

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
спортивная школа станицы Выселки
муниципального образования Выселковский район**

Методическая разработка

**«Стойки в киокусинкай - основа для развития силы, скорости,
правильности передвижения, стабильности и своевременности принятия
необходимой дистанции»**

Тренер-преподаватель
МАУ ДО СШ ст. Выселки
Резников Александр Иванович

Выселки

2023 г.

Введение:

Стойки играют важную роль в любом виде спорта. Хорошая стойка – это стабильная устойчивость. Чтобы достичь устойчивости, необходимо стоять крепко на обеих ногах, делать площадь базы, образуемой обеими ногами (стопами) большей, насколько возможно, и держать центр тяжести близко к центру этой базы. При этих условиях могут выполняться сильные приемы киокусинкай, при этом заботясь, конечно, чтобы другие требования для сильных приемов также выполнялись. Если центр тяжести стойки помещен близко от наружного предела площади базы стойки, равновесие может ослабиться, если центр тяжести перемещается к наружной стороне площади базы стойки, равновесие в стойке не сохраняется, и обучающийся по программе «Киокусинкай» может упасть.

Без правильного равновесия в стойке невозможно выполнить сильный прием киокусинкай. Кроме того, проведение до конца приема не возможно до тех пор, пока равновесие в стойке не восстановится, в результате чего атака замедляется. Защита против атаки противника также невозможна без правильного равновесия в стойке. Наиболее актуально требование устойчивости к стойке в «Киокусинкай», так как 30 процентов ударов в этом виде спорта приходится на удары ногами (ГЕРИ).

Поэтому на примере ударов ногами (ГЕРИ) рассмотрим важность и значимость содержания данной методической разработки.

Правильное равновесие и устойчивость особенно важна в случае приемов ногами (ГЕРИ), так как площадь базы уменьшается до площади подошвы опорной ноги. Целью должно быть удержание центра тяжести в пределах площади опоры. Является большой трудностью в отношении равновесия в стойке делать удар ногой, когда тело движется из одной позиции в другую; старайтесь развить умение выполнить удар ногой в конце каждого движения. Ваша стойка должна быть устойчивой для того, чтобы сохранить равновесие, даже если тело опирается лишь на одну ногу. Если Ваша стойка неустойчива, Вы не можете сделать эффективный удар ногой или мгновенный блок и контратаковать на атаку противника. Практикуйтесь до тех пор, пока Ваше тело не сможет сохранять стойку довольно уравновешенную для проделывания сильного удара ногой в любой момент времени. Выше сказанное относится и к другим техникам киокусинкай: удары руками, блокирующим движениям (блокам), передвижениям в различных стойках.

1. Важность правильной формы.

Если телу не достает равновесия и устойчивости, атакующие и защитные приемы становятся неэффективными. Умение защищаться против атаки в любом положении в большей степени зависит от поддержания правильной формы.

Стойки в Каратэ главным образом различаются позицией нижней части тела.

Сильные, твердые, правильные и отлично проведенные приемы должны

выполняться лишь из сильной (крепкой) и устойчивой основы (базы). Верх тела должен держаться крепко на этой сильной базе, спина должна быть прямой или перпендикулярной к полу (грунту). Несмотря на то, что эффективная атака невозможна из сильной стойки, ее меняют только лишь перед атакой. Если ученик концентрируется слишком много на твердой и устойчивой стойке, он может потерять подвижность.

2. Требования к хорошей стойке.

В дополнение к выше сказанному следующие пункты близко связаны в развитии хорошей стойки. Ученик должен:

- удерживать равновесие при выполнении нападающих и защитных приемов;
- вращать свои бедра плавно при выполнении приема;
- выполнять приемы с возможно большей скоростью;
- следить, чтобы мышцы, используемые в атаке или защите, работали всегда гармонично.

Поэтому первейшим условием является создание сильной и устойчивой баз. Из этой базы все части тела должны работать гармонично, как одно целое. Другими словами, ноги, туловище, руки и кисти должны контролироваться индивидуально, однако, в то же время, работать вместе, как одно целое. Также важно, чтобы мышцы, необходимые для выполнения различных приемов, полностью отзывались и чтобы они не использовались, находясь в расслабленном состоянии. Если Ваша стойка неправильна, гармоничное взаимодействие Ваших мышц отсутствует, и Ваши приемы менее эффективны.

Плохая форма приводит к невозможности использовать (применить) мышцы в движении, часто работают мышцы, которые мешают точному, быстрому и сильному движению. Сильные, правильные приемы зависят от их проведения на твердой базе. Чувствительный контроль необходим в киокусинкай, а он возможен только при устойчивой и правильной стойке. Многие ученики киокусинкай имеют лишь неполное знание стоек. Многие незнакомы с различными их разновидностями. Даже в случае отдельной стойки имеются реальные развития в ее формах в разное время. Например, форма какой-то стойки различна в готовой позиции и в позиции, из которой в данное время выполняется прием. Форма стойки немедленно после приема меняется на противоположную, отличающуюся от предшествующей второй. Имеются легкие изменения в каждой стадии, хотя форма остается такой же самой. Общие представления об определенной стойке для отдельного случая чужды киокусинкай. Различные стойки выбирают, глядя на обстоятельства. Однако она должна быть естественной и предоставлять возможность для неограниченных движений во всех направлениях и принятии другой позиции. Несколько конкретных примеров помогут понять выше сказанное. ВЗЕНКУТСУДАЧИ (передняя стойка) имеются важные отличия между стойкой подготовительной для применения приема и той же стойкой в момент проведения приема. В первом случае колено впереди стоящей ноги

должно быть согнуто, мышцы в бедрах и икрах обеих ног расслаблены, позволяя гибкое и быстрое движение ими. Однако в момент проведения (выполнения) приема мышцы ног должны напрячься, закрепляя положение ног на грунте и давая силу движению. К тому же в ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ и НЕКОАШИ-ДАЧИ (стойка кошки) позицию следует принимать не такую низкую, потому что мышцы становятся напряженными, не гибкими или тугими (жесткими). Если это бывает, то невозможно двигаться быстро, когда это необходимо.

Вредным для развития начинающих является то, что вместо концентрации на основной тренировке они пытаются имитировать стойки, используемые продвинувшимися учениками. Продвинувшиеся могут стоять чуть неправильно, с бедрами в сравнительно высокой позиции. Однако они могут изменить стойку в положение очень сильное и устойчивое, понизив бедра. Для новичка трудно копировать эти изменения, и, если рассудить, то продвинувшиеся ученики потратили более долгое время на их отработку. Если начинающие стоят подобно продвинувшимся, они теряют свое равновесие во время концентрации приема. Помните, что кроме устойчивости в готовой или защитной позиции, стойка должна быть достаточно сильной и устойчивой против толчков, случающихся при выполнении приемов. Стойки меняются, согласуясь с направлением движения и вида применяемого приема.

Исчерпывающее изучение у наших предков дало несколько стоек, которые являются основой современного киокусинкай.

Ознакомимся со следующими стойками отдельно.

3. Стойки в киокусинкай можно разделить на три группы:

- а) естественные (информационно-внимательные) - позиция, называемая ШИЗЕН-ТАЙ;
- б) защитные;
- в) боевые (наступательные).

Для того, чтобы научиться их различать и знать, в какой момент боя какую стойку необходимо принять, рассмотрим подробно основные стойки киокусинкай. выше позиция ШИЗЕН-ТАЙ включает в себя следующие стойки:

МУСУБИ-ДАЧИ - информационно-внимательная стойка (стопы развернуты наружу, пятки вместе);

ХЭЙСОКУ-ДАЧИ - информационно-внимательная стойка (стопы вместе);

ХАЧИДЗЕ-ДАЧИ - информационно-внимательная стойка (стойка с расслабленными ногами);

ТЭИДЗЕ-ДАЧИ - информационно-внимательная стойка (Т-стойка);

ХЭЙКО-ДАЧИ - информационно-внимательная стойка (параллельная стойка).

ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ - передняя наступательная стойка;

КОКУТСУ-ДАЧИ - задняя оборонительная стойка;

КИБА-ДАЧИ - стойка с широко расставленными ногами (стойка всадника);

ШИКО-ДАЧИ - квадратная стойка;

ФУДО-ДАЧИ - укоренившаяся стойка;

НЕКО-АШИ-ДАЧИ - кошачья стойка (НЕКО - кошка);

САНЧИН-ДАЧИ - стойка стекла в часах;

ХАНГЕТСУ-ДАЧИ - полулунная стойка;

РЕНОДЗЕ-ДАЧИ - L-стойка.

Помимо этих основных стоек в КАРАТЭ есть также и производные из них стойки такие, как, например, СОЧИН-ДАЧИ, КАМАЕТЭ-ДАЧИ и т.д. Каждая стойка предназначена для определенной цели. Следовательно, прогресс в изучении может быть медленным, если новички не придерживаются строгих правил и принципов в форме каждой стойки. Не позволительная форма любой стойки портит ее так, что трудно отличить одну стойку от другой. Поэтому необходимо оказывать строгое внимание к требованиям каждой стойки. Определенные методы тренировок полезны в изучении стоек. Например, полезно держаться в той же самой стойке с напряжением долгое время. Другой метод: попеременно напрягать и расслаблять мышцы с короткими промежутками во время держания стойки. Последний метод также помогает развитию координации и развивает чувство, необходимое для правильного сосредоточения приема. При изучении стойки полезно практиковаться в наступательных и оборонительных приемах, которые лучше всего идут из этой стойки.

4.Позиция ШИЗЕН-ТАЙ.

В позиции ШИЗЕН-ТАЙ все тело должно быть расслабленно, однако бдительное, готовое для возможного движения. Не имеется особых намерений, однако из естественной позиции может быть быстро принята позиция атаки или защиты. Поэтому колени должны быть расслаблены и подвижны (гибки), и вес тела равномерно распределен между обеими ногами. Позиция тела и ступней изменяется в различные формы ШИЗЕН-ТАЙ, однако принцип бдительного расслабления - общий.

Стойки в ШИЗЕН-ТАЙ:

ХЭЙСОКУ-ДАЧИ

- информационно-внимательная стойка готовности - стопы параллельны так, чтобы они касались друг друга колени выпрямлены, но не напряжены.

МУСУБИ-ДАЧИ

- информационно-внимательная стойка готовности - во всех отношениях подобна ХЭЙСОКУ-ДАЧИ, кроме того, что стопы развернуты наружу на 45 градусов, пятки вместе.

ХАЧИДЗЕ-ДАЧИ (смотреть Рисунок № 5)

- информационно-внимательная стойка готовности - стойка с расставленными ногами; эта стойка, возможно, более естественная и удобная, чем все остальные стойки в позиции ШИЦЕН-ТАЙ; для ее выполнения необходимо стопы поместить так, чтобы пятки разделялись дистанцией, приблизительно равной ширине бедер, а пальцы были развернуты в стороны - наружу на 45 градусов; одна нога не должна быть впереди другой; прямая линия разрезает пополам обе пятки.

ХЭЙКО-ДАЧИ

- информационно-внимательная стойка готовности - параллельная стойка, подобная ХАЧИДЗЕ-ДАЧИ, однако в этой стойке стопы параллельны друг другу.

УЧИ-ХАЧИДЗЕ-ДАЧИ

- информационно-внимательная стойка готовности - обратная стойка с расставленными ногами, для принятия которой стопы необходимо расположить так, чтобы пятки находились отдельно друг от друга, как в ХАЧИДЗЕ-ДАЧИ и ХЭЙКО-ДАЧИ, на ширине бедер, однако стопы развернуты вовнутрь на 45 градусов.

ТЭИДЗЕ-ДАЧИ

- информационно-внимательная стойка готовности - Т-стойка - стопы в этой стойке расположены приблизительно в форме буквы "Т" сзади стоящей стопой - вершиной "Т"- повернутой слегка вовнутрь; дистанция - около 30 см - отделяет пятку впереди стоящей ноги от подъема сзади стоящей ; в случае, когда правая нога находится впереди, эта позиция называется МИГИ-ТЭИДЗЕ-ДАЧИ (правосторонняя "Т"- стойка (МИГИ - правый, вправо, правосторонний), когда же впереди находится левая нога , то эта позиция называется ХИДАРИ-ТЭИДЗЕ-ДАЧИ (левосторонняя "Т"-стойка (ХИДАРИ - левый , влево, левосторонний).

РЕНОДЗЕ-ДАЧИ

- информационно-внимательная стойка готовности - L-стойка - стопы образуют латинскую букву "L" так, что линия, приблизительно пересекающая фронт, проходит рядом с задней частью сзади стоящей ноги (стопы); стойка РЕНОДЗЕ-ДАЧИ, так как она является несимметричной стойкой, предусматривает аналогично ТЭИДЗЕ-ДАЧИ положения МИГИ и ХИДАРИ, т.е. правосторонняя "L"-стойка называется МИГИ-РЕНОДЗЕ-ДАЧИ, а левосторонняя - ХИДАРИ-РЕНОДЗЕ-ДАЧИ.

5.Боевые, наступательно-боевые и защитные стойки.

Следующие стойки являются оптимальными вариантами положения бойца вовремя ведения нападения или защиты в бою. Каждая из ниже указанных стоек основана на физиологических принципах устойчивости и неуязвимости, проработана и усовершенствована на протяжении длительного изучения нашими предками за всю историю развития киокусинкай.

ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ

- передняя наступательно - боевая стойка (ЗЕН - вперед). Общее рассмотрение: Конечно, имеется большое количество расстояний между впереди стоящей и сзади стоящей ногами. Чтобы правильно принять стойку ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ, необходимо опустить прежде всего бедра, затем согнуть колено впереди стоящей ноги так, чтобы и колено, и пальцы этой ноги находились на одной прямой вертикальной линии, перпендикулярной грунту ; при этом стопа направлен на вперед и слегка вовнутрь. Сзади стоящая нога полностью выпрямлена и отведена в сторону на дистанцию от линии, на которой расположена впереди стоящая нога, равную ширине бедер, а расстояние между стопами должно быть равно одной голени плюс три-четыре кулака. Корпус можно направить либо прямо вперед, либо в ХАНМИ (полу фронтальная позиция) и держать прямо, т.е. необходимо сохранять спину прямой и в вертикальном положении. В позиции ХАНМИ бедра и плечи держите под углом 45 градусов к фронту, однако лицо смотрит вперед, взгляд в глаза противнику. Передняя стойка - сильна и особенно эффективна тогда, когда сила должна двигаться вперед; в ней можно блокировать атаки спереди, в то же время она также является сильной позицией для атаки цели, находящейся впереди.

Специфические пункты для запоминания:

- 1.Держите дистанцию, равную приблизительно 90-95 сантиметров; держите ширину между ступнями, равную ширине бедер.
- 2.Стяните лодыжки и колени обеих ног и держите подошвы стоп твердо в контакте с грунтом.
- 3.Направьте стопу впереди стоящей ноги слегка вовнутрь; поверните стопу сзади стоящей ноги на 45 градусов в сторону - наружу.
- 4.Поместите колено впереди стоящей ноги в такую позицию, чтобы вертикальная линия спускалась из его центра точно к основанию пальцев (КОШИ).
- 5.Распределите вес тела так , чтобы впереди стоящая нога была загружена на 60% , а сзади стоящая, - соответственно, на 40% общего веса тела; центр тяжести таким образом расположен ближе к впереди стоящей ноге (стопе).

Стойка ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ является несимметричной стойкой, поэтому она предусматривает варианты правосторонней позиции (МИГИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ) и левосторонней (ХИДАРИ-ЗЕНКУТСУДАЧИ). Переход из МИГИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ в ХИДАРИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ осуществляется плавным,

но быстрым движением, подтягивая сзади стоящую ногу (в данном случае - левую) к впереди стоящей (правой) по дуге, не отрывая ее от грунта и не выпрямляя; затем, продолжая эту дугу, вынести эту же (левую) ногу вперед и в сторону так, чтобы Вы, только переместив массу на эту ногу, сразу же приняли положение ХИДАРИЗЕНКУТСУ-ДАЧИ. Аналогично производится переход из ХИДАРИЗЕНКУТСУ-ДАЧИ в МИГИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ. Таким образом, можно перемещаться вперед и назад. Однако, чтобы развернуться в сторону, движение несколько видоизменяется, а именно, движущаяся нога идет не вперед, а в нужную Вам сторону. Чтобы развернуться в стойке ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ на 180 градусов, существует два вида разворота - большой и малый. Большой разворот исключает смену положения МИГИ и ХИДАРИ, однако малый разворот эту смену предусматривает. Т.е. для того, чтобы выполнить большой разворот на 180 градусов в позиции ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ, нужно завести впереди стоящую ногу по окружности назад так, чтобы при развороте на подошвах стоп вокруг своей оси Вы оказались в том же положении ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ, но развернутыми на 180 градусов. Малый разворот вокруг своей оси заключается в переносе сзади стоящей ноги в сторону - вовнутрь, после чего остается только развернуться на подошвах стоп на 180 градусов, в результате чего Ваше положение в ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ сменится, т.е. если Вы первоначально стояли в позиции МИГИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ, то после разворота Вы примите положение ХИДАРИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ, и наоборот. Однако эти развороты не ограничены углом в 180 градусов. Таким образом можно развернуться в любой нужный Вам угол. Все зависит от того, куда Вы занесете движущуюся ногу. Это и определит величину угла разворота. Изучение движений из ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ начинайте не спеша, по детально, однако в бою эти движения должны осуществляться резко и с максимальной быстротой, чтобы не дать противнику разгадать и предвидеть конечную цель Ваших действий. В процессе отработки перемещений используйте приемы атаки и защиты. Это поможет Вам в освоении техники единства движений во время схватки и владения своим телом как единым целым.

КОКУТСУ-ДАЧИ

- задняя защитно-боевая стойка (КО - назад, задний). Общее рассмотрение: Держа бедра низко, согните колено сзади стоящей ноги и вытяните впереди стоящую ногу вперед, но не выпрямляйте ее. Стопы между собой образуют прямой угол, а пятки находятся на одной линии. Тазобедренный сустав, колено и наружное ребро стопы сзади стоящей ноги находятся в одной вертикальной плоскости, параллельной фронту. Эта стойка является идеальной позицией, из которой блокируются атаки, идущие спереди, а затем, переменив ее на ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ, производится немедленная контратака.

Специфические пункты для запоминания:

1. Расставьте стопы обеих ног на расстоянии около 80-90 см и поместите стопу сзади стоящей ноги в такое положение, чтобы ее пятка пересекла

линию, проведенную вдоль через середину стопы впереди стоящей ноги, т.е. одна стопа - впереди, другая - сзади.

2. Согните щиколотку сзади стоящей ноги и держите низ стопы устойчиво на грунте; пятку впереди стоящей стопы поместите на грунт.

3. Направьте впереди стоящую стопу прямо вперед; поверните сзади стоящую стопу вбок, однако натяните ее слегка вперед или вовнутрь; при этом щиколотка ее образует прямой угол по отношению к другой стопе (впереди стоящей).

4. Напрягите колено сзади стоящей ноги насколько возможно - так, чтобы вертикальная линия опускалась из колена в точку, находящуюся впереди пальцев стопы (КОШИ) на расстоянии одного кулака; сохраняйте наружное напряжение в колене для придания силы стойке.

5. Переместите центр тяжести так, чтобы на сзади стоящую ногу приходилось 70% , а на впереди стоящую - 30% веса тела. Перемещение из этой стойки сходно с перемещением из стойки ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ , однако для разворота на 180 градусов вокруг своей оси достаточно только развернуться на стопах, так как пятки стоп расположены

на одной прямой линии, перпендикулярной фронтальной. Стойка КОКУТСУ-ДАЧИ не является симметричной стойкой, поэтому она, как и ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ, предусматривает положения МИГИ и ХИДАРИ.

КИБА-ДАЧИ

- стойка с широко расставленными ногами ("стойка всадника"; КИБА - всадник) Общее рассмотрение: Для хорошего выполнения КИБА-ДАЧИ согните колено, держа верх тела перпендикулярно к грунту, и передняя плоскость тела смотрит вперед. Эта позиция похожа на ту, когда человек сидит верхом на лошади. КИБА-ДАЧИ является сильной по отношению к сторонам, и используется, когда применяются приемы, направленные в сторону. Например, ЕМПИ-УЧИ (удар локтем) или УРАКЕН-УЧИ (удар тылом кулака) выполняются из этой позиции.

Специфические пункты для запоминания:

1. Держите верх тела в стойке перпендикулярно к грунту и не отклоняйте его вперед или назад, иначе нарушается устойчивость.

2. Напрягайте стопы вовнутрь для преодоления их склонности повернуться наружу, т.е. стопы Ваших ног должны быть параллельны друг другу.

3. Конечно, необходимо, чтобы подошвы стоп крепко стояли на грунте, и колени были разведены в стороны.

4. Согните щиколотки и колени так, чтобы последние оставались в правильном положении.

5. Держите бедра низко ; если колени выпрямлены, бедра поднимаются вверх.

6. Держите ягодицы напряженно, однако препятствуйте их подаче назад; если это имеется, верх тела наклоняется вперед.

7. Расстояние между стопами держите приблизительно равным 90-95 см - две ширины плеч.

8. Вес тела равномерно распределен на обе стопы, а центр тяжести находится прямо напротив середины линии, соединяющей пятки стоп. Передвижения из стойки КИБА-ДАЧИ осуществляется только в стороны путем заноса одной ноги за другую. При этом необходимо знать, что все перемещения из любых стоек должны производиться на одном уровне (высоте).

САНЧИН-ДАЧИ

- стойка стекла в часах. Общее рассмотрение: Правая стопа недалеко позади левой так, что воображаемая горизонтальная линия проходит сзади пятки левой стопы и перед большим пальцем правой. Оба колена должны быть согнутыми и повернуты вовнутрь. Как и в предшествующих стойках, держите верх тела перпендикулярно к грунту и напрягите живот. Несмотря на относительно узкую позицию стоп, эта стойка создает сильную основу для защитных приемов. Из этой стойки легко можно перейти в другую стойку, а также и в любом направлении. Колени в САНЧИН-ДАЧИ согнуты и сведены вовнутрь, в противоположность КОКУТСУ-ДАЧИ и КИБА-ДАЧИ, где они напрягаются в направлении наружу.

Специфические пункты для запоминания:

1. Поместите стопы на расстоянии, приблизительно равном ширине бедер; держите пятку впереди стоящей стопы на одной линии с большим пальцем сзади стоящей.

2. Направьте стопы вовнутрь под углом 45 градусов, т.е. они образуют между собой прямой угол.

3. Согните колени так, чтобы вертикальные линии, опущенные из каждого колена, доходили до точек, находящихся прямо перед большими пальцами стоп на расстоянии одного кулака.

4. Напрягите щиколотки и сожмите колени вовнутрь; особенно заботьтесь об узких коленях, потому что стопы расположены относительно узко.

5. Напрягите мышцы внутренних частей бедер и ягодиц.

6. Конечно, проекция центра тяжести находится на середине отрезка прямой между стопами; вес тела, следовательно, распределяется равномерно между обеими ногами. Стойка САНЧИН-ДАЧИ также очень эффективна для отработки ударов и блоков руками в период тренировки.

ШИКО-ДАЧИ

- квадратная боевая стойка. Общее рассмотрение: Стойка ШИКО-ДАЧИ отличается от стойки КИБА-ДАЧИ только тем, что стопы повернуты наружу на 45 градусов и бедра опущены ниже. Вертикальная линия опускается из

центра тяжести в точку, лежащую на середине отрезка между стопами. Остальные моменты этой стойки такие же, как и в стойке КИБА-ДАЧИ.

ХАНГЕТСУ-ДАЧИ

- полулунная стойка. Общее рассмотрение:

ХАНГЕТСУ-ДАЧИ - стойка между ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ и САНЧИН-ДАЧИ. Положение стоя почти одинаковое, как и в ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ, однако расстояние между стопами в ХАНГЕТСУ-ДАЧИ короче. Метод напряжения коленей вовнутрь, однако, сходен с САНЧИН-ДАЧИ. Эта стойка пригодна и для атаки, и для защиты, однако более благоприятна для защиты. ХАНГЕТСУ-КАТА (полулунные официальные упражнения) передают (выражают) ритмическое чувство.

ФУДО-ДАЧИ

- укоренившаяся стойка. Общее рассмотрение: Эта стойка еще известна как СОЧИН-ДАЧИ. Это комбинация ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ и КИБА-ДАЧИ. ФУДО-ДАЧИ является устойчивой и сильной стойкой, создавая впечатление глубоко укоренившегося дерева. Только изменением направления, в котором смотрят стопы, из этой стойки можно повернуться в КИБА-ДАЧИ. В ФУДО-ДАЧИ оба колена должны быть согнуты в одинаковой степени.

ФУДО-ДАЧИ является эффективной для борьбы блокирования сильной атаки и проделывания немедленной контратаки. В этой стойке необходимо напрячь силы в коленях наружу и равномерно распределить вес тела между обеими ногами.

НЕКО-АШИ-ДАЧИ

- кошачья стойка (НЕКО - кошка). Общее рассмотрение: Чтобы принять стойку НЕКО-АШИ-ДАЧИ, начните из КОКУТСУ-ДАЧИ возвращать впереди стоящую стопу, пока пятка не поднимется, и основание стопы будет слегка касаться грунта. Поверните колено впереди стоящей ноги слегка вовнутрь так, чтобы бедро защищало пах. Направьте сзади стоящую стопу вперед на 45 градусов и согните колено. Переместите большую часть веса тела (90%) на сзади стоящую ногу. Эта форма применяется, когда хотите отступить и сделать ловкие (проворные) движения тела. Например, использовать НЕКО-АШИ-ДАЧИ, когда движетесь вне досягаемости атаки противника, а затем контратакуете впереди стоящей ногой. Это очень упругая (эластичная) стойка. НЕКО-АШИ-ДАЧИ дает впечатление сжимающейся кошки, готовой прыгнуть. Ее часто можно увидеть в вольной форме спарринга - ДЗИУЙЮ-КУМИТЭ.

Стабильность (устойчивость) стойки в большей степени зависит от площади, заключенной внутри ее основы, например, КОКУТСУ-ДАЧИ более устойчива, чем НЕКО-АШИ-ДАЧИ, а ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ обеспечивает большую устойчивость, чем КОКУТСУ-ДАЧИ. Это потому так, что площадь базы КОКУТСУ-ДАЧИ больше, чем у НЕКО-АШИДАЧИ, площадь базы ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ больше, чем у КОКУТСУ-ДАЧИ. Однако надо также учитывать положение центра тяжести. Если он понижается, устойчивость

увеличивается. Поэтому стойки, в которых бедра располагаются относительно низко, устойчивее, чем стойки, в которых бедра располагаются высоко, потому что величина их базы большая, и центр тяжести в этих позициях расположен низко. Детали стойки увеличивают или уменьшают устойчивость, так как центр тяжести поднимается или опускается. Поэтому ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ будет более устойчива, если бедра низко и менее - если высоко. Другим является то, что тело более устойчиво на обеих ногах, чем на одной. Например, САНЧИН-ДАЧИ сильнее, чем ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ или НЕКО-АШИ-ДАЧИ потому, что в первой используются обе ноги как база, в то время как в двух последних большей частью используется лишь одна нога. Правильная стойка (нужная) применяется в зависимости от ситуации. Нет ни одной стойки, которая была бы пригодна для всех случаев.

6.Тренировка стойки.

После краткого изложения основных пунктов начинайте тренировки в правильном применении стойки. Лучшим методом является принятие одной стойки, а затем движение в родственные стойки в повороте без поднятия стопы. Конечно, бедра нельзя поднимать вверх или вниз, когда из одной стойки переходим в другую. Держите Ваши кисти на бедрах в продолжении этих движений.

ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ:

- а) примите ХАЧИДЗЕ-ДАЧИ или ШИЗЕН-ТАЙ, кисти рук на бедрах;
- б) скользите правой стопой вперед и примите позицию МИГИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ; делайте это так, чтобы Ваша стопа слегка оставалась в контакте с грунтом; вообразите, что лишь толщина листа бумаги отделяет Вашу подошву от грунта;
- в) возвратите правую стопу в прежнюю позицию и снова примите ШИЗЕН-ТАЙ; г) скользите левой ногой перед собой вперед и примите ХИДАРИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ;
- д) возвратитесь в прежнюю позицию движением стопы назад;
- е) скользите правой стопой на шаг назад и примите ХИДАРИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ; ж) возвратитесь в ШИЗЕН-ТАЙ;
- з) скользите левой стопой на шаг назад и примите МИГИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ;
- и) вернитесь в ШИЗЕН-ТАЙ;
- к) скользите левой стопой влево, повернув тело влево, и примите позицию ХИДАРИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ;
- л) вернитесь в ШИЗЕН-ТАЙ;

м) скользите правой стопой вправо, повернув тело вправо, и примите позицию МИГИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ;

н) вернитесь в ШИЗЕН-ТАЙ.

КОКУТСУ-ДАЧИ:

а) примите ХАЧИДЗЕ-ДАЧИ или ШИЗЕН-ТАЙ с кистями рук на бедрах;

б) скользите правой стопой вперед и примите МИГИ-КОКУТСУ-ДАЧИ;

в) возвращая правую стопу назад, примите ШИЗЕН-ТАЙ;

г) скользите левой стопой вперед и примите ХИДАРИ-КОКУТСУ-ДАЧИ;

д) возвращая левую стопу назад, примите ШИЗЕН-ТАЙ;

е) скользите левой ногой на шаг назад и примите МИГИ-КОКУТСУ-ДАЧИ;

ж) вернитесь в ШИЗЕН-ТАЙ;

з) скользите правой ногой на шаг назад и примите ХИДАРИ-КОКУТСУ-ДАЧИ;

и) вернитесь в ШИЗЕН-ТАЙ;

к) скользите левой стопой влево, повернув тело влево, и примите ХИДАРИ-КО-КУТСУ-ДАЧИ;

л) вернитесь в ШИЗЕН-ТАЙ;

м) скользите правой стопой вправо, повернув тело вправо, и примите МИГИ-КОКУТСУ-ДАЧИ;

н) вернитесь в ШИЗЕН-ТАЙ.

НЕКО-АШИ-ДАЧИ:

практикуйтесь двигаться в НЕКО-АШИ-ДАЧИ во всех направлениях, как в случае КОКУТСУ-ДАЧИ. Однако, когда двигаете правую стопу назад в НЕКО-АШИ-ДАЧИ, отодвигайте левую стопу лишь на половину шага, поднимите пятку. Возвращаясь в ШИЗЕН-ТАЙ, сначала верните левую стопу в прежнюю позицию, а затем двигайте правую стопу. Эти принципы применять, когда движетесь в обратную сторону тела.

КИБА-ДАЧИ:

а) примите ХАЧИДЗЕ-ДАЧИ или ШИЗЕН-ТАЙ с кистями на бедрах;

б) переставьте левую стопу на место, передвигая бедра вправо, и скользите правой стопой вправо; лицо направленно вперед, и примите КИБА-ДАЧИ;

в) вернитесь в ШИЗЕН-ТАЙ;

г) поставьте правую стопу на место, передвигая бедра влево, и скользите левой стопой влево; лицо направленно вперед, примите КИБА-ДАЧИ;

д) вернитесь в ШИЗЕН-ТАЙ.

7.Тренировка стоек в непрерывном движении.

Когда движетесь, держите бедра на одном уровне и слегка скользите стопой по грунту. Практикуя движение, сначала делайте 5 шагов вперед, а затем повернитесь и сделайте 5 шагов в обратном направлении. Конечно, можно отступать назад вместо поворота, практикуясь в движении от атаки.

ВЛИЯНИЕ СИЛЫ В БЕДРАХ

Разрушительная сила в киокусинкай порождается при повороте тела, а особенно при вращении бедер. В проделывании удара киокусинкай, как и в ударах бейсбола или гольфа (по мячу), плавное, быстрое вращение бедрами на одинаковом уровне важно для эффективного приложения силы. Нельзя делать удар одной лишь силой руки и плеча. Сила создается при вращении бедер и передается к позвоночнику, а затем к мышцам груди, и плеч, и наконец, в руку и кулак. Быстрота удара увеличивается, если кулак движется вперед с полным выпрямлением локтя. Если эти пункты соблюдены, кулак бьет в цель с максимальной силой.

Итог вращения бедер зависит от длины движения к краю тела, а также от вращения по оси и создания большого и быстрого движения к ее наружной плоскости. В ударе киокусинкай туловище служит осью. Мышцы живота и бока играют основную роль во вращении бедер. Однако сила мышц бедра также способствует ровному, сильному движению бедра. Чтобы мышцы боков тела были всегда готовыми к немедленному вращению бедер, держите их расслабленными.

Для увеличения силы и быстроты удара вращайте бедра резко.

Постепенная тренировка увеличивает резкое, энергичное вращение бедра.

Помните, что бедра могут вращаться даже слишком резко. Поворот бедер производит передачу силы, необходимой для сильных приемов. Поэтому большая практика должна дать хорошие движения бедра, точно так же, как и при тренировке движений руки. Нельзя овладеть сразу правильным вращением бедер. Необходима постоянная практика и правильное исполнение. Упорно добивайтесь цели вопреки монотонным тренировкам. Изучайте теорию, однако это лишь начальный пункт изучения киокусинкай.

1.Вращение бедер - важный фактор.

а) вращайте бедра одним непрерывным движением, следя за тем, чтобы за все время поворота они оставались на одном и том же уровне, однако одно бедро не должно быть ниже другого;

б) поворачивайте плечи в то же время, что и бедра; не поворачивайте плечи первыми или вторыми во время поворота бедер;

в) когда вращаете бедра, не отклоняйтесь вперед, вытягивая ягодицы назад; держите туловище перпендикулярно к земле;

г) вращайте бедра все время в горизонтальном плане на всем протяжении поворота;

д) вращайте бедра полностью до конца, в конце движения поверните заднее бедро вокруг до тех пор, пока его передняя поверхность не будет смотреть прямо вперед.

2.Вращение бедер - метод тренировки.

а) примите ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ, кисти на бедрах, лицо смотрит вперед; выпрямите локти в сторону - наружу и обратите большие пальцы кисти в направлении позвоночника, расслабьте плечи, наблюдая, чтобы они не были подняты ; думайте о низе живота как о центре силы; поверните грудь наружу; надавливайте на подвздошные кости вперед и вверх большими пальцами кистей;

б) примите ХАНМИ (полу фронтальную позицию); без изменения позиции стоп, коленей и уровня бедер вращайте бедра на 45 градусов в сторону, выполните движение медленно, следя, чтобы бедра передвигались по правильному пути; верх тела должен вращаться с движением бедер;

в) лицо смотрит вперед; поверните тело так, чтобы оно смотрело вперед, вращая ровным движением на одном уровне; в момент окончания движения напрягите, предварительно расслабив, мышцы живота и груди; одновременно полностью напрягите мышцы сзади стоящей ноги;

г) примите ХАНМИ; расслабьте мышцы и повернитесь в полу фронтальную позицию, двигая бедра ровно и на одном уровне; способом, приведенным выше, двигайтесь из фронтальной позиции в ХАНМИ и назад, повторяя это действие многократно; как только Вы привыкните, постепенно увеличивайте быстроту и силу движения.

Также важно тренировать это движение в ответ на команду, сохраняя ритм.

3.Поворот бедер - тренировка.

Поворачивайте бедра многократно, как вроде бы винт ввинчивается в землю. Это движение имеет первостепенную важность в продвинутых (высоких) ступенях КАРАТЭ. Поэтому тренировки эти имеют огромную ценность. Мышцы, используемые в повороте, должны укрепиться в долгих тренировках, пока это действие не станет привычным (вторым "Я").

4.Бросок бедер вперед.

Бросок бедер вперед является очень важным в киокусинкай. При выпаде бедер вперед, и в то же время делая большой шаг вперед, возможно выполнить сильную атаку. После проделывания ЦУКИ или ГЕРИ это движение дает возможность развить быструю первоначальную атаку. Удачная и сильная атака во многом зависит от сильного и быстрого броска бедер вперед. Это особое движение часто используют продвинувшиеся ученики в состязаниях. Бросок бедер вперед отличается от простого шага вперед. Как реактивный самолет продвигается при толчке сильного реактивного двигателя, так и тело должно двигаться вперед. Делая это,

продвигайте свой вес вперед на одну ногу и, как тело, так и другую ногу выносите (толкайте) опорной ногой, резко толкаясь ею назад, продвигайте тело вперед. Тело толкает вперед реакция, которая получается тогда, когда опорная нога выпрямляется и толкается назад и вниз против земли. Быстрота, с которой тело движется вперед, прямо пропорциональна толчку опорной ноги в землю. Чем больше реакция земли против толчка ноги, тем быстрее будет движение тела вперед. Помните, что, бросая бедра вперед, это не значит просто шагнуть вперед, а вернее продвинуться наружу от выталкивающей силы опорной ноги. Если тело слегка наклонено вперед, выталкивающая сила, порожденная ногой, может быть большей. Степень (величина) наклона зависит от того, какая дистанция до противника и какая принята стойка. Избегайте наклоняться в точку, в которой тело теряет равновесие. Если бедра правильно толкаются вперед, сила передается через толчковую ногу вперед. Из бедер она передается в позвоночник, плече и руку и наконец в кулак. Для эффективной передачи этой силы из бедер в руку должна существовать тесная связь между бедрами и верхом тела. Для достижения этой связи напрягайте мышцы вокруг живота и низа спины (поясницы), если мышцы расслаблены, лишь часть возможной силы может пойти по наружному маршруту, что ослабит эффективность удара. Возьмем конкретный пример: ОИ-ЦУКИ (удар с выпадом), его эффективность зависит от силы, порождающийся при толчке бедер вперед. Принцип выталкивания, применяемый для движения вперед, также верен для движений вбок и назад. Если необходимо быстро продвинуться по диагонали назад в КОКУТСУ-ДАЧИ, бедра должны резко вытолкнуть Вас назад. Чтобы это сделать, начинайте движение одной стопой по диагонали назад, а затем резко толкнитесь вниз и вперед другой ногой. Это действие толкнет тело по диагонали назад. Подобно этому, двигайтесь в сторону в КИБА-ДАЧИ, толкаясь резко вниз и в сторону одной ногой. Реакция толкнет тело в противоположном направлении. Думайте, что движение в любом направлении - это не только лишь простой шаг в этом направлении. Необходимо резко толкаться опорной ногой в противоположном направлении тому, в котором Вы хотите продвинуться. Реакция толкнет тело в задуманном направлении. Многократные повторения. Необходимы для достижения мастерства.

5.Бросание бедер вперед:

Специфические пункты для запоминания (движение из ХИДАРИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ в МИГИ-ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ).

- а) начинайте с перемещения веса тела на опорную ногу и движения центра тяжести вперед; держите колено опорной ноги согнутым, но подвижным; напрягите мышцы опорной ноги;
- б) подтяните сзади стоящую ногу к опорной ноге, когда тело движется вперед; расслабьте мышцы сзади стоящей ноги для возможности ровного движения вперед;

в) держите стопу опорной ноги в прочном контакте с грунтом, приподнимите слегка другую стопу и перемещайте ее вперед - в позицию, близкую к стопе опорной ноги; стопы должны слегка касаться;

г) на половине движения вперед резко толкнитесь назад и вниз опорной ногой под углом 45 граду сов к земле; это продвинет бедра вперед; в то же время продвиньте другую стопу на один шаг; держите верх тела перпендикулярно земле на протяжении всего движения;

д) расслабьте движущуюся ногу на протяжении движения вперед, однако в необходимый момент она должна быть готова напрячь все мышцы; после мгновенного напряжения мышц расслабьте их снова и двигайте ногу к опорной ноге для следующего движения вперед или для приведения их в действие в любом другом движении;

е) когда шагаете вперед, движущаяся нога должна подходить к опорной ноге по полуокружности, а затем также по полуокружности двигаться наружу дальше; двигайте стопу ровно и сохраняйте непрерывное движение; вообразите, что лишь толщина листа бумаги отделяет стопу от земли;

ж) для того, чтобы бедра двигались вдоль, параллельно земли, нельзя колебать их вверх и вниз; предотвращайте бедра от раскачивания из стороны в сторону на протяжении всего движения; любое отклонение от горизонтального положения уменьшает силу толчка вперед;

з) сократите мышцы низа живота во время движения и держите верх тела перпендикулярно к грунту; последнее важно для сохранения способности согласовать изменение обстоятельств (с положением тела).

Заключение:

Таким образом, стойка в каратэ главным образом связана с положением нижней части тела, которая является основой для верхней части тела. Основной момент в каждой стойке (за небольшим исключением) - спина должна быть выпрямлена, и быть перпендикулярна полу. Способность эффективным техническим действиям в большей степени зависит от сохранения правильного положения тела. Правильное же положение тела обусловлено выбором подходящей в данной ситуации стойки.

Список литературы:

1. Сергей Биджиев «Каратэ-до»
2. А.Долин, Г.Попов «Кэмпо: традиции воинских искусств»
3. В.Романов «Бой на дальней, средней и ближних дистанциях»
4. А.Ленц «Тактика в спортивной борьбе»