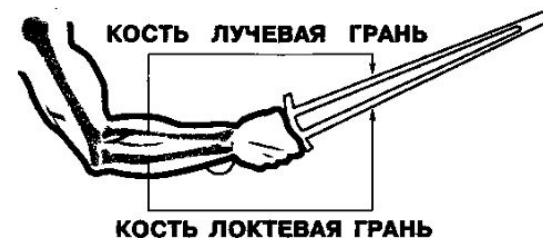


Программа тренировок. **Этап II → Приемы и комбинации. Прямые и ломаные удары.**

- 1 Самые жестокие и опасные приемы, как правило, примитивны и просты. Страшными их делает то, что они легки в освоении и по технике исполнения не требуют особого физического развития.

В данном руководстве приведены описания приемов для правшей. Это обратные удары лучевой гранью клинка. Лучевая грань находится со стороны лучевой кости, соответственно, локтевая грань — со стороны локтевой кости (см. рисунок справа).



- 2 Как правило, фундаментальными являются 5—6 основных ударов-направлений, на основе которых строится вся дальнейшая техника фехтовальщика.

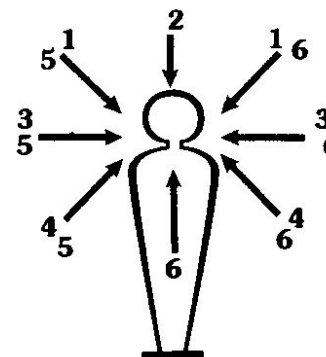
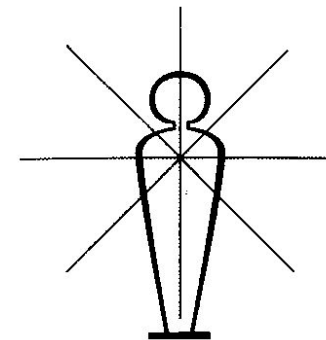
Прочие удары — это, в принципе, всего лишь разновидности основных. Каждая школа отличается своими терминами и нюансами выполнения, однако все это варианты одних и тех же ударов в той или иной, полной или неполной комплектации:

- **Диагональные** удары сверху вниз (ключный уровень), справа и слева.
- **Вертикальные** удары сверху (снизу).
- **Горизонтальные** удары справа и слева.
- **Диагональные** — снизу вверх (подольный и ключный уровень), справа и слева.

В данной терминологии **ключные** — удары в верхнюю часть корпуса и голову, **подольные** — удары в нижнюю часть корпуса и ноги.

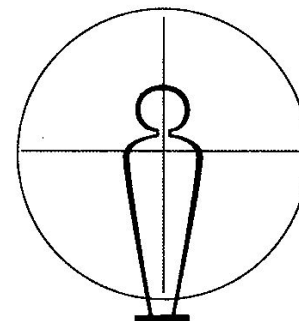
На схеме справа указаны основные направления ударов и для примера — названия некоторых приемов:

- 1 - засечные, «плевок» и накрут;
- 2 - раскол, фортель, захлест;
- 3 - отмахка, обратка;
- 4 - подъем, подрез;
- 5 - обратка;
- 6 - колющие удары (снизу, сбоку, сверху).



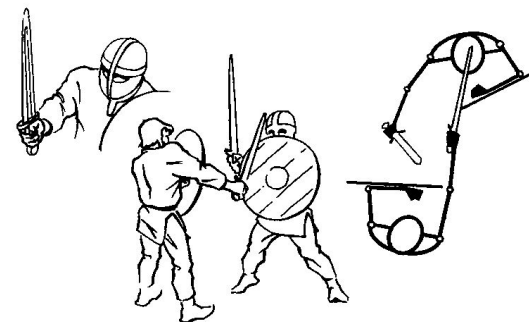
- 3 Таким образом, мы имеем **восемь направлений**, по которым строятся практически все удары. Атаки по ногам и по корпусу, в сущности, являются теми же векторами, только со смещенными вниз координатными осями.

Однако в рамках концепции Зареченской школы мне представилось более целесообразным отталкиваться не от восьми направлений, а **от четырех секторов**, в которые укладываются и восемь основных векторов, и все многочисленные промежуточные направления и варианты ударов.



4 По сложности выполнения почти все удары можно разделить на две основные группы.

Прямые - при выполнении которых плечевой сустав, кисть и клинок почти не выходят из плоскости удара. Характерными примерами таких ударов могут быть засечные, спуск, раскол.



5 **Ломаные** - при выполнении которых плечо, кисть и клинок двигаются в разных плоскостях. Такими ударами являются захлест, плевок, накрут, обратки. Ломаным ударом можно поразить противника в обход защиты или при активном перемещении.

На рисунке показано основное различие таких действий: при одном и том же положении противника прямой засечный приходится в щит, в то время как ломаный удар «обратка» достигает цели.

