

ТАЙ-САБАКИ (Методы перемещения, уклонов, уходов)

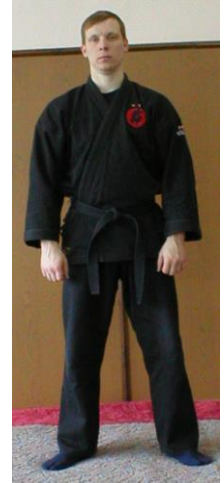
На фото Вы увидите линию, по которой следует перемещаться – это сделано для лучшего понимания движения. Линия за спиной обозначают середину. По отношению линии Вы будете видеть, как нужно двигаться и в какой стороне Вы должны будете находиться.

ШИЦЕН.

Исходное положение.

Ноги на ширине плеч, руки расслаблены и опущены вниз. Ноги слегка согнуты, тело расслаблено, взгляд направлен вперед. Кисть образует кулак (но это не главное, будет прекрасным, если Вы откроете ладонь). Открытые ладони выражают не агрессию, а дружбу. Нежелание вступать в поединок. Противник не будет считать Вас как серьезным противником, так его бдительность будет потеряна.

Это положение является основной, отправной точкой в практике тай-сабаки.



КОХО-САБАКИ (уход назад)

Исходное положение Шицен.

Противник наносит прямой удар в грудь. Вы переносите центр тяжести на левую ногу (не заметно) отталкиваетесь левой ногой назад, отставляя правую ногу. Правая нога ставится под углом 90 градусов от линии. Левая нога немного скользит к правой. Одновременно разворачивается немного корпус вправо. Левая рука снизу-вверх-вниз опускается на атакующую руку противника, опуская ее вниз. Руку не убирайте, Вы должны контролировать все действия (движения) противника посредством ощущения через свою руку.

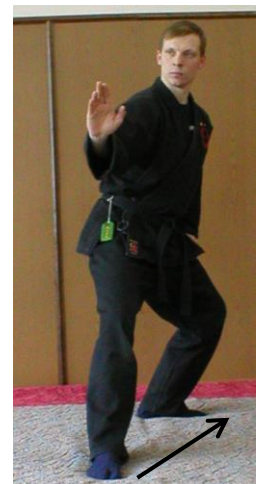
КОХО-НАНАМЭ-САБАКИ (уход назад по диагонали)

Исходное положение Шицен.

Противник наносит прямой удар в грудь. Вы переносите центр тяжести на правую ногу (не заметно) отталкиваетесь ногой назад и по диагонали влево, отставляя левую ногу. Левая нога также как и в кохо-сабаки ставится под углом 90 градусов от линии. Вы стоите под 45 градусов от атакующей линии. Далее движение аналогичны кохо-сабаки, одновременно разворачивается немного корпус влево.

Также правая рука снизу-вверх-вниз (немного по дуге) опускается на атакующую руку противника, опуская ее вниз. Руку снова не убирайте, Вы должны контролировать все действия (движения) противника.

P/S: Помните, что эти техники нужно выполнять как с левой, так и с правой стороны. То есть на омотэ (внешний уход) и на ура (внутренний уход).



ЙОКО-САБАКИ (уход в сторону)

Исходное положение Шицен.

Противник наносит прямой удар в лицо (уровень Дзедан или Чудан). Вы переносите центр тяжести на правую ногу, не заметно отталкиваетесь ногой в левую сторону, отставляя левую ногу. Левая нога также как и в кохо-сабаки ставится под углом 90 градусов по отношению к боковой линии. Вы стоите сбоку от противника. Далее движением одновременно разворачивается корпус вправо.

Теперь уже не правой рукой, а левой рукой снизу-вверх до уровня груди и вбок вправо основанием ладони по локтю противника отбиваете руку.



САЙЮ-САБАКИ, МАЕ-НАНАМЭ-САБАКИ (уход по диагонали вперед)

Исходное положение Шицен.

Противник наносит прямой удар в лицо (уровень Дзедан). Вы переносите центр тяжести на левую ногу (не заметно) и сильно отталкиваетесь вперед. Самое главное, движение должно носить атакующий характер. У Вас должно создаться впечатление, что Вы идете на удар противника, и сейчас произойдет контакт. Но движение идет по касательной, не прямо вперед, а немного по диагонали вперед и вправо. Потом Вы должны развернуться лицом к противнику. Вы стоите под 45 градусов от атакующей линии.

Далее правая рука снизу-вверх (до уровня груди) в левую сторону отбиваете руку противника.

Дистанция должна быть близкой, это позволит Вам контролировать противника.



МАВАРИ-САБАКИ (круговое перемещение)

Исходное положение Шицен.

Противник наносит прямой удар в лицо (уровень Дзедан). Сделайте маленькое движение левой ногой: отставьте ее в левую сторону (ширина стопы), носок ноги смотрит немного внутрь. Правая нога сдвигается по дуге влево за движением корпуса. Корпус разворачивается. Вы в положении: ноги скручены, левая рука не блокирует, а отставляет руку противника. Далее Вы продолжаете движение по кругу. Правая нога выполняет движение: по кругу и останавливается на передней линии. Вы стоите спиной к противнику, а правая рука контролирует запястье противника. Самое главное – это движение правой ногой. Оно должно выполняться быстро. Если Вы захватите противника за его запястье и выполните это перемещение, то противник будет вовлечен в круговое движение.



ТЭНКАН (обратный уход)

Исходное положение Шицен.

Это перемещение аналогично Мавари-сабаки. Вы выполняете те же движения, но движение правой ногой должно остановиться на боковой линии. Вы стоите с боку от противника. Перемещение похоже на Йоко-сабаки, но уход выполняется с правой ноги и по дуге. Атакующую руку противника Вы должны отбить, а не захватывать, дистанция средняя или близкая. Правая стопа по отношению к линии находится под 90 градусом.



ТАЙ-ОТОСИ-САБАКИ (уход вниз)

Исходное положение Шицен.

Это перемещение очень сложное. Я бы назвал это уходом вниз с атакой (остановкой). Движение действительно носит характер остановки противника. Главное в этом методе, поймать противника в верхней точке атаки. Противник еще не успевает перенести весь вес своего тела на опорную ногу. Вы заставляете его терять равновесие.



Итак, противник наносит удар. Первое Ваше движение:

1. Первое движение: делаете маленький шаг правой ногой назад по диагонали. А левой ногой шаг вперед по диагонали.
2. Второе движение: приседаете на две ноги, но центр тяжести немного переходит на левую (переднюю) ногу.
3. Третье движение: наклоните немного корпус вперед и в сторону (но корпус должен быть прямым). Правую руку Вы останавливаете колено противника (его переднюю ногу), а левой рукой (ребром) врезаетесь в реберные мышцы (или под мышку).

После этого движения можно выполнить перекаат назад и встать в Камаэ. Помните, что движение должно выполняться одновременно (слитно).

Будьте также внимательны, следите за левой рукой противника (возможен удар, если Вы сделали ошибку в технике).

Bujinkan Tengu Dojo Russia
Alexei Lokanov