

Контрольные точки для Сэйтэй-Иай в картинках

Дорогие друзья!

Настоящее наглядное пособие сделано с целью облегчения запоминания контрольных точек ката Сейтей (ZNKR Iaido points for grading and refereeing). Проблема в том, что народ их постоянно забывает.

Наверное, трудно понять, почему взрослые толковые люди никак их не могут выучить. На мой взгляд, в основном потому, что контрольные точки представлены в виде текста (*вербальное восприятие*), читаемого в основном дома. А приложение происходит в додзё во время практики (*работают – кинестетическое восприятие для себя, при наблюдении себя и коллег – визуальное*). Таким образом, происходит некий разрыв и информация продолжает оставаться неувоенной. В особенности – у начинающих иайдок.

Наша попытка – приготовить пособие, которое может быть легко распечатано и расклеено в додзё, в раздевалке, дома. Или даже сделано в формате брошюры. Главное, чтобы в голове остался наглядный и простой для запоминания визуальный образ каждой контрольной точки, который легко будет всплывать в памяти во всех необходимых случаях.

Мы надеемся, что наша работа будет полезной и для начинающих иайдок и снимет излишнюю нагрузку по обучению контрольным точкам с их инструкторов.

Готовя наглядное пособие, мы старались сделать все схемы в максимально простой для распечатки форме. Вы найдете два комплекта: цветной и чёрно-белый. В чёрно-белом, после распечатки, нужно раскрасить значки зелёным, красным и жёлтым маркерами там, где это необходимо (можно свериться с цветным вариантом). Пособие приготовлено для распечатки в формате А5 с хорошим качеством. Все желающие распечатать на достаточно большом формате (А4–А2) – просто напишите нам по e-mail kaiseikandojo@gmail.com и мы вышлем ссылку для получения файлов.

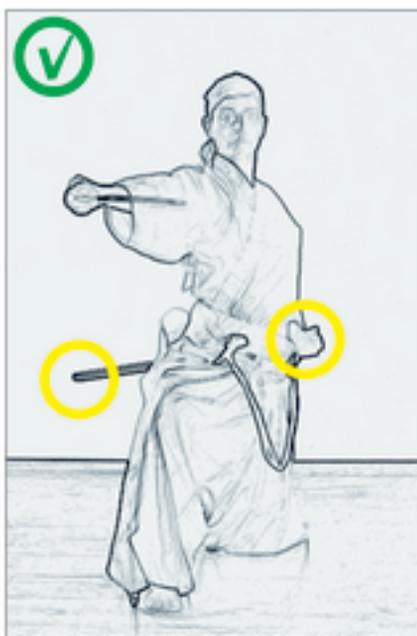
Если Вам понравилась наша работа, то мы будем очень благодарны небольшому пожертвованию (например, в размере 2.5–5€), которое можно выслать через PayPal на аккаунт senpai.shop@gmail.com или как-либо по-другому, связавшись с нами по указанному e-mail.

С уважением и пожеланием успехов,
Леонид Караваев (клуб Кайсейкан, Варна)

03.12.2015.

1 ката "Маэ"

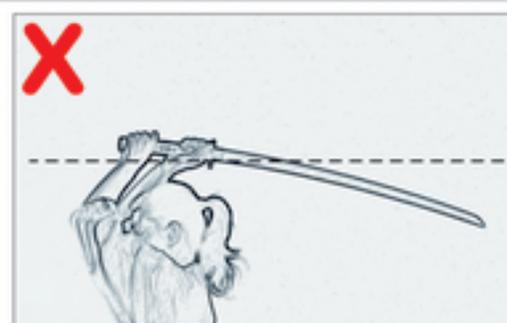
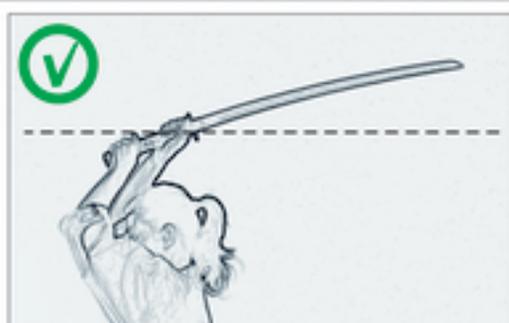
1. Во время рассечения лица противника было ли Саябики выполнено с достаточной амплитудой?



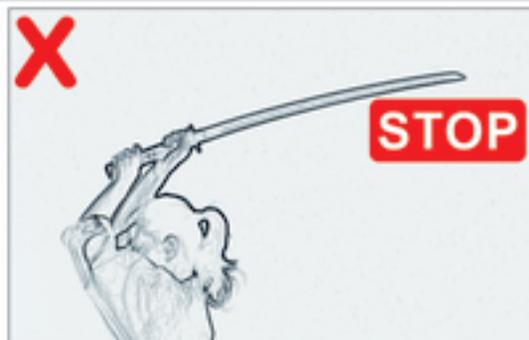
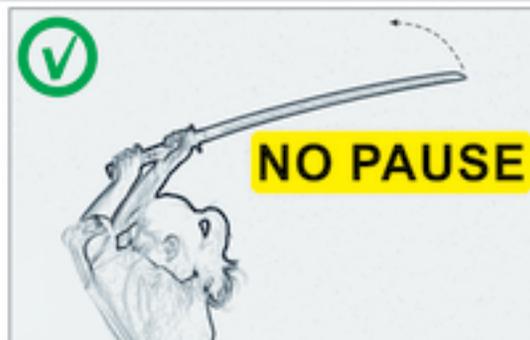
2. Был ли замах выполнен с чувством укола назад над левым ухом?



3. Во время замаха не опускалось ли Киссаки ниже горизонт. уровня?

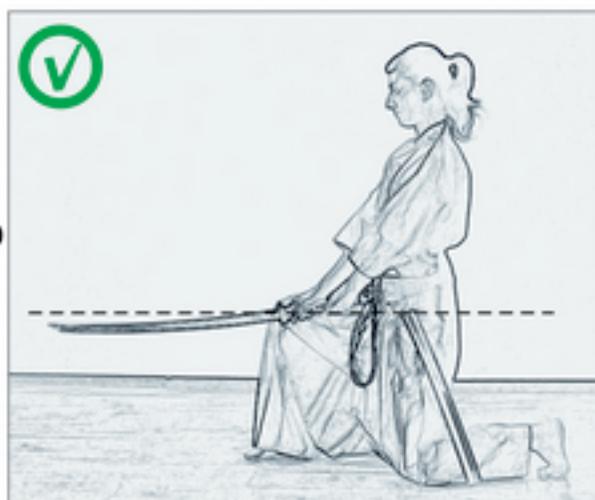


4. Был ли Кириороши выполнен без остановки (во время замаха)?

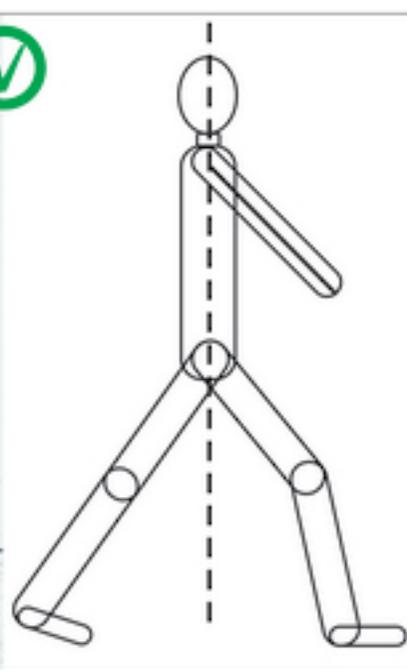


1 ката "Маэ"

5. Было ли Киссаки чуть ниже горизонтального уровня в конце Кириороши?



6. Были ли правильными форма и техника Чибури?

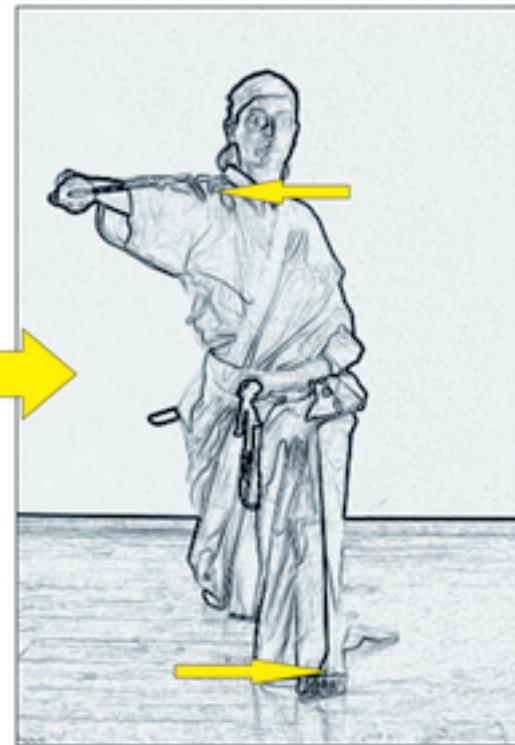
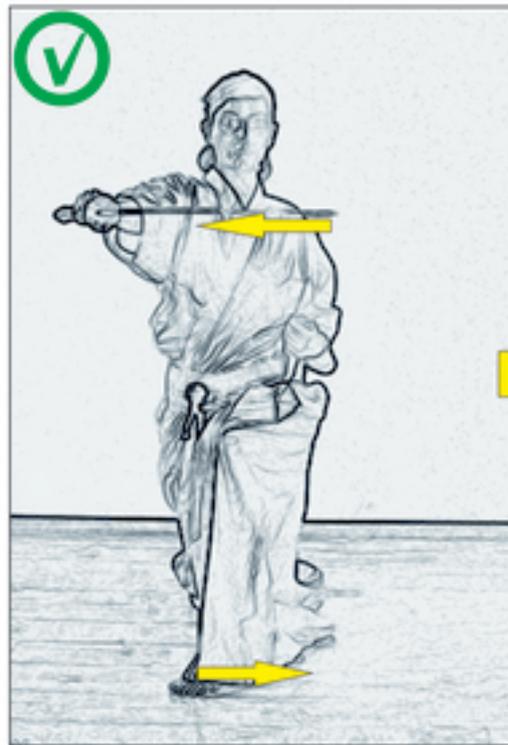


7. Было ли Ното выполнено правильно?

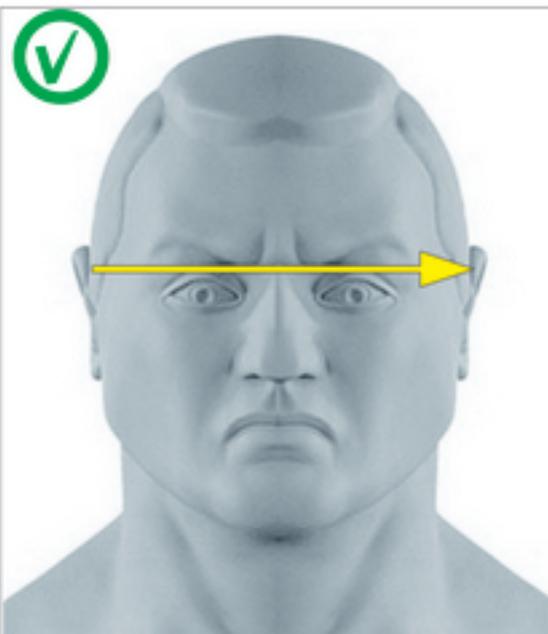


2 ката “Уширо”

1. Во время рассечения лица противника была ли левая нога сдвинута влево достаточно?



2. Было ли горизонтальное рассечение выполнено правильно /через виски противника/?



3 ката “Укенагаши”

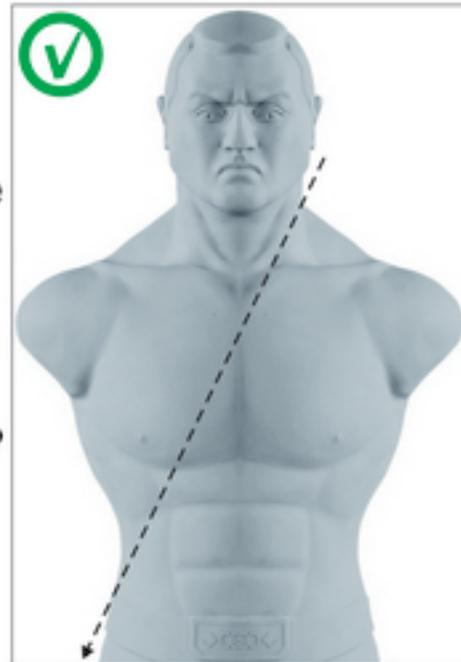
1. Во время парирования удара, была ли надежно защищена верхняя часть тела?



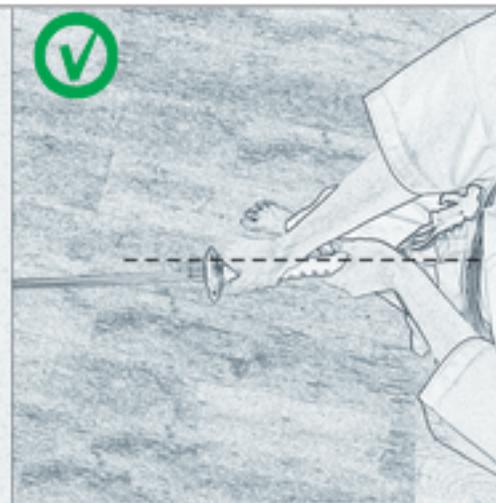
2. Была ли левая нога отставлена назад относительно правой?



Было ли рассечение выполнено по траектории Кэса (Кэсагири)?

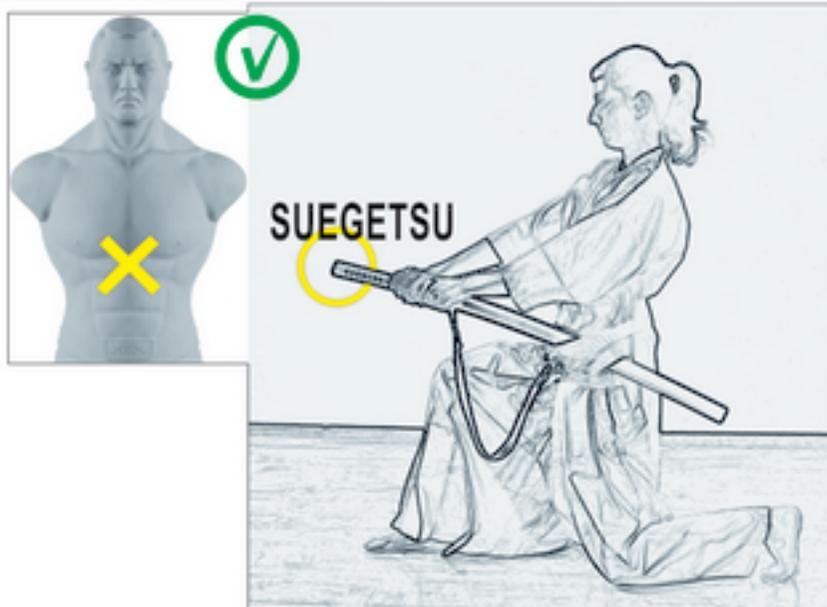


3. После выполнения рассечения был ли левый кулак остановлен перед пупом, а Киссаки – чуть ниже горизонтальной линии?

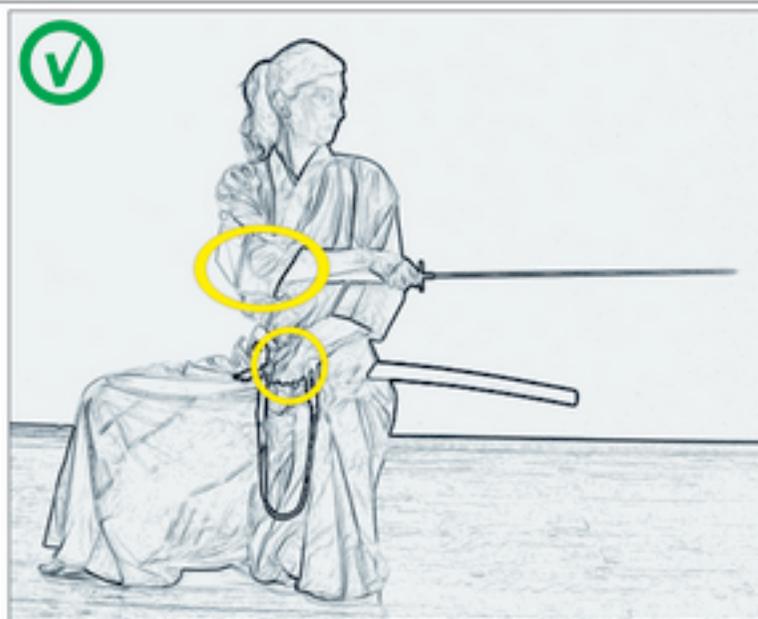


4 ката “Цука-атэ”

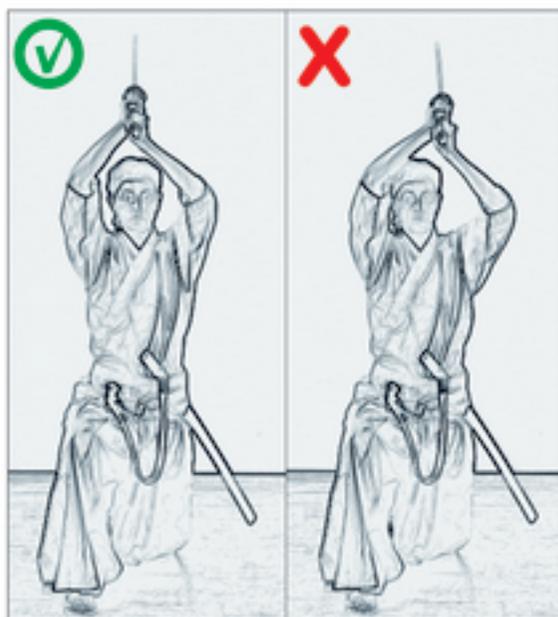
1. Был ли удар Цука-гасирой в Суйгэцу первого противника выполнен точно и достаточно сильно?



2. Во время колющего удара второму противнику был ли правый локоть /достаточно/ разогнут, а Коигучи перемещено к центру тела /по линии пупа/?

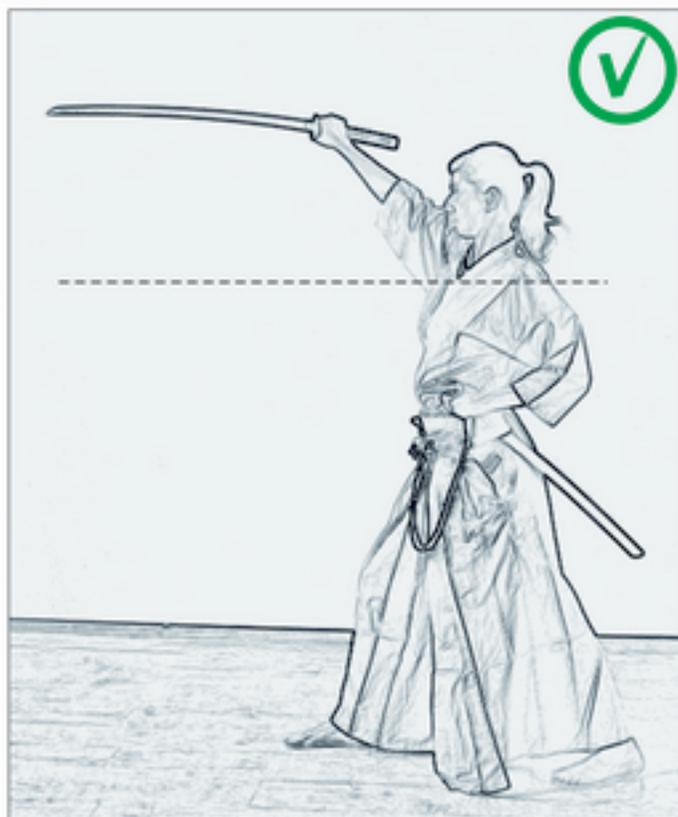


3. Был ли замах перед Кириороши выполнен до центральной линии над головой?

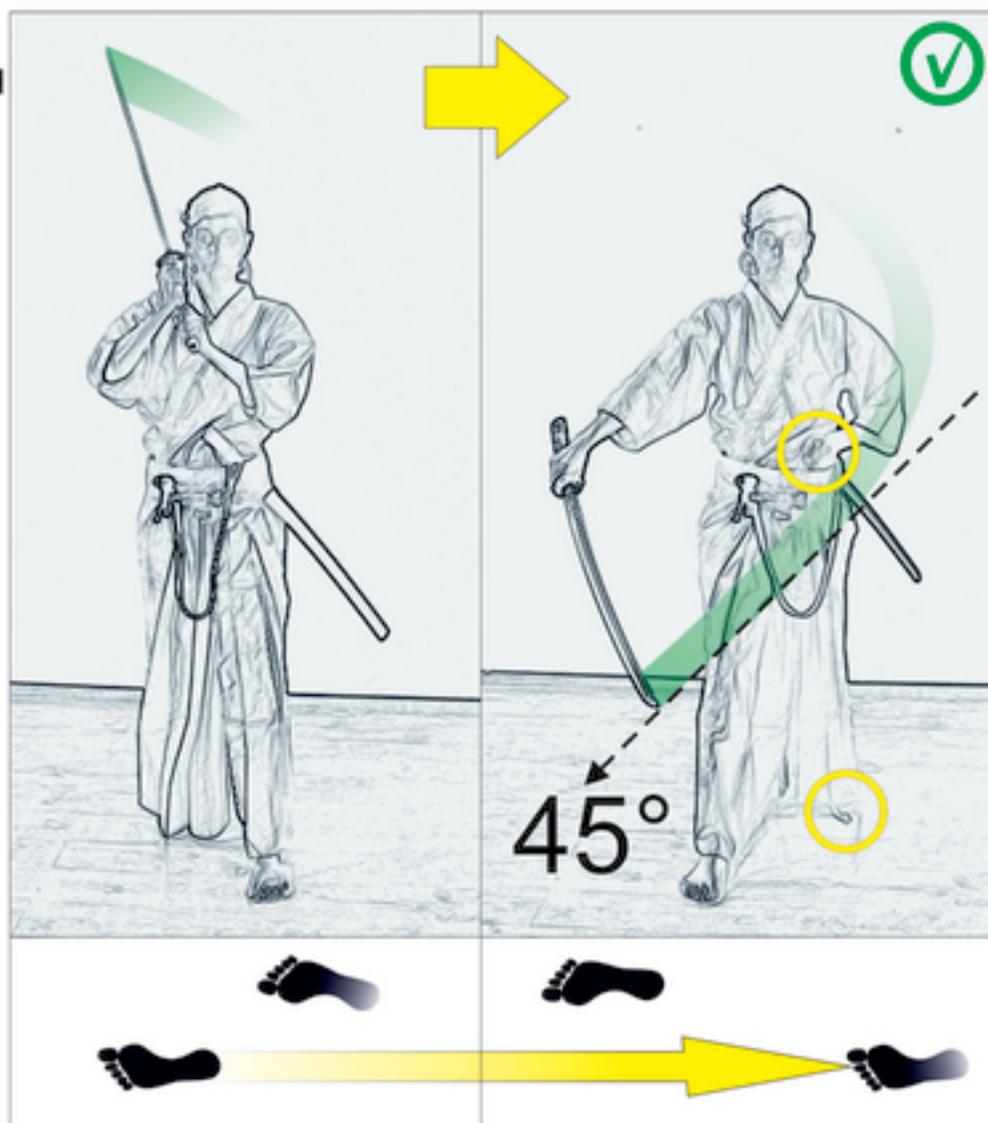


5 ката "Кэсагири"

1. Когда восходящее рассеечение было завершено, был ли правый кулак выше уровня правого плеча?

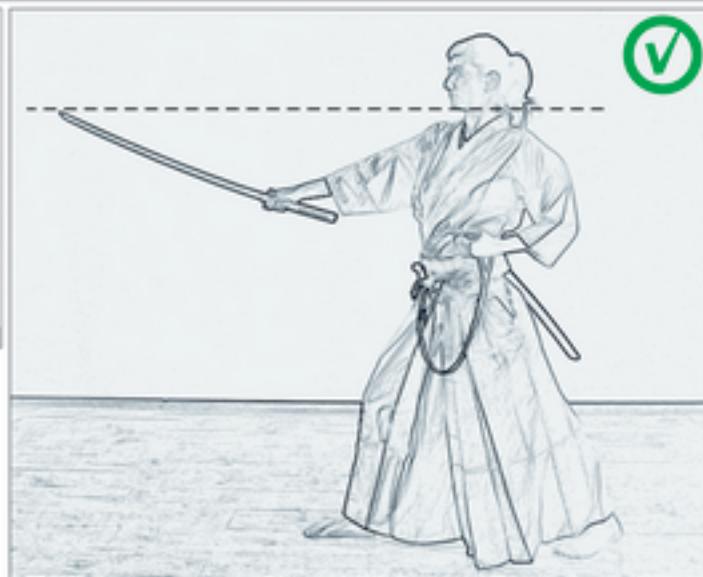
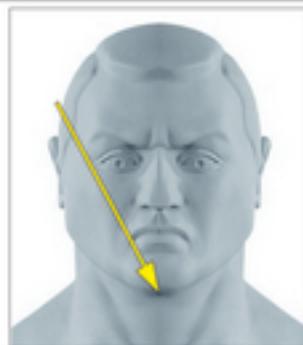


2. Было ли Чибури выполнено по правильной траектории, одновременно с шагом левой ногой назад и захватом Коигучи левой рукой?

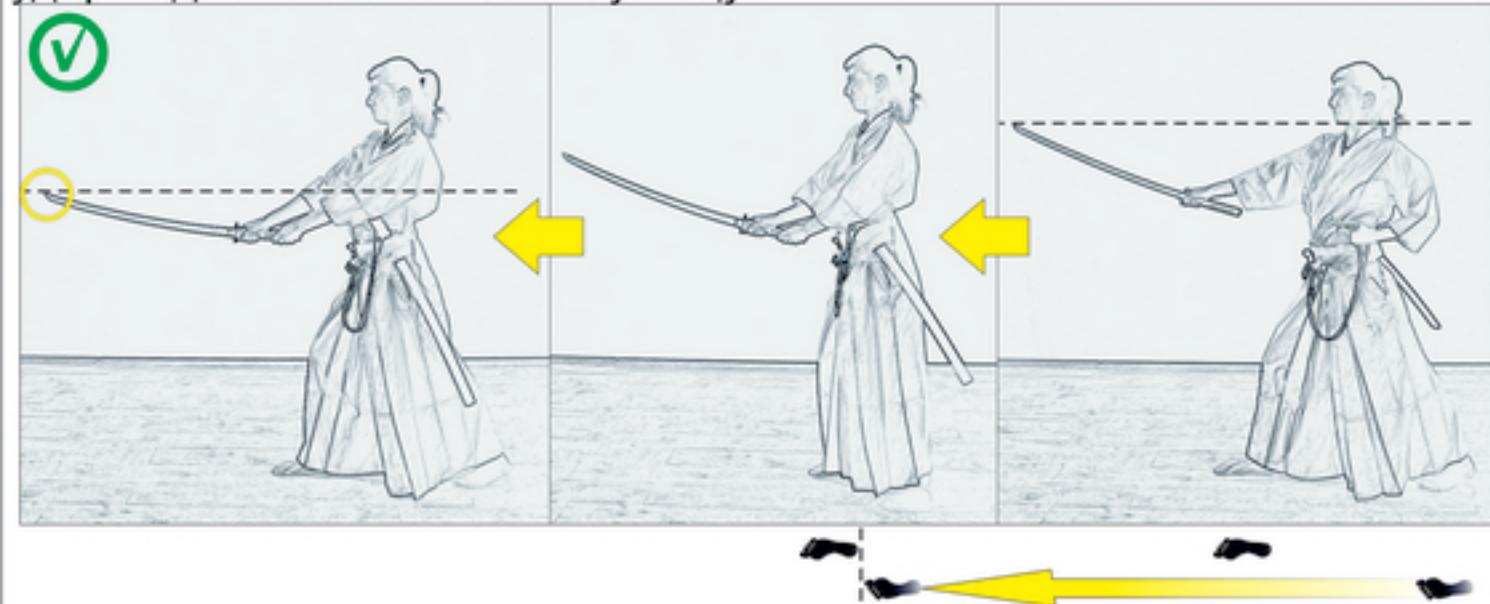


6 ката "Моротэ дзуки"

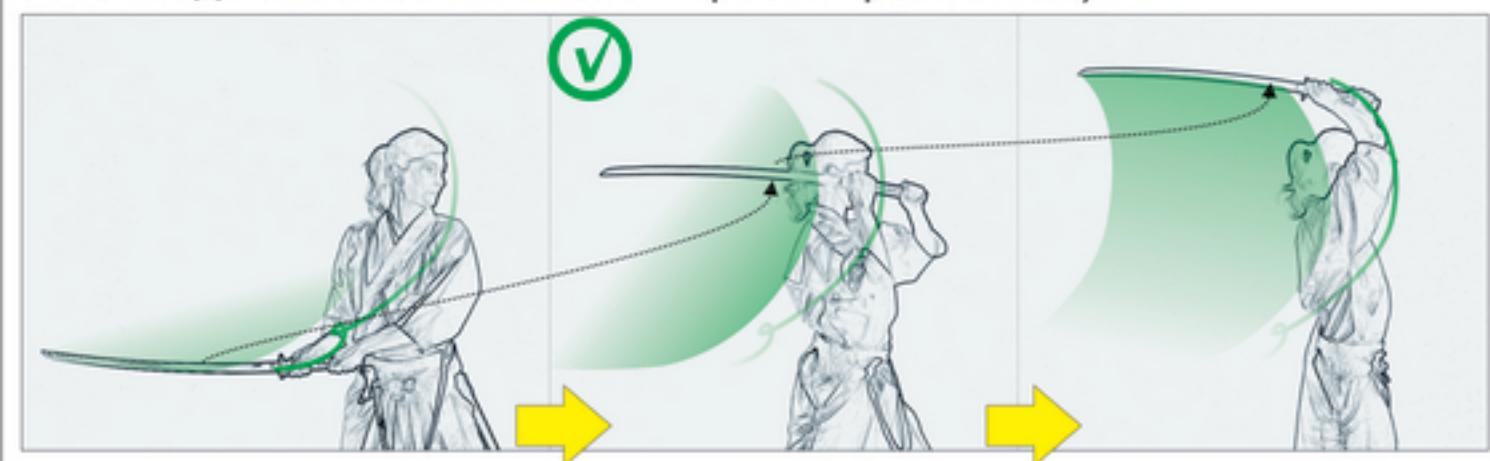
1. При выполнении Нукиучи было ли рассечение выполнено от виска противника до его подбородка?



2. Была ли левая нога правильным образом пододвинута к правой? Была ли стойка Чудан-но-камаэ правильной, а колющий удар надежно выполнен в Суйгэцу?

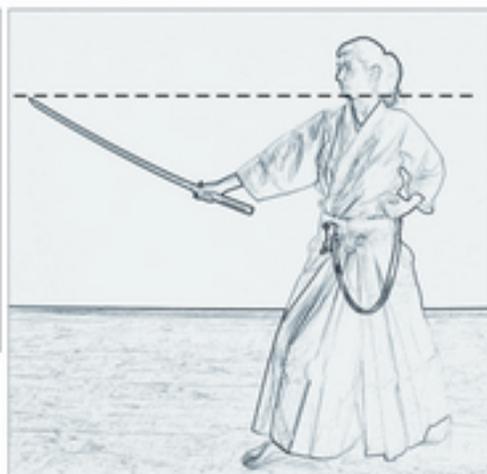
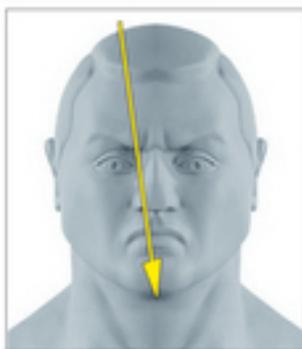


3. Был ли выполнен замах через защитное движение (после освобождения клинка из тела первого противника)?

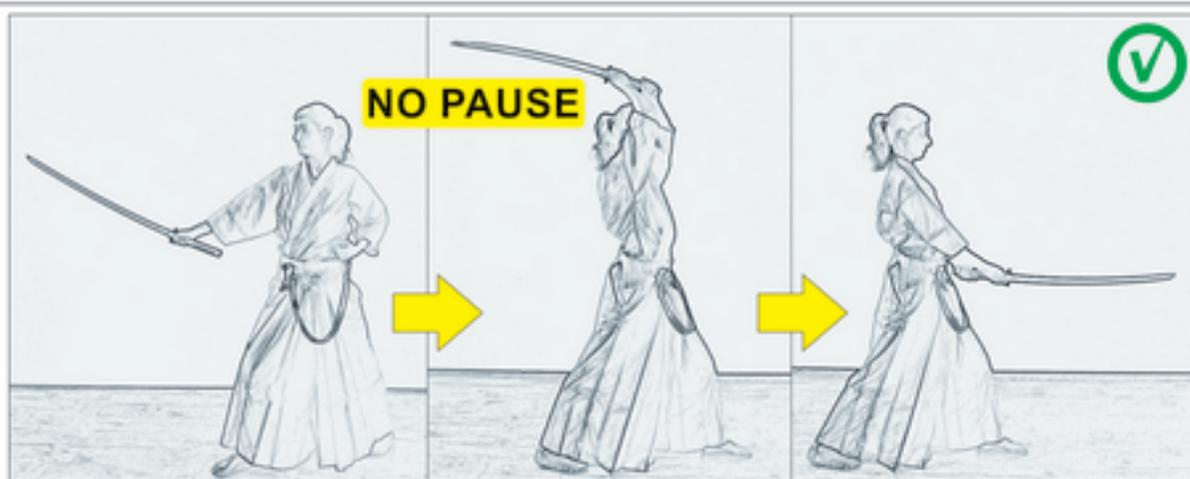


7 ката "Санпогири"

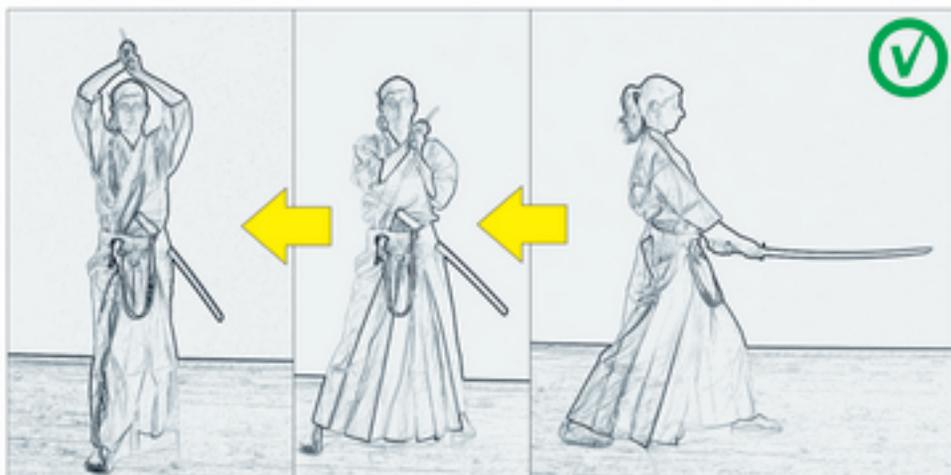
1. При выполнении Нукицукэ, было ли рассечение выполнено под корректным углом через правую сторону головы (противника) до основания подбородка?



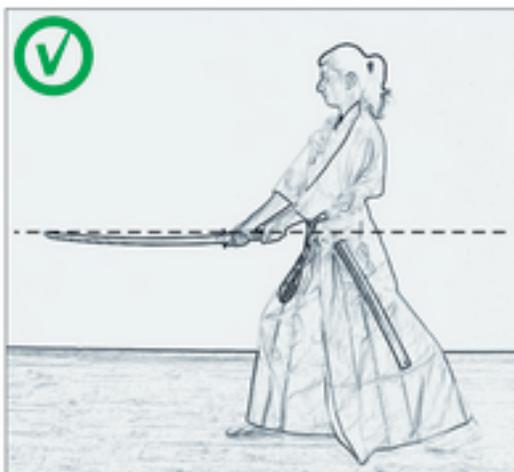
2. Было ли рассечение противника слева выполнено после поворота к нему без паузы?



3. Было ли выполнено защитное движение при замахе /перед атакой противника спереди/?

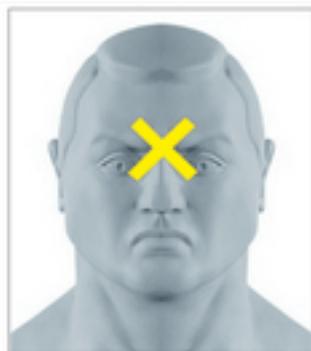


располагался ли клинок после рассечения противника спереди горизонтально?

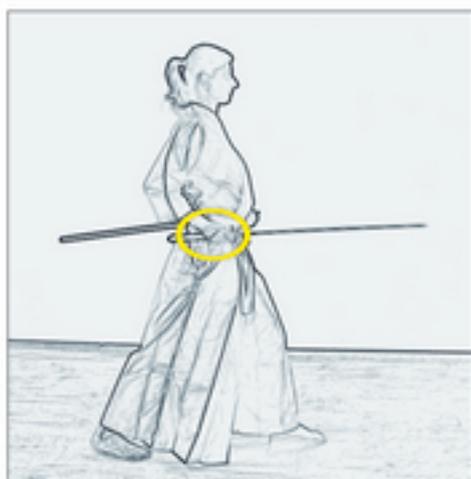


8 ката "Ганмэн-атэ"

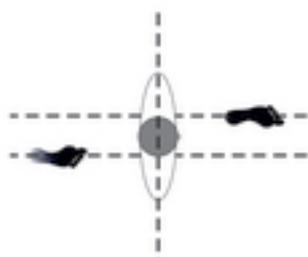
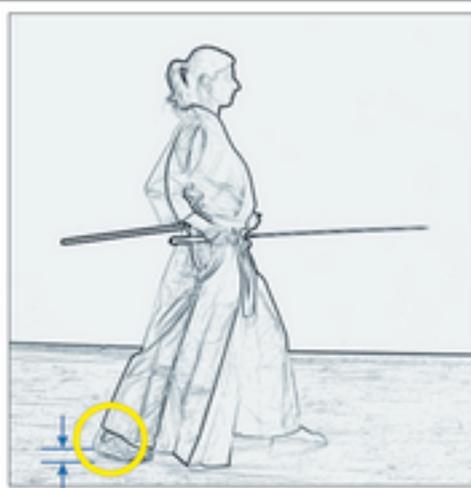
1. Был ли удар Цука-гасирой выполнен между глаз /противника/?



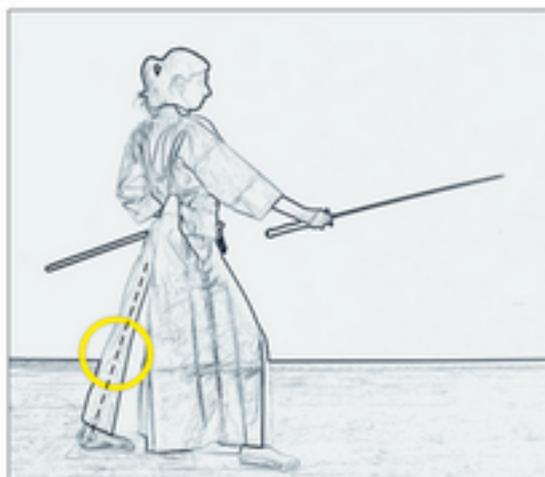
2. После разворота ко второму противнику был ли правый кулак помещен на верхнюю часть бедра справа?



3. После разворота ко второму противнику был ли корпус обращен фронтально к нему? Была ли правая пятка немного приподнята (над полом)?



4. Во время колющего удара, не было ли /левое/ колено согнуто?

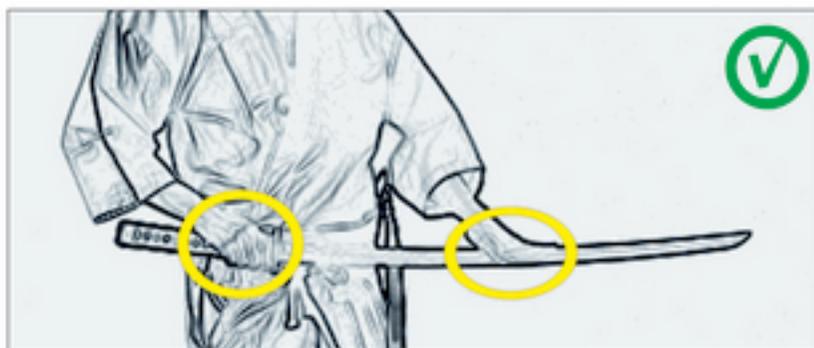


9 ката "Соэтэдзуки"

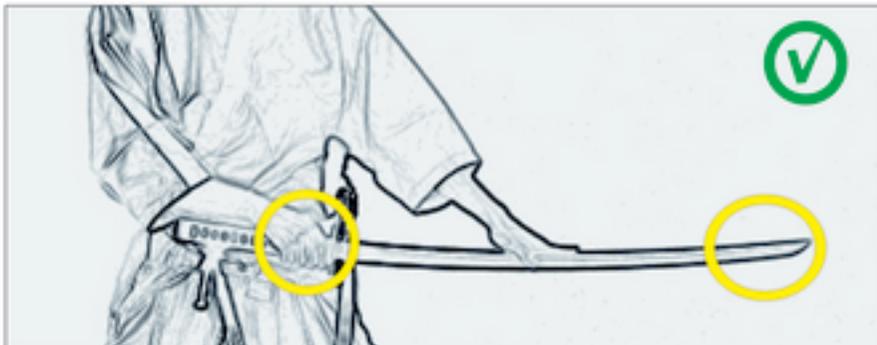
1. После рассечения по диагонали на выхвате, был ли правый кулак на уровне пупа, а Киссаки немного выше?



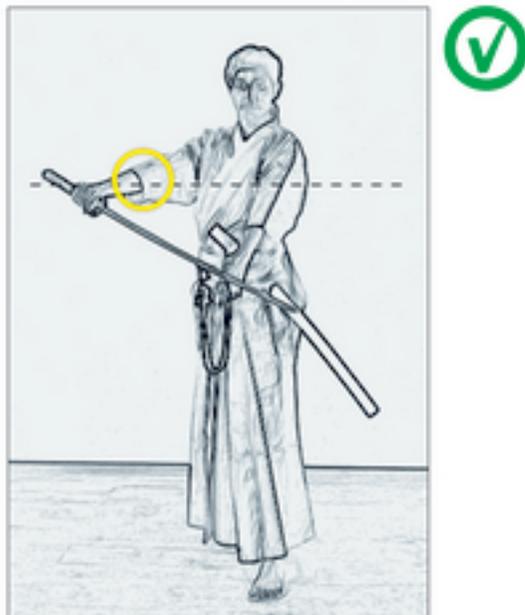
2. Удерживался ли меч надежно левой рукой, зажатый между ладонью и указательным пальцем, и правым кулаком, прижатым к верху правого бедра?



3. При завершении колющего удара правый кулак находился ли перед пупом? Надёжно ли достиг колющий удар тела противника?



4. При демонстрации Дзаншина, был ли правый локоть естественно выпрямлен? Кулак находился ли на уровне груди (не выше и не ниже)?

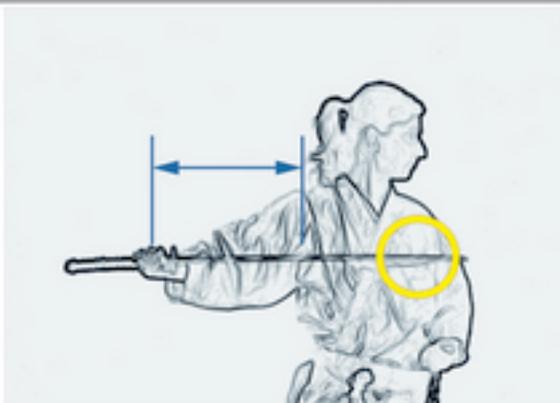


10 ката "Сихогири"

1. Был ли удар плоскостью Цуки по кулаку противника спереди-справа сделан сильно и точно?



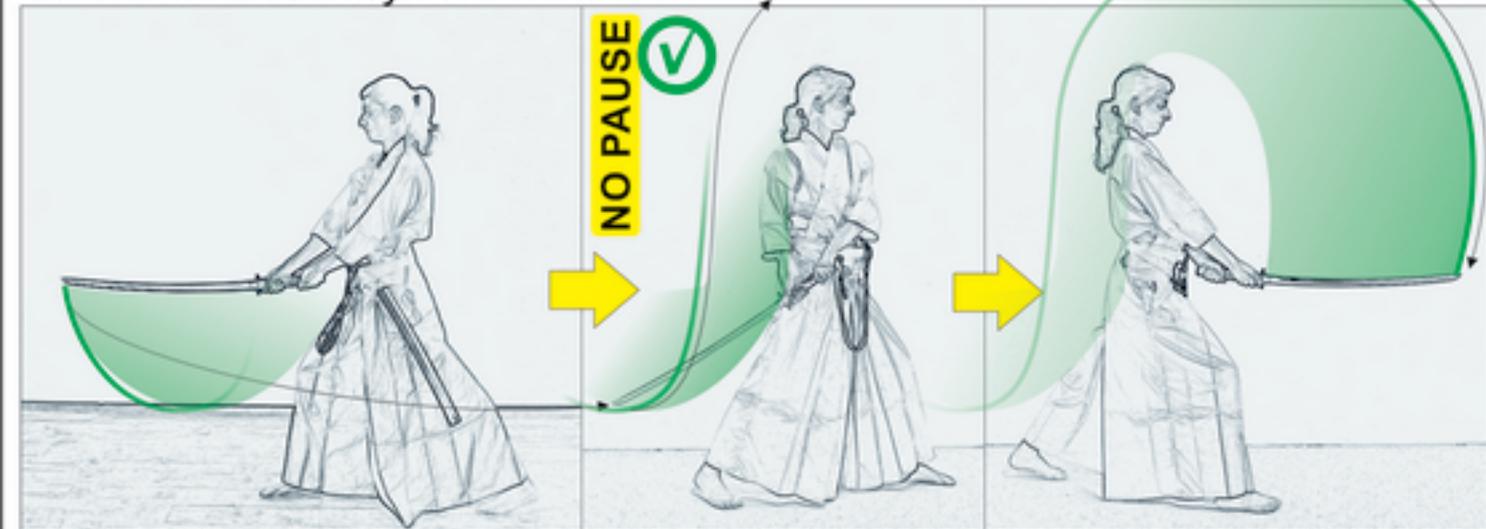
2. После освобождения меча из Саи, была ли Мунэ около Моноучи прижата к груди? При этом не касалась ли корпуса правая рука?



3. При колющем ударе был ли левый кулак перемещен к пупу? Обе ли руки работали корректно?



4. Перед последним рассечением был ли замах выполнен через Вакигамаэ без паузы?

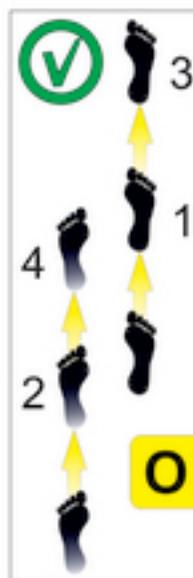


11 ката “Согири”

1. Было ли положение защиты корректным?
/после выдвижения меча перед первым рассечением/

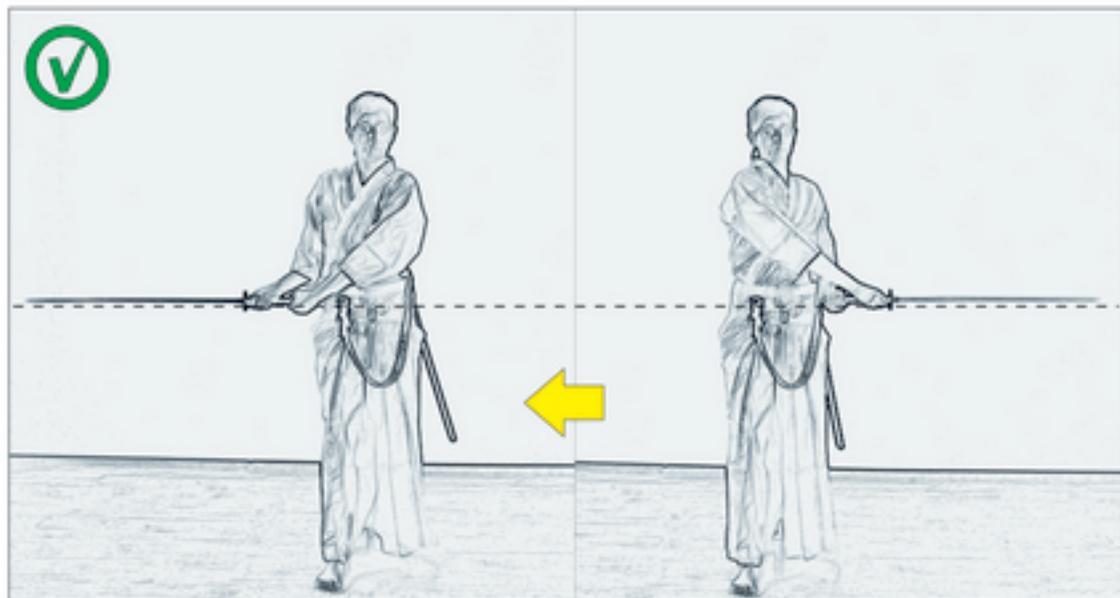


2. При движении вперед, было ли передвижение Окури-аши?



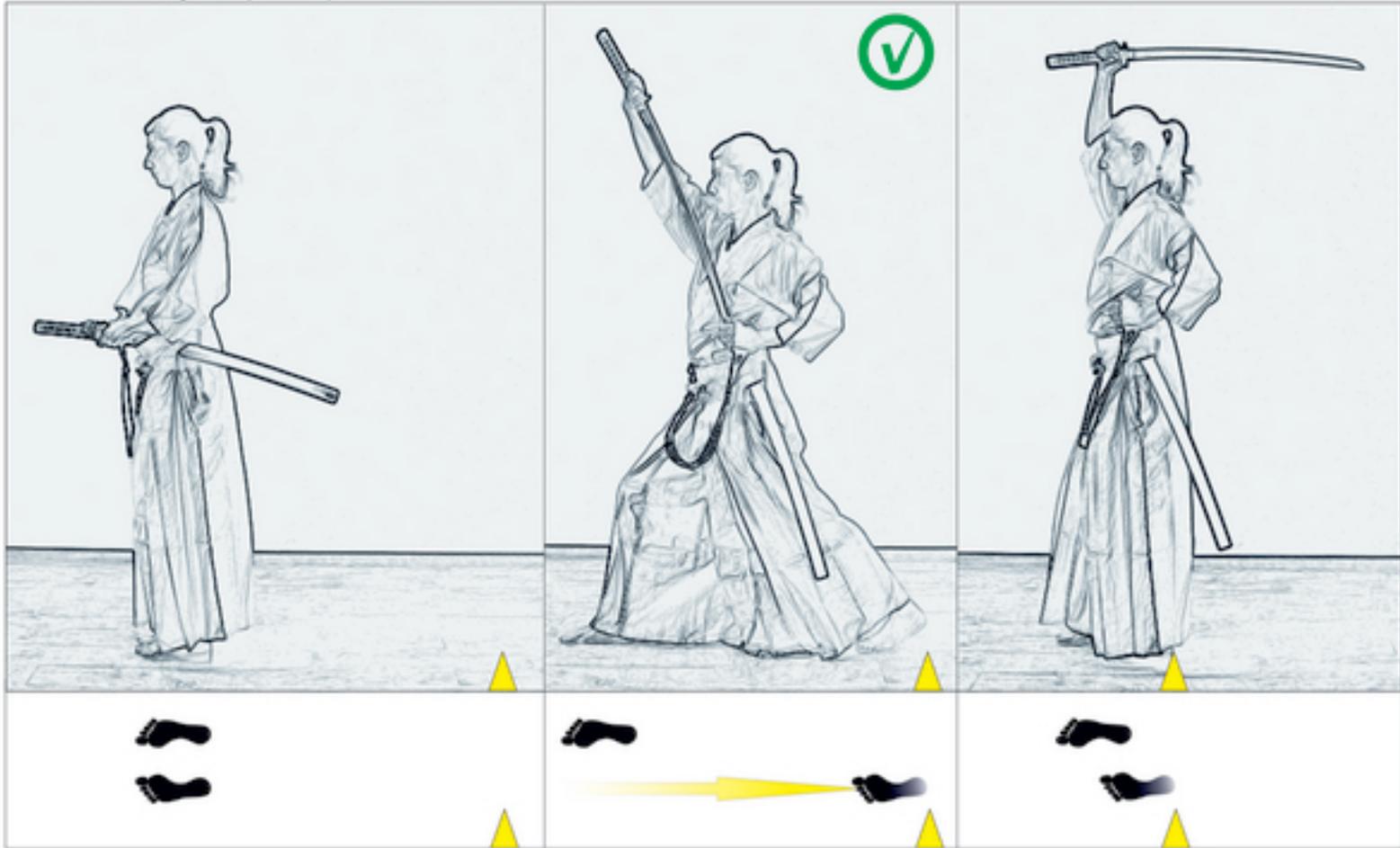
OKURI-ASHI

3. При горизонтальном рассечении было ли положение клинка корректным?



12 ката "Нукиучи"

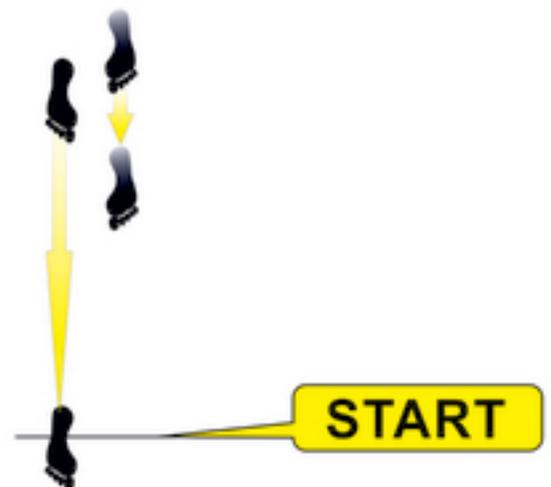
1 При выдвижении меча достаточно ли обе ноги отступили назад, чтобы избежать удара противника?



2. . /В конце выдвижения меча/ был ли правый кулак на центральной линии?



достаточен ли был шаг правой ногой вперед, чтобы меч достиг цели?



1 ката "Маэ"

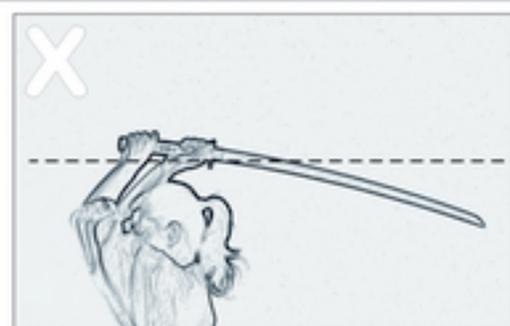
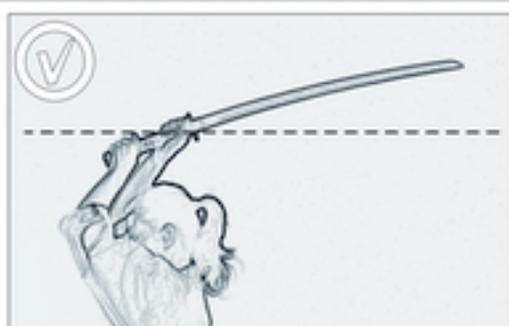
1. Во время рассечения лица противника было ли Саябики выполнено с достаточной амплитудой?



2. Был ли замах выполнен с чувством укола назад над левым ухом?



3. Во время замаха не опускалось ли Киссаки ниже горизонт. уровня?

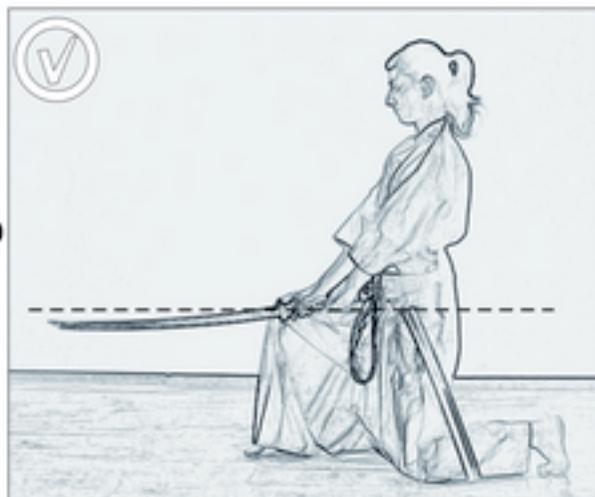


4. Был ли Кириороши выполнен без остановки (во время замаха)?

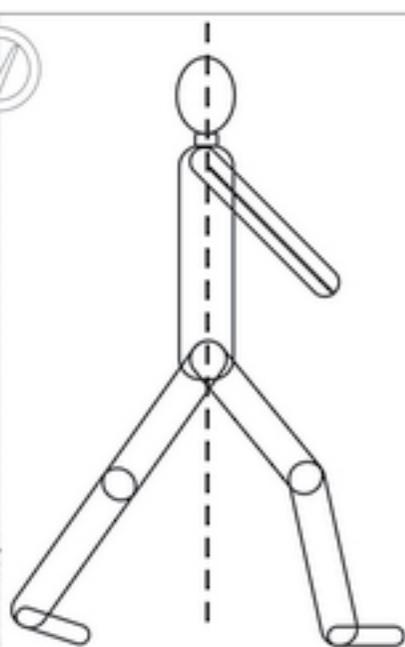
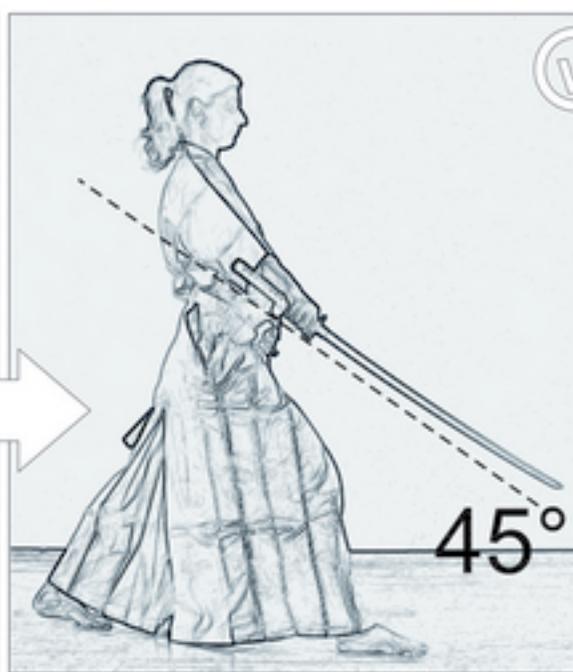


1 ката "Маэ"

5. Было ли Киссаки чуть ниже горизонтального уровня в конце Кириорози?



6. Были ли правильными форма и техника Чибури?



7. Было ли Ното выполнено правильно?

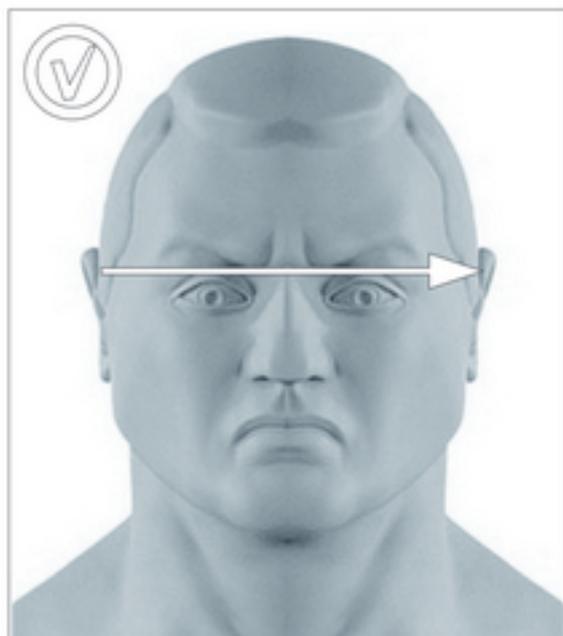


2 ката “Уширо”

1. Во время рассечения лица противника была ли левая нога сдвинута влево достаточно?



2. Было ли горизонтальное рассечение выполнено правильно /через виски противника/?



3 ката “Укенагаши”

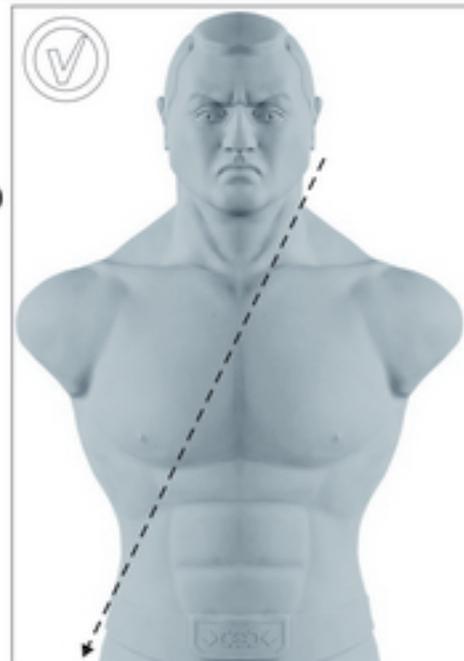
1. Когато се прави парирането, то предпазва ли добре горната част на тялото?



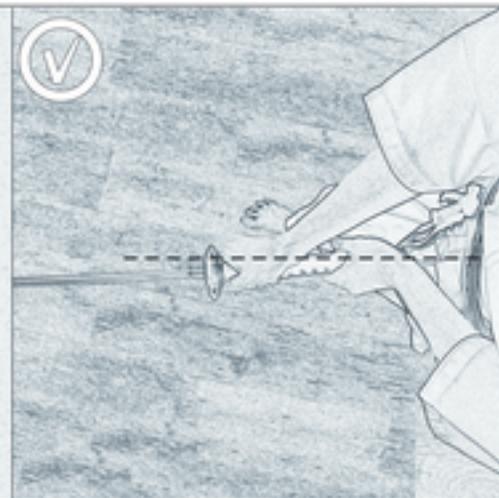
2. Левият крак изнася ли се зад десния?



Сеченето направено ли е по линията „кеса“?



3. След като е направено сеченето, левия юмрук пред пълпа ли е и върхът на меча малко под хоризонталата ли е?

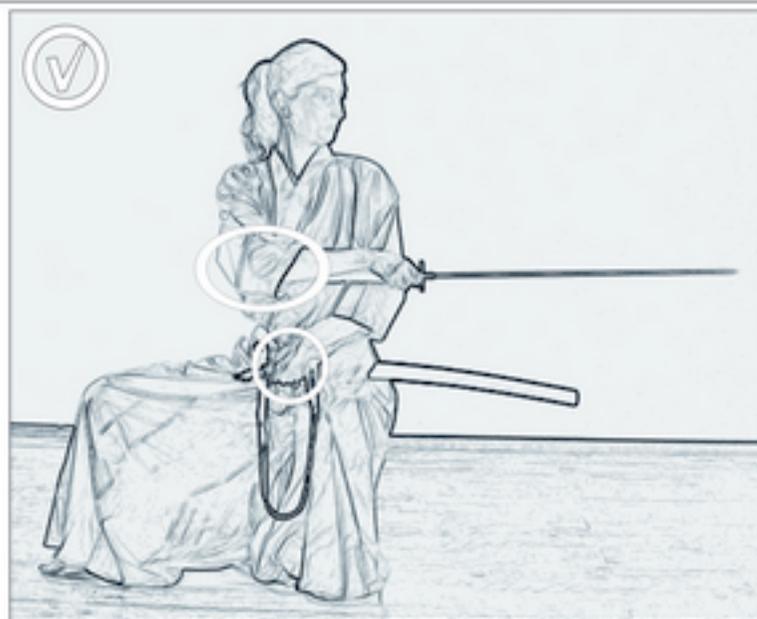


4 ката “Цука-атэ”

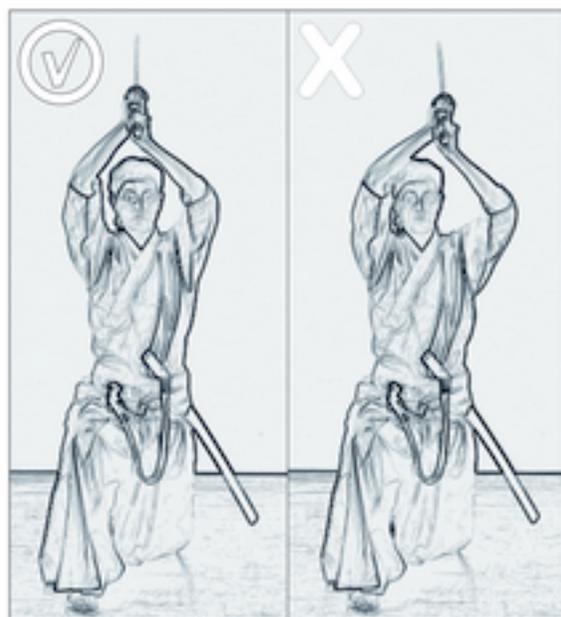
1. Был ли удар Цука-гасирой в Суйгэцу первого противника выполнен точно и достаточно сильно?



2. Во время колющего удара второму противнику был ли правый локоть /достаточно/ разогнут, а Коигучи перемещено к центру тела /по линии пупа/?



3. Был ли замах перед Кириороши выполнен до центральной линии над головой?

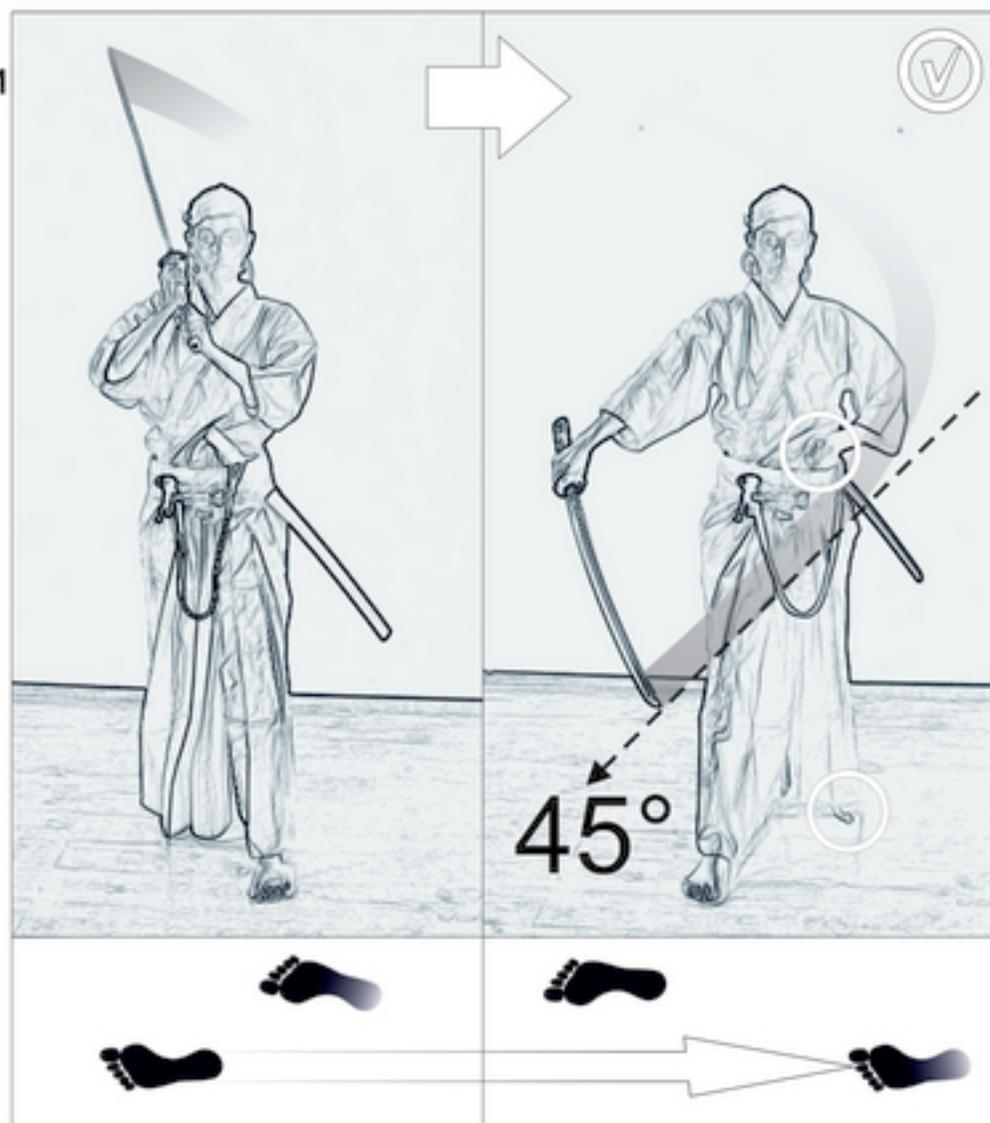


5 ката "Кэсагири"

1. Когда восходящее рассеечение было завершено, был ли правый кулак выше уровня правого плеча?

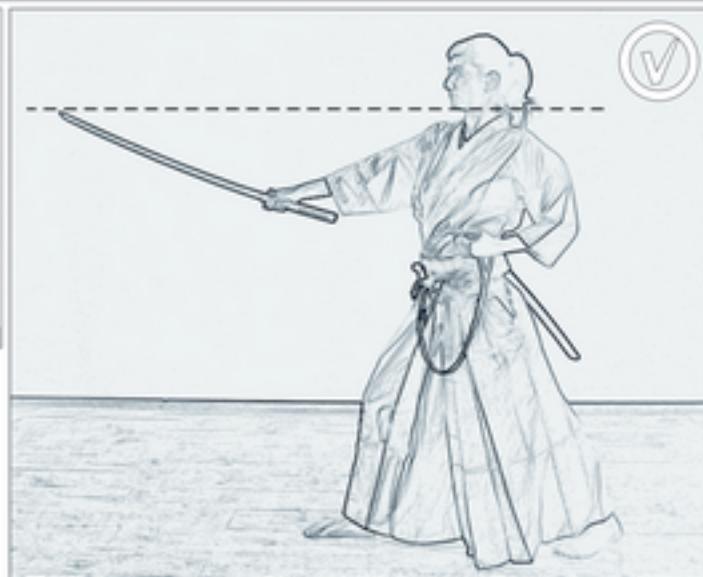
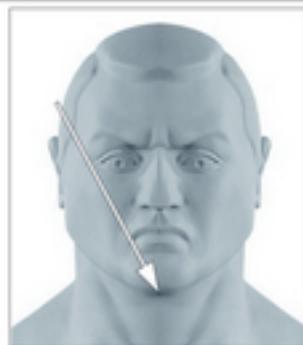


2. Было ли Чибури выполнено по правильной траектории, одновременно с шагом левой ногой назад и захватом Коигучи левой рукой?

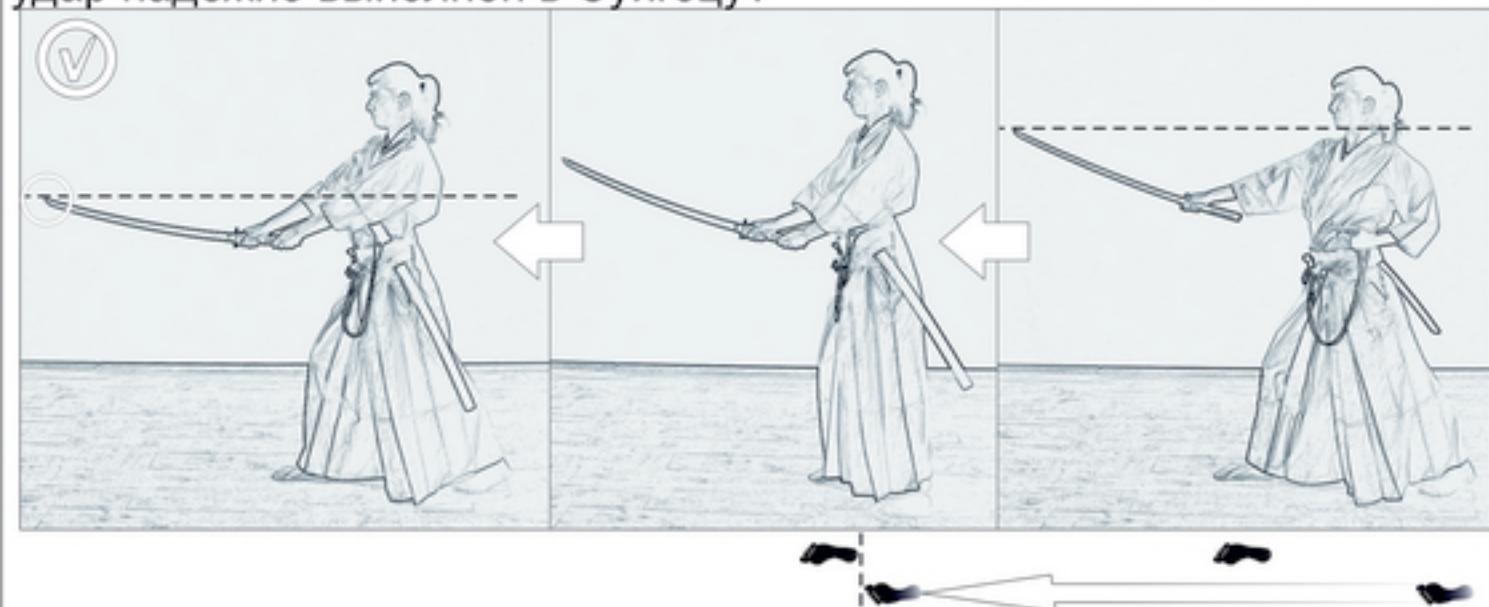


6 ката "Моротэ дзуки"

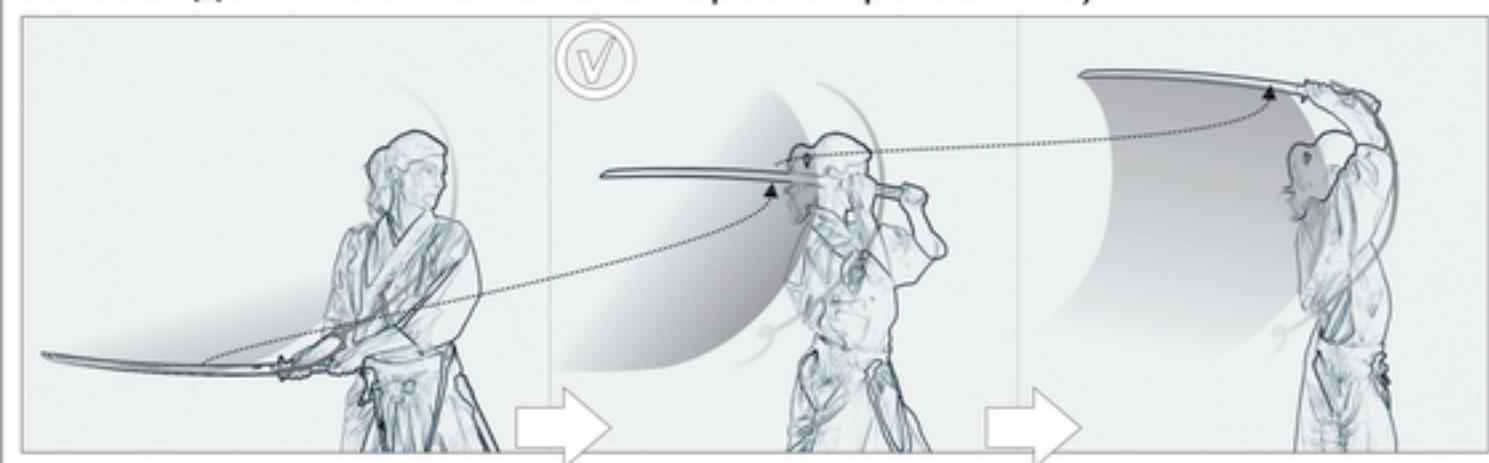
1. При выполнении Нукиучи было ли рассечение выполнено от виска противника до его подбородка?



2. Была ли левая нога правильным образом пододвинута к правой? Была ли стойка Чудан-но-камаэ правильной, а колющий удар надежно выполнен в Суйгэцу?

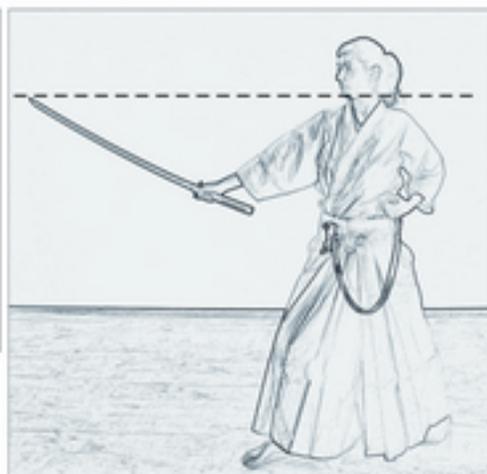
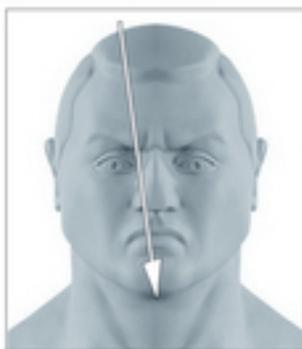


3. Был ли выполнен замах через защитное движение (после освобождения клинка из тела первого противника)?

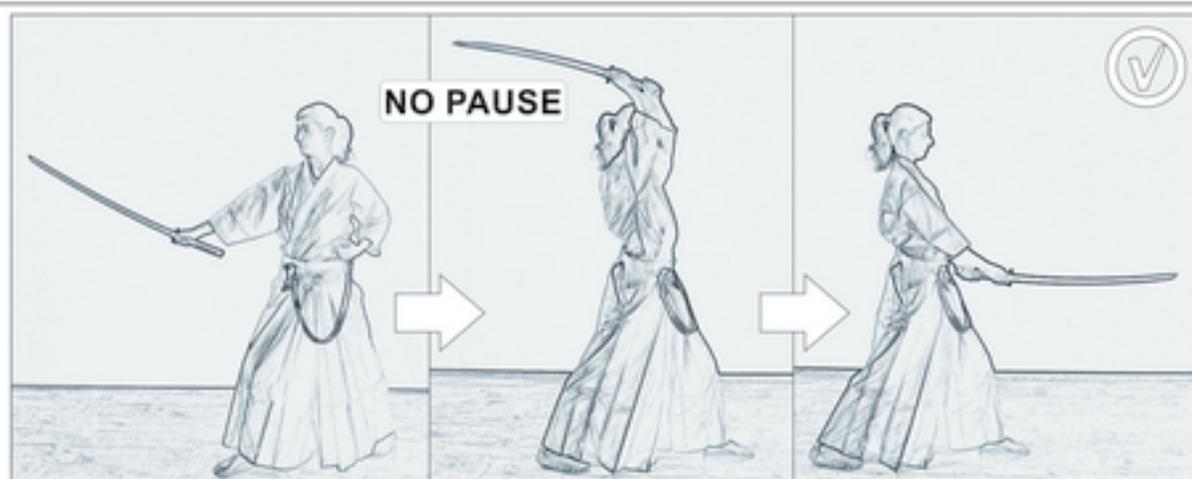


7 ката "Санпогири"

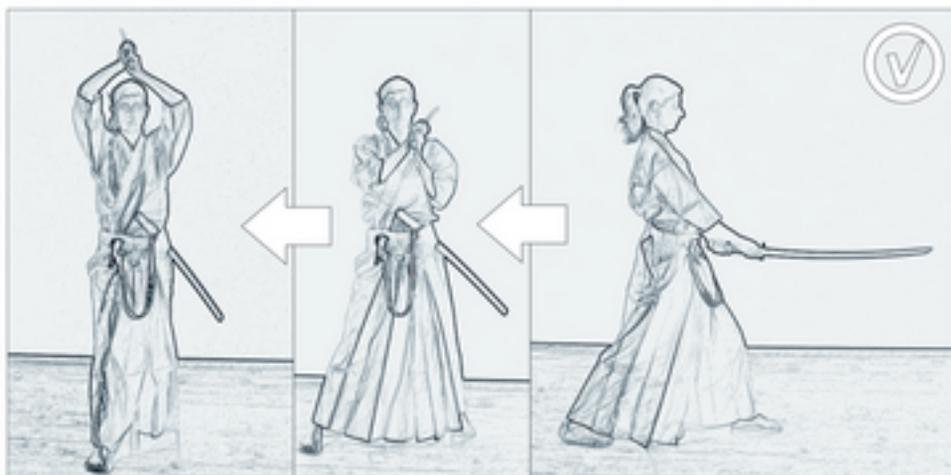
1. При выполнении Нукицукэ, было ли рассечение выполнено под корректным углом через правую сторону головы (противника) до основания подбородка?



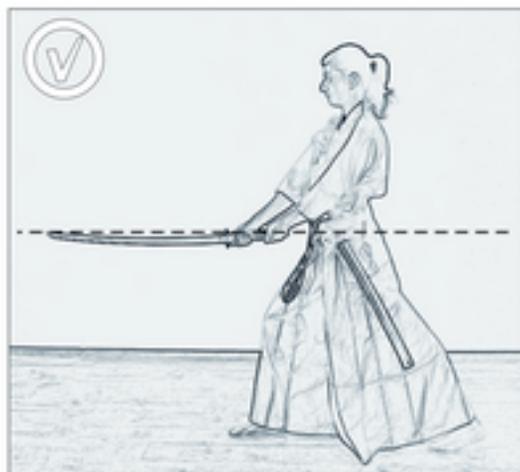
2. Было ли рассечение противника слева выполнено после поворота к нему без паузы?



3. Было ли выполнено защитное движение при замахе /перед атакой противника спереди/?

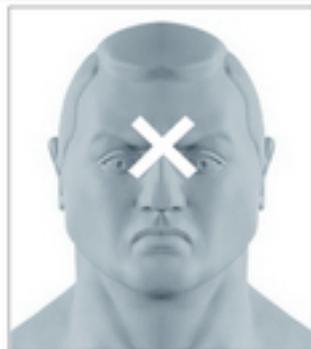


располагался ли клинок после рассечения противника спереди горизонтально?



8 ката "Ганмэн-атэ"

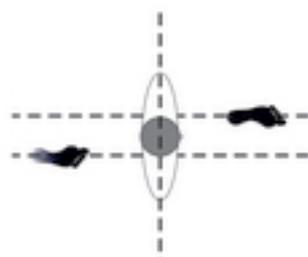
1. Был ли удар Цука-гасирой выполнен между глаз /противника/?



2. После разворота ко второму противнику был ли правый кулак помещен на верхнюю часть бедра справа?



3. После разворота ко второму противнику был ли корпус обращен фронтально к нему? Была ли правая пятка немного приподнята (над полом)?



4. Во время колющего удара, не было ли /левое/ колено согнуто?

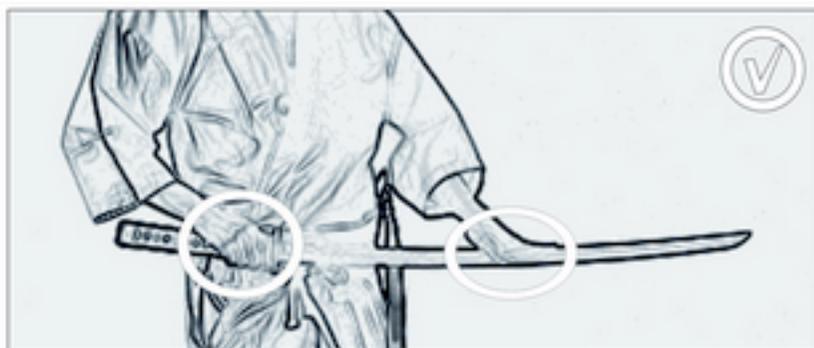


9 ката "Соэтэдзуки"

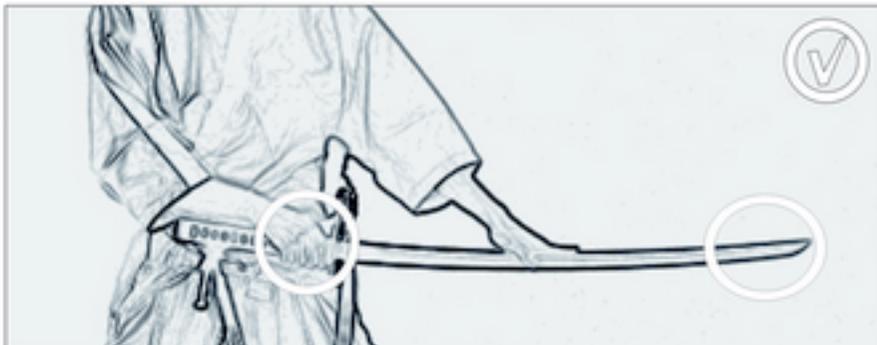
1. После рассечения по диагонали на выхвате, был ли правый кулак на уровне пупа, а Киссаки немного выше?



2. Удерживался ли меч надежно левой рукой, зажатый между ладонью и указательным пальцем, и правым кулаком, прижатым к верху правого бедра?



3. При завершении колющего удара правый кулак находился ли перед пупом? Надёжно ли достиг колющий удар тела противника?



4. При демонстрации Дзаншина, был ли правый локоть естественно выпрямлен? Кулак находился ли на уровне груди (не выше и не ниже)?

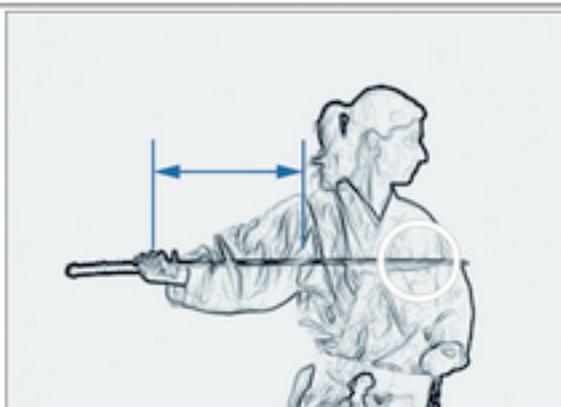


10 ката "Сихогири"

1. Был ли удар плоскостью Цуки по кулаку противника спереди-справа сделан сильно и точно?



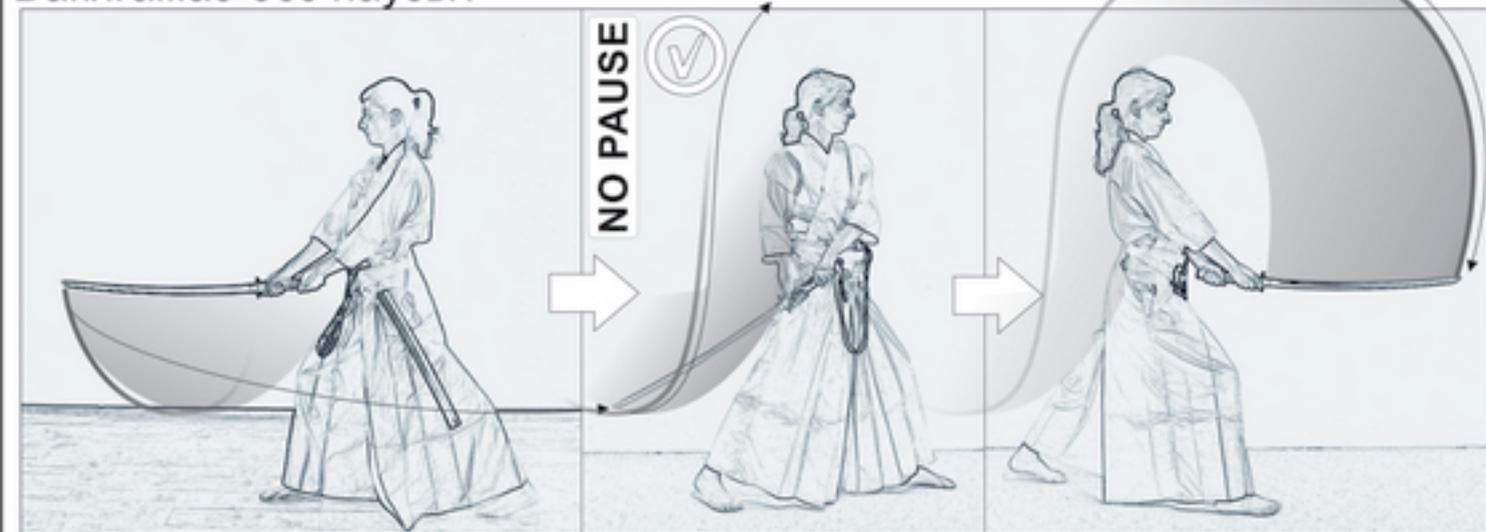
2. После освобождения меча из Саи, была ли Мунэ около Моноучи прижата к груди? При этом не касалась ли корпуса правая рука?



3. При колющем ударе был ли левый кулак перемещен к пупу/? Обе ли руки работали корректно?



4. Перед последним рассечением был ли замах выполнен через Вакигамаэ без паузы?



11 ката “Согири”

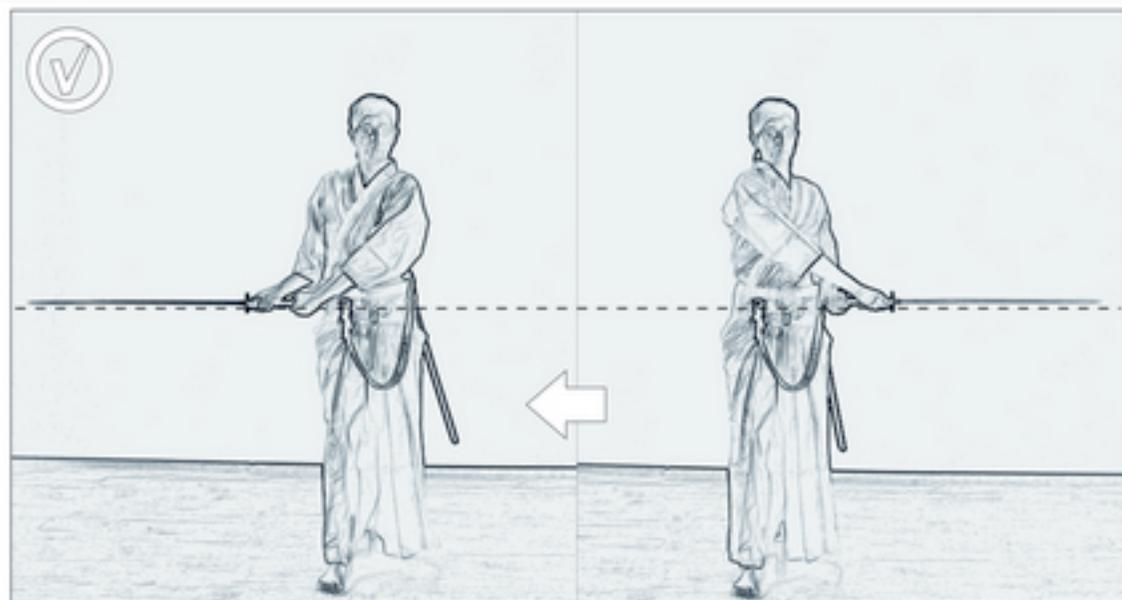
1. Было ли положение защиты корректным?
/после выдвижения меча перед первым рассечением/



2. При движении вперед, было ли передвижение Окури-аши?

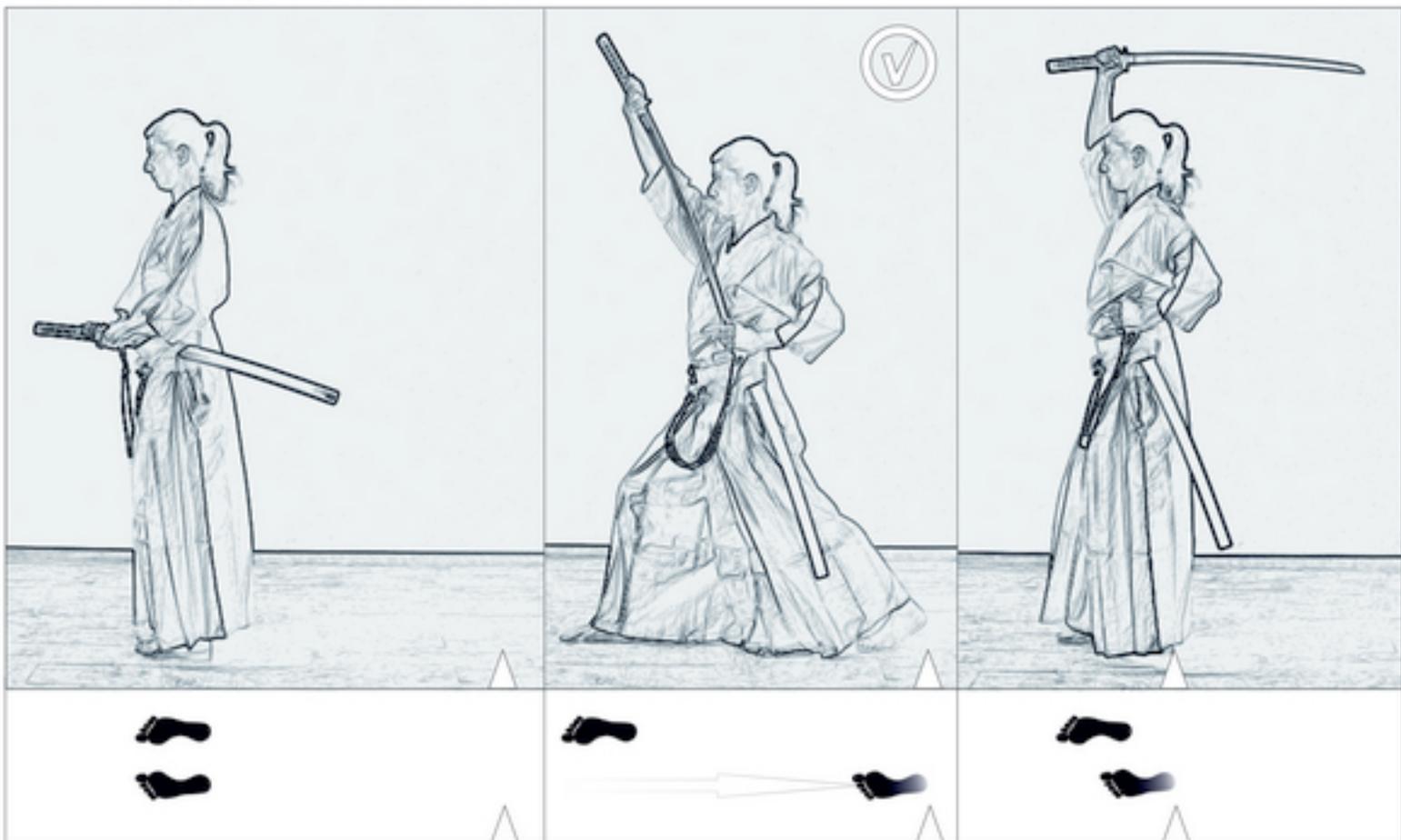


3. При горизонтальном рассечении было ли положение клинка корректным?



12 ката “Нукиучи”

1 При выдвигании меча достаточно ли обе ноги отступили назад, чтобы избежать удара противника?



2. /В конце выдвигания меча/ был ли правый кулак на центральной линии?



достаточен ли был шаг правой ногой вперед, чтобы меч достиг цели?



START