

## **Ударные поверхности в каратэ.**

### **Естественное оружие.**

Оружием в КАРАТЭ ДО называются различные части тела, которые обладают достаточной прочностью для использования в атаке или обороне. Именно это отличает КАРАТЭ ДО от всех других видов единоборств.

Систематическая, длительная, основательная тренировка по закаливанию частей тела – это единственный путь обрести настоящее оружие, которое может быть готово к применению в любой момент, в любом месте. Кратковременные и интенсивные тренировки могут принести непоправимый вред, но недостаточны для превращения частей тела в мощное оружие.

### ***Использование рук.***

#### ***Типы закрытой руки – КУЛАК.***

Порядок формирования кулака: Откройте ладонь так, чтобы все пять пальцев были вытянуты.



Затем согните фаланги пальцев, кроме большого, теперь согните указательный палец в следующем суставе и крепко прижмите его к ладони.



Продолжайте сгибать остальные пальцы, жёстко прижимая ими указательный палец.



Положите большой палец над вторыми суставами указательного и среднего пальцев



Все пальцы должны крепко сжимать друг друга. Особое внимание необходимо уделить мизинцу, из-за своей слабости он часто не даёт почувствовать кулак одним целым.



В таком положении для контакта с противником используют следующие части кулака:

1. СЭЙКЕН (Передний кулак). Для удара используются суставы указательного и среднего пальцев, а кисть находится на одной линии с тыльной стороной руки. При ударе сила направляется по прямой линии к суставам и концентрируется в них.





2. УРАКЕН (Обратный кулак). В этом случае для удара используется тыльная часть кулака и суставы указательного и среднего пальцев. Основная цель для использования этого кулака – это голова.



3. ТЭЦУИ (Рука молот). Атаки производятся основанием кулака со стороны мизинца.

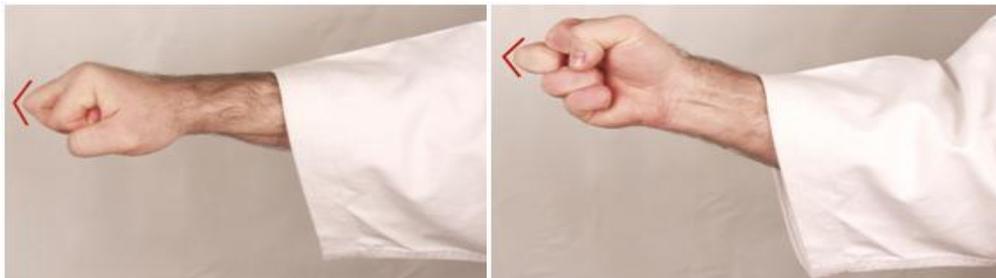


4. ИППОН-КЕН (Одинарный кулак). Кулак формируется путём выдвижения вперёд среднего

сустава указательного пальца, который крепко прижимается большим пальцем к остальным.



5. НАКАДАКА-КЕН (Кулак с выдвинутым вперёд суставом среднего пальца). Способ формирования кулака такой же, как в ИППОН-КЕН, но здесь вперёд выдвигается средний сустав среднего пальца. По-другому этот кулак называется – «Голова дракона».



6. ХИРАКЕН (Лапа леопарда). Это положение кулака, при котором вперёд выдвигаются средние

суставы всех четырёх пальцев и плотно сжимаются, а большой палец крепко прижат к ладони. Основные цели – шея, горло и межрёберное пространство.



### *Типы открытой руки – ЛАДОНЬ.*

Вытянутые пальцы открытой ладони – КАЙШО плотно сжимаются вместе, а большой палец крепко прижат к ладони. Тыльная сторона кисти и руки должны находиться на одной линии.



1. ШУТО (Рука меч). Для контакта используют внешнее ребро ладони, кисть в этот момент

напоминает

саблю



2. ХАЙТО (Рука гребень). В этом случае используют внутреннее ребро вытянутой ладони, основание большого и указательного пальцев.



3. ХАЙШУ (Тыльная сторона ладони). В этом положении ладонь может быть использована полностью, но в основном для защиты.



4. НУКИТЭ (Рука копьё) Удар наносится кончиками сложенных вместе пальцев и напоминает удар копьём.



Также могут быть использованы пальцы – указательный, ИППОН-НУКИТЭ,



указательный и средний НИХОН-НУКИТЭ.



5. ТЭЙШО (Основание ладони). Средние суставы всех пальцев согнуты и прижаты. Запястье

изогнуто назад, выдвигая вперёд основание ладони. Очень эффективно для удара в челюсть.



6. СЭЙРЮТО (Бычья челюсть). Край ладони ниже мизинца, образующийся при сгибании её в запястье, большим пальцем на себя.



7. КУМАДЭ (Медвежья лапа). Пальцы согнуты так, что кончики чуть касаются ладони, большой палец тоже согнут. Вся поверхность ладони направлена на лицо противника.



8. ВАШИДЭ (Орлиный коготь). Кончики всех пяти пальцев собраны в пучок, напоминающий птичий клюв. Используется для ударов по жизненно важным точкам.



9. КЕЙТО (Голова цыплёнка) Открытая ладонь выгнута в запястье мизинцем вниз, большой палец подобран внутрь, его основание является ударной поверхностью.



10. КАКУТО (Согнутое запястье). Удар наносится непосредственно запястьем, образованным при сгибании всей ладони внутрь.



*Использование предплечья.*

1. УДЭ (Предплечье). Это, собственно, само предплечье – его внутренний и внешний края. Используется в основном для защиты, но иногда становится средством атаки.

**Гайван** - сторона предплечья со стороны мизинца, **Найван** – сторона предплечья со стороны большого пальца



*Использование локтя.*

1. ХИДЖИ или ЭМПИ (Локоть). Есть несколько видов атаки локтем – вперёд, в сторону, вверх, вниз и назад. При каждом из этих вариантов используется определенный край локтя. Это грозное оружие ближнего боя.



*Использование ног.*

*Использование ступни.*

1. КОШИ (Подушечка ступни под пальцами). Носок ступни натянут, лодыжка составляет прямую линию с голенью, а пальцы сильно отогнуты назад.



2. СОКУТО (Нога меч). Удар внешним ребром стопы, при этом лодыжка оттянута назад и вбок. Все пальцы кроме большого загнуты вниз, а большой палец поднят вверх наверх.



3. КАКАТО (Пятка). Собственно, сама сильно напряжённая пятка и лодыжка, когда стопа сильно оттянута наверх.



4. ХАЙСОКУ (Подъём стопы). Удар наносится оттянутой книзу лодыжкой. Все пальцы плотно сжаты и согнуты вниз.



5. ТЭЙСОКУ (Подошва стопы). Удар наносится напряжённым внутренним краем ступни.



6. ЦУМАСАКИ (Кончики пальцев). Удар наносится кончиками плотно сжатых пальцев ноги.



*Использование колена.*

1. ХИЗАГАШИРА (Колено). Удар наносится коленом сильно согнутой ноги. Колено, как и локоть, является грозным оружием ближнего боя.

