



Сапожников Д.С.

ОСНОВЫ УКЕМИ В АЙКИДО

Санкт-Петербург

2024 г.

Оглавление

Введение.....	5
Общие положения	6
1. Разминка	9
1.1 Накатывания на спину.....	9
1.1.1 Накатывания на спину с выходом в положение сидя	9
1.1.2 Накатывания на спину с выходом в положение стоя на одном колене	10
1.1.3 Накатывания на спину с выходом в положение стоя	11
1.1.4 Накатывания на спину с выходом в положение стоя на одной ноге	13
1.2 Прокатка	16
1.3 Растяжка.....	19
1.4 Перекаты	21
1.4.1 Простой перекат	21
1.4.2 Перекат с локтями, прижатыми к коленям	22
1.4.3 Перекат в собранном положении «маленький шарик»	23
1.4.4 Перекат с ногами вместе	25
1.4.5 Перекат с руками за головой	26
1.4.6 Перекат с маховым движением	28
1.5 Дополнительные разминочные упражнения	31
1.5.1 Скручивания корпусом сидя	31
1.5.2 Складывания по полу	32
1.5.3 Перекат по плечам с руками за спиной	33
1.5.4 Подъем по полосе	35
2. Падение с отбивом	38
2.1 Падение из положения сидя на полу	38
2.1.1 Падение назад с отбивом из положения сидя на полу	38
2.1.2 Падение на бок с отбивом из положения сидя на полу	39
2.2 Падение из положения сидя на корточках	40
2.2.1 Падение назад с отбивом из положения сидя на корточках	40
2.2.2 Падение на бок с отбивом из положения сидя на корточках	41
2.3 Падение из положения стоя.....	42
2.3.1 Падение назад с отбивом из положения стоя	42
2.3.2 Падение на бок с отбивом из положения стоя.....	44
2.4 Падение с помощью партнера.....	45
2.4.1 Падение назад через партнера.....	45

2.4.2 Падение на бок при выдергивании за руку	46
2.5 Контрольные моменты при выполнении страховки падение с отбивом	48
2.6 Ошибки выполнения страховки падение с отбивом	49
3. Падение на грудь.....	52
3.1 Подготовительные упражнения к падению на грудь	52
3.1.1 Прогиб из положения лежа на животе.....	52
3.1.2 Раскачивания в прогибе (промокашка).....	53
3.1.3 Падение на грудь из положения стоя на коленях	55
3.1.4 Падение на грудь из положения стоя на четвереньках	56
3.1.5 Падение на грудь из положения сидя на корточках	57
3.2 Падение на грудь из положения стоя.....	59
3.3 Падение на грудь с разворотом на 180°.....	61
3.4 Контрольные моменты при выполнении страховки падение на грудь	64
4. Страховка кувырком.....	65
4.1 Мае укеми.....	65
4.1.1 Подготовительные упражнения к мае укеми.....	66
4.1.1.1 Прокатка головы «от подмышки до подмышки»	66
4.1.1.2 Переворот вперед из положения лежа на животе	68
4.1.1.3 Кувырок вперед из положения стоя на четвереньках	70
4.1.1.4 Кувырок вперед из сэйза	72
4.1.1.5 Кувырок вперед из положения стоя на одном колене	73
4.1.1.6 Кувырок вперед из широкой стойки	74
4.1.2 Мае укеми с опорой на две руки.....	77
4.1.3 Мае укеми с опорой на одну руку	79
4.1.4 Контрольные моменты при выполнении мае укеми	81
4.1.5 Ошибки при выполнении мае укеми	82
4.1.6 Разновидности мае укеми.	84
4.2 Уширо укеми.....	86
4.2.1 Подготовительные упражнения к уширо укеми	86
4.2.1.1 Переворот назад из положения лежа на спине в сэйза	86
4.2.1.2 Переворот назад из положения лежа на спине в положение лежа на животе	87
4.2.1.3 Кувырок назад из положения сидя в положение сэйза	88
4.2.1.4 Кувырок назад из положения стоя на одном колене	90
4.2.1.5 Уширо укеми с выходом в положение стоя на одном колене	91

4.2.2 Уширо укеми с опорой на две руки	92
4.2.3 Уширо укеми с рукой в сторону	94
4.2.4 Контрольные моменты при выполнении уширо укеми	97
4.2.5 Ошибки при выполнении уширо укеми	97
4.2.6 Разновидности уширо укеми	99
5. Тоби укеми	100
5.1 Подготовительные упражнения для тоби укеми	101
5.1.1 Растяжка спины с перекатом	101
5.1.2 Растяжка спины со стойки с перекатом	104
5.1.3 Парные подготовительные упражнения «Скамеечки»	106
5.1.3.1 Перекладывание через лежащего партнера	106
5.1.3.2 Низкая скамеечка	108
5.1.3.3 Высокая скамеечка	110
5.1.4 Переворот через руку с партнером	112
5.2 Самостоятельное выполнение тоби укеми	114
5.3 Разновидности тоби укеми	116
5.3.1 Тоби укеми с коротким выходом	116
5.3.2 Тоби укеми с длинным выходом	117
5.4 Контрольные моменты при выполнении тоби укеми	118
5.5 Ошибки при выполнении тоби укеми	119
6. Специальные упражнения	121
6.1 Планки	121
Заключение	124
Словарь используемых терминов	126

Введение

Наша история укеми в клубе Ленкай уходит корнями в самое начало 2000-х годов, когда на тренировках С.В.Киселева и И.А.Новикова уделялось повышенное внимание азам самостраховки с элементами подготовки из самбо, дзюдо, кэмпо. Затем, на занятиях воскресного факультатива по айкидо в 2006-2014гг акцент ставился на большом разнообразии кувырков и подготовительных упражнений к ним. На занятиях Атэми в айкидо 2013-2018гг упор делался на общефизическую подготовку и выносливость.

Апробация нашего подхода проводилась в ходе работы со сборной Национального Совета Айкидо России в 2016-2020гг под руководством И.А.Новикова. Результатом явилось повышение общего уровня физического развития, улучшение качества выполнения укеми, раскрытие дополнительных возможностей для показательных выступлений. Также подход апробирован на занимающихся в клубе Ленкай различного уровня: от совсем начинающих, до обладателей степеней 3-й и 4-й дан айкидо.

Укеми в айкидо понятие комплексное, многогранное, сложное. В данном пособии речь пойдет лишь об одном его аспекте – защитном, физкультурно-прикладном. Об умении грамотно и безопасно принимать воздействие, правильно «падать». За рамками данной работы остаются такие важные составляющие укеми в айкидо как атакующие действия, работа с оружием, техника перемещений и пр.

Данная программа разработана на основе курса Укеми в айкидо, преподаваемого в клубе Ленкай регулярно с 2019г по настоящее время. Курс рассчитан на людей, практикующих айкидо и желающих улучшить свои навыки укеми. Так же курс может быть полезен начинающим айкидокам для знакомства с основами самостраховки. В целом, курс Укеми в айкидо позволяет значительно расширить свои познания в практической биомеханике айкидо, усовершенствовать координацию и ловкость, увеличить специальную выносливость. Занятия укеми способствуют повышению уровня общефизической подготовленности, и, шире, уровня физической культуры.

Данное пособие не претендует на комплексное, всеобъемлющее исследование и должно рассматриваться как вспомогательный справочный материал. Это - сборник упражнений, в связи с чем, все положения просто постулируются, без обоснований. По сути, это - рекомендации, основанные на субъективном практическом опыте.

Общие положения

Занятия по укеми крайне не требовательны к условиям проведения. Тренировки проходят в додзё на татами. Какого-либо дополнительного оборудования не требуется. По мере роста мастерства возможна практика отдельных упражнений на жесткой поверхности (паркет, кафель и пр.) с целью, во-первых, проверки достигнутых результатов; во-вторых, обнаружения недочетов и уязвимостей; в-третьих, повышения уверенности занимающихся в надежности сформированных навыков.

Форма одежды для занятий по укеми футболка и спортивные штаны. Майки и прочая одежда с открытыми плечами не годятся. Не подходят для укеми шорты. Возможно занятие в кэйкоги без хакамы. Как правило, занятия проходят босиком. В отдельных случаях допустимы таби, чешки и борцовки на мягкой подошве.

Логика освоения всех упражнений и движений одинакова: от простого к сложному, от статики к динамике; «набор высоты и скорости» от минимальной к реальной и необходимой.

Целесообразность и релевантность конкретного набора упражнений и их последовательности можно прокомментировать следующими рассуждениями. Айкидо – искусство боевое. Одной из составляющих боевого искусства является возможное наличие более одного нападающего. Данный аспект приводит к значительной доле в арсенале айкидо технических действий, заканчивающихся бросками без удержания, и, более того, с активным отталкиванием уке от тори. Эти т.н. «открытые» броски предоставляют уке некоторую «свободу», и позволяют вести себя определенным образом. Уке после разрыва контакта с тори, восприняв оказанное воздействие, может уйти на страховку кувыркком, или иным, относительно, безопасным образом.

Следующий, интересующий нас, аспект айкидо как боевого искусства, состоит в том, что специфика взаимодействия между тори и уке предполагает серьезное травмирование или уничтожение нападающего / нападающих. Т.о., для обеспечения возможности многократного повторения, отработки техник, от уке требуется и безусловное знание и понимание собственного тела, его возможностей и ограничений; и уверенное умение управлять своим телом; и высокий уровень общефизической подготовленности и выносливости; и твердое владение специализированными навыками по обеспечению собственной безопасности при принятии травмирующего воздействия. «Принятие», в отличие от «получения» травмирующего воздействия, предполагает активность уке. Здесь же, при замыкающем воздействии на суставы, скручивании шеи и т.д. возникает необходимость в тоби укеми.

Еще один, немаловажный для нас аспект боевого искусства айкидо связан с применением оружия- бокен, дзё, танто. Если уке обучен и готов, то возможно минимизировать разрушительное воздействие тренировочного оружия.

Введем рабочее определение, и будем понимать под укеми в айкидо – комплекс специализированных мер по обеспечению безопасности при принятии травмирующего

воздействия, минимизации разрушительного воздействия, и выбору наиболее благоприятного способа физического реагирования.

«Специализированные меры» в данном случае сводятся, прежде всего, к РЕГУЛЯРНОЙ практике предлагаемого набора упражнений.

Вышеуказанные рассуждения положены в основу предлагаемого нами подхода к укеми в айкидо. Подобные взгляды отдельными элементами можно встретить в паркуре, цирковой акробатике, пожарно-прикладном спорте. В своей работе мы, в первую очередь, касаемся потребностей айкидо айкикай, но, несомненно также польза практики укеми и для других, параллельных направлений айкидо.

Следует отдельно обратить внимание, что на тренировках по укеми мы не используем понятие «КИ», не занимаемся отдельно дыхательными упражнениями и энергетическими практиками, не культивируем асаны из йоги, и пр. Для всего этого у нас предназначены специальные занятия. На укеми мы занимаемся физкультурой, физической формой, выносливостью, растяжкой, пластикой. А сформированные здесь навыки в дальнейшем можно как составные элементы включать в более емкие системы, в частности, в айкидо.

Для удобства работы обозначим некоторые сквозные аксиомы.

Голова. В кувырках, падениях, перекатах и пр. упражнениях движение строится таким образом, что голова по умолчанию не касается пола. Тем более запрещена опора на голову. В отдельных случаях, как правило, на начальном этапе освоения упражнения допускается касаться пола головой. При этом необходимо прокомментировать, что это временное допущение.

Ладони. В падениях, кувырках, скатываниях и пр. рука/руки касается пола либо ладонью, либо ребром ладони. Тыльная сторона ладони не задействуется никогда и опора на неё запрещена.

Шум. При выполнении кувырков и падений (исключение падения с отбивом) нужно стараться производить как можно меньше шума. Не хлопать руками при опускании их на пол, а аккуратно касаться пола. Не шлепать и не топтать ногами при перемещениях и приземлениях, а плавно ими скользить, и мягко их ставить. Не биться телом о татами, а спокойно его укладывать.

Расслабление. Практически все движения и упражнения в укеми выполняются на фоне расслабления мышц, «отпущения зажимов» в теле. Волевое преодоление и силовое напряжение приведут, скорее, к травме, чем к прогрессу в укеми.

Динамика. Укеми – это сплошная динамика. Нет динамики – нет укеми. Динамика перешла в статику – прекратилось укеми. Все упражнения выполняются в динамике. Скорость же вторична и, особенно, на начальном этапе совсем не требуется.

Здравый смысл. Казалось бы, очевидная вещь, но практика укеми показывает, что на занятиях требуется периодически напоминать о необходимости трезво оценивать

ситуацию, состояние здоровья и собственные возможности. В противном случае, травм не избежать.

Рабочая терминология. В данном пособии мы будем время от времени пользоваться повседневной рабочей терминологией: диагональ спины, передняя рука, задняя нога и пр. Очевидно, это не всегда корректно, но необходимо из соображений оптимизации. Ясно, что у человека нет ни «передней», ни «задней» ноги. Но для экономии времени удобно пользоваться именно этими общеупотребительными и всем понятными определениями, а не более грамотными «впереди стоящая» и «позади стоящая» нога. С руками ситуация и того веселее. Произнести два коротких слова «передняя рука» или целый оборот из пяти слов «рука, одноименная с впереди стоящей ногой» - в обыденной практике выбор очевиден. Также, для простоты восприятия нами на занятиях используется общеупотребительная терминология айкидо.

1. Разминка

Укеми, как частный раздел айкидо, связано с интенсивной физической нагрузкой, и потому легкомысленное отношение к разминке недопустимо. Тело уже подвергается агрессивному физическому воздействию. Мышцы и сухожилия скручиваются и растягиваются. Суставы скручиваются и ведутся на излом. Разогрев, активация и растяжка в начале работы жизненно необходимы.

Настоятельно рекомендуется непродолжительная пробежка трусцой в начале тренировки. Это самый простой и доступный способ привести тело в тонус. Притом, совсем не обязательна правильная техника бега, задача только в «разогреве». К сожалению, в реальной практике айкидо пробежка на разминке применяется крайне редко.

На занятиях по укеми нами используется в качестве разминки авторский набор упражнений. Разминка строится по принципу «от целого, к частному», «от крупного, к мелкому». Разминка одновременно представляет собой минимальный комплекс упражнений, рекомендованных к регулярной практике. Продолжительность разминочного комплекса до 30 минут.

1.1 Накатывания на спину

Накатывания на спину выполняются в самом начале занятия, и используются в качестве вводного, настраивающего упражнения. Задействуются и разогреваются основные группы мышц и суставы. Накатывания выполняются с выходом в следующие положения:

- сидя
- стоя на одном колене
- стоя в камаэ
- стоя на одной ноге.

1.1.1 Накатывания на спину с выходом в положение сидя



И.п. сидя на татами. Бедро и голень согнутой правой ноги находятся на полу. Левая нога согнута, полностью стоит на ступне, бедро прижато к корпусу. Руки перед собой на полу.



Накатывание на спину до касания скрещенными ногами ковра за головой. Руки вытягиваются вдоль пола над головой.



Обратное скатывание в зеркальное и.п. Смена ног происходит в начале обратного движения.



В конечном положении следует, не отрывая таза от пола, потянуться вперед, стараясь лбом достать пола перед собой.

Выполняется поочередно по 5 повторений на каждую сторону. Всего 10 повторений.

1.1.2 Накатывания на спину с выходом в положение стоя на одном колене

То же движение выполняется с выходом в положение стоя на одном колене. Таз движется непрерывно, без фиксации от крайнего «верхнего» до крайнего «нижнего» положения, и обратно.



И.п. стоя на одном колене. Ступня левой ноги полностью стоит на ковре. Правая голень перпендикулярна плоскости левой ноги. Правая нога на пальцах.



Таз, мягко, без удара копчиком, соскальзывая, опускается на пол за правую голень.



Накатывание на спину до касания скрещенными ногами ковра за головой. Руки вытягиваются вдоль пола над головой. Спина растянута.



Смена ног и обратное скатывание в положение сидя.



Возврат в зеркальное и.п. стоя на одном колене. Руки в финальном положении располагаются у бедра.

Выполняется поочередно по 5 повторений на каждую сторону. Всего 10 повторений.

1.1.3 Накатывания на спину с выходом в положение стоя

То же накатывание с выходом в стойку. Единым, слитным движением из камаэ, через стойку на одном колене, до касания пола ногами за головой лежа на спине, и

обратно, через стойку на одном колене, до выхода в камаэ. Выполняется слитно, без статичной фиксации всех положений, кроме камаэ.



И.п. стоя
вполоборота (ханми), левая
нога впереди.



Правое колено
аккуратно, без удара
опускается на пол. Далее
движение выполняется
аналогично предыдущему.



Таз опускается за
правую голень.



Накатывание на
спину до касания пола
скрещенными ногами за
головой. Руки вытянуты
вверх.



Смена ног и
обратное скатывание.



Выход в положение
стоя на одном колене.



Подъем в
зеркальное и.п. (ханми)
правая нога впереди.

Выполняется поочередно по 5 повторений на каждую сторону. Всего 10 повторений.

1.1.4 Накатывания на спину с выходом в положение стоя на одной ноге

То же накатывание с выходом в стойку на одной ноге. Удержание равновесия, опускание и подъем происходят на передней ноге. Вторая нога подогнута под себя и участвует в движении с / до момента прохода через стойку на одном колене.



И.п. стоя на левой
ноге. Правая нога
подогнута сзади.



Сгибание левой ноги в колене. Правая нога удерживается на весу.



Опускание в стойку на одном колене. Без удара коленом об пол.



Далее аналогично пп. 1.1.2 и 1.1.3. Опускание таза на пол.



Накатывание на спину до касания пола скрещенными ногами за головой.



Смена ног и обратное скатывание.



Выход в положение стоя на одном колене.



Далее вес тела подается вперед, и подъем вверх осуществляется без опоры на левую ногу, только разгибом правой ноги в колене.



Выход в вертикальное положение, стоя на правой ноге.

Выполняется поочередно по 5 повторений на каждую сторону. Всего 10 повторений.

Возможны также и другие варианты накатывания на спину в сочетании с разнообразными дополнениями:

- Накатывание на спину с выходом на одну ногу с мае гери
- Накатывание на спину с выпрыгиванием
- Накатывание на спину с иrimi тэнканом.

Общее количество накатываний на спину на разминке не менее 40-50.

1.2 Прокатка

Упражнение заканчивает первый блок разогревающих движений в разминочном комплексе. При относительной простоте и неприхотливости упражнение хорошо прорабатывает и приводит в тонус все тело.



И.п. левосторонняя стойка.



Сгибая правую ногу, опуститься в положение стоя на колене.



Сесть на пол за правую голень.



Далее, лечь на спину, вытянув руки вдоль пола над головой.



Перекатиться на левый бок.



Далее - на живот.



Далее – на правый бок.



Далее – на спину, совершив полный оборот на 360 градусов против часовой стрелки.



Сесть «собравшись к центру»: подтянув ноги к тазу, и, потянувшись руками вперед.



Встать в стойку на одном колене. Правая нога впереди.



Подняться в правостороннюю стойку.

Выполняется по 25 прокатов в каждую сторону. Всего 50 раз.

1.3 Растяжка

Для целей укеми наибольший интерес представляет следующее упражнение.



И.п. сидя на татами, ноги полностью выпрямлены в коленях и максимально разведены в стороны.



Наклон вперед до касания животом ковра.



Наклон в сторону к ноге прямо. Попеременно к правой и к левой ноге.



Наклон с захватом рукой противоположной ноги. Попеременно в правую и в левую сторону.



Наклон в сторону к ноге боком. Попеременно в правую и в левую сторону.



Фиксация в наклоне прямо, лежа животом на полу между ног. Руки вытянуты вперед.



Фиксация в наклоне прямо, руки разведены в стороны.



Фиксация в наклоне прямо, руки лежат сверху на бедрах.



Фиксация в наклоне прямо, руки сомкнуты за спиной.

Продолжительность выполнения упражнения до 5-7 минут. Упражнение отлично раскрывает таз, и позволяет при выполнении страховок отработать корпусом по удлиненной траектории.

1.4 Перекаты

1.4.1 Простой перекат

Довольно несложное упражнение, с которого удобно начинать разбор специальных движений с новичками.



И.п. сидя на татами, ноги перед собой слегка согнуты в коленях и разведены в стороны на угол около 100°. Руки над ногами.



Не отрывая правой ноги от пола, перекачиваясь через неё, выполняется опускание на правый бок, при этом правая ладонь первая касается пола. Противоположные рука и нога поднимаются вверх, сохраняя неизменными все углы.



Затем следует боковой перекат через ровную спину с выходом в зеркальное положение на левом боку.



И далее, перекатом через левую ногу, и с опорой на левую ладонь, возврат в и.п. сидя.

Перекатом выполняется через ровную спину, без отрыва таза от ковра. Выполняется 5 перекатов подряд по часовой стрелке и 5 против.

1.4.2 Перекат с локтями, прижатыми к коленям

Упражнение позволяет скорректировать направление опускания и подъема.



И.п. сидя на татами, ноги так же разведены в стороны, но согнуты в коленях чуть больше. Руки развернуты ладонями вверх, и локти прижаты к коленям изнутри.



Не отрывая правой ступни от пола, выполняется опускание на правый бок.



Пережат через спину на левый бок. Левое бедро полностью опускается на пол.



Возврат в положение сидя. На подъеме опора на колено через локоть.

На протяжении всего пережата локти не отрываются от коленей ни в верхней связке, ни в нижней. Выполняется 5 пережатов подряд по часовой стрелке, и 5 против.

1.4.3 Пережат в собранном положении «маленький шарик»

На примере данного упражнения удобно рассмотреть понятие динамики.



И.п. сидя на татами, ноги сведены подошвами друг к другу и прижаты пятками к промежности. Руки удерживают ступни вместе. Спина скруглена. Колени прижаты к локтям.



Опускание правого колена на пол.



Смещение за колено
на правый бок.



Перекат по ровной
спине. Руки удерживают
ступни, сохраняя
сгруппированное
положение.



Перекат на левый
бок.



Накат на левое
колени. Руки подтягивают
корпус к ногам.



Завершение
переката и возврат в и.п.

Упражнение выполняется единым слитным движением по инерции. Выполняется 5 перекатов по часовой стрелке и 5 против.

1.4.4 Перекат с ногами вместе

В упражнении акцент делается на отработке движения по полной траектории, не срезая, с одного бока на другой.



И.п. сидя на татами, ноги вместе прямо перед собой и слегка согнуты в коленях. Руки перед собой и разведены в стороны на угол около 100°.



Не отрывая правой ноги от пола, выполняется опускание на правый бок. При этом правая ладонь первая касается пола. Левая рука поднимается вверх.



Ноги начинают движение справа налево. Левая ладонь с опережением приходит на пол.



Затем следует боковой перекат через ровную спину. В центральном положении обе руки на полу, Ноги направлены вертикально вверх.



Продолжение переворота на левый бок.



Выход в зеркальное положение на левом боку.



И далее, перекатом через левую ногу, с опорой на левую руку возврат в и.п. сидя.

Ноги удерживаются вместе на протяжении всего упражнения. Выполняется 5 перекатов по часовой стрелке и 5 против.

1.4.5 Перекат с руками за головой

В отличие от предыдущих перекатов, данное упражнение выполняется без помощи рук, только слаженная работа ног и корпуса. Задача решается не столько силовой работой

мышцами пресса и спины, сколько соблюдением направления движения и сбалансированным переключением «верха» и «низа».



И.п. сидя на татами, ноги перед собой слегка согнуты в коленях и разведены в стороны на угол около 100°. Руки за головой.



Без отрыва правой ноги от пола, накатываясь на бедро, выполняется опускание на бок. Правый локоть не помогает. Активный упор правым бедром.



В положении лежа на правом боку локти не касаются пола. Левая нога направлена вверх.



Далее боковой перекат через ровную спину с выходом в зеркальное положение на левом боку.



Перекат через левую ногу без опоры на левый локоть. Сильное отводящее движение левой ногой. Правая нога работает противовесом.



Возврат в и.п. сидя.

Локти по ходу всего упражнения не касаются ковра. Выполняется 5 перекатов по часовой стрелке и 5 против.

1.4.6 Перекат с маховым движением

К простому перекату добавляется маховое движение в горизонтальной плоскости.



И.п. сидя на татами, ноги перед собой слегка согнуты в коленях и разведены в стороны на угол около 100°. Руки над ногами.



Наклон корпуса вперед-вправо с горизонтальным махом левой рукой к правой ступне.



Опускание на правый бок без отрыва правой ноги от пола. Обе руки и обе ноги сводятся вместе.



Далее, левые («верхние») рука и нога продолжают движение в горизонтальной плоскости.



Затем следует накатывание на плечи с отрывом таза.



Продолжая горизонтальное движение, левая нога опускается на пол.



Правые рука и нога продолжают круг.



Проходя положение лежа на левом боку, руки и ноги снова собираются вместе.



Заканчивая горизонтальный мах,..



...правая нога и рука выводят корпус в и.п. сидя.

Выполнение упражнения возможно только в динамике. В отличие от остальных перекатов, в «верхнем», перевернутом положении спина скругляется, таз отрывается, происходит накатывание на плечи. Выполняется 5 перекатов по часовой стрелке и 5 против.

Итого, выполняется по 30 перекатов в каждую сторону.

1.5 Дополнительные разминочные упражнения

В разминочный комплекс могут быть добавлены любые упражнения. Нами, чаще всего, используются следующие.

1.5.1 Скручивания корпусом сидя

Упражнение растягивает и укрепляет косые мышцы живота, грудь и плечи.



И.п. сидя на татами, ноги перед собой слегка согнуты в коленях и разведены в стороны на угол около 100° . Руки перед собой касаются пола между ног.



Поворот в правую сторону с опорой на обе руки и с накатыванием на правое бедро.



Касание грудью пола с упором на руки и внешнюю поверхность бедра.



Возврат в и.п.



Далее то же скручивание выполняется в противоположную сторону.



До касания грудью пола слева.



Возврат в и.п.

Упражнение выполняется по 25 раз в каждую сторону.

1.5.2 Складывания по полу

Упражнение в облегченной, разминочной форме прорабатывает пресс.



И.п. лежа на спине ноги вместе, руки на полу вытянуты над головой.



Поворот на левый бок с одновременным сведением рук и ног до касания пальцами.



Возврат в и.п.



Повтор в противоположную сторону.

Упражнение выполняется по 25 раз в каждую сторону.

1.5.3 Перекат по плечам с руками за спиной

Упражнение хорошо разминает плечевой пояс и шею.



И.п. сидя на полу, ноги перед собой слегка согнуты в коленях и разведены в стороны. Руки сцеплены за спиной.



Перекатом через
правую ногу лечь на
правый бок.



Не разжимая рук,
накатиться на правое
плечо.



Выход в
центральное перевернутое
положение. Ноги касаются
пола. Вес тела на плечах.



Продолжая
движение, вес тела
перенести на левое плечо.



Опустить на
левый бок.



Перекатом через левую ногу сесть в и.п.

Упражнение выполняется по 10 раз попеременно в правую и в левую сторону.

1.5.4 Подъем по полосе

В данном упражнении осуществляется подъем с разворотом на 180° из положения сидя в положение стоя. Важно: упражнение выполняется без опоры на колени; опора на ладони, ступни и ягодицы.



И.п. сидя на татами, ноги перед собой слегка согнуты в коленях и разведены в стороны на угол около 100°. Руки сзади опираются ладонями в пол.



Разворот в левую сторону. Правая рука перекидывается через левую ногу и ставится ладонью на ковер в линию с левой рукой.



Правая нога переносится через левую ногу и ставится на одну линию с ней. При развороте опоры на левое колено не происходит.



Толчок руками и полный разгиб спины. Выход во фронтальную позицию стоя.



Обратный наклон вперед до постановки на пол обеих ладоней.



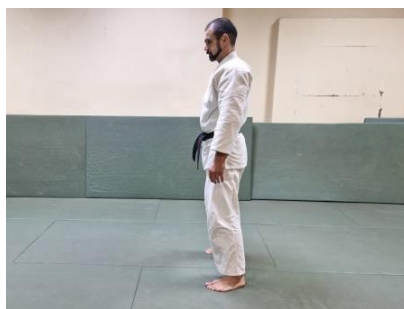
С опорой на левую руку и левую ногу обратный разворот в и.п. При этом таз мягко опускается на пол.



Скручивание корпуса в противоположную сторону. Левая рука переносится через правую ногу и ставится ладонью на пол в линию с правой рукой.



Левая нога переносится через правую ногу и ставится на одну линию с ней. Опора на ступни и кисти.



Толчок руками и полный разгиб спины. Выход во фронтальную позицию стоя.

Всего выполняется по 10 подъемов в каждую сторону.

Заканчивая описание нашего разминочного комплекса, хочется особо подчеркнуть, что разминка – строго обязательный элемент тренировки по укеми. Более того, в условиях ограниченного времени допустимо исключить из содержания конкретного занятия, как это ни парадоксально, саму тематическую тренировку, но оставить разминку. Отдельно взятого разминочного комплекса уже достаточно для активации и поддержания навыков укеми.

При выполнении в полном объеме и с достаточной интенсивностью разминочный комплекс позволяет нагрузить, проработать и размять все мышечные группы, суставы и связки.

2. Падение с отбивом

В чистом виде падение с отбивом - не самый распространенный в практике айкидо вариант страховки. Но, во-первых, это основной вариант самостраховки в единоборствах, универсальный и надежный. Во-вторых, по всей логике освоения укеми, один из самых понятных и доступных в изучении. В-третьих, как элемент, отбив присутствует, в той или иной степени, в большинстве страховок. В контексте наших занятий по укеми падение с отбивом понимается как самый жесткий, но крайний, запасной вариант страховки.

Необходимость в применении страховки падение с отбивом в айкидо возникает, как правило, в трех случаях: 1) в техниках, в которых воздействие на уке оказывается напрямую через корпус, шею, голову – коши наге, куби наге, кайтен наге (если тори фиксирует голову уке); 2) когда тори, выполняя бросок, не отпускает руку уке, а удерживает до самого конца, например, котэ гаэши с контролем; 3) когда уже нет возможности выйти из ситуации более «мягким» способом.

Разучивание страховки падение с отбивом происходит с последовательным «набором высоты»:

- из положения сидя на полу
- из положения сидя на корточках
- из положения стоя
- с участием партнера.

2.1 Падение из положения сидя на полу

2.1.1 Падение назад с отбивом из положения сидя на полу



И.п. сидя на полу, колени подтянуты к груди, ступни стоят на полу, руки обхватывают и сжимают колени, подбородок прижат к груди.



С раскрытием рук происходит падение назад на спину с одновременным сильным ударом обеими ладонями по татами. Ноги остаются согнутыми в коленях. Акцент на громком сильном отбиве руками и на прижатии подбородка. Руки располагаются под углом 45° к центральной оси тела, к линии позвоночника.



2.1.2 Падение на бок с отбивом из положения сидя на полу



Из того же и.п. с раскрытием рук выполняется падение на правый бок.



Отбив производится одной рукой.



В конечном положении лежа на боку одна нога полностью бедром и голенью на полу. Вторая стоит на ступне коленом вверх. Лодыжки перекрещены. Угол на полу между бедром и туловищем не более 90° . Рука на ковре под углом 45° к линии позвоночника. Вторая рука вверх. Подбородок прижат к груди.

Упражнение выполняется поочередно на правую и левую сторону.

2.2 Падение из положения сидя на корточках

2.2.1 Падение назад с отбивом из положения сидя на корточках



И.п. сидя на корточках пятки оторваны от пола, скругленная спина, подбородок прижат к груди.



Перекал с носков на пятки с одновременным замахом руками.



Касание ягодицами ковра.



Перекат на спину с одновременным сильным отбивом ладонями. Контрольные моменты те же: подбородок прижат к груди, руки по полу под углом 45° к линии позвоночника.

2.2.2 Падение на бок с отбивом из положения сидя на корточках

Та же страховка выполняется с падением в сторону.



И.п. сидя на корточках пятки оторваны от пола, скругленная спина, подбородок прижат к груди.



Перекат с носков на пятки с одновременным замахом руками.



Опускание правой ягодицы и правого бедра на пол.



Падение на правый бок с одновременным сильным ударом ладонью по коврику. Угол между туловищем и рукой 45° ; между туловищем и ногой до 90° градусов.



В конечном положении лодыжки перекрещены. Колени разведены под углом 90° . Подбородок прижат к груди.

Страховка отрабатывается поочередно на правый и на левый бок.

2.3 Падение из положения стоя

2.3.1 Падение назад с отбивом из положения стоя

Движение выполняется слитно, без пауз от начала до конца.



И.п. стоя прямо. Свободное положение. Движение начинается с опускания подбородка.



Таз начинает движение вниз. Замах руками.



Переход в положение сидя на корточках.



Пережат с носков на пятки.



Падение на спину с сильным и громким отбивом ладонями.



В конечной фазе удобно «разомкнуть положение»: отработать ногами вверх.

2.3.2 Падение на бок с отбивом из положения стоя



И.п. стоя прямо. Свободное положение. Движение начинается с опускания подбородка.



Таз опускается вниз. Обе руки делают замах.



Переход в положение сидя на корточках.



Сваливание на
правое бедро.



Падение на правый
бок с сильным отбивом
ладонью. Левое колено и
левая рука направлены
вверх.



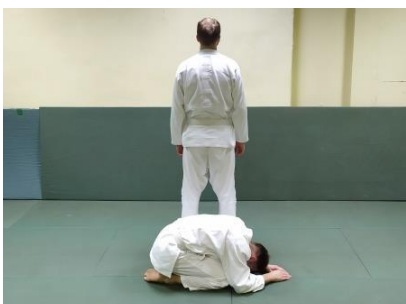
В финальном
положении ноги
перекрещены. Колени
разведены под углом 90°. Подбородок прижат к
груди.

Движение выполняется попеременно на правую и левую сторону.

2.4 Падение с помощью партнера

2.4.1 Падение назад через партнера

После освоения самостоятельного падения с отбивом можно переходить к практике с партнером.



И.п. стоя спиной к
партнеру, находящемуся в
сгруппированном
положении на полу.



Сесть партнеру на спину.



Таз начинает соскальзывать назад. Руки выполняют замах перед собой.



Падение на спину с резким, сильным отбивом руками. В конечном положении подбородок прижат, ноги направлены вверх, руки под 45° к линии позвоночника.

Далее следует встать спиной к партнеру с другого бока и выполнить падение в обратную сторону. Сделав по 10 падений с каждой стороны, партнеры меняются ролями.

На следующем этапе освоения страховки падение с отбивом происходит увеличение высоты, и падение назад выполняется с партнера, стоящего на четвереньках.

2.4.2 Падение на бок при выдергивании за руку

Следующее парное упражнение позволяет отработать падение на бок с отбивом.



Выполняющий страховку стоит на четвереньках. Партнер встает слева.



Партнер, сгибая ноги в коленях, присаживается и берет двумя руками за правое предплечье.



Партнер толчком ногами вытягивает правую руку страхующегося вверх.



Выполняющий страховку поворачивается вокруг оси позвоночника.



Резкий и сильный удар свободной левой ладонью по татами.



Прямая левая рука раскладывается по полу. Корпус приземляется на левый бок. Голени перекрещиваются чтобы колени расположились под углом 90° друг к другу.

Далее выполняется выдергивание с правого бока за левую руку. Повторив упражнение по 10 раз на каждую руку, партнеры меняются ролями.

2.5 Контрольные моменты при выполнении страховки падение с отбивом

При изучении страховки падение с отбивом необходимо, вне зависимости от конкретного варианта и «высоты» страховки, отслеживать соблюдение сквозных контрольных требований:

1. Положение головы. И при падении назад, и при падении на бок, подбородок опущен и прижат. В момент падения, одновременно с отбивом руками выполняется кивок головой вперед, во избежание хлыстового движения головой по инерции в сторону падения.
2. Приземление на ягодицы. При освоении страховки нет нужды падать плашмя ни на спину, ни на бок. Сначала на пол опускается таз, и далее выполняется перекат либо вдоль позвоночника, либо на бок. Только обладая достаточным опытом в применении страховки падение с отбивом, рекомендуется переходить к исполнению специальных упражнений, в которых допускается падение плашмя.
3. Отбив руками. Руки, одна или обе, двигаются веерообразно, расслаблено с минимальным опережением тела. Удар по коврику необходимо делать сильно, резко и громко. Более безопасно будет держать пальцы собранными вместе.



Положение головы при падении назад. Подбородок прижат к груди.



Положение головы при падении на бок. Подбородок также прижат.



При отработке страховки, сначала на пол опускается таз.



Ладонь участвует в ударе полностью. Рука целиком расположена на полу.

2.6 Ошибки выполнения страховки падение с отбивом

Вполне естественно, что при освоении страховки падение с отбивом ошибок не избежать. Ошибки в выполнении того или иного упражнения не столь критичны, поскольку сказываются лишь на качестве самого упражнения. Страховки же являются полноценным инструментом в арсенале айкидо. Неправильно сформированные навыки не позволят пользоваться этим инструментом, либо приведут к травме. Поэтому корректировать ошибки следует сразу же в процессе знакомства со страховками. Наиболее распространенные ошибки страховки падение с отбивом:



ОШИБКА

Расслабленная шея. Отсутствие кивка вперед при падении. Вследствие чего голова продолжает двигаться по инерции в сторону падения и ударяется о пол.



ОШИБКА

Руки изначально напряжены и выпрямлены в локтях.



Отсутствие сгруппированного положения корпуса. Прямая и напряженная спина.



Слишком ранняя работа рук. Удар по татами производится преждевременно. Руки «втыкаются» в ковер, когда таз еще не приземлился.



«Приземление» на локти. Руки сгибаются в локтях, и отбив производится предплечьями. Часто, является следствием предыдущей ошибки.



Запоздалая работа руками. Корпус уже «приземлился», а руки опаздывают с отбивом.



ОШИБКА



Слишком большой угол между корпусом и руками. Руки на линии плеч.



ОШИБКА



Слишком маленький угол между корпусом и руками. Руки чересчур близко к бедрам.



ОШИБКА



Чрезмерно разгруппированное положение при страховке на бок. Слишком большие углы между рукой, корпусом и бедром.



ОШИБКА



При падении на бок верхняя коленка направлена не вверх, а под острым углом к нижней.



ОШИБКА



Та же ошибка. От удара коленями друг об друга не спасут и перекрещенные лодыжки.

3. Падение на грудь

Для задач укеми падение на грудь представляет интерес, в первую очередь, как превосходное подготовительное упражнение, сложно координационное, комплексное и интенсивное. В практике айкидо падение на грудь как разновидность страховки может быть задействовано, например, в таких техниках как Иккё, Санкё, Ёнкё в вариантах ура.

Изучение страховки падение на грудь также происходит с последовательным наращиванием высоты и интенсивности, и начинается с подготовительных упражнений:

Прогиб из положения лежа на животе

Раскачивания в прогибе (промокашка)

Падение на грудь из положения стоя на коленях

Падение на грудь из положения стоя на четвереньках

Падение на грудь из положения сидя на корточках

Падение на грудь из положения стоя

Падение на грудь с разворотом на 180°.

3.1 Подготовительные упражнения к падению на грудь

3.1.1 Прогиб из положения лежа на животе



И.п. лежа на животе
руки перед собой.



Запрокидывание
головы назад.



Прогиб в грудном отделе позвоночника. Руки подтягиваются к себе. Опора на локти.



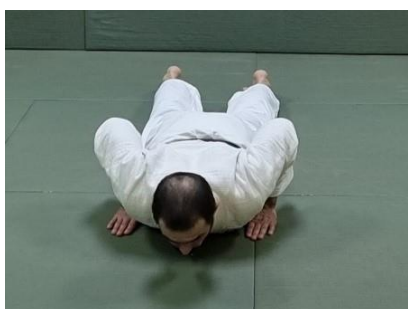
Продолжение прогиба. Руки подтягиваются ближе. Опора на ладони.



Максимальный прогиб. Таз отрывается от пола. Опора на ладони, колени, голени.

Возврат в и.п. производится медленно, плавно, в обратной последовательности, с пошаговым отодвиганием рук. Выполняется 10 прогибов.

3.1.2 Раскачивания в прогибе (промокашка)



И.п. лежа на животе. Руки согнуты в локтях, ладони на полу в районе середины корпуса.



Толчок руками с прогибом в спине.



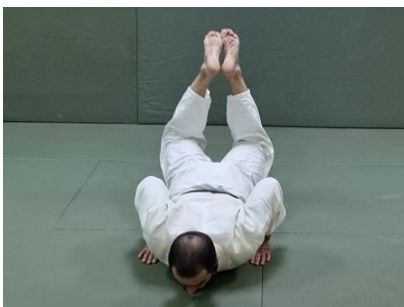
Максимальный прогиб. Ладони отрываются от пола. Руки выпрямлены. Опора на колени.



Скатывание в обратную сторону по бедрам. Ладони опускаются на пол.



Прокат с бедер по животу. Опора на руки в районе груди.



Накатывание на грудь. Сохранение прогнутого положения. Ноги тянутся вверх.



В крайнем положении максимальный прогиб с отрывом корпуса от пола. Опора только на ладони.

Выполняется по 10 раскачиваний вперед-назад с максимально возможным прогибом в спине. Отрыв корпуса от пола происходит с опорой на ладони в крайнем переднем положении, и с опорой на колени в крайнем заднем положении.

3.1.3 Падение на грудь из положения стоя на коленях



И.п. стоя на коленях. Руки опущены вдоль бедер.



Прогиб назад.



Падение вперед



Руки выставляются ладонями вперед в районе середины корпуса.



Последовательный перекат по бедрам и животу.



Накатывание на
грудь с опорой на руки.



В крайнем
положении ноги тянутся
вверх. Отрыв корпуса от
пола. Опора только на
ладони.

Выполняется 10 падений с выходом на руки и полным отрывом корпуса от пола.

3.1.4 Падение на грудь из положения стоя на четвереньках



И.п. стоя на
четвереньках.



Таз поднимается
вверх. Колени отрываются
от пола. Сильный мах
левой ногой назад и вверх.



Вдогонку за левой,
мах правой ногой.



Прогиб в спине и выход в стойку на руках.



Сгибание рук и приземление на грудь.



Последовательная прокатка в прогнутом положении через грудь и живот.



Прокатившись по бедрам, выйти в прогиб с опорой на колени и прямые руки.

Выполняется 10 падений с выходом в прогиб.

3.1.5 Падение на грудь из положения сидя на корточках



И.п. сидя на корточках. Ладони на полу.



Разгиб коленей и
подъем таза вверх.



Сильный мах левой
ногой назад и вверх.



Вдгонку за левой,
мах правой ногой.



Прогиб в спине и
выход в стойку на руках.



Сгибание рук и
опускание на грудь.



Последовательная прокатка в прогнутом положении через грудь и живот до бедер.



По инерции толчок руками и коленями, и рывок всем телом вверх.



Прыжком выход в положение сидя на корточках.

Выполняется 10 падений с выходом на корточки.

3.2 Падение на грудь из положения стоя



И.п. стоя во фронтальной позиции. Руки опущены вдоль бедер.



Наклон корпуса и постановка ладоней на пол. При этом таз отодвигается назад, с тем, чтобы ладони встали на место ступней.



Сильный мах левой ногой назад и вверх.



Следом за левой, мах правой ногой.



Прогиб в спине и выход в стойку на руках.



Сгибание рук и приземление на грудь.



Последовательная прокатка в прогнутом положении через грудь, живот и бедра.



Выход в прогиб с опорой на колени и ладони.



Толчок руками и ногами.



Прыжком выход на корточки.



Подъем в и.п.

Выполняется 10 падений.

3.3 Падение на грудь с разворотом на 180°



И.п. стоя во фронтальной позиции. Руки опущены вдоль бедер.



Шаг правой ногой вперед.



Левая рука тянется за себя назад и вниз.



Разворот корпуса влево на 180° с одновременным махом левой ногой назад вверх и наклоном вперед.



Постановка ладоней на пол.



Толчок и мах правой ногой назад и вверх.



Прогиб в спине и выход в стойку на руках.



Сгибание рук и опускание на грудь.



Последовательная прокатка в прогнутом положении через грудь и живот до бедер.



Толчок руками и коленями по инерции вверх. Отрыв от пола.



Приземление на корточки.

Выполняется по 10 падений с разворотом в левую и правую сторону.

3.4 Контрольные моменты при выполнении страховки падение на грудь

Падение на грудь, с одной стороны, несложное упражнение, с другой, требует хорошей координации и сноровки. При выполнении упражнения нужно следить за плавностью и последовательностью движения, которые, в свою очередь, обеспечиваются хорошим махом ногами и полноценным прогибом в спине.

Следует избегать удара ногами (и бедрами, и ступнями) о татами.

4. Страховка кувырком

Наиболее распространенным и предпочтительным вариантом страховки в айкидо является кувырок. Выделяется два основных вида страховки кувырком: кувырок вперед – мае укеми и кувырок назад – уширо укеми. Страховка кувырком в бок - ёко укеми технически выполняется сходно с мае укеми, поэтому, как правило, рассматривается не в начале обучения, а в процессе знакомства с конкретными техниками, в частности, кайтен наге.

Мае укеми выполняется в двух случаях: 1) когда тори выставляет уке лицом по направлению броска, и, передав импульс, отпускает захваченную руку или голову; 2) когда тори выставляет уке спиной по направлению броска, но не перекрывает ногу, и уке имеет возможность в падении сделать шаг и разворот. Мае укеми является удобным и благоприятным завершением для уке таких техник как удэ киме наге, маки отоши, куби наге, джуджи наге, и, практически, всего раздела кокью наге.

Уширо укеми выполняется в случаях когда тори ведет уке спиной вперед и, оказав бросковое воздействие, отпускает руку. Уширо укеми заканчивается выполнение таких техник как шихо наге, котэ гаеши, ирими наге, тенчи наге. Так же уширо укеми, в отдельных случаях, может рассматриваться как промежуточный, «ученический» вариант страховки в техниках требующих тоби укеми.

4.1 Мае укеми

В отличие от акробатического кувырка, в айкидо кувырок вперед выполняется не из фронтальной позиции прямо вперед через голову, а из ханми, проходя через тэгатану по диагонали спины от плеча к противоположному бедру. Шея не подвергается нагрузке, и голова остается в безопасности. Диагональ может быть продлена от мизинца руки до мизинца противоположной ноги.

Освоение мае укеми идет с увеличением высоты и начинается со следующих подводящих упражнений:

- Прокатка головы «от подмышки до подмышки»
- Переворот вперед из положения лежа на животе
- Кувырок вперед из положения стоя на четвереньках
- Кувырок вперед из положения сидя в сэйза
- Кувырок вперед из положения стоя на одном колене
- Кувырок вперед из широкой стойки.

Только после освоения и уверенной демонстрации вышеуказанных упражнений возможен переход к выполнению непосредственно мае укеми из камаэ.

4.1.1 Подготовительные упражнения к мае укеми

4.1.1.1 Прокатка головы «от подмышки до подмышки»

Упражнение позволяет хорошо проработать и растянуть плечевой пояс, шею, спину.



И.п. лежа на животе. Ноги выпрямлены. Руки в стороны. Ось в руках сохраняется в ходе всего упражнения.



Голова поворачивается в сторону. Подбородок прижимается к левому плечу. Правая рука скручивается вдоль продольной оси.



Тело начинает накатываться на правое плечо.



Корпус складывается. Правое плечо максимально нагружено. Прямые ноги подтягиваются к голове.



Выход в перевернутое центральное положение: голова, корпус, таз, ноги оказываются на одной оси. Вес тела равномерно распределен по плечам.



Перенос веса тела на левое плечо. Поворот головы вправо.



Распрямление корпуса. Ноги отводятся назад.



Левое плечо
разгружается.



Возврат в и.п.

Упражнение выполняется попеременно справа налево и наоборот, по 5 раз в каждую сторону.

4.1.1.2 Переворот вперед из положения лежа на животе

Упражнение похоже на предыдущее, но в центральной, перевернутой позиции происходит переворот корпуса через плечи вперед. Т.о. движение напоминает кувырок вперед из положения лежа.



И.п. лежа на животе. Ноги выпрямлены. Руки в стороны. Ось в руках сохраняется в ходе всего упражнения.



Голова поворачивается в сторону. Подбородок прижимается к левому плечу. Правая рука скручивается вдоль продольной оси.



Тело начинает накатываться на правое плечо.



Корпус складывается. Правое плечо максимально нагружено. Прямые ноги подтягиваются к голове.



Выход в перевернутое положение: голова, корпус, таз, ноги оказываются на одной оси. Вес тела равномерно распределен по плечам.



Переворот через линию плеч и опускание на спину.



Опускание ног на ковер. Т.о. совершается переход из положения лежа на животе в положение лежа на спине.

По окончании упражнения выполняется перекат на живот и выход в и.п. Далее переворот выполняется через другое плечо. На каждую сторону делается по 5 повторений.

Возможно объединение и слитное исполнение данного упражнения с переворотом из положения лежа на спине (4.2.1.2).

4.1.1.3 Кувырок вперед из положения стоя на четвереньках

Упражнение позволяет прочувствовать диагональ спины, проходящую от плеча к противоположному бедру. Также упражнение учит совмещать диагональ спины с общим направлением движения. Научает выдерживать в ходе переворота задуманное направление.



И.п. стоя на четвереньках.



Правая рука, проходя между ног, захватывает левую пятку. Правое плечо опирается на ковер. Голова повернута влево, и подбородок прижат к левому плечу.



Перенос веса тела полностью на правое плечо. Голова не касается ковра.



Толчок ногами вперед и кувырок по диагонали спины от опорного (правого) плеча к противоположному (левому) бедру. В перевернутом положении пятку можно отпустить.



Выход в положение сидя с опорой на внешнюю поверхность согнутой левой ноги. Правая нога стоит на ступне.

По окончании упражнения выполняется разворот и возврат в и.п. стоя на четвереньках. Далее упражнение выполняется в обратную сторону через другое плечо, другую диагональ.

4.1.1.4 Кувырок вперед из сэйза

Упражнение представляет собой разновидность предыдущего, и, так же нацелено на работу с диагональю спины и сохранение направления движения.



И.п. сидя в сэйдза. Правая рука в положении тэгатана по диагонали туловища локоть от себя ладонь у пояса. Левая рука кистью у правого уха ладонь от себя, локоть вниз.



Наклон вперед до касания правой рукой пола.



Опора на правое плечо. Голова не касается ковра. Левая ладонь заменяет опору на голову.



Кувырок по диагонали спины от правого плеча к левому бедру.



Докатывание на левое бедро в положение сидя. Правая нога стоит на полной ступне. Руки перед собой.

По окончании упражнения выполняется разворот и занимает зеркальное и.п. Далее кувырок выполняется через другое плечо.

Возможно из конечного положения выполнение упражнения кувырок назад из положения сидя в положение сэйза (4.2.1.3).

4.1.1.5 Кувырок вперед из положения стоя на одном колене

В данном упражнении уже появляется некоторая «высота», поскольку корпус (и таз, и плечи) подняты над полом.



И.п. стоя на одном колене. Руки образуют круг. Плоскость круга в руках параллельна плоскости передистоящей ноги.



Толчок ногами вперед. По возможности, не увеличивая высоту, т.е. с минимальным подъемом таза вверх. Руки нагружаются. Передняя рука сохраняет тэгатану.



Прокатка по левой руке до плеча. Левое плечо заменяет опору на одноименное колено. Левое колено не касается пола.



Пережат по диагонали спины от переднего плеча к противоположному бедру.



Выход с опорой на бедро.



Продолжение движения вперед до выхода в и.п.

По окончании упражнения выполняется разворот и занимает зеркальное и.п. Далее кувырок выполняется через другое плечо.

4.1.1.6 Кувырок вперед из широкой стойки

Формально кувырок реализуется из стойки. Но, по сути, это тот же кувырок из стойки на одном колене, поскольку все части тела, кроме позади стоящей ноги

сохранили свое положение. Данный прием заканчивает серию подготовительных упражнений и подводит к выполнению непосредственно мае укеми.



Изначально
занимается предыдущее
и.п. - стоя на одном колене
с руками, образующими
круг.



Сзади стоящая нога
выпрямляется и
отставляется далеко назад.
При этом таз должен
остаться на прежней
высоте.



Толчок вперед. Руки
сохраняют круг. Передняя
рука в момент прокатки по
ней сильно напряжена.



Пережат по
диагонали спины.



Касание пола
бедром согнутой правой
ноги.



Перекат через
правую голень,
расположенную
перпендикулярно
направлению основного
движения.



Выход в положение
стоя на одном колене. Руки
продолжают
контролировать высоту.



Принятие
положения с широко
расставленными ногами
без отрыва рук от пола.

По окончании упражнения выполняется разворот и занимает зеркальное и.п.
Далее кувырок выполняется через другое плечо.

4.1.2 Мае укеми с опорой на две руки

Знакомство с мае укеми со стойки начинается только после уверенного выполнения предыдущих упражнений. В базовом варианте в айкидо кувырок вперед выполняется через опору на обе руки.



И.п. стоя в
левосторонней стойке.



Спина начинает
сгибаться. Руки выносятся
вперед. Голова
наклоняется.



Наклон вперед до
касания обеими руками
пола. Руки образуют круг.
Взгляд направлен вдоль
правой ноги назад за себя.
Левая нога сгибается в
колоне.



Толчок ногами
вперед. Прокат по левой
руке до плеча. Плечо,
касаясь пола, заменяет
собой опору на колено,
спасает колено от удара.



Прокат по диагонали спины от левого плеча к правому бедру.



Касание ковра согнутой правой ногой.



Перекат через правую голень. Постановка левой ступни на пол.



Разгиб левой ноги. Выход в стойку.

По окончании упражнения выполняется разворот на месте, и занимается зеркальное и.п. Далее кувырок выполняется в обратную сторону через другое плечо. Если пространство зала позволяет, можно выполнять кувырки «дорожками».

В отдельных техниках - джуджи наге, и, в отдельных же ситуациях – с полетом (но далеко не всегда) удобно и рационально воспользоваться описанным вариантом мае укеми. Однако, зачастую дальняя по ходу движения рука в техниках, например, удэ киме наге, оказывается заблокирована при заходе на кувырок. В этом случае страхующийся вынужден воспользоваться иным вариантом мае укеми.

4.1.3 Мае укеми с опорой на одну руку

При уверенном выполнении предыдущего варианта мае укеми возможен «подъем на следующий этаж» - переход к мае укеми через одну руку. Конструктивно движение выполняется сходным образом, с той лишь разницей, что круг в руках «становится шире». При заходе на кувырок опора осуществляется только на переднюю руку. Задняя рука подключается на выходе с кувырка.



И.п. стоя в левосторонней стойке.



Наклон корпуса вперед. Подбородок прижат. Левая ладонь касается пола. Правая рука остается относительно корпуса там же, что и в и.п.



Сгибание левой ноги в колене. Отрыв правой ноги от пола.



Прокат по левой руке от ладони до плеча. Голова не касается татами.



Левое плечо приходит на пол, опережая левое колено, не давая ему коснуться пола.



Прокат по диагонали спины от левого плеча к правому бедру. Одновременно с касанием бедром правая ладонь ставится на пол.



Перекат через правую голень с опорой на правую руку.



С отталкиванием от пола правой ладонью переход в стойку на колене.



Продолжая
движение по инерции,
выход в и.п.

По окончании упражнения выполняется разворот на месте, и занимается зеркальное и.п. Далее кувырок выполняется в обратную сторону через другое плечо. Так же, при наличии возможности в зале, можно выполнять кувырки «дорожками», поочередно через левое и правое плечо.

После освоения и уверенного исполнения базовых вариантов мае укеми – через две руки и через одну руку – рекомендуется регулярно, буквально, на каждой тренировке практиковать тестовые серии по 30, 50, 100 мае укеми без перерыва. Для подготовленных айкидок, время от времени, имеет смысл количество повторений в тестовых сериях увеличивать до 200-300.

4.1.4 Контрольные моменты при выполнении мае укеми

При выполнении мае укеми вне зависимости от варианта – с опорой на одну, или на две руки – важно следить за соблюдением основных правил:

1. Голова не касается пола даже вскользь. Если на мягком татами до поры - до времени может везти, то малейший контакт головы с жесткой поверхностью чреват получением травмы.
2. Опорная (первая по ходу движения) рука сохраняет положение тэгатана. В момент от отрыва передней ноги до прихода на пол переднего плеча рука на непродолжительное время максимально напряжена.
3. Мае укеми выполняется по диагонали спины от руки, одноименной с впереди стоящей ногой, до противоположного бедра.
4. Непрерывное перемещение пятна контакта с полом. От касания пола мизинцем передней руки, до постановки на полную подошву ступни задней ноги сохраняется контакт с татами. Не должно возникать ни на мгновение фазы полета.

4.1.5 Ошибки при выполнении мае укеми

При изучении мае укеми также, вероятно, не удастся избежать ошибок, повышающих риск травмы. При обнаружении ошибки рекомендуется вернуться на предыдущий этап/«этаж» и отработать элемент правильно. Наиболее распространенные ошибки в мае укеми следующие:



При заходе на мае укеми голова не наклоняется. Взгляд вперед.



Голова отвернута к плечу без наклона. Выходит из плоскости кувырка;



Удар, «втыкание», и даже легкое касание (чирканье) головой пола являются грубейшей ошибкой.



Отсутствие тэгатаны в передней руке – рука согнута в локте. В следствие чего произойдет «втыкание» локтем и травма.



Отсутствие тэгатаны в передней руке – рука полностью выпрямлена в локте.



Как следствие предыдущей ошибки, падение на плечо, «втыкание» плеча в пол.



Слишком высокое положение тела. Спина недостаточно согнута в пояснице.



Недостаточно согнута в колене передняя нога. Необоснованно высокое положение для кувырка.



Колено передней ноги касается пола раньше плеча.

4.1.6 Разновидности мае укеми.

При уверенном исполнении мае укеми и способности выдерживать тестовые серии по 50-100 повторений без остановки, можно переходить к следующему этапу: выполнение мае укеми с всевозможными усложнениями, обременениями, с наложением дополнительных условий. Цель подобного «создания трудностей» двоякая. Во-первых, разнообразие вариантов и условий способствует повышению уверенности занимающихся в надежности сформированных навыков. Во-вторых, вряд ли кого-то заинтересует умение мастерски выполнять мае укеми как таковое, просто ради того, чтобы «хорошо кувыркаться», тем более в «лабораторных» условиях. Интерес представляет мае укеми в реальных условиях, «приближенных к боевым», когда обязательно «что-то пойдет не так» и будут дополнительные сложности. Сложности могут быть обусловлены особенностями ситуации (внезапная, без подготовки); манерой работы тори в целом; спецификой конкретной техники; параметрами пространства (ограниченное, с предметами и т.д.); характером поверхности (жесткая, вязкая, сыпучая, неровная, обрывающаяся и пр.); состоянием уке (физическим, психологическим).

В тренировочной ситуации также постоянно возникают дополнительные трудности и ограничения: не хватило ковра для страховки; свободное пространство моментально оказывается занято соседней парой; тори сократил «стандартную» траекторию при выполнении техники, либо удлинил; зацепилась нога за ковер, либо хакаму; не повернулась рука; потеряно равновесие; и пр. Т.о. причин для внесения корректировок в базовые варианты выполнения мае укеми может быть чрезвычайно много. Не претендуя охватить все многообразие ситуации и вариантов, перечислим основные разновидности мае укеми, практикуемые на наших занятиях.

Мае укеми с выходом в перекат

Мае укеми с удержанием ног на весу

Мае укеми под себя с выходом на одноименную ногу

Мае укеми с выходом на две ступни

Мае укеми с выходом «в пистолетик»

Мае укеми на корточках

Мае укеми от толчка в спину

Мае укеми от толчка в грудь с разворотом

Мае укеми с полетом

Мае укеми с разворотом на подъеме

Мае укеми с прокрутом

Мае укеми через разноименную руку / ногу

Мае укеми с отшагом назад и разворотом

Мае укеми через разноименную руку / ногу с разворотом

Мае укеми с разворотом без отшага

Мае укеми с разворотом с подменой опорной ноги

Мае укеми в сочетании с перемещениями иrimi-тэнкан, тэнкай

Мае укеми через партнера (лежащего; в низкой скамеечке; в высокой скамеечке)

Мае укеми через партнера (двух, трех), стоящего с опорой локтями на колени)

Перечень разновидностей мае укеми может быть продолжен.

4.2 Уширо укеми

Если по поводу понимания мае укеми отмечается относительное единодушие, то по поводу уширо укеми существуют определенные разночтения. В своей практике под уширо укеми мы понимаем страховку кувырком назад.

В отличие от акробатического кувырка назад через голову, страховка кувырком назад в айкидо выполняется «в обход» головы, по диагонали спины, от бедра к противоположному плечу. Продолжая диагональ, можно её провести от мизинца ноги до мизинца противоположной руки.

Изучение уширо укеми предваряют подготовительные упражнения:

- Переворот назад из положения лежа на спине в сэйза
- Переворот назад из положения лежа на спине в положение лежа на животе
- Кувырок назад из положения сидя в положение сэйза
- Кувырок назад из положения стоя на одном колене
- Уширо укеми с выходом в положение стоя на одном колене.

4.2.1 Подготовительные упражнения к уширо укеми

4.2.1.1 Переворот назад из положения лежа на спине в сэйза



И.п. лежа на спине.
Руки в стороны на линии плеч. Голова повернута вправо.



Две ноги вместе
отрываются от пола...



... и маховым движением колени ставятся над левым плечом. Толчок локтями.



Переворот в сэйза.

Далее принимается и.п. лежа на полу с ногами в противоположную сторону. Затем выполняется переворот через правое плечо.

4.2.1.2 Переворот назад из положения лежа на спине в положение лежа на животе



И.п. лежа на спине. Руки в стороны на линии плеч. Голова повернута вправо.



Маховым движением две ноги вместе заводятся над левым плечом.



Заканчивая
переворот через плечи,
корпус распрямляется.
Колени не касаются ковра.



Выход в положение
лежа на животе руки в
стороны.

Далее выполняется боковой перекат на спину в и.п. лежа на полу с ногами в противоположную сторону. Затем выполняется переворот через правое плечо.

Возможно объединение и слитное исполнение данного упражнения с переворотом из положения лежа на животе (4.1.1.2).

4.2.1.3 Кувырок назад из положения сидя в положение сэйза



И.п. сидя в сэйдза.
Левая рука в положении
тэгатана по диагонали
туловища, локоть от себя,
ладонь у пояса. Правая
рука кистью у левого уха
ладонь от себя, локоть
вниз.



Опрокидывание
назад. Руки сохраняют
свое положение.



Прокат по
диагонали спины от
правого бедра к левому
плечу. Правая рука
заменяет опору на голову.



Переворот на
колени.



Разгиб спины.
Выход в сэйза. Руки в и.п.

Разворот. Принятие зеркального и.п. спиной в обратную сторону. Кувырок через другую диагональ.

Возможно выполнение данного упражнения объединить с кувырком вперед из сэйза (4.1.1.4).

4.2.1.4 Кувырок назад из положения стоя на одном колене

В данном упражнении мы вынуждены сделать методическое допущение: оба колена, по очереди, сменяя друг друга, ставятся на татами. Крайне важно при этом избегать удара коленями об пол.



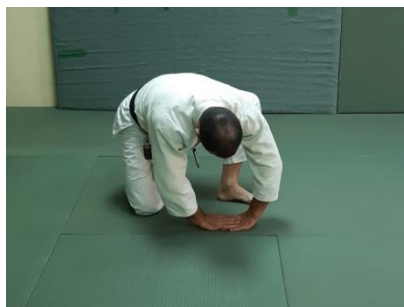
И.п. стоя на одном колене. Руки образуют круг. Плоскость круга параллельна плоскости левой ноги. Подбородок прижат к груди.



Опускание таза на пол за левую голень.



Опрокидывание назад и перекат по диагонали спины от правого бедра к левому плечу. Безударная постановка левого колена на пол.



Продолжение движения с опорой на левое колено. Докатка круга в руках. Выход в и.п.

Разворот. Принятие зеркального и.п. спиной в обратную сторону. Кувырок через другую диагональ.

4.2.1.5 Уширо укеми с выходом в положение стоя на одном колене

В этом упражнении, как и в предыдущем, необходимо помнить про временное, учебное «разрешение» на выходе из кувырка использовать опору на колени. Следует, во-первых, озвучить, что это допущение только на период обучения; во-вторых, избегать агрессивного ударного воздействия на колени. В нашей практике встречались случаи получения травм, прерывавшие тренировки на продолжительное время, уже на этом этапе освоения уширо укеми.



И.п. левосторонняя стойка.



Постановка правого колена на пол. Руки сводятся в круг. Подбородок прижимается.



Опускание таза на пол за правую голень.



Прокат по диагонали спины от правого бедра к левому плечу.



В момент касания левым коленом пола масса тела опирается на левое плечо, удара коленом не происходит.



Выход в положение стоя на одном колене. Руки сохраняют круг.

Далее выполняется подъем в стойку, разворот и кувырок в обратную сторону через другую диагональ спины.

4.2.2 Уширо укеми с опорой на две руки

После уверенного освоения подготовительных упражнений возможен переход к выполнению уширо укеми из стойки.



И.п. левосторонняя стойка.



Постановка правого колена на пол. Руки сводятся в круг. Подбородок прижимается.



Опускание таза на пол за правую голень.



Прокат по диагонали спины от правого бедра к левому плечу.



Левая нога ставится на пальцы ступни. Левое колено не касается пола. Опора на левое плечо. Прокат по левой руке от плеча к ладони.



Правая рука ладонью упирается в пол. Правая нога выпрямляется и противовесом, ведя за собой тело, ставится на полную ступню.



Разгиб спины.



Выход в и.п.

Далее разворот на месте и выполнение уширо укеми в обратную сторону по другой диагонали спины. При наличии возможности в зале, уширо укеми отрабатывается «дорожкой» с поочередной сменой лево- и правосторонней стойки.

После освоения и уверенного исполнения базового варианта уширо укеми, также рекомендуется на регулярной основе практиковать тестовые серии по 30, 50, 100 уширо укеми без перерыва. Для хорошо подготовленных айкидок возможно увеличение количества повторений в тестовых сериях.

4.2.3 Уширо укеми с рукой в сторону

Еще один широко распространенный в айкидо вариант исполнения уширо укеми – с тэгатаной, расположенной снаружи, за контуром тела.



И.п. левосторонняя стойка. Левая рука в положении тэгатана слегка отведена наружу.



Постановка правого колена на пол. Левая рука начинает разворот локтем от себя.



Опускание таза на пол вплотную к правой голени. Правая рука поднимается к правому уху ладонью от себя.



Опрокидывание назад и перекат по спине от правого бедра к левому плечу.



В моменте вес тела опирается на левое плечо. Левая ступня основанием пальцев ставится на ковер. Правая рука опирается на пол, подменяя собой опору на голову.



Далее движение продолжается с опорой на выведенную за контур тела тэгатану. Левое колено не касается ковра.



Правая ступня ставится на пол. Тэгатана максимально жесткая.



Разгиб спины и левого колена.



Выход в вертикальную позицию.

Затем разворот на месте, и уширо укеми выполняется в обратную сторону по другой диагонали спины. При наличии возможности, рекомендуется отрабатывать «дорожками» со сменой лево- и правосторонней стойки.

На наших занятиях вариант уширо укеми с тэгатаной снаружи не рассматривается как основной, поскольку, в большинстве случаев, его выполнение приводит к постановке коленей на татами. Что, по нашему мнению, нерационально, и является ошибкой. Реализация же этого варианта, минуя колени, возможна, но требует хорошей физической подготовленности и сноровки.

4.2.4 Контрольные моменты при выполнении уширо укеми

При выполнении уширо укеми важно следить за плавностью и округлостью траектории движения. В отличие от мае укеми, фазы полета здесь не возникает, но, зачастую, происходит «сложение» траектории, появление ненужных и опасных углов, «втыкание» в татами. Принципиальные моменты для контроля:

1. Диагональ в спине. Важно сохранять натянутую, округлую диагональ от мизинца позади стоящей ноги до мизинца передней руки.
2. Голова не касается пола ни в коем случае.
3. Опорная рука в положении тэгатана. Отсутствие тэгатаны приведет к удару коленом об пол.

4.2.5 Ошибки при выполнении уширо укеми

Наиболее вероятные ошибки при изучении уширо укеми:



Резкое опускание колена сзади стоящей ноги на пол с ударом.



Падение на таз, удар копчиком, либо тазобедренным суставом об пол.



Голова прямо. Не прижатый подбородок.



Слишком прямая спина. Отсутствие сгруппированного положения.



Отсутствие тэгатаны. Передняя, принимающая основную нагрузку рука слишком согнута в локте.



Отсутствие тэгатаны. Передняя рука слишком распрямлена в локте.



Касание пола, или удар об пол первым по ходу кувырка коленом.



Касание пола, или постанoвка на пол второго по ходу кувьрка колена.

4.2.6 Разновидности уширо укеми

По прежнему, не претендуя представить исчерпывающий перечень всех ситуаций и вариантов, приведем основные разновидности уширо укеми, практикуемые на наших занятиях.

Уширо укеми на корточках

Уширо укеми с вышагиванием в обратную сторону

Уширо укеми с вышагиванием в обратную сторону в сувари ваза

Уширо укеми с выходом на одну ногу

Уширо укеми в сочетании с перемещениями ирими-тэнкан, тэнкай

Уширо укеми из фронтальной позиции с широко расставленными ногами

Уширо укеми через плечо в страховку падением на грудь

Уширо укеми с толчком руками и соскоком на две ноги

Уширо укеми через препятствие на выходе

Уширо укеми от толчка в грудь

Список может быть продолжен.

5. Тоби укеми

Тоби укеми или высокая страховка – своего рода, визитная карточка айкидо. Тоби укеми относится к страховкам повышенного уровня сложности. В широком значении, тоби укеми – это любая страховка, в которой присутствует фаза полного отрыва корпуса уке от пола, фаза «полета». В этом смысле, к тоби укеми могут быть отнесены различные виды страховок. Поскольку зачастую, при выполнении тоби укеми «первая» рука уке опускается на пол до момента отрыва «последней» ступни, и контакт с полом не прерывается, слово «полет» взято в кавычки.

В узком значении, под тоби укеми мы понимаем переворот вперед на весу с приземлением на бок, противоположный руке, через которую было оказано воздействие. Следует обратить внимание, что вариант тоби укеми, о котором пойдет речь ниже, выполняется только при воздействии через руку или руки.

Ошибочно видеть в высоких страховках лишь эстетическую составляющую. Потребность в них самая практическая. Когда сустав, локоть или плечо, замкнут, когда нога нагружена, спасти положение уке позволяет тоби укеми. В нашем подходе рекомендуется производить по возможности бесшумное опускание рук, ног и корпуса на пол, поскольку при громком отбиве о жесткую поверхность травмы неизбежны. Бесшумное – оно же мягкое, оно же «управляемое приземление». Возможность такого рода развития событий возникает именно в тот момент, когда тори вывел уке из равновесия, опрокинул, бросил, но не стал доводить технику до фиксации на полу, переключившись на следующего атакующего, либо, перейдя к смене позиции. В этот момент уке, владея навыками тоби укеми, и, развивая движение по сложным траекториям, может отчасти, либо полностью нивелировать тяжесть воздействия.

Умение уке выполнять тоби укеми позволяет тори полноценно выполнять технические действия, не переживая за безопасность уке. До тех пор пока уке не в состоянии самостоятельно грамотно позаботиться о целостности своих рук, шеи, позвоночника, тори не имеет возможности реализовывать техники максимально эффективно.

Тоби укеми является логичным завершением практически всех техник раздела Наге Ваза. Начинать знакомство с тоби укеми удобнее и легче всего в таких техниках как котэ гаэши и суми отоши. Стоит особо подчеркнуть, что тоби укеми в шихо наге является одним из самых сложных вариантов и начинать с него ни в коем случае нельзя.

Освоение тоби укеми происходит с последовательным увеличением высоты и сложности, и начинается со следующих одиночных и парных подводящих упражнений:

- Растяжка спины с перекатом
- Растяжка спины со стойки с перекатом
- Перекладывание через лежащего партнера
- Низкая скамеечка

- Высокая скамеечка
- Переворот через руку с партнером
- Самостоятельное тоби укеми.

5.1 Подготовительные упражнения для тоби укеми

5.1.1 Растяжка спины с перекатом

По логике изложения материала упражнение описывается в данном разделе, однако в реальной практике на своих занятиях этим упражнением мы заканчиваем каждую разминку.



И.п. стоя на четвереньках.



Левая нога выпрямляется в сторону.



Правая рука кладется на ковер вдоль ноги. Правое плечо касается пола и полноценно нагружается. На начальных этапах освоения упражнения ВВИДЕ ИСКЛЮЧЕНИЯ голова затылком касается ковра.



В дальнейшем, при достаточном навыке, возможно выполнение упражнения без касания пола головой.



Корпус скручивается. Левая рука по кругу через верх выкладывается в одну линию с правой рукой. При этом вес тела переносится на оба плеча.



Ладонь левой руки на полу. Таз подтягивается и располагается над плечами.



Ноги выпрямляются в коленях. В этом перевернутом положении происходит фиксация и расслабление.



Левая нога продолжает движение за левой рукой. Правая нога отрывается от пола. Вес тела на плечах с хорошей опорой на левую руку.



Перетекающим движением по плечам происходит перемещение корпуса по направлению левой руки до положения лежа на левом боку. Правая рука и нога направлены вверх. Кратковременная фиксация бокового положения.



Через левую ногу, не отрывая её от пола, выполняется подъем в положение сидя с разведенными в стороны руками и ногами.



Далее движение продолжается по круговой траектории вправо. Скручивание корпуса и опора сзади на правую руку.



Опора на обе руки и перенос согнутой в колене левой ноги через прямую правую.



Т.о., выполнив полный разворот на 360°, осуществляется выход в зеркальное положение с опорой на левое плечо.



Упражнение выполняется «восьмеркой» по очереди в левую и правую сторону.

Упражнение выполняется по 5 раз на каждую сторону.

5.1.2 Растяжка спины со стойки с перекатом

Вариант предыдущего упражнения, требующий чуть большего самоконтроля.



И.п. стоя с широко расставленными ногами. Прямые руки упираются в пол перед собой.



Наклон вперед до касания пола правым плечом. Правая рука ладонью кверху заводится между ног и располагается на полу по линии, перпендикулярной линии стоп. Ноги не сгибаются. Колени не касаются пола.



Левая рука выкладывается ладонью вниз в линию с правой. Вес тела распределен на оба плеча. Таз находится над головой. Удержание равновесия. Фиксация и расслабление.



Накатывание вперед через плечи вслед за левой рукой.



Перекладывание корпуса вслед за левой рукой на левый бок. Левая рука и левая нога выпрямлены и лежат на полу. Прямые правая рука и правая нога направлены вверх.



Переворот через левую ногу в положение сидя. Руки и ноги выпрямлены перед собой и разведены в стороны.

Далее следует разворот, выход в зеркальное и.п., и упражнение выполняется через другое плечо. Упражнение выполняется по 5 раз на каждую сторону.

5.1.3 Парные подготовительные упражнения «Скамеечки»

Вначале выполняется перекладывание через лежащего партнера. Затем через партнера в собранном положении корпус на бедрах. Далее через партнера стоящего на четвереньках.

5.1.3.1 Перекладывание через лежащего партнера

Партнер лежит на животе, ноги выпрямлены, руки согнуты в локтях перед собой.



И.п. сидя в сэйза сбоку от партнера лицом в ту же сторону.



Дальняя от партнера — левая — рука ставится ладонью на пол через него. Правая рука ладонью от себя берет партнера за плечо.



Соскальзывание по партнеру правым плечом в подмышку. Левая нога вытягивается, и противовесом удерживает корпус от потери равновесия.



Левая рука выпрямляется и, описав круг, опускается ладонью на пол.



Перенос веса тела по плечам. Ноги проводятся над головой. Правая рука продолжает держать партнера за плечо.



Перекладывание на левый бок. Колени развернуты под 90° друг к другу.



Переворот через левую ногу и выход в положение сидя.

Далее следует разворот и выход в и.п. с другой стороны от партнера.

5.1.3.2 Низкая скамеечка

Партнер располагается на коленях в сгруппированном положении, животом касаясь бедер.



И.п. стоя сбоку от партнера лицом к нему. Правая нога согнута в колене и упирается в ребра. Правая рука отвернута ладонью от себя и держит партнера за плечо.



Перенос веса на правую ногу. Наклон вперед. Левая рука отводится далеко за себя. Левая нога отрывается от пола.



Левая рука тянется ладонью вперед по кругу. Продолжение наклона вперед через партнера. Правая рука продолжает удерживать плечо партнера.



Левая рука опускается ладонью на пол.



Левая рука раскладывается от ладони к плечу. Соскальзывание по правому боку партнера.



Опускание по руке на левый бок до упора левым бедром.



Правая рука отпускает плечо партнера. Переворот через левую ногу и выход в положение сидя.



Скручивание корпуса вправо. Опора на правую руку за спиной.



Левая нога перекидывается через правую ногу. Разворот корпуса вправо.



Разгиб спины.
Выход в стойку лицом к партнеру.

5.1.3.3 Высокая скамеечка

Партнер стоит на четвереньках с ровной спиной.



И.п. встать
вполоборота слева от
партнера, лицом к нему,
правая ладонь кладется на
плечо партнера.



Левая рука движется
назад вверх за себя. Правая
нога упирается в ребра
партнера. Корпус
наклоняется вперед,
перегибаясь через
партнера. Левая нога
отрывается от пола.



Левая рука тянется
ладонью к полу. Правая
рука не отпускает плечо
партнера. Правая нога
отрывается от пола.



Соскальзывание по партнеру. Опускание по левой руке от ладони к плечу.



Переворот на левый бок. Левая нога опускается на бедро, без удара ступней. Колени разведены на 90°.



Перекатом через левую ногу, и, отталкиваясь левой рукой, выход в положение сидя.



Разворот корпуса вправо. Опора на правую руку за спиной.



Продолжая движение по инерции, с опорой на правую руку, левая нога перекидывается через правую ногу и ставится на ступню.



Разгиб спины.
Подъем с выходом лицом к партнеру.

5.1.4 Переворот через руку с партнером

Упражнение позволяет почувствовать полную траекторию тоби укеми. Важно отследить два момента. 1) уке крепко держит за руку партнера вплоть до полного перемещения веса тела на пол; 2) переворот происходит **ВПЕРЕД ГОЛОВОЙ**, а не спиной. Вначале освоения упражнения допустимы громкие отбивы рукой и жесткие приземления корпуса, но, по мере роста квалификации занимающихся, следует переходить к мягкому и бесшумному выполнению страховки.



И.п. стоя лицом к партнеру, взять его правой рукой за предплечье одноименной руки.



Наклон вперед таким образом, чтобы собственное предплечье оказалось поперек своего живота. Левая рука отводится назад.



Продолжение наклона. Отрыв левой ноги от пола.



Левая рука опускается на пол. Максимальное растяжение во всем теле: от правой ступни, до левой кисти.



Раскладывание левой руки по полу. Перекладывание веса тела на левый бок. Левая нога без удара опускается на пол. Колени разведены под углом 90° .



После приземления рука партнера отпускается. Переворот через левую ногу в положение сидя.



Скручивание корпуса. Опора за спиной на правую руку. Левая рука тянется по направлению скручивания.



Перекидывание левой ноги через правую с постановкой на ступню. Разворот в сторону партнера.



Разгиб спины.
Выход в положение
лицом к партнеру.

Далее упражнение выполняется на противоположную сторону. После 10 повторений на каждую руку партнеры меняются ролями.

5.2 Самостоятельное выполнение тоби укеми

После отработки и закрепления двигательной схемы тоби укеми с партнером можно переходить к самостоятельному выполнению тоби укеми.



И.п. левосторонняя
стойка.



Левая нога
подбивающим движением
подводится к правой.
Корпус начинает наклон
вперед.



Правая рука с
сильным махом заводится
за себя по кругу. Правая
нога отрывается от пола.



Правая рука тянется ладонью к полу. Корпус продолжает наклон вперед. Правая нога повторяет траекторию правой руки.



Правая рука опускается на пол, при этом левая нога еще также стоит на полу. Максимальное сложение корпуса к левой ноге, в перевернутое положение головой вниз.



Левая нога отрывается от пола. Правая рука раскладывается от ладони к плечу.



Вес тела мягко опускается на правый бок.



Правая нога без удара кладется на пол.



Перекат по инерции через правую ногу в положение сидя.

5.3 Разновидности тоби укеми

В своей практике мы пользуемся двумя разновидностями тоби укеми. Различие между ними определяется направлением выхода после приземления. Оба движения до момента приземления на бок реализуются одинаково. А дальше разворот к тори, разрыв или сокращение дистанции и подъем в стойку происходят по-разному. В одном случае осуществляется короткий выход по направлению движения, «выход вовнутрь». Во втором – более длинный выход с разворотом через дальнюю сторону, «выход наружу».

5.3.1 Тоби укеми с коротким выходом

Более скоростной, но и более энергозатратный вариант завершения тоби укеми «вовнутрь» производится по направлению основного вектора движения. Во избежание дублирования, действия уке до момента опускания на бок представлены в п. 5.2.



После п. 5.2 уке оказался в положении лежа на левом боку. Левые рука и нога на полу. Правые рука и нога направлены вверх.



Двигаясь по инерции в сторону осуществления броска, проходя через положение сидя, обе пятки резким рывком подтягиваются к тазу.



С опорой на левую руку выход в положение сидя на корточках.



Толчок двумя ногами и подъем верх.

Подъем вверх может быть выполнен с разворотом в любую сторону.

5.3.2 Тоби укеми с длинным выходом

Менее энергозатратный и чуть более продолжительный по времени вариант выхода с тоби укеми «наружу» выполняется с перекатом и разворотом через дальнюю сторону. Так же, избегая дублирования, действия уке до момента опускания на бок представлены в п. 5.2.



Закончив выполнять п. 5.2, уке оказался в положении лежа на левом боку. Левые рука и нога на полу. Правые рука и нога направлены вверх.



Переворот через правую ногу в положение сидя. Ладони на полу за ногами.



Скручивание
корпуса и опора на руки
слева.



Разворот влево.
Правая нога переносится
через левую и ставится на
ступню.



Толчок двумя
руками, разгиб спины и
подъем верх.

Как правило, данный вариант выхода с тоби укеми подразумевает разворот лицом к тори.

5.4 Контрольные моменты при выполнении тоби укеми

Зачастую, в практике айкидо вместо тоби укеми можно наблюдать «псевдо тоби укеми», когда страхующийся вместо переворота на весу делает мае укеми с прыжком. Это коварная и опасная иллюзия, поскольку в случае полноценной реализации броска травма неизбежна. При тоби укеми приземление осуществляется на свободную руку; при «псевдо тоби укеми» - на руку, через которую оказывается воздействие, и которая будет заблокирована. Не следует путать умение делать тоби укеми с желанием его делать.

Основное правило в нашей практике: **ТОБИ УКЕМИ ДЕЛАЕТСЯ ТИХО!**

При выполнении тоби укеми важно стараться, в буквальном смысле, не шуметь. Стремление выполнить страховку как можно тише ведет и к аккуратной постановке на пол ладони, и к мягкому приземлению корпуса, и к бережному перекладыванию тазобедренного сустава, и к безударному опусканию ступней. Важно, совершая тоби укеми, отследить следующие моменты:

1. Рука касается пола либо ладонью, либо ребром ладони. Встреча с поверхностью тыльной стороной ладони или локтем запрещены.
2. Приземление корпуса происходит на бок. Ни в коем случае ни на спину, и, тем более, ни на таз (копчик).
3. Эффект «пьяного тела». Тело должно находиться в расслабленном состоянии. Зжатое, напряженное тело приземлится жестко и громко.

5.5 Ошибки при выполнении тоби укеми

Вполне естественно, при освоении тоби укеми, появление ошибок и неточностей, требующих коррекции. Основные ошибки в тоби укеми следующие:



Падение на спину, вместо опускания на бок. По причине разворота не в ту сторону в начальный момент.



Рука отработывает тыльной стороной ладони.



Слишком большой угол между корпусом и ногой, опускающейся на пол.



Преждевременно поджатые ноги в момент падения. Чересчур сгруппированное положение корпуса. Пятки раньше времени подтянуты к тазу.



ОШИБКА



Жесткий и громкий удар пяткой об пол.



ОШИБКА



Колени не разведены под углом 90° друг к другу. Удерживать колени и косточки ступней от удара в случае энергичного приземления будет невозможно.



ОШИБКА



Рука отстает. Корпус уже приземлился, а рука еще не отработала. Часто причиной является недостаточно большой угол подмышкой в момент касания пола рукой.

Перечень ошибок далеко не исчерпывающий. Приведены лишь наиболее распространенные. «Коллекция» всевозможных ошибок при выполнении тоби укеми постоянно пополняется.

6. Специальные упражнения

6.1 Планки

Чрезвычайно полезное, практикуемое во всех единоборствах, универсальное, общеукрепляющее упражнение. Для целей укеми не в первую очередь интересна закалка конечностей, в частности, укрепление кулаков, запястий и предплечий. Для укеми гораздо важнее проработка и развитие обвязки корпуса, укрепление мышц спины и живота.

На своих занятиях мы пользуемся нижеприведенным набором планок.



1. На правой руке.



2. На левой руке.



3. На двух руках.



4. На правой руке
животом вверх.



5. На левой руке
животом вверх.



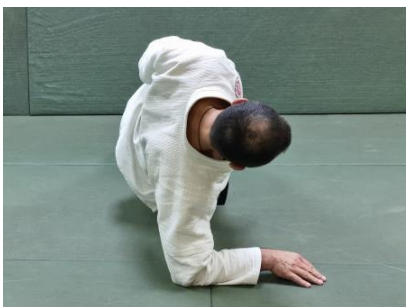
6. На двух руках
животом вверх.



7. «Лавочка»
животом вверх.



8. На двух локтях животом вверх.



9. На правом локте боком.



10. На левом локте боком.



11. На двух локтях.

В каждой позиции необходимо сохранять «натянутое положение»: ноги выпрямлены в коленях, спина ровная, таз не задирается вверх и не проваливается вниз. Упражнение выполняется в один подход. Смена положений происходит «на весу», без опускания на пол таза и коленей. Выполняется удержание каждого положения в течение одной минуты. 11 положений = 11 минут.

Заключение

Перед нами стояла задача подготовить справочное пособие к практическим занятиям по укеми в айкидо. Мы постарались оформить и представить то укеми, которое практикуется в нашем додзе, в клубе Ленкай. Надеемся, что данная работа не будет единственной, и, в дальнейшем, мы сможем представить продолжение.

Подводя итог, важно помнить, что укеми в айкидо, во многом, занимает обслуживающее, второстепенное положение. И в этом нет ничего уничижительного. Само по себе искусство падать, даже грамотно и красиво, вряд ли, будет кому-то полезно, и, вряд ли, кого-то заинтересует. Речь не идет о навыках обеспечения собственной безопасности при падениях в повседневной жизни, как в быту, так и во многих видах деятельности. Пресловутые: зацепился, поскользнулся, не удержался, потерял равновесие, толкнули, упал и пр. – это неисчерпаемая тема. Искусство укеми бессмысленно в отрыве от айкидо. Навыки, приобретаемые на занятиях по укеми, являются отличным инструментом, существенно улучшающим качество практики айкидо.

Любой хороший инструмент: современный компьютер, станок, автомобиль, качественный музыкальный инструмент, фотоаппарат, нож, надежная дрель, удобная авторучка, и пр. – повышают производительность, облегчают и ускоряют любую работу, и, даже, ведут к наслаждению от самого процесса делания. Одна деталь - освоение хорошего инструмента требует времени и дисциплины. С укеми, совершенно, то же самое. Овладение таким инструментом как укеми занимает много времени, и требует недюжинной усидчивости и целеустремленности. Много ловушек и соблазнов подстерегают занимающегося: и травмы, и снижение интереса, и жизненные обстоятельства, и параллельные увлечения, и т.д. Однако, проявив настойчивость, и, уделив должное количество времени, есть шанс получить в руки превосходный инструмент для продвижения по пути айкидо.

Люди приходят в айкидо не за тем, чтобы научиться падать. Скорее наоборот, чтобы научиться «бросать». При этом, общеизвестен факт, что хорошими тори могут стать только хорошие уке. Невозможно научиться полноценно выполнять технику, не пропустив её через себя, не почувствовав как она работает, не понимая ее уязвимостей и ограничений, не ассистируя и не падая.

На наших занятиях по укеми большое внимание уделяется развитию специальной и общей выносливости. Цель – очевидна. Чтобы полностью сконцентрировать внимание на технических нюансах, нужно не отвлекаться на усталость. Что толку в умении или навыке, если плохое физическое состояние, отсутствие сил не дает возможности его применить. Регулярная практика укеми позволяет ощутимо повысить выносливость, и сосредоточиться на технике. Если в процессе тренировки через 20-30 падений уке требуется перерыв на отдых и восстановление, то говорить о том, что тори отрабатывает технику не приходится. Если уке в состоянии выполнить 200-300 и более падений, то продуктивность работы тори, несомненно, выше.

Завершая разговор про укеми, хочется вставить модное слово «миссия». В лаборатории укеми в клубе Ленкай, путем изучения биомеханики собственного тела, его возможностей и ограничений, мы постигаем и наши возможности по оказанию воздействия на тело партнера. Практикуя искусство движения, свою скромную миссию мы видим в улучшении физической формы, состояния здоровья и, повышении, в целом, физической культуры наших занимающихся.

Мы стремились, в рамках практического пособия, по возможности, не углубляться в теоретические рассуждения. Однако, минимального количества комментариев не избежать. Мы полностью отдаем себе отчет в их изрядной субъективности.

Самое главное условие и самый главный секрет успеха в укеми: регулярная практика. Все приведенные упражнения наполняются смыслом исключительно в ходе их регулярного выполнения. Разовое знакомство или практика время от времени заметного результата не приносят. Более того, практика «от случая к случаю», «по возможности» скорее вредна, поскольку сокращает путь к травме. Как известно, хороший инструмент без регулярного использования теряет свою исключительность и уникальность, а то, и вовсе приходит в негодность.

В своей работе мы постарались описать упражнения из собственной практики укеми. Представлен далеко не полный перечень движений, попавших в нашу коллекцию за много лет. Тем более, описанными упражнениями не исчерпывается весь арсенал укеми в айкидо. Современная жизнь с доступом в интернет и всевозможные сети, с огромными возможностями для обмена информацией и саморазвития, не оставляет шансов для стагнации и прекращения наращивания объема этого арсенала. Постоянно появляются все «новые и новые» замечательные движения, упражнения, вариации, техники, заслуживающие включения в практику укеми. Мы лишь зафиксировали некоторые упражнения, позволяющие, как показывает наша практика, сделать путь постижения айкидо более продуктивным и интересным.

Словарь используемых терминов

Айкидо – путь гармонизации жизненной энергии. Японское боевое искусство, сформированное М.Уесиба в середине XX века.

Айкикай – стиль айкидо. Основное и самое многочисленное направление в айкидо, развиваемое семьей М.Уесиба.

Бокен – деревянный меч. Тренировочная копия самурайского меча. Работа с бокеном входит в обязательную экзаменационную программу в айкидо.

Джуджи наге – бросок переплетением предплечий.

Дзё – деревянная палка длиной 128 см и диаметром 2,6 см. Работа с дзё входит в обязательную экзаменационную программу в айкидо.

Додзё – место постижения пути. Зал, в котором занимаются традиционными боевыми искусствами.

Доги – (кэйкоги) традиционная японская одежда для тренировки.

Ёнкё – четвертый контроль. Техника, в которой воздействие на уке оказывается через ущемление предплечья.

Иккё – первый контроль. Техника, в которой воздействие на уке оказывается через контроль локтя.

Иrimi – вход. 1) Один из двух основных принципов айкидо. 2) Вид перемещения.

Иrimi наге – бросок входом.

Иrimi тэнкан – вход с разворотом на 180°. Одно из базовых перемещений в айкидо.

Камаэ – стойка.

Кокью наге – бросок слиянием, объединением дыхания.

Котэ гаеши – бросок скручиванием предплечья.

Куби наге – бросок захватом за шею.

Кэйкоги - (доги) традиционная японская одежда для тренировки.

Мае укеми – кувырок вперед.

Наге ваза – раздел и техники в айкидо, заканчивающиеся броском.

Никё – второй контроль. Техника, в которой воздействие на уке оказывается скручиванием кисти относительно предплечья.

Санкё – третий контроль. Техника, в которой воздействие на уке оказывается путем скручивания предплечья вдоль продольной оси.

Сувари ваза – раздел в айкидо, в котором и атака, и техника выполняется в положении сидя на коленях.

Суми отоши – бросок выведением на внешний угол.

Сэйза – правильное сидение. Положения сидя на коленях.

Таби – традиционные японские носки

Танто – кинжал. В айкидо – деревянный нож. Работа с танто входит в обязательную экзаменационную программу в айкидо.

Татами – традиционное японское половое покрытие. В айкидо – тренировочные маты 2м x 1м; шире – пространство зала, застеленное матами.

Тенчи наге – бросок «небо-земля». Воздействие на партнера оказывается выведением из равновесия по вертикальной оси.

Тоби укеми – высокая страховка.

Тори – (наге) исполняющий технику.

Тэгатана – рука-меч. Не до конца выпрямленная рука, находящаяся в тонусе, и, напоминающая профилем традиционный японский меч - катану.

Тэнкан - 1) Один из двух основных принципов айкидо. 2) Вид перемещения, разворот на 180°.

Удэ киме наге – бросок выламыванием локтя.

Уке – принимающий воздействие. Тот кто нападает на тори и выполняет укеми.

Укеми – 1) комплекс мер по ассистированию в айкидо; 2) раздел в айкидо, в котором рассматриваются способы самостраховки; 3) в просторечии – страховка.

Уширо укеми – кувырок назад.

Хакама – широкие штаны. Элемент национальной японской мужской одежды. В айкдо, обычно, хакама черного или темно-синего цвета.

Ханми – положение тела, стойка в полоборота.

Шихо наге – бросок «на 4 стороны». Бросковое воздействие оказывается закручиванием руки за плечо.

© РОО ЛЕНКАЙ, 2024

© САПОЖНИКОВ Д.С., 2024