

ОТ АВТОРОВ

Авторы предлагают читателям электронную версию сборника под названием «Теория и практика восточных единоборств».

В учебный материал сборника входит подробный, хорошо иллюстрированный поурочный план четырех направлений единоборств, основанных на: каратэ, джиу-джитсу, современному айки-дзюцу и кен-дзютсу. Каждое из направлений включает в себя две части: теоретическую и практическую. Теоретические разделы направлений содержат подробное изложение истории, гигиены, реанимации, совершенствования физических качеств, правила ведения поединков, классификацию и систематику технических действий.

Практический раздел, посвященный изучению техники многостилевого каратэ, включает в себя 700 уроков, в которых изложено описание 1500 технических действий, проводимых с помощью ударов различными частями тела.

Практический раздел, посвященный изучению техники спортивной борьбы, включает в себя 600 уроков, в которых изложено описание 1200 технических действий, основанных на бросках, болевых и удушающих приемах.

Практический раздел, посвященный изучению техники современного айки-дзюцу, включает в себя 300 уроков и 300 технических действий, посвященных технике освобождения от захватов различных частей тела, защитах против нападения холодным оружием и ударов руками и ногами с помощью бросков и болевых приемов, основанных на боевых приемах айкидо и джиу-джитсу.

Практический раздел, посвященный технике кен-дзютсу, включает в себя 200 уроков и 200 приемов фехтования мечом против меча, палки и цепи, основанных на кендо, кобудо и иайдо.

Курс полного обучения рассчитан на 5–7 лет регулярных занятий, что по нормативному времени соответствует получению российского звания КМС или МС, или восточного 4–5 дана, в зависимости от способностей занимающихся. Авторы надеются, что их труд будет полезен в качестве справочного материала работникам детских спортивных школ, вузов, военных и полицейских университетов.

Авторы благодарят за полученные консультации экспертов единоборств: д.м.н., профессора, гранд-мастера 10-го дана **Высочина Ю.В.**; д.п.н, профессора, гранд-мастера 10-го дана **Лукоянова В.В.**; д.ф.н., профессора, гранд-мастера 7-го дана **Джаясекара Шанти**; д.э.н., профессора, мастера 3-го дана **Абрамычева А.В.**;



Ю.В. Высочин



В.В. Лукоянов



*Джаясекара
Шанти*