

# Традиционное боевое кунг-фу и система КОНТЭН

**Иван Евгеньевич Янкин**

## **спортивный спецкурс**

Боевая система КОНТЭН представляет собой современную разработку, созданную на основе био-механического анализа приемов и тактики различных видов традиционных боевых искусств и спортивных единоборств как Востока, так и Запада.

КОНТЭН основан на научном анализе методик и упражнений, и предназначен для практического применения. Как и настоящее боевое искусство в эпоху их расцвета, он не имеет никаких ограничений и рассчитан на бой как с одним, так и с несколькими противниками.

КОНТЭН, то есть «КОНТроль ЭНергии», как принцип, как основная цель, является целью и задачей любого боевого искусства. Это сверхзадача всех задач, которые они перед собой ставят, и смысл всех приемов и действий, которые они применяют и изучают.

Таким образом, мы изучаем принципы и приемы всех боевых искусств без исключения – и это изучение является основной задачей системы.

В целом КОНТЭН можно охарактеризовать как атакующий стиль, скорее жестокий, чем жесткий, делающий основной упор на работу в ближнем бою, сочетающую скоростную ударную технику рук с бросками, болевыми и удушающими приемами. Работа на средней и длинной дистанциях строится в основном на "дальнобойной" технике ног и контратаках после перехвата бьющей ко-нечности противника. Блоков, аналогичных блокам тэквондо или каратэ, в КОНТЭН нет. Вместо них используются травмирующие подставки локтей или коленей под ударную конечность, встреч-ные удары по атакующим конечностям противника, а также захваты с последующим выходом на серию ударов, болевой прием или бросок. Своего рода "визитная карточка" КОНТЭН - мощная и оригинальная техника работы локтями, а также необычные виды захватов, оставляющие руки бойца свободными для других действий.

Основное место в КОНТЭН занимает техника контроля и управления действиями противника. Это основная стратегия и четко рассчитанная и тесно связанная с техникой тактика. Техника же строится на основе единых универсальных элементов, которые одинаково присутствуют и в ударах руками и ногами, и в бросках, и в перемещениях, и в работе оружием, как

холодным, так и огнестрельным. А то, что эти элементы не так многочисленны, позволяет добиться намного лучшей их проработки и взаимосвязи по сравнению с другими системами, в которых приемы изучаются целиком, каждый раз заново. Благодаря этому мы совершенно иначе, на более высоком качественном уровне понимаем тактику и комбинаторику, и имеем дополнительный цигун-эффект и физическое развитие.

Краеугольным камнем КОНТЭН является утверждение о том, что в реально действующих боевых искусствах нет и не может быть ничего лишнего. Принципы всех боевых искусств едины и необходимы. Таким образом, КОНТЭН можно считать реконструкцией «древних» и модификацией «новых» боевых искусств. При овладении принципами КОНТЭН все те приемы, которые вы считали пригодными только для демонстраций, станут для вас понятными и займут свое место в вашей личной боевой системе, превратятся в ваше надежное оружие. Мы можем драться любыми приемами!

И, что не менее важно, КОНТЭН позволяет, выявляя единые для всех боевых искусств элементы, собрать ЛИЧНУЮ (ИНДИВИДУАЛЬНУЮ) БОЕВУЮ СИСТЕМУ для каждого ученика.