

Атака

В этом искусстве нет ничего особенного.

Принимайте вещи такими, какие они есть.

Бейте рукой, когда нужно ударить рукой;

бейте ногой, когда нужно ударить ногой.

Атакуйте!

В джиткундо мало прямых атак. Практически все нападающие действия идут либо после финтов, либо в форме контратаки, после того как атака противника захлебнулась или уведена в сторону. Это требует быстрого маневрирования, искусства финтов, умения «водить» противника, планирования боя.

СУЩЕСТВУЕТ ДВА ОСНОВНЫХ МОМЕНТА ДЛЯ АТАКИ:

- 1) когда мы сами выбираем время для атаки;
- 2) когда момент атаки зависит от движения противника или провала какого-то его действия.

Если боец достаточно сконцентрирован, чувствует момент атаки и действует быстро и решительно, шансы на успех у него достаточно велики.

Шансы на успех будут даже больше, если, начиная прямую атаку, противник убирает руку с линии, куда вы хотите атаковать. Это очень важно.

**Сохраняйте
вашу энергию,
но атакуйте
решительно,
уверенно
и целенаправленно.**

ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ПРОЦЕСС АТАКИ ВЫГЛЯДИТ СЛЕДУЮЩИМ ОБРАЗОМ:

1. **Оценка.** Оценка — это умственный акт, который можно разделить на две части:
 - а) **объективная:** например, оценка правильного расстояния между противниками или появление открытых для атаки мест.
 - б) **инстинктивная:** чувство, что противник будет сейчас атаковать или отступить.
2. **Решение.** Это также умственный акт, но нервы и мышцы возбуждены и готовятся к действию. На этой стадии боец решает, как атаковать. Например, будет ли это прямая атака с короткой дистанции или сложная атака с длинной дистанции? Так или иначе, он может атаковать с каким-то скрытым намерением, любым путем, который, по его мнению, принесет успех.
3. **Действие.** Мозг дает мышцам приказ действовать, но даже во время выполнения этого приказа боец должен быть готовым прерваться, контратаковать и так далее. Таким образом, очевидно, что умственная и физическая готовность должны поддерживаться на протяжении всего боя.

Сохраняйте вашу энергию, но атакуйте решительно, уверенно и целенаправленно.

ПЕРВИЧНАЯ И ВТОРИЧНАЯ АТАКИ

Первичная

Инициатор этой атаки — вы сами. Атакуйте с намерением выиграть, используя темп, обманные маневры и силу.

Темп: прямую атаку делают броском вперед без какой-либо попытки скрыть направление атаки, чтобы поразить противника со стопроцентной точностью и на высокой скорости прежде, чем он сможет ее парировать.

Обман: можно использовать косвенную атаку, чтобы обмануть и обойти противника в первой половине удара. Атаке может предшествовать финт, чтобы противник мог подумать, что вы собираетесь ударить во вполне определенную линию. Его парирование с целью защитить эту линию вы можете обойти и завершить атаку по другой линии.

Сила: находя противника прикрытым, вы атакуете его руку с достаточной силой, чтобы отбросить ее в сторону и открыть место для удара рукой, ожидающей этого момента.

Вторичная

Эти атаки предназначены для того, чтобы лишить противника маневра или отбить начатую им атаку на той или иной стадии выполнения.

Атаки на приготовление используют для того, чтобы связать движения противника прежде, чем он начнет осуществлять свои планы.

Атаки на развитие — это принципиально «временные» атаки. Определив, в какую линию идет атака противника, вы перехватываете его руку, как только он начинает атаковать, и встречаете его контрударом.

Атаки на завершение делаются после того, как противник вышел «на линию огня» и бросился на вас. Ответные атаки делают из позиции парирования, как только первоначальная атака противника была уведена в сторону. Их можно обрушить тогда, когда противник завершит бросок, выпрямив руку, или во время его возвращения. Но они, почти все без исключения, не сопровождаются движением ног.

Ловушки, или фальшивые атаки, можно использовать как подготовку для вторичных атак. Они делаются с намерением не поразить противника, а только вовлечь его, скажем, в атаку по желаемой линии, чтобы смутить его сильным парированием и вывести на эффективный ответ.

Атаки на завершение делаются после того, как противник вышел «на линию огня» и бросился на вас.

Такие атаки не делаются с сильным выпадом, поскольку все, что требуется в этой ситуации, — это легкое движение ноги.

Выбор удара производится в соответствии с действиями противника, который оставляет открытыми отдельные части тела, используя те или иные приемы.

Против соперника, который, рассчитывая на контратаку, открывается или делает неумелые движения, особенно эффективны останавливающие удары ногой по выдвигающимся вперед частям тела или открытому месту.

Наблюдательный боец не будет упрямо продолжать удары, не приносящие успеха. Многие бойцы приписывают провалы атакующих ударов скорее недостатку скорости, чем их неправильному выбору. Профессионалы понимают ситуацию лучше.

Поэтому нужно внимательно изучать каждого противника, его стиль, тактику и каданс, прежде чем окончательно планировать свои действия, включая и выбор удара.

Разумный боец не боится менять тактику, чтобы выбрать правильные удары в зависимости от противника.

Бойцов можно разделить на две основные категории: «механических» и «интеллектуальных». Механическому бойцу легко дать совет, так как его боевые и тактические приемы — это результат механических повторений ударов, освоенных на уроках чисто автоматически, без умственных заключений почему, когда и как. Рисунок его боя всегда будет следовать одной и той же модели.

Разумный боец не боится менять тактику, чтобы выбрать правильные удары в зависимости от противника. Сразу должно быть ясно, что на решение бойца использовать определенный удар должны влиять приемы, применяемые противником, и его метод ведения боя.

Постоянная позиция ожидания, живое, контролируемое парирование, рассчитанная простая атака, инстинктивно чувствуемые и хорошо регулируемые продвижения и отступления, стремительный бросок и быстрое устойчивое возвращение — все это должно быть тщательно изучено. Овладейте соответствующим нервно-мышечным чувством всех этих элементов, чтобы они выполнялись на уровне рефлекса, а вы могли сосредоточить внимание на противнике, его обманных действиях, занимались поиском адекватных ответов на его атаки и защиты. Отработанную точность базовых движений должна сопровождать свобода их выполнения, равновесие и уверенность.

Чтобы атаковать, вы должны изучить слабые и сильные места противника и использовать первые, тщательно избегая последних.

Например, если ваш противник хорошо владеет парированием, атаке должны предшествовать обманные удары, давление или финты, которые могут дезорганизовать любое его парирование.

Все атакующие движения должны быть как можно незаметнее, то есть с наименьшим отклонением руки, чтобы не вызвать реакцию противника. Осторожность требует, чтобы атака завершалась с прикрытием или дополнительным усилением ее любой другой защитной тактикой, насколько это возможно.

Форма атаки обычно диктуется формой защиты, применяемой противником. Другими словами, в поединке между противниками одинакового уровня атака редко будет успешной до тех пор, пока она не обманет или не раскроет защиту. Например, атака, сделанная круговым движением, не достигнет успеха, если противник встречает ее простым или боковым движением в парировании. Поэтому существенным фактором успеха атаки будет умение правильно предугадать реакции противника. Ваш окончательный выбор удара должен основываться на наблюдениях за реакциями противника, его привычками и предпочтениями.

Опасно пускаться в сложные комбинированные атаки, если в них есть переходы, во время которых противник может сделать останавливающий удар.

Чем сложнее атака, тем больше шансов нарваться на неожиданное атакующее движение, выполненное в чередке действий защитных. Совершенная атака должна оставаться простой, какие бы ни были приняты формы ее приготовления.

Совершенная атака должна оставаться простой, какие бы ни были приняты формы ее приготовления.

Подготовка атаки

Когда противник старается сохранять дальнюю дистанцию, попытка сблизиться должна быть «прикрыта» каким-либо действием, привлекающим его внимание. Такими действиями могут быть:

- 1) изменение дистанции;
- 2) атаки на ближние мишени (обычно на ведущую ногу, выставленную вперед руку, пах);
- 3) комбинация двух первых;
- 4) комбинация беспокоящих атак.

Бойцы прибегают к подготовке к атаке в надежде получить желаемую реакцию противника.

Подготовка атаки — это действия атакующего с целью создать открытые места для последующего нападения. Подготовка атаки обычно состоит из движения, которое отводит ведущую вытянутую руку противника, изменяет дистанцию или создает желаемую реакцию для раскрытия.

Агрессивного противника можно привести на желаемую дистанцию, отступая назад укорачивающимися шагами. Осторожного противника — серией шагов вперед-назад различной длины.

Бойцы прибегают к подготовке к атаке в надежде получить желаемую реакцию противника, когда с помощью финтов этой цели достичь не удалось.

Финты, предшествующие ударам, или обманные движения руки могут снизить уверенность защищающегося и заставить предпринять защитные действия против его воли. Это позволит затем эффективно атаковать.

Обманные удары и связывания либо зафиксируют руку противника на определенной линии, заставляя его напрягаться и замедляя реакцию, либо вынудят спешно парировать или парировать с меньшим контролем, чем он намеревался. Какова бы ни была реакция, она может открыть путь к успешной простой атаке.

Во время отведения или захвата руки возможность успешного останавливающего удара со стороны противника ограничивается. Точно так же в качестве предварительного шага очень эффективен выпад на ногу противника.

Расставляя ловушку для противника, следите, чтобы линии его возможных атак оставались или прикрытыми, или «смазанными» за счет раскачиваний корпуса, или защищенными иными способами. Движения должны быть жесткими. Используйте любую представляющуюся возможность, чтобы по ходу своих «скрывающих» действий нанести встречный или упреждающий удар.

Захват руки, сбив или давление на руку противника может сделать для него парирование невозможным. Наблюдайте за его нейтрализующими действиями. Если ему постоянно удастся вас нейтрализовать, остановите его встречным ударом, применив сначала финт, а затем атаку с захватом.

Когда шаг вперед и действие на руку противника делаются одновременно, это называют комбинированной подготовкой. Ее успех зависит от совершенной координации рук и ног. Следует уделить много времени изучению этого типа действий.

Тренируйте экономичные захваты-ловушки, чтобы лишить противника подвижности или вызвать его реакцию, а затем нанести мощный удар рукой или ногой в жизненно важную область.

Продвигаясь вперед для подготовки атаки, обращайтесь особое внимание на равновесие и контроль ног, чтобы вы могли при необходимости остановиться с минимальным усилием. Короткие быстрые шаги придают телу большую стабильность, поскольку центр тяжести при них перемещается на меньшее расстояние, чем при длинных стремительных шагах. Не бросайтесь на противника, выигрывайте и сохраняйте дистанцию в спокойной и точной манере.

Если атака с подготовкой повторяется слишком часто, она вызовет скорее останавливающий удар, а не парирование. Поэтому, когда вы используете атаку с подготовкой, начинайте ее очень экономично, никогда не открывайте линию больше, чем это необходимо для того, чтобы заманить противника в ловушку. Старайтесь сократить время, когда вы находитесь в уязвимом положении.

Помня, что подготовка и атака формируют один плавный поток и в то же время это два отдельных движения, боец будет способен принять меры предосторожности против возможных контратак.

Тренируя подготовку, ученик должен выполнять ее с противодействием противника, изменениями в этом противодействии и с использованием финтов.

**Не бросайтесь
на противника,
выигрывайте
и сохраняйте дис-
танцию в спокойной
и точной манере.**

Простая атака

Все прямые и не прямые атаки, образованные одним движением, называются «простыми атаками», потому что их задача — достичь мишени по самому прямому пути.

Прямая простая атака делается в переднюю или противоположную линию, провоцируя противника на удар или поймав его в момент уязвимости.

Косвенная простая атака — это единственное движение, первая половина которого вызывает какую-либо реакцию противника, тогда как вторая половина может быть завершена в открывшуюся линию на стороне, противоположной первоначальной линии боя.

У любого удара больше шансов быть успешным, если он делается, как только «линия огня открывается», а не тогда, когда она закрывается.

Атака в открытую линию получает выигрыш во времени, так как действие противника выполняется на противоходе или же он мгновенно должен его изменить, чтобы защититься.

Обманывая противника, рука нападающего обычно делает полукруговые или круговые движения.

Косвенная атака довольно часто используется при выходе или контр-выходе из боя для того, чтобы достичь открытой линии противника.

Выход с «линии огня» — это одно движение, уводящее руку с линии контакта на противоположную линию и атакующее с закрытой линии в открытую. Правильно рассчитать это движение для выполнения атаки можно в том случае, если в течение какого-то времени защита движется в направлении, противоположном атаке. Именно в то время, когда рука противника пересекает вашу линию удара, надо начинать ваше атакующее действие. Такая же схема движений действует и для бойца, который постоянно выходит из контакта и возвращается в него.

Примечание. Дополните выход из контакта парированием, ударом в «линию огня», движением головы, изменением уровня, движением корпуса и т. д.

Переходя с высокого на низкий уровень и наоборот, атаки проводят, нанося удар по диагонали через линию сцепления с противником.

Ниже даются два типа простых атак и движений противника, с которыми они должны быть сопряжены во времени. Воспринимайте их как упражнения, к которым следует регулярно возвращаться.

1. Прямая атака на:
 - а) отсутствие контакта;
 - б) сцепление;
 - в) изменение сцепления;
 - г) шаг вперед, возможно, в комбинации с действиями, указанными выше.
2. Непрямая атака с выходом на:
 - а) удар;
 - б) сцепление;
 - в) изменение сцепления;
 - г) первые три, выполненные с шагом вперед.

Контрразрыв — это движение, которое соответствует изменению сцепления или контрпарированию. Его объект должен сделать круговое обманное движение, а не боковое, что сделает возможным выход

Косвенная атака довольно часто используется при выходе или контр-выходе из боя для того, чтобы достичь открытой линии противника.

с «линии огня». В отличие от полного разрыва контакта по своей инициативе, контрразрыв не означает полного ухода с «линии огня», а только переход на другую линию.

Пример: атакующий входит в контакт с противником по шестой линии (высокая внешняя линия). Защищающийся уходит круговым движением на противоположную линию. Атакующий следует за ним по дуге, проводит руку защищающегося обратно к начальной линии и атакует.

Помните, что большинство людей слабы в нижней линии. Почаще направляйте простые атаки, выходы и контрвыходы из контакта по нижней линии. Не забывайте также о защите, когда атакуете.

Если вы хотите извлечь выгоду из любого вида атаки, следует учитывать привычки и предпочтения противника. Успех простой атаки, прямой или косвенной, лежит именно в правильном выборе. Атака должна соответствовать движению, которое делает или может сделать противник. Таким образом, опасно атаковать как попало, просто с тем, что придет в голову.

Успех простой атаки зависит от правильного расчета времени движения, которое должно естественно сочетаться с кадансом движений противника. Естественно, если вам самим до этого не удалось навязать ему свой темп.

Простые атаки начинают в пределах дистанции, куда предположительно должен прийти противник (если ваш расчет правильный). Не оставляйте ему времени на отступление с парированием. Чтобы быть в безопасности, заставьте противника сделать шаг вперед в пределах боевого расстояния и ударьте его во время движения или когда он переносит вес тела вперед.

Используйте «наивно прерываемый ритм». Подготавливая атаку, концентрируйтесь на определении места удара. Расстояние и момент удара при этом должны определяться автоматически.

Чтобы быть уверенным в успехе простой атаки, координируйте все ее элементы так, чтобы она была достаточно мощной. Сохраняйте постоянную свободу движений, развивайте взрывную скорость ударов и плавную скорость перемещений. Расслабляйтесь! Любое напряжение при атаке (даже при условии верно подобранной дистанции) даст вам шанс лишь на короткое судорожное движение, заставит двигаться слишком быстро или заранее сообщит противнику о вашем намерении. Вспоминать об этом никогда не будет лишним. Расслабление принесет плавность, точность и скорость. Не забывайте об этом никогда.

**Таким образом,
опасно атаковать
как попало, просто
с тем, что придет
в голову.**

Перед началом атаки — стойте свободно, но пребывайте в готовности. Начиная из нейтрального состояния, будьте экономичными: используйте только одно непрерывное движение.

В момент атаки — извлекайте из движения максимальную пользу. Придерживайтесь наиболее прямой линии. Сама атака должна быть жестко прикрыта.

После атаки — используйте быстрое естественное движение назад, возвращайтесь в исходную позицию с согнутыми коленями.

Многokrатно тренируйте экономичный вариант инстинктивного начала атаки, скорость и глубину проникновения. Помните, что ускорение можно увеличить, если над ним работать постоянно и упорно. Механическое повторение — основа этого навыка. Делайте двести-триста атак в день, раз за разом увеличивая их скорость.

Важно понимать, что никакой объем теоретических знаний не в состоянии компенсировать недостаток ударной мощи, а мощный удар останется обесцененным до тех пор, пока он не будет быстрым, точным и не станет наноситься в строго выверенный момент времени.

Ничто так не беспокоит противника, как разнообразие ваших атак и защит.

Таким образом, первый шаг — научиться бить рукой или ногой совершенным образом, включая в удар все части тела. Удары следует изучать в сочетании с работой ног во время перемещений.

Ничто так не беспокоит противника, как разнообразие ваших атак и защит. Кроме того, это облегчает физическое напряжение, поскольку нагрузка постоянно смещается с одной группы мышц на другую.

Точно так же нет ничего более опасного, чем вялая атака. Пусть ваши атаки выполняются стремительно, четко и строго в соответствии с вашими намерениями.

Атакуя, вы должны выглядеть агрессивным и смелым, как дикий зверь, но не становиться при этом безрассудным в своем желании оказать моральное давление на противника. Имейте глаз орла, хитрость лисы, ловкость и осторожность кошки, агрессивность и неистовость пантеры, молниеносную ударную мощь кобры и стойкость мангуста.

Простая атака не всегда будет успешной против любого соперника. Придется изобретать также другие средства. Изучайте как можно больше вариантов защитных движений и как можно больше вариантов нападений. Тогда вы сможете приспособиться к различным стилям и будете чувствовать себя уверенно, когда встретитесь с ними.

Комбинированная атака

Соперникам, равным по скорости и силе, чей расчет дистанции верный, провести прямую атаку чрезвычайно трудно. Бойцу приходится думать, как сократить дистанцию и одновременно выиграть время. Он может это сделать, используя комбинированную атаку.

Комбинированные атаки состоят более чем из одного действия и могут начинаться финтом, подготовкой на руку или предварительной атакой на ближнюю мишень, за которой немедленно следует реальная атака.

Первое движение в комбинации должно начинаться из стойки со слегка согнутыми коленями, экономично, плавно, не выдавая противнику своих намерений.

В основном комбинированные атаки — это сочетания четырех форм простых атак: прямых ударов, простых выходов, контрвыходов и перекрестных обходов.

Сложность комбинированной атаки прямо связана со способностью противника отражать атакующие движения. Выбирая удары для комбинированной атаки, следует учитывать, что успех будет зависеть от правильного передвижения и формы парирования (ведущей или сторожевой рукой, бокового или кругового), которое будет применять противник в ответ на финт или первую атаку. Поэтому перед применением комбинированной атаки стоит понаблюдать и составить некоторое представление о предпочитаемых противником реакциях.

Финты должны быть достаточными, чтобы воздействовать на противника необходимым образом. Применяйте минимальный набор финтов, действительно необходимых для достижения успеха. Чем больше усложнена форма комбинированной атаки, тем меньше шанс на ее успех. Опасно нападать атакой, состоящей более чем из двух финтов.

Простые комбинированные атаки, то есть такие, которые включают в себя только один финт или предварительное агрессивное движение (на два счета, вверх-вниз и т. п.), будут иметь больше шансов на успех, если их начинать во время подготовки противника к своей атаке, в частности на его шаге вперед.

Комбинированные атаки могут оказаться бесполезными, если они плохо рассчитаны во времени или для их проведения выбираются не слишком удачные моменты.

Комбинированные атаки могут оказаться бесполезными, если они плохо рассчитаны во времени или для их проведения выбираются не слишком удачные моменты.

Многие комбинированные атаки часто срываются из-за того, что атакующий, чересчур увлекаясь ходом поединка, забывает о том, что необходимо регулировать скорость своих финтов таким образом, чтобы они приходились как раз перед нападающим движением. Таким образом, очень важно своевременно распознать каданс и основные предпочтения противника в защите и атаке.

КОМБИНИРОВАННЫЕ АТАКИ МОГУТ БЫТЬ:

- 1) *резкими* (короткими и быстрыми комбинациями);
- 2) *нерезкими* (длинными проникающими комбинациями).

Не во все удары удастся вкладывать максимум силы. Вот почему некоторые из них приходится усиливать дополнительно. Для этого и существуют комбинации.

Приготовьтесь к различным способам проведения комбинаций и будьте способны к их перемене по ходу выполнения.

**Очень важно
своевременно
распознать каданс
и основные
предпочтения
противника в защите
и атаке.**

ВО ВРЕМЯ ПЕРЕРЫВОВ В КОМБИНАЦИЯХ ВСТАВЛЯЙТЕ:

- 1) *незавершенные движения*, чтобы отвлечь противника, улучшить позицию или ход выполнения комбинации;
- 2) *легкие жесты* без нарушения общего равновесия в процессе выполнения комбинации (щелчки пальцами, «мельтешение» пальцами, удары тыльной стороной руки, удары ладонью).

Применяйте двойные прямые удары против уставшего соперника или соперника с медленной работой ног.

НЕКОТОРЫЕ КОМБИНАЦИИ ИЗ БОКСА (ПРЕДВАРЯЕМЫЕ ФИНТАМИ):

- 1) правый джэб — левый перекрестный (один-два);
- 2) правый джэб — правый апперкот;
- 3) правый джэб — левый накрест/правый хук;
- 4) правый джэб — правый апперкот/правый хук;

