушачьи» прыжки.

Разминка

Indian Wrestling Exercises



THE BAITHAK (SQUAT)



THE DAND (CAT-STRETCH)

Разминка — это процесс, который ведет к серьезным физиологическим изменениям в организме, подготавливает его к напряженным физическим нагрузкам.

Разминка — это процесс, который ведет к серьезным физиологическим изменениям в организме, подготавливает его к напряженным физическим нагрузкам.

Важно помнить: чтобы извлечь из разминки максимальную пользу, упражнения должны быть как можно более приближенными к движениям, которые будут использоваться в бою или на тренировке.

Разминка уменьшает вязкость мышц, снижает их внутреннее сопротивление, улучшает выполнение движений, предотвращает травмы на предельных нагрузках двумя путями:

1. Повторение движений перед началом состязания регистрирует в нейромышечной системе характер предстоящей задачи, обостряет кинестетические ощущения спортсмена.
2. Повышение температуры тела облегчает протекание биохимических реакций, в ходе которых вырабатывается энергия, необходимая для мышечных сокращений. Повышенная температура тела также сокращает период мышечного расслабления и помогает снизить скованность в действиях.

В результате этих процессов повышается точность, сила, скорость движений, эластичность тканей, что снижает вероятность получения травм.

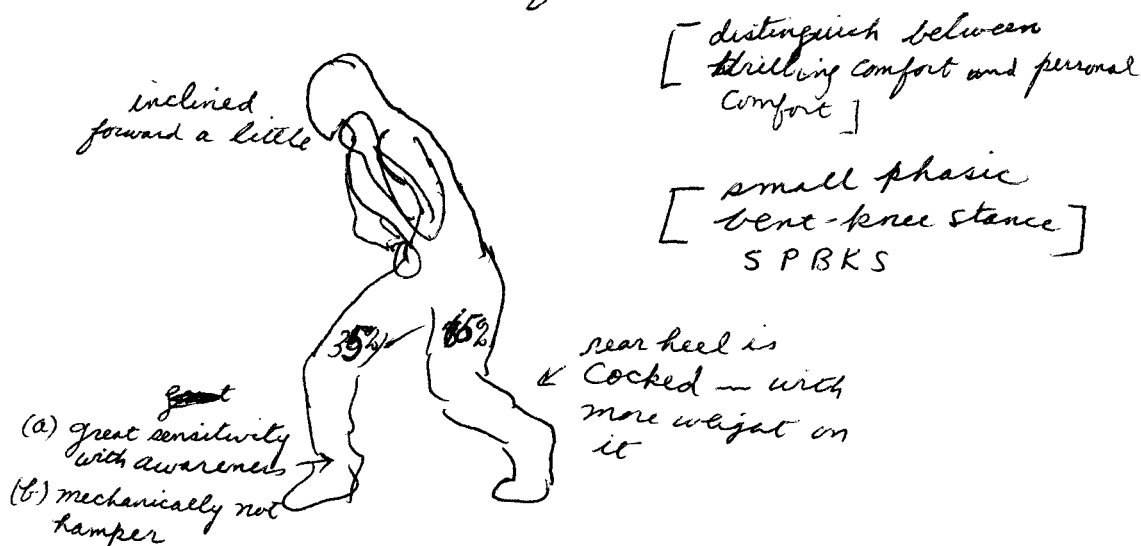
В бою никто не сможет использовать ноги на полную мощь до тех пор, пока не сделает разминки. То же относится и к другим группам мышц, которые предстоит использовать при взрывных нагрузках.

Продолжительность разминки зависит от характера предстоящей деятельности. Артисты балета тратят на разминку перед каждым спектаклем по два часа, начинают с легких движений и, постепенно наращивая интенсивность, продолжают разминаться вплоть до выхода на сцену. Считается, что это снижает риск растяжения мышц, которое может не позволить добиться совершенных движений.

Спортсмены с возрастом начинают тяготеть к более спокойной и продолжительной разминке. Возможно, им требуется дольше разогреваться, а может быть, с возрастом спортсмены просто становятся умнее.

Стойка ожидания

- (#) *naturalness means (a) easily, and (b) comfortably in all it. muscle can act with the greatest speed and ease*
- (#) *ensures complete muscular freedom*



Правильная стойка — продукт эффективной внутренней организации тела, которая может быть достигнута только длительной и тщательной практикой. В стойке ожидания вы никогда не напрягаетесь, но всегда остаетесь максимально собранными, гибкими и энергичными.

Позиция готовности — это позиция, наиболее соответствующая механике выполнения всех возможных приемов и применению всех навыков. Она позволяет добиться полного расслабления и в то же время задает мускулам тонус, максимально сокращающий время реакции.

ПРАВИЛЬНАЯ СТОЙКА ДАЕТ ТРИ ПРЕИМУЩЕСТВА:

1. Ставит тело и его отдельные части в положение, наиболее удобное для последующего движения.
2. Позволяет телу принять позу, говорящую о предполагаемых движениях не больше, чем лицо хорошего игрока в покер о его картах.
3. Приводит тело в ту степень напряжения, или, правильнее сказать, в тонус, который обеспечивает наиболее быструю реакцию и высокую координацию движений.

**В стойке ожидания
вы никогда
не напрягаетесь,
но всегда остаетесь
максимально
собранными,
гибкими
и энергичными.**

Принятая стойка должна обеспечивать бойцу максимум легкости и расслабления в сочетании с легкостью движения в любой момент времени и в любом направлении.

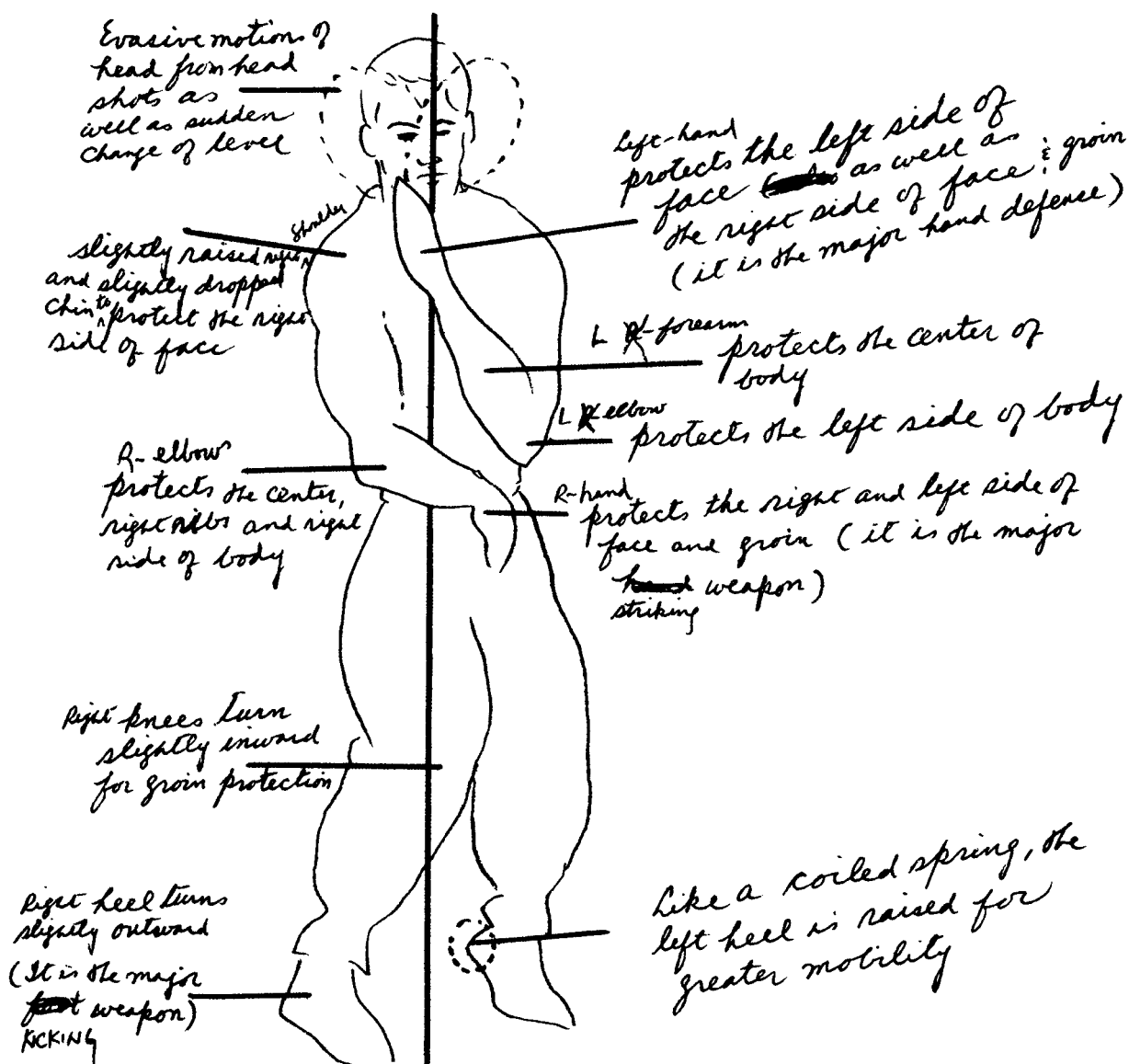
Позиция ожидания одновременно должна быть стойкой «духовной концентрации».

— Голова

В традиционном боксе голова, как и туловище, не совершает самостоятельных обособленных движений. В ближнем бою боксеры держат ее вертикально, прижимая подбородок к ключице и ведущему плечу. Подбородок при этом не опускают полностью вниз, а плечо не поднимают полностью вверх. Они встречаются где-то на полпути: подбородок опускается на 2–3 см, а плечо, в свою очередь, поднимается на те же 2–3 см.

The JKD Right Ready Position

springiness and alertness of footwork is the central theme. The left heel is raised and cocked ever ready to pull the trigger and explode into action — YOUR ARE NEVER SET OR TENSED, BUT READY AND FLEXIBLE

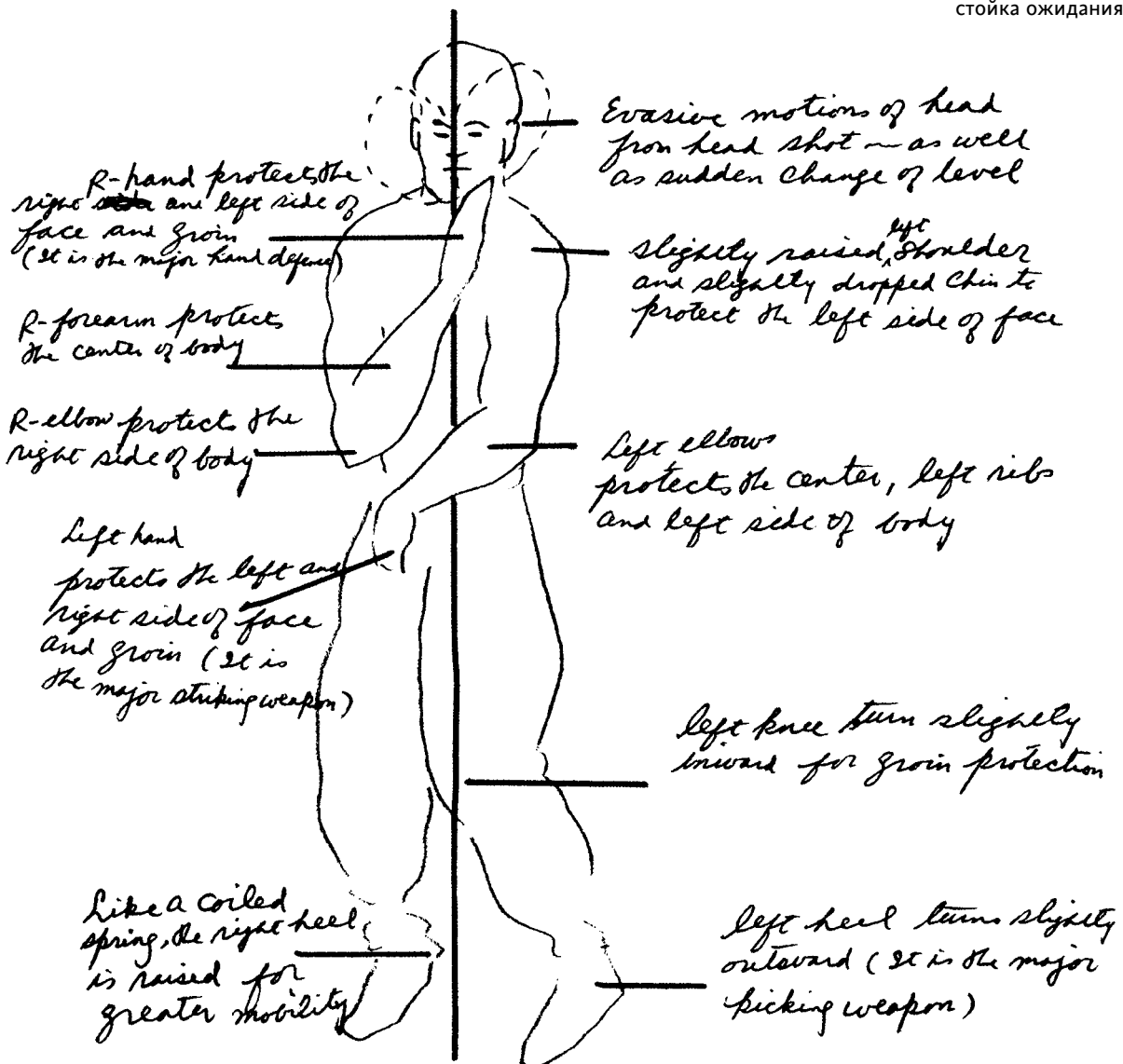


The TKD Left Ready Position

Springiness and alertness of footwork is the key theme. The right heel is raised and cocked ever ready to pull the trigger into action — YOU ARE NEVER SET OR TENSED, BUT READY AND FLEXIBLE



Альтернативная
стойка ожидания



Нижняя часть подбородка не прижимается к ведущему плечу, кроме тех случаев, когда боксер отводит голову в экстремальной защитной позиции. Уход в глухую защиту ставит шею в неестественное положение, лишает ее поддержки мышц и мешает опорно-двигательному аппарату принять выпрямленное положение. Кроме того, ведущее плечо и, соответственно, рука оказываются напряженными, лишены свободы действий, что вызывает повышенную усталость.

Когда подбородок опущен и плотно прижат к ключице, мышцы и костная структура находятся в наилучшем положении, только верхняя часть головы остается открытой для противника, тогда как кончик подбородка остается неуязвимым.

— Ведущие плечо и рука

Плечо свободно, рука находится слегка внизу, расслабленная и готовая для атаки. Вся рука и плечо должны быть расслабленными, чтобы боец мог резко выбросить их вперед и мгновенно убрать, подобно удару рапиры. Положение руки часто меняется, кулак то оказывается опущенным вниз, то фиксируется на уровне ведущего плеча, настолько далеко, насколько это возможно без заметного поднятия локтя. Чтобы облегчить начало атаки или приема, ведущая рука должна все время двигаться, запутывая противника.

Позиция с руками на нижней линии, с невытянутой вперед ведущей рукой может оказаться более предпочтительной, потому что большинство людей слабее в защите по нижней линии. С другой стороны, в отсутствие поднятой ведущей руки многие предварительные приготовления могут оказаться бесполезными (голова превращается в открытую движущуюся мишень, уязвимую в момент сокращения дистанции). Если наступательная игра противника построена на описанных выше подготовительных движениях, он оказывается стеснен, его возможности серьезно ограничены и частично контролируемы.

Растянутая стойка может оказаться опасно слабой как в атаке, так и в защите.

Чтобы облегчить начало атаки или приема, ведущая рука должна все время двигаться, запутывая противника.

В АТАКЕ:

1. Необходимо своевременно отводить назад руку, сигнализируя таким образом об атаке (в противоположность сжатой пружине).
2. Необходимость подготовки боевых ударов.

В ЗАЩИТЕ:

1. Открытость ведущей стороны тела.
2. Противник видит ваше положение и, соответственно, имеет возможность для ответного маневра.
3. Вытянутая рука напрашивается на прием, лишаящий подвижности.

Таким образом, принимайте стойку, которая сохранит ваш последующий удар в тайне от противника.

Один из важных
моментов
в положении
корпуса: он должен
образовывать
одну линию
со стопой
ведущей ноги.

— Сторожевое плечо и рука

Локоть сторожевой руки опущен и находится перед нижними (колеблющимися) ребрами. Предплечье закрывает область солнечного сплетения. Открытая ладонь смотрит на противника и расположена на линии ведущего плеча. Сторожевая рука может слегка касаться корпуса. Она должна быть расслаблена и готова атаковать или защищаться. Либо одна, либо обе руки могут совершать круговые волнообразные движения. Очень важно, делая подобные движения, оставаться прикрытым.

— Корпус

Положение корпуса контролируется, прежде всего, положением ведущей ноги. Если ведущая нога находится в правильном положении, туловище автоматически принимает правильную позицию. Один из важных моментов в положении корпуса: он должен образовывать одну линию со стопой ведущей ноги. Когда ведущая нога развернута внутрь, тело поворачивается в том же направлении, представляя собой пусть узкую, но мишень для противника. Если ведущая нога разворачивается наружу, тело полностью разворачивается к противнику, представляя собой большую мишень. Для защиты предпочтительнее узкая стойка, фронтальная позиция предпочтительнее при проведении некоторых из атак.

— Стойка

Стойка в полуприседе является достаточно совершенной для боя, в ней вы собраны, постоянно находитесь в удобном устойчивом положении, из которого можно атаковать, контратаковать или защищаться без каких-либо подготовительных движений. Эту стойку можно назвать «малой динамичной стойкой на согнутых коленях».

Малая — означает не слишком широкие, удобные шаги при передвижении. При сокращении дистанции с противником малые быстрые шаги позволяют сохранить управляемое равновесие. К тому же противник не может их полностью контролировать.

Динамичная — означает возобновляющийся цикл, состоящий из определенных стадий, сменяющих одна другую. В этом ее отличие от статичной позы.

На согнутых коленях — гарантирует полную готовность к движению в любой момент боя.

Согнутые колени, полуприсед, немного смещенный вперед центр тяжести и частично согнутые руки являются характеристиками «готовности» во многих видах спорта.

В любой момент ведущая нога должна быть как можно меньше стеснена в движениях. Если на нее приходится слишком большой вес, то перед началом атаки его придется переносить на другую ногу, что означает задержку движения и к тому же послужит для противника предупредительным сигналом.

Выбор позиции — это *фундамент ваших действий*.

**Выбор позиции —
это фундамент
ваших действий.**

ПОНЯТИЕ «ОСНОВЫ» ПРЕДПОЛАГАЕТ:

1. Простую, но эффективную самоорганизацию — умственную и физическую.
2. Расслабленность, удобство, чувство тела во время «стойки ожидания».
3. Простоту. Движения выполняются без напряжения. Будучи естественными, они не связаны с внутренними установками или усилиями.

ПОНЯТИЕ «ВЫБОР ПОЗИЦИИ» ПРЕДПОЛАГАЕТ:

1. Состояние постоянного движения, в противоположность статическому положению, «навечно установленной» форме или стойке.
2. Смену позиции за счет постоянных малых циклических движений, которые дезорганизуют противника, снижают его настороженность, ослабляют внимание и собранность.
3. Настороженность, готовность к адаптации, к любым вероятным действиям противника.

**Равновесие —
важнейший момент
в стойке ожидания.**

Пружинистость и осторожная быстрота работы ног — ключ к правильному передвижению. Пятка задней ноги отрывается от земли осторожно, оставаясь всегда готовой «нажать на спусковой крючок». Никогда не теряйте подвижность и не напрягайтесь, находитесь в постоянной готовности к действиям.

Первоочередная задача в джиткундо — это нанесение резких ударов руками и ногами, всевозможные обманные удары, постоянное использование силы корпуса. Поэтому цель стойки ожидания — занять наиболее удобное положение для выполнения вышеупомянутых действий.

Чтобы нанести эффективный удар рукой или ногой, необходимо все время переносить вес тела с одной ноги на другую. Это требует хорошей координации и совершенного владения равновесием тела. Равновесие — важнейший момент в стойке ожидания.

Естественность означает удобство, когда все мышцы могут действовать с величайшей быстротой и легкостью. Стойте свободно, избегайте напряжения и мышечного закрепощения. Осознайте различие между наигранным и действительным комфортом. Тренируясь в этом, вы станете защищаться и атаковать с большей скоростью, точностью и силой, чем раньше.

Вы полностью сгруппированы — локти, предплечья, кулаки, лоб образуют единый клубок. Вы похожи на кота, выгнувшего спину и готового к прыжку. Вашему противнику почти некуда нанести удар. Ваш подбородок спрятан между плечами. Локти защищают боковые части корпуса. Вы словно «стянуты» к середине. Позиция ожидания — самая безопасная позиция.

ИТАК:

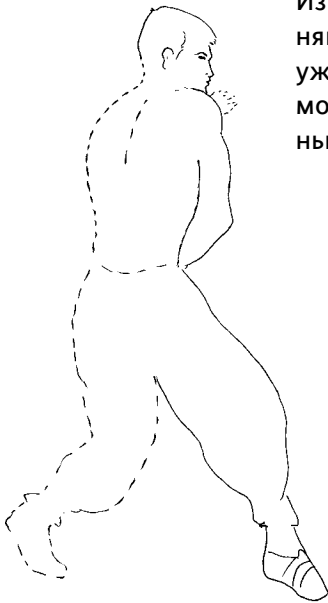
1. Используйте приемы, которые в наименьшей степени выводят вас из позиции ожидания.
2. Научитесь выполнять мгновенный переход от взрывных действий к нейтральному состоянию и обратно непрерывным текучим движением.
3. Практикуйте постоянное применение всех известных вам ударных атакующих техник из позиции ожидания в самых разнообразных вариантах, но всегда возвращайтесь в нее со всей возможной скоростью. Старайтесь постоянно сокращать время возврата в стойку. Главное — легкость, скорость, состояние перемен.

Прежде всего, не полагайтесь на незыблемость правил.

Естественность означает удобство, когда все мышцы могут действовать с величайшей быстротой и легкостью. Стойте свободно, избегайте напряжения и мышечного закрепощения.

Схемы прогрессивной боевой подготовки

Из-за выдвинутой вперед позиции ваши ведущие рука и нога выполняют по крайней мере 80% ударов (в начале любого движения они уже находятся на полпути к наметенной цели). Важно, чтобы они могли наносить как отдельные удары, так и комбинации, подкрепленные точными движениями второй руки и опорной ноги.



The Right lead stance

Like the Cobra, you remain
coiled in a ~~ready~~ loose but compact
position, and your strike should
be felt before it is seen

ПРАВАЯ ВЕДУЩАЯ СТОЙКА

ПРАВОЕ ВЕДУЩЕЕ ОРУЖИЕ

1

2

3

4

5

6

1

2

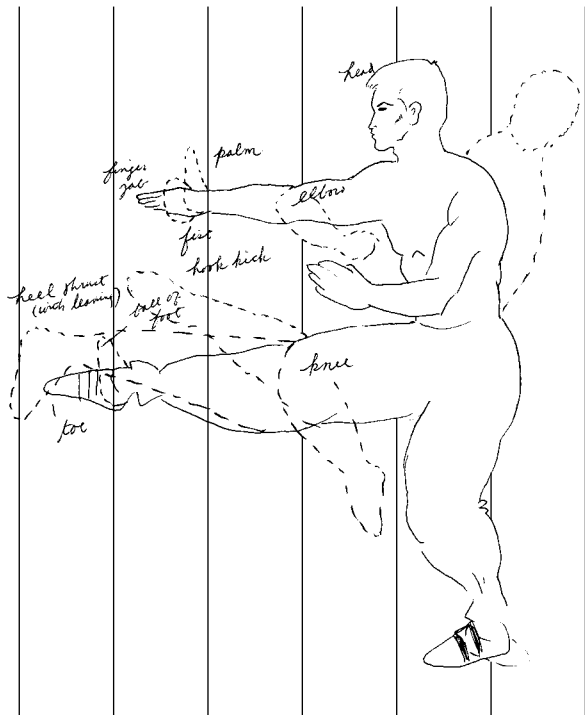
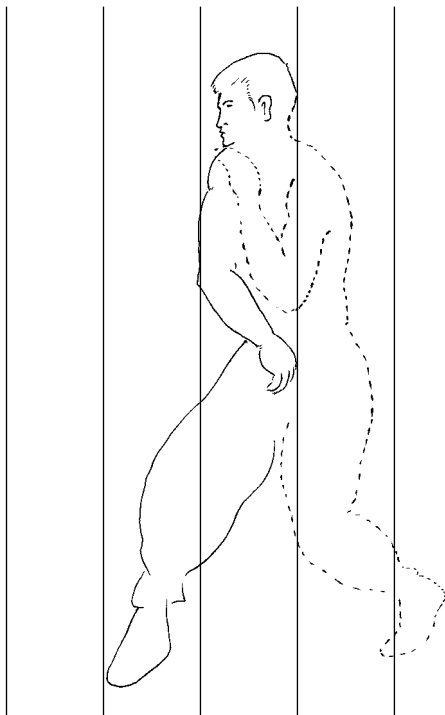
3

4

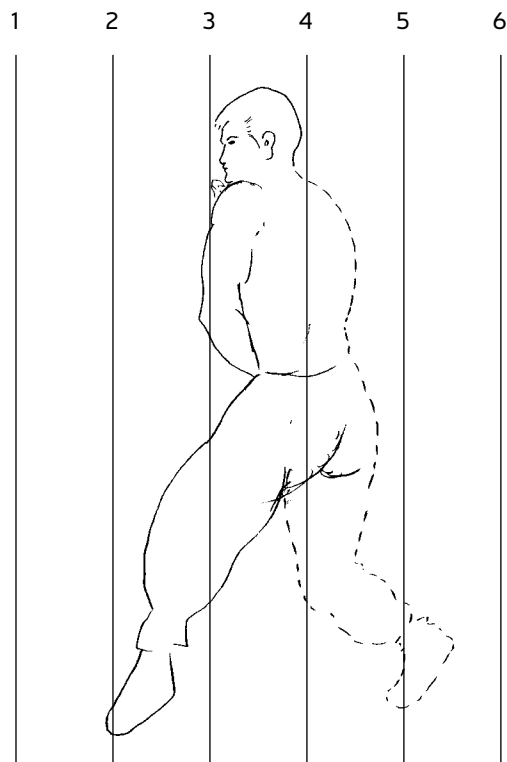
5

6

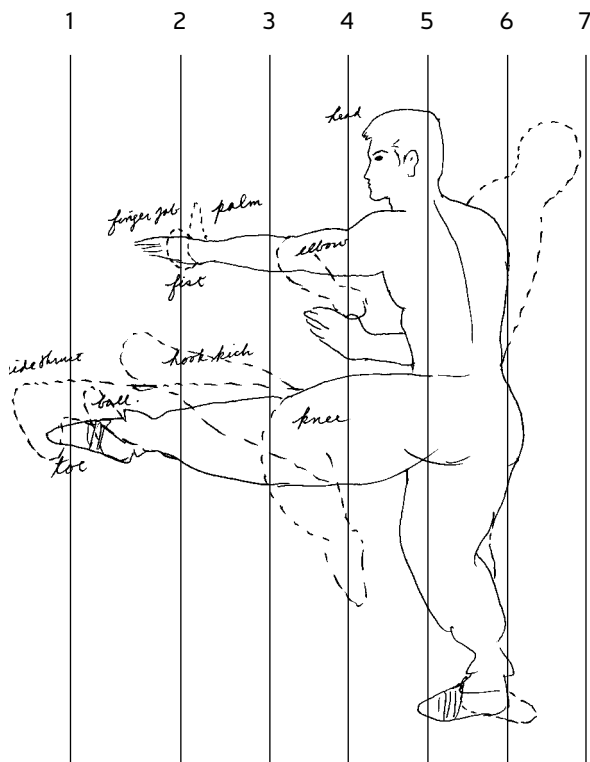
7



ЛЕВАЯ ВЕДУЩАЯ СТОЙКА

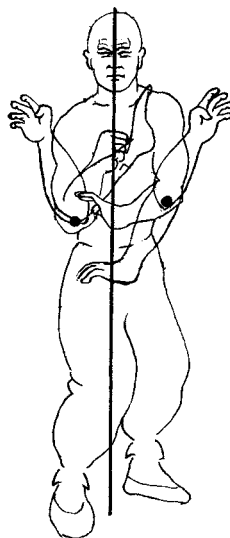


ЛЕВОЕ ВЕДУЩЕЕ ОРУЖИЕ



— Восемь основных защитных позиций (левая и правая стойки)

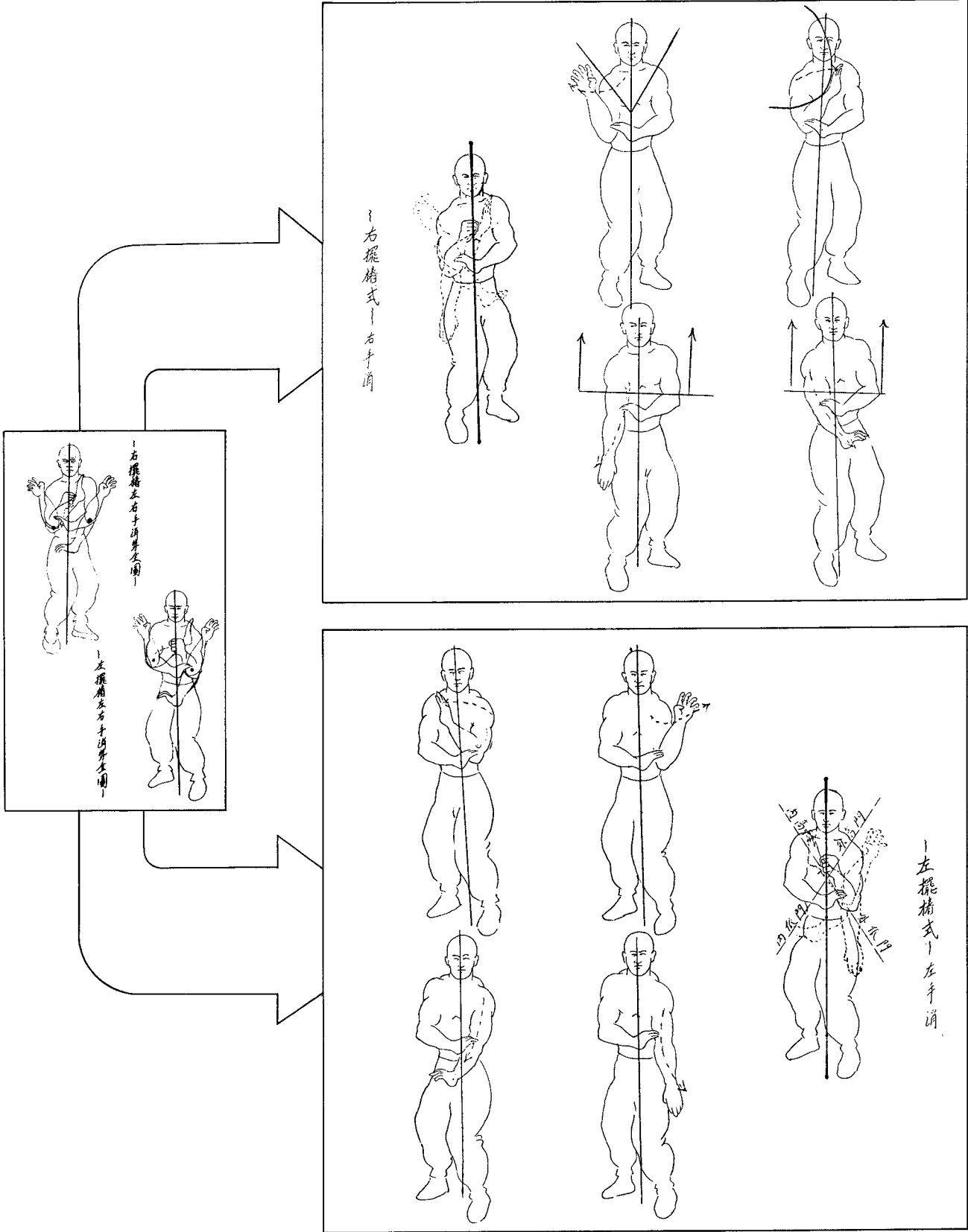
Подобно кобре, вы должны быть собранными, в свободной, но компактной позиции. Противник должен ощутить ваш удар прежде, чем заметит его.

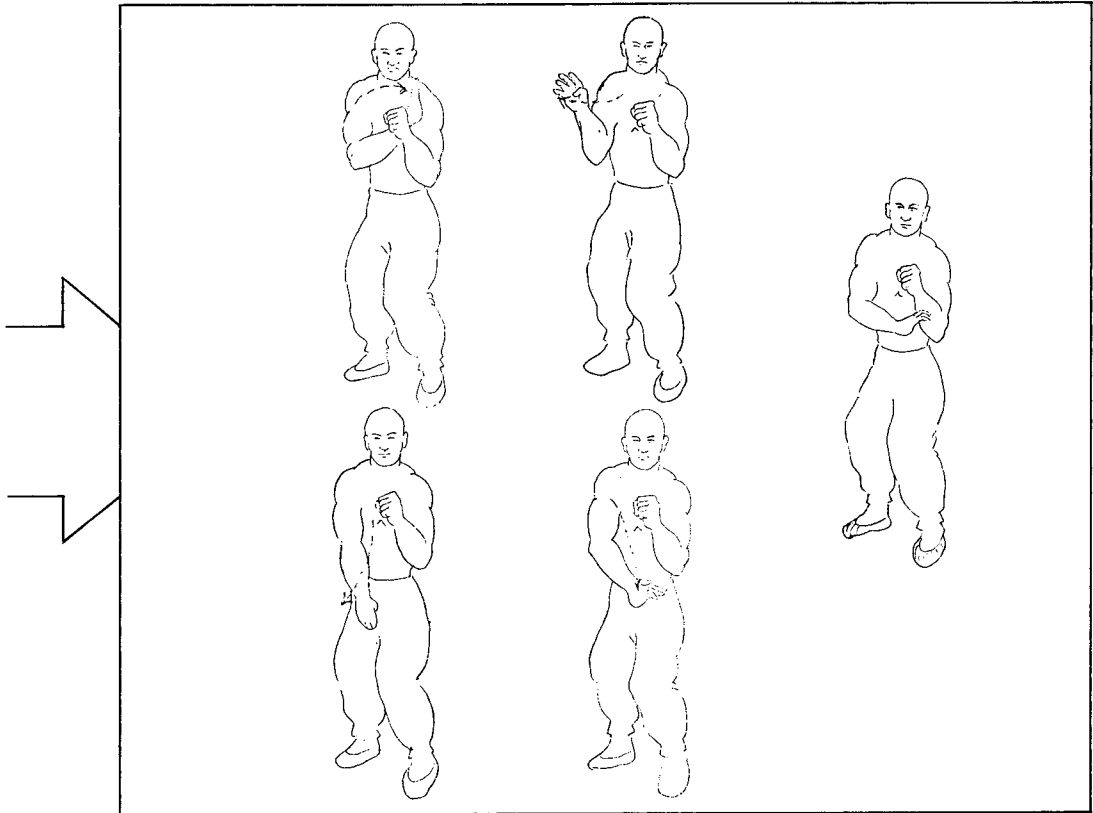
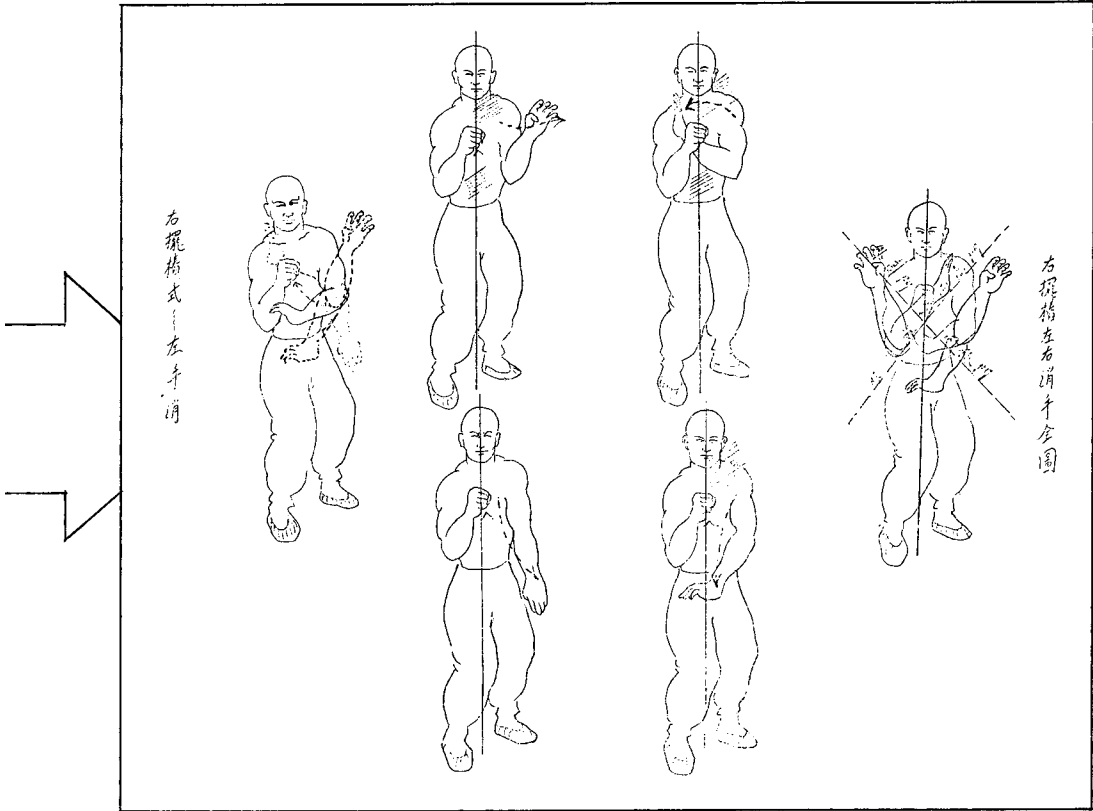


右摆臂左右手消势全图



左摆臂左右手消势全图



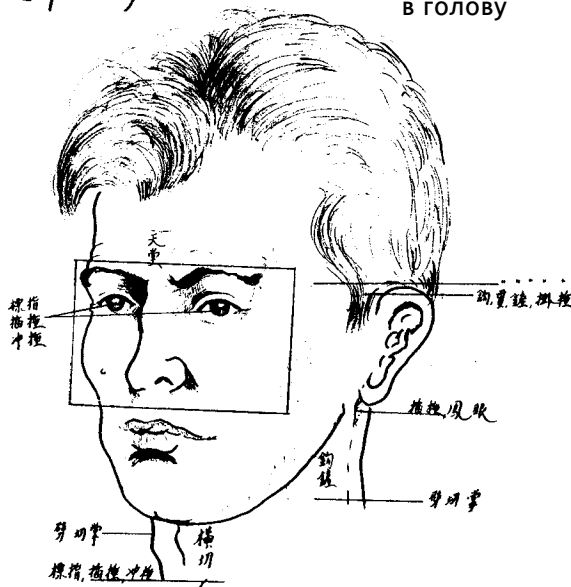


Некоторые зоны нанесения ударов

The Striking Of The Head :--

頭部打法:--

Удары
в голову



詠春派先師秘傳總訣

師曰生死要害訣須知春夏秋冬四季分十二时辰
方可以斷生死若不夫傷心之事不可行之倘出外往別方
或固路途險阻偶遇惡人此手自不可忍非惡人何必
傷人之命也此手出在三尖何為三尖虎尖掌尖眉尖
定要子午分明百發百中賢徒學習此手法須傳師口訣
分明勞力工夫百中難曉但使手須善而用之若強去
不能成功矣出手法雖要虎尖掌尖眉尖掌尖切不可
亂傷人命若亂傷人命是忘先師付託之言沒去良
心也此書不可亂傳去義去信之人禁記：：師
有詩四句云：江湖一點訣莫對親朋說若對去義就
七吼皆流血人有十八穴五十四小穴天地八和
四大穴乃傷人之命也何為小穴手足四肢是乃內外
骨節共成七十二穴藥有七十二方學習練成藥可以
治之若出外往別處非知心者不可亂言戲語怕
人暗算為人四海見事多謀為師者禁記禁記——

太極門之八死穴:--

- | | |
|----------|-----------|
| (1) 曰 头顶 | (5) 曰 兩肋乳 |
| (2) 曰 兩耳 | (6) 曰 前陽 |
| (3) 曰 咽喉 | (7) 曰 兩腎 |
| (4) 曰 中脫 | (8) 曰 尾閭 |

螳螂派 八打与八不打

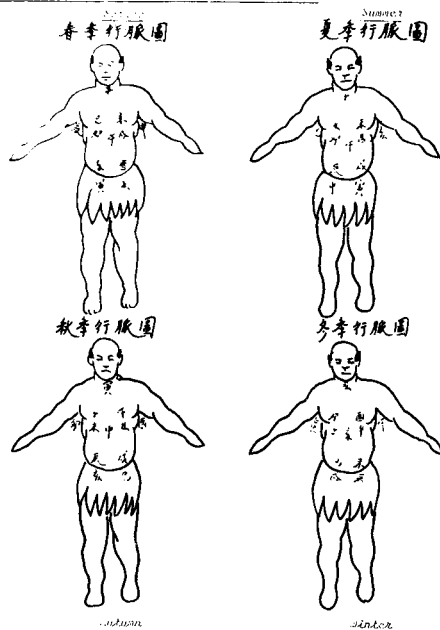
八不打(死穴):-----

- | | |
|----------|----------|
| (1) 太陽穴 | (5) 海底擦陰 |
| (2) 正中鎖喉 | (6) 兩腎對心 |
| (3) 中心兩隻 | (7) 尾閭風府 |
| (4) 兩肋太極 | (8) 兩耳扇風 |

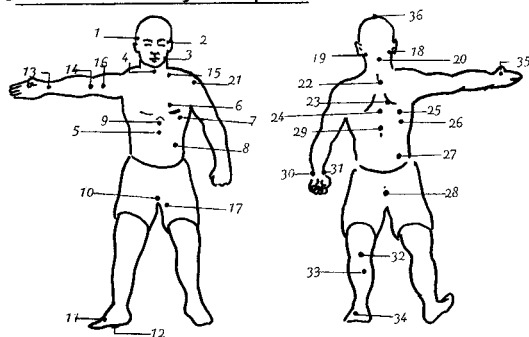
八打:-----

- | | |
|----------|----------|
| (1) 肩頭雙睛 | (5) 脊內肺腑 |
| (2) 脊上人中 | (6) 擦陰高骨 |
| (3) 穿腮耳門 | (7) 點腰虎頭 |
| (4) 背後骨縫 | (8) 破骨千斤 |

少林派点穴四季圖表：—



少林派三十六要穴節錄：—

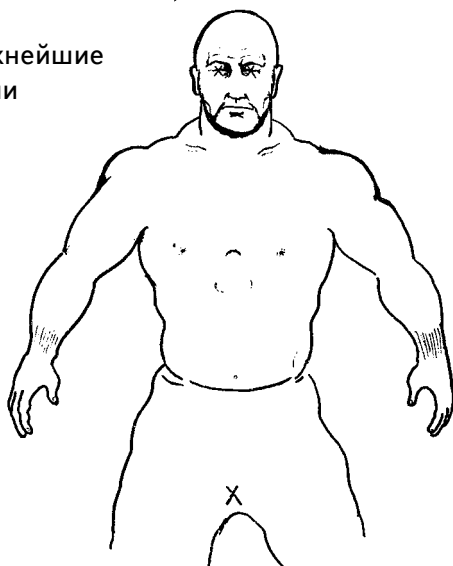


- | | | |
|----------|----------|----------|
| (1) 太陽穴 | (13) 腕脈穴 | (25) 鳳尾穴 |
| (2) 耳竅穴 | (14) 曲池穴 | (26) 絳庭穴 |
| (3) 牙齦穴 | (15) 肩井穴 | (27) 夾脊穴 |
| (4) 咽喉穴 | (16) 臂臑穴 | (28) 尾龍穴 |
| (5) 舌根穴 | (17) 白海穴 | (29) 脊心穴 |
| (6) 肘台穴 | (18) 天容穴 | (30) 陽谷穴 |
| (7) 肘門穴 | (19) 天柱穴 | (31) 陽池穴 |
| (8) 掌門穴 | (20) 風門穴 | (32) 中衝穴 |
| (9) 心坎穴 | (21) 巨鼻穴 | (33) 集竅穴 |
| (10) 下脘穴 | (22) 鳳眼穴 | (34) 分口穴 |
| (11) 太冲穴 | (23) 入洞穴 | (35) 虎口穴 |
| (12) 湧泉穴 | (24) 脊樑穴 | (36) 百匯穴 |

The First Two Primary Targets:

上取眼 下擦陰 —

Две
важнейшие
цели



Vital spots of The Body 身體要害

Жизненно
важные
участки тела



武道釋義

Качества

*Не ежедневное приобретение,
а ежедневное избавление — суть
в искоренении ненужного!*

Координация

Координация является, несомненно, одним из наиболее важных аспектов в любом виде спорта. Координация позволяет человеку собрать воедино все силы и способности своего организма для эффективного действия.

Прежде чем будет совершено некое движение, в дело вступают мышцы и связки. Эффективность совместной работы мышц — один из факторов, определяющих пределы скорости, выносливости, силы, ловкости, точности во всех видах спорта.

В статических действиях или там, где сопротивление не носит резкий характер, например при выполнении стойки на руках или удержании тяжелой штанги, мышцы-антагонисты работают одинаково мощно, фиксируя тело в желаемом положении. Когда же происходят быстрые движения, такие как бег или прыжки, мышцы-антагонисты попеременно сокращаются и удлиняются. При этом напряжение в «удлиняющихся» мышцах существенно меньше.

**Важнейшее
свойство опытного
спортсмена —
легкость движений
даже при
максимальном
усилии.**

Любое чрезмерное напряжение при растяжении мышц действует как тормоз, замедляет и ослабляет выполняемое действие. Попеременное напряжение мышц-антагонистов увеличивает расход мышечной энергии, приводит к ранней усталости. Когда ставится новая задача, требующая резкого изменения нагрузок, скорости, количества повторений или продолжительности упражнений, требуется совершенно новая модель «нейрофизиологической приспособленности». Усталость, испытываемая при новой деятельности, коренится не только в том, что используются различные групп мышц, но и в перерасходе энергии, вызванном плохой координацией движений.

Важнейшее свойство опытного спортсмена — легкость движений даже при максимальном усилии. Для новичка же, наоборот, характерны напряженность, лишние движения, чрезмерные усилия. Тот, кого называют «прирожденным спортсменом», как раз отличается легкостью, с которой овладевает самыми сложными спортивными движениями. Легкость — это способность выполнять движения с минимальным антагонистическим напряжением. Это свойство индивидуально, и каждый может его улучшить.

Боец, чьи движения кажутся неловкими, который не может выбрать правильную дистанцию, которому не удастся ввести в заблуждение противника, чьи намерения становятся очевидными прежде, чем трансформируются в действия, страдает, как правило, недостатком

координации. Хорошо координированный боец делает все плавно и изящно. Кажется, что он скользит по направлению к противнику, разрывает дистанцию с минимумом усилий, а движения его максимально замаскированы. Его координация очень хороша, так как его собственные движения настолько ритмичны, что этому ритму начинают подчиняться и действия противника. При этом боец может менять ритм в свою пользу, так как в совершенстве управляет своими мышцами. Он вводит в заблуждение противника, потому что обычно владеет инициативой и, более того, заставляет его реагировать так, как это требуется в данной ситуации. Кроме того, все движения координированного бойца подчинены определенной цели, это не действия «на авось». Это достигается благодаря полной уверенности в себе.

Мышцы не управляются сами по себе, все их действия, а следовательно, и эффективность нашей деятельности в целом, зависят от того, как мышцами управляет нервная система. Плохо исполняемое движение — результат неверных нервных импульсов, или же верных, но посланных на долю секунды раньше (или позже), чем нужно, или импульсов, посланных не в той последовательности или с неправильной интенсивностью.

Хорошо исполненное движение означает, что нервная система натренирована до такой степени, что посылает импульсы определенным мышцам в точно определенную долю секунды. В то же время импульсы, посылаемые мышцам-антагонистам, позволяют последним расслабиться. В совершенстве координированные импульсы воздействуют именно с требуемой интенсивностью и прекращаются в строго определенное время.

Поэтому развитие координации — это тренировка нервной системы, а не мышц. Переход от полностью нескоординированного мышечного усилия к высшей степени изящества есть процесс развития связей в нервной системе. Психология и биология говорят нам, что миллиарды клеток нервной системы не состоят в прямом контакте друг с другом, импульсы переходят от одной клетки к другой посредством процесса индукции. Точка, в которой импульс передается от одной клетки к другой, называется нервно-мышечным синапсом. Теория формирования синапсов объясняет, почему ребенок, демонстрирующий полностью нескоординированную реакцию, когда впервые в руки берет бейсбольный мяч, со временем превращается в игрока команды Высшей лиги.

Тренировка координации — это формирование посредством постоянной практики (то есть работы на точность) в нервной системе совершенных связей. Каждое выполненное действие усиливает сформировавшиеся

**Развитие
координации —
это тренировка
нервной системы,
а не мышц.**

связи, делает последующее его выполнение более легким, более определенным и подготовленным. Соответственно, прекращение тренировки ослабляет сформированные каналы прохождения импульсов, делает исполнение действия более трудным (поэтому так важны постоянные упражнения). Хорошего навыка мы можем достичь, только активно работая над тем, что изучаем. Мы учимся либо что-то делая, либо отвечая на некое действие. Формируя нервные связи, обращайтесь внимание на то, чтобы действия были экономичными и в то же время максимально эффективными.

Для достижения совершенства необходимо состояние готовности, позволяющее человеку с удовольствием приступать даже к самым скучным и утомительным действиям. Чем больше человек «готов» откликаться, тем больше удовлетворения он находит в ответных реакциях организма, и наоборот, чем больше он «не готов», тем более докучливым и неприятным считает то, что ему приходится делать.

Помните: не следует практиковать движения, требующие большого мастерства: когда вы устали, вы начнете подменять совершенные движения грубыми, а отшлифованные приемы — общими физическими усилиями. Неправильные движения имеют привычку закрепляться, они тормозят развитие спортсмена. Спортсмен достигает точности действий только тогда, когда он свеж. Когда же устает, он должен переключаться на задания, требующие более грубых движений, предназначенные лишь для развития выносливости.

Точности можно достигнуть только путем постоянных упражнений и практики, вне зависимости от того, новичок вы или опытный боец.

Точность движений

Точность движений означает аккуратность, правильность и соответствие поставленной цели.

Истоки точности лежат в совершенстве контроля над движениями своего тела. Эти движения должны в конечном счете выполняться с минимальным приложением силы, напряжения и в то же время достигать желаемого результата. Точности можно достигнуть только путем постоянных упражнений и практики, вне зависимости от того, новичок вы или опытный боец.

Лучший путь достижения высокого мастерства — обучаться сначала аккуратности и точности выполняемых движений и лишь после полного освоения и шлифовки приема работать над силой и скоростью.

Зеркало — хороший помощник в быстрейшем достижении точности. Оно дает возможность визуального самоконтроля стойки, положения рук и техники движений.

Мощь

Чтобы достичь четкости, удары должны идти от корпуса, достаточно устойчивого, чтобы сохранять равновесие во время исполнения определенного действия.

Чтобы соответствующим образом соединить воедино мощь, силу инерции и отдельные движения, нервные импульсы должны посылаться к рабочим мышцам в точно определенный момент времени. Одновременно должно быть уменьшено сопротивление мышц-антагонистов. Все должно работать на повышение эффективности и максимальное использование затрачиваемой энергии.

Столкнувшись с незнакомой задачей, спортсмен обычно чрезмерно мобилизует мышечные силы, прилагает больше усилий, чем требуется. Это следствие недостатка знаний о рефлекторной нейромышечной координирующей системе.

Мощный спортсмен — это не просто силач, а тот, кто может проявить свою силу в необходимый момент. Мощь — это сила, умноженная на скорость. Если сильный спортсмен научится делать быстрые движения, он увеличит свою мощь, хотя сократительная способность его мышц останется неизменной. Так, легковес, движения которого быстрее, может нанести такой же мощный удар, как и тяжеловес, замах которого будет медленнее.

Спортсмен, который наращивает мышцы посредством поднятия тяжестей, должен одновременно работать над скоростью и гибкостью. Гармоничное сочетание скорости, гибкости, выносливости с высоким уровнем силы ведет к отличным результатам в большинстве видов спорта. В бою без первых трех компонентов сильный человек будет подобен быку, тщетно преследующему матадора, или грузовику, догоняющему на первой передаче зайца.

Мощный спортсмен — это не просто силач, а тот, кто может проявить свою силу в необходимый момент.

Выносливость

Выносливость развивается путем тяжелых и продолжительных упражнений за гранью физиологического состояния «устойчивости» и временно создающих состояние, близкое к изнеможению. Значительным нагрузкам должны подвергаться как дыхательная, так и мышечная системы.

Наилучшая форма тренировки выносливости — участие в боях. Конечно, бег и бой с тенью являются необходимыми дополнительными упражнениями на выносливость, но практиковать их следует в рваном ритме, прерывающем процесс нейрофизиологической адаптации.

Большинство спортсменов неохотно подвергают себя изнурительным тренировкам. Но как раз это и следует делать, давая организму затем адекватный отдых, чтобы еще больше увеличить отдачу после него. Многочасовая работа, состоящая из множества коротких высокоскоростных движений, перемежающихся периодами умеренной активности, является, по всей видимости, наилучшим вариантом организации тренировок на выносливость.

**Наилучшая
форма развития
выносливости —
участие в боях.**

ЧЕТЫРЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКЕ ВЫНОСЛИВОСТИ:

1. Выносливость можно развить, много раз пробегая дистанцию в спринтерском темпе, перемежающемся со спокойным бегом.
2. Выносливость тренируют, длительно поддерживая максимально возможный темп боя.
3. Тренировки на повышение выносливости должны включать в себя намного более продолжительную и трудоемкую работу, чем обычные тренировки («спартанские» тренировки для высшего класса).
4. Следует практиковать внезапную смену темпа, что предполагает увеличение числа разнообразных движений и, в некоторой степени, включение в работу различных групп мышц.

Упражнения на выносливость следует увеличивать постепенно и осторожно. Шесть недель — это минимум для спортивных целей, и это только для начала. Реально к вершинам выносливости можно приблизиться только через год или даже через несколько лет упорного труда.

Выносливость теряется очень быстро, если прекратить работать над ней.

Равновесие

Равновесие — важнейший фактор в позиции или стойке бойца. Без постоянного равновесия никогда не добиться успеха.

Равновесие достигается только за счет правильного положения всего тела. Ступни, ноги, корпус, голова — для создания и поддержания устойчивой позиции одинаково важны все части тела. Все они резервуары мощи. Правильное положение ступней по отношению друг к другу и к корпусу — залог правильной группировки всего тела.

Слишком широкая стойка нарушает правильную группировку, но зато придает устойчивость и силу за счет скорости и эффективности движений. Узкая стойка не позволяет поддерживать равновесие, поскольку не дает точки опоры для начала действия. Скорость движений возрастает, но неизбежны потери в силе.

Секрет правильного баланса в правильной стойке заключается в том, чтобы обе ноги находились непосредственно под корпусом, а это значит, что ступни должны быть на среднем расстоянии друг от друга. Вес тела должен либо равномерно распределяться на обе ноги, либо (как в боксе) слегка перераспределяться на ведущую переднюю ногу. Ведущая нога выпрямлена, расслаблена в колене. Ведущая сторона тела образует прямую линию от пятки ведущей ноги до верхней точки ведущего плеча. Такая позиция позволяет достичь расслабления, обеспечивает скорость, легкость в движении, а также, при необходимости, колоссальную мощь.

Обычно на соревнованиях подготовительная стойка — это «скрученная» или в полуприседе. Согнув слегка колено ведущей ноги, спортсмен смещает центр тяжести вниз и немного вперед. Пятка ведущей ноги обычно касается земли даже при согнутых коленях. Легкое касание земли пяткой добавляет устойчивость и помогает снизить напряжение.

Ступни всегда должны находиться друг от друга на расстоянии естественного шага. При этом вы не закрепощены и никогда не стоите на одном месте.

Позволяя ногам перекрещиваться, вы рискуете потерять равновесие и быть сбитыми с ног.

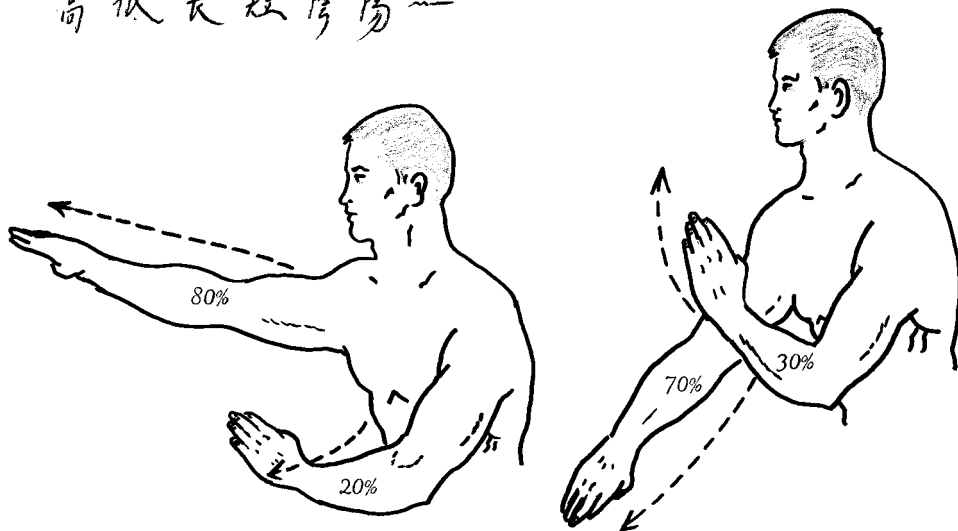
Обычно на соревнованиях подготовительная стойка — это «скрученная» или в полуприседе.

ПРАВИЛА ВЫБОРА ПОЗИЦИИ:

1. Понижайте центр тяжести.
2. Держите ноги на ширине плеч.
3. Держите вес на подушечках пальцев ног.
4. Реже выпрямляйте колени, даже во время бега.
5. Центр тяжести, перемещаемый легкими и быстрыми движениями, является характерной чертой некоторых игровых видов спорта, например тех, где требуются внезапные и частые изменения направления движения.

Equal distribution & interfusion of Yin/Yang.

高低長短陰陽一



Равномерное распределение и соединение инь/ян

Эти правила выбора стойки являются характеристиками готовности к движению также в статичной стойке. Спортсмен демонстрирует статические и фазово-моторные привычки до и сразу после каждого действия либо в момент приготовления к следующему действию. Поэтому, когда необходимо внезапное движение, хороший спортсмен редко бывает застигнутым в положении с выпрямленными коленями или другими суставами. Из-за постоянных передвижений на полусогнутых ногах даже родилось выражение: «Хороший боец всегда двигается так, будто у него спадают брюки».

Устойчивость — это контроль за положением центра тяжести и умелое использование наклонов тела. Это также контроль над моментами неустойчивого равновесия, когда вес тела придает движению дополнительную инерцию. Устойчивость может означать способность переносить вес за площадку опоры, следовать за центром тяжести и никогда не выпускать его из-под контроля, сохраняя равновесие.

Короткий шаг и скольжение, в противоположность прыжкам и скрещенному шагу, являются средствами поддержания центра тяжести в устойчивом положении. Когда нужно передвигаться быстро, искусный боец двигается достаточно мелкими шагами, чтобы центр тяжести не выходил из-под контроля.

Наклоны тела в подготовительной позиции уравниваются вытянутой рукой, ногой или тем и другим.

Равновесия надо искать в движении, а не в статичном положении.

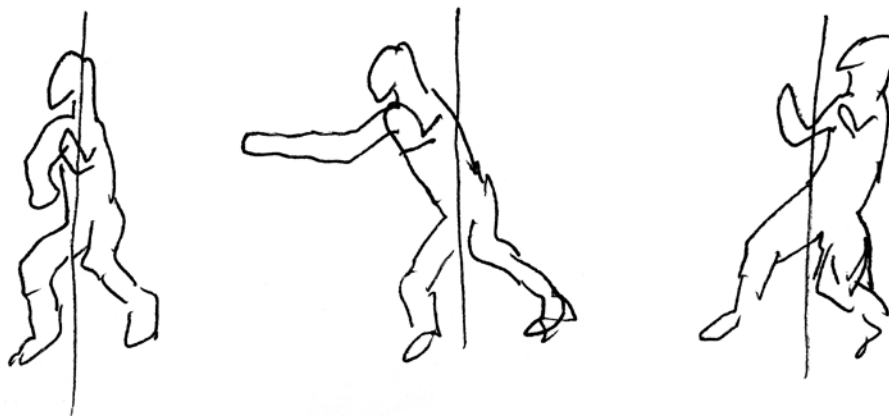
Положение центра тяжести бойца постоянно изменяется, смещаясь как при его собственных движениях, так и вследствие реакции на действия противника.

Неудавшийся удар на какое-то мгновение влечет за собой потерю равновесия. Поэтому контратакующий боец обычно имеет преимущество. Но атакующий может обезопасить себя, приняв минимально открытую стойку с согнутыми коленями. Практикуйте контрдействия в ситуации, когда противник теряет равновесие, особенно если он склонен работать в высокой стойке.

Равновесие контролируйте постоянно, чтобы не лишиться его в самый ответственный момент.

1. При атаке центр тяжести должен быть незначительно смещен на ведущую ногу, чтобы позволить другой ноге сделать короткий, резкий и быстрый выпад.
2. При защите центр тяжести слегка смещается на отведенную назад ногу, чтобы увеличить дистанцию и выиграть время для парирования и ответного удара.

**Равновесия надо
искать в движении,
а не в статичном
положении.**



Нанося удары, всегда сохраняйте равновесие. Не переусердствуйте, выполняя их.

**Самочувствие
предполагает
гармоничное
взаимодействие
тела и духа.
Знайте — они
неразделимы.**

СОВЕТЫ ПО ТРЕНИРОВКЕ

Прочувствуйте правильное взаимное расположение ног и тела во всех атакующих комбинациях, отступлениях или контратаках, при выполнении всех видов ударов.

Прочувствуйте себя в устойчивой позиции. Вы должны быть способны делать все движения в шаговом темпе, если это необходимо. Прочувствуйте разницу между устойчивым и неустойчивым положением. Подвигайтесь немного вперед, назад, в стороны. Попробуйте скоординировать передвижения с ударами руками и ногами; удостоверьтесь, что у вас есть скорость и мощь, но прежде всего — способность сохранять устойчивое положение или, при необходимости, быстро в него возвращаться.

Одно из лучших упражнений для развития чувства равновесия — подскоки со скакалкой. Сначала — прыжки на одной ноге, вытянув другую вперед, затем — смена ног. После этого прыгайте попеременно на каждой ноге (это не так просто, как может показаться), стараясь достичь максимальной скорости. Продолжайте упражнение в течение трех минут, затем минута отдыха, и снова три минуты прыжков. Для начала будет вполне достаточно трех циклов прыжков разными способами.

Самочувствие

Самочувствие предполагает гармоничное взаимодействие тела и духа. Знайте — они неразделимы.

САМОЧУВСТВИЕ В АТАКЕ

ФИЗИЧЕСКОЕ

1. Все время помните о равновесии.
2. Все время помните о непроницаемой защите.
3. Научитесь прерывать движения противника и ограничивать его подвижность.
4. Всегда рассчитывайте свои силы.

ДУХОВНОЕ

1. Позвольте желаниям вести к достижению цели.
2. Будьте бдительны. Сознательно приучайте себя к внезапным переходам от активной к пассивной манере ведения боя, от защиты к нападению, к постоянным сменам ритма и т. д.
3. Сохраняйте все время спокойствие и наблюдательность, постоянно отмечайте действия противника, чтобы быть готовым к адекватному ответу.
4. Учитесь реализовывать разрушающие факторы (скорость, собранность, уверенность, непредсказуемость) в атаках по движущимся мишеням.

**Позвольте
желаниям вести
к достижению цели.**

В ЗАЩИТЕ

1. Изучайте методы достижения противником цели, а именно знаки, говорящие о его предстоящих действиях.
2. Учитесь предугадывать второе, третье движение противника, читайте его стиль и решайте, пройдут ли в этом случае простые контратаки.
3. Распознавайте моменты беспомощности противника.
4. Извлекайте преимущества из общепринятой тенденции «дотянуться до противника любой ценой», максимально далеко вытягивая конечности.
5. Выводите противника из равновесия, сохраняя при этом свое собственное.
6. Сумейте достичь эффективности, даже отступая назад, используйте для этого все возможности (уклоны, уходы в сторону и т. д.). Сохраняйте равновесие для завершающих ударов.
7. В подходящий момент немедленно атакуйте, собирая в единое целое:
 - а) правильно синхронизированные движения;
 - б) правильную дистанцию;
 - в) правильно выбранное время атаки.

Хорошая форма

Хорошая форма — это наиболее эффективные способы достижения цели за счет минимально необходимых движений и с минимальной затратой энергии.

Чтобы сохранить энергию, используя минимальное ее количество для достижения цели, избегайте ненужных движений и мышечного напряжения. Они утомляют, но не способствуют достижению результата.

ТРЕНИРОВКА НЕЙРОМЫШЕЧНОЙ РЕАКЦИИ

1. Первый шаг — освоение навыка релаксации.
2. Второй шаг — тренировка навыка расслабляться в нужный для вас момент.
3. Третий шаг — умение использовать навык намеренно расслабляться в потенциально напряженных ситуациях.

Хорошая форма — это наиболее эффективные способы достижения цели за счет минимально необходимых движений и с минимальной затратой энергии.

Способность чувствовать напряжение и расслабление, понимание того, как ведут себя мышцы, называется «кинестетическим восприятием». Кинестетическое восприятие развивается сознательным приведением тела в заданную позицию и умением почувствовать это. Чувство равновесия или неустойчивости, изящества или неуклюжести служит для спортсмена постоянными «гидом» во время его движений.

Кинестетическое восприятие нужно развить до такого состояния, когда тело будет ощущать дискомфорт, если не будет выполнять каждое движение с минимальным усилием, достигая при этом максимального результата, — это относится и к принятию стойки.

Stage I - THE TEACHING OF RIGHT FORM

STAGE II - BUILDING UP PRECISION, RHYTHM, SYNCHRONIZATION WHILE AUGMENTING SPEED PROGRESSIVELY.

本人的-application of technique with full co-ordination and increasing speed - at various distances - Precision in all.

STAGE III - TIMING AND THE ABILITY TO SEIZE AN OPPORTUNITY WHEN OFFERED

和对方 under fighting condition - regulate cadence and distance, to attack when opening is offered (教师示范)

STAGE IV - APPLICATION under FIGHTING CONDITION -

從對方 - instructor attempting to provoke error by oversteering and TIMING: DISTANCE.

右直冲, 左直冲, 鏢撞, 鉤撞, 掛撞,
(角撞)

右直冲 - ①出範圍 ②當攻击無度手^(1.16) ③連吉身
④低式直冲供 ⑤過空 (收手, 變手)

左直冲 - ①slip右打 ②過收手打 ③右拍
左冲 (rib) ④敵右擋 ⑤過敵
左去上左旁左旁

鏢撞 - ①敵冲前左右冲 ②敵左拍先手或取
我手 ③fine low 點

掛撞 - 敵手壓下或推我手向左右 (肘短外)

Релаксация — это физическое состояние, но контролируется оно духовным состоянием. Состояние релаксации достигается сознательным усилием и управляется мыслью так же, как физические действия вашего тела. Требуется сосредоточенность восприятия, упорный труд и несгибаемая воля, чтобы тренировать ум для приобретения новых навыков мышления и тело для приобретения новых способов действий.

Релаксация связана со степенью напряжения мускулатуры. Основное правило в спорте — не напрягать действующие мышцы больше, чем это требуется для выполнения нужного движения, и максимально расслаблять мышцы-антагонисты, сохраняя при этом необходимый тормозящий контроль над ними. Мышцы всегда слегка напряжены, и так должно быть. Но когда они начинают чересчур напрягаться, мы обнаруживаем, что наши навыки и скорость ухудшаются. Основная проблема в таких случаях заключается в перенапряжении мышц-антагонистов. Низкая степень напряжения действующих мышц приводит к меньшему количеству используемой энергии. Напряженные мышцы-антагонисты растрачивают энергию, порождают скованность, сопротивление движению. В координированном, красивом и эффективном движении противоположные мышцы должны быть способны расслабляться, удлиняться и сокращаться быстро и легко.

Энергия, сохраненная за счет отлаженного тренировочного процесса, может быть использована в упорной работе на выносливость либо в силовой работе.

Расслабление в спорте зависит от степени эмоционального самоконтроля. Расслабленный высокотехнический спортсмен всегда пользуется своей духовной и физической энергией конструктивно, накапливает ее, когда она не используется, и задействует лишь для решения конкретной задачи. Это не означает, что он выглядит вяло, медленно двигается и мыслит. Это не значит также, что он беспечен или инертен. Желаемое расслабление есть в большей степени расслабление мышц, чем разума, духа или ослабление внимания.

Энергия, сохраненная за счет отлаженного тренировочного процесса, может быть использована в упорной работе на выносливость либо в силовой работе.

Опытный спортсмен рассматривает форму как способ аккумуляции энергии; великий же спортсмен сохраняет энергию потому, что его высокое искусство делает каждое движение более эффективным и экономным — он редко делает ненужные движения, и его подготовленное тело использует гораздо меньшее количество энергии.

Тренируйтесь всегда в хорошей форме. Учитесь двигаться легко и плавно. Чтобы раскрепостить мышцы, начинайте разминку боем с тенью. Сначала сконцентрируйтесь на правильном выполнении упражнений и только затем подключайте силу и скорость.

Овладение в совершенстве принципиальными основами техники и творческое их применение — вот секрет того, как стать великим бойцом.

В большинстве случаев одна и та же техника для каждого маневра должна отрабатываться и для противоположной стороны тела. Основное внимание должно уделяться тому, чтобы при изучении не нарушался ни один из фундаментальных механических принципов.

ЭКОНОМИЯ ДВИЖЕНИЙ

То или иное задание всегда можно выполнить лучше. Наиболее важные принципы для улучшения выполняемой работы следующие:

1. Для преодоления сопротивления используйте силу инерции.
2. Инерция должна быть сведена к минимуму, если ее приходится преодолевать за счет мышечных усилий.
3. Непрерывные круговые движения требуют меньших усилий, чем прямолинейные движения, включающие внезапные и резкие изменения направления.
4. Когда мышцы-синергисты, не встречая сопротивления, получают свободный и плавный ход, движения получаются более быстрыми, легкими и точными, чем в случае, когда в действиях присутствует контроль со стороны мышц-антагонистов.
5. Работа, отлаженная таким образом, позволяет держать легкий и естественный ритм, ведет к плавному и автоматическому исполнению приемов.
6. Колебания, мелкие частые остановки движения должны быть исключены из спарринга.

Хорошую форму можно определить как индивидуальную технику, которая позволяет бойцу достигать в своих действиях максимальной эффективности.

Допустимо, конечно, менять стиль, приспосабливаясь к различным обстоятельствам, но помните о том, что основная форма меняться не должна. Под изменением стиля подразумевается изменение плана атаки.

Хорошую форму можно определить как индивидуальную технику, которая позволяет бойцу достигать в своих действиях максимальной эффективности.

Устойчивость также очень важна для хорошей формы. Наносите ли вы удар ногой или удар рукой — они не будут мощными, пока устойчивость и хорошая координация не дадут возможность для лучшего приложения силы.

Прежде всего, запомните: если вы напряжены, вы теряете технику, подвижность и координацию, которые так важны для успеха в бою. Поэтому сознательно ежедневно тренируйте свою нейромышечную систему и старайтесь всегда оставаться расслабленными.

Визуальные оценки

Овладение высокой скоростью зрительного распознавания — вот с чего нужно начинать. Ваши тренировки должны включать в себя ежедневную короткую концентрированную практику быстрого видения (упражнения на «схватывание окружающей панорамы»).

Высокая скорость восприятия является продуктом тренировок, она не дается с рождения.

Ученик, у которого несколько замедлена реакция или скорость выполнения удара, может компенсировать этот недостаток за счет скорости восприятия происходящего.

Скорость восприятия зависит от распределения внимания наблюдателя — чем меньше диапазон выбора, тем быстрее действие. Когда область распознаваемого включает в себя выбор одного из нескольких движений, тем более если каждое из них требует различных ответных действий, время распознавания удлиняется. Реакция выбора длится дольше, чем прямая реакция. Это основное положение в тренировке работы рук и ног с точки зрения нейрофизиологического приспособления к инстинктивной экономии движений. Инстинктивное движение, будучи движением простейшим, является самым быстрым и наиболее точным.

Переход от волевого к рефлексорному контролю происходит тогда, когда осознание спортсменом своих действий расширяется от мелкого (отдельных движений) к более сложному и, наконец, ко всему действию без каких-либо мыслей о той или иной его составляющей.

Привычка распределять внимание на более широкую область зрительного поля помогает быстрее увидеть открытые зоны противника.

Для быстрого восприятия внимание должно быть сфокусировано на области, которая наиболее важна в данный момент. Например, бегун, быстрее настроившийся на старте на действия по команде «марш», будет иметь преимущество.

Практика показывает, что акустические сигналы, когда источник находится близко к спортсмену, вызывают более быструю реакцию, чем сигналы визуальные. Используйте, если возможно, слух и зрение совместно. Но помните, что фокусировка внимания на общем движении позволяет реагировать быстрее, чем концентрация на том, чтобы услышать или увидеть намек на атаку.

Высокая скорость восприятия является продуктом тренировок, она не дается с рождения.

Тренируйтесь отсекаать ненужные реакции выбора, в то же время навязывая противнику как можно больше разнообразных вынужденных ответов.

Хороший боец постоянно стремится замедлить темп действий противника, ставя его в неопределенную ситуацию выбора.

Стратегия рассредоточения внимания (финты и обманные движения) — это инструмент бойца, который отвлекает внимание противника, заставляет его колебаться в выборе действия. И, конечно, боец получит дополнительное преимущество, если спровоцирует противника на движение в желаемом направлении.

Боец, который наступает, нанося удары только с одной стороны, дает возможность противнику действовать быстрее за счет сужения зоны внимания.

Человек инстинктивно моргает в ответ на быстрое движение, направленное к его глазам. Моргание должно быть под контролем во время поединка, иначе противник, зная, что вы закрываете глаза при угрозе, может спровоцировать эту реакцию и использовать вашу мгновенную слепоту для удара рукой или ногой.

Центральное зрение подразумевает, что взгляд и внимание фиксируются на определенной точке. Периферическое зрение распределяет внимание на гораздо бóльшую область. О центральном зрении можно говорить как о четком и ясном. Периферическое зрение является рассеянным.

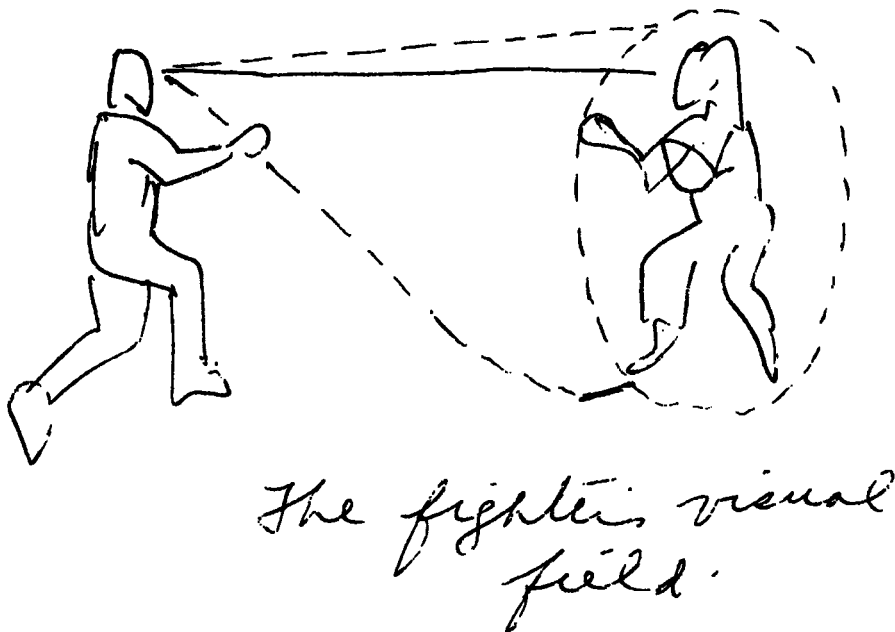
В бою нужно научиться распределять внимание на всю сферу действий, максимально используя периферическое зрение.

Упражнение:

Учитель вытягивает указательный палец и просит ученика сконцентрироваться на кончике пальца. Затем указательным пальцем другой руки в поле зрения ученика он начинает медленно выводить буквы и цифры. Ученик должен суметь расширить свое внимание настолько, чтобы распознавать знаки, не меняя при этом фокусировки зрения.

Поле зрения увеличивается с расстоянием и уменьшается вблизи. Кроме того, поскольку ноги двигаются медленнее рук, легче следить за их работой.

**Хороший боец
постоянно стре-
мится замедлить
темп действий про-
тивника, ставя его
в неопределенную
ситуацию выбора.**



Бой с тенью — хорошее упражнение для выработки подвижности, а также как один из методов повышения скорости.

Скорость

ТИПЫ СКОРОСТИ

1. **Скорость восприятия:** быстрота зрительного восприятия позволяет видеть промахи соперника, дезорганизовать его и сбить с темпа.
2. **Ментальная скорость:** быстрота оценки ситуации и выбора правильного движения для разрушения атаки противника и начала своей контратаки.
3. **Начальная скорость:** необходима для экономичного начала движения из правильной позиции с правильным ментальным настроем.
4. **Скорость исполнения:** необходима для большей быстроты движения при выполнении выбранного маневра. Зависит от скорости сокращения действующих мышц.
5. **Скорость перестроения:** способность своевременно изменять направление движения. Включает в себя управление устойчивостью и инерцией (используйте малую динамичную стойку на согнутых ногах).

СВОЙСТВА, ПОВЫШАЮЩИЕ СКОРОСТЬ

1. Подвижность.
2. Пружинистость, упругость, эластичность.
3. Сопrotивляемость усталости (выносливость, тренированность).
4. Физическая и умственная настороженность.
5. Воображение и предвидение.

Упражнения, развивающие ловкость и гибкость рук и ног, незаменимы для бойца. Многие не могут оценить, насколько скорость зависит от экономичности движений (то есть от правильной формы и координации). Весьма важна роль постоянных механических повторений. Полезна также эмоциональная стимуляция.

Бой с тенью — хорошее упражнение для выработки подвижности, а также как один из методов повышения скорости. Сосредоточьте ум на работе! Представьте, что ваш злейший враг, если он у вас есть, находится перед вами и вы собираетесь показать ему все, на что способны. Максимально используйте воображение, старайтесь предвидеть движения воображаемого соперника, чтобы пресечь их, вживайтесь в реальную модель боя, нарисованную в воображении. Бой с тенью вырабатывает ловкость, повышает скорость, порождает идеи и помогает запоминать отдельные боевые движения, держать их наготове до того момента, когда они будут наиболее востребованными в реальном поединке.

Экономия форм и расслабление мышц повышают скорость. Одна из основных задач спарринга, которую должен решать начинающий спортсмен, состоит в том, что он должен преодолеть естественную тягу быть слишком жестким и поэтому спешит, напрягается, наступает и пытается одним ударом закончить бой. Когда спортсмен заставляет себя сразу полностью выкладываться, его ментальные планы на бой, скорее всего, не соответствуют его физическим возможностям. И действия такого бойца можно назвать скорее неопределенными, нежели целенаправленными. Общая скованность, излишнее мышечное напряжение действуют как тормоз, снижают скорость и рассеивают энергию. Тело лучше работает тогда, когда спортсмен дает ему свободу, а не пытается руководить его действиями. Когда спортсмен бежит так быстро, как только может, он не должен задумываться о том, что следовало бы бежать быстрее.

Общая скованность и излишнее мышечное напряжение действуют как тормоз, снижают скорость и рассеивают энергию.

ЭЛЕМЕНТЫ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ ПОВЫСИТЬ СКОРОСТЬ

1. Предварительная разминка. Уменьшает вялость, повышает эластичность и подвижность мышц, настраивает организм на повышенные нагрузки (частота сердечных сокращений, кровообращение, давление, дыхание).
2. Предварительный мышечный тонус и частичное напряжение.
3. Подходящая стойка.
4. Правильная фокусировка внимания.
5. Превращение стимулирующего восприятия в быстрое восприятие, внедрение последнего в привычку, превращение движений «по команде» в быстрые ответные реакции на уровне рефлекса.

Запустив импульсом силы прямой удар или удар по длинному радиусу или длинной дуге, можно повысить скорость без приложения дополнительной силы, просто за счет сокращения его радиуса. Этот эффект виден при оттягивании на себя в конце дуги удара-молота, которое увеличивает его скорость непосредственно в момент удара. Щелчки полотенцем или кнутом — типичные примеры действия «укороченного рычага».

Ударные движения, подобные кнуту или сжатой пружине, — замечательное явление.

Ударные движения, подобные кнуту или сжатой пружине, — замечательное явление. Движение тела может начаться с толчка пальцами ноги, продолжиться распрямлением ног в коленях, дополниться вращением корпуса, плеч, взмахом верхней части руки и достигнуть своей кульминации в движениях предплечья, запястья и, наконец, сжатия пальцев в кулак. При этом каждое последующее движение повышает общую скорость. Часто принцип «укороченного рычага» используется для того, чтобы выделить из многих скоростей ту, которая напоминает распрямление пружины или захлест кнута. Каждое движение делается на высокой скорости, благодаря чему последующее движение получает дополнительное ускорение.

Когда вы бросаете мяч, накопленные скорости всех частей тела аккумулируются в локте в момент, когда предплечье вращательным движением завершает бросок. Принцип сложения скоростей иллюстрируют большинство длинных или дуговых ударов рукой. Спортсмен бьет рукой, но первоначальный импульс движению дает нога.

Важной особенностью многоступенчатого процесса ускорения является то, что наибольшая выгода из предыдущего ускорения извлекается за счет как можно более позднего подключения последующей составляющей единого движения. Когда рука отводится назад, мышцы груди, ведущие ее вперед, напрягаются и растягиваются.

Окончательная фиксация запястья откладывается до самого последнего момента, непосредственно перед контактом с целью. В футболе профессиональный игрок резко сокращает мышцы бедра и ступни в момент контакта (или даже чуть позже) с мячом. Такое «ускорение в последний момент» в футболе называют «ударом сквозь мяч» или «ударом сквозь человека» в боксе. Принцип заключается в том, чтобы сохранить максимум ускорения до момента непосредственного контакта с мишенью. Независимо от дистанции самой быстрой должна быть последняя фаза атакующего движения. Сохранение нарастающего ускорения необходимо на всей траектории удара. Эта концепция иногда вступает в противоречие с идеей свободной инерции тела после того, как произошел контакт. Этот принцип применим, когда расслабленное сопровождение не мешает скоростному исполнению последующего действия.

Скорость действия — комплексное понятие. Она включает в себя время распознавания и время реакции. Чем сложнее ситуация, на которую нужно реагировать, тем медленнее реакция. Этим объясняется эффективность большинства ложных атак.

Спортсмен может увеличить скорость, научившись правильно оценивать обстановку (фокусировать внимание) и принимать соответствующие стойки. Темп, в котором он способен сокращать мышцы, — важный аспект его скорости.

Скорость определяют физические принципы: меньше радиус — быстрее движение; длиннее дуга — больше импульс силы; правильно распределенный вес тела — скорость при вращениях повышается за счет последовательных, не перекрывающих друг друга движений. Вопрос, на который должен ответить каждый спортсмен: «Какой тип скорости наиболее эффективен для моей манеры боя?»

Часто важнее оказывается не скорость перемещений, а то, как быстро выполняется функциональное движение, то есть то, что ведет к конечному результату.

Чувство времени

Скорость и чувство времени дополняют друг друга. Даже скоростной удар в движении утратит свою эффективность, если будет произведен не вовремя.

Скорость и чувство времени дополняют друг друга. Даже скоростной удар в движении утратит свою эффективность, если будет произведен не вовремя.

— Время реакции

Время реакции — это промежуток между стимулом и ответом.

БОЛЕЕ ПОЛНОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ МОЖЕТ ВЫГЛЯДЕТЬ СЛЕДУЮЩИМ ОБРАЗОМ:

1. Это время, которое проходит от момента поступления сигнала к действию до начала работы мышц.
2. Это время от восприятия раздражителя до окончания простого мышечного сокращения.

Оба определения включают в себя время, затрачиваемое на восприятие. Если распознаваемое действие или объект простые, например звук выстрела или визуальный сигнал взмахом флага, то возможность повышения скорости восприятия будет мала. Но можно ускорить восприятие моторных движений соперника. Направление внимания (при оценке обстановки) на движение противника может сократить время реакции. Дополнительный фактор, приведенный во втором определении, — скорость мышечных сокращений.

Направление внимания (при оценке обстановки) на движение противника может сократить время реакции.

В ЦЕЛОМ ВРЕМЯ РЕАКЦИИ СКЛАДЫВАЕТСЯ ИЗ:

- 1) времени, необходимого определенному раздражителю, чтобы достичь приемника сигнала (органов слуха, зрения, осязания и так далее);
- 2) времени, необходимого мозгу, чтобы направить импульс по нужному нерву к нужной мышце;
- 3) времени, необходимого мышце, чтобы привести себя в действие после получения импульса.

ВРЕМЯ РЕАКЦИИ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ПОД ВЛИЯНИЕМ СЛЕДУЮЩИХ ФАКТОРОВ:

1. Недостаточная тренированность той или иной системы организма.
2. Усталость.
3. Отсутствие сосредоточенности.
4. Эмоциональное беспокойство (гнев, страх и т. п.).

ВРЕМЯ РЕАКЦИИ ПРОТИВНИКА ВОЗРАСТАЕТ:

1. Сразу после завершения проведения приема.
2. Когда расширено его поле внимания.
3. Во время вдоха.
4. Когда он переключает внимание на оценку окружающей обстановки.
5. Когда его внимание или зрение неверно сфокусированы.
6. Когда он физически или духовно выведен из состояния равновесия.

Разминка, физическое состояние, степень мотивации — все влияет на время реакции.

— Время движения

Время движения можно сравнить с выпадом в фехтовании. Время, отводимое на выпад, — это время, необходимое бойцу для совершения простого движения. Это может быть или одно движение рукой, или шаг вперед.

Время, затрачиваемое на выполнение простого движения, зависит от скоростных качеств бойца.

Выполнение неожиданной атаки или отведение удара тогда, когда противник собирается его нанести, являются примерами своевременных действий.

Нет необходимости выполнять своевременное движение торопливо и яростно. Движение, начинающееся с расслабления, без видимых приготовлений, проводимое плавно, без колебаний, может быть настолько неожиданным, что настигнет противника прежде, чем он заметит опасность.

**Разминка,
физическое
состояние, степень
мотивации — все
влияет на время
реакции.**

ЗАСТАВЬТЕ ПРОТИВНИКА ТЕРЯТЬ ВРЕМЯ ДВИЖЕНИЯ

1. Сбивая его с ритма.
2. Сковывая и контролируя его действия (нейтрализуя их).
3. Вызывая у него преждевременную реакцию в первой фазе вашей атаки.
4. Отводя его движение и нанося ответный удар.

Действие, даже технически совершенное, может быть напрасным из-за упреждающих ударов противника. Поэтому очень важно рассчитать время атаки и начать ее в тот момент, когда противник психологически или физически будет не в состоянии противостоять ей.

Таким образом, расчет времени означает способность распознавать правильный момент и своевременно воспользоваться представившейся возможностью для действия. Выбор подходящего времени можно оценивать с точки зрения физических, физиологических, психологических возможностей.

1. Удар можно наносить, когда противник готовится сделать движение или только планирует его.
2. Удар может настичь противника в середине выполняемого им приема.
3. Удар может достичь цели в напряженный момент поединка, проходящего с переменным успехом.
4. Можно нанести удар, когда у противника рассеяно внимание и ослаблена концентрация.

**Хороший боец
должен больше
чувствовать, чем
осознавать, когда
нанести удар.**

Подходящий момент можно либо уловить инстинктивно, либо сознательно спровоцировать. Хороший боец должен больше чувствовать, чем осознавать, когда нанести удар.

Упражнения на развитие чувства времени

1. *Практикуйте сохранение правильной дистанции.*
2. *Атакуйте тогда, когда противник меняет позицию или убирает руки или ноги.*
3. *Применяйте удары с уклоном или простые атаки во время попытки противника войти в контакт. Отклоняющий удар применяйте против прямого, полукругового или кругового ударов.*

Ставьте своей целью быстрые и точные удары, не жертвуйте скоростью ради силы. Сокрушительный удар ногой и мощный удар рукой зависят от двух вещей: а) правильного рычага; б) правильно выбранного времени удара. Не нужно большой силы или веса, чтобы ударить сильно и поразить цель. Правильный временной расчет ударов — вот секрет гарантированного поражения цели.

Временной расчет ударов в боксе заключается в искусстве нанесения сопернику встречного удара, когда тот целенаправленно идет вперед или когда его спровоцируют на это. Хороший боец предугадывает намерения противника и, перехватывая инициативу, провоцирует выгодную ответную реакцию и без колебаний действует согласно поставленной цели. Это требует уверенности в себе, и никто, повторяю, никто не сможет научиться наносить по-настоящему сильные удары в подходящее время, если у него не будет полной уверенности в своей способности сделать это.

— Рванный ритм

Обычно противники с равными способностями следуют движениям друг друга. И если у них нет существенной разницы в скорости, поединок может зайти в тупик. Все движения атакующего и защищающегося делаются почти в одном ритме. Поскольку движения имеют последовательное соотношение, это делает временной расчет каждого движения зависимым от предыдущего. В этом случае небольшое преимущество в инициативе может дать атака, которую надо закончить быстрее противника, если хотим достичь успеха в следующем движении. Когда ритм нарушен, скорость уже не становится первостепенным элементом, обеспечивающим успех атаки или контратаки для бойца, нарушившего устоявшийся ритм. Если ритм был хорошо установлен, существует тенденция и дальше продолжать сложившуюся последовательность движений. Другими словами, присутствующий в каждом человеке стереотип толкает его продолжать делать одно и то же. Человек, который разрывает устоявшийся ритм легким покачиванием или неожиданным движением, может выиграть контратаку на средней скорости: его противник, продолжая, как автомат, работать в прежнем ритме, пропустит удар прежде, чем приспособится к произошедшему изменению. Поэтому удар, сделанный вне ритма, обычно является хорошим ударом и застает соперника раскрытым.

Нужно научиться чувствовать время момента для атаки. Это проблема из области психологии, так как разрыв устоявшегося ритма предполагает, что противник хотя бы на долю секунды продолжит последовательность движений, которую вы внезапно прерываете.

Иногда расчет времени выполняется в отношении атак, сопровождающихся многими угрожающими обманными движениями (финтами). Если защищающийся принимает этот ритм и пытается парировать мнимые угрозы, тогда ритм прерывается легким колебанием, открывающим благоприятную возможность провести

Никто не сможет научиться наносить по-настоящему сильные удары в подходящее время, если у него не будет полной уверенности в своей способности сделать это.

окончательную атаку. В других случаях, когда противник находится где-то в середине своего движения вперед или угрожающего движения, вы можете разорвать ритм, реагируя сначала так, как ожидает противник, а затем неожиданно проводя контратаку, обманув его надежду на то, что вы «попались» на его финт. Ваша контратака, скорее всего, будет успешной, так как противник автоматически продолжит свои мнимые угрозы и не сможет быстро перейти на парирование. Таким образом, расчет времени сводится к получению некоторого преимущества, прежде чем противник перестроится на отражение вашей атаки.

Удар в полтора такта. Любая атака, выполненная в момент, когда движение противника еще не завершено, называется встречной атакой. Когда боец снизит ритм движений противника, он может затем «нарушить спокойствие», ударив на полутакте. Такой метод разрыва ритма выводит противника из духовного и физического равновесия, необходимого для защиты.

- The broken rhythm way :-* not to move against but to lead when one's aura
- proper posture is a matter of effective internal organization
- 1) First of all you must have a "sensitivity cool" aura
 - 2) Your footwork must be light and smooth ~~and~~ extremely fast
 - 3) to have opponent fully commit and out of form
 - 4) to have the "1/2 beat" to fit in harmoniously either to :-
 - a) attack on unguarded mass without momentum
 - b) to merge and gap into a single functioning unit
 - 1) to flow 2) to un-corp
 - 5) to co-ordinate all power to attack his weakness [the body is soft while the tools are powerful]
 momentum & muscular force
 A stiff and inflexible body is not dynamic and fail to communicate impetus to opponent's body

— Каданс

Скорость, совпадающую со скоростью противника, называют кадансом. Это специфический ритм, при котором обеспечивается успешное выполнение движений.

Правильно рассчитанный каданс позволяет спокойно контролировать каждый удар. Такой контроль позволяет бойцу с большей легкостью выбирать атакующие и защитные движения, которые способны принести ему успех.

Помните: чтобы удар дошел до цели, надо обойти защиту. Чрезмерная скорость может привести к тому, что боец «догонит» парирующие движения противника. В таком случае об атакующем говорят, что он «сам себя парировал».

В идеале боец должен найти способ навязать противнику свой каданс. Этого можно добиться, интенсивно меняя ритм собственных движений. Например, можно установить определенный ритм финтов в композиции атаки и удерживать его до тех пор, пока защищающийся не последует вашему примеру.

Принимая скорость противника, боец может начать «вести» его, то есть противник уже сам будет пытаться вас догонять. Если у вас есть существенный запас скорости в руке, можно использовать это преимущество. Это морально влияет на противника, который, обнаружив себя зависимым от вас в таком важном аспекте, как скорость, не может не потерять хотя бы часть веры в себя.

Обманные атаки и финты, выполненные в нормальном ритме, имеют свою цель. Они приучают противника к определенному ритму, отличному от того, в каком будет проводиться атака. Движения, составляющие окончательную атаку, внезапно ускоряются, и, вероятнее всего, противник за ними не поспеет.

Очень эффективное изменение каданса — это замедление вместо положенного по ритму ускорения окончательного действия атаки или ответного удара. Замедление ритма можно изобразить как начатый удар, остановленный на полпути и снова продолженный, когда противник покинет линию угрозы в надежде перехватить вашу руку.

Скорость, набранная в подходящий момент, вместе с правильным кадансом движений, обеспечивает успех задуманной атаки.

**Правильно
рассчитанный
каданс позволяет
спокойно
контролировать
каждый удар.**

— Темп

Успех защитного или атакующего движения зависит от правильно выбранного момента его выполнения. Для выполнения решающего удара нужно застать противника врасплох и воспользоваться моментом его беспомощности.

Маленький промежуток времени (один такт в кадансе), который является наиболее подходящим для эффективного действия, называется «темп».

С психологической точки зрения момент удивления или замешательства, а с физической — момент беспомощности: это и есть удобный момент для проведения атаки. В этом суть концепции темпа — выбрать момент психологической и физической беспомощности противника.

Маленький промежуток времени (один такт в кадансе), который является наиболее подходящим для эффективного действия, называется «темп».

Существуют также темповые возможности, когда противник делает сознательное движение: шаг вперед, делает приглашение, выходит в захват и так далее. В подобных случаях момент атаки нужно выбирать до окончания движения противника, когда тот будет не в состоянии сразу применить ответные действия.

Каждое ваше искусное действие по ходу боя представляет собой темп. Но будьте осторожны, чтобы противник не ввел вас в заблуждение, открывая перед вами обманные темповые возможности.

Атакуйте, когда противник чем-то занят, когда он сам готовит атаку, продвигается вперед, отвлекается, меняет стойку или направление движения. Для этого требуется непрерывная концентрация и бдительность.

Представьте себе концентрацию противника в виде графика и атакуйте в моменты спадов, являющиеся моментами его нерешительности.

Выбор времени есть основной фактор успеха в атаке. Развивайте чувство времени. Даже безошибочная техника и молниеносная скорость не принесут успеха, если атака будет начата не вовремя.

Ответ на вопрос «Как делать?» важен, но для успеха необходимо еще знать ответы на вопросы «Зачем делать?» и «Когда делать?».

— Встречный удар

Когда дистанция велика, противнику перед атакой нужно провести определенные приготовления. Атакуйте его во время этих приготовлений.

Встречный удар — это удар, наносимый одновременно с атакой противника. Встречный удар предугадывает, перекрывает линию атаки и идет по траектории, прерывающей удар противника, либо выполняется с дополнительной защитой. Для верного успеха встречный удар должен быть точно рассчитан как по времени, так и по месту нанесения.

Встречный удар останавливает развитие атаки противника. Он может быть как прямым, так и косвенным. Его можно использовать, когда противник делает шаг вперед для удара, финтилит или находится в ситуации между двумя движениями сложной комбинации.

ВСТРЕЧНЫЙ УДАР ВЫПОЛНЯЕТСЯ

1. Когда противник готовится пойти вперед.
2. Чтобы остановить атаку, когда рука противника еще не выпрямлена.
3. Когда противник, открываясь, делает широкие ложные выпады.
4. Против длинной, плохо направленной атаки.
5. Для иммобилизации противника (прямые и косвенные останавливающие удары).
6. Как первый ложный удар из позиции ожидания перед началом основной атаки.

Встречный удар — отличное средство против соперника (особенно по выдвинутым или открытым частям тела), который атакует широко, не заботясь о прикрытии. Или против противника, подобравшегося слишком близко.

Для нанесения эффективного встречного удара важна правильная оценка времени. Прямой встречный удар рукой или ногой может являться частью действий по разрыву дистанции. В других случаях он делается во время нырков или уклонов.

Для нанесения эффективного встречного удара важна правильная оценка времени.

Встречный удар требует также некоторых угловых поворотов корпуса, когда необходимо перехватить руку противника.

Часто для нанесения встречного удара требуется сделать шаг вперед, чтобы выйти из фокуса атаки противника. Встречая атакующего противника, рекомендуется подавать корпус вперед.

Встречный удар чаще всего полезен и успешен против атак противника, начинающихся с шага вперед. В этом случае запас времени будет больше, чем при атаках без шага. Можно сказать, что его используют в основном на атакующем шаге противника.

Следует постоянно тренировать готовность нанести встречный удар в любой фазе движения противника. Уверенное освоение встречных ударов не только способствует успешному их проведению, но и производит деморализующий эффект на сильного и уверенного в себе противника. Тренируйте встречный удар с большой скоростью, точностью и под разными углами.

Можно сказать, что встречный удар используют в основном на атакующем шаге противника.

— Упреждающий удар

Неразумно начинать атаку, не учитывая скорость действий противника и положение его рук. Хороший боец использует все средства, имеющиеся в его распоряжении, чтобы рассчитать и направить встречный удар таким образом, чтобы он блокировал руку или ногу противника и дал возможность поставить его действия под контроль.

Атака второго намерения или упреждающий удар — это заранее запланированное движение, обычно используемое против бойца, который привык наносить встречные удары или который нападает во время вашей атаки. То есть против того, кто сам атакует, как только противник делает атакующее движение.

Упреждающий удар — это ход, которым противника вынуждают или провоцируют атаковать одновременно с нами, овладевая его защищающей рукой и проводя атаку или ответный (парирующий) удар. Цель упреждающего удара заключается не столько в управлении встречным ударом, сколько в правильно рассчитанном времени парирования. При этом приходится принимать во внимание скорость реакций противника и его каданс.

Надо рассчитать дистанцию так, чтобы свести к минимуму опасность пропустить удар и в то же время самому нанести противнику решающий или ответный удар.

Успех упреждающего удара во многом зависит от умения скрыть свои намерения и заставить противника сделать встречное движение, чтобы у него не осталось возможности что-либо изменить, когда его парируют перед ответным ударом.

ВСТРЕЧНЫМ УДАРОМ ПРОТИВНИКА МОЖНО УПРАВЛЯТЬ СЛЕДУЮЩИМ ОБРАЗОМ:

1. Приглашением к действию (как бы подставляясь под удар).
2. Намеренно открытыми финтами.
3. Ложными атаками с полувывпадом или показными шагами вперед.

Может оказаться полезным наносить ответный удар с противодействием — парируя встречный удар противника или уходя от него и одновременно атакуя (то есть используя непрямую атаку из разных позиций).

Следите за ложными встречными ударами или тем, как противник парирует ваш ответный удар с одновременным контрударом (он может спровоцировать вас на упреждающий удар, явно показывая свое намерение нанести встречный удар).

Атаки и ответные удары, как бы хорошо они ни были задуманы, будут бесполезными до тех пор, пока их не станут проводить в подходящий момент (с временным расчетом) и с правильной скоростью (кадансом). Простой пример правильного выбора времени дает атака с уходом. Из нормальной стойки ожидания эту атаку можно парировать боковым движением руки, которой для этого надо преодолеть всего несколько дюймов, в то время как рука противника должна пройти несколько футов, чтобы достичь цели. В этих условиях самая быстрая атака парируется плавным и медленным защитным движением. Несоответствие во времени еще больше усугубляется, если атака направлена в ту же сторону, куда уже движется рука защищающегося.

Очевидно, что атака должна быть рассчитана так, чтобы идти в направлении, откуда исходит движение руки противника, то есть больше в открытую, чем в закрытую линию. Это наилучший шанс преодолеть неблагоприятную ситуацию как по времени, так и по расстоянию.

Также превосходный момент для атаки — когда противник сам готовится перейти в нее: его мысли, движения рук больше сконцентрированы на атакующих, а не на защитных действиях.

Неразумно начинать атаку, не учитывая скорость действий противника и положение его рук.

Атака на приготовлении часто оказывается эффективной против соперника, аккуратно соблюдающего дистанцию, которого трудно достать, так как он неукоснительно выдерживает безопасное расстояние, как бы вы ни выбирали момент для атаки. В этом случае атаковать можно после того, как вы вовлечете противника в приготовления для его собственной атаки, в самом ее начале, сделав короткий шаг назад.

Атаку на приготовлении не надо путать с атакой во время атаки. Первая проводится во время приготовления противника к началу своей атаки, в то время как вторая является контратакующим действием. Чтобы решить задачу атаки на приготовлении — добиться преимущества над противником во времени, требуются очень точный выбор дистанции и верный временной расчет.

Если спортсмен не обучен контролировать эмоции, в критические моменты поединка, когда эмоциональное напряжение особенно велико, он может утратить свое мастерство.

Настрой

Ментальное состояние спортсмена перед боем определяет напряжение, которое он может проявить в спарринге. Спортсмен, свободный от напряжения, уверен в себе. У него настрой победителя. Он видит себя хозяином ситуации. Для многих спортсменов «психологически необходимо» быть чемпионами. Воодушевленный предыдущим успехом и сделавший выводы из прошлых поражений, он чувствует себя великаном среди лилипутов.

По мере приближения боя спортсмен часто чувствует слабость в области живота, тошноту, у него появляется рвота, сердцебиение, даже может возникнуть боль в пояснице. Опытный боец определяет эти симптомы не как проявление внутренней слабости, а как излишки внутренней энергии. В действительности спортсмен, чувствующий эйфорию перед боем, находится в состоянии слабой готовности. Многие называют такое состояние адреналиновой перегрузкой, и вызвано оно активизацией работы надпочечников, стимулированных соревновательной ситуацией.

Если спортсмен не обучен контролировать эмоции, в критические моменты поединка, когда эмоциональное напряжение особенно велико, он может утратить свое мастерство. Его рабочие мышцы в такие моменты вынуждены будут преодолевать возросшее напряжение мышц-антагонистов. Он становится скованным, неуклюжим в движениях. Испытывайте себя различными условиями и учитесь преодолевать подобное внутреннее состояние.

Опыт показывает, что спортсмен, выкладывающийся до предела, может продолжать борьбу столько, сколько это будет необходимо. Это означает, что обычное усилие не высвобождает все огромные резервы, которые дремлют в человеческом организме. Эту сверхэнергию способно высвободить чрезмерное усилие, сопровождаемое соответствующим эмоциональным настроением или установкой на победу любой ценой. Поэтому, если спортсмен, какую бы усталость он ни чувствовал, решительно настроен победить, он будет способен продолжать борьбу почти на бессознательном уровне и достигнет своей цели. Установка «вы можете победить, если очень этого хотите» означает, что воля к победе должна быть постоянной. Любые наказания, любые усилия, любые жесткие условия неспособны помешать победить. Такое отношение может быть развито только тогда, когда достижение побед является идеалом и мечтой ученика.

Спортсмен должен учиться постоянно работать на предельной скорости, а не рассчитывать на то, что «взорвется», когда это будет нужно. Настоящий спортсмен — тот, кто всегда отдает все, что у него есть. В результате он работает всегда в полную силу и именно посредством этой работы формирует установку выкладываться полностью. Для выработки такой установки тренировки должны быть более длинными, тяжелыми и скоростными, чем это требуется в реальных условиях.

Настоящий спортсмен — тот, кто всегда отдает все, что у него есть.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ НАСТРОЙ, ЧТОБЫ НАРАБОТАТЬ:

- 1) уходы с очень легкими движениями (но не пассивные!);
- 2) сокрушающие атаки;
- 3) скорость;
- 4) естественную динамику движений;
- 5) обманные действия и ускользание;
- 6) упорство и прямооту;
- 7) полную раскованность.

武道釋義

Оружие джиткундо

*...До начала изучения боевого
искусства удар рукой был для меня
просто ударом рукой, а удар ногой —
просто ударом ногой.*

*После изучения боевого искусства
удар рукой перестал быть ударом рукой,
а удар ногой — ударом ногой.*

*Теперь же, когда я понимаю боевое искусство,
удар рукой — это просто удар рукой,
удар ногой — просто удар ногой.*

Базовые основы

Западный бокс выглядит слишком рискованно, хоть в нем и запрещены «подлые» приемы, по сравнению со сверхзащищенностью в восточных боевых искусствах. Она вызвана отсутствием запретов и возможностью атаковать любую часть тела, что породило бесконтактную практику. К тому же эта бесконтактная практика в восточных искусствах, где удар останавливается в нескольких дюймах от цели, создает привычку к ложному чувству дистанции. Из-за постоянной практики «разгона пыли» перед движущейся мишенью, вместо рассчитанного удара сквозь движущуюся мишень, рождается небрежность в отработке и применении тактики уклонов и уходов. Эта тактика есть часть агрессивного боевого искусства, такого как бокс. Скольжения, нырки, уклоны — это виды агрессивной защиты без перемещения за пределы досягаемости.

Западный бокс выглядит слишком рискованно, хоть в нем и запрещены «подлые» приемы, по сравнению со сверхзащищенностью в восточных боевых искусствах.

В реальном поединке мы должны объединить практические элементы обеих упомянутых тактик. Мы должны использовать как сугубо защитные приемы, так и защитные приемы, выполняемые без отрыва от противника. В одиночку ни одна из этих тактик не обеспечит победу в реальном бою.

Тактику уклонов в сочетании с ударами можно применять в бесконтактном спарринге во время финальной атаки противника и во время «окон» между двумя промежуточными атаками. Эта тактика может помочь как оторваться от противника, так и сблизиться с ним.

В боксе действует один правильный принцип: «лучшая защита — нападение». Хорошая защита состоит из упреждающих ударов, ложных движений и контрударов, поддерживаемых мобильностью, давлением на соперника и общей физической, технической и тактической подготовкой.

Хороший боксер может одержать победу за счет молниеносных упреждающих ударов, финтами так отвести контрудары противника, что они пройдут мимо. Промахи лишают противника устойчивости и делают легкой мишенью для ваших контратак.

Именно способность перехитрить противника, навязать ему свой маневр и есть искусство и наука бокса. Чтобы приобрести эту способность, вы должны освоить технику проведения ударов руками и ногами, понять, какие виды ударов существуют, когда и в каких ситуациях их следует применять. Вы должны отрабатывать те комбинации ударов руками и ногами, которые у вас хорошо получаются. В результате долгой практики вы должны приобрести способность вкладывать весь ваш вес и силу в удар. Вы должны добиться того, чтобы автоматически выдавать в правильное время правильный удар.

Когда вы доведете свою технику нанесения ударов до автоматизма, удары станут выполняться на подсознательном уровне, ваш разум освободится для планирования боя по мере его развития и принятия решений при возникновении новых ситуаций. Такого уровня вы можете достичь, только проявив волю в тренировочном процессе. Эта однообразная, рутинная работа — наиболее ценная, и этому нас учит бокс.

Все элементы атаки направлены на то, чтобы выстроить ее стратегически, набрать требуемую скорость, подготовить обманными трюками, подобрать время и дистанцию. Все это инструменты искусного мастера, и он использует их в своей атаке.

Атака с обманом¹ — это атака настоящего мастера. Боец-мастер имеет в своем арсенале приемы, которые ставят в тупик соперника, раскрывают его во многих местах. Маневрируя, мастер ставит противника в трудные ситуации. Он комбинирует реальные удары с ложными так, что их трудно различить. Он «ведет» противника, заставляет его делать то, что желает сам. Посредством встречных ударов и рациональных перемещений он выводит противника из равновесия. Мастер умеет подойти на короткую дистанцию, понимает значимость ближнего боя. Его перемещения так совершенны, что могут использоваться как в защите, так и в нападении. Наконец, он владеет искусством контратаки, потому что знает, когда атаковать самому и когда разрешить атаковать себя. Таким образом, атака с научным подходом — простое дело. Она требует многих лет учебы и практики.

Атака с обманом — это атака настоящего мастера.

В атаке есть четыре основных приема, которые вы будете часто использовать: вынуждение противника к определенным действиям, обманные движения, провоцирование и вход в ближний бой.

— Провоцирование

Мастер атаки знает истинную цену прямого удара. Он также знает, какой ответ последует на его прямой удар. Он знает и то, что каждый прямой удар влечет за собой раскрытие той или иной зоны и что на каждое раскрытие есть свой контрудар, а на этот контрудар — парирование или упреждающий удар. Но он также знает, как и когда сравнительно безопасно пойти в атаку.

¹ Атака с обманом — сленговое название обманной атаки, которое часто используют в единоборствах.

Провоцирование выполняется ведущей рукой, сторожевая рука слегка отведена назад в позицию готовности. Движения в стороны незначительно открывают некоторые участки тела. Такое обычно происходит, когда ведущая рука делает прямое движение вперед.

— Обманные движения (финты)

Финты — это приемы, характерные для бойца высокого класса. Они требуют точного глазомера, согласованных движений ног, рук и корпуса с единой целью — обмануть противника. Эти движения действительно вводят в заблуждение. Если противник «попадает» на них и уходит в защиту, мастер сразу же использует открывшиеся места для атаки. Финты используются и для изучения реакций противника на те или иные движения.

Финты в поединках против неопытных противников не так необходимы, как в схватках с опытными соперниками.

Обманное движение вызывает раскрытие только на один короткий момент. Извлечение выгоды из этого требует мгновенного, рефлекторного действия, точного прогнозирования места, которое будет открыто благодаря определенному финту. Такое знание приходит с практикой, выработать реакцию можно, только применяя множество финтов против многих противников. Если определенный финт вызывает определенное раскрытие, этот прием не следует использовать до тех пор, пока не будет идеально отработан соответствующий удар. Хороший боец точно знает, какое место откроет противник после того или иного обманного движения, и пользуется этим знанием, направляя свою атаку по конкретному адресу еще до того, как противник раскроется. Когда встречаются соперники, равные по силе, скорости и мастерству, выигрывает тот, у кого совершеннее искусство финтов.

Существенными элементами финтов являются скорость, вариативность, точность и сопровождение их четкими решительными ударами. Обманные движения, используемые слишком часто и однообразно, позволяют противнику вычислить их и успешно контратаковать. Это лишает обманные действия смысла.

Финты в поединках против неопытных противников не так необходимы, как в схватках с опытными соперниками. Следует тренировать много различных комбинаций финтов, пока они не войдут в разряд естественных движений.

— Вынуждение противника

Вынуждение напрямую связано с финтами. Если в результате обманного движения брешь в вашей обороне образуется сама собой, то, вынуждая соперника, вы намеренно оставляете незащищенным тот или иной участок тела и провоцируете соперника нанести определенный удар, создавая таким образом условия для задуманного вами контрудара.

Финты — один из элементов провоцирования соперника. Здесь используется стратегия количественного нагромождения движений, силового натиска. Ситуация, когда вы готовы идти вперед, открыв противника для атаки, но в то же время способны только на контратаку, — это фаза боя, над которой обычно мало работают. Многие бойцы в этом положении не наносят атакующие удары. Именно здесь очень важным становится навык провоцирования противника, умение заставить его самого пойти в атаку.

Заставляйте противника промахиваться, входите в зону его обороны с помощью нырков, уклонов, «прилипания» контролирующими руками.

— Ближний бой

Это искусство борьбы на близкой дистанции. Здесь требуется мастерство не только для того, чтобы сблизиться, но и чтобы остаться в этом положении. Чтобы сблизиться, необходимо скользить, танцуя, вокруг противника, плести узоры уклонов, покачиваний, приседаний, вызывать и провоцировать его и, конечно, делать финты.

– Ближний бой: невысокий против высокого

Держите руки поднятыми, локти располагайте близко к телу. Качайтесь, скользите из стороны в сторону. Заставляйте противника промахиваться, входите в зону его обороны с помощью нырков, уклонов, «прилипания» контролирующими руками. Короткий прямой левой гораздо лучше мощного заметного удара. Возможность нанести такой удар возникает лишь на короткий момент, поэтому и полагаться лучше на быстрый короткий удар.

Набирайте очки, когда противник, используя хуки, либо опускает руку вниз во время удара, либо направляет удары по слишком широкой дуге. Бить нужно поверх жесткой прямой левой руки, как только противник опустит правое плечо или начнет удар по широкой дуге.

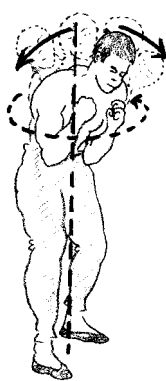


Fig. A

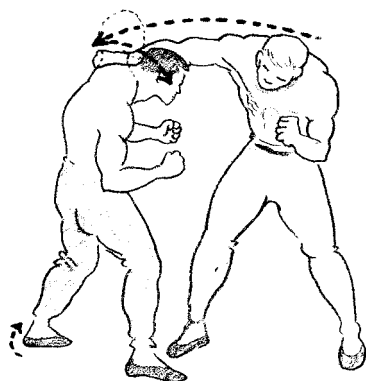


Fig. B



Fig. C

**Всегда старайтесь
«накрыть» мишень
средней линии
(корпус или голову)
прямыми ударами
за один шаг.**

Fig. D

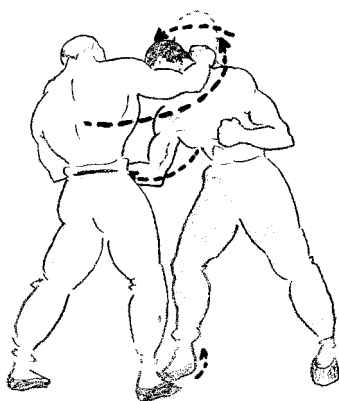
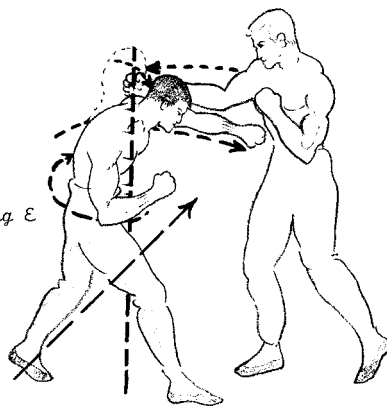


Fig. E

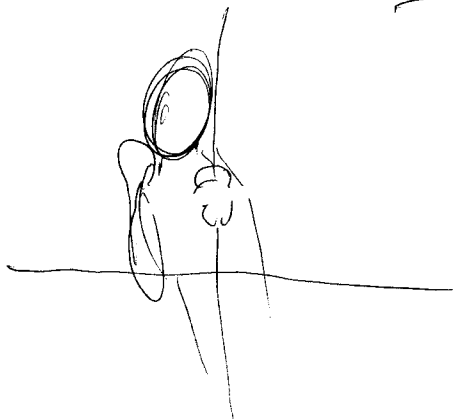


Невысокие бойцы используют левый удар под руку в поединках против высоких противников. Удар идет круговым движением в район головы противника. Движение должно идти от плеча. Чередуйте его с ударом ладонью внутрь.

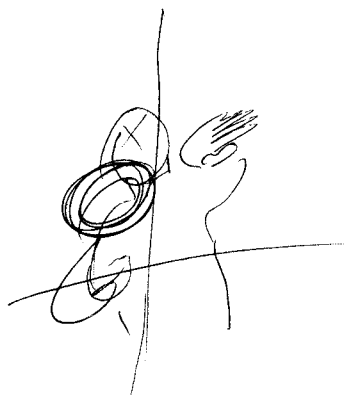
Всегда старайтесь «накрыть» мишень средней линии (корпус или голову) прямыми ударами за один шаг. Однако если соперник блокирует эти удары, уходит или контратакует, вы можете прибегнуть к более сложным ударам и комбинациям.

Из-за разнообразия вариантов бой — это осторожная игра. Следует хорошо понимать, что каждый удар должен тщательно готовиться. Однако стремление вступить в схватку по заранее подготовленному плану действий, как правило, приводит к плачевному результату. Отдавая отчет о возможных опасностях, будьте всегда гибкими в своих действиях и готовыми перестроиться в любой момент.

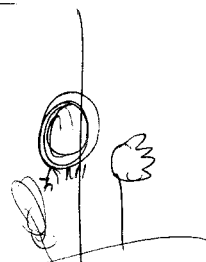
The cross.



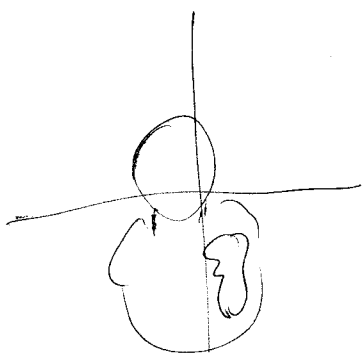
The straight arrow.



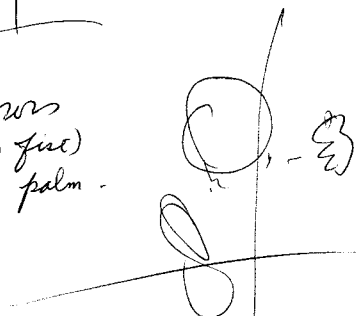
The over head palm
crush.



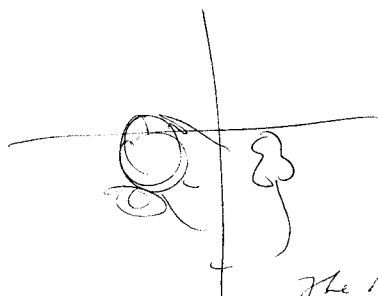
The cross
(with face)
" palm.



The body shot



The ^{rear} ~~high~~ hook.



The rear low hook

Оружие джиткундо

— Техника работы рук

А. ТЫЧКИ ПАЛЬЦАМИ ВЕДУЩЕЙ РУКИ

- | | |
|--|--|
| 1. Тычок вытянутыми вперед пальцами (по высокому, среднему или низкому уровням). | 2. Тычок согнутыми пальцами (кочерга). |
| | 3. Удар-штопор (пальцы сложены в форме лопасти винта). |

Б. ПРЯМЫЕ УДАРЫ И ТЫЧКИ ВЕДУЩЕЙ РУКОЙ

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| 1. Высокий прямой удар. | 4. Удар с наклоном вправо. |
| 2. Прямой удар в туловище. | 5. Удар с наклоном влево. |
| 3. Низкий прямой удар. | 6. Двойной прямой удар. |

В. БОКОВЫЕ УДАРЫ ВЕДУЩЕЙ РУКОЙ

- | | | |
|--------------------|------------------------|--------------------|
| 1. Высокий хук. | 5. Хлесткий. | 8. Хук вперед-вниз |
| 2. Хук в туловище. | 6. Хук вверх (лопата). | (штопор). |
| 3. Низкий хук. | 7. Горизонтальный | 9. Хук ладонью. |
| 4. Напряженный. | хук. | |

Г. СКОЛЬЗЯЩИЕ УДАРЫ ТЫЛЬНОЙ СТОРОНОЙ ДРУГОЙ РУКИ

- | | |
|--------------------------------|--|
| 1. Высокий удар. | 4. Скользящий удар сверху вниз с захлестом (боковой стороной кулака и открытой ладонью). |
| 2. Скользящий удар в туловище. | |
| 3. Низкий удар. | 5. Удар в пах снизу вверх. |

Д. УДАРЫ ТЫЛЬНОЙ ЧАСТЬЮ КУЛАКА

- | | |
|-------------|--------------------------------------|
| 1. Высокий. | 4. Вертикальный удар (вверх и вниз). |
| 2. Средний. | |
| 3. Низкий. | 5. Удар напряженной рукой. |

Е. СВИНГИ (ПО УКРОЧЕННОЙ ДУГЕ)

- | | |
|-----------------------------|--|
| 1. Ладонью. | 3. Реверсивный свинг (отведенной назад рукой). |
| 2. Тыльной стороной кулака. | 4. Костяшками пальцев. |

Ж. АППЕРКОТЫ

- | | |
|-------------|-----------------------------|
| 1. Высокий. | 3. Низкий (снизу в пах). |
| 2. Средний. | 4. Реверсивный рукой в пах. |

З. РЕВЕРСИВНЫЕ КРУГОВЫЕ УДАРЫ

- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| 1. Основанием кулака. | 3. Локтем. |
| 2. Предплечьем. | 4. Двойной круговой удар. |

И. УДАРЫ ТИПА «МОЛОТ»

- | | | |
|-----------------|------------------|----------------|
| 1. Левый молот. | 2. Правый молот. | 3. Молот вниз. |
|-----------------|------------------|----------------|

— Техника работы локтей

- | | | |
|------------------|---------------------|---------------------|
| 1. Локтем вверх. | 3. Скрученный вниз. | 5. Крушащий справа. |
| 2. Локтем вниз. | 4. Локтем назад. | 6. Крушащий слева. |

— Техника работы ног

— А. БОКОВЫЕ УДАРЫ (В ОСНОВНОМ ВЕДУЩЕЙ НОГОЙ) —

- | | |
|--|--|
| 1. Боковой удар вниз (в колено, бедро, голень). | 5. Низкий боковой удар вправо (из различных стоек). |
| 2. Горизонтальный боковой удар (ребра, живот, почки и другие важные органы). | 6. Скользящий боковой удар (высокий или средний). |
| 3. Боковой удар вверх. | 7. Контрудар с шагом назад. |
| 4. Высокий боковой удар вправо (из различных стоек). | 8. Боковой удар в прыжке. |
| | 9. Боковой удар ногой разгибанием колена (с одновременным разворотом на опорной ноге). |

— Б. ПРЯМЫЕ УДАРЫ —

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 1. Большим пальцем (в мягкие ткани). | 6. Восходящий удар (в колено или запястье). |
| 2. Высокий прямой удар. | 7. Удар с шагом назад. |
| 3. Средний прямой удар. | 8. Прямой удар в прыжке. |
| 4. Низкий прямой удар. | 9. Штампующий удар вниз. |
| 5. Прямой удар внутрь. | |

— В. РЕВЕРСИВНЫЕ ПРЯМЫЕ УДАРЫ —

- | | |
|--|------------------------------------|
| 1. Высокий реверсивный удар. | 5. Реверсивный удар на шаге назад. |
| 2. Средний реверсивный удар. | 6. Штампующий реверсивный удар. |
| 3. Низкий реверсивный удар. | |
| 4. Реверсивный удар внутрь (высокий, средний, низкий). | |

— Г. ДУГОВЫЕ УДАРЫ —

- | | |
|---|-----------------------------------|
| 1. Высокий удар по дуге (высокий, средний, низкий). | 4. Реверсивный полудуговой удар. |
| 2. Реверсивный удар по дуге (высокий, средний, низкий). | 5. Двойной дуговой удар в прыжке. |
| 3. Полудуговой удар ведущей ногой. | 6. Дуговой удар с шагом назад. |
| | 7. Вертикальный дуговой удар. |
| | 8. Обратный удар. |

Отдавая отчет
о возможных
опасностях, будьте
всегда гибкими
в своих действиях
и готовыми
перестроиться
в любой момент.

Д. УДАРЫ НАЗАД С ВРАЩЕНИЕМ

- | | |
|--|--|
| 1. Высокий удар назад с вращением. | 5. Удар в прыжке с вращением. |
| 2. Средний удар назад с вращением. | 6. Вертикальный удар с вращением. |
| 3. Низкий удар назад с вращением. | 7. Удар назад колесом (360°). |
| 4. Удар на шаге назад с вращением (контрудар). | 8. Боковой удар в прыжке. |
| | 9. Боковой удар с разгибанием колена (с разворотом задней ноги). |

Е. ДУГОВЫЕ УДАРЫ ПЯТКОЙ (НОГА НАПРЯЖЕНА И СОГНУТА)

- | | |
|---------------------------------|--|
| 1. Высокий дуговой удар пяткой. | 4. Полудуговой удар пяткой ведущей ноги. |
| 2. Удар по среднему уровню. | 5. Реверсивный полудуговой удар (тыльной ногой). |
| 3. Низкий удар. | |

Ж. УДАРЫ КОЛЕНОМ

- | | |
|---------------------------------------|---|
| 1. Удар коленом вверх ведущей ногой. | 3. Реверсивный удар коленом вверх (тыльной ногой). |
| 2. Удар коленом внутрь ведущей ногой. | 4. Реверсивный удар коленом внутрь (тыльной ногой). |

— Другие приемы**А. УДАРЫ ГОЛОВОЙ**

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. Выпад вперед. | 3. Выпад вправо. |
| 2. Выпад назад. | 4. Выпад влево. |

Б. ЗАХВАТЫ

- | | |
|---|---|
| 1. Борьба <ul style="list-style-type: none"> • Удушение (удержание за волосы). • Удержание ногами. • Связывание. | 2. Дзюдо <ul style="list-style-type: none"> • Залома суставов. • Удушения. • Согласованная работа рычагов. |
|---|---|

В. МЕНТАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

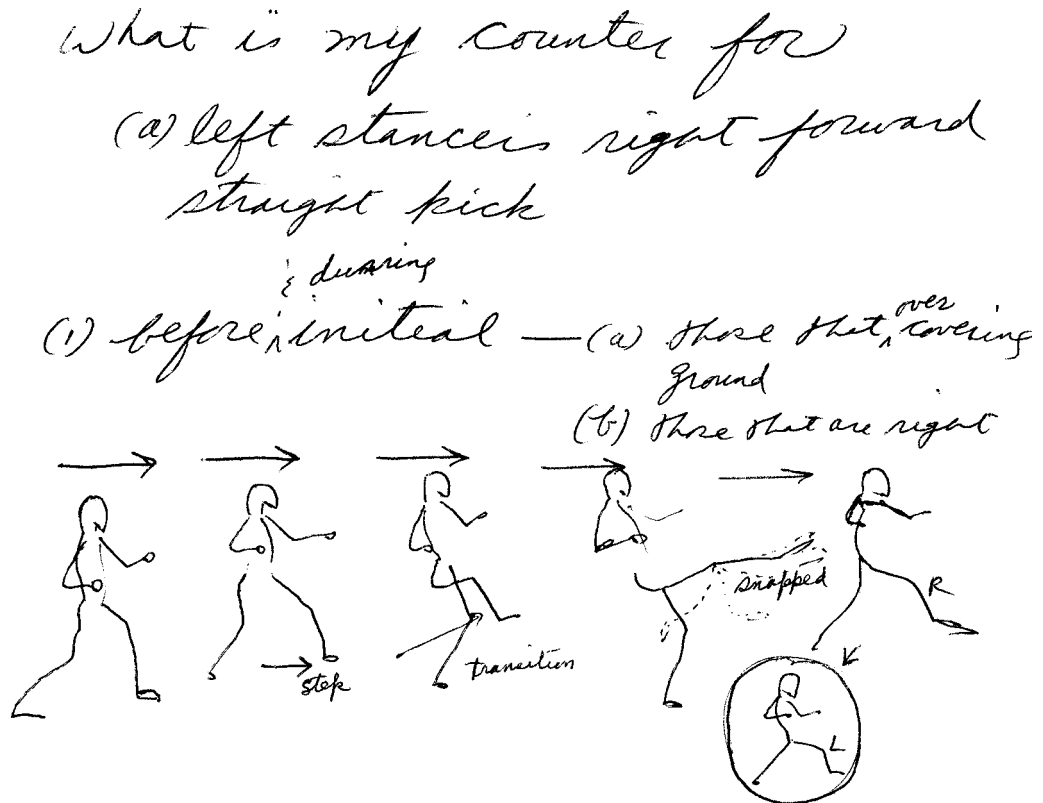
1. Кришнамурти.
2. Дзен.
3. Даосизм.

Г. УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

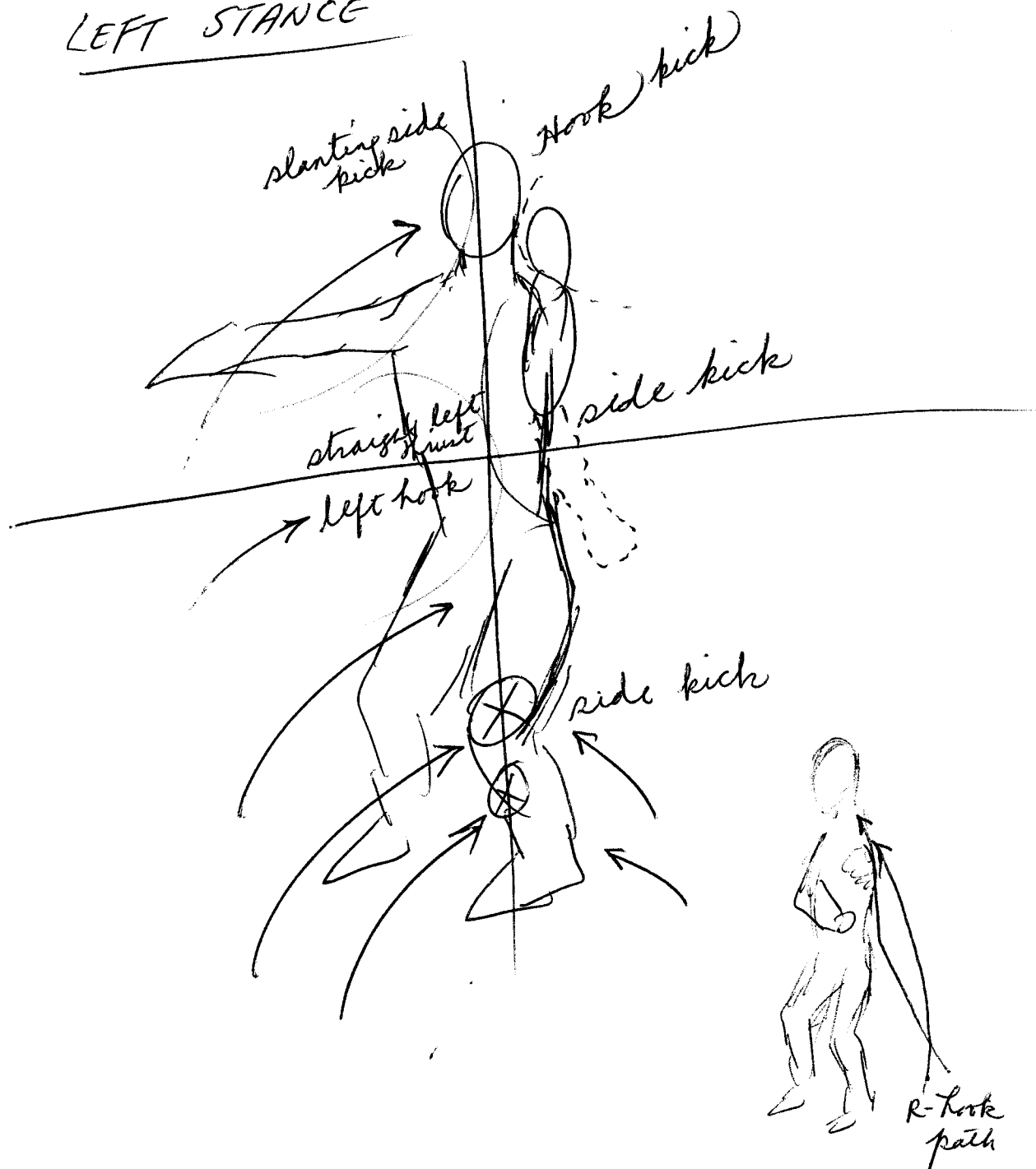
1. Общая подготовка: бег, работа по развитию гибкости.
2. Специальные занятия: бокс, удары ногами (кикбоксинг), борьба.
3. Силовые упражнения: поднятие тяжестей, работа на специальных гимнастических тренажерах.

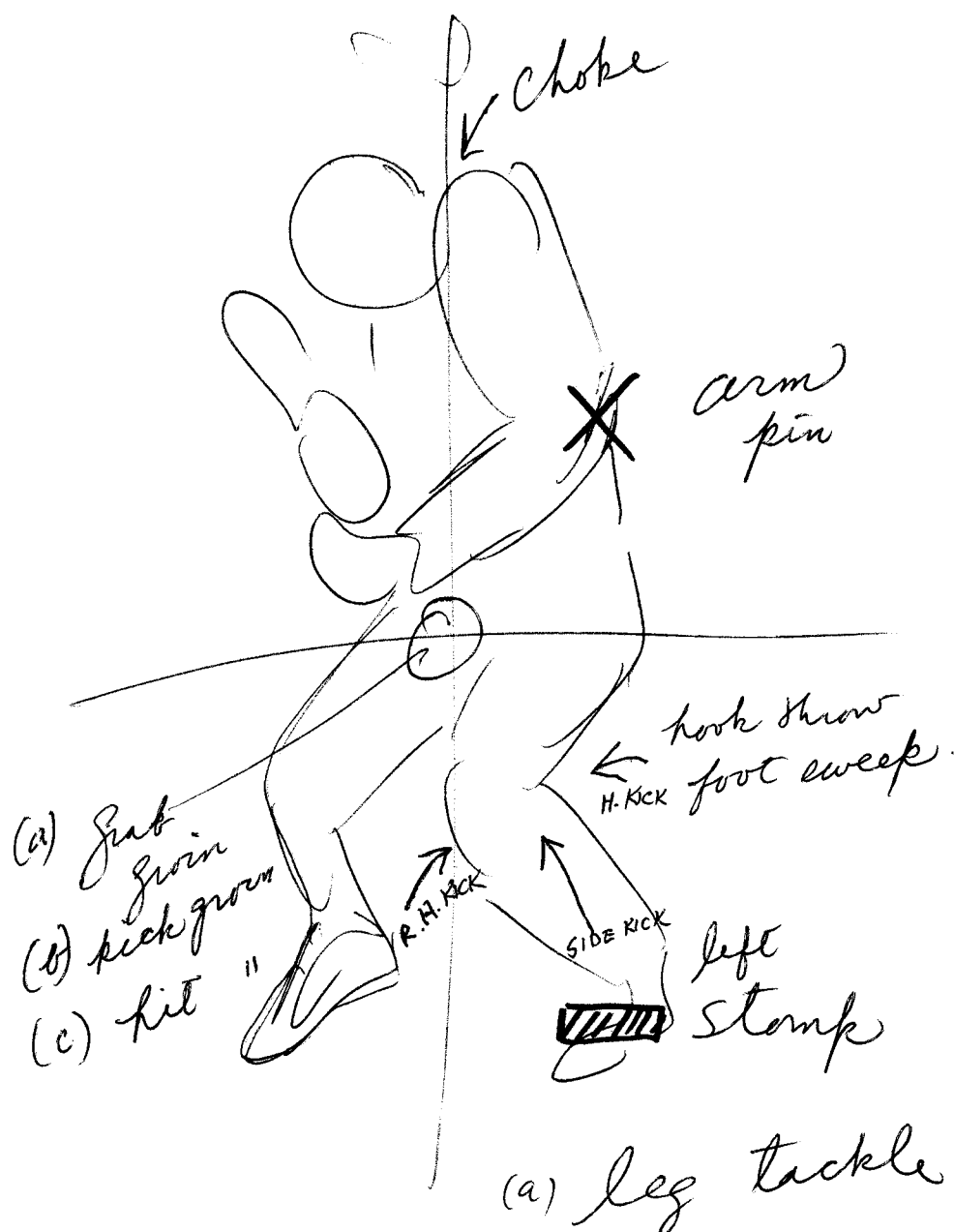
Д. ПИТАНИЕ

1. Энергетическое/восстанавливающее.
2. Диета для развития мышц.



LEFT STANCE

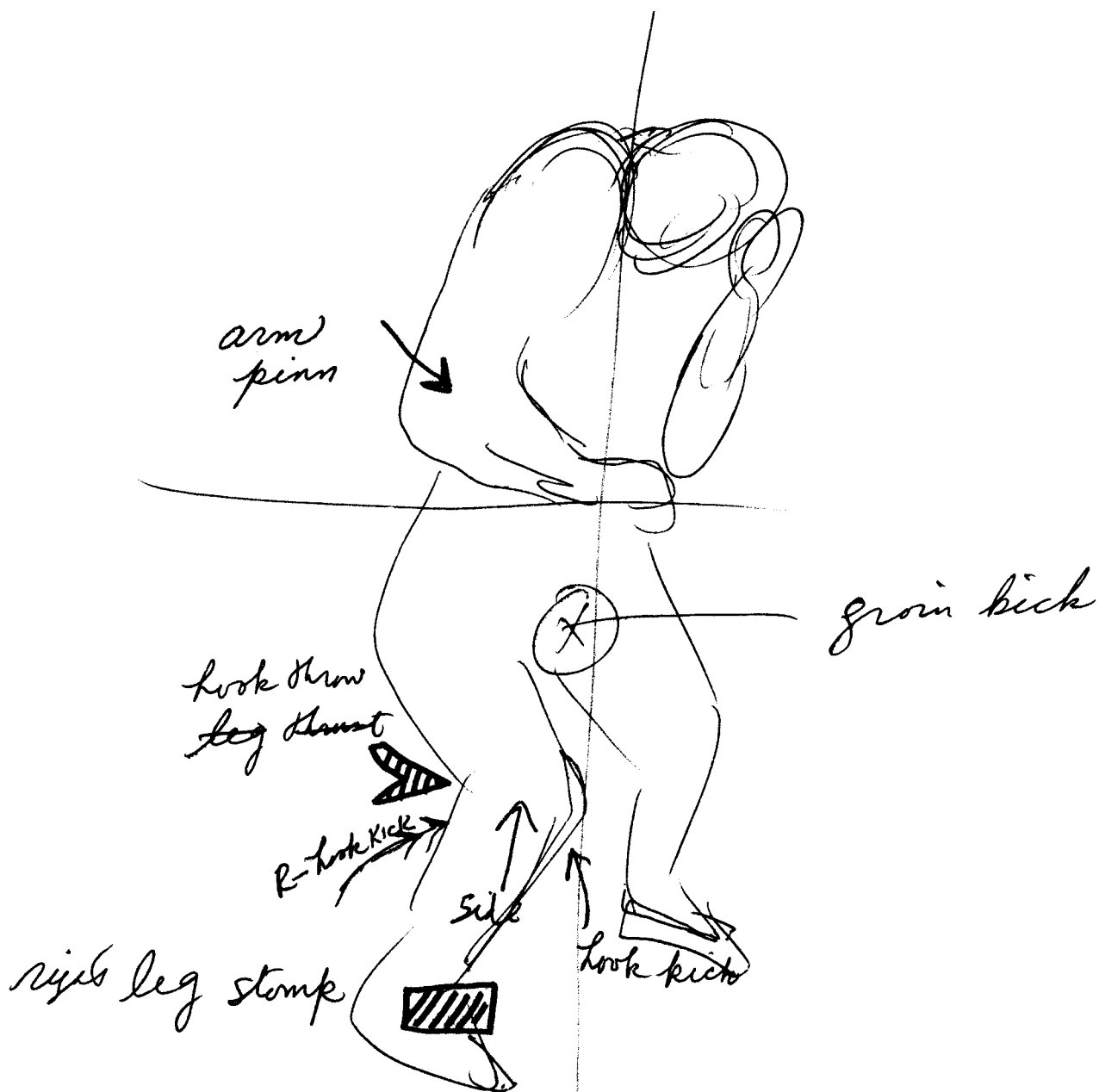




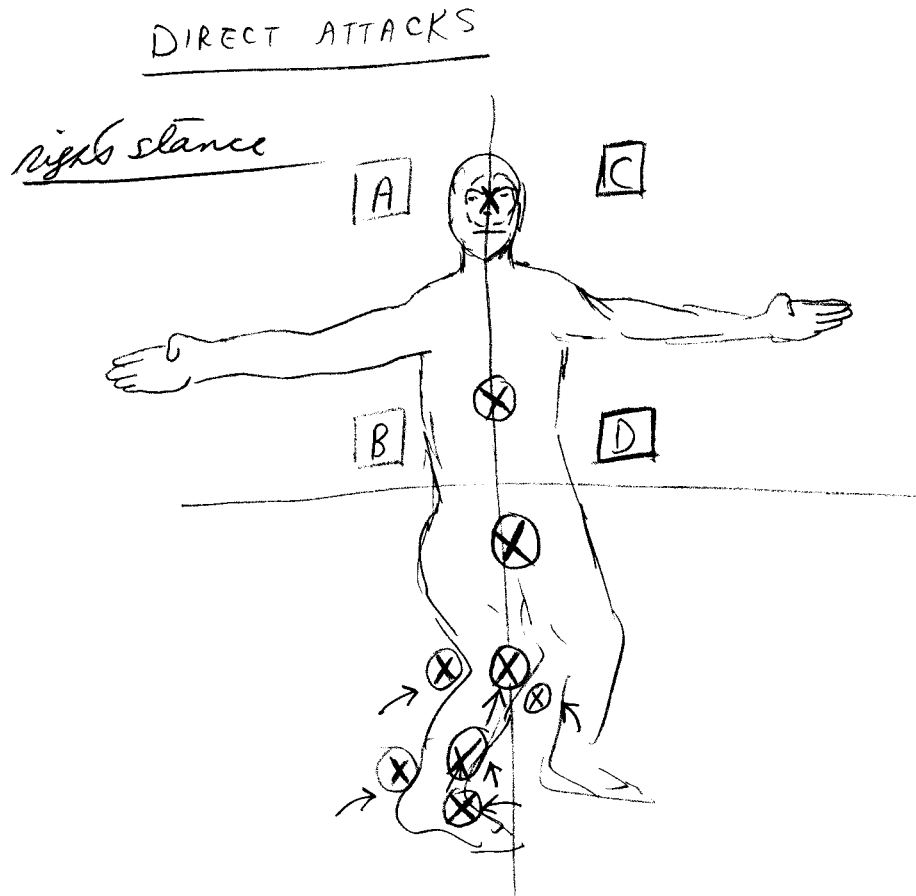
(a) leg tackle lock.

(b) go behind — (choke & groin grab)

(c) hook throw



- (#) leg tackle lock
- (#) hook throw
- (#) go behind



The direct attack

KICK : - [A] [B] side kick

[B] [R] SIDE KICK

(X) (knee) - side kick

(X) (shin) - side kick

(X) (instep) - side kick or stomp kick

(X) (X) (back of knee) - left foot sweep
(heel)

[C] Right hook kick

[D] Right hook kick

(X) (face) - side kick or hook kick or spin
kick

(X) (groin) - hook kick

Удары руками

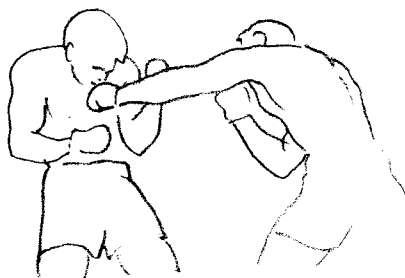
В джиткундо вы не бьете противника только кулаком, вы наносите удар всем телом. Другими словами, не нужно использовать только силу рук, руки должны передавать большую мощь от правильной работы ног, поясницы, плеча и запястья.

— Удар ведущей рукой

Прямой удар ведущей рукой — становой хребет техники рук в джиткундо. Он используется как оружие нападения, в защите, чтобы остановить и прервать комплексную атаку противника. Когда вы выставляете правую ногу вперед, правая рука и нога превращаются в главное оружие нападения. В правосторонней стойке правая рука намного ближе к противнику, чем левая. Для левосторонней стойки справедливо обратное утверждение. Во время боя выставляйте вперед вашу сильнейшую сторону.

Прямой удар ведущей рукой — самый быстрый из всех ударов руками. Он вводится в действие минимальным движением, не нарушая при этом устойчивости. Поскольку удар направлен прямо к мишени, больше шансов, что он достигнет цели (у противника остается меньше времени на то, чтобы его заблокировать). Кроме того, прямой удар, как правило, более точный, чем другие удары.

**Прямой удар
ведущей рукой —
становой хребет
техники рук
в джиткундо.**



Ни один удар рукой, даже самый эффективный прямой удар, не может быть единственным оружием в арсенале спортсмена, хотя и есть стили, практикующие только прямые удары. Мощный прямой удар чаще используется в качестве завершающего, поэтому он, конечно, должен быть усилен и поддержан другими, угловыми ударами руками и ногами, что сделает ваше оружие более вариативным, не привязанным к какой-то одной определенной линии атаки. В конце концов, хороший боец должен уметь наносить удары под любыми углами, из любого положения, руками и ногами.

Способ нанесения прямого удара отличается от техники традиционного кун-фу. Прежде всего, кулак в начале прямого удара располагается не на бедре. Такой способ нанесения удара нереальный, он оставляет незащищенной слишком большую площадь тела. И, конечно, при такой стойке возрастает дистанция, которую необходимо преодолеть руке до контакта с противником.

Вместо того чтобы идти от плеча, прямой удар начинают от середины груди: сжатый кулак (большой палец сверху) движется прямо вперед в плоскости носа. Нос служит исходной точкой направляющей линии удара. Перед нанесением удара запястье слегка разворачивается и при ударе немедленно возвращается в исходное положение, добавляя ему «ввинчивающий» момент.

Очень важно наносить прямые удары не из классической стойки, без обязательных подготовительных движений и не из какого-то стандартного положения.

Очень важно наносить прямые удары не из классической стойки, без обязательных подготовительных движений и не из какого-то стандартного положения. Прямой удар ведущей рукой наносится из стойки, в которой вас застала ситуация, без дополнительного отведения руки к бедру или плечу, без оттягивания плеча назад и т. д. Практикуйте прямой удар из любой стойки, после удара возвращайтесь в стойку, из которой били (а не ставьте руку на бедро!). Со временем вы научитесь наносить удары из любого положения, где бы ни находилась ваша рука. Помните, что удары в таком стиле дают вам дополнительную скорость (нет лишних движений), они неожиданны для противника (нет отводящих движений, предшествующих удару).

Большинство прикрытий делается оттянутой назад рукой, поэтому ее называют «сторожевой рукой». Нанося удар ведущей рукой, не совершайте общей ошибки классического стиля — не начинайте удар от бедра. Сторожевая рука при этом должна прикрывать ведущую руку, делать атаку более защищенной. Например, во время нанесения ударов в туловище ведущей рукой сторожевую руку нужно держать высоко, чтобы при необходимости вовремя блокировать вероятную контратаку противника в верхнюю часть тела. Другими словами, когда одна рука наносит удар, другая должна либо связывать руки противника, либо отводиться (но не на бедро) для предупреждения контратаки и сохранения стратегической позиции для выполнения последующей серии приемов.

Для быстрого и мощного выполнения ударов очень важно расслабление. Пусть ваше ударное движение будет расслабленным и легким; не напрягайтесь, не сжимайте кулак до момента контакта. Все прямые удары должны заканчиваться фиксацией кулака в нескольких дюймах за мишенью. В таком случае вы будете бить «сквозь соперника», а не в него.

После удара не опускайте ведущую руку вниз, отводите ее в исходное положение. Вы можете посмотреть, как это делает настоящий мастер — быстро, точно рассчитывая время и дистанцию. Старайтесь культивировать в себе привычку возвращать руку по тому же пути и держать ее высоко на случай контрудара.

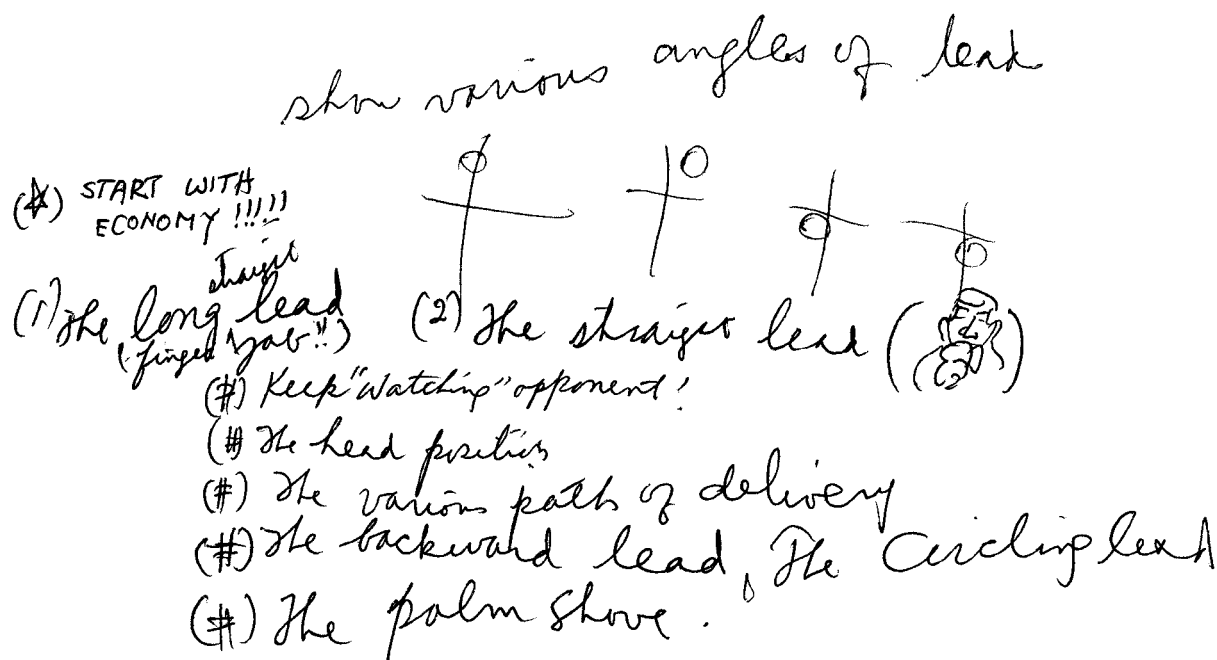
Нанося удар ведущей рукой, следует одновременно менять положение головы, создавая дополнительную защиту от контратаки противника. В начале прямого удара голова остается на той же линии, что и рука, но потом ее надо отводить слегка в сторону. Чтобы свести к минимуму контратаку противника, вы должны финтить перед проведением удара. Однако не переусердствуйте с финтами и уклонами головы. Помните простую истину: все хорошо в меру.

Иногда стоит использовать двойные удары, поскольку они, как правило, оказываются неожиданными для противника. Второй удар нарушает его привычный ритм и открывает путь для следующей серии ударов.

При продвижении вперед во время атаки ведущая нога не должна ставиться на землю до момента касания кулаком цели, а вес тела не должен фиксироваться на полу. Вы должны забирать энергию от земли, полностью выпрямляя и напрягая опорную ногу.

Ваша ведущая рука подобна молнии, она никогда не должна быть жесткой или неподвижной. Пусть она слегка перемещается. Двигаясь угрозным образом, она не только сдержит противника на дистанции, но и сможет нанести удар быстрее, чем из статичного положения.

Иногда стоит использовать двойные удары, поскольку они, как правило, оказываются неожиданными для противника.



НЕОБХОДИМЫЕ КАЧЕСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРЯМОГО УДАРА С УКЛОНОМ:

1. Совершенная устойчивость.
2. Точность выбора цели.
3. Точный расчет времени и отличная координация.
4. Максимальная мощность.

Прямой ударом называют такой удар, который в атаке и защите оставляет исполнителя на минимальное время в ударной зоне.

Многие мастера считают его основным ударом.

Некоторые бойцы постоянно меняют положение, выбирая позицию, но при этом забывают о дистанции, опускают руку. Из этого можно извлечь определенное преимущество: когда противник меняет направление движения на противоположное, возникает возможность атаковать его прямым ударом.

**Прямые удары
имеют долгую
историю и являются
продуктом
тщательного
осмысления.**

Если недостаточно решительный противник после удара отводит руки в позицию ожидания, ваша немедленная прямая атака может принести успех.

Если противник вдобавок к вышеупомянутой ошибке сделает еще и шаг вперед, то успех прямого удара будет еще более вероятен.

Прямые удары имеют долгую историю и являются продуктом тщательного осмысления. Требуя скорости и ловкости в исполнении, прямые удары проходят меньшее расстояние, чем круговые удары, и первыми достигают цели. Прямые удары более точные, чем хуки и свинги, позволяют максимально использовать длину конечности.

Искусство проведения прямых ударов базируется на строении тела и возможности применения принципа рычага. Это попытка задействовать вес тела, используя руку как передаточное звено. Действия только одними руками недостаточно, чтобы придать прямому удару реальную мощь. Реальная мощь, скорость и точность могут быть получены только за счет перемещения веса тела таким образом, чтобы руку от центральной линии тела вели бедро и плечо.

ЕСТЬ ТОЛЬКО ДВА СПОСОБА, КОТОРЫЕ ОБЕСПЕЧИВАЮТ ПОЛНОЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ВЕСА (СРАВНИТЕ С УДАРОМ НОГОЙ):

1. Быстрый разворот в пояснице, позволяющий бедру и плечу вести руку.
2. Полный разворот всего тела, переносящий вес с одной ноги на другую.

Разворот в пояснице быстрее полного разворота, он легче в освоении и используется как базовый фундамент при освоении искусства проведения прямых ударов.

Удар — это не толчок. Настоящий удар можно уподобить щелчку кнута — энергия постепенно концентрируется и затем внезапно высвобождается мощным водопадом. Толчок же, наоборот, концентрирует силу в начале удара и по мере удаления руки от тела постепенно теряет мощность. При ударе ступни ног всегда находятся под телом. При толчке же тело часто теряет равновесие, так как сила берется не из поворота тела, а от толчка опорной ногой.

Мощь в ударе появляется от быстрого вращения тела в пояснице, но не из раскачивающегося движения, а из разворота вокруг выпрямленной ведущей ноги. Когда плечи не напряжены и поворачиваются вокруг центральной оси тела, опережая движение рук, удар приобретает мощь и становится поистине произведением искусства.

Как только прямая линия ведущей стороны тела оказывается нарушенной, мощь теряется. Ведущая сторона тела — это опора, ось вращения. Это стержень, который генерирует силу и мощь до высочайшего уровня. Мощь бывает настолько велика и передается таким образом, что атакующий может послать противника в нокаут, не делая шаг вперед и без какого-либо видимого усилия.

Обратите особое внимание на развитие расслабленности. Если вы напряжены, вы теряете гибкость, у вас нарушается чувство времени, а они важны для успешного нанесения ударов. Держитесь расслабленно и помните, что выбор момента — это главный фактор, делающий удар эффективным.

Прямые удары не выполняются небрежно. Они наносятся с правильно направленным предплечьем и с сокращением мышц плеча. Кулак сжимается только в тот момент, когда удар достигает цели. Отдача при ударе помогает вернуть руку в исходное положение.

Мощь в ударе появляется от быстрого вращения тела в пояснице, но не из раскачивающегося движения, а из разворота вокруг выпрямленной ведущей ноги.

Чтобы достичь полного успеха, прямой удар и шаг должны быть одним скоординированным движением.

Верхняя часть вашего плеча должна находиться на уровне линии удара. Во время удара в живот и колени нужно наклониться, чтобы плечо оказалось на нужном уровне.

Не забывайте черпать мощь из земли через ноги, поясницу, спину. Вовлекая в удары всю вашу силу (следя при этом за экономичностью своих движений), делайте удары проникающими. Отталкивайтесь от земли.

При ударе разворачивайтесь на ступнях вокруг оси тела. Кулак идет непосредственно от центральной оси с толчком той ноги, которая находится позади него. Иногда успешно завершить прием помогает резкий трех-четырёхдьюмовый прыжок.

В зависимости от позиции и времени, которое у вас есть для нанесения удара рукой, вы можете сделать короткий шаг влево левой ногой. Но следите при этом за встречными ударами. Это движение придаст больше силы удару, особенно на дальней дистанции.

Самый подходящий момент для нанесения удара наступает, когда противник бросается вперед.

Помните, что идущая вперед нога не должна опускаться раньше времени, иначе вес тела перейдет в нее вместо того, чтобы оказаться сзади. Пятка при этом должна быть слегка поднята и развернута наружу.

Ноги всегда держите слегка согнутыми в коленях, чтобы при необходимости быстро включались в работу, подобно пружинам, сильные мышцы бедра.

Ваш шаг должен быть достаточно длинным, чтобы вы могли достичь цели. Направляйте удар немного за мишень. Используйте всю дистанцию!

Чтобы достичь полного успеха, прямой удар и шаг должны быть одним скоординированным движением.

Когда вы делаете шаг вперед, голова должна быть немного наклонена в сторону.

Ни в коем случае не отступайте и не закрывайте глаза. Все время внимательно наблюдайте за противником. Подбородок держите подобранным и жестким.

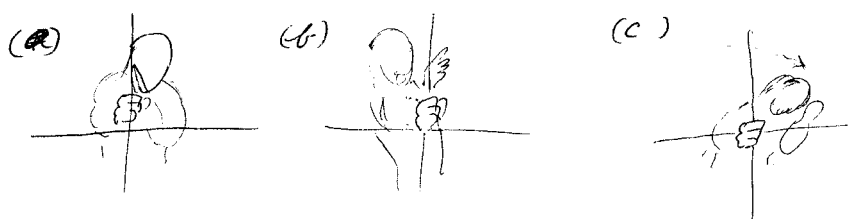
Помните о «прикрытии» линии тела, будьте очень бдительными, как если бы этого прикрытия у вас не было.

Всегда держите настороже отведенную назад руку! Будьте готовы ею действовать.

– Прямой удар с уклоном

При нанесении прямого удара позиция головы должна непрерывно меняться: иногда ее стоит опускать вниз, иногда отводить в сторону. Иногда сторожевую руку располагают перед лицом, нанося удар ведущей (это действие может повлечь за собой потерю дистанции и скорости).

Во время нанесения прямого удара иногда перед лицом оказывается задняя рука. Это может сказаться на скорости и возможности достать ударом противника. Разнообразие и еще раз разнообразие — пусть противник постоянно пытается разгадать ваши намерения.



The Elusive path (add look and back-feel)



FIG a (1)

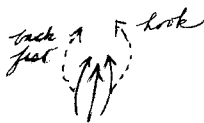
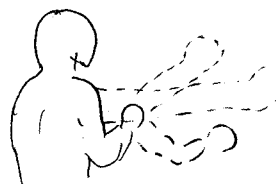


FIG a (2)



Разнообразие и еще раз разнообразие — пусть противник постоянно пытается разгадать ваши намерения.

ВНЕЗАПНОЕ ИЗМЕНЕНИЕ УРОВНЯ

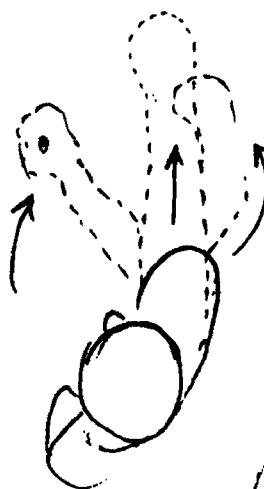
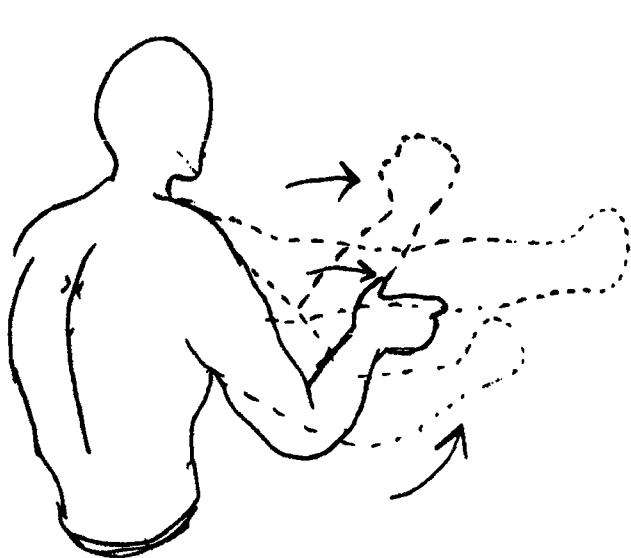
Внимание! В начальный момент удара держите голову прямо, затем следует внезапное изменение — наклон головы (финт).

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЭТО КАК ЗАЩИТУ ОТ:

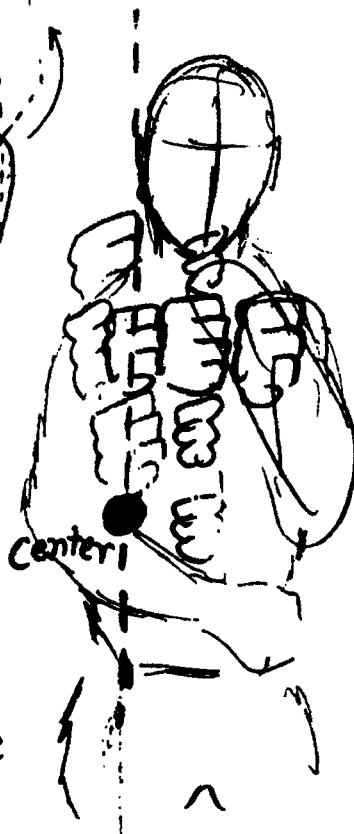
- 1) свингов (рукой или ногой);
- 2) хуков (рукой или ногой);
- 3) реверсивных ударов пяткой;
- 4) вращательных ударов ногами.

Используйте изменение уровня для захватов и блоков.

The "Elusive Lead"



The facing Center



The sudden change of level



1. the first 2 inches in leading ----- head first

2. defense:-
a) swing (Feet, H)
b) Hooks (Feet, S.W.)
c) REVERSE HEEL
d) spin kick and blows

3. set up for grappling & tackling.

– Прямой удар в корпус

Прямой удар в корпус — эффективный удар. Им можно нокаутировать противника. Но этот удар можно также использовать для отвлечения его внимания.

Не являясь достаточно сильным, этот удар может, тем не менее, иметь сильный поражающий эффект, если попадает в солнечное сплетение. Важно, чтобы при ударе тело следовало за рукой. Удар в корпус более эффективен, если его исполнитель опускается на уровень мишени.

Корпус до поясницы наклоните вперед до образования прямого угла с ногами. Держите ведущую ногу слегка согнутой, а другую — согнутой чуть больше. Одновременно с наклоном корпуса с силой направляйте руку в солнечное сплетение противника. Удар должен быть направлен слегка вверх, а не вниз. Сторожевую руку держите высоко перед телом, готовясь отразить передний хук противника. Голову опустите вниз так, чтобы была видна только макушка, лицо защищает бьющая рука.

Чтобы провести правый прямой в корпус, сделайте левый финт в голову, отступите левой ногой и одновременно наклонитесь влево. Вы оказываетесь защищенным практически от всех опасностей. С ударом правой, который немедленно за этим последует, противнику будет трудно справиться. Более того, вы окажетесь в положении, когда можно провести сильный левый удар в голову.

Существуют различные способы и пути приложения силы, и все их нужно использовать.

– Проникновение удара

Прежде всего, существуют различные способы и пути приложения силы, и все их нужно использовать.

Проникновение удара означает продолжение движения или даже его ускорение, начиная от момента контакта и до его завершения. Удар должен ускоряться на протяжении всего движения. Когда он достигает цели, у него еще достаточно инерции и силы, чтобы быть проникающим. Не ставьте перед собой цель ударить в противника, стремитесь ударить сквозь него. Не создавайте эффекта легкого «касания» в ущерб глубине проникновения удара!

Настраивайтесь на то, чтобы ударить как можно сильнее, каждой клеткой своего организма, и вы будете бить все сильнее и сильнее по мере овладения этим искусством.

В боксе, например, учат бить «сквозь противника», сохраняя или даже увеличивая скорость во время контакта, чтобы «взрывной толчок» проникал как можно глубже и резко менял позицию противника.

Кулак сжимайте непосредственно в момент удара, чтобы ускорение пошло внутрь объекта (вспомните, как сжимается теннисный мяч). Не расслабляйте руку в момент контакта, ее следует возвращать назад с той же скоростью. Обратное движение в пояснице добавит ускорение как самому удару, так и возвращающейся руке.

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Очень важно, возвратившись в боевую стойку после выполнения какого-либо маневра, походить несколько секунд на подушечках пальцев, разминая стопы и снимая напряжение перед последующими действиями. На тренировках это имитирует реальный бой.

Весь секрет истинной силы и опасности прямого удара заключается в выборе момента. Естественно, в сочетании с точностью. Отрабатывайте этот удар на подвешенном маленьком мячике, он будет имитировать вашу цель.

Весь секрет истинной силы и опасности прямого удара заключается в выборе момента. Естественно, в сочетании с точностью.

Практикуйте проведение последовательных быстрых прямых ударов, убирая бьющую руку ровно настолько, насколько это необходимо, для придания ударам максимальной мощности.

Учитесь экономичным движениям при нанесении ударов с различных углов, постепенно увеличивая расстояние.

Важный пункт: во всех приемах руками первой начинает движение рука, и только потом ноги. Помните об этом — руки всегда идут перед ногами.

Защита от прямого удара

Примеры защиты от прямого удара, если вы находитесь в правосторонней стойке

- Держите левую руку готовой к отражению удара. Ладонь открыта, расположена чуть выше, чем обычно, делает контрольные круги перед корпусом. В это время ведущая рука противника начинает движение к вашему лицу. Отклонитесь слегка влево и ударьте противника жестко и быстро по запястью или предплечью левой рукой — никакой силы не требуется, чтобы отклонить даже

сильнейший удар такого рода. Не упустите случая воспользоваться выгодным положением. Нанесите ответный удар в лицо или корпус. Ваш противник в этот момент будет не защищен и неустойчив.

- Качнитесь влево, шагая вперед правой ногой, и проведите сильный удар правой в корпус (или в голову).
- Качнитесь вправо, шагая вперед правой ногой, и проведите сильный перекрестный контрудар левой в корпус (или в голову).
- Отклонитесь назад, затем вернитесь в исходное положение.

Серию прямых ударов ведущей рукой следует всегда заканчивать так, чтобы можно было вернуться в правильную боевую позицию.

Наносите прямые удары попеременно в голову и корпус.

— Тычок ведущей рукой

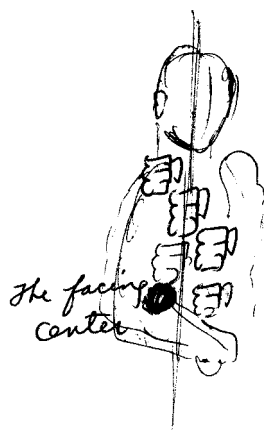
Тычок ведущей рукой — это разведка боем. Это основа всех расслабленных, легких, «жалящих» ударов. Это, образно выражаясь, «кнут», а не «дубина». Мохаммед Али говорил, что это напоминает «прихлопывание мух мухобойкой».

Большое преимущество тычка состоит в том, что при этом ударе не нарушается равновесие, его можно использовать и в нападении, и в защите. В нападении тычок ведущей рукой служит для того, чтобы вывести противника из равновесия, прокладывает путь для более серьезных ударов. В защите встречный тычок часто останавливает противника или эффективно отводит его атаку. Вы можете быстрым тычком в лицо обескуражить противника как раз в тот момент, когда он собирается нанести удар. Правильное применение тычка свидетельствует о мастерстве бойца, который полагается в своих действиях больше на стратегию, нежели на силу. Тычок требует мастерства, изящества в равной степени, как и скорости, и искусства разорвать ритм. Помните, что нет ничего хуже медленного тычка, особенно если противник вовремя заметит подготовку к этому удару.

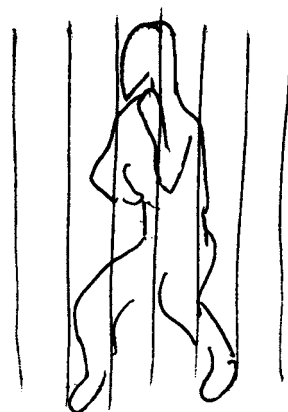
Важно, выполнив тычок ведущей рукой, мгновенно возвращать ее в исходную позицию, чтобы снова быть готовым бить или защищаться от контрудара.

Помните, что нет ничего хуже медленного тычка, особенно если противник вовремя заметит подготовку к этому удару.

The paths of leading



The economy base



Во всех ударах, включая и тычки ведущей рукой, сила должна исходить от всего тела. Движение должно быть непрерывным и идти от плеча.

It is important that upon shooting your right jab you instantly return your right fist to its on guard position ready to punch again or to protect yourself from counterpunch. It is often advisable to shoot more than one left jab. The second jab has an excellent chance of landing (providing the first one is delivered with utmost economy); it also serves to cover up the missed first jab. Of course, you should shoot as many more as you wish.

Тычок — удар резкий, не толкающий. Возвращаться обратно рука должна в высоком положении, чтобы при необходимости можно было отбить контрудар сторожевой рукой. Затем руки расслабляются и опускаются к телу, но не оттягиваются назад. Это так же важно, как и знание, когда и как следует наносить удар.

Во время проведения тычка подбородок должен быть опущен и прижат к плечу, которое «охватывает» подбородок и защищает его.

Во всех ударах, включая и тычки ведущей рукой, сила должна исходить от всего тела. Движение должно быть непрерывным и идти от плеча.

Часто рекомендуют наносить сразу несколько тычков. Повторный тычок имеет отличные шансы пройти (при условии, если первый был максимально экономичным) и служит, к тому же, «прикрытием» для неудавшегося первого тычка. Конечно, количество повторений зависит только от вас.

Продолжайте тренировать тычок, пока он не станет легким, естественным движением. Держите плечо и руку расслабленными и готовыми к любым действиям. Требуется долгая и усердная практика, чтобы сделать движения автоматическими, обеспечивать скорость и мощь удара без видимых усилий. Точность должна стать вашей главной целью. Чем прямолинейнее будет движение руки, тем лучше.

Если дистанция не позволяет достать голову или корпус противника, проведите тычок в его бицепс.

Тычок можно использовать, когда противник отступает, закрывшись напряженной рукой. Держите его тычками в состоянии защиты, не давайте ему покоя.

— Тычок пальцами

Как шпага фехтовальщика, всегда находящаяся на линии атаки, так и тычок пальцами передней руки — постоянная угроза для противника. Тычок пальцами — это фехтование без шпаги. Основная мишень — глаза противника.

Передний тычок пальцами — самое длинное и самое быстрое «ручное» оружие джиткундо, не требующее приложения больших усилий. Вам не нужна мощь, чтобы ткнуть пальцами в глаза противника. В гораздо большей степени эффективность тычков пальцами зависит от способности уловить удачный момент в сочетании с точностью и скоростью. Так же как и все приемы для рук, тычок пальцами должен проводиться из позиции готовности, он не требует никаких подготовительных движений. Тычок начинается из любого положения, рука молниеносно возвращается в исходное положение, это выглядит, как бросок кобры. Противник должен ваш удар ощутить на себе прежде, чем заметит его.

Надо делать этот удар резко, как в одиночном исполнении, так и в комбинации. Пока вы не приобретете естественную быстроту, противник будет с легкостью уходить от ваших одиночных тычков пальцами. В этом случае вы можете постараться достать его вторым и третьим ударами. Передний тычок пальцами — оружие высокоэффективное, особенно при самозащите. Его следует развивать до высшей степени профессионализма.

Как шпага фехтовальщика, всегда находящаяся на линии атаки, так и тычок пальцами передней руки — постоянная угроза для противника.

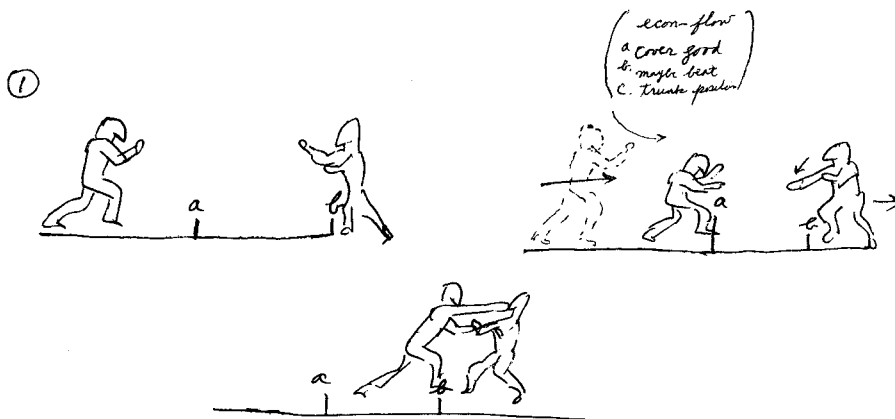
Поскольку здесь используется больше шокирующее, нежели ударное воздействие, передний тычок пальцами подобен удару мухобойки. Главное — точность. Аккуратно выбирайте момент для своей атаки и сразу переходите к более мощным ударам.

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Тренируйте и оттачивайте тычки пальцами, когда вы свежи, иначе вместо точности и концентрации усилий на экономичных движениях вы будете действовать грубо. Оставляйте упражнения на выносливость на конец тренировки, делайте их после отработки навыков.

Оставляйте упражнения на выносливость на конец тренировки, делайте их после отработки навыков.

1. «А» и «Б» стоят напротив друг друга. Оба находятся в позиции ожидания.
2. «А» начинает с низкого удара в голень. Он в основном используется как финт для раздражения противника и увеличения времени его реакции, а также в качестве предупреждения возможного удара ногой во время продвижения «А» вперед.
3. Как только дистанция сократится и незадолго до того, как ведущая нога «А» станет на линию ноги «Б», «А» наносит «Б» передний тычок пальцами в место, открывшееся после финта ногой.



Это относится также к прямому удару ведущей рукой.

— Прямой удар сторожевой рукой в корпус

Прямой удар сторожевой рукой в корпус относится к мощным ударам и используется как контрудар либо как удар после предварительного финта ведущей рукой. Как при переднем тычке в корпус, тело следует за ударом (сохраняйте хорошую защитную позицию, остерегаясь контрудара-молота). Дополнительную силу придает разворот тела вокруг ведущей ноги. Прямой удар сторожевой рукой очень эффективно отвлекает внимание противника и с наибольшим успехом используется против высокого противника.

Этот удар следует применять как можно чаще. Правильно рассчитанный и точно нанесенный, этот удар наиболее опасен для противника и безопасен для вас, поскольку при его нанесении вы припадаете к земле, избегая контрударов. Возможности для использования этого удара представляются довольно часто, поэтому он является одним из лучших контрударов на прямой удар противника, открывающий одну из сторон его корпуса.

Ведущая рука поднята, ладонь раскрыта, локоть находится внизу на случай каких-либо действий противника. Голова наклонена на линию бьющей руки и, таким образом, достаточно хорошо защищена.

Этот удар следует часто использовать против соперника, который защищает лицо сторожевой рукой, проводя прямой удар ведущей рукой в голову.

Попадание удара в корпус облегчает большая площадь открытых участков тела, в отличие от атаки в голову. К тому же корпус менее подвижен.

Проводя прямой удар сторожевой рукой в корпус, сделайте финт ведущей рукой в голову и «вызовите» противника на прямой контрудар или подождите, пока он сам решит провести прямой удар.

Чтобы остановить прямой удар сторожевой рукой в корпус, нужно просто мощно провести ведущую руку вдоль тела и одновременно с этим поднять ведущее плечо на случай, если удар в корпус перейдет в двойной удар — «удар петлей».

Правильно рассчитанный и точно нанесенный, этот удар наиболее опасен для противника и безопасен для вас, поскольку при его нанесении вы припадаете к земле, избегая тем самым контрударов.

— Перекрестный удар сторожевой рукой

В позиции ожидания ладонь сторожевой руки находится где-то под подбородком, в одном-двух дюймах от груди. Когда вы бьете передним прямым ударом, разворот в пояснице смещает кулак с его обычной сторожевой позиции назад, на четыре или пять дюймов от точки, с которой вы можете без каких-либо приготовлений ударить сильнейшим в боксе ударом — задним перекрестным.

Перекрестный задний удар наносится точно так же, как и прямой тычок, — он всегда идет строго по прямой линии. Это — «тяжелая артиллерия», и разворот в пояснице следует делать намного бóльшим.

В любом мощном ударе костная структура должна сформировать одну прямую линию, которая будет держать на себе вес тела, освободив таким образом мышцы, которые двигают другую часть тела вперед с сокрушительной силой. Одна сторона тела при ударе образует прямую линию.

Следует быть уверенным в том, что плечо и пятка поворачиваются синхронно. Это выполняется простым смещением веса тела на ведущую сторону тела, ее стабилизацией и освобождением противоположной стороны тела. Это позволит выполнить силовой разворот или взрывное вращение. Принцип тот же, что при захлопывании двери.

Сначала ваш вес смещен на подушечку отведенной назад стопы. По мере движения вперед кулак начинает вращаться, одновременно в удар включается плечо. Вы вращаетесь в пояснице, вес вашего тела перемещается вперед, сперва вкладываясь в удар, а затем, в момент контакта, перемещается на ведущую ногу. Задняя нога помогает небольшим подтягиванием вперед в направлении удара, кулак отводится назад с одновременным поворотом корпуса.

Помните, что секрет мощи заднего прямого перекрестного удара рукой заключается в использовании ведущей части тела как стержня, обеспечивающего свободное вращение его противоположной части.

Пусть рука скользит свободно и легко, не сдерживайте и не напрягайте ее в начале удара. Сокращайте мышцы в конце движения, высвобождайте свою нервную энергию, направляя ее внутрь противника. Сила удара зависит от скорости, расчета времени и согласованности с движениями противника. Не забывайте направлять удар толчковой ногой.

**Перекрестный
удар — это «тяжелая
артиллерия».**

Держите руки все время поднятыми. Особенно следите за тем, чтобы не опускать сторожевую руку во время удара ведущей рукой. Удары должны следовать оттуда, где находятся руки. Начинается все обычно из позиции ожидания, без предварительных движений, поднятия или отведения рук назад. Плечо приподнимается, чтобы защитить подбородок, последний опускается. Сторожевая рука должна мгновенно покинуть свое место возле груди или у корпуса: обычно она начинает движение от одноименного плеча.

По мере того как атакующая рука выпрямляется, вторая отводится к корпусу в позицию защиты. Это делается не только из-за возможного контрудара, но и для того, чтобы занять исходную позицию для следующего удара, если захочется продолжить серию. Запомните: одна рука уходит вперед, другая занимает исходную позицию. Это движение следует тренировать, чтобы оно стало легким, быстрым и правильным. Рука должна вылетать с такой взрывной силой, как будто вы отдергиваете ее, ощутив удар током. Удар должен быть направлен сквозь мишень, не в нее. Затем, возвращаясь назад, рука расслабляется.

Применять задний перекрестный удар рукой следует своевременно, безо всяких колебаний. Если вы думаете, что остаетесь открытым для удара противника, ваш удар должен лететь еще решительнее вперед, не останавливаясь на полпути.

Поскольку задний перекрестный — это длинный удар, чтобы быть эффективным, он должен быть прямым, как стрела, быстрым, как выстрел, и внезапным. Суть эффективности этого удара состоит в такой скорости его нанесения, чтобы результат был достигнут прежде, чем противник осознает это. Прямой задний перекрестный удар рукой надо выполнять аккуратно, намного точнее, чем передний прямой, и чем прямее будет его траектория, тем точнее и сокрушительнее он будет.

Пока у вас не будет устойчивого равновесия, у вас не будет и необходимой позиции для нанесения переднего прямого после перекрестного заднего. Это очень важно: если противник делает нырок, чтобы избежать вашего перекрестного удара, то ваш лучший ответ — это прямой удар. Но для этого вы должны быть в правильной позиции. Если в этот момент вы попытаетесь изменить неправильное положение ног, то легко можете обнаружить себя лежащим на спине.

Задний перекрестный удар труден для применения из-за того, что сторожевой руке приходится преодолевать большое расстояние, и перед противником открываются места, куда он может нанести свой удар. Тренируйте немедленное и внезапное начало, быстрый ответ в случае контратаки и, таким образом, совершенствуйте удар.

Если вы думаете, что остаетесь открытым для удара противника, ваш удар должен лететь еще решительнее вперед, не останавливаясь на полпути.

– В правосторонней стойке

Обычно вы бьете левой рукой после удара правой (на счет раз-два).

Постоянно двигайте правой рукой, не оставляйте ее неподвижной. Пусть она мелькает взад-вперед, как язычок готовый ужалить змеи. Прежде всего, постоянно угрожайте ею, беспокойте противника.

Посылайте вперед правую руку, одновременно делая шаг правой ногой. Прежде чем рука достигнет цели (приковывая к себе внимание противника), посылайте левый кулак (без отведения его назад) и закручивайте тело вправо на ступне левой ноги. Во время вращения черпайте энергию из левой стороны тела, от стопы, через голень и бедро, не забывая поддержать удар быстрым напряжением левого плеча. Энергия аккумулируется посредством точной координации движений всех частей тела. На всем протяжении движения сохраняйте устойчивость.

Следует отметить, что левый (задний) прямой — это часто контрудар. Иногда лучше спровоцировать противника финтом на передний прямой, чтобы затем контратаковать левым задним ударом. Он наносится во время переднего прямого удара противника в голову. Вы делаете шаг навстречу правой ногой, позволяя руке противника скользнуть над вашим левым плечом. Одновременно бьете левой, не спуская глаз с левой руки противника, чтобы в случае необходимости вовремя остановить ее своей правой. Затем делаете нырок головой вперед и вправо, чтобы избежать прямого удара противника (по-прежнему не упуская его из вида). Нырок должен быть неглубоким — только чтобы избежать удара. Ваша левая рука, находящаяся сзади до тех пор, пока ведущая рука противника почти полностью не выпрямится, наносит свинг, скользя под локтем противника. Корпус слегка отклоняется слева направо. Правые локоть и плечо следует отдернуть назад.

Встречайте таким ударом противника,двигающегося вперед. Цельтесь точно в челюсть. Однако постоянно стараться нанести удар только в голову не следует. Атакуйте противника и в центральную линию, стремясь ударить сквозь него.

Попытайтесь провести левый в живот, затем левый перекрестный. Попробуйте сначала нанести двойной удар ведущей правой, чтобы подготовить прямой левый удар.

Иногда, продвинувшись немного дальше вправо, проведите быстрый прямой левый удар под руку противника, направляя его слегка вверх.

Возвращаясь, слегка приподнимите ведущее плечо на случай ответного левого перекрестного удара, если ваш оппонент правша, или переднего хука левши.

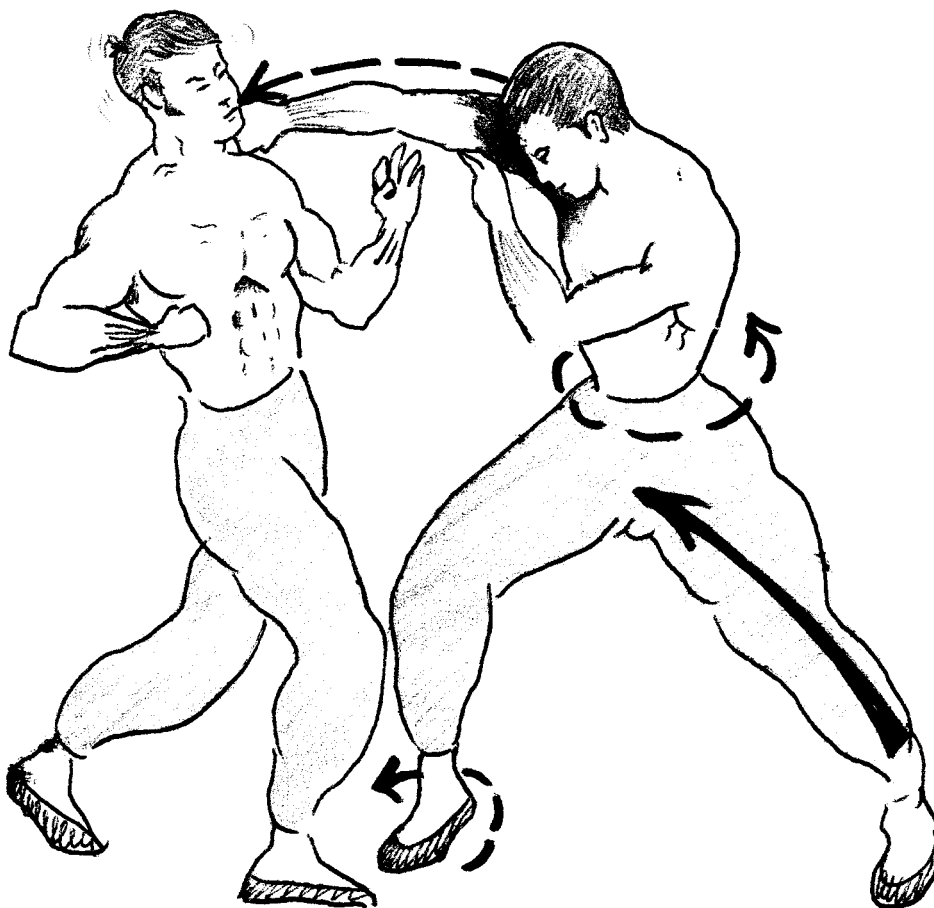
Энергия аккумулируется посредством точной координации движений всех частей тела.

— Хук

Хук наиболее эффективен как контрудар. Он никогда не бывает широким и больше похож на свободный, легкий, резкий удар. Помните, разворот здесь — ключ, основа удара; формирует же его работа ног.

Избегайте выдавать противнику подготовку к такому удару! Начинайте и заканчивайте хук в позиции, в которой вы находитесь. Хук надо начинать из стойки ожидания, чтобы можно было применить обманное движение. Рука не оттягивается назад, не опускается. Предварительно всегда проведите финт или тычок, чтобы выйти на дистанцию удара.

Применяя передний хук, держите сторожевую руку высоко и прикрывайте ею лицо. Низко опущенный локоть надежно закрывает ребра.



Хук наиболее эффективен как контрудар. Он никогда не бывает широким и больше похож на свободный, легкий, резкий удар.

Хук отрабатывают в основном на малом тренировочном мешке. Старайтесь ударить резко, не вращая телом и не меняя позиции. Будьте готовы сопровождать хук другими ударами.

— Передний хук

Чем разнообразнее боец в своих действиях, чем он настороженнее, подвижнее, тем более он способен обрушить на противника самый неожиданный удар из самого неожиданного положения.

Прямой хук следует стараться использовать благоразумно. Он полезен на входе или выходе из серии, а также против длинного прямого или свинга.

Когда соперник стоит в той же стойке, что и вы, передний хук часто проходит, когда соперник опускает сторожевую руку или после предварительного переднего тычка.

Против сильного в защите противника передний хук может стать единственной возможностью прорвать его защиту или заставить изменить ее таким образом, чтобы появились открытые места для нанесения других ударов.

Передний хук можно использовать и как прямой удар, когда по каким-либо причинам ваш противник потеряет способность уходить от ударов. Но более эффективен он как контрудар или как преследующий удар, поскольку передний хук в основном оружие ближнего боя, когда противник идет на вас. Попробуйте сначала провести передний прямой или какой-либо другой подготовительный удар. Хороший способ успешно использовать передний хук — имитировать перекрестный задний удар рукой. Всегда чередуйте удары: высокий — низкий, низкий — высокий, одиночный — в комбинации. Тычки и финты — хорошие средства для сокращения дистанции.

Передний хук также хорош в ближнем бою — он идет со стороны, часто остается вне поля зрения противника и огибает сторожевую руку. Это ценно в ближнем бою, особенно если противник обескуражен предыдущим прямым ударом.

Корпус — более легкая мишень, его площадь намного больше площади челюсти, и к тому же он менее подвижен. Паховая область тоже представляет собой хорошую мишень, и ее определенно труднее защитить, нежели челюсть.

Корпус — более легкая мишень, его площадь намного больше площади челюсти, и к тому же он менее подвижен.

Хук в корпус более эффективен на ближней дистанции. Сделав финт в голову противника, шагните ведущей ногой вперед и проведите передний хук в живот, ребра, пах или любую мишень, которая находится ближе к вам. Одновременно сделайте нырок в сторону, противоположную той, откуда пошел ваш хук. Делая это, вы должны согнуть переднее колено, пронося плечо как можно ближе к линии удара. Чтобы сохранить устойчивость, разверните носок отведенной назад ноги наружу. Высоко держите сторожевую руку.

Хук хорошо сочетается с шагом в сторону. Поскольку в момент удара вы разворачиваетесь, то вполне естественно будет сделать шаг в сторону. Точно так же вы можете провести хук, когда противник сам пытается отступить в сторону. Помните, если вы поймаете противника, когда он идет на вас, ваш удар будет вдвое сильнее. Помните также, что во время удара сторожевую руку всегда надо держать поднятой.

ПО «МИЛЛСУ»¹, СУЩЕСТВУЕТ ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ ДВА СПОСОБА ПРОВЕДЕНИЯ ПЕРЕДНЕГО ХУКА:

1. Длинный передний хук: нанесите кинжальный удар противнику в лицо и быстро проведите хук (обратите внимание на перемещение веса во время своей атаки и контратаки соперника — в первом случае вперед, во втором — назад).
2. Короткий передний хук: проводится из позиции ожидания с локтем, прижатым к боку. Если вы контратакуете, перенесите вес с ведущей ноги на другую ногу.

Хук в корпус более эффективен на ближней дистанции.

Подобно всем основным ударам руками, передний хук следует начинать из позиции ожидания, сопровождая его какими-либо обманными движениями.

Всегда используйте тычки или финты, чтобы сблизиться с противником. Например, покажите перекрестный удар, но не бейте слишком далеко. Большинство боксеров перед выполнением хука слишком далеко оттягивают руку назад. Старайтесь не оттягивать и не опускать руку. Можно вложить в удар достаточно силы и без отведения руки назад. Хук надо поддерживать работой ног.

Пятка ведущей ноги должна быть поднята и слегка развернута наружу так, чтобы тело могло вращаться, а поясница и плечи во время удара могли сделать реверсивное движение.

¹ Скорее всего, Б. Ли имеет в виду книгу Лена Харви «Modern boxing», вышедшую в серии «Mills sports series» в 1930-х гг. *Прим. ред.*

Ведущее плечо следует держать высоко, прикрывая голову, когда вы бьете в боковую часть подбородка.

Помните, что при вышеописанных ударах руками не должно быть небрежных движений. Они делаются четко направленным предплечьем и мышцами плечевого пояса. Импульс напряжения в конце удара помогает отвести руку в исходную позицию.

Часто боксер старается вложить в удар слишком много веса, превращая тем самым его в толчок. Хук — это свободный удар, при котором рука летит подобно кнуту. Сокрушающая мощь достигается за счет правильного вращательного движения ног и корпуса. Вес тела перемещается в сторону, противоположную той, откуда вы наносите хук. Нанося передний хук, надо сделать шаг вперед для уверенного достижения противника. Используйте свободный, легкий и резкий удар; не нужен широкий, напряженный, толкающий удар.

Чтобы сделать хук похожим на удар кнута, следует развернуть тело в направлении, противоположном движению руки, настолько, насколько это позволяет сделать плечевой сустав. Затем рука должна повернуться вслед за корпусом. Выполненные быстро, эти движения заставят руку метнуться вперед подобно стреле, выпущенной из лука. Сделайте удар резким. Всегда думайте о скорости и еще раз о скорости. Цельтесь «сквозь противника».

Развернутая наружу пятка ведущей ноги обеспечит вращение на подушечках пальцев ног и придаст удару эффективность и быстроту. Опуститесь немного в противоположную сторону, чтобы придать удару больший вес и одновременно обезопасить себя.

Прежде всего, используйте экономичные движения, чтобы достичь максимального эффекта, не делая широкого замаха.

Чем больше вы открываете хук, тем больше он переходит в свинг. Руку следует держать жестче. Открывая хук, вы открываете свою защиту.

Большая трудность состоит в том, чтобы провести удар резко, не перекручивая корпус.

Чем резче вы сгибаете локоть, тем более жестким и «взрывным» будет хук. Попробуйте выполнить его рукой, слегка согнутой в локте перед непосредственным контактом с противником.

**Прежде всего,
используйте эконо-
мичные движе-
ния, чтобы достичь
максимального
эффекта, не делая
широкого замаха.**

В боксе запястье выключено из работы (убедитесь в этом сами). Предплечье и кулак являют собой единое целое, подобно дубине с утолщением на конце. Кулак должен находиться на одной линии с предплечьем, никакого сгиба в запястье быть не должно. Будьте осторожны, чтобы не нанести удар большим пальцем и не травмировать руку.

В момент удара большой палец должен находиться наверху. Чтобы лучше защитить кисть, кулак не следует поворачивать. Рука остается жесткой от локтя до костяшек пальцев, не согнутой в запястье. Помните, что костяшки кулака указывают на направление вращения корпуса.

Всегда держите сторожевую руку высоко для защиты другой стороны лица. Локоть при этом должен защищать ребра. Превратите эти два правила в привычку!

Будьте готовы продолжить начатую серию ударов последующим ударом любой рукой.

При блокировании хука есть тенденция уклоняться или уходить назад. Это грубая ошибка. Сближайтесь, а не отклоняйтесь назад, пусть хук противника пройдет у вас за шеей.

Хук отрабатывают в основном на скоростной груше. Старайтесь проводить взрывные удары, не меняя положения тела. Следите за тем, чтобы не травмировать кулаки.

Хук отрабатывают в основном на скоростной груше.

— Хук сторожевой рукой

Хук сторожевой рукой важен в ближнем бою, особенно когда вы выходите из атаки или когда противник отступает назад. Иногда, отвлекая внимание противника от переднего хука, показывают удар второй рукой.

Наносите задний левый хук по почкам противника, если он постоянно меняет правую стойку на левую и открывает правую почку. Кулак направляют в почку по полукругу.

— Сгребающий хук

Сгребающие хуки бьют вовнутрь, не выставляя локти наружу, прижимая их к груди при защите от удара в голову и к нижним ребрам — от ударов в корпус. Сгребающие хуки наносят из позиции ожидания с короткой дистанции. Следите, чтобы не было напряжения в локте, плече, ногах, пока удар не вступил в свою заключительную стадию. Ваше бедро идет вверх в сильнейшем толчке, а рука двигается под углом примерно в 45 градусов. Удар направляется под углом глубоко внутрь защиты противника.

Выполнение (в правосторонней стойке). Правый локоть крепко прижмите к верхнему краю тазовой кости. Направьте вверх полуоткрытую правую ладонь. Она должна образовывать угол с полом и потолком около 45 градусов. Левую сторожевую руку держите в нормальном положении. Теперь, не сдвигая с места ноги, скрутите тело влево таким образом, чтобы правое бедро пошло вверх по кругу «сгребающим» толчком, посылая взрывным движением правый кулак в мишень на уровне солнечного сплетения. Угловое положение правой руки позволит нанести жесткий удар костяшками пальцев. Убедитесь, что нет напряжения в локте, плече и ногах до момента начала поворота тела. Необходимо добиться, чтобы рука находилась под углом 45 градусов, а бедро двигалось вверх энергичным «сгребающим» толчком.

Ваш удар, нанесенный под углом, будет проникать сквозь защиту противника, расчищая путь для дальнейших действий.

Угол кулака и толчок бедра — важные аспекты всех нижних хуков, будь то в голову или в корпус. Скручивающее движение в тазобедренном суставе, распрямление пружины в ноге ускоряют поворот тела и одновременно направляют его слегка вверх, подобно волне. Благодаря этому развернутый под углом кулак и согнутый локоть поворачиваются в том же направлении. В итоге у вас получается чистый удар, и кулак идет к цели со сметающей силой, способной произвести много разрушений. Ваш удар, нанесенный под углом, будет проникать сквозь защиту противника, расчищая путь для дальнейших действий.

Сгребающие удары в голову наносятся из позиции ожидания (лучше тренировать их на скоростной груше). Согните правую руку в локте по направлению к телу, держа предплечье прямо, пока сустав большого пальца не окажется на малом расстоянии от правого плеча. Следите, чтобы правый локоть был прижат к ребрам. Теперь, не двигая ногами, внезапно придайте вашему телу вращение, развернув плечи и бедра, и позвольте кулаку под углом молниеносно вылететь к высокой мишени — подбородку. Все время следите за тем, чтобы кулак двигался на небольшом расстоянии от правого плеча.

Среди передних хуков сгребающий хук — самый короткий и самый взрывной удар. Как только вы овладеете им, ваши руки автоматически будут занимать необходимое положение, когда тело начнет делать свой специфический поворот. Само тело как бы «включит» руки в удар.

Вы можете придумать много атакующих комбинаций, в которых сгребающие хуки продолжаются другими ударами. Простейшими комбинациями были бы длинный правый прямой в голову (из правосторонней стойки), за которым, в случае неудачи, немедленно следует левый сгребающий хук в голову или корпус. Также неудавшийся длинный прямой в голову вводит вас в положение для правого сгребающего в любую мишень. Если быстрый противник идет на вас, его скорость может оказаться такой, что он не будет «летающей тарелочкой» для вашей «короткоствольной артиллерии». Кроме того, вы будете оказываться на короткой и удобной для сгребающих ударов дистанции каждый раз, когда прервете атаку противника, ставя блок, лавируя, уклоняясь и т. п.

Сгребающие удары являются вторыми по важности после прямых ударов (по Демпси¹). Они дают возможность нокаутировать или, по крайней мере, образумить противника, пытающегося сблизиться с вами (не забывайте использовать локти, ребра стопы, колени). Они помогают быть «внутри» размашистых атак дилетантов, большинство хуков у которых идут снаружи и позволяют уводить их вверх или в сторону. Так как все сгребающие хуки — это короткие пружинистые удары, у вас меньше шансов промахнуться, чем при использовании более открытых внешних хуков.

Суть любого хука заключается в том, что боец, нанося удар, поднимает локоть лишь в самый последний момент, когда его рука уже находится на пути к цели.

— Хук-штопор

Строго говоря, хук-штопор выполняют почти так же, как и прямой удар, с той лишь разницей, что перед непосредственным контактом резко поворачивается запястье. Хук-штопор — это крученный, разящий, стремительный удар костяшками пальцев по среднему уровню.

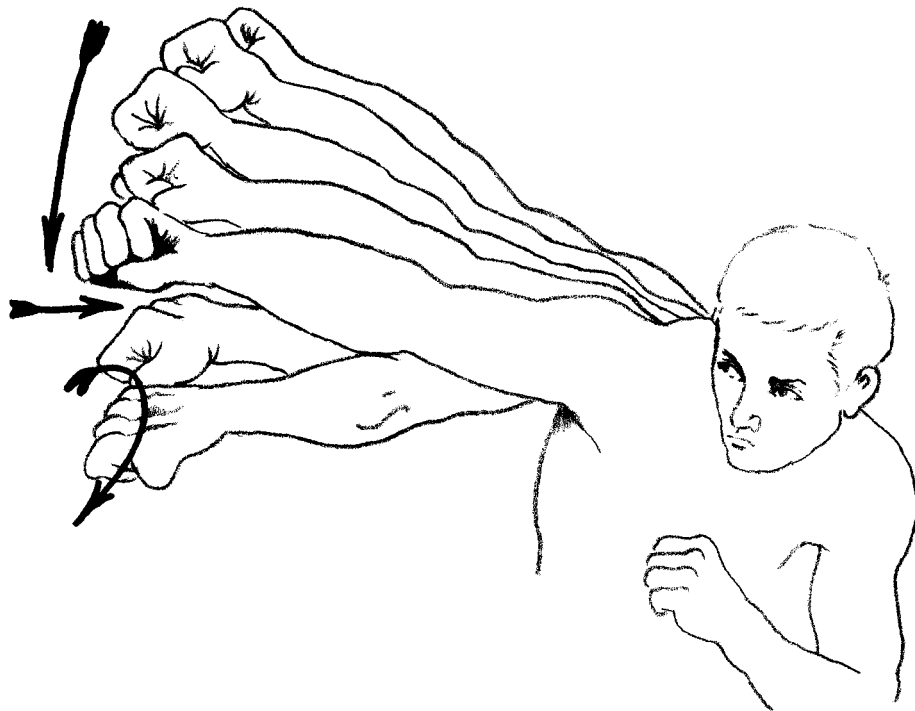
Суть любого хука заключается в том, что боец, нанося удар, поднимает локоть лишь в самый последний момент, когда его рука уже находится на пути к цели. Это выносит кулак как раз тогда, когда он входит в контакт с мишенью.

¹ Имеется в виду «коронный» удар «Солнышко Демпси» из арсенала боксера-профессионала У. Демпси. Прим. ред.

Выполнение (из правой стойки). Из стойки ожидания начинайте поворот плечом, как будто собираетесь «выбросить» тычок по среднему уровню без подготовительного движения. Но вместо тычка бросьте правое предплечье и кулак вниз, а правый локоть — вверх. Ваш правый кулак пойдет вниз движением штопора. В момент удара предплечье должно быть параллельным полу.

Наступая с правым штопором, вы двигаетесь «поворотным шагом» — вперед и слегка вправо, резко разворачивая стопу вовнутрь. Ваше тело поворачивается на подушечке правой стопы, в то время как правая рука и кулак взрывным движением идут к цели. В момент касания кулака ваша левая нога, приподнятая во время поворота, мощно упирается сзади.

Вы можете использовать хук-штопор, чтобы остановить задний перекрестный удар противника.



Если у вас мощный правый штопор, который к тому же вы можете наносить без подготовки, противник будет очень осторожен в своих угрозах сторожевым левым кулаком. Вы можете использовать хук-штопор, чтобы остановить задний перекрестный удар противника. Более того, если он позволяет своей сторожевой руке слишком далеко зайти вперед, парируя передний правый тычок, ваш хук-штопор можно провести за сторожевую руку и нанести удар в челюсть.

Правый штопор часто проходит, когда вы поворачиваетесь влево, к противнику, уклоняясь от его прямого удара.

Тренируйте удар на легкой подвижной груше, чтобы отработать правильные движения и траекторию.

— Хук ладонью

Хук ладонью — это быстрый хук раскрытой рукой и ладонью в качестве ударной части.

Из нормальной позиции правый внешний хук ладонью очень эффективен как передний ведущий удар, бьющийся за сторожевую руку противника. Он также полезен как контрудар против переднего прямого удара.

— Апперкот

Апперкоты обеими руками делаются в основном на очень короткой дистанции. Существует много возможностей нанести удар, когда вы находитесь в плотном контакте с противником.

Апперкот можно использовать, когда противник наклоняет голову и бьет очень длинными ударами. Это, к слову, должно вас предостеречь от наклонов головы и корпуса до тех пор, пока вы полностью не поймете стиль противника и не сможете обезопасить себя от апперкотов.

Короткий апперкот очень эффективен. Перед ударом ноги должны быть слегка согнутыми в коленях; выпрямляйте их резко, когда посылаете удар. Поднимайтесь на носках и отклоняйтесь немного назад в момент удара, перенося вес тела больше на левую ногу, когда бьете правой, и на правую, когда бьете левой.

Работая с противником, стоящим в правосторонней стойке, и делая апперкот правой ведущей рукой, положите на мгновение вашу левую руку на правое плечо противника, чтобы быть уверенными в том, что не окажетесь в затруднительном положении после своего удара. При этом будьте внимательны, контролируйте правую руку противника, чтобы не допустить контратаку в левую часть корпуса.

Апперкоты обеими руками делаются в основном на очень короткой дистанции.

Апперкот становится почти бесполезным оружием против быстрого соперника, который все время стоит прямо и атакует скоростными длинными ударами в голову.

Апперкот сторожевой рукой (правосторонняя стойка). Проведите прямой передний правой, затем сделайте шаг вперед с быстрым поворотом головы вправо. Поскольку противник все еще остается наклонившимся вперед, нанесите короткий резкий левый апперкот в подбородок, поднимая для прикрытия правую руку одновременно с левой бьющей рукой. Будьте готовы выполнить уклон назад или нырок в случае контратаки противника.

Левый апперкот сторожевой рукой выполняется опусканием левой руки на пути к цели и черпающим движением в челюсть или пах. Ведущая рука при этом отводится назад для защиты, принимается защитная стойка.

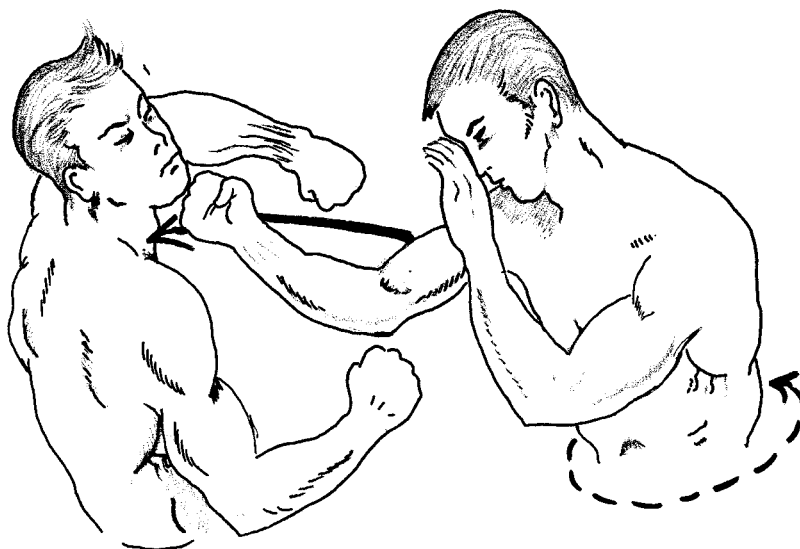
Апперкот становится почти бесполезным оружием против быстрого соперника, который все время стоит прямо и атакует скоростными длинными ударами в голову. Вы должны сократить дистанцию и применить этот удар в пах или другое место. Так вы утомите противника, и он, возможно, совершит ошибку.

Удар можно тренировать на боксерском мешке, набитом сухим горохом.

А. Хук вверх. Вы выкручиваете удар вверх в подбородок противника, который прикрывает лицо, выставив руку вперед. Используйте энергичный поворот бедра (смотрите описание хука-штопора).

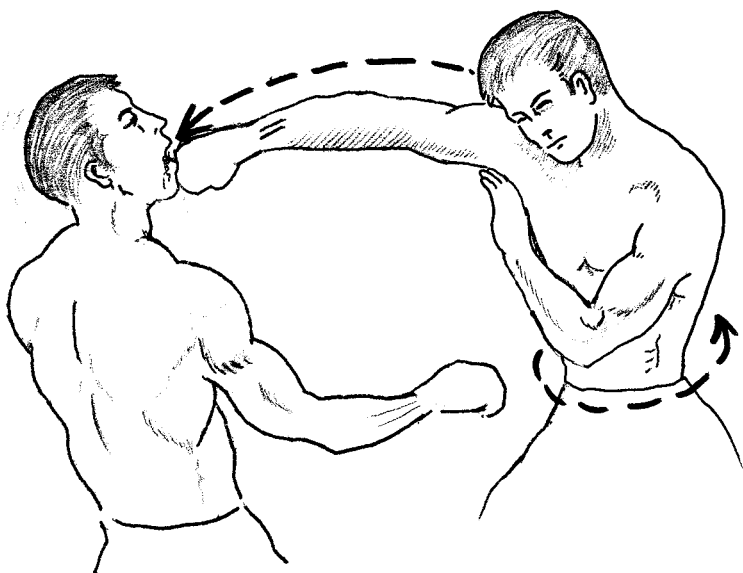
Б. Горизонтальный хук (хук вперед). Делайте его над или в обход сторожевой руки противника. Это почти тычок согнутой рукой. Помогайте себе за счет напряженного толчка (смотрите описание сгребющего хука).

The upward hook--you screw the blow in and up so that you can send it to the chin of a man with his face covered up by his arm held across it. On the other hand, the horizontal hook and the forward hook will go "over" that kind of guard.



The Upward Hook--up and in--sudden violent turn of hip--aim to punch through!

(shovel hook)



The Forward Hook--almost a bent-arm jab--drive through with the body.

(corkscrew)

Practical & Simple combinations of Hooks and Crosses

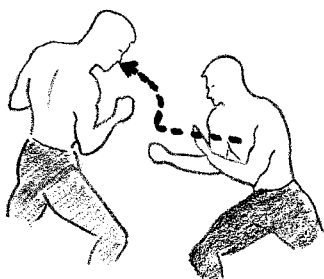


fig 1a

low feint to body

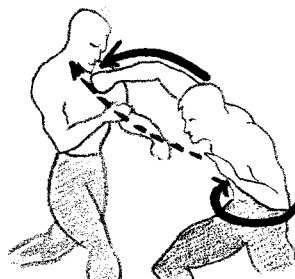


fig 1b

*flow with timing
to hook*

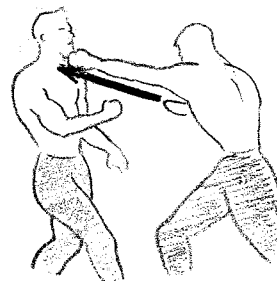
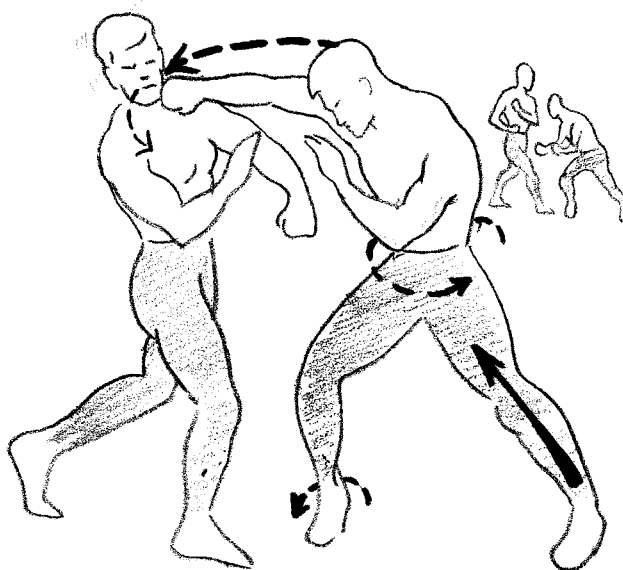


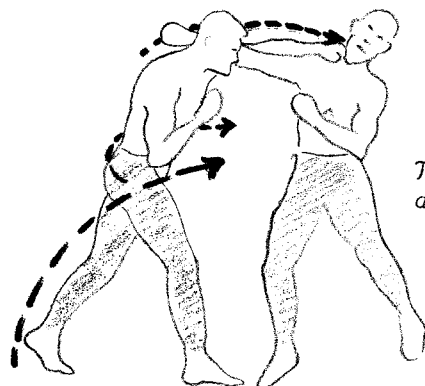
fig 1c

*ends with left
cross*

Движение, даже
идеально выпол-
ненное, может быть
сорвано предупреж-
дающим ударом
противника.



*low feint to body follow with
right hook (same hand--one continuous movement)*



*The Left Cross---after
drawing opponent's right*

— Комбинации ударов

Хороший спортсмен бьет из любого положения и под любым углом. Каждый удар выводит его в позицию для следующего удара. Он всегда устойчив. Чем более эффективные комбинации имеет боец в своем арсенале, тем разнообразнее типы противников, которых он может победить.

Следующие наблюдения являются справедливыми для всех типов ударов. Удары должны быть как можно прямее. Делайте шаг вперед, когда бьете. Следите, чтобы дистанция позволяла достать противника. Не показывайте заранее свои удары. Если вам приходится разворачивать кулак для какого-то определенного удара, делайте это так, чтобы раньше времени не предупредить противника о своих намерениях. Бой начинайте от центральной оси, всегда оставайтесь в устойчивой позиции, чтобы можно было применить любой удар. Не перегружайте противника ударами. После комбинации сразу возвращайтесь в позицию ожидания. Всегда заканчивайте серию ударов ведущей рукой.

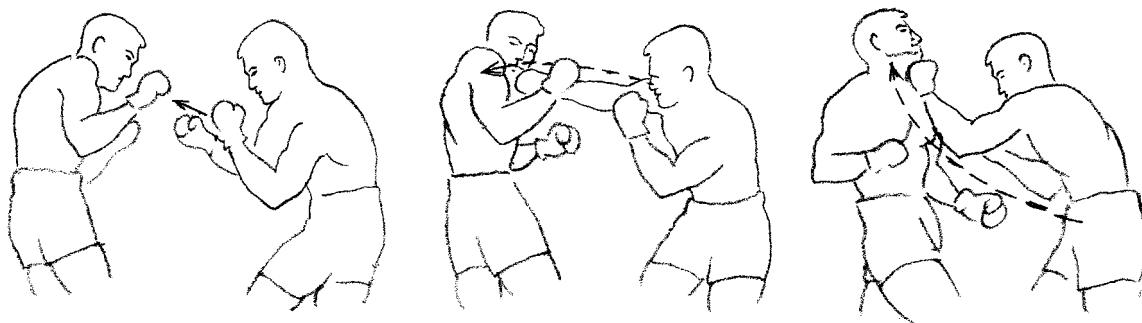
Ведя бой на дальней дистанции, делайте разведывательные тычки ведущей рукой, а перекрестные удары — сторожевой. В ближнем бою используйте хуки, удары сторожевой рукой в корпус и апперкоты.

Немного наклоняйтесь во время удара. Тяжелый удар надо наносить из устойчивой позиции, легкий — стоя на носках.

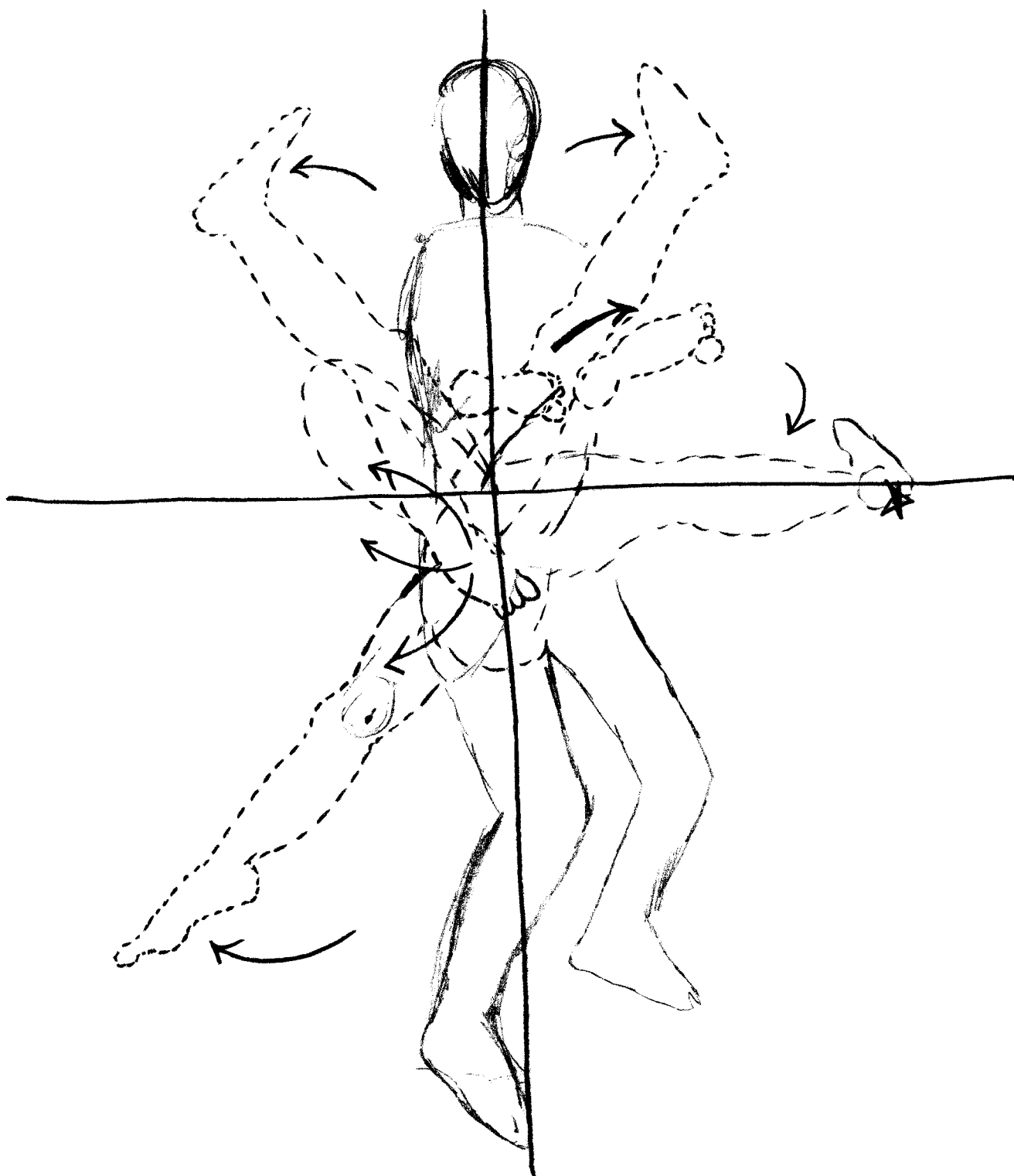
Научитесь сдерживать свою мощь, пока не возникнет выгодный момент для атаки. Если противник идет на вас, уклоняйтесь от ударов и контратакуйте прежде, чем он выйдет из контакта.

Держитесь свободно и расслабленно, развивайте скорость, чувство времени и дистанции путем постоянного проведения поединков со всеми типами спарринг-партнеров. Параллельно тренируйте в себе уверенность. Бейте смело и сильно.

Научитесь сдерживать свою мощь, пока не возникнет выгодный момент для атаки.



Удары ногами



ВЫБОР МИШЕНИ ИСХОДЯ ИЗ ЛЕГКОСТИ, ДОСТУПНОСТИ, С УЧЕТОМ БЕЗОПАСНОСТИ И ЭФФЕКТИВНОСТИ

А. Хук:

- 1) правше в переднее колено,
- 2) правше в пах,
- 3) правше в голову,
- 4) левше в колено,
- 5) левше в голову.

Внимание: руководствуйтесь внутренним чувством, готовясь обрушить мощь на предполагаемую мишень. Оно подскажет правильный ход в зависимости от того, кто ваш соперник — правша или левша. Помните о левом заднем хуке.

Б. Боковой удар:

- 1) правше в голень,
- 2) левше в голень.

Внимание: короткие удары вниз (в голень, стопу, колено) могут быть также перекрестными или штампующими.

В. Реверсивный хук:

- 1) левше в переднее колено,
- 2) правше в колено.

Г. Прямой удар вперед (в колено, пах).

Д. Левый удар вперед.

Е. Левый круговой удар вперед.

Ж. Вертикальный хук ногой.

З. Правый тычок пальцами (3 способа).

И. Правый короткий удар рукой (3 способа + высокий-низкий).

К. Правый хук (высокий-низкий).

Л. Правый хук тыльной стороной кулака.

М. Левый перекрестный (высокий-низкий).

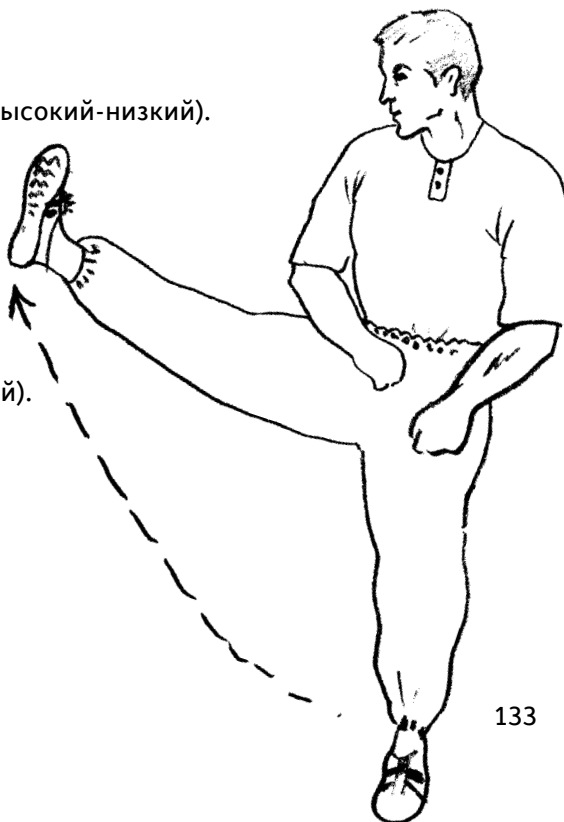
Н. Правый хук основанием кулака (ведущей рукой).

О. Левый хук основанием кулака (сторожевой рукой — реверсивный круговой).

П. Возможные комбинации ударов ногами:

- 1) естественные последовательности,
- 2) тренированные последовательности.

Р. Возможные комбинации ударов руками.

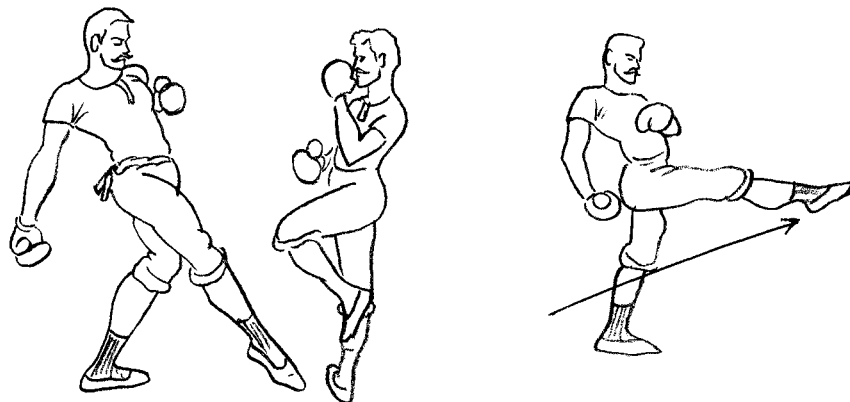


УДАР ИЗ ФРАНЦУЗСКОГО БОКСА (САВАТ) НАПРАВЛЕН ВВЕРХ ИЛИ ПО ДУГЕ

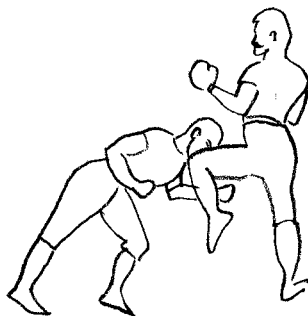
1. Колено и корпус зафиксированы.
2. Удар направляется вперед или назад.
3. Данный удар максимально быстрый (экономичный), мощный (естественный) и наиболее трудный для блокирования или ухода.
4. Обычно в контакт входит пятка. Тренируйте контакт подушечками ступней.
5. Иногда, чтобы атаковать опорную ногу, нужно обойти ногу ведущую. Чем сильнее соперник опирается на ногу, тем большую опасность представляет для него удар в колено.

La savate

Удары ногами должны быть мощными, легкими в исполнении, что достигается упорной практикой и специальными упражнениями.



Coup de savate
(First kick)



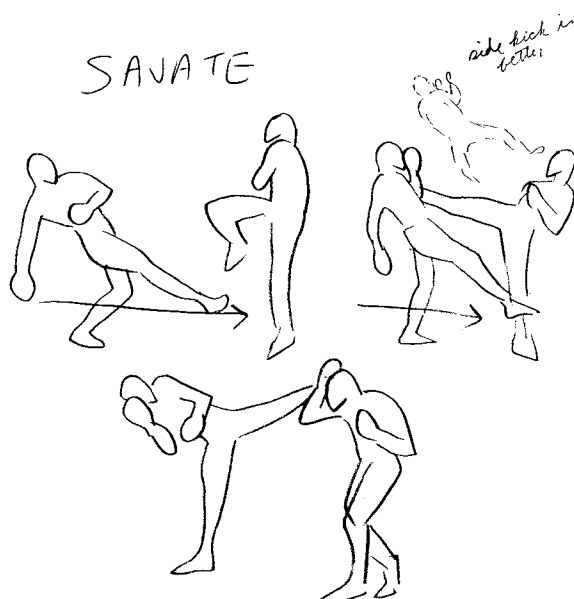
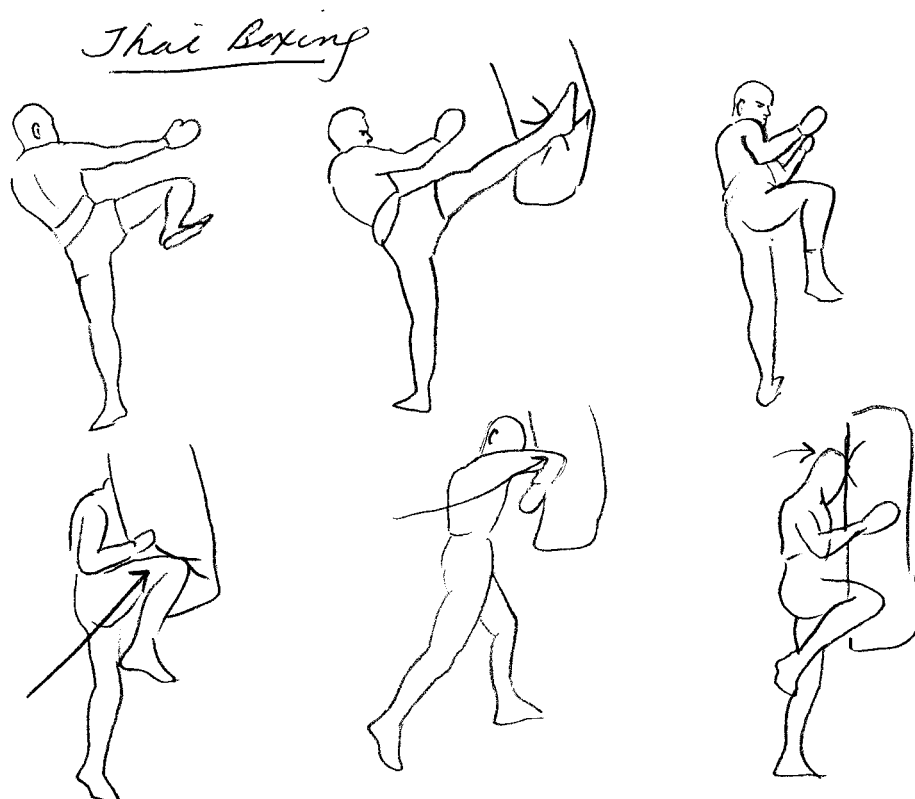
Direct Kick at the mark
(later was barred)

- a). make it straight as a boxer's cross
- b). economy, speed & slightly upward.
- c). make it a direct groin shot.

УДАРЫ НОГАМИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ:

- 1) мощными, легкими в исполнении, что достигается упорной практикой и специальными упражнениями;
- 2) точными;

- 3) внезапными, экономичными;
- 4) плавными и выполняться без рывков, на достаточной скорости;
- 5) скоординированными с другими приемами;
- 6) рефлекторными и выполняться сразу, как только мозг зафиксировал открытую зону;
- 7) аккуратными.



ФУНКЦИИ ДЛИННЫХ УДАРОВ НОГАМИ:

- 1) прежде всего, достижение удаленной мишени;
- 2) поражающее оружие;
- 3) подготовка для последующего удара рукой/ногой.

Тот или иной удар ногой выбирается исходя из типа противника.

АТАКУЮЩИЙ КОМПЛЕКС (ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ШАГИ, СКОЛЬЖЕНИЯ И ВСЕ ЭТАПЫ АТАКИ) ДОЛЖЕН:

1. Давать возможность быстро справиться с контратакой, если ваша собственная атака захлебнется. Малейшая потеря устойчивости и самоконтроля может привести к тому, что часть вашего тела во время удара ногой на долю секунды окажется незащищенной.
2. Быть способным преодолеть большую дистанцию быстро, экономично и при полном контроле ситуации.
3. Иметь элемент внезапности, чтобы поставить противника в затруднительное положение, притупить его бдительность, как физическую, так и ментальную.
4. Быть целенаправленным, от начала до конца выполняться на одной скорости и с неослабевающей мощностью.
5. Максимально использовать длину тела и конечностей, чтобы достичь мишени (вплоть до наклона в 3/4). Это делает реальной атаку ногами на дальней дистанции.
6. Выполняться изящно, с мастерством, сравнимым с движениями руками, и одновременно обладать взрывной мощностью. В этом состоит искусство ударов ногами.

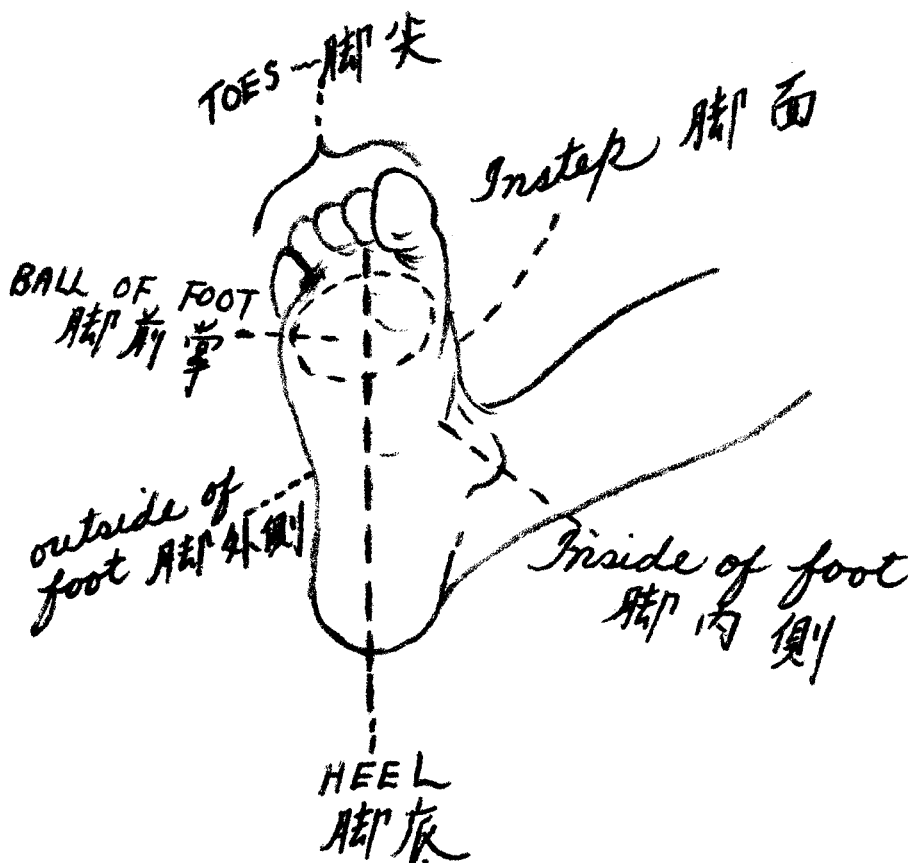
Тот или иной удар ногой выбирается исходя из типа противника.

РАЗВИВАЙТЕ МОЩЬ УДАРА

1. Во время комбинаций одной и той же ногой:
 - высокий/низкий хук и боковой в голень/колени;
 - высокий/низкий хук ногой внутрь.
2. Во время удара другой ногой после смены.
3. Во время попытки достать противника на более длинной дистанции.
4. Во время ударов в ближнем бою:
 - применяйте боковой удар ногой вниз, чтобы избежать подножки и получить дополнительное преимущество;
 - подумайте об ударе коленом и ступней вниз в ближнем бою, не забывая при этом о необходимости сохранять собственную устойчивость.

Развивайте «телесные чувства» (чувство дистанции, времени, свободы выбора действий и т. д.), чтобы максимально точно «доставлять» ваше оружие к движущейся мишени, особенно когда вы сами находитесь в движении:

- а) пятки — прямой удар, в стороны, накрест;
- б) подушечки ступней — удар вверх, прямо, в стороны;
- в) кончики пальцев;
- г) подъем;
- д) боковые стороны стопы — боковые удары, как в хуках, вращения, сметающие движения (подсечки).




КОМБИНИРУЙТЕ УДАРЫ СТОПОЙ С РАБОТОЙ НОГ ПРИ:

- а) наступлении, все виды;
- б) отходе, все виды;
- в) вращении влево;
- г) вращении вправо;
- д) параллельном смещении.

Наносите удары стопой на максимальной скорости, чтобы ошеломить противника. Переведите мышцы-антагонисты, ответственные за нанесение удара, из нейтрального подготовительного режима в режим ожидания. Используйте любые быстрые удары ногой, чтобы вывести противника из «нейтрального» состояния и заставить его напрячься.

Следите за траекторией удара ногой, попаданием в цель и ее возвращением, постоянно контролируя свои действия. Руки при этом всегда должны оставаться начеку.

Балансируйте центр тяжести. 

Помните о скорости удара стопой — он должен быть подобен броску кобры, соперник должен его чувствовать, но не видеть.

Удар стопой должен быть подобен броску кобры, соперник должен его чувствовать, но не видеть.

НАЧАЛО СХВАТКИ

- а) нейтральное состояние;
- б) плавный, экономный переход из нейтрального состояния к началу действия;
- в) игровая раскованность (умственная) и плавная скорость (физическая).

ПЕРЕХОДНЫЙ ЭТАП

- а) ясное зрение;
- б) спокойствие;
- в) контролируемая устойчивость;
- г) цепкая защита.

ПОПАДАНИЕ

- а) правильно выбранный, хорошо рассчитанный и точно выполненный удар;
- б) естественное высвобождение разрушительной силы.

УХОД

- а) возвращение к нейтральному положению сразу после атаки;
- б) повышение бдительности.

Какие удары ногой, наносимые на большой скорости, задающие темп боя и используемые для преодоления дистанции, можно назвать безопасными для атакующего? Насколько быстро можно их наносить,

не превращая свои действия в бесполезное «мельтешение»? Внимание: используйте, подобно боксеру, короткий прямой удар как ведущую линию. Например, вы не сможете применить хук с задней линии до тех пор, пока не убедитесь в безопасности дистанции и степени подготовленности противника. Учитесь не позволять противнику извлекать преимущество из ваших действий. Ошеломите противника физически и ментально, используя болевые приемы.

СПИСОК КОРОТКИХ УДАРОВ НОГАЙ (ЩЕЛЧКОВ) ОТ КОЛЕНА:

- 1) хук в пах (внутренний);
- 2) реверсивный хук (снаружи);
- 3) щелчок вверх;
- 4) прямой щелчок вперед.

СПИСОК УДАРОВ С ВЫПАДОМ ОТ БЕДРА:

- 1) боковой;
- 2) прямой назад;
- 3) фронтальный.

Старайтесь вложить в щелчок от колена больше мощности, а в удар от бедра — больше скорости. Пробуйте их на длинной, средней (обычной для боя) дистанции и в ближнем бою.

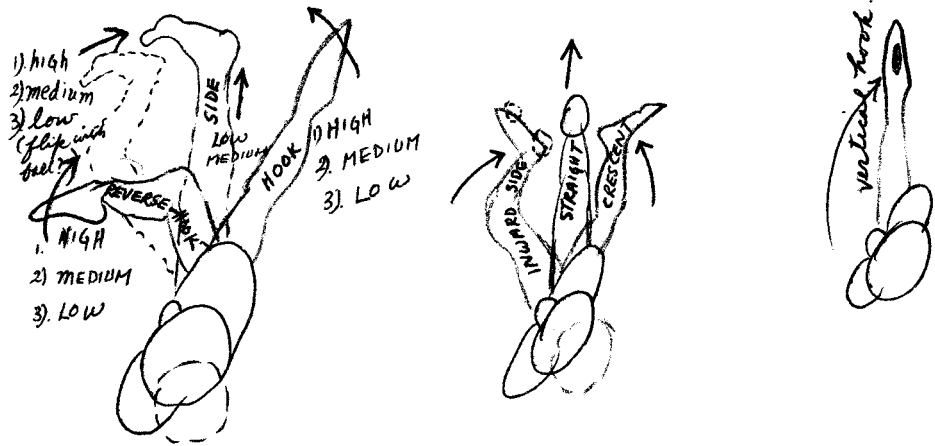
Какие удары ногами сочетают в себе скорость щелчка с быстрым возвращением? Внимание: удары должны останавливать противника на его линии движения, в то время как сами вы сходите с линии действия его силы.

Какие удары подавляют, сковывают противника? Внимание: принимайте меры предосторожности против захватов.

Какие удары в ближнем бою можно считать пинками, а какие — щелчками? Внимание: работайте над соответствующими последовательностями приемов для рук и ног, которые должны следовать за ударом.

Старайтесь вложить в щелчок от колена больше мощности, а в удар от бедра — больше скорости.

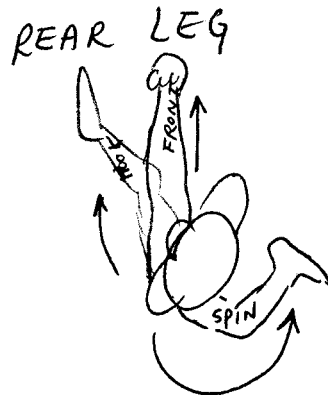
ВОЗМОЖНЫЕ УГЛОВЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ВЕДУЩЕЙ НОГИ



Внимание: учитеесь направлять «разрушающую силу» туда, где находится или куда движется мишень, используя для этого «чувство тела».

Учитесь направлять «разрушающую силу» туда, где находится или куда движется мишень, используя для этого «чувство тела».

ВОЗМОЖНЫЕ УГЛОВЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ОТСТАВЛЕННОЙ НАЗАД НОГИ



Какие удары ногой самые мощные с точки зрения разрушающей силы?
Какие из них легче всего достигают противника?

УДАРЫ ВЕДУЩЕЙ НОГОЙ

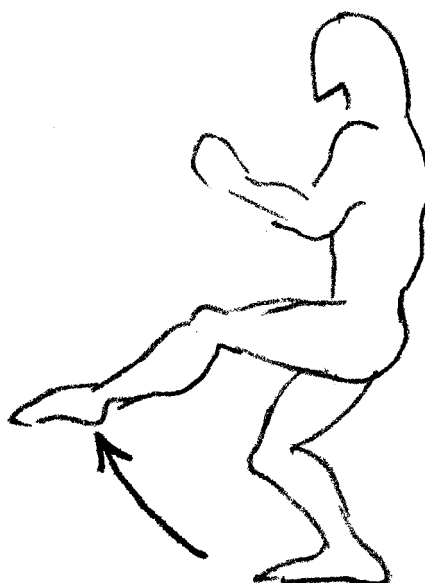
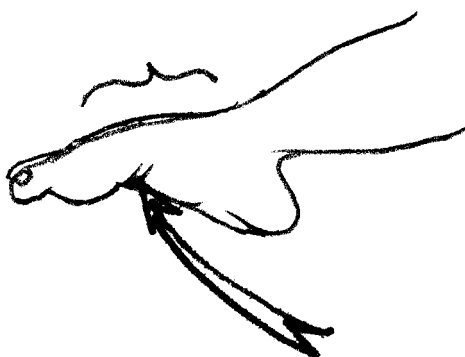
- вверх;
- вниз;
- снаружи внутрь;
- изнутри наружу;
- прямо.

— Примеры ударов ведущей ногой

Удар подъемом в пах — сила направлена вверх
(короткая и дальняя дистанции).

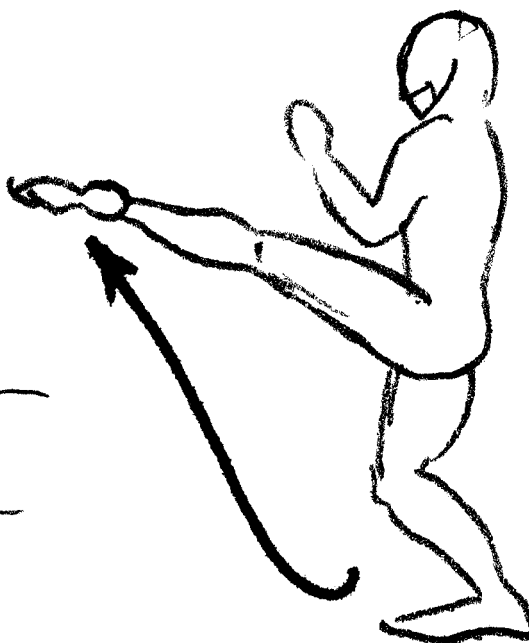
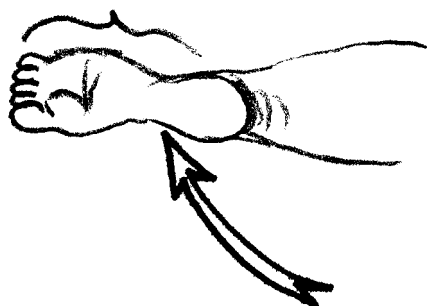
Примечание: наибольшее разрушение можно нанести:

- 1) голени;
- 2) колену;
- 3) паху;
- 4) ?



Работайте над
соответствующими
последовательно-
стями приемов для
рук и ног, которые
должны следовать
за ударом.

Вертикальный хук — сила направлена вверх
(средний уровень).

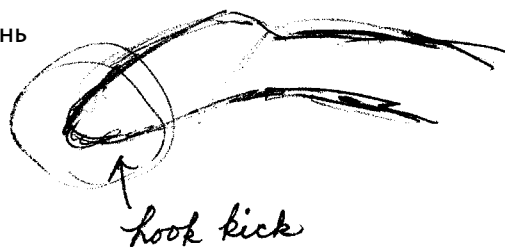


Хук ногой (извне вовнутрь)

Высокий — средний — низкий уровень

Длинный — средний — короткий

Не забывайте делать уклоны, чтобы удерживать равновесие и легче возвращаться в исходную позицию.



ПОПАДАНИЕ:

- кончиками пальцев;
- подъемом;
- подушечкой ступни;
- голенью;
- внутренней частью стопы.

Важно: расслабляйте, когда нужно, соответствующие мышцы, но всегда контролируйте позицию и время.

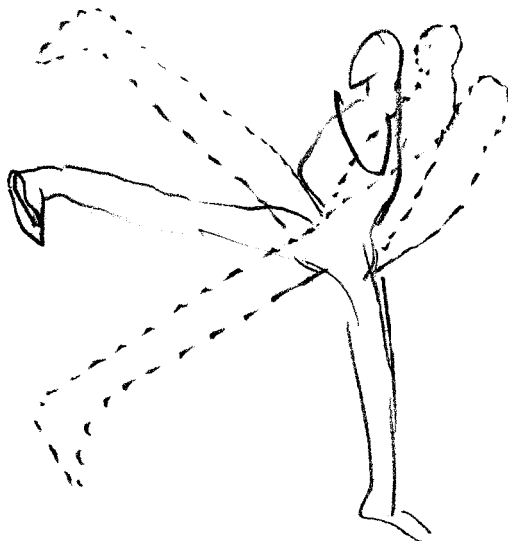
Следите за правильным использованием подушечки стопы при атаке голени, колена, подъема.

Важно: расслабляйте, когда нужно, соответствующие мышцы, но всегда контролируйте позицию и время.

Обратный (реверсивный) хук ногой (изнутри наружу).



Боковой удар ногой (прямо, вверх, вниз, под углом в сторону).
 Дистанция: длинная, средняя, короткая (штампующий вниз).
 В бою этот удар лучше использовать, направляя его вниз.
 Развивайте ощущение «изящной легкости» при исполнении этого удара.



Научитесь эффективно преодолевать дистанцию, правильно выбирать время, согласовывая атакующие действия с движениями противника.

— Удары ногой в голень (колени)

ВИДЫ:

- прямой;
- прямой вниз;
- изнутри наружу (как реверсивный хук);
- снаружи вовнутрь (подобно хуку).

ОПРЕДЕЛИТЕ, У КАКОГО ИЗ ЭТИХ УДАРОВ
 ДИСТАНЦИЯ ПОРАЖЕНИЯ БОЛЬШЕ:

- голень (колени) в сторону;
- голень (колени) хук;
- голень (колени) обратный хук;
- прямой в голень (колени) (передний-задний).

Все удары нужно выполнять на хорошей скорости, внезапно, экономично и при этом с большой силой. Научитесь эффективно преодолевать дистанцию, правильно выбирать время, согласовывая атакующие действия с движениями противника.

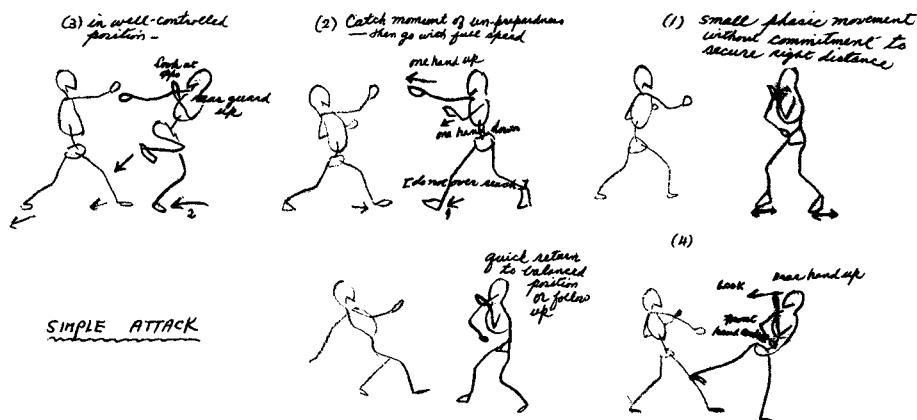
ПЕРЕДНИЙ УДАР В ГОЛЕНЬ (КОЛЕНО)

Удар может быть взрывным, толчковым или щелчковым. Применяется для того, чтобы выбить колено противника, при подготовке почвы для проведения последующих приемов. Удар имеет большой деморализующий эффект, заставляет противника атаковать менее уверенно. Он также помогает восстановить необходимую дистанцию. Качественное выполнение удара требует развитого «чувства противника».

АТАКА ПРОТИВНИКА ИЗ ПРАВОСТОРОННЕЙ СТОЙКИ

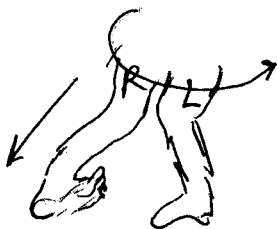
- 1) малое фазовое движение без жесткой привязки для сохранения оптимальной дистанции;
- 2) уловите момент неготовности противника и действуйте на полной скорости;
- 3) в хорошо контролируемой позиции;
- 4) быстрое возвращение в устойчивую позицию или последующее действие.

Передний удар в голень имеет большой деморализующий эффект, заставляет противника атаковать менее уверенно.

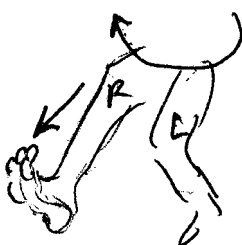


Перекрестный удар стопой вниз — сила направлена вниз

Ведущей ногой:



а) закрывая бедро




б) открывая бедро

Другой ногой:



Многие удары могут выполняться без изменения защитного положения рук перед или после их исполнения. Это, например, хук ногой, боковой, вертикальный и обратный хуки.



Внимание! Траектория прямого удара  может иметь множество незначительных отклонений.

Какой из этих экономичных ударов (за исключением хука) проводят на предельной скорости?

Избегайте мельтешения, всегда ищите «золотую середину». Но не упускайте из виду скорость. Работайте над экономностью начального движения в тех ударах, которые не требуют изменения защитной позиции рук. Вы должны использовать движения такие же экономичные и незапные, как падение монеты.

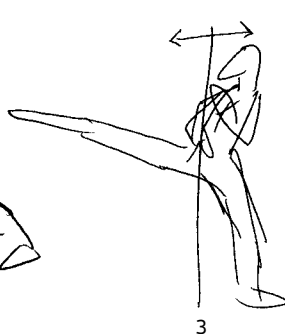
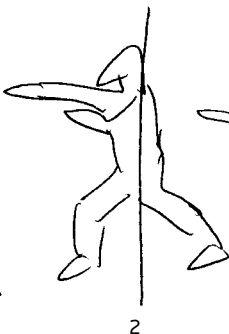
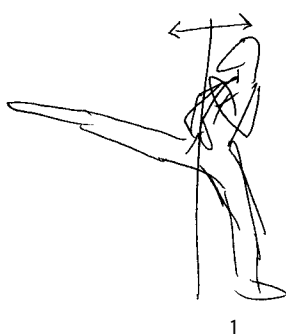
Работайте над экономностью начального движения в тех ударах, которые не требуют изменения защитной позиции рук.

МОЩНЫЕ УДАРЫ НОГАМИ БЕЗ ПОСЛЕДУЮЩЕГО ПРОВАЛИВАНИЯ В АТАКЕ

Внимание! Используйте быстрый подшаг.

Примеры хука ногой:

1. Полусогнутые колени (нейтральная позиция).
2. Экономичное начало атаки.
3. Выберите точный момент для быстрого возвращения в нейтральную позицию (относится ко всем ударам ногой).



Основной проникающий удар ногой (без работы ног):

1. Ведущая нога.
2. Перемещение вперед.
3. Опорная нога.



Изучайте способы использования рычага в начале атаки из неподвижного состояния.

Учитесь скрывать от противника начало удара и быстро возвращаться к нейтральному положению. Маскировка должна быть автоматической и постоянной.

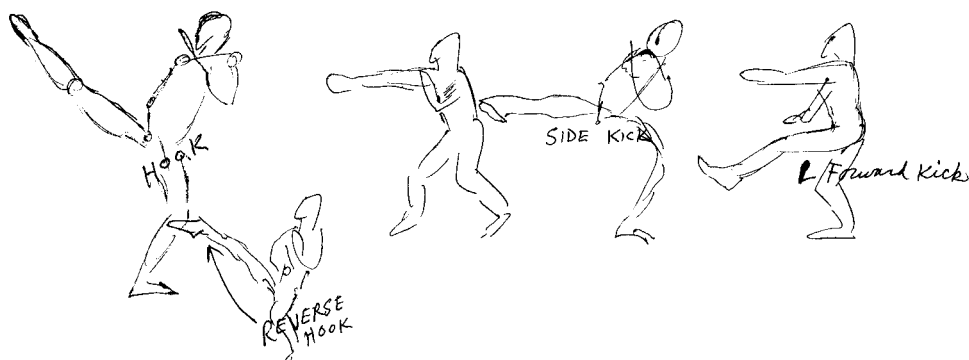
Назовите виды ударов, требующие полной смены позиции рук до и после их выполнения.

Изучайте способы использования рычага в начале атаки из неподвижного состояния.

Мастер с одинаковой легкостью наносит удары ногами из высокой, низкой позиции или из позиции на полу.

Развивайте «чувство тела» в быстрых, внезапных и мощных выпадах с ударами ногой. Отрабатывайте эффективную форму во время сближения с противником, отступления, поворотов влево и вправо. Учитесь использовать дополнительные энергетические потоки для выхода из непривычных, неудобных позиций, в том числе из положения на корточках.

Снизу вверх —
передний, боковой, круговой удары



С наклоном корпуса вниз —
удары передний, боковой и круговой наружу

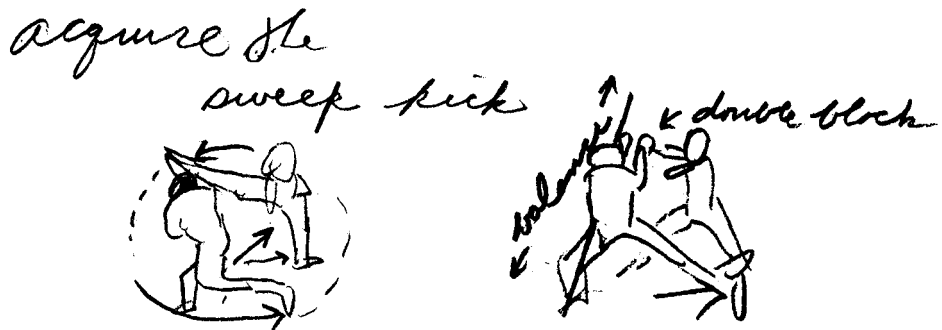


Мастер с одинаковой легкостью наносит удары ногами из высокой, низкой позиции или из позиции на полу.

В воздухе —
передний, боковой и круговой удары



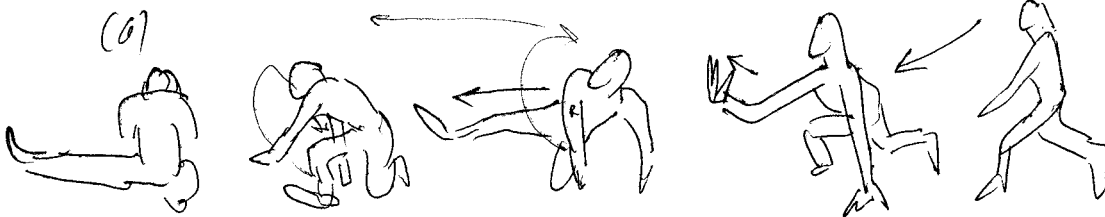
Развивайте умение применять мощные подсечки: с работой или без работы рук, в атаке или контратаке, на длинной, средней или короткой дистанции.



ПРАКТИКУЙТЕ СОКРУШАЮЩИЕ УДАРЫ
НОГОЙ И ПОДСЕЧКИ В ПРИСЕДЕ:

- а) в начале поединка,
- в) в составе комбинации,
- с) как контратаку.

study body-feel to get speed, fluidity & power.



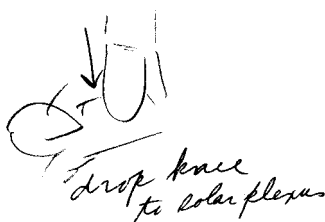
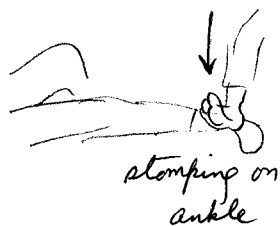
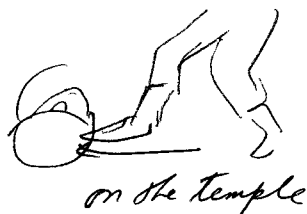
(b) 掃 膝 腿

(c) reverse leg sickle using heel.

Note:- learn to put "energy flow" to rise from unaccustomed squatting postures.

УЧИТЕСЬ НАНОСИТЬ ТОЧНЫЕ СОКРУШИТЕЛЬНЫЕ
УДАРЫ ПО ЛЕЖАЩЕМУ НА ЗЕМЛЕ ПРОТИВНИКУ

Study kicking while a man is down.



Kicking should be quick in delivery and recovery, and must be easy and loose. — the on-guard positioning is the controller.

- question: (a) the speed-jab
what about efficient kicks without too much preparation?
OR standing still initiation and obtain leverage?
- (b) what possible natural combination
- (c) ^{possible} hand & feet combination?
- (d) double kicks as in double jab
- (e) side stepping with kick and punch or knees & stomping with hook & elbow or stopping

Выполнение ударов ногами должно быть быстрым, а движение — легким и свободным.

① master picking quickly and powerfully from low or ground posture

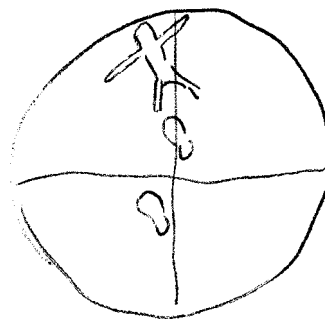
② get body feel and efficient form in dropping suddenly down to fast powerful kicks while advancing, retreating, circling left, circling right.

③ acquire the sweep kick



Борьба

БРОСКИ



1. Боковой бросок.
2. Боковой реверсивный бросок.
3. Одиночный захват и подножка.
4. Двойной захват.
5. Сметающая подсечка правой ногой (с переходом или без перехода в правую или левую стойки).
6. Подхват.

ЗАМКИ НА СУСТАВЫ

Замки на суставы могут проводиться стоя или лежа на земле как приемы, лишаящие соперника подвижности.

1. Внешний замок под мышками (в левой или правой стойке).
2. Замок на запястье.
3. Обратный замок на запястье.
4. Обратный скручивающий замок на запястье (к двойному замку двух рук).
5. Замок лежа поперек руки.
6. Одиночный замок на ногу стоя.
7. Одиночный замок на ногу лежа.
8. Одиночный замок ноги и спины.
9. Двойной замок ноги и спины.
10. Захват пальцев ног со скручиванием стопы.

Замки на суставы могут проводиться стоя или лежа на земле как приемы, лишаящие соперника подвижности.

УДУШЕНИЯ

1. Удушение со стороны спины.
2. Удушение с наклоном головы вниз.
3. Боковое удушение.

НЕДОПУСТИМЫЕ ПРИЕМЫ

1. Захват за волосы в ближнем бою... для контроля.
2. Штампующий удар ступней в ближнем бою... для увечья.
3. Щипки, укусы, оттягивание ушей... для освобождения от захвата...
4. Захват мошонки... для нанесения травмы или освобождения.

ПРИЕМЫ СБИВАНИЯ С НОГ

1. Одиночная подсечка круговым шагом.
2. Подсечка ногой при опускании вниз на шаге.
3. Подсечка ногой на шаге назад.



(1)



(2)



(3)

ЧТО НАДО ДЕЛАТЬ

1. Всегда передвигайтесь.
2. Будьте готовы контратаковать.
3. Развивайте «кошачьи» движения.
4. Навязывайте противнику свою манеру движения.
5. Будьте агрессивными, заставляйте противника думать о защите.

ЧЕГО НЕ НАДО ДЕЛАТЬ

1. Не скрещивайте ноги.
2. Не выставляйте руки слишком далеко.
3. Не преследуйте противника.
4. Не полагайтесь на быстрое поражение противника,
5. Не позволяйте противнику кружить вокруг вас.

Замки на обе ноги

(A)



Double leg lock

(B)



(C)



Атаки на обе ноги

LEG ATTACKS ; - a). The double leg attack
b). The single " "

a). The Double leg attack ; - a). The back heel (grain pun)



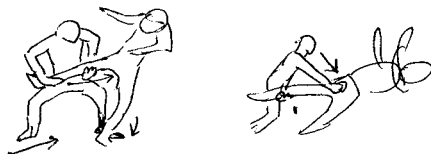
b). The follow through life (kick stomp)



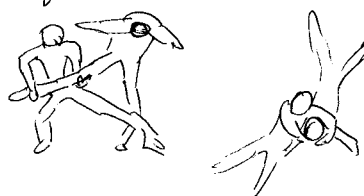
Атакующие сбивы

b). Single leg attack

1) The back trip to groin strike



2) The forward trip to side strangulation



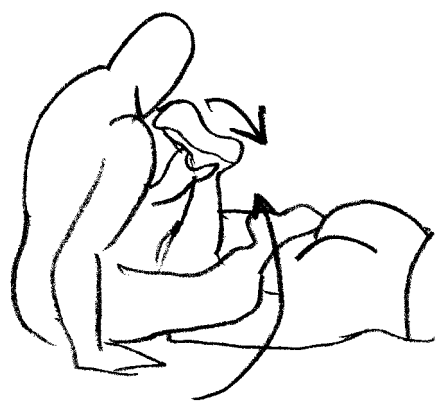
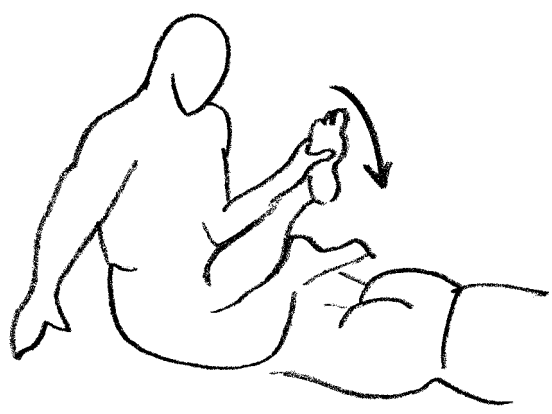
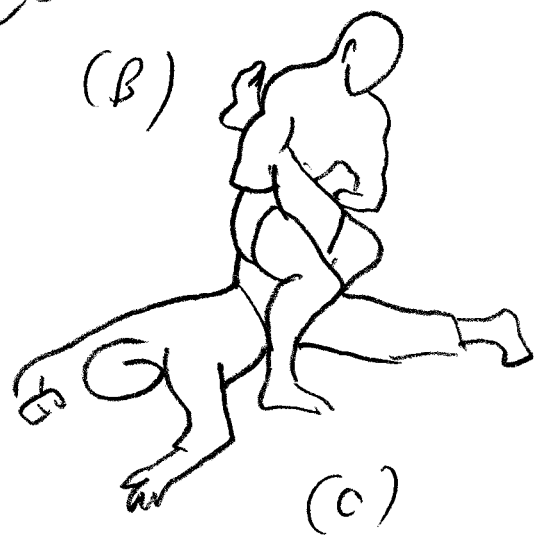
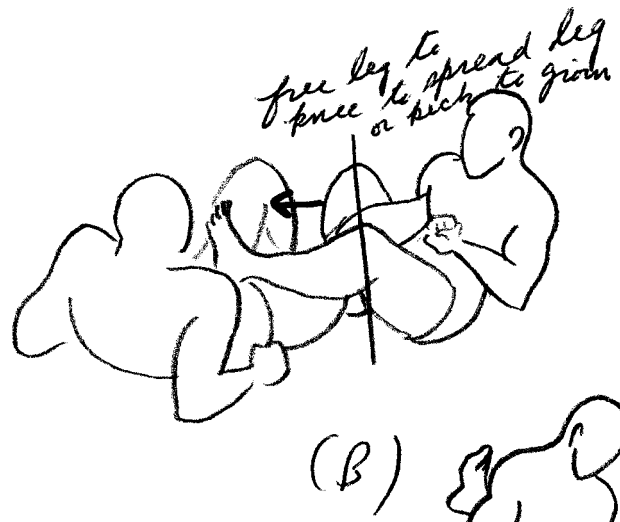
3) The smash and groin strike

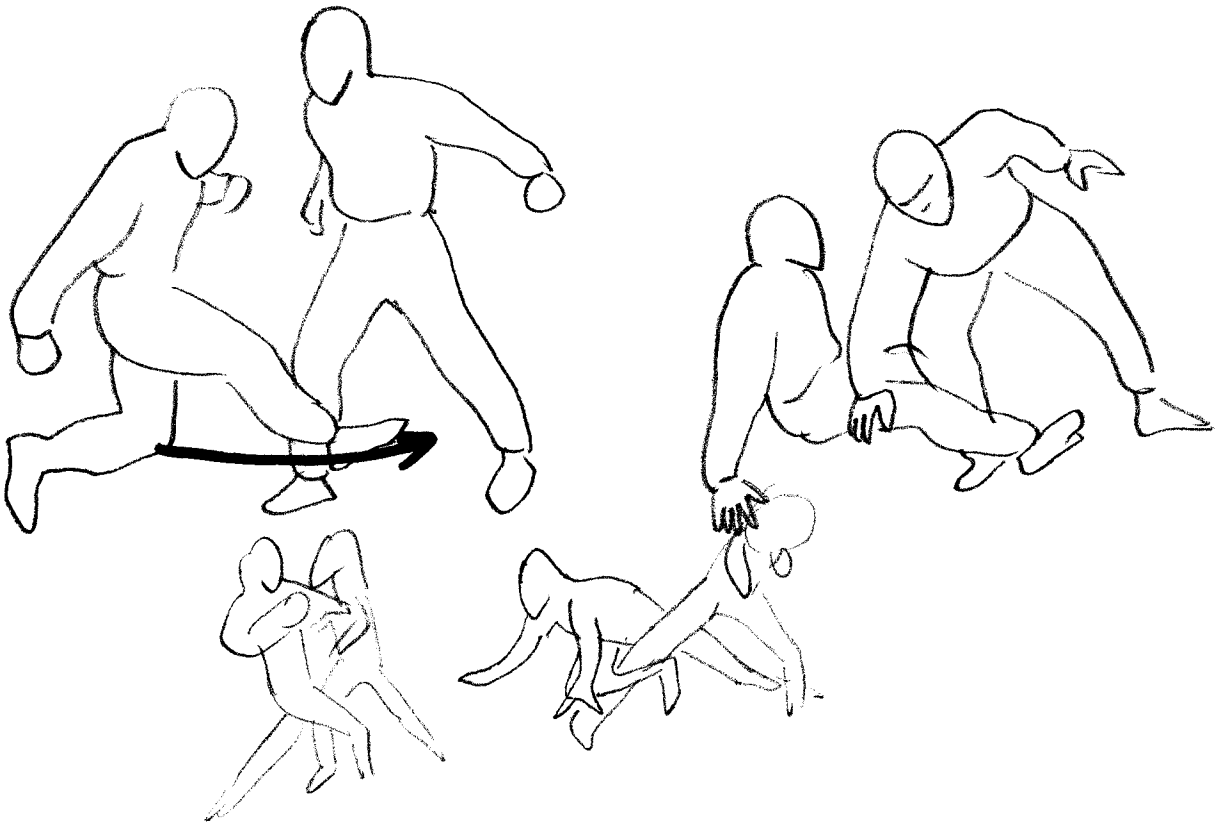


4) snap (拍!) and heel to leg lock

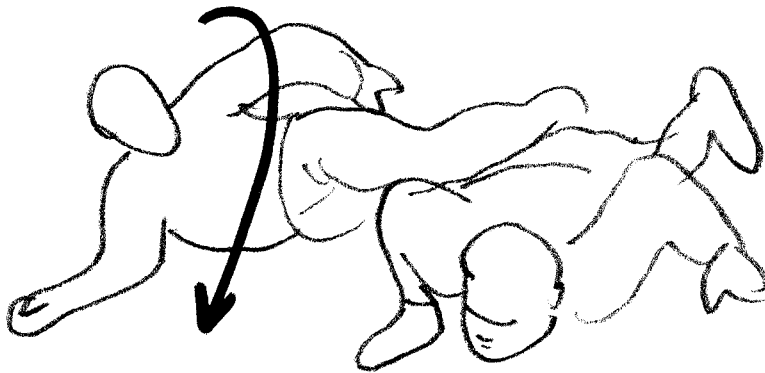


Сбивы и замки на ноги

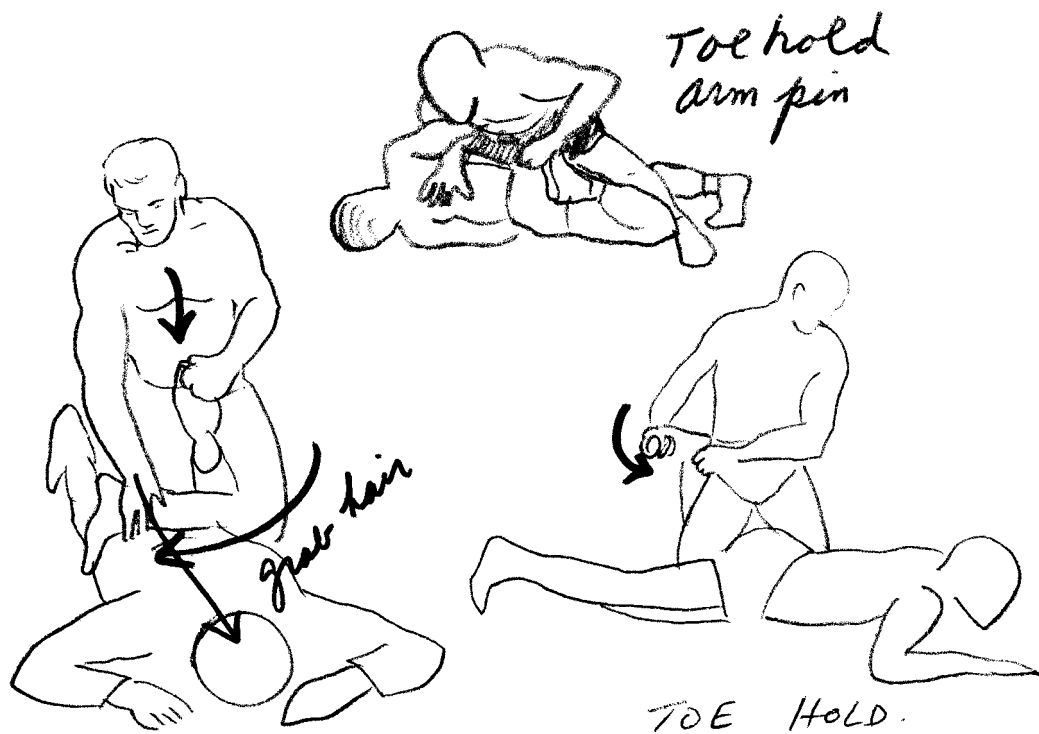




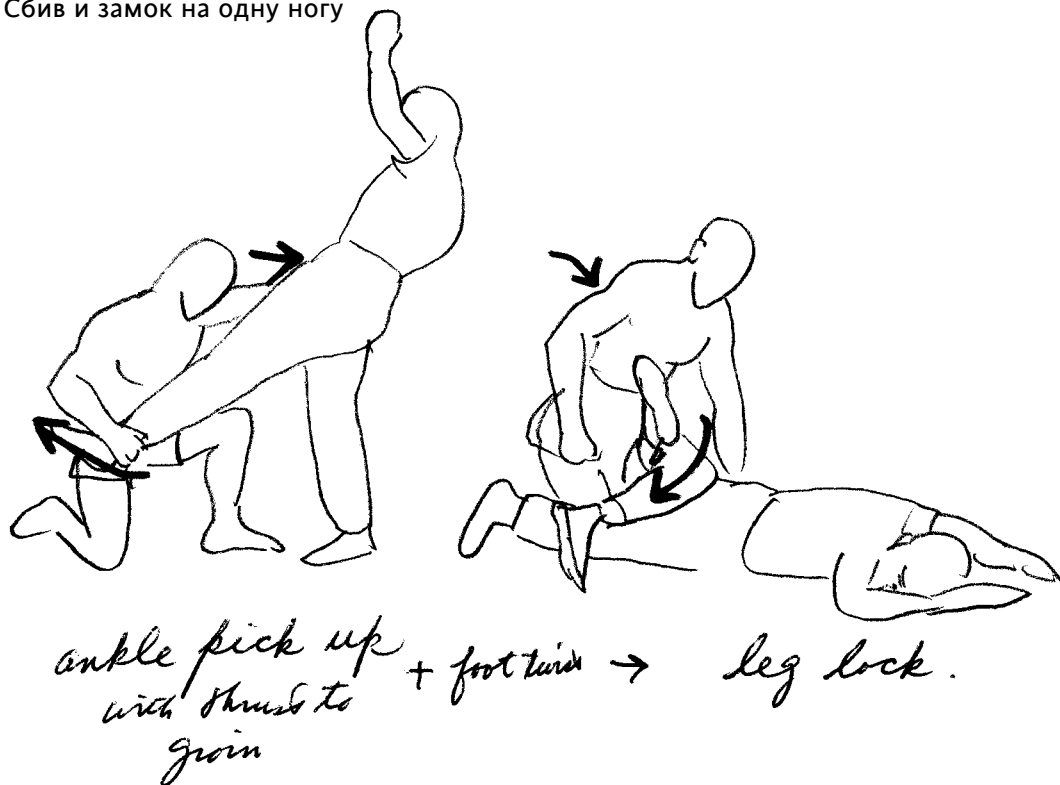
TO THE HOLD.



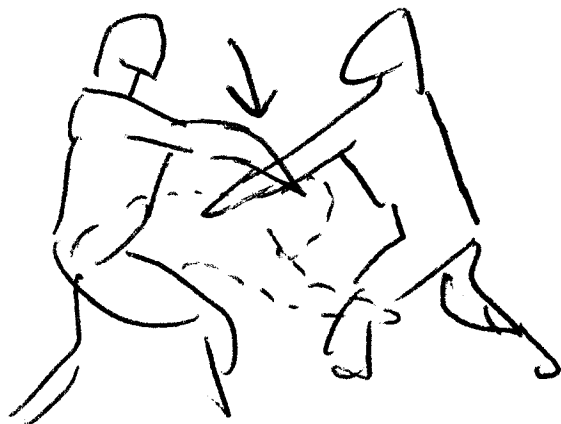
Удержание с замками на пальцы ноги



Сбив и замок на одну ногу

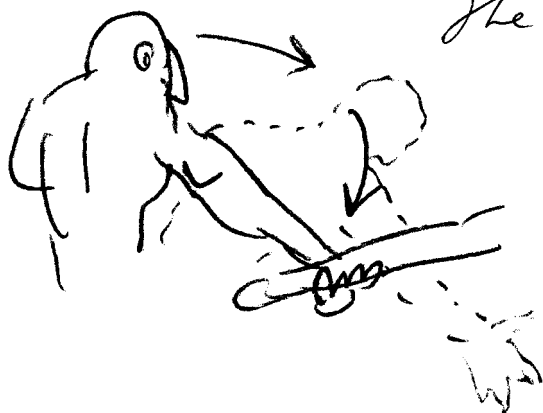


Атака ноги с сильным ударом рукой (взрывное нападение)



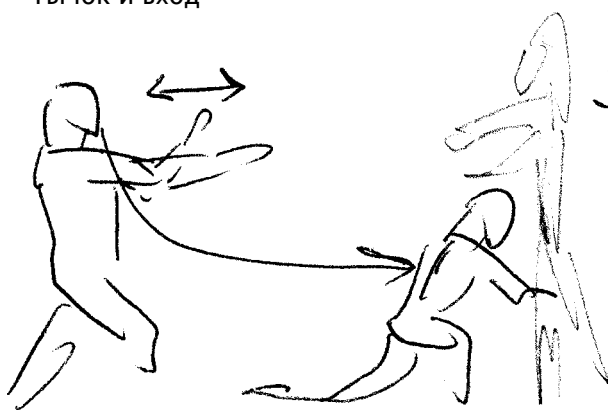
The arm blast leg attack to groin squeeze

Захват запястья в обход руки



The wrist post

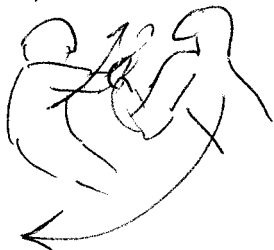
Тычок и вход



Touch^(jab) and go

Выбивание локтя

The "Elbow throw-by" to leg pick up and strangulation.

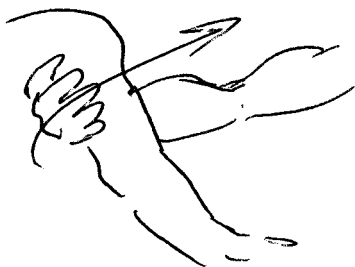


Elbow throw-by to rear strangulation



Вытягивание плеча

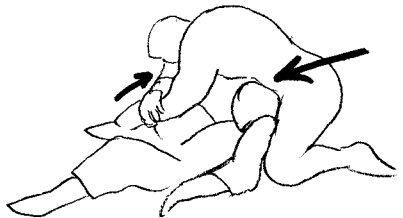
Arm drag to strangulation



Манипуляции с головой и шеей



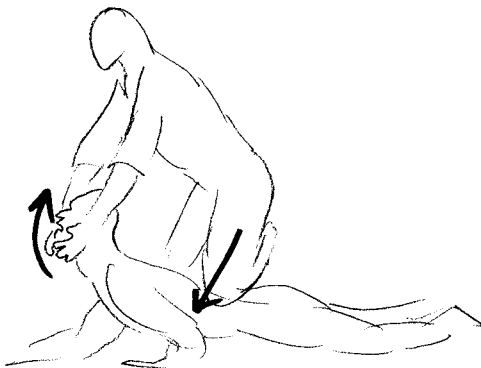
elbows drawn together and press against his shoulders, and your abdomen well drawn in



FORWARD NECK CRANK (A)



FORWARD NECK CRANK (B)

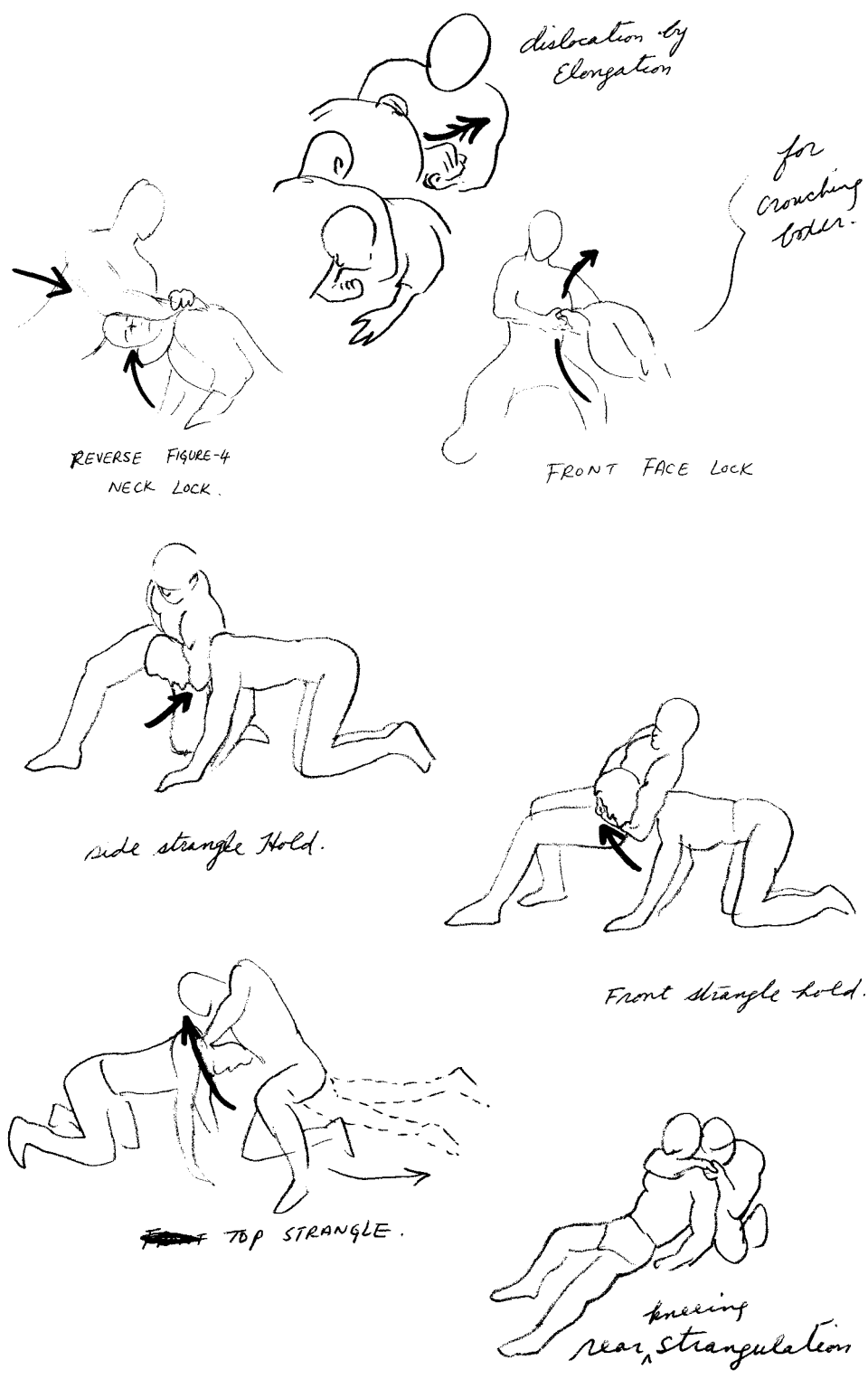


CHIN LIFT

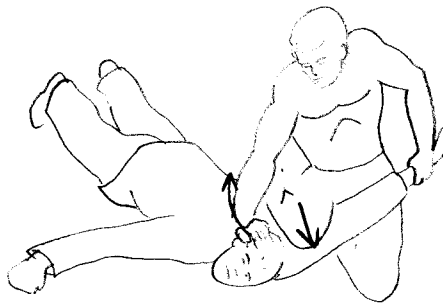
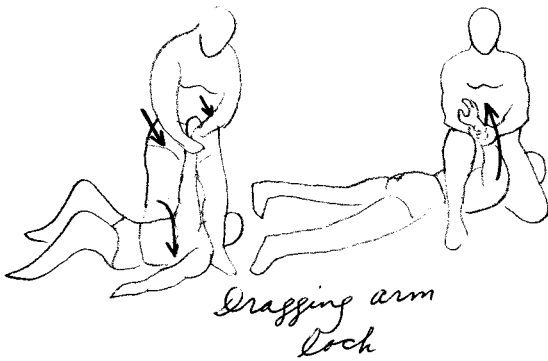
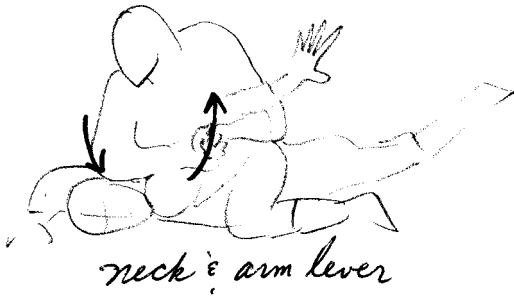


SPINE STRETCH.

Манипуляции с головой и шеей



Манипуляции с головой и руками



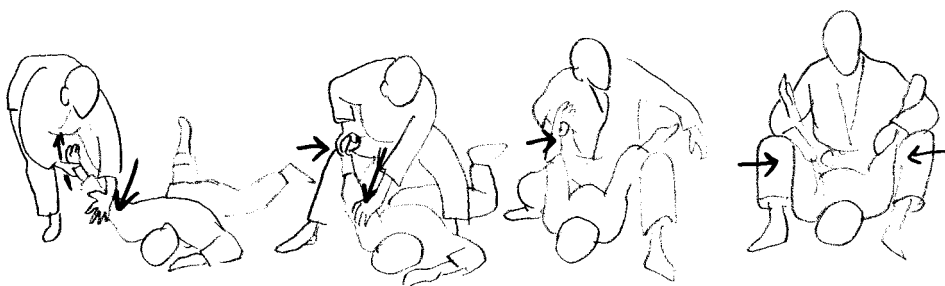
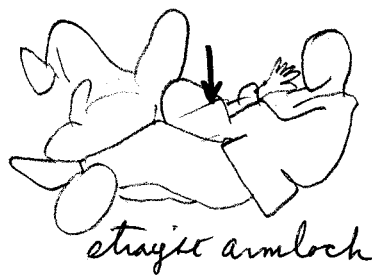
Уроки дзюдо и джиу-джитсу



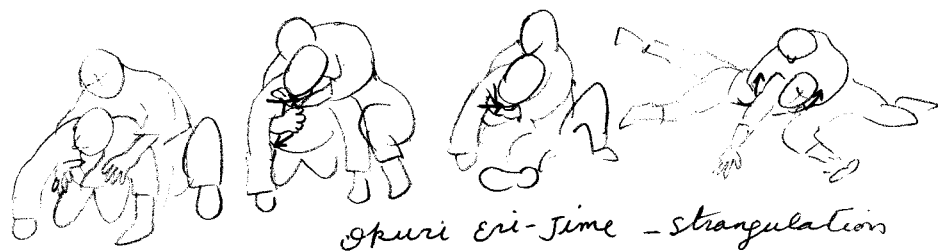
Уроки дзюдо и джиу-джитсу



Уроки дзюдо и джиу-джитсу



Double armlock (surfboard)



Уроки дзюдо и джиу-джитсу



武道釋義

Подготовка

*...Интеллект иногда определяют
как способность индивидуума
приспособиться к окружающей среде
или приспособить среду
к своим нуждам.*

ФИНТЫ

Чтобы свести к минимуму опасность контратаки, передние удары почти всегда следует предварять финтами.

Слегка взмахнуть рукой, топнуть ногой, внезапно вскрикнуть и тому подобное — все эти действия могут стать причиной рассеивания внимания, достаточного, чтобы существенно ослабить реакцию противника. Это происходит на рефлексном уровне, и даже многолетний спортивный опыт не может избавить от воздействия такого рода раздражителей.

Однако никакой финт нельзя будет считать успешным, если он не вынудит противника сделать то или иное движение. Чтобы быть успешным, финт должен напоминать атакующее движение.

Хорошие финты обманчивы, выразительны и угрожающи. Можно сказать, что стиль джиткундо основан на финтах и действиях, с ними связанных.

Финт — это обманный удар, который приглашает, провоцирует противника на соответствующее париование. Как только соперник это делает, рука бойца уходит от парирующей руки, а реальный удар делается уже в открытую линию. Финт — это комбинация псевдо- и реального удара.

Обманный удар производится полувыпрямленной рукой легким движением вперед верхней части тела. Реальный же неуловимый удар — с выпадом всем телом. Обманный удар должен казаться настолько реальным, что противник реагирует на него ответными действиями.

Финты следует выполнять более или менее выпрямленной рукой, если они предшествуют ударам ногами или длинным перемещениям вперед. Если же они делаются после париования и противника можно достать без выпада, держите руку слегка согнутой в локте и оставайтесь хорошо прикрытым за счет перемещений или при помощи сторожевой руки.

Преимущество финтов состоит в том, что атакующий, начиная с них свой выпад, получает существенный выигрыш в дистанции. За счет финтов он может сократить добрую ее половину и в следующем движении ему придется преодолевать только оставшуюся половину пути. Он выиграет расстояние до цели, начиная атаку с финта, и время, спровоцировав противника на отвлекающее париование.

Финт — важнейшая часть атаки. Чем чаще можно застать противника незащищенным, напряженным, потерявшим равновесие, тем лучше.

**Слегка взмахнуть
рукой, топнуть
ногой, внезапно
вскрикнуть...**

Скорость выполнения финта зависит от реакции на него вашего противника. Таким образом, финтование, подобно скорости ударов и дистанции, можно регулировать в зависимости от реакции противника.

Первый финт, выполняемый на два счета, может быть горизонтальным движением (вперед-назад, назад-вперед) или вертикальным (выше-ниже, ниже-выше) одной руки или двух рук в комбинации.

Первое, отвлекающее движение должно быть длинным и глубоким, достаточно проникающим, чтобы вызвать парирование. Второе движение — удар — быстрым и решительным, не оставляющим противнику, попавшемуся на обманное движение, никакой возможности уйти. Таким образом, ритм финтов — длинный/короткий.

Даже при выполнении комбинированных атак с двумя финтами глубина первого финта должна заставить противника перейти к защите. Но поскольку на этой стадии движения уже сокращаются, второй финт не может быть таким же длинным — на это уже не будет ни дистанции, ни времени. Следовательно, ритм, или каданс, двухфинтовой комбинированной атаки будет таким: длинный/короткий/длинный.

Более совершенный ритм финтования можно описать как короткий/длинный/короткий. Цель этого варианта атаки состоит в том, чтобы заставить противника поверить, что второй — длинный — финт есть конечное действие комбинированной атаки, и вызвать парирование.

Говоря «длинный», мы не имеем в виду «медленный». Проникая глубоко в оборону противника, финт должен оставаться быстрым. Комбинация скорости и степени проникновения — это как раз то, что вызывает желаемую защитную реакцию.

Если противник не реагирует на финты, можно атаковать одним из прямых ударов или же другим простым движением.

Выполнение сначала нескольких реальных экономичных простых атак делает последующие финты более эффективными. Противник не будет знать, что следует дальше — финт или простая атака. Эта тактика особенно эффективна против менее подвижного противника, у которого труднее вызвать ответную реакцию. Эта же тактика может побудить быстрого противника на активные действия.

Финты могут применяться при проведении ложных атак, чтобы парировать контратаку противника и нанести ответный удар или сделать быстрый отход.

Скорость выполнения финта зависит от реакции на него вашего противника.

ЗАДАЧИ ФИНТОВ

1. Открыть линию, по которой вы намерены атаковать.
2. Заставить противника колебаться и, воспользовавшись этим, немедленно сократить расстояние.
3. Вызвать парирование, заманить в ловушку и нанести удар. Или отложить атаку и нанести удар на отходе противника.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИНТА

1. Как прямого удара.
2. Как обманного удара.
3. Для отвлечения внимания.
4. Для овладения вниманием.
5. Для прессинга.
6. Для жесткого прессинга.
7. Как действие, сбивающее с ритма.
8. Как останавливающее действие (ограничивающее подвижность противника).

**Парирование
с целью уклонения
может быть одиноч-
ным, двойным или
множественным.**

ПАРИРОВАНИЕ С ЦЕЛЬЮ УКЛОНЕНИЯ

1. Простое.
2. Круговое.
3. Встречное или меняющее ритм.

Парирование с целью уклонения может быть одиночным, двойным или множественным.

— Выполнение

Примите стойку ожидания. Приближайтесь к сопернику медленно. Во время движения быстро согните ведущее колено. Это создаст впечатление, что руки двигаются так же, как и ноги. На самом деле их следует держать расслабленными, в готовности провести действие ведущей рукой.

Сделайте небольшое движение вперед верхней частью тела, сгибая переднее колено и выдвигая немного вперед ведущую руку. Во время продвижения сделайте длинный шаг вперед ведущей ногой, как в быстром перемещении, и тычок ведущей рукой, не ударяя противника (во время передвижения будьте особенно

настороже на случай возможной контратаки, ваши движения должны быть экономичными). Сократив таким образом дистанцию, верните ведущую руку обратно к корпусу и нанесите ею короткий резкий удар в подбородок противника.

Другой эффективный финт — короткий наклон тела над толчковым бедром при движении вперед.

Финт с шагом вперед (назад) имитирует шаг для тычка ведущей рукой. Но вместо этого нужно выйти из зоны досягаемости, повернувшись на ведущей ноге, шагнуть вперед, как бы для финта, и ударить ведущей рукой в подбородок. Затем немедленно отступить. Продолжайте в том же ключе, чередуя финты с передними ударами в голову. Если возможно, сочетайте передний в голову с прямым в подбородок сторожевой рукой (на счет раз-два).

ДРУГИЕ ФИНТЫ

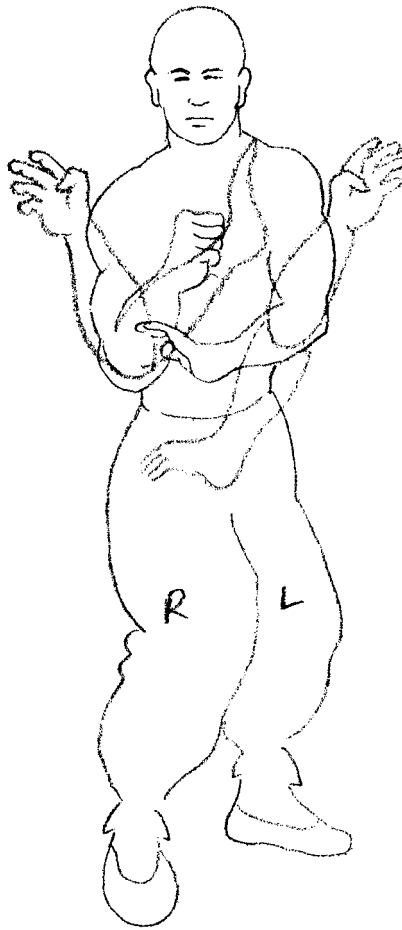
1. Имитируйте тычок ведущей рукой в голову и проводите короткий удар в живот.
2. Имитируйте тычок ведущей рукой в живот и выполняйте тычок в лицо.
3. Имитируйте тычок в лицо, сокрушающий удар сторожевой рукой и проводите тычок ведущей в подбородок.
4. Имитируйте сокрушающий прямой удар в челюсть сторожевой рукой, а следом проводите хук ведущей в корпус.
5. Имитируйте тычок ведущей рукой в челюсть и выполняйте апперкот сторожевой рукой в корпус.

Постарайтесь выработать хорошее чувство дистанции и правильную стойку при выполнении финтов.

Замечание. Сравните изложенное выше с финтами ногой. Изучите описанные ранее финты головой. Постарайтесь выработать хорошее чувство дистанции и правильную стойку при выполнении финтов.

Парирование

Нет необходимости
выполнять свое-
временное дви-
жение торопливо
и яростно.

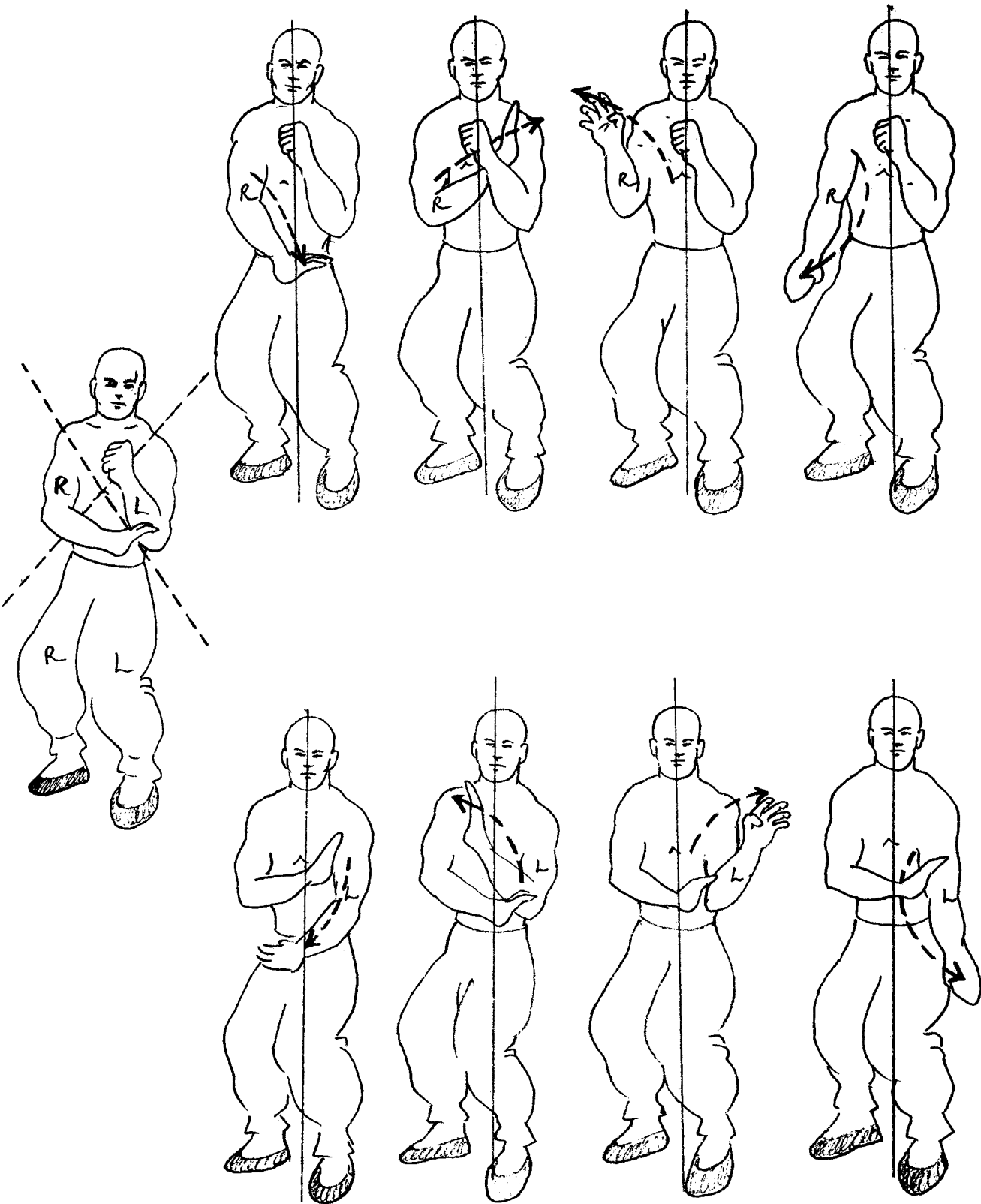


右擺椿左右手消勢全圖

左擺椿左右手消勢全圖







THE ECONOMY BASE



Это легкое, свободное движение, успешность которого зависит скорее от выбора момента, нежели от силы.

Парирование — это внезапное движение руки изнутри или снаружи на идущий удар с целью отклонить его от первоначальной траектории. Это легкое, свободное движение, успешность которого зависит скорее от выбора момента, нежели от силы. Удар никогда не парируют до последнего момента и всегда — когда он близок к телу.

Существует три вида парирования: простое, полукруговое, круговое — каждое на одно нападающее движение.

Если движения атакующего широкие и плохо направленные, хорошим ответом на них будет простое парирование (не забывайте о встречном ударе). Простое парирование используют без ограничений, поскольку это инстинктивное движение. Надо лишь заботиться о том, чтобы оно было правильно скоординированным и в полной мере выполняло свою защитную функцию. Избегайте парирования рваными, хлесткими движениями, всегда помните о простоте. Изучайте восемь защитных позиций.

Парирование — это внезапное движение руки изнутри или снаружи на идущий удар с целью отклонить его от первоначальной траектории.

Целью парирования является отводящее движение, достаточное, чтобы изменить траекторию удара и защитить вероятную область поражения. Если вы переусердствуете (то есть выдвинете руку слишком далеко в сторону), вы немедленно окажетесь уязвимыми для неожиданных атак.

Парировать удар — это не только заставить противника открыться, но и изменить направление его удара. Помните: парирование лучше начинать позже, чем раньше.

Парирование — чрезвычайно полезная форма защиты. Оно легко изучается, легко выполняется, и его следует использовать всегда, когда это возможно. При этом у противника появляются открытые места, что существенно для контратак.

Парирование — более тонкая форма защиты, чем блокирование, которое требует сил, подвергает опасности травмирования ткани, нервы, кости. Блокирование надо использовать только в случае крайней необходимости, так как оно ослабляет тело, расходует, а не накапливает энергию. Хороший блок от сильного удара все равно нарушает равновесие, снижает возможность проведения контрударов и открывает места для нанесения противником новых ударов.

Успешные парирования выполняются путем помещения защитной руки на пути удара так, чтобы даже сильный удар ушел в сторону.

Иногда боец должен чувствовать, что, уклоняясь от ударов, он получает над ними контроль и что возникающий контакт позволяет предугадывать реакцию противника, когда тот понимает, что его атака провалилась.

Используйте парирование только против реальной атаки, поскольку за обманными атаками могут последовать действительные и непредсказуемые удары.

Упражнение

Учитель направляет удары в различные мишени. Ученик следует за этими движениями и останавливается, когда останавливается учитель, — он парирует только реальные атаки. Затем учитель делает только угрозы, и ученик не должен отвечать на них. Парирование применяется, только когда приходит реальный удар. Это упражнение учит начинающего парировать только в самый последний момент.

Против простого парирования (то есть боковой постановки рук) всегда можно применить атаку по другой линии.

Делайте парирование так, чтобы приноровиться к ритму противника. Ваша рука не должна уходить слишком далеко вправо или влево. Достаточно просто перекрывать линию атаки или уводить руку противника, оставляя достаточно места, чтобы нанести свои удары.

Ритмичное парирование в единоборстве с резким и мощным противником по возможности необходимо завершать быстрым возвращением рук.

Полукруговые парирования — это парирования, которые идут с верхнего уровня, чтобы увести атаку, направленную в нижний уровень, или с верхнего уровня на нижний. В этом случае рука описывает полукруг.

Парирования в октаву (нижнее наружу) и септиму (нижнее внутрь) используются для защиты от атак, направленных в нижний уровень. По тактическим соображениям их можно заменить парированиями в сексту (высокое наружу) и кварту (высокое внутрь). Изучайте парирования в фехтовании.

Делайте парирование так, чтобы приноровиться к ритму противника.

Выступая против очень быстрого бойца, бойца с явным преимуществом в росте или обладающего опасным ударом, во время парирования часто бывает необходимо отступить назад. Парируя с шагом назад, надо начинать с шага уже отставленной назад ноги. Другими словами, парирование должно формироваться одновременно с шагом назад, а не после того, как он был сделан.

Шаг назад в качестве защитного движения всегда должен соразмеряться с длиной атакующих движений противника, чтобы обеспечить необходимые меры для успешного парирования и ответного удара.

При круговом парировании запястье атакующего подхватывается и отводится от первоначальной линии атаки.

Уводите удар от мишени по кратчайшему пути (плечи должны быть расслабленными). Парирование в сексту делается движением руки по часовой стрелке, тогда как контрудар в кварту, наоборот, требует движения против часовой стрелки.

**Уводите удар
от мишени
по кратчайшему
пути.**

Круговое парирование, используемое по высокому уровню, начинают из-под руки противника. Преимущество кругового парирования по сравнению с простым или парированием с ударом состоит в том, что оно прикрывает большую площадь и его труднее обойти. Оно медленнее простого парирования, однако время, потраченное на придание скорости круговому парированию, окупается сторицей.

Используя круговое парирование, следите за тем, чтобы рука описывала правильную окружность и возвращалась в исходное положение. Не начинайте и не заканчивайте парирование слишком рано, ваша рука должна следовать за рукой противника и встретить ее как раз у цели.

Пользуйтесь круговым парированием, чтобы сбить с толку противника, который финтует.

Составные парирования объединяют в комбинации два или более похожих парирования.

Каждый раз обязательно заканчивайте парирование, возвращая руку в «подходящую» позицию, прежде чем начинать следующее успешное движение.

Соединяйте и чередуйте разнообразные парирования, чтобы затруднить противнику составление плана его атаки. Привычка реагировать на атаку одним и тем же парированием, несомненно, попадает в зону внимания опытного противника. Поэтому лучше менять парирования как можно чаще. Это заставит атакующего сомневаться, быть в напряжении, и его нападение будет уже не таким уверенным и проникающим.

Что делает парирования или блоки эффективными? Положение тела и работа ног (движения вперед, вращения и т. п.). Все это облегчает еще и контратаку.

Следите за контрударами противника.

Попробуйте использовать в поединке сметающие парирования (легкие, естественные движения).

Тренируйте парирования в сочетании со всеми видами уклонов, перемещений, скольжений, раскачиваний, нырков, резких отходов назад, против возможных ударов ногами или комбинаций ударов ногами или руками. Не забывайте постоянно угрожать противнику, сами пребывая все время в позиции ожидания.

**Надо выждать
благоприятную
возможность
и воспользоваться
ею.**

Манипуляции

— Сбив

Если противник очень быстрый, не реагирует на финты, можно использовать сбив.

Сбив — это решительное движение руки против движения руки противника с целью отвести ее в сторону или вызвать определенную реакцию. Обычная для всех реакция — отбить этот удар — даст вам возможность опередить движение противника.

Сбив нельзя делать просто по желанию, для этого требуется определенная дистанция. Надо выждать благоприятную возможность и воспользоваться ею. Постоянные изменения положения руки противника, часто в форме незавершенного финта или обманной атаки, рано или поздно приводят эту руку в пределы досягаемости сбива.

Успешным может оказаться и сбив, сопровождаемый прямой атакой, хотя сбивы обычно вызывают у противника прикрывающее движение со стороны, с которой наносился удар, что затрудняет проведение прямой атаки. Это можно использовать, сопровождая сбив не прямой или составной атакой. Сбив делается из нормальной защитной позиции по линии, на которой находятся руки. Если изменение положения рук вынуждает делать сбив по другой линии, то такое действие будет называться измененным сбивом.

ДЕЛАЙТЕ СБИВ РЕЗКО, КАК МОЖНО БЛИЖЕ К РУКЕ ПРОТИВНИКА. СБИВ ИСПОЛЬЗУЮТ С ЦЕЛЮ:

1. Открыть линию защиты силой или, лишив противника решительности, обеспечить безопасное сокращение дистанции.
2. Финта перед атакой.
3. Пригласить противника атаковать, особенно после того, как вы определили его каданс.

В первом случае сбив должен быть достаточно резким и быстрым. Тренируйте захват или связывание рук противника, находясь в стойке с согнутыми коленями.

Во втором случае сбив должен быть легким и быстрым, чтобы пройти вдоль руки противника и начать собственную атаку.

В третьем случае сбив должен быть легким, но не слишком быстрым. Вы должны быть готовы либо парировать вероятную атаку противника, либо встретить ее, при необходимости, вторым, легким и быстрым сбивом в качестве начала собственной контратаки.

Связывание, понижение, проворот и давление являются, главным образом, элементами заманивания противника в ловушку перед не прямой атакой или чтобы вызвать желаемую ответную реакцию.

— Связывание

Когда в действие вовлечена рука, движение с целью отведения руки противника с высокой линии атаки на низкую — или наоборот — называют связыванием. Оно выполняется подобно полукруговому парированию.

— Понижение

Понижение переносит руку противника с высокого уровня на низкий по той же стороне, где находится рука, а не по диагонали, как в связывании. Понижение не делается движением снизу вверх.

— Проворот

Проворот — это отведение руки противника круговым движением в сторону, вверх или вниз. При этом своя рука сразу же возвращается в исходное положение.

— Давление

Это значит давить на руку противника с целью отвести ее с линии атаки или вызвать реакцию, которая заставит его выйти из контакта.

Сбив используют перед началом собственной прямой атаки или чтобы вызвать у противника реакцию, благоприятную для ее начала. Связывание, понижение, проворот и давление являются, главным образом, элементами заманивания противника в ловушку перед непрямой атакой или чтобы вызвать желаемую ответную реакцию.

武道釋義

Мобильность

*Обретайте неподвижность в движении, как луна в волнах,
непрерывно качающихся и бегущих.*

Дистанция

Дистанция — это постоянно изменяющееся взаимное расположение, зависящее от скорости, подвижности и темперамента обоих бойцов. Это быстрая непрерывная перемена положения, поиск малейшей возможности сближения, которое хотя бы на немного увеличивает шансы на поражение противника.

Сохранение выгодной боевой дистанции имеет решающее значение для исхода боя — возьмите это за правило!

Должна существовать тесная взаимосвязь между сокращением и увеличением дистанции и различными действиями рук и ног. Долго вести бой в зоне поражения безопасно только тогда, когда вы намного превосходите противника в скорости и подвижности.

Если соблюдать осторожность, то лучше держаться от противника подальше. Неважно, как быстро вы можете парировать. Если человек находится достаточно близко к вам, он может достичь вас в своей атаке, поскольку сама природа атаки дает преимущество инициативы атакующему. Точно так же, какой бы ни была точной, быстрой, экономичной и своевременной ваша атака, она будет неудачной, если не будет верно рассчитана дистанция.

Боевая дистанция — это дистанция, на которой противники не достают друг друга ударами. Особенность боевой дистанции заключается в том, что достать на ней противника можно только за счет энергичного выпада.

Существенно то, что каждый человек имеет свою боевую дистанцию. Это значит, что в бою он должен хорошо чувствовать относительную скорость и подвижность — как свою, так и противника. То есть должен постоянно оставаться на такой дистанции, чтобы быть уверенным, что противник не сможет достать его простым ударом, но и не так далеко, чтобы, сделав короткое движение вперед, он сам не мог достать противника атаккой.

Если бойцы постоянно двигаются во время боя, то это потому, что они пытаются ввести в заблуждение противника относительно дистанции, сохраняя при этом собственное чувство дистанции.

Таким образом, боец в своем стремлении выйти на наиболее удобную для него дистанцию постоянно устанавливает и нарушает границы зоны собственных действий. Развивайте рефлекс сохранения

Должна существовать тесная взаимосвязь между сокращением и увеличением дистанции и различными действиями рук и ног.

правильной боевой дистанции. Ее инстинктивное соблюдение — важнейшее внутреннее качество.

Закрытый боец постоянно держится за пределами зоны атак противника, ждет возможности разорвать дистанцию или незаметно сократить ее в ответ на продвижение соперника вперед. Атакуйте противника на собственном движении вперед или при изменении дистанции по отношению к вам. «Припирайте его к стене», чтобы отрезать отступление, или отступайте сами, чтобы вызвать его наступление.

Большинство фехтовальщиков, когда готовят атаку или пытаются избежать ее, передвигаются вперед-назад. В нашем бою такой маневр не проходит, продвижения вперед-назад во время атаки должны делаться быстро, нерегулярными рывками, в такой манере, чтобы противник не заметил решающего действия до тех пор, пока не станет слишком поздно. Надо усыпить бдительность противника и затем проводить атаку как можно внезапнее, основываясь на автоматизме движений (не забывайте о возможном отступлении).

Искусство успешного нанесения ударов ногами и руками — это искусство правильного выбора дистанции. Атака должна быть нацелена туда, где противник будет, а не туда, где он находится в момент перед атакой. Малейшая ошибка может сделать атаку бесполезной.

**Малейшая ошибка
может сделать
атаку бесполезной.**

Атака не достигнет успеха, если к моменту ее начала вы не переместитесь на правильную дистанцию. И парирование, как правило, будет успешным лишь тогда, когда противник находится в конце своего выпада. Шансы уклониться теряются защищающимся, отступающим назад и выходящим полностью из боевой дистанции во время парирования. К этим примерам следует добавить очевидную важность как выбора дистанции, так и выбора момента и каданса при нанесении встречных ударов и контратак.

Марчелли, замечательный мастер фехтования прошлого, сказал: «Вопрос о том, необходимо ли знать заранее темп или дистанцию, — это дело скорее философа, чем бойца. Но в то же время ясно, что боец должен следить одновременно и за темпом, и за дистанцией. И ему придется делать это одновременно с действием, если он хочет достичь своей цели».

Боевая дистанция определяется как характером мишени, которая должна быть защищена и которую противник считает наиболее важной, так и частями тела, которые противник может атаковать наиболее легко. Голень является наиболее уязвимым местом и постоянно находится под угрозой. Если противник специализируется на ударах

ногой в голень (колени), вы должны оценивать возможность его атаки по расстоянию от голени до голени.

Когда выбрана правильная дистанция, атака должна пройти мгновенно, за счет взрывной энергии и скорости. Боец, который постоянно находится в состоянии физической готовности, больше способен мгновенно и без предупреждения использовать благоприятную ситуацию.

— Дистанция в атаке

Первый принцип: для скорейшего контакта в атаке с дистанции надо использовать переход от наиболее дальней дистанции к наиболее близкой.

Примеры В ударах ногой: боковой удар в голень/колени (с наклоном).
В ударах рукой: тычок пальцами в глаза. Изучайте таблицу ударного оружия.

Когда выбрана правильная дистанция, атака должна пройти мгновенно, за счет взрывной энергии и скорости.

Второй принцип: экономичное начало (скрытое). Для этого развивайте навык скрытой моторики.

Третий принцип: правильная выжидательная позиция, обеспечивающая свободу движений. Используйте стойку со слегка согнутыми коленями.

Четвертый принцип: постоянная работа ног для сохранения правильной дистанции. Используйте рваный ритм, чтобы сбить противника с его дистанции, контролируя в то же время свою собственную.

Пятый принцип: отслеживание моментов слабости противника, как физической, так и духовной.

Шестой принцип: правильный расчет дистанции для взрывного проникновения.

Седьмой принцип: быстрое возвращение после атаки или подходящее ее продолжение.

Принцип «Х»: мужество и решительность.

— Дистанция в защите

Первый принцип использования дистанции в защите: сочетание восприятия происходящего на уровне подсознания и координированной работы ног.

Второй принцип — правильная оценка дистанции продвижения противника, умение чувствовать, когда начинает выпрямляться рука противника, чтобы отбить его удар.

Третий принцип — правильная позиция готовности, обеспечивающая свободу и легкость движений. Используйте позицию, в которой колени слегка согнуты.

Четвертый принцип — использование контролируемого равновесия (в движении) без выхода из позиции. До совершенства отбатывайте уклоны.

Работа ног

Инстинктивное чувство дистанции можно реально развить только тогда, когда боец научится передвигаться легко, плавно и быстро.

Качество выполнения приемов зависит от работы ног: нельзя эффективно применять удары руками и ногами, пока правильное положение ног не позволит вам занять желаемую позицию. Если вы медленно передвигаетесь, то и удары ваши будут медленными. Подвижность и скорость работы ног всегда предшествуют скорости выполнения удара.

В джиткундо делается особый акцент на мобильность, поскольку бой — это постоянное движение, это поиск мишени и постоянные уклонения, чтобы самому не превратиться в мишень. В этом искусстве нет такой чепухи, как трехлетнее стояние в классической стойке кибэ-дати, прежде чем начать передвигаться. Бесполезны упражнения в напряженной, слишком широкой стойке — в них ищется твердость в неподвижности. В джиткундо же твердость ищут в реальном, живом движении. Поэтому здесь в центре внимания пружинистость и работа ног.

Во время поединка необходимо постоянно двигаться, чтобы заставить соперника потерять его дистанцию, в то же время выдерживая свою. Фактически длина шага назад и вперед регулируется в соответствии с шагом соперника. Хороший боец всегда сохраняет позицию,

**Качество
выполнения
приемов зависит
от работы ног.**

которая позволяет ему, оставаясь на боевой дистанции вне досягаемости ударов противника, быть к нему достаточно близко и немедленно воспользоваться любым его раскрытием. Он способен предотвратить атаку противника за счет хорошего чувства дистанции и расчета времени. В результате противник вынужден сокращать дистанцию, подходя все ближе и ближе до тех пор, пока не окажется слишком близко!

Подвижность жизненно важна и в защите, так как движущуюся мишень поразить труднее. За счет работы ног можно отвести удары руками и ногами. Чем искуснее боец в своих передвижениях, тем меньше он пользуется в защите руками. Посредством ловких и правильно рассчитанных скольжений и перемещений в стороны он может избежать почти любого удара, сохраняя энергию рук и устойчивость для своих контратак.

Постоянно передвигаясь, можно начинать боевое движение более резко и быстро, чем из неподвижной стойки. Поэтому не рекомендуется стоять долго на одном месте. Всегда делайте короткие шаги, непрерывно меняя дистанцию между собой и противником. Меняйте длину шага и скорость, чтобы сильнее его запутать.

Сущность боя — в искусстве передвижений.

В работе ног в джиткундо наблюдается тенденция к упрощению с применением минимума движений. Не увлекайтесь подъемами на цыпочки и танцами по всей площадке, подобно заправскому боксеру. Экономичная работа ног не только добавляет скорости; передвинувшись лишь настолько, насколько это необходимо для уклонения от атаки противника, вы застаете его в совершенно невыгодном положении. Идея проста: оставайтесь там, где вы в безопасности, тогда как соперник подвергается риску.

Кроме всего прочего, работа ног должна быть легкой и свободной. Ступни должны находиться на удобном для вас расстоянии друг от друга, вы не должны чувствовать натянутости, напряженности. К этому моменту читатель, наверное, уже понял, насколько неестественен традиционный классический подход к работе ног и стойкам. Работа ног и стойки в классических стилях медленны и неуклюжи, и, прямо скажем, так никто не двигается во время боя! От мастера боевых искусств требуется способность в доли секунды перемещаться в любом направлении.

Передвижения используют как средства защиты, обмана противника, сохранения дистанции, необходимой для атаки, и накопления энергии. Сущность боя — в искусстве передвижений.

Работа ног дает возможность «зацепиться» за землю и избежать падения, выйти из трудного положения, разрешить тяжелому сопернику утомлять самого себя в тщетных попытках достать вас сокрушительным ударом. Работа ног также позволяет вложить необходимую энергию в удар.

Кульминация работы ног — это ее координация с ударами руками и ногами в движении. Без работы ног боец подобен артиллерии, которая не может передвигаться, или полисмену, оказавшемуся «не в том месте и не в то время».

Ценность пары хороших рук и быстрого, мощного удара ногой в основном определяется наличием у бойца устойчивости и подвижности. Поэтому очень важно сохранять устойчивость, уравнивая «боевую башню, несущую вашу артиллерию». В каком бы направлении и с какой бы скоростью вы ни двигались, ваша цель — сохранять базовую стойку, наиболее эффективную для ведения боя. Пусть ваш «подвижный пьедестал» будет как можно более проворным и ловким.

Правильный стиль боя — тот, который, будучи абсолютно естественным, сочетает быстроту и мощь ударов с надежной защитой.

Хорошая работа ног означает хорошую устойчивость, из чего следует мощь в ударах и способность избегать контакта. Каждое движение предполагает координацию работы рук, ног и корпуса.

Боец не должен плотно стоять на плоской ступне: он должен чувствовать пол подушечками пальцев ног, ощущать, что стопы — это пружины, готовые либо ускорить, либо погасить движения в зависимости от того, что диктуют обстоятельства.

Разумно используйте ноги для маневра и координации устойчивого движения в нападении и защите. Но прежде всего не теряйте хладнокровия.

1. Основное — восприятие происходящего на уровне подсознания.
2. Второе — это живость и естественность.
3. Третье — инстинктивное движение (с учетом дистанции и расчета времени).
4. Четвертое — правильное положение тела.
5. Пятое — устойчивость при завершении действия.

Извлекайте преимущества как из работы своих ног, так и ног противника. Подмечайте его схемы продвижения вперед и отступления. Меняйте длину и скорость своего шага.

Длину шага вперед или назад следует регулировать в зависимости от длины шагов противника.

Варьирование боевой дистанции затруднит противнику расчет времени атаки и приготовление к ней. Боец с хорошим чувством дистанции или тот, кому трудно дотянуться до противника в атаке, часто

Каждое движение предполагает координацию работы рук, ног и корпуса.

может приблизиться на желаемое расстояние за счет уменьшения шагов назад (оставляя шаги вперед прежними) или сокращая расстояние, когда соперник совершает выпад.

Самой простой и фундаментальной тактикой, используемой против соперника, является сокращение дистанции ровно настолько, насколько нужно для выполнения удара. Идея состоит в том, чтобы сделать один-два шага вперед, а затем отступить назад, приглашая противника следовать за собой. Далее ему надо позволить один-два шага в наступлении, после чего, как раз в тот момент, когда он поднимает ногу, чтобы сделать еще один шаг, неожиданно совершить выпад вперед навстречу.

Если соперника трудно достать, то к нему можно приблизиться с помощью серии продвигающих шагов — первый из них должен быть плавным и экономным.

Рекомендуется применять небольшие и быстрые шаги как единственное средство сохранять полное равновесие, точную дистанцию и способность применять внезапные атаки и контратаки.

Двигаться именно в тот момент, когда нужно, — основа отличных навыков ведения боя.

Умелая работа ног и равновесие необходимы для того, чтобы иметь возможность входить на нужную дистанцию и выходить из нее с учетом зоны достижимости как вашей собственной, так и вашего противника. Понимать, когда можно наступать, а когда надо отступить, — значит понимать, когда атаковать, а когда защищаться.

Хороший спортсмен перехватывает, создает и изменяет жизненно важное пространственное соотношение, приводя в полное замешательство своего противника.

Тренируйте работу ног, не забывая о сохранении правильной и точной дистанции по отношению к сопернику и передвигаясь ровно настолько, чтобы выполнить поставленную задачу. Четкое соблюдение дистанции заставит соперника еще сильнее стремиться преодолеть ее, а это приведет его так близко к вам, что он станет хорошей мишенью для эффективных контрударов.

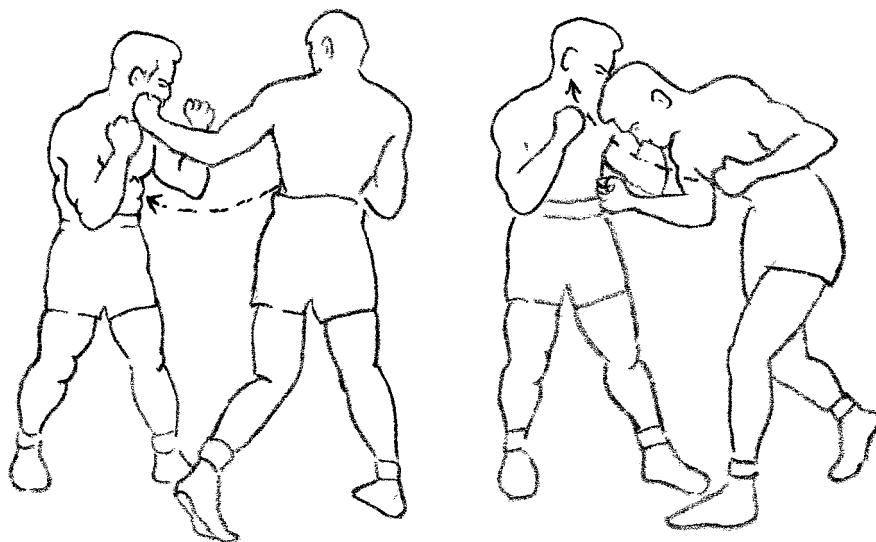
Двигаться именно в тот момент, когда нужно, — основа отличных навыков ведения боя. Но надо не просто двигаться в нужный момент, а еще и оказаться в позиции, наилучшей для проведения атак и контратак. Это предполагает сохранение равновесия, но равновесия в движении.

Правильная постановка ног служит стержнем атаки. Она придает равновесие и невидимую силу вашим ударам, как в бейсболе, где мощь проистекает от ног.

Удерживать равновесие в движении — искусство, доступное немногим.

Правильная постановка ног обеспечивает баланс и подвижность. Убедитесь в этом сами. Вы должны почувствовать это. Быструю и легкую работу ног обуславливает правильное распределение веса.

Идеальным считают такое положение ног, которое позволяет вам двигаться быстро в любом направлении и быть настолько устойчивым, чтобы противостоять ударам под любыми углами. Помните о малой фазовой стойке с согнутыми коленями.



Приподнятая пятка толчковой ноги — это «поршень» всей вашей боевой машины.

ПЯТКА ЗАДНЕЙ НОГИ ДОЛЖНА БЫТЬ ПРИПОДНЯТА, ПОТОМУ ЧТО:

1. Когда вы бьете, вы быстро переносите весь вес на ведущую ногу. Это сделать легче, если пятка другой ноги уже слегка приподнята.
2. Когда вас бьют и вам приходится принимать удар, вы опускаетесь на пятку задней ноги, и она действует как пружина, амортизируя удар.
3. С толчковой ноги легче начинать движение.

Приподнятая пятка толчковой ноги — это «поршень» всей вашей боевой машины.

Ноги всегда должны быть под корпусом. Следует избегать любых движений, которые ведут к разбалансировке тела. Стойка ожидания — одна из наиболее устойчивых, и ее следует использовать постоянно.

Широкие шаги или движения, требующие постоянного перемещения веса тела с одной ноги на другую, использовать не следует. Во время перемещения веса всегда будет момент неустойчивого равновесия, который делает атаку или защиту неэффективной. К тому же противник может вычислить этот момент и атаковать.

Короткие шаги во время перемещений сохраняют устойчивость в атаке. Сохраняющееся равновесие не ограничивает и не замедляет любое требуемое атакующее или защитное движение, когда боец идет назад, вперед или кружит вокруг противника. Таким образом, всегда лучше сделать два средних шага, чем один длинный, если требуется преодолеть некоторое расстояние.

Изменение расстояния затрудняет противнику расчет атак и приготовление к ним.

Если нет тактических причин поступать по-другому, разрыв и сокращение дистанции выполняется посредством коротких и быстрых шагов. Правильное распределение веса на обе ноги придает бойцу хорошую устойчивость, а также возможность немедленно перейти в атаку, как только это позволит дистанция.

Облегчайте стойку таким образом, чтобы сила инерции, которую надо преодолеть, была наименьшей. Лучший способ изучить работу ног — проводить продолжительные бои с тенью, обращая особое внимание на легкость движения ног. Постепенно такие перемещения войдут в привычку, и вы станете машинально двигаться мелкими шагами.

Вы должны перемещаться как изящный исполнитель бальных танцев, который задействует в движении стопы, лодыжки и икры ног так, что у зрителя создается впечатление, как будто он скользит по полу.

Акцент должен делаться на скоростную работу ног при входе в атаку с шагом вперед (повторяйте много раз!) со сбивом руки противника.

РАБОТА НОГ — ЭТО ЧЕТЫРЕ ДВИЖЕНИЯ:

- 1) продвижение вперед;
- 2) отступление;
- 3) круговое движение вправо;
- 4) круговое движение влево.

У каждого из них есть, однако, важные вариации, так же как и необходимость координации каждого из этих движений с ударами. Вот несколько примеров.

Облегчайте стойку таким образом, чтобы сила инерции, которую надо преодолеть, была наименьшей.

— Скольжение вперед

Это продвижение вперед без нарушения равновесия тела, которое выполняется посредством серий коротких шагов. Эти шаги должны быть настолько мелкими, что при движении стопы не отрываются от пола, а буквально скользят по нему. Тело постоянно находится в позиции ожидания, в чем и заключается весь секрет. Как только вы почувствуете уверенность в исполнении скольжения, начинайте соединять его с приемами. Ваша позиция будет устойчивой как для проведения внезапной атаки, так и для защитных действий. Ваша главная задача — вызвать у соперника защитную реакцию и удары (которые заставят его открыться).

— Скольжение назад

Принцип тот же, что и в скольжении вперед. Выполняйте его, оставаясь в позиции ожидания. Помните, что обе ноги постоянно находятся на полу, сохраняя равновесие для атаки или защиты. Скольжение назад используется для нанесения прямых ударов или выведения противника из равновесия, заставляя его раскрыться.

Удлинение и сокращение дистанции можно использовать при подготовке атаки.

— Быстрое наступление

Помните, что, хотя это и быстрое, внезапное движение вперед, необходимо сохранять равновесие. Тело должно двигаться параллельно полу, а не подпрыгивать к потолку. Это не прыжок. Это то же самое, что широкий шаг вперед, немедленно сопровождающийся подтягиванием второй ноги. Тренируйте этот шаг с приемами, пока не начнете его чувствовать всем телом.

— Шаг вперед и шаг назад

Удлинение и сокращение дистанции можно использовать при подготовке атаки. Шаг вперед используют, чтобы выйти на дистанцию атаки, а шаг назад — чтобы вытянуть противника. «Ведение» противника обычно означает уход из зоны поражения, что можно сделать, качнувшись назад или сделав шаг назад ровно настолько, чтобы удар не достиг вас. Цель — в решающий момент завлечь противника в зону досягаемости, самому при этом оставаясь недостижимым.

Шаг вперед добавляет атаке скорость, когда он сочетается с финтом (заставляющим противника поставить себя в невыгодную позицию) или с подготовкой к атаке (связывая противника или сокращая дистанцию). Если шаг вперед делается с линии атаки, атакующий будет в наилучшей позиции, чтобы сделать останавливающий удар.

Шаг назад тактически можно делать в схватке с соперником, который привык отступать на любой финт или другое угрожающее движение и который поэтому очень трудно достигаем. Особенно если он превосходит вас в росте или длине конечностей.

Постоянные шаги вперед и назад тщательно регулируемой длины могут обмануть противника и вывести его на дистанцию, удобную для вашей атаки, причем часто он будет оказываться в неустойчивом положении.

Если шаг вперед делается с линии атаки, атакующий будет в наилучшей позиции, чтобы сделать останавливающий удар.

— Круговое движение вправо

Правая ведущая нога становится подвижным стержнем, вокруг которого все тело закручивается вправо до тех пор, пока не будет достигнута желаемая позиция. Первый шаг правой ногой может быть произвольной длины — чем длиннее шаг, тем больше будет разворот. Базовое положение должно при этом сохраняться непрерывно. Правую руку следует держать немного выше, чем обычно, в готовности к левому контрудару. Движение вправо можно использовать для нейтрализации правого переднего хука противника. Его можно также использовать, чтобы занять позицию для нанесения контрударов левой, а также чтобы вывести противника из равновесия. Важные пункты, которые нужно помнить, — делать шаг, не перекрещивая при этом ноги, и двигаться осторожно, не делая лишних движений.

— Круговое движение влево

Это более точное движение, требующее укороченных шагов. Оно используется, чтобы сохранить недостижимость от ударной левой противника в правосторонней стойке. Движение также создает хорошую позицию для нанесения хука или щелчка. Оно труднее, но безопаснее движения вправо, и поэтому его следует применять чаще.

— Шаг вперед-отступ

Это начало наступательного маневра, часто используемое как финт, чтобы открыть противника. Движение всегда сочетают с каким-либо ударом. Начальное движение — шаг вперед — делают с руками, поднятыми как для удара. Затем следует быстрый шаг назад, прежде чем соперник успеет перестроить свою защиту. Успокойте его этим маневром, а затем, когда он ослабит внимание, атакуйте.

— Быстрое отступление

Резкое движение назад, позволяющее продолжить последующее отступление или, наоборот, перейти в атаку.

Иногда шаг назад необходимо сочетать с парированием. Это, как правило, происходит из-за недостатка времени. Парирование надо делать в начале отступления, то есть в момент, когда начинает движение задняя нога.

Когда в наступлении противник использует комбинированную атаку, правильным вариантом защиты будет выполнение первого парирования одновременно с движением находящейся сзади ноги, а следующие парирования — одновременно с отступлением ведущей ноги.

Можно сначала сделать шаг назад, но только в том случае, когда атака подготавливается шагом вперед, а не тогда, когда она делается с шагом вперед.

К бойцу с быстрой работой ног и хорошим ударом мастерство приходит достаточно быстро. Бой — это непрерывный процесс ударов и уходов. Как только соперник идет вперед, вы встречаете его защитным ударом ведущей руки и немедленно отступаете назад. Затем, если он продолжает свое наступление, вы повторяете те же самые действия, постоянно отступая по кругу. Отступая, непрерывно контролируйте себя на ходу и своевременно останавливайте противника прямыми правыми и левыми ударами.

Успех тактики «топтанья по кругу в отступлении» заключается в правильном выборе дистанции и способности делать быстрые и неожиданные остановки. Обычная ошибка заключается в попытках ударить во время движения вместо того, чтобы остановиться и нанести удар в статичном положении. Развивайте быстроту перехода от защиты к атаке и снова к защите.

К бойцу с быстрой работой ног и хорошим ударом мастерство приходит достаточно быстро.

Не пытайтесь ударить, отступая назад, — для этого вам придется переносить вес вперед. Отступите, остановитесь и затем ударьте. Или научитесь моментально переносить вес тела вперед, в то время как одна нога идет назад.

Наступая и отступая, надо стараться оставаться труднодоступной мишенью. Не следует передвигаться просто прямо вперед или прямо назад.

Маневрируя или уходя от ударов противника за счет работы ног, держитесь как можно ближе к нему для проведения своих ответных действий. Двигайтесь легко, ощущая пол под ногами как основание сжатой пружины, готовой распрямиться и нанести удар или контрудар.

Отступать от ударов ногой — значит освобождать противнику пространство для последующей атаки. Поэтому стоит иногда «мельтешить» перед ним, смазывая его приготовления и выигрывая время останавливающими ударами.

Наступая и отступая,
надо стараться
оставаться
труднодоступной
мишенью.

— Шаг в сторону

Шаг в сторону в попытке получить более удобную позицию для атаки перемещает вес тела и изменяет положение ног, не нарушая при этом равновесия. Его используют, чтобы избежать прямых выпадов вперед и быстро выйти из контакта. Когда противник бросается на вас, следует уходить в сторону не столько от самого противника, сколько от его удара.

Шаг в сторону (отшаг) — безопасная, надежная, ценная тактика защиты. Ей можно пользоваться для нейтрализации атаки противника, просто уходя каждый раз в сторону. Вполне применима она и как метод избежать ударов как руками, так и ногами. Можно использовать ее для раскрытия противника с целью контратаки.

Шаг в сторону можно осуществить переносом корпуса вперед. Тогда это будет называться «передним падением». Это весьма безопасная позиция с прижатой головой и высоко поднятыми руками. В ней сохраняется готовность ударить противника в пах или нанести штампующий удар ногой, ударить на его шаг вперед или атаковать двойным хуком. «Переднее падение» используется, чтобы выиграть либо внешнюю, либо внутреннюю позицию ожидания, и является поэтому очень полезным приемом в ближнем бою или борьбе. Это также один из вариантов проведения

контратаки. «Переднее падение» требует расчета времени, скорости и выбора места выполнения и может сочетаться с тычком, прямым ударом левой, левым и правым хуками.

Тот же шаг может быть выполнен вправо, влево и назад, в зависимости от нужной степени безопасности или плана дальнейших действий.

Правильный шаг в сторону является также методом ухода от всех видов атак и контратак противника, когда он меньше всего этого ожидает. Искусство отшагивания в сторону, как и искусство нырков и скольжений, заключается в быстром выполнении движения в самый последний момент. Вы ждете, пока удар соперника практически дойдет до вас, а потом делаете быстрый шаг вправо или влево.

Почти во всех случаях вы начинаете движение с ноги, ближайшей к направлению, куда вы собираетесь двигаться. Для того чтобы сделать шаг как можно более быстрым, тело должно качнуться в сторону предполагаемого движения раньше, чем будет сделан шаг. Нога подтягивается тогда быстрее и естественнее. Уходя от выпада противника шагом в сторону, противника можно контратаковать, когда он будет проноситься мимо.

Если боковой шаг используется против удара ведущей рукой, то контратака получится легко и естественно. Этого нельзя сказать о контратаке после бокового шага, примененного против стремительного нападения, потому что в этом случае для успеха контратаки надо держаться очень близко к противнику, смещение должно быть достаточным лишь для того, чтобы он промахнулся. После этого боец должен двигаться чрезвычайно быстро, так как его удар должен достичь цели раньше, чем она пролетит мимо него.

Помните: когда противник идет на вас, уходить следует не от самого броска, а от удара, его сопровождающего. Действительно, если вы шагнете в сторону, не видя, какой удар идет на вас, вы рискуете получить хук или свинг.

Отшаг вправо. Резко перенесите правую ведущую ногу вперед и вправо примерно на 40 см. Подтяните левую ногу на такое же расстояние и поставьте ее позади правой. Шаг служит для разворота тела влево. Переносите правую ногу вперед и вправо как можно ближе к левой ноге противника (и вы, и соперник в правосторонних стойках). Шаг в сторону правой ногой не используют так часто, как шаг влево. Большинство уклонов и шагов делаются влево, придерживаясь правой руки противника и подальше от его левой сторожевой руки. Ситуация зеркально меняется для левосторонней стойки.

Когда противник идет на вас, уходить следует не от самого броска, а от удара, его сопровождающего.

Изредка шаг правой в сторону делают для того, чтобы просто изменить направление уклона. Еще реже, скользя правой навстречу, проводят контрудар левой. Удар этот обычно идет в туловище.

Отшаг влево. Из базовой правой стойки перенесите резко левую ногу влево и вперед приблизительно на 40 см. Это уведет вас от правого тычка противника. Вы обнаружите, что левая сторона вашего тела разворачивается вперед, а правая уходит назад и вы поворачиваетесь к правому боку противника. Как только вы закончите поворот, вы обнаружите, что правая нога вновь окажется в нормальном положении впереди левой.

Если вы предприняли шаг влево, чтобы избежать правого прямого удара противника, вы должны качнуть тело и сделать нырок головой (без потери равновесия) в направлении своего шага, то есть влево. Правый удар противника в это время пролетит над вашей головой, по направлению к правому плечу. Теперь, поворачиваясь к противнику, вы находите весь его правый бок открытым и можете провести удар левой в корпус или в челюсть с большим эффектом.

Запомните простую вещь: первой переставляйте ногу, ближайшую к направлению, в котором вы собираетесь двигаться.



Запомните простую вещь: первой переставляйте ногу, ближайшую к направлению, в котором вы собираетесь двигаться. Другими словами, если вы хотите шагнуть влево, начинайте движение с левой ноги, и наоборот. Также во всех приемах руками атакующая рука опережает в движении ногу. Когда используются приемы ногами, надо, конечно, первой бросать вперед ногу.

Помните также о необходимости постоянного сохранения базовой стойки. Независимо от того, что вы делаете со своим подвижным основанием, «башня, несущая артиллерию», должна оставаться стабильной и представлять постоянную угрозу для врага. Старайтесь двигаться плавно, но сохраняйте относительно стабильное положение обеих ступней.

ПРОВЕРЬТЕ РАБОТУ НОГ, ИМЕЯ В ВИДУ:

- 1) чувство контроля над телом и его поддержание в нейтральном состоянии;
- 2) постоянную способность атаковать и защищаться;
- 3) легкость и удобство движения во всех направлениях;
- 4) применение эффективных средств на всех фазах движения;
- 5) постоянное поддержание стабильного равновесия;
- 6) ловкость в уходах, обеспечение хорошей защиты, выбор правильной дистанции.

ПОРАБОТАЙТЕ НАД ТЕХНИКОЙ НОГ И ЧУВСТВОМ ДИСТАНЦИИ:

1. Техника должна оставаться неуловимой, мягкой, как бы стремительно ни напал противник.
2. Чувство дистанции должно помогать избегать контакта (как будто противник вооружен ножом).

Конечной целью остается выход на «линию огня» в момент завершения удара противника.

Помните, что подвижность, быстрота работы ног и скорость выполнения приема являются важнейшими качествами бойца. Тренируйте и еще раз тренируйте работу ног.

Работу ног можно тренировать с помощью скакалки (упражнение способствует развитию прыгучести и легкости движений), в спаррингах (обучает чувству времени и дистанции в работе ног) и в боях с тенью ногами (домашнее задание для спарринга).

Бег также укрепляет ноги, учит их неутомимости, что важно для их эффективной работы.

Повышайте контроль за работой ног посредством упражнений в полуприседе и имитации обезьяньей походки.

«Башня, несущая артиллерию», должна оставаться стабильной и представлять постоянную угрозу для врага. Старайтесь двигаться плавно, но сохраняйте относительно стабильное положение обеих ступней.

Включайте различные шпагаты для развития гибкости.

Какими бы простыми ни были удары, отрабатываемые на тренировке, независимо от того, защитные они или атакующие, надо соединять их с работой ног. Надо заставлять себя продвигаться вперед, отступать во время или после удара. Таким образом вырабатывается чувство дистанции и большая подвижность.

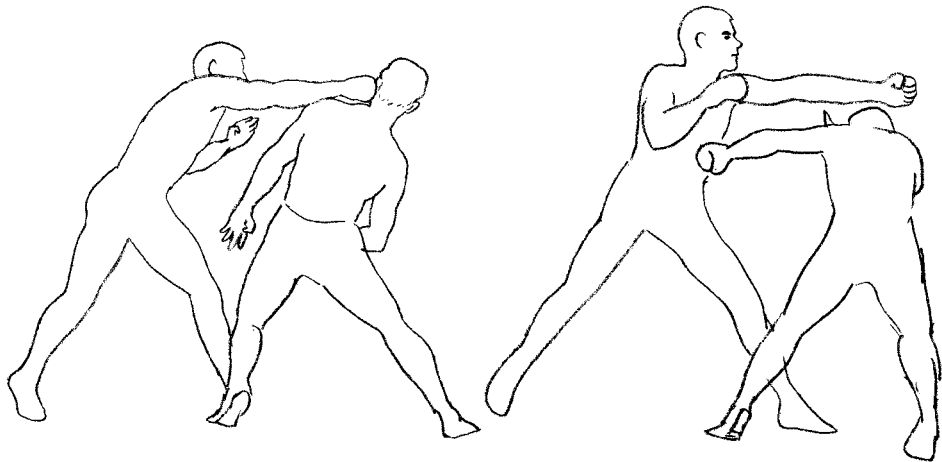
ТРЕНИРУЙТЕ ВАРИАНТЫ РАБОТЫ НОГ В КОМБИНАЦИИ С:

- 1) ударами ногами;
- 2) ударами руками;
- 3) позициями с прикрытыми руками или коленями.

Уклоны

Во время боя часто приходится делать парирования, особенно сторожевой рукой, но, несмотря на это, необходимо еще и использовать такие приемы, как нырки и контрудары, резкие отходы назад и возвращения, скольжения и останавливающие удары.

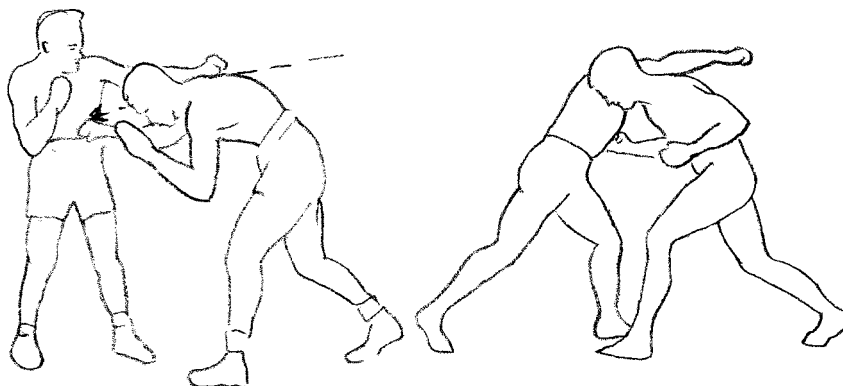
Скольжение — это уход от удара без выведения тела с «линии огня».



— Скольжение

Скольжение — это уход от удара без выведения тела с «линии огня». Его используют прежде всего против прямых передних ударов и контрударов. Оно требует точного расчета, выбора момента и, чтобы быть эффективным, должно выполняться так, чтобы позволяло уходить от удара минимальным движением.

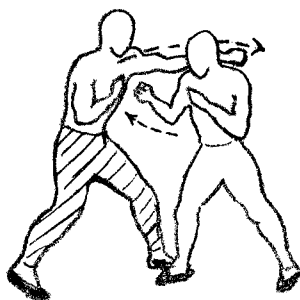
Можно ускользнуть как от правого, так и от левого прямого. Однако скольжение чаще используют от переднего прямого удара, поскольку это наиболее безопасно. Скольжение наружу, то есть в позицию, внешнюю по отношению к правому или левому прямому удару противника, является самым безопасным и оставляет противника практически полностью незащищенным от контратаки.



Скольжение — один из наиболее ценных приемов, оставляющий обе руки свободными для контрударов. Скольжение является реальной основой боя при контратаках и выполняется мастерами.

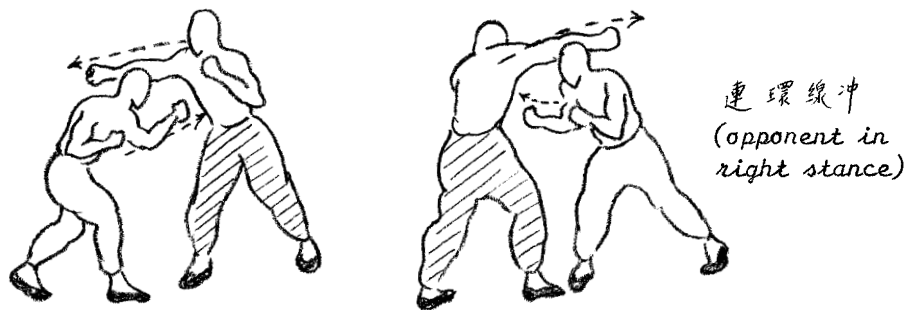
Скольжение внутрь левого прямого удара. Когда противник проводит прямой левой, перенесите вес тела на левую толчковую ногу за счет быстрого поворота правого плеча и корпуса влево. Левая нога при этом останется на месте, а правое плечо совершит вращение внутрь. Это движение приведет к тому, что рука противника проскользнет над вашим правым плечом.

Скольжение — один из наиболее ценных приемов, оставляющий обе руки свободными для контрударов.



連環線冲
(opponent in
left stance)

Скольжение наружу от левого прямого. Как только противник проводит прямой левой, переместите вес тела вправо и вперед на правую ногу, бросая левое плечо вперед. Удар проскользнет над вашим левым плечом. Короткий шаг вперед и вправо правой ногой облегчит движение. Руки при этом должны быть подняты и находиться в позиции ожидания.



Скольжение внутрь правого прямого. Как только противник проводит правый прямой, переместите вес тела на правую ногу, двигаясь слегка вперед и вправо. Быстро подайте левое плечо вперед, удар противника скользнет над ним. Не забудьте о вращении бедра внутрь и легком повороте левого колена. Такая внутренняя позиция наиболее предпочтительна для атаки. Движение головы присоединяйте только тогда, когда удар идет слишком близко.

Скольжение наружу от правого прямого. Как только противник проводит прямой правой, перенесите вес тела на левую ногу и быстро поверните правое плечо и верхнюю часть туловища вправо. Ваша правая нога остается на месте, пальцы левой слегка поворачиваются внутрь. Удар скользит мимо. Слегка опустите правую руку, но держите ее готовой провести апперкот в корпус. Левую руку держите высоко, возле правого плеча, в готовности контратаковать противника в подбородок.

Другой способ выполнения этого скольжения — переместить вес тела на другую ногу (левую) и вращать правую пятку наружу так, чтобы ваше правое плечо и туловище поворачивались влево. Слегка опустите правую руку, левую по-прежнему держите высоко возле правого плеча.

Во время скольжения вращение плеча будет само смещать вашу голову, поэтому не старайтесь отклонять ее неестественным образом.

Старайтесь всегда ударить на скольжении, особенно когда двигаетесь вперед. Шагая внутрь удара, вы можете ударить сильнее, чем когда блокируете и бьете или парируете и бьете.

Ключ к успешному скольжению часто лежит в легком движении пятки. Например, если нужно ускользнуть от прямого удара вправо, так, чтобы он прошел над вашим левым плечом, левую пятку следует приподнять и повернуть наружу. Перенос веса тела на правую ногу и вращение плеч прекрасно выведет вас на контратаку.

Ключ к успешному скольжению часто лежит в легком движении пятки.

Чтобы пропустить прямой удар над правым плечом с защитным движением влево, правую пятку надо повернуть точно так же. Вес тела переносится на левую ногу, левое плечо поворачивается назад, и вы оказываетесь в удобной позиции для контратаки правым хуком.

Надо запомнить, что плечо, над которым вы хотите пропустить удар, и пятка, которую надо при этом повернуть, одноименные. Исключения составляют движения, подробно описанные в приеме «скольжение наружу от прямого удара правой».

— Нырок

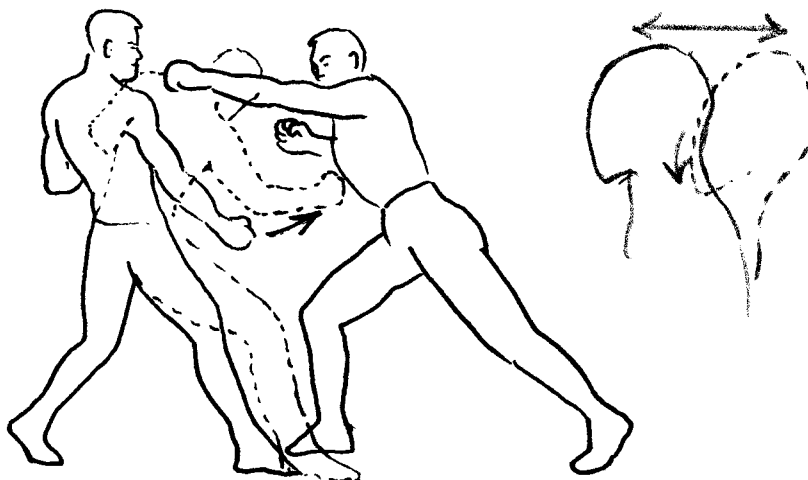
Нырки — это наклоны корпуса под свинг или хук, которые направлены в голову. Они выполняются в основном от поясницы. Нырки используют как средство, помогающее избежать ударов и остаться на дистанции, удобной для последующей контратаки. Научиться выполнять нырки так же необходимо, как и уметь применять скольжение против прямых ударов. И то и другое одинаково важно при контратаке.

— Уход назад

Уход назад означает просто рывок корпусом назад от прямого удара ведущей рукой, достаточный, чтобы противник промахнулся.

Как только расслабленная рука противника возвращается назад, можно войти внутрь с жестким контрударом. Это очень эффективный прием против переднего тычка, и его надо использовать как базу для проведения комбинаций из одного-двух ударов.

Научиться выполнять нырки так же необходимо, как и уметь применять скольжение против прямых ударов.



— Вращение

Вращения гасят силу удара, двигая тело вместе с ним:

- против прямого удара — движение назад;
- против хуков — в соответствующую сторону;
- против апперкотов — назад по ходу удара;
- против молотов — круговое движение вниз и в соответствующую сторону.

— Скользящие вращения

Фундаментальное качество умного бойца — это умение выполнять скользящие вращения. Он инстинктивно улавливает идущий в него высокий удар ногой или рукой и делает шаг назад, убирая голову назад и вниз. Так он сразу же оказывается в позиции, позволяющей идти вперед с ударами в открытые места.

Фундаментальное
качество умного
бойца — это умение
выполнять сколь-
зящие вращения.

— Раскачивания

Искусство колеблющихся движений делает бойца труднодостижимым для удара и добавляет мощь, особенно хукам. Раскачивания и уклоны полезны, так как оставляют руки свободными для атаки, улучшая защиту и давая возможность ударить сильнее, когда появляются открытые места.

Секрет раскачивания — в расслаблении. С зажатым, напряженным боксером иметь дело легче, чем с расслабленным и постоянно раскачивающимся.

Раскачивание означает, что движения тела вынуждают противника промахиваться и вместе с тем они дают возможность для контратаки. Раскачивание основано на скользящих движениях корпуса и головы вправо или влево.

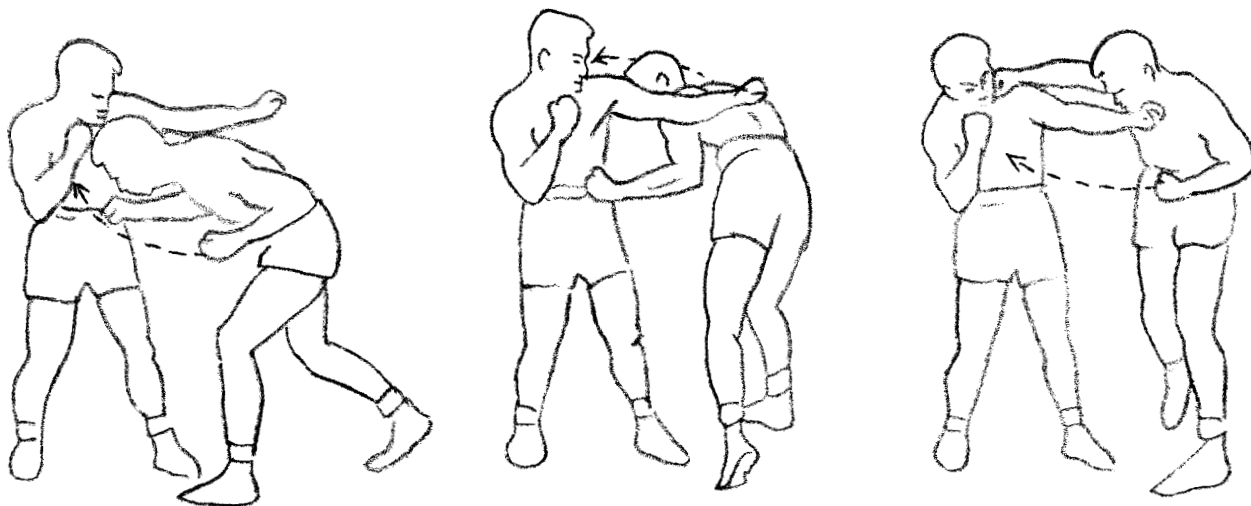
МЕХАНИКА НЫРКОВ

1. Пригнитесь под свинг или хук одним хорошо контролируемым движением.
2. Выставьте кулаки вперед для защиты или атаки.
3. Сохраняйте позицию, как можно более близкую к обычной для удара, работая коленями, голенями и стопами даже в самой нижней точке приседа.
4. Все время сохраняйте скользящее положение головы и плеч для защиты от прямых ударов. Чрезвычайно важно, чтобы вы могли ускользнуть от удара на любой стадии движения.
5. Не отвечайте на движение прямо-вниз, кроме, может быть, сопровождающего прямой удар в пах. Раскачивайтесь, чтобы найти возможность для контрудара с вращающимися прямыми или хуками.

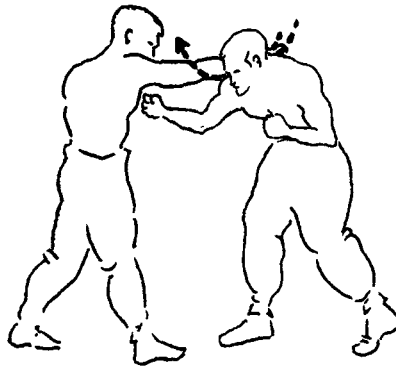
ЦЕЛИ РАСКАЧИВАНИЯ С УКЛОНАМИ

1. Сделать из головы движущуюся мишень (раскачиваясь из стороны в сторону).
2. Держать противника в неведении относительно того, куда вы скользнете, когда он вас ударит.
3. Держать противника в неведении насчет того, каким кулаком вы его ударите.

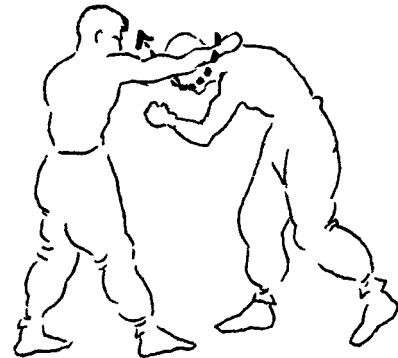
Искусство колеблющихся движений делает бойца труднодоступным для удара и добавляет мощь, особенно хукам.



Нырок внутрь. На правый прямой скользните наружу (А). Опустите верхнюю часть тела и голову и теперь идите внутрь под выпрямленную руку противника, затем вверх в исходное положение. Правый прямой противника пройдет теперь над вашим левым плечом (Б). Держите руки поднятыми ближе к телу. Во время движения вашего тела внутрь положите правую руку на левую руку противника. Затем незаметно бейте правой, после чего левой и правой синхронно с движением тела.



(А)



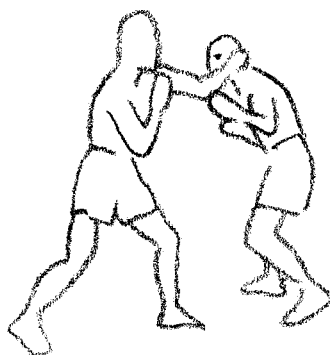
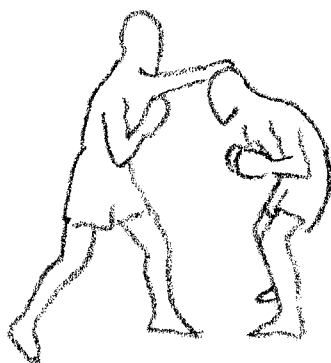
(Б)

**Помните, что
нырки базируются
на уклонах
и поэтому
мастерство уклонов
помогает овладеть
искусством нырков.**

Нырок наружу. Как только противник бьет правый прямой (Б), скользните внутрь и положите свою правую руку на его левую руку. Теперь двигайте голову и туловище влево и вверх круговым движением так, чтобы правый прямой противника пролетел над вашим правым плечом. Ваше тело теперь находится снаружи от прямого удара противника в базовой позиции (А). Не забывайте держать обе руки достаточно близко к голове.

Помните, что нырки базируются на уклонах и поэтому мастерство уклонов помогает овладеть искусством нырков. Они труднее, чем скольжение, но являются очень эффективным защитным маневром.

Нырки редко используют сами по себе. Почти повсеместно они используются вместе с уклонами. Цель уклонов и нырков — скользнуть под атаку противника, оказаться близко к нему. Боец, широко использующий нырки, всегда хорошо владеет хуками. Это отличная атака против более рослого противника. Почаще прерывайте ритм, используя этот прием. Не раскачивайтесь ритмично, как маятник. Иногда во время скольжения в линию удара мощно контратакуйте с шагом. Уклоны нельзя практиковать без контрударов.



Когда в вас идут удары, всегда держите глаза открытыми. Противник не будет вас ждать. Он воспользуется вашим замешательством. И пока вы не научитесь реагировать без страха и вовремя их улавливать, вам будет очень трудно.

Локти и предплечья используют для защиты от ударов в корпус. Удары в голову сметаю в сторону рукой, если вы делаете скольжение с контратакой.

Почти у каждого бойца бывают моменты, когда он, попадая в опасную ситуацию, частично теряет самообладание, но при этом должен защищаться. Для таких случаев разумно подготовить надежные варианты защиты.

Почти у каждого бойца бывают моменты, когда он, попадая в опасную ситуацию, частично теряет самообладание, но при этом должен защищаться. Для таких случаев разумно подготовить надежные варианты защиты.



武道釋義

Атака

В этом искусстве нет ничего особенного.

Принимайте вещи такими, какие они есть.

Бейте рукой, когда нужно ударить рукой;

бейте ногой, когда нужно ударить ногой.

Атакуйте!

В джиткундо мало прямых атак. Практически все нападающие действия идут либо после финтов, либо в форме контратаки, после того как атака противника захлебнулась или уведена в сторону. Это требует быстрого маневрирования, искусства финтов, умения «водить» противника, планирования боя.

СУЩЕСТВУЕТ ДВА ОСНОВНЫХ МОМЕНТА ДЛЯ АТАКИ:

- 1) когда мы сами выбираем время для атаки;
- 2) когда момент атаки зависит от движения противника или провала какого-то его действия.

Если боец достаточно сконцентрирован, чувствует момент атаки и действует быстро и решительно, шансы на успех у него достаточно велики.

Шансы на успех будут даже больше, если, начиная прямую атаку, противник убирает руку с линии, куда вы хотите атаковать. Это очень важно.

**Сохраняйте
вашу энергию,
но атакуйте
решительно,
уверенно
и целенаправленно.**

ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ПРОЦЕСС АТАКИ ВЫГЛЯДИТ СЛЕДУЮЩИМ ОБРАЗОМ:

1. **Оценка.** Оценка — это умственный акт, который можно разделить на две части:
 - а) **объективная:** например, оценка правильного расстояния между противниками или появление открытых для атаки мест.
 - б) **инстинктивная:** чувство, что противник будет сейчас атаковать или отступить.
2. **Решение.** Это также умственный акт, но нервы и мышцы возбуждены и готовятся к действию. На этой стадии боец решает, как атаковать. Например, будет ли это прямая атака с короткой дистанции или сложная атака с длинной дистанции? Так или иначе, он может атаковать с каким-то скрытым намерением, любым путем, который, по его мнению, принесет успех.
3. **Действие.** Мозг дает мышцам приказ действовать, но даже во время выполнения этого приказа боец должен быть готовым прерваться, контратаковать и так далее. Таким образом, очевидно, что умственная и физическая готовность должны поддерживаться на протяжении всего боя.

Сохраняйте вашу энергию, но атакуйте решительно, уверенно и целенаправленно.

ПЕРВИЧНАЯ И ВТОРИЧНАЯ АТАКИ

Первичная

Инициатор этой атаки — вы сами. Атакуйте с намерением выиграть, используя темп, обманные маневры и силу.

Темп: прямую атаку делают броском вперед без какой-либо попытки скрыть направление атаки, чтобы поразить противника со стопроцентной точностью и на высокой скорости прежде, чем он сможет ее парировать.

Обман: можно использовать косвенную атаку, чтобы обмануть и обойти противника в первой половине удара. Атаке может предшествовать финт, чтобы противник мог подумать, что вы собираетесь ударить во вполне определенную линию. Его парирование с целью защитить эту линию вы можете обойти и завершить атаку по другой линии.

Сила: находя противника прикрытым, вы атакуете его руку с достаточной силой, чтобы отбросить ее в сторону и открыть место для удара рукой, ожидающей этого момента.

Вторичная

Эти атаки предназначены для того, чтобы лишить противника маневра или отбить начатую им атаку на той или иной стадии выполнения.

Атаки на приготовление используют для того, чтобы связать движения противника прежде, чем он начнет осуществлять свои планы.

Атаки на развитие — это принципиально «временные» атаки. Определив, в какую линию идет атака противника, вы перехватываете его руку, как только он начинает атаковать, и встречаете его контрударом.

Атаки на завершение делаются после того, как противник вышел «на линию огня» и бросился на вас. Ответные атаки делают из позиции парирования, как только первоначальная атака противника была уведена в сторону. Их можно обрушить тогда, когда противник завершит бросок, выправив руку, или во время его возвращения. Но они, почти все без исключения, не сопровождаются движением ног.

Ловушки, или фальшивые атаки, можно использовать как подготовку для вторичных атак. Они делаются с намерением не поразить противника, а только вовлечь его, скажем, в атаку по желаемой линии, чтобы смутить его сильным парированием и вывести на эффективный ответ.

Атаки на завершение делаются после того, как противник вышел «на линию огня» и бросился на вас.

Такие атаки не делаются с сильным выпадом, поскольку все, что требуется в этой ситуации, — это легкое движение ноги.

Выбор удара производится в соответствии с действиями противника, который оставляет открытыми отдельные части тела, используя те или иные приемы.

Против соперника, который, рассчитывая на контратаку, открывается или делает неумелые движения, особенно эффективны останавливающие удары ногой по выдвигающимся вперед частям тела или открытому месту.

Наблюдательный боец не будет упрямо продолжать удары, не приносящие успеха. Многие бойцы приписывают провалы атакующих ударов скорее недостатку скорости, чем их неправильному выбору. Профессионалы понимают ситуацию лучше.

Поэтому нужно внимательно изучать каждого противника, его стиль, тактику и каданс, прежде чем окончательно планировать свои действия, включая и выбор удара.

**Разумный боец
не боится менять
тактику, чтобы
выбрать правильные
удары в зависимо-
сти от противника.**

Бойцов можно разделить на две основные категории: «механических» и «интеллектуальных». Механическому бойцу легко дать совет, так как его боевые и тактические приемы — это результат механических повторений ударов, освоенных на уроках чисто автоматически, без умственных заключений почему, когда и как. Рисунок его боя всегда будет следовать одной и той же модели.

Разумный боец не боится менять тактику, чтобы выбрать правильные удары в зависимости от противника. Сразу должно быть ясно, что на решение бойца использовать определенный удар должны влиять приемы, применяемые противником, и его метод ведения боя.

Постоянная позиция ожидания, живое, контролируемое парирование, рассчитанная простая атака, инстинктивно чувствуемые и хорошо регулируемые продвижения и отступления, стремительный бросок и быстрое устойчивое возвращение — все это должно быть тщательно изучено. Овладейте соответствующим нервно-мышечным чувством всех этих элементов, чтобы они выполнялись на уровне рефлекса, а вы могли сосредоточить внимание на противнике, его обманных действиях, занимались поиском адекватных ответов на его атаки и защиты. Отработанную точность базовых движений должна сопровождать свобода их выполнения, равновесие и уверенность.

Чтобы атаковать, вы должны изучить слабые и сильные места противника и использовать первые, тщательно избегая последних.

Например, если ваш противник хорошо владеет парированием, атаке должны предшествовать обманные удары, давление или финты, которые могут дезорганизовать любое его парирование.

Все атакующие движения должны быть как можно незаметнее, то есть с наименьшим отклонением руки, чтобы не вызвать реакцию противника. Осторожность требует, чтобы атака завершалась с прикрытием или дополнительным усилением ее любой другой защитной тактикой, насколько это возможно.

Форма атаки обычно диктуется формой защиты, применяемой противником. Другими словами, в поединке между противниками одинакового уровня атака редко будет успешной до тех пор, пока она не обманет или не раскроет защиту. Например, атака, сделанная круговым движением, не достигнет успеха, если противник встречает ее простым или боковым движением в парировании. Поэтому существенным фактором успеха атаки будет умение правильно предугадать реакции противника. Ваш окончательный выбор удара должен основываться на наблюдениях за реакциями противника, его привычками и предпочтениями.

Опасно пускаться в сложные комбинированные атаки, если в них есть переходы, во время которых противник может сделать останавливающий удар.

Чем сложнее атака, тем больше шансов нарваться на неожиданное атакующее движение, выполненное в чередѣ действий защитных. Совершенная атака должна оставаться простой, какие бы ни были приняты формы ее приготовления.

Совершенная атака должна оставаться простой, какие бы ни были приняты формы ее приготовления.

Подготовка атаки

Когда противник старается сохранять дальнюю дистанцию, попытка сблизиться должна быть «прикрыта» каким-либо действием, приковывающим его внимание. Такими действиями могут быть:

- 1) изменение дистанции;
- 2) атаки на ближние мишени (обычно на ведущую ногу, выставленную вперед руку, пах);
- 3) комбинация двух первых;
- 4) комбинация беспокоящих атак.

Подготовка атаки — это действия атакующего с целью создать открытые места для последующего нападения. Подготовка атаки обычно состоит из движения, которое отводит ведущую вытянутую руку противника, изменяет дистанцию или создает желаемую реакцию для раскрытия.

Агрессивного противника можно привести на желаемую дистанцию, отступая назад укорачивающимися шагами. Осторожного противника — серией шагов вперед-назад различной длины.

Бойцы прибегают к подготовке к атаке в надежде получить желаемую реакцию противника, когда с помощью финтов этой цели достичь не удалось.

Финты, предшествующие ударам, или обманные движения руки могут снизить уверенность защищающегося и заставить предпринять защитные действия против его воли. Это позволит затем эффективно атаковать.

Обманные удары и связывания либо зафиксируют руку противника на определенной линии, заставляя его напрягаться и замедляя реакцию, либо вынудят спешно парировать или парировать с меньшим контролем, чем он намеревался. Какова бы ни была реакция, она может открыть путь к успешной простой атаке.

Бойцы прибегают к подготовке к атаке в надежде получить желаемую реакцию противника.

Во время отведения или захвата руки возможность успешного останавливающего удара со стороны противника ограничивается. Точно так же в качестве предварительного шага очень эффективен выпад на ногу противника.

Расставляя ловушку для противника, следите, чтобы линии его возможных атак оставались или прикрытыми, или «смазанными» за счет раскачиваний корпуса, или защищенными иными способами. Движения должны быть жесткими. Используйте любую представляющуюся возможность, чтобы по ходу своих «скрывающих» действий нанести встречный или упреждающий удар.

Захват руки, сбив или давление на руку противника может сделать для него парирование невозможным. Наблюдайте за его нейтрализующими действиями. Если ему постоянно удастся вас нейтрализовать, остановите его встречным ударом, применив сначала финт, а затем атакуя с захватом.

Когда шаг вперед и действие на руку противника делаются одновременно, это называют комбинированной подготовкой. Ее успех зависит от совершенной координации рук и ног. Следует уделить много времени изучению этого типа действий.

Тренируйте экономичные захваты-ловушки, чтобы лишить противника подвижности или вызвать его реакцию, а затем нанести мощный удар рукой или ногой в жизненно важную область.

Продвигаясь вперед для подготовки атаки, обращайтесь особое внимание на равновесие и контроль ног, чтобы вы могли при необходимости остановиться с минимальным усилием. Короткие быстрые шаги придают телу большую стабильность, поскольку центр тяжести при них перемещается на меньшее расстояние, чем при длинных стремительных шагах. Не бросайтесь на противника, выигрывайте и сохраняйте дистанцию в спокойной и точной манере.

Если атака с подготовкой повторяется слишком часто, она вызовет скорее останавливающий удар, а не парирование. Поэтому, когда вы используете атаку с подготовкой, начинайте ее очень экономично, никогда не открывайте линию больше, чем это необходимо для того, чтобы заманить противника в ловушку. Старайтесь сократить время, когда вы находитесь в уязвимом положении.

Помня, что подготовка и атака формируют один плавный поток и в то же время это два отдельных движения, боец будет способен принять меры предосторожности против возможных контратак.

Тренируя подготовку, ученик должен выполнять ее с противодействием противника, изменениями в этом противодействии и с использованием финтов.

**Не бросайтесь
на противника,
выигрывайте
и сохраняйте дис-
танцию в спокойной
и точной манере.**

Простая атака

Все прямые и не прямые атаки, образованные одним движением, называются «простыми атаками», потому что их задача — достичь мишени по самому прямому пути.

Прямая простая атака делается в переднюю или противоположную линию, провоцируя противника на удар или поймав его в момент уязвимости.

Косвенная простая атака — это единственное движение, первая половина которого вызывает какую-либо реакцию противника, тогда как вторая половина может быть завершена в открывшуюся линию на стороне, противоположной первоначальной линии боя.

У любого удара больше шансов быть успешным, если он делается, как только «линия огня открывается», а не тогда, когда она закрывается.

Атака в открытую линию получает выигрыш во времени, так как действие противника выполняется на противоходе или же он мгновенно должен его изменить, чтобы защититься.

Обманивая противника, рука нападающего обычно делает полукруговые или круговые движения.

Косвенная атака довольно часто используется при выходе или контр-выходе из боя для того, чтобы достичь открытой линии противника.

Выход с «линии огня» — это одно движение, уводящее руку с линии контакта на противоположную линию и атакующее с закрытой линии в открытую. Правильно рассчитать это движение для выполнения атаки можно в том случае, если в течение какого-то времени защита движется в направлении, противоположном атаке. Именно в то время, когда рука противника пересекает вашу линию удара, надо начинать ваше атакующее действие. Такая же схема движений действует и для бойца, который постоянно выходит из контакта и возвращается в него.

Примечание. Дополните выход из контакта парированием, ударом в «линию огня», движением головы, изменением уровня, движением корпуса и т. д.

**Косвенная атака
довольно часто
используется при
выходе или контр-
выходе из боя для
того, чтобы достичь
открытой линии
противника.**

Переходя с высокого на низкий уровень и наоборот, атаки проводят, нанося удар по диагонали через линию сцепления с противником.

Ниже даются два типа простых атак и движений противника, с которыми они должны быть сопряжены во времени. Воспринимайте их как упражнения, к которым следует регулярно возвращаться.

1. Прямая атака на:
 - а) отсутствие контакта;
 - б) сцепление;
 - в) изменение сцепления;
 - г) шаг вперед, возможно, в комбинации с действиями, указанными выше.
2. Непрямая атака с выходом на:
 - а) удар;
 - б) сцепление;
 - в) изменение сцепления;
 - г) первые три, выполненные с шагом вперед.

Контрразрыв — это движение, которое соответствует изменению сцепления или контрпарированию. Его объект должен сделать круговое обманное движение, а не боковое, что сделает возможным выход

с «линии огня». В отличие от полного разрыва контакта по своей инициативе, контрразрыв не означает полного ухода с «линии огня», а только переход на другую линию.

Пример: атакующий входит в контакт с противником по шестой линии (высокая внешняя линия). Защищающийся уходит круговым движением на противоположную линию. Атакующий следует за ним по дуге, проводит руку защищающегося обратно к начальной линии и атакует.

Помните, что большинство людей слабы в нижней линии. Почаще направляйте простые атаки, выходы и контрвыходы из контакта по нижней линии. Не забывайте также о защите, когда атакуете.

Если вы хотите извлечь выгоду из любого вида атаки, следует учитывать привычки и предпочтения противника. Успех простой атаки, прямой или косвенной, лежит именно в правильном выборе. Атака должна соответствовать движению, которое делает или может сделать противник. Таким образом, опасно атаковать как попало, просто с тем, что придет в голову.

Успех простой атаки зависит от правильного расчета времени движения, которое должно естественно сочетаться с кадансом движений противника. Естественно, если вам самим до этого не удалось навязать ему свой темп.

Простые атаки начинают в пределах дистанции, куда предположительно должен прийти противник (если ваш расчет правильный). Не оставляйте ему времени на отступление с парированием. Чтобы быть в безопасности, заставьте противника сделать шаг вперед в пределах боевого расстояния и ударьте его во время движения или когда он переносит вес тела вперед.

Используйте «наивно прерываемый ритм». Подготавливая атаку, концентрируйтесь на определении места удара. Расстояние и момент удара при этом должны определяться автоматически.

Чтобы быть уверенным в успехе простой атаки, координируйте все ее элементы так, чтобы она была достаточно мощной. Сохраняйте постоянную свободу движений, развивайте взрывную скорость ударов и плавную скорость перемещений. Расслабляйтесь! Любое напряжение при атаке (даже при условии верно подобранной дистанции) даст вам шанс лишь на короткое судорожное движение, заставит двигаться слишком быстро или заранее сообщит противнику о вашем намерении. Вспоминать об этом никогда не будет лишним. Расслабление принесет плавность, точность и скорость. Не забывайте об этом никогда.

**Таким образом,
опасно атаковать
как попало, просто
с тем, что придет
в голову.**

Перед началом атаки — стойте свободно, но пребывайте в готовности. Начиная из нейтрального состояния, будьте экономичными: используйте только одно непрерывное движение.

В момент атаки — извлекайте из движения максимальную пользу. Придерживайтесь наиболее прямой линии. Сама атака должна быть жестко прикрыта.

После атаки — используйте быстрое естественное движение назад, возвращайтесь в исходную позицию с согнутыми коленями.

Многократно тренируйте экономичный вариант инстинктивного начала атаки, скорость и глубину проникновения. Помните, что ускорение можно увеличить, если над ним работать постоянно и упорно. Механическое повторение — основа этого навыка. Делайте двести-триста атак в день, раз за разом увеличивая их скорость.

Важно понимать, что никакой объем теоретических знаний не в состоянии компенсировать недостаток ударной мощи, а мощный удар останется обесцененным до тех пор, пока он не будет быстрым, точным и не станет наноситься в строго выверенный момент времени.

Ничто так не беспокоит противника, как разнообразие ваших атак и защит.

Таким образом, первый шаг — научиться бить рукой или ногой совершенным образом, включая в удар все части тела. Удары следует изучать в сочетании с работой ног во время перемещений.

Ничто так не беспокоит противника, как разнообразие ваших атак и защит. Кроме того, это облегчает физическое напряжение, поскольку нагрузка постоянно смещается с одной группы мышц на другую.

Точно так же нет ничего более опасного, чем вялая атака. Пусть ваши атаки выполняются стремительно, четко и строго в соответствии с вашими намерениями.

Атакуя, вы должны выглядеть агрессивным и смелым, как дикий зверь, но не становиться при этом безрассудным в своем желании оказать моральное давление на противника. Имейте глаз орла, хитрость лисы, ловкость и осторожность кошки, агрессивность и неистовость пантеры, молниеносную ударную мощь кобры и стойкость мангуста.

Простая атака не всегда будет успешной против любого соперника. Придется изобретать также другие средства. Изучайте как можно больше вариантов защитных движений и как можно больше вариантов нападений. Тогда вы сможете приспособиться к различным стилям и будете чувствовать себя уверенно, когда встретитесь с ними.

Комбинированная атака

Соперникам, равным по скорости и силе, чей расчет дистанции верный, провести прямую атаку чрезвычайно трудно. Бойцу приходится думать, как сократить дистанцию и одновременно выиграть время. Он может это сделать, используя комбинированную атаку.

Комбинированные атаки состоят более чем из одного действия и могут начинаться финтом, подготовкой на руку или предварительной атакой на ближнюю мишень, за которой немедленно следует реальная атака.

Первое движение в комбинации должно начинаться из стойки со слегка согнутыми коленями, экономично, плавно, не выдавая противнику своих намерений.

В основном комбинированные атаки — это сочетания четырех форм простых атак: прямых ударов, простых выходов, контрвыходов и перекрестных обходов.

Сложность комбинированной атаки прямо связана со способностью противника отражать атакующие движения. Выбирая удары для комбинированной атаки, следует учитывать, что успех будет зависеть от правильного передвижения и формы парирования (ведущей или сторожевой рукой, бокового или кругового), которое будет применять противник в ответ на финт или первую атаку. Поэтому перед применением комбинированной атаки стоит понаблюдать и составить некоторое представление о предпочитаемых противником реакциях.

Финты должны быть достаточными, чтобы воздействовать на противника необходимым образом. Применяйте минимальный набор финтов, действительно необходимых для достижения успеха. Чем больше усложнена форма комбинированной атаки, тем меньше шанс на ее успех. Опасно нападать атакой, состоящей более чем из двух финтов.

Простые комбинированные атаки, то есть такие, которые включают в себя только один финт или предварительное агрессивное движение (на два счета, вверх-вниз и т. п.), будут иметь больше шансов на успех, если их начинать во время подготовки противника к своей атаке, в частности на его шаге вперед.

Комбинированные атаки могут оказаться бесполезными, если они плохо рассчитаны во времени или для их проведения выбираются не слишком удачные моменты.

Комбинированные атаки могут оказаться бесполезными, если они плохо рассчитаны во времени или для их проведения выбираются не слишком удачные моменты.

Многие комбинированные атаки часто срываются из-за того, что атакующий, чересчур увлекаясь ходом поединка, забывает о том, что необходимо регулировать скорость своих финтов таким образом, чтобы они приходились как раз перед нападающим движением. Таким образом, очень важно своевременно распознать каданс и основные предпочтения противника в защите и атаке.

КОМБИНИРОВАННЫЕ АТАКИ МОГУТ БЫТЬ:

- 1) *резкими* (короткими и быстрыми комбинациями);
- 2) *нерезкими* (длинными проникающими комбинациями).

Не во все удары удастся вкладывать максимум силы. Вот почему некоторые из них приходится усиливать дополнительно. Для этого и существуют комбинации.

Приготовьтесь к различным способам проведения комбинаций и будьте способны к их перемене по ходу выполнения.

**Очень важно
своевременно
распознать каданс
и основные
предпочтения
противника в защите
и атаке.**

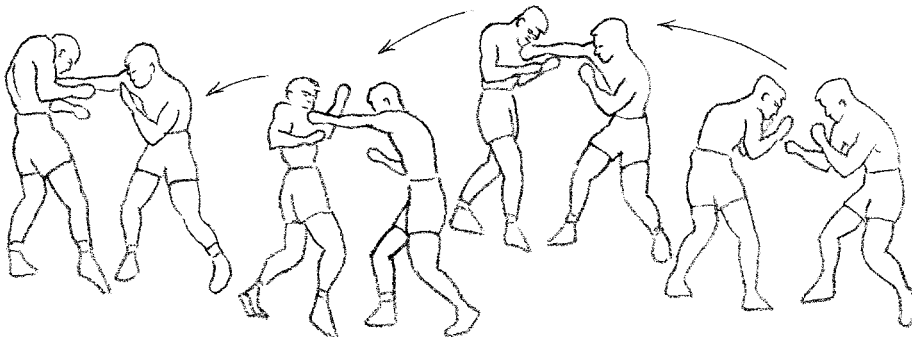
ВО ВРЕМЯ ПЕРЕРЫВОВ В КОМБИНАЦИЯХ ВСТАВЛЯЙТЕ:

- 1) *незавершенные движения*, чтобы отвлечь противника, улучшить позицию или ход выполнения комбинации;
- 2) *легкие жесты* без нарушения общего равновесия в процессе выполнения комбинации (щелчки пальцами, «мельтешение» пальцами, удары тыльной стороной руки, удары ладонью).

Применяйте двойные прямые удары против уставшего соперника или соперника с медленной работой ног.

НЕКОТОРЫЕ КОМБИНАЦИИ ИЗ БОКСА (ПРЕДВАРЯЕМЫЕ ФИНТАМИ):

- 1) правый джеб — левый перекрестный (один-два);
- 2) правый джеб — правый апперкот;
- 3) правый джеб — левый накрест/правый хук;
- 4) правый джеб — правый апперкот/правый хук;



- 5) правый джэб — правый хук;
- 6) правый джэб — хук в корпус;
- 7) левый прямой в корпус — правый хук;
- 8) левый прямой в корпус — правый хук в корпус.

Комбинации с ударами ног

Выясните, какие удары ногами наиболее экономичны для вас, и максимально применяйте их. Используйте позицию ожидания для управления комбинацией. Удары ногами в комбинированных атаках могут иметь несколько целей.

ДЕЗОРГАНИЗОВАТЬ ПРОТИВНИКА:

1. Хук ногой в колено, низкий штампующий удар ногой, тычок пальцами ведущей руки, перекрестный удар ведущей рукой или подготовка на руку противника (расстановка ловушек).
2. Прямой быстрый хук в пах ногой:
не упускайте противника из поля зрения;
не показывайте затруднений в возвращении;
помните о позиции готовности.
3. Останавливающий контрудар ногой в голень/колено:
в начале атаки противника;
во время развития его атаки;
на завершении атаки противника (в ответном выпаде).
4. Низкий удар рукой и высокий хук ногой (против противника в правой стойке).
5. Низкий удар рукой и высокий реверсивный хук ногой (толковой ногой).
6. Высокий финт и низкий хук ногой.
7. Низкий финт — хук ногой и высокий прямой удар рукой.
8. Финт в сторону, вращательный удар ногой назад.
9. Боковой финт ногой, хук ведущей ногой.
10. Прямой финт ведущей ногой, хук ведущей ногой.
11. Тычковый задний финт ногой, хук ведущей ногой.

Выясните, какие удары ногами наиболее экономичны для вас и максимально применяйте их.

ИЗМОТАТЬ ПРОТИВНИКА:

1. Прямой быстрый хук ногой в пах и...
2. Прямой быстрый боковой ногой в голень/колено и...

Продолжение зависит от того, застанете ли вы противника стоящим твердо на земле или отступающим назад.

ЧТОБЫ ПРИНУДИТЬ ПРОТИВНИКА К ОПРЕДЕЛЕННЫМ ДЕЙСТВИЯМ, ИСПОЛЬЗУЮТ:

1. Боковой удар в голень/колени с двойным шагом.
2. Боковой удар ногой с предварительным хуком рукой.
3. Хук ногой с предварительным хуком рукой.
4. Преследующие боковые хуки ногами.

Изучая комбинации ударов руками и ногами, помните о наиболее экономичных движениях — прямых по отношению к противнику.

Выставляйте вперед или назад то руку, то ногу, меняйте уровни этого движения. Ходите попеременно высоко/низко или безопасными тройками: низко/высоко/низко, высоко/низко/высоко.

Используйте естественную последовательность движений между ведущей рукой (тычок, хук, встречный удар, сгребаящий удар) и сторожевой (прямой, перекрестный, обходной, молот). Таким же образом найдите естественные последовательности между ведущей ногой (боковой хук, прямой, верхний, реверсивный, вертикальный, горизонтальный) и толчковой (прямые удары на различных уровнях, удары с разворотом, хуки на различных высотах). Каковы же естественные последовательности ударов рукой и ногой и наоборот?

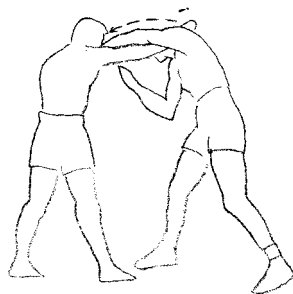
Изучите имеющиеся возможности всех видов работы ног: продвижение вперед, отступление, вращение вправо, вращение влево, дополнительные движения, такие, например, как параллельное скольжение.

Изучите естественные варианты продолжения ударов, которые проходят мимо или не доходят. Изучите защитные движения, которые их дополняют. Исследуйте все виды реакции противника на промахи.

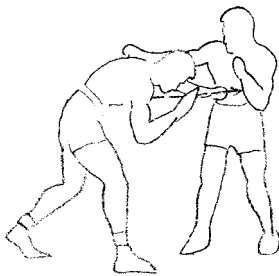
Не забывайте о позиции ожидания. Проверьте все физические движения, которые облегчают возвращение в позицию ожидания, но при этом дают возможность атаковать и защищаться из той позиции, в которой вы оказались или можете оказаться после выполнения приема.

Изучая комбинации ударов руками и ногами, помните о наиболее экономичных движениях.

Контратака

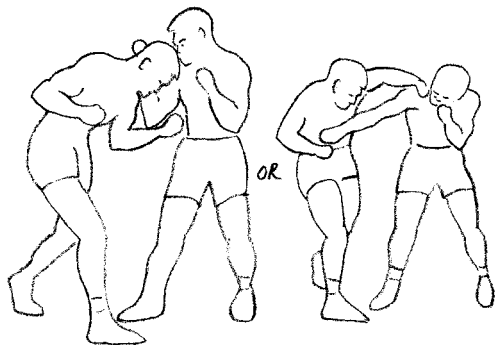


(A)

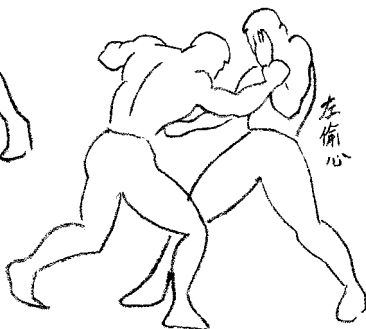
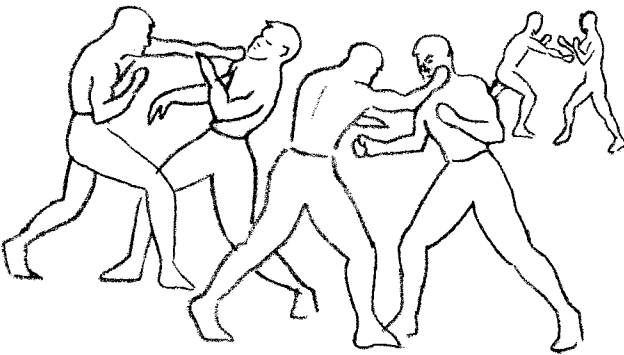
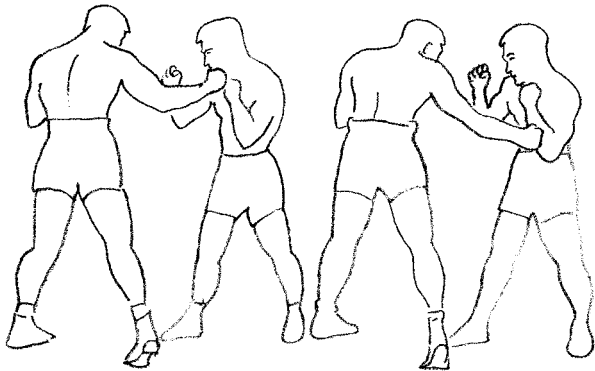


(B)

*The use of the left
hand in countering
the right*



OR



Контратака — это тонкое искусство, относительно безопасное для использующего ее и достаточно разрушительное для противника. Атака силой причиняет мало вреда, если противник движется в том же направлении, что и сила вашего удара. Его движение вместе с движением удара гасит его мощь.

У двух равных соперников преимущество будет на стороне того, кто контратакует, потому что тот, кто начинает, раскрывает свои секреты раньше того, кто остается в позиции ожидания.

Контратака — это тонкое искусство, относительно безопасное для использующего ее и достаточно разрушительное для противника.

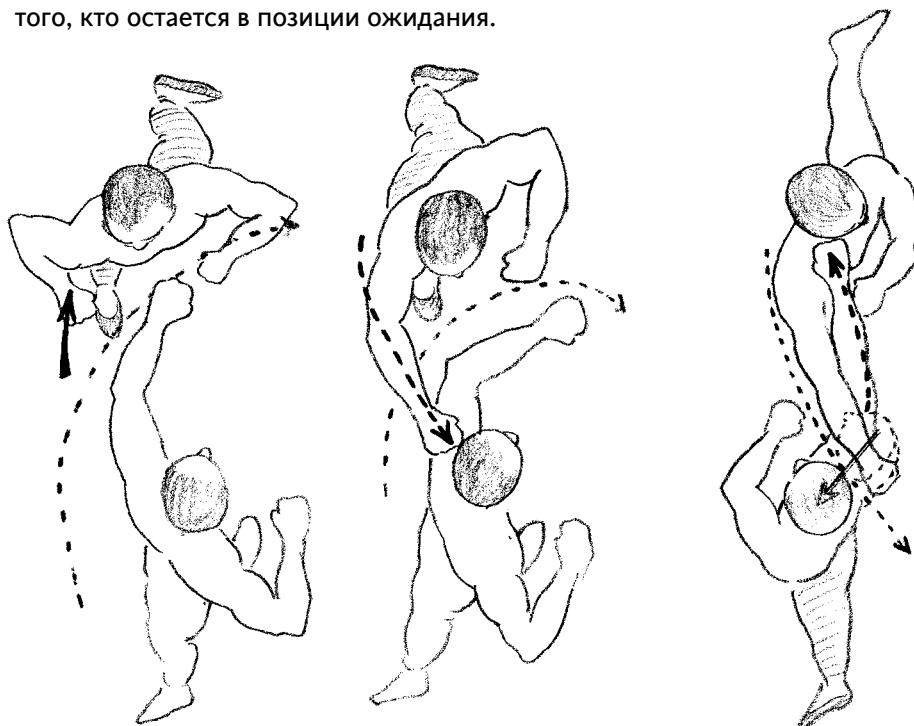


Fig. 1a

Fig. 1b

Fig. 2

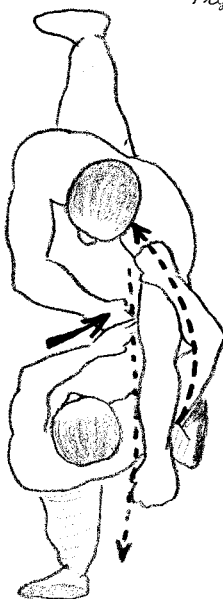


Fig. 3

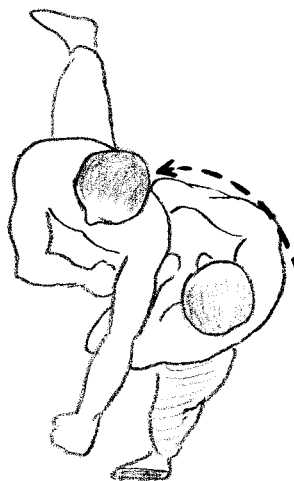


Fig. 4

Вместо выполнения ложной атаки, изменения завязки боя, захвата руки в ловушку или сбива можно использовать приглашение, чтобы спровоцировать противника на атаку. Тогда спровоцировавший нападение может парировать, блокировать или уйти от его атаки и ответить контратакой. Если противник использует ту же тактику, то результатом будет двойной удар, первый из которых делает приглашение, а второй удар идет в противника, когда тот пытается контратаковать. Приглашение может также выполняться путем специального открытия какой-то области во время пребывания в защите.

Чтобы контратаковать, вы должны сначала уйти от удара, а затем успеть поразить противника в тот момент, когда он, промахнувшись, будет находиться в неустойчивом положении. Вы должны действовать инстинктивно, мгновенно. Этого можно достичь только многократным и упорным повторением. Научившись контратаковать на инстинктивном уровне, вы можете направить все свое внимание на более широкий план боя.

В БОКСЕ, УХОДЯ ОТ ПРЯМОГО ПЕРЕДНЕГО УДАРА ПРОТИВНИКА, ПЕРВУЮ ЧАСТЬ КОНТРАТАКИ МОЖНО ДЕЛАТЬ ТРЕМЯ ВАРИАНТАМИ:

1. Заставить противника промахнуться, скользнув под него, нырнув или уклонившись в сторону.
2. Вы можете изменить направление ударов, уводя их в сторону, заставляя противника промахиваться и терять силу.
3. Вы можете блокировать удар той частью вашего тела, которая сможет ему противостоять. Помните, однако, что лишь немногие блоки рекомендованы для этого. Гораздо лучше для вас и утомительнее для противника, если он промахнется.

Любого активного человека можно научить идти вперед с ударом и возвращаться своевременно и быстро, поскольку все эти движения более или менее механические и требуется лишь выбрать момент, когда запустить этот «механизм». С контратакой все по-другому: «лидер» выбирает время, а также ту часть своей защиты, которую он невольно открывает противнику. Боец, который контратакует, находится в положении человека, начинающего гонку по команде противника «марш».

Секрет успеха контратаки в предвидении: предпочтительнее финтом заставить противника сделать удар, нежели ждать, когда он сделает это сам.

Контратака — это защитное действие, наложенное на атаку противника таким образом, что выигрывается цикл «время — движение».

**Научившись
контратаковать
на инстинктивном
уровне, вы можете
направить все свое
внимание на более
широкий план боя.**

Контратаки — простые комбинации элементарных защитных и атакующих движений:

- Уход от удара противника при помощи каких-либо защитных средств.
- Проведение соответствующих контрударов.

Работая над контрударами, сначала отработайте технику выполнения, а затем подключайте скорость.

После контратаки продолжайте атаковать противника, пока он не будет побежден или не перейдет к обороне.

Контратака — это не защитное действие, а метод использования нападения противника для успешного завершения собственной атаки. Контратака — это высшая форма нападения, требующая знания открытых мест, которые появятся в результате данной атаки противника.

Контратака требует величайшего искусства, самого совершенного планирования и очень тонкого выполнения всех боевых приемов.

Контратака требует величайшего искусства, самого совершенного планирования и очень тонкого выполнения всех боевых приемов. Она использует все приемы: блокирования, закрывания, парирования, скольжения, уклоны, раскачивания, нырки, оттягивания в сторону, финты, выведения и переносы веса тела. Она содержит все стадии захватов и ударов руками и ногами. Кроме мастерского владения приемами контратака требует точного расчета времени, безошибочной реакции и хладнокровной, рассчитанной позиции. Это означает тщательное обдумывание действий, уверенное использование приемов и полный контроль. Контратака — это высшее искусство боя, искусство мастера.

Существует множество контрударов, которые можно применить на каждый удар. Но для каждого конкретного случая существует единственный контрудар, наиболее эффективный в данной ситуации. Действие должно быть мгновенным. Там, где есть широкий выбор действий, мгновенное действие затруднительно, если не невозможно, до тех пор, пока правильное действие не будет заранее обусловлено. Обусловленность, вытекающая из полного знания (и подкрепленная бдительностью), становится краеугольным камнем контратаки.

Обусловленность — это процесс, в котором определенные стимулы вызывают определенную реакцию. Повторяемые стимулы формируют модель действия в нервной системе. Как только эта модель становится обусловленной, простое присутствие нужных стимулов вызовет соответствующую реакцию. Эта реакция будет мгновенной и почти бессознательной, что необходимо для эффективных контрударов. Обусловленная реакция должна быть результатом интенсивной тренировки заготовленных моделей действий в ответ на каждый удар.

Такие действия должны отрабатываться часами, днями, неделями, всегда в ответ на определенный удар. В конечном итоге сам удар автоматически вызовет соответствующий контрудар.

Бой всегда надо вести головой, а не руками и ногами. Во время реального боя нужно думать вовсе не о том, как бить самому, а о слабых местах противника и об открывающихся возможностях для атаки. Поединок никогда не поднимется до уровня настоящего искусства, пока исполнение приемов не станет автоматическим и мозг не освободится для того, чтобы думать и сопоставлять, планировать и решать. Высшие нервные центры всегда должны удерживать управление и действовать в тех случаях, когда это необходимо. Это подобно нажатию кнопки, чтобы запустить или остановить машину.

В ОТНОШЕНИИ КОНТРУДАРОВ СЛЕДУЕТ ИМЕТЬ В ВИДУ ТРИ ФАКТОРА:

- 1) удар противника;
- 2) метод, позволяющий избежать этого удара;
- 3) сам контрудар рукой, ногой или захват.

Обусловленность — это процесс, в котором определенные стимулы вызывают определенную реакцию.

МОДЕЛИ:	
Удар	Контрудар
1) тычок	1) уклон назад, контртычок
2) тычок	2) скольжение наружу, контртычок
3) передний хук или свинг	3) защита предплечьем с контртычком
4) щелчок	4) уклон в сторону с ложным выпадом сторожевой руки и хуком в корпус ведущей рукой
5) задний хук или свинг	5) опережение противника быстрым щелчком
6) тычок	6) скольжение внутрь, удар с тыла в корпус
7) тычок	7) скольжение внутрь, левый перекрестный
8) передний свинг левой или хук ведущей рукой	8) опережение противника левым перекрестным
9) задний перекрестный	9) нырок под него, контрудар в пах или уклон влево с прямым в корпус
10) задний перекрестный или свинг	10) защита ведущим предплечьем, ответ левым тычком

1. Удар противника важен потому, что он определяет сторону тела, открытую для атаки. Удар правой рукой открывает правую сторону тела, в то время как прямой удар сторожевой рукой открывает почти всю верхнюю часть корпуса.
2. Чтобы избежать ударов, надо решить, будет ли контратака выполняться одной или двумя руками. Блокирование, закрывание, остановка, парирование оставляют свободными одну руку, которой можно контратаковать. Такие маневры, как скольжения, отшагивания в сторону, нырки, уклоны, раскачивания, финты, уходы и переносы, позволяют атаковать обеими руками.
3. Контрудар зависит от метода, выбранного противником для защиты, а также от самого атакующего удара.

Первое: заставьте противника начать атаку и выйти из сбалансированной стойки.

Второе: гармонично подстройтесь к нему, слейтесь с ним в единый функциональный механизм.

Третье: сконцентрируйте всю мощь на атаку его слабого места.

Гармонично подстройтесь к противнику, слейтесь с ним в единый функциональный механизм.

— Контрудар правой ведущей рукой против правого прямого удара противника

БЛОКИРОВКА ИЛИ ОСТАНОВКА

1. Перехватите удар противника левой рукой, отступая вправо, затем нанесите быстрый прямой удар правой в подбородок.

ПАРИРОВАНИЕ

1. Парируйте наружу и бейте хук правой рукой в солнечное сплетение.
2. Парируйте наружу и бейте хук правой в подбородок.
3. Парируйте наружу и нанесите хук правой рукой в подбородок.
4. Парируйте внутрь и бейте прямой удар правой рукой в подбородок.
5. Парируйте внутрь и бейте хук правой рукой в солнечное сплетение.
6. Парируйте внутрь и покажите хук правой рукой в солнечное сплетение.

СКОЛЬЖЕНИЕ

1. Скользните наружу и бейте хук правой в подбородок.
2. Скользните наружу и бейте хук правой рукой в солнечное сплетение.
3. Скользните наружу и направьте правый апперкот в солнечное сплетение.
4. Скользните наружу и направьте прямой удар правой рукой в подбородок.

ОТШАГ В СТОРОНУ

1. Шагните наружу и бейте хук правой в подбородок.
2. Шагните наружу и бейте резкий правый апперкот в подбородок.
3. Шагните наружу и бейте хук правой рукой в солнечное сплетение.
4. Шагните наружу и бейте прямой удар правой рукой в подбородок.

— Контрудар левой сторожевой рукой против переднего прямого правой противника

Сконцентрируйте
всю мощь на атаке
слабого места
противника.

ПАРИРОВАНИЕ

1. Парируйте внутрь левой рукой, затем бейте левой в подбородок.
2. Парируйте накрест правой рукой внутрь и бейте прямой левой в корпус.

СКОЛЬЖЕНИЕ

1. Скользните внутрь и бейте хук левой в корпус.
2. Скользните внутрь и бейте прямой левой в корпус.
3. Скользните внутрь и бейте прямой удар левой рукой в подбородок.
4. Скользните внутрь и бейте перекрестный левый хук в подбородок.
5. Скользните внутрь и нанесите прямой удар левой рукой в солнечное сплетение.

ОТШАГ В СТОРОНУ

1. Шагните наружу и бейте левый перекрестный удар в подбородок.
2. Шагните наружу и бейте левой в корпус.
3. Шагните внутрь и бейте апперкот левой рукой в подбородок.
4. Шагните внутрь и покажите хук левой в подбородок.
5. Шагните внутрь и бейте апперкот левой рукой в солнечное сплетение.

— **Контрудар правой ведущей рукой против заднего прямого удара противника левой рукой**

ПАРИРОВАНИЕ

1. Перекрестное парирование левой рукой внутрь и хук правой в подбородок.
2. Перекрестное парирование левой рукой внутрь и хук правой в живот.

СКОЛЬЖЕНИЕ

1. Скользните внутрь и бейте хук правой рукой в солнечное сплетение.
2. Скользните внутрь и бейте хук правой в подбородок.
3. Скользните внутрь и бейте накрест правой в подбородок или в корпус.

ОТШАГ В СТОРОНУ

1. Шагните внутрь и бейте прямой правой в подбородок.

— Контрудар левой сторожевой против заднего прямого удара левой

ПАРИРОВАНИЕ

1. Парируйте правой внутрь и ударьте левым прямым в подбородок или в корпус.
2. Парируйте правой внутрь и бейте хук левой в подбородок или в корпус.
3. Парируйте правой внутрь и бейте левый апперкот в солнечное сплетение или в подбородок.
4. Парируйте правой наружу и бейте левый хук в солнечное сплетение или в подбородок.
5. Парируйте правой наружу и бейте левый апперкот в подбородок или в солнечное сплетение.

СКОЛЬЖЕНИЕ

1. Скольжение наружу и хук левой рукой в подбородок или в корпус.
2. Скольжение наружу и апперкот левой рукой в подбородок или в корпус.
3. Скольжение наружу и прямой левой в лицо или корпус.
4. Скольжение внутрь и хук снизу в солнечное сплетение.

ОТШАГ

1. Шагните наружу и бейте хук левой рукой в подбородок или корпус.
2. Шагните наружу и бейте апперкот левой рукой в солнечное сплетение.

Парирование внутрь и тычок правой рукой — это прямой резкий удар, рассчитанный так, чтобы воспользоваться открытой левой стороной противника после выполнения им удара. Это базовый контрудар, сознательно или бессознательно используемый каждым бойцом. Его применяют в тех случаях, когда необходимо избежать удара противника и одновременно ошеломить и «ужа-лить» его. Используют его также для создания открытых мест для других контрударов. Лучше всего применять его против медленных и длинных ударов.

Парирование наружу и тычок правой — это удар, применяемый после того, как удар противника скользнул над вашим правым плечом. Это безопасный путь для того, чтобы ускользнуть от прямого правой и в то же время самому достать противника. Его лучше использовать против длиннорукого противника, так как этот прием добавляет длину вашей правой руке. Чем дальше противник зашагивает внутрь со своим прямым ударом, тем более сильный контрудар он получит. Его следует использовать в комбинации с тычками из внутренней позиции.

Парирование внутрь и правый хук в корпус — это ошеломляющий, болезненный удар, используемый, чтобы замедлить противника. Его довольно опасно выполнять, так как он держит тело в пределах досягаемости левой руки противника. Как только ваша правая рука и плечо опустятся, правая сторона тела становится для него мишенью. Поэтому прием следует использовать внезапно. Успех его полностью будет зависеть от скорости и степени заблуждения противника.

**Парирование
внутрь и правый
хук в корпус — это
ошеломляющий,
болезненный удар,
используемый,
чтобы замедлить
противника.**

Парирование наружу и правый хук используют, чтобы опустить сторожевую руку противника, замедлить его движения и создать открытые места для ударов левой рукой. Это легко, безопасно и эффективно. Прием часто заканчивается апперкотом, а не хуком.

Блок внутрь и хук влево — сначала выполняется блок, затем удар. Его следует применять против медленных ударов или против бойца, который держит правую ведущую руку слишком далеко от плеча. Это мощный удар, требующий большего опыта и более точного расчета, чем другие контрудары. Он требует блокирования правого переднего удара изнутри, затем переноса веса тела на другую ногу и завершения хуком левой рукой в подбородок. Его не рекомендуется использовать, пока в обороне противника не появится открытое для атаки место.

Левый перекрестный — это удар, о котором много говорят в боксе, и контрудар, наиболее часто применяемый боксерами. Правильно проведенный, он содержит сокрушительную силу. Это просто левый хук в челюсть, идущий накрест над прямым правым противника. Удар противника скользит над вашим левым плечом, а ваша левая рука затем делает хук снаружи накрест в подбородок. Это легко выполняемый завершающий удар.

Прямой внутрь — удар левой, рассчитанный на то, чтобы пробить правостороннюю защиту противника. Удар лучше всего использовать против соперника-правши, особенно в комбинации с парированием наружу и тычком правой рукой или правым перекрестным

ударом. Прямой внутрь может быть как начальным, так и завершающим ударом в комбинации, его легко рассчитать и он обладает сокрушительной силой. Правая рука при нанесении удара идет на верхнем уровне блока или защиты противника.

Боковой левый по ребрам — это обманный удар, использующий открытые места противника, которые появляются в результате любых ударов правой ведущей рукой. Закрыться от него трудно. Это удар левой, направленный под правую руку противника во время нанесения им удара. Он используется, чтобы замедлить противника или «укоротить» его руку.

ЧТОБЫ СВЕСТИ К МИНИМУМУ ОПАСНОСТЬ КОНТРУДАРА:

1. Финтуйте, сбивая противника с ритма, заставляя прервать атаку, потерять время и движение.
2. Изменяйте положение тела во время атаки, скользя влево и вправо, внезапно меняя уровни (нырки), делая волнообразные раскачивания в стороны.
3. Постоянно используйте как можно большее количество разнообразных атак и защит.

Ответная атака — это атака, точнее контратака, следующая за парированием.

Ответная атака

Ответная атака — это атака, точнее контратака, следующая за парированием.

Выбор ответа, как и выбор атаки, определяется типом защитного движения, которое, по вашим расчетам, применит противник. Реакции противника можно определить только путем наблюдения за обычными движениями его рук, которые он делает, уходя от пробных атак.

Прямую ответную атаку делают по той же линии, что и парирование. Она включает в себя только одно прямое движение (прикрытие внутрь, дополнительная защита, движение туловищем и так далее). Выбор прямого ответа указывается реакциями и привычками противника — наблюдайте, обобщайте и применяйте правильный удар.

Непрямой ответ (уходом, контруходом, наперерез) делают в линию, противоположную парированию, путем переноса руки под, над или вокруг руки противника. Его используют против бойца, который закрывается, будучи парирован. Делайте непрямой ответ плавно, экономично и скрытно.

ВИДЫ ОТВЕТНЫХ АТАК

1. Простой ответ, прямой или не прямой.
2. Комбинированный ответ, состоящий из одного или более финтов.
3. Простой или комбинированный ответ, заканчивающийся по нижней линии.

Любой из этих ответов можно выполнять немедленно после парирования или после небольшой паузы. Ответ также можно дать с выпадом или без него. Вопрос о том, стоит ли применять выпад, определяется, как правило, исходя из скорости выхода противника из атаки.

Немедленный ответ является наиболее эффективным приемом, так как он вынуждает противника переходить к защите. Для закрепления успеха парирования ответный удар надо делать незамедлительно, до того как противник получит возможность перейти в защиту. Эта форма известна как «парирование и ответ в конце атаки» и подразумевает, что защищающийся определил для себя линию, в которую будет заканчиваться атака. Немедленный ответ в конце атаки можно делать резким тычком в прямой комбинации или сильным проникающим ударом, способным причинить ощутимый вред противнику.

Немедленный ответ является наиболее эффективным приемом, так как он вынуждает противника переходить к защите.

Ответ с задержкой после паузы можно делать тогда, когда вы сомневаетесь в выборе ответа после парирования и хотите определить реакцию противника. Противник, привычный к прямому ответу, может автоматически пойти на парирование. Не встретив руки, он будет сбит с толку этим изменением каданса и потеряет, до определенной степени, контроль за собственной защитой. Ответ с задержкой может быть скомбинирован с атакой или финтом.

ПРИМЕНЕНИЕ ПРОСТОГО ОТВЕТА

1. *Прямой ответ* применяют против бойца, который во время броска совершает ошибку. Сгибая руку и готовясь закрыться, он оставляет себя открытым по линии парирования.
2. *Непрямой ответ (уходом или наперерез)* применяют против противника, который, ожидая прямого ответа, прикрывается по той линии, где он был парирован. Иногда он прикрывается намеренно, иногда это просто инстинктивное движение. Какой бы ни была причина, если это прикрытие успешно, ответ должен предусмотреть это и просто его обойти.
3. *Ответ контруходом* делают против противника, который во время выпада или возвращения не остается на линии парирования, но изменяет ход поединка. Другими словами, делает

контрудар. Контруход ломает его планы по изменению хода боя. Эта форма ответа наиболее полезна из правой стойки, когда противник левша.

4. *Ответ по нижней линии* делают против соперника, который заканчивает свои атаки правильно и возвращается с четким прикрытием рукой, оставляя открытой только нижнюю часть мишени.

Комбинированный ответ — это контратакующее движение, которое выполняется после парирования в сочетании с одним или более финтами.

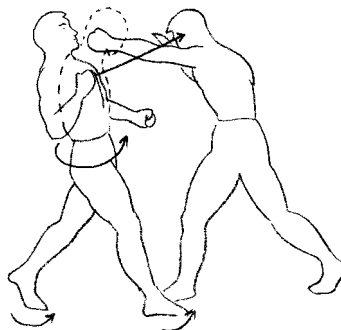
Пример. Комбинированный ответ на два счета, сопровождающий контрпарирование. Атакующий, которого возвращают на шестую линию контрпарированием, ожидая прямую ответную атаку, закрывается по шестой линии. Применяющий ответную атаку, сохраняя руку согнутой, проводит финт на изменение линии боя, уводя парирование атакующего, и, все еще сохраняя руку согнутой, обманывает противника, окончательно проводя ответ в шестую линию.

Снова повторяем: расчет времени играет первостепенную роль. Парирование и ответ наиболее эффективны, если сделаны тогда, когда атака находится на стадии завершения. В этом случае время, отпущенное противнику на переход от атаки к защите, сводится к минимуму. Следовательно, ответ имеет больше шансов на успех и достигает цели прежде, чем атакующий сможет его парировать.

Намеренно реагируя на разведывательные движения противника определенным образом, часто можно побудить его использовать определенный удар. Зная природу этого удара, нетрудно рассчитать его и обратить себе на пользу.

Контрответ — это нападающее движение, которое следует за успешным парированием ответа. Его могут проводить как атакующий, так и защищающийся. Оно может быть простым и сложным. Его можно выполнять на выпаде, на возвращении или после него.

Контрответ может быть результатом второго намерения. Под вторым намерением мы подразумеваем то, что начальная атака сделана не по объекту поражения, а только чтобы вызвать парирование и ответ защищающегося, чтобы, в свою очередь, ответить на него. Эта последовательность нападающих и защитных действий, выполняемых атакующим, обычно



Зная природу удара противника, нетрудно рассчитать его и обратить себе на пользу.

используется против противника, чья начальная защита очень сильна. Атакующий в этом случае надеется, что второе нападение застанет противника неподготовленным. Атакующий может либо полностью возвратиться после первой ложной атаки, либо переместить вес тела назад на толчковую ногу во время парирования. Таким образом, он выводит себя за пределы досягаемости опасного ответного удара. Затем он может сделать контрудар с полувывпадом или с наклоном тела вперед.

Повторная атака

Когда противник отступает, не пытаясь парировать, могут быть полезны дублированные атаки (как в боксе) или повторный выпад (как в фехтовании) — повторное направление конечностей в мишень по той же линии, по которой производилась первоначальная атака. Это удар, который может быть нацелен на выдвинутую вперед мишень, такую как голень или колено, и рассчитанный, чтобы поразить противника, который, отвечая косвенно или прямо, раскрывается из-за слишком широких движений.

Успех повторной атаки в большой степени зависит от скорости возвращения вперед (снова работа ног!).

Повторная атака очень эффективна против бойцов, которые хоть и имеют сильную защиту, но не решаются отвечать или медлят с этим. Часто это происходит из-за того, что они, пытаясь парировать, теряют равновесие.

Также многие бойцы совершают ошибку, отклоняясь при защите назад и перенося вес на опорную ногу, вместо того чтобы сделать короткий шаг назад. В таких случаях атакуйте опорную ногу.

Успех повторной атаки в большой степени зависит от скорости возвращения вперед (снова работа ног!). Противнику нельзя позволить вернуть равновесие (физическое и психическое) или управление, которое он, может быть, потерял в результате первой атаки.

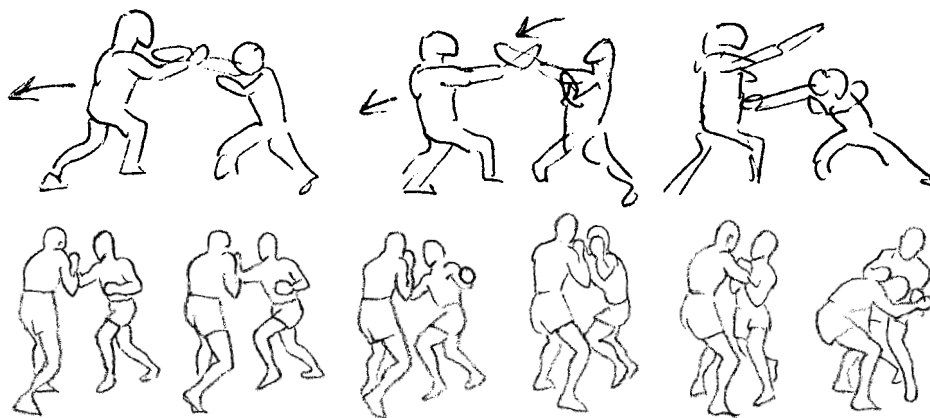
КАК ПРАВИЛО, ВОЗВРАЩЕНИЕ ВПЕРЕД ОБЫЧНО СОПРОВОЖДАЕТСЯ АТАКОЙ НА РУКИ. В ЭТОМ СЛУЧАЕ ВЫ ИМЕЕТЕ СЛЕДУЮЩИЕ ПРЕИМУЩЕСТВА:

1. Заполнение временного запаздывания, вызываемого возвращением вперед.
2. Поглощение внимания противника на этот период и, соответственно, минимизация риска получить встречный удар или запоздать со своим ответом.
3. Получение некоторой поддержки связыванием руки противника во время возвращения.

Хотя повторная атака возможна и в форме экспромта, нет уверенности в том, что вы выиграете время на движение. В большинстве случаев ее используют, планируя заранее, на основе наблюдений за тактикой и привычками противника.

Выполняясь на возвращении вперед, повторная атака может включать следующие действия:

- 1) прямой передний удар;
- 2) финт прямым передним, сопровождаемый не прямой или комбинированной атакой;
- 3) подготовку на руку (удар, ловушка), за которой следует простая или комбинированная атака.

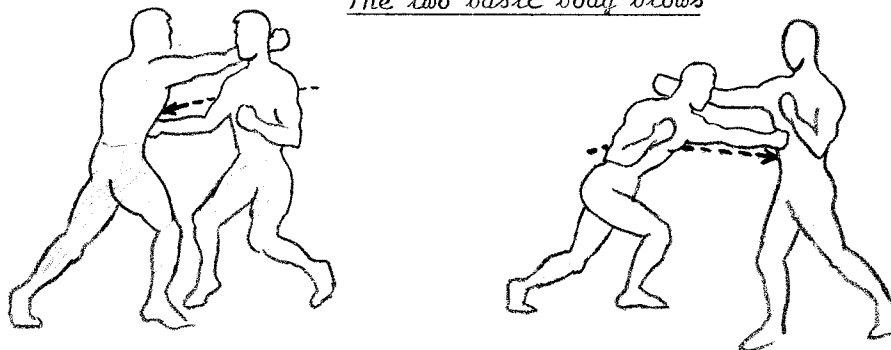


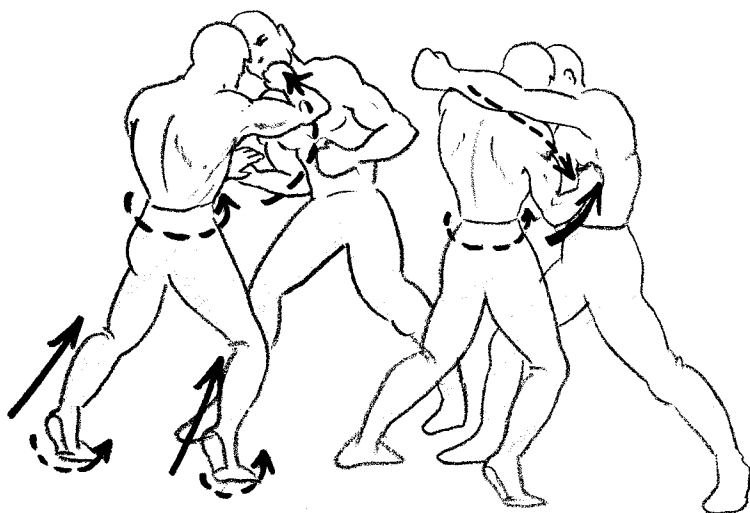
В большинстве случаев повторную атаку используют, планируя заранее, на основе наблюдений за тактикой и привычками противника.

Тактика

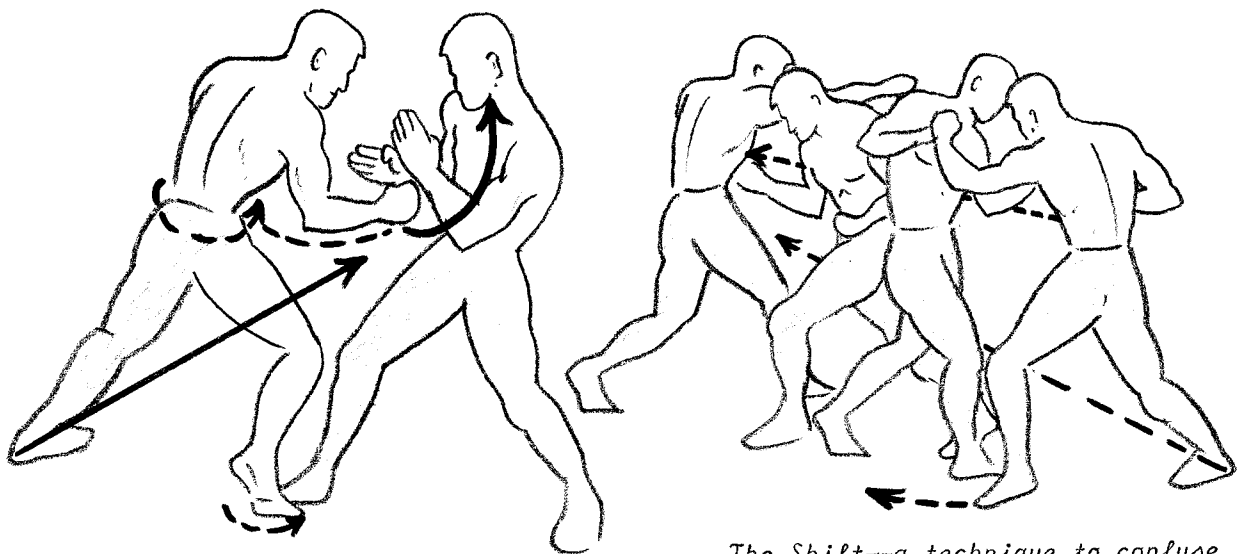
Body Blows

The two basic body blows





*The Combination of Low & High Right --
setting the timing with the opponent*



*The body feint as a mean to in-
crease the power of right to chin*

*The Shift--a technique to confuse
the opponent as well as ^{to}adding
power to the punch*

Тактика — это мыслительная работа в бою. Она основана на наблюдении и анализе противника и на выборе действий против него. Тактический подход состоит из трех частей: предварительного анализа, подготовки и выполнения.

Предварительный анализ. Его цель — заложить фундамент боя путем тщательного исследования привычек, сильных и слабых сторон противника. Боец должен знать, агрессивен ли противник или предпочитает защищаться, любит ли он действовать вовремя, какие предпочитает атаки и парирования. Наблюдайте его поближе, даже если вы знаете его, ведь состояние бойца, как физическое, так и духовное, меняется день ото дня. Владеющий тактикой боец должен сокращать и удлинять дистанцию, пользоваться ложными атаками, которые должны быть убедительными, чтобы заставить противника раскрыть качество и скорость своих реакций.

Подготовка. Именно во время подготовки действия каждый боец ищет промахи противника и пытается его перехитрить. Вариантов бесчисленное множество, но на нескольких примерах можно остановиться. Например, боец, который планирует выиграть в атаке, должен взять инициативу в свои руки и контролировать ход поединка. Он должен пытаться ввести в заблуждение противника, делая ложные, а затем реальные атаки в другую или в ту же самую область. Линии и позиции надо менять, чтобы не дать противнику свободного момента для захвата инициативы.

Подготовка атаки должна быть осторожной, и боец должен быть всегда готов парировать, если противник попытается сделать встречный удар или контратаку.

Выполнение. Реальная атака должна быть хорошо подготовлена и выполняться быстро, без разрывов и колебаний. Это должно быть сознательное, рассчитанное, определенное и решительное движение. Внезапность очень важна. Боец должен верить в успех своего начинания. Если противник хочет перехватить инициативу, боец должен обескуражить его постоянными угрозами контратаки — короткими тычками или ударами, нападением на сторожевую руку или другими средствами, нарушающими концентрацию соперника.

Если физически бойцы не уступают друг другу, одержать победу помогает интеллектуальное превосходство. В схватке равных по интеллекту соперников решающими становятся механические навыки.

Боец должен достичь высокого уровня технической подготовки, прежде чем он сможет успешно применять тактику. Когда приемы будут выполняться автоматически, только тогда ум сможет концентрироваться на раскрытии реакций противника, предвидении его намерений, выборе стратегии и тактики, требуемой для победы.

Тактическая игра требует холодного рассудка, умения предвидеть события и приспособляться к ним, способности рисковать, думать и просчитывать действия хотя бы на одно движение вперед. Все это

Тактический подход состоит из трех частей: предварительного анализа, подготовки и выполнения.

должно сочетаться с мужеством, контролируемой реакцией мышц и тканей. Все это даст бойцу способность выполнять простые или сложные движения так, как того требует ситуация.

Уже говорилось о том, что мысли и действия бойца должны быть подобны вспышке молнии. Во взаимодействии ума и тела заключен секрет успеха в бою. Совершенство механических движений без способности думать бесполезно в бою точно так же, как самый тонкий анализ игры противника бесполезен и не приносит успеха до тех пор, пока боевой удар не будет отшлифован, поставлен и исполнен должным образом.

Одним из ключевых моментов тактики ведения боя является использование слабостей противника в своих целях.

Одним из ключевых моментов тактики ведения боя является использование слабостей противника в своих целях.

Будете ли вы атаковать противника, когда он подготовлен, устойчив, работает в хорошо управляемом грамотном ритме? Будете ли вы встречать лбом разъяренного, рвущегося вперед противника? Конечно, нет! Хороший мастер сначала установит необходимую дистанцию соответствующей работой ног и затем навяжет противнику свой ритм финтами, ложными атаками и экономными, легкими ударами.

Всегда нужно применять тактику, противоположную той, которую применяет противник: боксируйте с борцом, боритесь с боксером. Очевидно, что будет неумно постоянно атаковать бойца, который уходит в глухую защиту. Так же как того, кто быстро и мощно атакует, не следует атаковать без передышки. Задержка во времени должна быть ответом на останавливающий удар, а останавливающие удары — ответом бойцу, который часто использует финты.

Бойцу с длинной дистанцией досягаемости или тому, кто постоянно делает повторные атаки или атакует с шагом вперед, обычно требуется широкое поле для маневра. В поединке с ним было бы ошибкой всегда отступать с шагом назад на атаку или подготовку к ней, так как это помогает противнику получить пространство, нужное ему для маневрирования. Такой противник, вероятно, придет в замешательство, если расстояние сократится с шагом вперед навстречу его атаке.

Низкорослый человек старается компенсировать свою малую дистанцию досягаемости путем атак на руку противника, на выдвинутые вперед части тела или вхождением в ближний бой, если сам он в нем чувствует себя сильнее.

Двигайтесь в своем кадансе, финтуйте, а затем внезапно взрывайтесь скоростными движениями. Основная тактика — вывести противника на шаг вперед и атаковать его на движении.

Боец не может использовать одни и те же движения против каждого противника. Хороший боец должен разнообразить тактику простыми и сложными атаками и контратаками, изменением дистанции и так далее.

Против хладнокровного, спокойного противника финты должны быть длиннее, против возбужденного — короче. Со спокойным противником надо оставаться спокойным, возбужденный тип должен быть приведен в еще большее волнение (самому при этом надо оставаться спокойным). Высокие противники обычно медлительнее, но их длинные конечности опасны, поэтому важно сохранять безопасную дистанцию (пока не станет возможно принять внутреннюю позицию).

Бойцы без стереотипов иногда используют неожиданные движения. Против таких бойцов надо держать дистанцию и парировать в последний момент. Неортодоксальные бойцы обычно применяют простые движения и почти всегда выполняют их в одном и том же темпе. Атаки они делают широкими движениями, давая шанс уклониться или сделать останавливающий удар. Проигрыш такому противнику часто указывает на прямолинейность бойца, его неумение приспособить свой стиль к требованиям момента.

Против противника, который привычно и успешно атакует с подготовкой на руку, полезно вести бой с отсутствием контакта и варьированием дистанции, отдавая предпочтение работе выдвинутой рукой, или использовать позицию ожидания. Это позволит расстроить планы противника и существенно ограничит его игру.

Упорного противника, который хорошо прикрыт и всегда настороже, сохраняет дистанцию и избегает попыток делать подготовку, небезопасно атаковать прямо. Такие бойцы обычно делают точные останавливающие удары руками и ногами. Очевидный ответ — вывести его на стоп-удар угрожающими финтами и завершить действие скрытой атакой, возможно, с захватом руки.

Если противник защищается, не входя в контакт, ложные атаки или хорошо показанные финты могут вызвать у него необходимую реакцию. Если это останавливающий удар, можно продолжать контрударом, попытавшись захватить его руку. Если он реагирует с парированием, можно завершить комбинированной атакой или контрответом. С другой стороны, эффект может состоять в том, что противник станет более предприимчивым, и тогда можно будет провести проходящую атаку.

Ритм новичка, нерегулярный и поэтому трудноуловимый, придает опасность применению длинных связей, потому что он вряд ли пойдет на то, что ему навязывают. Зато он может легко поддаться панике

Хороший боец должен разнообразить тактику простыми и сложными атаками, изменением дистанции и так далее.

и парировать при малейшей провокации. Эти парирования, слишком поспешные и лишенные контроля, часто принимают форму тычков, направленных куда попало. Все это позволяет захватить руку атакующего. Вот почему есть причины быть осторожным и не атаковать новичка комбинированными движениями, а дожидаться возможности провести простой быстрый экономичный прием.

Совершенно ненамеренно новичок будет делать атаки в рваном ритме, который может ввести в заблуждение более опытного бойца, не ожидающего такого ритма. Таким образом, существенно охранять тщательно рассчитанную боевую дистанцию, которая в конце концов заставит новичка оказаться в зоне поражения.

Золотое правило гласит: использовать сложные движения лишь в том случае, когда это действительно необходимо для достижения желаемого результата. Начинайте с простых движений и прибегайте к комбинированным только тогда, когда не можете добиться успеха другим путем. Поразить достойного противника сложной комбинацией — это нормально, это свидетельствует о блестящем владении техникой. Поразить того же противника простым движением — признак высочайшего мастерства.

Половина поединка уже выиграна, если бойцу понятны действия противника.

Половина поединка уже выиграна, если бойцу понятны действия противника. Если, несмотря на правильно выбранные движения, вас постигла неудача, причину следует искать в несовершенстве отработки приемов.

Повторяйте! Хороший боец владеет всеми приемами.

Если вы видите, что противник постоянно подмечает ваши привычки и слабости, то становится очевидно, что надо делать сознательные усилия разнообразить игру (включая использование притворных привычек и слабостей).

Правша против левши: правый хук очень эффективен как защитный удар и как контрудар, применяемый сразу после короткого прыжка назад. Помните, что очень трудно пробить левшу, который наряду с левой рукой эффективно использует правую.

Правша должен держать свою правую руку немного выше и либо бить левшу коротким левым, либо делать финт левой, сопровождаемый правым хуком.

Другой вариант — двигаться преимущественно вправо, используя для своей защиты в основном правую руку, а левую — для атак в голову или корпус, при этом преимущественно в корпус.

Скольжение наружу от вытянутой левой руки противника, стоящего в левой стойке, или наружу от его левого прямого и контратака длинным левым хуком в корпус — тоже хорошее решение.

Скольжение внутрь, чтобы войти в контакт с внешней линии, можно рекомендовать перед боковой атакой ногой по низкому уровню растянутой мишени. Уклонитесь от последнего прямого во время бокового удара ногой. Экономичное начало должно свести на нет ответный удар соперника ведущей ногой, особенно если ваши движения рассчитаны на перемещение веса его тела вперед. Наблюдайте, чтобы перемещение его веса не оказалось подготовкой к мощному фронтальному удару толчковой ногой. В этом случае вы должны поворачиваться вправо по кругу во время скольжения. Затем можете сразу же продолжить еще одним прямым ударом или выбрать для этого другой удобный момент.

Сбив при вхождении в контакт с вашей линии можно использовать как подготовку немедленного ложного удара ногой в голень (колени) в ритме в полтора такта, чтобы закончить прямым ударом в голову над рукой противника. Используйте дополнительные меры предосторожности на случай выхода соперника из контакта с левым хуком или правым перекрестным ударом.

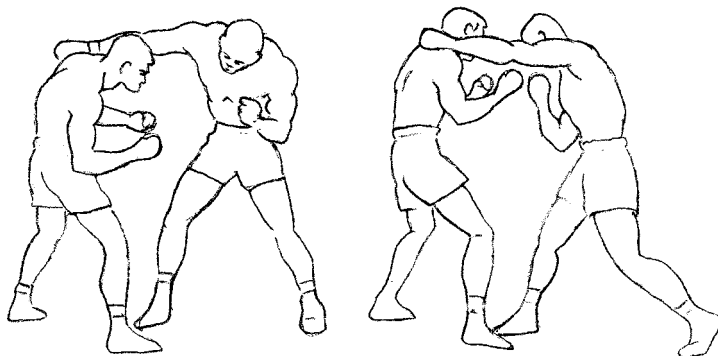
Во время скольжений и сбивов, при вхождении в контакт из внутренней линии, перед любой атакой левши опасайтесь его правой ноги и перекрестного удара. Можно минимизировать его удары с тыла путем экономичного начала в первые три дюйма вашего движения. Затем, двигаясь по кругу вправо, делайте подготовку атаки.

Парируйте и контрпируйте удары противника на ваш высокий уровень.

Изучите скольжение из-под левого прямого удара левши, пропуская его над правым плечом одновременно с ударом своим правым кулаком в его открывающуюся подмышку.

Встречайте его на высокой внутренней линии и возвращайте на высокую или низкую внешнюю линию. Это вынудит его использовать слабые парирования — высокое внешнее парирование или еще более медленное круговое высокое парирование внутрь. Если атака идет в его внешнюю нижнюю линию, он будет применять низкое парирование, оставаясь открытым по высокой линии. Это можно эффективно использовать, если ваша атака в нижнюю линию будет обманной.

Встречайте противника на высокой внутренней линии и возвращайте на высокую или низкую внешнюю линию.



Чтобы действовать успешно, вы должны видеть все, что происходит на поле боя. Поединок — это игра, основанная на расчете времени, тактике и блефе. Вот два наиболее эффективных средства из этого арсенала.

1. *Простая атака из неподвижного положения.* Она часто оказывается неожиданной для противника, особенно после серии обманных атак и финтов. Защищающийся подсознательно ожидает подготовительных, более сложных движений и вовремя не реагирует на быстрое и неожиданное простое движение.
2. *Изменение ритма или каданса до или после атаки.* Этим также можно достичь эффекта неожиданности. Например, серия специально замедленных финтов и медленных уходов и подходов может быть использована для того, чтобы «усыпить» противника. Последнее же движение, исполненное на высочайшей скорости, часто застает его врасплох. Опять-таки, несколько быстрых финтов, за которыми следует умышленно замедленное и не согласованное по времени финальное движение, часто могут расстроить планы бдительного противника.

Чтобы действовать успешно, вы должны видеть все, что происходит на поле боя.

Некоторые бойцы имеют привычку резко отдергивать руку или ногу, когда в них направляют удар. Такие бойцы уязвимы при немедленном возобновлении атаки с помощью быстрого выпада.

Иногда ряд финтов по верхней линии может проложить путь для внезапного выхода на колено.

Подготовку на колено и захват в ловушку кисти или стопы с одновременным преграждением пути другой ноге противника часто применяют для уменьшения фактора «время-движение». Наоборот, атаки на подготовке в таких случаях являются особенно эффективными.

Атака с разрывом ритма, предусматривающая паузу перед совершением финального движения, может быть очень эффективной с точки зрения попытки введения противника в заблуждение относительно истинных намерений атакующего.

Один из путей определения скорости и характера реакции противника — выполнение простой атаки с большого расстояния, достаточного, однако, для того, чтобы противник был вынужден парировать. Подождите его ответа, отразите его и тщательно выберите мишень для контрпарирования.

Наблюдайте за противником! Пока идет бой, никогда не упускайте его из вида. Чтобы действовать успешно, вы должны видеть все, что происходит на поле боя. Место, куда следует направить взгляд в бою

на дальней дистанции, — это глаза противника. Обратите внимание, куда смотрят животные, когда дерутся. В ближнем бою смотрите либо на ноги противника, либо на его поясницу.

Отнимите у противника инициативу и заставьте его защищаться. Держите в неведении по отношению к тому, что собираетесь делать. Не давайте ему отдыха. Атакуйте под всеми углами. Выполняя тычок правой, делайте его двойным. Ищите слабые места противника.

Выясните, что тревожит его больше всего. Концентрируйте атаки на изъянах его защиты и не давайте никаких послаблений. Заставьте соперника сражаться в манере, в которой он чувствует себя наиболее неудобно.

Все время двигайтесь, предотвращая удары противника и заставляя промахиваться. Уходите от его выпадов в сторону или по кругу. Как только он теряет равновесие — атакуйте. Продолжайте наращивать преимущество.

Не делайте напрасных движений. Имейте четкую цель каждого действия — финта, защиты, атаки, не показывайте противнику своих намерений.

- Атакуйте уверенно.
- Атакуйте точно.
- Атакуйте быстро.

В ретроспективе все агрессивные действия руками, как бы они ни были сложны, основываются на одном из трех ключевых положений: сбиве или подготовке на переднюю руку или ногу противника, выходе на атаку и простой прямой атаке.

Любые, даже самые элементарные действия в нападении и защите, выполненные по всем правилам искусства и основанные на достаточно совершенной тактике и стратегии, могут использоваться даже в самых сложных боевых ситуациях.

Любые элементарные действия в нападении и защите, выполненные по всем правилам искусства и основанные на достаточно совершенной тактике и стратегии, могут использоваться даже в самых сложных боевых ситуациях.

ДОПОЛНЕНИЕ К ТРЕНИРОВКАМ

Во время тренировки учитель должен убедительно объяснять тактические особенности применения каждого удара в атаке, защите и контратаке. В каждом случае он обращает особое внимание на то:

КАК	это делается.
ЗАЧЕМ	это делается
КОГДА	это делается.

Если тренировки включают разнообразные ситуации, в которых могут быть использованы всевозможные удары и приемы, то вероятность того, что ученик будет удивлен неожиданными действиями противника, оказавшись в реальной боевой обстановке, будет достаточно маловероятной.

Меняя противников на тренировке, вы не будете закрепощены одной специфической тактикой и кадансом.

Запомните: успех сопутствует тому, кто научился правильно выбирать необходимые для применения в бою удары из всех, которым его научили на тренировках.

Помните: боец добьется успеха, если он научился выбирать подходящий удар из всего множества ударов, которым его научили.

Один из наиболее важных моментов — овладение комбинациями ударов (рук, ног, рук и ног и так далее). Следующий момент — вы должны изучить стиль противника, прежде чем решить, при помощи какой комбинации сможете его победить.

Помните, боец добьется успеха, если он научился выбирать подходящий удар из всего множества ударов, которым его научили.

Пять способов атаки

Примечание издателя:

пять способов атаки были последним описанием приемов, сделанным Брюсом. Он начал эту работу незадолго до смерти. Фрагментарность его заметок очевидна, особенно в сравнении с простыми объяснениями, которые он давал своим ученикам.

— Простая угловая атака

ПУА — простая угловая атака, проводимая под неожиданным углом. Иногда она усиливается предварительным финтом. Часто она начинается с установления оптимальной дистанции за счет работы ног. Научитесь применять обманный прямой удар и простую атаку.



THE FIVE WAYS OF ATTACK



1-7. SIMPLE ANGLE ATTACK (S.A.A.)

(CHECK THE EIGHT BASIC BLOCKING POSITIONS)

- 1). LEADING WITH THE RIGHT, GUARDING WITH LEFT, WHILE MOVING TO THE RIGHT
- 2). LEADING RIGHT STOP KICK --- (GROIN, KNEE, SHIN)
- 3). BROKEN TIMING ANGLE ATTACK (B.T.A.A.)

1-7. HAND IMMOBILIZING ATTACK (H.I.A.)

(CLOSE OWN BOUNDARIES WHILE CLOSING DISTANCE

~~~~~ WATCH OUT FOR STOP HIT OR KICK ~~~~~

READY TO ANGLE STRIKE WHEN OPPONENT OPENS OR BACKS UP) ~~~~ USE FEINT BEFORE IMMOBILIZE

- 1). 虛攻下門疾手封
- 2). 虛腿疾手封
- 3). 變位封外門鉤击
- 4). 標指閃手封
- 5). 描挫掛挫封

### 1-7. PROGRESSIVE INDIRECT ATTACK (P.I.A.)

(MOVING OUT OF LINE WHENEVER POSSIBLE

~~~~~ BOUNDARIES CLOSE ACCORDINGLY)

1). HIGH TO LOW

- a). R. STR. TO LOW R. THRUST
- b). R. STR. TO R. GROIN TOE KICK
- c). R. STR. TO L. STR. (OR KICK)
- d). L. STR. TO R. GROIN TOE KICK

2). LOW TO HIGH

- a). R. STR. TO HIGH R. STR. (OR HOOK)
- b). R. GROIN KICK TO HIGH R. STR.
- c). R. GROIN KICK TO HIGH HOOK KICK
- d). L. STR. TO R. HIGH STR.



3). LEFT/RIGHT OR RIGHT/LEFT

- a). R. STR. TO R. HOOK
- b). L. THR. TO R. STR.
- c). SNAP BACK & L CROSS'S OPPONENT'S R.
- d). OPPONENT CROSS HAND BLOCK (L. CROSS)

14). ATTACK BY COMBINATION (A.B.C.)

(TIGHT BOUNDARIES — BROKEN RHYTHM —
SURPRISE OPPONENT — SPEED)

- 1). THE ONE-TWO (O-N-E-TWO)
- 2). THE O-N-E-TWO — HOOK
- 3). R-BODY — R-JAW — L-JAW
- 4). R-JAW — HOOK-JAW — L-JAW
- 5). THE STRAIGHT HIGH/LOW

15). ATTACK BY DRAWING (A.B.D.)

(AWARENESS — BALANCE TO ATTACK)

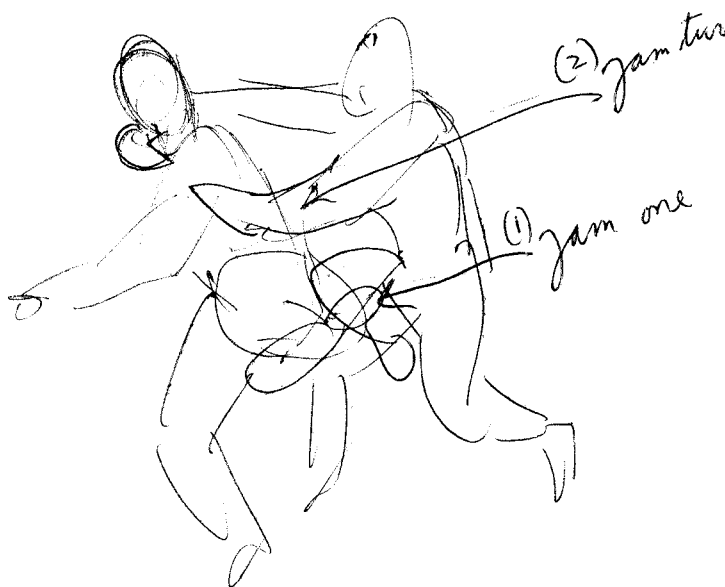
- 1). BY EXPOSING
- 2). BY FORCING
- 3). BY FEINTING



— Иммобилизирующая атака

ИА — иммобилизирующая, или сковывающая атака — выполняется с помощью захватов, направленных на голову (волосы), руку или ногу противника. Подготовительные действия начинают вестись, как только вы входите в контакт. Захваты сдерживают движения частей его тела, обеспечивая тем самым безопасные зоны для нанесения ударов. Иммобилизирующие атаки могут быть подготовлены любым из четырех способов атаки, захваты выполняются в комбинации с ними или отдельно. Изучайте также останавливающий удар.

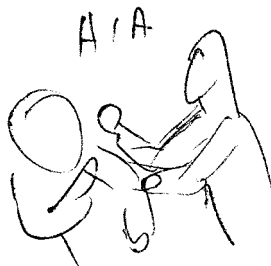
Иммобилизацию можно использовать как превентивную меру при атаке одной рукой, поддерживаемой тычком другой. Она также может быть использована как предохранительная мера во время скольжения или контрудара.



Иммобилизацию можно использовать как превентивную меру при атаке одной рукой, поддерживаемой тычком другой.

Использование иммобилизации, когда противник хочет нанести удар, требует знания особенностей этого момента и зависит от скорости и мастерства исполнения.

Тренируйте контроль предплечий, чтобы использовать их как разрушительное оружие. Используйте свободный кистевой захват и усиливайте его действиями локтей.



— Прогрессирующая непрямая атака

ПНА — прогрессирующей непрямой атаке — предшествуют финты или незавершенные удары, включаемые для того, чтобы направить действия или реакцию противника в ложном направлении. Это делается с целью попасть в открытую линию или выиграть время. Прогрессирующая непрямая атака выполняется единственным движением вперед без отхода, в противоположность одиночной угловой атаке, предваряемой финтом, который вместе с атакой составляет уже два движения. Изучайте финты и выходы на атаку.

Основная польза от непрямой прогрессивной атаки заключается в возможности преодолеть сопротивление противника, защита которого слишком сильна и быстра для простой прямой атаки. Она также используется для того, чтобы разнообразить модели атак в общей схеме боя.

Помните, хотя в ПНА используются финты, сама атака выполняется только одним движением вперед. Это делается прежде всего для того, чтобы получить выигрыш в дистанции. Чтобы сократить расстояние до необходимого для атаки, нужно уменьшить его примерно наполовину предварительным финтом. Растяните финт так, чтобы это потребовало у противника некоторое время для ответной реакции. Вторую половину дистанции оставьте на второе движение. Не ждите постановки блока, опережайте соперника.

Атака должна начаться во время движения руки противника вниз, вверх или в сторону. Это означает, что на короткое время его защитное действие будет направлено в сторону, противоположную вашему атакующему движению, и атака будет выполняться с разрывом контакта.

За редкими исключениями, ваши движения должны как можно короче и выполнять их нужно, чтобы вызвать реакцию противника. Точно так же выходы из зоны контакта должны быть минимальными, чтобы рука противника проходила рядом с вами.

Чтобы ПНА ногой была эффективной, старайтесь работать в ритме «полтора такта».

За редкими исключениями, ваши движения должны быть как можно короче.

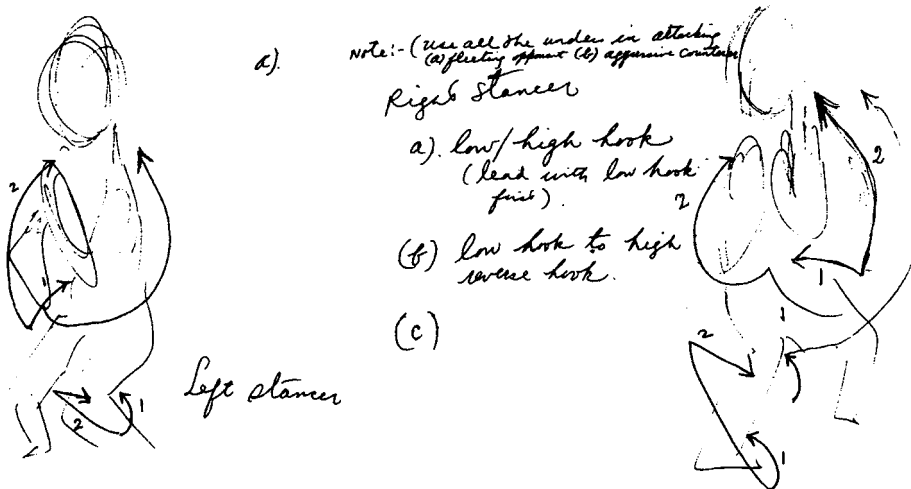
РАЗ: первая атака внезапная, глубокая, экономичная, хорошо скрытая и, прежде всего, в положении устойчивого равновесия. Отличайте начало прямой атаки (как обратный хук) от прямого начала.

И... (полтакта): вторая половина атаки должна быть быстрым, мощным ударом ногой, который, тем не менее, не нарушает позицию защиты, поскольку может завязаться ближний бой.

Чтобы достичь своей цели, атакующий должен первым нарушить устойчивость противника, устойчивость его опорной ноги, обмануть его защиту, парирование, поймать его в момент физической или психической неустойчивости.

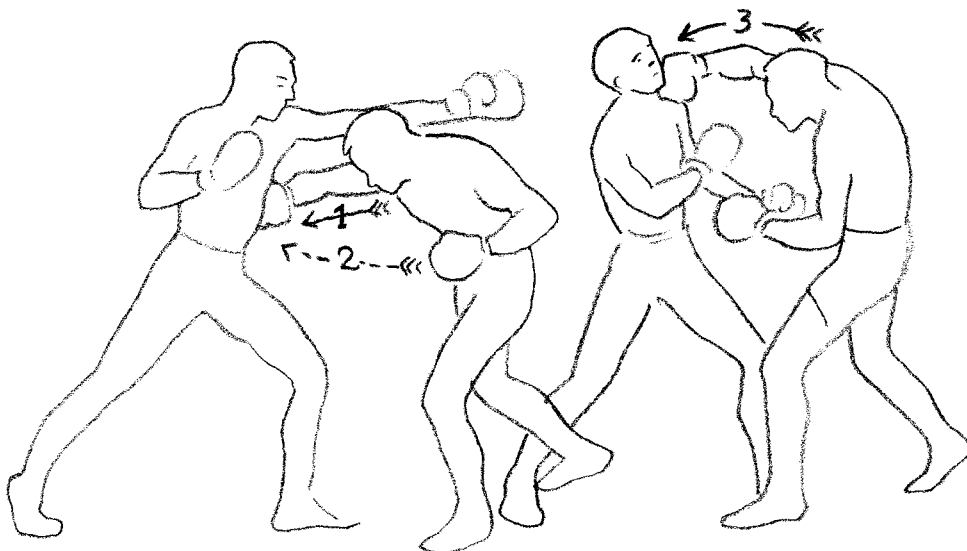
При выполнении комбинации с финтами в начальной стадии легко переходите ко второй ее части. Обращайте особое внимание на эффективность обоих движений, что необходимо для наращивания скорости и силы.

При выполнении комбинации с финтами в начальной стадии легко переходите ко второй ее части.



— Комбинированная атака

КА — комбинированная атака — это серия ударов, естественно следующих один за другим, которая обычно направляется более чем по одной линии. Изучайте составные и комбинированные атаки и удары.



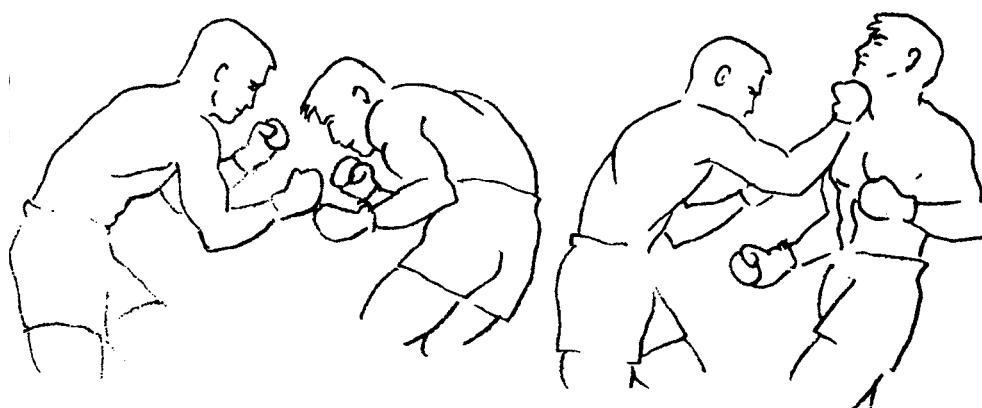
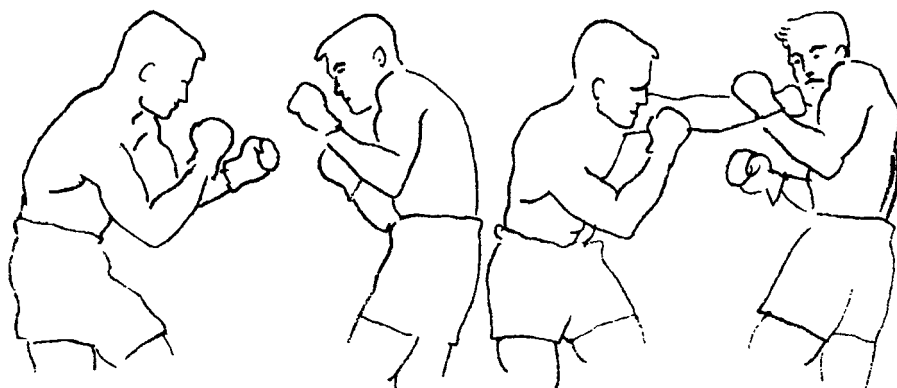
Комбинации под-
водят противника
к завершающему
нокаутующему
удару рукой или
ногой.

Комбинированные атаки обычно состоят из последовательностей. Термин «последовательность» означает серию ударов руками и ногами, выполняемых естественно и согласованно. Цель — вывести противника в такую позицию или создать такое раскрытие, чтобы конечный удар пришелся в самое уязвимое место. Комбинации подводят противника к завершающему нокаутующему удару рукой или ногой.

Разница между мастером и новичком состоит в том, что мастер использует каждую возможность и атакует любое открытое место. Мастер умеет чувствовать ситуацию, он подавляет соперника и навязывает ему свой ритм. Он объединяет удары в хорошо спланированные серии, от которых каждое раскрытие противника последовательно вызывает другое, более уязвимое, до тех пор пока не будет нанесен завершающий удар.

Некоторые удары выполняются вслед за другими, «сопровождая» их. Например, прямой левой следует за правым тычком, а правый хук — за прямым левой.

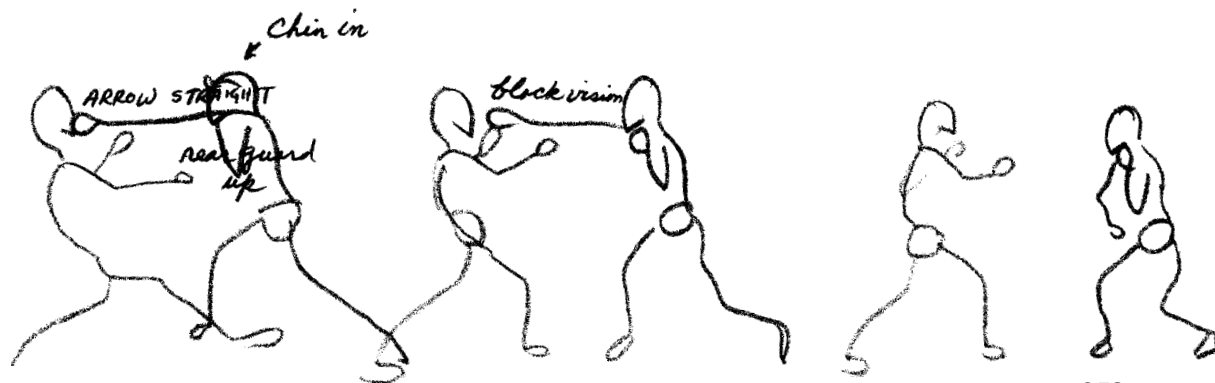
Кажется естественным сначала бить прямо, а затем сбоку, так же как бить сначала в голову, а потом уже в корпус.

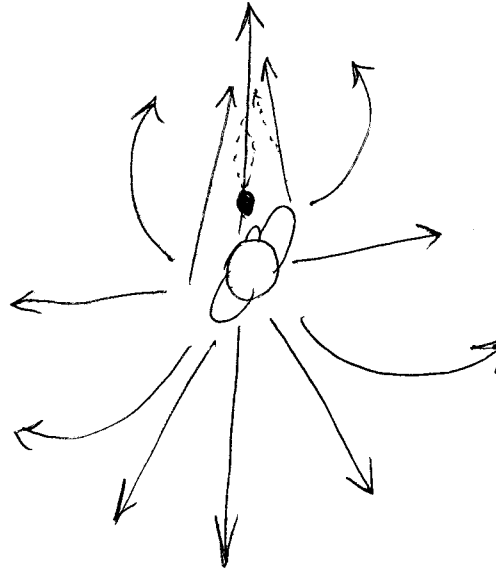


Разница между мастером и новичком состоит в том, что мастер использует каждую возможность и атакует любое открытое место.

Сопровождающие удары имеют в своей основе чувство ритма. Удары в ритмическом исполнении являются важным фактом в боксе.

Тройные удары обычны в КА. Они могут начинаться после скольжения внутрь или наружу двумя ударами в корпус и завершаться сильным и точным ударом в голову. Первые два удара отвлекут защиту противника вниз, открывая верхний уровень для завершающего удара.





Помните, что секрет сокрушительного удара заключается в точном расчете момента, правильном определении цели и умственном напряжении.

Be expose to the various paths of combination and to change path during one path.

Другой вариант комбинации из трех ударов известен как «тройка безопасности». Тройка безопасности — это серия ударов «корпус — голова — корпус» и наоборот. Главное здесь то, что последний удар наносится в то же самое место, что и первый. Если первый удар был в челюсть, то и последний должен быть в челюсть.

Изучайте также варианты на счет «раз-два».

Будьте восприимчивыми к различным способам выполнения комбинаций и способными изменять траекторию движений во время их проведения.

— Атака провоцированием

АП — атака провоцированием — это такая атака или контратака, которая начинается тогда, когда вы вовлекли противника в действие, специально подставив ему открытое место или выполнив действия, которые он может вычислить и контратаковать. Атака провоцированием может извлечь пользу из предыдущих четырех методов атаки. Не забывайте о расчете времени и восьми основных защитных позициях.

Обычно лучше всего вовлечь противника в какой-нибудь передний удар перед ударом со своей стороны. Заставив противника выразить себя в каком-то действии, вы сможете с уверенностью сказать, что он намеревается делать. Его действие отнимет у него способность изменить позицию и достаточно быстро закрыться от разумно выбранного вами варианта атаки.

Пользуясь вовлечением в действие, вы должны обеспечить раскрытие у противника какой-либо области. Вы должны заставить его предоставить вам мишень, в которую вы сможете ударить, используя всю доступную мощь.

Наиболее важным моментом в этом случае станет такое развитие событий, при котором вы сумеете в значительной степени использовать силу противника, чтобы добавить ее мощь в свой собственный контрудар. Помните, что секрет сокрушительного удара заключается в точном расчете момента, правильном определении цели и умственном напряжении.

Сохраняйте уверенность и устойчивость для атаки после того, как вы спровоцировали противника, открыв ему какую-нибудь мишень, либо путем принуждения (быстро или медленно преграждая линию его атаки), либо маскируя свою атаку финтами, которые он будет пытаться остановить контрударами.



武道釋義

Джиткундо

*Отсутствие пути и есть путь;
отсутствие пределов и есть предел.*

Круг без границ

Джиткундо — это, в конечном итоге, не просто набор неких приемов, а система высочайшего развития физических и духовных сил. Вопрос не в том, чтобы развивать то, что уже развито, а в возвращении к тому, что было оставлено на нашем пути. Это то, что было с нами, в нас, никогда не было бы потеряно или разрушено, если бы не наше неумелое с ним обращение. Суть джиткундо не в технике, это процесс духовного самопознания и тренировки.

Технический арсенал джиткундо находится в некоем центре некоего абстрактного бескрайнего круга, который постоянно движется и в то же время неподвижен, находится в напряжении и одновременно раскован, видит все происходящее и не переживает за его исход, ничего нарочито не планирует, ничего не рассчитывает сознательно, не предвкушает, не ожидает. Короче говоря, это искусство невинно, как ребенок, и в то же время в нем вся хитрость, все уловки и острый ум зрелого человека.

Оставьте мудрость и войдите снова в мир обычных людей. Научившись понимать обратную сторону жизни, вернитесь на эту сторону и живите здесь. По завершении усовершенствования несовершенного мысли человека по-прежнему обособлены от явлений, он продолжает жить среди явлений и в то же время от этих явлений отделен.

Ни человек, ни окружающее его не бесконечны. И все же и человек, и окружающее его бесконечны. Идите вперед!

Никогда и никто не сможет стать хозяином своих технических знаний, если не устранит все психологические препятствия и не сумеет поддерживать свой разум в состоянии пустоты и текучести, свободным даже от тех приемов, которым он научился.

Только выбросив все тренировки на ветер, освободив разум настолько, что он не осознает, что и как делает, и со своим Я, исчезнувшим в никуда, можно добиться совершенства в искусстве джиткундо.

Чем более знающим вы становитесь, тем больше с каждым днем освобождаетесь от того, чему уже научились. Ваш ум становится свежим и незамутненным предыдущей обусловленностью.

Изучение приемов в джиткундо соответствует чувственному восприятию философии дзен, так как интеллектуальное искусство не отражает всей сути дисциплины. Оба искусства требуют достижения абсолютной реальности, или абсолюта, суть которого — пустота. Последняя превосходит все виды относительности.

**Плыть по течению,
не иметь техники —
значит обладать
всею техникой.**

В джиткундо все наработанные приемы должны быть забыты, и только подсознание должно справляться с ситуацией. Прием будет проявлять свои чудесные свойства автоматически. Плыть по течению, не иметь техники — значит обладать всей техникой.

Знания и умения, которых вы достигли, должны быть забыты, чтобы вы могли свободно плыть в пустоте, без помех. Обучение важно, но не становитесь его рабом. Прежде всего, не давайте приюта чему-либо внешнему и лишнему, собственный ум — это главное. Любой прием, каким бы достойным и совершенным он ни был, становится болезнью, когда овладевает умом.

ШЕСТЬ БОЛЕЗНЕЙ

1. Желание победы.
2. Желание прибегнуть к техническим хитростям.
3. Желание показать все, чему вы обучены.
4. Желание внушить страх противнику.
5. Желание играть пассивную роль.
6. Желание избавиться от всех болезней.

«Желать» — это привязанность. «Желать не желать» — это тоже привязанность. Значит, быть непривязанным означает быть свободным от обоих утверждений — и положительного, и отрицательного. То есть должно быть одновременно и «да», и «нет», что представляется интеллектуальным абсурдом. Но только не в дзен.

Нирвана — это состояние, когда ты осознанно бессознателен, или же наоборот — бессознательно осознан. В этом ее секрет. Действие здесь настолько прямое и немедленное, что интеллектуализация не находит места, чтобы заявить о себе, ломая действие на куски.

Несомненно, что дух управляет нашим существованием. Он невидимо контролирует каждое наше движение, какие бы внешние ситуации ни возникали. Дух чрезвычайно мобилен, никогда не стоит на одном месте. Сохраняйте это состояние духовной свободы и непривязанности, как только примете боевую стойку. Будьте «хозяином дома».

Внутреннее Я жестко противостоит влияниям извне, и именно эта жесткость препятствует принятию того, что перед нами предстает.

Искусство — это способность жить лишь там, где есть абсолютная свобода, а там, где ее нет, нет места творчеству.

**Несомненно,
что дух управ-
ляет нашим
существованием.**

Не гонитесь за культивируемой невинностью ума, который хочет быть невинным, но имейте состояние невинности, где нет ни принятия, ни отрицания и ум просто видит то, что есть.

Все цели, отделенные от средств, есть иллюзия. Становление — это отрицание бытия.

Из века в век повторяется ошибка: истина, превращенная в закон или веру, ставит преграды на пути к знанию. Метод, который в самой своей сути невежествен, заключает истину в какой-то невидимый круг. Мы должны разорвать этот круг не поиском новых знаний, а открытием причины невежества.

Воспоминание и предвидение — замечательные свойства сознания, которые отличают человека от животных. Но когда действия прямо относятся к проблеме жизни и смерти, эти свойства надо отбросить ради подвижности мысли и молниеносной скорости действия.

Действие — это наше отношение к чему-либо. Действие не содержит понятия правильного или неправильного. Эти понятия существуют только тогда, когда действие фрагментарно.

**Действие — это
наше отношение
к чему-либо.**

Не позволяйте вашему вниманию задерживаться на чем-либо! Выходите за пределы дуалистического понимания действительности.

Избавьтесь от мыслей, но так, как будто и не избавлялись от них. Наблюдайте за приемами, как будто бы не наблюдая. Используйте искусство как способ продвижения вперед в изучении Пути.

Праджня¹ неподвижна, но это не означает вашей неподвижности и бесчувственности. Это означает, что ум наделен свойствами бесконечного, мгновенного движения, которое не знает препятствий.

Заставляйте свое оружие видеть. Все движения выходят из пустоты, а ум — это имя, данное динамическому аспекту пустоты. Он прям, без эгоцентрической мотивации. Пустота — это искренность, изначальность всего, это поступательность, не допускающая ничего лишнего между своими движениями. Джиткундо проявляется в том, что вы не видите меня, а я не вижу вас, в том, что «инь» и «ян» неразделимы между собой.

Джиткундо не любит двойственности или узости. Его тотальность охватывает все ситуации.

¹ Праджня (санскр. prajñā, пали раппа — мудрость, знание, понимание, различение) — в буддизме одно из понятий, обозначающих высшую мудрость, самое глубокое и всеохватывающее понимание реальности, свойственное лишь интуитивному знанию. *Прим. науч. ред.*

Когда мысли текут, луна находится в течении, которое одновременно и движется, и не движется. Воды движутся все время, но луна удерживает их спокойствие. Движения ума происходят в ответ на десять тысяч ситуаций, но ум всегда остается тем же самым.

Покой в покое — это не настоящий покой. Только тогда, когда существует покой в движении, ритм Вселенной проявляет себя. Изменить изменение — значит ничего не изменить. «Ничто» не может быть ограничено. Беспредельно мягкое нельзя схватить.

Примите изначальную чистоту. Чтобы проявить вашу собственную деятельность на высшем пределе, надо удалить все физические препятствия.

Если бы мы могли бить глазами! Как много теряется на длинном пути от глаза через руку к кулаку!

Заостряйте психическую силу видения, чтобы без промедления действовать в соответствии с тем, что вы видите. Видит мозг, а не глаза.

Так как наше самосознание, или наше Я, довлеет над сферой нашего внимания, оно мешает нам проявить любой опыт, который мы уже получили или собираемся приобрести. Нужно удалить это назойливое само-, или Я-сознание и включиться в работу, которая должна быть сделана так, как будто ничего особенного в данный момент не происходит.

**Как много теряется
на длинном пути
от глаза через руку
к кулаку!**

Быть вне сознания означает принимать обыденное сознание.

Ум должен быть широко открыт, чтобы не препятствовать свободному потоку мыслей.

Сконцентрированный ум — это не внимательный ум, а ум в состоянии знания. Знание никогда не бывает исключаящим. Оно включает все.

Надо не быть напряженным, но быть готовым. Не мыслить, но все же и не спать. Надо быть не запрограммированным, а гибким, быть готовым ко всему, что только может с вами произойти.

Последователь джиткундо должен всегда учитывать взаимопревращаемость противоположностей. Как только ум «останавливается» на одной из них, он теряет свое собственное равновесие, теряет поток. Последователь джиткундо всегда должен держать свой ум в состоянии пустоты так, чтобы его свобода действий никогда не была остановлена.

Существует особое состояние ума, когда он неустойчив. Тогда ум стремится привязаться к какому-то объекту, и течение останавливается.

Введенный в заблуждение ум — это ум, над которым довлеет интеллект. Таким образом, он не может двигаться свободно и без остановок и начинает отражать сам себя. Это мешает его естественному течению, препятствует отражению реальности.

Колесо крутится, потому что оно не слишком плотно сидит на оси. Когда ум привязан к чему-то, он заторможен в своем движении и ничего не может закончить самопроизвольно. Его работа будет плохой и может не закончиться вообще.

Когда ум связан с каким-то центром, он, естественно, несвободен. Он может двигаться только в пределах этого центра. Если вы в изоляции, вы мертвы. Вы парализованы в крепости своих собственных идей.

Когда вы овладели полным знанием, тогда нет места для комбинаций, для схем типа «противник и я». Есть только полная отрешенность.

Когда нет никаких помех, движение последователя джиткундо подобно вспышке молнии. Его сознание — это зеркало, отражающее образы.

Когда вещественное и невещественное становятся неразличимыми, когда нет следов, по которым можно изменить то, что есть, значит, вы овладели бесформенной формой. Когда прием приходит сам по себе — это то, что нужно.

Джиткундо — это не искусство, основанное на доктрине. Это то, что есть вы.

Когда нет центра и нет окружности, тогда существует истина. Когда вы свободно выражаете себя, тогда у вас «всеобщий» стиль.

**Когда нет центра
и нет окружности,
тогда существует
истина. Когда
вы свободно выра-
жаете себя, тогда
у вас «всеобщий»
стиль.**

Просто название

В большинстве из нас живет огромное и страстное желание представлять самих себя инструментом в руках других людей и таким образом снять с себя ответственность за поступки, подсказанные собственными сомнительными наклонностями и побуждениями. И сильные люди, и слабые — все хватаются за эту соломинку как за свое алиби. Слабые прячут свою злую волю под маской добродетельного послушания.

Сильные также отпускают себе грехи, провозглашая себя орудием высших сил: Бога, истории, судьбы, нации, а то и человечества.

Точно так же в нас больше веры в то, чему мы подражаем, чем в то, от чего мы берем начало. Мы не можем извлечь абсолютной уверенности из чего-либо, корнями проросшего в нас. Самое горькое чувство незащищенности происходит от боязни одиночества, а когда мы подражаем кому-то, мы не одни. Это можно отнести к большинству из нас. Мы то, что говорят о нас люди. Мы знаем себя главным образом понаслышке.

Чтобы стать другими, отличными от того, что мы есть, мы должны хотя бы понимать, что мы из себя представляем. И является ли это отличие результатом лицемерия или результатом глубоких внутренних перемен? Этого нельзя понять без самоосознания. Между тем, замечательно то, что те самые люди, которые больше всего стремятся к обновлению личности, меньше всего отдают себе отчет в том, кто они есть. Они отворачиваются от своего нежеланного Я, а значит, никогда как следует на него и не взглянули. В результате большинство недовольных своим Я людей не могут ни притворяться, ни добиться настоящих, глубоких перемен в себе. Они прозрачны, а их нежелательные качества так и проступают сквозь все попытки самоинсценировки и самотрансформации. Именно недостаточное понимание себя делает нас такими прозрачными. Душа, познавшая себя, непрозрачна.

Страх происходит от неуверенности.

Страх происходит от неуверенности. Когда мы абсолютно уверены в своей состоятельности или несостоятельности, мы почти недоступны для страха. Поэтому ощущение своей полной ничтожности может послужить источником смелости. Все кажется возможным, когда мы совершенно беспомощны или очень могущественны, — и то и другое состояние порождает доверчивость.

Гордость — это ощущение собственной ценности, которое происходит от чего-то не являющегося органической частью нашего Я, в то время как самооценка порождается достижениями и потенциалом этого Я. Мы гордимся, когда отождествляем себя с неким воображаемым Я, с каким-то лидером, частью коллектива или некоего священного замысла. В гордости живет страх и нетерпимость, она чувствительна и бескомпромиссна. Чем меньше потенциал и задатки в этом Я, тем настоятельнее потребность в гордости. Ядро гордости — самоотрицание. Однако правда и то, что, когда гордость высвобождает энергию и становится стимулом к достижению цели, она может привести к примирению с самим собой и обретению настоящей самооценки.

Скрытность может быть источником гордости. Парадоксально то, что скрытность играет ту же роль, что и хвастовство, — и то и другое

используется для создания некой маски. Хвастовство стремится создать воображаемое Я, а скрытность позволяет испытать кружащее голову ощущение себя принцем, прячущимся под маской кротости. Из этих двух качеств скрытность более трудное и эффективное. У наблюдающих за собой людей хвастовство вызывает презрение к себе. И все-таки дело обстоит так, как сказал Спиноза: «Ничто не поддается управлению с таким трудом, как собственный язык. Люди скорее умерят свои желания, чем слова». Между тем, смирение — не словесное отречение от гордости, а замена гордости на самоосознание и объективность. Вынужденное смирение — то же, что и притворная гордость.

Роковым может стать процесс, когда индивид отпускается «на волю собственных слабостей» и должен сам, своими силами оправдать собственное существование. Индивид — одиночка, стремящийся самореализоваться и доказать свою состоятельность, создал все самое значительное в искусстве, литературе, музыке, науке и технике. Точно так же автономно существующий индивид, когда он не сумеет ни самореализоваться, ни оправдать собственными силами свое существование, может стать плодородной почвой для произрастания разочарования и семян катастроф, сотрясающих наш мир до самого его основания.

Действие является широкой дорогой для уверенности в себе и высокой самооценки.

Отдельно существующий индивид стабилен лишь до тех пор, пока он одержим своей самооценкой. Поддержание этой самооценки — постоянная повинность, требующая в качестве налога все его силы и внутренние резервы. Мы должны доказывать свою состоятельность и оправдывать свое существование день за днем, снова и снова. Когда же по какой-либо причине достичь высокой самооценки невозможно, индивид-одиночка становится в высшей степени взрывоопасным существом. Он отворачивается от своей малообещающей сущности и пускается в погоню за гордостью, этой подменной самооценки. Все социальные потрясения и перевороты коренятся в кризисе самооценки какого-либо индивида, а огромные усилия, с готовностью затрачиваемые массами на объединение, в основе своей не что иное, как погоня за гордостью.

Таким образом, мы обретаем чувство состоятельности либо с помощью реализации нашего таланта, либо постоянной занятостью, либо отождествлением себя с чем-то находящимся вне нас самих, будь то причина, лидер, группа, вещи или еще что угодно. Дорога самореализации неимоверно трудна. Ее выбирают только тогда, когда все другие пути к ощущению себя состоявшимися так или иначе закрыты. Талантливых людей надо подталкивать и убеждать заняться творчеством. Их вздохи и жалобы были слышны на протяжении веков.

Действие является широкой дорогой для уверенности в себе и высокой самооценки. Там, где она открыта, все силы направляются к ней.

Эта дорога с готовностью открывается почти всем людям, а награды на этом пути ощутимы. Процесс воспитания духа труден и извилист, и редко стремление к нему бывает случайным, тогда как возможностей для действия предоставляется довольно много.

Склонность к действию — симптом внутреннего дисбаланса. Находиться в равновесии значит находиться в относительном покое. Действие лежит в основе всего — размахивание и раскачивание руками необходимо для обретения равновесия и для того, чтобы удержаться на плаву. И если правда то, что написал Наполеон в письме к Карно: «Искусство управления состоит в том, чтобы не дать людям зачерстветь», то значит, управление — это искусство разбалансирования. Существенная разница между тоталитарным режимом и свободным общественным порядком, возможно, состоит в способе разбалансирования, с помощью которого поддерживают активность и стремления в народе.

Говорят, что талант сам создает себе возможности. Однако иногда кажется, что страстное желание создает для себя не только возможности, но и сам талант.

Времена значительных перемен — это времена страстей. Мы никогда не можем быть абсолютно готовыми к тому, что является совершенно новым. Нам приходится приспосабливаться, а каждый радикальный поворот влечет за собой кризис самооценки, ведь мы подвергаемся проверке, мы снова должны что-то доказывать себе. Общество, подвергнутое решительным переменам, становится, таким образом, обществом неприспособленных, а лучшая среда для их жизни и дыхания — атмосфера страстей.

То, что мы иногда со всей страстью гонимся за чем-либо, не означает, что мы действительно этого хотим или испытываем в этом особую нужду. Часто то, чего мы добиваемся особенно страстно, не что иное, как подмена чего-то того единственно для нас важного, чего мы не можем иметь. Обычно можно с уверенностью предсказать, что с исполнением чрезмерно страстно взлелеянного желания вряд ли утихнет наше неотступное беспокойство. В любом страстном преследовании значение самого преследования неизмеримо больше, чем значение преследуемого объекта.

Наше ощущение власти гораздо ярче, когда нам удастся сломить дух человека, чем когда мы завоевываем его сердце, потому что сегодня мы можем завоевать чье-то сердце, а завтра можем его потерять. Но когда мы сломили гордый дух, мы добились чего-то абсолютного и окончательного.

В любом страстном преследовании значение самого преследования неизмеримо больше, чем значение преследуемого объекта.

Сострадание скорее, чем принцип справедливости, сможет удержать нас от несправедливых поступков по отношению к окружающим.

Сострадание скорее, чем принцип справедливости, сможет удержать нас от несправедливых поступков по отношению к окружающим.

Представляется сомнительным существование такой вещи, как естественная или импульсивная терпимость. Терпимость требует усилия мысли и самоконтроля. Добрые поступки также редко совершаются непреднамеренно и бездумно. Итак, создается впечатление, что нечто искусственное, притворное и выставленное напоказ неотделимо от любого нашего поступка или отношения, которые заключают в себе ограничение наших appetитов и эгоизма. Нужно остерегаться людей, которые не считают нужным притворяться добрыми и честными. Отсутствие хитрости в таких случаях таит намек на способность к еще более отвратительной жестокости. Притворство часто является обязательной ступенью на пути обретения искренности. Это форма, в которую вливаются и где, застывая, укрепляются истинные наклонности.

Контроль своей сущности ничем не отличается от сейфового кода. Один поворот ручки редко открывает сейф. Каждый шаг вперед и каждое отступление назад — ступенька к полному достижению цели.

Джиткундо — не наука причинения вреда другим, это широкий путь, по которому жизнь ведет нас к открытиям ее тайн. Мы можем понимать всю подноготную других, когда знаем всю свою подноготную, а джиткундо — шаг на пути самопознания.

Фундаментом, на котором стоит джиткундо, является понимание самого себя, потому что это искусство эффективно не только для овладения боевыми приемами, но и для жизни вообще.

Изучение этого искусства заключается не в поиске знаний, характерных для стиля наборов приемов, и не в их накоплении, а в осознании причины незнания.

Если станут говорить, что джиткундо отличается от того и от этого, пусть тогда название его будет просто стерто, ведь это всего лишь название. Не надо поднимать вокруг него много шума.



Onice Lu
JC

Послесловие

— Палец, указывающий на луну

Шеннон Ли¹

Помню, мой *шифу*², Тед Вонг³, рассказывал мне, что вопросом, который ему чаще всего задавали о книге «Путь опережающего кулака»⁴, был: «Что это?» «Путь опережающего кулака» — абсолютно уникальная книга, потому что она представляет собой систематизированное собрание записей, предназначенных передать сущность искусства Брюса Ли — джиткундо. Это не практическое руководство. В ней нет пояснений о том, что должен делать читатель с полученным материалом. В ней нет фотографий, иллюстрирующих техники. Эта книга — аномалия.

Когда люди впервые читают «Путь опережающего кулака», особенно если это их первая встреча с джиткундо, они не совсем понимают, что им делать с текстом. Но с первого взгляда видно, что книга имеет глубокий смысл. В ней есть жемчужины мудрости и глубокие мысли, но язык изложения порой очень запутанный, а мысли часто незавершенные. Книга призывает читателя к размышлениям. И в этом ее особенность. Вы должны быть активным участником процесса, чтобы получить пользу от чтения этой книги.

И за это я говорю «спасибо!» людям, которые составили эту книгу таким образом, потому что это именно то, что нужно. Вам не говорят, что нужно делать. Вы сами должны понять это. Вы должны возвращаться к ней снова и снова, каждый раз проникая в ее суть чуть глубже. Вы должны вчитываться в хитроумные, запутанные фразы и раздумывать над ними — о том, что они могут означать именно для вас. Вы должны попытаться применить описанные

¹ Шеннон Эмери Ли — американская актриса, дочь Брюса Ли и Линды Ли Кэдвелл, младшая сестра актера Брэндона Ли. *Прим. пер.*

² Шифу (или сифу) — уважительное обращение к наставнику в боевых искусствах. В переводе с китайского языка — «учитель» или «наставник». *Прим. пер.*

³ Тед Вонг (1937–2010) являлся одним из лучших специалистов в области искусства Брюса Ли и его системы джиткундо. Он последний личный ученик Брюса и его партнер по тренировкам. Тед Вонг продолжил дело Брюса Ли, проводил семинары по всему миру и обучал многих известных мастеров боевых искусств. *Прим. пер.*

⁴ «Путь опережающего кулака», или «Дао джиткундо» (от англ. Tao of Jeet Kune Do). Авторы отзывов, включенных в послесловие, часто сокращенно называют книгу «Дао» (в переводе с китайского «путь»). *Прим. пер.*

техники и узнать реакцию своего тела на них. Вы должны и обобщать, и осмысливать, и осваивать, и пробовать, и обдумывать, и делать все это самостоятельно.

Книга «Путь опережающего кулака» сама по себе является путешествием. Это собрание сочинений, написанных моим отцом, но они совсем не были предназначены для публикации именно в таком виде, если вообще предназначались к публикации. Мой отец всегда боролся с желанием поделиться своими мыслями о боевых искусствах. Он всю жизнь писал свою книгу, а потом не издавал ее, опасаясь, что этим он разрушит красоту и спонтанность своего искусства. Он просто писал, выдвигал теории и исследовал, не стремясь получить конечный результат. Он не бросал это занятие, продолжал писать, продолжал пытаться выразить свои мысли, и, конечно же, он умер очень неожиданно.

Скорее всего, это даже хорошо, что публикацией книги моего отца о джиткундо занимался не он сам. Скорее всего, он так и не закончил бы ее. В конце концов, у джиткундо нет предела. Исключительность книги как раз в том, что она была целенаправленно создана без жестких рамок и окончательных выводов. «Путь опережающего кулака» — это попытка передать на бумаге размышления моего отца — то, как он думал. Это собрание указательных знаков или, как бы выразился об этом сам Брюс Ли, собрание пальцев, указывающих на луну. Но на самом деле луна — это не джиткундо. Луна — это вы сами. Так что не закливайтесь на пальцах, или вы не заметите божественную красоту, заключенную в вас!

История дао

— «Путь опережающего кулака»: как появилась книга

Идея публикации книги «Путь опережающего кулака» принадлежит Линде Ли. После смерти мужа к ней перешло богатое наследие записей и информации, большей частью касающихся размышлений ее мужа о созданном им боевом искусстве джиткундо. В течение всей жизни Брюс Ли работал над написанием

книги о джиткундо, но его всегда одолевали сомнения — стоит ли ее издавать. Он боялся, что книгу начнут рассматривать как своего рода библию — как нечто не подлежащее изменению, святую истину, которая, в конечном счете, будет скорее ограничивать, а не освобождать читателя.

Но когда Брюс Ли ушел из жизни, Линда, раздумывая о том, что она должна сделать, чтобы лучшим образом почтить память своего мужа и дело всей его жизни, посчитала, что должна поделиться этим наследием с миром. Она пригласила представителей журнала Black Belt¹, с которыми ее муж поддерживал отношения на протяжении своей жизни, и спросила их, смогут ли они помочь ей с публикацией книги. Ответом, естественно, было громкое «да!».

Руководителем проекта со стороны Black Belt стал Джил Джонсон, который впоследствии проявил огромный энтузиазм и преданность проекту. Ему поручили непосильную задачу. Он в прямом смысле перебрал сотни листов рукописей и заметок, пытаясь организовать их в единую и органичную структуру. В процессе редактирования Линда тесно сотрудничала с Джилом, чтобы убедиться, что он остался верен ее идее, которая заключалась в том, что книга НЕ должна превратиться в учебное пособие, а показать многогранность Брюса Ли — художника, духовного человека, философа, мастера своего искусства, человека, отличавшегося высокими физическими, духовными и эмоциональными качествами.

Формат книги был выбран таким, чтобы ее невозможно было по ошибке принять за пособие. И хотя по прошествии лет некоторые люди иногда используют «Путь опережающего кулака» в этом качестве, книга в основном рассматривается как что-то намного более глубокое, чем учебное руководство. Она оказала влияние на поколения мастеров боевых и небоевых искусств, помогая им идти к самореализации по собственному глубокому пути.

Эта книга является точным отражением Брюса Ли, от начала и до конца. В ней намеренно нет иллюстраций его метода. Все, что человек найдет на ее страницах, зависит непосредственно от него самого. Эта книга — великая работа о мастерстве и намерениях, и мы благодарны Джилу за его усердный труд и Линде за то, что она поделилась мыслями своего мужа и всеми составляющими его дела с миром.

¹ Black Belt (с англ. «Черный пояс») — американский журнал о боевых искусствах и единоборствах, основанный в 1961 году Митоси Уэхара (по материалам «Википедии»). *Прим. пер.*

— «Путь опережающего кулака»: новое расширенное издание

Шеннон Ли

На протяжении многих лет книга «Путь опережающего кулака» остается легендарной среди людей, занимающихся боевыми искусствами. Поэтому, когда дело дошло до ее редактирования и обновления, мы были обеспокоены вопросом, как доработать эту книгу и в то же время остаться верными оригиналу. Мы действовали очень осторожно, чтобы не слишком изменить или исказить ее. Так что же мы сделали?

Во-первых, редакторы Black Belt Books и сотрудники Bruce Lee Enterprises просмотрели текст и, так сказать, «привели его в порядок». Мы искали места, в которых, по нашему мнению, изложенные мысли могли бы быть немного яснее, если подправить грамматику и пунктуацию. Затем мы отсканировали и приложили множество оригинальных эскизов и заметок. В предыдущих изданиях некоторые из этих оригинальных материалов были слишком мелкими и их было невозможно прочитать, так что мы достали из архивов оригиналы и воспроизвели их в новом издании четче и яснее.

Цитаты, расположенные по краям страниц, взяты из самого текста и предлагают читателям крупными буквами мудрости Брюса Ли. Все цитаты сохранены, но некоторые приведены в более полном варианте. Как и в оригинале, все выделенные цитаты содержатся в основном тексте, ничего не потеряно. Кроме того, поскольку мы укрупнили и улучшили многие иллюстрации, мы решили НЕ добавлять боковые цитаты на страницах, содержащих оригинальные рукописные записи или эскизы. Пусть на этих страницах господствует дух Брюса.

Нововведением этого издания является то, что все практические советы и иллюстрации четко оформлены в отдельных блоках, чтобы читатель мог быстро и легко выделить их. Мы также организовали все графики и списки и оформили их в едином стиле. Для удобства мы добавили несколько заголовков, которых раньше не было. Кроме того, мы усовершенствовали общий дизайн книги, чтобы ее было удобнее читать.

Глава «Оружие джиткундо» представляла собой наибольшую проблему, потому что требовала самой серьезной переработки, чтобы быть более последовательной и понятной.

Одним из самых больших изменений, которые вы заметите, является то, что раздел «Борьба» теперь предшествует разделу «Удары».

В книге есть небольшой раздел «Ссылки», которому никогда не уделяют должное внимание. Мы глубоко признательны этим авторам и работам, которые оказались не включенными в него.

Последним и, пожалуй, самым большим нововведением является добавление заключительного раздела. Новый материал идет *после* оригинального текста, так что исходный вариант «Пути опережающего кулака» остался нетронутым и без искажений. Новый раздел содержит послесловие, перевод всего непереведенного текста на китайском языке, а также краткую историю книги. Учитывая, что с момента первой публикации «Пути опережающего кулака» прошло несколько десятилетий, в новое издание были включены короткие истории и небольшие отзывы представителей семьи джиткундо. Многие последователи направления джиткундо (JKD) первого и второго поколений также внесли свой вклад в новые дополнения, добавив свои ценные размышления о месте «Пути опережающего кулака» в истории.

Мы надеемся, вам понравится новое расширенное издание книги «Путь опережающего кулака». В любом случае — согласны ли вы с нашими изменениями или нет — душа оригинальной рукописи в новой редакции остается неизменной. Говоря в духе джиткундо, НАЧАЛИ!

— Сохранение наследия Ли для будущих поколений: консервация рукописей «Пути опережающего кулака»

Томми Гонг

«Эй, ребята, — беззаботно сказала Линда Ли Кэдвелл, — на столе есть кое-что, на что вам, возможно, захочется взглянуть».

Это было в конце 1990-х годов, я был в гостях у Линды. Я подошел к столу, на котором увидел большую коробку. Когда я ее открыл, то увидел несколько черных папок, содержащих по 300–400 листов. Титульный лист первой папки гласил: «Комментарии

о воинском пути. Том 1»¹. Это были исходники, семь томов оригинальных записей, сделанных лично Брюсом Ли, из которых был составлен «Путь опережающего кулака». Семь томов были сжаты в одну книгу, которая представляет собой эпохальную публикацию идей Брюса Ли.

Естественно, я несколько раз читал и обсуждал «Путь опережающего кулака» во время своего обучения и в течение последующих лет с моим *шифу*, Тедом Вонгом. Когда я раскрыл папки, слова Ли ожили. Заметки в своей изначальной форме, сделанные от руки, оказали на меня огромное влияние. У меня было чувство, что я вживую могу наблюдать за размышлениями Ли о боевых искусствах. Как же нам повезло, что, после того как Ли получил травму спины, он продолжал тренировать свой ум, записывая на бумагу свои размышления о боевых искусствах. Если бы не травма, мы бы никогда не poznali всей гениальности Брюса Ли.

– Процесс консервации

Спустя несколько лет я уже работал в органах местного самоуправления. Среди прочего мы занимались и вопросом архивации официальной окружной документации. Если в округе кто-то рождался, женился, покупал недвижимость или умирал, это записывалось в моем офисе. С развитием технологий большая часть нынешней документации ведется в электронном виде, но в нашем департаменте хранятся, конечно же, и записи прошлых лет. Некоторые из них были даже отреставрированы, например записи о предоставлении земель Испанией, когда Калифорния приобретала статус штата в середине 1800-х годов.

В 2009 году, когда мы с Тедом Вонгом снова просматривали папки Брюса Ли, мы заметили, что страницы начали темнеть. Это было признаком того, что они начинают разрушаться. Я понимал, что мы должны что-то предпринять. Я послал запрос в компанию, которая занимается консервацией документов — Brown's River Marotti Co., — и выяснил, что требуется замедлить процесс старения. Необходимо было нейтрализовать кислотность страниц, то есть устранить из бумаги кислоты, которые со временем делают ее сухой и ломкой. Работу с самой рукописью нужно было свести к минимуму. Если кому-то требовалось поработать с ней, люди должны были надевать специальные нитяные

¹ Commentaries on the Martial Way, Volume 1.

перчатки, поскольку жир, содержащийся на коже пальцев, ускоряет старение бумаги. Листы должны быть инкапсулированы для дальнейшей защиты. Мы также понимали, что записи необходимо отсканировать, чтобы к ним был доступ в электронном виде. Благодаря проведенной консервации мы продлили жизнь семи томов рукописей с 50 до 300–400 лет. Все эти действия являлись естественным шагом Фонда Брюса Ли (Bruce Lee Foundation), который призван сохранить наследие Брюса Ли.

Самым большим препятствием были деньги. Нейтрализация кислотности и восстановление стоят недешево. К счастью, компания Brown's River Marotti Co. предложила в качестве своего дара бесплатные работы по обработке первого тома. Я рассказал Шеннон Ли об этом щедром предложении. Мы подсчитали стоимость восстановления остальных томов, и один мой хороший друг щедро предложил оплатить следующий этап восстановления. Несмотря на то что сам он никогда не занимался боевыми искусствами, он был настолько впечатлен трудами Ли, что захотел таким образом выразить свою признательность. Я попросил еще несколько человек сделать пожертвования, и, не успев опомниться, мы получили их! В знак признательности Шеннон поместила имена спонсоров на специальные пластины, которые прикрепили к внутренней стороне обложки каждой папки. Спонсорами стали Линда Ли Кэдвелл, ее муж Брюс Кэдвелл, Шеннон Ли, Тед Вонг, Аллен Джои, Грегори Смит-старший, Джефф Пишотта, Луи Эвирбак и я.

– Завершение проекта по сохранению рукописей

Первый готовый том был продемонстрирован во время одного из мероприятий Фонда Брюса Ли в ноябре 2009 года. Он получил восторженные отзывы. Новая обложка, заключающая в себе восстановленные тома, впечатляет и соответствует содержимому, хранящемуся в ней. В течение следующего года была проведена работа над остальными томами, и весь проект был завершен в 2010 году. Мы глубоко признательны компании Brown's River Marotti Co. и всем остальным спонсорам, которые помогли сохранить эту часть наследия Брюса Ли для грядущих поколений. Благодаря завершению этого проекта основной исходный материал «Пути опережающего кулака» будет сохранен навсегда.

Размышления

— «Путь опережающего кулака»: жизнь как искусство

Линда Ли Кэдвелл

За десятилетия, прошедшие с момента первой публикации книги «Путь опережающего кулака», поколения читателей узнали, что Брюс Ли был человеком особой глубины, трансформировавший любовь к боевым искусствам в способ достойно прожить свою жизнь. Книга побуждала последователей любого направления задавать вопросы, исследовать и применять естественные принципы к урокам жизни. Книга призывает «познать себя», чтобы стать еще более эффективным и как мастер боевых искусств, и просто как человек.

Разум моего мужа Брюса всегда работал согласованно с телом, и наоборот. Если он думал о технике боя, он мог позднее перевести это физическое действие в идею о том, что необходимо всегда знать желаемый результат и стремиться к его достижению в любой сфере. С другой стороны, мыслительные магистрали Брюса часто приводили его к аспектам человеческого поведения, которые он затем использовал в технике боя. Например, многие люди больше верят в то, чему они подражают, чем в то, что они придумывают сами. Таким образом, очень часто люди осваивают боевое искусство с помощью простого запоминания и повторения того, что передавалось веками. В *джиткундо* цель заключается в самопознании с помощью освобождения от непроторенных традиций и полного вовлечения в реальность текущего момента, без привязанности к предписанным действиям.

Поскольку Брюс умел гибко переходить от одной ситуации к другой, я тоже узнала, как подойти к обстоятельствам с разных сторон, вместо того чтобы «зацикливаться» на одном реагировании. Он научил меня, что, если один способ не работает, значит, нужно попытаться найти другой. Я видела, как Брюс делает это снова и снова. Вместо того чтобы просто подчиниться тому, что принесла ему жизнь, он находил новый способ, искал новый путь. Например, когда Голливуд не захотел открыть перед ним свои двери, он поехал в Гонконг, чтобы снимать фильмы и доказывать всему миру, что достоин внимания.

Десятилетиями люди писали мне, рассказывая, что впервые они взяли в руки «Путь опережающего кулака» из-за учебного материала, содержащегося в книге. Но, читая ее, они начали получать представление о том, как работал ум Брюса Ли, и таким образом понимать, что выделило его из ряда всех остальных практиков боевых искусств. Они также рассказывали мне, что философские размышления, приведенные в книге, в конечном итоге дали для их личного развития больше, чем техники боевых искусств.

Книга содержит фразы, которые сыграли важную роль в моей жизни. Сейчас я имею в виду то, что книга учит пониманию как ситуаций, так и других людей. Вместо того чтобы начинать с вывода, например: «Мне не нравится поведение этого человека», — намного лучше будет освободить себя с помощью размышлений, не привязывая к мгновенному восприятию. *Наблюдение* требует постоянного осознания, постоянного состояния заинтересованности, избегая при этом выводов. Наблюдая таким способом, вы можете обнаружить, что человек действует определенным образом по причинам, которые видны не сразу, и, таким образом, в уравнение вводится сострадание. Я стараюсь всегда помнить об этом, когда нахожусь в сложной ситуации.

Книга подчеркивает, что этот секрет понимания заключается главным образом в себе, потому что, по словам Брюса, «самопознание является основой эффективной жизни». А я бы еще добавила — счастливой жизни.

Каждый раз, когда я открываю страницы «Дао», у меня в голове возникает картина: склоненный над книгой Брюс с ручкой в руке. Я размышляю над интенсивностью его мысли, несмотря на хаос — дети, собаки, шум улицы, — окружавший его. Я не устаю удивляться глубине его исследования работы человеческого разума, тела и сердца. Он оставил меня с сокровищницей золотых мыслей, чтобы помочь в сложные времена. Брюс научил меня, что борьба с невзгодами похожа на борьбу с противником: вы должны полностью отдаваться борьбе, не допуская мысли о поражении.

Если бы «Дао» не была опубликована, имя Брюса Ли, скорее всего, было бы просто сноской в хрониках боевых искусств и истории кино. Но я не верю в это! Я могу сказать, что книга «Путь опережающего кулака» сделала важный вклад в рост и развитие людей и она помогла людям увидеть Брюса как человека — носителя ценных и глубоких мыслей. Публикация книги стоила этого!

— Тед Вонг: первые годы с книгой «Путь опережающего кулака»

Крина Вонг

С самого начала освоения боевых искусств и до конца своей жизни мой муж, Тед Вонг, изучал дао джиткундо. Он много работал, экспериментируя и оттачивая с Брюсом многие техники, которые впоследствии нашли свое отражение в книге «Путь опережающего кулака». В 1973 году, когда умер Брюс, Тед был буквально опустошен потерей своего *шифу* и лучшего друга. С тех пор он не выходил за пределы джиткундо, чтобы освоить новые боевые стили или боевые искусства. Он остался с джиткундо потому, что, как часто говорил Брюс: «Если вы истинный приверженец джиткундо, вам не нужно искать что-то другое. Все здесь».

После смерти Брюса Тед скрупулезно изучал «Путь опережающего кулака». Перед смертью Брюса Тед понял, о чем говорил его друг. Он понял, что Брюс хотел сделать с боевыми искусствами и обществом в целом. Тед говорил, что Брюс Ли дал людям понять, что джиткундо — это непростая задача. И поэтому «Путь опережающего кулака» читать непросто. По словам Теда: «Брюс очень глубокий мыслитель. Читатель не поймет его книгу, если не прекратит думать и попытаться понять. Читатель должен изучать и обращать внимание на детали». Поскольку сочинения Брюса глубокие и сложные, люди легко могут недооценить важность каждого отдельного слова или фразы».

Тед часто читал «Дао» после ужина в 1970–1990-х годах. Часто он находил в ней что-то новое и кричал мне: «Обувайся и выходи на задний двор». Я знала, что это время «пробы». Обычно он говорил: «Стой спокойно и не шевелись». Иногда он дотрагивался до меня ногой или задевал рукой — я ведь была его партнером по обучению, — но это случалось редко. Одной из особенностей джиткундо является абсолютный самоконтроль, который нужен практикующему в реальных условиях. Обычно Тед останавливал удар буквально в миллиметрах от цели. Много раз Тед пробовал на практике техники, которые обнаружил в «Дао».

Тед Вонг считал, что чтение «Пути опережающего кулака» было практически тем же, как если бы его учитель, Брюс Ли, разговаривал с ним наедине. Немногие понимали, что пытался донести Брюс, и Тед был убежден, что донести эти знания миру — его обязанность. Он продолжал изучать текст, а на полях страниц книги

делал свои заметки. Иногда он писал на чем угодно, что попадалось под руку, — на обрывках бумаги, в старых блокнотах, иногда даже на конвертах. Однажды, наводя порядок на журнальном столике, я собрала все эти листики и сложила в коробку из-под обуви, чтобы позднее выбросить. Потом я увидела, как Тед искал их. Он немедленно спросил меня, где они. Заметки из «Дао» и других книг давали Теду глубокое понимание того, что его учитель пытался сказать о мире боевых искусств. Как часто говорил Тед: «Иногда я могу забраться к Брюсу в голову и понять, что он имел в виду». Он продолжал записывать и сводить воедино свои заметки и начал использовать их на своих уроках.

Иногда мы обсуждали какие-то слова или фразы, которые использовал или говорил Брюс, почему он сказал это именно так и в отношении именно той ситуации. После наших обсуждений Тед обычно не приходил к какому-либо окончательному выводу, но потом, когда он переходил к практике, многое ему становилось ясно. Тед развивался как мастер боевых искусств с помощью своих научных исследований, он хотел сделать джиткундо более доступным, легким в понимании для всех, кто бы хотел его освоить. Тед верил, что его обязанность — учить людей, сохранить неизменность учения, как если бы учил его шифу. Он хотел помочь всем и каждому, кто был заинтересован. Используя философский взгляд Брюса Ли в сочетании со своим научным складом ума, Тед сделал понимание и практику джиткундо более доступными для всех.

— Дилемма последователя «Пути опережающего кулака» и стиля джиткундо

Томми Гонг

Что бы сказал Брюс Ли о текущем состоянии *джиткундо*? Каких успехов достигли его прямые ученики и последующие поколения в развитии его учения? Мы никогда не будем знать точно, как Ли хотел бы, чтобы его искусство развивалось или передавалось, но его каноническое присутствие в боевых искусствах и его все возрастающая популярность по всему миру требует, чтобы джиткундо продолжалось в той или иной форме. Но что же должно быть навсегда сохранено для будущих поколений?

Мой *шифу* Тед Вонг любил повторять, что «Путь опережающего кулака» позволяет человеку попасть в голову Брюса Ли и наблюдать за его мыслительным процессом: о чем он думал, что повлияло на него и что было для него важно. Вонг часто называл «Дао» дорожной картой, которую оставил после себя Ли. Хотя Ли не успел завершить свое путешествие, он направил читателей в направлении, в котором шел сам.

Если бы Ли завершил свою книгу, он бы, наверное, сделал предисловие в духе своей статьи «Освободитесь от классического карате». Он не хотел, чтобы читатели слепо следовали тому, что делал он, или даже соглашались с его мыслями. Он скорее хотел, чтобы они исследовали то, что он делал, задавали вопросы и делали собственные выводы. Чего Ли в конечном счете хотел от последователей боевых искусств — это чтобы они не допускали предвзятости в бою и не ограничивали себя неким одним определенным набором действий.

У входа в свою школу в китайском квартале Лос-Анджелеса Ли установил миниатюрное надгробие с надписью: «В память о когда-то подвижном человеке, уничтоженном зубрежкой и изуродованном классической чепухой». Оно символизировало угнетение, которое жесткие традиции и официальные стили накладывали на своих учеников. «Организованное отчаяние», как называл его Ли, внесло свой вклад в «смерть» независимого исследования и способствовало прекращению расцвета боевых искусств. В конечном счете Ли пришел к выводу, что стили только разделили боевые искусства вместо того, чтобы объединить их, тем самым ограничивая рост личности.

Приняв философские основы подвижности и способность к адаптации в качестве главной темы, Ли был твердо уверен, что он не изобрел новый стиль, когда дело дошло до джиткундо. Наоборот, его общим подходом к боевым искусствам было обобщение разных стилей с непосредственной концентрацией на борьбе «как она есть», тем самым устраняя саму необходимость в разделении на стили, в традициях и формальностях, которые базируются на наборах шаблонов. И благодаря его неприятию строгого соблюдения традиций в джиткундо можно использовать элементы всех стилей, не связанных между собой. С философской точки зрения Ли устранил двойственность «за или против».

Тем не менее это было не так просто сделать. Хотя мы могли наслаждаться свободой исследовать другие стили, природа человека стремится к безопасности в проверенной системе, на которую мы можем положиться. Мы также стараемся подражать успешным людям, которыми восхищаемся и которым даже

поклоняемся. Мы любим героев больше, чем стили, и было очень легко возвести Брюса Ли на пьедестал, потому что его вечная молодость и «мятежный» подход к боевым искусствам навсегда останутся культовыми. Чтобы не допустить попадание своих учеников в эту ловушку, Ли говорил, что, несмотря на эффективность, стиль — это всего лишь часть всей совокупности боя: «Как только вы выбираете способ, у вас появляются ограничения». Вот почему Ли называл стиль джиткундо «не стилем».

Вот несколько вопросов, которые могут задавать последователи джиткундо:

- Если вы занимаетесь только джиткундо, разве вы тем самым не ограничиваете себя?
- Если вы следуете своему пути, разве вы продолжаете следовать джиткундо?
- Разве ответы, как и многое другое, не находятся между двумя крайностями?

После смерти Ли в 1973 году некоторые из его учеников стали обучать джиткундо своим собственным способом, что привело к возникновению различных интерпретаций этого искусства. В то время как традиционные стили поддерживают приверженность одним и тем же техникам и принципам из поколения в поколение, подвижная природа JKD и свобода в изучении других стилей часто приводили и приводят к различным, порой противоположным мнениям среди учеников Ли. Пока одна группа подвергается критике за преподавание чего-то, что имеет мало общего с искусством Ли, другую обвиняют в «пуризме» и превращении стиля в нечто статичное.

Линда Ли Кэдвелл и ее дочь Шеннон Ли создали Фонд Брюса Ли, чтобы сохранить и увековечить наследие Брюса Ли для будущих поколений. В месте, где заботятся о его искусстве, они хотели найти способ сохранить целостность джиткундо, давая четкое и точное представление об эволюционном пути, которым прошел Ли в боевых искусствах, а также использовать Фонд в качестве живого хранилища работы всей его жизни. И хотя организация использует историю жизни Ли в боевых искусствах в качестве основного тематического исследования джиткундо, она продолжает вдохновлять последователей на продолжение своего собственного личностного роста, потому что в поощрении независимого развития заключается сама природа JKD.

Тем не менее, когда люди выражают себя, слишком далеко отходя от учения Ли, им рекомендуется дать собственное название стилю, который они практикуют, отделяя его от работы Ли,

точно так же как это сделал он сам, создав свой стиль и назвав его джиткундо. Независимость может показаться вещью очень сложной, даже пугающей для некоторых, но, если у человека есть мужество, чтобы найти свой собственный путь, он должен быть уверенным в себе и не возвращаться к тому, от чего отказался.

Учитывая все вышесказанное, каким же образом можно навсегда сохранить джиткундо? Двумя половинками одного целого является слияние двойственности точной передачи учения Ли и поощрения его последователей продолжать двигаться своей дорогой. Тем не менее мы должны отвергнуть даже ярлык JKD, чтобы по-настоящему быть самими собой. Точно так же как и сам Ли. Он добился большей части своих ранних достижений благодаря тренировкам вин-чунь¹, но нашел собственный путь и назвал его джиткундо. Хотя вы можете отдать должное Ли или джиткундо за то, что благодаря им вы ступили на свой путь, в конечном итоге вы должны найти себя на своем пути личного развития. Дао джиткундо — это только начало, но, чтобы по-настоящему реализовать себя и полностью раскрыть свой потенциал, вы должны отвергнуть даже то, на что полагались, в том числе и это имя.

— «Путь опережающего кулака»: чтения недостаточно

Яри Найман

*На каждом своем уроке я спрашиваю себя:
«Согласился бы он?»*

— Тед Вонг

До того как я начал осваивать искусство джиткундо 20 лет назад, я не знал, кто такой Брюс Ли. Но теперь, благодаря его искусству и познакомившись с его семьей, учениками и в особенности его размышлениями, я научился признавать, ценить, уважать и даже любить его.

«Путь опережающего кулака» является частью дорожной карты, которую оставил после себя Ли для нас. Эта книга была моей первой книгой о JKD, и ее было совсем не просто читать. Как говорил Ли о своем боевом искусстве, только один человек из 10 тысяч может справиться с ним. В сущности, джиткундо не массовое

¹ Стиль ушу. Прим. пер.

искусство. Иногда мне нужны были дни или даже недели, чтобы наконец понять некоторые вещи, которые я прочел, прежде чем на меня снисходило озарение. Тем не менее мне повезло обрести своего *шифу*, Теда Вонга, который помог развеять сомнения и дал ответы на вопросы, которыми я постоянно засыпал его.

Глава, посвященная мобильности — а значит, работе ног, — была особенно близка сердцу Теда. Читая ее сегодня, я могу слышать слова своего *шифу*, его речь. Он говорил: «Работа ног — это как колеса вашего автомобиля. Без колес вы никуда не сможете доехать, даже если у вас Ferrari». «Если у вас не работают ноги, у вас есть только одно измерение». «Работа ног меняет все. Любой может ходить, но хорошая работа ног — это намного сложнее». «От работы ног зависит сила». «Работа ног дает вам больше возможностей». «Работа ног удерживает вас в пределах или вне диапазона». «Работа ног дает вам силу». «Работа ног дает вам долголетие — вы живете лучше». «Работа ног дает вам равновесие при движении». «Суть боя — искусство движения». «Тот, кто контролирует дистанцию, контролирует бой». «Работа ног может победить любой удар рукой или ногой — любую атаку». «Работа ног является приоритетом № 1». «Работа ног задает порядок». «Работа ног поставит вас в желаемое положение». «Движение и удар — это самое важное».

Читая «Путь опережающего кулака», практикующий может понять мышление Ли, попасть в его голову и увековечить его оригинальное учение. Тем не менее важно помнить, что простого чтения еще не достаточно. Наоборот, это «палец, указывающий на луну». Многие из мыслей и идей, приведенных в «Дао», можно использовать в самых разных жизненных ситуациях. Книга «Путь опережающего кулака» была чрезвычайно полезной для меня на протяжении всей моей жизни.

Благодаря этой книге вы можете понять, насколько уникальным и глубоким является джиткундо, что это не просто одна из форм физической активности. Чем больше вы знаете, тем больше понимаете и тем больше вы узнаете. «Путь опережающего кулака» — это настольная книга любого человека, серьезно занимающегося джиткундо, и источник настоящего вдохновения, к которому мы можем прикоснуться каждый раз, когда падаем.

— Размышления о «Пути опережающего кулака»: мой друг Гилберт Джонсон

Крис Кент

Книга «Путь опережающего кулака» была опубликована через два года после безвременной кончины Брюса Ли. Почти два десятилетия, до появления смешанных боевых искусств, большинство людей изучали только какой-нибудь один стиль¹. Иногда можно было встретить человека, который самостоятельно изучал больше одного направления, но это было скорее исключение, чем правило. В большинстве случаев такой подход воспринимался как отступничество, и человека просто отлучали от школы за изучение другого стиля.

Первая публикация книги «Путь опережающего кулака» позволила людям вдоль и поперек рассмотреть исследование боевых искусств, сделанное Брюсом Ли. Она также дала представление о глубине его исследования и изучения всех видов рукопашного боя — не только физических техник, но и философских принципов, лежащих в их основе. Кроме того, она указала направление последователям боевых искусств: направление свободы и личного освобождения. В то время как некоторые все еще предпочитают оставаться в безопасности «стада» и отказываются даже взглянуть на книгу, многие приняли ее во внимание. В результате они начали расширять свои взгляды и прорываться через барьеры, которые ограничивали их развитие как практикующих боевые искусства. Хотя Брюс уже физически не с нами, его «Путь опережающего кулака» продолжает отстаивать его цели и идеалы, служит «пальцем, указывающим путь к луне».

Но как кто-то смог взять нечто живое, динамичное и изложить его на бумаге, не разрушив его суть? Мой друг Гилберт Джонсон получил это задание — объединить заметки и рисунки Брюса Ли в целостную структуру для книги, которая должна была называться «Дао джиткундо». Я убежден: в это задание он вложил всего себя. И великолепно справился с ним.

¹ Не совсем ясно, что имеет в виду Кент. Смешанные боевые искусства появились еще на Олимпийских играх в Древней Греции. А вот свое нынешнее название и вид они получили в 1990-х годах, примерно через двадцать лет после первого издания «Пути опережающего кулака». *Прим. ред.*

Я познакомился с Джилом, когда Дэн Иносанто¹ представил его членам старшего класса джиткундо Филиппинской академии Кали, среди которых был и я. Дэн рассказал, что Джил занимается упорядочиванием записей Брюса для создания книги, и поэтому он пригласил Джила в группу, чтобы помочь лучше понять, что же такое джиткундо. Помимо того что Джил был талантливым писателем, он был еще и мастером боевых искусств, получившим черный пояс по карате, хотя я уже не помню, в каком стиле или системе. Джил присоединился к классу, и я никогда не забуду некоторые из его спаррингов с такими людьми, как Дэниел Ли² и Ричард Бустилло³. Вскоре мы с Джилом подружились. Помимо занятий в академии Кали мы много тренировались во дворе его дома в Западном Голливуде. Поскольку в то время у меня не было работы, я часто приезжал в офис Black Belt в долине Сан-Фернандо, чтобы навестить Джила, когда он работал над книгой. Я часто заставлял его с записями и рисунками Брюса. Мы говорили о том, как продвигается проект, иногда он спрашивал меня, что я думаю о той или иной записи и в какой раздел ее следовало бы отнести.

Джил был непреклонен в своем желании остаться верным тому, что, как он считал, было первоначальным намерением Брюса в отношении материала. Линда, вдова Брюса Ли, не хотела, чтобы «Путь опережающего кулака» превратился в своего рода справочное руководство, и Джил работал чертовски усердно, чтобы этого не произошло. Помню записку, которую он написал мне в процессе работы над книгой. Сама эта записка затерялась во времени, но ее содержание навсегда осталось в моей памяти: *«Представь джиткундо как останки одного человека, оно уйдет с этим человеком и исчезнет вместе с памятью о нем. Вместо этого покажи его живым, зеленым и растущим»*. Я в вечном долгу перед Джилом не только за его дружбу, но и за ту работу, которую он проделал, чтобы поделиться джиткундо с миром.

¹ Дэн Иносанто — филиппино-американский преподаватель боевых искусств из Калифорнии, ученик Брюса Ли, один из самых известных преподавателей джиткундо и силата. *Прим. пер.*

² Дэниел Ли — ученик и друг Брюса Ли. *Прим. пер.*

³ Ричард Бустилло — преподаватель боевых искусств, прямой ученик Брюса Ли. *Прим. пер.*

— Размышления о «Пути опережающего кулака»

Диана Ли Иносанто

Когда меня попросили внести свой вклад в новую редакцию «Пути опережающего кулака», мы с моим отцом Дэном Иносанто задумались о вечных мыслях и идеях этой уникальной книги. Это счастливая случайность судьбы, что я родилась в мире культовых мастеров боевых искусств, одним из которых является мой отец. Еще более удивительно, что человек, которого мир знал как Брюса Ли, был для меня знакомой с детства фигурой, человеком, в честь которого мой отец назвал меня Дианой Ли и которого я называла «дядей Брюсом».

Еще одной счастливой случайностью было то, что я выросла рядом с первым редактором книги «Путь опережающего кулака» Джиллом Джонсоном. Именно ему Линда Ли Кэдвелл поручила тщательно разобрать и отредактировать последние драгоценные философские слова, мысли и размышления ее мужа для книги «Путь опережающего кулака». Гилберт понял, что джиткундо подобно семени, брошенному в землю, которое должно расти и развиваться, иначе оно зачахнет и умрет. Однажды он написал моему отцу: «Покажите, что оно растет, и джиткундо будет жить и цвести». Это было около трех десятилетий назад. И с момента выхода книги «Путь опережающего кулака» искусство и философия джиткундо процветает.

Но в те далекие годы мой отец был убежден, что, чтобы стиль джиткундо процветал, ему необходимо ездить по миру и на семинарах знакомить людей с наследием его учителя и друга. Он сказал бы вам, что проблема, с которой он сталкивался в те годы, заключалась в том, что множество людей воспринимали Брюса Ли только как звезду кино, но не как истинного мастера боевых искусств. Мой отец часто говорил мне и своим ученикам, что, читая «Путь опережающего кулака», люди поймут, что Брюс Ли был настоящим мастером боевых искусств и мудрым философом.

Сегодня слова Брюса Ли оставили неизгладимый след в мире боевых искусств и за его пределами. От музыкантов до политиков, многие вдохновлялись им, чтобы предпринять действия в тех областях, к которым они ощущали страсть и призвание. Будучи режиссером, я научилась адаптировать его философию к своей собственной правде. Кроме того, я считаю, что его идеи

подтверждают, что он был великим мыслителем-филантропом, у которого всегда была универсальная внутренняя связь со всеми людьми.

Мои любимые слова из «Пути опережающего кулака»: «Скорее жалость, чем чувство справедливости удерживает нас от несправедливости к другим людям». Его слова вдохновляли меня сконцентрироваться и, наконец-таки, написать сценарий, снять свой фильм «Сэнсэй». Дух этого человека и его учения помогают людям по всему миру сделать шаг в направлении познания самих себя. Мысли, собранные в «Пути опережающего кулака», — это отпечатки души Брюса Ли, и я верю, что они продолжают влиять на грядущие поколения.

— Дао (道): высшая реальность

Йори Накамура

Когда мне было 14 лет, фильм «Игра смерти» оказал на меня такое влияние, что я сразу же купил все книги Брюса Ли и решил начать подготовку в боевых искусствах. Сначала я освоил карате, кикбоксинг, бокс, кун-фу. Шесть лет спустя, в феврале 1984 года, я начал изучать шуто, первый смешанный стиль боевых искусств Японии, в день, когда он был впервые представлен публике. Я выиграл первый турнир, который проходил в Токио в июне 1986 года, используя технику шуто и тактику джиткундо. Учение джиткундо было ключевым элементом моей победы, и сейчас могу сказать, что в то время как смешанные боевые искусства являются впечатляющим спортивным единоборством, джиткундо — это путь к реальному бою.

Я хотел больше узнать об искусстве Ли, поэтому позднее в том же году присоединился к группе учеников Дэна Иносанто. Изучение джиткундо стало для меня настолько важным, что через несколько лет я переехал в Соединенные Штаты, чтобы стать студентом дневного отделения Академии боевых искусств Иносанто. *Шифу* Иносанто знал, что я был чемпионом по шуто, и попросил меня научить его японскому искусству. Я был удивлен, что великий мастер боевых искусств, мой *шифу*, просит научить шуто практика, который более чем вдвое моложе его, — меня! Но подход *шифу* к тренировкам полностью воплощает слова Ли: «Опустоши чашу, чтобы наполнить ее вновь». Я считаю, что, как и в боевых искусствах, в жизни без этого принципа не обойтись.

Шифу Иносанто сделал сотни заметок по технике и философии во время тренировок с Ли. Когда мы тренировались, шифу показывал эти записи, затем мы отрабатывали технику. С тех пор прошло уже более 20 лет, но я все еще учусь.

В развитии боевых искусств должно присутствовать чувство свободы. Если человек не может себя выразить, он несвободен. Конечной целью джиткундо является бесформенная форма. Однако обладание «бесформенностью» исходит из обладания формой и является высшей формой проявления личности.

Таким образом, изучая джиткундо, человек проходит три стадии эволюции:

- сильная связь с ядром;
- освобождение от ядра;
- возвращение к первоначальной свободе.

Ученик джиткундо сначала изучает основы. Если он может их понять и усвоить, его техника освобождается от этой базы и переходит на следующий уровень, представляющий собой процесс точной настройки, который зависит от способностей каждого отдельного человека. Благодаря этому процессу самосовершенствования ученик создает свою собственную истину. Эта истина может отличаться от истины другого человека, потому что люди думают по-разному, у них разные возможности и способности. Кроме того, выражение истины должно оставаться гибким, постоянно меняться, потому что люди находятся в постоянном движении. Вот как можно выразить себя в джиткундо.

Ли писал: «Нет пути к истине. Она живая и, следовательно, изменяется. Изменение с изменением является неизменным состоянием». Люди должны постоянно развиваться. Если человек ограничен predetermined набором мыслей и действий, он прекращает развиваться. Другими словами, в джиткундо не существует конечной цели, и путь этот бесконечен. Джиткундо как зеркало, потому что его можно использовать как путь к познанию и выражению самого себя.

Сиджо¹ Ли оставил много материалов о джиткундо, зная, что материалы не так важны, как мудрость, чтобы их использовать. И хотя то, сколько вы учитесь, очень важно, намного важнее то, сколько вы смогли взять для себя из выученного.

¹ Сиджо — в переводе с китайского буквально «означает основатель рода, родоначальник династии». В восточных боевых искусствах так называют главу школы, «учителя моего учителя».

Последователь джиткундо должен быть сильным и никогда не пренебрегать любой возможностью победить. Настоящий бой непредсказуем, и ваш враг может быть экспертом в любом боевом стиле, и, вступая в поединок, вы не должны удивляться. Вот почему важно исследовать и понимать каждый боевой стиль, чтобы победить. Как сказал Сунь-цзы¹: «Знай своего врага и знай себя, и ты сможешь провести сотню битв без поражений».

Тем не менее практикующий должен быть осторожным, чтобы не слишком увлечься подсчетом всех видов техник, которые он знает. В соответствии с философией джиткундо практикующий должен усвоить то, что полезно для него, и отбросить все ненужные знания, чтобы создать собственную истину. Человек должен выучить основные принципы и понять философию, создавая свое собственное выражение джиткундо. Когда он сделает это, он сможет отсечь все лишние элементы, и останется суть.

Упростить искусство джиткундо просто. Например, простая прямая атака очень эффективна в реальном бою. Однако она не всегда проста в своей простоте. Таким образом, необходимо пройти через множество тренировок, чтобы достигнуть простоты.

Движения практикующего джиткундо мгновенные, как вспышки молнии, и быстрые, как появление отражения в зеркале. Как только практикующий освоит концепции, правильные реакции будут возникать автоматически и спонтанно. Отсутствие техники подразумевает наличие всех техник, а отсутствие одного пути — наличие всех. Джиткундо предпочитает бесформенность, чтобы принимать все формы, и отсутствие стиля, чтобы соответствовать всем стилям.

Джиткундо создано, чтобы успешно противостоять в уличной драке, но в нем не используется оружие. Это потому, что истинная цель джиткундо выходит за рамки техники и тактики, единственной целью которых является победа над врагом. Вместо этого с помощью боевых искусств и постоянных тренировок вы полностью раскрываете свой потенциал. Это путешествие (дао) является самоцелью. Это путешествие, чтобы найти свою собственную высшую реальность, которая существует в том состоянии, в котором отрицательное и положительное гармонизируют друг друга, пока не исчезнут — конг (空/пустота).

¹ Сунь-цзы — китайский стратег и мыслитель, предположительно живший в VI или, по другим источникам, в IV веке до н. э. Автор знаменитого трактата о военной стратегии «Искусство войны» (по материалам «Википедии»). Прим. пер.

Душа боевых искусств заключается в физическом, умственном и эмоциональном обучении, которое становится обучением духовным. И хотя сам Брюс Ли никогда не говорит об этом, мой шифу, Дэн Иносанто, никогда не пропускает даже дня тренировки, хотя ему уже за 70. Он тренируется больше, чем любой из его учеников, точно так же, как поступал сиджо Ли. Каждый преподаватель должен стараться следовать примеру их самодисциплины.

Мы можем постичь дао (道), изучая джиткундо, потому что одним из основных элементов джиткундо является дао. Последователь джиткундо должен быть абсолютно честным перед собой и верным себе. Философия и идеи джиткундо могут помочь развиваться людям из любой области — от мастеров боевых искусств до музыкантов, от актеров до ученых, от художников до бизнесменов.

Ну что, «начали»!

— «Путь опережающего кулака»: бесценный ресурс

Джерри Потит¹

Много лет назад, когда я тренировался с Брюсом Ли, он упомянул, что пишет книгу о боевых искусствах. Я был одним из тех надоедливых студентов, которые спросили: «Когда же мы увидим ее, шифу?» Он просто улыбнулся и сказал: «Я сохраню ее для Брэндона²». Я и не подозревал, что получу доступ к обширным сочинениям моего учителя при совсем других обстоятельствах.

Я всегда удивляюсь глубине и масштабу сочинений Брюса. «Путь опережающего кулака» — это не просто коллекция замечаний. Записи мастера касаются всего — от важности осознания во время тренировок до вреда ускоренного подхода к физической подготовке. Эти методы были настолько передовыми, что профессиональные спортивные команды только сейчас смогли

¹ Джерри Потит — ученик Брюса Ли, вышедший из известной школы Брюса Ли в Китайском квартале Лос-Анджелеса. Был известным инструктором джиткундо, позднее занялся хореографией боевых сцен в кино. *Прим. пер.*

² Брэндон Брюс Ли (1965–1993) — сын Брюса Ли. Как и его отец, Брэндон был успешным актером и восходящей кинозвездой. Трагически погиб 31 марта 1993 г. в результате несчастного случая на съемках фильма «Ворон». *Прим. пер.*

адаптировать многие из принципов, которые он изложил в своей книге. В некотором смысле книга «Путь опережающего кулака» является обобщенной теорией области боевых искусств и динамического движения. И все же она охватывает гораздо большее.

«Путь опережающего кулака» предлагает нам путь — или дао — для рассмотрения любой ситуации, вопроса или проблемы в жизни. Короче говоря, это видение Брюса Ли наиболее эффективного пути делать что угодно. «Дао» предлагает читателям метод и вневременной подход, чтобы легко и просто достичь до сути того, что имеет значение в жизни. Вы можете использовать этот метод, чтобы сделать противника беспомощным, приготовить еду или нарисовать портрет. Выбор за вами.

Я очень горжусь тем, что внес небольшой вклад в создание книги, помогая Джилу Джонсону и отвечая на все вопросы, которые возникали у него о сочинениях Брюса более 30 лет назад. «Путь опережающего кулака» является бесценным ресурсом для практиков боевых искусств, а также для всех ищущих.

— «Путь опережающего кулака»: философия в движении

Октавио Куинтеро

Книга «Путь опережающего кулака» открыла мне глаза на возможности жизни за рамками повседневного мира.

Будучи молодым человеком, я был разочарован условиями, в которых жил, и искал выход. Боевые искусства стали отличным выбором. Я получил возможность выпустить напряжение и негативную энергию, но все-таки я желал большего. Я знал, что, если хочу расти, я должен изменить себя и развивать не только физические навыки.

Именно тогда я натолкнулся на книгу Брюса Ли «Путь опережающего кулака». На первый взгляд казалось, что книга полностью посвящена боевым искусствам, но что это была за книга! Конечно, «Дао» — это книга о стратегии, бое и физическом совершенстве. Но чем дальше я читал, тем больше понимал, что «Путь опережающего кулака» является образцом, который помогает раскрывать собственный потенциал. В искусстве джиткундо вы должны поддерживать подвижность, способность к адаптации и упрощению, а также контроль.

«Путь опережающего кулака» дает все ключи для этого, и вы можете использовать эти знания, чтобы улучшить свою жизнь в любой сфере. Я старался использовать эти знания в отношении карьеры, семьи и друзей. В моей жизни происходили удивительные вещи, которые выходили за рамки даже самых смелых мечтаний. И чем больше я применял принципы, почерпнутые из «Дао», тем лучше становились мои навыки в искусстве джиткундо. Надеюсь, я когда-нибудь стану таким, как мой учитель Джерри Потит, который олицетворяет основные принципы «Пути опережающего кулака», содержащиеся в этой бесценной книге.

«Дао» оказала на меня самое лучшее влияние, привнесла осведомленность в мою жизнь и в жизнь моих близких. Я надеюсь, что «Путь опережающего кулака» продолжает вдохновлять читателей, как и десятки лет назад, на перемены своей жизни к лучшему в физическом, умственном и духовном отношении. «Путь опережающего кулака» — это действительно философия в движении. Однажды став на путь, изложенный в этой книге, вы будете потрясены, увидев, куда она вас приведет.

— «Путь опережающего кулака»: путь к оригинальности

Ричард Бустилло

Мне очень повезло быть одним из тех, кто смог сделать свой вклад в создание книги «Путь опережающего кулака». Главный редактор, покойный Джил Джонсон, был учеником Филиппинской академии Кали, в которой мы с Дэном Иносанто были партнерами. Джил Джонсон провел огромную работу по изучению джиткундо, чтобы повысить свои знания до уровня, необходимого для работы над этой книгой.

Многие не знают, что «Путь опережающего кулака» состоит из личных заметок Брюса Ли о боевых искусствах. Заметки и сочинения Ли, посвященные боевым искусствам, остаются ценным источником информации и настоящим сокровищем. После смерти Ли издатель журнала Black Belt Мито Уехара и вдова Брюса Линда Ли собрали воедино записи Ли и решили поделиться его опытом боевых искусств со всеми, представив его в виде послания для людей всех возрастов во всех уголках мира.

Для меня «Путь опережающего кулака» как Библия. Это богатый источник информации и справочного материала, который я использую на своих собственных тренировках и уроках джиткундо. Думаю, что благодаря Ли и его путешествию по боевым искусствам большинство учеников боевых искусств остаются под влиянием «Пути опережающего кулака». Они хотят узнать все о его внутреннем мире и способе мышления. Ученики хотят подражать каждому движению Ли, его манерам и личностным качествам. Ученики со всего мира до сих пор задают вопросы о некоторых фразах из «Пути опережающего кулака». Они могут касаться его определения понятия *инь-ян*, значения любого из высказываний или его учений и методов тренировок.

Концепция немедленного реагирования на угрожающее действие с помощью естественных реакций — это главная идея из «Пути опережающего кулака», которая оказала на меня влияние. Мы часто упускаем из виду свою собственную креативность и оригинальный подход к боевым искусствам. «Путь опережающего кулака» вернул нас к нашему первоначальному, творческому, собственному джиткундо.

— Мышление гения боевого искусства

Тим Такет

В 1973 году, когда скончался Брюс Ли, я изучал джиткундо в классе на заднем дворе дома Дэна Иносанто. После его смерти мой *шифу* Иносанто дал мне несколько копий заметок Ли, написанных им от руки. Иносанто сказал, что это всего несколько записей из тех, что сделал Ли. Помню, я тогда подумал, как было бы замечательно, если бы все его заметки можно было собрать в книгу. Вы не можете себе представить, насколько я был взволнован, когда узнал, что многие из этих записей будут опубликованы в книге под названием «Путь опережающего кулака».

Хотя некоторые из философских суждений на страницах этой книги пришли из древних азиатских религий — буддизма и даосизма, кажется, что на Ли оказала влияние и современная философия Джидду Кришнамурти¹, который подчеркнул необходимость нефиксированных форм, когда пытаешься найти истину. Записи Ли также свидетельствовали о влиянии на него западной

¹ Джидду Кришнамурти (1895–1986) — индийский философ. Был известным оратором на философские и духовные темы. В их число входили: психологическая революция, природа сознания, медитация, отношения между людьми, достижение позитивных изменений в обществе. *Прим. пер.*

философии, в частности демонстрируя его интерес к научному методу Рене Декарта. Ли объединил все вдохновляющие мысли и учения философов, свои собственные идеи и создал философское основание джиткундо. Эти идеи помогли Ли создать боевое искусство, которое не было ограничено никакими предшествующими стилями и, следовательно, было свободным.

Кроме того, эта книга показывает, какое оружие боя интересовало Ли, — например, ценность таких западных боевых искусств, как бокс и фехтование. Ли смог заметить, что бокс дает больше углов и способов для атаки. Бокс также помог Ли сделать его собственные тренировки более реалистичными благодаря спаррингу с полным контактом. Из фехтования он взял идею контратаки, проводимой после успешного отражения атаки противника, которая является основным методом защиты в джиткундо.

Я помню, как впервые открыл «Дао» и быстро понял, что «Путь опережающего кулака» — это намного больше, чем просто книга Брюса Ли. Это отражение всего, что интересовало Ли в его собственном путешествии по жизни, а также тех элементов боя, которые ему было интереснее всего исследовать, чтобы создать высшую форму рукопашного боя. Читая «Путь опережающего кулака», мы можем получить представление о мышлении человека, который был гением боевого искусства.

— Как страницы «Пути опережающего кулака» выражают путь человека, ищущего истину

Касс Магда¹

«Путь опережающего кулака» — это набор инструментов умного мастера боевых искусств. Сами по себе инструменты не формируют стиль, их необходимо использовать для создания индивидуального стиля человека. Для ищущего мастера боевых искусств, стремящегося освоить основы боевой эффективности и понять, как использовать собственные творческие способности, чтобы улучшить и расширить навыки, «Путь опережающего кулака» становится личной записной книжкой по развитию в сфере боевых искусств.

¹ Касс Магда — один из лучших мастеров стиля джиткундо, ученик Дэна Иносанто. *Прим. пер.*

В «Дао» Брюс Ли исследует различные направления: физическое развитие, методы боевых искусств, спортивную науку, психологию, философию и духовность. Книга показывает нам, что мы должны учитывать множество «путей», чтобы внести вклад в свое развитие в качестве мастера боевых искусств. Она также показывает, что истина — это путь без пути, индивидуальный для каждого. «Дао» показывает, как Ли проводил исследования, задавая вопросы, которые должны быть изучены позднее, и делая записи о том, что, по его мнению, в то время было истиной для него самого. Мы должны спросить себя: «Почему мы выбрали эти идеи и эти вопросы?» Записи раскрывают нам цели, направления, самоанализ, мнения, различные качества, задают вопросы без ответов. Книга не предлагает окончательных выводов, не определяет «конечный продукт», к которому должны стремиться читатели. «Дао», скорее, служит моделью того, что практик может сделать для себя в качестве мастера боевых искусств.

«Путь опережающего кулака» стимулирует появление вопросов, приглашая читателя войти внутрь и оценить свой опыт в боевых искусствах другим способом. Как вы можете самостоятельно оценить накопленный опыт знаний, чтобы оценить свой уровень джиткундо? Избавьтесь от эго. Во многих случаях мастера боевых искусств очень догматичны и, как правило, слишком привязываются к определенному стилю, становясь слишком закостенелыми для изучения других методов и систем. Выбраться за границу стиля нелегко, потому что вы никогда не будете полностью уверены, что то, что вы делаете, — правильно. И именно здесь находится место, в котором стремится пребывать стиль джиткундо: быть удобным в неудобном. И здесь происходит рост. Это непрерывный процесс, который становится все более изощренным и интуитивно понятным по мере того, как мастер боевых искусств продолжает свои тренировки. Личное освобождение не прекращается, напоминая движущуюся цель. Оно никогда не отдыхает. Оно никогда не приобретает форму. Вы никогда не сможете сказать: «Хорошо, я достиг его! Вот оно!» Потому что, как только вы подумаете, что достигли «его», «оно» снова начнет движение. Принять эту неопределенность и двигаться со временем, окружающей средой и изменениями в себе — ключевой урок джиткундо, и именно о нем говорится в «Дао».

Личная эволюция является главной идеей «Дао». «Дао» представляет стремление практика боевых искусств к самореализации. Нет ничего более мощного для развития личности человека и совершенствования навыков боевых искусств.

— Что такое дао?

Томас Каррутерс¹

Я начал изучать джиткундо в 1974 году, и «Путь опережающего кулака» был одной из первых книг о боевых искусствах, которую я купил. С тех пор прошло больше 30 лет, и я считаю, что теперь понимаю многие вещи, о которых Брюс Ли говорит в своей книге. Я понимаю, что он пытался сказать.

Вот почему я решил написать для нового издания книги «Путь опережающего кулака» что-то, что имело бы чуть более философский характер. В конце концов, сама книга демонстрирует философский подход к боевым искусствам. Она — точка, из которой начинается собственное путешествие. Книга — указатель того, с чего следует начинать.

Я желаю всем практикующим удачи и крепкого здоровья в их путешествии по пути боевых искусств. Надеюсь, оно будет полно наград. Не забудьте только следовать указателям, и вы доберетесь до места назначения.

¹ Томас Каррутерс — ученик учеников Брюса Ли. Семья Брюса Ли выбрала Томаса как единственного и официального представителя направления джиткундо и идей великого мастера в мире. *Прим. пер.*

Что такое дао?
Является ли дао путем?
Что такое путь?
Может ли дао быть им?
Как я смогу понять, верный ли это путь?
Если ли вообще понятие правильности?
Мы ищем истину?
Может ли она быть пунктом назначения?
Возможно ли путешествие
без пункта назначения?
Путешествие — это дао?
Как мы поймем, что на правильном пути?
Следуем ли мы указателям,
которые удерживают нас на верном пути?
Если мы перестанем читать знаки,
собьемся ли мы с пути?
Дао лишь указывает путь.
Только от нас зависит,
начнем ли мы путешествие
и будем ли следовать
пути к месту назначения, где,
как последователи пути, мы поймем
весь смысл слова «путь»,
путь опережающего кулака.

— «Путь опережающего кулака» и вы

На протяжении этих лет «Путь опережающего кулака» был моей настольной книгой, и я часто обращалась к ней как к источнику вдохновения и руководству. Я обращалась к ней как ученица школы джиткундо и как ученица школы жизни. «Дао» оказала большое влияние на жизни многих учеников моего отца и их учеников. Но самым важным человеком, у которого можно спросить о ее влиянии, являетесь вы сами. Уверена, вы найдете эту книгу увлекательной и вдохновляющей, какой многие считают ее. Я надеюсь, она всегда будет с вами, вы будете часто обращаться к ней, делать заметки на ее страницах и познакомите с ней других. Но главным образом я приглашаю вас выяснить, что же «Дао» означает именно для вас.

В духе джиткундо...

Шеннон Ли

Примечание переводчика к новому изданию¹

Эрик Чен

Впервые я встретил Шеннон Ли около 10 лет назад, когда продюсеры кинокомпании Golden Harvest² попросили меня потренировать их новую звезду для съемки в боевике. Шеннон была прилежной ученицей и полностью отдавалась каждому занятию. В конце концов наши отношения переросли в дружбу, и я до сих пор участвую в некоторых проектах Шеннон.

Когда я переводил тексты Брюса Ли из «Пути опережающего кулака», самым поразительным для меня стало понимание того, что Ли знал, что был на грани великого открытия. Это было захватывающее время в его жизни, потому что он достиг высшего уровня мастерства в боевых искусствах — он овладел не только физическим, но и интеллектуальным мастерством — непревзойденная комбинация. Сочетая навыки из китайского кун-фу со своими философскими познаниями, и инновациями в технике, он бы достиг вершины. Он переходил все границы.

Будучи новым переводчиком этого издания «Пути опережающего кулака», я придерживаюсь дословного перевода. Китайское письмо можно записать и прочесть справа налево или слева направо, и я переводил записи Ли сверху вниз, справа налево или слева направо, в соответствии с его логикой. Переводы, однако, появятся в стандартном формате, знакомом западным читателям.

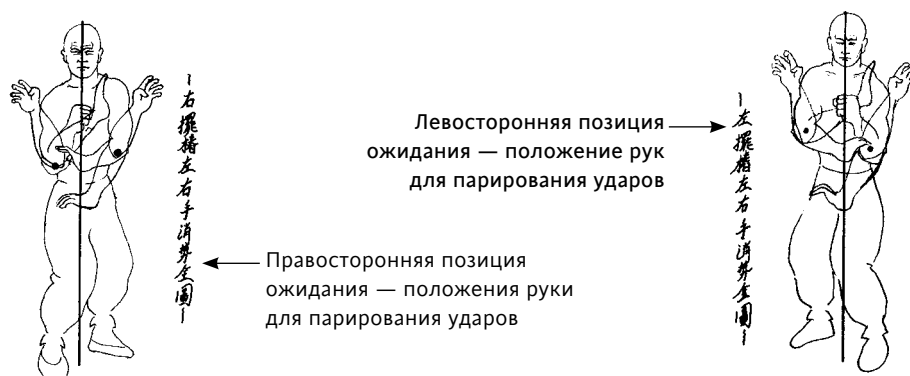
Что касается перевода оригинального издания на с. 3, Дэвид Кунг Пак Сен допустил некоторую вольность. Его интерпретация общего смысла текста Ли очень хороша, но, как я уже сказал, я предпочитаю переводить более буквально, чтобы оставить читателям возможность по-своему истолковать текст. Поэтому я сделал свой перевод этой страницы не в противовес первоначальному переводчику, а чтобы более дословно передать текст Ли. В отношении акупунктурных точек записи Брюса Ли не совпадают с традиционными китайскими медицинскими текстами. Один из рукописных иероглифов Брюса Ли был неразборчивым, поэтому перевести его было невозможно.

Брюс Ли был уникален тем, что имел традиционное воспитание, понимание дисциплины и уважения, которые были привиты его характеру и стилю тренировок. В то же время Ли осмелился бросить вызов устройству, авторитетам и традициям, начал поиски самого совершенного метода боя — истины. Я был удостоен чести работать с Линдой Ли, Шеннон Ли и над проектами Bruce Lee Enterprises на протяжении многих лет. Я остаюсь преданным им и буду продолжать вносить свой вклад вместе с Шеннон, семьей Ли и Bruce Lee Enterprises во все будущие проекты, как это новое издание книги «Путь опережающего кулака».

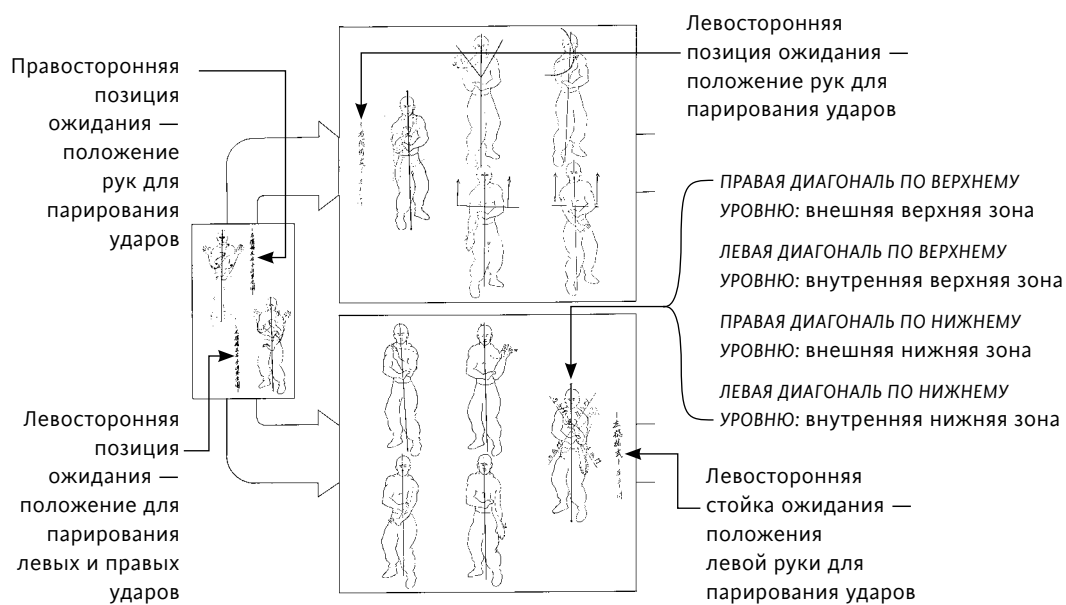
¹ У вас в руках перевод расширенного (последнего на 2014 год) издания книги. *Прим. ред.*

² Golden Harvest, SEHK: 1132 — известная гонконгская кинокомпания, занимающаяся производством, дистрибуцией и прокатом кинопродукции. *Прим. пер.*

СТРАНИЦА 45 ПЕРЕВОД

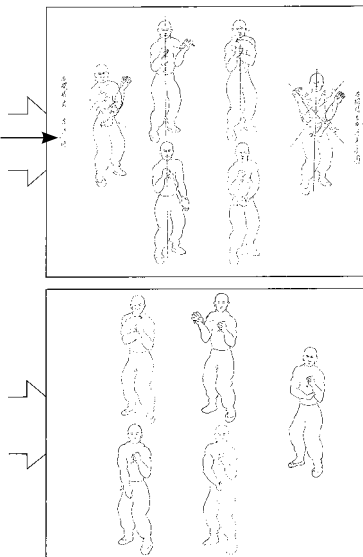


СТРАНИЦА 46 ПЕРЕВОД



СТРАНИЦА 47
ПЕРЕВОД

Правосторонняя стойка ожидания — положения левой руки для парирования ударов



Правосторонняя стойка ожидания — положения правой и левой руки для парирования ударов, полная схема

СТРАНИЦА 48 ПЕРЕВОД

Наставления учителя «Мантра жизни и смерти»

Нужно знать, что жизнь и смерть определяются временными рамками, соответственно, в зависимости от времени суток и времени года. Не реагируйте на пустяки. Возможно, вам понадобится этот стиль, когда вы встретитесь с бандитами, оказавшись в незнакомом окружении или идя по своему тернистому пути, но не лишайте жизни тех, у кого нет злого умысла. Суть этого нового стиля заключается в комбинации трех типов ударов в зависимости от формы ладони¹ — прим. переводчика: удар тигра (согнуты только первые и вторые фаланги пальцев), удар ладонью (ребром), плоский удар. Используйте его с намерением не допустить ни единой ошибки.

Применяя этот стиль, ученики должны повторять мантру, пытаясь определить силу и умения противника. Отсутствие ошибок может оказаться делом нелегким, так что, применяя этот стиль, вы должны быть очень внимательными. Настаивая на решении, вы проиграете. Даже если в рамках стиля требуется применение удара тигра или удара ладонью в ответ на применение противником удара ладонью и плоского удара, вы не должны использовать это, чтобы без разбирательства убить человека. Причиняя вред другим, не имея на это серьезной причины, вы идете против наставлений учителя, уничтожая свою совесть. Этой мантре нельзя обучать людей, у которых нет этических и моральных принципов! Важность этого момента нужно подчеркнуть и выделить. Стихотворение, написанное учителем, гласит: не повторяйте мантры, которые выучили, ни друзьям, ни родным; а если обучили недобросовестных, ваши семь отверстий будут кровоточить. У человека есть 18 основных биологически активных точек и 54 второстепенные точки. Восемь точек «небо-земля» 天地 плюс четыре другие важные точки — это смертельно опасные зоны. Второстепенные точки расположены на четырех конечностях. Общее число биологически активных точек на теле человека — 72, в то же время также существует 72 предписанных лекарства, которые могут вылечить болевые точки. Находясь в незнакомом месте, не болтайте и не шутите с людьми, которых вы едва знаете, чтобы избежать нападения. Будьте общительны и дружелюбны. Будьте внимательны и находчивы.

詠壽派先師秘傳總訣

師曰生死一掌掌訣須知壽星數年四十分十二時是
身可以斷生死若不文傷心之事不可行之術出外秘制
為用時遠近隔隔過惡人此手不可見乃秘傳人何必
傷人之命也此手出在三尖何為三尖虎掌掌尖掌尖
定掌子午分明自發自中更從掌中此手須傳師口授
分明掌力工夫自中難曉但使手變而用之若強則
不能成力矣出掌法雖掌虎掌尖掌尖掌尖不可
亂傷人命若亂傷人命是忘先師付托之言使掌良
心也此書不可亂傳古書傳之人業記之即
有得四句曰江湖一未使美叶觀朝院若叶若若院
七吼皆流血人有十八穴五十四穴天地八如
四大穴乃傷人之命也何為四大穴手足四股是乃內外
掌節掌成七十二葉有七十二方掌變練成掌可以
活之若出外往別處非知心者不可亂掌威時怕
人時掌乃人四海見事變錄乃師書業記業記

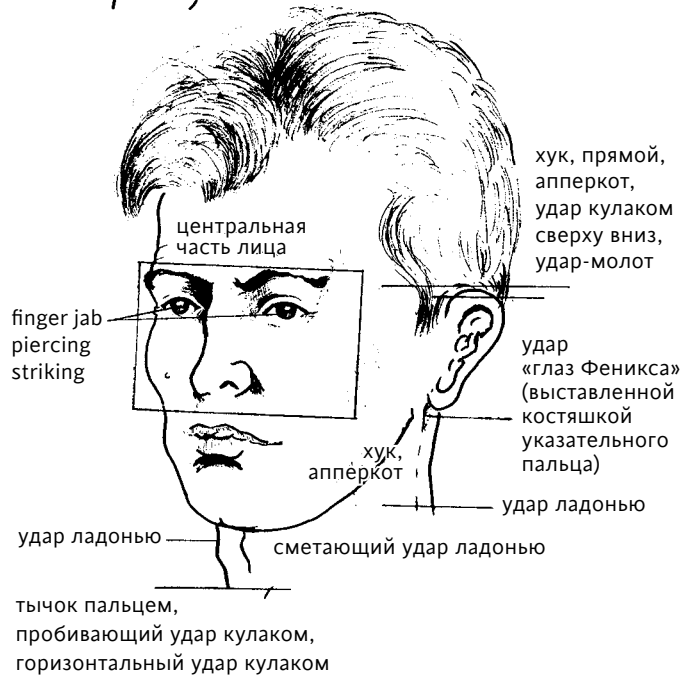
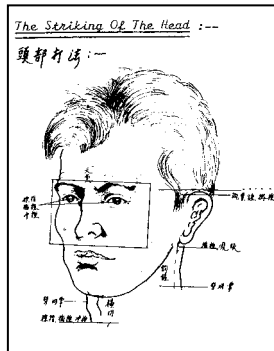
¹ В зависимости от формы ладони. Прим. пер.

СТРАНИЦА 48 ПЕРЕВОД

Удары в голову

• —

頭部打法：—



Танлан Пай
螳螂拳 (Богомол)

Восемь точек для —
удара и восемь точек,
запрещенных для нанесения
удара (точки смерти)

- 1) виски
- 2) центр гортани
- 3) солнечное сплетение
- 4) грудная клетка
- 5) пах
- 6) сердце
- 7) копчик и верхняя часть позвоночника
- 8) уши

太極門之八死穴：……

- (1) 田夫瓊 (5) 田雨劬乳
(2) 田雨耳 (6) 田翁情
(3) 田明唯 (7) 田雨聲
(4) 田中脫 (8) 田星閣

螳螂派 八打与八不打

八卦打(死穴):-----

- (1) 太陽穴
(2) 正中線喉
(3) 中心兩雙
(4) 兩肋太陽
(5) 海龍擦陰
(6) 兩腎對心
(7) 尾闕風府
(8) 兩肩肩風

八打：-----

- (1) 眉骨 颞上 颞下 颞中 颞后
(2) 眉骨 颞上 颞下 颞中 颞后
(3) 眉骨 颞上 颞下 颞中 颞后
(4) 眉骨 颞上 颞下 颞中 颞后

– Восемь смертельных болевых точек системы тайцзи

- 1) верхняя часть головы
- 2) уши
- 3) горло
- 4) солнечное сплетение
- 5) грудь/ребра
- 6) пах
- 7) почки
- 8) копчик

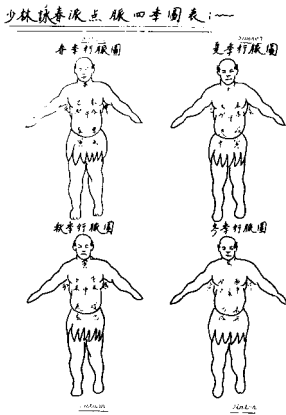
– Восемь точек для удара

- 1) над глазами
- 2) над верхней линией губы
- 3) челюсть
- 4) верхняя часть спины
- 5) область грудной клетки
- 6) таз
- 7) колени
- 8) любые кости

СТРАНИЦА 49 ПЕРЕВОД

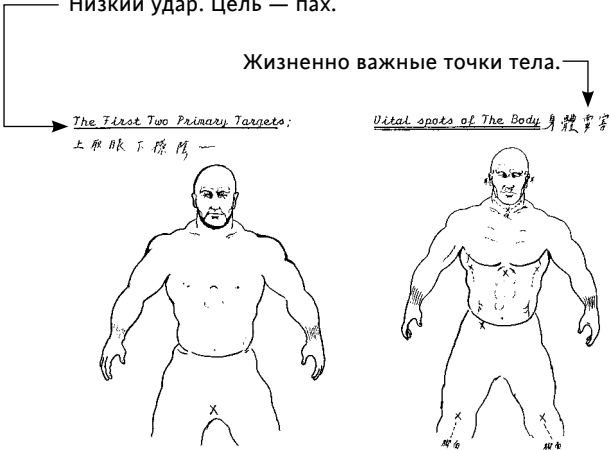
Шаолиньская система вин-чунь
дим-мак (болевые точки)
Диаграммы четырех сезонов

- Диаграмма весеннего меридиана
- Диаграмма летнего меридиана
- Диаграмма осеннего меридиана
- Диаграмма зимнего меридиана

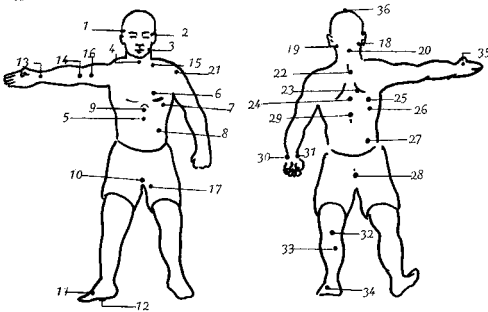


Высокий удар. Цель — глаза.
Низкий удар. Цель — пах.

Жизненно важные точки тела.



少林派三十六要穴節錄:—

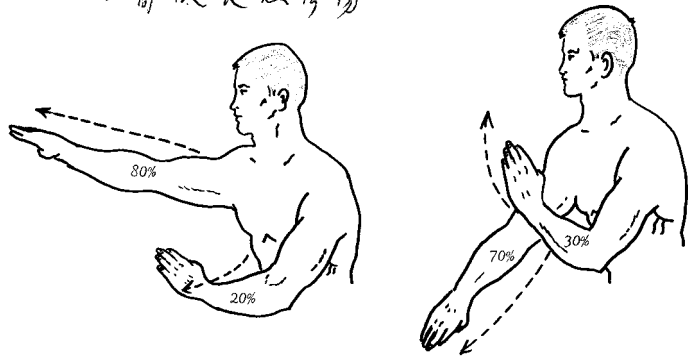


См. примечание переводчика

- | | | |
|------------|------------|------------|
| (1) 太陽穴 | (13) 腕 脈 穴 | (25) 風 尾 穴 |
| (2) 耳 聾 穴 | (14) 曲 池 穴 | (26) 轉 旋 穴 |
| (3) 耳 聾 穴 | (15) 肩 井 穴 | (27) 雙 腋 穴 |
| (4) 咽 喉 穴 | (16) 臂 臑 穴 | (28) 尾 髀 穴 |
| (5) 乳 癰 穴 | (17) 曲 海 穴 | (29) 腎 心 穴 |
| (6) 肘 髁 穴 | (18) 天 髁 穴 | (30) 陽 谷 穴 |
| (7) 肘 髁 穴 | (19) 天 柱 穴 | (31) 陽 池 穴 |
| (8) 肘 髁 穴 | (20) 臑 門 穴 | (32) 中 實 穴 |
| (9) 心 坎 穴 | (21) 巨 髀 穴 | (33) 築 趾 穴 |
| (10) 下 髀 穴 | (22) 鳳 眼 穴 | (34) 公 孫 穴 |
| (11) 太 冲 穴 | (23) 入 洞 穴 | (35) 虎 口 穴 |
| (12) 湧 泉 穴 | (24) 背 樑 穴 | (36) 百 瀉 穴 |

СТРАНИЦА 58 ПЕРЕВОД

Равное распределение
и смешение блока-удара —→ *Equal distribution & interfusion of Yin/Yang.*
Высокий-низкий —→ 高低長短陰陽 —
и длинный-короткий
инь-янь (блок-удар)



СТРАНИЦА 63 ПЕРЕВОД

Моя личная —
относительно противника —
См. примечание переводчика —

Прямой удар справа, прямой удар слева, —
апперкот, хук, удар сверху вниз —

Прямой удар справа: 1) вне диапазона, —
2) атака без защиты, 3) амортизация телом, —
4) прямой удар в нижнюю линию, —
5) промах (обратное движение, изменение) —

Левый прямой удар: 1) скольжение, удар —
правой, 2) встретить, наклонившись, удар, —
3) удар правой ладонью, удар левой (ребром), —
4) правый блок противника, 5) встретить —
левый удар противника, уклон, выдвинуться —
вперед и нанести удар левой —

Апперкот: 1) уклон, движение левой, удар —
кулаком правой, 2) противник левой рукой бьет —
по руке или хватает за руку, 3) низкий апперкот —

Парирование молотом: противник давит сверху или —
тянет мою руку влево (парирование сжатым локтем) —

Этап 1 — Правильная техника —
Этап 2 — Выстраивание ТОЧНОСТИ, РИТМА, СИНХРОНИЗАЦИИ —
при постепенном наращивании СКОРОСТИ —
Этап 3 — УЧЕТ ВРЕМЕНИ и способность воспользоваться —
возможностью, при ее возникновении —
Этап 4 — Использование в зависимости от условий боя —

STAGE I — THE TEACHING OF RIGHT FORM
STAGE II — BUILDING UP PRECISION, RHYTHM, SYNCHRONIZATION WHILE AUGMENTING SPEED PROGRESSIVELY
STAGE III — TIMING AND THE ABILITY TO SEIZE AN OPPORTUNITY WHEN OFFERED
STAGE IV — APPLICATION UNDER FIGHTING CONDITION —

STAGE I — THE TEACHING OF RIGHT FORM
STAGE II — BUILDING UP PRECISION, RHYTHM, SYNCHRONIZATION WHILE AUGMENTING SPEED PROGRESSIVELY
STAGE III — TIMING AND THE ABILITY TO SEIZE AN OPPORTUNITY WHEN OFFERED
STAGE IV — APPLICATION UNDER FIGHTING CONDITION —

STAGE I — THE TEACHING OF RIGHT FORM
STAGE II — BUILDING UP PRECISION, RHYTHM, SYNCHRONIZATION WHILE AUGMENTING SPEED PROGRESSIVELY
STAGE III — TIMING AND THE ABILITY TO SEIZE AN OPPORTUNITY WHEN OFFERED
STAGE IV — APPLICATION UNDER FIGHTING CONDITION —

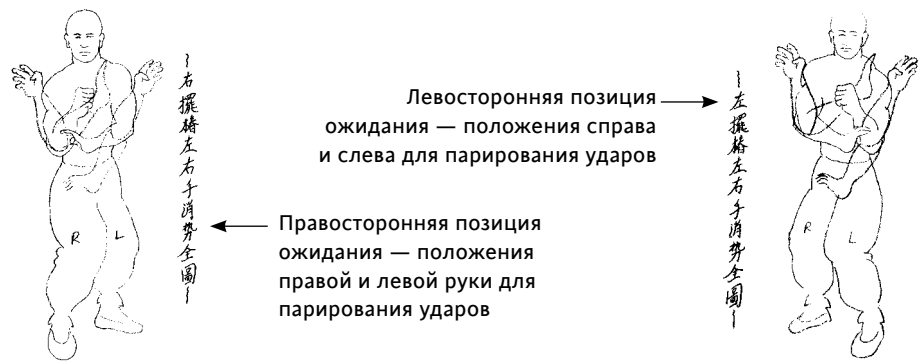
СТРАНИЦА 137 ПЕРЕВОД



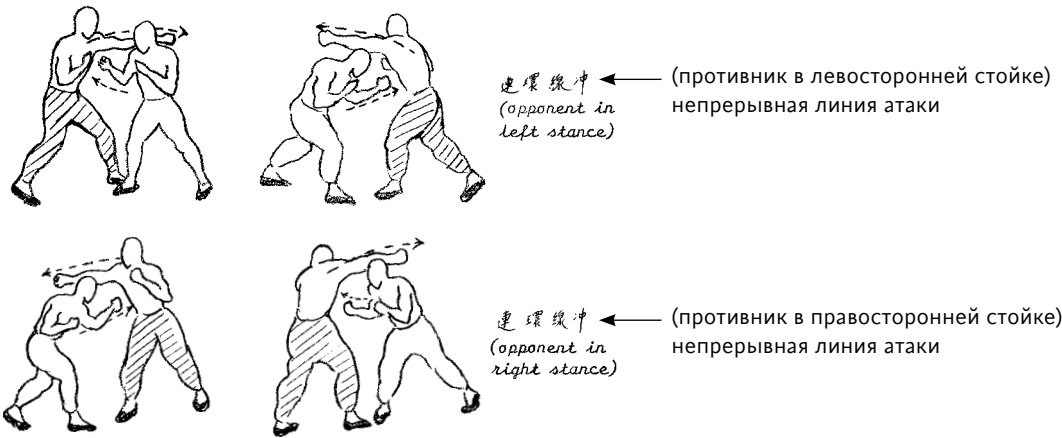
СТРАНИЦА 153 ПЕРЕВОД



СТРАНИЦА 172 ПЕРЕВОД



СТРАНИЦЫ 201–202 ПЕРЕВОД



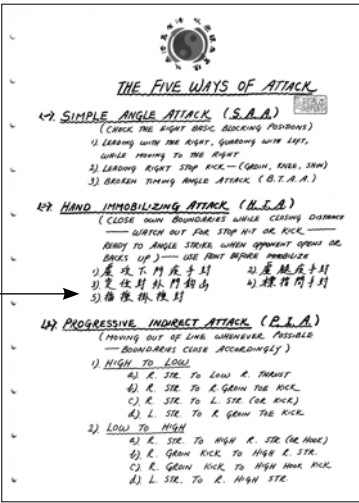
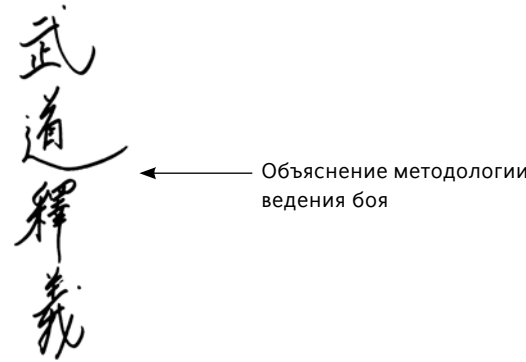
СТРАНИЦА 223 ПЕРЕВОД



СТРАНИЦА 247 ПЕРЕВОД

- 1) ложное нижнее положение, захват руки
- 2) ложная атака ногой, захват руки
- 3) смена позиции, закрывающее внешнее положение, атака хуком
- 4) тычок пальцами, захват руки
- 5) удар основанием кулака (молотом) сверху вниз, защита

ВСТУПЛЕНИЕ ПЕРЕД КАЖДОЙ ГЛАВОЙ



Ссылки

В данном издании мы указали источники цитат, приводимых в первом издании «Пути опережающего кулака».

Мы выражаем огромную благодарность за разрешение перепечатки или адаптации материалов владельцам авторских прав следующих книг:

Boxing, by Edwin L. Haislet, 1940, The Ronald Press, pp. 33–34, 47, 72, 97–99, 106, 128, 149–150, 154–155, 158–159, 173, 178–180.

Fencing, by Hugo and James Castello, 1962, The Ronald Press, pp. 139–140, 144.

Fencing with the Foil, by Roger Crosnier, 1951, A.S. Barnes and Co., PP. 132–135, 137–139, 168, 170–171, 182–184.

The Theory and Practice of Fencing, by Julio Martinez Castello, 1933, Charles Scribner's Sons, pp. 43, 44, 62, 63, 125, 127, 133–136, 139, 145, 168, 191.

Ли Брюс

Путь опережающего кулака

Главный редактор *Артем Степанов*

Ответственный редактор *Ольга Копыт*

Редактор *Сергей Шаров*

Арт-директор *Алексей Богомолов*

Леттеринг для обложки *Наталья Савиных*

Верстка *Константин Климентовский*

Корректоры *Надежда Болотина, Юлия Молокова*