

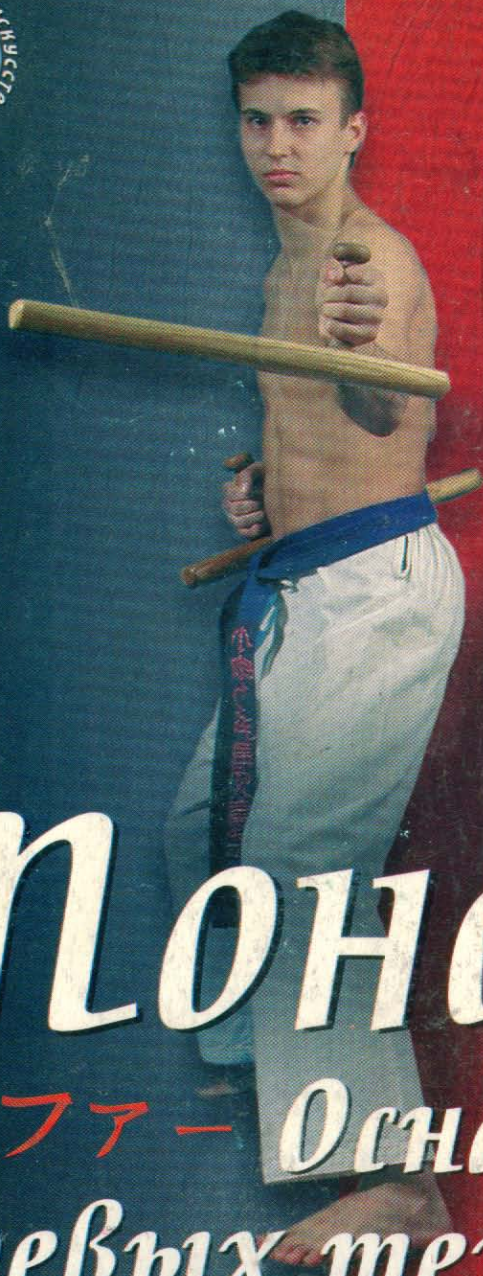


Фумио
Демура

ト
ン
フ
ア
ー

ТОНФА

トンファー Основы
боевых техник



Серия «Мастера боевых искусств»

Фумио Демура

Тонфа

Основы боевых техник

Ростов-на-Дону

«Феникс»

2002

ББК 75.751

Д 31 «Феникс»

Д 31 Фумио Демура
Тонфа. Основы боевых техник.
Серия «Мастера боевых искусств».
Ростов-на-Дону: «Феникс», 2002. — 144 с.

Фумио

Книга продолжает известнейшую серию работ мастера Фумио Демура, 5 дан шито-рю карате. Тонфа — дубинка с поперечной рукояткой — доказала свою эффективность и многосторонность за многие века ее использования. Это подтверждает и опыт полиции многих стран, где ее взяли на вооружение. Сегодня это пособие продолжает служить библией для всех бойцов, которые работают с тонфой. В книге представлены основные стойки, блоки и удары, а также ката и комбинации (исполненные мастером Демура), наиболее эффективные в реальном бою и применяемые для разных боевых задач.

ISBN 5-222-02537-3

ББК 75.751

© 2001, Ohara Publications, Incorporated
© 2002, перевод: А. Курчаков
© 2002, оформление, издательство «Феникс»
This book translated by permission
of Black Belt Communications, Inc.

ПОСВЯЩЕНИЕ

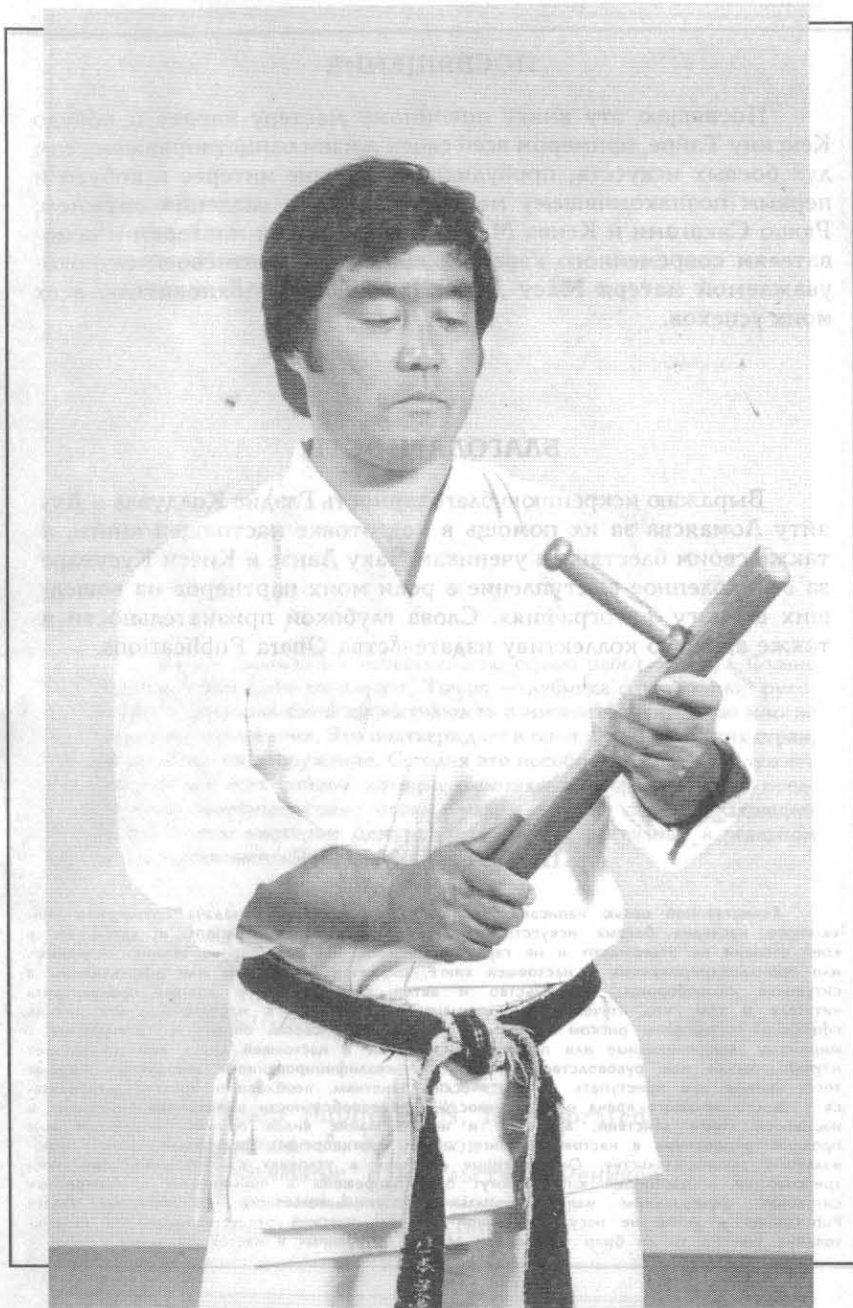
Посвящаю эту книгу покойному мастеру карате и кобудо Кенсину Тайре, примером всей своей жизни олицетворявшему сам дух боевых искусств, пробудившему во мне интерес к кобудо и первым познакомившему меня с техниками владения оружием; Рюшо Сакагами и Кенва Мабуни, знаменитым мастерам и основателям современного карате и кобудо; а также своей глубокоуважаемой матери Масу Демура, главному вдохновителю всех моих успехов.

БЛАГОДАРНОСТЬ

Выражаю искреннюю благодарность Глэдис Колдуэлл и Дуайту Ломаясва за их помощь в подготовке настоящей книги, а также своим блестящим ученикам Чаку Ланзе и Киёси Кусухаре за великолепное выступление в роли моих партнеров на вошедших в книгу фотографиях. Слова глубокой признательности я также адресую коллективу издательства Ohara Publications.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Единственной целью написания настоящей книги являлась задача сохранения уникального наследия боевых искусств. Издательство Ohara Publications и автор ни в какой степени не утверждают и не гарантируют того, что применение техник, описанных или проиллюстрированных в настоящей книге, окажется безопасным или эффективным в ситуациях самообороны. Издательство и автор считают своим долгом предупредить читателя о том, что изучение или применение описанных в настоящей книге техник сопряжено с высоким риском получения травм. Чтобы свести опасность травматизма к минимуму, все описанные или проиллюстрированные в настоящей книге техники следует изучать только под руководством опытного и квалифицированного инструктора. Кроме того, прежде чем приступать к практическим занятиям, необходимо проконсультироваться у своего лечащего врача о допустимости и целесообразности выполнения описанных в настоящей книге действий. Хранение и использование видов оружия, описанных или проиллюстрированных в настоящей книге, может противоречить федеральному или региональному законодательству. Определенные действия в условиях самообороны, проиллюстрированные в настоящей книге, могут быть запрещены к применению в конкретных ситуациях федеральным или региональным законодательством. Издательство Ohara Publications и автор не несут моральной или юридической ответственности за использование кем бы то ни было техник или оружия, описанных в настоящей книге.



ОБ АВТОРЕ

Обладатель пятого дана Фумио Демура является одним из наиболее уважаемых каратистов современности. Благодаря многочисленным показательным выступлениям, которые он регулярно проводит в Европе и на Ближнем Востоке, в Центральной Америке и Австралии, он во всем мире считается полным и равным представителем карате.

Фумио Демура родился в японском городе Иокогама. Еще в начальной школе он стал изучать кендо, а ко времени завершения среднего образования его интерес к боевым искусствам распространился также на карате, айкидо и дзюдо. В токийском университете Нихон Фумио Демура получил степень бакалавра экономики. Во время учебы в университете он заинтересовался кобудо, а именно искусством владения такими видами оружия, как бо, сай, нунчаку, тонфа и кама. Науку кобудо Демура постигал под руководством Кенсина Тайры и Рюшо Сакагами.

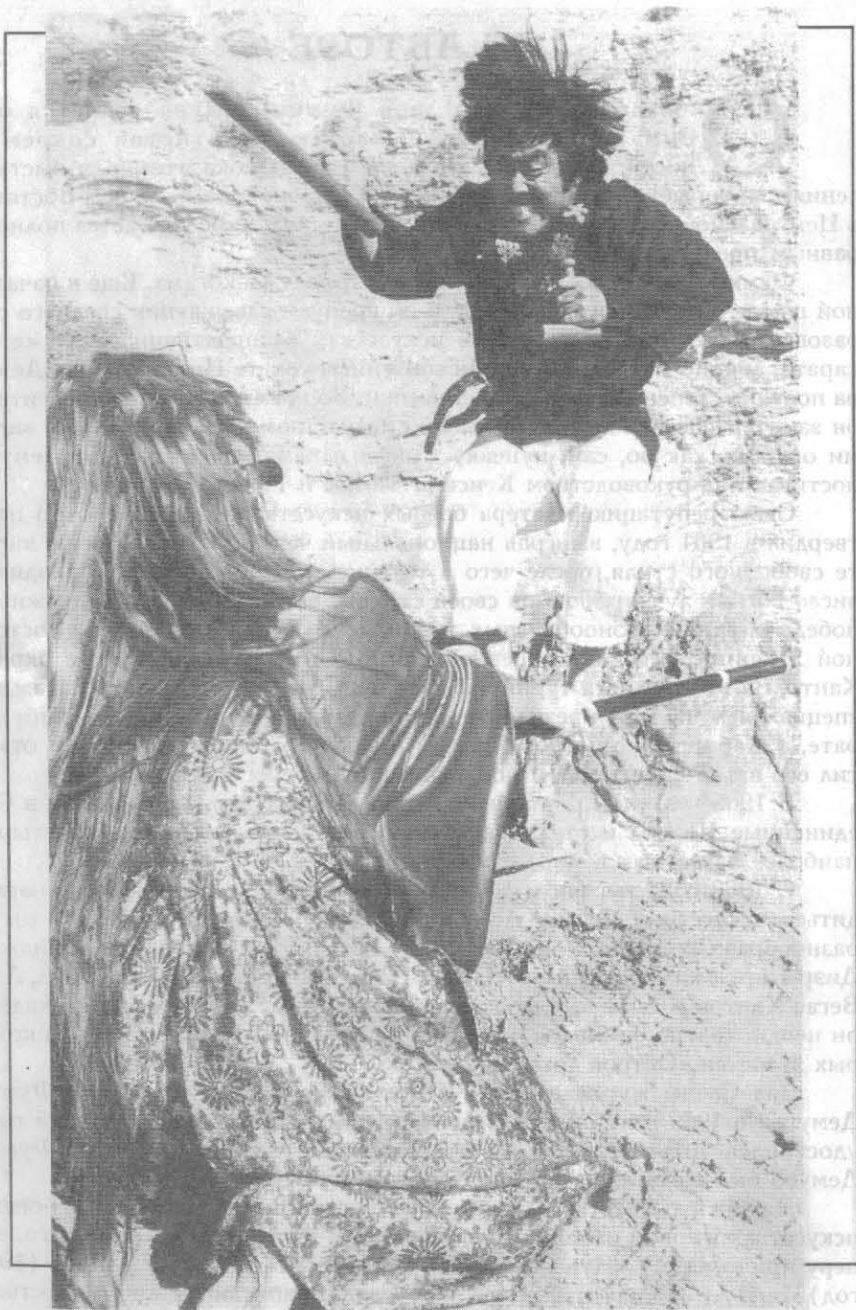
Свою репутацию мастера боевых искусств он безоговорочно подтвердил в 1961 году, выиграв национальный чемпионат Японии по карате свободного стиля, после чего в течение трех лет регулярно входил в число восьми лучших бойцов своей страны. Он неоднократно одерживал победы в самых разнообразных турнирах, включая чемпионаты восточной Японии, ежегодные соревнования по Сито-рю и первенства округа Канто. За выдающиеся турнирные успехи Фумио Демура был награжден специальным призом президента Национальной японской федерации карате, а Кабинет министров Японии многочисленными грамотами отметил его вклад в развитие и популяризацию искусства карате.

В 1965 году по приглашению Дэна Айвена Демура переехал в Соединенные Штаты и стал преподавать там Сито-рю, один из четырех наиболее известных в мире стилей карате.

С 1968 года тысячи и тысячи людей получили возможность насладиться искусством Фумио Демуры и заниматься в его школах в таких разнообразных и часто неожиданных местах, как Джапаниз-Вилидж и Дизер-Парк в калифорнийском Буэна-Парке, Маринленд, Диснейленд, Лас-Вегас Хилтон и даже нью-йоркский Плейбой-Клуб. В качестве каскадера он неоднократно снимался в кинофильмах, наиболее известным из которых является «Остров доктора Моро».

Зал Славы журнала «Блэк белт» дважды отмечал заслуги Фумио Демуры: в 1969 году он был назван Сенсеем Карате года, а в 1975 году удостоился титула мастера боевых искусств года. В 1973 году Фумио Демура был награжден призом «Золотой кулак боевых искусств».

Начиная с 1970 года Фумио Демура написал пять книг о боевых искусствах, первой из которых стала «Сито-рю Карате». Кроме того, его перу принадлежат «Нунчаку» (1971 год), «Сай» (1974 год), «Бо» (1976 год) и «Нунчаку для мастеров» (1977 год), написанная в соавторстве с Дэном Айвеном.



ИСТОРИЯ

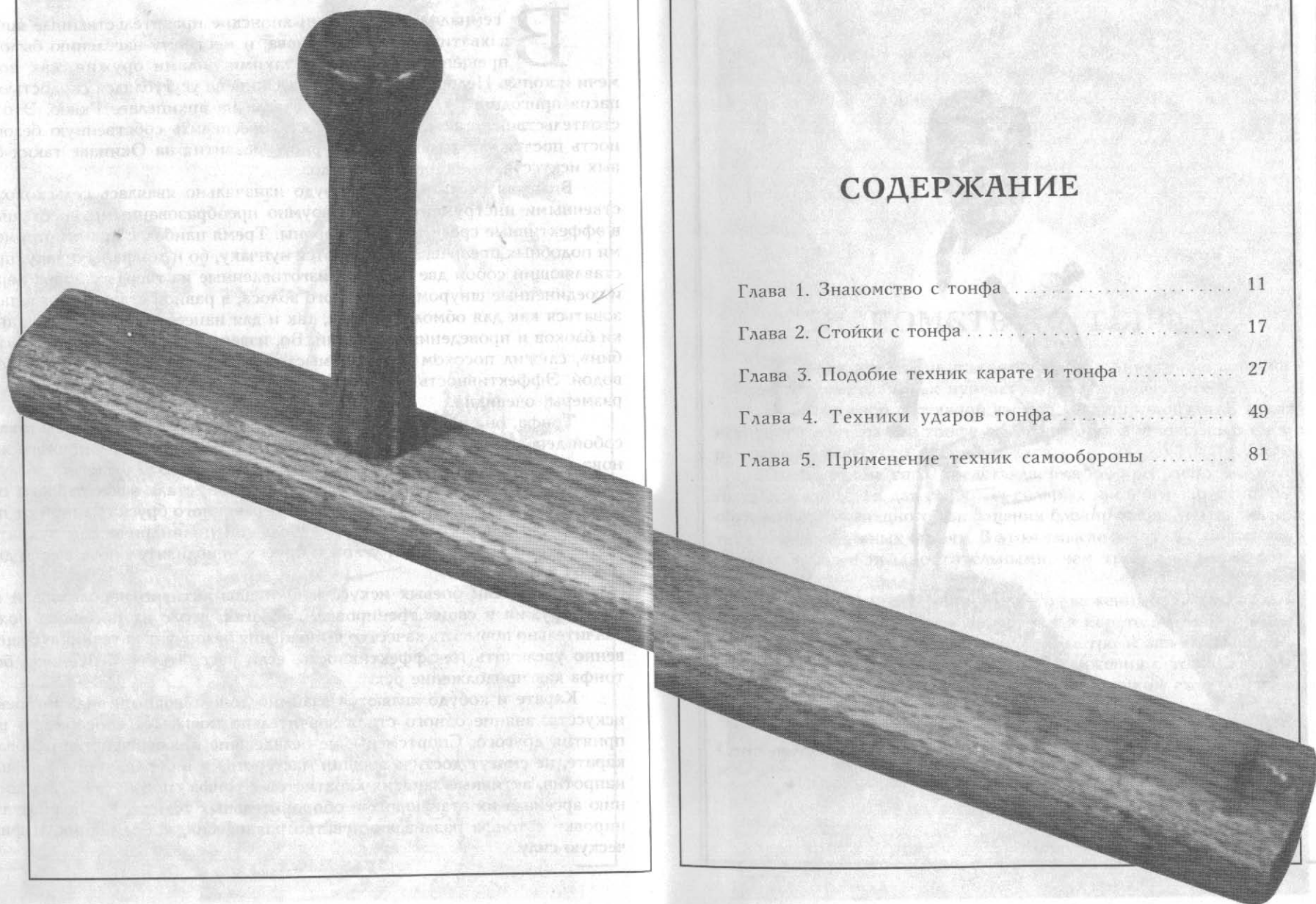
В семнадцатом столетии японские правительственные войска захватили остров Окинава, и местному населению было запрещено пользоваться такими видами оружия, как ножи, мечи и копья. Недостаток оружия на Окинаве усугублялся скудостью запасов пригодного для обработки металла на архипелаге Рюкю. Это обстоятельство, а также необходимость обеспечить собственную безопасность послужили толчком для бурного развития на Окинаве таких боевых искусств, как карате и кобудо.

Большая часть оружия кобудо изначально являлась сельскохозяйственными инструментами, хитроумно преобразованными крестьянами в эффективные средства самообороны. Тремя наиболее яркими примерами подобных превращений являются нунчаку, бо и тонфа. Нунчаку, представляющий собой две палочки, изготовленные из твердых пород дерева и соединенные шнуром из конского волоса, в равной степени мог использоваться как для обмолота зерна, так и для нанесения ударов, постановки блоков и проведения удушений. Бо, известный в свое время как «тенбин», служил посохом или коромыслом для ношения на плечах ведер с водой. Эффективность этого оружия при ударах и блоках, учитывая его размеры, очевидна.

Тонфа, она же тойфа (рукоятка), в действительности представляла собой деревянную рукоятку, вставляемую в отверстие мельничного жернова, в котором крестьяне Окинавы мололи зерно. Эта рукоятка, в случае необходимости легко вынимаемая из жернова, стала эффективным орудием самообороны. Тонфа состоит из деревянного бруска длиной от пятнадцати до двадцати дюймов и небольшой цилиндрической рукоятки, закрепленной под прямым углом к бруску приблизительно в шести дюймах от его конца.

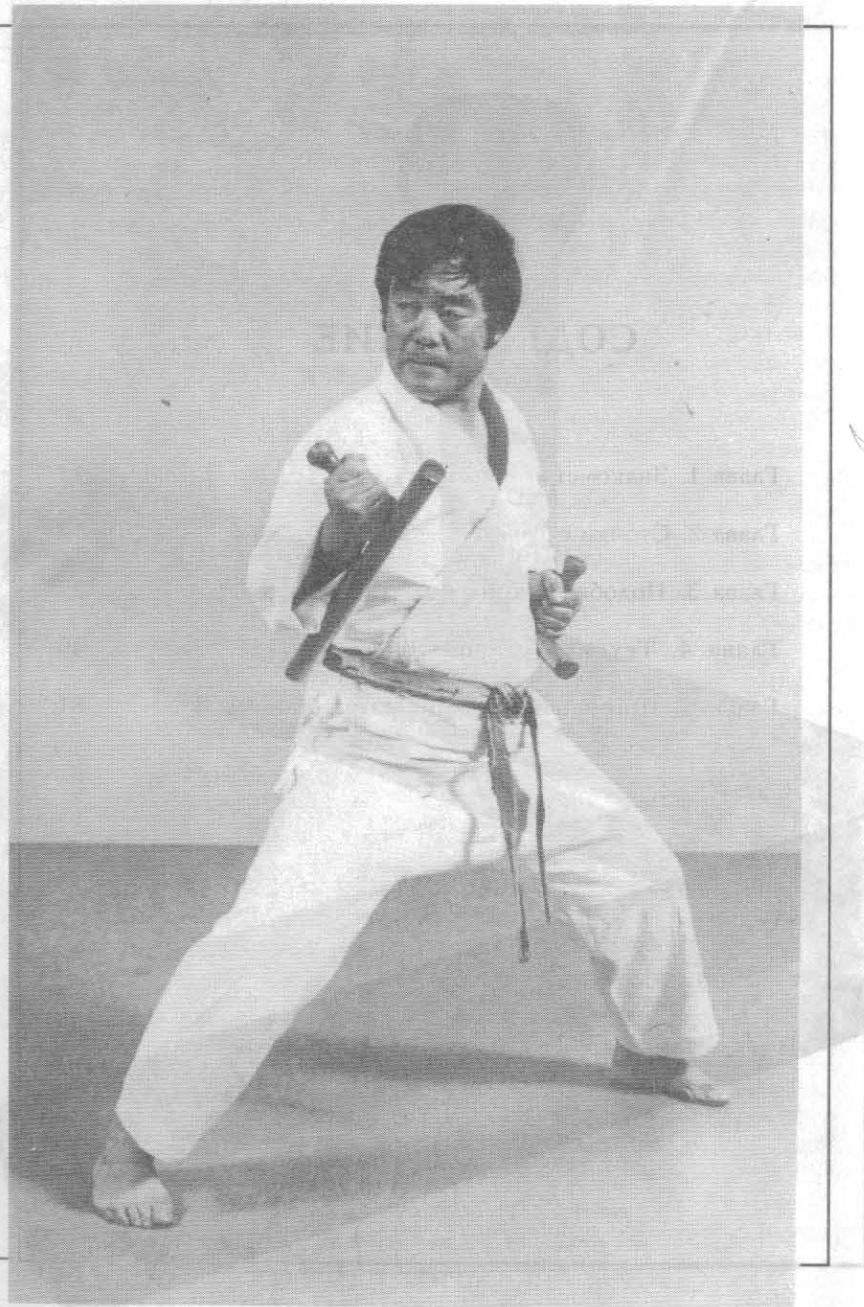
Основатели боевых искусств Окинавы активно использовали эти виды оружия в своих тренировках, полагая, что с их помощью можно значительно повысить качество выполнения безоружных техник и существенно увеличить их эффективность, если рассматривать нунчаку, бо и тонфа как продолжение рук.

Карате и кобудо являются взаимно дополняющими видами боевых искусств: знание одного стиля значительно повышает способность восприятия другого. Спортсмены, не овладевшие в совершенстве основами карате, не смогут достичь вершин мастерства и в обращении с тонфа. И напротив, активные занятия каратистов с тонфа способствуют расширению арсенала их атакующих и оборонительных техник. Регулярные тренировки с тонфа развивают чувство равновесия, координацию и физическую силу.



СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1. Знакомство с тонфа	11
Глава 2. Стойки с тонфа	17
Глава 3. Подобие техник карате и тонфа	27
Глава 4. Техники ударов тонфа	49
Глава 5. Применение техник самообороны	81



ЗНАКОМСТВО С ТОНФА

Возможно, не такая стремительная и внешне эффектная, как нунчаку, тонфа тем не менее является важной составной частью традиции кобудо. В руках истинного мастера две тонфа превращаются в уникальный инструмент классического искусства ката.

Тонфа, кроме того, представляет собой прекрасное вспомогательное средство для развития сильных кистей и запястий, необходимых для мощного выполнения блокирующих и атакующих техник в безоружных стилях. В этом смысле занятия с тонфа оказываются более предпочтительными, чем тренировки с бо или нунчаку.

Вращение тонфа требует резкого движения запястьем, очень похожего на то, которое выполняется в карате в последний момент при нанесении удара кулаком. Быстро и значительно развивают силу кистей контролируемые движения с тонфа, например остановка вращения тонфа резким и крепким сжатием в ладони ее рукоятки.

В этой главе я познакомлю вас с основами знаний о тонфа. Считается, что к тренировкам с тем или иным оружием кобудо можно приступать только после нескольких лет занятий карате.

СТРОЕНИЕ ТОНФА

Чтобы наносить и отражать мощные удары с помощью тонфа, все части оружия должны быть прочными, но вместе с тем и гибкими. Для изготовления тонфа подходят различные породы твердого дерева при условии, что они не слишком хрупкие, однако наиболее часто это оружие делают из дуба и вишни.



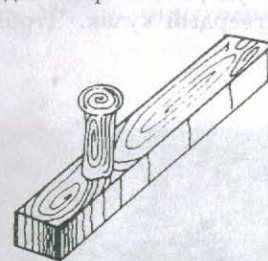
Длина тонфа измеряется от рукоятки до заднего конца. Когда спортсмен держит тонфа, задний конец оружия должен выступать за локоть приблизительно на полдюйма. При соблюдении этого требования уменьшением или увеличением расстояния от рукоятки до переднего конца достигается уравновешенное состояние оружия. Длина и вес оружия, таким образом, непосредственно зависят от физических характеристик и силы спортсмена.

УХОД ЗА ТОНФА

Обычно тонфа изготавливают из дуба, получая, соответственно, очень прочное оружие, единственным слабым местом которого является точка соединения рукоятки с корпусом. Во избежание получения травм это место необходимо тщательно проверять перед каждым занятием. При желании поверхность тонфа можно покрыть лаком, но в любом случае ее следует периодически протирать тряпочкой, смоченной оливковым или любым другим растительным маслом.

ВИДЫ ТОНФА

Хотя форма тонфа любых модификаций всегда остается постоянной, представляя собой основной корпус с маленькой рукояткой, расположенной перпендикулярно к нему у одного из концов, сам корпус оружия может быть различных очертаний. На предлагаемых ниже иллюстрациях представлены наиболее распространенные виды тонфа.



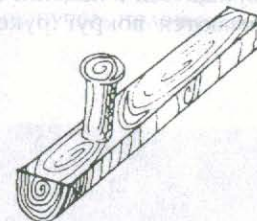
Основной корпус прямоугольной тонфа имеет четыре ярко выраженные стороны и представляет собой удлиненный параллелепипед.



Остро заточенные передний и задний конец тонфа могут использоваться для нанесения колющих ударов.



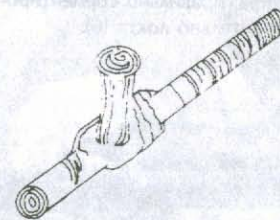
Тонфа в форме весла, задний конец которой существенно шире переднего.



Верхняя сторона тонфа плоская, тогда как боковые и нижняя стороны закруглены, образуя в сечении полукруг. Это наиболее распространенная форма тонфа.



Весь корпус этой тонфа от начала до конца идеально круглый в сечении.



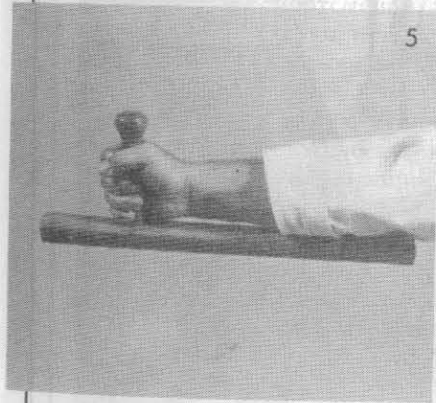
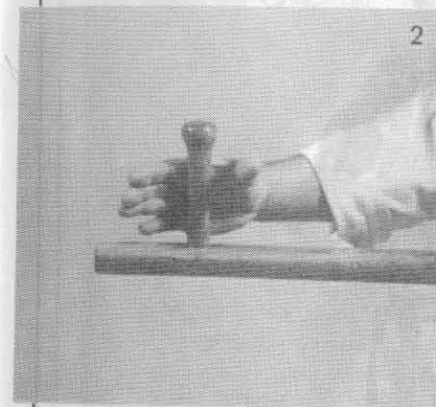
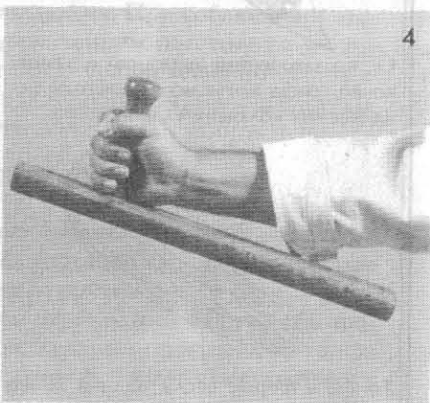
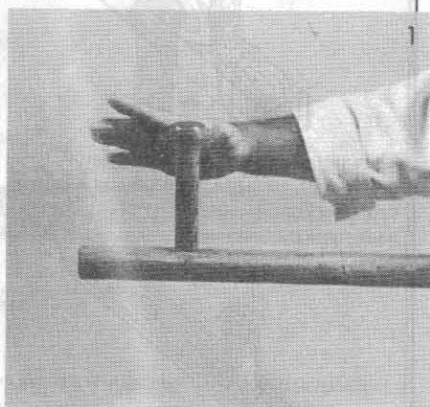
Часть корпуса, с которой соединяется рукоятка, более широкая и плоская, нежели остальной корпус, круглый в сечении.

КАК ДЕРЖАТЬ ТОНФА

Кулак при захвате рукоятки тонфа принимает практически ту же форму, что и в карате. Рукоятку следует держать свободно, но в то же время и достаточно крепко, чтобы оружие не выпало из руки во время ведения боя. При таком захвате рукоятка должна свободно вращаться в ладони. В момент удара или блока пальцы с силой сжимаются вокруг рукоятки в твердый кулак. Чтобы на-

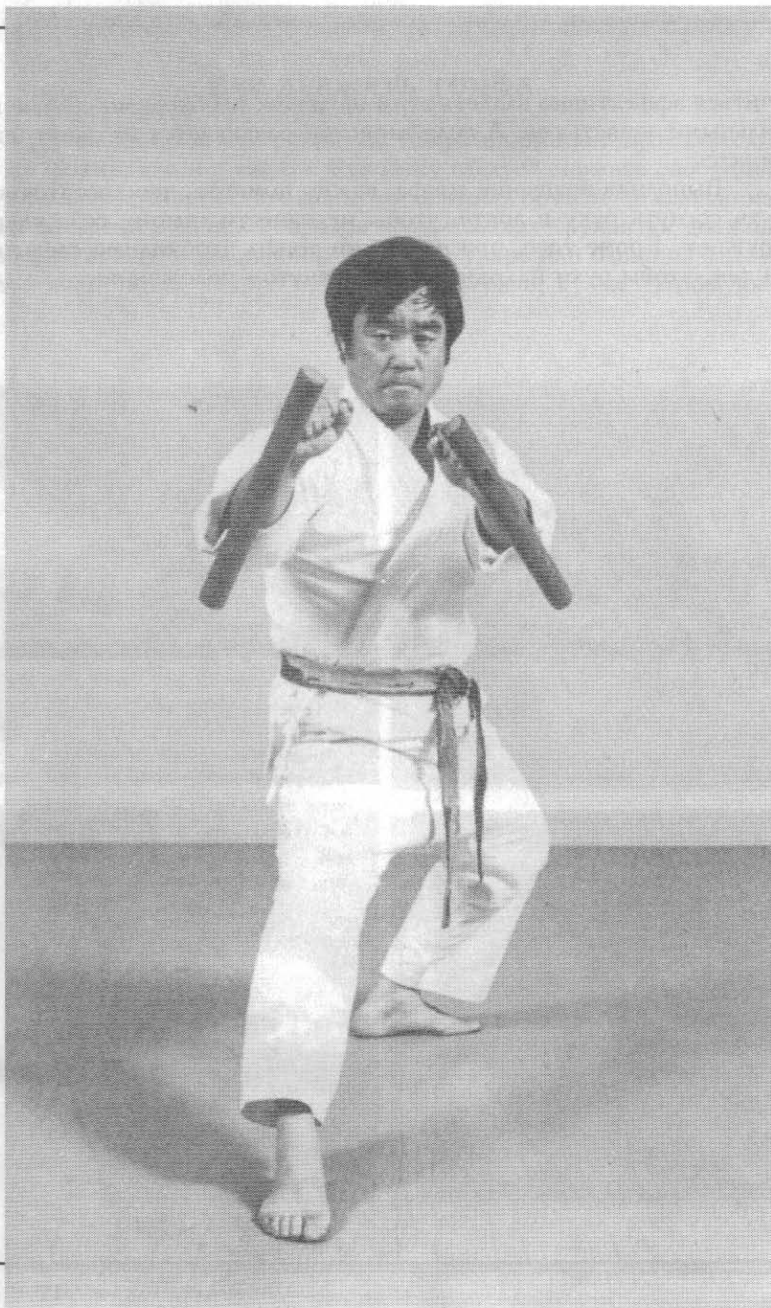
ЗАХВАТ

Поместите рукоятку тонфа между большим и указательным пальцами (1). Положите ладонь на рукоятку (2). Сомкните пальцы вокруг рукоятки (3). Убедитесь, что большой палец располагается сверху указательного, как при обычном сжатии кулака (4). Прижмите верхнюю сторону тонфа к предплечью, направив ее задний конец к локтю (5). Вид спереди тонфа, правильно сориентированной относительно локтя (6).



учиться эффективно владеть этим оружием, необходимо обладать сильными запястьями. А сила запястий развивается на занятиях карате.

Выполняя вращение тонфа, важно помнить, что достаточно чуть согнуть руку в локте, чтобы не нанести самому себе удар оружием. Кроме того, при вращении тонфа необходимо следить за тем, чтобы руки находились в вытянутом положении.



СТОЙКИ С ТОНФА

Стойки, рассматриваемые в настоящей главе, аналогичны стойкам, используемым в карате. Как и в каратэ, принимая любые стойки в практике овладения тонфа, необходимо идеально уравнивать корпус и следить за правильным расположением бедер. Некоторые из предложенных стоек, такие как хейко-дачи, кйба-дачи и зенкуцу-дачи, хорошо знакомы спортсменам, занимающимся карате. Другие стойки, например, Т-дачи, не вошли в настоящую главу, поскольку их практическое использование При использовании тонфа очень незначительно.

Принимая любую стойку с тонфа, необходимо рассматривать ее не как эстетический или ритуальный элемент, а как важную основу для организации эффективной обороны.



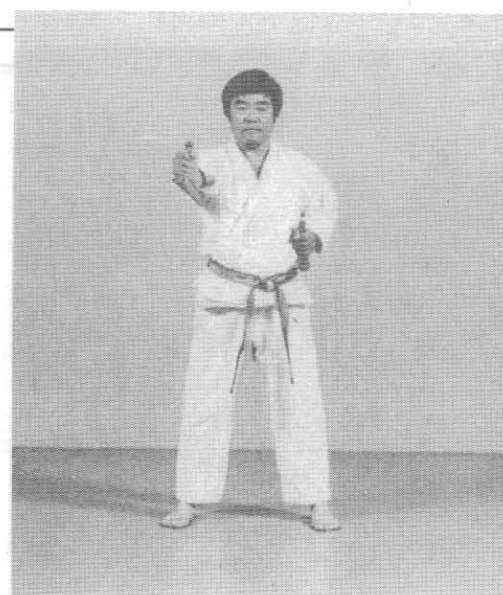
ХЕЙСОКУ-ДАЧИ
(Стойка внимания)

Поза готовности, в которой ступни расположены вместе, а руки опущены вдоль корпуса. Находясь в этой стойке, спортсмен выполняет поклон.



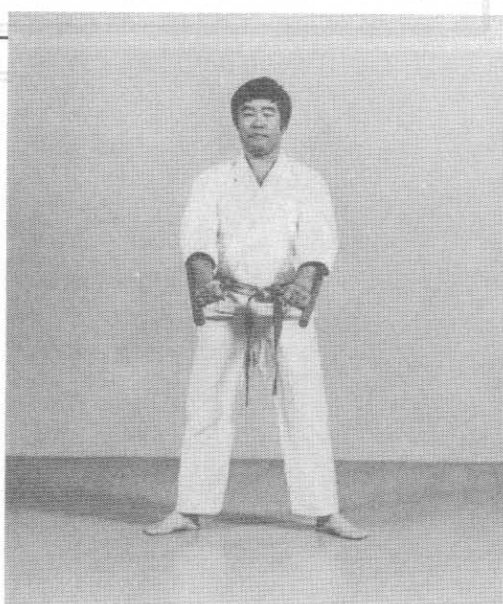
МУСУБИ-ДАЧИ
(Стойка внимания
с носками врозь)

Поза готовности, в которой пятки расположены вместе, а пальцы ног расставлены в стороны под прямым углом. Руки с тонфа несколько выставлены вперед.



ХЕЙКО-ДАЧИ
(Открытая параллельная
стойка)

Естественная поза, в которой ноги расставлены в стороны приблизительно на ширину плеч, а ступни направлены строго вперед.



СОТО-ХАЧИДЖИ-ДАЧИ
(Открытая наружная стойка)

Естественная поза, подобная хейко-дачи, за исключением того, что пальцы ног направлены в стороны.



УЧИ-ХАЧИДЖИ-ДАЧИ
(Открытая внутренняя стойка)

Пятки располагаются приблизительно на ширине плеч, а ступни повернуты внутрь под углом 45 градусов.

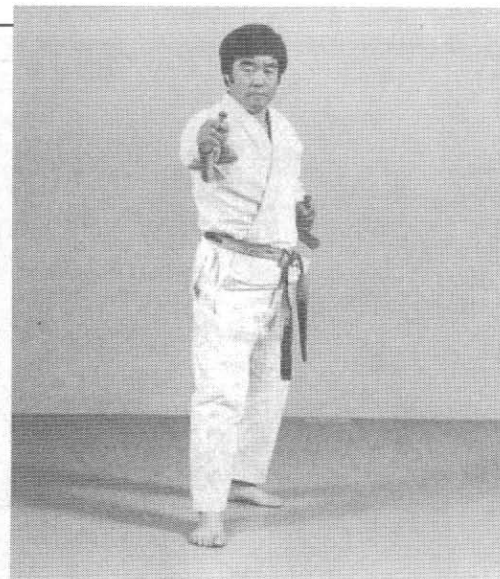


САНЧИН-ДАЧИ
(Стойка песочных часов)

Внутренняя напряженная стойка, в которой ноги расставлены приблизительно на ширину плеч, а ступни обращены внутрь. Одна нога располагается немного впереди другой так, чтобы ее пятка находилась на одной линии с пальцами задней ноги.

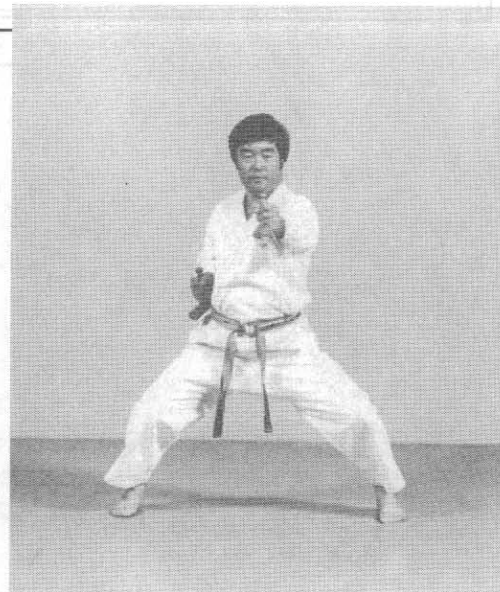
РЕЙ-НО-ДЖИ-ДАЧИ
(V-образная стойка)

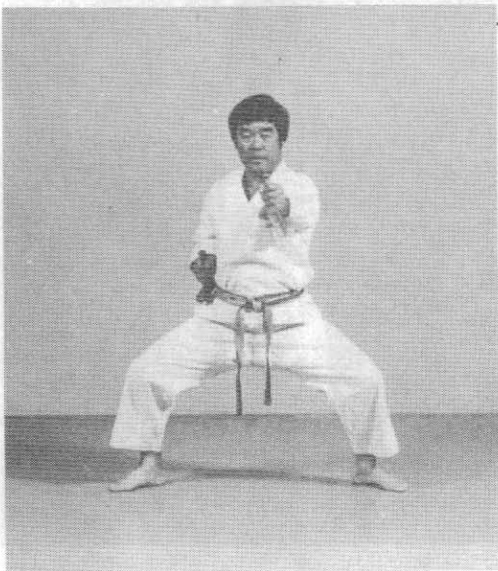
Одна нога ставится в полушаге впереди другой ноги, находясь с ней на одной линии. Стопа расположенной впереди ноги направлена строго вперед, а стопа задней ноги образует с ней угол в 45 градусов.



КИБА-ДАЧИ
(Стойка всадника)

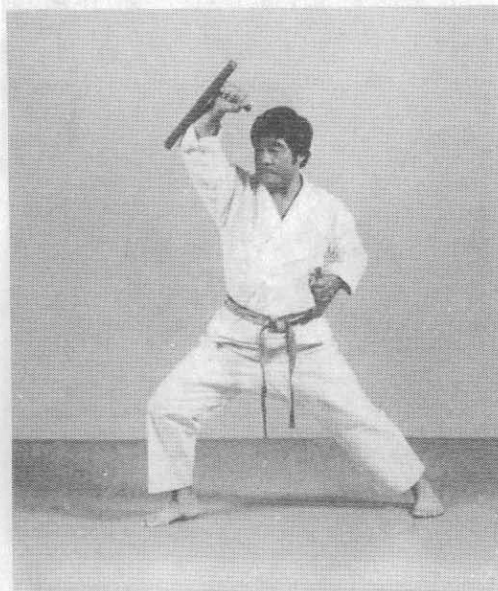
Пальцы ног повернуты внутрь, ноги согнуты в коленях, а бедра выдвинуты вперед, несколько выпячивая нижнюю часть живота.





ШИКО-ДАЧИ (Квадратная стойка)

Эта стойка почти такая же, как кибя-дачи, или стойка всадника, с тем исключением, что ступни развернуты наружу под углом 45 градусов, а бедра опущены ниже.



ЗЕНКУЦУ-ДАЧИ (Передняя стойка)

Передняя стойка широко используется при проведении атакующих техник. Перенесите большую часть веса тела на расположенную впереди ногу, опираясь при этом на заднюю ногу. Плечи остаются расправленными.

ГЯКУ-ЗЕНКУЦУ-ДАЧИ (Задняя оборонительная стойка)

Эта стойка принимается при отступлении от атаки сзади. Распределение веса тела и положение ступней те же, что и в зенкуцу-дачи, или передней стойке.



КОКУЦУ-ДАЧИ (Задняя стойка)

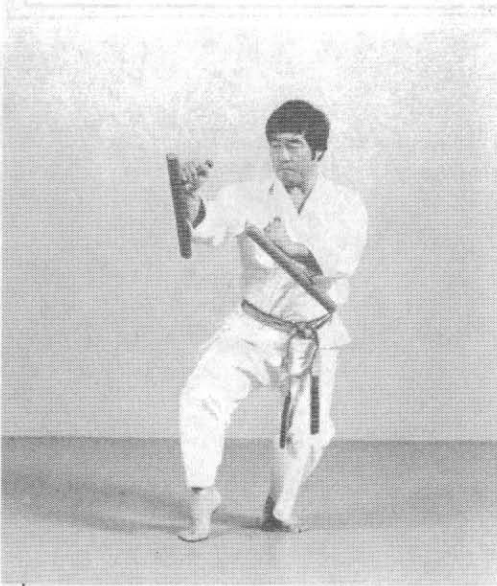
Эта стойка принимается при обороне против фронтальной атаки. Большую часть веса тела перенесите на расположенную сзади ногу, чтобы на нее удобно было опираться. Расположенная впереди стопа направлена строго вперед, а задняя стопа образует с ней прямой угол.





САГИ-АШИ-ДАЧИ (Журавлиная стойка)

Эта стойка используется главным образом для обороны против подсечек или любых других атак в ноги. Приподнимите атакуемую ногу и одновременно с этим отклоните корпус в противоположную от противника сторону. Слегка согните в колене опорную ногу и заведите за него стопу поднятой ноги.

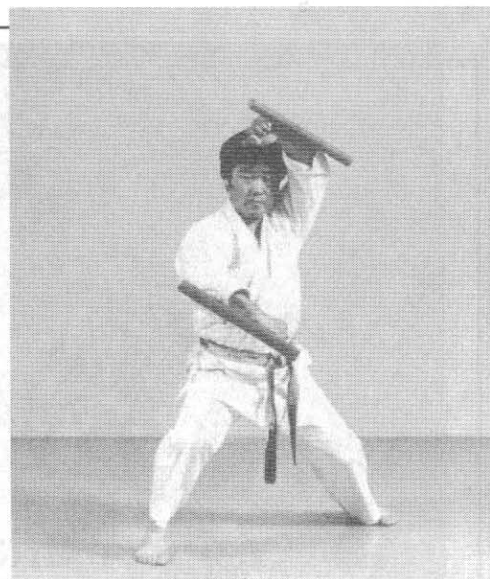


НЕКО-АШИ-ДАЧИ (Кошачья стойка)

Это очень маневренная стойка, из которой вы можете выполнить удар расположенной впереди ногой в комбинации с ударом или блоком тонфа. Девяносто процентов веса тела приходится на заднюю ногу, что дает возможность провести атаку передней ногой.

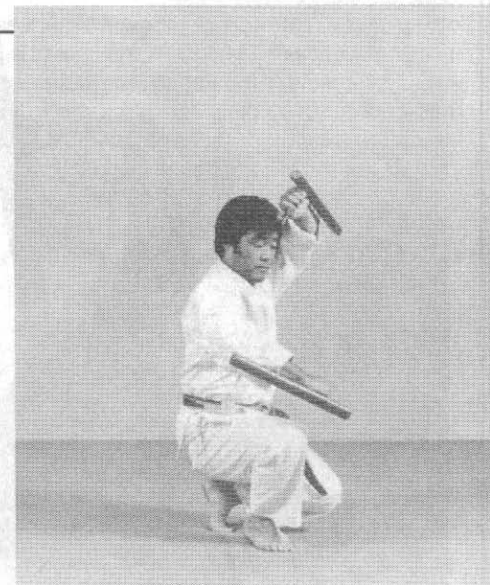
ФУДО-ДАЧИ (Неподвижная стойка)

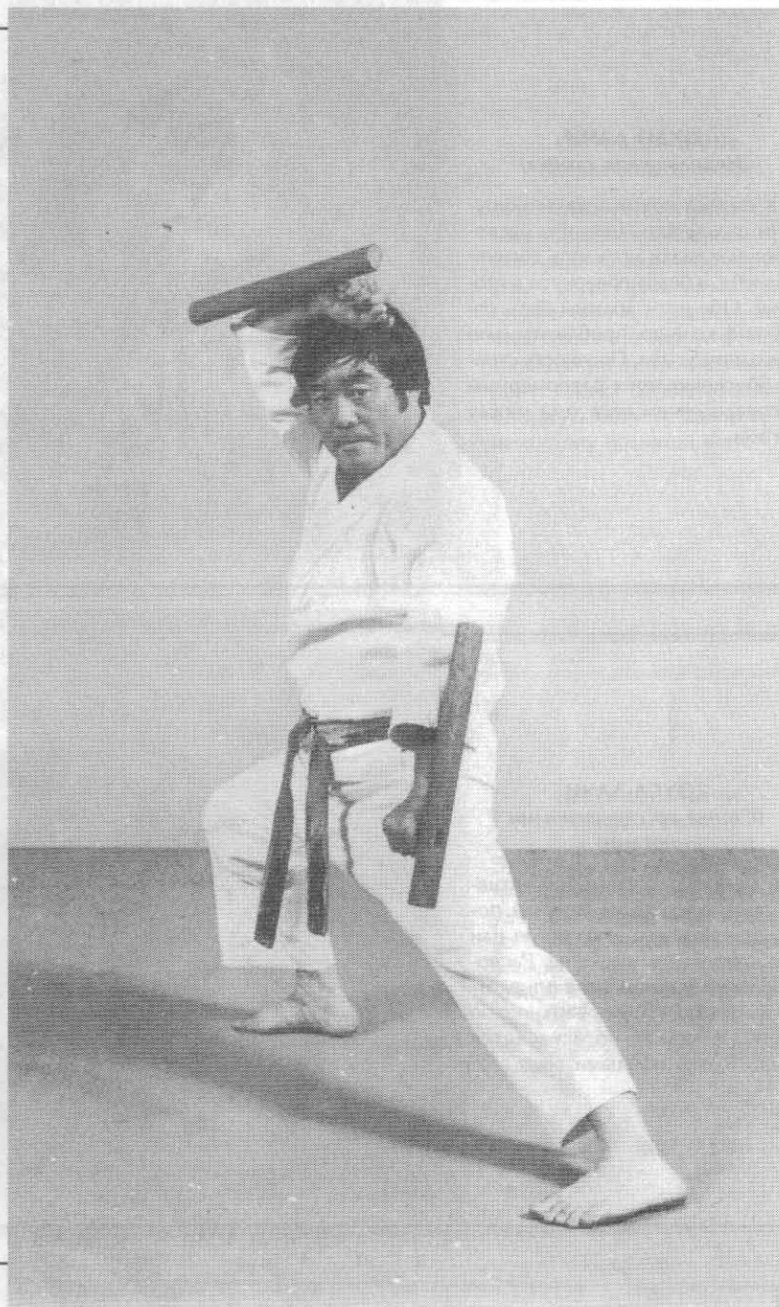
Эта стойка похожа на зенкуцу-дachi, с той разницей, что расположенная сзади нога чуть согнута в колене, а бедра повернуты в сторону. Обе ноги должны быть согнуты в коленях приблизительно под одним углом. Прочность стойки обеспечивается равномерным распределением веса тела между ногами.



КОУСА-ДАЧИ (Стойка со скрещенными ногами)

Эта стойка особенно эффективна при переходе из верхней позиции в нижнюю атакующую или оборонительную позицию. Расположенная впереди нога опирается на землю всей поверхностью стопы, а задняя нога касается земли только пальцами.





Глава 3

ПОДОБИЕ ТЕХНИК КАРАТЕ И ТОНФА

В настоящей главе сравниваются основные блоки и удары, применяемые в карате и при использовании тонфа. Поскольку тонфа принято рассматривать как продолжение руки, почти любая техника карате может быть выполнена и с тонфа. Ваши теоретические и практические знания техник карате существенно помогут вам в совершенствовании мастерства владения тонфа.

Сравнивая блокирующие и атакующие движения в техниках карате и тонфа, особое внимание обращайте на положение кистей, кулаков и ступней.



БЛОК СНИЗУ ВВЕРХ

В карате удар кулаком в лицо блокируется предплечьем. При использовании тонфа рукоятка крепко сжимается в кулаке, тонфа защищает нижнюю сто-



БЛОК ПРЕДПЛЕЧЬЕМ ВНУТРЬ

В карате внутренним блоком предплечьем можно отразить удар кулаком. Крепко держа тонфа за рукоятку, обороняющийся отражает колющую ата-

Обратить внимание на проработку этого участка (видны пальцы).



БЛОК ПРЕДПЛЕЧЬЕМ НАРУЖУ

В карате удар кулаком также можно отразить и наружным блоком предплечьем. Крепко держа тонфа за рукоятку, обороняющийся нижней стороной своего оружия, лежащего вдоль

рону предплечья, и обороняющийся отражает удар бо (посохом) тем же блоком предплечья снизу вверх. Удар бо приходится на нижнюю сторону тонфа.

АГЕ-УКЕ



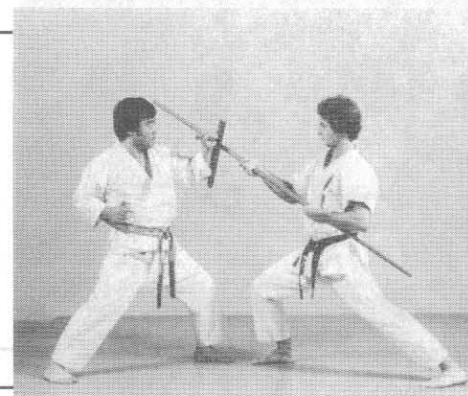
ку бо в выпаде нижней стороной своего оружия, лежащего вдоль предплечья. Тонфа при этом располагается вертикально, задним концом к земле.

УЧИ-ЁКО-УКЕ



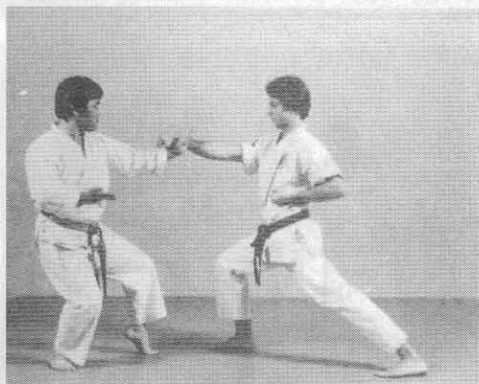
предплечья, отражает колющий удар бо, направленный в грудь. Тонфа при этом располагается вертикально, задним концом к земле.

СОТО-ЁКО-УКЕ



**БЛОК СВЕРХУ ВНИЗ**

В карате блок, направленный сверху вниз, является эффективным оборонительным средством против ударов руками или ногами в средний уровень.

**БЛОК РЕБРОМ ЛАДОНИ**

В карате внешнее ребро ладони часто используется для блокирования ударов. При исполь-

**СКРЕШЕННЫЙ БЛОК СНИЗУ ВВЕРХ С РАСКРЫТЫМИ ЛАДОНЯМИ**

В карате при выполнении скрещенного блока снизу вверх с раскрытыми ладонями кисти рук выпрямлены, а пальцы направлены вверх. При ударе бо в лицо

**ХАРАИ-УКЕ**

При использовании тонфа выпад бо можно блокировать нижней стороной оружия, крепко держа рукоятку и направив передний конец тонфа вниз.

**ШУТО-УКЕ**

звании тонфа выпад бо в грудь можно блокировать нижней стороной оружия, повернутого задним концом вниз.

**КОУСА-УКЕ**

обороняющийся блокирует оружие противника нижними сторонами обеих тонфа. Задние концы тонфа при этом направлены вверх и в стороны от обороняющегося.



СКРЕШЕННЫЙ БЛОК СНИЗУ ВВЕРХ С КУЛАКАМИ

В карате при выполнении скрещенного блока снизу вверх кисти обеих рук могут быть сжаты в кулаки. При использовании тонфа обороняющийся блокирует удар бо в голову или лицо



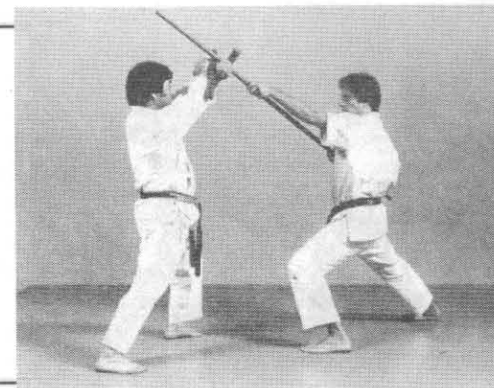
СКРЕШЕННЫЙ БЛОК СВЕРХУ ВНИЗ С РАСКРЫТЫМИ ЛАДОНЯМИ

В карате при выполнении скрещенного блока сверху вниз с раскрытыми ладонями кисти рук выпрямлены, а пальцы направлены вниз. В случае атаки бо в



СКРЕШЕННЫЙ БЛОК СВЕРХУ ВНИЗ С КУЛАКАМИ

В карате при выполнении скрещенного блока сверху вниз кисти обеих рук могут быть сжаты в кулаки. При использовании тонфа обороняющийся блокирует



КОУСА-УКЕ



КОУСА-УКЕ

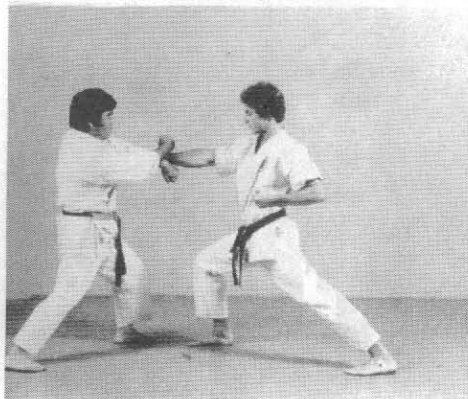


КОУСА-УКЕ

точкой пересечения нижних сторон двух тонфа, повернув их задние концы вниз. Тонфа надежно защищают внешние стороны обоих предплечий обороняющегося. Обратите внимание на прочность стойки.

живот или пах обороняющийся блокирует оружие противника нижними сторонами обеих тонфа. Задние концы тонфа при этом направлены вниз и в стороны от обороняющегося.

ет удар бо в живот или пах точкой пересечения нижних сторон двух тонфа, повернув их передние концы вниз. Тонфа надежно защищают внешние стороны обоих предплечий обороняющегося.



БОКОВОЙ СКРЕЩЕННЫЙ БЛОК С КУЛАКАМИ

В карате удар кулаком можно отразить в сторону скрещенными запястьями. При использовании тонфа обороняющийся мо-



ВЕРХНИЙ БЛОК НАРУЖУ

В карате ребром ладони можно блокировать удар кулаком в лицо. При использовании тонфа обороняющийся выбрасывает

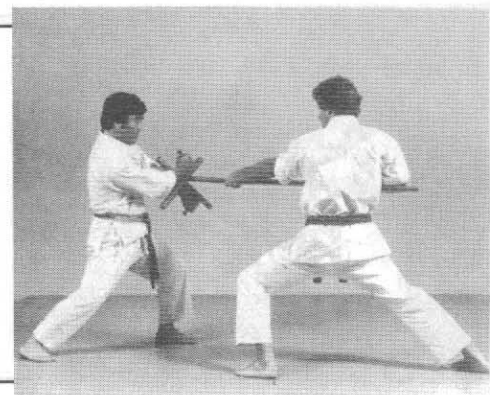


НИЖНИЙ БЛОК НАРУЖУ

В карате нижний блок ребром ладони может использоваться для отражения удара ногой в средний уровень. При использовании тонфа обороняющийся

жет отразить выпад бо в область груди нижними сторонами обеих тонфа, направив при этом их передние концы в стороны от себя. Предплечья защищены корпусами обеих тонфа.

КОУСА-УКЕ



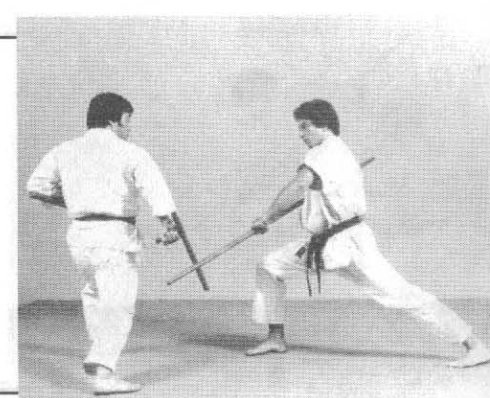
вверх задний конец своего оружия и блокирует им атаку бо в голову, отклоняя удар наружу. Контакт с бо осуществляется боковой стороной тонфа.

ФУРИ-УКЕ



выбрасывает вниз задний конец своего оружия и блокирует им атаку бо в ноги, отклоняя удар наружу. Контакт с бо осуществляется боковой стороной тонфа.

ФУРИ-УКЕ





БЛОК ДВУМЯ ПРЕДПЛЕЧЬЯМИ

В карате удар кулаком можно блокировать двумя предплечьями. При использовании тонфа обороняющийся отражает удар

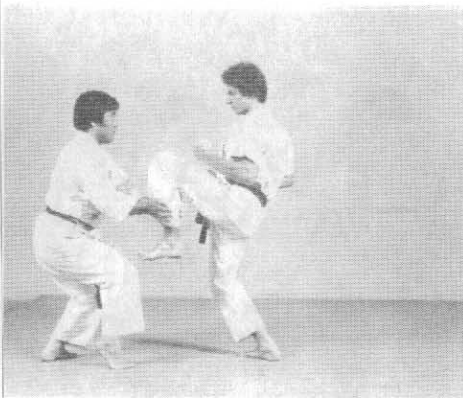
TONFA-YUKI



ОТЖИМАЮЩИЙ БЛОК

В карате удар кулаком можно отразить горизонтальным отжимающим блоком предплечьем. При использовании тонфа обороняющийся, держа оружие за

TONFA-YUKI



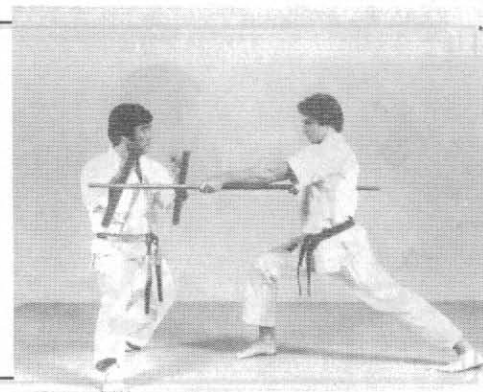
БЛОК ОСНОВАНИЯМИ ЛАДОНЕЙ

В карате удар ногой может блокироваться сложенными вместе основаниями обеих ладоней. При использовании тонфа обо-

TONFA-YUKI

ро в область груди нижними сторонами обеих тонфа, повернув их задними концами вниз и защищая корпусами внешние стороны предплечий.

МОРОТЕ-УКЕ



рукоятку и защищая его корпусом внешнюю сторону предплечья, блокирует им вертикальный выпад бо. Контакт с бо осуществляется нижней стороной тонфа.

ОСАЕ-УКЕ



роняющийся держит свое оружие одной рукой за рукоятку, а другой — за задний конец и блокирует им удар бо снизу вверх в область паха.

ТЕЙШО-УКЕ



**УДАР КУЛАКОМ**

В карате прямой удар кулаком может выполняться в грудь или лицо. При использовании тонфа

ТАИ-ТОН-СОМ

**ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ УДАРЫ
ДВУМЯ КУЛАКАМИ**

В карате удары в грудь или живот можно нанести одновременно обоими кулаками. При использо-

ТАИ-ТОН-СОМ

**ВЕРТИКАЛЬНЫЕ УДАРЫ
ДВУМЯ КУЛАКАМИ**

В карате одновременные удары двумя кулаками можно нанести и в вертикальной плоскости, направив один из них сверху вниз в лицо, а другой — снизу вверх в

ТАИ-ТОН-СОМ

атакующий наносит удар противнику в лицо передним концом своего оружия, расположив корпус тонфа под предплечьем.

СЕЙКЕН-ЗУКИ

вании двух тонфа удары в средний уровень противника выполняются передними концами каждого оружия. Корпусы тонфа располагаются под предплечьями.

МОРОТЕ-ЗУКИ

живот противника. При использовании тонфа атакующий, крепко сжимая рукоятки и расположив корпусы оружия под предплечьями, наносит удары в те же зоны передними концами тонфа.

ЯМА-ЗУКИ



УДАР НОЖНИЦАМИ

В карате одновременные удары обоими кулаками можно направить в виски противника. При использовании двух тонфа атакующий



УДАР НОЖНИЦАМИ II

В карате обоими кулаками можно одновременно нанести удары в виски противника. При использовании



УДАР РЕБРОМ ЛАДОНИ

В карате удар в висок противнику можно нанести ребром ладони. При использовании тонфа атакующий круговым движением в горизон-



УДАР МОЛОТОМ

В карате можно выполнить вертикальный удар кулаком по затылку противника. При использовании тонфа такой же удар сверху вниз



выполняет эти же удары передними концами каждого оружия, расположив их корпуса с внешних сторон предплечий.

ХАСАМИ-ЗУКИ



тонфа такие же удары можно выполнить головками рукояток, расположив корпуса оружия с внешних сторон предплечий.

ХАСАМИ-ЗУКИ



тальной плоскости выбрасывает вперед задний конец своего оружия и наносит им удар в голову противника. Удар выполняется боковой стороной тонфа.

ШУТО-УЧИ



наносится частью нижней стороны оружия, расположенной непосредственно под рукояткой. Корпус тонфа при этом располагается под предплечьем.

ТЕТСУИ

КАРАТЕ—УДАРЫ



АППЕРКОТ

В карате удар кулаком снизу вверх может быть направлен в подбородок противника. При использовании тонфа удар в подбо-



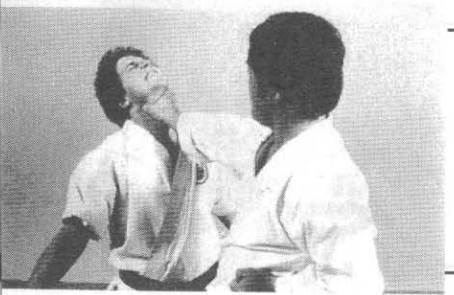
УДАР ТЫЛЬНОЙ СТОРОНОЙ КУЛАКА

В карате тыльной стороной кулака, а именно суставами пальцев, можно нанести удар по глазам противника. При использовании тонфа атаку-



КОЛЮЩИЙ УДАР

В карате колющий удар кистью применяется для поражения глаз противника выпрямленными паль-



УДАР ВНУТРЕННИМ РЕБРОМ ЛАДОНИ

В карате удар в горло можно выполнить участком кисти, расположенным между большим и указательными пальцами. При использо-

ТОНФА—УДАРЫ



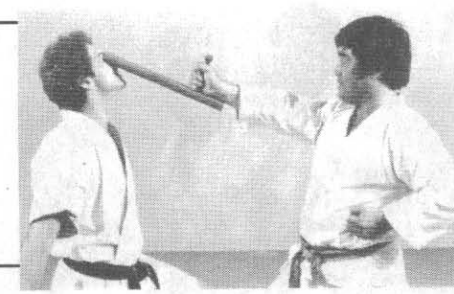
АГЕ-ЗУКИ

родок выполняется передним концом оружия, корпус которого располагается вдоль внешней стороны предплечья.



УРАКЕН

ший выполняет вращательное движение своим оружием и наносит удар в лицо противника задним концом тонфа. Удар выполняется боковой стороной тонфа.



НУКИТЕ

цами. При использовании тонфа подобный прямой удар можно нанести задним концом оружия.



ХИРАБАСАМИ

вании тонфа атакующий держит оружие за корпус у его заднего конца и наносит такой же удар местом соединения рукоятки с корпусом тонфа.

КАРАТЕ—УДАРЫ



УДАР ЛОКТЕМ СНИЗУ ВВЕРХ

В карате движением локтя снизу вверх можно нанести удар в подбородок противника. При использовании тонфа атакующий выпол-

НИЖЕ-ЭТА



БОКОВОЙ УДАР ЛОКТЕМ

В карате боковой удар локтем, скользя по груди противника, поражает его в солнечное сплетение. При использовании тонфа атакующий по-

УПРЯМ



ЗАДНИЙ УДАР ЛОКТЕМ

В карате удар локтем назад выполняется в область живота противника. Когда такой же удар наносится с помощью тонфа, область

НАХУЛЕ



УДАР ЛОКТЕМ СВЕРХУ ВНИЗ

В карате движением локтя сверху вниз можно нанести удар по затылку противника. При использовании тонфа этот удар осуществляется

УПРЯМ

ТОНФА—УДАРЫ



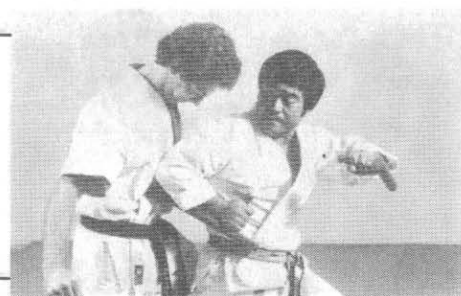
АГЕ-ХИДЖИАТЕ

няет оружием круговое движение в вертикальной плоскости снизу вверх и наносит удар в подбородок нижней стороной тонфа, прилегающей к ее заднему концу.



ЁКО-ХИДЖИАТЕ

добным образом использует свое оружие, когда, крепко держа рукоятку, наносит удар в ту же область задним концом тонфа.



УШИРО-ХИДЖИАТЕ

живота противника поражается задним концом оружия, а корпус тонфа располагается под предплечьем.



ОТОШИ-ХИДЖИАТЕ

задним концом оружия. Передний конец при этом направлен вверх, а корпус тонфа располагается вдоль предплечья.



КРУГОВОЙ УДАР ЛОКТЕМ

В карате круговым движением локтя назад можно выполнить удар в челюсть противника. При исполь-



УДАР «ОРИНЫМ КЛЮВОМ» СНИЗУ ВВЕРХ

В карате удар в подбородок противника можно нанести пальцами, сложенными шепотью. При использовании тонфа атакующий держит



УДАР «ОРИНЫМ КЛЮВОМ» СВЕРХУ ВНИЗ

В карате пальцами, сложенными шепотью, можно нанести удар сверху вниз по глазам противника. При использовании тонфа атаку-



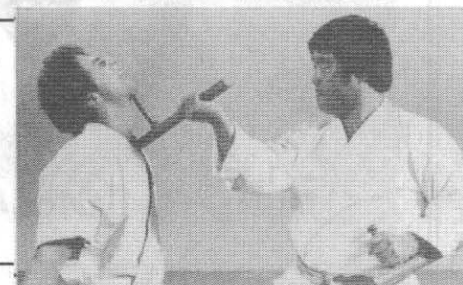
УДАР ПРЕДПЛЕЧЬЕМ

В карате удар противника кулаком можно отразить обоими предплечьями, одновременно нанеся удары по внешней стороне локтя и внутренней стороне запястья. При использовании тонфа этот же при-



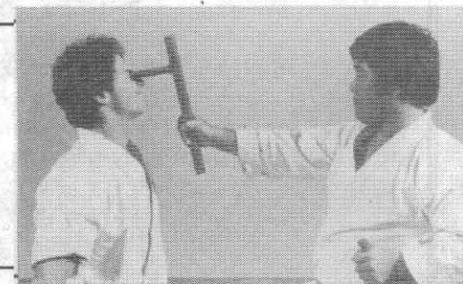
звании тонфа такой же удар наносится задним концом оружия. Рукоятку тонфа при этом нужно держать очень крепко.

МАВАШИ-ХИДЖИАТЕ



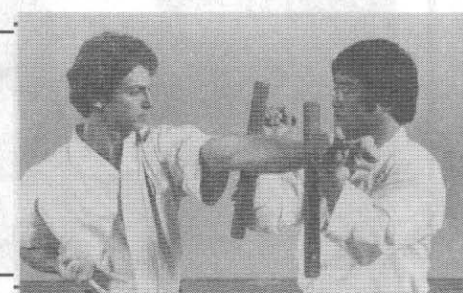
оружие за корпус около его заднего конца и круговым движением снизу вверх наносит удар в подбородок головкой рукоятки.

ВАШИТЕ (АГЕ)



ющий держит оружие за корпус около его заднего конца и наносит удар сверху вниз по глазам противника головкой рукоятки.

ВАШИТЕ (ОТОШИ)



ем можно выполнить, держа оружие за рукоятки и направив передние концы обеих тонфа вверх. Контакт с рукой противника осуществляется нижними сторонами тонфа.

КОТЕ-УЧИ



Глава 4

ТЕХНИКИ УДАРОВ ТОНФА

Использование тонфа для нанесения ударов может быть весьма разнообразным, причем любой из ударов может осуществляться при проведении различных техник. В настоящей главе подробно рассматриваются способы правильного выполнения основных вращательных и маховых движений. Освоение техник ударов тонфа требует упорной и продолжительной тренировочной работы, в процессе которой начинающие спортсмены должны научиться вращать тонфа, не нанося при этом себе ударов.

Изучая техники ударов тонфа, особое внимание обращайте на правильное положение кистей, локтей и ступней.

СЕЙКЕН-ЗУКИ

(Удар кулаком)

Передний конец тонфа по прямой направляется в цель точно так же, как выполняется удар кулаком в карате. Рукоятка тонфа при этом обращена вверх. Эту же технику на дальней дистанции можно выполнить задним концом тонфа.



МОРОТЕ-ЗУКИ

(Горизонтальные удары двумя кулаками)

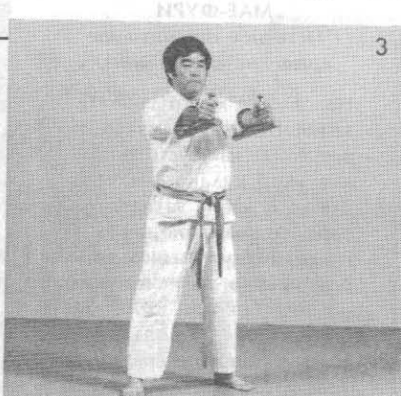
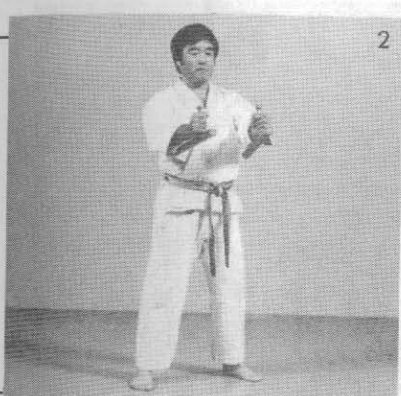
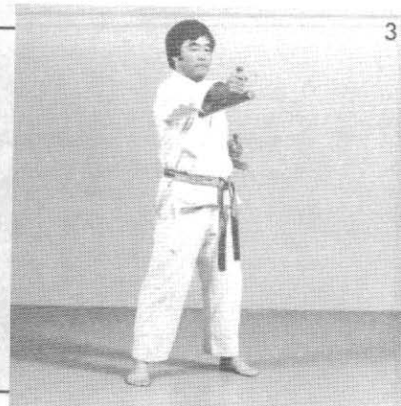
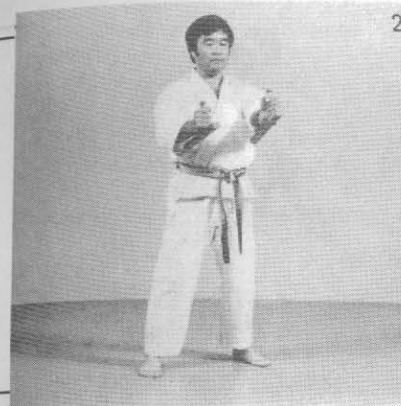
Нанесите удары вперед передними концами обеих тонфа точно так же, как выполняются в карате горизонтальные удары двумя кулаками. Эту же технику можно выполнить, нанося удары задними концами обеих тонфа.



ЯМА-ЗУКИ

(Вертикальные удары двумя кулаками)

Держа обе тонфа рукоятками вверх, нанесите удары противнику в лицо и живот. Удары осуществляются передними концами тонфа, однако на дальней дистанции эта же техника может выполняться и задними концами.

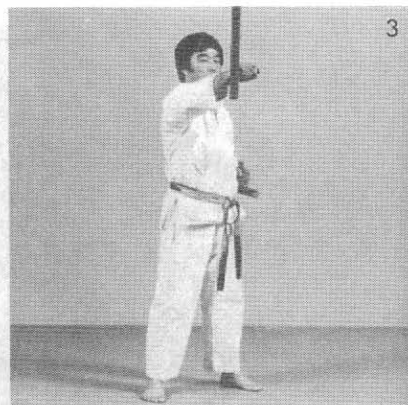




1



2



3



4



5



6



7

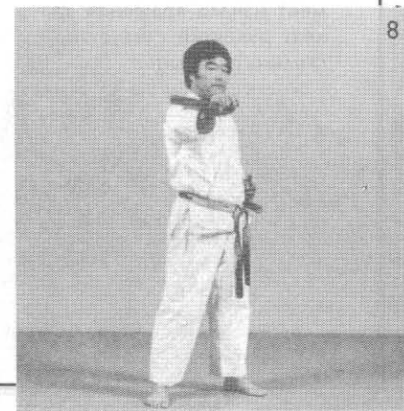
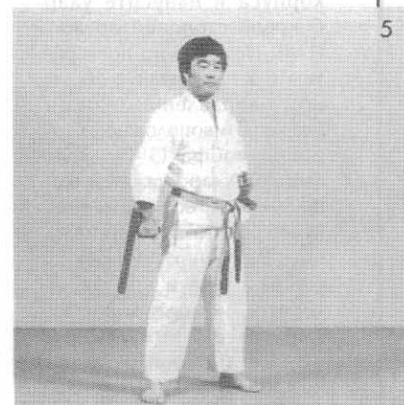
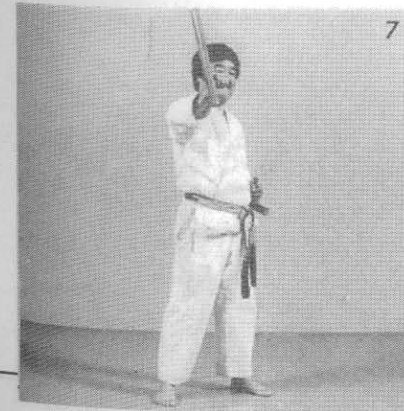
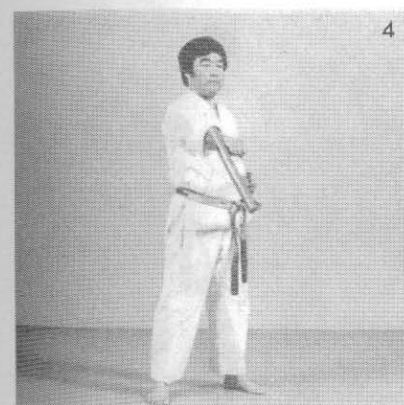
МАЕ-ФУРИ

(Частичное фронтальное вращение сверху вниз)

Находясь в хейко-дachi (1), вынесите тонфа вверх и вперед (2), как будто выполняя удар кулаком, затем, слегка ослабив захват, совершите вращение вверх и вперед по дуге задним концом тонфа и нанесите удар по цели боковой стороной оружия (3-4). Снова сжав кисть, остановите вращение тонфа на полпути и резким движением в запястье верните оружие назад (5-7).

ФУРИ-ОТОШИ
(Полное вращение сверху
вниз и обратно)

Начинайте выполнять эту технику, как мае-фури (частичное фронтальное вращение) (1-3), но не прерывайте движение тонфа, а совершите его полное вращение сверху вниз (4-5) и нанесите удар боковой стороной оружия. После этого нанесите еще один удар круговым движением тонфа по той же траектории, но в обратном направлении (6-8). Таким образом, сначала вы наносите удар сверху вниз, а затем проводите апперкот снизу вверх.



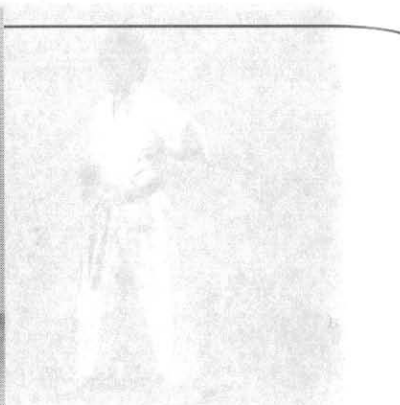
ЁКО-ФУРИ (Полное боковое вращение)

По круговой траектории выполните вращение задним концом тонфа поперек корпуса и нанесите удар боковой стороной оружия (1—4). Немедленно повторите это же движение в обратном направлении, нанося удар противоположной стороной тонфа (5—7). Этот двойной удар окажется эффективным, если движение будет резким и стремительным. В крайних положениях тонфа слева и справа от корпуса вы должны крепко сжимать рукоятку, чтобы остановить вращение и направить оружие в противоположную сторону, а в момент начала вращения захват рукоятки следует несколько ослаблять.





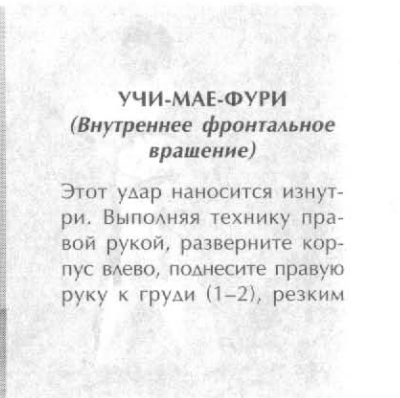
1



корпуса и нанесете удар.



2

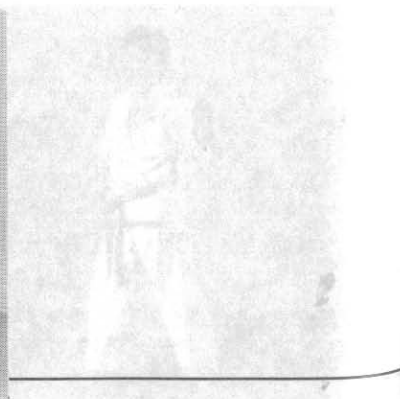


УЧИ-МАЕ-ФУРИ
(Внутреннее фронтальное вращение)

Этот удар наносится изнутри. Выполняя технику правой рукой, разверните корпус влево, поднесите правую руку к груди (1–2), резким



3



4



5

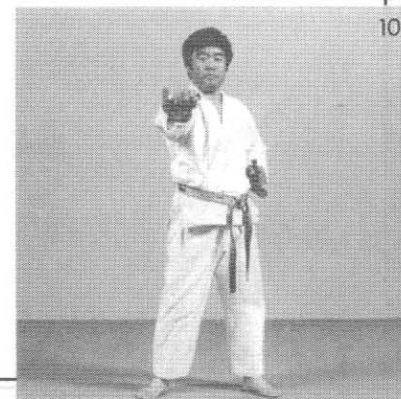
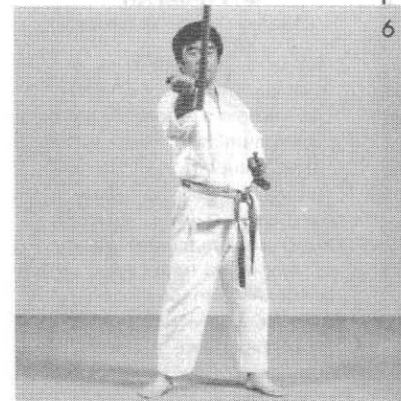


6

движением локтя направьте задний конец тонфа вверх и вперед (3–4), нанося удар по цели, а затем по той же траектории верните оружие в исходное положение (5–6). Удар наносится боковой стороной тонфа.

**ХАЧИДЖИ-МАВАШИ-
ФУРИ**
(Вращение восьмеркой)

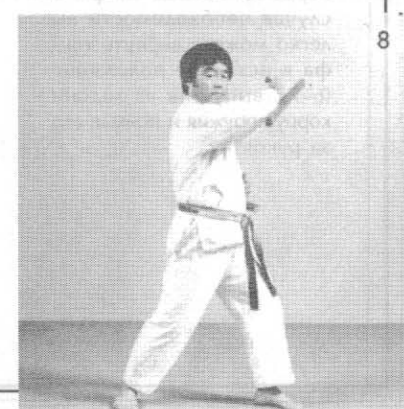
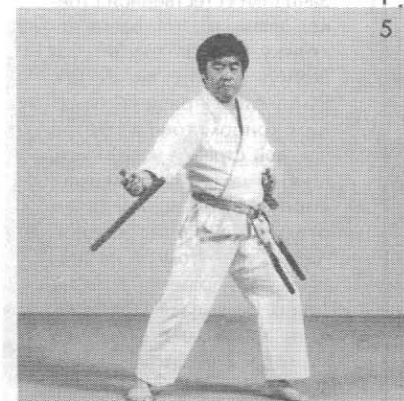
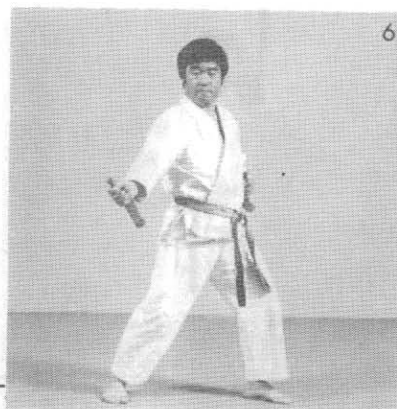
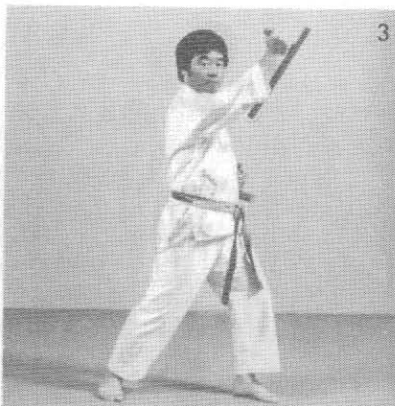
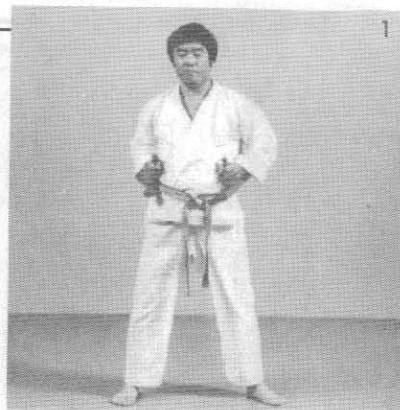
В этом движении сочетаются вращение сверху вниз, выполняемое повернутой вниз ладонью (1-4), и еще один вертикальный удар сверху вниз, при нанесении которого ладонь обращена вверх (5-8). При этих двух вращениях задний конец тонфа описывает восьмерку. Помните о том, что движение правой рукой должно выполняться быстро и непрерывно. Тем же движением верните тонфа в исходное положение (9-10).



ФУРИ-БАРАИ

(Диагональное вращение)

Находясь в хейко-даци, вынесите тонфа перед корпусом вверх и вперед (1-3), разворачиваясь влево и готовясь нанести удар по диагонали слева направо и сверху вниз (4-5). Быстро выполнив вращение тонфа сверху вниз, нанесите удар по цели боковой стороной оружия. Затем так же быстро и по той же траектории верните тонфа в исходную точку (6-8).

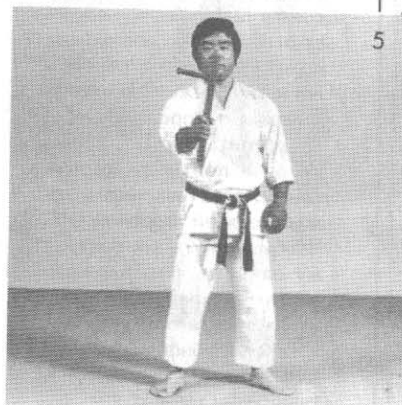


ВХОДЯЩИЙ
(вращение)

Этот прием является одним из основных в системе каратэ. Он выполняется в стойке хейко-даци. Сначала тонфа выносится вперед и вверх, затем по диагонали сверху вниз наносится удар. После этого тонфа возвращается в исходное положение.

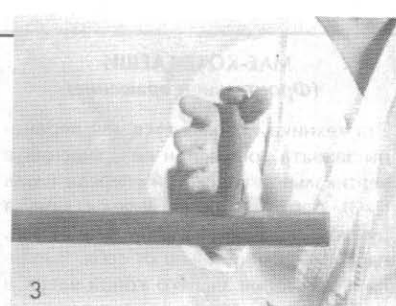
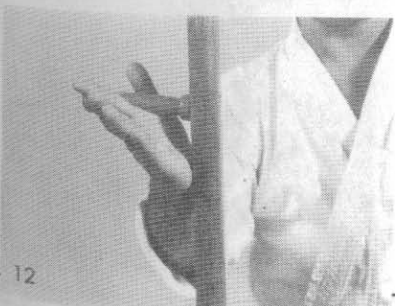
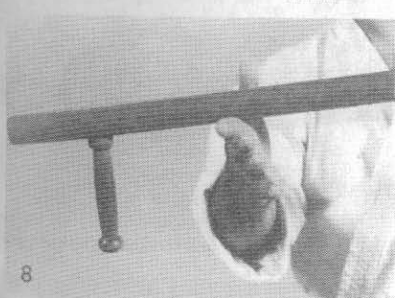
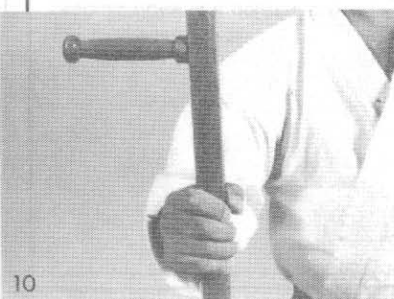
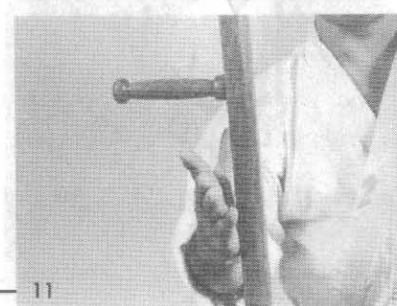
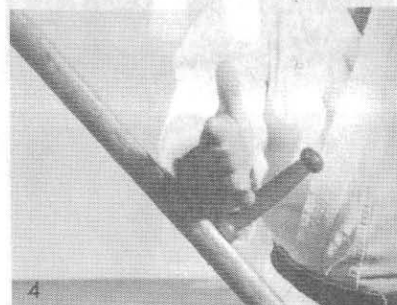
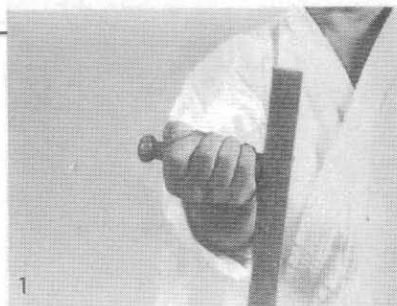
ЁКО-КОТЕ-ГАЕШИ (Боковое вращение)

Эта техника используется, чтобы при выполнении бокового вращения поменять хват тонфа с рукоятки на корпус. Находясь в хейкодачи (или естественной стойке), возьмите тонфа за рукоятку правой рукой, повернув ладонь вверх (1). Выполните вращение задним концом тонфа против часовой стрелки через кисть (2-4) и захватите пальцами корпус оружия, когда он окажется у вас на ладони. Ладонь при этом располагается на верхней стороне тонфа (5), а пальцы охватывают нижнюю сторону ее корпуса. При этом захвате вы можете наносить удары передним концом тонфа. В случае необходимости вы легко можете вернуть тонфа в исходное положение (6-7), выпустив из ладони корпус оружия и поймав его за рукоятку.



ЁКО-КОТЕ-ГАЕШИ (Крупный план)

Захват рукоятки тонфа крепкий (1); ладонь правой руки обращена вверх, а задний конец тонфа направлен вниз. Сильным и плавным движением выполните вращение задним концом тонфа через кисть против часовой стрелки, одновременно выпустив из ладони рукоятку (2–9). Кисть занимает относительно постоянное положение в пространстве, оставаясь между рукояткой и верхней стороной тонфа. Разверните кисть ладонью вверх и поймите корпус тонфа, опустившийся в ладонь верхней стороной (10). Чтобы вернуться к прежнему захвату, расположите корпус тонфа вертикально и выпустите его из руки (11–13). Когда тонфа начнет падать вниз, слегка разверните кисть ладонью вверх и поймите оружие за рукоятку.



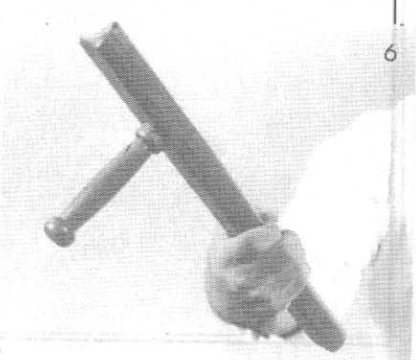
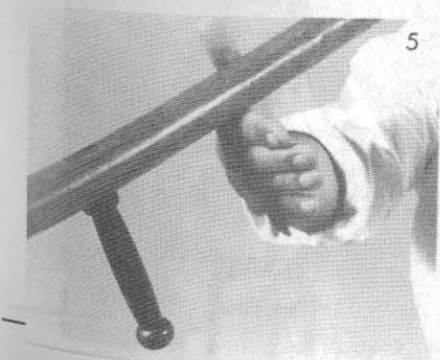
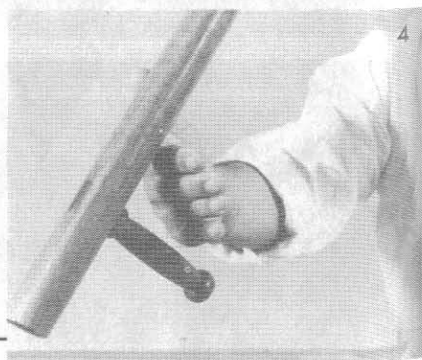
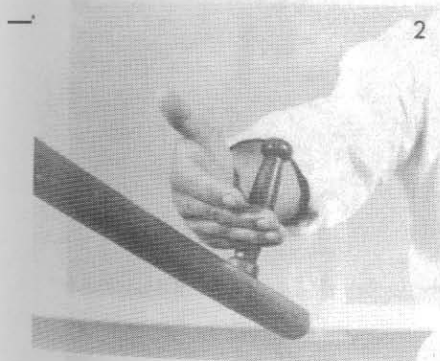
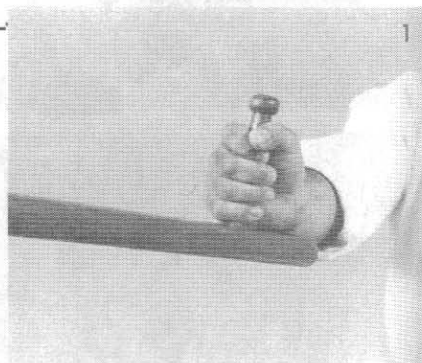
МАЕ-КОТЕ-ГАЕШИ (Фронтальное вращение)

Эта техника используется для переменны захвата тонфа при ее вращении в вертикальной плоскости спереди назад (1-3). Держите тонфа перед собой за рукоятку в горизонтальном положении, направив задний конец от себя. Выполните вращение заднего конца вверх и к себе и поймайте в ладонь верхнюю сторону оружия. Предостережение: при выполнении этой техники не сгибайте руку в локте, а выполняйте вращение сильным и плавным движением.



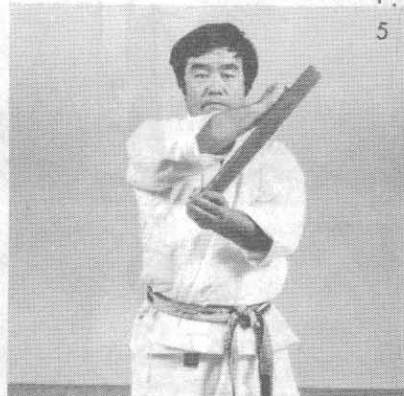
МАЕ-КОТЕ-ГАЕШИ (Крупный план)

Держа тонфа за рукоятку и направив ее задний конец от себя (1), выполните им вращение вверх и к себе (2-5). Быстро раскройте кисть таким образом, чтобы большой палец был обращен к корпусу, а остальные четыре направлены в сторону. Когда верхняя сторона тонфа коснется ладони (у большого пальца), разверните кисть ладонью вверх и поймайте на нее верхнюю сторону корпуса. Передний конец тонфа теперь обращен к противнику (6).



МОРОТЕ-КОТЕ-МАВАШИ
(Круговое вращение двумя руками)

Возьмите тонфа обеими руками (1): правой рукой — за рукоятку, а левой — за задний конец. Быстро выполните перед собой круговое вращение передним концом тонфа вверх и влево (2–4), нанося удар боковой стороной оружия. По той же траектории вращением в обратном направлении верните тонфа в исходное положение (5–7).



МОРОТЕ-ЁКО-ФУРИ
(Двойное боковое
вращение)

Находясь в хейко-дачи (1), разверните корпус вправо, не меняя положения ступней (2), и выполните одновременное круговое вращение обеими тонфа в горизонтальной плоскости (3-7), нанося удары боковыми сторонами каждого оружия.



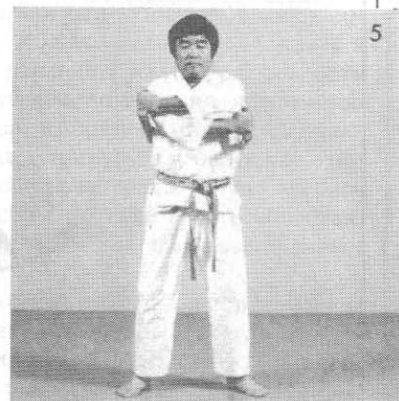
**МОРОТЕ-ХАЧИДЖИ-
МАВАШИ-ФУРИ**
(Двойное вращение
восьмеркой)

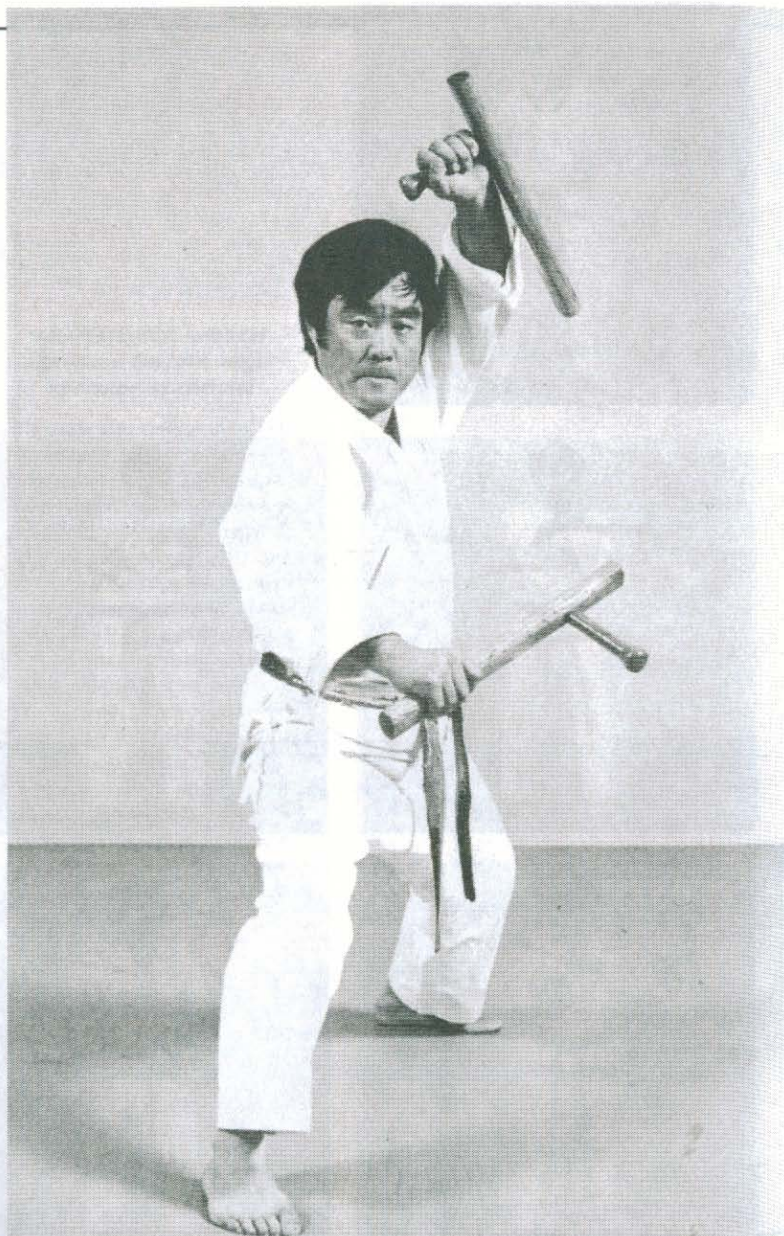
Эта техника подобна одиночному вращению восьмеркой, с той лишь разницей, что выполняется она одновременно обеими руками. Сначала движением локтей быстро выполните вращения наружу и сверху вниз (1-5) и нанесите удары противнику боковыми сторонами обеих тонфа. Когда задние концы тонфа будут обращены вниз (6-7), разверните кисти ладонями вверх и нанесите повторные удары обеими тонфа сверху вниз, выполнив вращения ими между руками. Завершите восьмерку, снова повернув кисти ладонями вниз и с вращением обеих тонфа вновь нанеся противнику удары сверху вниз (8-11). Быстрым вращением тонфа в обратном направлении верните оружие в исходное положение (12-13). Эту технику следует отрабатывать с особой осторожностью, поскольку при неумелом выполнении можно легко нанести себе случайный удар в лицо или наткнуться одной тонфа на другую.



МОРОТЕ-КОСА-ФУРИ
(Двойное боковое пере-
крестное вращение)

Находясь в хейко-даци (1), одновременно вытяните руки в стороны (2-3), вращая тонфа в противоположных направлениях снаружи внутрь, и нанесите удары боковыми сторонами оружия в движении тонфа вперед (4-5). Рукоятки обеих тонфа должны быть направлены вверх. После того как руки скрестятся на груди, нанесите повторные удары вращением тонфа по тем же траекториям в противоположных направлениях и верните оружие в исходное положение (6-8). Вся техника выполняется одним быстрым движением.





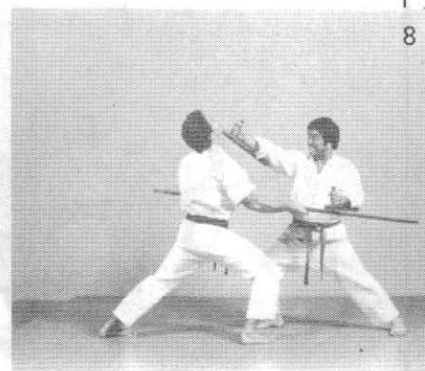
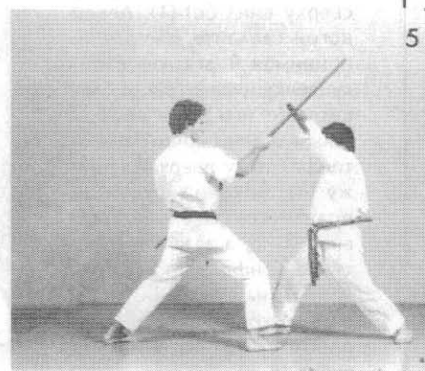
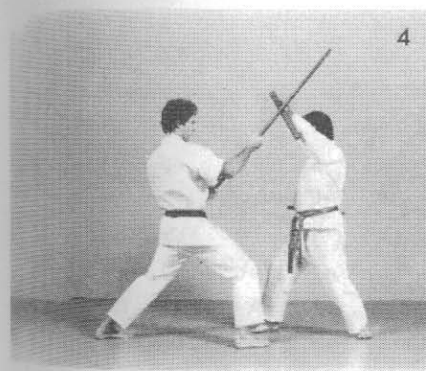
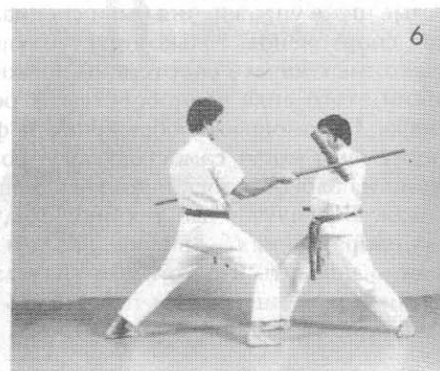
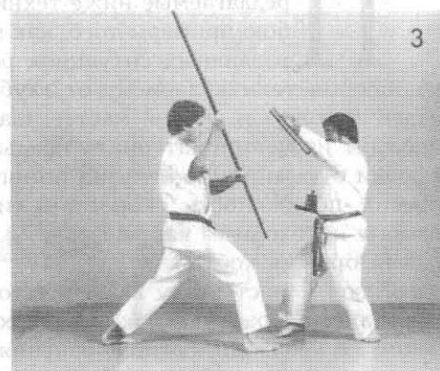
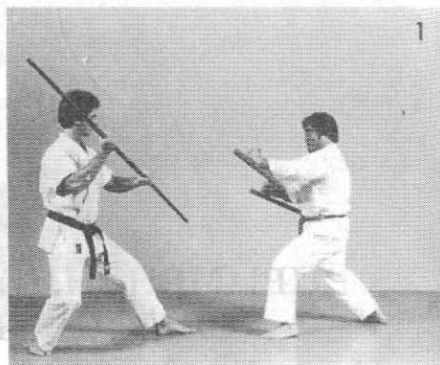
ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНИК САМООБОРОНЫ

Предлагаемые ниже техники самообороны являются собою примеры того, как можно пользоваться тонфа в различных ситуациях реального боя. Правильность выполнения техник зависит от глубины понимания принципов владения тонфа и уровня мастерства, приобретенного при практическом изучении материала предыдущих глав. Активные тренировки с ма-ай, киме и мусин помогут вам развить чувство равновесия, подвижность, скорость и силу, то есть все те качества, которые необходимы как для карате, так и для владения другими видами оружия кобудо.

Ключ к мастерству владения тонфа лежит в постоянных и кропотливых практических занятиях, на которых всегда нужно помнить о необходимости сохранения правильных стоек, правильного положения всех частей тела и правильного дыхания. Приводимые ниже упражнения были специально отобраны для начинающих спортсменов, только приступающих к тренировкам с тонфа. Знакомые с карате спортсмены должны пользоваться своими знаниями этого вида единоборств как основой для техник владения тонфа. С помощью воображения и фантазии владеющие карате спортсмены могут самостоятельно создавать собственные комбинации из блоков, стоек и контратак, предложенных в предыдущих главах. Все изучаемые техники следует отрабатывать в различных направлениях — вперед, назад и в обе стороны. Также необходимо помнить и о том, что сначала нужно овладеть простыми техниками и лишь затем переходить к изучению более сложных комбинаций.

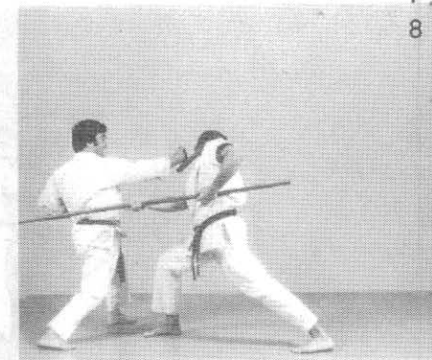
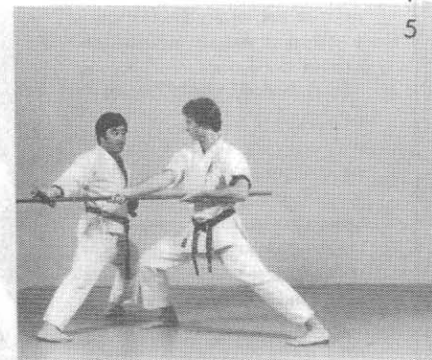
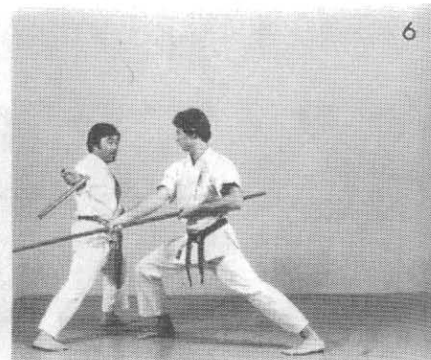
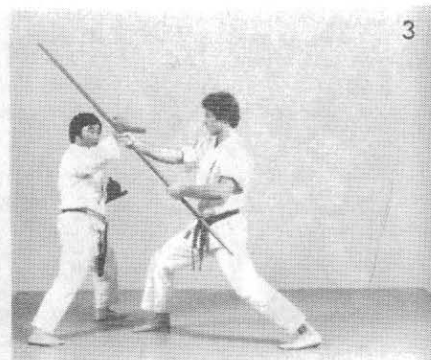
АГЕ-УКЕ / СЕЙКЕН-ЗУКИ

Когда противник наносит вам удар бо справа сверху вниз (учи-отоши) (1), переступите левой ногой назад, принимая правую переднюю стойку (зенкуцу-дачи) (2), и блокируйте его удар движением левой тонфа снизу вверх (3-4). Контакт с бо осуществляется нижней стороной тонфа. Сразу же после постановки блока с силой оттолкните бо вниз левой тонфа (5-6), а передним концом правой тонфа нанесите противнику удар в подбородок (7-8).



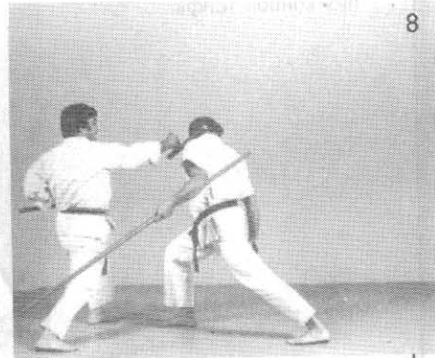
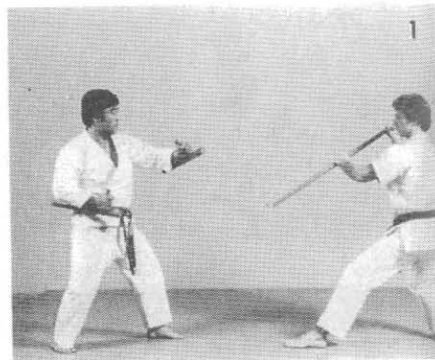
ФУРИ-УКЕ / ЁКО-ФУРИ

Противник проводит такую же атаку учи-отоши (удар сверху вниз бо) (1). левой ногой сделайте шаг влево, принимая переднюю стойку (зенкуцу-даци) (2), и блокируйте его удар вращательным движением правой тонфа снизу вверх и наружу (3). Боковой стороной правой тонфа отбейте бо вниз (4-5), а затем, вращая ту же тонфа в противоположном направлении, нанесите другой ее боковой стороной удар противнику в висок (6-8).



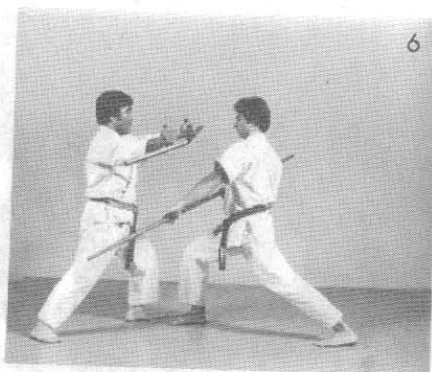
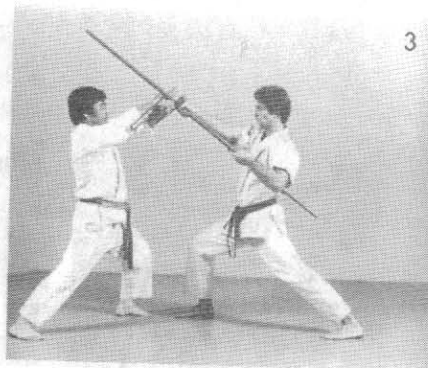
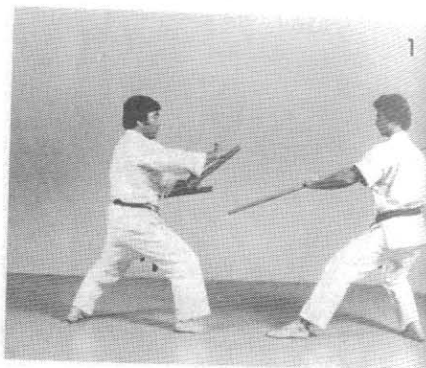
АГЕ-УКЕ / ЁКО-ФУРИ

Когда противник проводит против вас атаку бо (1), сделайте шаг влево, принимая левую переднюю стойку, и блоком снизу вверх (аге-уке) остановите удар (2-4). Развернитесь в правую переднюю стойку и левой тонфа нанесите удар по бо сверху вниз (5), одновременно отводя правую тонфа назад и готовя ее к удару (6). Затем выполните вращение правой тонфа и боковой ее стороной нанесите противнику удар в голову (7-8).



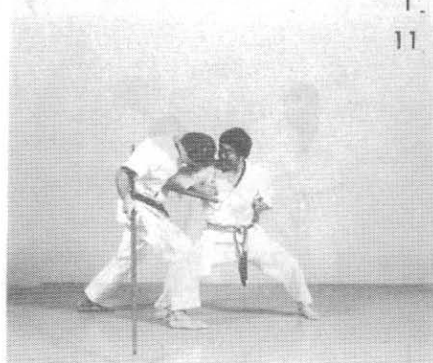
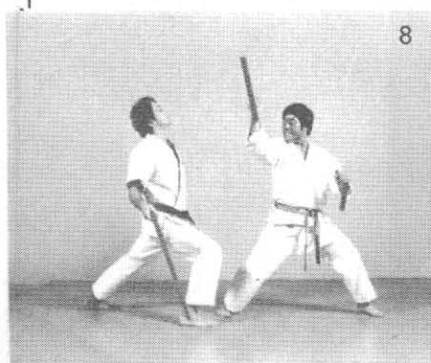
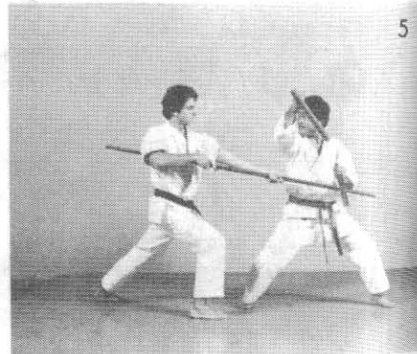
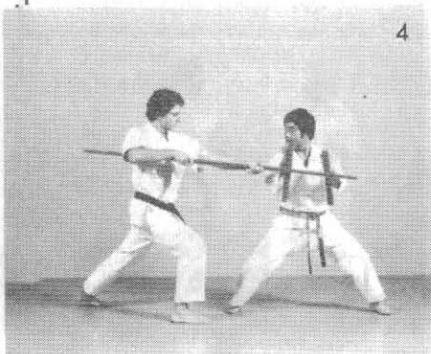
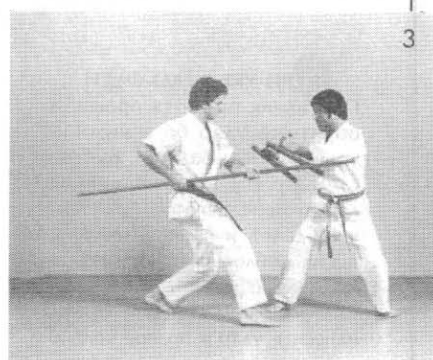
КОУСА-УКЕ / МОРОТЕ-КОСА-ФУРИ

Находясь в правой передней стойке (1), сделайте правой ногой шаг назад, перемещаясь в левую переднюю стойку (2), и скрещенным блоком обеих тонфа снизу вверх остановите удар бо (3). Правой тонфа отклоните бо в сторону и вниз, а левую тонфа в этот момент отведите назад, готовя к контратаке (4-5). Выполните вращательные движения обеими тонфа снаружи внутрь и нанесите ими удары по обеим сторонам головы противника (6-7). Удары выполняются боковыми сторонами задних концов тонфа.



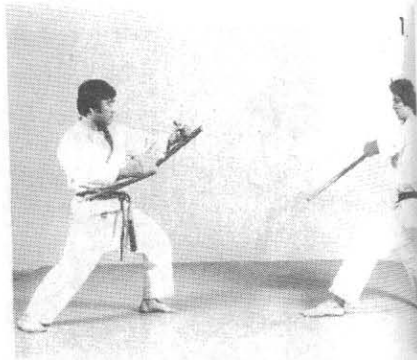
МОРОТЕ-УКЕ / УРАКЕН / ЁКО-ХИДЖИАТЕ

Противник проводит обратный выпад бо в средний уровень, держа оружие обеими руками (цуки-коми) (1). левой ногой сделайте шаг назад, принимая стойку всадника (киба-дачи) (2-3), и отразите удар блоком обеими предплечьями (4). Затем движением тыльной стороной кисти вперед выполните вращение правой тонфа наружу, нанося удар противнику в лицо (5-7). Вращением в обратном направлении верните правую тонфа под предплечье (8-9) и, сделав скользящий шаг к противнику правой ногой, нанесите ему удар правым локтем в средний уровень (10-11). Последний удар выполняется задним концом тонфа.



ФУРИ-УКЕ / ЁКО-ФУРИ

Противник пытается провести обратный удар бо в нижний уровень (гяку-ёко-учи). Быстро сделайте шаг влево, принимая левую переднюю стойку (зен-куцу-даци), и парируйте удар, поставив блок нижней стороной правой тонфа (1-4). Вращательным движением левой тонфа нанесите удар в правое колено противника, одновременно меняя стойку с левой на правую и отводя назад правую тонфа (5-8), после чего, снова меняя стойку с правой на левую, вращательным движением правой тонфа нанесите противнику удар в челюсть (9-10).



7



8



2



5



9



3



6



10





1

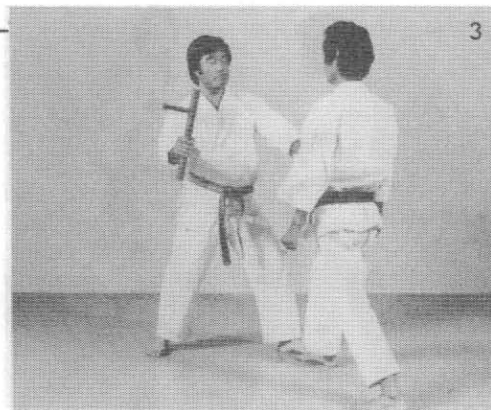


2

ЁКО-КОТЕ-ГАЕШИ / ВАШИТЕ (ОТОШИ)

Чтобы нанести противнику удар головкой рукоятки, вы должны сначала поменять захват тонфа, выпустив рукоятку и взяв оружие за задний конец. Для этого боковым

вращением направьте задний конец тонфа себе в ладонь, расположив оружие передним концом вверх (1–3). Затем нанесите удар сверху вниз головкой рукоятки (4–5).



3



4



5



МАЕ-КОТЕ-ГАЕШИ / ХИРА- БАСАМИ

Сделав резкое движение кистью к себе, выпустите рукоятку тонфа и перехватите оружие за его задний конец (1–3).



Затем нанесите прямой удар противнику в горло местом пересечения рукоятки и переднего конца тонфа (4–6).



МОРОТЕ-КОТЕ-МАВАШИ / ЁКО-ФУРИ

Находясь в левой передней стойке, блокируйте удар бо сверху вниз, используя технику кругового вращения тонфа двумя руками (мороте-коте-маваши, стр. 70) (1).



Резким движением левой кисти быстро отклоните бо вправо и вниз (2-3). Выпустите тонфа из левой руки (4) и вращением справа налево нанесите удар противнику боковой стороной оружия (5-6).



АГЕ-УКЕ / СЕЙКЕН-ЗУКИ

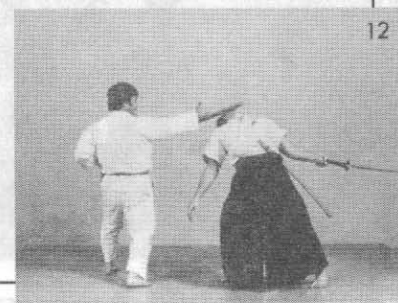
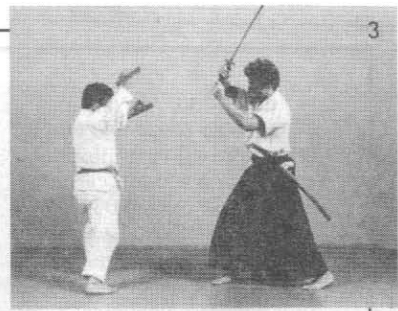
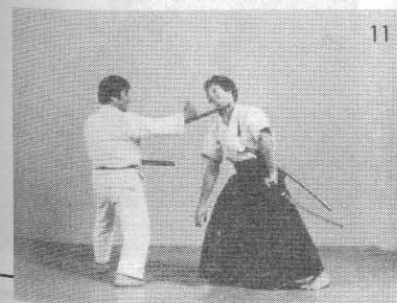
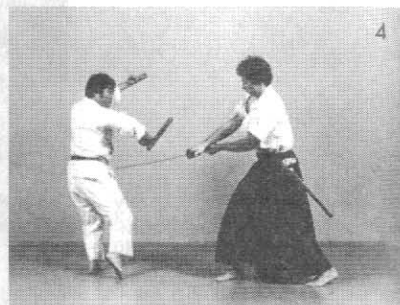
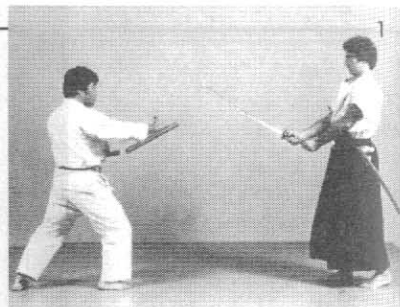
Когда противник проводит против вас атаку катана (мечом), займите оборонительную позицию, отставив назад левую ногу (1). Как только атакующий занесет меч над головой, готовясь нанести удар, сделайте быстрый шаг вперед левой ногой, прини-

мая левую переднюю стойку (зенкуцу-дachi) (2), и движением левой тонфа снизу вверх поставьте блок предплечью противника (3). Одновременно с вращением бедер справа налево нанесите прямой удар передним концом правой тонфа в солнечное сплетение атакующего (4-5).



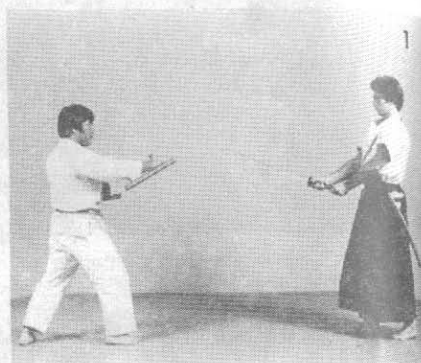
ФУРИ-УКЕ / ФУРИ-ОТОШИ / ЁКО-ФУРИ

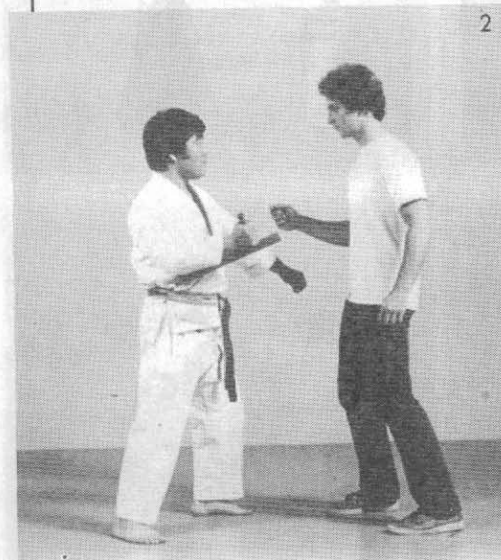
Эта техника обороны двумя тонфа используется при атаке катана в нижний уровень. Примите правую переднюю стойку (1), а когда противник начнет выполнять удар (2), сделайте быстрый шаг влево, принимая журавлиную стойку (сагиа-ши-даци), и блокируйте меч вращательным ударом правой тонфа сверху вниз (3-5). Сделайте шаг к противнику, снова принимая переднюю стойку, и вращением левой тонфа сверху вниз нанесите удар по запястью руки, держащей меч (6-9). Одновременно с этим отведите правую тонфа назад и с вращением бедер и изменением стойки с правой на левую нанесите удар противнику в челюсть (10-12).



ФУРИ-УКЕ / ФУРИ-ОТОШИ / ЁКО-ФУРИ

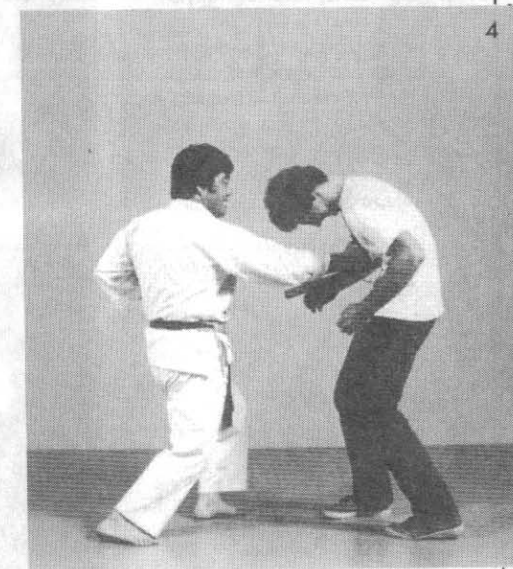
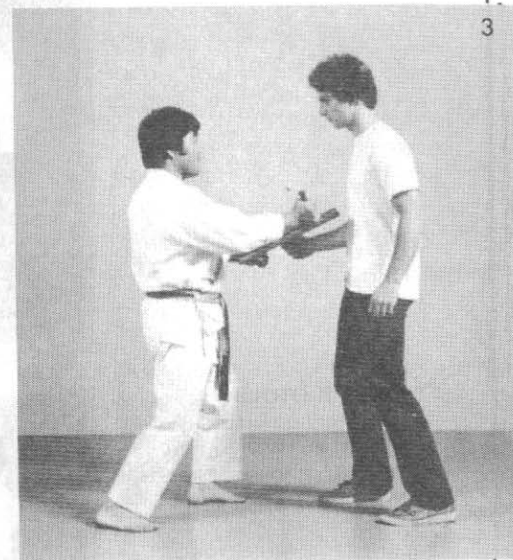
Если противник угрожает вам атакой катана сверху вниз, примите правую переднюю стойку (1). Когда атакующий начнет выполнять удар в верхний уровень, сделайте шаг влево, принимая левую переднюю стойку (зенкуцу-даци), и вращением правой тонфа слева направо отбейте катана в противоположном направлении, нанеся удар по тыльной стороне меча (2-4). Быстро поменяйте стойку с левой на правую и нанесите по мечу вращательный удар левой тонфа, одновременно готовя атаку правой тонфа (5-7). Резким движением бедер справа налево переместитесь в левую переднюю стойку, придавая атаке дополнительную мощь, и вращением правой тонфа нанесите удар противнику в челюсть (8-10).





СЕЙКЕН-ЗУКИ

Угрозу атаки безоружного противника легко устранить, действуя и одной тонфа. Держа оружие в правой руке, примите левую переднюю стойку и перед-



ним концом тонфа нанесите противнику резкий прямой удар в средний уровень (1-4). Вращением бедер сообщите атаке дополнительную мощь.

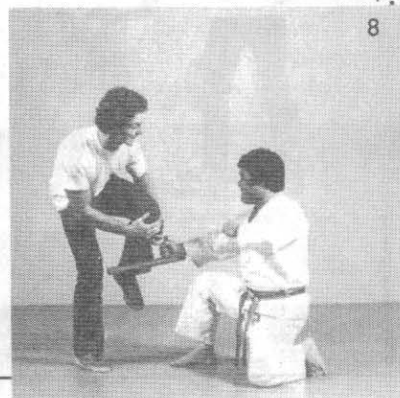
ФУРИ-ОТОШИ

Примите оборонительную позу, отставив правую ногу назад и держа тонфа в правой руке (1). Когда противник предпримет атаку, выполните вращение тонфа сверху вниз, целясь атакующему в лицо (2-4). В этот момент противник, уклоняясь от удара, отпрянет назад и снова попытается атаковать. Вращением тонфа в обратном направлении нанесите удар снизу вверх в область паха атакующего (5-7).



ЁКО-ФУРИ

Когда противник сближается с вами, намереваясь провести атаку (1), выполните вращение тонфа в направлении его головы (2-5), не стремясь поразить цель, а проводя отвлекающий маневр, подготавливающий действительную атаку. Резко опуститесь на левое колено и быстрым вращением тонфа нанесите удар ее боковой стороной по голени противника (6-8). Одного этого удара будет достаточно, чтобы вывести атакующего из строя.





1



2

УШИРО-ЗУКИ

Этой простой техникой можно эффективно воспользоваться, когда противник неожиданно атакует вас сбоку. Держа тонфу в правой руке, примите от-



3



4

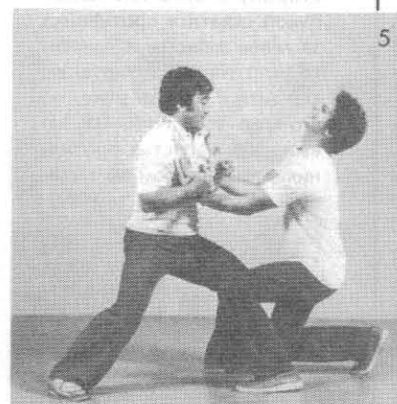
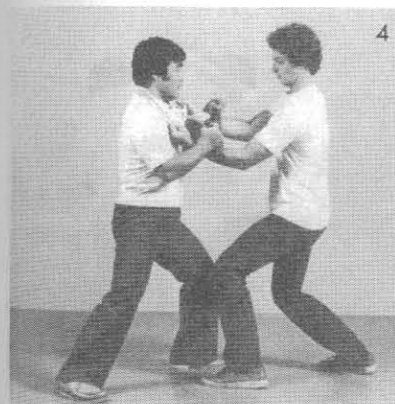
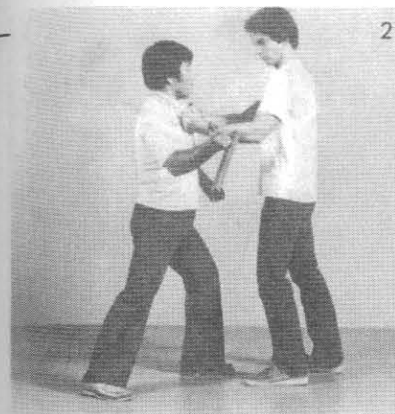
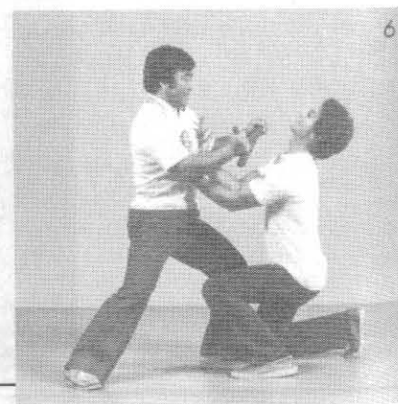
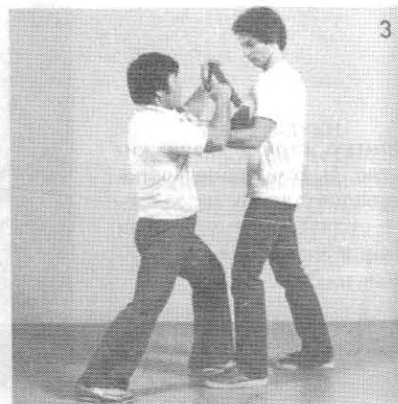


5

крытую стойку (хачиджи-даци) (1). Если противник попытается схватить вас за плечо, нанесите ему резкий удар в лицо головкой рукоятки тонфы (2-5).

МОРОТЕ-ОСАЕ-УКЕ

Противник хватает вас за рубашку или лашканы, когда вы находитесь в левой оборонительной позе (1). Выполните вращение тонфа над его руками и схватите левой рукой задний конец оружия, правой рукой продолжая держать тонфа за рукоятку (2-4). Прижмите к себе тонфа обеими руками, оказывая давление ее нижней стороной на запястья противника (5-6). Когда атакующий опустится на колени и выпустит вашу рубашку из рук, нанесите ему прямой удар в горло нижней стороной тонфа (7-8).



АГЕ-УКЕ / КОТЕ-УЧИ

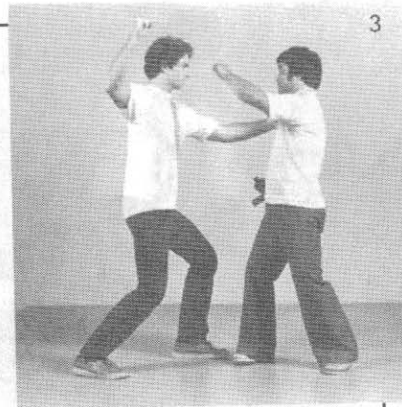
Противник левой рукой хватает вас за одежду (1), а правой рукой готовится нанести удар (2). Левым предплечьем поставьте блок, как в карате (3-4), и отклоните правую руку противника в сторону и вниз (5). Левой рукой схватите противника за левое запястье и нанесите удар тонфа, которую вы держите в правой руке, по его левому локтю (6-10). Не выпуская запястья противника, этим ударом вы заставите его упасть на землю.



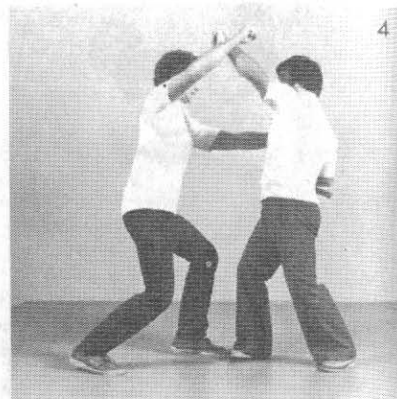
1



2



3



4



5



6



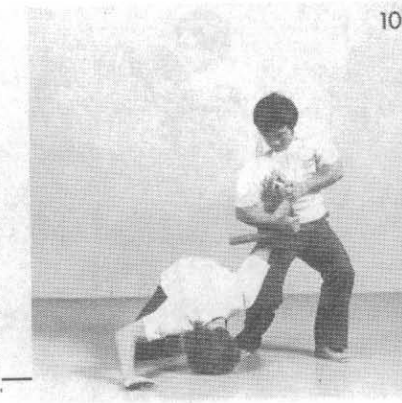
7



8



9



10



1



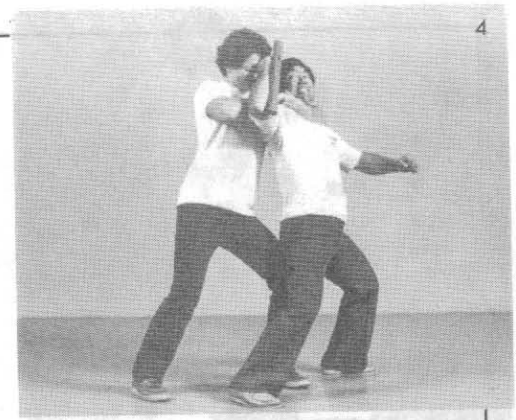
2



3

УШИРО-ЗУКИ / ТЕТЦУИ

Противник пытается провести удушение сзади (1). Держа тонфа в правой руке, нанесите удар головкой рукоятки в лицо атакующему над своим правым плечом



4



5



6

(2-4). Наклоните корпус вперед и присядьте, принимая более устойчивую стойку. Быстро опустите тонфа и нанесите удар противнику в пах нижней стороной оружия (5-6).



УШИРО-ЗУКИ / АГЕ-ЗУКИ / ХИДЖИАТЕ

Противник начинает атаку, хватая вас сзади за волосы (1). Слегка присев и приняв более широкую стойку, на-



несите удар противнику в грудь головкой рукоятки тонфа (2-4). Затем движением снизу вверх нанесите прямой удар передним концом тонфа в подбородок.



6

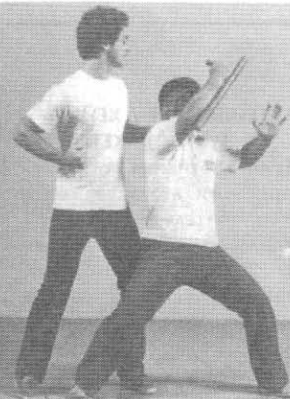


7



атакующему (5–7). Отведите правую руку в сторону и выполните удар задним концом тонфа в грудь противника, упираясь в передний конец оружия левой рукой и прида-

8



9



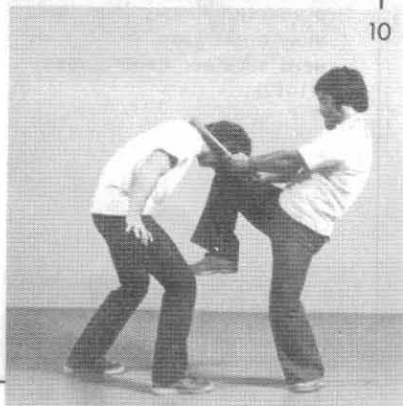
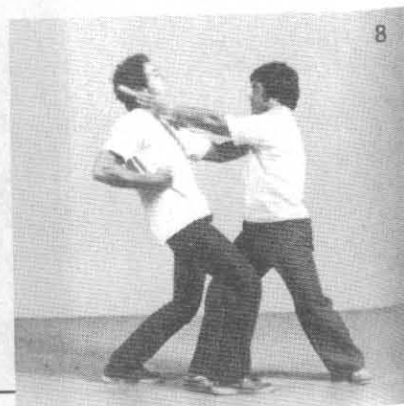
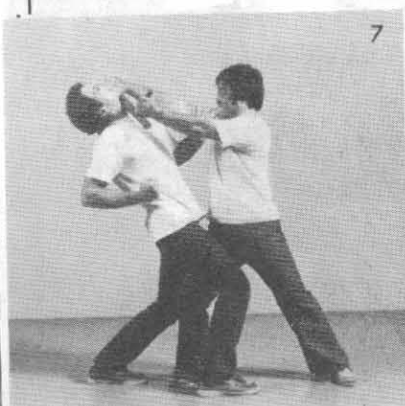
10



вая тем самым удару дополнительную мощь (8–10). На примере этой техники видно, насколько эффективно в одном приеме могут использоваться рукоятка и оба конца тонфа.

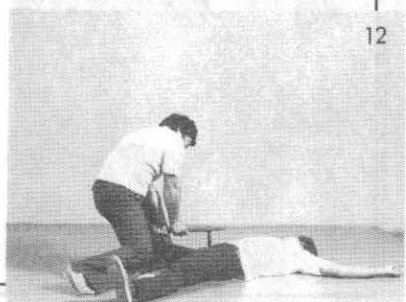
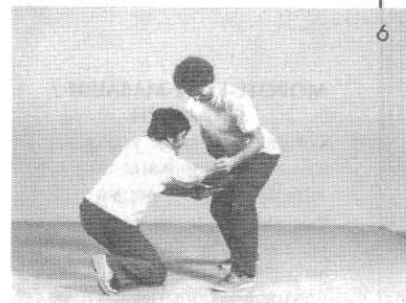
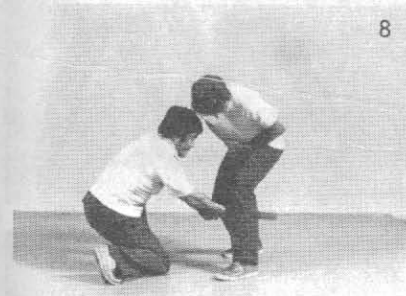
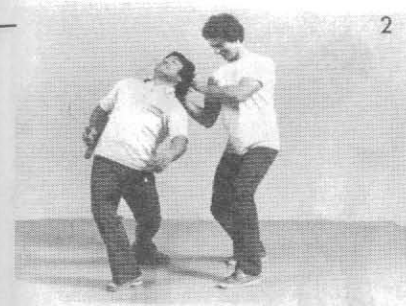
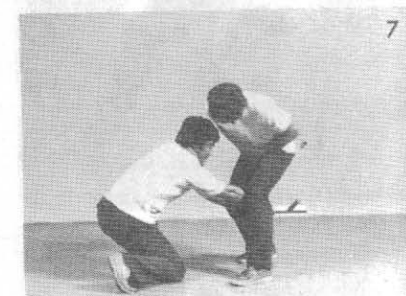
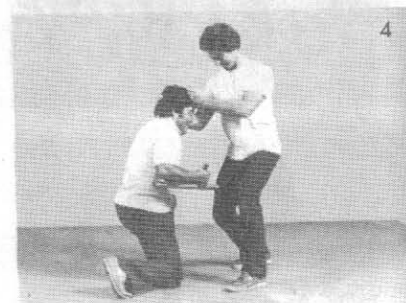
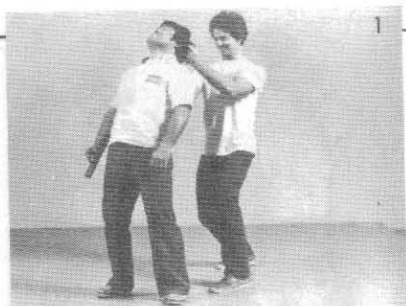
ТЕЙШО-УКЕ / ХЕЙКО-ЗУКИ / КАКЕТЕ

Если противник готовится провести атаку, займите оборонительную позицию, держа тонфа в левой руке (1). Когда противник попытается, схватив вас за плечо, нанести удар ногой (2), движением сверху вниз блокируйте его колено или голень, держа тонфа обеими руками (правой рукой — за корпус у заднего конца, а левой рукой — за рукоятку) (3—4). Быстрым движением поднесите тонфа к груди и направьте ее в подбородок противника (5—7). Выпустите из левой руки рукоятку и перехватите ею корпус тонфа у заднего конца рядом с правой рукой. Зацепите рукояткой шею противника сзади и, потянув тонфа к себе обеими руками, нанесите противнику снизу вверх удар коленом в лицо (8—10).



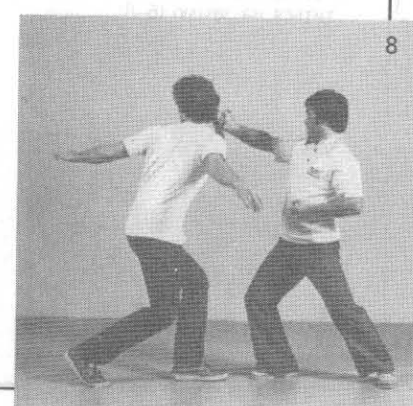
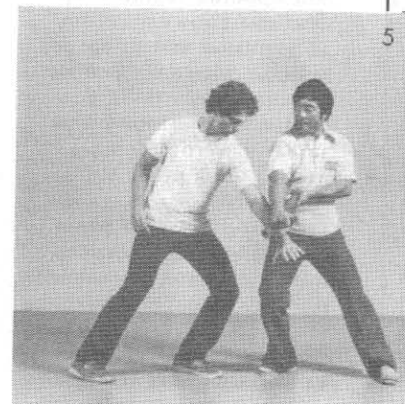
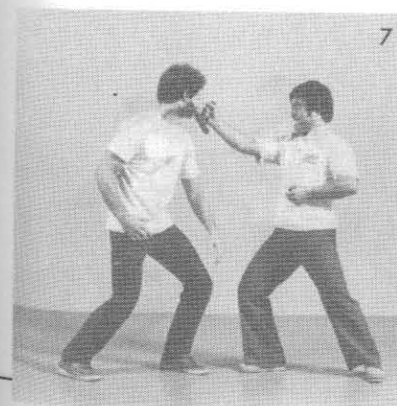
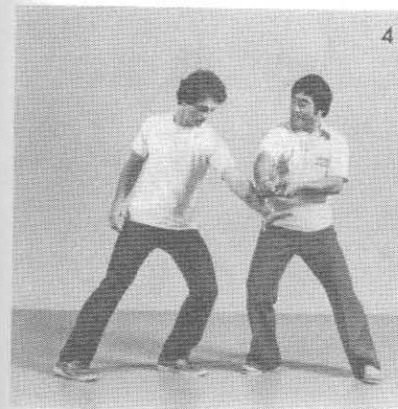
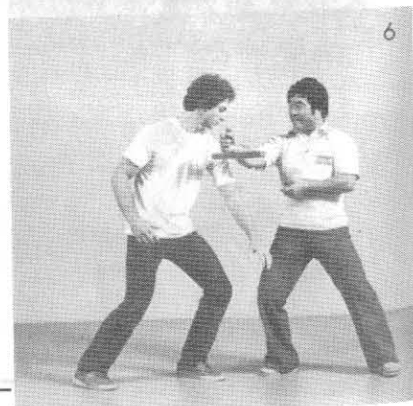
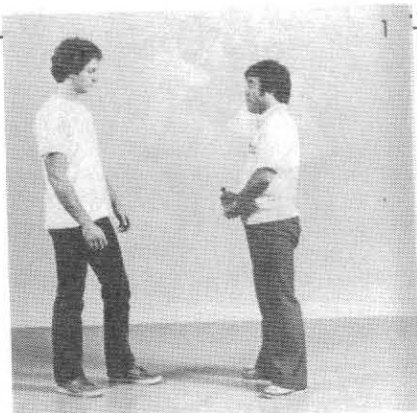
СЕЙКЕН-ЗУКИ / КАКЕТЕ / ВАШИТЕ (ОТОШИ)

Если противник схватил вас сзади обеими руками за волосы (1), левой ногой сделайте шаг назад (2) и развернитесь к атакующему лицом, опускаясь во время разворота на правое колено (3). Держа тонфа в правой руке, нанесите ее передним концом удар противнику в пах (4-6). Схватите тонфа обеими руками за корпус около ее заднего конца и зацепите противника рукояткой за левое колено (7-8). Поднимаясь с колена, резким рывком дерните его левую ногу к себе и вверх, заставляя противника упасть на спину (9-10). Держа тонфа за корпус обеими руками, головкой рукоятки нанесите противнику в пах удар, вложив в него весь вес своего тела (11-12).



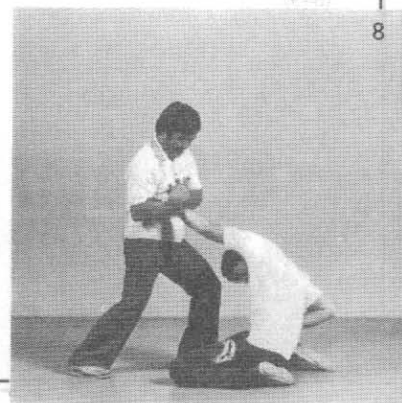
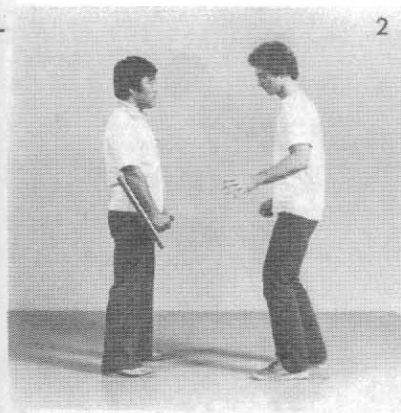
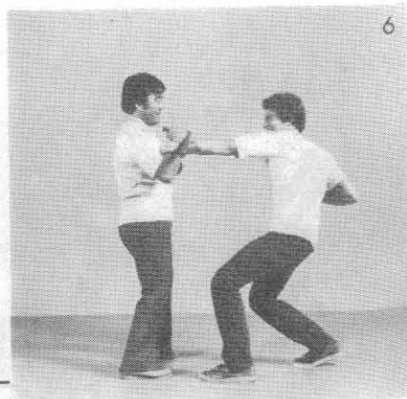
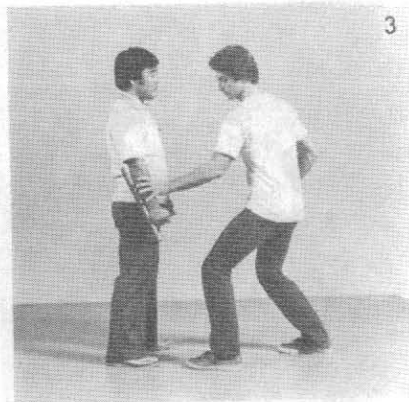
МОРОТЕ-КОТЕ-МАВАШИ / ЁКО-ФУРИ

Когда противник угрожает вам атакой, примите оборонительную позу, держа тонфа правой рукой за рукоятку, а левой — за корпус около заднего конца (1). Если противник попытается толкнуть вас левой рукой (2), отклоните его руку в сторону и вниз, оказав давление на предплечье нижней стороной тонфа (3–5). Выпустите корпус оружия из левой руки и вращением тонфа правой рукой нанесите удар противнику в челюсть или висок (6–8).



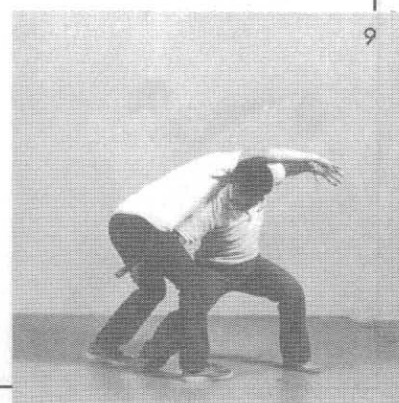
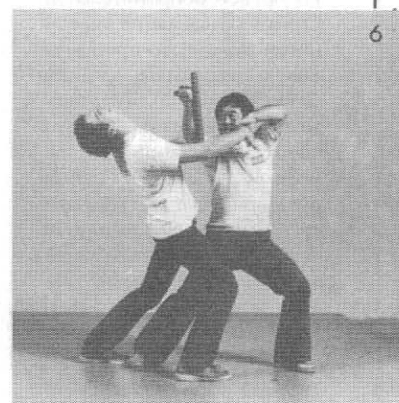
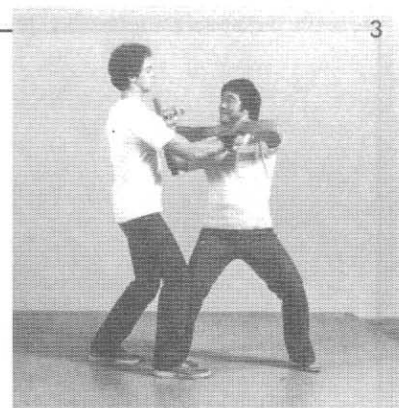
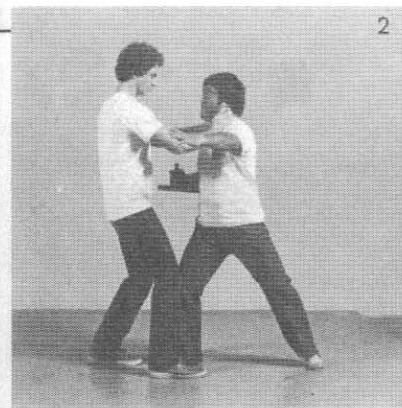
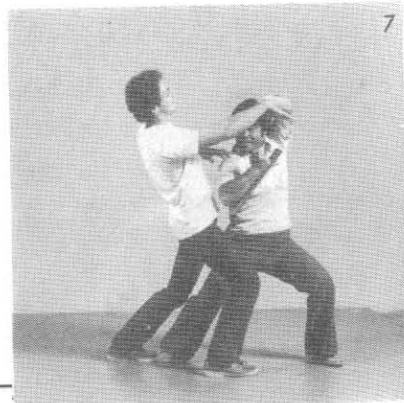
КОТЕ-ЖИМЕ

Эта простая техника эффективна в том случае, когда противник хватает вас за запястье руки, в которой вы держите тонфа (1–3). Если он выполняет левой рукой захват вашего правого запястья, левой рукой зафиксируйте его кисть на своем запястье, а правой рукой одновременно с этим выполните круговое движение против часовой стрелки (4–5). Захватите тонфа сверху запястье противника и надавите на него, вынуждая атакующего опуститься на землю (6–8).



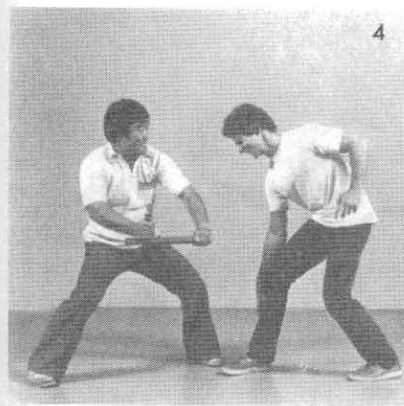
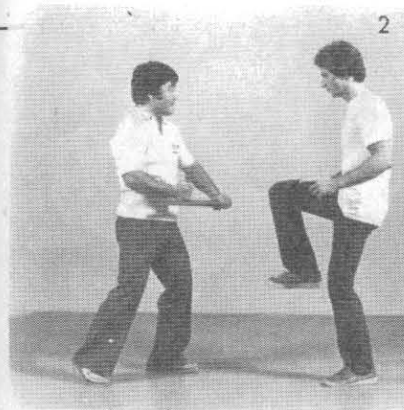
АГЕ-ЗУКИ / ТЕТЦУИ

Вы держите тонфа в правой руке в тот момент, когда противник обеими руками хватает вас за горло (1). Сделайте левой ногой шаг назад, поворачиваясь к противнику правым боком и принимая стойку всадника (кибадачи), и нанесите удар снизу вверх передним концом тонфа в подбородок атакующего (2-5). Одновременно с ударом оторвите правую руку противника от своего горла, затем по дуге опустите тонфа вниз и нанесите ее нижней стороной удар в пах (6-9).



ТЕЙШО-УКЕ / НУКИТЕ

Из правой оборонительной стойки (1) сделайте правой ногой шаг назад, принимая левую переднюю стойку (зенкуцу-дachi) (2), и прервите атаку противника блоком сверху вниз, держа тонфа обеими руками (3). Правая рука при этом располагается на рукоятке оружия, а левая находится на верхней стороне корпуса у его заднего конца. Отведите тонфа назад и проведите контратаку, выполнив прямой удар задним концом оружия в лицо противника (4-8).

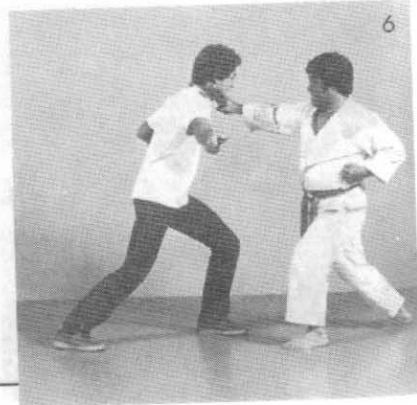


ХАЧИДЖИ-МАВАШИ- ФУРИ

Если противник приближается к вам с ножом, собираясь провести удар в средний уровень, примите левую переднюю стойку, держа тонфа в правой руке (1). Когда атакующий начнет выполнять удар, сделайте шаг влево, оставаясь в левой передней стойке, и отразите атаку круговым ударом тонфа сверху вниз и снаружи внутрь (2-4). Вращением тонфа в обратном направлении нанесите удар в голову противника боковой стороной заднего конца оружия (5-8).

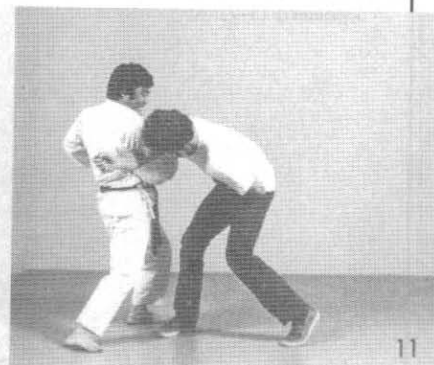


Если противник угрожает вам ножом, примите левую переднюю стойку, держа тонфа правой рукой за корпус около заднего конца (1). Когда атакующий сделает выпад, нанесите ему удар сверху вниз по запястью руки, державшей нож, передней частью тонфа (вилкой, образованной рукояткой оружия и его передним концом) (2-4). Ответите тонфа назад и тем же самым местом проведите прямой удар в горло противника (5). Затем рукояткой тонфа зацепите противника за шею (6) и, резко дернув вперед и вниз, нанесите удар ногой в пах (7-8).



СОТО-МАВАШИ-УКЕ

Если противник пытается нанести вам рубящий удар ножом на отмах, примите левую переднюю стойку, держа тонфа правой рукой за корпус около заднего конца (1). Блокируйте бьющую руку противника, нанеся по ней удар рукояткой тонфа, зацепите сверху рукояткой его запястье (2-4) и выполните круговое вращательное движение оружием против часовой стрелки, поднимая руку противника вверх (5-7). Отведите тонфа назад и нанесите атакующему удар головкой рукоятки в средний уровень (8-11).



УЧИ-МАВАШИ-УКЕ

Если противник готовится атаковать вас ножом сверху вниз, примите левую переднюю стойку, держа тонфа правой рукой за корпус около заднего конца (1). Когда противник, начиная атаку, сделает шаг вперед, развернитесь влево и верхней стороной тонфа нанесите удар снаружи по запястью руки, держащей нож (2-4). Зацепите запястье противника рукояткой тонфа и круговым вращательным движением по часовой стрелке отведите его руку вниз, направляя нож в средний уровень атакующего (5-7).



ISBN 5-222-02537-3



9 785222 025376