

Кихон-Гата (Коси-кихон-санпо-но-ката)

Итимондзи-Ката (Ичи-ката)

1. Вы стоите в Итимондзи-но-камаэ. Противник наносит удар в лицо. Вы выполняете дзедан-уке и наносите с шагом вперед омотэ-суюто.

Р/С: Защита выполняется с уходом на Кохо-нанамэ-сабаки, воздействие на бицепс противника. Омотэ-суюто выполняется в область сонной артерии (или в область сердца). Всегда присутствует вкладка массы в удар.



а) Итимондзи-но камаэ



б) Дзедан-уке



в) Выведение из равновесия (хаппо-кудзуси)



г) Омотэ-суюто

Хитё-Ката (Хичё-ката)

2. Вы стоите в Хитё-но-камаэ (или Итимондзи). Противник наносит удар в живот. Отражаете удар защитой Гедан-уке. Наносите удар ногой Кери-агэ (которая была приподнята), поставьте её вниз к правой ноге (немного вперед) и сразу удар с шагом вперед ура-суюто (рукой, которая прикрывала сердце).

Р/С: При защите гедан-уке немного наклоните корпус вперед, выпрямляя корпус нанесите удар Кери-аге в область ребер или подмышку. Ура-суюто наносится в область сонной артерии.



а) Итимондзи-но камаэ



б) Хите-но камаэ + Гедан-уке



в) Хоко-но кери



г) промежуточная фаза



д) Ура-сюто

Дзюмондзи-Ката

3. Вы стоите в Дзюмондзи-но-камаэ. Противник наносит удар в лицо. Вы выполняете Дзедан-уке (но не блокируете движением по горизонтали). Защита должна быть выполнена так, чтобы локоть противника немного приподнялся вверх и в сторону. Это достигается за счет попадания в болевую точку, находящуюся между мышцами бицепса и трицепса.



а) Дзюмондзи-но камаэ



б) Дзедан-уке (в нервный пучок)

После этого сразу же, этой же рукой выполнить босикен в ребра или подмышку, воздействуя на лимфоузлы. Противник отклонится от боли и может выполнить шаг назад, но он опять нападает.



в) Босикен-цки (подмышку)



г) Дзедан-уке (в нервный пучок)

Атака теперь другой рукой. Вы снова выполняете дзедан-уке, но защита несет более сильный характер в приложении силы. После защиты нанесите снова босикен в лимфоузлы. Выполните завершающий удар с прониканием во внутренности. Противник падает. Вы можете отойти в Косэй-но-камаэ или сделать шаг вперед, как бы показывая противнику серьезные намерения, если он попытается еще раз напасть.



д) Босикен-цки (подмышку)



е) конечная фаза



Промежуточная фаза после удара Босикен-цки под мышку

P.S: Следите за выполнением техники. Каждое Ката выполняйте по очереди. Сначала выполняйте в парах, только потом можно увеличивать атакующих партнеров.

Итак, сначала вдвоем отработка всех Ката. Потом перейдите на ступень выше – Вас окружают четыре человека. Двое с боков, третий спереди, четвертый сзади. Выполняйте поочередно Ичи-Ката, противники по очереди нападают. Так тренируйте все три Ката.

Следующий этап (ступень), нападение восьми нападающих. Отработка аналогична с выполнением техники против четырех противников. На основе таких тренировок Вы постигните принципы восьми сторон. Главное чувствуйте каждое движение, которое Вы выполняете. Не увлекайтесь движениями, скоростью выполнения и прикладывания силы в удары. Все придет со временем.

Помните одно: *только ощутив, прочувствовав, можно понять все движения. Поняв и ощутив движения - значит постичь исток, а это самое сокровенное. Если Вы приобрели это, то оно волеется в Ваше сердце. Вы будете жить этим чувством, а это чувство будет жить Вами.*

Bujinkan Tengu Dojo Russia
Alexei Lokanov