

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом детского творчества Нижегородского района»

Утверждаю :  
Директор МБУ ДО  
«ДДТ Нижегородского района»  
\_\_\_\_\_ /Пыхова Е.А./  
" \_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ПО АЙКИДО: ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ И  
ОТРАБОТКИ ПРИЕМА- «ОБРАТНЫЙ РЫЧАГ КИСТИ С ЗАХВАТОМ  
ОДНОИМЕННОЙ РУКОЙ (АЙХАНМИ КАТАТЭ ДОРИ КОТЭ ГАЭСИ)

Автор-составитель:  
Козлов Сергей Юрьевич,  
педагог \_\_\_\_\_ дополнительного  
образования

г. Нижний Новгород 2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Введение
3. Основная часть
4. Заключительная часть
5. Список литературы

Приложения:

Приложение 1 Словарь глоссарий терминов

Приложение 2. Структура выполнения приема «айханми кататэ дори котэ гаэси» Видео.

Приложение 3. Структура выполнения приема «айханми кататэ дори котэ гаэси» Фото.

## 1. Пояснительная записка

Методическое пособие по айкидо : особенности изучения и отработки приема – « обратный рычаг кисти при захвате одноименной рукой ( айханми кататэ дори котэ гаэси) является структурной частью Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности "Секция Айкидо".

Технический прием айкидо « обратный рычаг кисти при захвате одноименной рукой ( айханми кататэ дори котэ гаэси) далее «котэ гаэси» является базовой техникой и воплощает основные принципы – Вращение (тай сабаки ура) и вход ( ирими). Изучается против различных захватов и ударов руками. В данном метод. пособии рассматривается одноименный захват рукой за запястье.

**Направленность** – физкультурно-спортивная.

**Новизна методического пособия** - создание ассоциативного общего представления о выполнении техники. Изучение в первую очередь принципа выполнения а не технического действия. Использование подводящих упражнений.

**Отличительной особенностью** методического пособия является возможность использования навыков и умений при отработке других технических и базовых приемов айкидо.

**Актуальность** - изучение и формирование эффективного , не иллюзорного технического приема айкидо направленного против сильного захвата или быстрого удара.

**Цель метод. пособия:** формирование базовых движений и технических действий при выполнении «котэ гаэси».

**Задачи метод. пособия:**

- Создать общее представление о структуре «котэ гаэси»
- Научится выполнять структуру приема «котэ гаэси» пошагово каждую часть
- Научится выполнять структуру приема «котэ гаэси» слитно на один счет
- Формировать осознание выполнения общих принципов айкидо в конкретном приеме.

**Методическое пособие** предназначено для педагогов дополнительного образования, обучающихся кружков и секций ДДТ Нижегородского района г. Нижнего Новгорода.

**Ожидаемые результаты и способы определения результативности:**

- Создано общее представление о структуре «котэ гаэси»
- Освоена и успешно выполняется « пошаговое» выполнение техники «котэ гаэси»
- Освоена и успешно выполняется слитное «на один счет»выполнение техники «котэ гаэси»
- Общие принципы реализуются и могут быть выделены обучающимися.

## 2 . Введение

### Выполнение «котэ гаэси»



является сложным техническим действием айкидо. так же эта техника применяется в других видах единоборств . таких как: рукопашный бой, каратэ, боевое самбо, дзюдо. Каждая боевая система предусматривает свой спектр выполнения и применения , например в самбо представлено максимально силовое выполнение и концентрация на болевом воздействии на кисть и запястье. Айкидо предполагает воздействие путем накопления энергии и моментальном импульсе в момент выполнения техники. Так же следует отметить ,что оппонент – тот на ком выполняется техника умеет элементарно самостраховаться- выполнять падение спиной назад.

Следует выделить 10 основных структурных фаз выполнения техники «котэ гаэси»

- «Мэ цке» - оценка состояния оппонента , уровня его готовности к совершению захвата или выполнения удара.
- «Маай» - дистанция для выполнения захвата или удара ( как правило это дистанция симметрично вытянутых рук оппонента « уке» и проводящего прием « нагэ»
- «Сёмэ» - вхождение в зону захвата с полной концентрацией тела и сознания
- « Дори» - захват – в данном методическом пособии рассматривается захват за одноименную руку « айханми кататэ дори « или « коса дори»
- « Тай сабаки» - в момент выполнения захвата выполняется уход с линии атаки
- « Фуми дори» - захваченная рука разворачивается в захвате.
- « Кудзуси» - выполняется уход за спину оппонента с фиксацией его захвата и выведением из равновесия
- « Нагеру» - путем предыдущей фиксации кисти выполняется обратный рычаг кисти.
- «Осаэ» - после выполнения техники выполняется переворот оппонента на живот и болевое воздействие на руку в районе запястья.
- « Дзансин» - и «укэ» и «нагэ» занимают исходное положение в полной концентрации

### 3. Основная часть

Для успешного выполнения «котэ гаэси» необходимо выполнить ряд подводящих упражнений :

- « Усиро укеми»- задняя самостраховка выполняется и «укэ « и «нагэ» Оба занимают основную стойку – « камаэ». Начав движение назад следует понизив уровень тела округлить спину и мягко упасть на неё. Для начального уровня такой страховки достаточно. *См. приложение Видео -страховка*
- «Тай сабаки ура» - выполнение вращения при движении вперед за счет кругового движения бедер и всего корпуса целиком. Как правило эти вращения выполняются постоянно и непрерывно. Особое внимание следует уделить на именно вращение а не дискретный поворот. *См. приложение Видео Тай сабаки ура*
- «Сёмэ» - вход. Из положения –основная стойка – «камаэ» выпоняется шаг с передней ноги , в момент подшага задней – все тело сконцентрировано, взгляд сфокусирован на оппоненте. Движение выполняется по прямой линии. *См.приложение Видео Сёмэ*

После выполнения подводящих упражнений приступаем к освоению техники «котэ гаэси». Разделим прием на составные части. Происходит оценка возможностей оппонента к атаке – « мэ цке» - взгляд



Дистанция уже соблюдена( расстояние вытянутой руки). И укэ и наге сконцентрированы на выполнение техники и страховки



- «Нагэ» протягивает руку для захвата и делает шаг вперед одноимённой ногой- (напр. правая рука- правая нога). «Укэ» делает шаг вперед и одноименной рукой захватывает «нагэ» в области запястья. Захват должен быть сильным и крепким.



- Используя вторую – разноименную руку «нагэ» блокирует ей захват в районе запястья «укэ» и одновременно уходит с линии захвата- атаки под углом 90 градусов.



- Так как захват преимущественно силен , то просто освободиться не получится. Но учитывая геометрию руки в районе запястья ( овальная ) , можно выполнить поворот захваченной руки в сторону наименьшей силы приложения захвата



и выполняя дальнейший поворот освободиться от захвата и оказаться в одном направлении движения с « укэ» контролируя его разноименной рукой в районе ладони – захватив сверху. Вторая рука продолжает движение в горизонтали и останавливается на уровне дальнего бедра.



- Выполняя движение ближней ногой назад с уходом за спину «укэ» лишаем его устойчивости и баланса. Одновременно выполняем в горизонтали разворот его захваченной руки. В силу того , что разворот « нагэ» завершен , его рука а точнее кисть выполняет обратный рычаг кисти « укэ» – собственно в этом и заключается концепция техники «котэ гаэси».



- Остается только усилить давление на кисть второй рукой выводя её за спину «укэ», давлении следует осуществлять мягко, без применения излишней силы.

«Укэ» испытывая болевое воздействие в районе запястья выполняет «усиро укеми» - заднюю страховку.



- «Нагэ» используя болевое давление в районе локтя и кисти переворачивает «укэ» на живот и проводит болевую фиксацию «осаэ кимэ».



После выполнения техники и уке и нагэ возвращаются в исходную позицию



« Камаэ»

Прием выполняется пошагово с многократным повторением каждой фазы техники до полного свободного выполнения и возможности перехода на последующую.

См. видео Раздельно котэ гаэси

Когда все фазы выполняются свободно , переходим к слитному выполнению. Как правило слитное выполнение ( на один счет) проводится мягко – единственно захват руки должен быть сильным . См видео Слитно котэ гаэси

Следующим уровнем выполнения техники « котэ гаэси» является выполнение на один счет – быстро. Это более высокий уровень , требующий более продвинутой страховки оппонента, поскольку за счет прироста скорости сокращаются двигательные реакции « укэ». Он может просто не успеть сделать страховку. В результате возможны травмы. Следует отметить . что при слитном выполнении техники два движения поворота тела « нагэ» выполняются именно как вращение. Это согласуется с принципом айкидо-вращение – энергия. Таким образом « нагэ» в момент выполнения «котэ гаэси» накапливает – аккумулирует свою энергию гироскопа . и соответственно – финальный импульс –обратный рычаг кисти получается не силовым а скорее импульсивным. Т.е. « укэ» как –бы сам делает себе прием. В этом проявляется основное отличие от других видов единоборств в особенности от аналогичной техники применяемой в рукопашном бое. См. видео Быстро Котэ гаэси

### **3. Заключительная часть**

Таким образом используя пошаговое выполнение и практику «айханми кататэ дори котэ гаэси» можно выйти на изучение и выполнение быстрых и эффективных техник с различными захватами и атаками , а так же от атак сножом и др. оружием. См. приложение Видео Advansed. Правильное и грамотное использование принципа «Тай сабаки и Иrimi». Позволяет значительно упростить понимание и провести ассоциативную связь восприятия мира и непосредственно техники. Соответственно если принцип не выполняется – техника теряет силу и энергетику. Остается только локальная работа рук и тела. Нужно стремиться избегать данного применения. См Видео No Aikido/

## Список литературы

1. Айкидо, искусство мира./ Пер.с англ.-К.: «София»Ltd. 1997.-256с.
2. Джон С. Секреты Айкидо.Пер. с англ.- к.: «София», 2001.-176 с.
3. Масатаке Ф. Метод занятий Айкидо. Казань. ТаРИХ. 2001-96с.
4. Мисцуги С. Принципы Айкидо.- СПб.: Папирус1996г.-275с.
5. Уэсиба К. Айкидо. Яп. язык,Токио, Коданша.1998г.-340с.

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

## Приложение 1

### Словарь глоссарий терминов

- « Айхаеми кататэ дори котэ гаэси» Обратный рычаг кисти при захвате за одноименную руку
- «Мэ цке» - . взгляд
- « Ирими»- вход . вхождение
- «Маай» - дистанция
- «Сёмэ» - вхождение в зону захвата с полной концентрацией тела и сознания
- « Дори» - захват
- « Тай сабаки» - в момент выполнения захвата выполняется уход с линии атаки
- « Фуми дори» дословно разрушение захвата
- « Кудзуси» - выведение из равновесия
- « Нагеру» - бросковая фаза приема
- «Осаэ» - после выполнения техники выполняется переворот оппонента на живот и болевое воздействие на руку в районе запястья
- « Дзансин» полная концентрация после выполнения приема
- « Усиро укеми»- задняя самостраховка
- « камаэ». Стойка в айкидо , кендо , каратэ
- « осаэ кимэ».- болевой контроль после выполнения приема
- «тай сабаки ура» - принцип боевых искусств – круговое вращение