

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 снужом и др. оружием. См. приложение Видео Advansed. Правильное и грамотное использование принципа «Тай сабаки и Ирими». 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