КОППО И КОСИ-ДЗЮЦУ:
основы ударной техники нин-по тай-дзюцу

К основным ударным техникам (атак и защит), без которых невозможно изучение дальнейших методов и ката, относятся:

1. **Сикан кэн** - удар согнутыми суставами пальцев.
2. **Боси кэн** - удар кончиком большого пальца
1. **Ура сюто** - удар ребром ладони наружу.
2. **Ситан кэн** - удар кончиками пальцев.
3. **Фудо кэн** - удар передней частью кулака.
4. **Сюко кэн** - удар обратной стороной кулака.
5. **Они кэн** (1) - удар суставом указательного пальца.
6. **Накадакакэн** - удар суставом среднего пальца.
7. **Сяко кэн** - удар "когтями".
8. **Суки кэн** - удар локтем.
9. **Сиханкен** – удар «щепоткой»
10. **Ниокен** – удар суставом мизинца.
11. **Кокэн** - удар сгибом большого пальца.
12. **Рюкэн** - удар указательным пальцем.
13. **Сисин кэн** - удар мизинцем.
14. **Сосу кэн** - удар тремя пальцами.
15. **Осукэн** - удар основанием ладони.
16. **Цуй кен** – удар «кулак-молот».
17. **Хэйшо** – удар «рука-гребень».
18. **Сукикен** - удар локтем.
19. **Кикакукэн** - удар головой.
20. **Коши** – удар подушечками стопы.
21. **Сокуяку** – удар подъемом стопы.

Здесь хотелось бы уточнить некоторый нюанс понимания Дакентай-дзюцу. Мы говорим об отработке ударной технике. Много лет я занимался Каратэ, У-шу и до сих пор практикую эти виды. Возьму смелость, (я думаю, что теперь после стольких лет практики я могу сравнивать некоторые виды спорта и восточного единоборства) провести аналогию Каратэ, У-шу с Нин по-тайдзюцу. В каратэ и у-шу есть разделы нанесения ударов. Также как и в нинпо, в каратэ, у-шу есть свои формы нанесения ударов. Ничего нового еще никто не придумал, одни и те же формы.

В каратэ и нинпо-тайдзюцу есть удар кулаком (фудокен, сейкен) и в у-шу есть удар кулаком (цюань). Что дальше? Разница здесь в понимании и подходе к отработке ударных форм. В каратэ и у-шу на тренировках уделяют большое внимание отработке каждого удара. Например: Чоку-цуки (прямые удары в стойке киба-дачи) отрабатывают по несколько сотен раз. Тоже происходит и в других единоборствах. Это правильно, так развивают силу, скорость, траекторию удара. Но представьте, сколько всего ударов в арсенале школы, которую Вы изучаете. Не только удары входят в технику, но и защита, удары ногами, да еще прибавить три уровня нанесения ударов. Это целая куча техник, которую Вам нужно отработать до автоматизма.

Для справки: чтобы выработать двигательный навык одного удара – его нужно повторить около 5000 раз. Если Вы будите делать 100 ударов за тренировку, а заниматься три раза в неделю, то к 5000 Вы подойдете только через 4 месяца. Но это один удар, а их еще множество. Я не призываю Вас все бросить. В нин-дзюцу мы не отрабатываем каждый удар. Я бы сказал, что у нас их нет. Есть ударные формы, ударные формы – это положения кулака, а не сам удар (его траектория). Наносим прямой удар несколько раз, но при этом меняем форму удара.

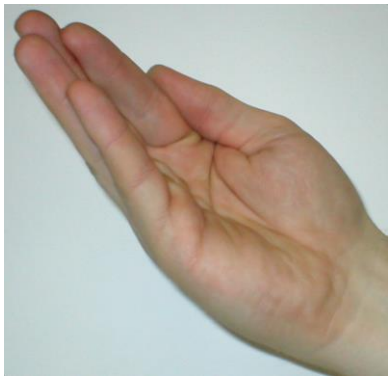
Так мы избегаем множество повторений.

А теперь перейдем к формам нанесения ударов:

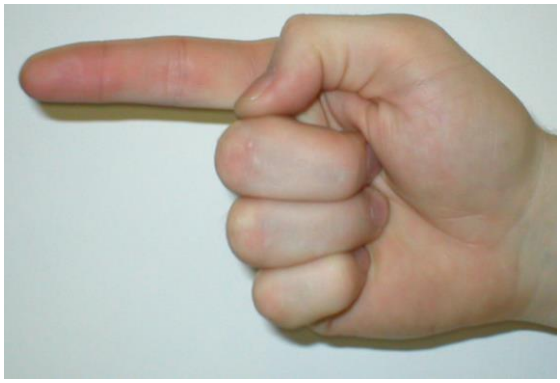
Сиканкэн
удар согнутыми суставами пальцев

Боси кэн
удар кончиком большого пальца

Ситан кэн
удар кончиками пальцев

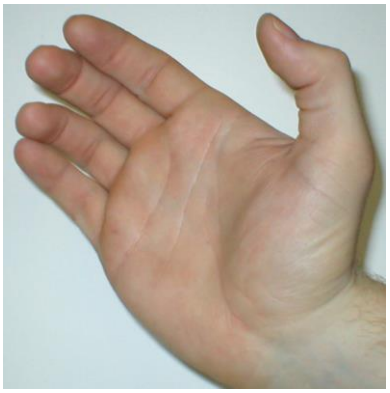


Рюкэн
удар указательным пальцем.

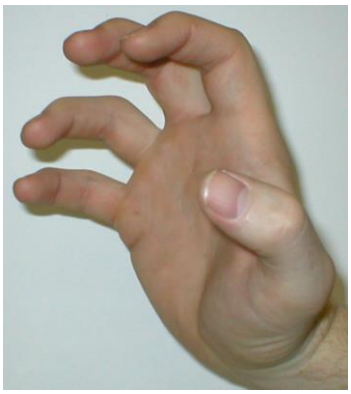


Фудо кэн
удар передней частью кулака

Осукэн
удар основанием ладони.



Сяко кэн
удар “когтями”



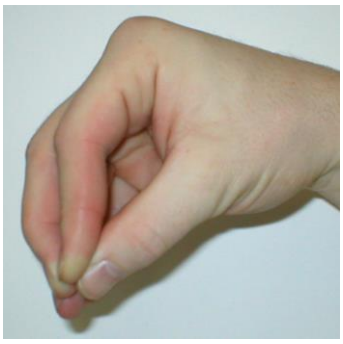
Сосу кэн
удар тремя пальцами.

Ниокен
удар суставом мизинца.

Кокэн
удар сгибом большого пальца

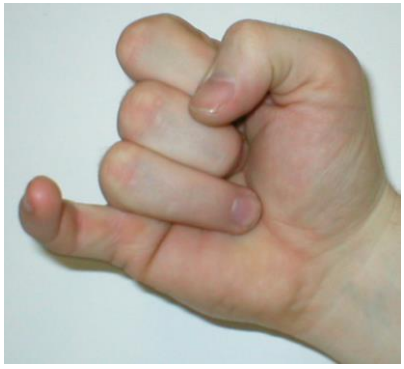
Сюко кэн
удар обратной стороной кулака.

Сиханкен
удар «щепоткой»

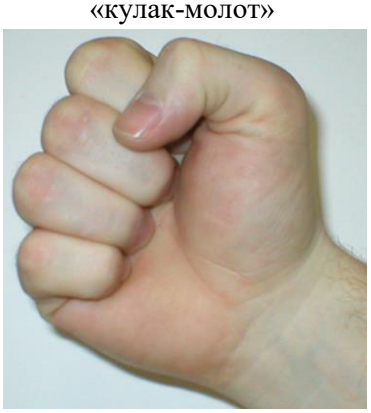


Накадакакэн
удар суставом среднего пальца.

Сисин кэн
удар мизинцем



Цуйкен
«кулак-молот»



Коши
удар подушечками стопы

Какато
удар пяткой

Сокуяку
удар подъемом стопы.

Характеристика коппо-дзюцу и коси-дзюцу была бы не полной, если мы не рассмотрим еще один подраздел, очень важный - это Кюсё. Кюсё - это жизненно важные точки. Самих точек и методов поражения существует много, но необходимо выделить основные группы. В самых общих чертах все точки можно разбить на пять категорий:

- поражения суставов и костей;
- поражения внутренних органов;
- поражения сердечно-сосудистой системы;
- поражения нервной системы;
- поражения системы меридианов внутренней энергии Ки.

Многие из точек не имеют четкой характеристики повреждений, так как при их поражении нарушается сразу две или более систем жизнедеятельности организма. Ниже приведу список наиболее известных жизненно важных точек (кюсе), а также последствия их поражения. Здесь я не буду описывать все точки, которые известны многим мастерам боевых искусств. Достаточно знать несколько точек или областей поражения, которые часто применяются в бою нинпо-тайдзюцу.

Bujinkan Tengu Dojo Russia
Alexei Lokanov