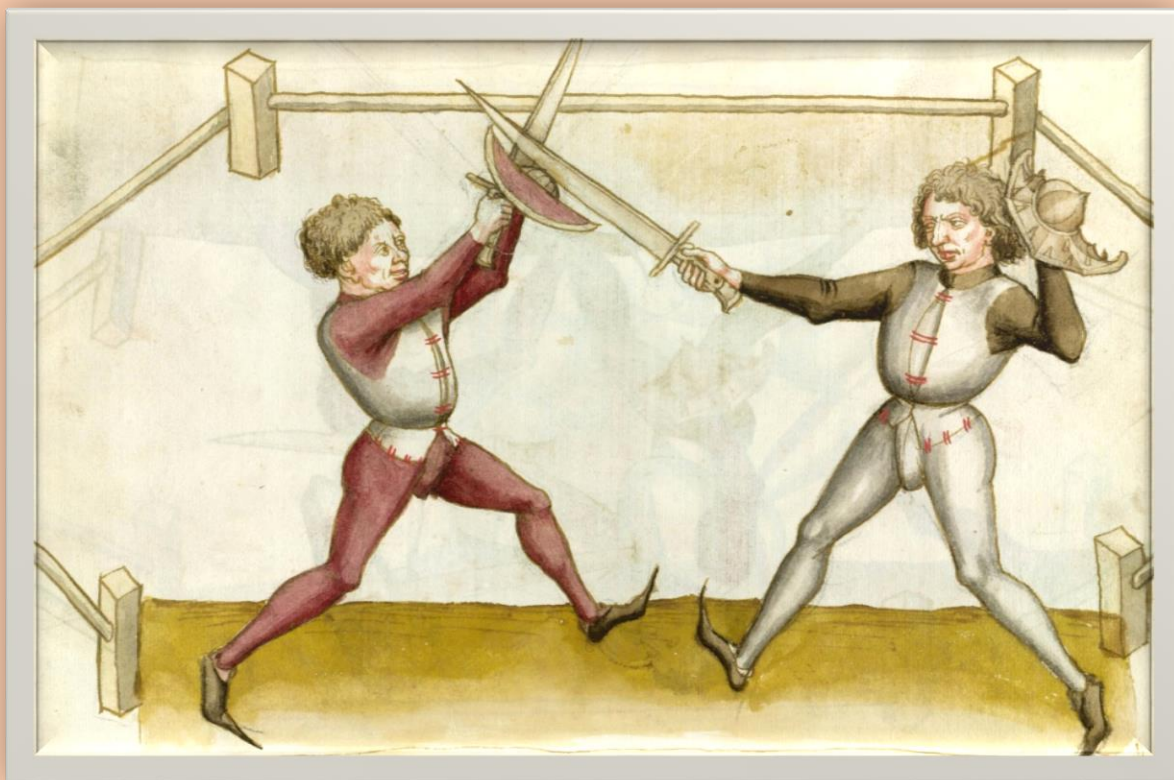


УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОТРАБОТКИ БАЗОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИКИ БОЯ НА МЕЧЕ И БАКЛЕРЕ



УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

СОДЕРЖАНИЕ

Шагистика.....	3
Дистанция.....	4
Время.....	5
Удары и уколы из стоек.....	6
Смещения и защиты.....	9

ШАГИСТИКА (BEINARBEIT).

1.1. Типы шагов

- Tritt - Простой (сначала передняя, затем задняя),
- Schritt - линейный проходящий,
проходящий со сменой линии,
проходящий со сменой линий и разворотом к противнику.

1.2. Алгоритм выполнения упражнений.

- Отработка шага до стены зала лицом вперед и обратно спиной вперед в стандартной стойке по 2 прохода. Смена передней ноги и еще 2 прохода.
- Отработка шага с его увеличенной частотой (4 прохода).
- Отдых
- Отработка шага в глубокой стойке (4 прохода).
- Отработка шага в стандартной стойке на максимальной скорости с сохранением техники шага (4 прохода).
- Отдых
- Следующий шаг по такому же алгоритму (если необходимо).
- Чередование разных типов шагов (если необходимо).

ДИСТАНЦИЯ (MENSUR).

2.1. Типы дистанции:

- Weite Mensur - дальняя (необходимо два шага для достижения цели удара),
- Mittlere Mensur - средняя (один шаг до цели),
- Nahe Mensur - ближняя (необходимо только движение рукой),
- Enge Mensur - сверхближняя-клинч (работа оружием затруднена - переход в борьбу).

2.2. Упражнения

- Ученик-группа. Перед группой выходит один боец. Встает лицом к ученикам в стойку. двигается в перед-назад с разной скоростью используя разные шаги. Задача группы держать одну и ту же дистанцию с ведущим учеником. Каждые 30 секунд происходит его смена.

- "Салки" (Ученик-ученик). Ученики работают в парах. Между учениками расстояние на котором они могут соприкоснуться кончиками пальцев вытянутой руки ведущей стороны. Оба ученика двигаются. Один из них ведет, другой пытается держать заданную дистанцию. Ведущий в паре ученики старается хлопнуть своего оппонента по плечу рукой, ловя его на ошибках в передвижении. Раунд длится от 30 секунд до 2 минут. Затем происходит смена ролей. После второго раунда идет рокировка в парах.

Возможно вариации с использованием оружия, защитного снаряжения и разными поражаемыми зонами. Работа на средней дистанции.

- "Только вперед" (Ученик-ученик). Ученики работают в парах с оружием и в защитном снаряжении. Один из учеников стоит на месте. Он не может двигаться назад, а вперед может сделать лишь один шаг (заранее обговаривается какой именно). Второй ученик, находясь на дальней дистанции, медленно приближается к стоящему неподвижно оппоненту. Первый ученик должен атаковать обговоренное открытие, когда второй войдет в дистанция удобную для совершения атаки с шагом. Если первый ученик прозеваet вход второго в дистанцию атаки, второй имеет право атаковать его в обговоренное открытие. Возможно вариации с развитием атаки, контратаками и защитами после атак. Время не ограничено. Возможные удары и открытия: Верхний удар в верхние/нижние открытия, Укол в верхние открытия, нижний удар в нижние открытия.

ВРЕМЯ

3.1. Типы времени.

Важно помнить, что существует четыре правильных времени при совершении удара либо укола:

- время руки
- время руки и тела
- время руки, тела и ноги
- время руки, тела и ног.

Любое атакующее действие начинает рука, затем подключается корпус, после него нога.

3.2. Упражнения.

- Стойка гнева или правое плечо, левая нога впереди. Боец совершает простой верхний вертикальный удара без шага одной лишь рукой. Важно следить за правильным разгоном оружия, скоростью и импульсом удара. 5-10 раз, затем смена ноги и повторение.

Левая нога снова впереди, но теперь к движению рукой добавляется передача импульса корпусом. 5-10 раз, затем смена ноги и повторение.

Левая нога снова впереди, удар совершается с проходящим шагом. 5-10 раз.

Правая нога впереди, удар совершается с простым шагом вперед. 5-10 раз.

Важно следить за последовательностью начала движения частей тела: рука-корпус-нога.

УДАРЫ И УКОЛЫ ИЗ СТОЕК

4.1. Типы стоек:

- Unterm Arm (под рукой),
- Brust (грудь),
- Zornhut (стойка гнева),
- Rechte Schulter (правое плечо),
- Ochs (бык),
- Vorderer Langort (передний лангорт),
- Unterer Langort (нижний лангорт).

4.2. Типы ударов:

- Oberhau - верхний (диагональный левый и правый, вертикальный),
- Unterhau - нижний (диагональный левый и правый),
- Mittelhau -средний (горизонтальный левый и правый),
- Kreuzhau - скрестный удар,
- Krumphau - удар крюк,
- Zwerchhau - разбивающий удар.

4.4. Упражнения:

а) Вертикальный удар.

- Стойка гнева или правое плечо, левая нога впереди. Отработка простого верхнего вертикального удара без шага. 5-10 раз, затем смена ноги и повторение. Левая нога снова впереди, но теперь удар с проходящим шагом. 5-10 раз. Баклер следует за кистью. Задача закидывать меч за баклер противника, атакуя его лоб или макушку.

б) Левые удары.

- Стойка Под рукой, правая нога впереди. Отработка ударов: верхний левый, средний левый, нижний левый. Каждый удар выполняется от 10 до 15 раз. Затем те же удары, но с одновременным проходящим шагом левой ногой вперед со сменой ведущей стороны. Баклер на прямой, но не выключенной руке. В конце каждого удара правая кисть находится у баклера. 10 -15 повторений.

- Стойка Грудь, правая нога впереди. Меч ныряет вниз и оказывается с левой стороны, в это время боец делает проходящий шаг левой ногой и атакует верхним левым диагональным ударом. Кисть в конце удара закрыта баклером. 10 -15 повторений.

с) Правые удары.

- Стойка Гнева, левая нога впереди. Отработка ударов: верхний правый, средний правый на месте. Каждый удар выполняется от 10 до 15 раз. Затем те же удары но с одновременным проходящим шагом правой ногой вперед со сменой ведущей стороны. Баклер на прямой, но не выключенной руке. В конце каждого удара правая кисть находится у баклера. либо после верхнего удара
- Стока Бык, левая нога впереди. Боец с проходящим шагом правой ногой бьет верхний удар разворачивая меч над головой в нижнее/верхнее открытие оппонента.

d) Диагональные удары

- Стойка Под рукой, правая нога впереди. Боец наносит левый верхний удар с проходящим шагом. Кисть проходит через баклер на правую сторону и останавливается у бедра. Затем рука поднимается в положение Стойки Гнева. Совершается верхний правый удар с проходящим шагом, меч уходит на левую сторону в Стойку Под рукой. Комбинация повторяется от 10 до 15 раз.

е) Средние удары.

- Стойка Под рукой, правая нога впереди. Боец бьет левый средний удар с проходящим шагом. Кисть проходит через баклер на правую сторону и останавливается у бедра. Затем рука поднимается в положение Стойки Гнева. Совершается верхний средний удар с проходящим шагом, меч уходит на левую сторону в Стойку Под рукой. Комбинация повторяется от 10 до 15 раз.

f) Скрестный удар.

- Стойка Гнева, правая нога впереди. Совершается правый верхний диагональный удар, в момент окончания удара правая кисть находится рядом с левой кистью, держащей баклера. Без замедления острие меча ныряет вниз назад, описывая дугу. Через левую сторону без выхода правой кисти из-под защиты баклера совершается левый верхний удар, затем меч возвращается в положение Стойки Гнева. Комбинация повторяется от 10 до 15 раз. После выполняется та же комбинация, но уже с проходящими шагами на каждый удар и сменой ведущих сторон.

g) Разбивающий удар.

- Стойка гнева, левая нога впереди. Из этой стойки боец наносит средний удар по левой стороне противника, шагая правой ногой вперед. Кисть останавливается у баклера. Затем острием меча возвращается назад,

проходит над головой, в это время боец разворачивает клинок и левой стороны наносит разбивающий удар в горизонтальной плоскости длинным лезвием, держа большой палец на плоскости клинка. Этот удар сопровождается шагом левой ногой вперед сторону. Повторяется 10 -15 раз. Также можно добавить разбивающий удар в левое верхнее открытие коротким лезвием с шагом правой ногой. Комбинация "правый средний - левый разбивающий - правый разбивающий" повторяется 5 - 10 раз.

h) Удар-крюк.

- Стойка гнева или правое плечо, левая нога впереди. Большой палец лежит на плоскости клинка. Удар начинается как простой верхний правый диагональный удар, но затем меч разворачивается к бойцу плоскостью, и он наносит вертикальный удар по левой руке противника, держащей баклер. Во время удара боец шагает правой ногой вперед вправо, уходя с линии контратаки. Баклер выставляется вперед. 10 - 15 повторений.

i) Укол снизу

- Стойка Грудь, правая нога впереди. Боец совершает укол, делая простой шаг вперед. Кисть правой руки в конце укола у баклера - позиция Передний Лангорт. Баклер слева от атакующей кисти, либо закрывает ее сверху. 10 -15 раз. Затем укол из позиции с левой передней ногой и совершением проходящего шага правой ногой. 10 -15 раз.

- Стойка Грудь, правая нога впереди. Боец совершает укол, делая проходящий шаг вперед влево, уходя с линии атаки. Баклер справа от атакующей кисти, либо закрывает ее сверху. Укол повторяется 10 - 15 раз. Развитие укола снизу: После окончания укола снизу справа без замедления острие меча ныряет вниз назад, описывая дугу. Через левую сторону без выхода правой кисти из-под защиты баклера совершается левый верхний удар с проходящим шагом вперед влево. Баклер в конце удара справа от кисти. 10-15 повторений.

j) Укол сверху

- Стойка Бык, левая нога впереди. Боец колет свех в верхнее открытие, делая проходящий шаг вперед вправо, уходя с линии контратаки. Баклер слева от атакующей кисти. Укол повторяется 10 - 15 раз. Развитие укола снизу: После окончания укола сверху справа без замедления острие меча ныряет вниз назад, описывая дугу. Через левую сторону совершается левый верхний удар с проходящим шагом вперед влево. Баклер в конце удара справа от кисти. 10-15 повторений.

СМЕЩЕНИЯ И ЗАЩИТЫ (OBESSIONEN UND VERSETZEN)

5.1. Типы смещений: Krucke (клюка), Halpschilt полушит, Linkes Schutzen (левая защита), Vidilpoge (смычок), Oberer Langort (верхний лангорт).

5.2. Упражнения:

5.2.1. Взаимодействие стоек и смещений

а) Бойцы стоят в паре. Одни из них по команде меняет стойку, второй тут же должен выставить правильное смещение.

Под рукой – Клюка

Стойка гнева - Полушит/Защита

Грудь - Полушит/Смычок

Бык - Защита/Верхний смычок

5.2.2. Защиты и их развития (Abnehmen).

а) Против верхнего вертикального удара

- Бойцы стоят в парах в Стойках гнева, левые ноги впереди. Первый боец атакует простым вертикальным ударом в голову с проходящим шагом вперед. Второй боец защищается баклером с простым шагом назад. 5-10 повторений. Затем против этого же удара с шагом назад второй боец выставляет верхний лангорт. 5-10 повторений. После принятия защиты баклером или мечом и баклером, второй боец оставляя баклер на линии, шагает правой ногой вперед вправо и атакует левое нижнее открытие первого бойца. 10-15 повторений.

- Первый боец стоит в стойке Гнева, левая нога впереди, второй занял смещение Полушит, правая нога впереди. Первый боец атакует простым вертикальным ударом в голову с проходящим шагом вперед. В это время второй боец шагает левой ногой вперед влево, роняет острие меча вниз назад так, что меч делает оборот и оказывается слева от баклера, продолжая движение мечом второй боец атакует левым диагональным ударом руку или голову первого. Меч первого бойца попадает на баклер второго. Повторить комбинацию 10-15 раз.

б) Против верхнего правого диагонального удара.

- Бойцы стоят в парах в Стойках гнева, левые ноги впереди. Первый боец атакует верхним диагональным ударом в голову с проходящим шагом вперед. Второй боец защищается баклером с простым шагом назад. 5-10 повторений.

Затем против этого же удара с шагом левой ногой назад второй боец выставляет Полушит. 5-10 повторений. После принятия защиты баклером или мечом и баклером, второй боец, оставляя баклер на линии, шагает правой ногой вперед вправо и атакует левое нижнее открытие первого бойца либо его голову разбивающим ударом слева. 10-15 повторений.

- Первый боец стоит в Стойке Гнева, левая нога впереди. Второй в смещении нижний смычок, левая нога впереди. Первый боец атакует верхним диагональным ударом в голову с проходящим шагом вперед. Второй боец шагает назад левой ногой и принимает смещение Верхний смычок. 5-10 повторений. После принятия защиты мечом и баклером, второй боец, оставляя баклер на линии, шагает правой ногой вперед вправо и атакует левое нижнее открытие первого бойца. 10-15 повторений.

- Первый боец стоит в Стойке Гнева, левая нога впереди. Второй в стойке Грудь, левая нога впереди. Первый боец атакует верхним диагональным ударом в голову с проходящим шагом вперед. Второй боец шагает вперед влево с уколom навстречу в правое открытие, принимая удар на баклер, закрывающий правую руку и расположенный на линии и выше уровня головы. 5-10 повторений.

- Первый боец стоит в Стойке Гнева, левая нога впереди. Второй в стойке Грудь, левая нога впереди. Первый боец атакует верхним диагональным ударом в голову с проходящим шагом вперед. Второй боец защищается баклером с простым шагом назад. 5-10 повторений.

Первый вариант развития: Затем против этого же удара после принятия защиты баклером, второй боец оставляет баклер на линии и, шагая правой ногой, вперед колет первого бойца под его баклером в его верхнее открытие. 5-10 повторений.

Второй вариант развития: Затем против этого же удара второй боец выставляет Защиту. 5-10 повторений.

После принятия защиты мечом и баклером, второй боец, оставляя баклер на линии, шагает правой ногой вперед вправо и атакует левое нижнее открытие первого бойца. 10-15 повторений.

с) Против верхнего левого диагонального удара.

- Бойцы стоят в парах в Стойках Под рукой или Грудь, правые ноги впереди. Один из них атакует верхним левым диагональным ударом в голову с проходящим шагом вперед. Второй боец защищается баклером с простым

шагом назад. 5-10 повторений.

Затем против этого же удара с шагом правой ногой назад второй боец выставляет Ключу. 5-10 повторений. После принятия защиты баклером или мечом и баклером, второй боец, оставляя баклер на линии, шагает правой ногой вперед влево и атакует левое нижнее открытие. 10-15 повторений.

d) Против укола снизу.

- Бойцы стоят в стойках Грудь, левые ноги впереди. Первый боец колет в верхнее открытие второго бойца, тот отводит укол с шагом назад во внешнюю сторону. 5-10 повторений.

Затем против этого же укола с шагом левой ногой назад второй боец выставляет Полушит. 5-10 повторений. После принятия защиты баклером или мечом и баклером, второй боец, оставляя баклер на линии, шагает правой ногой вперед вправо и атакует левое нижнее открытие первого бойца либо его голову разбивающим ударом слева. 10-15 повторений.

- Первый боец стоит в стойке Грудь, левая нога впереди, второй занял смещение Полушит, правая нога впереди. Первый боец колет снизу с шагом вперед правой ногой. В это время второй боец шагает левой ногой вперед влево, роняет острие меча вниз назад так, что меч делает оборот и оказывается слева от баклера, продолжая движение мечом второй боец атакует левым диагональным ударом руку или голову первого. повторить комбинацию 10-15 раз.