

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ
ПОЕДИНКОВ С НОЖОМ

ОУДК 78.01:78.02:78.03:78.04:78.05:78.06:78.07:78.08:78.09:78.1:78.11:78.12:78.13:78.14:78.15:78.16:78.17:78.18:78.19:78.2:78.21:78.22:78.23:78.24:78.25:78.26:78.27:78.28:78.29:78.3:78.31:78.32:78.33:78.34:78.35:78.36:78.37:78.38:78.39:78.4:78.41:78.42:78.43:78.44:78.45:78.46:78.47:78.48:78.49:78.5:78.51:78.52:78.53:78.54:78.55:78.56:78.57:78.58:78.59:78.6:78.61:78.62:78.63:78.64:78.65:78.66:78.67:78.68:78.69:78.7:78.71:78.72:78.73:78.74:78.75:78.76:78.77:78.78:78.79:78.8:78.81:78.82:78.83:78.84:78.85:78.86:78.87:78.88:78.89:78.9:78.91:78.92:78.93:78.94:78.95:78.96:78.97:78.98:78.99

Щепихин А.А.

МЕТОДИЧЕСКОЕ
ПОСОБИЕ



КУРСК 2006

К читателю

Данное методическое пособие предназначено для практикующих соревновательное айкидо. В нём коротко изложены основные требования, предъявляемые Японской Ассоциацией Айкидо (JAA) к участникам поединков с ножом (tanto randori). Однако автор настоятельно рекомендует спортсменам посещать установочные семинары, проводимые перед соревнованиями, поскольку правила периодически обновляются.

Информация, представленная в данном пособии, носит собирательный характер и является результатом совместной работы многих тренеров Томики айкидо. Я благодарю всех, кто участвовал в систематизации знаний, полученных из разных источников (международные соревнования, семинары и т.д.): Карашевского А., Солоницина И., Дмитриева И., Никулина Д., Токмакова В., Таран А. и др.

Щепихин А.

Тема для размышления

В соревновательном айкидо поединки проводятся в полную силу и с полной самоотдачей, однако настоящее сражение разворачивается внутри спортсмена... Ему приходится бороться со своими недостатками (лень, страх, гордость и т.п.).

Противник на татами превращается в доброго помощника на пути самосовершенствования.

Главная задача спортсмена - превратить тело и разум в безукоризненных слуг,

выполняющих приказы господина.

Истинным господином является сердце, наполненное любовью. Тот, чьё сердце наполнено любовью, побеждает без боя...

Актуальные Вопросы

1. «ЗАЧЕМ НУЖНО ЗНАТЬ ПРАВИЛА?»

Ответ.

Как бы ни был силен и техничен спортсмен, без соблюдения установленных правил ему не выиграть поединка. А если поединок заранее проигран, зачем в нём участвовать?

2. «ЕСЛИ ПРАВИЛА ПРЕВРАЩАЮТ ПОЕДИНОК В ИГРУ, ТОГДА ЗАЧЕМ ОНИ НУЖНЫ?»

Ответ.

К счастью поединки «не на жизнь, а на смерть» ушли в прошлое. Эпоха самурайских войн прошла. Думаю, что более актуальным сейчас является умение побеждать без травм и злости. Те, кому нужны «настоящие» бои найдут себе другой путь.

3. «ПОЕДИНОК В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ АЙКИДО - ЭТО НЕ НАСТОЯЩИЙ БОЙ?»

Ответ.

Да! Это бой по правилам. Более того это бой не за медаль, это увлекательное путешествие в страну своих комплексов и недостатков. Там вы найдёте

своих настоящих врагов.

Тот, кто найдёт в себе мужество сразиться с ними, улыбнётся своему противнику на татами как самому желанному союзнику.

Работа с ножом

Самыми трудными для усвоения и малоосвещёнными являются вопросы: как наносить удар ножом (танто) и какие приёмы (и как) можно выполнять человеку с ножом.

Правильная позиция:



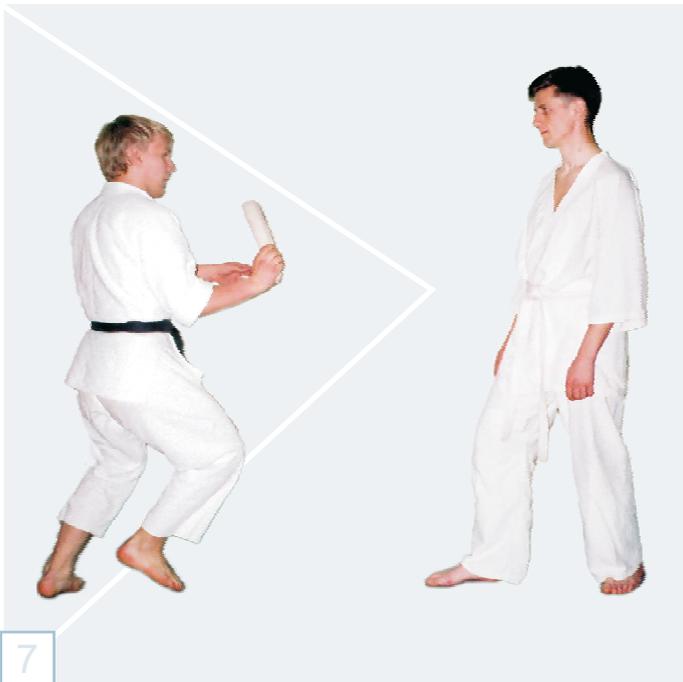
Работа с ножом

**В МОМЕНТ УДАРА ДОЛЖНЫ ВЫПОЛНЯТЬСЯ
СЛЕДУЮЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ:**

1. Прямая спина.
2. Движение вперёд.
3. Прямая рука с ножом.
4. Устойчивое равновесие в момент и после удара.
5. Мишенью является «зачётная» зона:
 - грудь и спина выше пояса до линии, проведенной между подмышечными впадинами,
 - боковая поверхность туловища выше пояса до линии, проведенной по нижним границам грудных мышц;
 - прижатые к корпусу руки противника (на указанных уровнях);
 - в подмышечные впадины атаковать нельзя.
6. «Задняя» нога не должна быть далеко отставлена и пятка может лишь незначительно отрываться от пола.
7. Позиция после удара должна быть устойчивой.

Работа с ножом

Правильный удар ножом:



Цель 39:

- Наносить удар, теряя равновесие, или из неустойчивого положения;
- Наносить удар на отходе, или стоя на месте;
- Наносить удары в места, не являющиеся «зачётными»;
- Наносить удары много раз без остановки;
- Наносить удар с близкого расстояния (ближе, чем выпрямленная рука).



Работа с ножом

Можно:

(Требования к 5 приёмам, разрешённым для выполнения спортсмену с ножом).

- Выполнять приём только в случае захвата двумя руками за одну вашу руку.
- Выполнять приём только рукой без ножа.
- Рука с ножом выполняет только КУЗУШИ (выведение из равновесия).
- Все 5 приёмов выполняются только ТЕГАТАНОЙ (ладонью).

Если у Вас нож,

Нельзя:

- Хвататься пальцами свободной руки за противника.
- Делать приёмы рукой с ножом.

Важная информация:

Спортсмен с ножом имеет право ПРИЖАТЬ НОЖ К ГРУДИ ПРОТИВНИКА и, удерживая нож в таком положении, получить 0,5 балла в свою пользу.

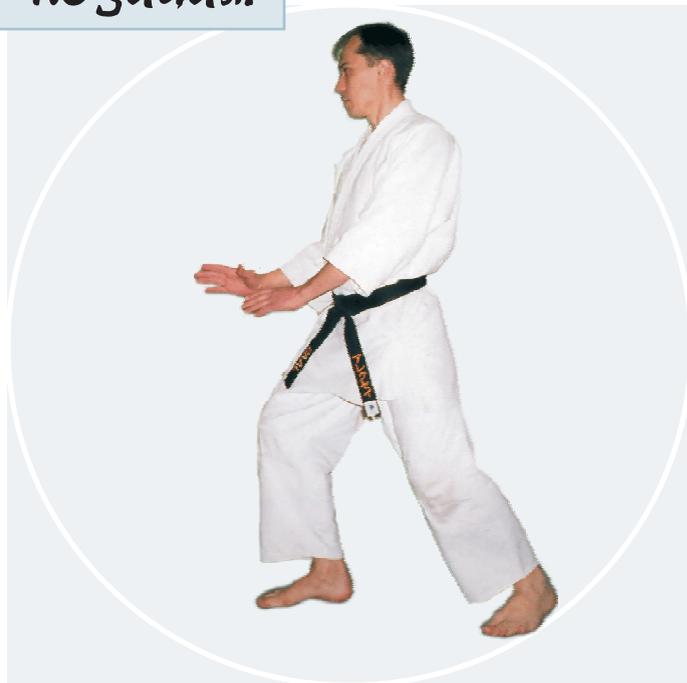
НОЖ ПРИЖИМАЕТСЯ ТОЛЬКО В СЛУЧАЕ НЕПРАВИЛЬНОГО СОКРАЩЕНИЯ ДИСТАНЦИИ СО СТОРОНЫ ПРОТИВНИКА (когда он, не уходя с линии атаки, подходит к вам, или держит за свободную от ножа руку).

Когда в вашей руке нож, 80% внимания уделяйте ударам ножом, а 20% разрешённым 5 приёмам.

Работа без ножа

Первое условие работы без ножа - УХОД С ЛИНИИ АТАКИ (ТАЙСАБАКИ).

Правильная позиция:



3 способа избежать удара:

- ⇒ Шаги в сторону.
- ⇒ Разрыв дистанции.
- ⇒ Сокращение дистанции.

ВАЖНО ДВИГАТЬСЯ ПО ТАТАМИ, НЕ СТОЯТЬ НА МЕСТЕ

Однако, опытные спортсмены предпочитают не пассивные уходы, а активную работу на близкой дистанции, так как тогда противник не может полноценно атаковать ножом.

Выполнение приемов без ножа:

- 17 приёмов выполняются БЕЗ ПАДЕНИЯ

(однако, вы можете опускаться на одно колено, сохраняя прямую спину и равновесие);

Исключая №10 и №15 - их выполняют только стоя;

Падение допускается только при выполнении приёма №1.

- 17 приёмов выполняются В ДВИЖЕНИИ (не стоя)

- приёмы выполняются НЕ ЗА СЧЁТ СИЛЫ, А С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДВИЖЕНИЯ ТЕЛА (УНСОКУ)

Цель 3я

- Захватывать двумя руками за две руки противника (вашей

правой за его левую и, одновременно, вашей левой за его правую).

Во всех действиях спортсмена ГЛАВНЫМ ЭТАЛОНОМ ЯВЛЯЕТСЯ СОСРЕДОТОЧЕНИЕ И ЧЁТКОСТЬ (ДЗАНШИН - самурайский дух)

Важные моменты, которые необходимо знать:

Правильная позиция при выполнении приема

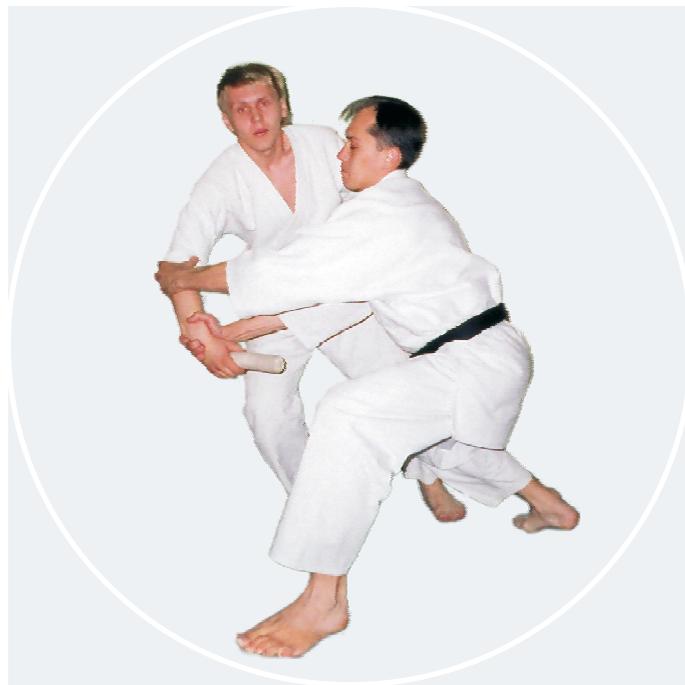


- если спортсмен без ножа одновременно выполняет приём и пропускает удар ножом (цуки арии), предпочтение отдаётся удару ножом;
- если спортсмен покидает границы татами (хотя бы одной ногой), он получает предупреждение (шидо минус 0,5 бала);

Важные моменты, которые необходимо знать:

Правильная позиция при выполнении приема

- разрешено выталкивать противника за границы татами, используя тегатаны; при этом нельзя наклонять спину и использовать грубую силу (необходима динамика набегания);
- если приём начат на татами, его считают выполненным, даже если оба соперника покидают границы татами;



Важные моменты, которые необходимо знать:

Правильная позиция при выполнении приема



- если один спортсмен нарушает правила (шидо), а другой одновременно эффективно выполняет приём, нарушителю не дают шидо, но его оппоненту засчитывают приём на соответствующий балл (Юко - 1 балл, Вазари - 2 балла или Иппон - 4 балла);

Важные моменты, которые необходимо знать:

Правильная позиция при выполнении приема

- если спортсмен падает, выполняя приём, ему дают чуй (-1 балл), поскольку неконтролируемое падение может привести к травме обоих;
- нельзя выполнять приёмы, не входящие в состав «17 техник».



ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО:

ПРИ РАВНЫХ БАЛЛАХ ВЫИГРЫВАЕТ ТОТ, У КОГО БЫЛО БОЛЬШЕ ВЫСОКИХ ОЦЕНОК;

А ПРИ РАВНЫХ ОЦЕНКАХ ПОБЕДИТЕЛЕМ СТАНОВИТСЯ ТОТ, КТО БОЛЬШЕ ПРОЯВИЛ ДЗАНШИН (САМУРАЙСКИЙ ДУХ).

