

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДЕТСКОГО
ТВОРЧЕСТВА» ВАХИТОВСКОГО РАЙОНА Г. КАЗАНИ**

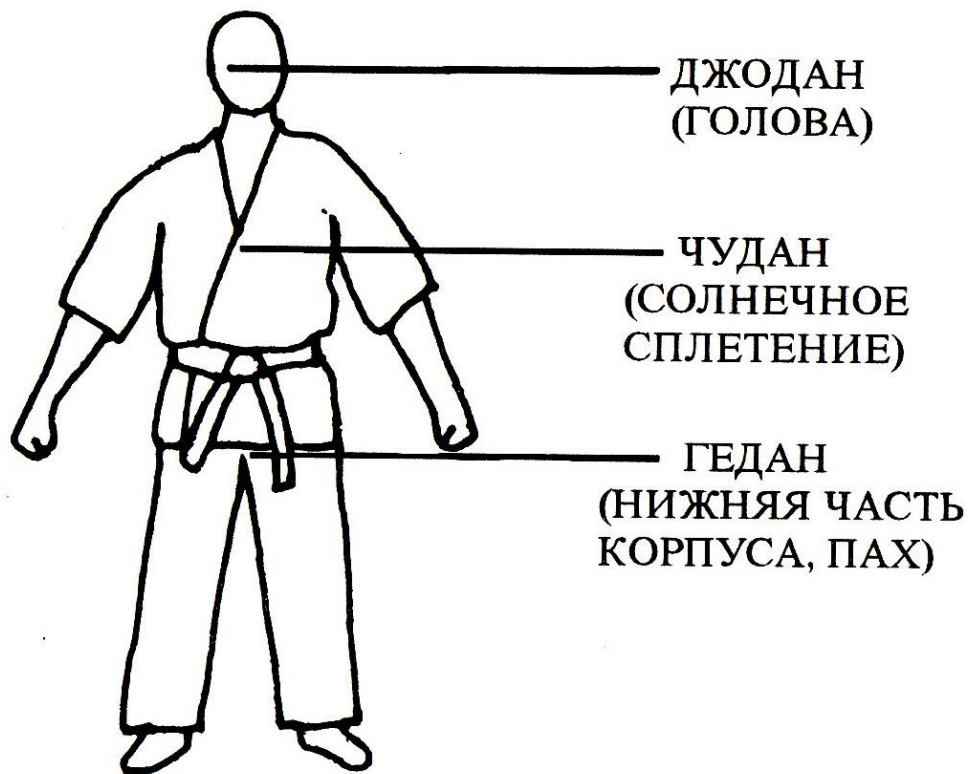
ПАМЯТКА

Удары руками и ногами. Блоки

**Подготовила:
педагог дополнительного образования
Деваева Елена Сергеевна**

Казань - 2022 год

УРОВНИ нанесения ударов и проведения блоков.



НАПРАВЛЕНИЕ ударов и блоков:

- 1) АГО - вверх;
- 2) АРЕОШИ - вниз;
- 3) СОТО - внутрь;
- 4) УЧИ - изнутри;
- 5) МАЕ - вперед;
- 6) УШИРО - назад;
- 7) МАВАШИ - по кругу;
- 8) ЙОКО - в сторону.

ВЗАИМНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ конечностей:

ОЙ - одноименное;
ГЪЯКУ - разноименное.

СТОРОНЫ;

МИГИ - левая;
ХИДАРИ - правая.

УДАРЫ РУКАМИ

Общие положения.

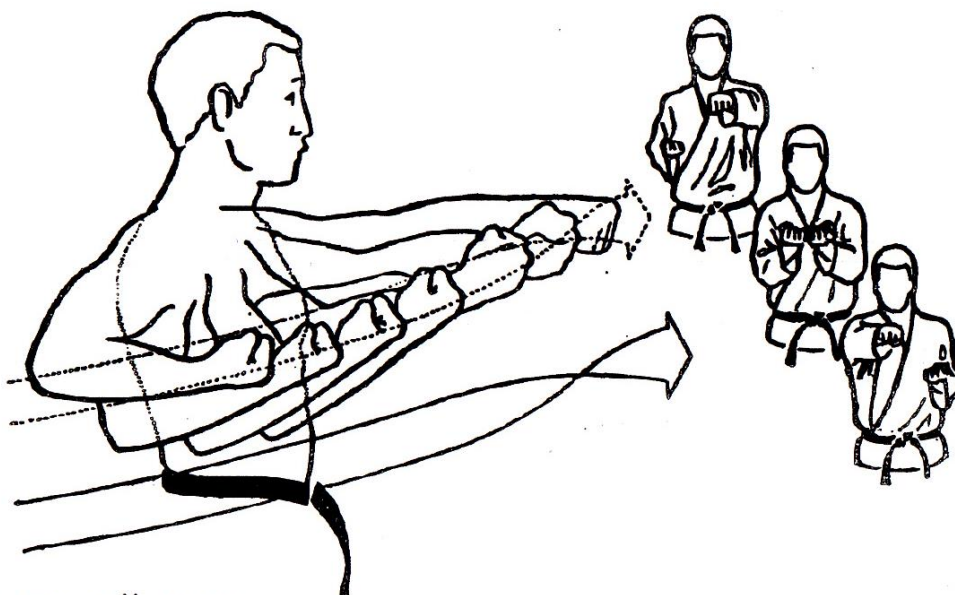
1. Все варианты ударов могут применяться как в одиночном, так и в двойном исполнении.

2. Особенно важным моментом является использование эффекта реверса. Например, в момент нанесения удара правой рукой левая с такой же скоростью возвращается в исходное положение. Это дает увеличение скорости и силы удара.

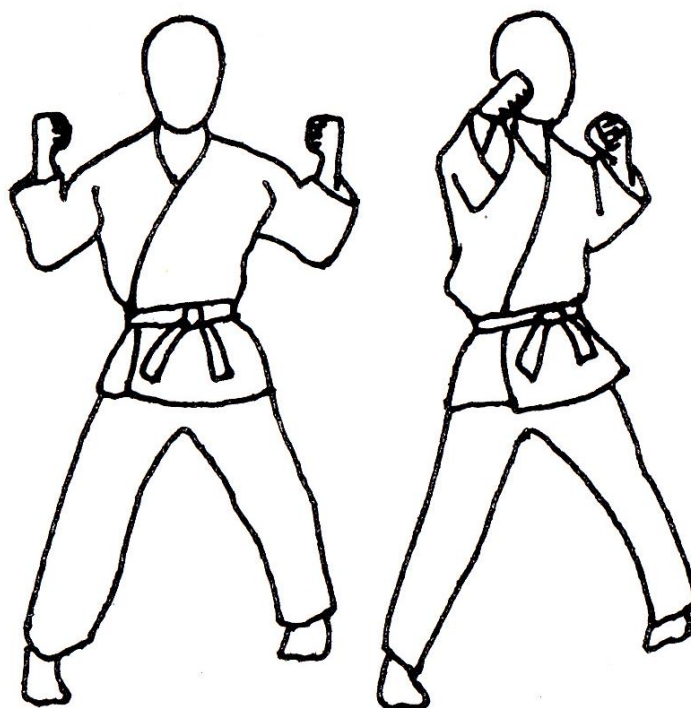
3. Нужно активно использовать вращение бедрами. Удар должен начинаться с поступательного движения бедра, по боковым мышцам корпуса импульс переходит в плечо и заканчивается в ударной части кулака.

4. При выполнении удара мышцы, участвующие в движении, должны быть расслаблены. Это обеспечит высокую скорость исполнения; и только в момент контакта мгновенно напрягаются все задействованные мышцы. Эта фаза удара называется *кимэ* (концентрация силы).

5. При выполнении удара корпус вращается только вокруг своей вертикальной оси.



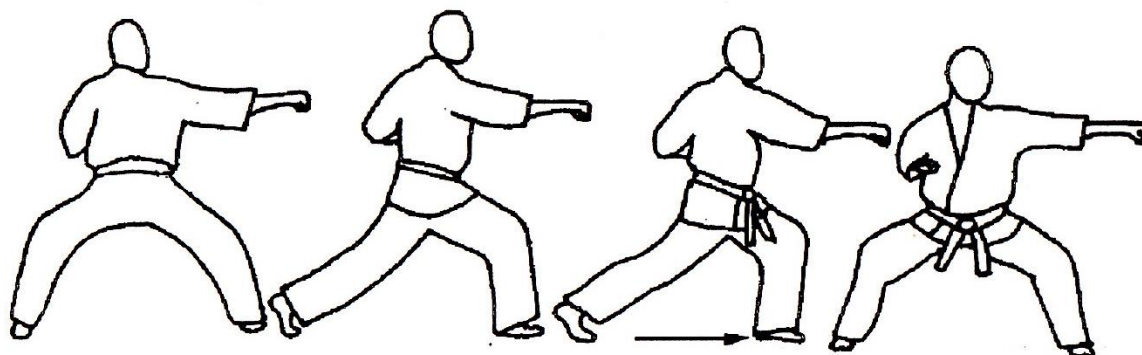
СЭЙКЕН ОЙ ЦКИ - удар наносится одной рукой с одновременным отводом другой руки назад. локти прижаты к телу. Удар идет по прямой. Рука не должна быть совершенно прямой, но и не слишком согнутой. Предплечье и тыльная часть кулака образуют прямую линию. При выполнении удара важно развернуть кулак на завершающей стадии на 180 градусов (реверс).



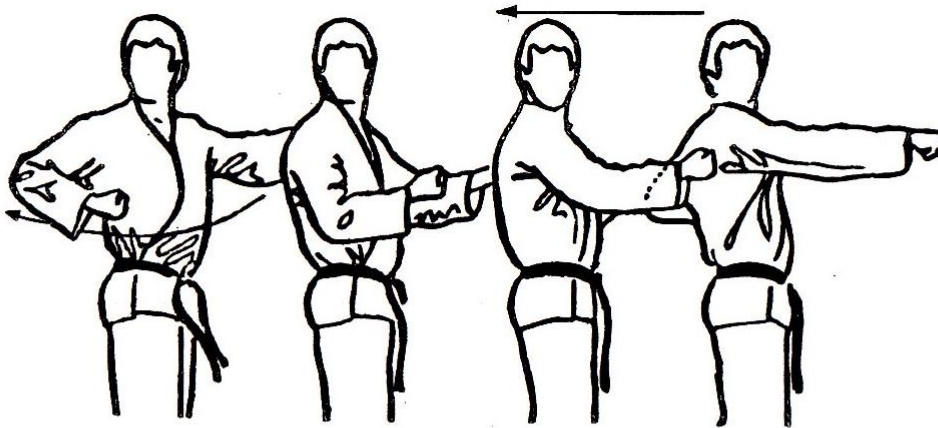
СЭЙКЕН АГО УЧИ - предплечья параллельны друг другу и перпендикулярны полу. Из этого положения наносится удар по прямой линии. Локоть выносится на уровень удара. В момент удара кулак поворачивается на 45 градусов. Кулак наносит удар и отводится назад быстрым, энергичным движением.



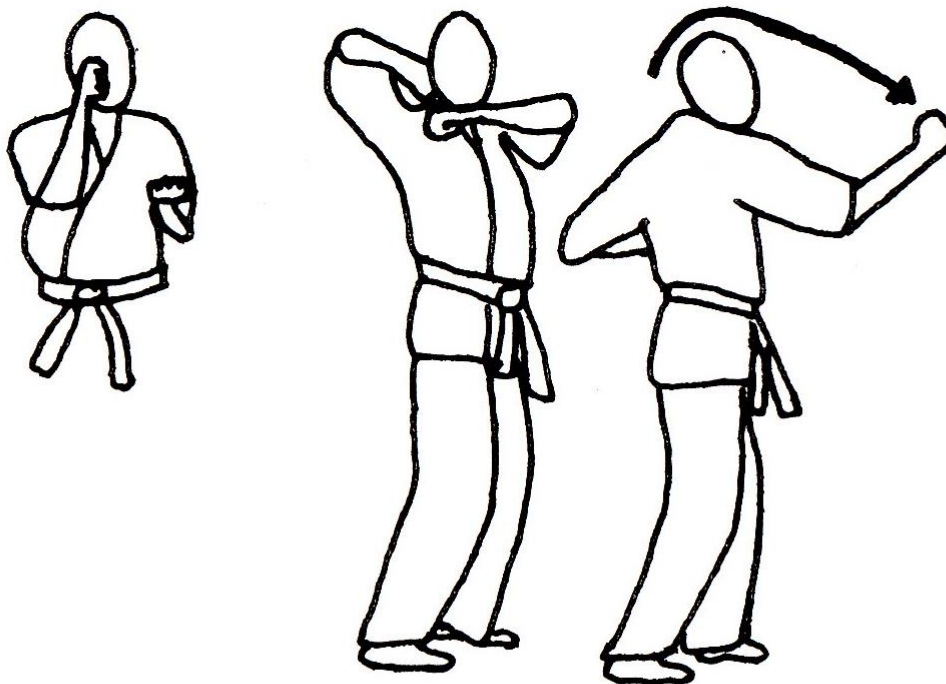
ШИТА ЦКИ - удар наносится снизу перевернутым кулаком. Рука не выпрямляется до конца. расстояние между корпусом и локтем 1,5-2 кулака. Удар для ближнего боя.



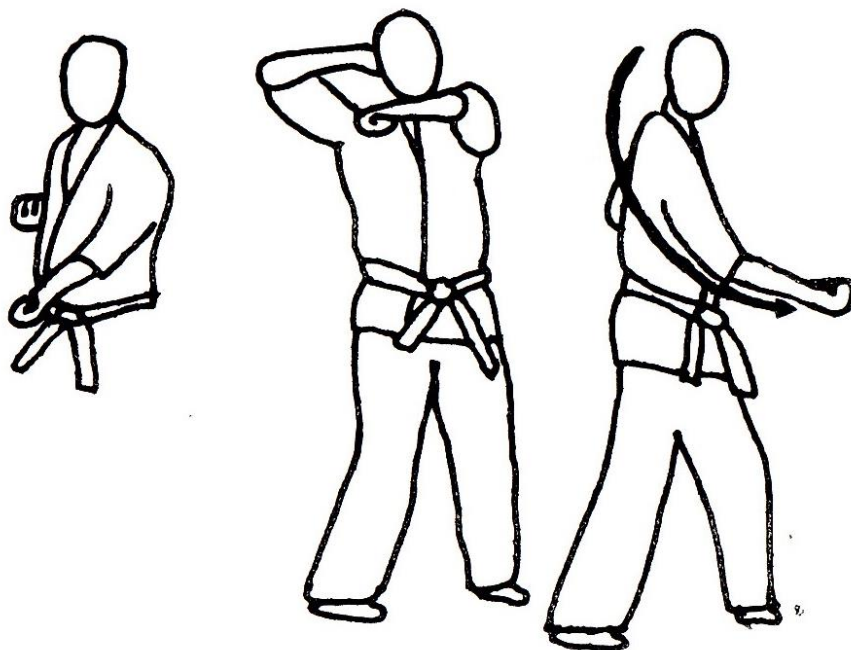
ДЗЮН ЦКИ - из стойки "киба дачи" повернитесь в направлении удара, продвиньте заднюю ногу по прямой линии дальше передней на двойную ширину плеч. С разворотом бедра в "киба дачи" ударьте кулаком.



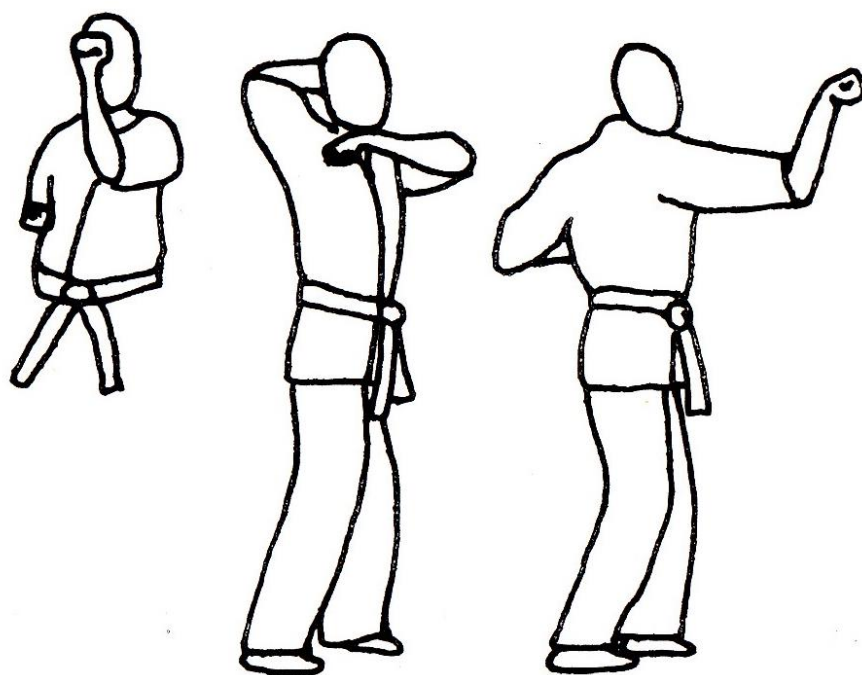
УШИРО ХИДЗИ УЧИ - сначала посмотрите назад, затем по прямой ударьте локтем и максимально быстро верните руку в прежнее положение.



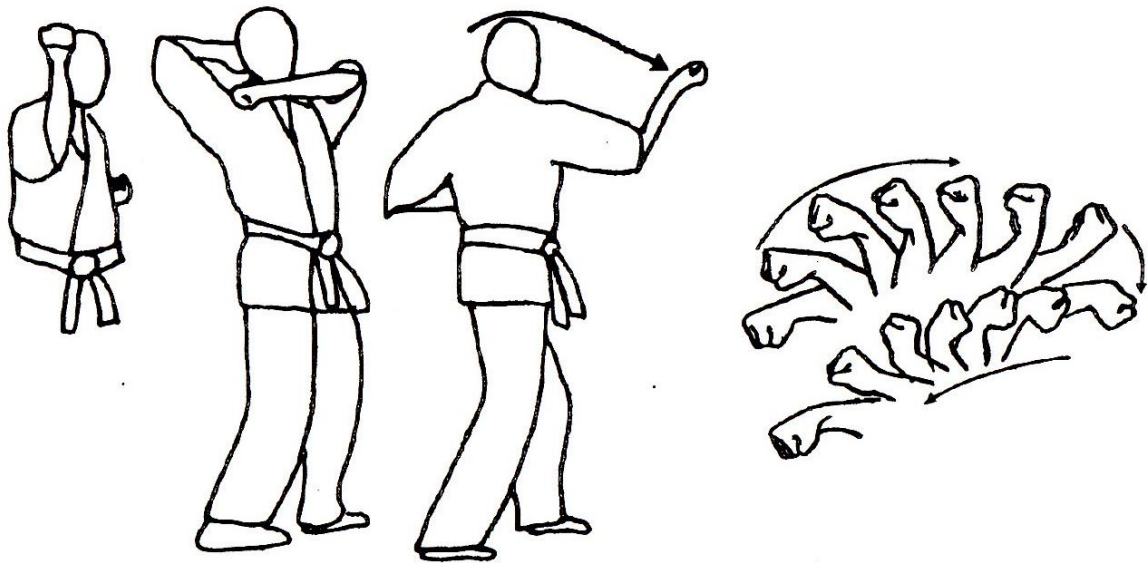
ТЕТЦУИ АРЕОШИ ГАНМЕН УЧИ - удар выполняется полукруговым движением из-за головы сверху вниз, выделяя ударную часть кулака "тетцуи".



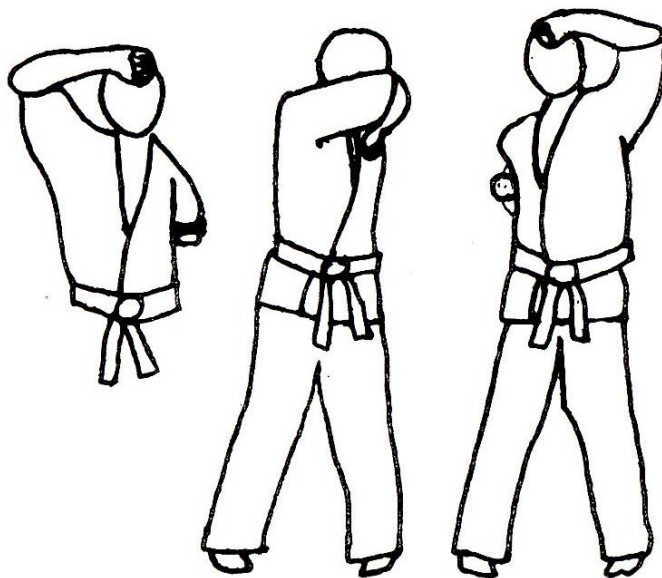
ТЕТЦУИ ХИЗА УЧИ - удар выполняется полукруговым движением из-за головы сбоку, выделяя ударную часть кулака "тетцуи".



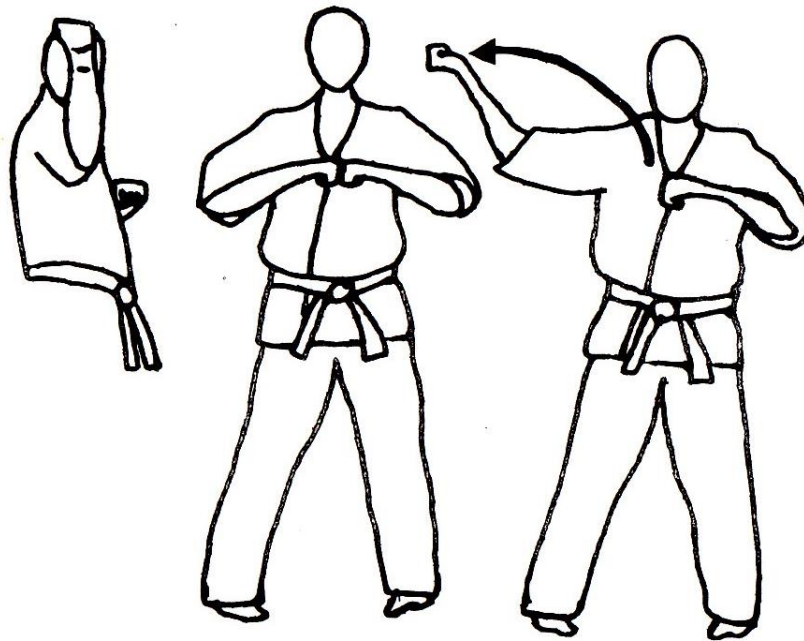
ТЕТЦУИ КОМИ КАМИ УЧИ - удар выполняется полукруговым движением из-за головы на уровне глаз. Не допускается подныривающего движения рукой. В момент удара выделяется ударная часть кулака "тетцуи".



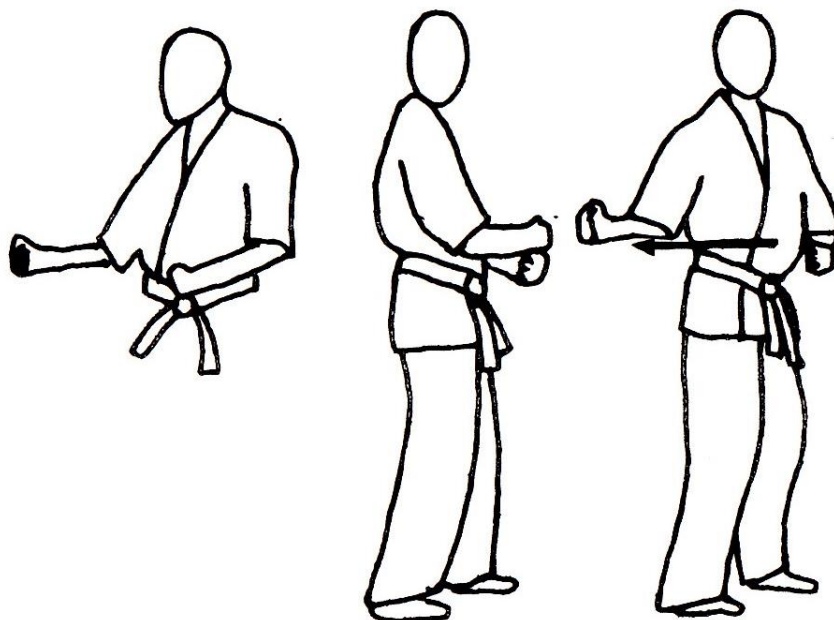
УРАКЕН АРЕОШИ ГАНМЕН УЧИ - удар выполняется аналогично “тетцуи ареоши ганмен учи”, только ударной частью является “уракен”, который в момент удара резко идет вниз.



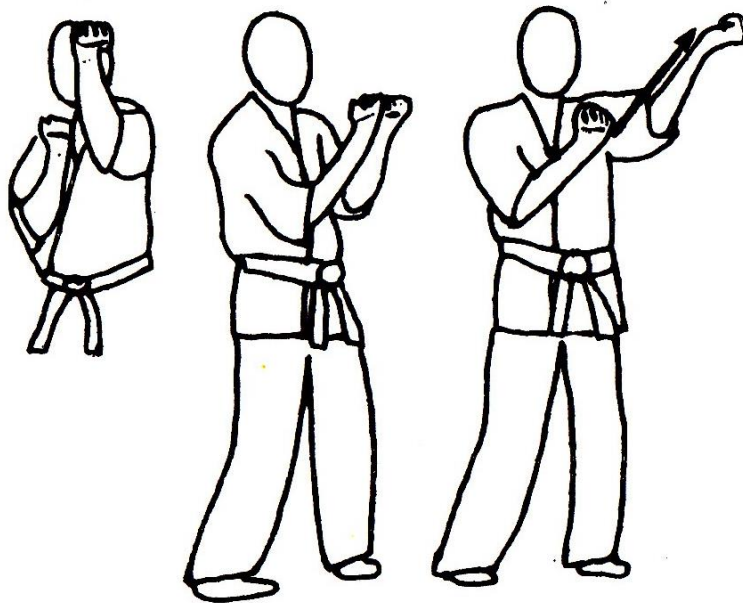
УРАКЕН МАВАШИ УЧИ - рука полукруговым движением выходит из-за спины, поднимается к голове, затем резко сгибается в локте на себя, и в момент удара кулак резко идет на себя.



УРАКЕН САЮ ГАНМЕН УЧИ - удар наносится из положения рук перед грудью. Предплечье разгибается в сторону. В момент удара кулак резко идет вниз.



УРАКЕН ХИЗА УЧИ - предплечья и живот образуют треугольник, из этого положения наносится удар в сторону и назад. За плоскость корпуса выходит только кулак. Удар наносит рука, кулак которой находится наверху. После удара кулак ударной руки опускается вниз.



УРАКЕН ШОМЕН ГАНМЕН УЧИ - удар наносится из положения рук, согнутых перед собой, предплечья соединены друг с другом и не слишком прижаты к корпусу. Удар идет вверх и вперед. В момент удара кулак резко идет вниз.

УДАРЫ НОГАМИ

Общие положения.

1. Для нанесения мощного удара ногой нужно, чтобы все тело находилось как бы в одном движении (что достигается вращением бедер в сторону удара).

2. После нанесения удара необходимо быстро отдернуть бьющую ногу назад, чтобы противник не мог захватить вашу ногу или провести подсечку под опорную ногу.

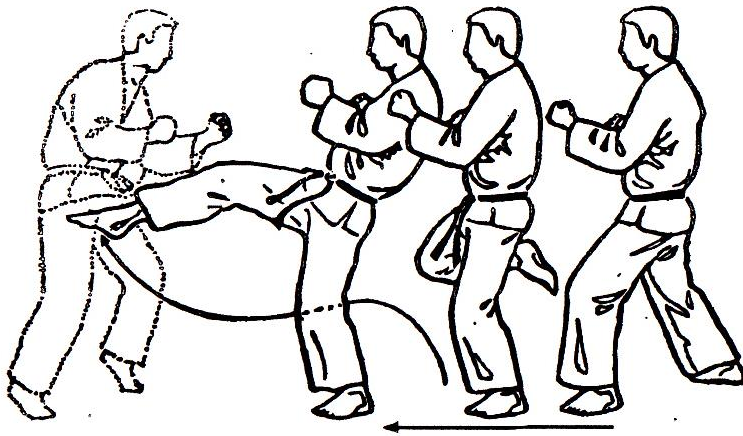
3. Вовремя удара опорная нога должна быть чуть согнута в колене, ступня опорной ноги не отрывается от пола.

4. В момент удара мышцы ударной ноги должны быть напряжены.



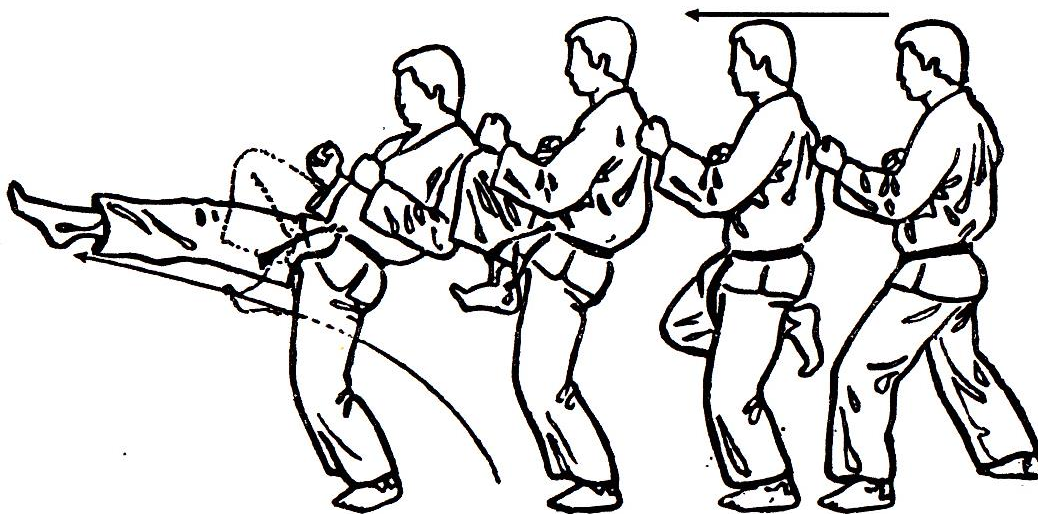
МАЕ ХИЗА ГЕРИ - удар коленом вперед.

Сначала подтяните голень к бедру, затем, подав бедро вперед, ударьте коленом вперед и вверх. Носок ударной ноги оттянут.



КИН ГЕРИ - удар в пах.

Вынесите колено до пояса, держа ногу согнутой. Резким энергичным движением вытолкните ногу вперед и верните назад.



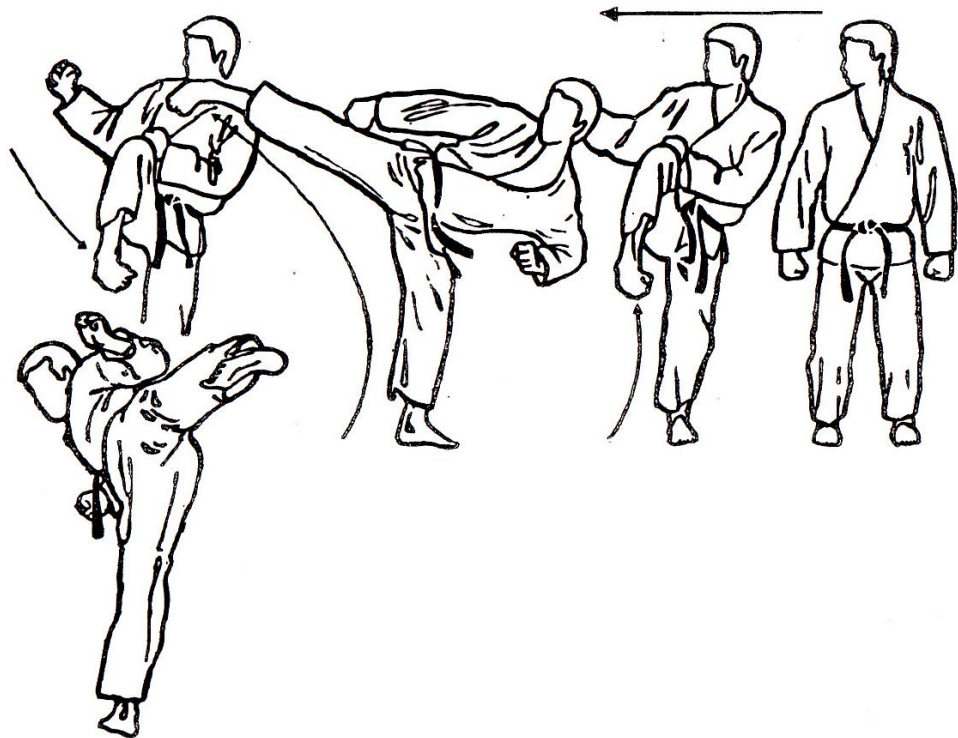
МАЕ ГЕРИ КЕКОМИ ЧУДАН - проникающий удар в солнечное сплетение.

Колено выносится к груди, голень прижата к бедру ("заряжена"). Во время удара происходит мощный бросок бедер вперед, идет разгиб колена, опорная нога слегка разворачивается. После удара нога возвращается по той же траектории в исходное положение.



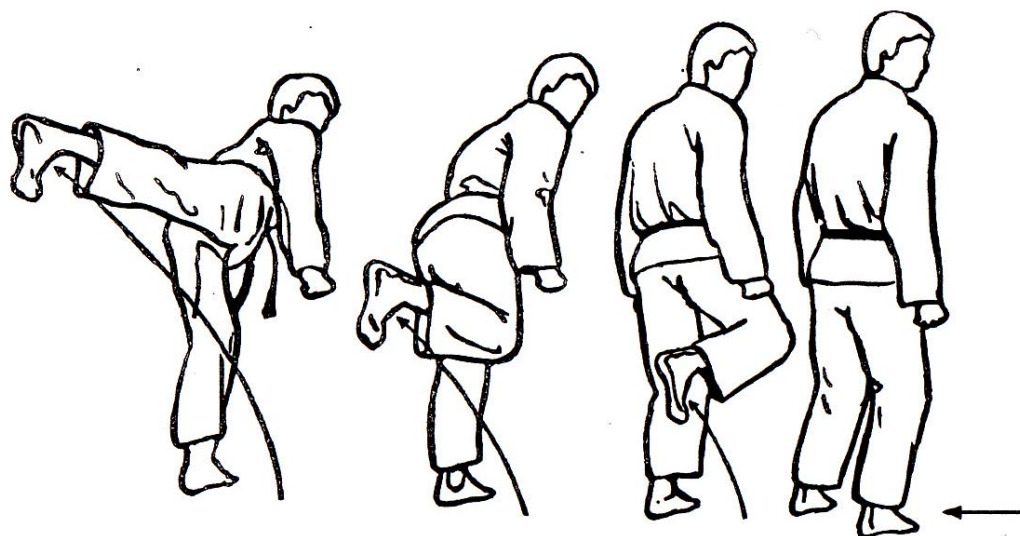
МАВАШИ ГЕРИ - круговой удар.

Нога, согнутая в колене, выносится в сторону на уровне пояса. Затем колено направляется вперед и, за счет движения бедра и разгибания ноги в колене, наносится хлесткий удар. Затем нога также по кругу через сторону возвращается на место.



ЙОКО ГЕРИ КЕКОМИ - удар ногой в сторону.

Вынесите согнутую в колене ногу к груди и по прямой в сторону нанесите удар ребром стопы (сокуто). В момент удара корпус и ударная нога находятся на одной линии. Затем подтяните ногу в исходное положение.



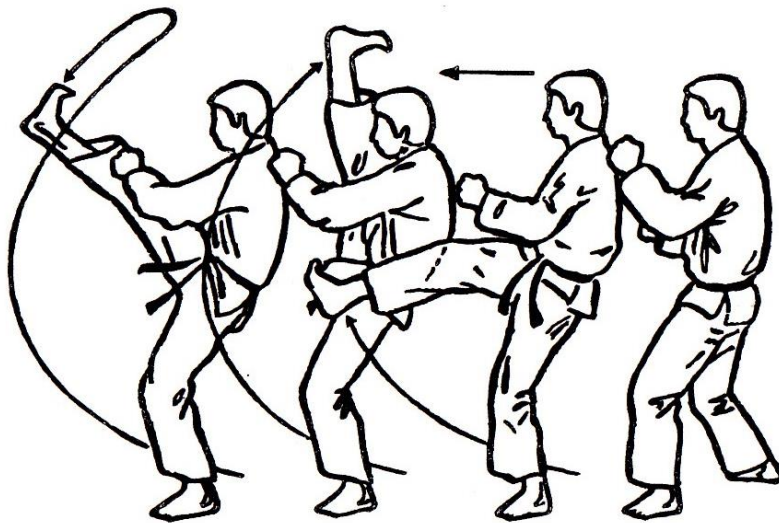
УШИРО ГЕРИ - удар пяткой назад.
 Подтяните голень к бедру и с одновременным небольшим наклоном вперед нанесите прямой удар назад. В течение всего движения сопровождайте взглядом свою ногу. В момент удара пальцы ноги направлены вниз, пятка - вверх.



ХАЙСОКУ МАВАШИ УЧИ КЕАГЕ - мах ногой изнутри-наружу.
 Нога выносится под углом 45 градусов в сторону и движется по кругу.



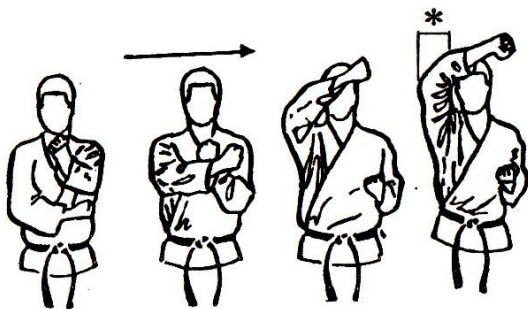
**ТЕЙСОКУ МАВАШИ СОТО КЕАГЕ - мах ногой снаружи-внутри.
Нога выносится под углом 45 градусов в сторону и движется по кругу.**



**МАЕ КЕАГЕ - мах прямой ногой.
Нога выносится вверх, доходит до плеча и опускается вниз.**

БЛОКИ

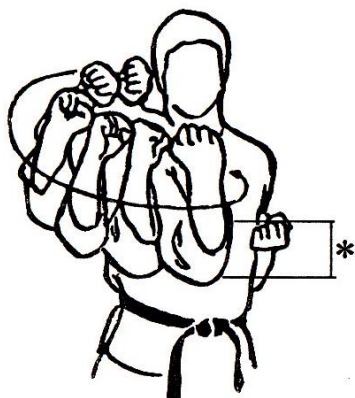
При блоках и атаках в движение вкладывается вес тела, для этого корпус может разворачиваться вокруг вертикальной оси до 45 градусов.



СЭЙКЕН ДЖОДАН УКЕ - верхняя защита от удара в голову.

При выполнении этого блока тело поворачивается под углом 45 градусов к фронту. Блокирующая рука чуть спереди и сбоку от головы. Блокирующая рука поднимается от плеча по косой. В момент блокировки кулак поворачивается на 90 градусов наружу.

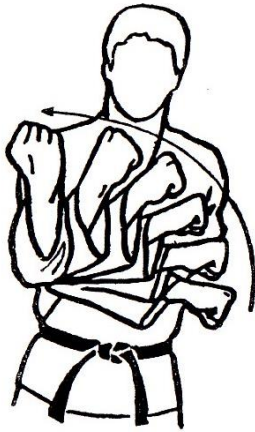
* - Блокирующее место - основание предплечья.



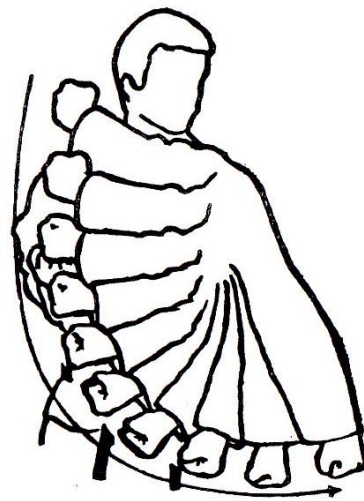
СЭЙКЕН ЧУДАН СОТО УКЕ - защита предплечьем от удара в корпус снаружи-внутри.

Блокирующая рука движется из-за головы по кругу, одновременно корпус поворачивается на 45 градусов. Кулак находится на уровне подбородка. Рука согнута в локте под углом 90 градусов.

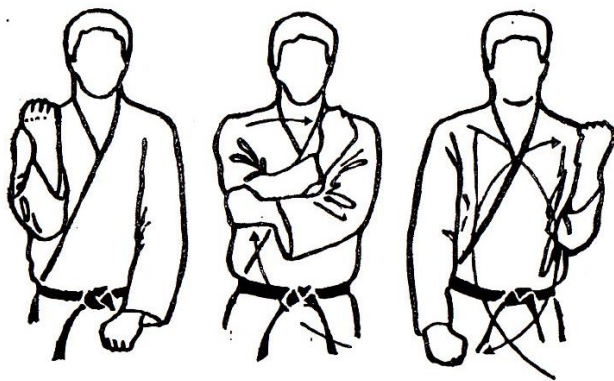
* - Блокирующее место - основание предплечья.



СЭЙКЕН ЧУДАН УЧИ УКЕ - защита предплечьем от удара в корпус изнутри-наружу. Блокирующая рука идет от подмышки полукруговым движением с разворотом тела на 45 градусов. Рука согнута в локте под углом 90 градусов, кулак находится на уровне подбородка. Важно, что локоть остается на месте, движется предплечье с одновременным поворотом кулака на 90 градусов наружу.



СЭЙКЕН МАЕ ГЕДАН БАРАЙ - защита, направленная вниз. Блокирующая рука начинает свое движение от уха, другая держится прямо, защищая пах. Тело поворачивается на 45 градусов. Блок делается диагонально через тело, одновременно другая рука переходит в позицию готовности (хикитэ). В момент блокировки кулак поворачивается на 90 градусов наружу, при этом не выходит за линию корпуса.



СЭЙКЕН ЧУДАН УЧИ УКЕ / ГЕДАН БАРАЙ - комбинированная защита от двойных ударов руками.

Сначала сближаются локти, затем выполняются блоки. Рука, делающая учи уке, идет снаружи. Рука, делающая гедан барай, идет изнутри. Корпус остается неподвижным.

Блокирующие руки находятся в одной вертикальной плоскости.



МАЕ ШУТО МАВАШИ УКЕ - комбинированная круговая защита при двойных атаках.

Обе руки находятся перед телом в одной плоскости. Локти в момент проведения блока находятся близко к телу.

Блокирующие руки находятся в одной вертикальной плоскости.