



Программа обучения
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 дзю-дзюцу

Seikyō-kan ju-jutsu 正教館柔術

Сейкё-кан дзю-дзюцу в отличии от традиционных боевых искусств имеет практическое применение в реальном бою, по этому основной раздел применения называется:

Практический рукопашный бой

В Японии практическую часть этой системы называют:

Дзиссен какуто-дзютсу

Jissen kakutō-jutsu

実戦格闘術

Воронеж 2019

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

(兵法 — Heihō / Хэйхо — стратегия)

"Самураев-учителей стратегии (Хэйхо) можно разделить на три отдельные группы.

Хэйхо-ся - это самурай, который долго учился у многих мастеров, а затем добавил результаты собственного анализа и опыта, сформировав собственную боевую систему. Это дает возможность быть непобедимым - виртуозом в искусстве войны.

Хэйхо-дзин - это человек, изучавший боевые искусства не столь глубоко, но уловивший ряд важных моментов и отработавший определенную технику, которую может в необходимый момент применять для победы (он чувствует необходимое время действия). Он будет побеждать в отдельных случаях, но не всегда.

Хэйхо-цукаи просто копирует своего учителя, передавая технику дальше без изменений. В результате техника со временем деградирует".

基本技術の分離 Kihon gijutsu no bunri —

Разделы базовой техники

1) 基本競争技

Kihon kyōsō-waza (Кихон кёсо-ваза)

Базовая спортивная техника

2) 基本応用技

Kihon ōyō-waza (Кихон оё-ваза)

Базовая боевая техника

(техника отрабатывается не от конкретных ударов и захватов, а любой случайный контакт инициирует импульс применения техники)

3) 実際技

Jissai waza (Дзисай ваза)

практические навыки

実戦格闘術

Дзиссен какуто-дзютсу (Jissen kakutō-jutsu)

Практический рукопашный бой

(тренировка и применения техники в различных реальных рабочих ситуациях)

4) 合気闘

Aikitō (Айкито)

айки бой

(тактический бой с противником по принципу айки)

5) 秘密技

Himitsu-waza (Химицу ваза)

Секретная техника (закрытый раздел)

1. 戦法 Senpō (Сенпо) — тактика, 2. 忍び入

り Shinobi-iri (Синоби-ири) - скрытность или

忍ぶの術 Shinobu no-jutsu (Синобу но

дзюцу) скрытая техника 3. 五遁法 Goton-pō

(Готон-по) — пять способов

Основные подразделы

1) Дзю-дзютсу — мягкая техника:

- Тачи ваза — техника стоя

- Нэ ваза - техника лёжа

2) Дакен-дзютсу — техника ударов

Два вида отработки техники:

1)(内込み稽古) Учикоми кэйко - отработка приёма по частям

2)(實際込み稽古) Дзиссайкоми кэйко -

фактическая отработка навыков

1. Старая система передача знаний дэн:
初伝 Сёдэн— первая передача, 中伝 Тюдэн
— средняя передача, 奥伝 Окудэн —
глубокая передача, 秘伝 Хидэн - секретная
передача. 教師免許 Кёси менкё — лицензия
на преподавания, 免許皆伝 Менкё кайдэн —
лицензия полной передачи

(目録 Мокуроку - письменный каталог 1.Сёдэн
Ити макуроку, 2.Тюдэн Ни макуроку, 3.Окудэн
Сан макуроку, 4.Хидэн Ён макуроку и 口伝書
Кудэнсё - устное передача секретов)

2. Новая система обучения и аттестации кю,
дан

1. 初伝 Сёдэн - первая передача

— 目録 Ити макуроку — первый каталог

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

10 КЮ

РЭЙ ХО — формы приветствия

РИТСУ РЭЙ — ПРИВЕТСВИЯ СТОЯ
СИЦЕН РЭЙ — поклон в естественной стойке

СА РЭЙ — ПРИВЕТСТВИЯ 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!
ДОДЗЁ РЭЙ — поклон при выходе и входе с места
тренировок

9 КЮ

ЮНАН ТАЙСО — РАЗОГРЕВАЮЩИЕ
УПРАЖНЕНИЯ

КЭЙКОМАЭ ЗЭНСИН — массаж

ЮНАН УНДО — упражнения на гибкость и
подводящие упражнения (дриллы)

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

ДЗЮ-ДЗЮТСУ — МЯГКАЯ ТЕХНИКА ТАЧИ ВАЗА - ТЕХНИКА СТОЯ

- 1)ДЭ АШИ БАРАЙ - боковая подсечка под выставленную ногу
- 2)ХИДЗА ГУРУМА - подсечка в колено 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

ГЬЯКУ 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

ДЗЮ-ДЗЮТСУ — МЯГКАЯ ТЕХНИКА

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 - четвёртое движение
- 5)ХАППОХО – восьмёрка

2. 中伝 Тюдэн - средняя передача

二 目録 Ни макуроку — второй каталог

7 КЮ

УКЭМИ ТАЙ САБАКИ — ПЕРЕДВИЖЕНИЯ
ЦЭНТЭН КАЙТЭН МУТЭ — кувырок без помощи
рук
ХИЧО КАЙТЭН (ТОБИ КОМИ) — прыжковый
кувырок

ДЗЮ-ДЗЮТСУ - МЯГКАЯ ТЕХНИКА
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)УЧИ ХИДЗА ГАТАМЭ — одноимённый рычаг
колена изнутри
- 6)КО СОТО ГАКЭ - зацеп снаружи голенью
- 7)СОТО ХИДЗА ГАТАМЭ — рычаг колена снаружи
- 8)ЦУРИ ГОСИ - бросок через бедро захватом
пояса
- 9)ЁКО ОТОСИ - боковая подножка на пятке
(седом)
- 10)ХАНЭ ГОСИ - подсад бедром и голенью изнутри

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 внутрь захватом руки под мышку
- 5)УДЭ ХИСИГИ ХАРА ГАТАМЭ - рычаг локтя внутрь через живот
- 6)УДЭ ХИСИГИ ХИДЗА ГАТАМЭ - рычаг локтя при помощи колена
- 7)УДЭ ХИСИГИ УДЭ ГАТАМЭ - рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице
- 8)УДЭ ХИСИГИ АШИ ГАТАМЭ – рычаг (узел) локтя ногой

ДАКЕН-ДЗЮТСУ - 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

ДЗЮ-ДЗЮТСУ — МЯГКАЯ ТЕХНИКА

ТАЧИ ВАЗА - ТЕХНИКА СТОЯ

1)ХАРАЙ ЦУРИКОМИ АСИ - передняя подсечка под отставленную ногу

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

3)КАТА ГУРУМА - бросок через плечи "мельница"

4)ЯМА АРАСИ - бросок через спину с обратным захватом

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

6)МОРОТЭ ГАРИ - бросок захватом двух ног

7)КУЧИКИ ДАОШИ - бросок захватом ноги за подколенный сгиб

8)КИБИСУ ГАЭСИ - бросок захватом ноги за пятку

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

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

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

ДАКЕН-ДЗЮТСУ - 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.

5 КЮ

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

ДЗЮ-ДЗЮТСУ — МЯГКАЯ ТЕХНИКА

ТАЧИ ВАЗА - ТЕХНИКА СТОЯ

- 1) ТАНИ ОТОСИ - задняя подножка на пятке (седом)
- 2) ХАНЭ МАКИКОМИ - подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
- 3) СОТО МАКИКОМИ - бросок через спину вращением захватом руки под плечо
- 4) ТЭ ГУРУМА - боковой переворот
- 5) УЧИ МАКИКОМИ - бросок через спину вращением с захватом руки на плечо
- 6) О СОТО МАКИКОМИ - отхват в падении с захватом руки под плечо
- 7) ХАРАЙ МАКИКОМИ - подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
- 8) УЧИ МАТА МАКИКОМИ - подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
- 9) ХИККОМИ ГАЭСИ - бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
- 10) ТАВАРИ ГАЭСИ - бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

НЭ ВАЗА - ТЕХНИКА ЛЁЖА

- 1) КАТА ХИСИГИ (КАТА ГАТАМЭ) - рычаг плеча
- 2) КАТА ГАРАМИ - узел плеча

- 3)ХИДЗА ХИСИГИ (ХИДЗА ГАТАМЭ) - рычаг колена, ущемление икрanoжной мышцы
- 4)ХИДЗА ГАРАМИ - узел колена
- 5)АШИ ХИСИГИ (АШИ ГАТАМЭ, ЭБИ ТОРИ) - рычаг голеностопного сустава, ущемление ахилова сухожилия
- 6) АШИ ГАРАМИ - узел стопы
- 7)КОСИ ХИСИГИ (КОСИ ГАТАМЭ) - рычаг бедра
- 8)КОСИ ГАРАМИ - узел бедра

ДАКЕН-ДЗЮТСУ - 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.

3. 奥伝 Окудэн - глубокая передача

三 目録 Сан макуроку — третий каталог

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

ДЗЮ-ДЗЮТСУ — МЯГКАЯ ТЕХНИКА

ТАЧИ ВАЗА - ТЕХНИКА СТОЯ

1)О СОТО ГУРУМА - отхват под две ноги

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

3)ЁКО ВАКАРЭ - подножка через туловище

вращением

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

5)ЁКО ГАКЭ - боковая подсечка с падением

6)ДАКИ АГЭ - подъём из партера подсадом

7)КАНИ БАСАМИ – бросок двойным подбивом «ножницы»

8)АШИ БАСАМИ – бросок двойным зацепом "ножницы"

9)КАВАДЗУ ГАКЭ - бросок обвивом голени

10)О СОТО КЕРИ (УДЭ ХИСИГИ ДЗЮДЗИ ГАТАМЭ) - захват руки сверху высоким маховым ударом (рычаг локтя захватом руки между ног)

НЭ ВАЗА - ТЕХНИКА ЛЁЖА

1)АШИ МАКИКОМИ - техника обвиванием ногами

2)ДО ДЗИМЭ - сдавливание туловища ногами

3)ЁКО СИХО ОСАЭ — посадка на болевой или 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 из положения верхом

8)ТАТЭ СИХО СОКО ОСАЭ — защита из положения снизу, противник верхом

ДАКЕН-ДЗЮТСУ - 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

ДЗЮ-ДЗЮТСУ — МЯГКАЯ ТЕХНИКА

ТАЧИ ВАЗА - ТЕХНИКА СТОЯ

- 1) ОМОТЭ ТАЙ ГЪЯКУ (ОМОТЭ КИРИ ОТОШИ)- перегибание тела ("ножницы" руками) или (опракидывание срубанием внутрь)
- 2) УРА ТАЙ ГЪЯКУ (УРА КИРИ ОТОШИ)- обратное перегибание тела ("ножницы" рука-нога) или (опракидывание срубанием наружу)
- 3) ОМОТЭ О ГЪЯКУ - высокое выкручивание
- 4) УРА О ГЪЯКУ - обратное высокое выкручивание
- 5) ЦУДОРИ ГЪЯКУ - выкручивание затылка
- 6) ТЭ МАКУРА (ШОМЭН КИРИ ОТОШИ) - бросок

накладкой ладони на лицо (опракидывание срубанием вперёд)

7)АТАМИ ВАЗА – техника воздействий на голову (броски, скручивания, надавливания и удары в уязвимые места)

8)ИТАМИ ВАЗА - техника надавливания на нервные центры

9)ХИ САКУ - бросок грузочным воздействием

10)УШИРО ХИДЖИ КУДАКИ (ВАКИ ГАТАМЭ) - рычаг локтя через подмышку

НЭ ВАЗА — ТЕХНИКА ЛЁЖА

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

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

3)КУЗУРЭ КАМИ СИХО ОСАЭ — посадка на болевой или удушающий 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 между ног

8)ШИТО КАМАЭ — снизу, ноги скрещены на партнёре

ДАКЕН-ДЗЮТСУ - 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

ДЗЮ-ДЗЮТСУ — МЯГКАЯ ТЕХНИКА

ТАЧИ ВАЗА - ТЕХНИКА СТОЯ

- 1)УШИРО КАТА ОТОШИ - бросок назад за плечи
- 2)УРА УДЭ НАГЭ - бросок за руку
- 3)ИРИМИ НАГЭ - бросок встречным входом
- 4)СИХО НАГЭ - бросок на четыре стороны
- 5)ХИДЖИ ОТОШИ - рычаг локтя вниз,
- 6)ХИДЖИ АГЭ — рычаг локтя вверх,
- 7)УДЭ ГАТАМЭ - рычаг локтя
- 8)КОТЭ ГАЭСИ - выкручивание кисти наружу
- 9)КОТЭ КУДАКИ - выкручивание кисти внутрь
- 10)КОТЭ ХИНЭРИ - выкручивание локтя и кисти
внутри

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

ДАКЕН-ДЗЮТСУ - 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.

4. 秘伝 Хидэн - секретная передача

四目録 Ён макуроку — четвёртый каталог

1 КЮ

ДЗЮ-ДЮЗТСУ — МЯГКАЯ ТЕХНИКА

ТАЧИ ВАЗА - ТЕХНИКА СТОЯ

1)ЮКИ ЧИГАЭ - "пересечь не встречаясь"

2)УШИРО ЮКИ ЧИГАЭ - бросок за руку назад

3)МАЭ ЮКИ ЧИГАЭ - бросок за руку вперёд

4)ТЭНБИН НАГЭ - "бросок в балансировании"

5)ХАЧИ МАВАШИ - "поворот за край шлема"

6)КОТЭ ОРИ - дожимание кисти в сторону

естественного сгиба

7)ЮБИ ОТОШИ ДОРИ - рычаг пальцев движением
вниз

8)ЮБИ АГЭ ДОРИ - рычаг пальцев движением
вверх

9)ЮБИ САКЭ ДОРИ - разрыв пальцев

10)ЮБИ ГЪЯКУ - выкручивание пальцев

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
- 5)СУВАРИ КАМАЭ — положение на коленях
- 6)ХАНМИ ХАНДАЧИ — один на коленях другой в стойке
- 7)СОКО КАМАЭ — защитно-атакующее положение лёжа

ДАКЕН-ДЗЮТСУ - 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

ДЗЮ-ДЗЮТСУ — МЯГКАЯ ТЕХНИКА

ТАЧИ ВАЗА - ТЕХНИКА СТОЯ

1)ЮБИ ДОРИ - болевой захват пальцев

2)ЮБИ НАГЭ - бросок захватом за пальцы

- 3)УДЭ ХИСИГИ ТЭ ГАТАМЭ (ХИДЗИ ДОРИ) - рычаг локтя через предплечье
- 4)УДЭ ХИСИГИ УДЭ ГАТАМЭ (ХИДЖИ МАКИКОМИ) - рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице)
- 5)ТОМОЭ ДЗИМЭ - удушение одноимёнными отворотами петлёй вращением
- 6)ДЗЮДЗИ ГАРАМИ - "крестообразный узел"
- 7)УШИРО ХИКИ ОТОШИ - бросок назад и вниз
- 8)МАЭ ХИКИ ОТОШИ - бросок вперёд и вниз
- 9)УРА КАТА ХА - загибание плеча за спину
- 10)СИКА АСИ (ХИДЗА ГАТАМЭ, ХИДЗА ГАРАМИ) - выкручивание и раздрабливание колена или рычаг колена

ДАКЕН-ДЗЮТСУ - 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

ДЗЮ-ДЗЮТСУ — МЯГКАЯ ТЕХНИКА

ТАЧИ ВАЗА - ТЕХНИКА СТОЯ

- 1) ЭБИ ТОРИ (АШИ ГАТАМЭ) - захват за пятку и выворачивание ноги или ущемление ахилова

сухожилия

2)КОСИ ОРИ - переламывание бедра

3)ОЙА ГОРОСИ - выкручивание большого пальца руки

4)КО ГОРОСИ - выкручивание мезинца руки

5)КАНУКИ ГАТАМЭ - рычаг локтя захватом подмышкой

6)КАНУКИ ДЗЮДЗИ ГАТАМЭ — рычаг локтя захватом подмышкой между ног

7)КОТЭ ГАРАМИ - узел кисти

8)ОНИ КУДАКИ (УДЭ ГАРАМИ) - выворачивание плеча наружу замком

9)РЮ ОТОШИ - выведение плеча наружу внешним обвивом

10)ГОДЗЯ ДОРИ - выворачивание плеча наружу захватом подмышку

ДАКЕН-ДЗЮТСУ - ТЕХНИКА УДАРОВ

1)ФУДО КЕН - удар передней частью кулака (разные варианты - одиночные и в комбинации)

2)ШАКО КЕН - удар когтями (загорюзочный 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

ДЗЮ-ДЗЮТСУ — МЯГКАЯ ТЕХНИКА

ТАЧИ ВАЗА — ТЕХНИКА СТОЯ

1)УДЭ ДЗЮДЗИ ГАРАМИ — годзя дори между ног

2)ТОБУ НАГЕ - бросок за голову

3)УДЭ ГАРАМИ (УРА ОНИ КУДАКИ) - узел локтя

4)УШИРО КИРИ ОТОШИ - "опракидывание срубанием назад"

5)АЙКИ ОТОШИ - опракидывание захватом за подколенные згибы

6)СУТЭМИ ВАЗА – применение любых выше изученных бросков с падением

7)КОКЬЮ НАГЕ - бросок силой дыхания

8)КАТА КАНСЕНЦУ НАГЭ - бросок захватом руки выворачиванием

МА-АЙ — ПРАВИЛЬНАЯ ДИСТАНЦИЯ

1)ТО-МА - длинная дистанция

2)ИТТО-МА - средняя дистанция

3)ЧИКА-МА - короткая дистанция

СЭН - ВРЕМЯ РЕАГИРОВАНИЯ (понятия, знания, умения)

1)СЭН НО СЭН - опережающая реакция в ответ на желание атаковать (ИРИМИ — встречный вход)

2)ТАЙ НО СЭН - реакция в момент начала атаки противника (ИРИМИ — встречный вход, ТЭНКАН — вращение телом)

3)МАЧИ НО СЭН - реакция после крепкого захвата или в последний момент удара (ИРИМИ — встречный вход, ТЭНКАН — вращение телом)

ХОГО ВАЗА (保護技) — ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ

КИРИКОМИ КОГЕКИ (切り込む攻撃) — отрезая атаку (ДЗЁДАН УКЭ, ТЮДАН УКЭ, ГЭДАН УКЭ: блок-атака срезающими ударами по атакующим конечностям противника, в основном применяется одновременно со встречным входом ИРИМИ)

ХАЗУКИ УКЭ 羽衝き受け - блок-атака крылом (ДЗЁДАН УКЭ, ТЮДАН УКЭ, ГЭДАН УКЭ: внешне положение руки напоминает крыло - техническое действие, в основном применяется одновременно со встречным входом ИРИМИ или ТЭНКАН)

МА АЙ СЭНРЯКУ (間合い戦略) — защита дистанцией (чувство времени, стратегическая дистанция недосягаемости для атак противника)

КАЙТЕН — ВРАЩЕНИЕ

КАЙТЕН ОСАЭКОМИ — контроль конечностей

противника круговыми движениями своих рук или любыми частями тела

КАЙТЕН САБАКИ — круговые перемещения телом, уходы (ТЭНКАН, МАЭ ТЭНКАН, УШИРО ТЭНКАН)

ОСАЭ АЙ (ОСАЭ ВАЗА) — КОНТРОЛЬ

1)ТО МА ОСАЭКОМИ — бесконтактный контроль

2)ИТТО МА ОСАЭКОМИ — контактно - бесконтактный контроль

3)ЧИКА МА ОСАЭКОМИ — контактный контроль (ОСАЭКОМИ — контроль частей теле противника прилипанием)

КУДЗУСИ — ВЫВЕДЕНИЯ ПРОТИВНИКА ИЗ РАВНОВЕСИЯ

СУМИ — УГОЛ ВЫВЕДЕНИЯ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

ДАКЕН-ДЗЮТСУ - 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

口伝書 Кудэнсё (устное передача секретов)

ПРИНЦИПЫ ХЭЙХО (ИСКУССТВА СТРАТЕГИИ)

Хэйхо но гензоку

(Heihō no gensoku)

兵法の原則

Принципы стратегии

1) Айки но хэйхо (合気の兵法) — Принцип айки. Айки применяется через понимание ритма и намерения атакующего, нахождение оптимальной позиции и расчет времени для проведения встречного приёма. Например: Тянуть когда толкают и толкать когда тянут и многое другое.

2) Ма ай но хэйхо (間合いの兵法) – Дистанция и время.

3) Осаэ но хэйхо (押えの兵法) - Контактный и без контактный контроль противника (визуальный и тактильный).

4) Мусуби но хэйхо (結びの兵法) — Стратегия завязывания. Любой случайный контакт инициирует импульс для применения техники.

5) Сэн но хэйхо (先の兵法) - Ритм, выбор времени реагирования. (Чувство времени).

6) Нагарэ ми но хэйхо (流れ身の兵法) - «Поток». Пластичность и сферичность.

7) Нэнко но хэйхо (変更の兵法) - Изменения скорости. «Рваный ритм», непредсказуемость.

8) Суйгецу но хэйхо (水月の兵法) - «луна в воде». Отражение действий и намерений противника.

9) Ирими но хэйхо (入り目の兵法) - «встречный вход в атаку противника».

10) Мангецу но хэйхо (満月の兵法) - «полная луна». Вы видите и моментально (спонтанно) атакуете из любого положения, увидел – атаковал!!!. Ни в коем случае – увидел, приготовился, атаковал.

11) Ингецу но хэйхо (隠月の兵法) - «скрытая луна» это стратегия маскировки своих намерений и действий. (Финтовать, обманывать.) и своего морального состояния (боль, страх, усталость и т. д.)

12)Неру но хэйхо (寝るの兵法) - Стратегия борьбы лёжа. Характеристикой борьбы лёжа является, постоянная атака из любых положений сверху или снизу. Любое действие противника, атакующее или защитное должно ухудшать его положение