

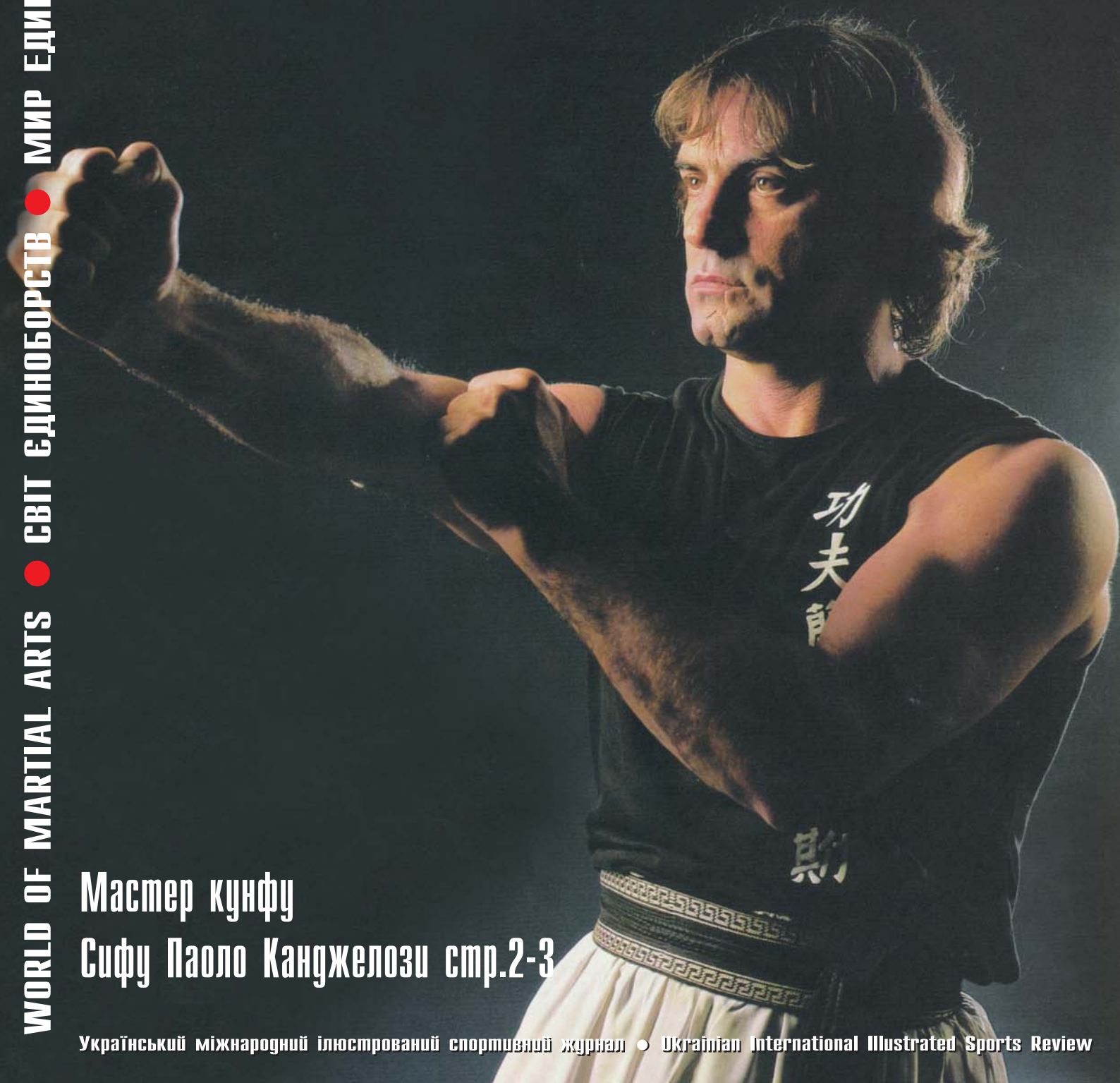
Зірки двобоїв  
в одному журналі!

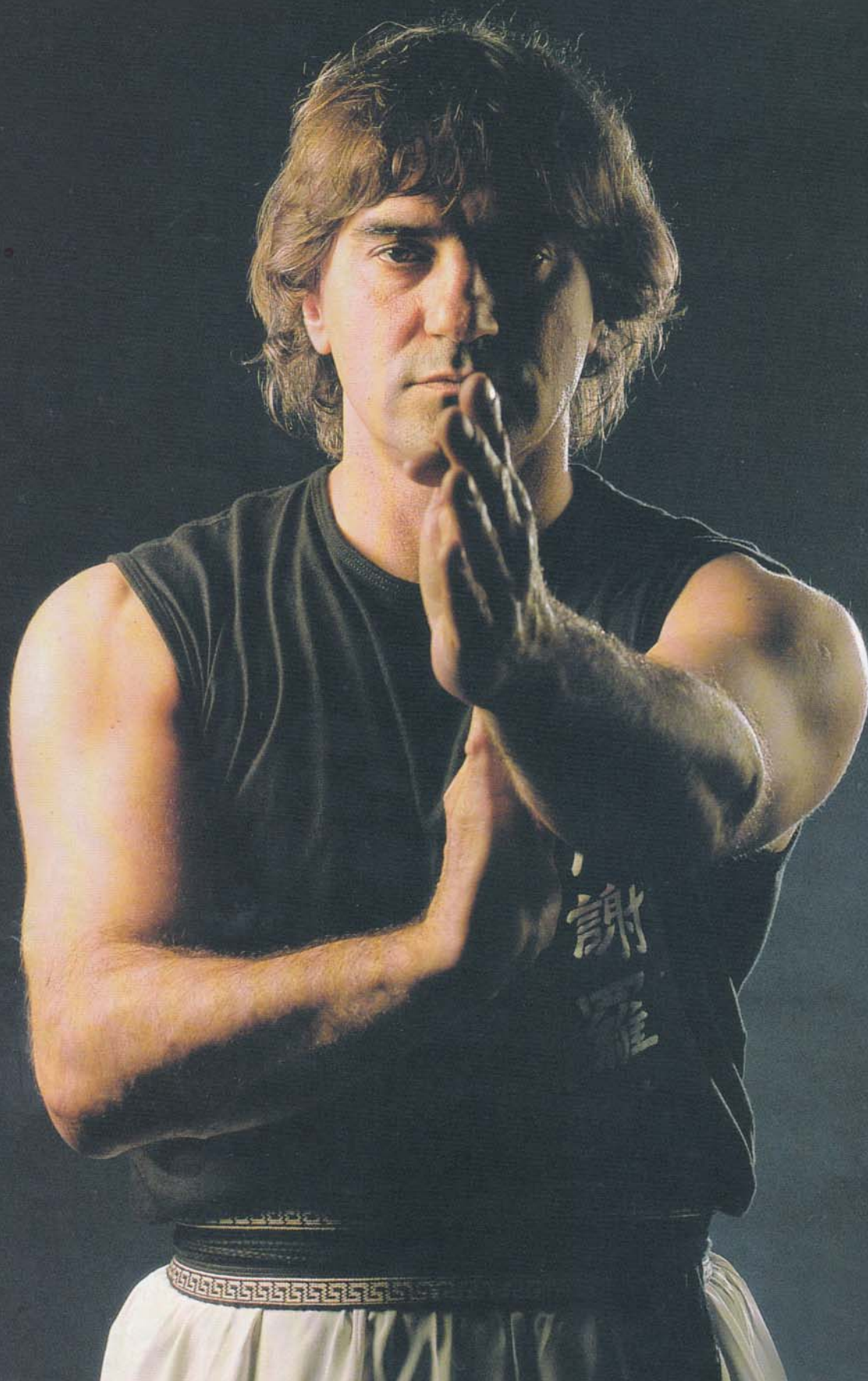
**МИР ЕДИНОБОРСТВ**

# СВІТ ЄДИНОБОРСТВ №1 (2011)

WORLD OF MARTIAL ARTS ● СВІТ ЄДИНОБОРСТВ ● МИР ЕДИНОБОРСТВ

Мастер кунфу  
Сифу Паоло Кангжелози стр.2-3

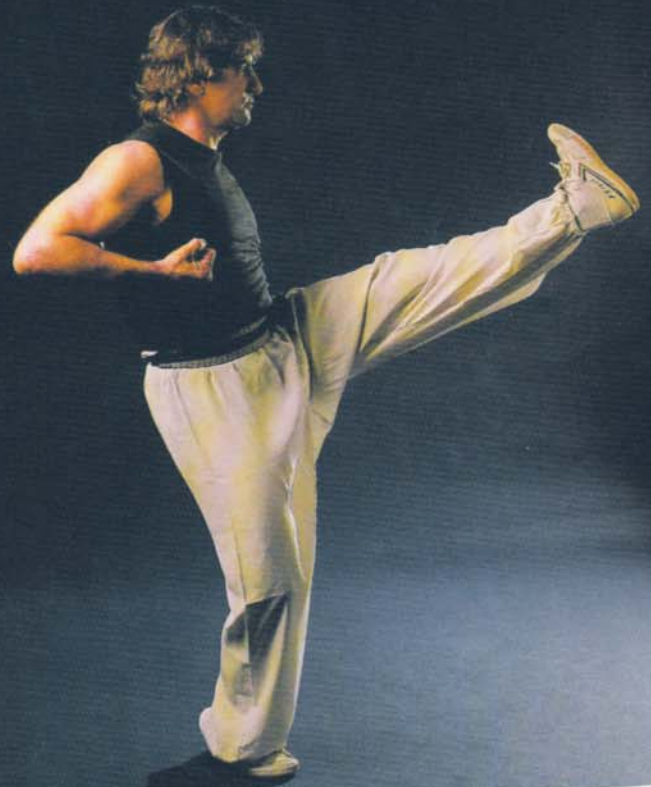




**Мастер кунфу**  
**Сифу Паоло Кангжелози**



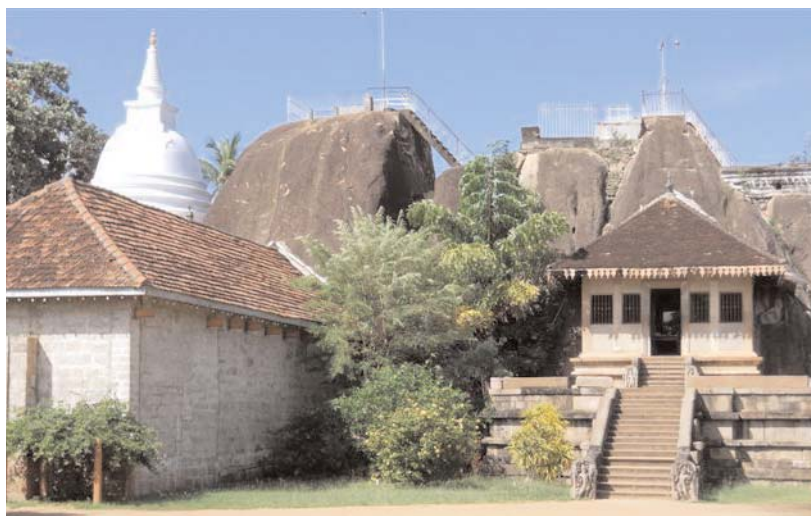
Известное изречение Сунь-Цзы: "Двигайтесь навстречу тем, кто первым атакует вас. Ожидание идет во вред...Наблюдайте за приемами их атаки и контратакуйте в ответ" - очень нравится одному из ведущих специалистов боевых искусств мира, мастеру кунфу Сифу Паоло Канджелози. Он посвятил своим тренировкам 35 лет жизни и достаточно долго стажировался у китайского мастера Фу Ханг Туна. Сифу Канджелози практиковал разные стили, в том числе Па Куа, Тай Чи, Хунг Гар пока окончательно не остановился на Вин-Чунь кунфу. Паоло Канджелози провел много семинаров в разных странах мира и ведет циклы специальных телепередач. Большинство ударов в традиционном Вин Чунь наносятся кулаком в положении "Глаз Феникса", ладонью, кончиками пальцев и локтем. Использование рук предпочтительнее, вместе с тем удары стопой и коленом всегда эффективны в реальном поединке. Обычно удары наносят в область паха и коленных суставов. Руки и ноги нередко используют, чтобы повлиять на эффективность техники. Мастер Канджелози считает, что в настоящей схватке жизненно важны две вещи. Во-первых, с помощью тренировки нужно заранее пережить часть тех сильных эмоций, которые вздымаются в схватке, чтобы уметь извлекать из них силу. Во-вторых, нужно достаточно часто практиковаться, чтобы быть способным действовать, несмотря на свое "я", в автоматическом и спонтанном потоке действий, который пересиливает любые другие соображения. Реакция "застыть или ударить" должна превратиться в состояние боя "без ума", или рефлекторное действие...



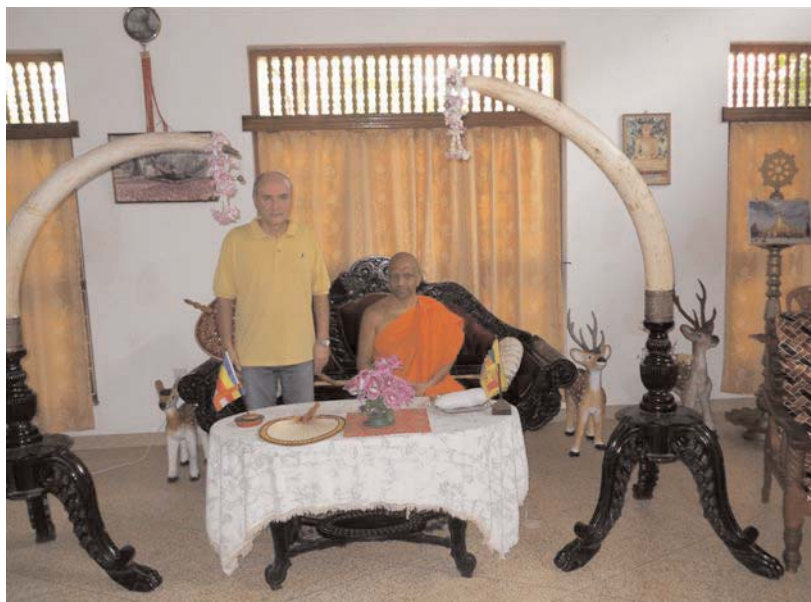
(редакция благодарит **Маттео Фраттини (Италия)**  
за переданный для публикации материал  
о Паоло Канджелози)

На снимках: **Сифу Паоло Канджелози**  
демонстрирует разнообразную технику  
Винь Чунь кунфу.

# ШРИ ЛАНКА ГЛАЗАМИ ОЧЕВИДЦА



Один из монастырей Ануратхапура



Настоятель монастыря во время встречи с А.Борщевским



В монастыре Ануратхапура



Почти всех у храмовых комплексов встречают обезьяны

Остров Цейлон (ныне это республика Шри-Ланка) всегда был и остается сокровищницей мировой культуры, религии и очень интересных народных традиций. Здесь уважают спорт и боевые искусства, регулярно проводятся соревнования по кунфу, кикбоксингу и каратэ, популярны бейсбол, крикет и футбол. Недавно я объездил почти всю эту экзотическую страну. Храмы, крепости, старинные города поражают воображение даже скептиков, которые не находят слов, чтобы передать свое восхищение увиденным. Многие из них находятся под охраной ЮНЕСКО. А таких водопадов, горных ландшафтов и чайных плантаций, тропических лесов вряд ли найти в других местах планеты. Впечатляет в этом регионе и Индийский океан. Всего просто не перечить в одной статье. В некоторых монастырях монахи постоянно занимаются физическими упражнениями, развивающими силу и выносливость. Тема боевых искусств, психология и духовный мир человека являются для них такими же актуальными, как и для нас. Мне организовали встречу с очень интересным человеком, настоятелем одного из главных монастырей огромного храмового комплекса древней столицы Цейлона г.Ануратхапура. Имя и его титулы произнести сразу весьма сложно. Поэтому воспользуюсь подаренной визиткой и напишу все на языке оригинала (по-английски):

*Chief Incumbent  
Ven*

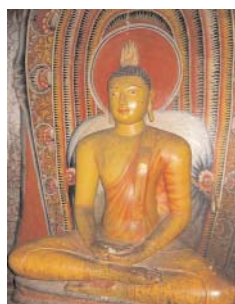
*Mathawa Sri Sangharakkhitha  
Sumangala Nayaka Thero*

Человек он доброжелательный и очень общительный, хотя приемы проводит не для всех и не всегда. Будем считать, что среди тех, кому в 2010 году повезло встретиться с настоящим был и редактор журнала "Мир единоборств". Монах прекрасно говорит на английском. Причем он не реакционер, а весьма толерантный человек в отношении других религий и людей разных национальностей. Матхава Сри также считает, что человек кроме молитвы и медитаций - должен постоянно заниматься физическими упражнениями, будь-то на площадке, в зале или при выполнении какой-либо работы в монастыре или за его пределами. Не бояться выражать себя всеми возможными способами. Если ты станешь выражать свою сущность в ее истинном виде, в ее естественном потоке, ты будешь немедленно вознагражден - не завтра, а сегодня, здесь и сейчас, - подчеркнул настоятель святой обители. Служитель Будды показал себя очень просвещенным человеком. Поэтому я спросил о том, что он чаще всего кроме молитв говорит своим послушникам и пастве. Некоторые из его высказываний и изречений показались мне актуальными и поучительными. Поэтому записал почти дословно.

"Истинные буддисты никогда не пытаются обратить в свою веру. Я не прошу вас прийти сюда. Ваша собственная природа- Будда приведет вас. Этот мир ничто иное, как проявление неудовлетворенности. Куда бы вы не пошли, вы столкнетесь с разного рода страданием. Это и есть принцип Дукки, принцип страдания, который неоднократно подчеркивал Будда. Тот, кто приходит за удобствами и удовольствием - ничего не найдет в буддистском доме. Этот дом - убежище для буддистских монахов и вы, наши благородные гости, не можете не следовать его принципам. Мы поговорили с полчаса на разные темы, а затем настоятель согласился сфотографироваться для сайта нашего журнала.

### Варма Калай и Kutti Varisai

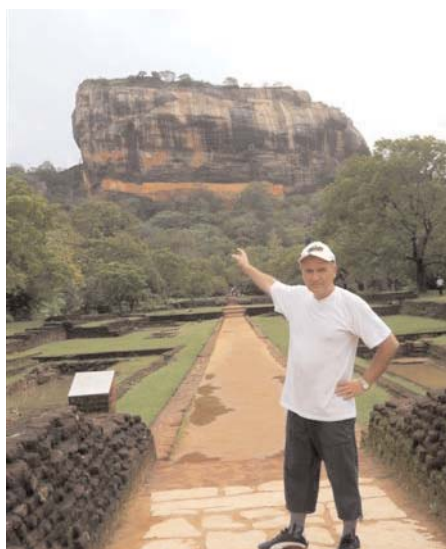
Это два комбинированных стиля единоборств уже достаточно давно распространенных на Цейлоне и в Индии. Они достаточно опасны для поединков, так как являются по сути ударной боевой техникой. Приемы предусматривают не столько удары, сколько жесткое касание кончиками пальцев жизненно важных точек тела человека. Китайское боевое искусство Тайцзи и Дим Мак очень близки к выше названным стилям. Бойцам необходимо иметь сильные запястья и пальцы, что достигается путем постоянных и специальных тренировок.



**В Kutti Varisai** - больше доминируют гимнастика, растягивания, йога и дыхательные упражнения, которые всегда используются для разминки и плодотворной тренировки. В бою почти всегда применяются кулаки, локти, колени, ноги. Нередко в технике доминируют стили животных: тигра, слона, змеи, орла, обезьяны. Причем все эти стили включают разные положения, захваты, броски, удары и замки. В этой боевой системе может использоваться огромное количество оружия: мечи, кинжалы, палки, трезубцы и др.

## Дворец на «Львиной скале»

Джунгли расступились неожиданно, открыв скалу, которая своими очертаниями напоминает льва-великана. Во весь свой исполинский 200-метровый рост скала поднимается над окружающей ее равниной, покрытой непроходимыми джунглями и редкими полями. Это Сигирия - "Львиная Скала", которую некоторые издания не без оснований считают восьмым чудом света. В древние времена ( в V веке) в этом уголке Цейлона находилось царство Раджарата. Когда-то вырубленная в камне лестница, ведущая на вершину скалы, проходила сквозь гигантскую пасть кирпичного льва, но теперь от ее огромной фигуры остались лишь две большущие лапы. Чтобы подняться на Сигирию нужно преодолеть 2200 ступенек по каменным и железным лестницам, некоторые из которых в буквально смысле слова "висят" над пропастью. На вершине - развалины старого замка, древний бассейн с дождевой водой и сохранившийся каменный трон короля. А виды просто потрясающие! Чудо Сигирии - ее фрески, наиболее древние образцы цейлонской живописи, ради которых и забираются на огромную высоту многочисленные туристы и паломники со всех концов света. Этими фресками любовался еще знаменитый венецианский путешественник Марко Поло.



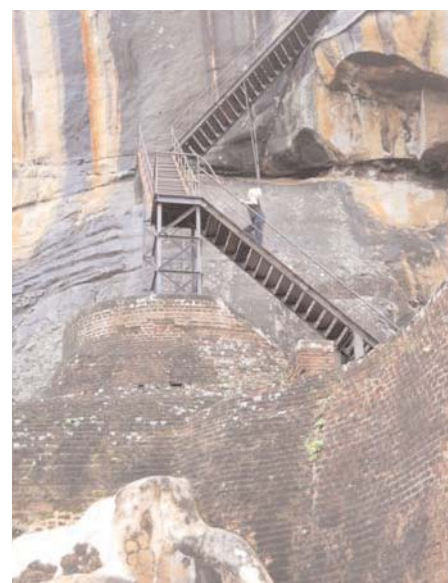
**Впереди восхождение на Сигирию**



**Над пропастью Сигирии**



**Огромные каменные львиные лапы сегодня символизируют вход на завершающий этап восхождения на вершину**



**вот так преодолевали 2200 ступенек, желающие взойти на вершину древнего королевства**

## Галерея Древних фресок на Львиной скале

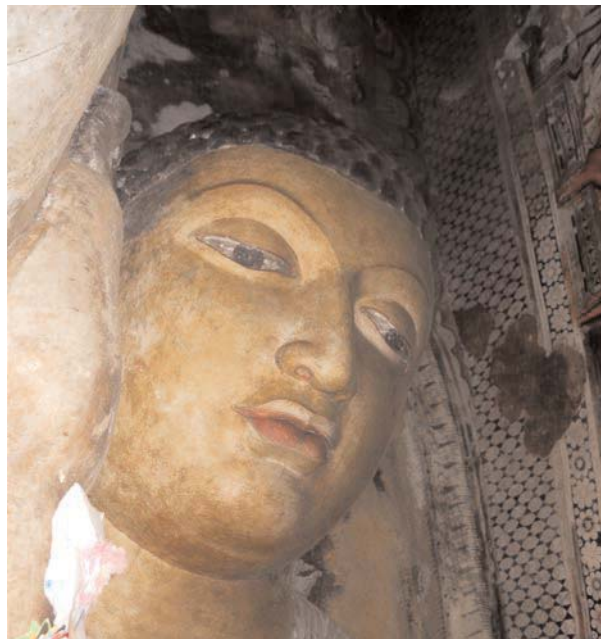
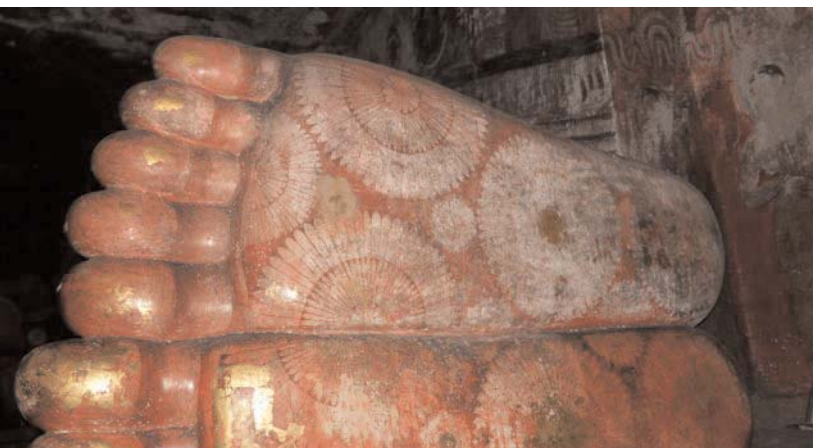
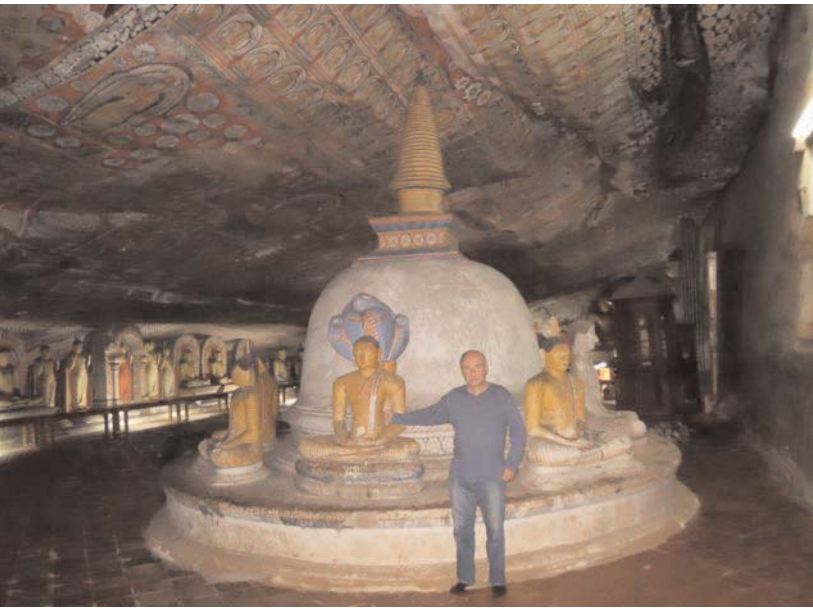
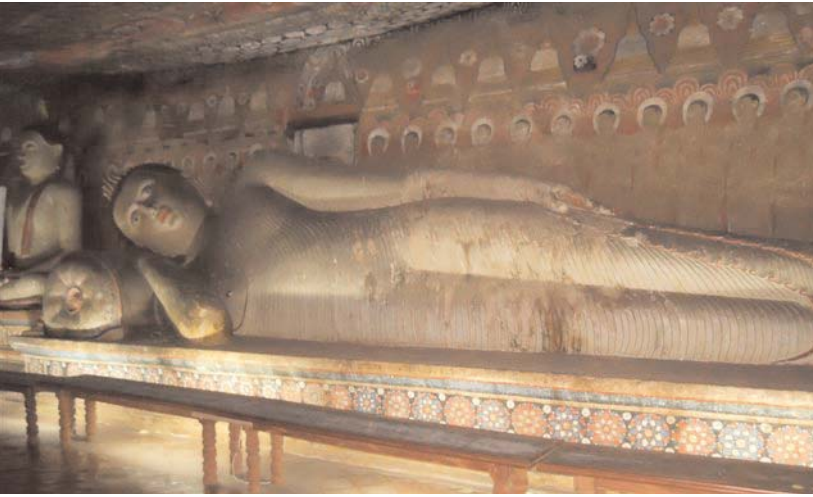


## Буддийский монастырь Дамбула

Главной достопримечательностью центральной части острова является буддийский монастырь Дамбула первого века до н.э. Необыкновенной красоты архитектурный ансамбль из пяти храмов. Он построен на высоте 350 метров и состоит из 5 больших пещер. Здесь находится самая большая коллекция статуй Будды, многим из которых уже более 2000 лет, а живопись на стенах рассказывает об исторических событиях в Шри Ланке. В XI в. храм был реставрирован, а 73 статуи Будды покрыты золотом. Сейчас он находится под охраной ЮНЕСКО. Ежедневно здесь можно увидеть немало туристов и резвящихся обезьян, которые вполне мирно сосуществуют с людьми.

*Александр Борщевский*

В пещерах Дамбулы





## Пусть сохранит...

С годами, если злая скука  
Вас одолеет в некий миг,  
Вы, отыскав, прочтите внукам  
Любовью к Вам рождённый стих.

И неувядший облик тонкий,  
И прелесть Вашу - сквозь года  
Пусть Ваши милые потомки  
В нём угадают без труда.

Нет, я не допустил ошибки,  
Не приукрасил Ваш портрет.  
Я Вашей солнечной улыбкой  
Был очарован и согрет,

И ненароком руки Ваши  
Я в мыслях целовал не раз.  
И верил - нет на свете краше  
Ни Ваших губ, ни Ваших глаз.

Так если через годы скука  
Вас посетит в какой-то миг,  
Вы, отыскав, прочтите внукам  
Любовью к Вам рождённый стих.

И беспокойных и мятежных  
Четверостиший длинный ряд  
Вновь оживит Ваш голос прежний,  
Ваш некогда горящий взгляд.

И снова тёмной станет проседь,  
У рта морщинки - ни одной!  
И незаметно Ваша осень  
Зелёной сменится весной.



# ПОЭТИЧЕСКАЯ СТРАНИЦА

Предлагаем вниманию читателей стихи известного киевского поэта, лауреата литературной премии им.Л.Вышеславского Михаила Борисовича Дубинского

## Давние рассветы

Как вам поведать грусть мою  
По угасающему лету?  
А если, как могу, об этом  
Я просто песню вам спою?

А вы подхватите слегка -  
Вы лето, кажется, любили,  
Ведь летом счастливы мы были...  
А нынче - осень и тоска.

А нынче колкие дожди  
И годы юные далече,  
И ожиданье доброй встречи,  
Едва ль возможной впереди.

Да, есть осеннее тепло,  
Приходит с бархатным сезоном,  
И в сентябре, ещё зелёном,  
Согреет, если повезло.

Но почему, как во хмелю,  
Я вижу давние рассветы? -  
По угасающему лету  
Грущу, тоскую и скорблю.

## Тополиный пух

О, какой тополиный пух,  
То ли снег: так искрится дорога...  
Май пришёл и раскинулся вдруг,  
Новый век - он почти у порога.

О, какой тополиный пух, -  
Я ловлю, я весну в нём читаю.  
По весне замыкается круг,  
И к весне - лебединая стая.

О, какой тополиный пух! -  
И весне, и стихам моим кстати.  
Их сложу, их спою тебе вслух,  
Этот май, этот пух - да подхватит.

О, какой тополиный пух! -  
Чьи-то радости, чьи-то печали...  
Кто-то ждал, кто-то вовсе не глух,  
Тополя, что так долго молчали?



## "Покупаю награды"

Ухмыляясь в нутро,  
С виду гномик, да "тёртый",  
В переходе метро.  
Скажут: "Жертва аборта".

На табло, что на нём,  
Слов обидных два ряда,  
Жгущих души огнём:  
"Покупаю награды".

Человеком назвать  
Гада можно едва ли:  
Он придумал скупать  
Ордена и медали.

Кто ж он, этот пигмей,  
Спекулянт, собиратель,  
Или чей-то лакей  
В переходе "Крещатик"?

Мимо мчать нам нельзя, -  
Овцы мы или люди? -  
Плюнем каждый в глаза  
Этой людопаскуде.

Слышу, нынче не раз  
Честь, поругана, стонет...  
... Посягнувший сейчас  
В гнев наш утонет.



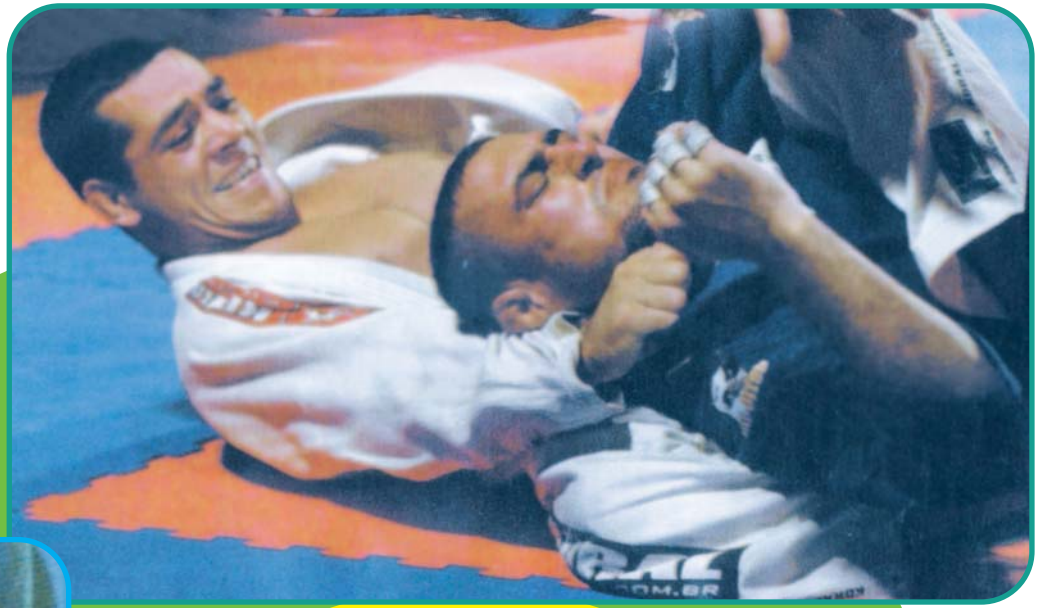


**ИЗГОТОВЛИВАЕМ РАЗНООБРАЗНУЮ  
 ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННУЮ  
 СПОРТИВНУЮ АТРИБУТИКУ:  
 МЕДАЛИ, ЗНАЧКИ, КУБКИ, ТАРЕЛКИ,  
 ДИПЛОМЫ, СПОРТИВНЫЕ, ГОСУДАРСТВЕННЫЕ  
 ФИРМЕННЫЕ ФЛАГИ, ВЫМПЕЛЫ, ЭМБЛЕМЫ И ДР.  
 С НАШИМИ ПРИЗАМИ ВАША ПОБЕДА БУДЕТ ЯРЧЕ!**

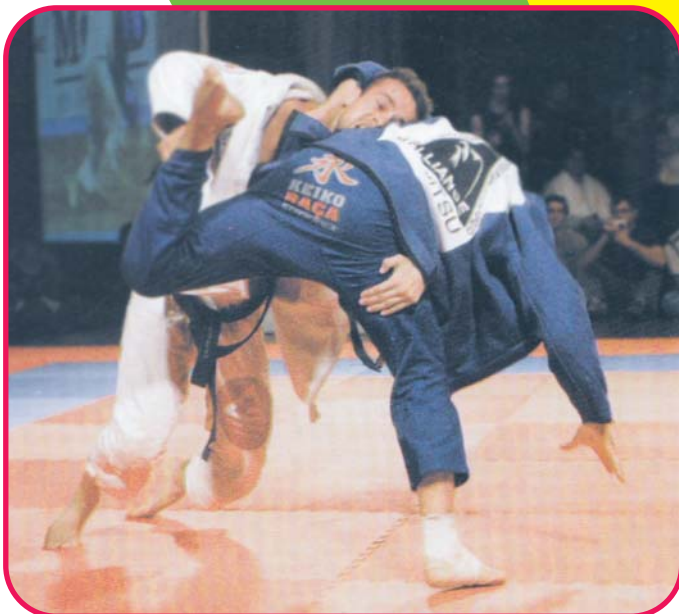


**ОБРАЩАТЬСЯ ПО ТЕЛ.: (050) 418-20-49**

# БРАЗИЛЬСЬКЕ ДЖИУ-ДЖИТСУ (БДД)



На фото:  
фрагменти поєдинків з БДД.



# БРАЗИЛЬСЬКЕ ДЖИУ-ДЖИТСУ (БДД)

Цей вид двобоїв має значний арсенал різноманітних технік, які допомагають бійцю, що її застосовує перевести поєдинок у зручну для себе сутичку на підлозі, землі, матах. Серед головних технік бразильського джиу-джитсу (БДД) є больовий тиск на суглоби суперника, утримання, задушення, різні уламування, тощо. Больові прийоми на суглоби здійснюються з метою нейтралізації однієї з кінцівок опонента й створення при допомозі вигідної позиції тулуба важеля, який має примушувати її суглоб виходити за кордони звичайного діапазону рухів. У БДД дозволено

чимало больових прийомів на суглоби, однак проведення більшості на змаганнях забороняється через їх небезпечність. Є певні обмеження у застосуванні больових прийомів на коліна, щиколотку та хребет. Атлети, що займаються БДД повинні мати неабияку витривалість, гнучкість, сильні руки й пальці, а головне миттєво орієнтуватися під час двобою.

С.Пронько



Київське відділення  
Національного  
Олімпійського Комітету  
України, головне управління по  
фізичній культурі і спорту та  
Асоціація спортивних журналістів  
провели конкурс серед спортивних  
видань і журналістів

**"Україна олімпійська-2010".**

Найкращими спортивними  
журналами року визнані  
**"Олімпійська арена"** та  
**"Світ єдиноборств"**.  
Вітаємо переможців!



# Жива пам'ять

Під такою назвою і при сприянні Національного Олімпійського Комітету України вийшла книга спогадів друзів і колег про Михайла Макаровича Бака - легендарного спортивного керівника та громадського діяча, вченого, який у 1973-1990 роках очолював Держкомспорт України. Взимку 2009 року М.М.Бака не стало. Цю людину немає з ким порівнювати з точки зору вдачі, розуму й можливостей керування галуззю. Мабуть ще довго не буде такої видатної постаті у фізкультурно-спортивному русі країни. За той час, коли М.Бака очолював Держкомспорт, фізична культура і спорт набули стрімкого підйому: в Україні будувалися стадіони, басейни, центри, майданчики, поширювався масовий фізкультурний рух на підприємствах, в учбових закладах, за місцем проживання населення, а українські спортсмени на XXI, XXII, XXIV Олімпійських Іграх досягли приголомшуючих успіхів, здобувши 89 золотих, 78 срібних та 57 бронзових нагород. У ті роки М.М.Бака та його колеги вирішували безліч різних корисних й важливих справ, втілювали у життя нові прогресивні форми й методи роботи. Це була творча й натхненна праця вищого ґатунку!... Промайнули роки. М.Бака очолив Раду ветеранів фізичної культури і спорту України. Коли він запросив автора цих рядків бути у нього радником-консультантом я з радістю погодився, тому що працювати поруч і спілкуватися з такою видатною людиною - почесно будь-кому, хто пов'язаний із фізкультурно-спортивним рухом. Поруч з М.М.Бака (наскільки це було можливо й необхідно) я залишався до останніх днів його життя. Найбільш насичені і довгі розмови на різні теми, дискусії, а також копітка робота з документами, інформаційними довідками і статтями була у нас під час зустрічей в офісах, в Маріїнінському парку та у лікарні "Феофанія", де Михайло Макарович двічі на рік проходив профілактичні обстеження та цикли лікувань. Він був справжнім фанатом своєї справи, часто міг працювати навіть вночі, а вже о сьомій ранку нерідко дзвонив мені додому, щоб обговорити різні проблеми. І це тоді, коли йому було вже під

**Необхідна післямова.** Це останнє фото М.Бака з товаришами і колегами, зроблене після засідання Ради ветеранів фізичної культури і спорту України. Через тиждень Михайла Макаровича не стане...

На жаль, упорядники книги, чомусь не знайшли можливості надрукувати це унікальне фото у виданні, а замість нього та інших другий важливих світлин надали можливість зробити власний фото-піар окремим особам, які хоча й мають заслуги перед спортом, але у контексті теми книжки не мають ніякого відношення до життєвого шляху та діяльності М.М.Бака. Дивно, що Міністерство у справах сім'ї, молоді і спорту та Національний Олімпійський Комітет України пропустили такі ляпсуси, які допустили редактори видання й працівники Ради ветеранів фізичної культури і спорту України. Навряд чи б нашому легендарному герою це неподобство сподобалося. Бог суддя цим людям, нехай все залишиться на їх совісті, якщо звісна річ, вона ще не втрачена...



## Постаті

80 років! Дуже часто М.Бака нервував й переживав за ті кризові явища у спортивній галузі, які мають місце у наш час. Він критикував колишніх керівників міністерства у справах сім'ї, молоді та спорту за їх недостатню увагу до проблем вітчизняного спорту, їхню неспроможність вирішувати нагальні проблеми, й зокрема ветеранського спортивного руху. Прикро, що біль у душі та розчарування стосовно різних негативних явищ, які відбувалися у фізкультурно-спортивній галузі, у Михайла Макаровича залишилися до останніх днів свого життя. Під час наших дискусій і розмов М.Бака неодноразово повторював свої повчальні й дуже корисні філософські тези, які я занотував: "Роби свої справи від усієї душі, зі всією енергією, на яку ти здатний. Все, що робиться без ентузіазму, - ніколи не приносить необхідного результату та радощів у житті".

Спасибі, Вчителю, за ту науку та знання, що ти нам усім дав, навчив натхненно й кваліфіковано працювати. Я переконаний: ще довго буде живою пам'ять у людей, які Вас знали, любили й поважали. Бо вона, ця пам'ять, завантажуватиме їх розум та душі, закликатиме робити добрі справи. Низький Вам уклін і царствіє небесне, дорогий Михайло Макаровичу!

**Олександр Борщевський** головний редактор журналу "Світ єдиnobорств", член Ради ветеранів фізичної культури і спорту України



На фото (ліворуч-праворуч)

Юрій Кобринський, Олександр Борщевський, Михайло Бака, Геннадій Белокопитов, Віталій Ігнатенко



# КОНГРЕСС WBF В АЛБАНИИ

В столице Албании г. Тирана состоялся Всемирный конгресс международной боксерской федерации WBF. Эта организация постепенно расширяет свое присутствие и влияние в мире бокса, сотрудничает с региональными представителями в разных странах мира и на разных континентах.

WBF организует турниры, семинары и санкционирует боксерские поединки. Отметим, что среди наиболее известных боксеров, получивших чемпионские пояса WBF есть Э.Холифилд (США), Л.Хуберт (Венгрия), Н.Рагозина (Россия) и ряд известных спортсменов из Польши, Румынии, Ганы. Албанцы с большой ответственностью отнеслись к организации и проведению важного международного форума. Ведь среди 40 делегатов, представляющих разные государства, были не только функционеры индустрии бокса, а и крупные, влиятельные бизнесмены, промоутеры, руководители федераций, имеющих солидные связи с политиками и сотрудничающие со средствами массовой информации. А президент WBF, миллионер из ЮАР Говард Голдберг проживает в Кейптауне на вилле по соседству с промоутером мирового уровня З. Саурлендом, и часто выступает в парламенте ЮАР. Совершенно очевидно (и этого никто не скрывал), что для

сравнительно небольшой балканской страны Албании - конгресс WBF стал хорошей возможностью поднять свой рейтинг и престиж в Европе, и конечно же активизировать туризм в свою страну, развивать экономическое и спортивное сотрудничество. Конгресс открывал премьер-министр Албании Сали Бериша. Он же на следующий день устроил помпезный прием для делегатов и гостей форума. Кроме того, участников конгресса принимали министр спорта и мэр Тираны, а на телевидении с автором этой статьи было проведено большое ток-шоу. Делегаты обсудили актуальные вопросы развития бокса и сотрудничества, наметили перспективы на ближайший год. Состоялся важный судейский семинар и турнир боксеров. По-настоящему горячей и непредсказуемой стала большая дискуссия о месте проведения конгресса WBF в 2011 году. Обсуждались и лоббировались кандидатуры Люксембурга, Кейптауна, но в конце концов более убедительными стали аргументы в пользу столицы Украины - г. Киева. На руководство WBF и делегатов конгресса повлиял тот факт, что наша Ассоциация профессиональных видов единоборств (АПВЕ) имеет большой и солидный опыт в организации и проведении международных конгрессов и больших, представительных соревнований, а ее почетным президентом является Премьер-Министр Украины Н.Я.Азаров. Итак, до встречи в Киеве в следующем году, - так сказал в заключении делегатам и гостям конгресса в Албании, президент WBF Говард Голдберг. Но не будем забывать, что это почетное право Киев еще должен будет подтвердить определенными гарантиями.

**Евгения Борщевская, генеральный секретарь АПВЕ, член директората WBF и представитель федерации по Восточной Европе и Средней Азии**



(Слева-направо)  
Депутат из Италии Джустино Вильям Ди Джованни, президент WBF Говард Голдберг (ЮАР), генеральный секретарь АПВЕ Евгения Борщевская (Киев, Украина) и вице-президент WBF Маттео Фратини (Италия)

Бой Э Холифилд - Ф. Бота



# НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ УДАРЫ НОГАМИ ПРИ АТАКЕ

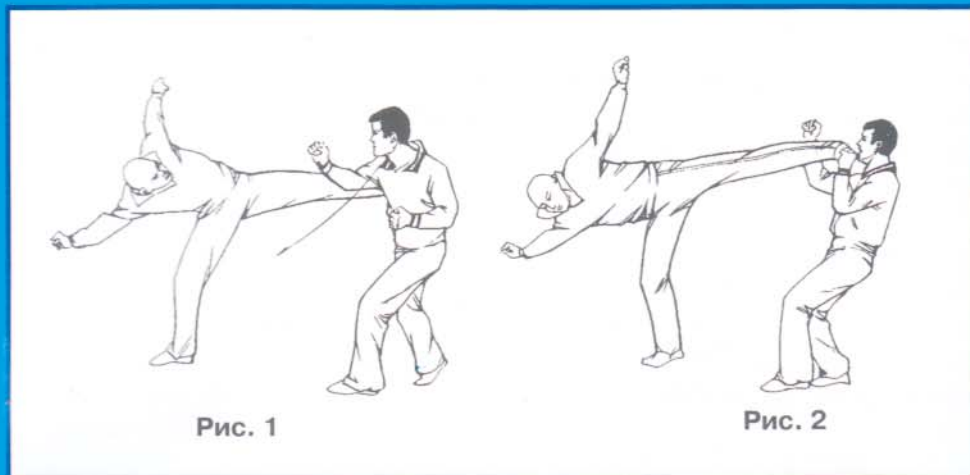


Рис. 1

Рис. 2

Мастер кунфу Ванг Синде (Гонконг) имеет хорошую практику в боевых искусствах, провел сотни уроков и семинаров в разных странах, написал несколько книг, посвященных кунфу. Предлагаем читателям журнала небольшой отрывок с иллюстрациями из книги известного специалиста.

(на рисунках и снимках Ванг Синде (слева)...

Я наношу удар ногой, целясь в грудь и правый локоть соперника. Он уклоняется от удара, делая шаг вправо (рис.1) Я забираю назад свою левую ногу и вместо того, чтобы опустить ее на землю, выбрасываю ее вперед целясь в лицо соперника, что позволяет застать оппонента врасплох и успешно завершить атаку (рис.2) При использовании данного приема ключевым фактором является выбор удачного момента, когда соперник уклоняется от предварительной атаки.

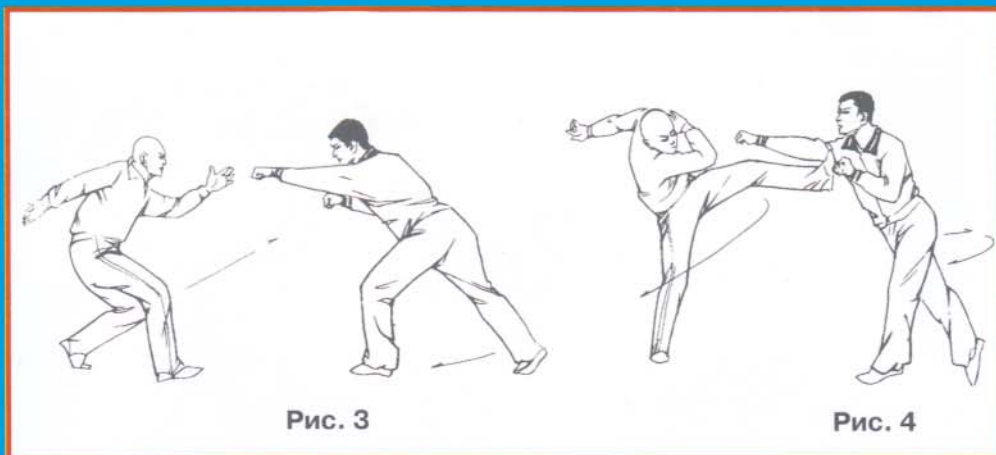
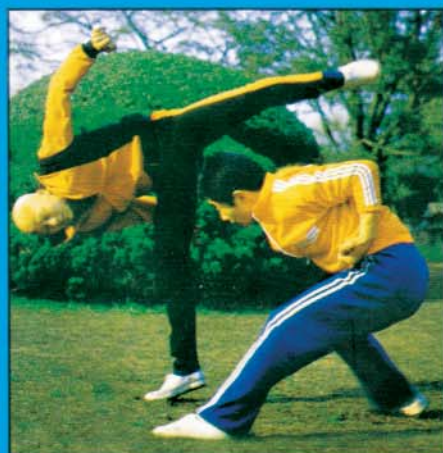
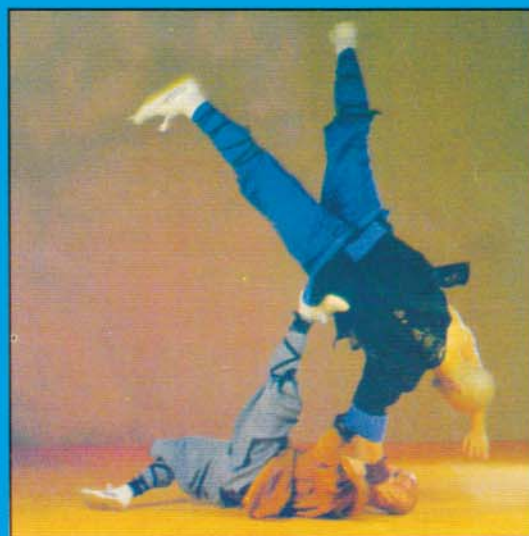


Рис. 3

Рис. 4

Данный прием используется в том случае, если вы находитесь в неблагоприятной позиции либо стоите спиной к своему сопернику. Прием этот требует точной оценки сложившейся ситуации и вы должны быть готовы варьировать его. Соперник занимает боевую стойку, наклоняясь вперед верхней частью корпуса так, чтобы защитить нижнюю часть тела. При такой позиции мне трудно выбрать удачный момент для атаки (рис.3).

Когда сопернику кажется, что он находится в удачном положении для атаки и он пытается внезапно меня атаковать, я мгновенно поднимаю левую ногу для контратаки (рис.4).



Ванг Синде (Гонконг)



# Гнучкість у бойових мистецтвах

Відомий майстер східних единоборств, кореець Чой Сунг Мо написав кілька книжок та провів сотні уроків, присвячених значенню й розвитку гнучкості у атлетів і шанувальників бойових мистецтв. У цій публікації ми ознайомимо читачів з його роздумами та порадами. Але спочатку коротко про майстра. Чой Сунг Мо народився у 1952 році в 100 км від Сеулу. У віці 9 років почав вивчати тхеквондо та вже у 15 років отримав чорний пояс (1 дан). Він навчався різним корейським бойовим мистецтвам і методам управління енергією **Ки** у знаного фахівця та вчителя

Йон Су Парка, який є однією з найбільш загадкових і феноменальних особистостей у сучасному світі бойових мистецтв Кореї. Навчання й стажування у славнозвісного майстра мало великий вплив на Чой Сунг Мо, який у подальшому присвятив своє життя вивченню та викладанню східних видів двобоїв. З 1980р він займається викладанням тхеквондо як офіційний інструктор Кукківона - головного офісу Всесвітньої федерації тхеквондо. Майстер Чой володар 8 дану з тхеквондо (ВТФ) та має 8 дан у інших видах корейських единоборств.

## Методи розвитку гнучкості

У силу своєї специфіки, яка обумовлена існуванням великої кількості широко амплітудних та специфічних координаційних рухів, заняття бойовими мистецтвами вимагають від атлетів підвищення уваги до розвитку гнучкості. В основу вправ для підвищення гнучкості покладені різноманітні рухи: згинання-розгинання тулубу, наклони, повороти, махи, обертаючі та колові рухи. Загальна гнучкість - є основою для розвитку спеціальної гнучкості. Якщо ви бажаєте покращити гнучкість ніг для виконання амплітудних ударів ногами та виконуєте для цього вправи тільки для нижньої частини тулубу, то відсутність гнучкості в області спини буде серйозною перешкодою для ефективного виконання амплітудних рухів. Важливо у спеціальних вправах використовувати предметну мету. Наприклад, при нахилах уперед доторкнутися підлоги пальцями, затим долоньями, ліктями, тощо. Розвиток гнучкості потребує великої кількості повторень кожної вправи ( в залежності від вашого стану здоров'я ).

Загальна кількість повторювань вправ у кожній групі на розтягування певної м'язової зони повинно постійно підвищуватися і від приблизно 10 вправ на першому тренуванні до 100-120 через три місяці щоденних занять. Максимальна кількість повторів в одному тренуванні при згинанні хребта: 90-100, тазостегнових суглобів: 60-70, плечового - 50-60, інших суглобів: 20-30. Для отримання максимального ефекту від занять, доречно щоденно виконувати вправи протягом години у період розвитку гнучкості і 30 хвилин - під час її підтримання. Швидке зростання показників гнучкості триває протягом перших 3 місяців. Потім збільшувати ці показники стає значно складніше. Якщо припинити опановувати вправи на гнучкість, то вона поступово зменшується і через 2-3 місяці доходить приблизно до початкових показників. Тому перерва у заняттях не бажана більше ніж 1-2 тижні...

Чой Сунг Мо





# ЭТО БЫЛО ЗАХВАТЫВАЮЩЕЕ ЗРЕЛИЩЕ

Такую оценку дали Кубку Мира по боевым искусствам в г. Ялте представители команд-участниц этих ежегодных традиционных соревнований. А главный почетный гость турнира, президент Всемирной Ассоциации Кикбоксерских Организаций (WAKO) Эннио Фальсони (Италия) назвал поединки Кубка Мира большим вкладом в развитие и популяризацию боевых искусств на планете. В соревнованиях приняли участие команды 11 стран мира, а число участников было более 500, что также является рекордом для подобных мировых состязаний.



поединки по боевым искусствам - стали украшением Кубка Мира



(На фото слева-направо)  
**Павел Орел** - президент национальной федерации кикбоксинга Украины на пьедестале почета с почетным Кубком.  
**Марк Мельцер** - руководитель российской команды награждается за второе общекомандное место.



награды для победителей в личном и командном зачетах





# Кубок мира по боевым искусствам в Ялте



Результаты в порядке дисциплин(личный зачет)

**тайский бокс:** 57 кг - Д.Маслюк (Украина),

60 кг - Д.Руденко (Россия), 63,5 кг - А.Гуляев (Украина),  
67 кг - Р.Гузев (Украина), 71 кг- И.Головкин (Украина),  
75 кг- А.Медведев (Россия), 81 кг- И.Ляпин (Украина),  
86 кг- В.Кодин (Украина), 91 кг- П.Томилин (Украина)

В командном зачете победила сборная клубов Украины.

**кик-джицу:** во всех весовых категориях победителями

стали представители республики Ичкерия (Россия):

65 кг - А.Эзербиев, 67 кг - С.Авхадов, 71 кг - С.Долдаев,  
78 кг - Х.Халиев, 86 кг - А.Халиев

**кунг-фу:** В семи весовых категориях победили

представители Российской Федерации: 60 кг - Х.Гаджибегов,  
65 кг - Ш.Шамхалаев, 70 кг - М.Магомедбеиров,  
75 кг - Ф.Адигюзелов, 85 кг- А.Алибулатов. Все бойцы из  
Дагестана, 80 кг- Т.Маликов (Астрахань, Россия),  
90 кг - В.Фатеев (Украина) и свыше 90 кг А.Чуvasов (Украина)

В командном зачете лучшей была сборная России.

**шут-боксинг:** 57 кг -Х.Гаджибегов (Россия),

60 кг- С.Бычковский (Украина). Далее в пяти весовых  
категориях победителями стали представители Ичкерии  
(Россия): 63,5 кг - М.Хамзаев , 67 кг - С.Авхадов,  
71 кг - С.Долдаев , 75 кг - Х.Халиев, 81 кг - А.Халиев.  
В Весовой категории 86 кг выиграл А.Алибулатов (Россия),  
91 кг - В.Коржак (Украина) и свыше 91 кг А.Чуvasов (Украина).

В командном зачете первое место за сборной России.

**боевое самбо:** украинские спортсмены победили

лишь в трех весовых категориях: 57 кг - А.Лунга (Украина),  
62 кг - П.Бурячек (Украина) и 90 кг - М.Мазенко. В остальных  
доминировали представители спортклуба из Дагестана  
(Россия): 68 кг - И.Махачев, 74 кг - И.Мамедов,  
82 кг - М.Алинчиев, свыше 90 кг- А.Гелегаев

В командном зачете первое место -сборная России.

Около 300 молодых бойцов представляли **кикбоксинг.**

Пока этот вид единоборств остается среди самых популярных.

Победители соревнований в порядке весовых категорий:

**Семи-контакт, (мужчины)** 57 кг - Д.Безверхий (Украина),

63 кг - Р.Минкин (Украина), Д.Навка (Украина),  
74 кг - А.Романенко (Украина), 79 кг - И.Вознюк (Украина),  
84 кг - А.Плохих (Украина), 89 кг - В.Безбородов (Украина),  
94 кг - В.Олифиренко (Украина),+94 кг - М.Багрей (Украина),

**Семи-контакт, (женщины)**- 50 кг - В.Пальчикова (Украина),  
55 кг - А.Слободяк(Украина), 60 кг - Т.Иванова (Украина),  
65 кг- А.Бабий (Украина), 70 кг - Ю.Сидорова (Украина).

**Лайт-контакт, (мужчины)** 57кг- Д.Безверхий (Украина),

63 кг - В.Ткачук (Украина), 69 кг - П.Замятин (Украина),  
74 кг - А.Романенко (Украина), 79 кг - Д.Барановский  
(Украина), 84 кг - А.Ополев (Украина), 89 кг - М.Джураев  
(Украина), 94 кг - Р.Зинин (Украина), + 94 кг - А.Бадера  
(Украина). **Лайт-контакт, (женщины):** 50 кг - М.Сердюк  
(Украина), 55 кг - А.Купина (Украина), 60 кг - Ю.Проскурина  
(Украина). **Фул-контакт, (мужчины)**- 51 кг - Р.Разаков  
(Россия), 54 кг - А.Кутлугбек (Кыргызстан), 57 кг - Р.Панасюк  
(Украина), 60 кг - А.Тарасенко (Украина), 63,5 кг - М.Беселия  
(Грузия), 67 кг- Р.Ширгер (Украина), 71 кг - П.Саврадон  
(Украина), 75 кг - А.Яковлев (Украина), 86 кг - С.Кутин  
(Украина), 91 кг - С.Бабуров (Россия), +91 кг - Е.Бец  
(Украина). **Фул-контакт, (женщины)** - 48 кг - В.Макресова  
(Украина), 52 кг - А.Озерова (Россия), 56 кг - О.Денисенко  
(Украина), 60 кг - М.Мороз (Украина), 65 кг - М.Сердюк  
(Украина), 70 кг - О.Галищева (Украина),

57 кг - А.Кузьмина (Украина). **Лоу-кик, (мужчины)**  
51 кг - С.Ужик (Украина), 54 кг - А.Арутюнов (Россия),  
57 кг - Ч.Ооржак (Россия), 60 кг - А.Тарасенко (Украина),  
63,5 кг - И.Власенко (Украина), 67 кг - Д.Гинзар (Украина),  
71 кг - К.Коровин (Украина), 75 кг- А.Данилевский (Украина),  
81 кг - П.Татаров (Украина), 86 кг - И.Гуцалюк (Украина),  
91 кг - А.Дмитриев (Россия),+ 91 кг - В.Полтавский (Россия)  
**Лоу-кик, (женщины)** - 48 кг- А.Гордиенко (Украина),  
52 кг - Н.Хаенок (Украина), 56 кг- М.Абиди (Тунис),  
60 кг - Е.Кондратьева (Россия), + 70 кг- А.Кузьмина  
(Украина). **К-1 (мужчины)** - 51 кг - Р.Сефибеков (Украи-  
на), 54 кг - В.Славинский (Украина), 57 кг - А.Гурбанов  
(Украина), 60 кг - В.Лисняк (Украина), 63,5 кг-  
Ю.Перетятко (Украина), 67 кг- М.Колпак (Украина),  
71 кг - Б.Ушуков (Россия), 75 кг- Я.Ляшенко (Украина),  
81 кг - Д.Кирпань (Украина), 86 кг- Ю.Шеремет (Украина),  
91 кг- П.Томилин (Украина), +91 кг- В.Олейник (Украина).  
**К-1 (женщины)** - 52 кг - Н.Янковская (Украина),  
56 кг - Е.Костина (Украина).

В командном зачете -лучшая сборная клубов Украины.  
**(Информация из протоколов Ассоциации профессиональных видов единоборств)**

награды для победителей в личном и командном зачетах



Продолжение на стр. 4-5



постоянный партнер и спонсор Кубка Мира в г.Ялта **Николай Рожко** (в центре) со специальным дипломом организаторов соревнований



разнообразная техника и сильные удары руками и ногами продемонстрировали бойцы тайского бокса в Ялте



боевое самбо, его неожиданные и эффектные приемы понравились зрителям и специалистам



руководители федераций боевого самбо России и Украины **Алексей Малий** (1-й слева) и **Эльхан Велиев** (1-й справа) - награждены почетными дипломами Ассоциации профессиональных видов единоборств (АПВЕ).



**Александр Попов**  
(г.Харьков, Украина)-  
промоутер профес-  
сионального турнира по  
муэй-тай (тайский бокс)  
на закрытии Кубка Мира,  
вице-президент АПВЕ  
(на фото - 1-й слева)  
**Сергей Помазан**  
(г.Одесса,Украина) -  
вице-президент АПВЕ по  
коммерческим вопросам  
(на фото 1-й справа)

Кикбоксинг в Ялте -  
это разнообразная  
техника и сильные  
удары руками и  
ногами



(слева-направо)- руководитель  
Южной ассоциации боевых ис-  
кусств **Станислав Стукальский** -  
организатор чемпионата мира  
по смешанным видам единоборств  
в г. Одесса в 2011 г.,  
президент спортклуба из Москвы  
**Петр Новосильцев** и  
неоднократный чемпион мира по  
кикбоксингу **В.Журавлев**  
(Севастополь)

Для стимуляции дальнейшего  
развития и популяризации боевых  
искусств, привлечения спонсоров  
и партнеров на встрече в Ялте  
было принято решение о создании  
Экономического Совета АПВЕ.  
Руководителем Совета избран  
Владимир Щепанюк (на фото -  
в середине) из Ивано-Франковска  
(Украина). Пожелаем ему удачи  
и успешной работы!



# МАСТЕРА СМЕРТЕЛЬНОГО ПРИКОСНОВЕНИЯ



Об этой запрещенной технике боя знают немногие, лишь избранным ученикам мастера, владеющие Дим-Маком - искусством отсроченной смерти, передавали свои тайные знания, позволяющие легким касанием руки убить человека. Причем смерть противника могла наступить как сразу, так и через часы, дни, недели - в точно намеченный мастером срок. В связи с этим логично вспомнить странный случай, который произошел с Брюсом Ли во время съемки одного из последних его фильмов. Он долго отрабатывал один из трюков и никак не мог добиться того, чего хотел. Неожиданно из массовки к Брюсу подошел незнакомец и предложил ему очень эффектный вариант исполнения трюка. Заинтересовавшись, Ли вышел с ним на съемочную площадку. Они стояли друг напротив друга, когда незнакомец внезапно нанес Брюсу короткий, но очень сильный удар в голову. Актер потерял сознание и рухнул как подкошенный. Во время столпотворения, когда все бросились к лежащему Брюсу, человек, нанеший удар, словно растворился в воздухе. Выяснилось, что его никто не знал, и он не был зарегистрирован на

массовке. Позже один из гримеров вспомнил, что в тот день в раздевалку зашел человек, взял свою одежду и произнес странную фразу: "Он должен умереть!" Многие считают, что незнакомец был киллером "Триады", владеющим техникой ударов отсроченной смерти. После такого удара человек может умереть и через 2 месяца, и через годы с момента удара, все зависит от того, какую программу ввел в организм жертвы мастер смертельного касания. Возможно, именно этот удар таинственного незнакомца и стал причиной смерти Брюса Ли. Легендарный мастер боевых искусств и киноактер Брюс Ли умер в 1973 году, когда ему было всего 32 года. Обстоятельства его ухода из жизни окутаны тайной. Многие не верят официальному заключению врачей о причине его смерти и считают, что с Брюсом Ли расправилась "Триада" - китайская мафия, причем с помощью наемного убийцы, владеющего тайной смертельного прикосновения. Некоторые исследователи биографии знаменитости считают, что Брюс регулярно платил дань мафиози из "Триады", которые когда-то, возможно, дали деньги на его первые фильмы. Но настал день, когда

Маленький Дракон решил, что он отдал все с лихвой и отказался от "опеки" мафии. Вот почему его ранняя смерть кажется очень странной, ведь она последовала почти сразу после его разрыва с мафией.

## Чудовищный эксперимент

На Востоке после внезапной смерти от "естественных причин" любой знаменитости нередко возникают слухи, что это очередная жертва киллеров, владеющих тайной "касания отсроченной смерти". О том, что подобные слухи не беспочвенны, убедился в 1957 году мастер боевых искусств Джон Ф. Гилби. Во время его пребывания на Тайване боксер О-Хсын-Янь уступил настоятельной просьбе иностранца и познакомил с некоторыми деталями этого строго засекреченного искусства ведения боя. В качестве демонстрационного "пособия" китайский боксер выбрал... своего сына Аль Линя. В присутствии Гилби он легко ударил сына в живот. Точнее, это даже не было ударом - просто безобидное прикосновение, которое не принесло ни боли, ни какого-то видимого вреда. После этого О-Хсын-Янь предложил иностранцу понаблюдать за сыном. Два дня Гилби буквально не отходил от

Аль Линя, но парень прекрасно себя чувствовал и не проявлял никаких признаков недомогания. А вот в начале второй половины третьего дня парень внезапно потерял сознание и упал. Однако рядом с ним мгновенно оказался О-Хсын-Янь, он словно знал день и час, когда понадобится его помощь. Путем массажа и настоев целебных трав он привел Аль Линя в чувство, но все равно ему понадобилось около трех месяцев, чтобы полностью восстановить здоровье сына. Чудовищный, хотя и показательный эксперимент! Несмотря на то что настоящий мастер Дим-Мака, которым и был О-Хсын-Янь, обязательно знает, как нейтрализовать запущенную им программу смерти, такой риск здоровьем сына многим из нас покажется безрассудством.

### "Искусство ядовитой руки"

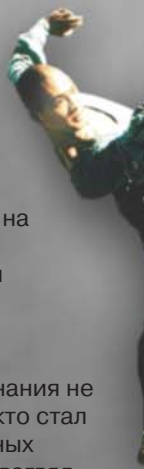
Человек, ставший жертвой применения Дим-Мака, умирает на первый взгляд от неизвестной причины, но вскрытие обычно показывает на естественное заболевание, хотя и непонятно как возникшее. Вот почему киллер, владеющий подобной техникой, является настоящей находкой для любого преступного сообщества. Можно устранять весьма влиятельных лиц, и при этом никому и в голову не придет назвать их смерть убийством. Дим-Мак иногда называют и "искусством ядовитой руки". Аналогия с ядом в данном случае весьма понятна. Яд может убивать как сразу, так и через часы, дни, недели - все зависит от его типа и дозировки. Смертельное касание действует словно яд, введенный в организм, в зависимости от выбранной на теле человека точки оно тоже может убить мгновенно или поразить жертву через определенный срок. Вот почему древние мастера Дим-Мака обучали этому искусству только избранных учеников, обращая главное внимание не только на их физическую подготовку, но и на нравственные качества их личности. Ученик должен был обладать уравновешанным характером и чувством справедливости. Такие смертельно опасные знания не должны были попасть к тем, кто стал бы применять их в своих личных корыстных целях. На первый взгляд, непосвященному человеку может показаться, что назвать подобную технику искусством нельзя. Ну что тут такого? - Выучил пару десятков, пусть и секретных, точек, прикоснулся, где следует - вот и вся "наука"... Однако такой взгляд в корне не верен. Это на самом деле самое настоящее искусство!



Кроме точек, которые использовались для поражения противника, ученик познавал и точки для исцеления человека, и огромное количество времени посвящал изучению древнекитайской медицины.

**Точек на теле человека, которые должен знать мастер, не два десятка, а сотни: число точек, связанных нервными окончаниями с важнейшими органами, более 700. Правда, в основном мастера Дим-Мака используют в практике около 150.**

Мало было знать только определенные точки, надо было и запомнить точное время их активизации, не зря у мастеров была поговорка: "Прежде чем ударить, посмотри на Солнце". Дело в том, что кровь с различной интенсивностью снабжает внутренние органы и поверхность тела в разное время суток. Поэтому в зависимости от времени суток для поражения противника выбирался орган, максимально снабженный кровью, или часть тела, где кровь находится ближе к поверхности. Надо было знать, с какой силой и под каким углом поразить ту или иную точку. От угла, направления и силы надавливания зависел и целебный эффект при лечении. Кроме того, имело значение, какой рукой и каким пальцем проводилось воздействие на точку! Дело в том, что каждый палец соответствует определенной стихии: большой - стихии дерева, указательный - земли, средний - воды, безымянный - огня, мизинец - металла. Чтобы стать мастером Дим-Мака, надо было в совершенстве овладеть энергетикой своего организма, уметь управлять жизненной (психической) энергией - так называемой "ци" (иногда ее еще называют праной, "чи" или "ки"). С помощью энергии ци можно убить



взглядом дикого зверя или человека, обнаженным не замерзнуть на самом лютном морозе. Поэтому крайне важно научиться накапливать эту жизненную энергию, при необходимости ее можно использовать по своему желанию для поражения противника, своей защиты или исцеления других. Эта энергия обязательно используется и в боевой практике. Мастер мобилизует ци, концентрирует ее и при касании противника словно разряжается в его тело. Такой энергетически насыщенный удар по своим последствиям гораздо опаснее обычного, пусть даже и очень сильного. Если в организме нарушается поток ци, а подобное может произойти после воздействия мастера Дим-Мака, происходит разбалансировка энергетического поля человека, а в результате приходит болезнь. В поединке с помощью энергии Ци боец может, не прекращая схватки, "реанимировать" пораженный противником орган, снять острую боль.

Накопив достаточную "порцию" ци, боец может использовать ее в качестве своеобразного панциря, чтобы защититься от энергетической атаки противника. О том, какое значение в боевых искусствах имеет энергия ци, наглядно свидетельствует урок, который преподавал в свое время ученикам обладатель черного пояса по карате Хирокадзу Каназава. Сначала этот мастер одним ударом разбил три кирпича положенных друг на друга, а затем взял три новых кирпича, вновь уложил их друг на друга и сказал, что теперь он направит свое ки (японское обозначение ци) только на средний кирпич. Последовал резкий удар, сопровождаемый яростным криком, и ученики увидели, что раскололся только средний кирпич... Пожалуй, уже ясно, что настоящий мастер Дим-Мака должен обладать колоссальными знаниями, включающими не только вышеперечисленное, но и многое другое, в частности - умение видеть и "читать" ауру человека, иметь представление о влиянии на его органы и здоровье Луны, Солнца и планет, быть способным только психологическим воздействием внушить такой страх противнику, что отпадала сама необходимость в каком-либо поединке. Надо отметить, что на Востоке овладение боевым искусством рассматривалось не только как получение навыков защиты и нападения и совершенствование физического состояния своего тела, но и как путь развития духа и познания паразитических возможностей человеческого организма. Об этом надо помнить всем, кто хочет стать непобедимым.

Андрей Сидоренко

# УДАРЫ НОГАМИ, И НЕ ТОЛЬКО...

Из всех видов техники применяемой в поединке, удары ногами являются наиболее сложными с точки зрения исполнения. Поскольку большинство используемых в поединке мышц, в повседневной жизни не получают той нагрузки, которая нужна для поддержания необходимой формы, то при их спонтанном задействовании, создаётся опасность получения травмы (вывиха или растяжения). Очевидно, что речь в первую очередь идет о неподготовленном теле человека, регулярно не практикующего занятия единоборствами и не готовящего свое тело. Без соответствующих упражнений растяжки, может возникать, создающее дискомфорт ощущения неуверенности, в отношении способности бойца эффективно провести ту или иную технику ногами. Несмотря на различия между некоторыми ударами, существуют отдельные физические закономерности, основанные на анатомическом, биомеханическом и физиологическом строении тела человека, и определяющие эти движения. Основные правила показывают, как использовать ноги наиболее эффективно. Не всегда и не все удары выполняются в верхний уровень (Дзедан), т.е. в голову. Нанести удар ногой в голову противника значительно сложнее, чем в его корпус или по конечностям (в первую очередь ногам). Очевидно, что если боец может достать ударом ноги головы противника, то для него не составит труда «пробить» средний или нижний «этаж». Технически правильно выполненный удар ногой даёт преимущество, поскольку атака ногами, как правило, осуществляется вне поля действия рук бойца соперника.



## Основные принципы ударной техники ног

Техника выполнения ударов ногами основывается на физических, анатомических и биомеханических возможностях человеческого организма. Смысл их в том, чтобы в определенный отрезок времени, соединить технические возможности бойца, скоростные качества, и силу удара. При отработке техники и динамики ног ученик должен обязательно их учитывать. Под техникой, подразумевается правильность исполнения удара, т.е. положение тела, стойка, разворот корпуса и завершающая фаза – возврат в стойку и уход с линии атаки.

В качестве основополагающих, ниже описаны несколько ключевых правил выполнения техники ударов ногами, которые на наш взгляд представляются крайне важными в процессе тренировок ударной техники ног.

### 1. Использование максимальной силы в фазе контакта с целью

Это крайне важно по нескольким причинам. Во-первых, это экономит наносящему удар ногой энергию. Во-вторых, существенно увеличивает скорость удара. Максимальная сила должна быть использована только в финальной фазе, когда происходит непосредственный контакт с целью – тогда и должен произойти короткий, мгновенный «взрыв».

### 2. Резкий вынос колена перед нанесением удара

Все удары ногой должны начинаться с резкого выноса колена вверх. После этого, наносящий удар боец выпрямляет ногу, по той траектории, в зависимости от того, какой удар исполняется. Затем выполнение удара производится выпрямленной ногой в виде движения, осуществляемого в единую фазу. Высокое положение ноги предпочтительно по следующим причинам:

- у противника, остается меньше времени для реакции. Из высокого положения колена, удар может наноситься по целям на разном удалении и по разным уровням, поэтому противнику сложнее определить конечную цель удара (область поражения);

- удар из такого положения сложнее отразить. Если удар идет непосредственно снизу, то противнику легче отразить атаку движением руки вниз (рефлекторно поставив блок). Нанося удар ногой, предварительно «вынося колено, вы лишаете противника (или по крайней мере минимизируете возможность) отражения атаки ногой, поскольку цель уже находится ближе к ударной поверхности – т.е. ноге бойца, наносящего удар.

### 3. Корпус, таз и ноги образуют прямую линию

Сила и скорость – это основные составляющие эффективного удара. Если используются одни лишь мышцы ног, то сила удара будет достигаться только благодаря мышцам ног и подготовленности. Одной из отличительных особенностей нанесения ударов (например, Мае гери) в Косики каратэ, является использование движения таза, для

достижения максимальной силы и эффективности удара. При движении таза вперед, по направлению удара, это образует вместе выпрямленной ногой прямую линию. Кроме того, в работе на удар участвуют и другие группы мышц, в том числе мышц таза, спины, живота. Кроме того, при использовании поступательного движения таза во время удара, удар получает дополнительное ускорение и увеличение силы. Однако, этого не достаточно. Необходимо, чтобы и корпус был в направлении этой линии. В противном случае, корпус и нога будут работать как отдельные звенья, связанные лишь суставом таза.

Выпрямленная нога отбрасывается назад, сила преломляется в суставе, в то время как корпус продолжает движение вперед, в конце вся сила расходуется в разных направлениях, что приводит к уменьшению скорости и силы удара. Если корпус, таз и бьющая нога образуют прямую линию, то все силовые линии идут точно в цель.

### 4. Минимизация ритма и движений, и маскировка готовящегося удара

Крайне важно, чтобы удар, который боец готовит был тщательно замаскирован. Любые движения, которые могут сигнализировать противнику о готовящемся ударе, снижают его эффективность как минимум вдвое, поскольку противник сможет использовать защитную технику, либо любую другую противодействующую вашему удару технику. Решающим фактором, для нанесения удара ногой, с максимальной эффективностью, т.е. скоростью и разрушительной силой является невидимость удара для противника, как минимум до его непосредственного исполнения.

### 5. Использование обманных движений и анализ движений противника

Положение тела противника дает информацию о его непосредственных намерениях. Умный боец анализирует противника и использует обманные действия для маскировки собственных замыслов. Кроме того, помимо концентрации внимания, необходимо развивать периферическое зрение, для контроля противника. Особое внимание должно уделяться согласованному напряжению мышц во время контакта с целью.

В Косики каратэ существуют две техники нанесения ударов ногами: Кекоми и Кеаге. Кекоми – это принцип проникающего удара, а Кеаге – принцип подбивающего удара снизу в верх.

### Mawashi Geri Маваси Гери (Mawashi Geri) – Боковой удар

Это один из основных ударов ногами в технике Косики карате. Ввиду совокупности высоких качеств мощи, скорости, эффективности, естественности исполнения, маваси гери по праву занимает лидирующее место в соревновательной практике Косики каратэ. Применение бокового удара возможно из любой стойки, включая удар

как передней, так и дальней ногой, но наибольшее предпочтение отдается положению камае. Находясь в стойки камае разворачиваемся на передней ноге и сгибаем ударную ногу в колене держа параллельно полу. Дальнейшее нанесение удара производится хлестким и резким движением. В момент разгибания ноги подключаются бедра и мышцы живота. Удар может наноситься подъемом стопы или голенью. После нанесения удара нога возвращается в исходное положение. Надежность и результативность данного удара высоко ценится бойцами, а регулярная работа и практика позволяют совершенствовать технику удара и его применение.

### **Maе Geri Мае Гери (Maе Geri) – Прямой удар**

Многие считают маэ гери одним из наиболее простых ударов, выполняемых ногами. На первый взгляд это так и есть. Однако, по мере роста мастерства, и прихода опыта, возникает все больше вопросов, относительно техники исполнения этого удара, его эффективности, как с точки зрения разрушительной силы, так и с точки зрения скорости, и в конечном счете применимости в спортивном поединке и в реальном бою. Удар маэ гери наносится пяткой (какато) или основанием пальцев ноги (коши). Удар высокоскоростной, комбинационный и наиболее часто используемый бойцами в поединках. Нанесение удара из стойки Дзенкуцу дачи дальней ногой самый распространенный вариант. Находясь в стойке, боец определяет область поражения — точку нанесения удара. Далее, боец делает разворот корпуса на передней ноге в направлении атаки. Это отличительная черта техники удара маэ гери в Косики каратэ. Разворот опорной ноги, под углом примерно 45 градусов необходим для раскрытия таза и использования его в конечной фазе удара. Опорная нога должна быть немного согнута в колене. Для реализации максимальной скорости пятка ударной ноги боя должна быть оторвана от поверхности. Это существенно снизит время, необходимое для старта. После отрыва ударной ноги от поверхности (пола) выноситься колено фронтально вверх. Пятка максимально прижата к ягодице. В заключительной фазе, нога разгибается и включается бедро для усиления разрушительного эффекта. Крайне важно не забывать о фазе, следующей после контакта с целью. Ударная нога не должна бросаться по нисходящей траектории. Вместо этого, она должна возвращаться с такой же скоростью по, практически такой же траектории, по которой наносился удар. Это обусловлено тем, чтобы избежать захватов ноги, других контратакующих действий. Удар мае гери наносится в четыре классических формах:

- шомен гери (shomen geri) — прямой удар вперед (базовый из фронтальной стойки);
- окури гери (okuri geri) — прямой удар передней ногой с подшагом дальней ноги к передней;
- хинери гери (hineri geri) — прямой удар дальней ногой со скручиванием, нога после удара возвращается назад;
- ои гери (oi geri) — прямой удар передней ногой с перешагом.

### **Yoko Geri Йоко Гери (Yoko Geri)**

Это боковой удар ногой, являющийся одним из базовых ударов, обладающих большой проникающей и разрушительной силой. Что немало важно, это удар также как и мае гери, может наноситься из положения камае. Йоко гери наносится в двух формах: хинери гери — удар дальней ногой. Удар наносится с выносом колена, с одновременным разворотом корпуса в противоположную от направления удара сторону. Уровень выноса колена, определяется высотой нанесения удара. Разворот опорной ноги должен быть таким, чтобы при контакте с целью, носок опорной ноги был под углом примерно 170 градусов. Нога находится в согнутом положении и хлестко выбрасывается вперед

в направлении цели. В момент нанесения удара нога выпрямлена с образованием прогиба корпуса и напряжением всего тела. Наклон тела формирует необходимый баланс, который позволяет в момент контакта с целью обеспечить жесткость удара и устойчивое положения тела. После нанесения удара, нога по той же траектории возвращается в исходное положение.

### **Ushiro Mawashi Gen Уширо Маваси Гери**

#### **(Ushiro Mawashi Gen) – Круговой Удар Ногой.**

Это один из наиболее сложных ударов ногами. В ударе используются центробежная, сила, которая достигается за счет вращения корпуса. Удар наносится пяткой или внутренней частью стопы. Обладает большой разрушительной силой. Техника исполнения удара заключается в развороте корпуса вокруг своей оси, с дальнейшим хлестким выбрасыванием ноги из под опорной ноги. Корпус начинает разворачиваться на стопе опорной ноги с переносом всего тела на переднюю ногу задняя ударная нога описывает круговую траекторию аналогичную маваси гери. В момент контакта с целью происходит фиксация и перенос всей силы удара и веса в область поражения. После нанесения удара нога расслабляется и возвращается в исходное положение камае. Удар уширо маваси гери наиболее эффективен при нанесении в средний уровень (Чудан), а также верхний уровень (Дзюдан). Это также обусловлено спецификой строения человеческого тела и его физиологическими возможностями. Удар уширо маваси гери наиболее эффективен при применении его в спортивном поединке при комбинационной работе. Исполнение данного удара требует точности, координации, хорошей функциональной подготовки и высокого технического уровня исполнения.

### **Ushiro geri Уширо Гери (Ushiro Geri) – Удар ногой с разворотом**

Удар наносится пяткой или ребром стопы. Уширо гери является одним из самых сильных ударов, поскольку при нанесении этого удара участвуют мышцы ног и спины. Удар наносится по прямой траектории. Исполняется в двух вариантах с разворотом корпуса (дальней ногой) и без разворота (с подшагом передней ногой). Исходное положение для нанесения удара с разворотом корпуса из стойки Дзенкуцу дачи. Передняя нога перемещается во внутреннюю сторону с одновременным разворотом бедер и корпуса. Ударная нога максимально сгибается и прижимается к ягодице. Пятка направляется в точку атаки с последующим выпрямлением ноги, наклоном корпуса, в противоположную от зоны атаки сторону. В конечной фазе нанесения удара боец, наносящий удар направляет всю энергию в зону поражения, достигая максимально разрушительного эффекта за счет напряжения мышц корпуса и ног. После нанесения удара нога и возвращается в исходное положение. Корпус и руки в момент удара работают в качестве балансира. В поединке удар эффективен как при нанесении его во время проведения контратакующих действий, так и при упреждающей технике.

### **Hiza geri Хиза Гери (Hiza Geri) – Удар коленом**

Удар коленом является самым эффективным в ближнем бою, поскольку использование других ударов ногами в ближнем бою значительно менее эффективно. Ближний бой предполагает нанесение тяжелых мощных ударов, к каким и относится удар коленом. Эффективность и сила нанесения удара, является отличительной чертой в технике ударов ногами, и применяется в трех формах:

1. наносится сбоку
2. наносится вперед
3. наносится снизу вверх

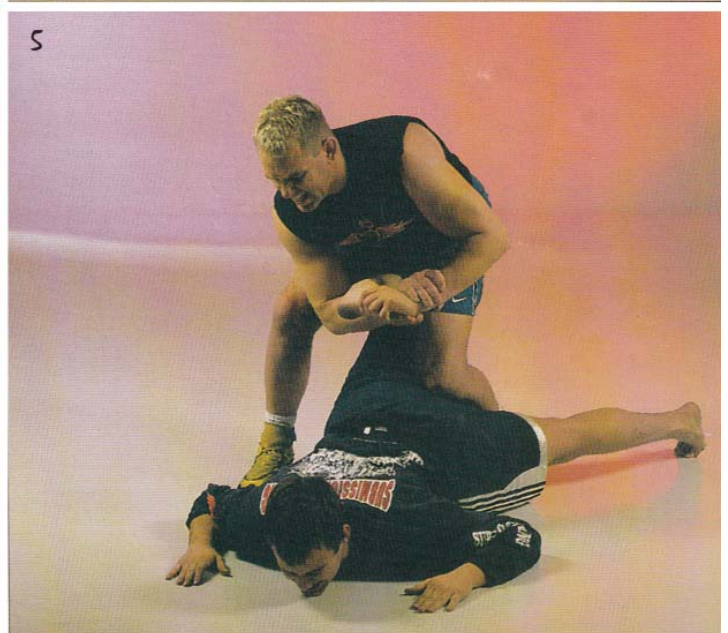
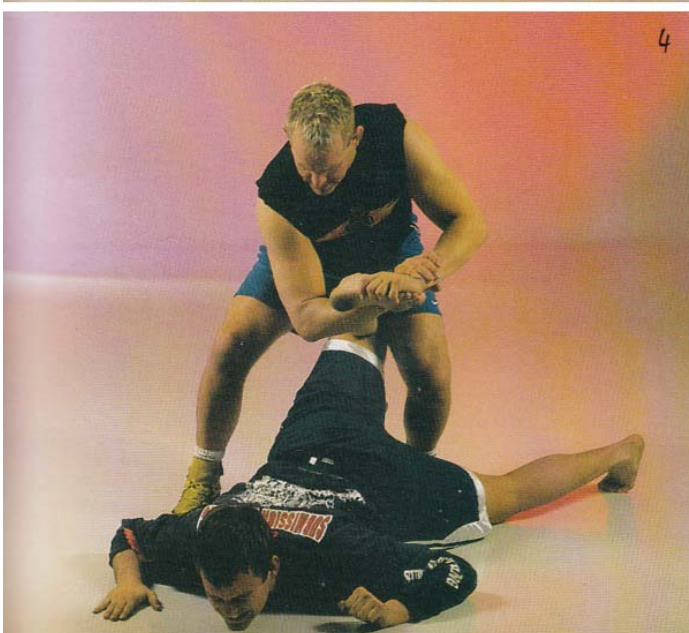
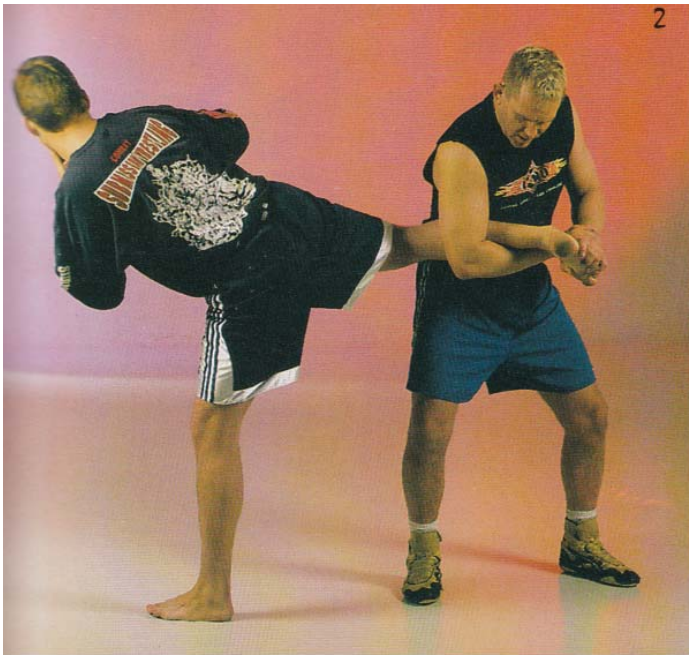
Очевидно, что за счет более короткого рычага удар коленом не является столь скоростным, как другие удары ногами. Однако, в ближнем бою, этот удар несет в себе огромную разрушительную силу.

Источники: kempo.ru, koshikikarate.ru



# Техника рукопашной схватки

**Мастер Эрик Паулсон** (по кличке "Шторм") известный специалист по разным видам рукопашного боя. На снимках (он справа) показана демонстрация схватки, где мастер Паулсон, используя эффективные приемы защиты успешно контратакует.



**Веб-сайт журнала "Мир единоборств" в Интернете: [www.m-edinoborstv.narod.ru](http://www.m-edinoborstv.narod.ru)**

**СВІТ ЄДИНОБОРСТВ МІР ЄДИНОБОРСТВ WORLD OF MARTIAL ARTS**

Український міжнародний ілюстрований спортивний журнал Ukrainian International Illustrated Sports Review  
Свідоцтво про реєстрацію журналу КВ №2113 від 16.08.1996р видане Міністерством інформації України.  
Авторські права на видання захищені законодавством України © (свідоцтво №552 від 14.05.1997р). Наклад 2500 прим.  
Контакти з редакцією: e-mail: boralexandr7@mail.ru, egenia@voliacable.com  
Адреса для листів 01034, м. Київ, а/с №5, Борщевському О.В.  
Редакційна рада журналу: Євгенія Борщевська, Станіслав Пронько, Андрій Чистов, Георгій Сільвестров, Павло Кіцько, Юлія Кравченко, Сергій Корецький, Віктор Камлов, Олександр Товстенко.  
Засновник і головний редактор журналу Олександр Борщевський. Editor in-chief Alexandr Borshevsky