

Всем воспитанникам отделения дзюдо внимательно изучить теоретический материал и запомнить основные термины и положения.

Укеми

*Иногда и обезьяна
падает с дерева.*

Японская пословица

Укеми переводится как «умение владеть телом при падении», и суть этого вот в чем: борец, падая во время (после) броска, бьет ладонью по поверхности татами, гася встречным ударом инерцию своего летящего с размаху (высоты) тела.

Аналог *укеми* есть в самбо и в греко-римской борьбе, только там это называется самостраховкой и выполняется немного по-другому.

Умение безопасно падать — неременное условие для изучения дзюдо, грамотный тренер ни за что не выпустит новичка на ковер, если тот не освоил *укеми* по-настоящему. Это и понятно: нарабатывая технику одного движения, приходится бросать партнера по 200–300 раз, а потом столько же падать самому. Плохо изученное *укеми* грозит в этом случае увечьями, а то и полной потерей здоровья.

Общие принципы укеми

Для начала нужно хорошо научиться кувиркаться вперед, назад и наискось через плечо — вперед, назад, слева и справа, и запомнить несколько правил, которые обязательны для вашей личной безопасности во время падения:

1. Удар ладонью наносится распрямленной рукой и в полную силу. Если рука будет согнута, а удар слаб — ушиб локтя и растяжение, а то и вывих плечевого сустава вам гарантированы.
2. В момент удара о татами шея должна быть согнута (и напряжена), подбородок прижат к груди, а рот при этом закрыт. Если шея будет расслаблена, а рот открыт — голова на полной скорости врежется в ковер. Это грозит сотрясением мозга и выбитыми зубами.

3. В падении на спину следует группироваться и приземляться на лопатки. Если упасть на всю поверхность спины, то можно получить ушиб костей таза и позвоночника, сотрясение внутренних органов, а то и что-нибудь похуже.

Все это говорится не для того, чтобы вас напугать. Это призыв к тому, что на татами надо быть внимательным, не расслабляться и не отвлекаться.

Кохо укеми — умение падать назад

Применяется в основном при выхватах ног, некоторых видах подсечек и зацепов и броске катагурума.

Изучается кохо укеми из трех положений: из положения сидя, из приседа и из положения стоя — по нарастающей сложности.

Кохо укеми из положения сидя

1. Сидя на татами, подтягиваем к себе ноги и плотно (крепко) обнимаем руками голени («колобок»). Голова наклонена вперед, подбородок прижат к груди, спина скруглена. Это исходное положение.
2. Перекатываемся назад, руки отпускают голени и одновременно сильно хлопают ладонями по поверхности матов. Угол отклонения рук от туловища примерно 45° .
3. Ноги выпрямляем и замираем в полустойке на лопатках, опираясь ладонями о татами.
4. Возвращаемся в исходное положение.

Кохо укеми из положения «присед»

1. Исходное положение — тот же «колобок», только ягодицы не касаются ковра, тело держится на согнутых пальцах ног.
2. Перекат назад осуществляем со всей возможной быстротой. При правильном выполнении он становится похож на прыжок на лопатки, при неправильном — выглядит прыжком на ягодицы или на затылок. Первое конфузно, второе — больно, поэтому старайтесь выполнять сразу правильно. Хлопок руками — такой же, как в кохо укеми из положения сидя.
3. В полустойке на лопатках не останавливаемся, а кувыркаемся назад, приходя в исходное положение, но с опорой на пальцы рук или на ладони.

Кохо укеми из положения стоя

Самое сложное в выполнении кохо укеми. Для того чтобы приступить к отработке бросков, достаточно кохо укеми из двух первых положений. Третье применяется дзюдоистами для усовершенствования техники падения на спину.

1. Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки расслабленно свисают вдоль туловища.
2. Из стойки опускаемся в полуприсед и со всей возможной быстротой опрокидываемся на лопатки, выполняя хлопок ладонями о татами.

При правильном выполнении вы приземляетесь на лопатки, при неправильном — на копчик. Будьте очень осторожны!

3. После хлопка, не задерживаясь в полустойке на лопатках, совершаем кувырок назад с выходом в присед и возвращаемся в исходное положение.

Сокухо укеми — умение падать на бок

Применяется для всех видов бросков, кроме перечисленных в предыдущем разделе.

Сокухо укеми практичнее изучать в два этапа — из положения сидя и дзэипо тэнкай — кувырком вперед.

Сокухо укеми из положения сидя на правую сторону.

1. Исходное положение — сидим на татами, опираясь на него ладонями. Правая нога чуть согнута в колене, боковой стороной (включая и внешнее ребро стопы) прислонена к поверхности матов, левая нога согнута чуть больше, ступня полностью стоит на татами позади пятки правой ноги.
2. Руки скрещиваем поверх груди. Медленно заваливаемся на правый бок, голова наклонена вперед, подбородок прижат к груди (правильно — правая щека на уровне правого плечевого сустава на расстоянии примерно около 10 см), ладонью выпрямленной правой руки хлопаем по матам. Рука отведена от туловища примерно на 45°.
3. Возвращаемся в исходное положение.

Примечание. Ноги в лодыжках скрещивать нельзя!

Сокухо укеми кувырком вперед

1. Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки подняты вверх.
2. Лево́й ногой шагаем вперед, одновременно опускаясь в упор присев. Руки опираются на татами ладонями, пальцы рук направлены навстречу друг другу.
3. Кувыркаемся вперед через наискось поставленный левый локоть и левый плечевой сустав. В момент кувырка распрямляем правую руку, хлопаем наотмашь по татами. Положение ног такое же как в сокухо укеми на правый бок.
4. Возврат в исходное положение.

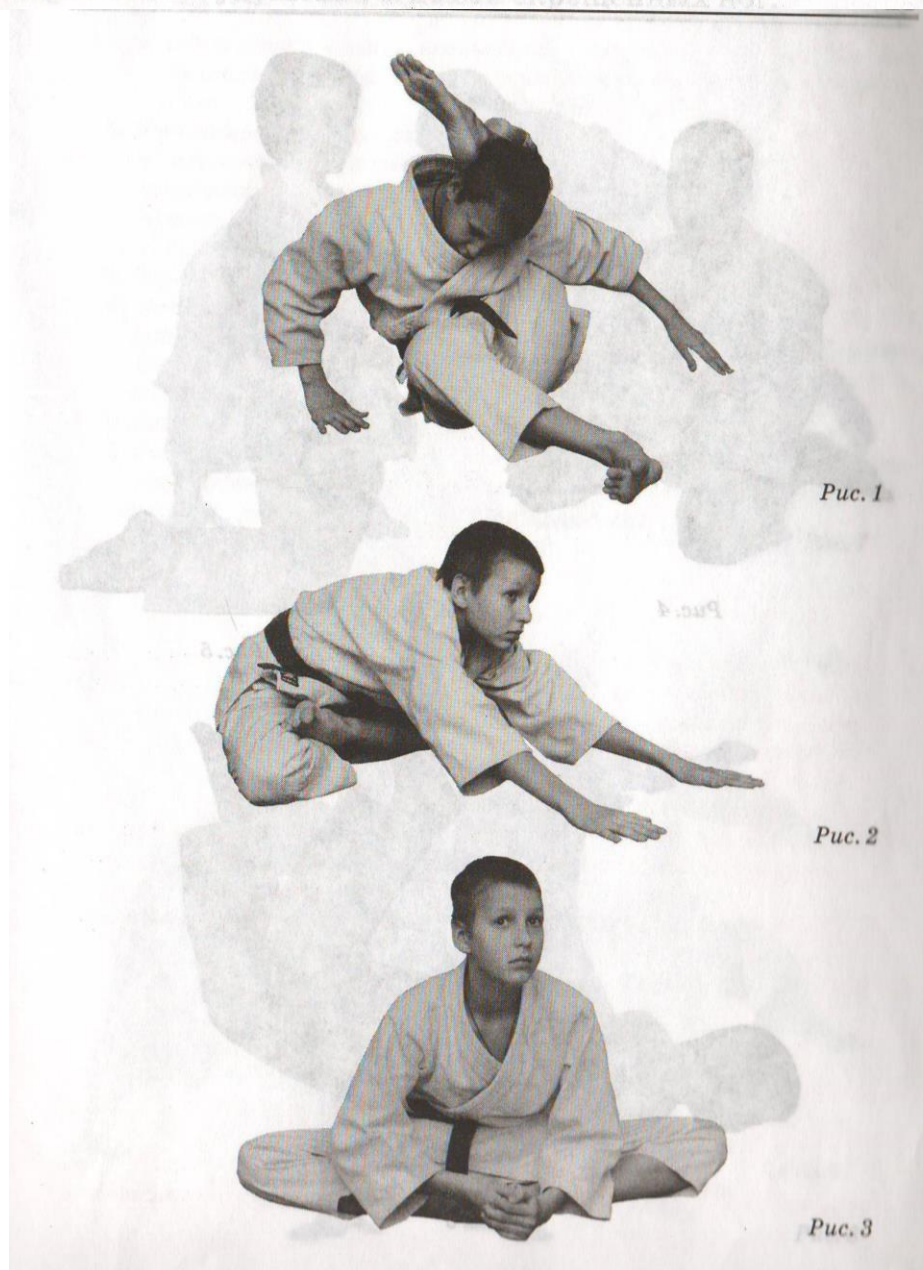
Обычно наработка укеми занимает от 4 до 6 тренировок. Новички считают, что после этого они готовы падать из любого положения и чуть ли не на бетонный пол. Это не так.

Укеми, как и любое умение, требует постоянного совершенствования. Поэтому, если тренер поставил вас на отработку приемов и не уделяет вам укеми такого внимания, как прежде, тренируйте его сами, не ленись. Однажды умение падать спасет вам здоровье, а может быть, и жизнь.

Подготовительные, развивающие и специальные упражнения

Разминка общая

1. Бег приставными шагами, бег скрестным шагом (поворачивайтесь спиной к направлению движения, выводя дальнюю ногу пяткой вперед), бег вращаясь — вперед, назад, через плечо.
2. Кувырки, кувырки-прыжки, «колесо», кульбиты.
3. Махи конечностями.
4. Вращения головой, туловищем, тазом, стопами.
5. Упражнения для развития пластичности мышц и укрепления связочного аппарата, выпады, «шпагаты», заведение голени за голову (рис. 1), приведение стопы к животу и груди, упражнения для укрепления связок колена и бедра («лотос», «бабочка», «барьерное растяжение») (рис. 2–4).



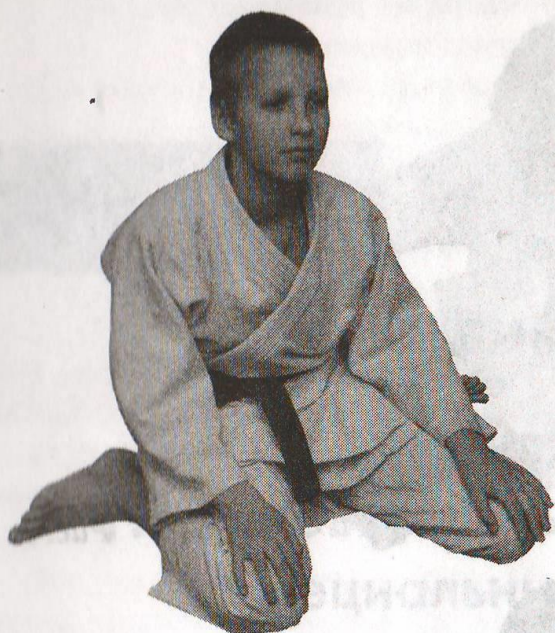


Рис. 4

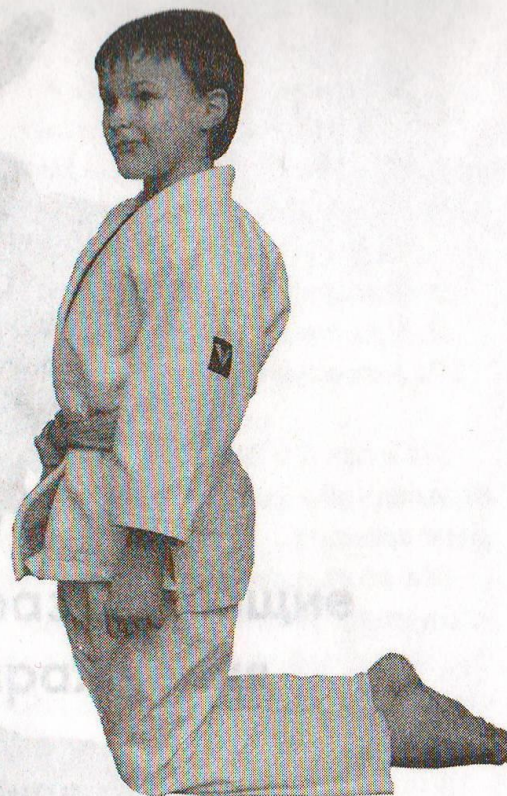


Рис. 5

Устойчивое и неустойчивое положение

Относительно устойчивым человека можно считать, когда проекция на опору его центра тяжести не выходит за площадь опоры. В высокой фронтальной стойке дзюдоист сравнительно устойчив в боковых направлениях, неустойчив в переднем и заднем направлениях. В высокой боковой стойке — устойчив во всех положениях, кроме показанных на схеме стрелками (схема 1).

Нарушения устойчивости в этих направлениях быстро восстанавливаются ногами. Поэтому эта стойка предпочтительнее других.

В низкой стойке (схема 2) человек неустойчив применительно к левому положению, в направлении переднего правого угла и заднего левого. Для восстановления равновесия он должен делать большие шаги, сильно отталкиваться ногами и виснуть на противнике.

Из практики известно, что научиться восстанавливать устойчивое положение гораздо легче и быстрее, чем научиться выводить из равновесия. Видимо, это связано с тем, что на стороне устойчивости силы природы,

а со стороны человека — придуманные им приемы. Но, тем не менее, другого пути нет. Если атакующий попытается выполнить прием без выведения противника из равновесия — противник с легкостью ответит контрприемом.



Схема 1. Высокая стойка



Схема 2. Низкая стойка

