

Годзо Сиода
При участии Ясuhисы Сиоды

ПОЛНЫЙ КУРС
АЙКИДО
УРОКИ МАСТЕРА



«Издательство ФАИР»
Москва
2010

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие английского переводчика	8	УКЭМИ	
Введение	9	Падения	46
Как пользоваться этой книгой	10	СЁМЭН-УТИ	
		Рубящий удар спереди	48
		СЁМЭН-УТИ НО УКЭКАТА	
		Защита от рубящего удара спереди	49
		СЁМЭН-УТИ НО УТИЁКЭ	
	12	Вход внутрь при рубящем ударе спереди (внутренний блок от рубящего удара спереди)	50
ТЮСИН-РЁКЮ		ЁКОМЭН-УТИ	
Энергия центральной линии	13	Боковой рубящий удар в голову	51
СЮТЮ-РЁКЮ		ЁКОМЭН-УТИ НО УКЭКАТА	
Сфокусированная сила	14	Защита от бокового рубящего удара в голову	52
КОКЮ-РЁКЮ		ЁКОМЭН-УТИ НО УТИЁКЭ	
Сила дыхания	15	Вход внутрь при боковом рубящем ударе (внутренний блок от бокового рубящего удара)	54
КИ		СЁМЭН-ЦУКИ	
ИРИМИ		Удар в корпус спереди	55
Вход	16	Скользящий блок против СЁМЭН-ЦУКИ	56
КАЙТЭН		Выведение из равновесия при КАТАГЭ-МОТИ (захват одной руки) (когда противник тянет вас к себе 1)	58
Поворот	17	(Когда противник тянет вас к себе 2)	60
Растягивание туловища укэ	18	Выведение из равновесия при КАТАГЭ-МОТИ (захват одной руки) (когда вас толкают 1)	61
ТАЙМИНГ	19	(Когда вас толкают 2)	62
Использование энергии укэ	20	Выведение из равновесия при КАТА-МОТИ (захват плеча)	63
Контроль колена укэ	21	УСИРО ВАДЗА ХОЙО ДОСА	
АТЭМИ	22	Подготовительные движения для атак сзади	64
ИТИТАЙТА		Выведение из равновесия при УСИРО РЁТЭ-МОТИ (захват запястий сзади) (когда противник тянет вас к себе)	65
Один против множества	23	Выведение из равновесия при УСИРО РЁТЭ-МОТИ (захват запястий сзади) (когда противник толкает вас вперед)	66
Система тренировок	24	Выведение из равновесия при УСИРО РЁКАТА-МОТИ (захват плеч сзади)	67
Специальные термины	26	Выведение из равновесия при УСИРО РЁХИДЗИ-МОТИ (захват локтей сзади)	68
		Раздел 3	
		КИХОН ВАДЗА	
		БАЗОВАЯ ТЕХНИКА	
		Что дает отработка базовой техники?	70
		СИХО-НАГЭ	
	42	Бросок в четырех направлениях. Содержит основы всех бросков	71
	44		

КАТАТЭ-МОТИ СИХО-НАГЭ ИТИ Захват одной руки; бросок в четырех направлениях I; способ захвата запястья	72	ЁКОМЭН-УТИ САНКЁ ОСАЭ НИ Боковой удар в голову; третий прием удержания II	114
КАТАТЭ-МОТИ СИХО-НАГЭ НИ Захват одной руки; бросок в четырех направлениях II	76	СУВАРИ ВАДЗА КАТАТЭ-МОТИ САНКЁ ОСАЭ ИТИ Стойка на коленях: захват одного запястья; третий прием удержания I	118
ЁКОМЭН-УТИ СИХО-НАГЭ ИТИ Боковой удар в голову; бросок в четырех направлениях I	78	УСИРО РЁКАТА-МОТИ САНКЁ ОСАЭ ИТИ Захват плеч сзади; третий прием удержания I	120
ХАНМИ-ХАНДАТИ РЁТЭ-МОТИ СИХО-НАГЭ Один партнер сидит, другой стоит; захват обеих рук; бросок в четырех направлениях	80	УСИРО РЁКАТА-МОТИ САНКЁ ОСАЭ НИ Захват локтей сзади; третий прием удержания II	121
СЁМЭН-УТИ СИХО-НАГЭ КУДЗУСИ Рубящий удар спереди; бросок в четырех направлениях (практикум)	82	ЁНКЁ Четвертый прием удержания	122
ИККЁ Первый прием удержания	84	СЁМЭН-УТИ ЁНКЁ ОСАЭ НИ Рубящий удар спереди; четвертый прием удержания II	124
Механизм удержания ИККЁ	85	СУВАРИ ВАДЗА РЁТЭ-МОТИ ЁНКЁ ОСАЭ ИТИ Стойка на коленях: захват одного запястья; четвертый прием удержания I	126
СЁМЭН-УТИ ИККЁ ОСАЭ ИТИ Рубящий удар спереди; первый прием удержания I	86	УЭ КАРА НО ЁНКЁ ОСАЭ Четвертый прием удержания, замок сверху (практикум)	127
СЁМЭН-УТИ ИККЁ ОСАЭ НИ Рубящий удар спереди; первый прием удержания II	88	СЁМЭН ИРИМИ-НАГЭ Бросок входом спереди	128
СУВАРИ ВАДЗА КАТАТЭ-МОТИ ИККЁ ОСАЭ ИТИ Стойка на коленях: захват одной руки; первый прием удержания I	90	СЁМЭН-УТИ СЁМЭН ИРИМИ-НАГЭ ИТИ Рубящий удар спереди; бросок входом спереди I	130
КАТА-МОТИ ИККЁ ОСАЭ НИ Захват плеч; первый прием удержания II	92	СЁМЭН-УТИ СЁМЭН ИРИМИ-НАГЭ НИ Рубящий удар спереди; бросок входом спереди II	132
УСИРО РЁТЭ-МОТИ ИККЁ ОСАЭ ИТИ Захват сзади обеих рук; первый прием удержания I	94	СЁМЭН-ЦУКИ СЁМЭН ИРИМИ-НАГЭ Удар спереди; бросок входом спереди (практикум)	134
УСИРО КАТАТЭ-ЭРИ-МОТИ ИККЁ ОСАЭ НИ Захват сзади воротника и запястья; первый прием удержания II	96	ЁКОМЭН-УТИ СЁМЭН ИРИМИ-НАГЭ Боковой удар в голову; бросок входом спереди (практикум)	136
НИКЁ Второй прием удержания	98	УСИРО РЁТЭ-МОТИ СЁМЭН ИРИМИ-НАГЭ Захват сзади обеих запястий; бросок входом спереди (практикум)	138
КАТАТЭ-МОТИ НИКЁ ОСАЭ ИТИ Захват одной руки; второй прием удержания I	100	РЁТЭ-МОТИ СЁМЭН ИРИМИ-НАГЭ ИТИ Захват обеих запястий; бросок входом спереди I	140
КАТАТЭ-МОТИ НИКЁ ОСАЭ НИ Захват одной руки; второй прием удержания II	102	СОКУМЭН ИРИМИ-НАГЭ Бросок входом сбоку	141
КАТА-МОТИ НИКЁ ОСАЭ НИ Захват плеча; второй прием удержания II	104	КАТАТЭ-МОТИ СОКУМЭН ИРИМИ-НАГЭ ИТИ Захват одной руки; бросок входом сбоку I	142
СЁМЭН-УТИ НИКЁ ОСАЭ НИ Фронтальный удар в голову; второй прием удержания II	106	КАТА-МОТИ СОКУМЭН ИРИМИ-НАГЭ НИ Захват плеч; бросок входом сбоку II	144
ХИДЗИ-МОТИ НИКЁ ОСАЭ ИТИ Захват локтя; второй прием удержания I	107	УСИРО РЁХИДЗИ-МОТИ СОКУМЭН ИРИМИ-НАГЭ ИТИ Захват локтей сзади; бросок входом сбоку I	146
КАТАТЭ-АЯМОТИ НИКЁ УДЭГАРАМИ-НАГЭ Перекрестный захват; второй прием удержания; бросок с рычагом локтя (практикум)	108	УСИРО РЁКАТА-МОТИ СОКУМЭН ИРИМИ-НАГЭ НИ Захват плеч сзади; бросок входом сбоку II	148
САНКЁ Третий прием удержания	110	СЁМЭН-УТИ СОКУМЭН ИРИМИ-НАГЭ Рубящий удар спереди; бросок входом сбоку (практикум)	150
ЁКОМЭН-УТИ САНКЁ ОСАЭ ИТИ Боковой удар в голову; третий прием удержания I	112	КОТЭ-ГАЭСИ Бросок поворотом запястья	152

СЁМЭН-ЦУКИ КОТЭ-ГАЭСИ НИ Прямой удар спереди; бросок поворотом запястья наружу II	154	КАТАТЭ-МОТИ КОКЮ-НАГЭ Захват одной руки; бросок «дыханием»	190
СУВАРИ ВАДЗА РЁТЭ-МОТИ КОТЭ-ГАЭСИ ИТИ Стойка на коленях: захват обеих рук; бросок переворотом запястья I	156	РЁТЭ-МОТИ КОКЮ-НАГЭ Захват обеих рук; бросок «дыханием»	192
УСИРО РЁТЭ-МОТИ КОТЭ-ГАЭСИ Захват обеих рук сзади; бросок переворотом запястья (практикум 1)	158	КАТА-МОТИ ТЭКУБИ-КИМЭ КОКЮ-НАГЭ Захват плеч; бросок «дыханием» с замком запястья	194
УСИРО РЁТЭ-МОТИ КОТЭ-ГАЭСИ Захват обеих рук сзади; бросок поворотом запястья (практикум 2)	160	УСИРО РЁТЭ-МОТИ ДЗЮДЗИ-НАГЭ Захват сзади обеих рук; бросок «дыханием»	195
ХИДЗИ-АТЭ КОКЮ-НАГЭ Бросок «дыханием»: удар по локтю	162	КАТАТЭ-МОТИ КАЙТЭН-НАГЭ Захват одной руки; бросок «дыханием»	196
КАТАТЭ-МОТИ ХИДЗИ-АТЭ КОКЮ-НАГЭ ИТИ Захват одной руки; бросок «дыханием»: удар по локтю I	165	СЁМЭН-ЦУКИ УСИРО-НАГЭ Прямой удар в корпус; бросок сзади	198
СЁМЭН-ЦУКИ ХИДЗИ-АТЭ КОКЮ-НАГЭ НИ Удар спереди; бросок «дыханием»: удар по локтю II	168	Раздел 4	
ЁКОМЭН-УТИ ХИДЗИ-АТЭ КОКЮ-НАГЭ Боковой удар в голову; бросок «дыханием»: удар по локтю (практикум)	170	ГОСИН ВАДЗА	
УСИРО РЁТЭ-МОТИ ХИДЗИ-АТЭ КОКЮ-НАГЭ Захват сзади обеих рук; бросок «дыханием»: удар по локтю (практикум)	172	ПРИЕМЫ САМООБОРОНЫ	
ТЭНТИ-НАГЭ Бросок «небо–земля»	174	УСИРО КАТАТЭ-МОТИ КУБИ-СИМЭ САНКЁ РЭНГЁ-ХО Захват одной руки сзади с замком шеи Обезоруживание с использованием третьего приема удержания	200
РЁТЭ-МОТИ ТЭНТИ-НАГЭ ИТИ Захват обеих рук; бросок «небо–земля» I	175	ТАНТО-ДОРИ СЁМЭН-ЦУКИ ХИКИ-КИМЭ — СОКУМЭН ИРИМИ-НАГЭ Отбор ножа: удар спереди; замок локтя/бросок входом сбоку	202
ХИДЗИ-СИМЭ Замок локтя	176	СЁМЭН-ЦУКИ КУБИ-СИМЭ Прямой удар в корпус спереди; замок шеи	204
МУНЭ-МОТИ; ХИДЗИ-СИМЭ НИ Захват спереди отворота доги; замок локтя II	177	КАТА-МОТИ СЁМЭН-ЦУКИ КОКЮ-НАГЭ Захват плеча и прямой удар спереди; бросок «дыханием»	205
КОКЮ-ХО ИТИ Метод управления дыханием I	178	ТАНТО-ДОРИ СЁМЭН-УТИ ИККЁ ОСАЭ Отбор ножа: удар спереди; первый прием удержания	206
КОКЮ-ХО НИ Метод управления дыханием II	181	ТАНТО-ДОРИ СЁМЭН-ЦУКИ СИХО-НАГЭ КУДЗУСИ Отбор ножа: удар спереди; бросок в четырех направлениях	207
КОКЮ-ХО САН Метод управления дыханием III	182	ТАНТО-ДОРИ СЁМЭН-ЦУКИ УДЭГАРАМИ-НАГЭ Отбор ножа: удар спереди; бросок с замком локтя	208
КОКЮ-ХО ЁН Метод управления дыханием IV	183	КЕН-ДОРИ СЁМЭН-УТИ ХИДЗИ-АТЭ КОКЮ-НАГЭ Отбор меча: удар спереди; бросок «дыханием»: удар по локтю	209
КОКЮ-ХО ГО Метод управления дыханием V	184	КЕН-ДОРИ СЁМЭН-УТИ КОСИ-АТЭ Отбор меча: удар спереди; бросок через бедра	210
СЁМЭН-УТИ КОКЮ-НАГЭ 1 Рубящий удар спереди; бросок «дыханием» 1	185	Раздел 5	
СЁМЭН-УТИ КОКЮ-НАГЭ 2 Рубящий удар спереди; бросок «дыханием» 2	186	ОГИ	
ЁКОМЭН-УТИ КОКЮ-НАГЭ Боковой удар в голову; бросок «дыханием»	187	СКРЫТЫЕ ПРИЕМЫ	
СЁМЭН-ЦУКИ КОКЮ-НАГЭ Прямой удар спереди в корпус; бросок «дыханием»	188	Демонстрация приемов мастером Годзо Сиодой	212
		Список додзё Международной федерации Ёсинкан айкидо (IYAF)	218

Раздел 1

ПРИНЦИПЫ АЙКИДО



Чем старше человек становится, тем больше слабеют его мышцы, тем труднее ему поднимать и толкать что-либо. В конце концов, существует предел физической силы, как бы ее ни развивать. Но сэнсэй Уэсиба нашел другой ее источник — дыхание. В сущности, все основано на естественных принципах: если человек применяет против вас силу, вы в ответ просто поглощаете ее, так что вам нет нужды самому прилагать какие-либо усилия.

Изречения Годзо Сиоды

ТЮСИН-РЁКЮ ЭНЕРГИЯ ЦЕНТРАЛЬНОЙ ЛИНИИ



Даже при сопротивлении укэ, когда прием теряет свою эффективность, фиксация бедер и поддержание прямой центральной линии позволят вам передать свою силу

Сохраняйте центральную линию прямой

Одна из основ айкидо — принцип сохранения прямой центральной линии туловища. Между тем у большинства людей она не прямая, даже при попытке стоять прямо. Но и в том случае, когда мы действительно стоим прямо, сконцентрировавшись на фиксации центральной линии, мы теряем над ней контроль, как только начинаем двигаться. При этом цель айкидо — развитие силы дыхания — становится недостижимой.

Сохраняя устойчивую центральную линию независимо от направления движения, мы добиваемся фокусировки силы. Создавая эту сфокусированную силу, мы обеспечиваем устойчивость, концентрацию энергии и силу дыхания.

Первый, и самый главный, метод развития сфокусированной силы — отработка базовой стойки (*камаэ*). Добившись стабильного центра в *камаэ*, вы сможете сохранять его и в дальнейшем, при выполнении приемов.



Сохранение центральной линии туловища позволит вам не терять равновесия, даже стоя на одной ноге

СЮТЮ-РЁКЮ СФОКУСИРОВАННАЯ СИЛА

Сила, развиваемая работой всего тела

Применяя физическую силу, мы обычно задействуем какую-либо определенную группу мышц. Однако в айкидо работают одновременно все мышцы: бедер, ног, коленей, живота и т. д. Они объединяются и фокусируются в одной точке, будь то предплечье, плечо или локоть, и поэтому развиваемая сила оказывается гораздо больше. Она называется *сютю-рёкю* или сфокусированная сила.

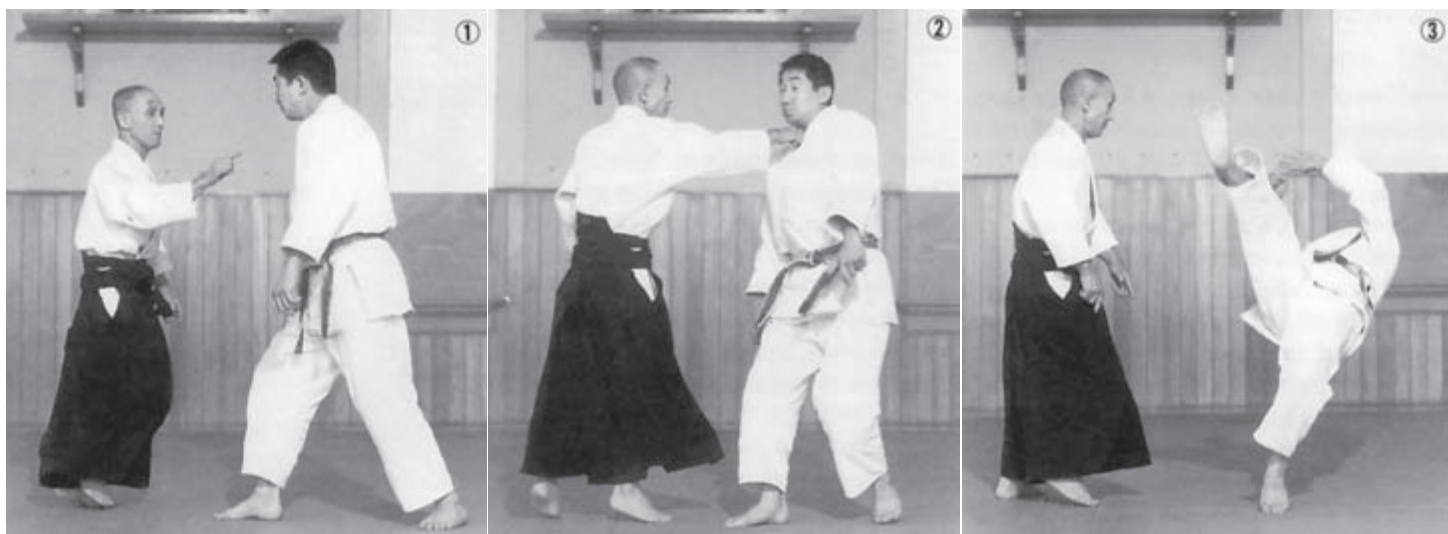
Если движение тела как единого целого не сфокусировано, развить такого рода силу невозможно. С помощью сютю-рёкю энергия всего тела сводится воедино и может быть направлена в одну точку. Если же какая-нибудь часть тела двигается не в унисон с остальными — слишком быстро или слишком медленно, — то концентрации не получится. Если все туловище движется как одно целое, то его сила становится силой центральной линии, сфокусированной в одной точке.

Другими словами, сютю-рёкю — это высшее проявление тюсин-рёкю.

Для создания сютю-рёкю очень важно не полагаться только на силу верхней части туловища. В противном случае поток энергии остановится, и вы не сможете создать сютю-рёкю. Поэтому очень важно, чтобы мышцы были расслаблены.

В приемах айкидо вся сила создается исключительно за счет этой сконцентрированной энергии. Цель тренировки базовых приемов состоит в том, чтобы развить способность создавать сютю-рёкю.

Источник сконцентрированной силы кроется... в большом пальце ноги. Когда мы прижимаем его к полу, энергия мышц переходит в бедра. Вы можете добавить ей ускорение пружинящим движением колена. Объединением этих действий создается очень мощный поток энергии. Именно поэтому так важно задействовать большие пальцы ног, например, при проведении приемов на коленях.



Пример сютю-рёкю. Сконцентрировав энергию, можно сразить противника даже указательным пальцем

КОКЮ-РЁКЮ СИЛА ДЫХАНИЯ

Объединение восприимчивости, дыхания и ритма

В момент, когда ваша сфокусированная сила контактирует с телом противника, важно правильное дыхание. Для этого необходимо научиться чувствовать себя «пустым». Вы должны избавиться от ощущения: «Я попытаюсь сделать

это... Я попытаюсь сделать то...» — и пребывать в спокойном состоянии. Только тогда вы сможете «прочитать» действия противника, понять, куда направлен поток его энергии, и естественным образом почувствовать направление собственной атаки.

Так вы будете в состоянии менять темп и ритм своих действий: не двигаться с одной и той же скоростью, а выбирать ту, которая соответствует ситуации. Ритм ваших движений — прямой результат того, как вы дышите. Вы создаете его, выдыхая тогда, когда требуется выдохнуть, и вдыхая тогда, когда требуется вдохнуть.

Объединение восприимчивости с правильным ритмом дыхания и движения создает кокю-рёкю, или силу дыхания. Вы как бы становитесь единым целым с противником, можете заставить его следовать за собой.

Для того чтобы овладеть кокю-рёкю, нет необходимости устраивать специальные тренировки, поскольку сила дыхания — это нечто вытекающее из ваших личных ощущений. В процессе тренировок вы сами поймете, что такое сила дыхания, и почувствуете ее. Это ощущение будет появляться все чаще, пока в конце концов не станет постоянным, — и тогда вы почувствуете то, что Морихэи Уэсиба называл «слиться со Вселенной».



КИ

Ки, или искусство равновесия

В айкидо часто используется термин *ки* (энергия), однако это слово имеет множество значений. При выполнении приемов айкидо *ки* — это результат соединения таких компонентов, как правильная стойка, центральная линия тела, дыхание, взрывная сила сфокусированной энергии, ритм и т. д., когда достигается высшее состояние совершенного равновесия. Можно сказать, что *ки* — это искусство равновесия.

В выражении «гармонизировать *ки*» термин «*ки*» означает восприимчивость по отношению к противнику, охватывая все, из чего складывается состояние партнера, то есть силу, скорость, координацию и ритм.

Продолжая тренироваться, вы разовьете в себе восприимчивость к атакам противника, в каком бы направлении он ни двигался и где бы ни фокусировал свою силу. Можно сказать, что эта способность «видеть или чувствовать энергию» является одной из главных целей тренировки.

Более глубокий смысл термина «*ки*» состоит в том, что это одновременно и сущность Вселенной, и то, что ею управляет. Достичь гармонии со Вселенной означает достичь абсолютно-го равновесия. «Айки», то есть «гармонизация энергии», предполагает отказ от собственного эго, подчинение естественному движению Вселенной. Достигнув этого, вы без труда приспособитесь к любой ситуации. Именно развитие этой гармонии приводит к настоящему пониманию айкидо.



ИРИМИ ВХОД

Движение, которое позволяет вам приблизиться к укэ

С помощью ирими, или входа, вы избегаете прямого столкновения с силой укэ, отклоняясь от линии приложения его силы и приближаясь к нему под «безопасным углом». Посредством

ирими вы можете переместить свое тело в безопасную позицию и одновременно с этим использовать силу противника для того, чтобы выполнить прием.

Важно сделать полшага вперед в самом начале атаки противника. Никогда не ждите, когда он ее закончит. Двигаясь вперед, вы увеличиваете силу укэ и, раскрываясь в точке приложения этой силы, повышаете эффективность своих действий. Кроме того, свое движение вперед вы должны начать с внешней стороны вектора атаки противника.



Двигаясь вперед, зайдите с внешней стороны вектора атаки противника и нанесите ему удар в подбородок (прием ирими-цуки)

КАЙТЭН ПОВОРОТ

Встречайте атаку укэ круговым движением

В сущности, в айкидо нет движений по прямой; его основу составляют круговые движения, которые позволяют перенаправлять силу противника, не сталкиваясь с ней. Кроме того, круговые движения позволяют вплотную приблизиться к нему, чтобы быстро выполнить прием. Встречая движение противника собственным круговым движением, вы можете полностью нейтрализовать его силу.



Различают два типа круговых движений: первый — когда мы находимся в центре, а противник поворачивается вокруг нас; второй — когда противник находится в центре, а мы движемся вокруг него. Круговое движение не всегда представляет собой правильную окружность; иногда это спираль или нечто вроде линии на поверхности мяча. Однако в любом случае это движение позволяет изменить направление силы, не прерывая потока энергии.

Для выполнения движения *кайтэн* очень важно надежно зафиксировать собственный центр тяжести. Если он неустойчив, вы не сможете сохранить устойчивость во время поворота. Удержание центра тяжести — еще одно условие плавного переноса веса тела с одной ноги на другую.

Выполнив вход, вы можете сопроводить его поворотом, чтобы вывести укэ из равновесия, а затем применить прием сёмэн ирими-нагэ



такое положение рук; нужна не одна тренировка, чтобы оно стало привычным.

Духовная энергия

Ваша духовная энергия должна быть устремлена вперед, но при этом необходимо сохранять «спокойное состояние ума», чтобы должным образом реагировать на любую атаку противника. Важно также не фокусироваться только на человеке, стоящем перед вами, а видеть и чувствовать все, что происходит вокруг.

Камаэ лицом к противнику

Когда вы стоите лицом к противнику, оптимальная дистанция между им и вами (*ма-ай*) должна составлять один татами, или примерно 1,8 метра. Такая дистанция может показаться слишком большой для работы без оружия, между тем она дает возможность сохранять инициативу.

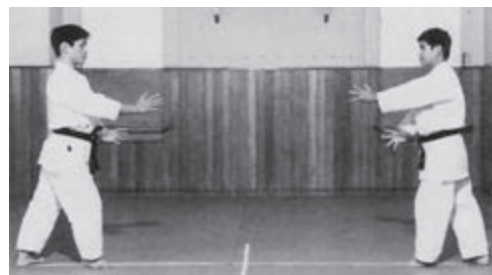
В данной стойке очень важна роль взгляда, то есть то, как мы смотрим на противника. Сфокусировав внимание на его глазах, но при этом не упуская из виду все его тело, мы сможем предугадывать его движения и правильно оценивать состояние его духа. Такое видение противника развивается в процессе регулярных тренировок.

Ай-ханми камаэ / Одноименная стойка



Противники стоят напротив друг друга в одинаковых камаэ. Правосторонняя одноименная стойка называется миги ай-ханми камаэ, а левосторонняя одноименная стойка — хидари ай-ханми камаэ.

Гяку-ханми камаэ / Разноименная стойка



Противники стоят напротив друг друга в разноименных камаэ. Положение, когда ситэ занял правостороннюю стойку, а укэ левостороннюю, называется миги гяку-ханми камаэ (правосторонняя разноименная стойка), а если ситэ выбрал левостороннюю стойку, а укэ правостороннюю — это хидари гяку-ханми камаэ (левосторонняя разноименная стойка).

ХИРИКИ НО ЁСЕЙ ИТИ СИЛА ЛОКТЯ I



В буквальном переводе с японского «хирики» означает «сила локтя». В айкидо под этим термином подразумевается сила дыхания, проявленная через действия локтями. Это базовое движение, с помощью которого мы учимся развивать силу дыхания. При движении I вперед и назад мы также учимся поднимать руки и выполнять рубящее движение вниз. Далее описывается движение с партнером.

- 1 Укэ приближается спереди по диагонали и обеими руками захватывает вашу руку, ту, что находится в верхней позиции, лишая возможности двигать ею. Если вы находитесь в миги-ханми камаэ, он крепко держит вас правой рукой, а его левая рука помогает захвату снизу.
- 2–3 Выдвиньте вперед правую ногу, начиная движение от бедер. Одновременно круговым движением вдоль центральной линии туловища поднимите вверх кисти, выдвигая руки так, словно тянете вперед локти.

Позиция укэ

Когда ситэ поднимает руки, ваши локти поднимаются.

- 4 Сместите центр тяжести вперед, чтобы он расположился над правым коленом, и, наклонившись вперед, подтяните выпрямленную левую ногу. Поднимите руки так, чтобы большой палец правой руки находился на уровне вашей головы, а большой палец левой был направлен в сторону вашего носа.
- 5–6 Подайтесь назад, скользящим движением сместив назад левую ногу, и круговым движением резко опустите руки. Подтяните правую стопу, возвращаясь в исходную стойку. Следите за тем, чтобы в этом положении центр тяжести не смещался назад. Повторите движение.