

## Школа, упражнения для колотушек

1. Базовая (учебная) прямая стойка
2. Базовая (рабочая) боковая стойка
3. Игра локтями, предплечьями, кистями
4. Базовые удары: прямой, косой, горизонтальный, восходящий по диагонали (два варианта), укол, комель-молот, комель-рычаг
5. Удары: одинарные, сдвоенные, строенные; рассекающие, точечные
6. Формы соприкосновений: разбивка, плетение, сваливание
7. Формы взаимодействия: увод, протяжка, мост, счистка, перебивка, нарезка, оплетение, хват
8. Базовые формы: парирующие (но атакующие по духу), нападающие
9. Базовая работа ног: подшаг, маятник, прыжок (всё вперёд, назад; ход по прямой линии или с уходом в сторону)
10. Парирование + контратака (постоянное нахождение рядом с атакой противника)
11. Атака + накат

\_\_\_\_\_...\_\_\_\_\_

## Колотушки - формы соприкосновения

\* Условное обозначение ПК – первый контакт

Во всех формах атака выполняется последовательно, разными руками три удара.

I. Плетение двумя руками + добавочный третий удар. Работают разные руки.

1) Атака - два удара – ПК односторонний снаружи. Третий удар – разбивка + мост.

2) Атака - два удара – ПК диагональный снаружи. Третий удар – разбивка + мост.

## II. Разбивка двумя руками.

1) Атака – два удара – ПК односторонний изнутри. Третий удар – плетение + мост.

2) Атака – два удара – ПК диагональ изнутри. Третий удар – плетение + мост

## III. Сваливание двумя руками.

1) Атака – два удара – ПК односторонний снаружи. Третий удар – разбивка + мост

2) Атака – два удара – ПК односторонний изнутри. Третий удар – плетение + мост

3) Атака – два удара – ПК диагональный снаружи. Третий удар – разбивка + мост

4) Атака – два удара – ПК диагональный изнутри. Третий удар – плетение + мост

## IV. Плетение одной рукой.

1) Атака – два удара – ПК односторонний снаружи. Третий удар – разбивка + мост

2) Атака – два удара – ПК диагональный снаружи. Третий удар – разбивка + мост

## V. Разбивка одной рукой.

1) Атака – два удара – ПК односторонний изнутри. Третий удар – плетение + мост

2) Атака – два удара – ПК диагональный изнутри. Третий удар – плетение + мост

## VI. Сваливание одной рукой

- 1) Атака – два удара – ПК односторонний снаружи. Третий удар – разбивка + мост
- 2) Атака – два удара – ПК односторонний изнутри. Третий удар – плетение + мост
- 3) Атака – два удара – ПК диагональный снаружи. Третий удар – разбивка + мост
- 4) Атака – два удара – ПК диагональный изнутри. Третий удар – плетение + мост

## VII. Комплексное плетение (А). Первые два парирования выполняются одной рукой

- 1) Атака – два удара – ПК односторонний снаружи. Третий удар – другая рука, разбивка + мост
- 2) Атака – два удара – ПК диагональный снаружи. Третий удар – другая рука, разбивка + мост

## VIII. Комплексная разбивка (А). Первые два парирования выполняются одной рукой

- 1) Атака – два удара – ПК односторонний изнутри. Третий удар – другая рука, плетение + мост
- 2) Атака – два удара – ПК диагональный изнутри. Третий удар – другая рука, плетение + мост

## IX. Комплексное сваливание (А). Первые два парирования выполняются одной рукой

- 1) Атака – два удара – ПК односторонний снаружи. Третий удар – другая рука, разбивка + мост
- 2) Атака – два удара – ПК односторонний изнутри. Третий удар – другая рука, плетение + мост
- 3) Атака – два удара – ПК диагональный снаружи. Третий удар – другая рука, разбивка + мост

4) Атака – два удара – ПК диагональный изнутри. Третий удар – другая рука, плетение + мост

X. Комплексное плетение (Б). Первые два парирования выполняются разными руками, третий удар - повторный

1) Атака – два удара – ПК односторонний снаружи. Третий удар – разбивка + мост

2) Атака – два удара – ПК диагональный снаружи. Третий удар – разбивка + мост

XI. Комплексная разбивка (Б).

1) Атака – два удара – ПК односторонний изнутри. Третий удар – плетение + мост

2) Атака – два удара – ПК диагональный изнутри. Третий удар – плетение + мост

XII. Комплексное сваливание (Б).

1) Атака – два удара – ПК односторонний снаружи. Третий удар – разбивка + мост

2) Атака – два удара – ПК односторонний изнутри. Третий удар – плетение + мост

3) Атака – два удара – ПК диагональный снаружи. Третий удар – разбивка + мост

4) Атака – два удара – ПК диагональный изнутри. Третий удар – плетение + мост

\_\_\_\_\_...\_\_\_\_\_

Колотушки - формы соприкосновения (Б)

Выполняется идентично варианту (А) - с тем отличием, что третий удар не противоположен.

Развитие темы форм соприкосновения заключается в противоборстве мостов, как способов перехвата инициативы (формы взаимодействия).

Продолжение развития темы заключается в добавлении к формам взаимодействия базовых форм, имеющих статус контратаки.

\_\_\_\_\_...\_\_\_\_\_

Завершается работа по базовым формам А и Б свободной практикой.

\_\_\_\_\_...\_\_\_\_\_

Базовые формы для колотушек

(продолженная атака)

Возможно способствующее подключение второй руки

1. О. У. + обводной
2. О. У. + отхлест
3. О. У. + протяжка первой (ударной) рукой
4. О. У. + оплетение
5. О. У. + восьмёрка (восходящая), (четыре движения); выполняется как одной рукой, так и двумя, в единой комбинации
6. О. У. + восьмёрка (нисходящая), (четыре движения); выполняется как одной рукой, так и двумя, в единой комбинации
7. О. У. + укол
8. О. У. + циркулярка (три круговых движения: вихревое ударное движение, выполняемое по замкнутому кругу; возможна последовательная комбинация двух рук одновременно)
9. О. У. + протяжка второй (опорной) рукой
10. О. У. + рычаг комелем (основанием рукояти)
11. О. У. + журавль (восходящий полёт колотушки ноком вверх □ вниз по одной линии)

12. О. У. + прыжок ногом (накат: повторный удар ногом, используя, как замах, волнообразное, скрытое движение вперёд комелем)
13. О. У. + молот комелем (удар основанием колотушки тычком, сверху вниз)
14. О. У. + метёлка (четыре движения) – одна рука

Базовые формы для колотушек

(парирование – контратака)

1. Крест + ... (усиленное парирование атаки, одновременно выполняемое двумя наклонными, скрещенными по центру активности колотушками)
  2. Треугольник + ...
  3. Параллель + ...
  4. Перебивка + ...
  5. Встреча + ... (защита опережением)
  6. Блок + ... (усиленное парирование атаки, одновременно выполняемое двумя, скрещенными со смещением центра активности колотушками)
  7. Вышибала + ... (удар по пальцам или кисти руки противника, держащей колотушку, с целью выбить её из руки)
  8. Насечка + ...
  9. Пересечение + ... (последовательно выполняемые удары двумя колотушками одновременно посредством схождения и расхождения по горизонту или под углом скрещивающихся боевых линий)
- \* Сюда включаются все движения блока «Продолженная атака» (хотя в первый блок не входят 9 форм «Парирование-контратака»)

П. Л. Веденин, 12.05.14, 29.06.14