

Мастер Хондзе

**Искусство владения
нунчаками
стиль "Летающее крыло"**

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 796
ББК 75.5
М32

М32 **Мастер Хондзе**
Искусство владения нунчаками: стиль "Летающее крыло" / Мастер Хондзе –
М.: Книга по Требованию, 2012. – 94 с.

ISBN 978-5-458-33149-4

Руководство мастера. В этой книге автор представляет основное нунчаки-ката, разработанное его заслуженным учителем Шинкси Тайра и отработанное Хондзе, так как нет традиционного ката для нунчак. Он надеется, что это ката будет полезным для практикующих нунчаку.

ISBN 978-5-458-33149-4

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2012

© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2012

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первозданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.

6-6-А. Шумоку-дачи.

Ступни широко расставлены, пятки на одной линии, оба колена согнуты. Задняя нога держит вес немного больше, чем передняя (заметьте, что ступни расставлены гораздо шире, чем в иско-аши-дачи). Эта стойка используется главным образом при защите.



Рис. 6.



Рис. 6-А. Вид с боку.

Рис. 7



7-7-А. Кокуцу-дачи.

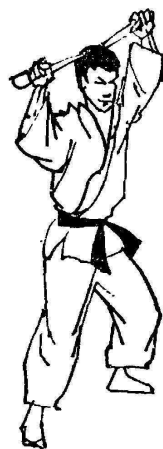


Рис. 7-А. Вид с боку.

Позиция (Гамэ).

Гамэ чрезвычайно важны во всех боевых искусствах, потому что без них не сложится техника мастерства или вы не сможете защищаться и атаковать с необходимой силой и точностью. Гамэ должны сплестись со всеми последующими элементами: чувственностью (разумной позицией), духом (решение), силой (техническим мастерством). Ни одна из трех не должна заслонить другую.

Ма-ай (интервал) важна в гамэ. Ма-ай имеет 3 сущности, включаемые в него. Это время, космос, физиология природы ситуации. Английский перевод интервала может означать закрепление пространственных отношений между противниками, но не более этого. Ясно, что это не совсем верно. Он должен помочь противостоянию со всеми видами соперников: сильными, слабыми, резкими, не резкими, ловкими и не ловкими, поворотливыми, и не поворотливыми, большими и маленькими. Надо уметь выбрать подходящий интервал в любой ситуации. Вдобавок вы должны сохранять для себя благоприятное положение. Когда вас атакуют сокращайте дистанцию, но если вынуждены избегать атаки противника увеличивайте интервал. Чтобы выполнить эти требования необходимо огромное изучение и концентрация. Другая важная основа в Гамэ это путь, по которому вы управляете вашим взглядом. Вы не должны никогда его останавливать. Вы должны постоянно следить за движениями противника. Вы должны отдавать себе отчет о природе сил, расположенных вокруг вас, об обстановке. В заключение должно быть рассмотрено дыхание. Без этого невозможно решить проблему вашей победы над противником, с легкостью и спокойствием, если ваше дыхание сбито.



1. Ичимони - гамэ

Нунчаки держатся наклонно над головой.

Это камэ называются правым, когда правая нога



Рис. 2.

2. Чудан-гамэ.

Нунчаки держатся перед грудью.



Рис. 3.

3. Джедан-гамэ.

Нунчаки держатся на уровне правого колена. Правая нога выдвинута вперед.



Рис. 4.

4. Ваки-гамэ.

Нунчаки держатся перед собой на стороне тела. Когда они на правой стороне, то это называется правым Гамэ.

Рис. 5.

5. Гуаки-ваки-гамэ.

Эта позиция подобна Ваки-гамэ за исключением того, что нунчаки держатся на прямой линии с той же стороны тела, что и выдвинутая нога.

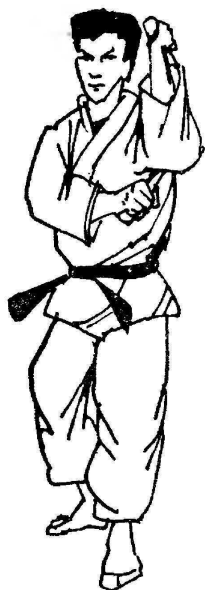


Рис. 7.

7. Музо-гамэ.

Левая рука поднята к левой стороне лица, а правая держит другую нунчаку у левой подмышки.



Рис. 8.



Рис. 6.

6. Гуаку-ваки-гамэ.

Нунчаки схвачены в положении, обратном гуаку (оба больших пальца наружи). Нунчаки выпрямлены.

8. Кататэ-музо-гамэ.

Одна нунчака держится в одной руке. Эта нунчака лежит на этом же плече. Другая держится подмышкой.



Рис. 9.

9. Хийи-какои-гамэ.

Нунчаки окружают один локоть (в данном случае правый). Одна нунчака держится в правой руке (которая слева от лица). Другая в левой руке (которая у правой подмышки). Нунчаки образуют прямой угол.



Рис. 10.

10. Ваки-хазами-гамэ.

Одна нунчака держится в руке. Другая держится подмышкой.



Рис. 11.

11. Канэ-гамэ.

Левая рука, держа одну нунчаку держится с левой стороны лица. Другая рука выставляется перед правой подмышкой. Нунчаки в форме прямого угла.



Рис. 12.

12. Хаймен-гамэ.

Нунчаки держатся на прямой линии вдоль спины.



13. Коши-гамэ.

Обе нунчаки держатся так, что большие пальцы обращены наружу. Нунчаки обвиты вокруг пояса.



14.

14. Кататэ-чудан-гамэ.

Обе ручки нунчак держатся в одной руке на высоте, показанной в обычной чудан-гамэ.



15.

15. Маки-гамэ.

Руки скрещены перед грудью и держат нунчаки обвитыми вокруг шеи.



16

16. Кататэ-джедан-гамэ.

Обе ручки держатся в одной руке на высоте, как в обычной джедан-гамэ.



Рис. 18.

18. Морото-музо-гамэ.



Рис. 17.

17. Морото-ваки-хазан-гамэ.



Рис. 19.

19. Морото-канэ-гамэ.



Рис. 20.

20. Тэнчи-гамэ.

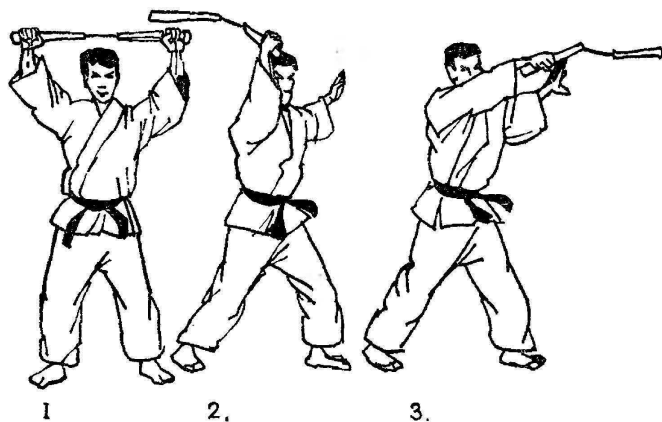
Основные взмахи (кихон-фури).

Совершенствование в основных фури требует первоначально научить принимать одну позицию. Затем отработать переход из одной в другую. В конце концов, научитесь соединять взмахи в непрерывные движения до тех пор, пока вы не научитесь выполнять их с максимальной свободой.

Так как нунчаки состоят из двух палочек, соединенных связкой, то самые опасные ошибки состоят в неверном изгибе запястья и повороте локтя при упражнениях, что может вызвать падение нунчак или сделать их гораздо менее эффективными.

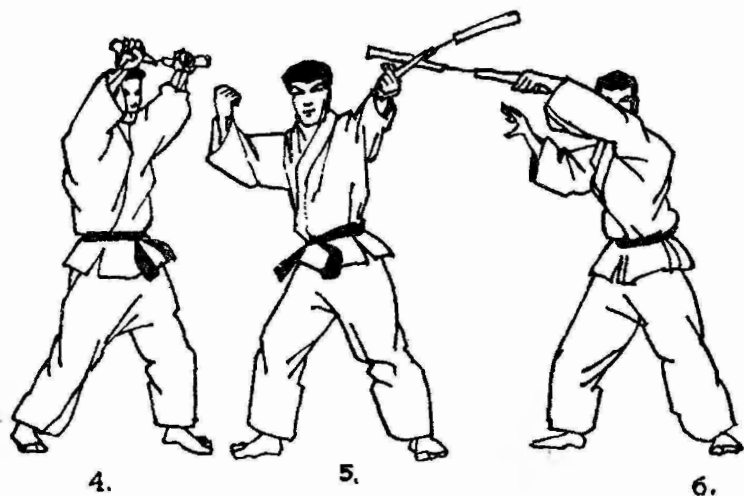
В технике работы с нунчаками важно все: определенные интервалы, движения тела, поворот бедер и запястий, гибкость и динамичность суставов, сила тела - все это определяет успех. Только когда все эти элементы будут в гармоничном единстве можно ожидать, что нунчаки превратятся в настоящее единоборство.

Огромное значение имеет экономичный переход Гамэ в Фури. Фури должно быть тем, что происходит легко и естественно вытекает из Гамэ. С самого начала фури до удара нунчаками вы должны обращать внимание на движение и силу бедер, плеч, локтей и запястий. Обычно после удара фури, летящий конец нунчаки возвращается в руку, которая держала его. Иногда, однако, возможно позволить нунчакам обвиться вокруг пояса. Или их можно быстро остановить, или позволить двигаться естественно в следующую фури.



Йоки-ичимони-фури.

Этот взмах двигает нунчаку в горизонтальной плоскости перед лицом. Отведите хорошо локоть и используйте движение бедер для усиления атаки. Если взмах будет очень широк, то это нарушит равновесие тела и сильно ослабит атаку. Вдобавок при этом трудно поймать свободный конец нунчаки. Как вариант возможно прокрутить нунчаки над головой два или три раза перед их остановкой. Аккуратность и осторожность при ловле нунчак имеет исключительное значение.



Начните в ичимони-гамэ в сото-хайи-даци (1). Правой рукой выкиньте нунчаки вперед так, чтобы они вылетели из левой руки (2). Позвольте нунчакам свободно вращаться и не останавливайте их сразу (3). Поймайте нунчаки левой рукой (4). В тот момент, когда вы остановите нунчаки сразу же выкиньте их левой рукой так, чтобы они вылетели из правой (5-6). Поймайте свободную нунчаку правой рукой (7). Повторите это несколько раз.

