

17 ОСНОВНЫХ ПРИЕМОВ

ОДАИКИКАТО

Щепихин А.А.

АТЛАС СО СХЕМАМИ
И КОММЕНТАРИЯМИ



КУРСК 2006

СОДЕРЖАНИЕ

От автора.....	стр. 1
Как пользоваться атласом.....	стр. 2
Сокровенная тайна приемов Дикидо.....	стр. 4
«Тозка Сато» /тозка потери равновесия/.....	стр. 5
Прием №1 - ШОМЕН АТЭ.....	стр. 6
Прием №2 - АЙГАМАЕ АТЭ.....	стр. 11
Прием №3 - ГЪЯКУ ГАМАЕ АТЭ.....	стр. 16
Прием №4 - ГЭДАН АТЭ.....	стр. 21
Прием №5 - УШИРО АТЭ.....	стр. 26
Прием №6 - ОШИ ТАОШИ.....	стр. 31
Прием №7 - УДЭ ГАЕШИ.....	стр. 37
Прием №8 - ХИКИ ТАОШИ.....	стр. 42
Прием №9 - УДЭ ГЕРАМИ.....	стр. 47
Прием №10 - ВАКИ ГАТАМИ.....	стр. 54
Прием №11 - КОТЭ ХИНЭРИ.....	стр. 59
Прием №12 - КОТЭ ГАЕШИ.....	стр. 66
Прием №13 - ТЭНКАЙ КОТЭ ХИНЭРИ.....	стр. 73
Прием №14 - ТЭНКАЙ КОТЭ ГАЕШИ.....	стр. 80
Прием №15 - МАЕ ОТОШИ.....	стр. 89
Прием №16 - СУМИ ОТОШИ.....	стр. 95
Прием №17 - ХИКИ ОТОШИ.....	стр. 100
История развития Дикидо.....	стр. 107

Об авторе

Автор атласа «17 основных приемов Томики айкидо» Щепихин Алексей Анатольевич, директор Курской региональной спортивной организации «Путь к гармонии», входит в руководящий аппарат (совет директоров) Российской ассоциации айкидо (РАА), имеет 3 дан Японской ассоциации айкидо (JAA). Ученик Дмитриева И.А..

С 2000 года является тренером Томики айкидо в Курском Государственном Медицинском Университете. В том же году стал победителем I Международного фестиваля по Томики айкидо в Москве в разделе «Посидинки с ножом».

В 2004 году посетил Японию, где занимался под руководством Кенши Уно (7 дан) и других мастеров.

В 2005 году его ученики (17 взрослых и 8 детей) успешно сдали экзамен на 1 дан («черный пояс»).

Свою спортивную деятельность Щепихин А.А. совмещает с работой врача анестезиолога-реаниматолога.

От автора

«Жить, руководствуясь айкидо - значит быть счастливым и иметь много друзей...»

Эти слова я услышал в Японии от директора Японской Ассоциации Айкидо Шикоку Хомбу шихана Кенши Уно (7 дан JAA)

В тот момент он не был похож на грозного непобедимого воина, скорее наоборот: он выглядел, как радушный, заботливый хсэяин, принимающий желанных гостей. Тогда я не уловил глубокий смысл, который мастер хотел донести до нас. Он знакомил нас с женой, детьми, внуками, рассказывая об их успехах так увлеченно, словно они наши давние знакомые. Мы видели этих людей впервые, но их искренние улыбки не могли оставить нас равнодушными. Их интересовала наша «обычная» жизнь: работа, учеба, досуг. Никакого «особого» этикета и напыщенности.

В огромном спортивном зале, напоминавшем храм, наши учителя были строгими и требовательными. Однако по окончании тренировки они превращались в мягких, отзывчивых друзей, старающихся организовать наш досуг лучшим образом.

Эти превращения были столь резкими и заметными, что я невольно вновь и вновь спрашивал себя: «Где же истинное лицо мастера, в спортивном зале или вне его?» Учитель сам ответил на мучивший меня вопрос.

«Айкидо - это обычная жизнь. Нужно быть искренним перед собой и другими каждое мгновение.

Если ты сражаешься - значит в этот момент ты воин и должен вести себя соответственно.

Если ты веселишься, то веселись и забудь о проблемах;

Если ты плачешь - не стыдись и позволь себе выразить свои чувства. Быть тем, кто ты есть, значит постичь смысл Айкидо».

Постепенно я начинаю понимать то, о чем говорил учитель: чем естественнее ведет себя человек, тем ближе он к сскровенному. Помните слова из библии: «Будьте как дети малые, ибо их есть царствие небесное...» Думаю, что применимо к айкидо это значит быть самим собой и не лицемерить. Это не означает, что нужно смиряться со своими слабостями и недостатками. Всем нам необходимо трудиться, чтобы стать лучше. Айкидо это один из способов добиться этого, используя физические и психические упражнения, а главное - используя каждый момент «обычной» жизни.

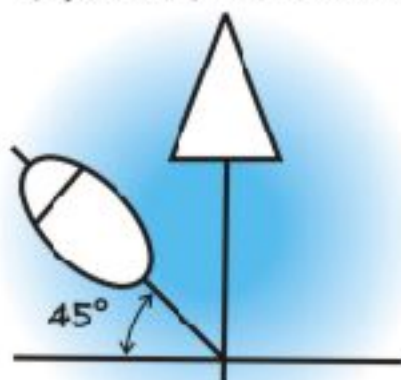
Как пользоваться атласом

Дорогой читатель, эта книга предназначена как для детей, так и для взрослых, практикующих Томики айкидо. Она составлена так, чтобы даже 6-7 летний ребёнок смог изучать самостоятельно 17 базовых приёмов, являющихся основой соревновательного айкидо. Основываясь на многолетней тренерской практике, я попытался использовать наиболее доступные методы объяснения материала.

- ⇒ Во-первых, все приёмы сфотографированы как минимум с двух позиций (вид А и вид Б), чтобы никакие детали не выпали из поля зрения.
- ⇒ Во-вторых, объяснение каждого приёма начинается из такого положения (точка А), когда вы находитесь за спиной тренера и имеете возможность повторять его движения как тень.
- ⇒ В-третьих, особо трудные моменты (болевые воздействия, способы захватов и т.д.) изображены более крупным планом, что позволяет увидеть нюансы техники.
- ⇒ И, наконец, в-четвёртых, для каждого приёма представлены схемы передвижения, где изображён и прокомментирован каждый шаг спортсмена.

Чтобы облегчить усвоение материала, следует предварительно оговорить следующее:

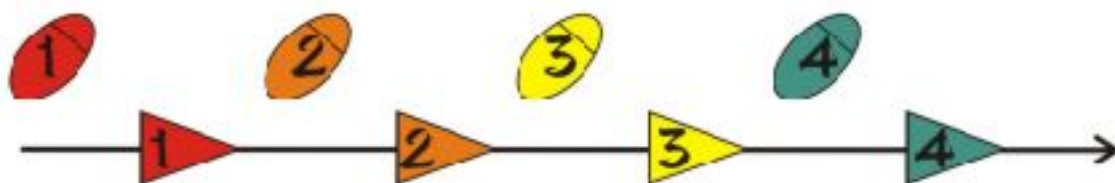
1 все приёмы начинаются из правой стойки (правая нога впереди). Эта позиция считается изначальной (нулевой). Её особенности:



Пальцы правой ноги (она обозначена треугольником) направлены вперёд.

Пальцы левой ноги (она обозначена овалом) направлены под углом 45 градусов влево.

2. Все шаги пронумерованы и обозначены разным цветом.



Шаг №1 - красный, Шаг №2 - оранжевый, Шаг №3 - жёлтый, Шаг №4 - зелёный, Шаг №5 - голубой

(Вспомните последовательность цветов в радуге: «Каждый (Красн.) Охотник (Ор.) Желает (Жёлт.) Знать (Зел.), Где (Голуб.) Сидит Фазан»).

3. Сплошной стрелкой отмечена траектория движения ведущей ноги (то есть той, которая шагает первой)

Очень важно!

Если одна нога шагает, - вторая обязательно подшагивает (нет «широких» стоек).

4. Прерывистой линией изображено направление вашего воздействия, общего движения.

5. Фотографии пронумерованы в соответствии со схемами передвижения: начальная позиция - 0, Шаг №1 -1, Шаг №2 -2, конечная позиция -К.П.

Успешное освоение приёмов зависит только от вас. Не важно, ребёнок вы, или взрослый, важно лишь насколько сильно вы хотите изучить технику.

Яркие впечатления запоминаются надолго. Пусть эта книга станет для вас ярким впечатлением.

Занимайтесь с удовольствием, так как айкидо - это улыбка вашей души!

Щепихин А.А. (директор Курской спортивной организации «Путь к гармонии» 3 дан JAA).

СОКРОВЕННАЯ ТАЙНА ПРИЕМОВ АЙКИДО

Каждый прием в айкидо имеет свой секрет. Не зная его, вы не сможете выполнить прием успешно. Эти секреты хранились в строжайшей тайне, что позволяло исключить недостойных из круга посвященных. Тонкости каждого приема передавались из уст в уста в случае полного доверия между учеником и учителем. Тот, кто обладал тайным знанием, имел огромные возможности...

В современном мире подход к обучению айкидо изменился. Многие секреты стали известны широкому кругу людей. Однако сокровенные тайны так и остались достоянием немногих избранных.

Как же приблизиться к этим тайнам "обычному" человеку? Ответ, как ни странно, прост:

«Стучитесь и вам откроют...»

Иными словами тот, кто упорно ищет, тот находит. Господь отмечает усердных и дает то, к чему они стремятся (это относится не только к айкидо).

Я долго и упорно занимался айкидо, прежде чем оказался в Японии среди прямых учеников основателя стиля. Мне посчастливилось привезти оттуда несколько секретов из того огромного моря непознанного, что зовется айкидо. Вот некоторые из них;

1. точка потери равновесия (точка «Сато», о ней подробнее см. на следующей странице);
2. каждый прием - это удар мечом (ваши захваты за руку прсводятся по правилам удержания меча в руках, а взмахи рукой при ударе, или броске аналогичны взмаху мечом; более того - ваша рука «несгибаема», как меч); при захвате указательный и большой пальцы расслаблены;
3. главная цель айкидо - не сражаться, а быть счастливым.

ТОЧКА САТО ТОЧКА ПОТЕРИ РАВНОВЕСИЯ/

находится очень просто: если удобным и устойчивым для противника является стойка, когда его центр тяжести находится между ног, то

ТОЧКА «САТО»- ЭТО ТОЧКА, ГДЕ НАХОДИТСЯ ЦЕНТР ТЯЖЕСТИ ВЫВЕДЕННОГО ИЗ РАВНОВЕСИЯ ЧЕЛОВЕКА.

Гораздо труднее научиться выводить из равновесия человека, не желающего его терять.

Способы выведения из равновесия:

1. двигаясь в сторону от атаки, увлечь противника за собой, захватив его за запястье (он начинает поспешно шагать следом, на мгновение теряя равновесие);
2. использовать приседание с прямой спиной, захватив его там же (противник наклоняется, теряя равновесие).
3. внезапно пропустить двигающегося вперёд противника;
4. внезапно последовать за отступающим противником и толкнуть его;

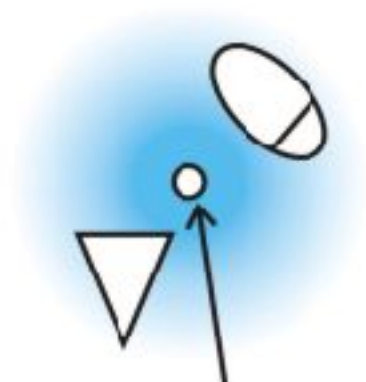
И многие другие способы, которые вы в состоянии придумать сами, исходя из единого принципа:

**ПРОТИВНИК ДОЛЖЕН
НЕОЖИДАННО
ПОТЕРЯТЬ УСТОЙЧИВОСТЬ**

точка «Сато» №1



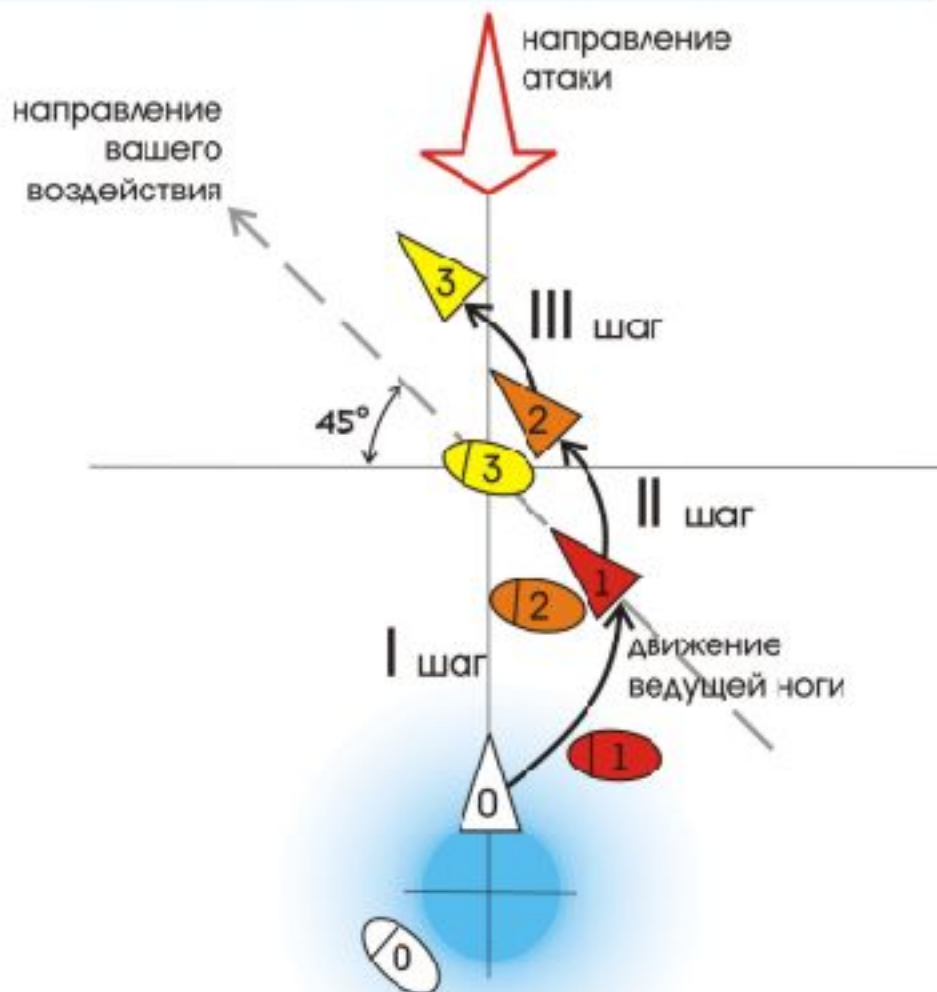
точка «Сато» №2



проекция центра тяжести

прием №1 - ШОМЕН АТЭ

ВИД
Б



ВИД
А

Шаг №1 - правой ногой вправо и вперед (уход с линии атаки). Правая рука отбивает руку с ножом, левая захватывает её в области запястья.

Шаг №2 - правой ногой под углом 45° к линии атаки, между ног противника. Правая рука толкает снизу в подбородок ладонью. Левая рука держит за запястье не давая противнику упасть.

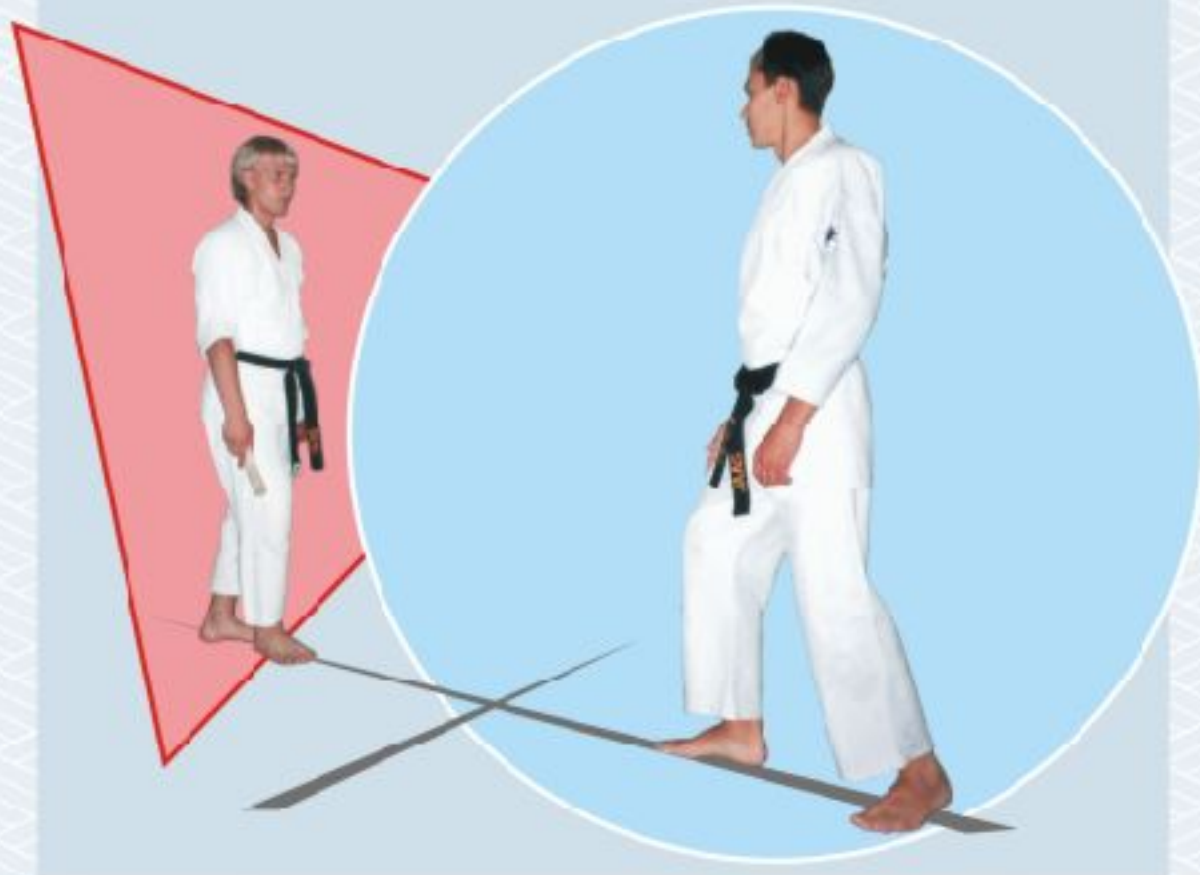
Шаг №3 - правой ногой в том же направлении. Толкаете правой рукой в подбородок, левая рука отпускает противника, он падает на спину.

Важно!

Вторая нога (в данном случае - левая) всегда подтягивается за первой. Об этом далее не упоминается, но подразумевается.

Конечная позиция (К.П.) - вы в правой стойке, руки вытянуты в сторону противника (каждый раз К.П. удерживается 2 секунды).

0



1

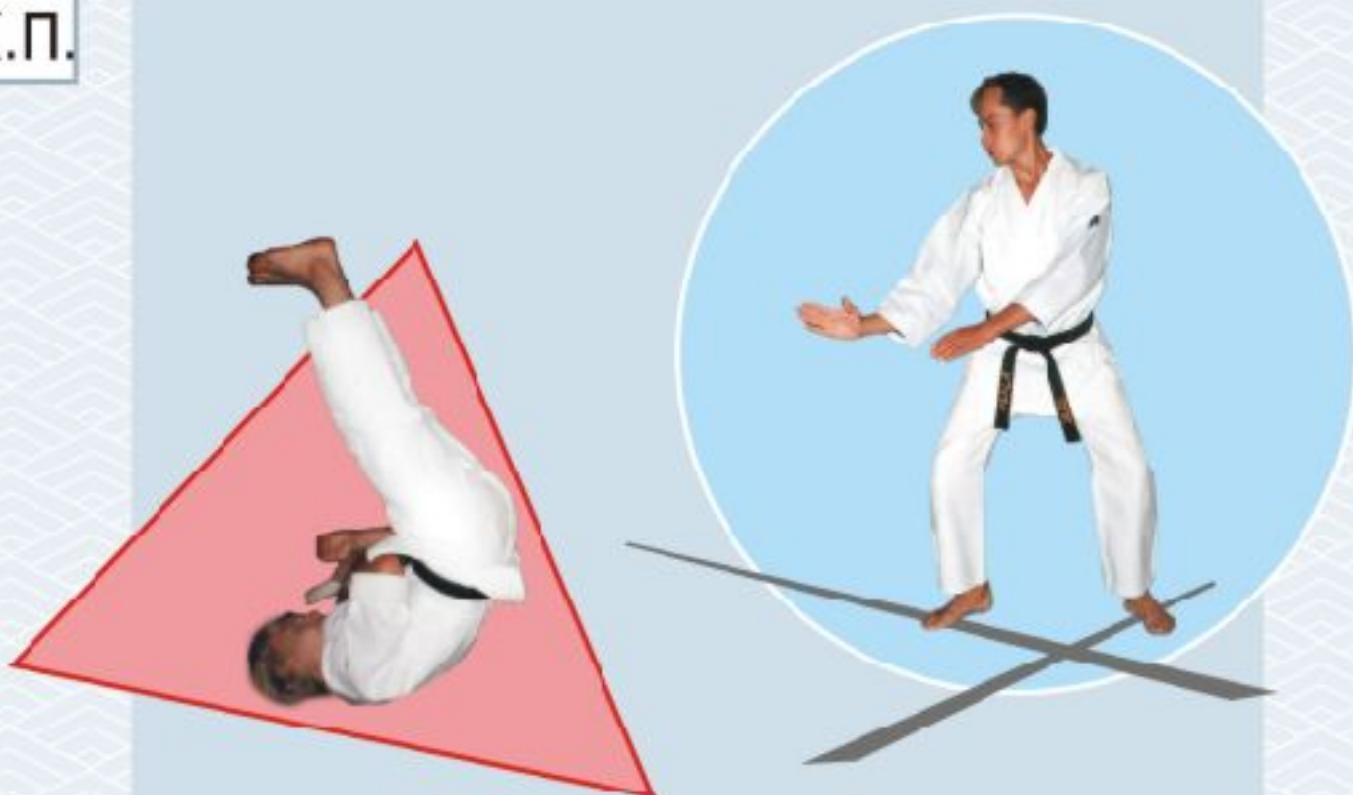


7

2



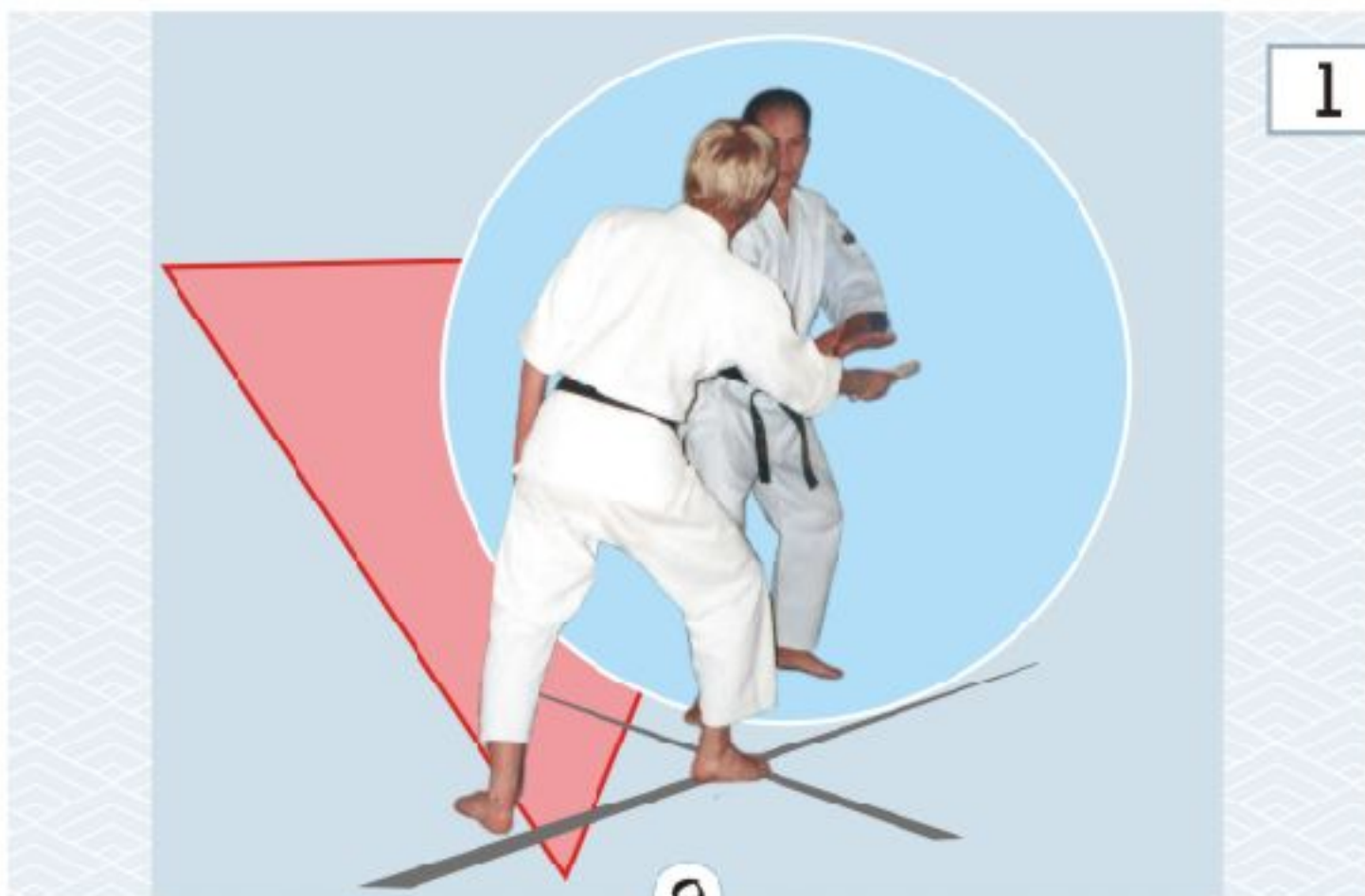
К.П.



0



1



9

2



3

