

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР»

МАСТЕР-КЛАСС

**Основы подготовки
техники владения нунчаку
(по версии Восточного Боевого Единоборства Кобудо)**



Екатеринбург, 2015г.

Цель проведения мастер-класса – ознакомление тренерско-преподавательского состава с основами подготовки техники владения нунчаку, применяемой на занятиях в КМЖ «Хобби».

Задачи:

- сообщить историю происхождения и характеристики устройства нунчаку;
- предупредить об особенностях владения нунчаку;
- показать комплекс базовых упражнений;
- разобрать комплекс технических элементов «маэдзато но нунчаку».

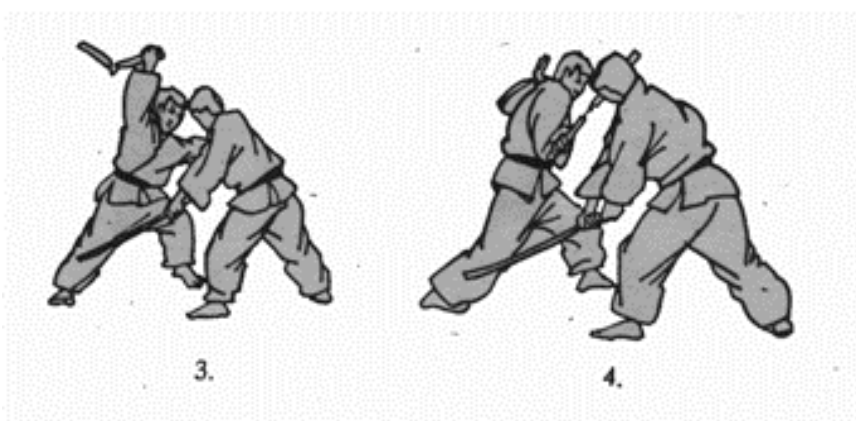
Вводная часть

Нунчаку - оружие удушающего и ударно-раздробляющего действия, представляющее собой две небольшие палки, соединённые цепью, проволокой или тонким шнуром. Половинки нунчаку бывают различными или одинаковыми по длине, что диктуется предпочтениями владельца. Боевое применение заключается в создании атаки или защиты путём непрерывного вращения. Сама техника ведения боя нунчаками изобилует перехватами рук. При частых перехватах оружие отобрать или выбить практически невозможно, постоянно меняется угол атаки, что при вращательных движениях в несколько раз увеличивает силу удара. Техника владения предусматривает зажимы, удержания и удушения. Так же в технике нунчаку присутствуют приемы обезоруживания человека с палкой, ножом, пистолетом. Техника владения нунчаку невероятно сложна в исполнении, но в руках настоящего мастера они являются очень грозным оружием.



История происхождения нунчаку

Происхождение нунчаку нередко связывают с сельским хозяйством: крестьяне с острова Окинава превратили цеп для обмолота риса в эффективное боевое оружие. Эта версия — всего лишь красивая легенда. Чтобы молотить нунчаку что-либо, лежащее на земле, пришлось бы согнуться в три погибели. Настоящий цеп для обмолота представлял собой длинную палку с короткой рабочей секцией, подвижно закрепленной на конце. Кроме того, на Окинаве (как и во всей Японии) подчинение сословия простолудинов высшим кастам было настолько жестким, что крестьянин и думать не мог о том, чтобы бороться за свои права и изобретать какое-либо оружие для «революционной» борьбы.



Нунчаку (или нунтяку) — это оружие секционного типа, представляющее собой две короткие палки длиной 30–50 см, соединенные цепью или крепким шнуром. В мире боевых искусств нунчаку считают грозным оружием.

Нунчаку в спорте

В начале 90-х в Нидерландах появилось фехтование на нунчаку. Этот вид спорта включает в себя три раздела – ката, кумитэ и фристайл. Во многих школах практикуют также самооборону с нунчаку - нунчаку-дзюцу.

Ката - серия приёмов, которые выполняются в строго определенной последовательности.

В процессе обучения ката отрабатывается весь спектр приёмов и ударов, которые нужны для получения черного пояса. По ката проводятся соревнования, жюри оценивает выполнение ката в зависимости от скорости, стиля и техники.



Кумитэ - поединок. Во многом нунчаку-кумитэ напоминает фехтование. Два бойца, вооружённые безопасными нунчаку и одетые в шлемы, ведут бой, пока один из них не наберет 6 очков. Очки присуждаются за удар по противнику, которому предшествовало блокирование атаки противника, либо два перехвата нунчаку. Удар, коснувшийся противника, приносит 1 очко. За выполнение технически сложного и эффективного удара присуждают 2 очка. Запрещены удары по шее, в пах, по ногам ниже колена, удары ногами и руками, захваты рук противника, тычки двумя рукоятями нунчаку.

Фристайл - свободные упражнения под музыку - сложные эффектные, очень красивые техники с одним или двумя нунчаку, чаще всего не имеющие боевого применения. По фристайлу также проводятся соревнования, где жюри оценивает выступления в зависимости от красоты, техники и оригинальности.

Нунчаку-дзюцу - боевой раздел нунчаку. В рамках этой дисциплины изучают применение нунчаку для защиты от нападения с оружием или без него. В технике нападения и самообороны тренируется умение использовать нунчаку не только как ударное оружие, но и для проведения блоков, болевых захватов, обезоруживания и бросков.

Устройство нунчаку

Бруски нунчаку должны изготавливаться из твердого и прочного дерева, которое может выдержать сильные перегрузки. Сегодня для этих целей используется дуб и другие материалы главным образом тяжелые. Твердые породы дерева, которые в основном использовались для изготовления нунчаку в прошлом, были достаточно хороши и допускали быстрый прогресс в практике.

При выборе материала необходимо учитывать и собственную физическую силу т. к. занятия с нунчаку достаточно утомительны. В современном нунчаку бруски соединены между собой шелковой или нейлоновой веревкой, в некоторых случаях используется стальная цепочка.

Веревка должна быть сделана так, чтобы расстояние между вершинами нунчаку было 8—9 см. Если веревка будет слишком длинная, вращение брусков будет неправильным, если слишком короткая, то может порваться по причине чрезмерного трения. Чтобы избежать этой опасности, необходимо всегда проверять веревку, прежде чем использовать нунчаку. Иногда на брусках вырезается орнамент в художественных целях или для создания более уверенного захвата. В некоторых случаях на конце одного из брусков сверлится отверстие, чтобы оно производило определенный свист, когда брусок раскручивается.



Для тренировок сконструированы специальные тренировочные нунчаку, которыми практически не возможно нанести себе травму и вместе с тем, получить все навыки, как и с настоящими боевыми нунчаку.

Особенности техники владения нунчаку

Техника владения нунчаку — это скоростные вращения в разных плоскостях, неожиданные перехваты из одной руки в другую, атаки: маховые удары, щелчки, как кнутом, и короткие тычковые движения, которые используются для поражения уязвимых точек на теле противника. Все это создает неповторимый рисунок боя с нунчаку. Некоторые школы единоборств демонстрируют разнообразные способы удушающих захватов и болевых приемов, которые выполняются с помощью нунчаку.

Преимущество, заложенное в конструкции нунчаку, — полное отсутствие отдачи в руку. Поэтому, владея техникой, можно наносить мощнейшие удары, не опасаясь того, что оружие вылетит из руки. Наиболее распространенная тактика боя с нунчаку — это поражение атакующей конечности на встречном движении и последующие атаки в уязвимые зоны на теле противника, удушающий или болевой захват.



нунчаку.

Далее, два бруска могут вести себя как клещи: веревка, которая их соединяет, может сжаться вокруг шеи или другой части тела противника, или же можно ударять брусками, держа их вместе. Можно, кроме того использовать нунчаку парно, держа два одновременно в руках, кроме того существуют еще многочисленные вариации и приемы, превращающие нунчаку в инструмент экстремально разнообразный. И так начнем изучение боевых приемов владения

Разминка

Разминка представляет собой обычные накручивания нунчаками простейшего круга в различных плоскостях с различной скоростью. Этот круг и будет первой техникой.

Этот круг лежит в основе различных подкрутов, например, кистью, для усиления ударов, и восьмёрок нунчаками, которые больше всего используют начинающие

1. На исполнение этого ключевого круга можно переходить с любого способа удержания рукояток оружия, основных способов удержания три.

За одну рукоять, вторая свешивается.

За обе рукояти перед телом.

За обе рукояти одной рукой.



Это главные положения базовые, потом можно вычлениить и большее их число. Добавить удержания под плечом или над ним, конечное положение любого перехвата можно потом использовать в качестве базовой позиции.

Вращения

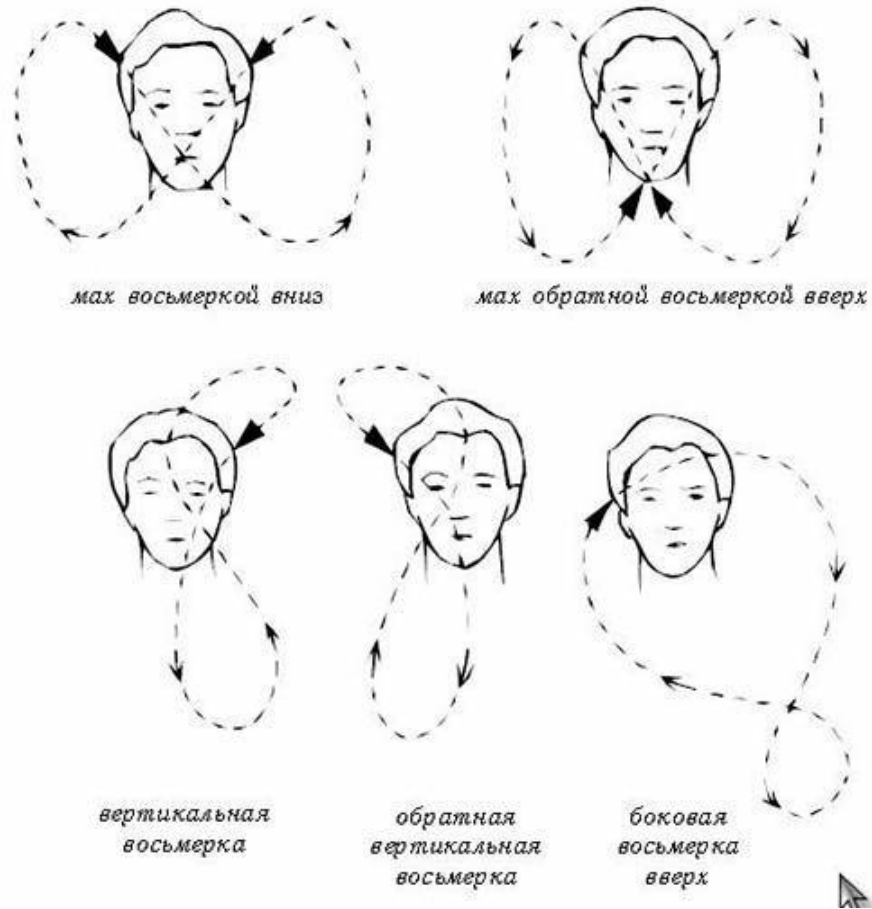
Когда мастер вращает и быстро перехватывает нунчаку, вокруг него создается своеобразный «защитный кокон», сквозь который противнику сложно прорваться. К тому же никогда не известно, откуда (из какой руки) будет совершена атака. Отобрать оружие у мастера, выбить его из руки трудно — перехваты не дают возможности определить, в какой руке находится нунчаку в данный момент. Очень часто меняется угол движений, вращений и перехватов, что также дезориентирует противника.

Вращение «восьмеркой». Описывая вертикальные круги по сторонам тела, боец создает вокруг себя «защитное поле».

Если «восьмерку» выполнять на большой скорости, то практически любая атака будет перебита движением нунчаку. Прием дезориентирует противника: когда нунчаку быстро движутся по «восьмерке», атаковать ими можно с любой из сторон.

Нунчаку в одной руке. Выпрямляя локоть маховым движением, запускаем нунчаку по «восьмерке» перед собой и затем постепенно увеличиваем скорость и амплитуду. Свободная секция оружия описывает круги по обеим сторонам туловища. Необходимо следить за положением

локтя — он должен занимать центральное положение перед туловищем. Важно также сохранять постоянное натяжение цепи между секциями нунчаку, иначе свободная часть оружия может ударить по голове.

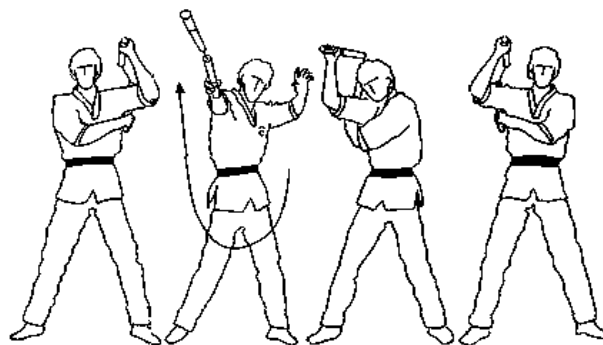


Перехваты

Перехваты всегда изучаются вместе с простейшим координационным движением типа удар, только исполняемы в мягкой и короткой манере: концентрация внимания в основном на перехватах.

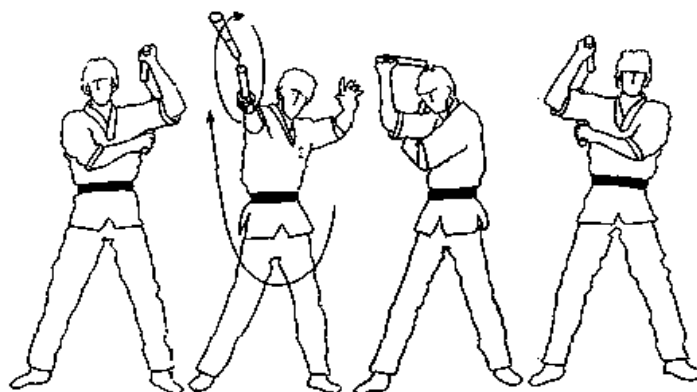
Перехват через руку

Несмотря на то, что перед самым перехватом движение нунчаку полукругом идет вверх, все равно конечное движение происходит вниз, где, под рукой, нунчаку ловится за конец. При этом верхний конец нунчаку ни в коем случае не должен смотреть вверх (такое положение верхнего конца нунчаку получается, если локоть верхней руки поднят, вместо того, чтобы указывать вниз, т.е. в пол).



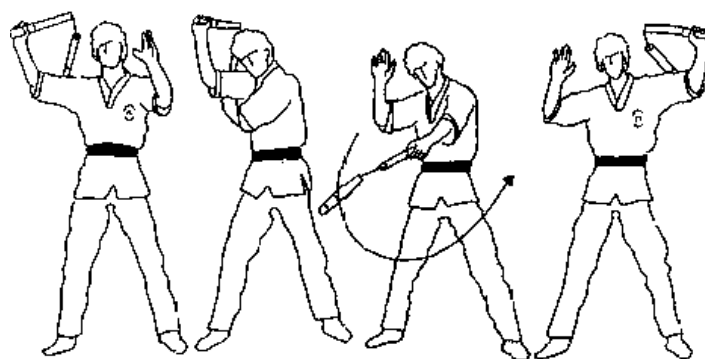
Перехват через руку с помощью кругового перекрута

Круговой перекрут осуществляется незакрепленной палкой нунчаку, при этом другая палка должна быть хорошо зафиксирована кистью руки, которая также находится в закрепленном положении, т.е. рука в области сгиба кисти не должна при перекруте двигаться, а наоборот должна находиться в состоянии бездействия в зафиксированном положении. Благодаря этому нунчаку крепко закреплена в руке, что обеспечивает надежное удержание оружия в руке и одновременно с этим быстрое, резкое и скоростное движение нунчаку.



Перехват через руку через позицию атаки

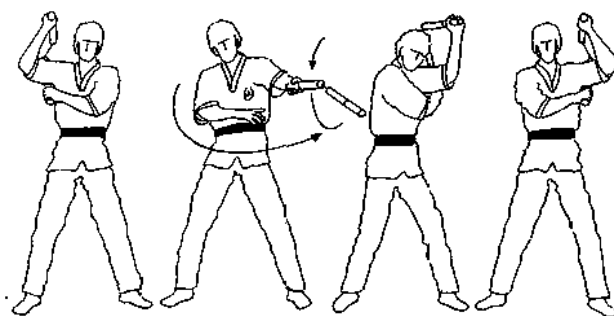
При позиции атаки необходимо выполнять следующие критерии: рука, держащая нунчаку должна зрительно чертить полукруг. Одна палка нунчаку крепко зафиксирована и удержана рукой, а другая палка находится в состоянии покоя, лежащая на той же руке, при этом ее конец немного смотрит вниз, что обеспечивает постоянную готовность к атаке. При легком движении кисти руки, которая держит нунчаку, можно сделать перехват через руку, после чего большим замахом полукруга снизу вверх при небольшой остановке нунчаку ложится на другую руку, принимая опять же позицию атаки.



Перехват через руку с помощью перекрута полукругом

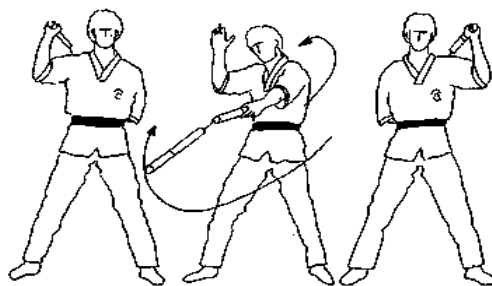
При нисходящих перехватах любые перекруты выполняются движением на себя, что обеспечивает и ускорение в конце перед перехватом, и удобную траекторию для движения перед перехватом. В этом упражнении используется выше изложенный перехват через руку и перекрут полукругом на себя. Но, разница состоит в том, что траектория движения нунчаку перед перехватом отличается тем, что замах происходит не вертикальный, а

горизонтальный, и перекрут выполняется не перед собой, а по диагонали, т.е. с боку.



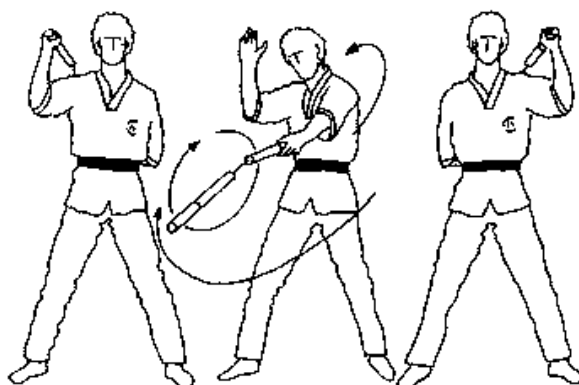
Перехват за спиной

Вертикальным замахом перед собой снизу вверх, свободная палка нунчаку заходит назад за спину, где ловится за ее конец другой свободной рукой, при этом конец другой зафиксированной палки должен указывать вперед, а веревка нунчаку лежать на плече действующей руки. Рука, перехватывающая нунчаку не должна касаться спины, а наоборот держать небольшую дистанцию от спины, – это обеспечивает быстрый перехват, а также безопасность от удара нунчаку по спине. Также необходимо отметить, что перехват за спиной выполняется через одноименное плечо.



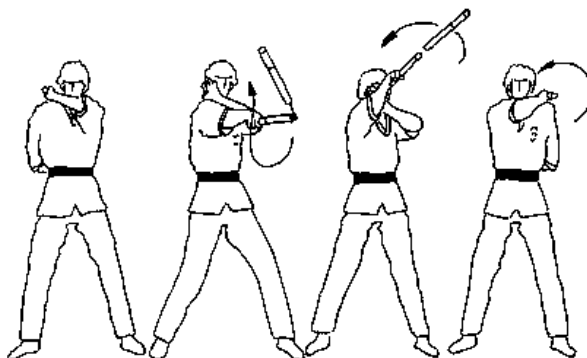
Перехваты за спиной с помощью перекрута полукругом

Перекрут полукругом выполняется движением на себя и выполняется до уровня плеча, после чего происходит замах за спину и перехват, при этом локоть верхней руки смотрит вниз, а конец верхней палки нунчаку вперед перед собой, но ни в коем случае не вверх. Иначе при неверном положении конца палки верхней нунчаку, т.е. вверх, перехват может быть выполнен неправильно, медленно, или даже другая палка нунчаку может быть просто не перехвачена, не поймана. Такая ошибка почти всегда встречается у новичков, людей, которые только начали изучать нунчаку-до, поэтому, чтобы в дальнейшем такая грубая ошибка не встречалась необходимо сразу же это выполнение присекать.



Перехват за спиной через разноименное плечо

Этот перехват выполняется также, как и предыдущая техника перехвата через одноименное плечо, однако стоит запомнить, что траектория движения перед перехватом снизу вверх за спину, а не по диагонали, также веревка нунчаку должна четко ложиться на плечо перехватывающей руки.



Удары

Удары нунчаками исполняются с восьми сторон. При проведении их по мешку, самое главное, это узнать каким местом прикладываться к мешку, чтобы не было отскока свободной рукояти, ну или хотя бы взять её под контроль, но в основном, всё таки, их проводят по воздуху, всячески помогая усилить атакующими движения активной работой туловища.



Удары маховым движением — самые сильные в искусстве боя с нунчаку

Их выполняют по самым разным траекториям: сверху вниз и снизу вверх, слева направо и справа налево, по диагонали и горизонтально

Удар по диагонали сверху вниз — один из самых сильных в своей категории. Нунчаку удерживается правой рукой, занесенной над плечом. Левая рука удерживает другую секцию нунчаку у корпуса.

Удар выполняется с одновременным поворотом корпуса в сторону атаки. Цель пробивается сверху вниз, и после удара нунчаку по инерции уводится за спину. Свободная секция сперва касается спины самой медленной частью, той, к которой крепится цепь.

Опираясь о спину, она плавно гасит свою скорость. В гашении скорости кроется секрет всех маховых ударов нунчаку, так как резко остановить свободно прикрепленную цепью или шнуром секцию оружия невозможно.

Перемены направления

Для этих манипуляций используют чаще всего собственное тело, и уже реже тело противника, когда от проведённого воздействия, отскок оружия переводят в какую-то траекторию :)

Удобнее всего технику перемены направления нунчак, используя своё тело, ставить вместе с маховыми движениями (ударами), которые проводят по восьми направлениям.

Очень многие движения для непосвященного человека выглядят одинаково и он не заметит практически никакой разницы между, например, горизонтальным коротким ударом, исполненным перед собой, и перехватом, исполненным по той же траектории. А различие тут в той силе, которая вкладывается в движение: в первом случае, она несоизмеримо выше.



Заключение

Приступая к искусству освоения нунчаку, следует знать, что их владение, это как и в случае с изучением фехтовальных техник мечом: практическое применение освоенных навыков, находится что-то около нуля, по той простой причине, что оно законом запрещено и приравнено к оружию ударно-дробящего типа.

Суть нунчак это удары-хлысты, а все многообразие вариантов перехватов есть просто способы вывода оружия в необходимое положение.

Всё искусство управления нунчаками, всё кажущееся многообразие исполняемых техник проистекает всего из нескольких моментов: это перехваты, способы смены направления движения, а также координационного движения типа «круг», из которого рождается «восьмерка». Эти дела изучаются сначала в качестве некой общей базы, а потом уже начинается детализировка.

Литература

Каратэ. Техника тренировок с нунчаками.
Нунчаку. Парные цепи - С.Г. Пучков
Нунчаку. Природа боя - С.Г. Пучков
Нунчаку - стиль "Летающее крыло». Руководство мастера Хондзе.

Электронные ресурсы

popmeh.ru
sekach.ru
superkarate.ru
uronun.narod.ru
www.nunchaku.ru
www.nunchaku.by.ru

Рекомендовано Методическим объединением
педагогов физкультурно-спортивной направленности
МБОУ ДОД «Детско-юношеский центр»

В настоящем сборнике представлены материалы по проведению занятий по начальной подготовке при освоении техники владения тренировочными нунчаку (по версии Восточного Боевого Единоборства Кобудо).

Для работников системы дополнительного образования.

Составитель: Калабина Алла Александровна, тренер КМЖ «Хобби».

МБОУ ДОД «Детско-юношеский центр», 2015



