



РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ КАРАТЭ-ДО ШОТОКАН



Преимущества и недостатки положения боевой стойки в спортивном поединке

Вилков Дмитрий
6 Дан WSKF



Развитие каратэ происходило постоянно из года в год в течение длительного периода времени. Как и другие виды боевых искусств, каратэ развивалось и становилось все более разнообразным. Изменилась и стала более разноплановой техника ударов руками и ногами, движения туловища и головы.

Методические подходы, реализуемые в практике каратэ, позволяют сделать вывод, что скорость и сила удара каратиста зависят от последовательного исполнения следующих элементов:



толкающее движение ног, которое создает эффект опережающего движения бедер относительно плеч.



Вращательно-поступательное движение корпуса, запускающее механизм опережающего движения верхней части плеч относительно предплечья и кисти.



Движение кулака к цели.

Анализ научно-методических исследований демонстрирует, что вращательно-поступательные движения тела оказывают наибольшее влияние на развитие максимальной скорости движения удара кулаком. И это дает большой прогресс для эффективности удара.

Как уже говорилось, для достижения наивысшей эффективности удара каратиста одним из наиболее важных моментов является движение бедер вперед относительно плеч. Это приведет к предварительному напряжению и стимулированию сокращающихся мышц к удару.

В результате мы можем сказать, что наиболее эффективная техника удара каратиста заключается в оптимальном движении ног и мышц тела. А скорость и сила удара зависят от фаз выпрямления ноги и вращательного толчкового движения корпуса.

Очень важна практическая отработка ударной техники в процессе тренировки



Различное положение стопы передней ноги спортсмена в положении боевой стойки

В своем докладе я хочу рассмотреть типичные позиции современного спортсмена-каратиста в стойке и выделить основные преимущества и недостатки этих позиций как с точки зрения атаки, так и с точки зрения защиты.

Position 1



Shouman position

Position 2



Khanmi position

Position 3



One line position

В настоящее время среди участников соревнований наблюдается самый высокий уровень развития тела и способности осуществлять любые наступательные и оборонительные действия из различных положений! Рассмотрим наиболее типичную манеру ведения боя, а именно разницу исходных положений различных спортсменов. Исходное положение спортсмена (стойка), на мой взгляд, можно разделить на 3 типа: фронтальное (ближе к позе «Шомэн»), развернутое положение бедер («ханми») и положение на одной линии

Position 1 ("Shoumen position")

Преимущества:

- Хороший контроль за действиями противника;
- Оптимальная позиция для того, чтобы иметь возможность реагировать на атакующие действия противника с большой дистанции;
- Оптимальная позиция для атакующих и контратакующих действий со средней дистанции;
- Легкость перехода из исходного положения в оптимальное положение для атаки руками и ногами, как с передней, так и с задней ноги.

Недостатки:

- При ведении боя на длинных дистанциях у противника недостаточно возможностей для длительной атаки (подготовка необходимого движения в стойке);
- Неоптимальная работа бедер при контратаке.





Position 2 ("Khanmi position")

Преимущества:

- Максимально использовать потенциал атакующего движения при атаке с дальних дистанций (оптимальная работа бедер);
- Возможность "прятать" назад руку и/или ногу, таким образом скрывая от противника точку атаки и ежесекундное положение рук/ног (то есть, поскольку вы находитесь на том же уровне, что и противник, из-за передних рук и ног не можете видеть местоположение своего задняя нога/рука);
- Удобная позиция для нанесения атакующих и контратакующих действий передней ногой (Мэй Джери, Маваши-Джери, Премавати-Джери, Йоко-Джери).



Недостатки:

- Слабая защита внешней стороны передней ноги от подсечек и ударов в нижнюю (Гедан) часть (Лоу кик);
- Слабый уровень защиты от атак Маваши-Гери чудан по спине;
- При закрепленном мышечном корсете и недостаточной технической подготовленности велик риск потерять позицию (координацию) при атаке передней рукой (Кидзами Цки): при проведении атаки вероятен риск "развернуться" и оказаться спиной к противнику.



Position 3 ("One Line position")

Преимущества:

- Оптимальная позиция для атаки/контратаки Уширо-Гери/Йоко-Гери как передней, так и задней ногой;
- Максимальный потенциал атакующего движения при атаке с дальних дистанций (оптимальная работа бедер);
- Оптимальная позиция для атаки с разворотом как руками, так и ногами.



Недостатки:

- При закрепленном мышечном корсете и недостаточной технической подготовленности, риск потери позиции (координации) при атаке передней рукой (Кидзами Цки): при проведении атаки вероятен риск "развернуться" и оказаться спиной к противнику;
- Слабая защита внешней стороны передней ноги от подсечек и ударов в нижнюю (Гедан) часть (Лоу кик);
- Слабый уровень защиты от атак Маваши-Гери чудан по спине

Противник не видит положение задней ноги



Влияние работы бедер на силу

Разрушенная сила в каратэ рождается во время поворота тела, особенно бедер. Сила создается поворотом тела и передается спине, затем мышцам груди и плеч. Скорость удара возрастает, если первый делает движение вперед с выполнением этих пунктов, кулак достигает цели с максимальной силой.

Важность движения бедрами:

- Поверните бедра одним непрерывным движением;
- Поверните плечи одновременно с бедрами;
- Затем поверните бедра, не наклоняясь вперед;
- Поверните бедра в горизонтальной плоскости;
- Полностью поверните бедра.



Тренировка поворотных движений бедрами.

Чаще поворачивайте бедра, как при закручивании винта в грунт. Это движение очень важно для каратистов высокого уровня. Вот почему мышцы, используемые при повороте, должны укрепляться при длительных тренировках, пока это движение не войдет в привычку.

Движение бедер вперед

Это движение очень важно в каратэ. Во время броска бедер вперед можно провести силовую атаку. Позже, при выполнении ударов рукой и ногой, это движение дает возможность развить быструю оригинальную атаку. Это очень важно на соревнованиях.

Бросок бедер вперед отличается от шага вперед. Реакция толкает тело вперед, но это не значит, что нужно делать шаг вперед, нужно двигаться наружу от опорной ноги. Если тело наклоняется, сила опоры будет больше. Степень сгибания зависит от расстояния до противника. Избегайте сгибания в том месте, где тело потеряло равновесие.

Поворот бедра. Методы тренировки.

- а) Примите стойку Дзенкуцу-дачи. Руки на бедрах. Лицо обращено вперед. Расслабьте плечи.
- б) Примите положение бедер «Ханми». Поверните бедра (очень медленно) в этом положении на 45 градусов.
- в) Лицо обращено вперед. Поверните корпус вперед, разворот равномерным движением.
- г) Примите положение бедер «Ханми». Расслабьте мышцы и разверните бедра равномерно и на один уровень.





Движение бедер вперед (метод тренировки) – движение от Хайсоку-дачи к дзенкуцу-дачи

Стоя в Хайсоку-дачи, руки на бедрах; возьмитесь за локоть и надавите большими пальцами обеих рук на спину; одновременно толкайте его вперед и вверх; расслабьте плечи, напрягите мышцы живота и выдвиньте грудь вперед, согните колени в напряжении;

Другими словами, чтобы перейти в Хидари-Дзеккуцу-дачи, подвиньте корпус вперед и оттолкнитесь правой ногой, как будто сила толчка была прямой (в это время выталкивайте бедра вперед большими пальцами);

В этот момент бедра двигаются вперед, сделайте шаг за шагом влево, скользя ими по полу;

Остановите левую ногу, сгибая правое колено, тело должно стоять в позе Дзенкуцу-дачи и смотреть вперед;

Вернитесь на шаг влево в исходное положение и встаньте в Хайсоку-дачи;



Повторяйте эти движения много раз в левую и правую стороны.

Движение бедер вперед:

Начните менять положение веса на опорной ноге и перемещайте центр тяжести. Согните колено опорной ноги. Отведите стоящую ногу назад к опорной ноге, затем корпус переместите вперед. Сделайте шаг опорной ногой при соприкосновении с полом, поднимите другую ногу и медленно двигайте ее вперед. В середине движения вперед отведите назад и опустите опорную ногу под углом 45 градусов. Расслабьте движущуюся ногу во время движения, но в нужный момент она должна быть готова напрячься. Затем сделайте шаг вперед, движущаяся нога должна переместиться к опорной ноге по полукругу. Предотвратите колебание бедер. Сократите мышцы живота во время движения и поднимите корпус перпендикулярно полу.

Один из методов тренировки движения бедер вперед – движение из стойки «Хидари Дзенкуцу-Дачи» в «Миги Дзенкуцу-Дачи»

а) Встаньте в Хидари-дзенкуцу-дачи в позе Ханми, руки на бедрах;

б) Перенеся вес с левой ноги, переместите бедра и сделайте шаг правой вперед, корпус вверх перпендикулярен полу;

в) Двигайте бедрами вперед, резко отводя назад и опуская левую ногу и делая шаг вперед, становитесь в Миги-дзенкуцу-дачи, поворачиваясь вперед;

г) Верните шаг вправо в исходное положение и встаньте в Хидари-Дзенкуцу-дачи;

д) Повторите эти движения любое время, а затем сделайте это в противоположную сторону, после дополнительной тренировки в этих движениях сделайте шаги вперед без перерыва от Хидари-Дзенкуцу-дачи к Миги-Дзенкуцу-дачи, затем к Хидари-Дзенкуцу-дачи без возврата в исходное положение.

