ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

Основные приемы

Часть третья

Основные приемы

Основные приемы являются необходимым атрибутом любго вида искусства для достижения мастерства, благодаря которому идет последующее развитие.

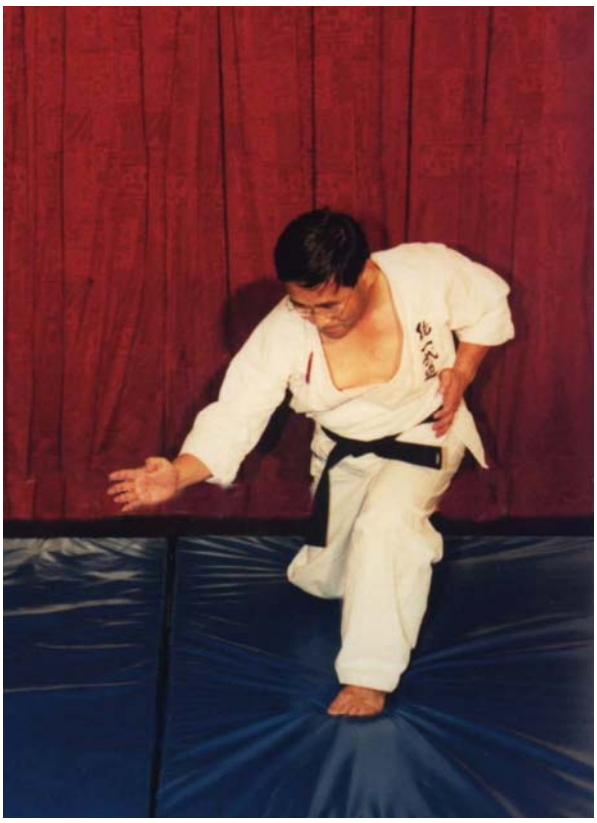
Мастерство владения основами техники (стойками, блоками, ударами рукой, ладонью, ударами ногой, падениями и бросками) непосредственно влияет на качество исполнения Бон и спарринга. И наоборот, пренебрежение основами техники препятствует прогрессу.

Год за годом посредством много-тысячного повторения ученик оттачивает движения и раскрывать в себе скрытые силы человеческого организма. Под руководством учителя проницательный ученик постигает тайны человеческого духа. В этот момент и раскрывается вся природа До. Подтверждение этому можно найти во многих традиционных рассказах. Они также повествуют о том, что отточеность действий и мастерство требуют долгого времени, личных усилий, терпения, самоанализа и выдержки. Кроме этих личных качеств, мастерства, ученик также должен развить в себе такие нравственные добродетели, как смирение, доверие и отзывчивость.

Поэтому основы техники являются важным средством для развития как бойцовских навыков, так и личной добродетели.

I. Основные круговые движения

Круговые движения являются основой всех движений.



II. Основные стойки

А. Естественная стойка (자연 서기 Джаен Соги)

Поставьте ноги на ширине плеч. Расслабьте плечи, кисти сжать в кулаки, руки слегка опущены.

Б. Параллельная стойка готовности (나란히 준비 서기 Нарани Джунби Соги)

Ноги на ширине плеч. Ступни параллельны друг другу, носки смотрят вперед. Смотрите прямо, подбородок не вытягивать. Существуют несколько вариантов этой стойки, в зависимости от положения рук.

В. Передняя стойка (앞굽혀서기 Апгупе Соги)

1. а) Расстояние между пяткой одной ноги, поставленной вперед и носком другой ноги достигает ширины около полутора ширины плеч;
   б) Ноги на ширине плеч.
2. Передняя нога согнута в колене, чтобы коленная чашечка и пятка образовали вертикальную линию.
3. Задняя нога совершенно прямая.
4. Тяжесть тела распределена на обе ноги.
5. Напрячь мышцы лодыжек и коленей обеих ног и мышцы ступней, как будто-бы хотите стянуть их вместе.
6. Носок передней ноги направлен вперед, а носок задней ноги повернут наружу на 25°.

Г. Задняя стойка(뒤굽혀 서기 Туикпё Соги)

1. Правая нога впереди на расстоянии от левой на расстоянии ширины полутора плеч под почти правильным углом..
2. Левая нога согнута в колене, чтобы коленная чашечка и пятка образовывали прямой угол.
3. Тяжесть тела распределена так, чтобы 70% веса приходилось на левую ногу, а 30% - на правую

Д. Сидячая стойка (앉어서기 Анджо Соги)

1. Ноги на расстоянии ширины полутора плеч.
2. Верхняя часть туловища перпендикулярна земле. Грудь и живот слегка наклонены вперед и бедра—слегка назад. Напрячь мышцы живота.
3. Ступни направлены вперед, носки слегка повернуты внутрь, тяжесть тела одинаково распределена на обе ноги.
4. Коленные чашечки направлены вперед и выступают вперед до уровня носков.
5. Напрягать внутренние мышцы бедра, скользя по полу подошвой.

Е. «Кошачья» стойка (뒷발서기 Туитпаль Соги)

1. Расстояние между пяткой левой ноги и носком правой ноги достигает ширины плеч.
2. Левая нога согнута, чтобы коленная чашечка была на уровне носка, колени слегка повернуты внутрь.
3. Ступни направлены вперед.
4. Пятка правой ноги приподнята и касаться пола подушечками пальцев ног.
5. 90% тяжести тела приходится на левую ногу и 10% на правую.

III. Основные блоки

А. Нижний блок (아래 막기 Арэ Маки)

1. Начинается нижний блок с блокирующего кулака (левый), который располагается у левого уха, правый кулак находится чуть выше левого бедра.
2. Поставить блок внешней стороной предплечья и основанием запястья.
3. Блокирующее запястье должно находиться на расстоянии примерно 6 дюймов над коленом выставленной ноги, тыльная сторона кулака смотрит вверх.
4. Предплечье расположено параллельно бедру, рука согнута в локте на 20° .

Б. Блок предплечьем изнутри (안팔 목 막기 Анпалмок Маки)

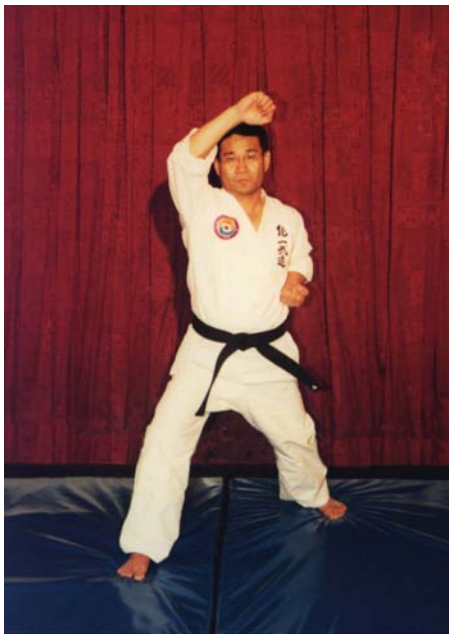
В момент контакта удостоверьтесь, что ваш локоть находится на одной линии с телом и согнут под углом 90°, а кулак смотрит вперед.

В. Блок рукой- ножом (손날 막기 Сонналь Маки)

1. В момент блока рука должна быть согнута в локте на 90-100° и мышцы вокруг подмышки напряжены.
2. Другая рука располагается впереди у солнечного сплетения ладонью вверх.

Г. Восходящий блок (올려막기Оллё Маки)

1. Поднять блокирующую руку над лбом на 5 дюймов, локоть на уровне уха.
2. Руки расположены под углом и направлены немного внутрь, поставить блок внешней стороной предплечья, согнутого на 90° в локте блокирующей руки.



Д. Верхний блок двумя руками

Е. Двойной блок

Ж. Другие

- Блок предплечьем снаружи
- Блок скрещенными кулаками
- Блок скрещенными руками-ножами
- Блок основанием ладони
- Задний блок рукой

IV. Основные удары рукой и ладонью

А. Прямой удар (주먹지르기 Джумок Джыриги)

1. Нанести удар по цели, вращая кулаком как штопором.
2. Другую руку одновременно отвести назад к ребру, также поворачивая штопором.
3. Сила удара будет сильнее, если удар выполнять быстро, слегка поворачивая бедра.
4. Для максимальной силы нанести внезапный удар по цели костяшками двух средних пальцев. Кисть не сгибать.

Б. Удар обратной стороной кулака (등주먹치기 Тунгчумок Чиги)

1. Руку, которая находится спереди, согнуть в локте и нанести хлесткий удар обратной стороной кулака.
2. По окончании движения наклонить тело немного вперед к мишени. Руку вытянуть, но не выпрямлять.

В. Удар рукой –ножом (안으로 손날치기 Аныро Сонналь Чиги)

1. Ударную руку поднести к уху так, чтобы локоть находился на уровне плеча.
2. Повернуть руку по кругу на горизонтальном уровне. Завершить движение ладонью вверх; локоть остается немного согнутым.

Г. Удар рукой-ножом наружу (밖으로 손날치기 Пакыро Сонналь Чиги)

1. Поднесите ударную руку от груди к противоположной щеке ладонью внутрь.
2. Нанести удар круговым движением на горизонтальном уровне. В момент удара ладонь повернута вниз и локоть немного согнут.

Д. Удар ребром ладони внутрь (손날둥치기 Сонналль-тун Чиги)

1. Большой палец прижать к ладони, освободив внутренний край ладони.
2. Вытянуть ударную руку в сторону и повернуть внутрь дугой. В момент удара ладонь должна смотреть вниз; локоть остается немного согнутым.

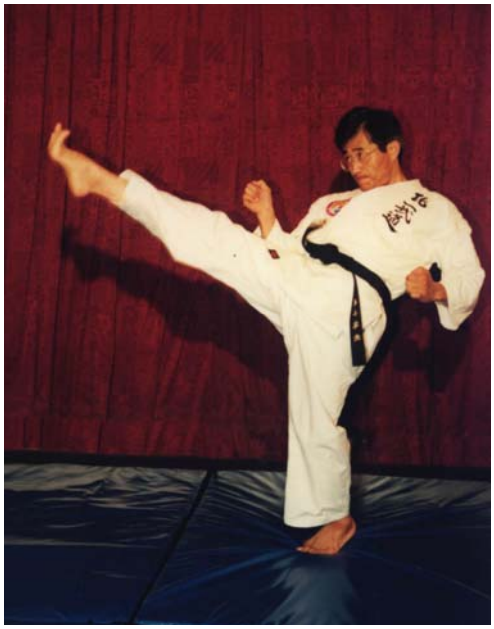
Е. Удар основанием ладони

Ж. Удар локтем

З. Проникающий удар

V. Основные удары ногой

А. Передний удар (앞차기 Апчаги)



1. Ударная нога находится у коленной чашечки противоположной ноги, колено и пальцы ног направлены вперед.
2. Расслабить коленный сустав ударной ноги и держать готовым к следующему движению.
3. Сделать хлесткий удар ногой вперед по прямой и вверх, выбрасывая бедро вперед как можно быстрее.
4. Сохранять равновесие на опорной ноге. Правильно согнуть ногу в колене поддерживающей ноги для сохранения равновесия.
5. Убедитесь, что пальцы ударной ноги смотрят вверх, чтобы нанести удар подушечкой стопы.

Б. Боковой пронизывающий удар (옆차기 Епчаги)

1. Ударую ногу поднести к внутреннему суставу опорной ноги. Ударить по прямой линии, вращая ударную ногу, полностью повернувшись на опорной ноге, пятка направлена в сторону удара.
2. В момент удара пальцы ударной ноги должны быть направлены вниз и внутрь.
3. Повернуть голову в направлении удара, туловище в момент удара держать как можно прямее.
4. В момент удара полностью выпрямить ногу.

В. Поворотный удар (돌려차기 Толлё Чаги)

1. Из задней стойки поднять полностью согнутую в колене ногу на уровень пояса, пятку ударной ноги прижать к бедру.
2. Бедро должно повернуться вперед, чтобы ступня достигла цели описав дугу.
3. Для выполнения эффективного удара, ударить по цели с наивысшей скоростью с угла 90°.

Г. Поворотный удар с разворотом (반대 돌려차기 Пандэ Доллёчаги)

1. В момент удара ударная нога полностью выпрямлена.
2. Рекомендуется в момент удара сразу убрать ногу назад для ускорения скорости вращения и нанесения бокового удара по оппоненту и сделать движение внутрь во время исполнения удара.

Д. Восходящий удар

1. Выполняя восходящий удар по прямой вперед, убедитесь, что ударная нога выпрямлена.
2. Убедитесь, что пальцы ударной ноги выгнуты наружу, нанося удар подушечкой ступни.

Е. Другие удары

- Удар полукругом внутрь
- Удар полукругом наружу
- Удар ногой-крюком
- Поворотный удар назад
- Удары в прыжке: Передний удар/ Поворотный удар/ Боковой удар/ Удар полукругом
- Удар в прыжке назад: Удар ногой-крюком/ Боковой удар/ Удар полукругом.

VI. Основные падения

Во время падения удар должен быть распределен по всему телу во избежание шока. Голова не должна касаться пола, и подбородок должен быть прижат к груди. Повторение приемов повышает уровень безопасности как в Доджанге, так и в повседневной жизни.

А. Падение назад - страховка назад (후방 낙법 Хубанг Накпоп)

1. Падая назад, когда спиной почти коснулись мата, обеими руками ударьте по мату на расстоянии 30° от туловища.

Б. Падение набок – боковая страховка (측방 낙법 Чыкпанг Накпоп)

1. Упав вправо, правая нога должна находиться на мате слегка согнутая в колене, и другая нога согнута так, чтобы подошва полностью касалась мата между пяткой и коленом правой ноги. Левая рука лежит на животе; правая рука по всей длине от плеча делает удар по мату. Подбородок прижать к груди.

В. Страховочный кувырок (희전 낙법 Хиджонг Накпоп)

Образуйте полукруг рукой, которой вы начинаете перекат , плечом, спиной и бедрами перевернитесь через плечо.

Г. Падение вперед (전방 낙법 Джонбанг Накпоп)

При падении напрячь мышцы брюшной стенки и упасть на предплечья согнутые внутрь к лицу. Ладони вниз.

VII. Основные броски

А. Основной бросок через бедро (허리띄기 Хори Тиги)

Вывести противника из равновесия, потянув его вперед. Правой рукой взяться за пояс противника и бедром упереться в низ его живота. Используя бедро как точку опоры, перебросить противника вперед.

Б. Бросок через плечо (업어치기 Опо Чиги)

Вывести противника из равновесия вращательным движением правой ноги. Опустить бедро, плотно прижимаясь спиной к груди противника.
Локоть правой руки подставить под правую мышку противника. Выпрямить колени, перебросить вперед через плечо.

В. Основная внешняя подсечка (받다리후리기 Паттари Хуриги)

Вывести противника из равновесия вправо-влево. Правой ногой подсечь правую ногу противника сзади.

Г. Основная внутренняя подсечка (안다리후리기 Антари Уриги)

Вывести противника из равновесия налево-назад. Правой ногой подсечь его левую ногу изнутри.

Д. Второстепенная внутренняя подсечка (안뒷축 후리기 Антуитчук Уриги)

Вывести противника из равновесия направо и назад. Ступней своей правой ноги подсечь ступню правой ноги противника по направлению к пальцам его ноги. Левой рукой резко потянуть его вниз и правой рукой давить вниз и назад.

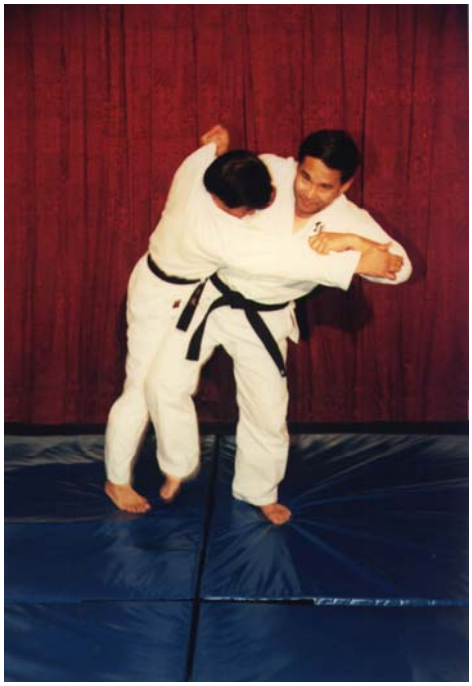
Е. Бросок толчком с поддерживающей ногой (발목 박치기 Пальмок Пачиги)

Вывести противника из равновесия направо и вперед. Поддерживать подошвой своей левой ноги щиколотку правой ноги противника. Ваши бедра, колени и плечи должны быть выпрямлены. Рывком потянуть его налево и вперед, поворачивая свое тело, произвести бросок.

Ж. Передняя подножка (빗당겨 치기 Питанге Чиги)

Отведите ступню левой ноги направо и назад. Выведите противника из равновесия направо и вперед. Поместите вашу правую ступню перед щиколоткой правой ноги противника. Левой рукой тяните его вперед, а правой – толкайте , перебрасывая его вперед.

З. Бросок через бедро (허리튀기 Хори Туиги)



Держаться вплотную к левой стороне туловища противника. Правую ногу, согнув в колене, прижать к внутренней стороне правой ноги противника. Повернуть правую ногу назад, описывая полукруг.

VIII. Основные удушающие приемы

А. Удушающий прием «воротник» одной рукой
Б. Усыпляющий
В. Удушающий прием «воротник» ладонью вниз
Г. Удушающий прием «воротник» ладонью вверх
Д. Удушающий прием ладонь к ладони предплечьем

IX. Основные болевые приемы

А. Болевой прием на плечевой сустав
Б. Болевой прием на ступню
В. Болевой прием на кисть вверх
Г. Болевой прием за два пальца

X. Основные приемы борьбы лежа

А. Позиция внизу
1. Одна нога наверху, другая внизу для броска
2. Рука держится за воротник, колено упирается в живот для броска
3. Защищая лицо, сделать толчок бедром вверх

Б. Позиция сверху
1. Залом руки слева
2. Залом руки справа
3. Усыпляющий прием

В. Позиция перекрест
1. Захват предплечья
2. Захват плеча (вверх)
3. Захват плеча (вниз)
4. Изменение позиции

Г. Уход с колена на живот
1. Выброс бедра
2. Уход через заднюю дверь

Повторение

Техника должна быть представлена «формально», то есть в надлежащей форме. Определенные приемы—это общие принципы устойчивости, движений, координации, силы и т.д.

Через формальное точное повторение можно увидеть внутреннюю суть этих принципов.

Внутреннее развитие

Внутреннее развитие должно соответствовать техническому развитию:

Духовная стабильность ⇄ **Твердая устойчивая стойка**

Внимательное отношение ⇄ **Эффективные блоки**

Концентрация ⇄ **Четкие удары**

Разносторонняя личность ⇄ **Правильные падения**

Отзывчивость ⇄ **Мягкие броски**