

Х. Негреин, Р. Ван Беркел

Нунчаку-до

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 796
ББК 75.5
Х11

X11 **Х. Негреин**
Нунчаку-до / Х. Негреин, Р. Ван Беркел – М.: Книга по Требованию, 2026. – 139 с.

ISBN 978-5-8854-2870-5

<p>Нунчаку-до — боевой спорт, в котором используется оружие из двух деревянных палочек (часто восьмигранных), соединённых гибкой связкой. Эти нунчаки позволяют выполнять широкий арсенал приёмов нападения и защиты, а также переходы, уклонения и «группировки» (сборки оружия в защитные положения).</p>

<p>В первой части книги авторы — опытные инструкторы и практики нунчаку-до — кратко и ясно рассказывают об истории дисциплины и её истоках в Китае.</p>

<p>Основной раздел посвящён практике: здесь разобраны ключевые технические элементы и методика тренировок — блоки, защитные действия, атаки, связки и комбинации, работа на координацию, разминка и построение занятия. Пошаговые фотографии помогают повторять движения точно и безопасно, снижая риск ошибок и травм.</p>

<p>В финале — то, что обычно ищут отдельно: международные предписания, экзаменационные требования и официальные правила соревнований.</p>

<p>Это полноценный учебник: от понимания базы до тренировочной системы и подготовки к аттестации — для тех, кто хочет не просто крутить нунчаки, а реально владеть ими.</p>

- Формат: пошаговые техники + методика тренировок
- Подходит: новичкам и практикующим
- Бонус: правила соревнований и требования к экзаменам

ISBN 978-5-8854-2870-5

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2026

© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2026

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.

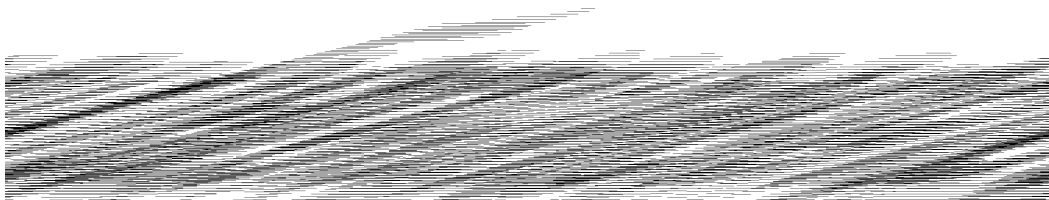
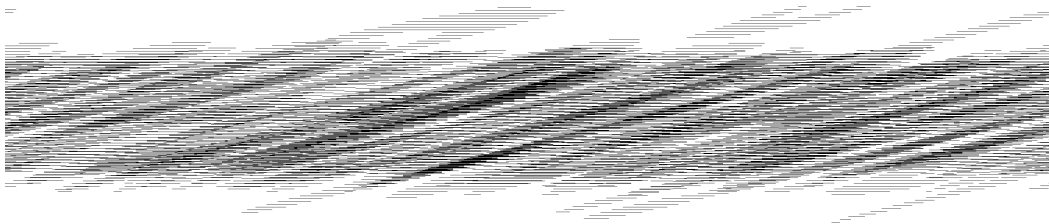
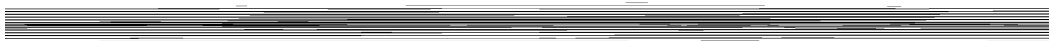
Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первозданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

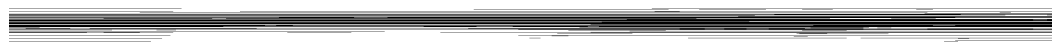
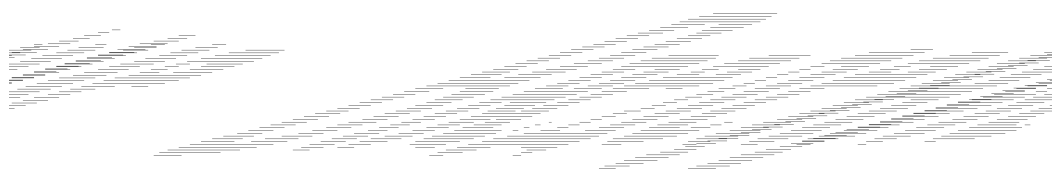
Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать 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.

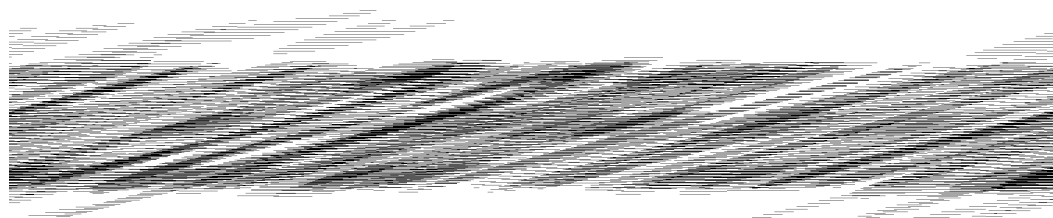
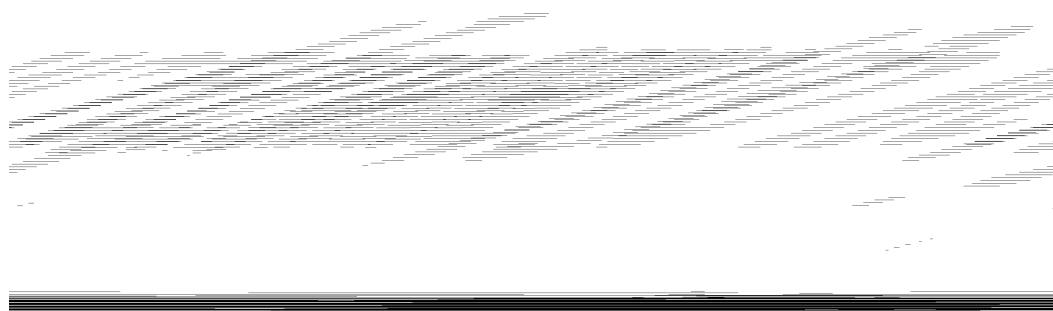


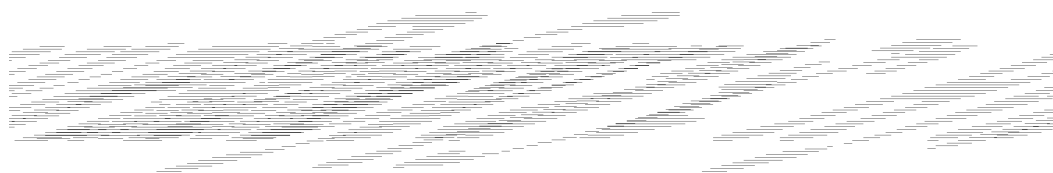
Серия Книжный Ренессанс

www.samizday.ru/reprint



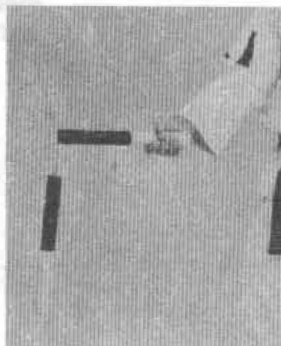




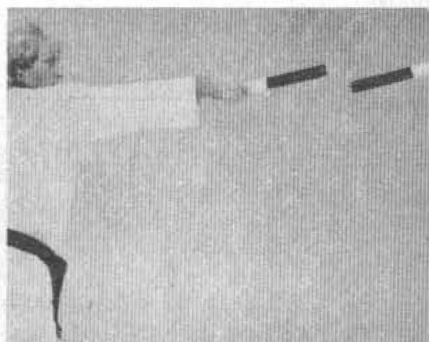


Работа с нунчаку

неправильно



правильно

Позиция «нунчаку у трицепса»

максимальная дальность удара