

Общие задачи

- Отсев тех кто “ошибся дверью”
- Знакомство начинающих со структурой занятий и “атмосферой” додзё
- Начинающие должны понять базовые задачи и требования
- Научиться действовать без доспехов достаточно уверенно и нетравмоопасно
- Перейти в доспешную группу

Вводные объяснения

Делаются перед первой тренировкой

Стойка

- Положение стоп
- Фронтальность тела
- Хорошая осанка
- Хват меча
- Положение меча

Перемещения

- Скользящий шаг
- Начало от толчка задней ноги
- Совпадение положения до и после шага

Удар

- Расслабленность
- Низкая скорость
- Дистанция и вход
- Положение рук перед ударом и в момент удара
- Концепция синхронизации тела, меча и крика

Задача инструктора: уложиться в 15 минут объяснений, дать начинающему сделать несколько ударов, чтобы он понял что не всё так просто как кажется.

В ходе тренировок

Общие принципы обучения

- Разноуровневые ученики могут разделяться на подгруппы.

- Каждый из пунктов упражнений объясняется по мере усвоения предыдущего. Не более одного пункта за раз.
- Упражнения выстраиваются последовательно, по мере нарастания количества элементов за которыми нужно следить.
- Среднее количество повторений упражнения подряд - около 15 раз. Например, оки мэн 3 смены по ударов - 15 повторений. Иначе рассеивается внимание. (Если необходимо больше повторений, то между сериями можно добавлять короткие комментарии).
- Инструктор должен учитывать крайне низкие способности к концентрации и самоконтролю среднего неподготовленного человека.
- Нет необходимости повторять упражнение пока не получится идеально. Важен относительный прогресс.

Этикет

Объяснение обоюдного поклона:

- Правильное положение тела
- Положение меча во время поклона
- Ритуал в начале и в конце парной работы

Задача инструктора: Объяснение использования этикета на соревнованиях

Стойка, хват и положение меча

Объясняется (напоимнается) один раз в начале тренировки, тренируется в ходе всех дальнейших упражнений.

Задача инструктора: дать базовые объяснения и постоянно напоминать об этом, т.к. внимания у начинающих не хватает.

Скользящий шаг

Объяснение биомеханики и смысла скользящего шага

ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (без меча):

Упражнение 1

- Делайте небольшие шаги вперёд
- Останавливайтесь после каждого шага для проверки устойчивости, положения ног
- Следите чтобы осанка была прямая и плечи не напрягались

Упражнение 2

- Добавьте шаги назад

- Убедитесь, что после каждого шага вес распределён равномерно между правой и левой ногами

Упражнение 3

- Убирайте паузу между шагами
- Левая нога толкает вас вперёд сразу же после возвращения в исходную позицию
- Следите, чтобы шаги оставались короткими

Задача инструктора: следить чтобы левая нога не подволакивалась и колено не сгибалось чрезмерно

Базовый приставной шаг (окури-аси):

1. Встаньте в базовую стойку (чудан-но-камаэ)
2. Мягко толкнитесь левой ногой вперед примерно на 1-2 длины стопы
3. Правая стопа скользит вдоль пола, не задирайте пальцы вверх
4. Как только правая нога встанет на пол, энергично подтяните левую ногу в исходное положение
5. Убедитесь что вы стоите в правильной и устойчивой стойке

Задача инструктора: добиться от учеников понимания задачи. Дополнительно: объяснить боевой смысл применения коротких скользящих шагов как корректировки дистанции.

Шаг Фумикоми

Задача инструктора: объяснить биомеханику фумикоми и смысл такого шага в спортивном поединке.

Упражнение 1 “Выпады”

1. встаньте в базовую стойку
2. убедитесь что бёдра во фронтальном положении
3. чуть приподнимитесь на левой стопе
4. немного оторвите правую стопу от земли и смещайте её вперёд
5. сохраняя вертикальное положение тело начните “падать” вперёд
6. держите правую ногу максимально расслабленной, работает только левая нога
7. как только правая нога коснется пола убедитесь, что вы стоите устойчиво, бёдра не развернулись, тело не наклонилось
8. оттолкнитесь правой ногой и вернитесь назад в исходное положение

Выполняйте упражнение на обе ноги, делайте длинные шаги.

Упражнение 2 “Выпады с подстановкой”

1. повторите все действия предыдущего упражнения до пункта 7 включительно (шаги можно сделать немного короче)
2. Расслабьте левую ногу и выпрямите правую ногу оставив её на месте
3. Энергично подтяните вперёд левую ногу левым бедром
4. Убедитесь что вы в исходном положении, спина вертикальная, тело расслаблено

Упражнение 3 “Фумикоми”

1. Встаньте в исходную стойку
2. Начните слегка смещаться вперед скользя правой ногой над полом
3. в тот момент когда тело начнёт слегка заваливаться вперед, мощно толкнитесь стопой левой ноги
4. как только правая нога коснется пола, резко подтяните левую ногу в исходное положение

Задача инструктора: следить чтобы для толчка не использовалось колено левой ноги. Объяснить отличие от упражнения 2: теперь вы используете толчок левой стопой чтобы не дать телу двигаться вниз, а затем вверх.

Упражнение 4 “Сочетание шагов”

1. Из базовой стойки начните двигаться вперед короткими скользящими шагами как в предыдущей главе
2. После 3-4 коротких шагов сделайте длинный шаг с фумикоми
3. не останавливаясь, сделайте ещё несколько коротких скользящих шагов

Задача инструктора: объяснить, что это упражнение уже почти точно повторяет базовую работу ног в спортивном поединке. В бою вы будете сочетать короткие скользящие шаги для контроля дистанции и длинный шаг фумикоми для атаки.

Синхронизация

Задача инструктора: объяснить, концепцию Ки-Кен-Тай-но-Итти.

Упражнение 1: скользящий шаг с ки-кен-тай на 2 счёта (без меча)

1. Встаньте в базовую стойку и максимально расслабьтесь
2. На счёт “раз” одновременно:
 - a. толкнитесь левой ногой
 - b. сделайте вдох
 - c. поднимите обе руки над головой направьте согнутые локти вперед
3. На счёт “два” одновременно:
 - a. подставьте левую ногу вперед
 - b. сделайте выдох
 - c. вытяните руки вперед разогнув локти

Задача инструктора: следите, чтобы начало и окончание каждого движения (руки, ноги и дыхание) на каждый счёт совпадали. Делайте медленно и с паузами, чтобы ученики успевали следить за этим.

Упражнение 2: скользящий шаг с ки-кен-тай на один счёт (без меча)

Повторите упражнение 1 убрав паузу. Начните по прежнему с счётом на “раз-два” постепенно соединяя две фазы в одну. Делайте первую фазу чуть медленнее чем вторую.

Упражнение 3: шаг фумикоми с ки-кен-тай на два счёта (без меча)

1. Встаньте в базовую стойки и максимально расслабьтесь
2. На счёт “раз” одновременно:
 - приподнимитесь на левой ноге
 - сделайте вдох
 - поднимите обе руки над головой направив согнутые локти вперёд
 - сохраняя вертикальное тело начнете “падать” вперед
 - смещайте вперёд правую ногу
3. На счёт “два” одновременно:
 - поставьте правую ногу на пол
 - энергично подтяните левую ногу
 - сделайте выдох
 - вытяните руки вперёд

Пояснение: В этом упражнении должно быть чувство, словно вы на вдохе натягиваетесь как лук (но не выгибаетесь в пояснице), а на выдохе расслабляетесь и делаете “выстрел”.

Упражнение 4: шаг фумикоми с ки-кен-тай на один счёт

Повторите упражнение 3 убрав паузу. Начните по прежнему со счётом на “раз-два” постепенно соединяя две фазы в одну. Делайте первую фазу чуть медленнее чем вторую.

Пояснение: Помните, что синхронизация (одновременное начало и завершение движений рук и ног) важна во всех дальнейших упражнениях!

Работа рук

Прежде чем перейти к отработке субури и ударов необходимо объяснить основы работы рук:

1. Напомнить про правильный хват меча
2. Объяснить правильный замах (направление локтей вперёд насколько это позволяют плечевые суставы каждого ученика)
3. Объяснить положение суставов плечевого пояса, рук, кистей и положение меча в конечной фазе удара

4. Рассказать о “выжимающем” движении кистей в конечной фазе удара

Не стоит тратить на это слишком много времени, т.к. всех деталей сразу ученики не запомнят, а отработка будет происходить в ходе всех дальнейших упражнений.

Субури

Отработка субури перенесена из начала тренировки, т.к. эффективное выполнение субури требует понимания синхронизации и правильных шагов.

Задача инструктора: объяснить биомеханику удара. Объяснить что субури не только физическая тренировка но и наработка синхронизации движений.

Упражнение 1: мэн с остановкой

1. Выполните удар мэн со скользящим шагом вперёд
2. Вернитесь в камаэ с шагом назад

Задача инструктора: следить за положением тела и меча, расслабленностью, синхронизацией, общим рисунком движения.

Упражнение 2: мэн субури

Задача инструктора: дополнительно следить за вертикалью корпуса и устойчивостью после шага назад.

Упражнение 3: саю мэн субури

Задача инструктора: объяснить концепцию плоскости реза, при выполнении упражнения кроме предыдущего следить за плоскостью реза.

Упражнение 4: хая субури (медленно и с паузами)

Задача инструктора: объяснить механику движения, объяснить боевое применение (на примере котэ-нуки-мэн), следить за полноценной работой стоп, положением корпуса и величиной замаха

Оки мэн в парах

Подготовительное упражнение: удары по рукояти меча

1. разбейтесь на пары примерно по росту
2. мотодачи неподвижно держит меч вертикально рукоятью вверх так, чтобы кончик рукояти был на высоте головы
3. какаритэ становится напротив в камаэ на дистанции иссоку-ито-но-маай
4. какаритэ с шагом вперёд наносит лёгкий и точный удар по кончику рукояти
5. какаритэ оценивает попадание по цели и положение своего тела (2-3 секунды минимум)

6. повтор по 5 ударов, затем смена ролей

Задача инструктора: следить за минимизацией силы, снижать при необходимости скорость, не допускать завалов корпуса. Указать на то, что напряжение верхней половины тела мешает точному и быстрому удару.

Упражнение 1: оки мэн с проходом с паузой и без фумикоми

Задача инструктора: объяснить рисунок упражнения и работу мотодачи. Указать на то, что точность и сила должны быть как в предыдущем подготовительном упражнении.

- Мотодачи сохраняет камаэ до завершения входа какаритэ
- Мотодачи правильно подставляет меч
- Удар выполняется на подставку левой ноги
- В момент нанесения удара оба участника останавливаются на 1-2 секунды и оценивают правильность дистанции, положение тела и рук.
- После этого упражнение продолжается проходом
- Завершается разворотом в камаэ

Упражнение 2: оки мэн с проходом с паузой и с фумикоми

Также как в предыдущем упражнении, но вместо приставного шага делается фумикоми.

Задача инструктора: следить за положением тела и контролем удара, не допускать усиления и чрезмерного ускорения удара.

Упражнение 2: оки мэн с проходом

Также как в предыдущем упражнении, но выполняется без паузы.

Задача инструктора: следить чтобы отсутствие паузы не приводило к новым ошибкам. Указать что это упражнение будет на экзамене.

Кирикаэси

Подготовительное упражнение 1: тай атари

1. Ученики разбиваются на пары примерно по массе тела
2. Сходятся вплотную так чтобы рукояти мечей пересекались
3. Ученики по очереди делают шаги с лёгким толчком

Задача инструктора: объяснить как правильно и безопасно выполнять толчок за счёт ног, а не рук.

Подготовительное упражнение 2: саю-мэн в парах

1. Ученики разбиваются на пары

2. Матодачи принимает удары как в кирикаэси
3. Какаритэ выполняют серии ударов саю мэн: 4 с шагами вперёд и назад

Задача инструктора: следить за правильной работой матодачи, плоскостью ударов, безопасностью

Упражнение 2: кирикаэси

Задача инструктора: объяснить рисунок упражнения. Указать на то, что все элементы ученикам уже известны и надо просто собрать их вместе.

- Упражнение выполняется медленно, с паузам после каждого удара
- На начальном этапе прямые удары могут выполняться без фумикоми

Когда рисунок освоен, добавляем фумикоми.

Задача инструктора: следить за безопасностью, особенно при выполнении с фумикоми и при выполнении тай-атари. Следить за синхронизацией. При необходимости указать на то, что в упражнении необходимы разные типы синхронизации. Объяснить, что это упражнение будет на экзаменах до 1 кю включительно.

Критерии готовности к экзамену на доспехи

1. Знание этикета
2. Стойка с правильным балансом веса и положением стоп
3. Понимание правильного хвата меча
4. Расслабленные руки перед ударом и в момент удара
5. Способность выполнить мэн-субури с базовой синхронизацией
6. Знание рисунка оки мэн с проходом
7. Способность выполнить оки мэн с проходом с фумикоми, базовой синхронизацией и безопасно для партнёра
8. Знание рисунка кирикаэси
9. Способность выполнить кирикаэси с базовой синхронизацией и безопасно для партнёра