

Утверждён Протоколом  
Общего собрания учредителей №1  
Международной общественной  
организации «Всемирный центр  
Сейкё Дайдо-рю айки дзю-  
дзюцу»  
от 20.02.2019 г.

**Международная общественная организация**

**«Всемирный центр Сейкё Дайдо-рю айки дзю-  
дзюцу» (ВЦС)**

**INTERNATIONAL PUBLIC ORGANIZATION  
"World Center Seikyo Daido-ryu aiki ju-jutsu"  
(WCS)**

国際公的機関 (Kokusai kōteki kikan)

「世界センター正教大道流合気柔術」

(`Sekai Sentā Seikyō Daidō-ryū aiki jūjutsu')

## УСТАВ

Международной общественной организации  
"Всемирный центр Сейкё Дайдо-рю айки дзю-  
дзюцу"

### Общие положения.

- В соответствии с действующим законодательством Организация считается созданной с момента принятия решения о ее создании.
- Настоящий устав определяет цели и задачи, порядок организации проведения мероприятий, категории членов и участников, на основании учредительного собрания 20.02.2019г.
- Данный устав является официальным организации, полное наименование на русском языке, Всеимрный центр Сейкё Дайдо-рю айки дзю-дзюцу, сокращённое (ВЦСДАДД), полное наименование на английском языке World Center Seikyo Daido ryu aiki Ju-Jutsu, Сокращённое (WCSDADD), полное наименование на японском языке **世界センター**  
**生協大道流合気柔** (Sekai Sentā Seikyō Daidō-ryū aiki jūjutsu). Упрощённое наименование на

русском языке Международная общественная организация «Всемирный центр Сейкё-кан айки-дзюцу», упрощённо сокращённое (ВЦС), упрощённое наименование на английском языке INTERNATIONAL PUBLIC ORGANIZATION «World Center Seikyō-kan aiki-jutsu», упрощённо сокращённое (WCS), упрощённое наименование на японском языке 国際公的機関 (Kokusai kōteki kikan) 「世界センター 正教館合気術」 ('Sekai sentā seikyō-kan aiki jutsu') .

- Место нахождения организации: РОССИЯ, Воронежская область, г. Воронеж
- Организация является имеющим членства общественным объединением без образования юридического лица, созданным на основе совместной деятельности для реализации (при необходимости защиты) общих интересов и достижения уставных целей объединившихся граждан в соответствии с Конституцией Российской Федерации, Гражданским кодексом РФ, Законом РФ "Об общественных объединениях", другими законодательными актами.
- Организация является добровольным, самоуправляемым, некоммерческим общественным объединением, созданным по инициативе учредителей, объединившихся исходя из общих духовно-нравственных интересов и для совместной деятельности по их реализации (при необходимости и защите) через достижение целей и решение задач,

указанных в настоящем Уставе.

- Организация осуществляет свою деятельность без государственной регистрации и без приобретения прав юридического лица.
- Организация пользуется правами и несет обязанности, предусмотренные законодательством Российской Федерации для общественных объединений без образования юридического лица.
- Общее собрание членов организации может в любое время принять решение о государственной регистрации Общественной организации с образованием юридического лица.
- Деятельность Организации осуществляется в соответствии с Конституцией РФ, Гражданским кодексом РФ, Федеральным законом "О некоммерческих организациях", Федеральным законом "Об общественных объединениях", другими нормативно-правовыми актами РФ и настоящим Уставом.
- Деятельность Организации основывается на принципах добровольности, равноправия, самоуправления и законности, является гласной, а информация об ее учредительных и программных документах - общедоступной.
- В рамках, установленных законодательством, Организация свободна в определении своей внутренней структуры, форм и методов своей деятельности.
- Организация имеет круглую печать с полным

наименованием организации на английском языке, штампы и бланки со своим наименованием, эмблему в виде четырёхлистника, как символ креста Православного по словам отцов Церкви: многообразие форм креста всегда признавалось Церковью вполне закономерным. По выражению преподобного Феодора Студита — «крест всякой формы есть истинный крест».

Кроме того, он также символизирует две восьмёрки — вертикальную и горизонтальную, как знак бесконечности и пластичности. С Японскими иероглифами и английскими буквами Сейкё Дайдо-рю айки дзю-дзюцу или Сейкё-кан айки-дзюцу, а также свой герб, флаг, гимн, вымпелы и другую символику.

- Члены Организации не сохраняют прав на переданное ими Организации в собственность имущество.
- Члены Организации не отвечают по обязательствам Организации, а Организация не отвечает по обязательствам своих членов.

#### • Цели и задачи.

- ВЦС создан в целях:
  - Развития, сохранения, усовершенствования и адаптации к реальным жизненным условиям и ситуациям боевого искусства Сейкё Дайдо-рю айки дзю-дзюцу.
  - Передача опыта не только

профессионального, но и жизненного следующим поколениям.

- Защищать права и законные интересы членов организации и других лиц, нуждающихся в помощи.

- **Правовой статус.**

- ВЦС является самостоятельной, общественной организацией и не является юридическим лицом и действует на основании данного устава.
- **ВЦС оснвана в соответствии с:**  
**Статья 5. Федерального закона «Об общественных объединениях»**  
**Под общественным объединением понимается добровольное, самоуправляемое, некоммерческое формирование, созданное по инициативе граждан, объединившихся на основе общности интересов для реализации общих целей, указанных в уставе общественного объединения. Право граждан на создание общественных объединений реализуется как непосредственно путем объединения физических лиц, так и через юридические лица — общественные объединения.**  
**Статья 18. Федерального закона «Об общественных объединениях»**  
**Общественные объединения создаются по инициативе их учредителей — не менее трех физических лиц. Количество учредителей для создания отдельных видов общественных объединений может устанавливаться**

**специальными законами о соответствующих видах общественных объединений.**

**В состав учредителей наряду с физическими лицами могут входить юридические лица — общественные объединения.**

**Решения о создании общественного объединения, об утверждении его устава и о формировании руководящих и контрольно-ревизионного органов принимаются на съезде (конференции) или общем собрании. С момента принятия указанных решений общественное объединение считается созданным: осуществляет свою уставную деятельность, приобретает права, за исключением прав юридического лица, и принимает на себя обязанности, предусмотренные настоящим Федеральным законом.**

**Правоспособность общественного объединения как юридического лица возникает с момента государственной регистрации данного объединения.**

- От имени ВЦС действуют главы школ или отдельные мастера не ниже 1-го дана, имеющие представительский сертификат, который подтверждает членство в ВЦС.
- Проводят аттестационные экзамены, своих учеников с использованием символики ВЦС согласно приложения №1, №2 и №3.

## • ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ВЦС

- Для достижения уставных целей в соответствии с действующим законодательством Организация имеет право:
  - свободно распространять информацию о своей деятельности;
  - выступать с инициативами по вопросам общественной жизни, связанным с уставной деятельностью, вносить предложения в органы государственной власти и местного самоуправления, добиваться и содействовать их реализации.
  - участвовать в выработке решений органов государственной власти и органов местного самоуправления в порядке и объеме, в соответствии с действующим законодательством;
  - проводить собрания, митинги, демонстрации, шествия и пикетирование;
  - представлять и защищать свои права, законные интересы своих участников, а также других граждан в органах государственной власти, органах местного самоуправления и общественных объединениях;
  - осуществлять в полном объеме все иные полномочия, предусмотренные законами об общественных объединениях.
- В соответствии с законодательством РФ Организация обязана соблюдать законодательство Российской Федерации,

общепризнанные принципы и нормы международного права, касающиеся сферы её деятельности, а также нормы, предусмотренные настоящим Уставом

#### • **Членство.**

- Членом ВЦС может стать:
  - любой желающий с 18 лет.
  - нет никаких членских взносов. Все отношения строятся на добровольных началах.
- ВЦС несёт конфедеративный характер и любой может выйти без всяких формальностей.

#### • **Порядок управления ВЦС.**

- Высшим руководящим органом ВЦС является конгресс.
- Конгресс собирается по мере необходимости, но не реже одного раза в два года.
- Президент ВЦС осуществляет организационную работу в промежутке между конгрессами, а в его отсутствие председатель президиума.

#### • **Имущественные и правовые отношения.**

- Члены ВЦС не несут взаимных имущественных и правовых обязательств по всем вопросам взаимодействия в рамках ВЦС.

#### • **Прекращение деятельности ВЦС.**

- Уставом ВЦС самоликвидация не предусматривается.

# **"World Center Seikyo Daido-ryu aiki ju-jutsu"**

Право проведения аттестаций от имени ВЦС

## **Реестр квалификационных степеней и таблица их примерного соответствия выполнению спортивных разрядов и званий**

понятие	степень	цвет пояса	Разряд
10 КЮ (дзюкю)	1 ученически й	белый	
9 КЮ (кукю)	2 ученически й	белый	
8 КЮ (хачикю)	3 ученически й	белый	
7 КЮ (сичикю)	4 ученически й	белый	
6 КЮ (рокукю)	5 ученическа я	белый	нет
5 КЮ	6 ученическа	жёлтый	2 юн., 3

(гокю)	я		разряд
4 КЮ (енкю)	7 ученическа я	зеленый	1 юн., 2 разряд
3 КЮ (санкю)	8 ученическа я	синий	2 - 1 разряд
2 КЮ (никю)	9 ученическа я	фиолетов ый	1 разряд - КМС
1 КЮ (иккю)	10 ученическа я	коричневы й	КМС - МС
1 ДАН (седан)	1 мастерская	черный	МС
2 ДАН (нидан)	2 мастерская	черный	МС - МСМК
3 ДАН (сандан)	3 мастерская	черный	МС - МСМК
4 ДАН (ендан)	4 мастерская	черный	МСМК

5 ДАН (годан)	5 мастерская	черный	МСМК,
6 ДАН (рокудан)	6 мастерская	красно- белый	ЗМС,
7 ДАН (сичидан)	7 мастерская	красно- белый	
8 ДАН (хачидан)	8 мастерская	красно- белый	
9 ДАН (кудан)	9 мастерская	красный	
10 ДАН (дзюдан)	10 мастерская	красный	

### **Реестр минимального возраста и временного интервала присвоения квалификационной степени**

1 ДАН (седан)	1 мастерская Сенсей	черный	С 14 лет, 6 месяцев
2 ДАН (нидан)	2 мастерская	черный	С 15 лет,

			6 месяце в
3 ДАН (сандан)	3 мастерская	черный	1 год
4 ДАН (ендан)	4 мастерская Сихан 師範 (Шихан)	черный	1 год
5 ДАН (годан)	5 мастерская Ренси 鍊士 (Ренши)	черный	С 20 лет, 1,5 года
6 ДАН (рокудан)	6 мастерская Киоси 教士 (Киоши)	красно- белый	С 27 лет, 5 лет
7 ДАН (сичидан)	7 мастерская Ханси 範士 (Ханши)	красно- белый	С 33 лет, 6 лет
8 ДАН (хачидан)	8 мастерская	красно- белый	С 42 лет, 9 лет

9 ДАН (кудан)	9 мастерская	красный	
10 ДАН (дзюдан)	10 мастерская Соке 宗家	красный	

За заслуги перед ВЦС степени, звания и титулы могут присваиваться досрочно.

## Приложение № 2

### **Положение об аттестации**

Официальная инструкция по присвоению степеней

#### **Статья 1. Общие положения**

Степени бывают ученические и мастерские. Соответственно, члены организации делятся на две основные категории.

Первая категория состоит из учеников Школы, получивших на официальных аттестационных экзаменах ученическую квалификацию «кю». Эта категория «муданся» подразделяется на 10 ученических степеней, начинающихся с 10-го и оканчивающихся 1-м кю.

Также, для детей до 8-ми лет введены предварительные детские степени «мон» - они относятся к разделу ученических степеней и

предшествуют «кю». Всего существует 3 детских степени (для 6-ти, 7-ми и 8-ми лет). По достижению 8-ми лет, имеющаяся квалификация «мон» автоматически засчитывается, как 10-й «кю».

Во вторую категорию входят представители Школы, получившие мастерскую квалификацию «дан». Обладатели этой степени «юданся», также подразделяются на разряды в соответствии с уровнем своего мастерства. Мастерские разряды начинаются с 1-го и оканчиваются 10-м даном.

## **Статья 2. Полномочия для проведения квалификационных экзаменов на мастерские степени**

Право на проведение аттестации на мастерские степени имеет Президент ВЦС и инструктор имеющий сепень на два дана выше.

В отдельных, заранее определенных случаях, при письменном разрешении Президента ВЦС, один из шиханов Школы может быть председателем комиссии по присвоению мастерской степени.

## **Статья 3. Полномочия для проведения квалификационных экзаменов на ученические степени**

Полномочия проводить аттестации на ученические степени имеют инструкторы.

Все аттестации могут быть проведены только для действительных членов ВЦС (при наличии подтверждения в Будо-паспорте).

#### **Статья 4: Правила допуска к экзамену на ученическую или мастерскую степень**

Кандидаты на получение любой степени должны быть членами ВЦС.

Для того чтобы быть допущенным к аттестации, кандидат должен принять участие в установленных правилами предварительных мероприятиях (семинарах и тестах). К АТТЕСТАЦИИ ДОЛЖЕН ДОПУСКАТЬСЯ КАНДИДАТ, КОТОРЫЙ ТРЕНИРОВАЛСЯ И ГОТОВИЛСЯ К АТТЕСТАЦИИ НЕ МЕНЕЕ 3-Х (ТРЁХ) МЕСЯЦЕВ ПОДРЯД С МИНИМАЛЬНЫМ ПРОПУСКОМ ЗАНЯТИЙ ПО УВАЖИТЕЛЬНОЙ ПРИЧИНЕ

К квалификационному экзамену может представить только инструктор Школы.

#### **Статья 5. Сущность экзамена**

Для получения каждой степени необходимо следовать официальной аттестационной программе Школы, в которой указываются объем и наименование технических приемов, требования к их выполнению и минимальное время, затраченное на тренировочные занятия. Также, следует пройти специальное тестирование, установленное программой Школы для соответствующего уровня.

## **Статья 6. Регистрация результатов аттестации**

Регистрация результатов аттестации происходит в организации, для этого кандидат или его представитель подаёт установленный бланк для регистрации ученических степеней, на основании которого получает сертификаты.

Выданный экзаменатором сертификат должен включать дату аттестации и порядковый номер, соответствующий поданному списку.

Претендент на сдачу квалификационного экзамена должен предоставить будо-паспорт или сертификат для подтверждения предыдущей степени и своего членства в организации.

## **Статья 7. Единые дипломы**

Все аттестационные дипломы ВЦС выдаются организацией. Они соответствуют единому установленному международному стандарту, утвержденному в ряде международных организаций. Аттестационный сертификат ВЦС содержит официальную печать организации, личную подпись и регистрационный номер.

## **Статья 8. Последовательность присвоения степеней**

Все степени присваиваются последовательно. Не допускается сдача на последующую ученическую или мастерскую степень без наличия предыдущей аттестации.

## **Статья 9. Особые случаи**

В особых случаях условия статьи 8 могут быть изменены.

Это возможно в случае, когда кандидат проявляет исключительные способности или, когда он имеет более высокую квалификацию в другом признанном направлении боевого искусства и может продемонстрировать аттестационную программу более высокого уровня в полном соответствии с требованиями. В этих случаях, последовательность начинается с момента первой аттестации в рамках экзаменационной программы Школы.

## **Статья 10. Спорные случаи**

В спорных случаях кандидату может быть предложено подтвердить свою степень.

## **Статья 11. Будо-паспорт**

Будо-паспорт - это зачётная книжка, важная для подтверждения заявленных данных. Желательно приобретение стандартного Будо-паспорта международного образца, который предлагается ВЦС. Но, учитывая, что у многих членов ВЦС, уже есть Будо-паспорта различных организаций, то возможна перерегистрация данного документа. Перерегистрация проходит путем отметки об оплате годового членского взноса на соответствующей странице Будо-паспорта.

Во время аттестации, Будо-паспорт сдается аттестационной комиссии для подтверждения предыдущей степени и других необходимых данных. Положительный результат аттестации вносится в Будо-паспорт и заверяется подписью и печатью экзаменатора.

### Приложение №3

## **ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах начальной подготовки 1 года обучения (ГНП-1).**

### **10 КЮ**

РЭЙ ХО — формы приветствия

РИТСУ РЭЙ — приветствие стоя

СИЦЕН РЭЙ — поклон в естественной стойке

СА РЭЙ — приветствие сидя

СЭЙЗА РЭЙ — на коленях

ФУДОЗА РЭЙ — сидя по-турецки

ДЗИНЧУ РЭЙ — стоя на одном колене

СЭНСЭЙ РЭЙ — приветствие учителю

"Онэгай симасу!" — Пожалуйста, научите меня!

"Аригато гораймасита!" — Спасибо Вам!

ДОДЗЭ РЭЙ — поклон при выходе и входе с места тренировок

## 9 КЮ

ЮНАН ТАЙСО — РАЗОГРЕВАЮЩИЕ  
УПРАЖНЕНИЯ

КЭЙКОМАЭ ЗЭНСИН — массаж

ЮНАН УНДО — упражнения на гибкость

УКЭМИ — ТЕХНИКА ПАДЕНИЙ И ПЕРЕКАТОВ  
ЗЭНТЭН КАЙТЭН РИОТЭ — кувырок вперёд с  
помощью двух рук

КОХО КАЙТЭН — кувырок назад

СОКУХО (ЙОКО) КАИТЭН — кувырок вбок

ОТЭН — колесо

ТАЧИ ВАЗА - ТЕХНИКА СТОЯ

1)ДЭ АШИ БАРАЙ - боковая подсечка под  
выставленную ногу

2)ХИДЗА ГУРУМА - подсечка в колени под  
отставленную ногу

3)САСАЭ ЦУРИКОМИ АСИ - передняя подсечка  
под выставленную ногу

4)О СОТО ГАРИ - отхват

5)О ГОСИ - бросок через бедро подбивом

6)О УЧИ ГАРИ - зацеп изнутри голенью

7)ИППОН СЭОИ НАГЭ - бросок через спину  
захватом руки на плечо

8)О СОТО ОТОСИ - задняя подножка

9)О СОТО ГАЭСИ - контрприём от отхвата или  
задней подножки

10)О УЧИ ГАЭСИ - контрприём от зацепа изнутри голенью

НЭ ВАЗА - ТЕХНИКА ЛЁЖА

1)ХОН КЭСА ГАТАМЭ - удержание сбоку

2)КАТА ГАТАМЭ - удержание с фиксацией плеча головой

3)ЁКО СИХО ГАТАМЭ - удержание поперёк

4)КАМИ СИХО ГАТАМЭ - удержание со стороны головы

5)ТАТЭ СИХО ГАТАМЭ - удержание верхом

6)КУЗУРЭ КЭСА ГАТАМЭ - удержание сбоку с захватом из под руки

7)МАКУРА КЭСА ГАТАМЭ - удержание сбоку с захватом своей ноги

8)УШИРО КЭСА ГАТАМЭ - обратное удержание сбоку

**Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах начальной подготовки 2 года обучения (ГНП 2).**

## **8 КЮ**

УКЭМИ - ПАДЕНИЯ И ПЕРЕКАТЫ

ЦЭНТЭН КАЙТЭН КАТАТЭ — кувырок вперёд через одну руку

ЙОКО НАГАРЭ — падение вбок

ТАЧИ (УСИРО) НАГАРЭ — падение назад

ГЪЯКУ НАГАРЭ — разноимённое падение

ДЗЮН НАГАРЭ — падение по диагонали

ТАИ САБАКИ — ПЕРЕДВИЖЕНИЯ — УКЛОНЫ И ПОВОРОТЫ ТЕЛА

НАНАМЭ КОХО САБАКИ — уход назад по диагонали

САЙУ САБАКИ — уход вперёд по диагонали

ЙОКО САБАКИ — уход в сторону

КОХО САБАКИ — уход назад

ТАЙОТОСИ САБАКИ — уход вниз

ИРИМИ -- движение вперёд

О-ИРИМИ -- большое движение вперёд

ТАЙ НО ХЭНКА – разворот

ТЭНКАН – разворот на месте

МАЭ ТЭНКАН -- разворот на передней ноге

УШИРО ТЭНКАН -- разворот на задней ноге

ТАЧИ ВАЗА - ТЕХНИКА СТОЯ

1)МОРОТЭ СЭОИ НАГЭ - бросок через спину захватом руки и отворота

2)КО СОТО ГАРИ - задняя подсечка

3)КО УЧИ ГАРИ - подсечка изнутри

4)КОШИ ГУРУМА - бросок через бедро захватом шеи

5)ОКУРИ АСИ БАРАЙ - боковая подсечка в темп шагов

6)ТАЙ ОТОСИ - передняя подножка

7)ХАРАЙ ГОСИ - подхват бедром под две ноги

8)УТИ МАТА - подхват изнутри

9)ЦУБМАЭ ГАЭСИ - контрприём от боковой подсечки

10)КО УЧИ ГАЭСИ - контрприём от подсечки  
изнутри

НЭ ВАЗА - ТЕХНИКА ЛЁЖА

- 1)КУЗУРЭ ЁКО СИХО ГАТАМЭ - удержание поперёк с захватом руки
- 2)КУЗУРЭ КАМИ СИХО ГАТАМЭ - удержание со стороны головы с захватом руки
- 3)КУЗУРЭ ТАТЭ СИХО ГАТАМЭ - удержание верхом с захватом руки
- 4)КАТА ДЗЮДЗИ ДЗИМЭ - удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
- 5)ГЪЯКУ ДЗЮДЗИ ДЗИМЭ - удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)
- 6)НАМИ ДЗЮДЗИ ДЗИМЭ - удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)
- 7)ОКУРИ ЭРИ ДЗИМЭ - удушение сзади двумя отворотами
- 8)КАТА ХА ДЗИМЭ - удушение сзади отворотом, выключая руку

ОСАЭ НЭ ВАЗА - КОНТРОЛИРУЮЩИЕ  
ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА (ТЕХНИКА КОНТРОЛЯ ПРИ  
ПОСАДКЕ НА БОЛЕВОЙ ИЛИ УДУШАЮЩИЙ)

- 1)ТАТЭ ОСАЭ - верхом на партнёре
- 2)КЭСА ОСАЭ - поперёк с боку
- 3)КАМИ ОСАЭ - со стороны головы
- 4)ЁКО ОСАЭ - с боку
- 5)ШИТО КАМАЭ - снизу, ноги скрещены на партнёре
- 6)СОКО ОСАЭ - снизу

## ХОДЗЁ УНДО - ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- 1)ИТИХО - первое движение
- 2)НИХО - второе движение
- 3)САНХО - третье движение
- 4)ЁНХО - четвертое движение
- 5)ХАППОХО - восьмёрка

## 7 КЮ

### УКЭМИ ТАЙ САБАКИ — ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

ЦЭНТЭН КАЙТЭН МУТЭ — кувырок без помощи рук

ХИЧОКАЙТЭН (ТОБИ КОМИ) — прыжковый кувырок

### ТАЧИ ВАЗА - ТЕХНИКА СТОЯ

- 1)ХАРАИ ГОСИ ГАЭСИ - контрприём от подхвата бедром
- 2)УЧИ МАТА ГАЭСИ - контрприём от подхвата изнутри
- 3)СОДЭ ЦУРИКОМИ ГОСИ - бросок через бедро захватом двух рукавов
- 4)КО УЧИ ГАКЭ - одноимённый зацеп изнутри голенью
- 5)КО СОТО ГАКЭ - зацеп снаружи голенью
- 6)ЦУРИ ГОСИ - бросок через бедро захватом пояса
- 7)ЁКО ОТОСИ - боковая подножка на пятке (седом)
- 8)ХАНЭ ГОСИ - подсад бедром и голенью изнутри
- 9)ХАРАЙ ЦУРИКОМИ АСИ - передняя подсечка

под отставленную ногу

10)ТОМОЭ НАГЭ - бросок через голову с упором  
стопой в живот

**НЭ ВАЗА - ТЕХНИКА ЛЁЖА**

1)ХАДАКА ДЗИМЭ - удушение сзади плчом и  
предплечьем

2)УДЭ ГАРАМИ - узел локтя

3)УДЭ ХИСИГИ ДЗЮДЗИ ГАТАМЭ - рычаг локтя  
захватом руки между ног

4)УДЭ ХИСИГИ ВАКИ ГАТАМЭ - рычаг локтя  
внутри захватом руки под мышку

5)УДЭ ХИСИГИ ХАРА ГАТАМЭ - рычаг локтя  
внутри через живот

6)УДЭ ХИСИГИ ХИДЗА ГАТАМЭ - рычаг локтя  
внутри при помощи колена сверху

7)УДЭ ХИСИГИ УДЭ ГАТАМЭ - рычаг локтя внутри  
прижимая руку к ключице

8)УДЭ ХИСИГИ АШИ ГАТАМЭ - рычаг локтя внутри  
ногой

**АТЭМИ ВАЗА - УДАРЫ**

1)ДЗЁДАН ЦУКИ - прямой удар рукой в голову

2)ТЮДАН ЦУКИ - прямой удар рукой в корпус

3)ГЭДАН ЦУКИ - прямой удар рукой в пах

4)ДЗЁДАН УКЭ - защита верхнего уровня

5)ГЭДАН УКЭ - защита нижнего уровня

**Учебный материал, рекомендованный к  
изучению, для занимающихся в учебно-**

## тренировочных группах 1 года обучения (УТГ-1).

### 6 КЮ

ТАЙ СБАКИ - ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

КИТЭН (ЦЭМПО ТЭНКАЙ) — прыжок на руки через удар (подъём разгиба)

ХАППО ХИЧО ТОБИ — прыжок на восемь сторон

ТЭНЧИ ТОБИ — прыжок вверх

ТАЧИ ВАЗА - ТЕХНИКА СТОЯ

1)КАТА ГУРУМА - бросок через плечи "мельница"

2)ЯМА АРАСИ - бросок через спину с обратным захватом

3)ХАНЭ ГОСИ ГАЭСИ - контрприём от подсада бедром и голенью изнутри

4)МОРОТЭ ГАРИ - бросок захватом двух ног

5)КУЧИКИ ДАОШИ - бросок захватом ноги за подколенный сгиб

6)КИБИСУ ГАЭСИ - бросок захватом ноги за пятку

7)СЭОИ ОТОШИ - бросок через спину с колена или с двух колен

8)СУМИ ГАЭСИ - бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища

9)ТАНИ ОТОСИ - задняя подножка на пятке (седом)

10) ХАНЭ МАКИКОМИ - подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо

НЭ ВАЗА - ТЕХНИКА ЛЁЖА

1)ЦУККОМИ ДЗИМЭ - удушение спереди двумя

отворотами

2)КАТАТЭ ДЗИМЭ - удушение спереди  
предплечьем

3)САНКАКУ ДЗИМЭ - "треугольное" удушение

4)УДЭ ХИСИГИ САНКАКУ ГАТАМЭ - "треугольный"  
рычаг локтя

5)УШИРО ВАКИ ГАТАМЭ - обратный рычаг локтя  
внутри

6)УДЭ ХИСИГИ ДЗЮДЗИ ГАТАМЭ - рычаг локтя  
захватом руки между ног (разрыв оборонительных  
захватов)

7)УДЭ ХИСИГИ (УДЭ ГАТАМЭ) - рычаг локтя,  
ущемление бицепса

8)УШИРО КАТАТЭ ДЗИМЭ - удушение  
предплечьем сзади

АТЭМИ ВАЗА - УДАРЫ

1)ТЮДАН УКЭ - защита среднего уровня

2)МАЭ ГЕРИ ДЗЁДАН - прямой удар ногой в  
голову

3)МАЭ ГЕРИ ТЮДАН - прямой удар ногой в корпус

4)МАЭ ГЕРИ ГЭДАН - прямой удар ногой в пах

5)КЭРИ ОТОСИ - удар ногой сверху вниз

*Ударная техника – двойка прямых руками в  
позиции, стоя и с перемещениями. Команды  
экзаменатора – на русском или японском  
языках.*

УКЭМИ ТАЙ САБАКИ - ТЕХНИКА ПЕРЕМЕЩЕНИЙ  
ЦЭНПО УКЭМИ — падения вперёд (на руки и  
грудь)

МАЭ УКЭМИ — падения вперёд с кувырком

ЙОКО УКЭМИ — боковое падение

УСИРО УКЭМИ — падение назад

ТАЧИ ВАЗА - ТЕХНИКА СТОЯ

1)СОТО МАКИКОМИ - бросок через спину

вращением захватом руки под плечо

2)ТЭ ГУРУМА - боковой переворот

3)УЧИ МАКИКОМИ - бросок через спину

вращением с захватом руки на плечо

4)О СОТО МАКИКОМИ - отхват в падении с  
захватом руки под плечо

5)ХАРАЙ МАКИКОМИ - подхват бедром в падении  
с захватом руки под плечо

6)УЧИ МАТА МАКИКОМИ - подхват изнутри в  
падении с захватом руки под плечо

7)ХИККОМИ ГАЭСИ - бросок через голову с  
подсадом голенью с захватом пояса сверху

8)ТАВАРИ ГАЭСИ - бросок через голову с  
обратным захватом туловища сверху

9)О СОТО ГУРУМА - отхват под две ноги

10)УКИ ВАДЗА - передняя подножка на пятке  
(седом)

НЭ ВАЗА - ТЕХНИКА ЛЁЖА

1)КАТА ХИСИГИ (КАТА ГАТАМЭ) - рычаг плеча

2)КАТА ГАРАМИ - узел плеча

3)ХИДЗА ХИСИГИ (ХИДЗА ГАТАМЭ) - рычаг

колена, ущемление икранных мышц

4)ХИДЗА ГАРАМИ - узел колена

5)АШИ ХИСИГИ (АШИ ГАТАМЭ) - рычаг голеностопного сустава, ущемление ахилова сухожилия

6) АШИ ГАРАМИ - узел стопы

7)КОСИ ХИСИГИ (КОСИ ГАТАМЭ) - рычаг бедра

8)КОСИ ГАРАМИ - узел бедра

АТЭМИ ВАЗА - УДАРЫ

1)МАВАШИ ЦУКИ ДЗЁДАН - удар рукой сбоку в голову

2)МАВАШИ ЦУКИ ТЮДАН - удар рукой сбоку в корпус

3)МАВАШИ ЦУКИ ГЭДАН - удар рукой сбоку в пах

4)МАВАШИ ГЕРИ ГЭДАН - удар ногой сбоку в голень, бедро, пах

5)МАВАШИ ГЕРИ ТЮДАН - удар ногой сбоку в корпус

*Уметь подтягиваться на перекладине не менее 10 раз. Уметь выполнять защиту от прямых и боковых ударов рукой рычагом локтя вниз и рычагом вверх. Выполнять защиту от бокового удара ногой – захватом ноги партнера и подсечкой под опорную ногу. Обладать одной, полностью отработанной и демонстрируемой на скорости ударной связкой – комбинацией из двух-трех ударов*

*руками и локтями.*

**Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в учебно-тренировочных группах 2 года обучения (УТГ-2).**

#### **4 КЮ**

ТАИ САБАКИ — ФОРМЫ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ  
ОТЭН КАТАТЭ — «колесо» на одной руке

КИТЭН КАТАТЭ — подъем разгиба на одной руке

КУТЭН — сальто

ТАЧИ ВАЗА - ТЕХНИКА СТОЯ

1)ЁКО ВАКАРЭ - подножка через туловище  
вращением

2)ЁКО ГУРУМА - бросок через грудь вращением  
(седом)

3)ЁКО ГАКЭ - боковая подсечка с падением

4)ДАКИ АГЭ - подъём из партера подсадом

5)КАНИ БАСАМИ или АШИ БАСАМИ - бросок  
двойным подбивом или двойным зацепом  
"ножницы"

6)КАВАДЗУ ГАКЭ - бросок обвивом голени

7)О СОТО КЕРИ - захват руки сверху высоким  
маховым ударом

8)ОМОТЭ ТАЙ ГЬЯКУ (ОМОТЭ КИРИ ОТОШИ)-

- перегибание тела ("ножницы" руками) или  
(опрокидывание срубанием внутрь)
- 9)УРА ТАЙ ГЪЯКУ (УРА КИРИ ОТОШИ)- обратное  
перегибание тела ("ножницы" рука-нога) или  
(опрокидывание срубанием наружу)
- 10)ОМОТЭ О ГЪЯКУ - высокое выкручивание

## НЭ ВАЗА - ТЕХНИКА ЛЁЖА

- 1)АШИ МАКИКОМИ - опрокидывание обвиванием
- 2)ДО ДЗИМЭ - сдавливание туловища ногами
- 3)ЁКО СИХО ОСАЭ — посадка на болевой или на  
удушающий из положения с боку-поперёк
- 4)ЁКО СИХО СОКО ОСАЭ — болевой или  
удушающий из положения снизу, противник с боку-  
поперёк
- 5)КАМИ СИХО ОСАЭ — посадка на болевой или  
удушающий из положения со стороны головы
- 6)КАМИ СИХО СОКО ОСАЭ — болевой или  
удушающий из положения снизу, противник со  
стороны головы
- 7)ТАТЭ СИХО ОСАЭ- болевой или удушающий  
сверху на партнёре
- 8)ТАТЭ СИХО СОКО ОСАЭ — защита из  
положения снизу, противник верхом

## АТЭМИ ВАЗА - УДАРЫ

- 1)МАВАШИ ГЕРИ ДЗЁДАН - удар ногой сбоку в  
голову
- 2)ЦУКИ АГЭ ДЗЁДАН - удар рукой снизу в голову
- 3)ЦУКИ АГЭ ТЮДАН - удар рукой снизу в корпус

- 4)ЦУКИ АГЭ ГЭДАН - удар рукой снизу в пах
- 5)ЁКО ГЕРИ ГЭДАН - боковой удар ногой в колено, пах

*Количество отжиманий не менее 40 раз.  
Подтягивание на перекладине не менее 15 раз. Обладать двумя ударными связками и комбинациями, полностью отработанными и демонстрируемыми на скорости.*

### **3 КЮ**

#### **ТАЧИ ВАЗА - ТЕХНИКА СТОЯ**

- 1)УРА О ГЪЯКУ - обратное высокое выкручивание
- 2)ЦУДОРИ ГЪЯКУ - выкручивание затылка
- 3)ТЭ МАКУРА (ШОМЭН КИРИ ОТОШИ) - бросок накладкой ладони на лицо (опракидывание срубанием вперёд)
- 4)АТАМИ ВАЗА - давление на нос, ухо, глаза или горло
- 5)ИТАМИ ВАЗА - техника надавливания на нервные центры
- 6)ХИ САКУ - бросок загрузочным воздействием
- 7)УШИРО ХИДЖИ КУДАКИ (ВАКИ ГАТАМЭ) - рычаг локтя через подмышку
- 8)УШИРО КАТА ОТОШИ - бросок назад за плечи
- 9)УРА УДЭ НАГЭ - бросок за руку
- 10)ИРИМИ НАГЭ - бросок встречным входом (ШОМЭН ИРИМИ НАГЭ и СОКУМЭН ИРИМИ НАГЭ)

## НЭ ВАЗА — ТЕХНИКА ЛЁЖА

1)КУЗУРЭ ЁКО СИХО ОСАЭ — посадка на болевой или удушающий сбоку-поперёк с захватом руки или рук

2)КУЗУРЭ ЁКО СИХО СОКО ОСАЭ — болевой или удушающий из положения снизу с захватом руки или рук, противник сбоку-поперёк

3)КУЗУРЭ КАМИ СИХО ОСАЭ — посадка на болевой со стороны головы с захватом рук или руки

4)КУЗУРЭ КАМИ СИХО СОКО ОСАЭ — болевой или удушающий из положения снизу с захватом рук или руки, противник со стороны головы

5)КУЗУРЭ ТАТЭ СИХО ОСАЭ — посадка на болевой или удушающий из положения сверху с захватом руки или рук

6)КУЗУРЭ ТАТЭ СИХО СОКО ОСАЭ — защита снизу

7)АШИ НО МА НО ИЧИ — сверху, положение со стороны ног

8)ШИТО КАМАЭ — снизу, ноги скрещены на партнёре

## АТЭМИ ВАЗА - УДАРЫ

1)ЁКО ГЕРИ ТЮДАН - боковой удар ногой в корпус

2)ЁКО ГЕРИ ДЗЁДАН - боковой удар ногой в голову

3)УРА МАВАШИ УЧИ - удар рукой с раскрутки

4)УШИРО ГЕРИ ГЭДАН - задний удар ногой в пах

5)УШИРО ГЕРИ ТЮДАН - задний удар ногой в корпус

ТЭ ХОДОКИ — ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ  
УЧИ МАВАСИ ДОРИ — освобождение вращением  
внутри  
СОТО МАВАСИ ДОРИ — освобождение  
вращением наружу

*Выиграть не менее двух схваток подряд по рукопашному бою, дзю-дзюцу, дзюдо или самбо техническим нокаутом (сдача соперника) для демонстрации техники болевых контролей в действии на сопротивляющемся противнике. Продолжительность одной схватки – 3 минуты. Владеть техникой липких рук, продемонстрировать не менее 2 ударных связок и комбинаций с применением техники липких рук.*

**Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в учебно-тренировочных группах 3 года обучения (УТГ-3).**

## **2 КЮ**

ТАЧИ ВАЗА - ТЕХНИКА СТОЯ

1)СИХО НАГЭ - бросок на четыре стороны  
2)ХИДЖИ ОТОШИ - рычаг локтя вниз, ХИДЖИ АГЭ - рычаг локтя вверх, ХИДЖИ ОСАЭ (УДЭ ОСАЭ) - контроль локтя, УДЭ ХИСИГИ (УДЭ ГАТАМЭ) - рычаг локтя

- 3)КОТЭ ГАЭСИ - выкручивание кисти наружу
- 4)КОТЭ КУДАКИ - выкручивание кисти внутрь
- 5)КОТЭ ХИНЭРИ - выкручивание локтя и кисти внутрь
- 6)ЮКИ ЧИГАЭ - "пересечь не встречаясь"
- 7)УШИРО ЮКИ ЧИГАЭ - бросок за руку назад
- 8)МАЭ ЮКИ ЧИГАЭ - бросок за руку вперёд
- 9)ТЭНБИН НАГЭ - "бросок в балансировании"
- 10)ХАЧИ МАВАШИ - "поворот за край шлема"

### НЭ ВАЗА — ТЕХНИКА ЛЁЖА

- 1)ТАТЭ ЁТСИНБАЙ НО ИЧИ - один на четвереньках, другой сверху
- 2)КЭСА ЁТСИНБАЙ НО ИЧИ — один на четвереньках, другой сбоку-поперёк
- 3)КАМИ ЁТСИНБАЙ НО ИЧИ — один на четвереньках, другой со стороны головы
- 4)АШИ ЁТСИНБАЙ НО ИЧИ — один на четвереньках, другой со стороны ног
- 5)ТАТЭ СИТА НО ИЧИ — один на животе, другой сверху
- 6)КЭСА СИТА НО ИЧИ — один на животе, другой сбоку-поперёк
- 7)КАМИ СИТА НО ИЧИ — один на животе, другой со стороны головы
- 8)АШИ СИТА НО ИЧИ — один на животе, другой со стороны ног

### АТЭМИ ВАЗА - УДАРЫ

- 1)УШИРО ГЕРИ ДЗЁДАН - задний удар ногой в голову

- 2)УРА МАВАШИ ГЕРИ - удар ногой с вертушки
- 3)УРА ЁКО ГЕРИ (ГЭДАН, ТЮДАН, ДЗЁДАН) - боковой удар ногой с разворота
- 4)УРА УШИРО ГЕРИ (ГЭДАН, ТЮДАН, ДЗЁДАН) - задний удар ногой с разворота
- 5)БОСИ КЭН - удар большим пальцем

ТЭ ХОДОКИ — ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ РУК (по два приёма на захват)

- 1)КАТАТЭ ТОРИ — захват одной руки
- 2)НАНАМЭ КАТАТЭ ТОРИ — захват одной руки диагонально
- 3)РИОТЭ ТОРИ — захват двух рук спереди
- 4)УСИРО РИОТЭ ТОРИ — захват двух рук сзади
- 5)КАТАТЭ РИОТЭ ТОРИ — захват двумя руками одной руки

*Выиграть не менее двух схваток подряд по Прикладному Рукопашному Бою Синтез, поединки в защитной экипировке, которые проводятся в полный контакт и в которых разрешаются все виды ударной техники, бросков, удушающих и болевых. Продемонстрировать не менее 3 ударных связок и комбинаций Ближнего Боя, выполняемых на скорости.*

## 1 КЮ

ТАЧИ ВАЗА - ТЕХНИКА СТОЯ

- 1)КОТЭ ОРИ - дожимание кисти в сторону естественного сгиба
- 2)ЮБИ ОТОШИ ДОРИ - рычаг пальцев движением вниз
- 3)ЮБИ АГЭ ДОРИ - рычаг пальцев движением вверх
- 4)ЮБИ САКЭ ДОРИ - разрыв пальцев
- 5)ЮБИ ГЪЯКУ - выкручивание пальцев
- 6)ЮБИ ДОРИ - болевой захват пальцев
- 7)ЮБИ НАГЭ - бросок захватом за пальцы
- 8)УДЭ ХИСИГИ ТЭ ГАТАМЭ - рычаг локтя через предплечье
- 9)УДЭ ХИСИГИ УДЭ ГАТАМЭ (ХИДЖИ МАКИКОМИ) - рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице)
- 10)ТОМОЭ ДЗИМЭ - удушение одноимёнными отворотами петлём вращением

## НЭ ВАЗА — ТЕХНИКА ЛЁЖА

- 1)СОКО ОСАЭ — болевой или удушающий снизу, противник между ног
- 2)ЁКО СИХО КАМАЭ — один на спине, другой сбоку-поперёк
- 3)КАМИ СИХО КАМАЭ — одни на спине, другой со стороны головы
- 4)ТАТЭ СИХО КАМАЭ — один на спине, другой верхом

## АТЭМИ ВАЗА - УДАРЫ

- 1)ШИТАН КЭН - удар пальцами
- 2)ШУКИ КЭН - удар локтём

- 3)СОККИ КЭН - удар коленом
- 4)ЦУКИ КАЭСИ - контрудар рукой
- 5)КЭРИ КАЭСИ - контр удар ногой

## ТЭ ХОДОКИ - ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА

- 1)СОДЭ ТОРИ — захват рукава (на уровне локтя либо плеча) или МУНЭ ДОРИ — захват за отворот
- 2)КАТАТЭ КАТА ТОРИ — захват плеча спереди
- 3)УСИРО КАТА ТОРИ — захват плеча сзади
- 4)КАКАЭ ДОРИ — обхват туловища спереди
- 5)УСИРО КАКАЭ ТОРИ — обхват туловища сзади

*Продемонстрировать защиту от угрозы пистолетом сбоку, прямо и со спины с объяснением техник. Уметь использовать нож для самозащиты, продемонстрировать не менее 3 защитных связок с применением ножа. Продемонстрировать работу ножом на поражение. Уметь использовать палку для самозащиты, продемонстрировать не менее 2 техник с применением палки. Уметь производить выходы за спину партнера из различных ситуаций нападения, продемонстрировать действие принципа Айки – не менее 2 инерционных бросков. Продемонстрировать знание отвлекающих и дезориентирующих ударов Атеми для выхода на бросок или болевой контроль.*

*Продемонстрировать выход на бросок через болевой контроль.*

**Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в учебно-тренировочных группах 4 года обучения (УТГ-4).**

### **1 ДАН**

**ТАЧИ ВАЗА - ТЕХНИКА СТОЯ**

- 1)ДЗЮДЗИ ГАРАМИ - "крестообразный узел"
- 2)УШИРО ХИКИ ОТОШИ - бросок назад и вниз
- 3)МАЭ ХИКИ ОТОШИ - бросок вперед и вниз
- 4)УРА КАТА ХА - загибание плеча за спину
- 5)СИКА АСИ - выкручивание и раздрабливание колена или рычаг колена
- 6)ЭБИ ТОРИ - захват за пятку и выворачивание ноги или ущемления ахилова сухожилия
- 7)КОСИ ОРИ - переламывание бедра
- 8)ОЙА ГОРОСИ - выкручивание большого пальца руки
- 9)КО ГОРОСИ - выкручивание мезинца руки
- 10)КАНУКИ ГАТАМЭ - рычаг локтя захватом подмышкой

**АТЭМИ ВАЗА - УДАРЫ**

- 1)КИКАКУ КЭН - удар головой
- 2)ЦУНЭ ИРИ - удар с ввинчиванием во внутренности
- 3)ТАЙ КЭН - удар (толчок) плечом (загрузочный удар)
- 4)СИ КЭН - укусы зубами

5)СОККО ФУМИ ОРИ - штампующий удар ногой по стопе

ХА ДЗЮТСУ НО ХО КИХОН КАТА — ФОРМЫ ЗАЩИТНЫХ ОСВОБОЖДЕНИЙ

НАГЭ КУДАКИ — защита от броска

КЭН КУДАКИ — защита от удара рукой

КЭРИ КУДАКИ — защита от удара ногой

РАНДОРИ - РАБОТА НА ЗАЩИТУ

1)ДЗЮ НО РАНДОРИ - мягкое (один против одного) техническая точность исполнения

2)ФУТАРИ НО РАНДОРИ - тай сабаки (один против трех) техническая работа без болевых. Броски

3)ТАНИНЦУ НО РАНДОРИ (против нескольких партнеров). Реальная работа

*Не менее 6 месяцев практики после аттестации на 1 кю. Владеть и продемонстрировать комплексное сочетание техник – не менее 3 инерционных бросков с конечным добиванием или фиксацией руки на болевой. Задержание и конвоирование противника против произвольных ударов ножом и палкой. Продемонстрировать Рандори – условный поединок с несколькими противниками с демонстрацией техник на скорости.*

## 2 ДАН

### ТАЧИ ВАЗА - ТЕХНИКА СТОЯ

- 1)КОТЭ ГАРАМИ - узел кисти
- 2)ОНИ КУДАКИ - выворачивание плеча наружу замком
- 3)РЮ ОТОШИ - выведение плеча наружу внешним обвивом
- 4)ГОДЗЯ ДОРИ - выворачивание плеча наружу захватом подмышку
- 5)ТОБУ НАГЕ - бросок за голову
- 6)УДЭ ГАРАМИ - узел локтя (ущемление бицепса)
- 7)УШИРО КИРИ ОТОШИ - "опракидывание срубанием назад"
- 8)АЙКИ ОТОШИ - опракидывание захватом за подколенные згибы
- 9)СУТЭМИ - бросок падением
- 10)КОКЬЮ НАГЕ - бросок силой дыхания
- 11)КАТА КАНСЕНЦУ НАГЭ - бросок захватом руки выворачиванием

### АТЭМИ ВАЗА - ТЕХНИКА УДАРОВ

- 1)ФУДО КЕН - удар передней частью кулака (разные варианты - одиночные и в комбинации)
- 2)ШАКО КЕН - удар когтями (загорузочный удар ладонью, а пальцы воздействуют вспомогательно в уязвимые места - куда попадут)
- 3)СОКУТО КЕН - варианты ударов ребром стопы
- 4)ХАППА КЕН - удар в ухо или по ушам
- 5)СОККО КЕРИ - варианты ударов подъёмом ноги

## РАНДОРИ - РАБОТА НА ЗАЩИТУ

- 1)ДЗЮ НО РАНДОРИ - мягкое (один против одного) техническая точность исполнения
- 2)ФУТАРИ НО РАНДОРИ - тай сабаки (один против трех) техническая работа без болевых. Броски
- 3)ТАНИНЦУ НО РАНДОРИ (против нескольких партнеров). Реальная работа

СЭМПЭН БАНКА - "ТЫСЯЧА ИЗМЕНЕНИЙ И ПРЕВРАЩЕНИЙ" (применение изученных техник дополнением и изменением внешней формы в соответствии с изменяющейся ежесекундно ситуацией)

## 3 ДАН

СЭН - ВРЕМЯ РЕАГИРОВАНИЯ (понятия, знания, умения)

- 1)СЭН НО СЭН - опережающая реакция в ответ на желание атаковать
- 2)ТАЙ НО СЭН - реакция в момент начала атаки противника
- 3)МАЧИ НО СЭН - реакция после крепкого захвата или в последний момент удара

## АТЭМИ ВАЗА - ТЕХНИКА УДАРОВ

- 1)ЦУКИ ТАЙ ХЭН - удары с движением вперед
- 2)ЦУЙ КЕН - удар кулаком "молотом"
- 3)КАКАТО КЕРИ - варианты ударов пяткой
- 4)ОСУ - удар пятой ладони (загрузочный удар)

- 5)ХОСЭН КЕН - удар запястьем и/или предплечьем (загрузочный удар)  
6)КОЭ КЕРИ - удар голенью

РАНДОРИ - РАБОТА НА ЗАЩИТУ

ДЗЮ НО РАНДОРИ - мягкое (один против одного) техническая точность исполнения

ФУТАРИ НО РАНДОРИ - тай сабаки (один против трех) техническая работа без болевых. Уходы и броски

ТАНИНЦУ НО РАНДОРИ - (против нескольких партнеров). Реальная работа

## Приложения №4

### Специфика и история боевой системы Сейкё

**Полное название: Сейкё Дайдо-рю айки дзю-дзюцу (*Seikyō Daidō-ryū aiki ju-jutsu* 正教大道流合気柔術)** **Упрощённое название: Сейкё-кан айки-дзюцу (*Seikyō-kan aiki-jutsu* 正教館合気術)** – это универсальный стиль дзю-дзюцу с элементами как традиционных, так и современных боевых искусств! Цель школы - обеспечить максимальную эффективность применяемых техник, в том числе «адаптировать» их к использованию в реальных условиях. В системе Дайдо-рю дзю-дзюцу полностью отсутствует восточная философия, но при этом присутствуют иероглифы Сейкё — что обозначает

**Православное Христианство (Православное учение), упрощённое название школы Сейкё-кан айки-дзюцу (Seikyō-kan aiki-jutsu 正教館合気術), что в переводе обозначает Православный зал айки-дзюцу, пристальное внимание уделяется различным техникам самообороны и уровню физической подготовки учеников.**

**Дайдо-рю переводится как школа великого пути и включает в себя переработанные древние техники, а также техники дзюдо, самбо, айкидо с прикладным подходом, ударную технику родственную кикбоксингу и многое другое. Сейкё Дайдо-рю айки дзю-дзюцу – это не курсы самообороны, а боевая система с многовековой историей, которая сформировалась в Японии еще до XI века, и дошла до современности**

**максимально усовершенствованной.**

**Система Дайдо-рю включает в себя обучение эффективным способам защиты и нападения по принципу и тактики айки и дзю-дзюцу. Целью этого благородного боевого искусства является подготовка ученика к действиям в реальной боевой ситуации, изучаются техники как защиты, так и нападения для достижения единственной цели – максимально быстрой нейтрализации угрозы, а также большое значение имеет духовный рост.**

## Техники обучения

В программу включено обучение следующим вадза – техникам:

1. ТАЧИ ВАЗА - ТЕХНИКИ В СТОЙКЕ.
2. НЕ ВАЗА - ТЕХНИКИ ЛЁЖА (В ПАРТЕРЕ)
  - Атеми - удары.
  - Наге - броски.
  - Симэ - удушающие.
  - Кансецу - болевые.
  - Техникам воздействия на жизненно важные точки – кюшо.

Основой техник является – айки но дзюцу

**Айки** ([яп.](#) 合気 «гармония») — принцип и тактика, согласно которому защищающийся сливается с атакующим без столкновения и овладевает им, используя внутреннюю силу или энергию КИ для выполнения встречной техники, в Дайдо-рю ки является не философским значением, а термином обозначающем энергию физики и механики. Слияние с движением атакующего позволяет практику айки контролировать действия нападающего с

минимальными усилиями. Айки применяется через понимание ритма и намерения атакующего, нахождение оптимальной позиции и расчет времени для проведения встречного приёма.

Айки составлен из двух кандзи:

- 合 — ай — «единение»
- 氣 — ки — «дух»

Боевое искусство Дайдо-рю основано на принципе айки

В Дайдо-рю принцип айки является центральным элементом, на котором строится вся техника. Принципу айки, даётся особое значение использованию энергии ки. Техники с применением айки выполняются изящно и требуют минимум механической силы.

Концепция айки

Айки является сложной концепцией и имеет следующие три аспекта:

- Слияние, а не столкновение (амортизация действий противника)
- Овладение противником (опережая или

**синхронизируя его действия встречными действиями)**

- **Использование кинематической силы — энергии ки**

## **Принцип айки**

**Технически айки — это «совершенный тайминг». В додзё человек пытается плавно объединиться с атакующей силой, используя лишь необходимое количество движения, баланса и силы. В повседневной жизни человек старается как можно лучше приспособиться, реагируя на различные жизненные испытания с острым чувством айки. В Дайдо-рю айки не является философией — это тактика правильного и своевременного реагирования на действия противника и постоянное лишение его устойчивого равновесия.**

**Помимо перечисленных базовых приемов и дисциплин, уделяется большое внимание изучению вариантам техник оё вадза, учитывающим современные реалии во время боя.**

## Приложение №5

### Принципы айки-дзюцу

Айки-дзюцу, как и любое другое боевое искусство, основывается на ряде базовых принципов, которые отличают его от множества других единоборств, существующих в мире. Весь тренировочный процесс, включая отработку базовых упражнений, а также учебных и прикладных техник, направлен, в конечном счете, на освоение этих основополагающих принципов.

#### **Ма-ай**

**Ма-ай** — «гармоничная дистанция», один из важнейших принципов айки-дзюцу и вообще боевых искусств в целом. Она представляет собой сферу вокруг бойца, в пределах которой он в безопасности. Если укэ входит в эту область, у тори два пути: восстановить ма-ай, т. е. Держать дистанцию до благоприятного момента или приступить к выполнению техники. В противном случае возникает угроза поражения. Этот принцип особенно актуален, если укэ превосходит физически или вооружён.

Однако в айки-дзюцу *ма-ай* скорее «безопасное место в пространстве», чем «дистанция».

Технический арсенал айки-дзюцу позволяет тори двигаться так, чтобы одновременно

быть в контакте с атакующим, и вне зоны поражения.

## **Сэн но сэн**

Сэн но сэн— это своеобразное ощущение времени, динамики атаки и умение своевременно её встретить и обработать. Чувство времени вырабатывается постоянными спарингами в полную силу (в полный контакт).

Чувства времени требует своего рода синхронизации скорости тори и уке при которой появляется возможность мягко или жёстко подключиться к атаке противника.

## **Иrimi и тэнкан**

Иrimi — это смещение вперёд и сокращение дистанции с атакующим для проведения собственной техники. Движение тела, которое позволяет вам войти в сферу вашего укэ.

В иrimi, или встречном входе, вместо столкновения с силой укэ по прямой линии, вы сходите с этой линии и двигаетесь в сторону его тела под 'безопасным углом'. Используя иrimi, вы можете переместить свое тело в безопасное положение и одновременно с этим использовать силу своего партнера для того, чтобы применить технику.

В ирими важно, чтобы вы сделали шаг вперед в то время, как ваш оппонент двигается на вас, чтобы атаковать. Никогда не ждите, когда атака достигнет вас. Поскольку вы сами двигаетесь вперед, то сила удара увеличивается, и, открывая свое тело в этой точке, ваш вход в противника может обернуться против вас. И еще, старайтесь двигаться прямо вперед, и по возможности с внешней стороны атаки противника.

Тэнкан — это поворот вокруг своей оси. Помимо собственно входа и вращения основная идея ирими и тэнкана состоит в уходе с линии атаки. Благодаря этому, какой бы сильный не был удар или толчок, боец не только может сохранить собственное равновесие, но и получает возможность вывести из равновесия своего оппонента.

### **Использование силы центральной линии (тјусин–рёку)**

В айки-дзюцу принцип центральной линии один из самых важных, а её ощущение формируется с первых тренировок. Нужно держать руки прямо перед собой и не уводить их в стороны даже при движении. Все техники выполняются больше за счёт движения корпусом, а руки играют роль вспомогательных рычагов.

## **Выведение противника из равновесия (кудзуси)**

Для того, чтобы выполнить технику айки-дзюцу на физически более сильном противнике требуется для начала вывести его из равновесия.

Выполнить это можно самыми различными способами, например, внезапно уйдя с линии атаки или нанеся отвлекающий удар.

Кроме того, в айки-дзюцу используется такое понятие как «суми» (букв. внутренний угол). При этом подразумевается такой угол воздействия на партнёра, при котором вывод из равновесия достигается за счёт смещения центра тяжести уже в так называемые «слабые зоны», где он неминуемо теряет устойчивость.

## **Осае**

Понятие «осае» переводится с японского как контроль. «Осае» — это не просто болевой контроль при выполнении техники. Это необходимость контролировать собственное состояние, свой моральный дух, дистанцию, свои движения и движения партнёра ещё до того, как он начнёт атаку. В японском языке этому состоянию соответствует ещё другой термин «Дзансин» или «дух решимости» т. е. сосредоточение. Другими словами «осае» - это контактный и безконтактный контроль подразумевает контроль бойцом всех аспектов

своего контакта с нападающим, начиная с визуальной оценки его намерений, и заканчивая удержанием после выполнения техники.

## **Айки**

Это самый важный принцип айки-дзюцу. Понятие «айки» с японского переводится примерно как «дух единения». С одной стороны это подчёркивает стремление бойца избежать прямого противопоставления своей силы силе атакующего противника. Вместо этого тори старается подключиться к движению оппонента и немного перенаправить его в удобном для себя (и неудобном для противника) направлении.

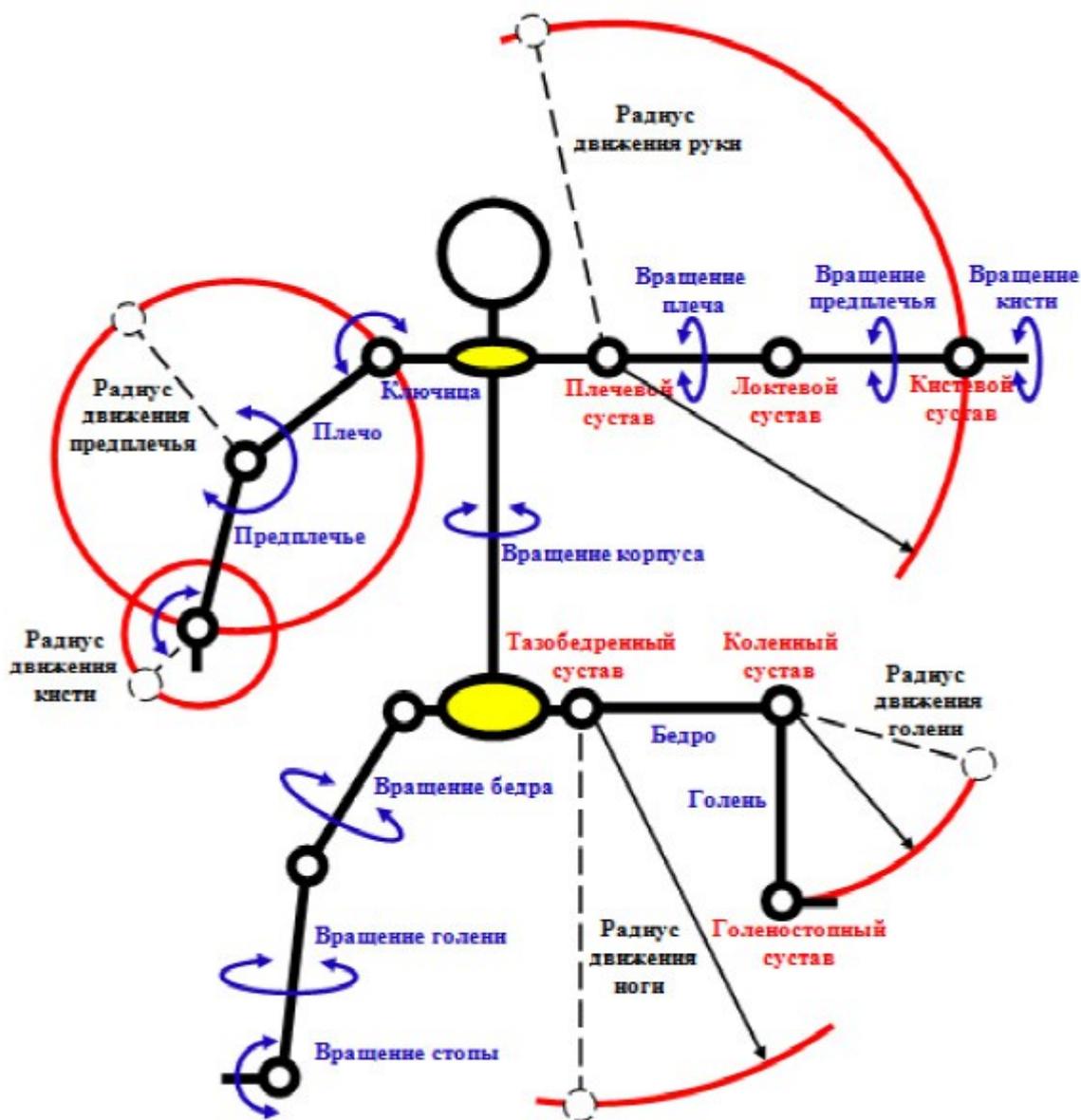


Рис.1

## Кинематическая модель человека

При построении движений представляется возможным рассматривать верхние и нижние конечности в функционировании, как отдельных элементов, так и полным компоновочным составом. Выбирая реакцию опоры, мы определяем что:

1. В соответствии с имеющимися в человеческом теле рычагами и точками их вращения представляется возможность создать кинематическую модель человека.

2. Кинематическая модель человека составляют простые и сложные рычаги, соединенные суставными организациями, с различной степенью свободы.

3. В кинематической модели человека выделяются опорные ударные элементы (кисть, локоть, плечо).

4. Имеются основные и вспомогательные суставы. Основные – многофункциональные, участвующие, как в создании собственного основного рабочего движения, так и в передаче опоры. Вспомогательные – однофункциональные, участвующие только в передаче опоры.

Рассматривая кинематическую модель человека, мы отмечаем тот факт, что все суставные организации обладают одним очень важным свойством – вращением. Однако это свойство для каждого отдельного сустава выражено вполне определенной степенью свободы.

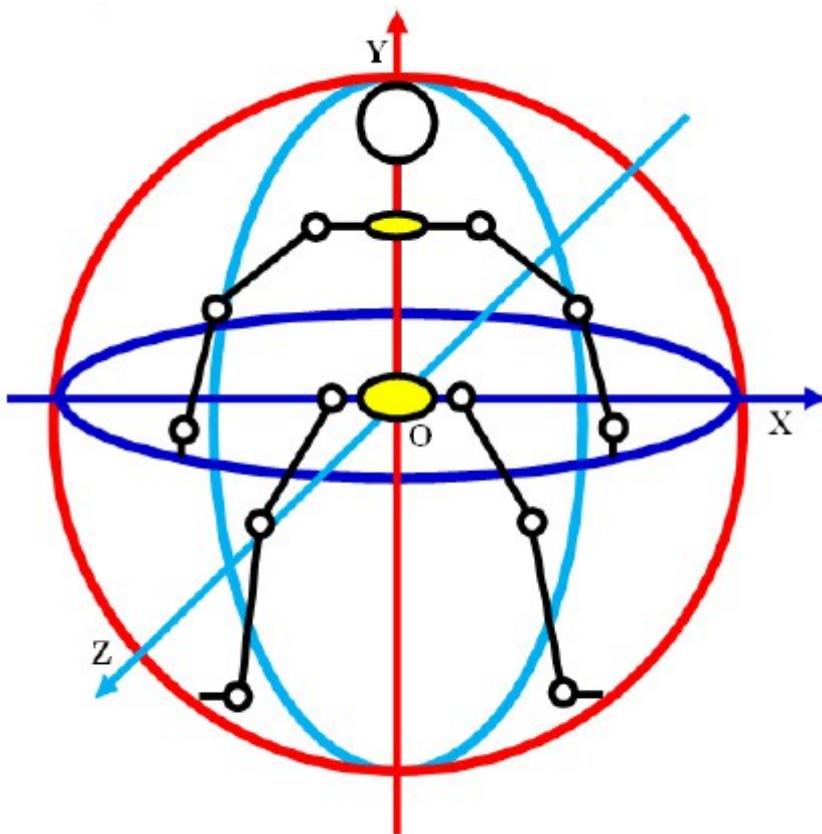


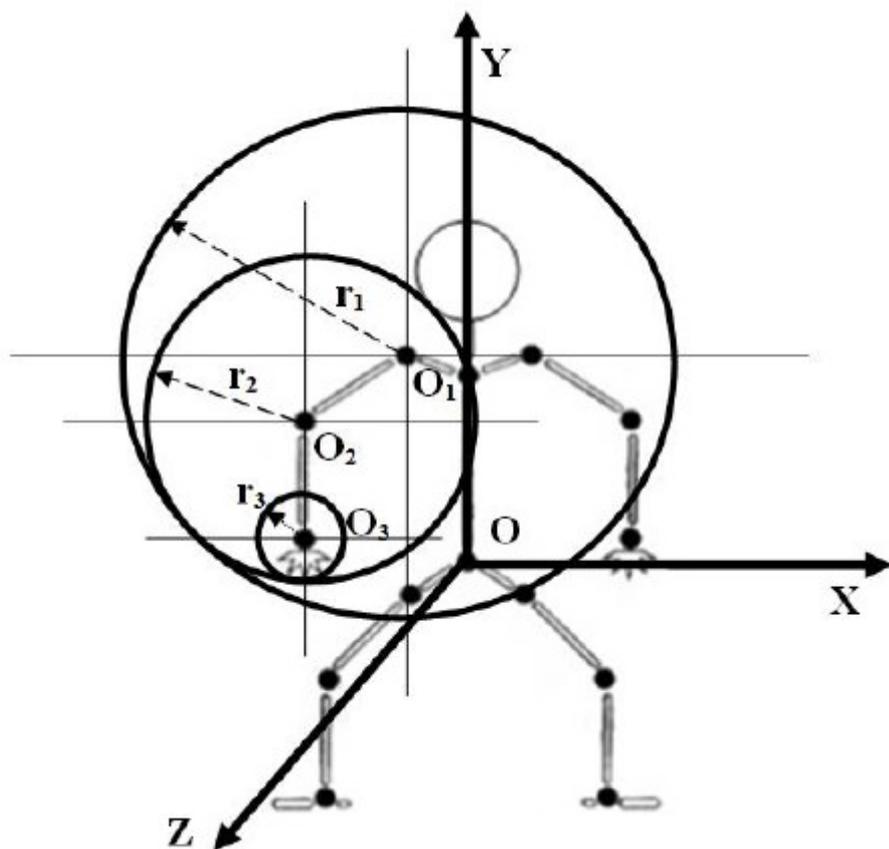
Рис. 2

## Тело человека в трехмерном пространстве

Вертикальная ось ( $OY$ ) проходит вдоль тела человека сверху вниз (или снизу вверх), т. е. от головы до плоскости опоры (и в обратном направлении). Фронтальная ось ( $OX$ ) пересекает человека в направлении от одной стороны тела к другой по линии плеч. Сагиттальная ось ( $OZ$ ) пересекает тело человека в передне-заднем направлении, разделяя его на правую и левую половины.

В основе любой системы боевого выживания лежит движение. В рукопашном бою нельзя стоять – нужно двигаться, постоянно и непредсказуемо. Тело человека является от природы очень гибким и его нельзя сравнивать с жесткими

конструкциями. Такой естественный подход к анатомии человеческого тела породил все последующие решения.



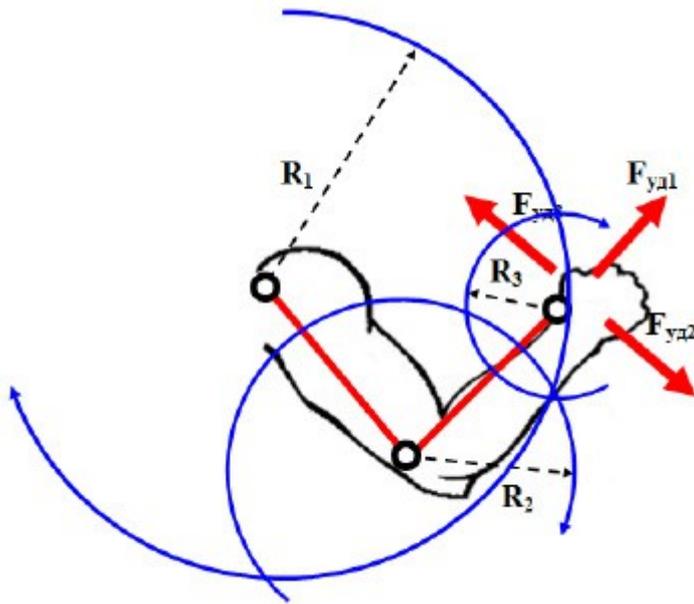


Рис. 3.

## Механика круговых ударов

Круги почти никогда не совершаются полностью и взаимно накладываются друг на друга для совершения сложного движения с непредсказуемой траекторией. Выполнение движения одного и того же типа на кругах разного размера ведет к качественному изменению техники. Эти три основных размера позволяют совмещать одновременное выполнение различных кругов в процессе выполнения техник.

Также возможно одновременное выполнение нескольких кругов разного типа с целью создания взаимонезависимых свободных движений, которые в бою позволяют одновременно реагировать на самые разные виды воздействий с любой стороны. Такая организация ударных и бросковых действий позволяет использовать

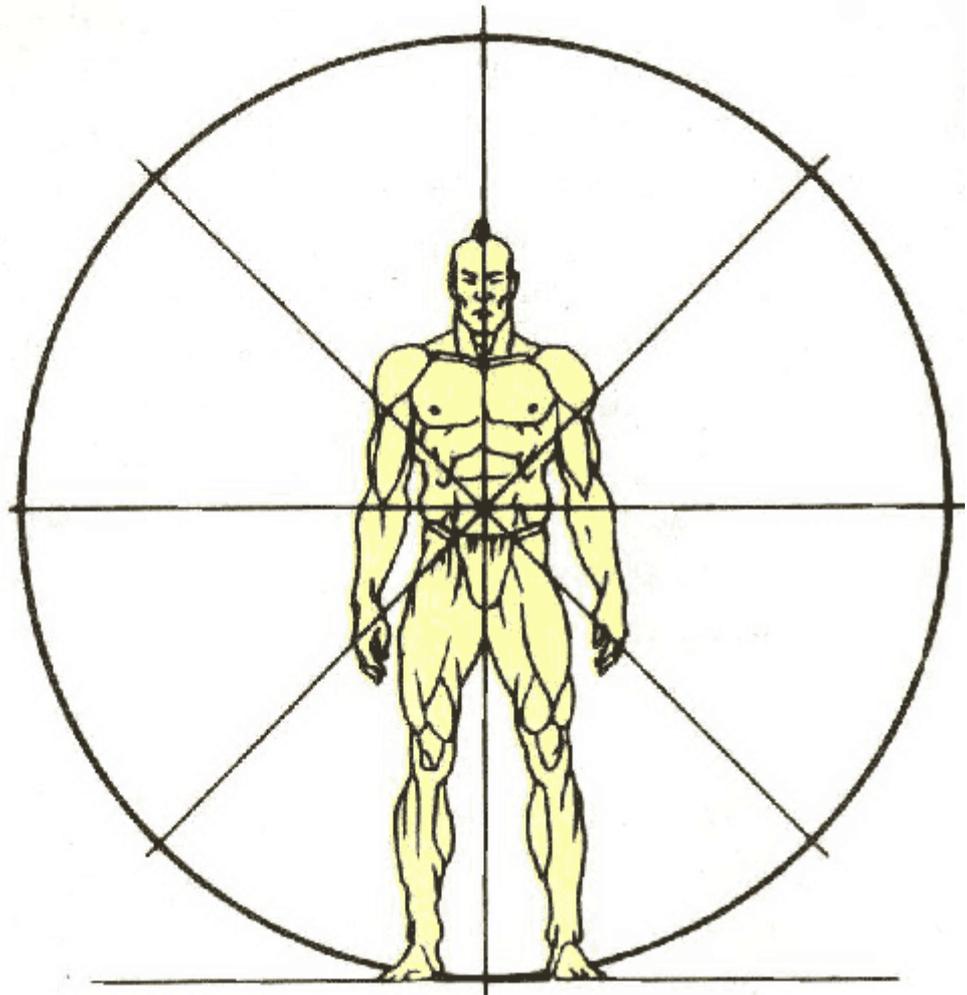
более эффективные методы наработки техники, которые ускоряют переход на более высокий уровень мастерства без полного охвата в изучении приемов предыдущего уровня (рис. 3).

Фактически, любая ударна-бросковая связка представляет собой определенное сочетание разноразмерных кругов. Они запускаются самовозобновляющимися двигательными программами, легко работающими в автономном режиме. Данный режим позволяет переходить к выполнению сопутствующих тактических задач, не теряя ни скорости, ни силы, и обеспечивает атакующее подавление на определенном участке боевого пространства. Очень важно научиться инициировать импульс в любой точке траектории, что впоследствии позволяет вложить силу в любой случайный контакт, а также перейти на другой круг или же соединять несколько кругов в сложную динамическую структуру.

Аики — дзюцу базируется на:  
централизации (хара),  
распространении (ки),  
ведении контроля,  
сферичности в  
действиях (динамическая сфера).

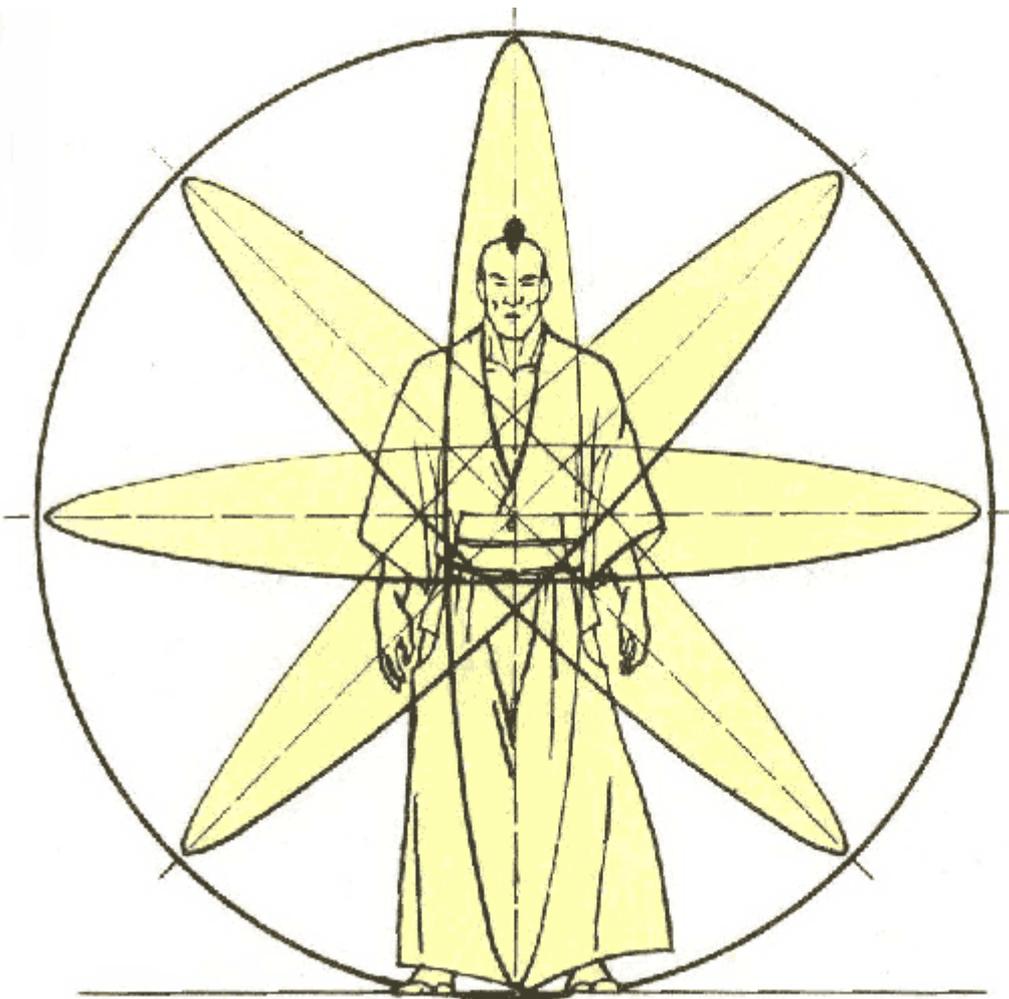
## ЦЕНТРАЛИЗАЦИЯ

合  
氣  
道



«Хара» по-японски означает живот, но это еще и обозначение Центра человека, что практически совпадает с центром тяжести — только в физическом, геометрическом смысле.

В айки — дзюцу данная точка, символизирующая Центр, имеет специальные названия: «сейка но иттен» — единая точка, а также «сейка танден», то есть, точка Центра. Именно отсюда должна «вытекать», «распространяться» кинематическая энергия.



## ВЕДЕНИЕ КОНТРОЛЯ

Когда вас атакует противник, вы должны перевести потенциально опасное для вас направление его атаки в безопасное русло. И этот перевод должен быть гладким и непрерывным и никогда не происходить в направлении, противоположном направлению атаки.

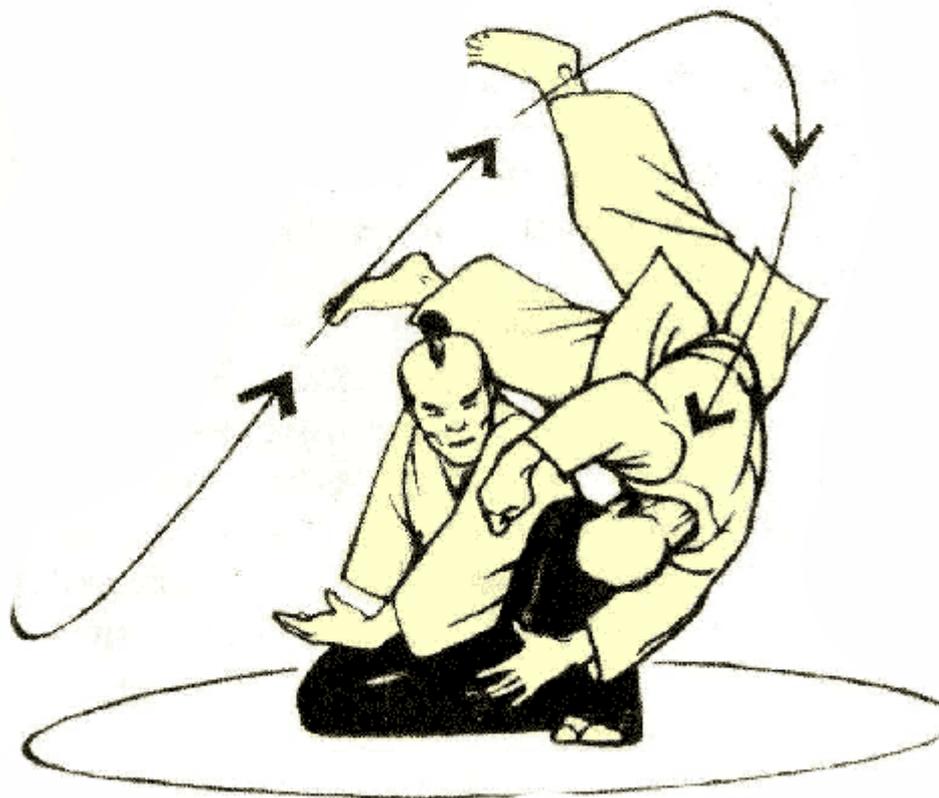
Борьба в аики — дзюцу — это борьба на дистанции (ма-ай). Вы должны контролировать действия противника с самого начала его нападения, чтобы установить контакт очень точно (за исключением случаев, когда контакт вообще не устанавливается — при уклонах, отклонениях от

линии атаки противника), потому что контакт в айки — дзюцу совпадает с завершением движения.

### СФЕРИЧНОСТЬ

Подавляющее большинство действий в айки — дзюцу проходят по кругам, спиральям, полуспиральям — сфере создающей вашу защиту. Сферичность была использована в практике айки-дзюцу, достигнув высшего уровня функциональности. В этих круговых движениях практически исключены все прямолинейные действия.

合  
氣  
道



台氣道





Вы:

1. Сконцентрируйте энергию в хара.

2. Приведите свой Центр в центр действия борьбы, разместившись таким образом, чтобы атакующие действия противника провалились в пустоту.

3. Ведете противника по диагональному, горизонтальному или вертикальному кругу, ни на мгновение не оставляя контроль над ним, не оставляя ему никакой возможности перехватить инициативу.

Поясним это примером.

### **Некоторые техники**

**ОМОТЭ ТАЙ ГЪЯКУ (ОМОТЭ КИРИ ОТОШИ)-** перегибание тела ("ножницы" руками) или (опракидывание срубанием внутрь)



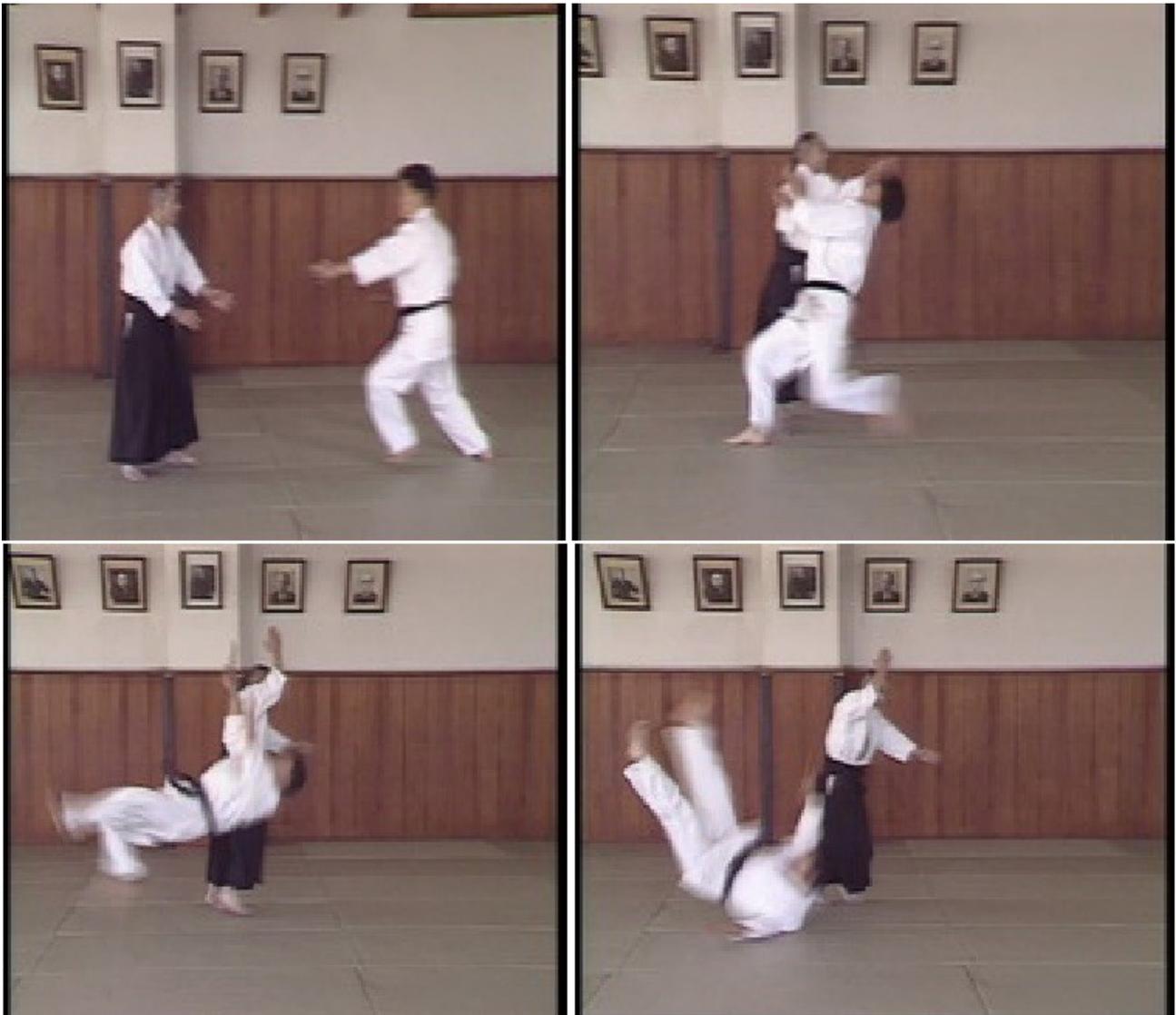
**УРА ТАЙ ГЪЯКУ (УРА КИРИ ОТОШИ)-** обратное перегибание тела ("ножницы" рука-нога) или (опракидывание срубанием наружу)



ОМОТЭ О ГЪЯКУ - высокое выкручивание внутрь



ТЭ МАКУРА (ШОМЭН КИРИ ОТОШИ) - бросок накладкой ладони на лицо (опракидывание срубанием вперёд)



Во всех техниках ирими важно, чтобы вы сделали шаг вперед в то время, как ваш противник двигается на вас, чтобы атаковать. Никогда не ждите, когда атака достигнет вас. Поскольку вы сами двигаетесь вперед, то сила уке увеличивается, и, открывает свое тело в этой точке, ваше движение вхождения может обернуться против вас. И еще, убедитесь в том, что хоть вы и двигаетесь прямо вперед, но на самом деле вы двигаетесь с внешней стороны атаки противника, диагонально вперед.

# ИРИМИ НАГЭ - бросок встречным входом

Вариант: принцип ИРИМИ



# Вариант: принцип ТЭНКАН





**Болевые приёмы из стойки**  
**О СОТО КЕРИ — захват руки маховым ударом**  
**НОГИ**



a

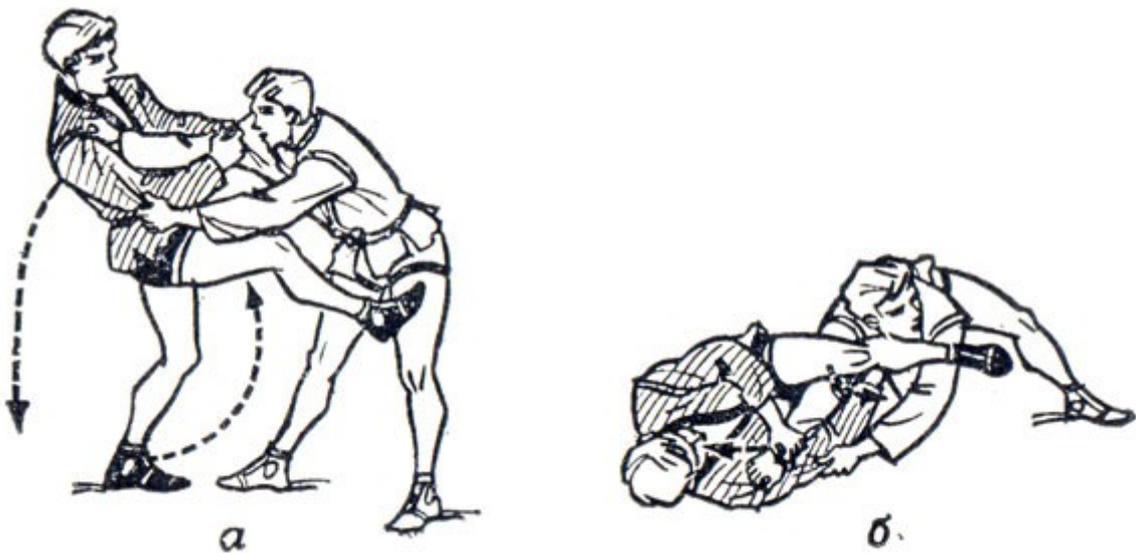
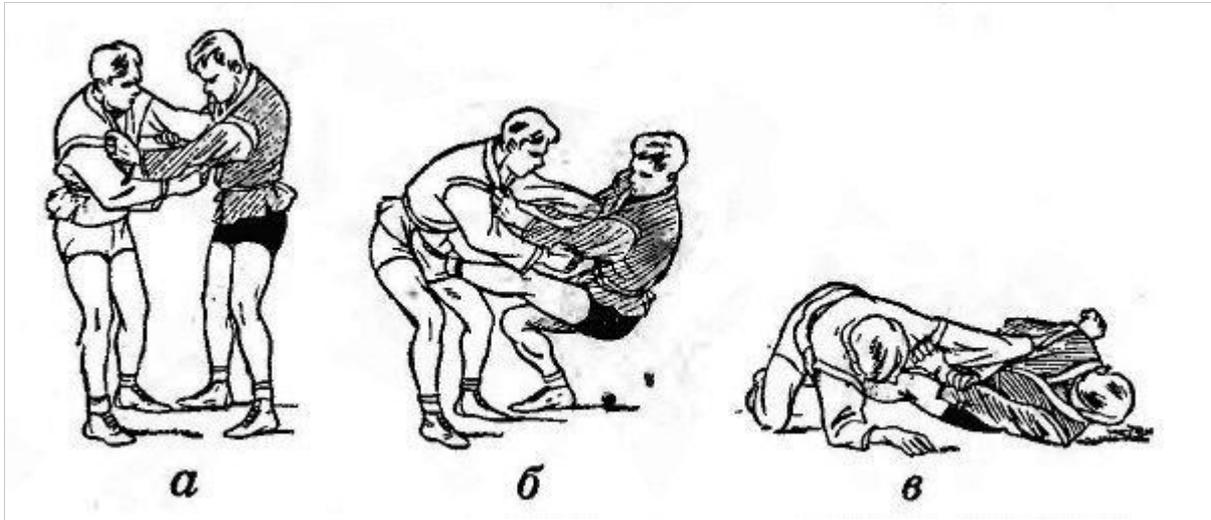


б



в

**Перегибание локтя через предплечье с упором в плечо, подготавливаемое из стойки.**





## Техника полустоя

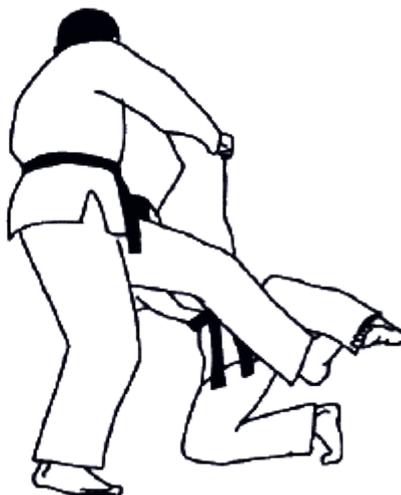
**Атакующий стоит – противник на коленях**



Полупроворот отбивом



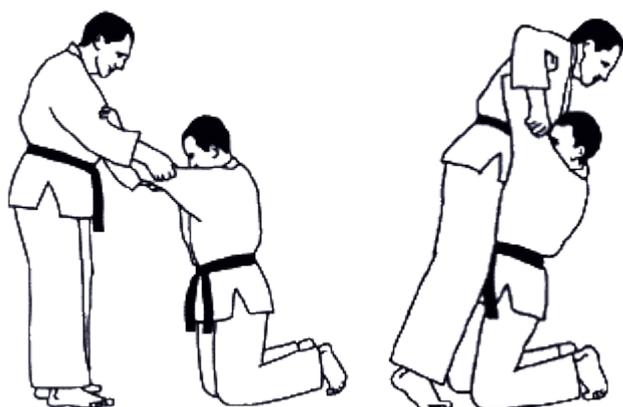
Полузапрокидывание подсечкой



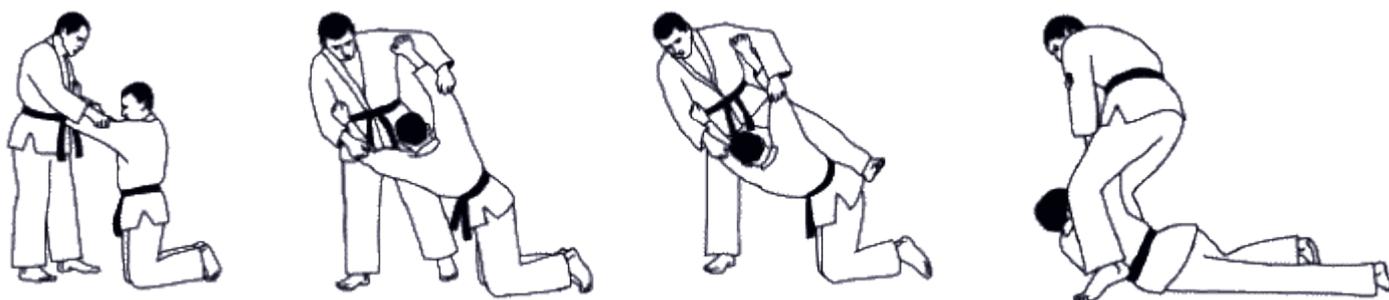
## Полупрогиб отбивом стопой изнутри



## Полунаклон отхватом



## Полунаклон набеганием



## Полупроворот накрыванием ногой

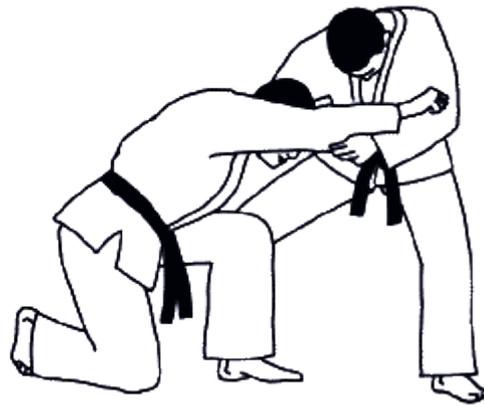
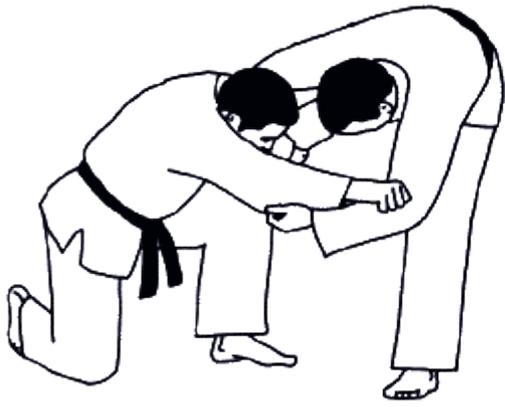


Полузависание вращаясь с рычагом локтя  
через бедро

**Атакующий на колене (коленях) –  
противник стоит**



Проворот снизу через руку



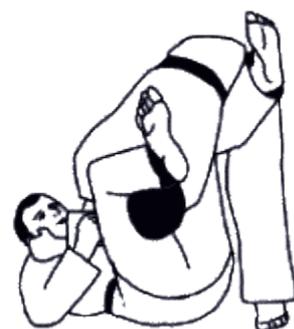
Наклон снизу рывком разноименной руки изнутри



Запрокидывание через плечи снизу



Наклон снизу захватом ног



Вращение снизу с переходом на рычаг локтя



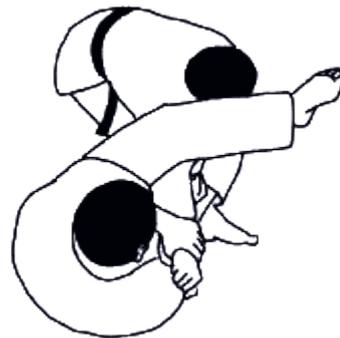
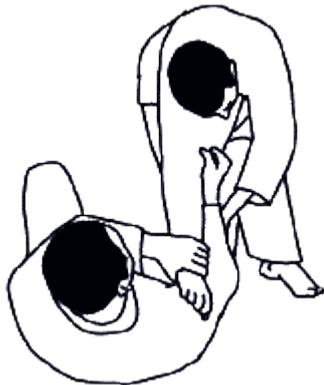
Наклон рывком изнутри



Прогиб снизу подсадом стопой в живот

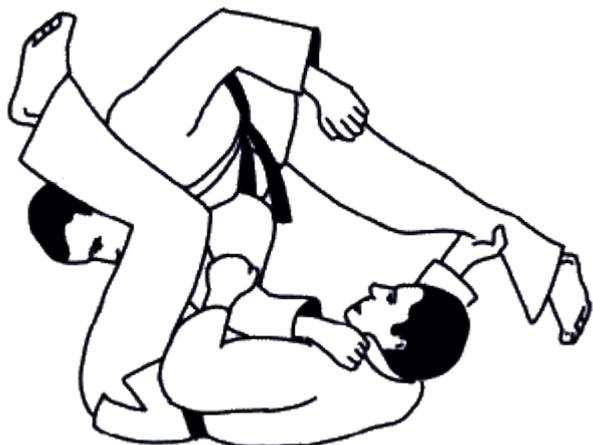


Сдергивание снизу подножкой





Зависание снизу с переходом на рычаг локтя  
бедром сверху



Зависание снизу, вращаясь, с переходом на  
рычаг локтя

## Техника полулежа

В бою зачастую могут возникать такие ситуации, когда противник после падения продолжает представлять опасность. Поэтому необходимо отработать технику его преследования и привычку такого преследования. Может возникнуть такое положение, когда атакующий оказался в положении лежа, а противник – стоит. Нельзя допустить, чтобы противник получил время на организацию квалифицированной защиты.

### **Атакующий стоит – противник лежит на спине головой к атакующему (КАМИ СИХО КАМАЭ)**

В этом случае перекатывания делать не надо. Надо приподнять плечо захваченной руки и, обхватывая его ногами, сесть поперек тела противника для проведения рычага локтя через таз.

Атакующий стоит – противник лежит на спине ногами к атакующему.

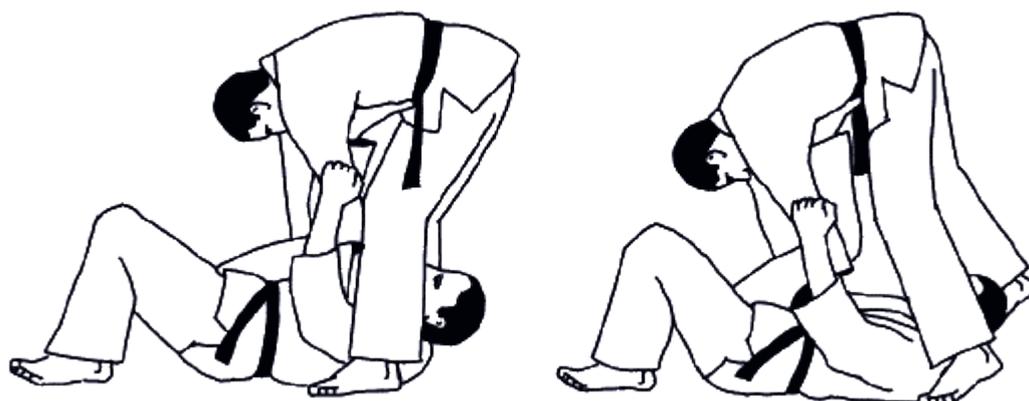
Такое положение может использоваться только после броска с «вы-хватом» ног или наклона отхватом изнутри (О-учи-гари). В

остальных случаях переворачивать противника на живот не имеет смысла.

Для положений, когда атакующий стоит, а противник лежит на животе ногами к ногам атакующего, может рекомендоваться только смена взаимной позы путем накрывания противника (переход в положение верхнего в низком партере).

Если атакующий стоит, а противник лежит на животе головой к ногам, целесообразно захватить одну руку, приподнять плечо противника и перейти на рычаг локтя захватом руки между ног, сидя поперек противника.

**Противник стоит – защищающийся лежит на спине головой к противнику.  
(КАМИ СИХО КАМАЭ)**

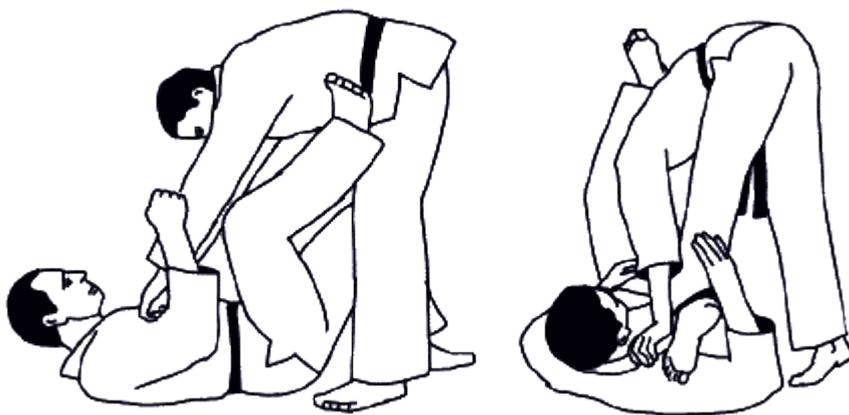


Разгиб лежа подсадом стопой в живот



Разгиб лежа отбивом головы с переходом на рычаг локтя (КАМИ СИХО СОКО ОСАЭ)

**Противник стоит – защищающийся лежит на спине ногами к противнику (АШИ НО МА НО ИЧИ или ШИТО КАМАЭ)**



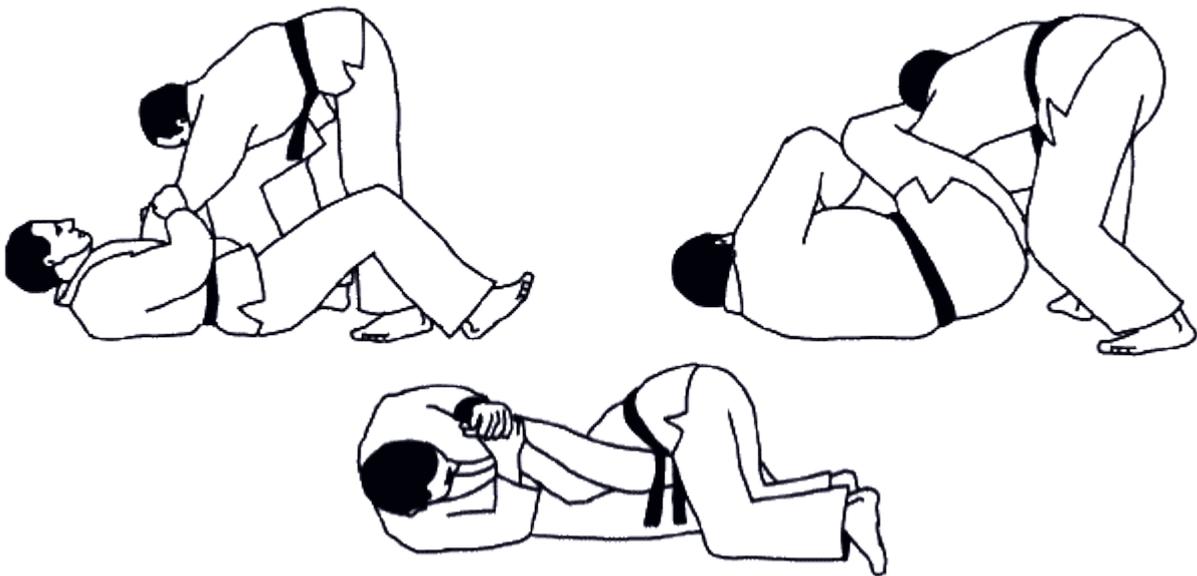
Разгиб лежа отбивом головы с переходом на рычаг локтя



Разгиб лежа захватом пяток

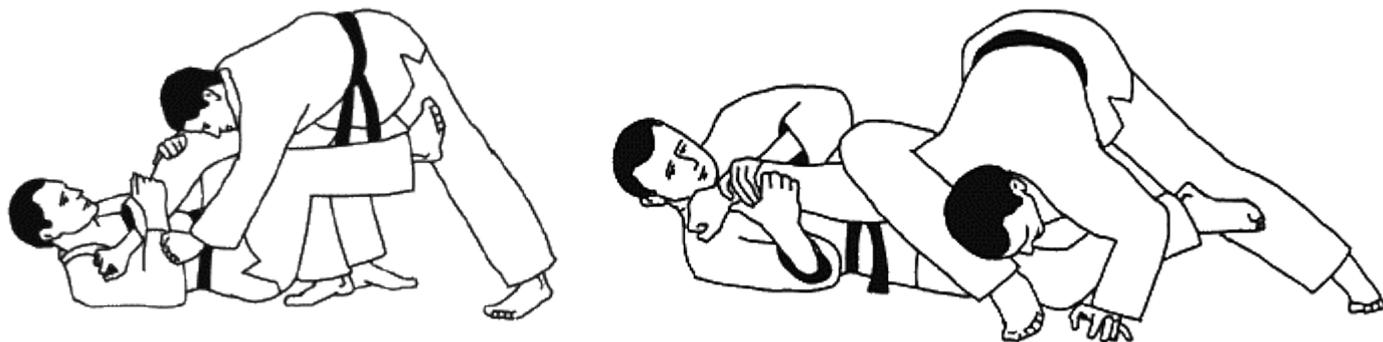


Разгиб лежа двойным подбивом (ножницами)



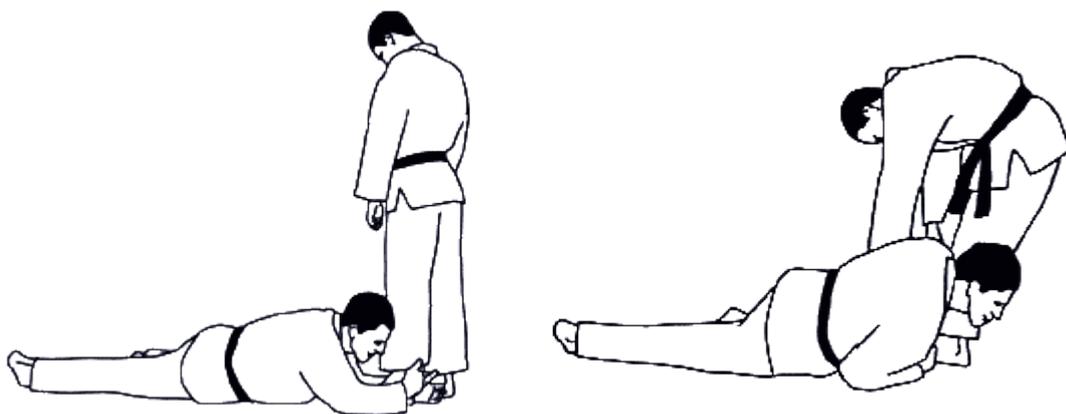
Сдергивание лежа проворотом с переходом на рычаг локтя бедром сверху и затем с переходом на рычаг локтя через бедро с

захватом руки между ног, отвернувшись к ногам противника



Зависание лежа прогибом с переходом на рычаг локтя бедром сверху

**Противник стоит – защищающийся лежит на животе головой к ногам (КАМИ СИТА НО ИЧИ)**



Наклон лежа захватом ног (ноги) двумя руками

# Противник стоит – защищающийся лежит на животе ногами к ногам (АШИ СИТА НО ИЧИ)



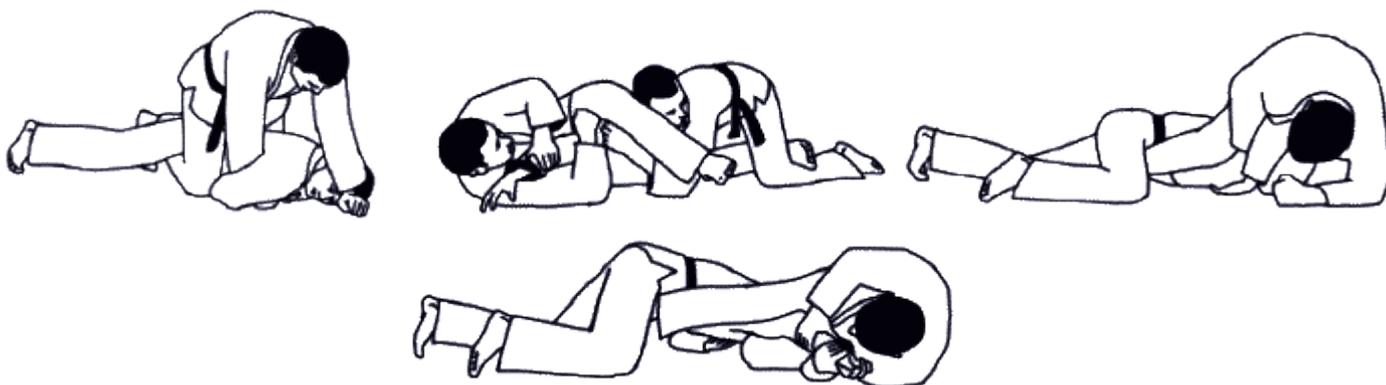
Сдергивание, проворачиваясь, узлом ноги ногами



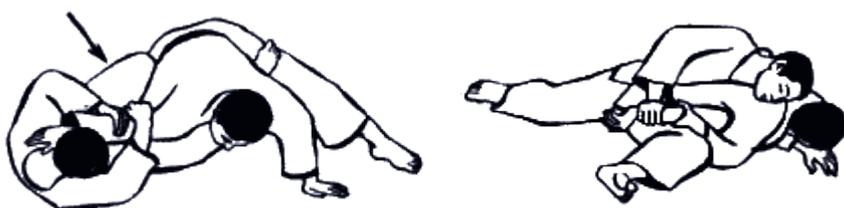
Запрокидывание лежа двойным зацепом одной ноги

## Техника в партере

### Болевые приемы в партере



Запрокидывание с переходом на рычаг локтя бедром сверху или с переходом на рычаг локтя захватом руки между ног, отвернувшись к ногам противника



Варианты рычагов локтя сверху руками (а) и грудью (б)

### Удушения в партере

Атакующий, находясь сверху, со спины противника может проводить удушения

затягиванием кимоно и удушение рычагом предплечья, (предплечий).



Затягиванием кимоно



Рычагом предплечий



Рычагом предплечья из-под плеча



Рычагом предплечья, поднимая руку



Встречным затягиванием кимоно



Затягиванием кимоно с отведением плеча



Надавливанием предплечья

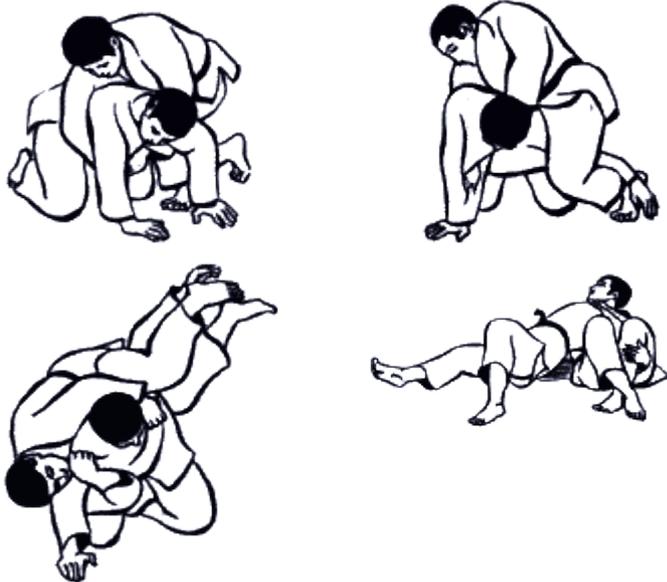


Рычагом предплечья из-под руки и затягиванием кимоно

Способы удушения из положения сзади противника



Удушение со стороны головы

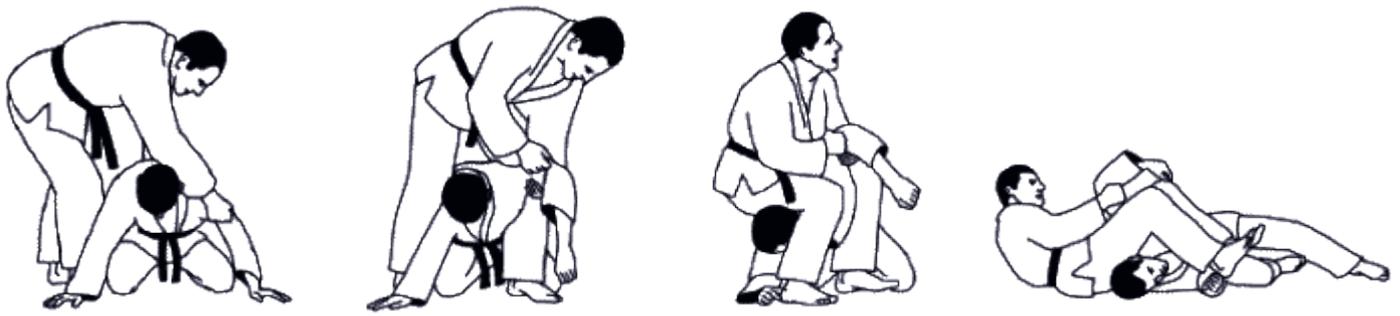


Способы собственного перехода в положение на спине для проведения удушения

Могут возникнуть условия, при которых выгодней провести предварительное изменение положения тела противника и в это время занять удобное стартовое положение для проведения болевого приема или удушения.

При взаимном положении в партере верхний борец может проводить с этой целью перевороты противника.

**Перевороты противника в партере с переходом на болевые приемы**



Переворот, запрокидываясь, с переходом на рычаг локтя захватом руки между ног

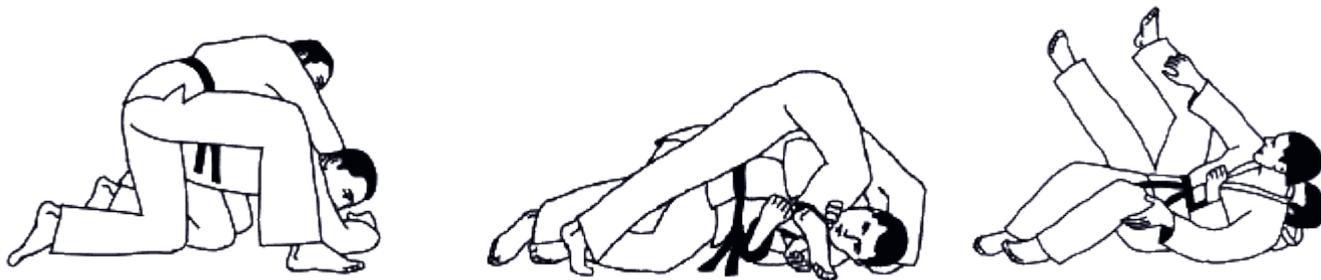


Переворот кувыркком



Переворот завалом с переходом на удушение

**Сбрасывания** (действия защищающегося, попавшего в положение нижнего в партере)

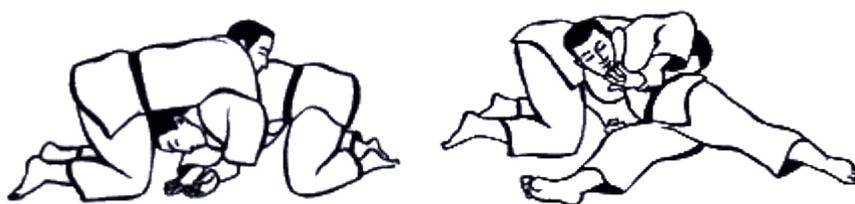


Сбрасывание проворотом

**Выходы навверх** (уходы из положения нижнего без сбрасывания противника)



Уползание назад, под ноги



Выход навверх выседом с переходом на обратный рычаг локтя



Забегание на рычаг локтя против рычага локтя в низком партере

## Техника лежа

### **Атакующий сверху-сбоку (ЁКО СИХО КАМАЭ)**

#### **Удержания**

Удержания в прикладном аспекте не имеют смысла даже для работников правоохранительной сферы, поскольку они оцениваются при положении противника не животе, а на спине. Тем не менее по официальным правилам соревнований они приносят максимальный результат и их изучение в спортивном аспекте имеет смысл.



Удержание сбоку за шею



Удержание сбоку за туловище



Удержание сбоку с обхватом шеи и своей ноги



Обратное удержание сбоку с захватом руки под плечо

## **Болевые приемы (ЁКО СИХО ОСАЭ)**



Рычаг локтя через бедро



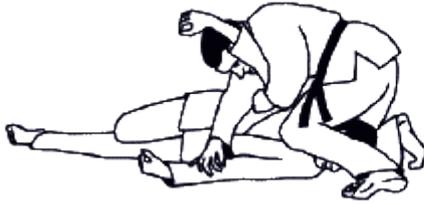
Узел локтя подколенным сгибом



Дожим плечевого сустава

**Защищающийся на спине – противник  
сверху-сбоку (ЁКО СИХО КАМАЭ)**

**Перекаты снизу – ответные приемы  
(ЁКО СИХО СОКО ОСАЭ)**



Переворот снизу, вращаясь, с переходом на рычаг локтя через таз захватом руки между ног



Переворот снизу, разгибаясь, с отбивом головы и переходом на рычаг локтя через таз захватом руки между ног

**Атакующий сверху верхом (ТАТЭ СИХО КАМАЭ)**

**Удержания верхом**



Удержание верхом



Удержание верхом с захватом одной руки

## **Болевые приемы (ТАТЭ СИХО ОСАЭ)**



Рычаг локтя через предплечье



Рычаг локтя внутрь упором атакуемой кисти в ключицу атакующего при обхвате противником шеи



Переход на обратное удержание поперек с рычагом локтя захватом руки между ног

**Удушения.** В данном положении верхнему удобно проводить удушения скрещивая руки или встречным надавливанием, но это весьма проблематично.



Приобретение исходного захвата



Принцип удушения надавливанием пронацией



Положение для встречного затягивания

Способы удушения в положении удержания верхом

**Защищающийся на спине – противник сверху верхом (ТАТЭ СИХО КАМАЭ)**

**Перекат снизу**



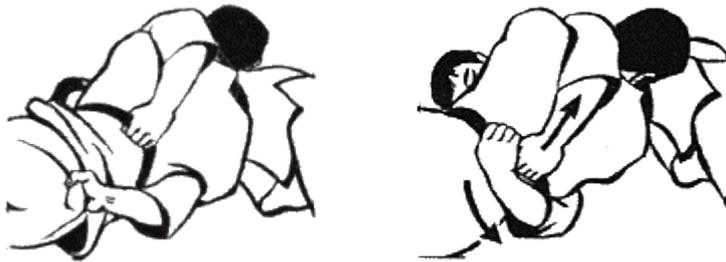
Переворот снизу, вращаясь, с переходом в положение верхнего при удержании ног

**Атакующий сверху, на удержании с головы (КАМИ СИХО КАМАЭ)**

**Удержания**



Варианты удержания с головы



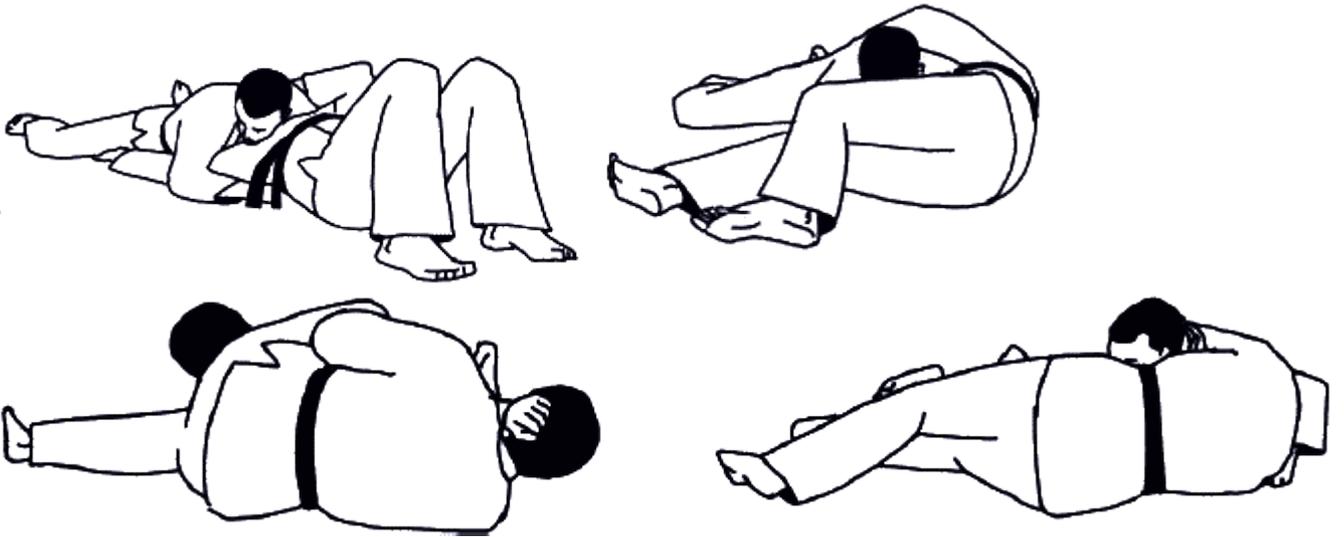
Особенности захвата при удержании верхом

### **Болевые приемы (КАМИ СИХО ОСАЭ)**



Переход на рычаг локтя захватом руки между ног, сидя сверху поперек противника

**Защищающийся на спине – противник сверху с головы (КАМИ СИХО СОКО ОСАЭ)**



Забегание против удержания с головы в положение нижнего при удержании с ног



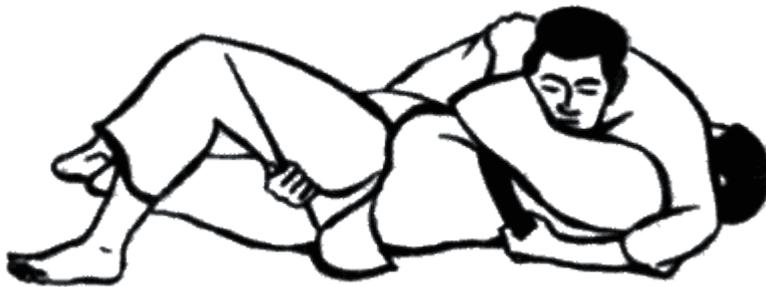
Кувырок назад в положение верхнего в низком партере

**Атакующий сверху поперек (ЁКО СИХО КАМАЭ)**

**Удержание**



Удержание с захватом пояса из-под ноги

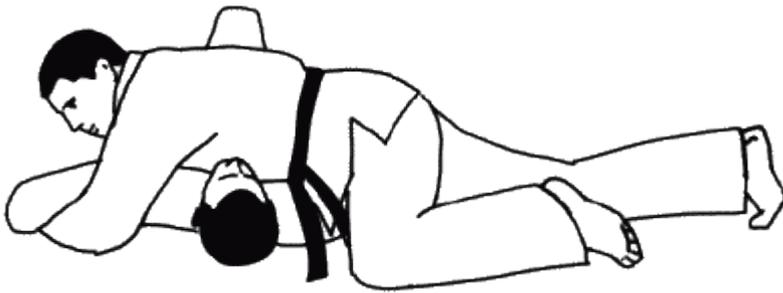


Удержание с захватом брюк

## **Болевые приемы (ЁКО СИХО ОСАЭ)**



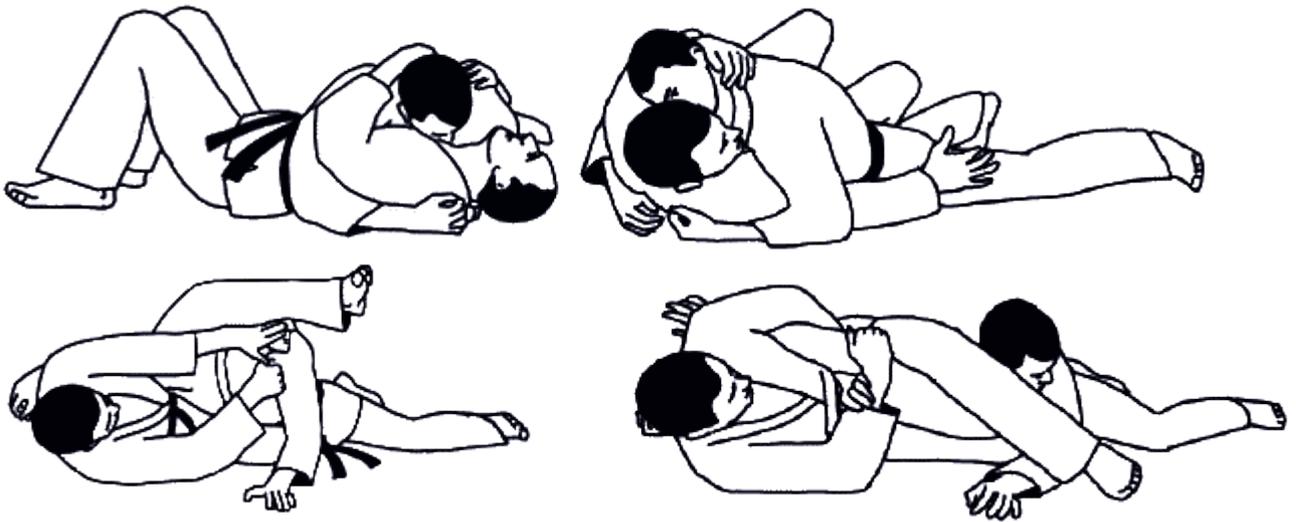
Вывих плеча выкручиванием наружу  
рычагом предплечий



Вывих плеча выкручиванием внутрь рычагом предплечий

**Защищающийся на спине – противник сверху, поперек. (ЁКО СИХО КАМАЭ)**

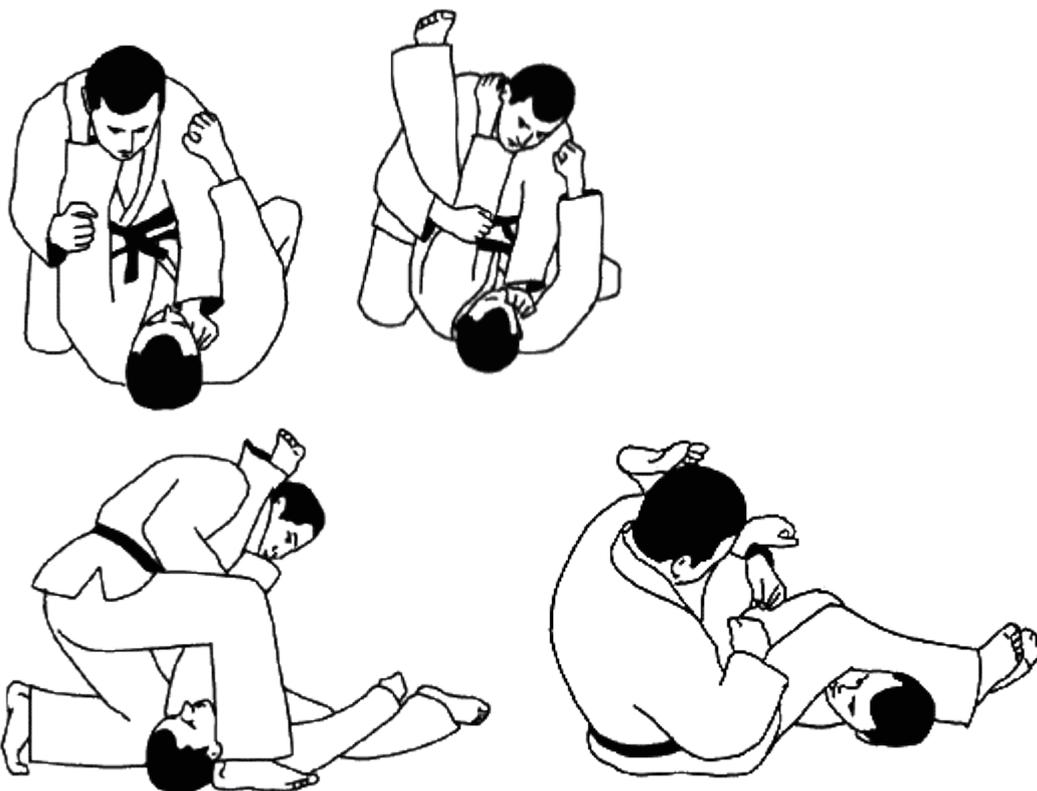
**Уход с ответным болевым приемом (ЁКО СИХО СОКО ОСАЭ)**



Подползание под удержание с ног с переходом на рычаг локтя бедром сверху.

**Атакующий сверху при удержании с ног (АШИ НО МА НО ИЧИ)**

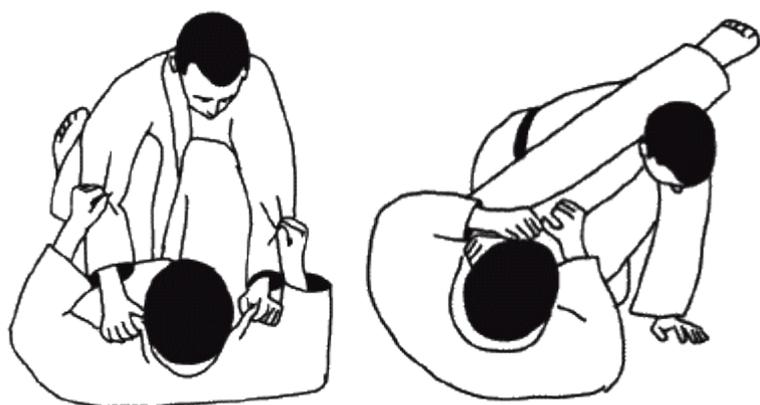
Переход на обратное удержание поперек с обхватом рук ногами – болевой прием



Забегание на рычаг локтя захватом руки между ног, сидя поперек

**Защищающийся в положении нижнего при удержании с ног (АШИ НО МА НО ИЧИ или ШИТО КАМАЭ)**

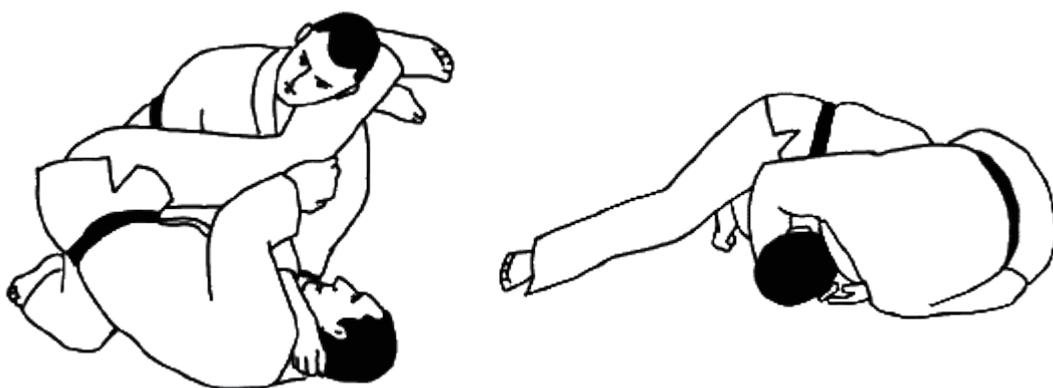
**Болевые приемы (СОКО ОСАЭ)**



Сбивание выбиванием дальнего бедра с рычагом локтя бедром сверху



Перекат снизу отбивом головы с рычагом локтя захватом между ног



Сбивание, вращаясь, с переходом на рычаг локтя захватом руки между ног, отвернувшись к ногам противника

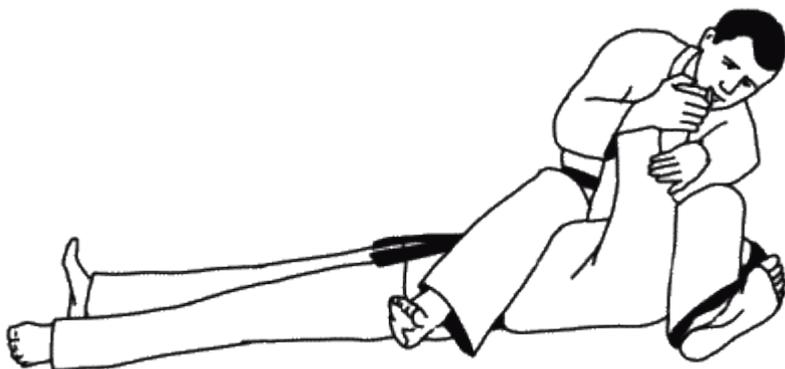
## Удушение



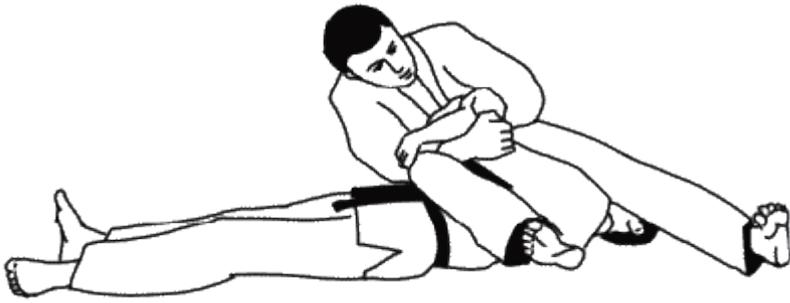
Ответное удушение снизу

**Атакующий на обратном удержании  
поперек захватом руки между ног**

**Болевые приемы**



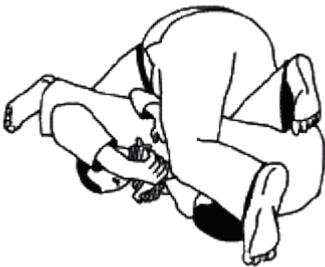
Разрыв рук в сторону головы – рычаг локтя  
через бедро (таз)



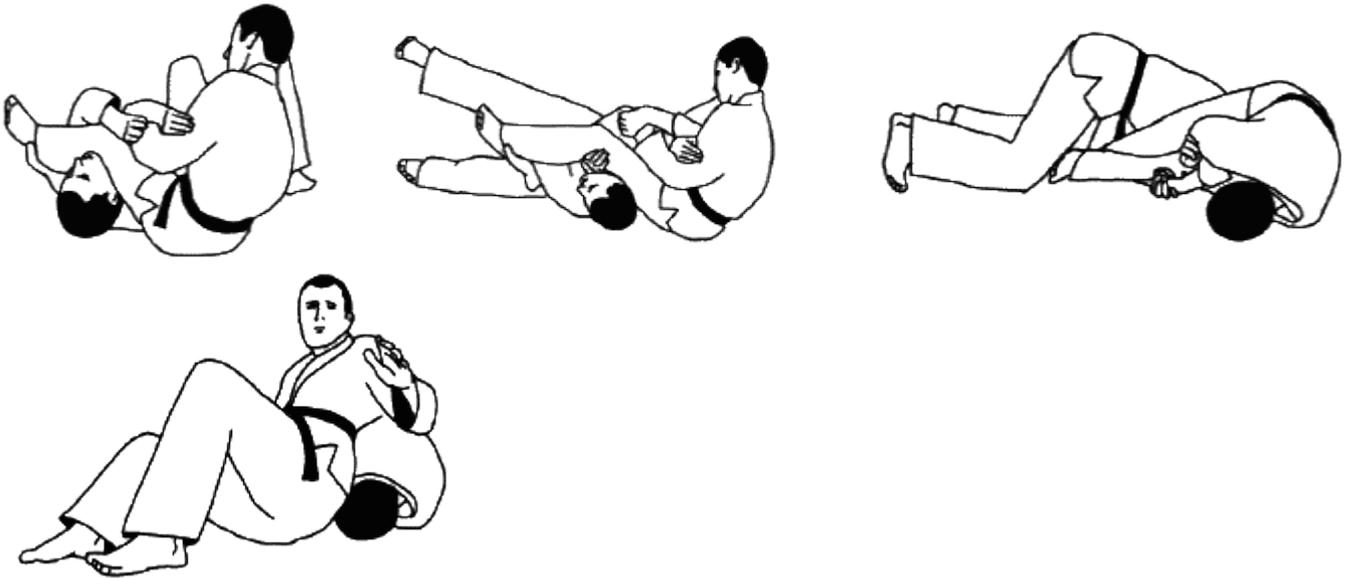
Разрыв рук в сторону ног – рычаг локтя через бедро (таз)

**Защищающийся внизу под противником, сидящим поперек с захватом руки ногами**

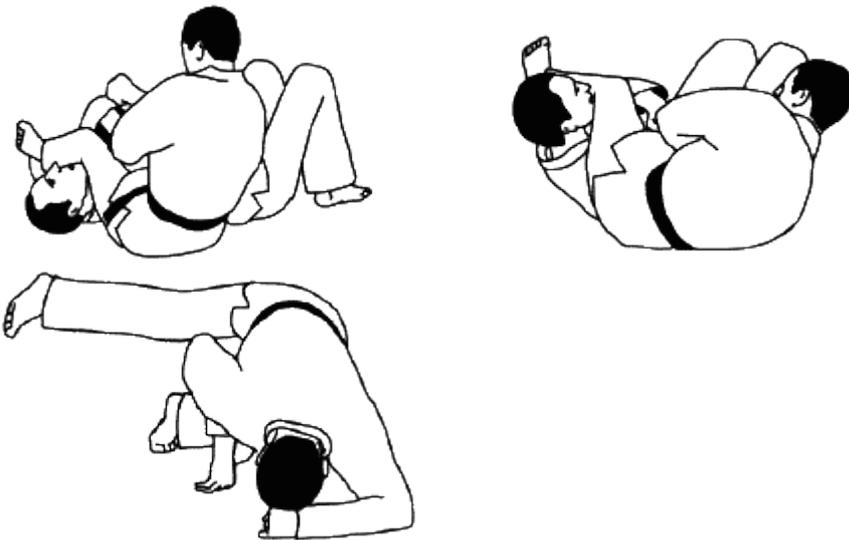
**Перекаты снизу**



Сбрасывание, вращаясь, против рычага локтя захватом руки между ног с переходом на ответный рычаг локтя

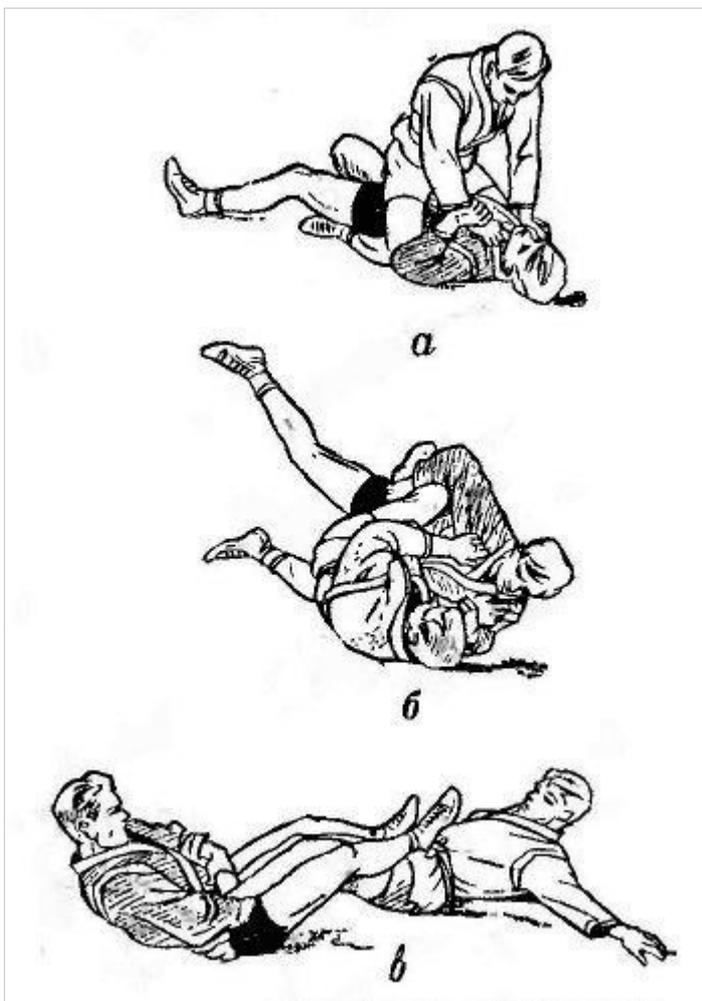


Сбрасывание обратным вращением против рычага локтя захватом руки между ног.



Сбрасывание кувырком назад против рычага локтя захватом руки между ног

**Ущемление ахиллесова сухожилия против удержания верхом.**



## **Ущемления ахиллесова сухожилия**

Ущемления ахиллесова сухожилия — это такие болевые приёмы, которые выполняются при захвате голени под мышку. Болевое ощущение появляется от надавливания лучевой костью на ахиллесово сухожилие, соединённое с прижиманием его к большеберцовой кости.

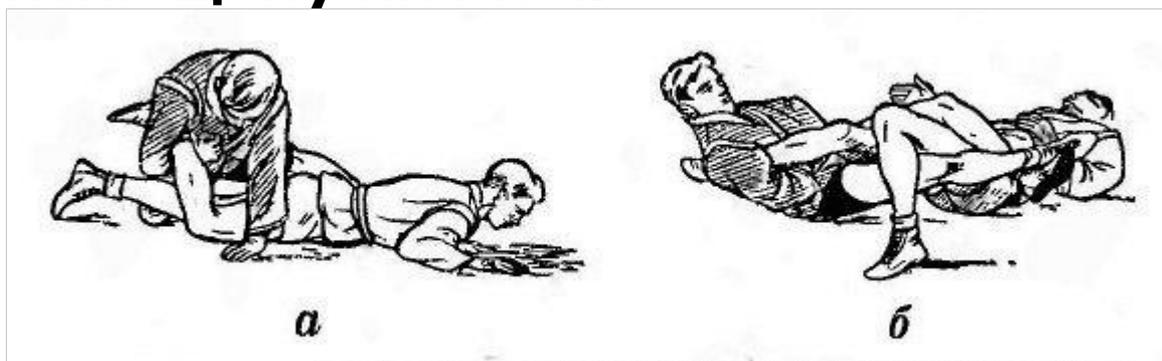
Ущемление ахиллесова сухожилия можно проводить при ноге с выпрямленным коленом — в этом случае заканчиваться приём будет на противнике, лежащем на спине. Ущемления ахиллесова сухожилия

можно проводить и при согнутой в колене ноге — в этом случае заканчиваться приём будет на противнике, лежащем ничком.

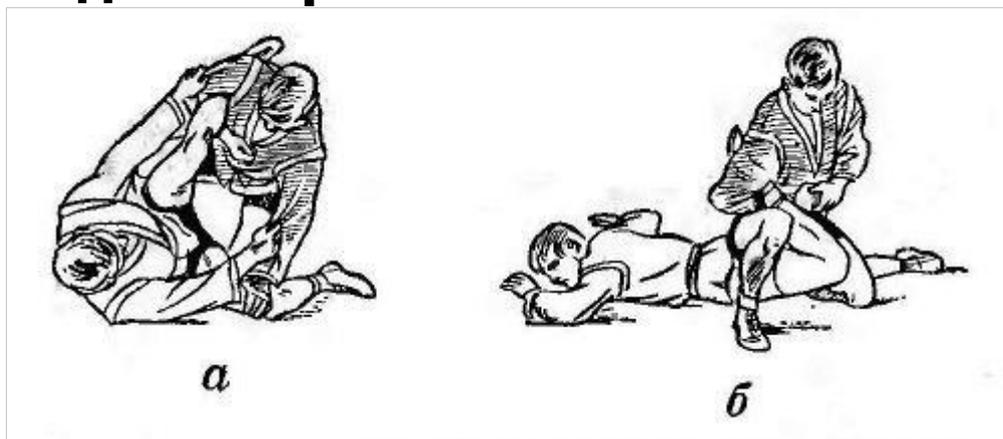
### **Ущемление ахиллесова сухожилия.**



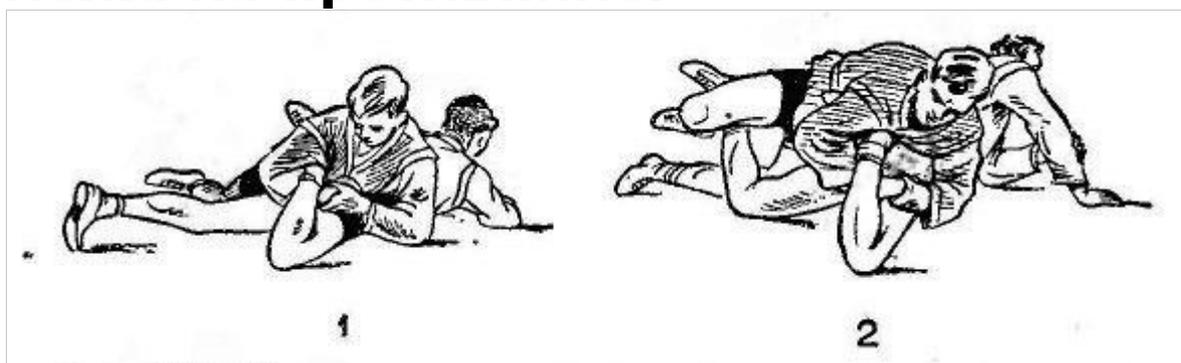
### **Ущемление ахиллесова сухожилия лежащему ничком.**



**Ущемление ахиллесова сухожилия, сидя на противнике.**

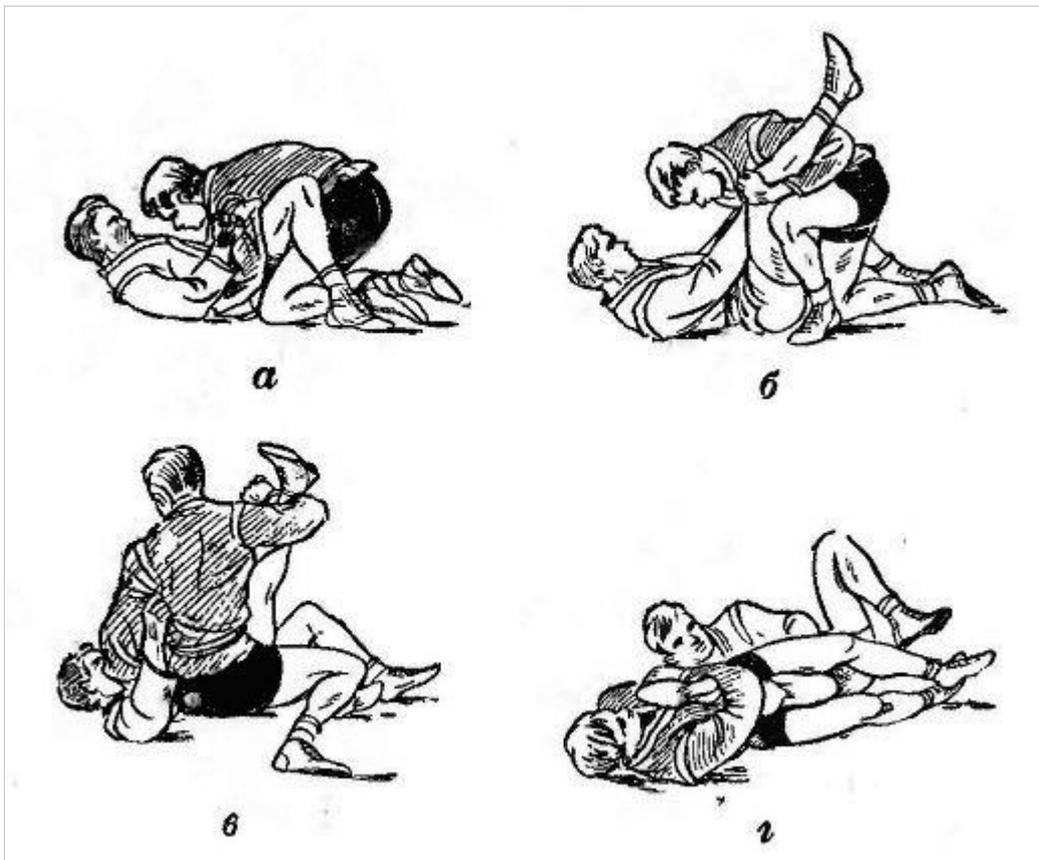


**Ущемление ахиллесова сухожилия, лёжа на противнике.**

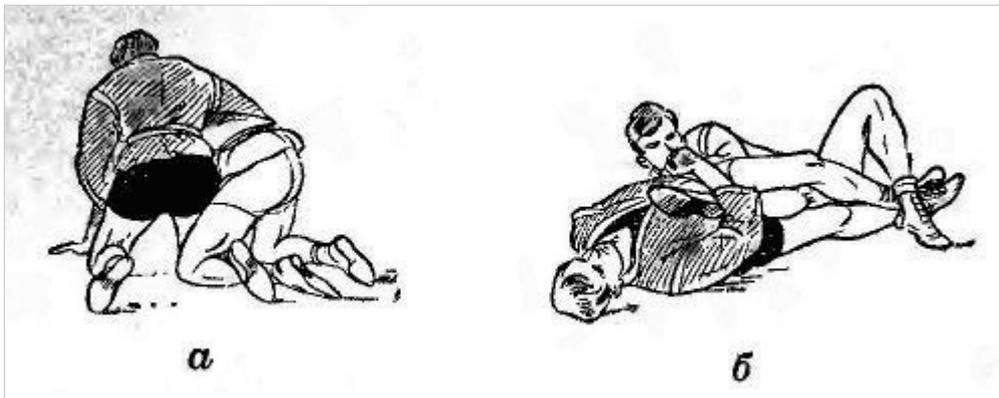


**Перегибание ноги в коленном суставе**

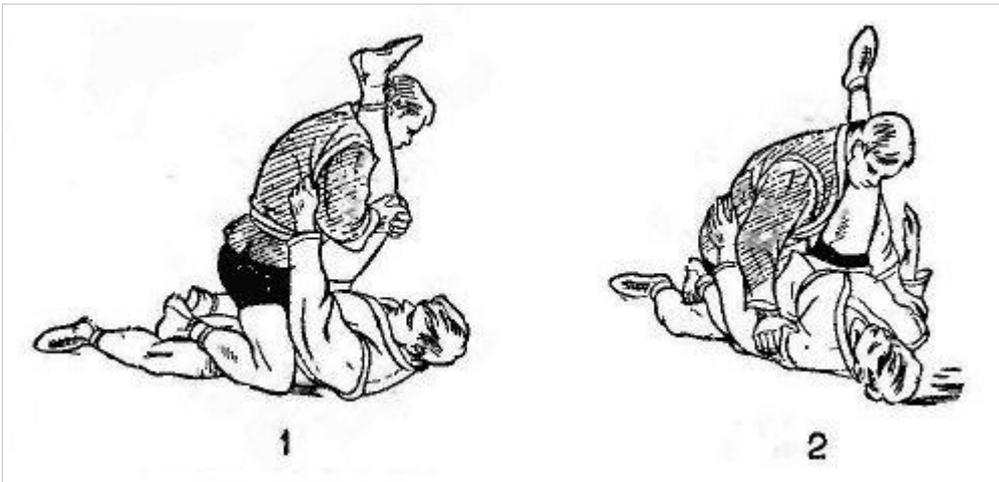
**Перегибание колена захватом ноги между ног.**



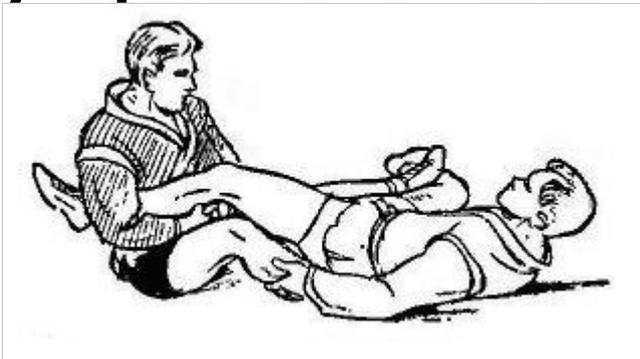
**Перегибание колена из положения четверенек.**



**Перегибания и выкручивания тазобедренного сустава**  
**Перегибание тазобедренного сустава.**

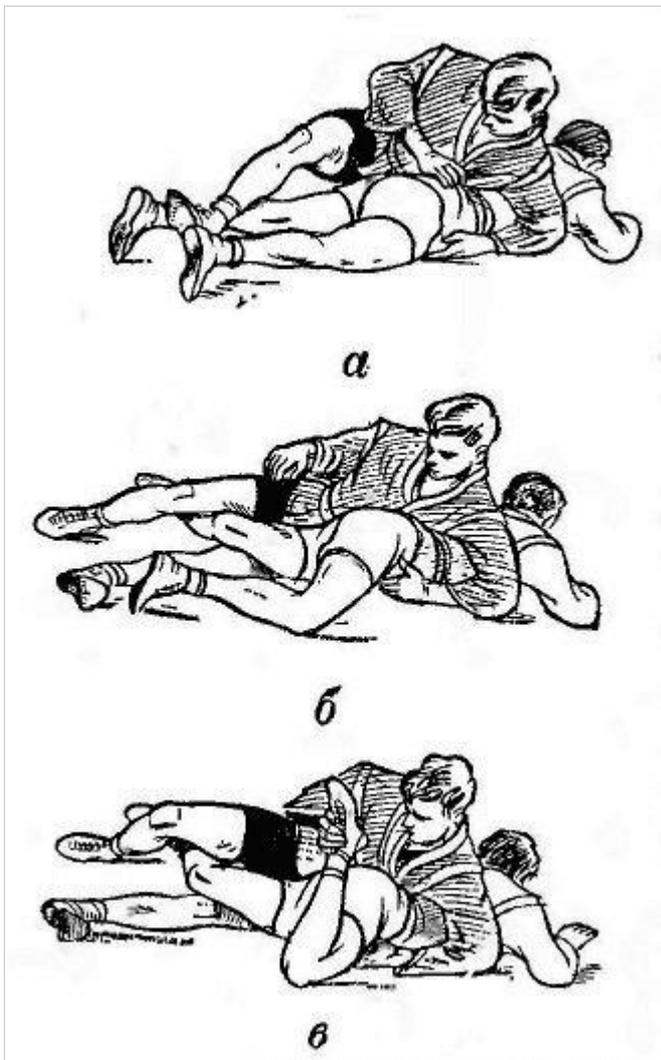


**Перегибание тазобедренного сустава с упором стопой в подколенный сгиб.**



**Выкручивание сустава.**

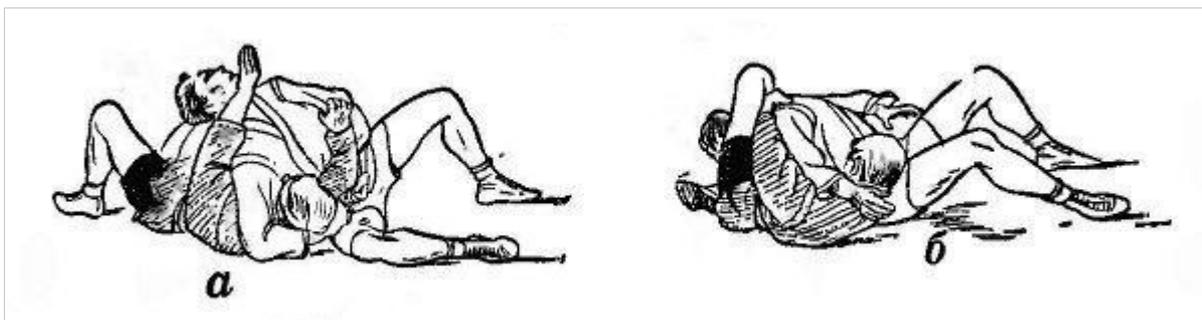
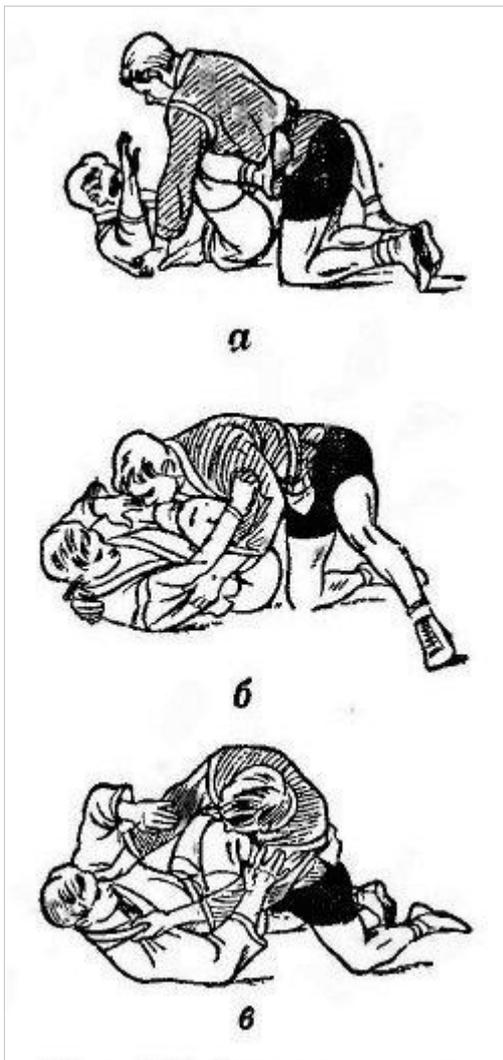
**тазобедренного**



**Выкручивание тазобедренного сустава от удержания сбоку.**



**Предупредительные защиты против удержаний.**

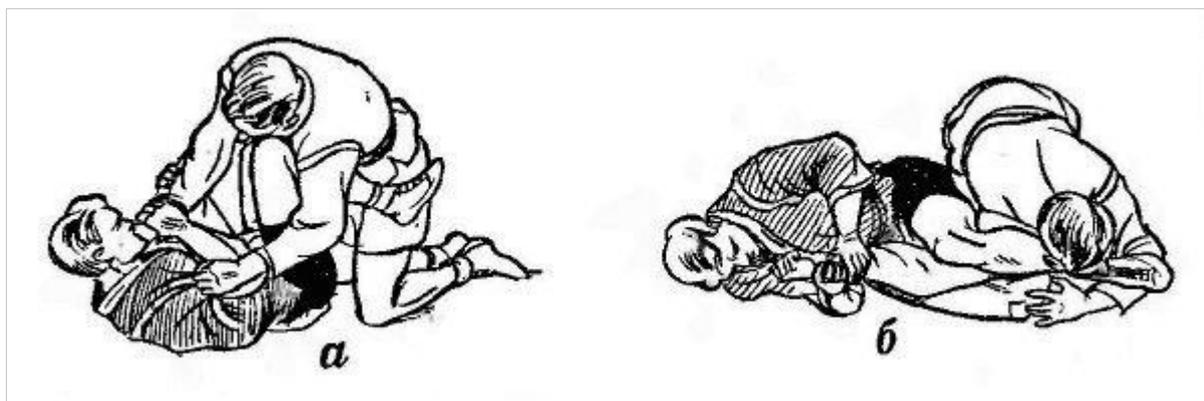


## Ответные болевые приёмы

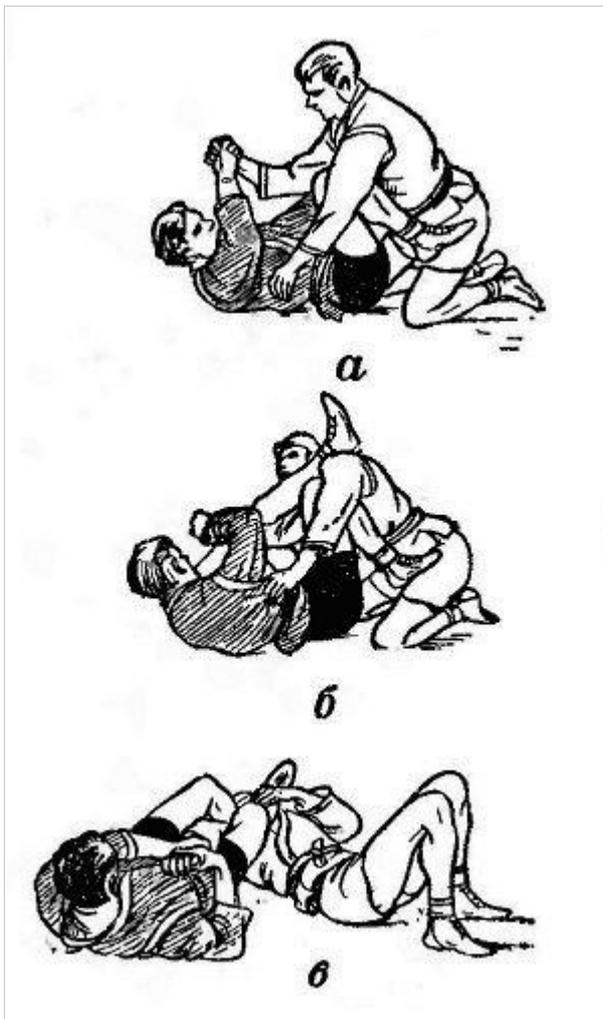
В ответ на нападение противника боец, находящийся под ним, может провести болевые приёмы, иногда оставаясь под противником, а иногда в процессе

проведения болевого приёма выходя из-под противника и ложась рядом с ним или даже оказываясь сверху него.

**Перегибание локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног.**



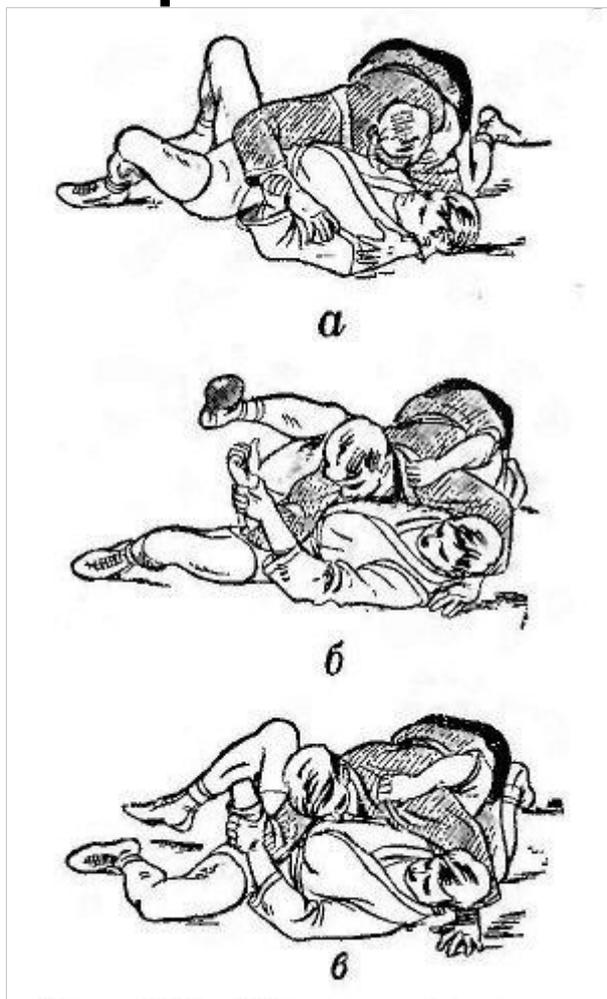
**Перегибание локтя захватом руки между ног против удержания со стороны ног.**



**Перегибание локтя через предплечье против удержания со стороны ног.**



## Узел ногой снизу против удержания поперёк.



- 1) Президент ВЦС Сацевич В. А.
- 2) Член президиума ВЦС Карлин И. С.
- 3) Член президиума и ревизор ВЦС Сацевич Л. М.
- 4) Член президиума Накамура 中村 Наоки 直喜
- 5) Член президиума Кобаяси 小林 Айсукэ 愛介
- 6) Член президиума Ёсида 吉田 Цукихико 月彦