



*Геннадий Сааков
Тимур Танащук
Петр Бен Розен*



курэш

узбекская борьба



*Геннадий Сааков
Тимур Танацук
Петр Бен Розен*

КУРАШ

УЗБЕКСКАЯ БОРЬБА (Бухарский стиль)

Основы борьбы Кураш

с иллюстрациями и пояснениями



2005
Геленджик



УДК 769
ББК 75.715
С12

Сааков Г.А., Танащук Т.И., Бен Розен П.Л. Кураш - узбекская борьба (бухарский стиль), основы борьбы кураш с иллюстрациями и пояснениями - Геленджик, Россия, 2005 год;

Кураш является традиционным узбекским стилем борьбы. Исторические корни борьбы кураш относятся к 1500 году до нашей эры. Быстрый и захватывающий вид единоборств. В книге даётся краткое описание захватов и бросков. Предлагается для обсуждения новая концепция классификации спортсменов-курашистов.

ББК 75.715

ISBN 5-224-03325-X

© Танащук Т.И., 2005 г.



Содержание

Выражение признательности	4
Вступление	5
История	5
Возрастные и весовые категории борцов	6
Длительность схватки.....	6
Основные термины кураша.....	6
Классификация борцов-курашистов (предлагается для обсуждения)	7
Часть I – Хваты	7
Часть II – Броски	7
Об авторах	19



Выражение признательности

Благодарим всех сторонников, уже вложивших, вкладывающих и вносящих свой вклад в развитие кураша в прошлом, настоящем и будущем.

Было бы невозможно превратить кураш в международный спорт без интуиции, знаний и воли Почетного президента ИКА Ислама Каримова, Президента Республики Узбекистан.

Благодарим мастера спорта СССР международного класса по самбо и дзюдо, заслуженного борца-курашиста Комила Юсупова, чья приверженность курашу и упрямая настойчивость в достижении цели создала и руководит деятельностью ИКА в качестве её президента.



Вступление

Выросшая за последнее время популярность узбекской борьбы кураш, в частности её бухарского стиля, и появившееся множество школ борьбы кураш в различных странах сделали необходимым издание этого учебника. Надеемся, что он поможет унифицировать обучение борцов-курашистов живущих в разных странах.

История

Борьба кураш является традиционной узбекской борьбой, первые упоминания о которой относятся примерно к 1500 году до нашей эры. В те годы люди сравнивали свои силы в кураше во время различных общественных мероприятий и схватки происходили, как правило, в повседневной одежде. Отсюда и появился современный борцовский костюм курашиста, состоящий из синей или зеленой куртки, белых свободных штанов и пояса.

Двадцать лет назад интерес к курашу проявил известный борец, мастер спорта СССР международного класса по самбо и дзюдо и заслуженный курашист - Комил Юсупов. Он изучил историю кураша и разработал новые правила борьбы, соответствующие международным борцовским соревновательным стандартам.

По традиции, в борьбе кураш запрещена борьба в партере. Как только колено одного из борцов касается ковра, рефери останавливает схватку, борцы возвращаются в положение стоя и борьба продолжается. В кураше запрещены захваты ног руками, болевые приемы, давящие и удушающие захваты.

Это делает кураш по-настоящему быстрым, динамичным и увлекательным для зрителя спортом, а также помогает борцам избежать многих травм. В целом, кураш является одним из наименее травматичных стилей в ряду боевых искусств.

Международная ассоциация борьбы кураш (ИКА) была основана в 1998 году (смотри веб-сайт : www.kurash-ika.com).

Кураш имеет своих поклонников во всем мире – от Боливии, Бразилии, Канады, России до Великобритании, Индии, Южной Африки и Японии.

В настоящее время ИКА объединяет четыре континентальные федерации и более сорока национальных федераций в Азии, Африке, Америке, Австралии и Европе.

Возрастные и весовые категории борцов

1. Участники соревнований делятся на следующие возрастные и весовые категории:
2. Мужчины:
 - а. **Мальчики (12-13 лет):** 33, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 65, 70, +70 kg.



- b. **Подростки (14-15 лет):** 38, 42, 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, +83 kg.
- c. **Юниоры (16-17 лет):** 42, 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, 90, +90 kg.
- d. **Мужчины (18-35 лет):** 60, 66, 73, 81, 90, 100, +100 kg.
- e. **Ветераны - 36-45, 46-55, 56-60, 61-65 лет и старше - 60, 70, 80, 90, +90 kg;**

3. Женщины:

- 1. **Девочки (12-13 лет):** 30, 33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, +57 kg;
- 2. **Подростки (14-15 лет):** 33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, +63kg;
- 3. **Юниорки (16 – 17 лет):** 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, 70, +70 kg;

4. Женщины (старше 18 лет): 48, 52, 57, 63, 70, 78, +78 kg.

Безотносительно собственной весовой категории все борцы могут бороться в абсолютной весовой категории (по разрешению главного судьи)

Длительность схватки

- 1. Для мужчин – пять минут чистого времени;
- 2. Для подростков и ветеранов старше 35 лет – четыре минуты чистого времени;
- 3. Для детей, ветеранов старше 56 лет и женщин – три минуты чистого времени

Основные термины кураша

Бухарский кураш – стиль борьбы возникший в районе г.Бухара, Узбекистан;

Гилям – борцовский ковер;

Яхтак – одежда борца, состоящая из синей или зеленой куртки, белых свободных штанов и пояса;

Бильвок – пояс;

Тазим – приветственный поклон;

Таша – бросок;

Курашчи – борец (без разделения по половому признаку);

Эпчил – борец проводящий бросок; контрприем, атакующий

Суст – противник, партнёр, атакуемый

Классификация борцов-курашистов

(предлагается для обсуждения)

Белый бильвок (пояс)	- ученик
Красный бильвок	- мастер
Красный бильвок с фиолетовым шевроном на левом конце	– международный мастер
Красный бильвок с фиолетовым шевроном на левом конце и золотым шевроном на правом	– Уста (Почетный мастер)



Часть I – Хваты

Дается описание стандартных хватов для правосторонней стойки. Борец-левша применяет хват в зеркальном отображении. Хват фиксируется на куртке, не на теле борца.

Рукав – отворот – левой рукой захватывается правый рукав (снизу, сверху или выше локтя), правой рукой захватывается левый отворот куртки;

Рукав – воротник – левой рукой захватывается правый рукав (снизу, сверху или выше локтя), правой рукой захватывается левая сторона воротника куртки;

Рукав – плечо – левой рукой захватывается правый рукав (снизу, сверху или выше локтя), правой рукой захватывается шов на левом плече куртки;

Рукав – спина – левой рукой захватывается правый рукав (снизу, сверху или выше локтя), правой рукой захватывается средняя часть пояса или куртки на спине;

Двойной отворот – двумя прямыми руками захватываются отвороты куртки;

Хват за два рукава – двумя прямыми руками захватываются рукава куртки противника (кромки, сверху, снизу или выше локтя);

Одноименный хват – левая или правая рука захватывает соответственно левый или правый рукав/плечо/отворот противника, находящегося в любой (правой или левосторонней) стойке;

Разноименный хват – левая или правая рука захватывает соответственно правый или левый рукав/плечо/отворот противника, находящегося в любой (правой или левосторонней) стойке;

Хват сверху – рука обхватывает тело противника снаружи;

Хват снизу – хват производится от внутренней поверхности тела противника наружу

Часть II – Броски

Дается описание стандартных бросков из правосторонней стойки. Борец-левша применяет бросок в зеркальном отображении.

Отхват

Удерживая кромку правого рукава противника левой рукой, и подтягивая его за левый отворот правой рукой одновременно вправо-вверх, эпчил выводит противника из равновесия, заставляя балансировать на левой пятке. (Рис.1)



Рис.1

Сделав короткий шаг вперед левой ногой, плотно прижимаясь к противнику, эпчил обносит его правой ногой спереди и ставит её позади левой пятки сустава. (Рис.2)



Рис.2



Продолжая непрерывное движение, натягивая рукав и отворот противника на себя, эпчил наклоняется вперед-влево. (Рис.3)



Рис.3

Во время этого наклона эпчил делает отмахку напряженной правой ногой назад-вверх, подбивая с зацепом правую ногу противника и бросая его в левый нижний угол на гилям (Рис.4).



Рис.4

Передняя подсечка

Эпчил захватывает рукава противника выше локтей. Резким рывком в правый верхний угол он выводит противника из равновесия и делает левой ногой шаг влево. Этот неожиданный рывок заставляет суэа перенести равновесие на носок правой ноги. (Рис.5)



Рис.5

Продолжая тянуть, отклоняясь назад и закручиваясь вправо, эпчил подсекает левую лодыжку суэа подошвой правой ноги. (Рис.6)
Суэа падает на гилям.

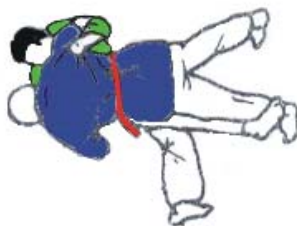


Рис.6

Боковая подсечка

Эпчил захватывает рукава противника выше локтей и толкает его в левый угол, заставляя балансировать на правой ноге, не опираясь на левую ногу. (Рис.7)



Рис.7

Атакующий подсекает справа налево, передней частью подошвы правой ноги левую щиколотку противника, фиксируя ее и затыгивая его ногу влево-вверх. Одновременно эпчил делает сильный рывок за рукава противника вправо-вниз и, продолжая вращательное движение, бросает его на гилям. (Рис.8)



Рис.8

Подсечка под пятку изнутри

Атакующий захватывает левой рукой правый рукав суа ниже локтя, а правой рукой хватает левый отворот. Толкая противника влево заставляем его перенести вес тела на правую ногу. (Рис.9)



Рис.9

Продолжая движение, эпчил делает подсечку пальцевой частью своей правой ноги под правую пятку противника, фиксируя ее и протаскивая вдоль гиляма влево-вверх-назад. (Рис.10)



Рис.10

Протаскивая ногу противника, атакующий продолжает собственное вращение влево и бросает его на ковер. (Рис.11)



Рис.11

Передняя подножка

Эпчил делает хват рукав – отворот, затыгивает суа в правый верхний угол для того, чтобы вывести из равновесия и заставить приподняться на носки.





Рис.12

Разворачиваясь на левой пятке влево и продолжая обеими руками удерживать противника, эпчил переносит правую ногу (согнутую в колене) и ставит ее перед правой ногой суста. (Рис.13)



Рис.13

Подколенная ямка эпчила упирается в колено суста. (Рис.14)



Рис.14

Завершая вращение тела и делая рывок противника влево-вниз бросаем его через блокирующую ногу на гилям. (Рис.15,16)



Рис.15



Рис.16

Зацеп стопой

Эпчил захватывает плечи суста двумя руками и толкает его влево, чтобы противник переместил центр тяжести на свою правую ногу. Одновременно перемещает свою правую ногу немного влево-вперед, пальцами в сторону правой стопы суста. (Рис.17)



Рис.17

Движением правой ноги влево-вверх подсекаем подъемом левую ногу противника в области ахиллесова сухожилия, продолжая тянуть его руками за плечи вправо-вниз бросаем суста на гилям. (Рис.18)



Рис.18

Зацеп голенью изнутри

Бросающий производит хват за рукав-отворот. Жестким толчком от себя-вниз заставляем противника балансировать на пятках с поднятыми вверх носками ног. Продвигаем вперед слегка согнутую в колене левую ногу (как для реверанса) и обвиваем левую ногу противника своей правой ногой изнутри наружу, плотно прижимая подколенную ямку, икру и подъем к голени и стопе сустава. (Рис.19)



Рис.19

Распрямляя левую ногу и делая мощное круговое движение правой ногой вверх-вправо, одновременно толкаем сустава от себя-вниз на гилям. (Рис.20,21)



Рис.20



Рис.21

Подхват снаружи под две ноги

Эпчил производит хват правого рукава противника левой рукой и левой стороны воротника его куртки правой. Затягивая противника влево заставляем его балансировать на правом носке. (Рис.22)



Рис.22

Вращаясь влево, эпчил меняет положение ног на противоположное и плотно прижимается к противнику. (Рис.23)



Рис.23

Махом правой ноги назад-вверх подбиваем бедро или голень сустава и продолжая тянуть его руками влево-вниз, бросаем его на ковер. (Рис.24-27)



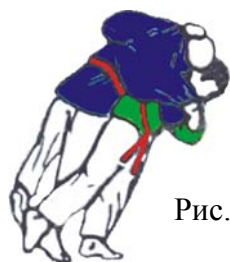


Рис.24

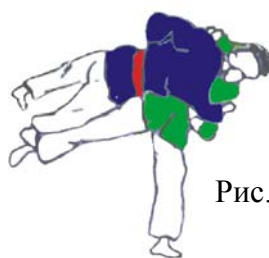


Рис.25



Рис.26



Рис.27

Подхват изнутри под одну ногу

Эпчил захватывает под локтем правый рукав суста своей левой, а правой рукой хватает левую сторону его воротника. Рывком влево-вверх заставляем суста приподняться на носки.

Вращаясь на правой ноге влево эпчил меняет положение ног на противоположное и плотно прижимается к противнику продолжая затягивать его на себя-вверх. (Рис.28)



Рис.28

Перенеся вес тела с правой ноги на левую, эпчил делает мах напряженной правой ногой вверх, (Рис.29)



Рис.29

подсекая изнутри левое бедро суста влево-вверх. (Рис.30-32)



Рис.30



Рис.31

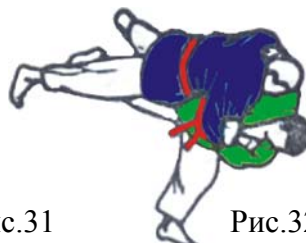


Рис.32

Затягивая противника руками и телом в левый нижний угол, бросаем его на гиям. (Рис.33,34)

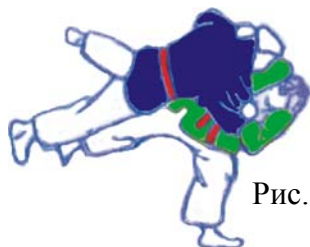


Рис.33



Рис.34

Бросок через спину

Сделав захват рукав – отворот, эпчил затягивает противника вправо-вверх и заставляет его перенести опору на левый носок. (Рис.35)



Рис.35

Выполняя вращение влево и не отпуская отворота куртки эпчил заводит предплечье своей правой руки под правую подмышку суэта (Рис.36)



Рис.36

и, подседая, затягивает его на себя до плотного контакта. (Рис.37)



Рис.37

Распрямляя ноги и подбивая своим бедром наружное бедро противника вверх, продолжая одновременно тянуть его телом и руками влево-вниз, бросаем его на ковер. (Рис.38,39)

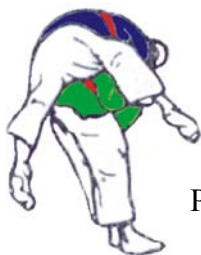


Рис.38



Рис.39

Бросок через спину за два рукава

Эпчил захватывает оба рукава противника за кромки (Рис.40)



Рис.40

и, растягивая его прямыми руками в верхний левый угол, заставляет подняться на носки. (Рис.41-43)



Рис.41



Рис.42



Рис.43

Удерживая рукава сустава, вращаясь влево и подседая, эпчил затягивает сустава на себя до полного контакта.

Распрямляя ноги и подбивая своим бедром наружное бедро противника вверх, (Рис.44)



Рис.44

продолжая одновременно тянуть его телом и руками влево-вниз, бросаем его на ковер. (Рис.45)



Рис.45

Бросок через плечо

Производящий бросок захватывает рукав предплечья и отворот сустава (Рис.46)



Рис.46

и тянет его вправо-вверх, чтобы поставить на носки. Выполняя вращение влево отпускаем отворот, подныриваем под правую подмышку сустава и захватываем правый плечевой шов его куртки своей правой рукой со стороны его спины. Удерживая рукав и плечо, затягиваем противника на себя до полного контакта. (Рис.47,48)



Рис.47



Рис.48

Распрямляя ноги и подбивая своим бедром переднее бедро противника вверх, (Рис.49)



Рис.49

продолжая, одновременно с вращательным движением корпуса, тянуть его телом и руками влево-вниз, бросаем его через плечо на гилям. (Рис.50, 51)



Рис.50



Рис.51

Бросок через бедро

Эпчил захватывает правый рукав противника ниже локтя своей левой рукой, а правой берется со стороны спины суста за его пояс или куртку. (Рис.52)



Рис.52

Затягивая суста в левый-верхний угол заставляем его приподняться на носки. (Рис.53,54)



Рис.53



Рис.54

Вращаясь бедрами влево и меняя позицию ног на противоположную, плотно прижимаемся к бедру противника. (Рис.55,56)

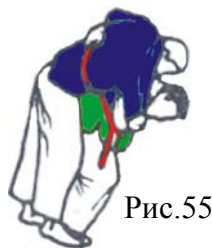


Рис.55



Рис.56

Усилением рук, направленным в левый нижний угол, перекачиваем противника через свое бедро и бросаем на гилям. (Рис.57)



Рис.57

Бросок через грудь прогибом

Захватив обеими руками снизу куртку или пояс противника на его спине, эпчил подшагивает правой ногой вперед ставя её между стоп противника и толкая сустава назад, чтобы сбить его на пятки. (Рис.58)



Рис.58

Зацепив подколенную впадину правой ноги сустава своей левой голенью, держа его руками, и откидываясь в падении назад, эпчил производит телом вращение влево, рассчитав его так, чтобы упасть на противника сверху. (Рис.59)

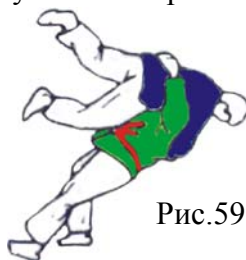


Рис.59

Бросок обвивом голенью изнутри

Левой рукой эпчил снизу захватывает куртку противника подмышкой, правой за пояс или куртку сзади. (Рис.60)



Рис.60

Затягивая противника вверх и поднимая его на носки, одновременно выполняем обвив его левой голени своей правой ногой в направлении изнутри наружу, и замыкая обвив зацепом подъема стопы за лодыжку противника снаружи. (Рис.61,62)



Рис.61



Рис.62

Подшагнув левой ногой носком к правой ноге суста, эпчил поднимает свою правую ногу сгибая её в колене и проворачиваясь телом вправо-назад. Одновременный рывок двумя руками продолжает бросок, который должен завершиться падением противника на спину, а эпчила на него сверху. (Рис.63)

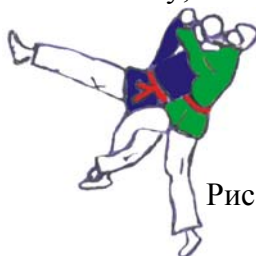


Рис.63

Об авторах



Сааков Геннадий – Судья международной категории по курашу, Мастер спорта СССР, Заслуженный тренер Узбекской ССР, тренер сборной команды СССР по дзюдо (Межведомственный центр олимпийской подготовки) в 1988-1991 гг., тренер сборной команды Индии по дзюдо в 1990 году;
gennadysaakov@mail.ru



Танащук Тимур – ветеран Спецназа госбезопасности СССР КУОС - Вымпел, эксперт по боевым единоборствам
timurtan@mail.ru



Бен Розен Пётр – Судья международной категории по курашу и дзюдо, Рефери-директор Европейской ассоциации кураша, Мастер спорта СССР, Заслуженный тренер Узбекской ССР;
benpeter1@bk.ru