

13.112
К 68/

БОРЬБА



И БОКС

О Г И З
ФИЗКУЛЬТУРА
И ТУРИЗМ
1932

75
В. Н. КОРОНОВСКИЙ и М. А. ЯКОВЛЕВ

БОРЬБА и БОКС

ОСНОВЫ ФРАНЦУЗСКОЙ БОРЬБЫ
И АНГЛИЙСКОГО БОКСА

С 47 рисунками

Читальный зал
ВГИФК

Библиотека
ВГИФК

ОТ АВТОРОВ

Предлагаемая вниманию читателей книга налагает основы французской борьбы и английского бокса и рассчитана на новичка борца и боксера. Она может быть использована также инструктором или групповодом вместе с другими руководствами по борьбе и боксу в начальном периоде обучения групп.

Книга составлена на основе заново переработанного материала давно разошедшейся книги тех же авторов „Защита и нападение“.

Авторы приносят благодарность гг. В. А. Маркилевичу и Г. А. Уманцу за просмотр главы о боксе и за те ценные указания, которые были ими сделаны.

Отдел борьбы составлен М. А. Яковлевым, отдел бокса — В. Н. Короновским.

ВВЕДЕНИЕ

Французская борьба и английский бокс из года в год получают все большее распространение в СССР. Под руководством секций советов физической культуры увеличивается массовость, улучшается материальная и инвентарная база этих видов спорта, улучшается методическое руководство, упорядочивается организационная сторона местных и международных соревнований. Борьба и бокс играют не последнюю роль в деле международной связи рабочих спортивных организаций Запада и СССР. Известны удачные поездки наших борцов и боксеров в Норвегию, Германию, Турцию и в другие страны. Во время этих поездок укреплялась смычка рабочего спорта, усиливалась пропаганда за единство рабочего спортивного движения, укреплялось положение отдельных секций КСИ в различных странах.

Ряд научно-исследовательских работ, проведенных за последние годы над боксерами и борцами, а также наблюдения над влиянием матчевых схваток борьбы и бокса на организм

ОГИЗ-Фит № 503.

Редактор: Ф. Б. Риммер.

Сдано в набор 15/XI 1931 г.

Формат бумаги 82 × 110, 8¹/₂ печ. листов.

Заказ № 8816.

Тираж 7100 экз.

Технический редактор М. С. Кокин.

Подписано к печати 14/XII 1931 г.

39 900 печ. знаков в листе.

Ленинградский Областлит № 25 740.

2-я тип. Полиграфтреста им. тов. Лоханкова. Ленинград, ул. Правды, 15.

содействующим доказали блестящие качества физкультурников, занимающихся этими видами спорта.

Все тише становились голоса противников, и все большее количество сторонников завоевывали эти виды спорта. В настоящий момент во всех уголках СССР борьба и бокс заняли свое легализованное место в физической культуре трудящихся.

В последнее время, в связи с пропагандой испытаний на значок „Готов к труду и обороне“, перед секциями борьбы и бокса стоит задача — перестроить свою работу на основах программы ГТО. Несомненно, что борцы и боксеры не отстают в этом деле от других секций.

С уверенностью можно сказать, что занимающиеся борьбой и боксом систематически воспитывают в себе качества, необходимые для труда и обороны.

Действительно — борьба и бокс обладают в высокой степени способностью организовывать характер, силу воли, гладнокровие, решимость, храбрость и другие весьма ценные качества, необходимые для нового человека и для бойца.

Кроме того занятия борьбой и боксом дают практические навыки, полезные в условиях войны.

Борьба и бокс являются, так сказать, сильными средствами в области физического воспитания, поэтому заниматься ими или руководить занятиями следует вдумчиво и осторожно, при постоянной консультации опытного врача-физкультурника.

Физиологическое влияние занятий борьбой и боксом можно усилить или ослабить в зависимости от сил занимающихся групп. В юношеском возрасте до 18 лет, в период формирования организма, нагрузка не может быть большой и сильное мышечное напряжение не должно иметь места. В этот период ученику следует в порядке педагогического урока преподавать отдельные приемы и сворочки, развивающие преимущественно ловкость и быстроту и требующие небольшого кратковременного напряжения с последующим отдыхом и отвлекающими движениями. Костяк учеников в этом возрасте еще не окреп, поэтому целый ряд приемов защиты и нападения, влекущих за собой сдавливание и задержку дыхания, резкое бросание на землю, падение на спину, удары в область головы не должны применяться вовсе даже в виде элементов гимнастического урока.

С 18-летнего возраста к ученикам, достаточно изучившим основные приемы, применяется уже метод плановой тренировки. Под тренировкой прежде всего следует пони-

мать повышение активности и укрепление внутренних органов, ведающих жизненно важными функциями организма, т. е. сердца и легких. В втором месте стоит развитие мускульной силы. Следовательно, тренировка в этом понимании носит общий характер и имеет задачей укрепить организм в целом.

С этого возраста можно допускать так называемое ассо или схватки с противниками, равными по весу и по силе. Эти схватки должны проводиться только под наблюдением инструктора, в течение очень короткого промежутка времени; например, во французской борьбе срок схватки 3—5 мин., в боксе 1—2 мин., в фехтовании 2—3 мин.

Тренировочные схватки лучше всего указывают слабые места учеников и позволяют их выравнивать.

Постепенно сроки тренировочных схваток удлиняются, а сроки отдыха соответственно сокращаются вплоть до продолжительности, предусмотренной официальными правилами соревнований.

Специальная тренировка и ее финал — состязание — может допускаться только с 18-летнего возраста, когда костяк и мускулы окрепли и когда общая тренировка укрепила и всесторонне развила организм занимающегося. Наиболее желательный возраст для специальной тренировки и для участия в различного рода соревнованиях 21—23 года и выше. Эта тренировка имеет целью приспособить мышцы таким образом, чтобы они давали максимальный эффект в определенном направлении. Она предъявляет повышенные требования к организму, главным образом к нервной системе. По этой причине специальная тренировка может допускаться только после совета с врачом.

Общие методические указания о занятиях и тренировке по борьбе и боксу изложены нами в соответствующих главах.

Здесь следует лишь заметить, что весьма трудно бывает удержать учеников от форсирования периода подготовки и перехода к специальной тренировке, к схваткам, выступлениям и пр., не считаясь со своими силами и с приобретенными навыками. Последствия такой спешки печальны: надлом сил занимающегося, разочарование при первых неудачах и быстрое охлаждение к дальнейшим занятиям. Особенно ярко это сказывается при занятиях боксом. Здесь каждый начинающий стремится во что бы то ни стало выступить на ринге и в результате — встреча, после которой надолго отпадает охота заниматься боксом. Победа в этом случае

принесит еще худшие результаты, так как отсрочивает оплату за несерьезную подготовку.

При занятиях борьбой и боксом производятся движения: 1) имеющие целью укоротить конечности путем их сгибания (руки) или складывания (ноги); эти движения — хватательные, притягивающие противника к себе; 2) имеющие целью удлинение, разгибание, разворачивание конечностей, отталкивание противника от себя или поражение его на расстоянии; 3) верчение вправо и влево и целый ряд мелких сложных усилий, составляющих комплекс подвоятия и поворота. Исходным положением как в борьбе, так и в боксе служит стойка.

Все эти движения, будучи произведены с достаточной энергией, включают в работу большие массы мышц-сгибателей и их антагонистов — конечностей и туловища. Факторы механического порядка, как-то: сила тяжести человеческого тела, сила наклона или падения, или сила удара увеличивают соответственным образом эффект, производимый действием мышц.

Всякое усилие давит нас к земле, сгибает наши ноги. Вот почему следует весьма внимательно отнестись к развитию мышц ног и преимущественно — мышц разгибателей. Мускулы брюшного пресса и поясницы служат связующим звеном между плечевым поясом и мускулатурой таза и ног. Эти мускулы должны быть особенно прочны, особенно развиты и тренированы. Слабая поясница при сильных конечностях делает борца весьма слабым противником, а боксера — мало вертливим и чувствительным к ударам в область желудка.

БОРЬБА В СТОЙКЕ

Открытие

(Overture)

Борцы перед выступлением по данному сигналу с протянутой рукой идут навстречу друг другу и обмениваются рукопожатием. Не задерживая руки противника, они делают поворот через левое плечо и становятся в позицию лицом друг к другу. *Salut* (приветствие) проделывается в знак товарищеского отношения во время схватки.

Позиция, или боевая стойка

(En garde)

Позиция, или стойка, бывает прямая и глубокая. При прямой позиции слегка наклоняют туловище вперед, чтобы не открывать слишком большую поверхность для захватов. При глубокой позиции верхняя часть тела сгибается настолько вперед, что образует с ногами почти прямой угол. Рекомендуется прямая позиция, которая дает возможность одновременно быть на страже в смысле обороны, а также лучше следить за действиями противника и, следовательно, лучше учесть удобный момент для атаки и защиты. Правильно стоять следует так (рис. 1): подавшись вперед, ноги расставить под углом 45° по отношению к туловищу, для чего выставить, например, правую (левую) ногу вперед. Мышцы ног отнюдь не напрягаются больше того, чем это нужно для стойки. Первым условием хорошей стойки должна быть эластичность, т. е. свобода движений, для того чтобы можно было в любой момент переменить положение, а последнее, как мы позже увидим, часто зависит от манеры противника



Рис. 1. Боевая стойка.

делать стойку. Элементарная стойка или так называемая школьная, рекомендует соответственно постановке ног выдвинуть вперед руки, причем плечо и докоть не прижимаются близко к туловищу, но и не выдвигаются слишком вперед. Кисти рук следует держать в полусогнутом состоянии, дабы избежать вывиха пальцев и тому подобных повреждений. Если один из борцов слишком сильно прижмет руки к туловищу, то он рискует быть втянутым на прямой или боковой пояс с захватом рук, что почти лишит его возможности защищаться; если же он протянет руки слишком далеко вперед, то рискует быть пойманным на захват руки через плечо, или на захват руки под мышку, на передний пояс, словом, открыв себя, предоставит противнику массу возможностей поймать себя на тот или иной прием. Следовательно, руки должны быть не слишком вытянуты вперед и не очень прижаты к туловищу, а так же, как и ноги, будучи в полусогнутом состоянии, соответственно выставленных ног подаются вперед, образуя защиту туловища от нападений. Опытный борец обыкновенно определяется манерой стойки.

Главное внимание в стойке должно быть обращено на ноги противника: следует все время стараться, чтобы ваши ноги были в одной плоскости с ногами противника, т. е., если правая нога противника выставлена вперед, то и вы должны сделать то же самое. Этим обуславливается правильная стойка, которая служит гарантией в смысле защиты и страхует от неожиданностей. Правда, опытный противник выведет вас из равновесия и воспользуется тем моментом, когда вы потеряете стойку, но так как речь идет о начале работы, то эта самая перестановка, перемена положений позиции-стойки, и будет первым уроком.

После правильной позиции следует защита руками: стараясь лишить противника инициативы, с одной стороны, и обезопасить себя — с другой, вы ловите руки противника за запястье, предплечье и т. д. Противник отвечает тем же, получают перехваты, во время которых стараются сделать тот или иной прием. Успех перехватов и последующего применения того или другого приема зависит от силы и выдержки пальцев (гриф) и предплечья и от умелого расходования этой силы. Превосходя противника в силе рук вы, являя ему руки, берете его как бы в плен и лишаете инициативы.

При прямой стойке бывает еще и такое положение: поставив правильно ноги, вы правой рукой стараетесь поймать

запястье левой руки противника, берете ее в плен, а свою левую кладете на его плечо, вкладывая кисть на шею и упираясь предплечьем в грудь. Если вы успели это сделать, создается выгодное положение, — с одной стороны, вы имеете в своем распоряжении левую руку противника, лишив ее возможности что-либо предпринять, вместе с тем оставляя за собой много шансов сделать приемы, вытекающие из создавшегося положения; с другой стороны, упираясь предплечьем левой руки в грудь противника, вы не подпустите его к себе. Конечно, если противник опытен, он учтет это положение и ответит рядом приемов в свою пользу. Эти приемы будут разобраны ниже, так как не являются основными.

Глубокая позиция, т. е. когда туловище сильно наклонено вперед, имеет чисто оборонительное значение, хотя, с другой стороны, существует опять-таки ряд атак, которые могут быть удачно применены из такой позиции. Правда, иногда глубокая позиция применяется с целью привести противника в такое же положение и затем атаковать его, или же имеет целью вызвать его на один из приемов, на который возможно ответить парадом (контрприемом). Еще несколько слов о перехватах. Как уже говорилось, цель их двояка: или перевести противника в партер и подготовить нападение, или же защитить себя от нападений. Освободиться¹ от перехватов следует выворачивая или выдергивая свою руку, в случае же, если рука зажата обеими руками противника, то нужно применять рычаг. Делается это следующим образом: схватить свободной рукой свою захваченную противником руку так, чтобы предплечье освобождающей руки нажимало на кисть руки противника и одновременно тянуло захваченную противником руку кверху. Посредством рычага можно сравнительно легко освободиться от двойных захватов.

Перевод — дерганье руки к себе и книзу — применяется с целью перевести противника в партер или же взять его на боковой или задний пояс в стойке. Прodelьвается перевод следующим образом: если противник выставил вперед правую ногу, то соответственную руку его схватывают у запястья левой рукой, правой же рукой берут за верхнюю часть руки немного выше локтевого сустава изнутри и сильным движением дергают и тянут руку противника вниз мимо

¹ Можно освободиться от захвата также посредством легкого удара свободной рукой по руке противника.

себя. Если этот прием выполнен последовательно в надлежащих темпах, без задержки, противник, теряя равновесие, или падает в партер, или же поворачивается к вам спиной, и тогда вам остается сделать задний пояс с вытекающими отсюда последствиями. Как уже было сказано, перевод делается за руку противника, соответственно которой выставлена нога (рис. 2). Это будет правильно потому, что при наименьшей затрате сил можно достигнуть лучшего результата, так как туловищу противника при повороте придется проделать совсем небольшой путь; одновременно противник открывает себя для вашей атаки. Если бы вы захотели потянуть его за руку, соответственно которой нога выставлена, то прежде всего рискуете из нападающего превратиться в атакуемого, открывая себя сбоку. Необходимо сильным и энергичное движение, чтобы потянуть противника. Рекомендуется делать перевод на ту руку, соответственно которой выставлена нога противника. Как только вы потянули противника, в тот момент, когда он почти повернулся к вам спиной, вы рукой, которой скватывали запястье противника, берете его за талию сзади, соединяя свои руки на его животе. Захваченная рука попадает вместе с туловищем в пояс. Не теряя времени, следует сейчас же дать ему швунг вперед или же сделать рывок в сторону, влево или вправо, в зависимости от того, на какую руку делался перевод; как в том, так и в другом случае противник будет переведен в партер.



Рис. 2. Перевод и защита.

Защита от перевода заключается в следующем: Как только захвачена, например, левая рука и противнику остается потянуть вас, следует кистью правой руки упереться в правое плечо противника, а локтем надавить в сгиб его левого локтя, передав на эту точку по возможности тяжесть своего тела; если защита проделана своевременно, она совершенно страхует вас от дальнейшего проведения атаки.

Кроме защиты, ответом на перевод может быть парад, который заключается в следующем: в тот момент, когда

противник повернул вас к себе спиной и, освобождая запястье вашей левой руки, старается обхватить вас за пояс, вы, поворачиваясь к нему, проводите предплечье освобожденной руки ему под мышку, стараясь как бы приподнять его; в то же время руку противника, которую он перенес к вам на пояс, надо схватить за запястье, прижать предплечьем к себе, сделать швунг вперед-вниз и потянуть за собой противника, опрокидывая его на спину. Получается длинное „bras roule“ — захват руки под мышку. Настоящий парад для опытного борца может служить средством вызвать противника на перевод.

Передний пояс (Ceinture de devant)

Передний пояс — один из элементарных силовых приемов, при правильном исполнении, превосходстве в весе, росте и силе над противником, является самым действительным. Этим приемом обычно пользуются неопытные борцы. Заключается он в следующем: обхватывают туловище противника так, чтобы руки находились снаружи, соединяют их на поясище в замок, образуя из пальцев как бы крючок, притягивают к себе противника вплотную, вдавливая его поясицу, и, не давая ему опомниться, приподнимают его, затем раскачивают так, что ноги делают взмах, и бросают на землю. Технически бросок проводится так: как только удалось отделить противника от земли и качнуть его в сторону, то соответственно той стороне, в которую вы намерены бросить противника, вы разворачиваете ступню своей ноги и опускаетесь на колено другой ноги, сокращая таким образом путь падения и тем самым страхуя противника от сильного сотрясения. Противник в большинстве случаев, особенно если он не принадлежит к числу гибких и ловких борцов, неминуемо очутится на обоих плечах. Во всяком случае, не следует оставлять хватки, пока не будет закончен прием, ибо может случиться, что противник упадет сперва лишь на одно плечо, и потому, находясь сверху, следует как можно сильнее надавливать на него, пользуясь своим весом.

Захват на прямой пояс возможен при следующих положениях противника: 1) если противник принял слишком прямую стойку и, кроме того, довольно небезопасно себя защитил руками, чрезмерно подав их вперед и открыв свой торс; 2) если он положил свои руки вам на плечи, напирая на вас и, наконец, 3) если он сделал вам захват шеи обеими руками.

Все эти три положения дают возможность взять противника на передний пояс. В первом случае, когда противник при слишком прямой стойке открыл себя, следует, не теряя момента, броситься и обхватить его туловище, соединив руки в замок и прижавшись щекой к его груди, как бы пряча свою голову; делается это с целью лишить противника возможности ответить защитой, о которой будет сказано ниже. Если прием наложен правильно, делается бросок с последующими действиями, о которых говорилось выше. Во втором и третьем случаях, когда руки противника находятся на ваших плечах или шею, следует одновременно поддать обе руки противника вверх, ударя ладонями немного выше локтей, самому надо несколько пригнуться, как бы присесть, и проделать то же, что и в первом случае.



Рис. 3. Прямой пояс и защита.

Против переднего пояса существует защита и парад.

Защита действительна только тогда, когда она сделана во время и противник еще не успел перейти к последнему моменту атаки. В тот момент, когда противник схватил вас на передний пояс, но не успел спрятать свое лицо, следует ладонями обеих рук упереться ему в подбородок и с силой надавливать, напирая всем корпусом, заставляя его оставить

прием; одновременно следует отставить одну ногу назад, стараясь воспрепятствовать тем самым прогнуть поясницу (рис. 3). Почти такая же защита достигается посредством упора предплечьем правой руки в подбородок противника. Усиливают упор тем, что, взяв левой рукой за запястье правой, совмещают их действия, нажимая от себя. Если прием правильно захвачен и таким образом обеспечено дальнейшее его проведение, защищающемуся остается сделать всего, конечно, если тому не помешает тяжесть падения. Во всяком случае, при правильном броске и захвате на передний пояс, мост является не особенно надежной защитой.

Можно еще рекомендовать следующие защиты: 1) просовывают руку между рукой и ребрами противника, отводят руку противника в сторону и таким образом препятствуют дальнейшему осуществлению приема; 2) обхватывают руки

нападающего путем скрещения под ними своих кистей; если обороняющийся обладает крепкой поясницей, он должен сделать одновременно толчок животом и постараться силой поясницы разорвать пояс; 3) если противник не успел еще прогнуть вашей поясницы, следует повернуться в обхватывающих руках противника так, чтобы оказаться спиной к нему и таким образом перейти в положение атакуемого задним поясом, что менее опасно для атакуемого и труднее для атакующего.

Парадом против переднего пояса служит следующий способ: если атакующий противник меньше вас ростом, то можно путем скрещения рук, параллельно обхват, в то же время отгибаясь назад, оторвать его от земли и таким образом лишить его точки опоры; затем броситься навзничь на одно плечо и в момент касания земли постараться перевернуться, наваливаясь на противника; подобный бросок будет напоминать нечто в роде современного модного суплеса, рисковать которым без нужды не следует.

Передний пояс, если он правильно наложен, является почти неотразимым, конечно, если нападающий превосходит противника в силе и росте. Было бы крайне опротивительно, зная преимущество противника, пробовать применять к нему силовые приемы. Такого рода попытки соединены с разного рода опасностью, вследствие ответных контр-парадов. Если прием не удался сразу, то лучше его оставить и выждать более удобный момент. При превосходстве в росте и силе при переднем поясе может быть применена мельница. Этот прием состоит в том, что взятого на передний пояс противника приподнимают и закручивают, отчего ноги его получают центробежную силу, он теряет опору, и тогда остается докончить прием броском на землю. Подобный мельницей может ответить и атакуемый, если к нему будет применен передний пояс со стороны более слабого и низкого противника. При превосходстве в силе и по крайней мере при равном весе можно рекомендовать еще падение на колено. Делается это так: со взятым на передний пояс противником внезапно опускаются на одно колено и сильным рывком тянут за собой противника кивзу в сторону опущенного колена; противник теряет равновесие и падает вниз. Во время падения телу противника дают поворот, чтобы он попал на спину, а затем стараются его окончательно придавить.

*Боковой пояс
(Ceinture de côté)*

Это один из самых простых по своему выполнению приемов и в то же время редко встречающийся на практике. Чаще всего исполняется как ответный парад на атаку противника, например, когда противник пытается взять вас „на захват головы с поднятием на бедро“ или когда он не успел при наложении приема „захват руки под мышку“ произвести падение. В том и другом случае боковой пояс может быть выполнен, пока вы не оторваны от земли. Специально как атака боковой пояс может быть применен по отношению к менее опытному противнику с неправильной стойкой, или когда вы тяжелее и выше противника.



Рис. 4. Боковой пояс

Технически боковой пояс выполняется так: захватывают противника сбоку и крепко прижимают к себе (рис. 4). Как только наложен захват, следует сейчас же оторвать противника от земли и бросить на спину. При этом необходимо развернуть ступню ноги в сторону броска, например, влево, и опуститься на правое колено, сокращая падение. Если все эти приемы будут проделаны последовательно, без задержки, противник будет на спине, — вам остается докончить прием, доживая его на земле, причем вы будете в положении как бы на корточках. Если бросок исполнен стремительно, то противник не сможет сделать мост. Если бы он и попытался

его сделать, то очень мало вероятна на успех, так как последующим движением защищающегося должен быть поворот, т. е. уход из положения моста на живот, чего не позволит сделать боковой пояс, если он наложен правильно и крепко.

Защита. Парировать или защищаться против бокового пояса можно, пока вы не оторваны от земли; как только почувствуете, что наложен прием, надо немного присесть, расставить ноги и одновременно одну руку просунуть между собой и противником, упираясь предплечьем в его ребра. Следует это проделать как можно энергичней, дабы не попасть в еще более затруднительное положение. Может

быть применена и вторая защита при помощи упора руками в подбородок, как при переднем поясе. Если защита будет принята своевременно и энергично, она воспрепятствует выполнению противником бокового пояса. Одна из удачных защит: повернуться к противнику спиной и очутиться в условиях применения к вам заднего пояса. Этот последний, во-первых, является более сложным для противника и в то же время создает больше возможностей в смысле защиты и даже контратак, которыми, в свою очередь, вы можете ответить нападающему.

Помимо случайных положений, на боковой пояс удается захватиться в том случае, когда противником не совсем удачно проводится атака с поднятием на бедро, или при захвате руки через плечо. Эти приемы будут разобраны ниже.

*Захват руками накрест
(Bras-dessous)*

Этот прием состоит в следующем: схватывают противника накрест спереди, соединяя свои руки на его спине ближе к пояснице, и стараются прогнуть последнюю. Дальше выполняются последовательно все положения, необходимые для завершения наложенного приема. Этот прием — чисто силовой, но опытный борец может применить ряд атак другого свойства, вытекающих из этого положения. Как только крест наложен правильно и крепко, следует сейчас же оторвать противника от земли. Успех будет на стороне того борца, который сильнее и находчивее. Захвата накрест можно достигнуть при параде против переднего пояса, просунув руку во внутрь. Бросок после поднятия выполняется совершенно так же, как и при поясе. С успехом может быть применена также мельница и падение на колено.

Защита и той может служить также отталкивание противника, причем упираются ему ладонями или предплечьем в подбородок, отступают при этом назад и выгибают спину, стараясь разорвать наложенный крест. Более действительной защитой будет также поворот в руках противника в сторону руки, наложенной под вашей рукой; при этом стараются очутиться к нему спиной и быть таким образом как бы в положении взятого на задний пояс.

Атака накрест больше чем пояс дает прекрасную возможность атакуемому применить различные контратаки или парад. Например, на ту руку, которая наложена сверху, можно сделать противнику захват руки через плечо. Руку,

которая находится под вашей рукой, можете взять под мышку, затем применить „поднятие на бедро с захватом головы“ в сторону открытого плеча, а также в противоположную сторону может быть выполнено „поднятие на бедро с захватом на пояс“. Нападающий, точно и быстро проводя задуманную атаку, должен твердо помнить о возможных парадах.

Точно так же, как с боковым поясом, который встречается реже, но легче выполним, чем передний пояс, обстоит дело с боковым захватом накрест; он может быть применен к противнику в момент парирования вами атаки на захват руки через плечо, а также после неудавшегося поднятия на бедро с поясом. Как защитить, так и парад могут быть применены те же, которые употребляются при взятии накрест спереди. Вообще же при одновременном парировании атак борцы могут поочередно переходить из положения атакующего в положение атакуемого и наоборот.

При обоих видах захвата накрест, защита мостом в большинстве случаев бывает почти безнадежной. Она может быть применена борцами, обладающими крепкой шеей, выдающейся гибкостью и ловкостью.

Захват накрест с размахом

Не совсем полный захват накрест — один из редких приемов, который может быть удачно исполнен борцами, превосходящими противника силой и весом, а также ловкостью и силовыми. Проводится следующим образом: просовывают свою правую руку под левым плечом противника на его спину и захватывают левой рукой верхнюю часть правой руки противника. Наложив руки таким образом, делают прыжок левой ногой в сторону и назад, при этом отталкиваются и притягивают к себе противника, стараясь в то же время оторвать его от земли. Коль скоро это достигнуто, берут противника на мельницу и, завернув его, падают затем на одно плечо и бросают его с размаха на землю. Если ваше превосходство в силе и росте очевидно, можно попытаться бросить противника, не прибегая к мельнице, делая бросок в тот момент, когда противник оторван от земли, причем самому броситься на одно плечо; коснувшись земли, сейчас же следует перевернуться и стараться прижать противника. Бросок делается в сторону, соответственно которой рука противника захвачена у плеча сверху. Этот способ, однако, имеет мало шансов на успех и довольно опасен

для атакующего. Если вы неуклюжи и мало подвижны, то этим броском можете положить самого себя. Снова приходится повторить, что этот прием нужно отнести к числу сложных, требующих большой силы и опыта.

Обратный пояс в стойке (Ceinture à rebours)

Этот прием применяется в том случае, если противник принял слишком глубокую позицию и таким образом открыл свою спину. Являясь в общем прямой противоположностью переднему поясу и обхвату накрест, он имеет с этими последними то общее, что противника также обхватывают в области пояса, но руки соединяют не на его спине, а на животе. Называется он обратным потому, что при поднятии оказывается наверху не голова противника, а ноги.

Проводится он следующим образом: как только противник принял положение, удобное для захвата на обратный пояс, следует, навалившись на него всем телом, обхватить его за пояс, как можно ближе к бедрам (тем самым облегчается подъем), и, не задерживаясь, сейчас же оторвать противника от земли, поднимая его на воздух так, что голова оказывается внизу, а ноги вверх. Поднимают до тех пор, пока тело противника не примет почти вертикального положения, при котором пояса его, примерно, будет касаться плечо нападающего (рис. 5). В следующий момент толчком (выпячивая грудь) следует поддаться от себя спине противника и в то же время упасть на колено (правое или левое, на которое удобно), отступая при этом несколько назад и тем самым давая место для падения противника на спину. Опускаются на колено, во-первых, потому, что атакующему для завершения приема необходимо также пойти вниз, и, кроме того, это уменьшает силу падения.

Строжайше запрещается отпускать противника с размаха головой на ковер. Пока прием не закончен, не следует отпускать руки, ибо может случиться, что противник упрется головой или руками и для проведения приема придется снова поднять, встав на ноги в начальное положение. Тогда реко-



Рис. 5. Обратный пояс в стойке.

мендуются применить мельницу и, развернув противника, внезапно остановиться и проделать то же, что и в первом случае. Прием этот, конечно, может быть применен к более легкому и слабому противнику, хотя этот последний может умышленно вызвать сильнейшего на эту атаку с целью сделать парад, о котором сказано будет ниже. Если вы задумали обратный пояс по отношению к слабейшему противнику, можно и не дожидаться никакой позиции его, а путем деганга за шею, пригибая к земле, заставить его хотя бы на момент принять положение глубокой позиции и тогда с успехом использовать данное положение. Коль скоро вы взяты и подняты наверх, вам остается одно: вытянуть вниз одну или обе руки и ими упираться о землю. Тем самым вы предупредите силу падения и даже можете несколько задержать темп приема. Не мешает воспользоваться и головой, подогнув ее как бы для моста. В руках сильного и опытного борца проделывать это трудно, а потому следует всеми средствами воспрепятствовать подъему, применив некоторые действительные приемы защиты, а при удобном случае даже и парад.

Защита. Как только вы почувствовали, что прием наложен, надо сейчас же присесть как можно глубже и даже совсем сесть на землю, вытянув при этом ноги и стараясь их просунуть между ног противника. Создается очень трудное положение для нападающего. Надо быть феноменально сильным, чтобы вытянуть на подобного положения вверх, хотя бы и значительно слабейшего противника.

Парады на обратный пояс могут быть проведены, пока борец не оторван от земли. Заключаются они в следующем: как только противник наложил вам обратный пояс, вы сейчас же должны упасть на левое или правое колено, в какую сторону вам удобней. Одновременно схватываете руками за запястья соединенных рук противника у вас на животе, а всю остальную часть рук противника прижимаете к себе, беря их под мышки, и сейчас же, не задерживаясь, переворачиваетесь, увлекая противника на спину влево или вправо, смотря по тому, на которое колено упали. Если противник успеет, ему остается одна защита — мост, и то временный, если вы крепко будете держать его руки.

Более сильный парад будет такой: схватить запястья противника, прижать его руки, как и в первом случае, сделать сейчас же глубокое приседание, выпрямить спину и голову и толчком перекинуть противника через себя прямо на спину;

если при этом крепко держать руки противника, то у него также мало будет надежды на мост, и надо быть на редкость гибким и сильным, чтоб уйти из подобного положения.

Если же не держать противника за запястья и не прижимать как следует его руки, то он может иногда ответить контрпарадом, т. е. снова перебраться противника через себя, ослабить захват, то опытный противник может сделать следующее: расставить одним движением как можно шире ноги, перенести их вперед, т. е. за точку опоры вашего тела, и одновременно вырвать свои руки. Так как центр тяжести вашего тела перенесен назад, то ему остается толчком ладони в ваши плечи помочь вам опрокинуться на спину и в таком положении задержать вас. Правда, этот контрпарад удается очень редко, но он возможен при упомянутых условиях.

Можно еще рекомендовать другую защиту и затем парад. В тот момент, когда противник поднимает вас кверху, следует схватить его за запястья и как можно сильнее болтать ногами. Это лишает противника устойчивого положения, — он теряет точку опоры и может опустить вас обратно на землю; как только вы почувствовали землю, следует постараться разорвать соединение рук противника и схватить его поясницу в глубокий передний пояс. Подобный парад хотя и встречается редко, все же в некоторых случаях может оказаться полезным, тем более, что он не выходит из рамок дозволенного.

Задний пояс

(*Ceinture de derrière*)

Захват противника на задний пояс может быть сделан, когда необходимо поставить противника в положение, удобное для проведения задуманного приема. Задний пояс может служить также парадом на некоторые приемы противника. В первом случае, когда вы задумали применить к противнику задний пояс, следует повернуть его к себе спиной. Для этого лучше всего воспользоваться переводом за руку вниз мимо себя; как только противник повернулся к вам спиной, следует обхватить его возможно ниже около поясницы и соединить свои руки, взяв себя за левое или правое запястье. Не давая противнику опомниться, надо оторвать его от земли настолько, чтобы его поясница приходилась, примерно, на уровне вашей груди. Для облегчения подъема следует как бы немного

приосеть, согнув ноги в коленях, и несколько отогнуться назад. Затем выпрямиться и в следующий момент, не дав противнику опомниться, бросить его через себя влево или вправо, причем, в зависимости от того, в какую сторону сделан бросок, развернуть ступню соответственной ноги, предварительно отставив ее назад, и упсть на колено противоположной. Для того чтобы бросок был более действенным, следует, как только противник поднят, если бросаете противника влево, — перенести свою правую руку под его правую и захватить ладонью его затылок, а затем опустить обвинявшую пояс левую руку. Этим открывается путь для падения. Если все моменты броска проделаны правильно и своевременно, то противник полетит прямо на спину, а вы перевернетесь и упадете на него сверху. В случае если бы он не попал сразу на оба плеча, надо заложеной за затылок рукой дожать его; давление руки на затылок будет также препятствовать ему защищаться мостом. Если вы забудете работу ног и сделаете бросок преждевременно, то можете сами попасть на спину или, в лучшем случае, на левое плечо.

Без закладывания руки на затылок и без соблюдения всех остальных положений бросок может быть сделан при помощи суплеса, т. е. когда нападающий пойдет с противником на мост, бросая его через себя вперед. Но это можно сделать с легковесным борцом, самому же надо иметь крепкую шею, спину и ноги и быть гибким; такой бросок является рискованным и может быть назван скорее эффектным, чем действительным. Как парад, захват за задний пояс может быть применен при попытке противника взять вас на захват руки под мышку, на захват головы с поднятнем на бедро и на захват головы для броска через голову. Во всех этих случаях можно ответить противнику задним поясом, пока он не оторвал вас от земли, или в тот момент, когда противник не совсем правильно наложил прием или ослабил захват. Этими моментами нужно воспользоваться для парада.

Существует несколько способов защиты против заднего пояса, причем они возможны до того момента, пока противник не оторвал вас от земли.

Первый способ, наиболее простой, состоит в следующем: как только противник обхватил вас поясом, следует расставить ноги в сторону, выбросив их одним движением; и в то же время податься туловищем вперед, перегнувшись как можно больше и вытянув вперед руки. Получится перемещение

центра тяжести, причем точка опоры будет в руках противника. Из такого положения довольно трудно вытянуть вверх.

Второй способ защиты следующий: как только вы схвачены на пояс, следует просунуть одну ногу между ног противника, отставляя ее как можно больше назад, подать корпус вперед, перегибаясь в талии, а руками упереться с силой в руки противника, примерно немного выше сгиба в локте (рис. 6). Из такого положения нападающему очень трудно поднять



Рис. 6. Задний пояс в стойке и защите.

атакованного, и этот последний может остаться даже на ногах, а в худшем случае, опущенный противником, полетит в партер. Можно применить еще и следующее: расставить ноги, согнув их слегка в коленях, руками упереться в соединение рук противника, стараясь разорвать пояс, причем спиной упираются в грудь противника; это заставит противника отказать от атаки. Можно применить еще следующую защиту: если противник уже поднял вас, то следует податься корпусом вперед, а ноги постараться протянуть мимо противника так, чтобы тело прияло почти горизонтальное положение; таким движением можно заставить последнего перейти к борьбе в партере, т. е. на земле.

Когда вы оторваны уже от земли, следует помнить еще следующую защиту. Для того чтобы противник не мог перевести свою руку вам на затылок и открыть путь для падения освобождением другой руки пояса, следует сейчас же как можно крепче прижать руки противника к себе и тем самым предупредить дальнейшее его движения. Если бы даже противник и сделал бросок вниз, то скорее мог бы полатиться своими лопатками, потому что при падении вы очутитесь сверху и вам останется, оттакиваясь ногами о землю, наваливаться на него.

При захвате за задний пояс атакующий может ответить следующими парадом: как только вы переведены на задний пояс, но еще находитесь на ногах, следует прижать руки противника к себе и вслед за этим сидением поддать его на себя, нагибаясь при этом вперед, оторвав таким образом его от земли и лишив точки опоры. Остается затем

упасть на левое или правое колено и перебросить противника через себя в сторону, увлекая его на спину и не отпуская рук до конца приема. Можно применить еще следующее: сразу же податься вперед, прижав руки, как и в первом случае, но не беря на себя противника, а только поддавая его, чтоб заставить его упасть, затем потянуть влево или вправо, беря его захватом руки под мышку; остальное, как и в первом случае.

Более трудный парад следующий: атакованному, пока он не оторван от земли, следует немного присесть, слегка согнув ноги в коленях, а руками, закинув их назад, постараться схватить голову противника и вслед за этим поддать его на себя и перебросить через голову, падая сначала на одно, а затем на оба колена. Последний прием сокращает силу падения, ибо бросок бывает очень крутой и сильный. При захвате на задний пояс есть еще некоторые комбинации, требующие меньше времени и не столь сложные. Но они не дадут полного результата при дожимании и могут быть применены только опытным и сильным борцом.

Захват плеча (Tour d'épaule)

Захват плеча в стойке применяется при глубокой позиции противника. Превосходя противника ростом и силой, можно рывком за шею поставить его в положение, при котором удобно будет наложить этот захват. Назвать этот прием действительным нельзя, — он может быть удачным, если выпадающий сильнее и тяжелее, а выполнение его энергично и правильно. Для захвата плеча есть несколько способов. Правой рукой охватывают голову противника, вернее стараются поместить ее под мышку, и проводят руку под левое плечо противника, помещая кисть на спину, левую же руку заносят под правое плечо. Наложив захват таким образом, необходимо потянуть противника вниз к себе и в то же время стараться надавливать правым плечом вниз, а левой рукой тянуть вверх, образуя рычаг предплечьем и давая таким образом противнику направление вниз и кругом оси его тела; если захват наложен правильно и быстро, то противник будет на спине, но все же для проведения этого приема необходимо иметь превосходство в росте и весе.

Более удобным и употребительным захватом плеча в стойке является следующий: левой рукой обхватывают шею про-

тивника, отнюдь не сдавливая ее, а правую проводят под левое плечо, как уже было предложено в первом случае, и заканчивают захват упомянутыми переходами (рис. 7). Есть еще более простой способ: продевают левую руку под правое плечо противника, а локтем правой руки упираются в затылок его, кладут предплечье правой руки на спину противника и соединяют кисти в замок; все остальное как в первом и втором случаях.

Защита против захвата плеча состоит в следующем: как только противник наложил захват, но не успел еще сделать бросок, следует, если противник давит влево, отступить вправо, соединяя с этим движением выпрямление спины и освобождая голову силой затылка; правда, для этого надо иметь крепкую шею и спину, при этом можно не только освободиться, но и сделать даже ответный парад в виде бокового пояса или захвата накрест. Во всяком случае, для противника одинакового веса и роста этот прием нельзя признавать заслуживающим особого внимания, и он может быть рекомендован при глубокой позиции противника как способ перевести его в партер.

Захват руки под мышку (Bras roulé)

Этот прием требует от противника больше ловкости и техники, нежели силы, и по выполнению должен быть отнесен к числу чисто технических приемов. Удобней всего сделать его во время перестановки ног противника.

Исполняется этот прием в следующей последовательности. Если бросок задуман вправо, то следует левой рукой схватить запястье правой руки противника, вслед за этим повернуться к нему спиной, делая при этом правой ногой шаг вправо, в сторону от противника (рис. 8). Если нога последнего вынесена, то следует перешагнуть через нее, правой рукой прижать верхнюю часть руки противника, взяв ее под мышку. Наложив захват таким образом, надо сейчас же сиденьем



Рис. 7. Захват плеча в стойке.

поддать противника на себя, оторвать его от земли и сразу же броситься вниз, падая на правое колено; рука противника все время не выпускается и ему дается направление вниз направо; левой рукой надо держать противника за запястье и тянуть в сторону влево, а правой рукой все время держать руку его почти около плеча и стараться дожать его к земле, навалившись ему на грудь спиной.

Защитой против захвата руки под мышку может служить такой способ: как только противник наложил захват, повер-



Рис. 8. Захват руки под мышку.

нувшись к вам спиной, но не успев оторвать вас от земли, следует свободную руку пропустить между захваченной рукой и боком, опереться предплечьем и бок противника и таким образом не дать ему взвалить вас на себя. Еще вернее будет такой способ: сейчас же постараться выставить вперед свою ногу, соответственную направлению броска, а свободной рукой опереться в спину противника. Чтобы осуществить прием, противник должен будет снова занести свою ногу вперед, и таким образом получится задержка, которая может быть использована вами для страховки себя от дальнейшого. Если же противник уже оторвал вас от земли, то единственной защитой может служить мост.

Парадом против захвата руки под мышку можно ответить в том случае, если противник не оторвал вас от земли. Например, если противник повернулся к вам, наложив захват, и вы хотите ответить парадом, следует сейчас же в свою очередь взять атакующего на задний пояс и, не задумываясь, проделать все то, что требуется для исполнения названного приема. Еще удобнее проделать это в тот момент, когда вы спасаетесь защитой, выставляя вперед ногу; благодаря этой незначительной задержке можно ответить противнику на захват руки под мышку — боковым поясом, исполняя последний так же добросовестно, как если бы он являлся не ответом, а специальным подходом. К числу менее надежных парадов относится также следующий. Будучи взятым на захват руки под мышку и брошенным вниз на мост, вы, если надеетесь на свой мост, можете свободную от захвата руку заложить за шею противника, просунув ее

под его руку, и стараться столкнуть, вернее, стащить с себя противника вперед перед собой, чтобы плечи его коснулись земли. Захватом руки за шею вы отгибаете голову противника в сторону и не позволяете ему в свою очередь сделать мост. Все будет зависеть от того, насколько сильно и энергично вы наложите руку на затылок.

Есть еще захват руки под мышку с ключом, который может применить только борец высокого класса, обладающий большим опытом. Этот захват является неотразимым, и защиты, а тем более парадов против него бесполезны. Но если не сумеете его сделать академически, то в лучшем случае можно вообще не довести начатую атаку до конца, а в худшем можно повредить руку противника. Прием этот изобретен одним из законодателей классической борьбы, польским борцом Владиславом Пыталынским. Помимо точного исполнения, этот прием требует длинных рычагов рук и сильных захватов пальцев.

Делается этот захват следующим образом; захватив запястье правой руки противника своей левой рукой и повернувшись к нему спиной, как и при обыкновенном захвате руки под мышку, надо прижать к себе правой рукой взятую руку; в последний момент кисть своей правой вы проводите под предплечье взятой руки противника и схватываете запястье своей левой; получается комбинация, благодаря которой рука противника попадает в яси. Атакующему даже не спеша удастся заставить противника пойти вниз и на спину, а если бы он попытался оторвать вас от земли, то все равно такое действие с его стороны будет лишней тратой силы, ибо зажатая в тиски рука противника лишена возможности что-либо предпринять активно.

Существует еще так называемый длинный захват руки под мышку. Сущность его заключается в том, что рука противника, например правая, берется за запястье вашей правой так, что пальцы лежат снаружи, а большой палец на пульсе; затем, быстро повернувшись спиной, вы исполняете все положения, как и при обыкновенном захвате. Но ваша левая рука играет очень существенную роль в завершении приема; потянув противника вниз и стараясь дожать его на спину, следует свободной рукой схватить левую руку противника и стараться как можно сильнее ее отводить, прижимая к земле. Тем самым вы скорее прижмете его и лишите возможности свободной рукой предпринять защиту или даже попробовать ответить вам парадом. Вашу

свободную руку вы можете использовать еще и так: прижимая противника к земле и не выпуская руки, на которую произведена атака, свободной рукой обхватываете туловище противника так, что ладонь ваша придется, примерно, на пояснице его; этим движением вы очень поможете себе успешно довести прием до конца.

Захват руки через плечо стоя, или поднятие на плечо (Tour de bras)

Захват руки через плечо является одним из красивых и остроумных технических приемов в стойке. Как и при захвате руки под мышку, здесь также необходимо учесть положение ног противника, но можно, не дожидаясь, пока он сам изберет позицию, заставить его принять выгодное для данного захвата положение. Проводится этот прием следующим образом: если он предпринят вами по собственной инициативе, то руку соответственно отставленной ноги противника, например, правую, следует схватить левой за запястье, или несколько выше около сгиба в локте; одновременно с поворотом к противнику спиной и подлезанием под его плечо своим правым плечом: правой рукой, схватить верхнюю часть атакованной руки противника (рис. 9). Когда захват наложен таким образом, следует взвалить на себя противника, причем это движение должно быть резким и быстрым. Следующим за ним будет падение с опусканием



Рис. 9. Захват руки через плечо.

на колено и т. д. Взятую руку следует тянуть вниз и мимо себя влево (если бросок делается на правую руку) или вправо (если бросок делается на левую руку). Для того чтобы атакованный противник не предупредил или не задержал атаки перестановкой ног, нужно также вместе с поворотом к противнику шагнуть правой ногой в сторону и вперед. Если при вступлении в этот прием, т. е. когда вы взяли лишь за запястье руку противника, но не открыли ему еще своих дальнейших намерений, противник все же почувствует ваше желание и сейчас же переставит ноги, для упрочения своей позиции можно рекомендовать такое средство: не вы-

пуская схваченной руки, следует оттолкнуть от себя противника или потянуть на себя; как то, так и другое действие заставит его потерять опору и невольно переставлять ноги. Этим-то моментом и следует воспользоваться, чтобы сделать бросок.

Для того чтобы захват был более верным, необходимо схваченную за запястье руку приподнять, оттягивая ее вверх. Тогда удобней будет подлезать своим плечом под плечо атакуемого. Захват руки через плечо делается как самостоятельный прием, а также употребляется как парад на атаку со стороны противника; например, когда противник взял вас в крест, очень удобно ответить ему этим парадом на руку, которая наложена сверху. Благоприятствует также момент, когда противник притягивает вас к себе за шею; следует пойти к нему навстречу, а самому вслед за этим произвести атаку на ту руку, которая вас притягивает.

Защитой против захвата через плечо может служить тот же прием, что и при захвате руки под мышку.

В первую очередь надо поспешить выставить для упора свою ногу, соответственно стороне, в которую предполагается бросок, и упереться свободной рукой в спину противника; все это, будучи проделанным вовремя, гарантирует от поражения. Если же вы уже оторваны от земли, то спастись от неминуемого поражения или отсрочить его можно мостом или в крайнем случае подушеством, с упором свободной рукой себе в бок; дальнейшее будет зависеть от того, насколько прочно и круто построен мост и насколько крепко и глубоко наложен захват на атакованную руку. Если же возможно не ограничиться одной защитой против захвата руки через плечо, а пожелать ответить на атаку противника парадом, то можно сделать следующее: в тот момент, когда противник, наложивший вам захват, повернулся к вам спиной, но не оторвал вас от земли, следует сейчас же немного присесть, оттягивая противника атакованной рукой к себе назад, вместе с этим обхватить его сзади за пояс и сейчас же оторвать в свою очередь от земли; вслед за этим следует сделать шаг назад ногой, противоположной взятой руке через плечо, и бросить противника вниз перед собой.

Если же атаку противника удалось предупредить выставлением ноги и, таким образом, вы очутились сбоку, то следует воспользоваться этим и наложить ему боковой пояс с захватом руки, соответствующей пласку, подставленному для атаки.

Произвести атаку при помощи захвата руки через плечо удобней всего низкоростному борцу по отношению к противнику более высокого роста. Успех предпринятой атаки вовсе не зависит от силы и веса атакуемого или атакующего, ибо в отличие от всевозможных посов, где доминирует сила, захват через плечо удачно проводится исключительно при точном и энергичном выполнении всех необходимых положений.

Если противник взял вас в крест, или притянул вас за шею к себе, или, наконец, просто наложил свою руку вам на плечо и вам выгодно взять его на захват через плечо, то нет необходимости схватить его за запястье, а можно взять его около сгиба в локте или даже схватить верхнюю часть его руки обеими руками, причем ваши кисти должны быть наложены в противоположном направлении.

Поднятие на бедро с захватом головы (Tour de hanche en tête)

Поднятие на бедро с захватом головы является одним из важнейших приемов борьбы в стойке. Как в качестве специально предпринятого, так и в виде ответного парада, например, против прямого пояса или захвата в крест, — во всех случаях этот прием является самым серьезным и действительным.

Исполняется он следующим образом: если вы намерены сделать захват для броска в правую сторону, нужно предварительно принять подготовительное положение, повернувшись к противнику почти боком, и овладейте запястьем его правой руки или захватите ее верхнюю часть своей левой рукой. Сделав такое вступление - подготовку, правую руку наложите на плечо противника и затем, учтя положение ног последнего, в момент, когда нога противника оставлена соответственно стороне броска, следует совместить следующие действия: обхватить правой рукой шею противника так, чтобы затылок пришелся в сгибе вашей руки (можно подать руку и дальше, тогда голова противника коснется вашего плеча), одновременно сделать шаг правой ногой в сторону и вперед, так же, как при захвате руки под мышку или через плечо, повернуться к противнику спиной и вслед за этим толчком сиденья в пах противника завалить его на себя (рис. 10). Дальше остается, не ослабляя захвата, сейчас же кинуться вперед - вниз, падая на колено ноги, соответственной броску, и увлечь через себя вниз противника,

прижимая его к земле и наваливаясь всем телом ему на грудь. Для того чтобы перекинуть противника через себя, следует схваченную руку тянуть вниз мимо себя, а падение на колено произвести как можно резче. Чтобы не дать возможности противнику воспользоваться последним средством — мостом, следует рукой, обхватившей шею, прижать его голову к себе. Есть еще прием — поднятие на бедро с захватом на пояс; разница заключается в том, что вы рукой не обхватываете шеи противника, а проводите ее



Рис. 10. Захват головы с поднятием на бедро.

за спину, обхватывая таким образом противника, и потом заканчиваете этот прием так, как и при захвате головы с поднятием на бедро. Вовлечь противника в невыгодную сделку, т. е. поднять его на бедро с захватом на пояс можно так: сделать движение, которое обнаружит ваше намерение обхватить его в



Рис. 11. Захват на пояс с поднятием на бедро.

крест, или пойти ему навстречу в желании атаковать вас таким же образом, и тогда остается рука, которая наложена поверх руки противника, перевести ему за спину, а другой рукой схватить, как сказано выше, руку противника. Все остальное уже известно.

Как ответный парад, эти приемы могут применяться с успехом при следующих обстоятельствах: когда противник поймал вас на прямой пояс, но не успел продавить вашу поясницу и оторвать вас от земли, следует повернуться настолько, чтобы очутиться к нему боком, и затем, наложив руки, как требуется, применить описанный выше прием. Если противник взял вас в крест, то ему можно ответить: в сторону руки, пропущенной под вашу руку, поднятием на бедро с захватом на пояс (рис. 11), а в сторону руки, наложенной сверху, поднятием на бедро с захватом головы.

Защита против поднятия на бедро действительна, пока противник не оторвал вас от земли. Самой надежной является защита, где главную роль играют опять-таки ноги. Так же, как и при захвате руки под мышку и через плечо, верным средством предупредить завершение атаки будет служить выставление ноги впереди ног противника и упор рукой, свободной от захвата, в его спину. Второй защитой, менее надежной, является следующая: если вы не успели выставить ногу, но противник еще не оторвал вас от земли, следует как можно сильнее отогнуться назад, согнув ноги в коленях, принимая вес противника на шею, вместе с этим ладонью свободной руки вверхично упереться в боковую часть черепа, отгибая голову противника; если у вас длинные руки, то вы будете иметь возможность упереться не ладонью, а наружной частью предплечья.

После того как вы оторваны от земли и брошены вниз, вам остается очень мало шансов на защиту, ибо и последнее средство, мост, вы не в состоянии построить, так как голова, обхваченная рукой нападающего, отгибается в противоположную сторону. Чтобы сделать защиту мостом, надо иметь сильную и длинную шею. До того момента, пока противник еще не повернулся к вам спиной, можно предупредить его дальнейшую атаку, сильно упершись обеими руками в боковую часть его шеи или свободной от захвата рукой нажимая на его нападающую руку, чем можно заставить его оставить вашу руку и отказаться от атаки.

Парады, или контратаки, как и защиты при захвате с поднятием на бедро, возможны только до тех пор, пока вы не оторваны от земли.

1) Наложив захват и повернувшись к вам спиной, но не успев оторвать вас от земли, противник рискует быть взятым на задний пояс. Для этого следует, не задерживаясь, проделать ряд следующих движений: как только противник повернулся к вам спиной, надо приесть и обхватить его свободной рукой за пояс, помогая поднять его усиленным шею, на которую он передал вес своего тела. Затем свою ногу, например, левую (если атака предпринята на правую руку) развернуть в сторону, противоположную предпринятому броску нападающего, сейчас же упасть на колено (внутреннее), отпуская руку с пояса и открывая тем самым спину противника, и бросить его вниз, падая на него. Рукой, которая была атакована противником, вы будете в состоянии его обхватить и, навалившись всем телом, стараться дожать его лопатки.

2) После того как вы предупредили атаку противника переступанием ноги вперед, вам следует не забывать возможности в свою очередь атаковать противника. Так как после такой защиты с вашей стороны атакующий очутится к вам боком, то следует сейчас же взять его на боковой пояс со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Если противник атакует вас поднятием на бедро и захватом на пояс, то ответным парадом с вашей стороны может служить захват его накрест сбоку.

Когда вы, атакуя противника на захват с поднятием на бедро, делаете шаг вперед и сторону, то не следует его делать слишком большим, так как получится очень глубокая позиция, и ваше бедро, которое играет не последнюю роль, при вращении противника на себя очутится далеко вне сферы действия.

Перебрасывание за голову через себя

(Tour de tête)

Это один из самых трудных приемов по наложению захвата, но сравнительно легкий по дальнейшему исполнению. Он может применяться со специальной целью и как парад на задний пояс. Академически прием этот проводится так: если вы предпринимаете атаку при помощи этого захвата, то следует предварительно проверить положение ног противника и предпринять бросок через себя в сторону соответственно отставленной ноги противника. Если вам будет удобней начать движение правым плечом, вы предварительно накладываете свою левую руку на правое плечо противника, касаясь ладонью его затылка. Затем, как бы присаживаясь и делая подный оборот туловищем справа налево, левую руку ведете предплечьем через голову противника. В момент, когда вы повернулись спиной, рука эта будет правильно наложена для дальнейшего исполнения захвата. Свободную до того правую руку надо незамедлительно заложить также за шею противника, соединив свои ладони на его затылке. Если впереди было ваше правое плечо, то голова противника прижмется к вашему правому плечу, так что подбородок его будет упираться вам в дельтовидную мышцу. Не давая опомниться атакованному, следует броситься вниз, упав на колени и сиденьем поддавая через себя противника.

Если все выполнено без задержки и захват наложен правильно, противник упадет прямо на лопатки. Единственным средством отсрочить поражение может служить мост, но для того, чтобы атакованный не мог его сделать, следует как можно крепче держать его затылок и втягивать голову глубже под себя; в таком положении атакованному очень трудно рассчитывать на успех.

Как ответный парад, перебрасывание за голову через себя может быть применено при атаке вас задним поясом, и все, конечно, будет зависеть от того, кто первый оторвет другого от земли.

В качестве защиты против перебрасывания через голову можно рекомендовать следующее: как только наложен захват руками за голову и противник повернулся к вам спиной, но не успел еще броситься вниз и поддать вас через себя, следует немного присесть, а руками сильно толкнуть его руки вверх. Таким движением можно сбросить захват и, в свою очередь, атаковать противника, взяв его сейчас же на задний пояс. Последнее, при удачной попытке противника пнуть вас снова, будет служить если не парадом, то хорошей защитой; даже и тогда, когда ему удастся опуститься вниз, чтоб опрокинуть вас на спину, он должен вследствие наложенного пояса пойти в этом движении вместе с вами. Если не удался в качестве защиты задний пояс, то перелетая через противника, надо схватить его под мышками и сделать мост. Как только ноги коснутся ковра, следует сейчас же тряхнуть ног и помощью рук пойти обратно; такое резкое движение часто разрушает наложенный захват. Для подобной защиты необходимо быть гибким и сильным.

Если противник наложил захват и упал на колени, но при этом недостаточно энергично подбросил вас через себя, то вы можете очутиться верхом на нем. Следует сейчас же выставить вперед ноги и руками стараться сбросить наложенный захват. Пользоваться защитой, применяя выставление ноги впереди противника, в данном случае почти бессмысленно, так как при подобном захвате очень трудно выставить ногу достаточно далеко. Можно попытаться выбросить вперед обе ноги и в крайнем случае упасть назад, вырвавшись от захвата; но если последний наложен рукой опытного борца, то вы только можете этим положить себя, ибо, не отпуская вашей головы, противник вместо движения вперед подается сразу назад, навалившись всем телом и прижимая вас спиной.

Парад. При условии своевременного применения действительным парадом против перебрасывания за голову через себя является задний пояс, который в основных чертах нами уже рассмотрен.

БОРЬБА В ПАРТЕРЕ (ВНИЗУ)

Несколько слов о партерной борьбе

В то время как в борьбе стоя противники находятся в одинаковых условиях в смысле применения того или иного приема и как тот, так и другой может нападать или защищаться,— в партере в большинстве случаев находящемуся сверху приходится действовать активно, а нижнему — пассивно защищаться. Но из этого еще не следует, что судьба нижнего решена. Здесь придется сказать несколько слов о характере схватки, о тактике каждого борца в отдельности. Если один привык всегда идти в атаку и она удается, то другой, защищаясь и ведя более пассивную линию, умывленно дает перерыв работать в этом направлении, с тем, чтобы при удобном случае поймать его на парад. Схватка кончается в пользу действовавшего все время пассивно, но в удобный для него момент сумевшего использовать, быть может, малейший промах, излишнюю поспешность нападавшего.

Обычно борьба переходит в партер по инициативе того из противников, который обладает большей силой, весом и лучшим знанием приемов борьбы. Если более слабый переходит в партер сам, то исключительно спасаясь от невозможности противостоять противнику в стойке. В зависимости от роста, сложения, веса, школы, борцы чувствуют себя более или менее выгодно и удобно в том или ином положении, т. е. в стойке или в партере, в роли нападающего или защищающегося.

Если перед нами два борца приблизительно равной силы и мы видим, что один из них попал в партер без особенного усилия к тому со стороны другого, то этот шаг надо рассматривать как чисто тактический. Он мог пойти вниз для того, чтобы отдохнуть и привести свое дыхание в более спокойное состояние, или заставить поработать над собой противника, или он, просто чувствуя себя более сильным в партерной борьбе или учтя промах противника, намерен его поймать на одной из предпринятых им атак.

Рассмотрим положения в партере.

Оборонительные позиции в партере бывают трех родов: стог („лягушка“), скамья и грудно-брюшная позиция, или пласт.

Лягушка. Самой надежной и наиболее употребительной позицией является „лягушка“. В этом положении ноги поджаты под сиденье, пятки касаются последнего, а туловище вытянуто по отношению к земле под углом 45°, руки упираются в землю ладонями и несколько расставлены в стороны. Такое положение имеет то преимущество, что из него легко подняться на ноги и удобно следить за действиями противника, замечая его слабые стороны. К тому же, против позиции „лягушки“ очень трудно применить обратный пояс, полупояс, боковой пояс или подрыв в партере, а также нельсон и ряд других второстепенных приемов. Но при положении „лягушки“ удобно будет применить полуельсон с захватом руки и задний пояс для перебрасывания назад.

Почти такое же положение создается, когда одно колено ставится на пол, а другой ногой, согнутой в колене, упираются в пол, как бы собираясь встать. Из этого положения очень легко перейти в стойку. Каждый борец должен помнить, что при упоре руками в землю не следует их напрягать, так как малейший удар со стороны противника по напряженно вытянутой руке может причинить вред.

Скамья. В этой позиции туловище занимает горизонтальное положение по отношению к полу, а колени и локти упираются в пол, причем предплечье лежит на полу. Правда, в этом положении легко следить за действиями противника, но встать на ноги более затруднительно. Против „скамьи“ можно применить ряд следующих приемов: обратный полупояс (или прием Гидлера), обратный пояс, боковой пояс и всевозможные захваты рук и плеча, гораздо легче, чем в положении „лягушки“ наложить полуельсон. Зато в смысле всяких параводов, перемены положений и перемещения центра тяжести „скамья“ имеет большие преимущества.

Пласт, или грудно-брюшная позиция. Если положения „лягушки“ и „скамейки“ дают возможность при защите не оставаться совершенно пассивным, а ответить на атаку в свою очередь параводом, то в положении „пласта“, или грудно-брюшной позиции, возможность активной защиты исключена почти совершенно. Для тяжелых борцов эта позиция служит спокойной и надежной гарантией против атак со стороны нападающего и приемов в виде обратного пояса, обратного полупояса, бокового подрыва и т. д.

С другой стороны, положение „пласта“ представляет возможность нападающему сделать захваты рук и всевозможные класчи с подобными комбинациями. Из положения грудно-брюшной позиции не так легко встать на ноги и, прежде чем это сделать, необходимо принять одно из положений „скамьи“ или „лягушки“. Существует несколько способов перевода противника на указанных положений в положение пласта, из которых больше всего можно рекомендовать следующий: левой рукой схватить левую кисть противника и с силой оттягивать ее назад, одновременно головой дать толчок в левую подмышку противника, а правым бедром оттолкнуть сиденье его вперед, правой же рукой давить сверху вниз на спину. Таким образом сравнительно легко заставить противника принять грудно-брюшную позицию.

Если в положении „пласта“ противник менее уязвим для атаки, то, с другой стороны, он столь же безопасен в смысле применения ответных параводов.

Если вы хотите вывести противника из „пласта“ в более удобное положение для атаки, то надо заставить его изменить принятую позицию путем оттягивания рук или применения того или иного рычага, защитой от которого может служить только перемена положения. Можно рекомендовать еще и такой способ: если руки противника никак нельзя захватить, то следует носки своих ног подсууть под живот лежащего, а кисти рук подсууть с другой стороны и постараться накатить его на себя. Такой прием даст возможность схватить противника на обратный пояс или, по крайней мере, заставить его переменить позицию.

Есть еще несколько способов, имеющих целью перевернуть противника из грудно-брюшной позиции на спину или вывести его из этой позиции, но они будут специально разобраны.

В борьбе стоя большую роль играют поясница, ноги, руки и спина, в партере же самая большая работа выпадает на долю шеи. Если в борьбе стоя оба противника имеют возможность следить друг за другом, то в партере это преимущество выпадает на долю верхнего нападающего, а нижний должен угадывать применение той или другой атаки чутьем, которое приобретает путем опыта. Если в борьбе стоя в большинстве случаев при защите большая работа выпадает на долю ног, то в партере главную роль играет перемещение центра тяжести туловища.

В стойке любое положение, дающее возможность атаки с одной стороны, может быть использовано как средство

в свою очередь ответить контратакой; точно также и в партере положение в первый момент, когда открыта возможность применить тот или иной прием, может смениться столь же выгодным положением в обратном смысле и для другого.

Чтобы не дать атакующему возможности осуществить свои намерения, нижнему следует все время менять положение, чтобы прерывать дальнейшее действие уже наложенных захватов или даже предупреждать их.

Какие же положение необходимо верхнему, чтобы не быть пойманным на какой-либо прием? Во всяком случае, не следует отдаляться от нижнего, дабы не открыться себя для атаки со стороны последнего (рис. 12).



Рис. 12. Правильное положение верхнего в партере.

Будете ли вы сбоку, позади или впереди противника, необходимо быть к нему как можно ближе, как бы прижавшись. Если принята задняя позиция для атаки задним поясом, то левую или правую ногу, в зависимости от того, на какую руку удобней сделать задуманный прием, поставьте коленом на землю, между ног противника или позади его, а другую выставить несколько вперед на ступню; при броске выставленная нога будет содействовать силе последнего.

При желании взять на боковой пояс или подрыв, если вы его хотите сделать в правую сторону, надо правую ногу поставить на колено рядом с правой ногой противника, а левую ногу выставить несколько влево и назад. Если вы намерены атаковать противника с правой стороны в области плеч и шеи, тогда правую ногу надо вынести вперед и немного вправо в упор на ступню, а левой опереться на колено, поставленное около противника. При исполнении самого приема, конечно, обязательно строго соблюдать предложенную постановку ног: они могут вытягиваться, выпрямляться и т. д., как того требует напряжение или защита противника.

Перечисленные положения верхнего являются, правильной позицией перед вступлением в атаку. Из этих положений легче и верней приступить к атаке, и, кроме того, они более или менее обеспечивают от нападений нижнего.

Если нижнему рекомендуется все время быть в движении, чтобы разбивать планы нападающего, то верхнему следует все время делать вступления в тот или другой прием, заставляя нижнего готовиться к защите. Помимо физической работы это собьет противника с толку, и он не будет знать, какая же из атак будет предпринята до конца. Такое поведение верхнего замаскировывает истинное намерение его и дает возможность наступать слабые места нижнего. Никогда не следует открывать карт противнику; когда он почувствовал вашу игру, тогда уже мало надежды на выигрыш.

Нельсон (Prise de tête)

Нельсон, являясь одним из элементарных и в то же время важных приемов партерной борьбы, представляет собой чисто силовой захват. Как и все другие приемы, он имеет успех в том случае, если исполняется быстро, чтобы застать противника врасплох. Но все же главную роль здесь играют длина рук, сила предплечья и крепость кистей.

То, что у нас принято называть полунельсоном и двойным нельсоном, не совсем соответствует данным терминам; ибо если наццо только полунельсон, то совокупность таких двух захватов, когда они соединены на затылке противника, будет полным нельсоном. Скорей было бы правильным называть распространенными у нас названиями: о р д и н а р н ы й и д в о й н о й. Последний запрещен в СССР, и разбор его не входит в нашу задачу.

Для того чтобы наложить нельсон, необходимо находиться — по отношению к нижнему — сбоку. Если вы хотите провести этот захват одной рукой, то вступление начинается от себя: например, вы находитесь с правой стороны противника, перевернуть последнего можете только от себя влево, для этого вы свою правую руку проводите под плечо, стараясь наложить ему ее на затылок. Как только вам это удалось, следует работать рычагом. Поднимая плечо противника вверх, вы одновременно отжимаете затылок его вниз, и этим движением перевертываете противника на спину. Этот слишком примитивный способ, как показала практика, редко удается, а по отношению к опытному борцу не может быть осуществлен вообще. Для того чтобы провести захват с пользой, необходимо прилаечь к работе свою свободную руку и своевременно переносить ноги,

Запуская свою правую руку под плечо противника с целью наложить ее на затылок, вы своей левой, пока не требуется ее непосредственного участия в захвате, должны обхватить противника за пояс, чем не дадите ему возможности встать на ноги (рис. 13). Позже, когда будем разбирать защиты и парады против этого приема, мы увидим, что такое положение диктуется необходимостью. Ваша левая рука помимо своей роли помощника при захвате, находясь на поясе противника, в любой момент может быть перенесена на затылок



Рис. 13. Нельсон в партере.

его в помощь правой. В самом деле, наложив захват правой рукой противника в талии, вы правой рукой (кистью) нажимаете на затылок, а предплечьем и верхней частью руки приподнимаете его плечо. Это движение должно заставить противника перевернуться, но для парадной попытки встать на ноги. Ваша левая рука, обхватившая его за туловище, не даст ему

этого сделать, и тогда все будет зависеть от своевременности последующих движений с вашей стороны. С течением времени практика вновь показывает, что такого подхода к захвату недостаточно, если у противника окажется крепкая шея.

В самом деле, вы приступаете к захвату, пропуская свою правую руку, как сказано выше, но встречаете сильное сопротивление шеи противника. Вам никак не удается наложить захват, и несколько придется призвать на помощь левую руку. Но, освободив туловище противника, вы дадите ему возможность встать или отползти в сторону. От такого маневра противника вы будете поставлены в необходимость отказать от приема, чтоб не быть пойманным на парад или предпринять что-либо другое.

Все это говорит за то, что надо действовать следующим образом: находясь слева от противника и предполагая атаковать его нельсоном, вы должны начать вступление не к себе, а к себе. По отношению к противнику позиция ваша такова: ваша левая нога поставлена на колени, как можно глубже, ближе к противнику, сейчас же за локтем его левой руки, если он в положении „скамейки“. Правая выставлена в сторону назад по линии туловища противника. Навалившись ргудью на противника, вы локтем левой руки давите

на его затылок, прижимая голову книзу, а кисть приближаете возможно ближе к его правому плечу. Сейчас же вслед за этим свою правую подсовываете под его правое плечо, стараясь просунуть ее как можно дальше и соединить правую кисть с левой, образуя крючок. Затем при помощи левой руки, не ослабляя нажима на затылок, следует тянуть правую, пока она не будет заложена как можно глубже, образуя нельсон; вслед за этим надо одним движением перейти через противника и закончить прием, переворачивая противника на спину. Освободившаяся левая рука, исполнив свою задачу, должна пресечь всякие попытки противника встать или ответить пар ядом. Лучшее всего в момент перехода на другую сторону и оставления затылка левой рукой сейчас же прижать его левую руку противника к его туловищу или схватить за запястье и вывернуть ее на спину. Этим противник лишается возможности защищаться посредством упора.

При производстве нельсона, закладывая его от себя, следует ногу, соответственную стороне вашего положения (например, правую), вынести вперед, с упором на ступню, иначе вы рискуете быть взятым на ряд приемов и, кроме того, самый захват без упора не будет надлежащей силой.

Защита. Пока захват еще не наложен, но вы уже почувствовали вступление, необходимо помнить о следующем. Как только противник подеулул свою руку под ваше плечо, но не успел заложить ее на затылок, надо приостановить дальнейшее движение руки противника. Для этого следует свою руку, соответственную предпринятому захвату, прижать как можно плотнее к себе, поднимая в то же время затылок; этого движения достаточно, чтобы воспрепятствовать продвижению руки, накладывающей нельсон, или, во всяком случае, чтобы заставить нападающего употребить для этого много усилий.

Не лишним будет еще такое предупреждение: если рука нападающего прссунула настолько, что кисть ее уже на свободе, нижнему следует схватить руку нападающего своей правой рукой. Если нападающий при этом хочет освободить левой рукой свою правую руку и соединение их уже налицо, то нижнему предлагается схватить его за пальцы и постараться разъединить их.

Если нападающему удался захват, то надо постараться правой рукой оторвать от затылка его правую руку, помогая этому выпрямлением затылка и отжимая плечо книзу. Кроме

того, надо стараться выставить левую ногу и руку, чтобы обеспечить себя от переворачивания.

Можно рекомендовать еще разорвать нельсон посредством сильного выпрямления затылка и одновременного удара своей правой рукой по руке нападающего (со стороны нападения), но при этом надо опасаться, чтобы противник своей свободной левой рукой не поймал вашу руку.

Рекомендовать нижнему хватать наложенную руку нападающего своей левой рукой нельзя, ибо последний может легко себе помочь притягиванием левой руки и без труда перезернуть нижнего на спину. Лучше левую руку использовать в качестве упора с противоположной стороны.

Есть еще способ: когда захват уже наложен, то защищающийся может сделать поворот по длане туловища в обратную сторону захвата, упираясь левой ногой и передавая тяжесть на атаковавшую руку. При этом надо быть осторожным, иначе нападающий своей свободной левой рукой может захватить вашу левую. Если вы попытаетесь сделать такую защиту, то свою левую руку надо тоже прижать к туловищу. Борцу с крепкой шеей и спиной можно рекомендовать, как защиту против нельсона, вставание; если это удастся, то является возможность перейти в атаку. Конечно, вопрос в конечном результате разрешится в пользу того, кто лучше и раньше выполнит предпринятый ход.

Довольно разумной защитой будет отползание в сторону. Упираясь телом против захвата и принимая почти сидячее положение, ноги надо вынести влево (если захват наложен справа) и двигаться по линии круга, центром которого будет голова, — этим ослабляется действие захвата. В ответ на такой прием нижнего, нападающий следует за ним и может задержать подобное движение, обхватив свободной рукой туловище противника. Но он должен быть внимательным, ибо отползая защищающийся может уучить момент и в свою очередь ответить атакой, взяв наложенную нельсоном руку верхнего на захват руки под мышку.

Если у нападающего ноги поставлены правильно, то упомянутая атака мало вероятна.

Если захват нельсоном накладывается к себе, то в виде защиты на это можно попытаться ответить очень эффективным, хотя и не всегда успешным приемом, который называется пируэтом. Когда ваша голова уже отжата книзу, вы стараетесь не сопротивляться. В тот момент, когда ваша голова коснется пола, вы отталкиваетесь ногами от пола и взмахи-

ваете ими вверх через противника. Если движение проделано энергично, то можете не только упасть на спину противника, но и значительно ослабить наложенный захват, помогая в этом сильным болтаньем ног. Коснувшись пола головой, можно встать на нос и попытаться сделать подуборот вокруг своей оси; падая после этого на противника, вы очутитесь грудью на его спине или упадете рядом с ним на живот. Во всяком случае, при удачном исполнении можно очутиться не только поверх противника, но и отскокоть его.

Если нападающий во время наложения захвата поставит свою ногу между ног нижнего, то возможность пируэта безусловно отпадает.

Опытный борца, наложивший вам захват нельсоном, может умышленно вызвать вас на пируэт, чтобы поймать вас на более действительный прием.

Парады и контратаки. В ответ на атаку при захвате нельсоном можно сделать не только защиту, но и парад, на который нападающий в свою очередь может ответить контратакой.

Если нападающий заложил вам нельсон от себя, но не поставил соответственно ноги, то вы должны принять нападающую руку как можно крепче к себе, затем выпрямленным затылком приподняться по возможности вверх в следующий момент оттолкнуться противоположной ногой, делая движение на противника, и коротким захватом руки под мышку бросить нападавшего вниз на спину, давая его своей спиной; свободной левой рукой (если первоначальная атака была справа) обхватить туловище противника, помогая этим завершить парад.

Если нападающий накладывает нельсон при помощи обеих рук, т. е. к себе, то нижний должен сопротивляться затылком, затем как бы податься на захват и, когда последний достигнет достаточной силы, схватить своей свободной рукой верхнюю часть левой руки противника, потянуть ее быстро вниз под себя и затем, увлекая его через себя, навалиться на него своим туловищем. Противник упадет на спину, ибо упор для ног у него совершенно отсутствует. Если нижнему удалось сделать защиту против нельсона, встав для этого на ноги, то вслед за этим он имеет возможность в свою очередь атаковать нападающего боковым поясом в стойке.

Если верхнему удалось наложить нельсон от себя и его свободная рука наложена на пояс нижнего с целью воспрепятствовать ему встать и отползти, то нижний может схватить своей свободной рукой руку противника на пояс за запястье,

прижать ее как можно крепче к себе и, выпрямляя затылок, как бы желая сесть, потянуть противника через себя влево. При энергичном действии нижнего, верхний может очутиться на лопатках, ибо при завершении приема рука нижнего, ответившего парадом, будучи захвачена на нельсон, успешно может ответить нападающему тем же.

Если верхний своевременно почувствует намерение атакованного сделать парад, он может ответить ему контратакой.

В партере бывает много сложных и часто трудно определенных положений. Каждое положение может создать возможность защиты, за которой следует парад, и т. д. Этим и объясняется, что при борьбе противников равной силы приемы следуют один за другим. Если борцы не рискуют, сватка может казаться скучной, ибо каждое вступающее в атаку одного предупреждается одновременной защитой, не дающей этой атаке развиться, и тогда надо ждать какого-либо хитро обдуманного хода одного из них, который и может решить сватку.

Атаковать противника нельсоном рекомендуется тогда, когда он находится в позиции „скамейки“ или принял грудобрюшное положение. Если же противник принял положение „лягушки“, то было бы безрассудно пробовать его захватить на нельсон, так как такое положение является частью одной из защит против нельсона и, кроме того, из положения „лягушки“ противника гораздо целесообразнее будет взять на задний пояс, на боковой подрыв и на ряд захватов за руку.

Работа свободной руки при захвате нельсоном

Свободная рука при захвате нельсоном играет очень существенную роль как до наложения захвата и, следовательно, в смысле подготовки к нему, так и тогда, когда захват уже наложен. Свободная рука должна предупреждать попытки защиты и парадов. Кроме того, существует ряд комбинаций, при которых пользование этой рукой делает захват почти неотразимым. Например: если вы предполагаете сделать захват справа и нижний пытается помешать наложению захвата своей правой рукой или выставил ее вперед, нападающий должен левой рукой схватить кисть правой руки противника, энергично притянуть ее к затылку и отжимать ее сильно влево: тогда без особенного труда удастся начатый захват наложить как следует.

Единственной защитой против захвата кисти руки на стороне атаки может служить энергичное выпрямление затылка, одновременное отдергивание захваченной руки в обратную сторону и нажимание атакованным плечом книзу. Действия эти требуют большой затраты силы.

Может быть использована такая комбинация: атакуя справа вы свою левую руку просовываете под грудью противника (при положении „скамейки“), хватаете ею левую руку противника около плеча, тянете к себе, а правой рукой в это время накладываете нельсон. Действием левой руки вы лишаете противника опоры и начинаете переворачивать его на спину, крайним же нельсоном правой руки завершаете атаку.

Существует еще захват головы: для этого свою левую руку подсовывают под грудь противника до левой стороны шеи и стараются захватить последнюю. Если нельсон правой рукой был уже заложен, то хватаются за свою правую руку, затем энергично тянут голову противника вниз, направо, к его груди. При своевременном применении данного захвата можно перевернуть нижнего на спину.

В том и другом случае, дабы не дать возможности нижнему применить действительную защиту, следует при опрокидывании его податься вперед, грудью и головой прижаться к нему, так что голова и правое плечо его будут соприкасаться с вашей грудью. Этим вы помешаете ему встать или сделать попытку уйти пируэтом. Если же в проведении атаки произойдет задержка, то защищающийся может затруднить ее, вытянув назад ноги, отжимая нижнюю часть туловища книзу, а выпрямленным затылком и верхней части туловища с помощью своих рук может разорвать захват.

В данном случае искать спасения в защите почти бесполезно. Если не будет отпущен захват, то сделать надежный мост вряд ли удастся.

Во всех перечисленных комбинациях нельсона левая рука оказывает службу после того, как захват нельсоном уже наложен. Но есть еще такие комбинации, в которых работа свободной руки должна подготовиться более успешное проведение нельсона. Перейдем к их рассмотрению.

Находясь с левой стороны противника, вы ловите соответственную руку его за кисть своей левой и оттягиваете на спину, выворачивая назад (рис. 14); вслед за этим правой накладываете нельсон с правой стороны и, переходя на другую сторону, переворачиваете противника на спину в сторону,

которую вы лишили упора руки. Прежде всего, захваченный на такой прием должен начать защиту, выдерживая руку в самом начале, чтобы не дать оттянуть ее за спину. Плечо, соответственное заложному нельсону, следует отжимать вниз, выпрямлением затылка стараться сорвать захват, помогая в этом правой рукой, и левую ногу выставить в сторону для упора, передав вес тела на плечо со стороны атаки.

Если не удастся вырвать руку, оттягиваемую за спину, и другое плечо будет поднято, одна нога мало может помочь в защите, и наложенный захват будет доведен до конца.

Подготовить надежный захват на нельсон можно еще и так: находясь слева от противника в боковой позиции, ловят левой рукой левую руку противника и, не вытягивая ее наружу, стараются принять ее к животу противника, зажав около кисти так, чтобы предплечье вашей левой руки проходило между боком нижнего и его рукой, касаясь тыловой частью ее сгиба в локте. Если удалось так захватить руку, следует сейчас же броситься на правую сторону и заложить нельсон.



Рис. 14. Захват руки с нельсоном.

Так как ваша левая рука будет сравнительно глубоко, то переворачивание противника производится не так, как во всех остальных случаях: повернув его приблизительно на четверть оборота, надо перенести свою левую ногу через него налево и дальше продолжать переворачивание по круговой линии, центром которой будет голова противника. Этим переворачивание облегчается, а самый захват усиливается участием всего туловища нападающего, которое полностью с переворачиванием идет как будто немного вперед. Если противник попытается сделать мост, то, при надежном захвате с вашей стороны, это будет безнадёжной попыткой.

Правда, можно попробовать при данной комбинации захватить противника нельсоном, не переходя на сторону захвата, и таким образом переворачивать его к себе. В таком случае удастся довольно успешно оторвать его плечо, но при такой позиции туловище его оказывается свободным,

он может попытаться встать или пойдет навстречу вашему желанию перевернуть его и в нужный момент может уйти пируэтом. Это наилучший момент для защищающегося ответить вам парадом, взяв вашу руку под мышку, и бросить вас направо.

Захватывая нельсоном от себя одной рукой, следует левую руку оставить про запас, затем одновременно с переворачиванием надо самому пролезть через противника, отчего получится захват на себя; если противник для защиты подставит свою левую руку между спиной и ковром, то вы своей левой должны оттолкнуть ее вперед от себя. В случае, если защищающийся захочет сделать пируэт, то ваша свободная рука опять-таки окажет вам услугу, задержав его. Для того чтобы пируэт противника не оказался для вас парадом, следует отставить правую ногу и упереться на нее.

В разобранных случаях нельсон накладывался одной рукой, причем другая рука играла подсобную роль. Но можно наложить нельсон одновременно обеими руками со стороны нападения. Например, локтем левой руки нажимаете справа на затылок противника, а правую просовываете под плечо, но не доводите ее до затылка, а соединяете с наложенной на затылок левой, взяв пальцы в крючок. Этот захват получается редким по силе, так как на затылок давите от себя, передавая весь свой вес на эту точку, с другой стороны, он вас обеспечивает от желания противника ответить вам захватом руки под мышку, так как при такой вашей позиции упомянутый парад успеха не имеет. Вообще же при захвате нельсоном одной рукой, если он будет сопровождаться правильным положением ног, попытка нападающего ответить парадом поставит его в опасное положение.

Защищаться от нельсона обеими руками сравнительно легко вставанием или пируэтом. А так как заняты обе руки, то работа во всех других комбинациях свободной руки отпадает.

Существует еще нельсон с ключом. Делается он, например, справа таким образом: левую руку просовываете под плечо противника, а правую кладете ему на затылок; левой рукой хватаете предплечье своей правой и дальше действуете рычагом.

Защиты рекомендуются те же, что и при других комбинациях. Можно применить в данном случае более успешно защиту посредством поворачивания на сиденье. Для этого, пойдя навстречу действиям противника, ускоряют темп дви-

жения и продолжают его до завершения приема. Захват при этом или ослабитесь настолько, что вы будете в состоянии уйти, или сорвется совсем, а вы упадете в прежнее положение. Пользоваться подобной защитой может только сильный, ловкий и гибкий борец.

Только что разобраный захват можно отнести к числу наиболее эффектных, но если он будет применяться к противнику с крепкой шеей, то нельзя его назвать особенно действительным.

В заключение можно сказать, что нельсон является вспомогательным средством при дожимании противника, хотя бы последний был брошен одним из приемов со стойки. Кроме того, он может служить ловушкой как со стороны нападающего, так и со стороны защищающегося, дающего умышленно заманить себе нельсон, с целью сделать потом ответный парад, в виде захвата руки подмышку или захвата руки через плечо.

Таким образом область применения нельсона несравненно шире всех прочих приемов.

Захват руки (Rassemblement de bras)

Выполнение захвата руки в партере имеет несколько комбинаций. Самая простая состоит в следующем: находясь, например, слева от противника в позиции ближе к голове, причем правая нога поставлена на колено, а левая — на ступню, так что сгиб в колене образует острый угол, — захватывают левой рукой снизу кисть правой руки противника, а своей правой верхнюю часть его правой руки ближе к плечу. Находя захват таким образом, тянут сильно руку к себе вовнутрь и переворачивают противника на спину. Если нижний захочет сделать мост, то при надежном захвате верхнего это ему вряд ли удастся, так как нападающий наваливается грудью, давая всем корпусом. Необходимо прижать к сведению, что захватывать ту или иную руку нижнего следует позади его свободной руки. Защитой прежде всего служит нога, соответственная захваченной руке, на которую опираются, пытаясь встать. Если удастся встать, можно ответить нападавшему парадом в виде бокового прыга. Для этого следует свою свободную руку перенести через прижатую и наклоненную голову нападавшего и обхва-

тить его за пояс сбоку, а затем проделать то, что требует захват на боковой пояс в стойке.

Следующий по комбинации захват руки делается так: если слева, то правой рукой захватывают правую руку около плеча, а левую руку накладывают рядом с правой, причем она идет спереди свободной левой руки противника, которая попадает между рук нападающего и его грудью (рис. 15). Положение ног то же, что и в первом случае. Такой захват наложить легче, чем первый, но он зато и менее силен.

Третий способ захвата руки такой: та же позиция сбоку, например, с правой стороны. Правую руку просовывают под правую руку противника, хватают его левую руку около плеча, а свою левую переносят через спину и соединяют со своей правой. Затем сильным движением тянут верхнюю часть руки противника и переворачивают его на спину. Очень похожим на этот захват будет следующий: обеими руками также образуют как бы петлю, но при этом захватывают одной рукой вокруг лица противника, так что предплечье вашей руки ложится по его шее.

Если в результате того и другого захватов захваченное плечо лежит уже на полу, то противнику очень трудно выйти из положения, ибо, нажимая на него грудью и всей тяжестью тела, вы лишаете его возможности предпринять свободной рукой защиту. Защищаться от этих захватов вставанием не представляется возможным.

Защита может оказать услугу, пока ваше плечо не коснулось пола. Стоит она в том, что атакованному следует сейчас же перейти в положение пласта и отгивать руку в сторону. Из этого следует, что оба эти захвата вполне успешны, если удастся сразу прижать захваченное плечо к асфальту.

При захвате кругом головы можно защищаться еще и так: приняв положение пласта, оттолкнуться через голову руку, проходящую около вашего лица. Похожим на этот захват, но несколько проще его, является захват одной рукой, ко-



Рис. 15. Захват плеча в партере и парад.

торая идет около лица; в смысле защиты остается в силе все то, что сказано в предыдущих случаях.

Существует еще захват руки, который производится в позиции спереди. Если захват направлен на правую руку, то располагаются больше к левой стороне противника, и наоборот. Затем захватывают правую или левую руку противника около плеча, прижимая свою руку к лицу противника, и сильно тянут внутрь и к себе. Если плечо противника окажется прижатым к земле, тогда будет разумным поддерживать нападение свободной рукой, при помощи которой можно перейти к захвату рычагом, притягиванию другой руки противника на спину и т. п. При случае можно наложить свободной рукой нельсон с противоположной стороны, соответственно вашей руке. Означенный захват можно не довести до конца, сделав защиту в начале его, посредством вставания. Поэтому, наложив захват, надо постараться прижать плечо атакованной руки сейчас же к земле.

Захватом руки следует пользоваться как фальшивой атакой при комбинациях, которые будут разобраны ниже.

Рассмотренный захват, хотя и в меньшей степени, чем нельсон, помогает в последний момент при дожиманиях противника.

Боковой пояс в партнере (Ceinture de côté par terre)

Применяется боковой пояс в партнере, когда противник принял положение „скамейки“. В положении грудно-брюшной позиции он может быть применен к более слабому противнику, и то с очень большим напряжением; когда же противник принял положение „лагушки“, то захват на боковой пояс вообще трудно наложить и, кроме того, противник легко может уйти на него и даже повернуться на сиденье и перейти в свою очередь к атаке.

Когда противник сделал „скамейку“, то, находясь от него, например, слева и желая атаковать его боковым поясом, надо предварительно правильно расположить ноги. Для этого левое колено помещается рядом с левым коленом нижнего, а правая нога выставляется назад между его ног. Сделав такое вступление, правой рукой охватывают талию, как можно глубже под живот, и правой рукой тянут туловище противника вверх и влево, а левой хватают его левую руку в сгибе локтя и тянут ее назад и вправо. Напа-

дающий падает на свое плечо в сторону атаки, а противник идет на локтики или делает мост, который при плотном захвате будет временным. Может получиться такая картина, что сделавший мост образует поперек вас арку и тогда, чтобы не дать противнику уйти с моста, следует своей левой рукой, которая уже освободилась, захватить его правую руку в верхней ее части и прижать к полу. В таком положении следует оставаться, пока противник не выдержит и мост будет слоан. Уйти с моста в сторону от нападающего будет трудно, вследствие захваченной и прижатой к полу руки; для того чтобы противник не мог повернуться в сторону, следует как можно крепче держать его за пояс.

Когда мост построен противником достаточно прочно, можно поспешить с ликвидацией его; для этого, находясь под мостом и наложив захваты, как сказано, следует стараться вывалить из-под него настольно, чтобы можно было навалиться грудью на мост.

В случае, если противник захочет подкрепить свой мост упором свободной руки в бок и в землю, то ее можно оттопнуть своей левой рукой, не ослабляя поясного захвата.

При атаке боковым поясом, в зависимости от положения руки нижнего, можно применить еще и такой способ: если руки противника не упираются на локти, а вытянуты, то следует схватить запястье руки нижнего и потянуть к себе так, чтобы местом захвата она пришла около вашего паха. Следующим движением тянуть поясом противника на себя и вперед, ложась животом на захваченную руку. При таком захвате гораздо больше шансов на успех атаки, а мост сделать очень трудно.

Защита может оказать услугу, если захват не окончательно наложен. Как только вы почувствуете, что противник хочет обхватить ваш пояс, следует схватить кисть наложенной руки и воспрепятствовать дальнейшему движению ее. Если это будет сделано своевременно, то нападающему останется только отказаться или отложить атаку. Когда захват уже наложен, но не сделан еще бросок, можно попытаться схватить руку противника, прижать к животу, и сильно потянуть ее вправо наружу. Очень хорошо сопротивляться атаке напряжением всего тела и прижиманием его к полу в сторону, противоположную атаке; усилить это движение можно выставлением ноги с другой стороны. Но при такой защите надо быть осторожным, на случай, если

противник попытается перейти в атаку с той же стороны, т. е. как раз по направлению вашей защиты. Часто опытный борец умышленно вымывает вас на подобную защиту, атакует вас слева, намереаясь провалить действительную атаку с другой стороны. Кроме того, подобной защитой нередко можно попасть на цельсона со всеми его последствиями.

При перекачивании через противника, т. е. когда проводится самый бросок, надо заготовить мост отклонением головы и, чтобы не быть на нем задержанным, постараться сейчас же уйти с него влево или вправо.

Но все-таки лучшей защитой будет поворот на сиденье. Для этого в момент, когда противник потянет вас за пояс, следует как бы пойти на это, а самому принять позицию «лагушки» и вслед за этим повернуться на сиденье в сторону атаки; при удаче можно очутиться поверх противника. Препятствовать такой защите можно только крепким обхватом за пояс. При завершении атаки можно рекомендовать перемещать руку, обхватывающую пояс, ближе к груди, чтобы помешать построить мост.

Если при атаке боковым поясом вы не будете следить за правильным положением ног, то рискуете быть взятым на парад, который может быть применен нижним в виде длинного захвата руки подмышку.

Боковой пояс с захватом кисти в партере (Ceinture de côté par terre)

Действительным и верным способом является боковой пояс с захватом кисти. Он труднее по выполнению, чем обыкновенный с проталкиванием руки во внутрь и назад, но зато если он будет наложен достаточно прочно, то отпадают заботы о вспомогательной работе левой руки во время дожимания.

Делается этот захват так: ловят левой рукой (если атака предполагается влево) за запястье левой руки противника изнутри наружу так, что тыловая часть вашей кисти будет обращена во внутрь; затем тянут руки во внутрь или же притягивают к животу противника, почти к месту наложения пояса. Как только удалось таким способом овладеть рукой противника, энергичным движением за пояс накатывают его на себя и бросают, падая при этом на свое плечо. Защищаться переходя в сидячее положение противнику

помешает необходимость освободить руку, а если бы он захотел сесть без этого, то захваченная рука ему в этом сильно помешает. Самый бросок проводится при захвате кисти во внутрь легче, чем в других случаях, ибо вращение происходит в одном направлении, тогда как при проталкивании руки приходится сообщать противнику движение на себя и несколько вперед. Если защищающийся сделает мост, то он будет мало надежным, так как уйти с него трудно, ибо движению будет препятствовать обхват за пояс и захват левой руки. Опасаться того, что противник перевернется на вас, не приходится, потому что ему будут мешать упомянутые действия с вашей стороны.

Если бы противник, взятый таким захватом и вынужденный применить защиту в виде моста, пожелал уйти обратно, т. е. в сторону задержанной руки, то воспрепятствовать этому можно не только удержанием за пояс, но и более надежно — перемещением обхвата ближе к груди стоящего на мосту; это представит совсем легкий переход к цельсону, который можно наложить правой рукой на правую сторону противника.

Очень похожей на боковой пояс с захватом кисти является комбинация бокового пояса с вывертыванием руки назад на спину. Безусловно, само это вывертывание гораздо труднее, чем предыдущие способы, но если удастся овладеть рукой противника и вывернуть ее на спину, следует воспользоваться этим обстоятельством и сейчас же сделать боковой пояс. Необходимо также, как и всегда, соблюдать прочность наложенных захватов до конца, т. е. пока противник не будет прижат.

Боковой пояс с захватом кисти и с вывертыванием руки на спину усугубляется тем, что противник, взятый таким образом, лишается возможности помочь себе, не имея упора.

Задний пояс в партере (Ceinture de derrière par terre)

Захват задним поясом в партере по своему разнообразию является более интересным, чем тот же прием стоя. Существует несколько видов этого захвата и способов его проведения. Разберем их в порядке постепенности.

Самый простой способ состоит в следующем. Становятся позади противника, находящегося в партере, и расставляют над ним ноги; затем наклоняются и обхватывают одноплече-

менно обими руками его туловище в области пояса, соединяют свои руки и тянут противника вверх, пока он не примет положение, которое бывает при заднем поясе стоя. Все последующее происходит так же.

Защитой может служить (до того, пока вы не оторваны от земли, если вы в позиции «скамейки» или «лягушки») следующий маневр: как только вы почувствовали захват, следует сейчас же принять грудно-брюшную позицию, из которой очень трудно тянуть на задней пояс. Затем следует захватить руки нападающего и, если они еще не соединены, то помешать их дальнейшей работе, а если захват уже налицо, то надо поспешить до поднятия расцепить их, отталкивая назад и вверх. Очень хорошей защитой будет, если вы до поднятия успеете просунуть свои ноги между ног противника и постараетесь продвинуться в этом направлении как можно глубже. Этот способ защищаться помешает нападающему продолжать атаку.

Для предупреждения такой защиты со стороны нижнего следует, вставая над ним перед тем как наложить захват, одну ногу поставить между его ног.

Нижнему при защите, пропуская ноги, следует их раскинуть, чтобы воспрепятствовать дальнейшему проведению атаки.

Не лишним будет рекомендовать нападающему наложить захват на противника в грудно-брюшной позиции таким образом: сначала взять его за бока и оторвать от земли хотя бы настолько, чтобы можно было просунуть руки и соединить их.

Когда нижний будет приподнят настолько, что седалище его придется у паха противника, он может попытаться мешать дальнейшему подъему тем, что перегнет свое туловище верхней частью вниз, что, конечно, очень затруднит подъем.

Дальше все зависит от того, будет ли в состоянии нападающий вытянуть нижнего из создавшегося вследствие его защитной позиции, или же он вынужден будет опустить его вниз, чем может воспользоваться защищающийся и применять первоначальные защиты. С другой стороны, нападающий, не отпуская захвата, может перейти к другому способу броска, а именно: постараться поставить туловище защищающегося в такое положение, чтобы его правая сторона оказалась сверху. Этого можно достигнуть, упираясь локтем в свое левое бедро, другой же рукой тянуть пра-

вую сторону противника. Затем опускаетесь книзу и стараетесь бросить противника на оба плеча. Произойдет боковое бросание.

Есть еще способ бокового бросания, который очень похож на боковой пояс в партере. Вступление делается так же, как и в первом случае, и если противник принял позицию, перегнувшись вперед, следует немного оттянуть его вверх, затем освободить от захвата одну руку, скажем правую, и продолжать держать его под живот левой. Одновременно освобожденной рукой лишают его опоры руки на стороне броска, оттягивая ее назад, а левой рукой, помогая при этом движением всего тела, тянут вправо, опускаясь на одно плечо. Затем переворачивают противника, заканчивая свою атаку так же, как при боковом поясе в партере.

Как тот, так и другой из разобранных способов бокового бросания трудно выполнимы, так как против них можно сопротивляться, перенеся соответственно тяжесть тела и препятствуя тем самым защите нижнего, т. е. когда он перегнулся вперед. Следует попытаться, что называется, в темп его движения вперед, и тогда ваша атака произойдет раньше, чем он успеет оставить первую защиту и приготовить новую. Исходя из этого соображения, не рекомендуется самостоятельно пользоваться задним поясом с боковым бросанием, а лучше его подготовить так, чтобы противник своей защитой помог вам в задуманной атаке.

Задний пояс с перебрасыванием через себя в партере (Ceinture en saupresse par terre)

В партере применение заднего пояса с перебрасыванием через себя труднее, чем тот же прием на ногах. Удобней всего применять его тогда, когда противник находится в положении «лягушки», труднее его выполнить, когда нижний в позиции «скамейки», и почти невозможно, когда нижний принял грудно-брюшную позицию.

Около противника, принявшего позицию «лягушки», принимают следующее положение. Накладывают захват, обнимая противника задним поясом, опускаются около него в задней позиции, т. е. выставляют левую ногу вперед сбоку противника, по линии его туловища так, что левое колено служит упором при броске, а правая нога опускается на колено, под сиденьем противника. Затем сильным рывком всего тела и рук приподнимают атакованного от земли и

бросают его назад через себя. Во время броска надо от-
вернуться немного в сторону. При самом броске нападаю-
щий падает на полумост, левой стороной касаясь пола, а
правая приподнята вверх.

Необходимо во время броска отодвинуть противника так,
чтобы он перелетел через ваше плечо, а не через голову,
а то может случиться, что он сидящим попадет к вам на
грудь и вы можете очутиться на лопатках, ибо благодаря
сильному размаху противника и вашему собственному дви-
жению получится сильный толчок и трудно будет сразу
сделать мост.

Перекидывание назад при заднем поясе в партере труднее,
чем на ногах, еще и потому, что трудно придать правильное
направление телу противника и своему-собственному.

Облегчается это тем, что захватывают противника не
простым поясом, а ключом. Делается это так: закидывают
правую руку вокруг талии противника так, чтобы захватить
кисть его левой руки, и с помощью своей левой притягивают
руку противника к животу. Необходимо, чтобы предплечье
вашей левой руки в последний момент перед броском было
просунуто между верхней частью захваченной руки против-
ника и его ребрами. Положение тела и ног атакующего
такое же, как и при обыкновенном поясе с перебрасыванием.
Бросать противника надо так же, но во время броска, когда
он сделан наполовину, ваша левая рука оставляет захват,
а правая все время держит руку атакованного до конца.
Благодаря такому захвату гораздо легче дать направление
телу противника. Если противник упадет только на одно
плечо, то его можно положить на другое притягиванием
к себе захваченной руки.

Существует еще так называемое бросание назад,
которое имеет сходство с задним поясом с перебрасыванием.
Исполняется оно следующим образом: захватить противника
задним поясом и бросить его назад, отклонившись в это
время в сторону. Вследствие того, что бросание происходит
без сильного толчка, при нем мало вероятности на успех, так
как при перебрасывании через себя, как рекомендовано выше,
атакованный на момент совершенно отрывается от земли,
что дает возможность дать его телу желаемое направление.
Наконец, этому помогает комбинация с захватом рук. При
простом же бросании назад атакованный не отделяется всем
телом от земли, а имеет твердую почву под ногами, что
дает ему возможность самому направлять свое тело, пере-

мещая его в сторону, противоположную желанию нападаю-
щего. Перестановкой ног он может во время броска перейти
сам на противника и в свою очередь прижать его.

Принимая все это во внимание, не следует особенно упле-
каться такой атакой.

Немного лучше, но тоже трудно выполним следующий
способ: вы располагаетесь справа от противника в задней
позиции так, что ваша левая нога служит упором и поста-
влена свадн, а правая опущена на колено, рядом с коленом
противника. Затем обхватывают противника так, чтобы в пояс
попала и его левая рука, и бросают его назад, немного
наискось в отношении первоначальной позиции; во время
бросания выпускают левую руку и падают на правое плечо,
заготовив полумост; противник упадет на спину. Если он
успеет сделать мост, то левую руку кладут ему на грудь
и стараются держать его.

Несколько иной вид заднего пояса в партере называется
выхватом задним поясом, — он имеет много общего
с боковым поясом в партере. Положение ног такое же,
с опорой на согнутую в колене правую ногу, расположенную
свади, между ног противника. Левое колено опускается сва-
ржи рядом с ногой противника. Сделав такую подготовку,
обхватывают противника вокруг живота и перетаскивают
его влево, перенеся при этом всю тяжесть тела влево и
помогая в этом выпрямлением правой ноги, которую отлак-
киваются. После этого сейчас же броситься на свое левое
плечо, а противника бросить на спину, накатывая его
при этом на свою правую ногу или бедро. Обхват за пояс
надо удерживать крепко и до конца. Если противник сделает
мост, то, не отпуская захвата, можно его продвинуть немного
вперед, нажимая на живот, и действовать таким образом,
пока не будет сломан мост.

Точное объяснение названию „выхват“ трудно найти в ли-
тературе по борьбе, но нам кажется, что этот способ на-
зван так потому, что вы не поднимаете всего веса противника,
а только отрываете, как бы выхватываете его сиденье
вверх и сейчас же даете ему направление в сторону, прона-
водя накатывание, как сказано выше.

Можно соединить выхват с захватом кисти противника.
Если делается атака наизво, то своей правой рукой надо
поймать и захватить кисть руки противника, а все остальное
проделать, как и в предыдущем случае. Захват кисти про-
тивника поможет легче его накатывать, будет содействовать

удержанию, а при защите противника мостом поможет его сломать.

Не следует при атаке только что разобранными приемами, бросаясь вниз, делать мост и продолжать накатывать на себя противника; этим вы можете атакованному сравнительно легко также сделать мост, и тогда получится двойной мост; но это не будет в вашу пользу. В таком положении атакованный легче может уйти, чем атаковавший.

Парад. В ответ на задний пояс можно применить парад, который будет заключаться в захвате руки нападающего подмышку. Парад следует применять на ту руку, соответственно которой противник не имеет упора ногой, иначе прием будет бесполезным.

Чтобы не быть пойманным на парад, нападающему следует все время быть внимательным. В случае, если будет замечено стремление нижнего применить в ответ на задний пояс захват руки под мышку, надо сейчас же выставить для упора ногу в сторону наменного парада.

Главным же условием удачного выполнения атаки будет правильный подход и подготовка. Из всего сказанного мы видим, что ноги играют существенную роль как в борьбе стоя, так и в партере.

Обратный пояс в партере

(Ceinture à rebours par terre)

Способов на захват обратным поясом в партере существует несколько, но все они неприменимы, если противник находится в положении «лягушки». Атаковать этим приемом можно нижнего, когда он принял позицию «скамейка» или лежит пластом. Легче всего он удастся при первой позиции и менее удачно при последней.

Обратный пояс спереди

Этот прием очень похож по своему выполнению на обратный пояс в стойке. Зайти спереди и стать с расставленными ногами у головы противника. Наклонившись, обхватить как можно ближе к бедрам туловища противника, оторвать его силой поясницы и рук от земли и выпрямиться. Затем поступать так же, как и при захвате обратным поясом на ногах.

Защита может быть рекомендована та же, что и при захвате в стойке.

Парады применяются те же. Ответить этими парадами находящемуся внизу гораздо легче, ибо ему не надо бросаться вниз, как, например, при перекидывании через себя; достаточно будет глубже принять позицию «лягушки» и, выпрямив верхнюю часть корпуса, движением затылка перебросить через себя нападающего.

Нетрудно также сделать двойной захват рук под мышку. Захватив руки нападающего и скрестив их за кисти, как и для переброски их через себя, бросаются на бок вправо или влево и накатываются на него. В лучшем случае пойманному на парад удастся сделать мост, который при крепком и надежном захвате рук нападающего будет почти безнадежным. В этом случае нападающему, находящемуся сверху на мосту противника, следует раскинуть шире ноги и таким образом создать упор влево и вправо. Иначе стоящий на мосту может при ослабленном захвате принять более выгодное положение, перейдя на полумост.

Захват обратным поясом спереди может себе позволить боец более сильный и с большим весом. Уже при равных силах он редко удастся.

Боковой обратный пояс

Этот прием выполняется различными способами. Самый простой состоит в следующем. Встать слева от нижнего, расставить немного ноги для более прочной позиции и нагнувшись обхватить противника в пояснице, соединив руки у него на животе в крючок. После этого, выпрямляясь, оторвать противника от земли; при этом голова его пойдет вниз, а ноги вверх. Все остальное для завершения броска выполняется так же, как и при захвате на обратный пояс в стойке.

К захвату на обратный пояс может быть еще такой подход: прежде чем наложить захват, кладут руки на бедра противника и слегка его приподнимают, а затем уже пропускают руки дальше и соединяют их. Особенно это помогает, когда вы намерены атаковать противника в грудно-брюшной позиции, при которой, прежде чем захватить, надо протиснуть руки под живот. Применяя этот подход по отношению к принявшему грудно-брюшную позицию, вы небольшим приподниманием его от земли еще не открываете своих наме-

рений и потому, достигнув этого, со всею неожиданностью хватаете его поясом.

В качестве защиты можно рекомендовать несколько способов. Как только вы заметили намерение противника взять вас обратным поясом, следует вскочить сейчас же на ноги или, приподнимаясь вверх, в сторону нападающего, локоть соответственной руки протиснуть и прижать к его боку, вследствие чего продолжение захвата может быть приостановлено.

Контробротный пояс (Contre ceinture à rebours).

Когда, защищаясь от обратного пояса выбрасыванием ног вперед и вставая, вы еще не совсем разогнулись, представляется очень удобный момент ответить противнику, в свою очередь, обратным поясом.

Такой ответ на атаку является одним из красивых и редких приемов. Для этого, выдвинув вперед ноги и наложив свою руку за спину противника, как указано выше, другую руку пропустить снизу вокруг живота и соединить руки в крючок. Необходимо при этом ногу, обращенную к противнику и слегка согнутую в колене, поставить между его ног. Противнику придется отпустить свой захват и сейчас же употребить все усилия для освобождения. Если он после вашего ответа сохранит свой захват, то оба борца будут одновременно и симметрично делать друг другу обратный пояс. Дальнейший исход будет зависеть от того, кто сильнее и тяжелее. Тот, кто раньше оторвет противника от земли, окажется в лучшем положении; перейдя в атаку и исполняя для завершения ее соответствующие положения при обратном поясе на ногах, он решит дело в свою пользу.

Можно атаковать обратным поясом, находясь около противника на коленях. Захватывается пояс так же, как и при других случаях, но необходимо для удачного исполнения правильно расположить ноги. Например, если вы находитесь справа от атакуемого, то надо ногу, соответствующую руке, пропущенной под живот, ставить согнутой в колене на ступню, другое же колено находится на земле. Затем отделив противника от земли. Здесь очень поможет, если вы локтем руки, пропущенной снизу, обопретесь о колено поставленной ноги, доведете тело противника до косога положения ногами вверх и, вставая сами, его поднимете. Закон-

чить прием, как полагается при обратном поясе на ногах. Если атакованный не попадет сразу на оба плеча, а будет защищаться сгибанием головы, то следует заставить его лечь давлением сцепленных рук на живот. Если же это не поможет, то надо самому приподняться, поднимая противника, и поступить так же, как при захвате на ногах.

Можно поступить иначе: повернуть противника спиной к себе, приподнимая только верхнюю часть туловища, голова же остается на земле, служа точкой опоры; и вместо броска в ранее намеченную сторону бросить его в другую сторону.

Есть еще обратный пояс сидя. Он принадлежит к числу сильных захватов, и в этом заключается его преимущество. Находясь сбоку, обхватывают противника, причем нижняя рука идет несколько дальше, чем при обыкновенном захвате; локоть верхней руки упирается между лопаток последнего, образуя давящий рычаг, сила которого подкрепляется тем, что при наложенном захвате сильно склоняются вперед, в сторону головы атакуемого. Давлением локтя препятствуют противнику встать, чем лишают его одной из существенных защит. Если захват наложен прочно и применен к противнику, не превосходящему силой, то, несмотря на его сопротивление, захват приведет к цели. При завершении броска приходится идти самому на одно плечо, а потому надо быть очень осторожным в своих движениях, чтобы не попасть на оба плеча и не быть прижатым.

Защиты против обратного пояса на коленях и сидя те же, что и в остальных случаях. Только при захвате с давлением локтем почти невозможно сделать одну из лучших защит при посредстве выставления вперед ног, чему будет препятствовать давящий локоть, не позволяющий разогнуть верхнюю часть туловища. При одинаковой силе можно упорствовать в желании выпрямиться, в свою очередь перенося руку за спину атакующего, чем можно принудить последнего к прекращению приема. Все, конечно, будет зависеть от своевременного броска после захвата нападающего, с одной стороны, и от умелой и своевременной защиты защищающегося — с другой.

Очень остроумной и действительной при быстром исполнении будет такая защита. Как только вы почувствовали наложенный захват, следует сейчас же выставить вперед ноги так, чтобы принять сидячее положение. Рукой, ближайшей к противнику, обхватывают последнего сверху (лучше, если

соединить оба эти действия), затем поворачиваются на сиденье в сторону противника, сейчас же встают и бросаются верхней частью корпуса в противника, мешая ему встать рукой, наложенной сверху.

При этой защите необходимо быть осторожным и следить за тем, чтобы противник, оставив прием, не схватил вас за руку или не бросился на вас спереди.

Обратный полупояс (прием Гидлера) (*Demi ceinture à rebours*)

Обратный полупояс, или Гидлер-гриф, изобретен известным мюнхенским борцом Гидлером. Он по характеру подхода и вступления является родственным обратному поясу в партере. Применение его может быть удачным, когда противник находится в положении „скамейки“. Атаковать этим приемом нижнего, когда тот принял грудно-брюшную позицию, очень трудно, да и безрассудно. Совершенно невозможно атаковать противника, принявшего положение „лягушки“.



Рис. 16. Обратный полупояс в партере.

Захват обратного полупоясом накладывается так: если вы слева от противника, то левая нога опускается на колено, а правая выносится и упирается в согнутом положении назад по линии туловища атакуемого. Левую руку кладете на затылок противника, захватывая так, что середина предплечья давит на затылок. Правую руку подводите под живот настолько глубоко, как это делается при обратном поясе сидя (рис. 16). Затем, соединив одновременно давление на затылок и поднимая туловища под живот, переворачиваете нижнего на спину; такому переворачиванию, помимо работы ваших рук, будет содействовать вынесенная для упора нога, которая в момент броска почти выпрямляется; и, кроме того, вы всей тяжестью тела подаетесь на затылок атакуемого. При броске атакуемому необходимо перемещать свое тело так, чтобы не податься назад и в последний момент иметь возможность сразу броситься сверху на противника и дожать его.

Способов защиты есть несколько. Из них первый заключается в следующем: как только вы почувствовали наложенный захват, следует, не теряя момента, сейчас же одним движением вытянуть ноги назад, выпрямляя затылок и стараясь прижаться животом к полу.

Более действительной защитой будет следующая: как только захват наложен, следует сейчас же, выпрямляя затылок и верхнюю часть корпуса, принять положение „лягушки“, след за этим ноги немедленно вытянуть вперед, занеся их слева направо (если атака справа) и постараться встать; если последнее удастся, чему может содействовать закинутая поверх противника ваша правая рука, тогда вы в состоянии перейти в положение верхнего.

Если вы уже оторваны от земли, то в момент переворачивания можете, встав на голову, уйти от поражения пируэтом. Для этого, стоя на голове, даёте размах ногами, делая полуоборот вокруг своей оси, и падаете на живот. Столь сложная защита, как пируэт, может удасться ловкому противнику в том случае, если нападающий не энергичен в своей атаке, т. е. когда он не соединит свои действия.

Последней защитой при падении, если не успели сделать пируэт, является мост, и все будет зависеть от внимания нападающего, который должен сейчас же броситься сверху и сломать ваш мост. Если вы воспользуетесь заминкой нападающего, то не раздумывая сразу же уйдете с моста, повернувшись на живот.

Против обратного полупояса есть два действительных и красивых парада. Первый из них состоит в захвате руки под мышку особым способом. Как только рука нападающего легла вам на живот, следует проделать такие движения: если атака справа, вы хватаете левой рукой нижнюю часть руки противника, выставляете вместо отнятой руки для упора свою левую ногу вперед, выпрямляете затылок и корпус и последним движением прижимаете правой рукой верхнюю часть руки противника, которая пропущена под ваш живот; след за этим увлекаете его назад и на спину. Если все это проделать без задержки, парад будет успешным. Иначе нападающий может перенести свои ноги больше назад, и тогда создается упор против парада. При удаче получается захват руки под мышку не в бок и не мимо себя, а назад от себя.

Более крутым и трудно предотвратимым будет еще такой парад. Если атака справа, то левой рукой надо схватить

противника за запястье руки, положенной под живот, и тянуть ее влево, а правой рукою схватить предплечье руки, наложенной на затылок, и затем сделать бросок назад.

Обратный полупояс с нельсоном

Когда в ответ на заложенный нельсон противник защищается вставанием, можно на ходу применить обратный полупояс. Действительно, тем, что нельсон заложен, вы овладели затылком противника; желая убит из этого положения, он встанет, причем его корпус будет двигаться вперед. Надо воспользоваться этим моментом и, подложив под живот руку, перевернуть противника.

Обратный полупояс с петлей

Имеет сходство с захватом головы. Если атака слева, то встают около противника в передней позиции на оба колена. Затем предплечьем левой руки нажимают затылок вниз, а правую руку пропускают наискось под грудью противника и соединяют в крючок с рукой на затылке. Давя как можно сильнее на затылок и приподнимая туловище пропущенной под грудь рукой, переворачивают противника на спину. Защитой может служить также выпрямление верхней части корпуса и вытягивание ног назад. Нелишней будет попытка правой рукой сбросить руку противника с затылка и попробовать встать, а если это удастся, то в свою очередь атаковать нападающего в боковой пояс или накрест сбоку.

Захваты с выворачиванием плеча и руки в партере

Всевозможные выворачивания плеча и рук в партере не принадлежат к числу эффектных приемов, но при правильном и энергичном захвате играют очень существенную роль, в особенности когда приходится работать над противником, принявшим грудно-брюшную позицию.

Захват плеча с выворачиванием в партере (*prise d'épaule par terre*) и захват руки ключом (*clef de bras*) по своему характеру похожи друг на друга, с той лишь разницей, что захват с выворачиванием плеча делается только спереди, а захват руки с ключом можно заложить и спереди, и сзади; кроме этого, при захвате плеча рычагом действуют, давя снизу вверх на подмышку противника, а при захвате руки с ключом действие рычага выражается в приподнимании локтя.

Захват руки с ключом более действителен, а потому захватом плеча с выворачиванием рекомендуется пользоваться как подходом, т. е. подготовительным средством для более вероятного захвата руки с ключом.

При желании взять противника захватом плеча с выворачиванием принимают по отношению к нему переднюю пози-



Рис. 17. Захват плеча с выворачиванием в партере.

Защититься и даже уйти от такого захвата вначале очень нетрудно. Следует свободной рукой, в данном случае правой, увернуться в землю и затем, помогая ногами, встать. Кроме того, быстрым движением, предупреждая нажим противника, сделать поворот на сиденье. Все это сравнительно легко исполнить, если нападающий оставит без внимания вашу свободную руку.

Так как подобный захват спереди редко возможен, то лучше, заложив его, перейти на левую сторону, и тогда удобно будет применить хорошую комбинацию, превратив простой захват в захват с ключом.

Простой захват руки с захватом с ключом (*Clef avec ramassement de bras*)

Комбинация эта состоит в том, что правую руку противника не отталкивают справа внутрь, а втягивают налево (считая от нижнего). Вследствие действия вашей правой руки, заложенной под левую противника, ушко, образованное локтем руки защищающегося, оттягивается вверх. Так как атака идет не спереди, а сбоку, слева, то подобный захват усиливается благодаря весу упирающегося верхнего.

Защитой против такого захвата может служить упор выставленной правой ноги. Такая защита окажет услугу только сильному и тяжелому противнику, который в случае удачи может даже встать на ноги.

Защищаться посредством моста ненадежно, потому что при таком захвате нападающий находится в весьма выгодной позиции для ломания моста.

Захват руки спереди с ключом

Это очень сильный прием. Если обыкновенный захват руки с ключом уже наложен, то левой рукой можно помочь перевернуть противника простым захватом руки, а в случае если противник захочет сделать мост, то воспрепятствовать этой руке.

Существует еще второй способ захвата плеча с выворачиванием в партере, который похож на один из захватов плеча на ногах. Заключается он в следующем: левым локтем упираются в затылок нижнего, а правую руку просовывают под его левое плечо и, соединяя с левой, образуют петлю вокруг левого плеча противника.

Перевернуть таким захватом очень трудно, ибо простым отползанием в сторону противник может избавиться от наложенного захвата. Так как у нападающего обе руки заняты, то можно пойти навстречу давлению и, повернувшись на сиденье, избегнуть захвата. Можно рискнуть сделать мост и, вследствие отсутствия предупреждающей руки противника, сейчас же перевернуться на живот.

Можно также, сопротивляясь захвату и выставив противоположную ногу, подняться на ноги. Все говорит за то, что этим захватом следует пользоваться только как подготовительным средством к захвату руки ключом.

Действовать при этом следует так: когда захват наложен, то, отпуская левую руку с затылка, переносит ее рядом с правой и подхватывают рычагом, причем правая освобождается, и действуют, переходя в боковую позицию, захватом руки ключом свади.

Можно также, отпустив руки, перейти к простому захвату руки.

Захват руки ключом свади

Предполагая атаковать справа, хватают обеими руками правую руку противника и оттягивают ее назад. Затем, удерживая руку одной левой, просовывают правое предплечье

под локоть противника, пока рука не коснется спины. Получится рычаг, точками опоры которого будут спина нижнего и сгиб в локте взятой его руки (рис. 18).

Если противник находится в положении „пласта“, то левую ногу ставят на колено между его ног, а правой упираются в пол, что помогает захвату. Если нижний принял позицию „лягушки“ или „скамейки“, положение ног нападающего сохраняется такое же. Помогая выворачиванию усилием всего тела, освобожденной левой рукой толкают левую руку противника снаружи внутрь, чем еще более способствуют выворачиванию и лишают нижнего опоры.



Рис. 18. Захват руки ключом свади.

Защитой против выворачивания описанным способом может служить сопротивление вместе с выставлением противоположной ноги (в данном случае левой). Если сопротивление окажется достаточным, тогда можно подняться на ноги.

Заворачивание руки назад

(Retournement de bras или tour de bras à l'américaine)

Заворачивание руки назад очень походит на захват руки с ключом. Захват можно делать справа или слева. Хватают руку противника обеими руками и выворачивают за спину, причем кисть руки не выворачивается дальше, если она уже повернута ладонью вверх. Рука должна быть согнута в локте так, чтобы плечо и предплечье образовали угол не меньше прямого. Если вы, находясь справа, схватили правую руку нижнего, то, задержав правой рукой его кисть на спине, вы можете с успехом применить боковой пояс (подрыв) или, перешагнув левой ногой через противника, слева положить левой рукой нельсон и успешно перевернуть против-

ника на спину. Можно также сделать слева захват руки ключом, подорвав ее и пропустив свое предплечье под сгиб в локте противника. Наконец, задержав кисть левой рукой, можно зайти спереди налево и правой сделать захват руки ключом, а также применить захват плеча с выворачиванием.

Как защиту можно рекомендовать поворачивание на сиденье в сторону атаки, но рассчитывать на удачу можно скорей при атаке спереди.

Защита мостом при таких захватах очень сомнительна, а если и удастся, то временно.

Если, завернув руку противника за спину, вы станете тянуть ее так, чтобы в локтевом сгибе она образовала меньше чем прямой угол, и, кроме того, будете, держа руку, выворачивать кисть ее, то получится очень опасная комбинация. При увлечении с вашей стороны, а также при поспешном движении защищающегося можно вывихнуть плечевой сустав, а то и хуже — сломать его.

Запрещенный прием

(Комбинация при заворачивании руки с захватом ее ключом)

Как правильно вывернутая рука, так и честно заложенный ключ вполне допустимы. Захват подобного рода является одним из действительных приемов в партере, отказываться от которого не следует. Необходимо только дать объяснение, когда данный захват может быть опасным для защищающегося и как не надо его делать.



Рис. 19. Запрещенный прием — ключ.

Если вы, оттянув руку, например, правую, вывернете ее за спину и, удерживая за кисть левой, пропустите предплечье своей правой под локтем вывернутой руки и далее будете действовать просунутым предплечьем, как рычагом, то вы тем самым начнете выворачивать руку противника в плече. Если

прибавить к этому действие вашей руки, удерживающей кисть противника, которая будет толкать руку его вперед, то станет ясным, что самый небольшой нажим в этом направлении (рис. 19) может привести к разрыву связок плечевого сустава.

Захват кисти руки ключом является сильным приемом, но почему-то редко применяется, так как многие борцы о нем не знают. Между тем при правильном наложении захвата и своевременном подходе он очень хорошо удается. Пользоваться им следует в случаях, когда нижний принял позицию „скамейки“, с упором на локтях, а также при положении его „пластом“. Пробовать атаковать подобным захватом противника, принявшего положение „лягушки“, не имеет смысла, ибо из такого положения гораздо удобнее взять задним или боковым поясом.

Подготовка к такому захвату состоит в следующем; навалившись на противника грудью, например слева, стараются захватить обеими руками его левую руку за запястье, затем притягивают настолько, чтобы можно было, удерживая руку противника правой, свою левую просунуть ему подмышку взятой руки. Это легко сделать, так как противник, стремясь воспрепятствовать притягиванию руки, будет оттягивать свою руку вперед и влево, открывая таким образом дорогу для проведения вашей руки.

Просунув руку, как указано, вы хватаете его за запястье руки противника, а своей правой оставляете его руку и снимаете за запястье свою левую. Получится очень сильная комбинация. Вы тянете руку противника за кисть вверх, назад и направо; этому помогает ваше тело, так как ногами надо при этом отползти слева направо.

Совокупность подобных действий с вашей стороны заставит противника перевернуться на спину. Когда нижний будет близок к тому, чтобы очутиться на спине, следует осноровить свою правую руку, схватить ею атакованную руку противника и, отползая вперед, просовывать голову через левое плечо и окончательно дожимать атакованного.

Вследствие того, что в начале атаки, вернее — при ее подготовке, ваша правая рука заносится над головой или вокруг нее так, что верхняя часть руки касается щеки противника, — необходимо быть как можно ближе к нижнему, впереди него, или же выставить ногу (в данном случае правую). Во всяком случае, надо быть внимательным, иначе атакованный может сделать вам захват руки через плечо в партере.

Защита. До полного захвата защитой может служить освобождение захваченной кисти с помощью своей правой руки. Если же захват уже сделан, то постараться оказать

сопротивление всем телом, перенеся центр тяжести его в сторону захваченной руки. Препятствовать силе захвата можно соединением своих рук в крючок и давлением подбородка на предплечье правой руки верхнего. Подобная защита требует большой силы.

Отдергивание за кисть руки

Этот прием — немецкого происхождения. Назвать его действительным нельзя, но при быстром и энергичном выполнении он все же может оказать услугу. Он может быть выполнен более или менее успешно, если удастся руку противника со стороны нападения оттянуть ближе к бедру под живот. Почувствовав такое вступление, нижний может принять это за подготовку к боковому поясу (если будет в положении „скамейки“) и приготовить перемещение центра тяжести в противоположную сторону, и таким образом будет содействовать задуманной вами атаке отдергиванием за кисть руки.

Находясь слева от противника, в боковой позиции, надо стараться поймать его левую руку изнутри за кисть и прижать к его животу, затем, сразу бросаясь на другую сторону, упасть на полумост, стараясь этим движением оторвать левую сторону противника от земли. Своей правой рукой надо оттолкнуть правую руку противника у самого локтя, которая в большинстве случаев будет опираться на локоть, от себя вправо. Противник упадет на спину.

Но если защищающемуся удалось сделать мост, он легко может уйти с него поворотом налево и даже в итоге очутиться поверх нападающего.

Все это говорит за то, что необходимо не только ввести атакующего в заблуждение, но и действовать энергично и сильно, в противном случае, как мы видим, эта атака будет беспредельной, а при находчивости защищающегося — даже пагубной для вас, так как, повернувшись с моста, он перейдет в нападение.

Отдергивание за кисть руки удобнее всего применить к нижнему в позиции „скамейки“, труднее — в позиции „пласта“ и невозможно при позиции „лягушки“.

Отдергивание за обе кисти рук

Так как только что описанный прием мало вероятен и даже не безопасен для нападающего, то лучше применять отдергивание за обе кисти рук.

Для того чтобы атаковать нижнего подобным приемом, необходимо поймать изнутри и стиснуть под животом кисти его рук, что очень редко удается. Затем, находясь слева и желая тянуть за левую кисть, перепрыгнуть на правую сторону и упасть в полумост, отталкивая правой рукой захваченную кисть противника вправо. Если все это будет сделано быстро и энергично, противник будет перевернут на спину.

Если взятый таким образом противник сделает мост, то, находясь рядом с ним на полумосте, не следует отпускать захваченные кисти. Все дальнейшее будет зависеть от того, кто скорей устанет: нападающий ли, у которого устанут руки и он будет вынужден отказаться от захвата, или же не хватит выдержки у сделавшего мост. Если кисти рук сделавшего мост не будут выпущены, то вывернуться невозможно. Если же, стоя на мосту, защищающемуся удастся освободить одну из рук (левую), то он сейчас же может повернуться в противоположную сторону и опять озутиться в первоначальном своем положении. Если освободилась правая рука, то он поворачивается налево, на атакующего, и ломает его полумост.

Очень полезно нападающему перевести нижнего означенным захватом на мост или полумост. Затем, находясь, например, справа от него и продолжая удерживать его правую кисть своей правой рукой, левой закладываются под шею; если прибавить к этому ущемление кисти другой руки, притянутой вашей правой, то станет ясным, что положение захваченного безнадежно.

Разобранный захват удобней применять к нижнему, когда тот принял позицию „скамейки“. С другой стороны, при „лягушке“ удобнее захватить под живот руки противника, а потому не лишена возможности такая попытка; захватив руки противника, как полагается для данного захвата, и лишив его тем самым упора вперед, толкают его сзади грудью, и он идет вниз, попадая в положение „скамейки“ или „пласта“; если это достигнуто, поступают дальше, как полагается.

Для более успешного проведения отдергивания рук за кисти полезно пользоваться такой уловкой. Тянут, например, влево и, не ведя атаки дальше, но заставив этим нижнего предпринять меры защиты, сразу перескакивают налево и тянут вправо, и наоборот. Словом, все будет зависеть от того, кто кого перехитрит. Растерявшись, нижний своей защитой может только помочь вашей атаке.

Можно попробовать еще следующее: перепрыгнув, скажем, налево, отпустить кисть правой руки и заложить нельсон, тогда получится комбинация нельсона с захватом кисти руки на другой стороне.

Как защиту против отдергивания за кисти рук можно рекомендовать своевременное освобождение кистей рук, и если удалось освободить левую, то атака может быть на правую, и тогда на противоположной стороне, т. е. на левой, следует выставить ногу, а атакуемую сторону отжимать вниз.

ОТВЕТНЫЕ ПРИЕМЫ И ПАРАДЫ В ПАРТЕРЕ

Захват руки под мышку в партере

(Bras roulé par terre)

Как при неправильной позиции верхнего, так и при атаке его нижний в большинстве случаев, за исключением некоторых приемов (при захвате головы, при выворачивании рук и при захвате руки ключом), может самостоятельно или отвечая на атаку парадом взять верхнего на захват руки под мышку.

Этот прием является самым распространенным парадом. Захват руки под мышку в партере также похож на подобный захват в стойке, поскольку он заключается в том, чтобы опрокинуть противника на спину захватом руки и поворотом собственного туловища. Разница только в том, что нога уже находится на колене, а потому толчок и швунг телу взятого сообщается отталкиванием ноги, противоположной захваченной руке.

Прием должен проводиться стремительно, чтобы застать противника врасплох и не дать ему возможности защищаться. Если вы успеете захватить руку под мышку с ключом, то, конечно, возможность защиты и освобождения очень сомнительна. Взявший на захват руки под мышку в партере отталкиванием ног может пойти пируэтом через противника и таким образом прижать его спиной, так сказать, на ходу.

Подробно этот прием разобран при описании борьбы на ногах.

Что же надо делать верхнему, чтобы не быть пойманным на этот захват? Во-первых, соблюдать постановку ног во всех позициях и быть все время на страже. Если почувствовали, что нижний тянет вас за правую руку, следует сейчас же выставить правую ногу, и наоборот. Но бывают и такие

положения: находясь в боковой позиции около противника, вы заложив ему от себя нельсон с правой стороны, а своей левой рукой обхватили его за пояс, соблюдая правила о постановке ног и обезопасив себя со стороны заложеного нельсона. Но вы все же рискуете попасть на длинный захват руки под мышку, который нижний может сделать вам на левую руку, для чего ему придется выпрямить затылок, приподняться и вслед за этим потянуть вас за левую руку. Поэтому при захвате нельсоном от себя следует по отношению к нижнему стараться принимать более переднюю позицию. Это дает возможность, в случае атаки вас длинным захватом, перестановкой выставленной ноги через голову нижнего приостановить его атаку или же использовать последнюю в свою пользу и закончить заложивший нельсон с гораздо меньшей затратой сил.

При закалывании нельсона обеими руками к себе, нижний тоже может сделать верхнему захват руки под мышку. Но этим желанием противника можно воспользоваться, как ловушкой для него же. Доляя вид, что вы собираетесь заложить ему нельсон с противоположной стороны к себе, просовываете руку под его плечо, ведя ее под мышку и на затылок. Но одновременно вы готовитесь к передней позиции с правой рукой, также готовой заложить нельсон справа. Как только нижний потянул вас, следует сейчас же занести правую ногу вперед через его голову и заложившим нельсоном справа помочь движению противника, отчего он пойдет на спину.

Подъем на плечо в партере, или захват руки через плечо *(Tour de bras par terre)*

Прием этот редко применяется в партере. Взять верхнего на захват руки через плечо можно тогда, когда удастся поймать его руку, например, правую, таким образом, чтобы перекинуть ее через свое правое плечо. Если такой случай представился, то им пользуются так же, как и в борьбе на ногах. Несколько приподнявшись на коленях, оттягивают руку противника (если правую, то книзу налево), причем нагибают верхнюю часть туловища по возможности резко и наваливаются на противника.

Провести этот прием в партере редко удается, так как отсутствует момент взваливания на себя противника, когда отделяют его от земли, лишают опоры и возможности со-

противляться. Вот почему этот прием требует неожиданного и энергичного действия.

Защитой от него также служит выставление ноги в сторону атаки.

Почти аналогичным короткому захвату руки через плечо является следующий прием. Когда верхний, находясь справа, при помощи обеих рук закладывает нижнему нельсон слева, причем его правая рука находится на затылке, — нижнему стоит пойти навстречу давлению и попутно своей рукой схватить верхнюю часть руки противника на своем затылке и потянуть сидью и коротко вниз влево; верхний может упасть на спину.

Правда, подобный захват редко приводит к цели, но, во всяком случае, на практике он встречается; все будет зависеть от того, насколько энергично заложит нельсон верхним и насколько крепка шея у нижнего.

Захват головы в партере

Этот прием похож на подъем на бедро с захватом головы в стойке и довольно часто употребляется в партере. Если верхний со стороны атаки приближает свою голову (через вас) к вашему наружному плечу, то можно атаковать его этим захватом. Рукой соответственно наружному плечу обвивают противника за голову, затем с силой притягивают ее к себе и отжимают книзу, усиливая это движение поворотом всего тела в сторону руки, сделавшей захват. Если все это будет сделано быстро и энергично, противник перевернется на спину, причем, если обвив голову верхнего, вы не измените своей позиции, то противник пойдет на спину через голову. Если же для усиления броска вы подниметесь, выпрямляя туловище, то является возможность своей правой рукой захватить верхнюю часть руки атакующего со стороны атаки и таким образом опрокинуть его на спину через себя в сторону.

Защищаться против этого приема можно перескакиванием на сторону захвата и выставлением той или другой (в зависимости от стороны атаки) ноги. Затем стараются усилить рук и головы сбросить обхватившую руку.

Захват за голову в партере (Tour de tête par terre)

Этот прием очень редко применяется, а еще реже удается в борьбе в партере. Если верхний наклоняется над нижним,

так что его голова выдается за плечи нижнего, то последний может схватить верхнего за голову обеими руками так же, как при захвате на ногах, и затем, с силой оттягивая голову книзу, одновременно выпрямиться и стремительно кинуться вперед, поддавая сиденьем в живот верхнего и бросая его через себя. Таким толчком верхний перебрасывается на спину.

Защищаться можно одновременно втягиванием головы назад и сбрасыванием атакующих рук с головы, или же выставлением ног вперед, влево или вправо. Если же противник уже потянул, но недостаточно энергично, можно попробовать следующее: выставить руки вперед, упереться в землю и энергичным швунгом ног назад вырваться из захвата. Это редко удается, но возможность такой защиты не исключается.

Делается захват и одной рукой, но завершить такой прием удается очень редко.

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА БОРЬБЫ

Часто прочность самого захвата на тот или иной прием и результат последнего зависит от того, как наложен захват. При разборе всевозможных приемов нередко упоминается о захвате с соединением рук в крючок. Соединение это состоит в том, что четыре пальца одной кисти, кроме большого, заггибаются и заходят на загнутые пальцы другой кисти. Такой способ является наиболее употребительным и вместе с тем удобным во всех отношениях. Например, при прогибании поясницы дают на нее не внутренней частью ладони, а наружной ее стороной, что усугубляет захват, делаю его более жестким. Кроме того, соединением таким образом руки очень легко на нужный момент разъединить. При захвате из прямой задней пояс при длинных руках можно соединить их еще и так: захватывают кистью одной руки запястье другой, но в этом случае при падении легко повредить кисть руки; поэтому такое соединение все же уступает в прочности первому. Некоторые соединяют руки скрещиванием пальцев, но это не выдерживает критики.

Соединять руки крючком рекомендуется во всех случаях; соединять же их, захватывая одной другую за запястье, если это является для вас удобнее, не будет опасным, когда атакуете противника для броска на себя, через себя и т. п., т. е. когда соединение ваших рук будет не под

противником, а над ним. Например, при заднем поясе, когда соединение рук играет роль до момента подъема противника. То же самое в партере при том же приеме.

Мост (Pont)

Мост является последним средством защиты и в очень редких случаях способом для парада. Стронты он так: обратив спину к полу, надо опереться на обе ступни и на голову, причем ноги расставлены, по крайней мере, на ширину корпуса, и ступни слегка развернуты. Голова упирается не затылком, как рекомендуется во многих руководствах, а теменем. Многие гибкие и ловкие борцы делают мост, касаясь земли почти началом лба. Тому, кто недостаточно гибок, вообще трудно сделать мост. Мост надо делать как можно круче. Чтобы держаться на мосту, нужно большое напряжение мускулатуры всего тела и потому, попав на мост, надо стараться быстрее уйти с него, воспользовавшись им лишь как последним средством спасения.

Эго говорит за то, что прибегать к мосту нужно только в редких случаях. Очень немногие борцы настолько тренированы, что в состоянии долго стоять на мосту и даже предпринимать некоторые атаки. Если сверху находится не менее сильный и опытный противник, то успех предприняемых атак из положения моста весьма сомнителен.

Сделав мост, можно защищаться следующим образом. опереться ладонью в подбородок противника, помогая в этом другой рукой, и постараться оттолкнуть его подбородок. Это может заставить противника ослабить захват, и тогда представится возможность перевернуться.

Если противник, ломающий мост спереди, обхватил нижнего, навалившись грудью, но при этом недостаточно широко расставил ноги, то стоящий на мосту может ответить ему парадом, повернувшись спиной влево или вправо (рис. 20). Успех парада зависит от энергичного поворота, который усиливается отталкиванием ноги (если поворот влево, то правой, и наоборот). Повернуть верхнего, ломающего мост сбоку, можно и в том случае, если верхний не захватит внутренней руки стоящего на мосту (лучше прижать ее к полу). При удаче такого парада, верхний попадет сам в положение нижнего и, если движение сделано быстро, то даже не успеет построить мост.

Стоя на мосту, бесцельно подпирать мост руками, упираясь локтями в землю, а ладонями в бока. Этим можно только отсрочить поражение, и то не всегда. Руки при защите и повороте играют большую роль, а потому они должны оставаться свободными, к тому же нападающий может оттолкнуть подпираемые в бока руки, или просто остаться лежать сверху и ждать, пока нижний потеряет силу сопротивления и сдастся. Наконец, подпирая свой мост руками, вы тем самым как бы отказываетесь от попытки перевернуться и, кроме того, даете время верхнему как можно лучше захватить вас и воспрепятствовать повороту, иначе говоря, будете способствовать собственному поражению. У многих почему-то соиздалось преувеличенное мнение о тактическом значении моста, тогда как значение это гораздо скромнее. Но это не значит, что следует от него отказаться или не уделять ему внимания;

наоборот, надо всячески развивать в себе данные, способствующие построению прочного, крутого моста.

При разборе приемов почти в каждом отдельном случае указано, когда мост возможен с большим или меньшим шансом на спасение и когда он исключен самим захватом вначале; например, при нельсоне и вообще при всех захватах, когда затылок не может отгибаться.

Полумост (Demi pont)

Гораздо более значительную роль, чем мост, имеющий исключительно оборонительное значение, играет полумост.

При атаке со стойки, а тем более в партере мы видим, что успешною завершению атаки или дальнейшему ее проведению помогает полумост. Следовательно, он служит для наступательных целей.

При полумосте одно плечо, вся сторона тела и вытянутая нога находятся на земле, другое плечо и другая сторона тела обращены вверх, голова закинута и упирается затылком в землю, спина вогнута, а нога, соответственная под-



Рис. 20. Мост и атака на него.

пятой стороне, упирается в согнутом положении. Построив правильно такой полумост, можно довольно успешно сопротивляться повертыванию на другое плечо.

Полумост может служить хорошей ловушкой для верхнего. Оказывая сопротивление нападающему, можно поймать темп его атак и, перейдя внезапно на целый мост, по инерции, сообщенной самим нападавшим, перевернуть его через себя и, таким образом, из пассивной защиты перейти к параду.

Кроме того мы знаем, что при некоторых атаках полумост делают умышленно. Например, отвечая на захват руки под мышку парадом „задним поясом с нельсоном“, вследствие захвата руки и невозможности быть сверху, приходится бросаться на одно плечо, заготавливая полумост, тогда как противник лишен возможности сделать то же самое благодаря вложенному нельсону, отгибающему затылок. В данном случае, стоя на полумосте, вы завершаете вашу атаку.

Двойной мост

(Double pont)

Положение, при котором борцы стоят на мосту рядом или один над другим, называется „двойным мостом“. Двойной мост ни в коем случае не является средством нападения. Он получается большей частью независимо от желания обоих противников при следующих обстоятельствах. Если при броске задним поясом через себя, когда вы идете на полумост или делаете мост суплесом, атакованный успеет пойти также на мост, то получится двойной мост, один над другим. Если верхний захочет уйти, в чем не следует ему мешать, то он сравнительно легко может перевернуться вправо или влево. Желая его удерживать, нижний только повредит себе; если же верхний прижмет руки, обнимающие его вокруг груди, то нижний вместе с ним может повернуться и, таким образом, верхний очутится на животе, а нижний грудью на его спине.

Более подходящим примером, когда бывает двойной мост рядом, может служить атака в партере отдергиванием за кисти рук противника. Атакуя таким приемом, вы идете на плечо и делаете полумост; взятый вами противник, желая избегнуть поражения, делает мост. Чтобы продолжать атаку, вы должны удерживать противника в таком положении, но, стоя на полумосте, рискуете тем, что атакованный пере-

бросится своим мостом через вас и может вас дожать. Во избежание этого, вы тоже делаете мост. Теперь, если вы слева, то, чтобы кинуться на противника, вам надлежит перевернуться вправо, а так как в ваших интересах удерживать его за руки, то своим поворотом вы даете ему возможность сделать то же самое, т. е. перевернуться на живот вправо. Удерживать же противника за руки на мосту и ждать, когда он сдастся, не приходится, потому что ваша правая рука будет все-таки под его спиной, и если бы он и лег, то только наружным плечом, а опустив соответствующую руку, вы даете ему возможность повернуться налево и навалиться на вас.

Словом, двойной мост дает равные шансы обоим противникам.

Вообще же подобные положения случаются у гибких и ловких борцов.

В заключение следует рекомендовать пользоваться полумостом только тогда, когда это вызывается необходимостью.

Мельница

(Le toubillon)

Средством, дающим возможность победоносно закончить выполнение некоторых приемов борьбы, является мельница.

Мельница основана на физическом законе центробежной силы. Состоит она в том, что нападающий, приподняв противника, начинает быстро вращаться вокруг своей оси. Благодаря такому действию, незахваченная часть тела противника, например, нижняя, начинает вращаться, описывая конус, вершиной которого будет место самого захвата. Чем сильнее вращение, тем скорее приближается вращающаяся часть тела к горизонтальному положению. Это обстоятельство дает возможность нападающему, внезапно оставившись, положить противника на оба плеча.

Мельница — самое действительное средство в поясной борьбе. Пользоваться мельницей рекомендуется при выполнении переднего пояса, обратного пояса как в стойке, так и в партере, при обхвате накрест и при парадах против обратного и заднего поясов.

Новейшая свободная борьба или вольно-американская

(Catch as catch can)

Свободная борьба пользуется популярностью главным образом в Америке. У нас, в СССР, в свое время были попытки принять ее, но они успеха не имели.

К сожалению, хороших руководств и исчерпывающей литературы по вольной борьбе почти нет, и приходится довольствоваться теми небольшими справками, которые имеются под рукой, и личными беседами с борцами, которые бывали в Америке и Англии и боролись с тамошними борцами (таковы — С. Збышко, А. Аберг, Георг Лурих и И. Поддубный).

Вольная борьба резко отличается от французской тем, что в ней разрешены все захваты; в то время как во французской борьбе хватать противника ниже пояса нельзя и всякие подножки строго запрещаются, — в вольной, наоборот, доминирующую роль играют захваты ног вместе со всевозможными захватами рук. Тем не менее, основные захваты, так же, как и основные правила — борьба в партере и лежание на обеих лопатках, как знак поражения, — были заимствованы из французской борьбы.

В Англии, а также и в Америке, вольная борьба уступает в популярности широко развитым национальным видам спорта — боксу и футболу. С другой стороны, правила, позволяющие грубые и болевые захваты (отсюда и название „Catch as catch can“, т. е. хватай, как только можно захватить), отнюдь не содействовали ее широкому распространению.

Правда, переломы рук и ног запрещены. Но зато разрешен захват изнутри между ног. Но как контролировать, сделали ли такой захват для технической цели, или для причинения боли?

Борьба, которая имеет место в Швейцарии, очень напоминает собою свободную, или вольно-американскую борьбу. Но в швейцарской борьбе запрещены многие грубые и болезненные приемы, допускаемые в Америке.

В то время как во французской борьбе, при условии развитой техники, большую роль играют вес, рост и сила, в свободной борьбе доминирует быстрота в движениях. Если во французской борьбе один из противников, превосходящий другого весом, желая отдохнуть, идет в партер, предоставляя другому

повозиться над собой, — то в свободной борьбе такая позиция будет далеко невыгодной, потому что малейший поворот вашей ступни, кисти рук в сторону противостоенного сгибания, заставит вас лечь или сдаться.

При свободной борьбе захваты возможны от ног до темен. Запрещается сдавливание шеи, выкручивание рук, ломание пальцев, ущемление половых органов, царапанье, кусанье и зажимание рта и носа. Победленным считается тот, кто будет прижат к земле обеими лопатками или заявит поднятием руки о сдаче.

Русская борьба

Подлинной национальной борьбой русских является не борьба в охапку с подножкой, а поясная борьба. В такой борьбе решающее значение имеет сила и для развития техники предоставляется мало простора. Победленным считается тот, кто первый коснулся земли.

С того момента, как французская борьба получила у нас широкое распространение, поясная борьба была предана забвению.

Поясная борьба в прежние времена практиковалась также в Германии, но теперь она и там почти совершенно вытеснена французской борьбой.

Кавказская борьба

У армян, татар, грузин, черкесов и других народностей, живущих на Кавказе, существуют своеобразные стили борьбы, из коих заслуживает внимания так называемая кавказская борьба на чочах.

Состоит она в следующем: противники надевают на себя чочи — рубашки-безрукавки с вырезанным воротом; рубашка делается из плотного грубого материала, рукава и ворот обшиваются шурком или тесьмой. Надев рубашку, подпоясываются потуже широким кушаком. Затем, встав друг против друга, по данному сигналу, стараются схватить друг друга накрест руками за наплечники. Схватив таким образом, дергают противника в сторону к себе, толкают от себя и в это время стараются подбить своей ногой его ногу. Делаются также всевозможные броски через себя и в сторону. Если вы слабо затянули кушаком пояс, то это с одной стороны невыгодно для противника, броски которого от этого не будут столь действительны, но не будет это и в вашу пользу,

так как нападающий может надернуть рубашку вам на голову и тогда вы попадетесь на захват головы рубашкой, через себя.

В кавказской борьбе на чохгах большую роль играют ноги, а также кисти, от выносливости которых многое зависит. Обыкновенно опытные борцы, назв друг друга за чохги, стараются как можно шире расставить ноги, подальше от противника.

Побежденным в кавказской борьбе считается положенный на обе лопатки.

Так как отпускать чохги не разрешается, то борьба в партере почти исключается и исход схватки решает большею частью удачный бросок со стойки.

С появлением борцов французской школы, обладающих прекрасной техникой, национальная борьба на Кавказе отошла на второй план и уступила место более занимательной и красивой французской борьбе.

Татарская борьба

Один из видов татарской борьбы, распространенный среди приволжских татар, заключается в следующем: противники, взяв в правую руку сложенное вдвойне полотенце, подходят друг к другу и, закидывая за спину противника полотенце, ловят его левой рукой. Таким образом берут друг друга как бы в крест, причем соединением рук служит полотенце. Затем, накручивая полотенце на левую руку, стягивают пояс и стараются продавить поясницу противника. Победленным считается тот, кто упадет хотя бы на одно колено.

Турецкая борьба

Турецкая борьба имеет следующие особенности: она ведется борцами со сплошь натертой маслом верхней частью тела и в толстых кожаных штанах. Турецкая борьба не выработала красивой техники. В ней допускаются все приемы. Турецкие борцы, в противоположность борцам французской школы, применяют грубую силу и, ослабив противника, побеждают его без всяких технических тонкостей.

Французская борьба в Турции не распространена.

Японская борьба

Борьба в Японии пользуется большой популярностью. В японской борьбе разрешаются все приемы, так что она имеет сходство с турецкой. Борцы борются совершенно обнаженными, имея лишь набдерники.

Между прочим, в Японии существует своеобразный взгляд, что для борьбы пригодны лишь тяжелые и толстые люди.

Русско-швейцарская борьба на поясах

Состоит эта борьба в следующем: противники надевают пояса из кожи или крепкой парусины, довольно плотные, к бокам которых приделаны ручки. Спереди пояса пришиты два длинных ремня на расстоянии 4—6 вершков один от другого; эти ремни проходят между ног и сзади застегиваются на пряжки, пришитые к кушаку. Кроме того, самый пояс застегиается на 2-3 пряжки. Закрепленный таким образом пояс плотно сидит на талии. Сойдясь, противники берут друг друга за ручки пояса, причем руки накладываются как при обхвате накрест, т. е. ваша левая идет под правой противника и наоборот.

Нужно оторвать противника от земли или, рассчитав движение его ног, толкнуть назад, потянуть к себе, рвануть в бок и т. д., словом необходимо так или иначе бросить его на лопатки. Эта борьба требует некоторой техники, хотя в ней и играет большую роль вес и сила. В ней существуют несколько бросков в бок и через себя, которые требуют точного расчета, иначе можно положить самого себя. Это обстоятельство усугубляется еще тем, что ручки пояса во все время схватки отпускать нельзя. Отпустивший хотя бы одну ручку считается побежденным, или ему засчитывается штрафное очко.

В борьбе на поясах очень употребительна мельница.

Джиу-джитсу

Существует мнение, что джиу-джитсу является наилучшим способом защиты и самым совершенным видом спорта. И то и другое неверно. Как спорт, она уже потому непригодна, что полна опасных приемов. Цель джиу-джитсу: угрозою причинения вреда принудить противника к добровольной сдаче. Уже это одно представляло бы опасность, так как трудно удержаться на границе между угрозою и приведением ее в исполнение. Но неверно, будто эта цель может быть достигнута средствами джиу-джитсу. В большинстве случаев невозможность дальнейшего сопротивления наступает лишь тогда, когда вред—перелом кости или вывих суставов—уже причинен. Например, так называемое „чортово рукобитие“ состоит в том, что одной рукой выворачивают кисть противника вверх и вытягивают руки в длину, другой же рукой нажимают снизу на руку. Если этот нажим внезапен, он является

ударом и может переломить руку и вывихнуть локтевой сустав. Если же применяется медленный постоянный нажим, то противник может легко повернуть кисть снова книзу, так что давление будет действовать в направлении естественного ггиба. Не говоря уже об этом, все подобные приемы имеют очень мало надежды на успех, так как подвергающийся нападению может помешать его выполнению сгибанием руки вовнутрь. Кроме того, у него другая рука свободна для принятия контрмер. Вторая группа приемов джиу-джитсу — это приемы удушья. При этом замечательно то, что джиу-джитсу наиболее действительных приемов удушья — *casse noisette cravate collier de force* — не знает. Вместо того она имеет массу практически лишенных значения приемов удушья. Но зато действительными захватами шеи руками, соединенные с подножкой, и захватами игонами, подспорьем для которых служит вывертывание руки. Для выполнения этих приемов требуются, однако, соединенные способности атлета, акробата, прыгуна и человека-змеи.

Третья группа включает в себе захваты и подставления ноги, а также приемы для перелома голени. Вся эта группа приемов в самых редких случаях достигает цели — принудить к добровольной сдаче до причинения вреда.

Джиу-джитсу гораздо беднее по своему содержанию французской борьбы, которая должна быть признана одним из изобретательных и остроумных видов спорта.

Остается еще опровергнуть утверждение, что джиу-джитсу соединяет в себе преимущества бокса. Принципы ударов в джиу-джитсу таковы: удар краем руки и толчок концом пальца. Удар краем руки может оказывать действие лишь на немногие, особо чувствительные и опасные места, удар же кулаком имеет гораздо большую область применения. Во всяком другом случае также надо отдать преимущество удару, применяемому при боксе. Он короток, удар же краем руки длинен; он требует большого протяжения и дугообразного замаха и отнимает вместе с тем больше времени. Поэтому невозможно, чтобы при ударах джиу-джитсу и парадах был достигнут тот же темп, как и при боксе. Удар при боксе оказывает несравненно большее действие, чем удар краем руки, так как ему содействует выпад всего тела. Не верно, что ударом краем руки можно переломить ключицу, парализовать руку или ногу, причинить умопомрачающую боль в области почек, или вызвать ударом по концу затылочной кости сотрясение головного мозга или ущемление спинного мозга.

ТАКТИКА БОРЬБЫ

Для того чтобы быть хорошим борцом, недостаточно одного изучения приемов, хотя бы и основательного. В отличие от многих видов спорта, в которых успех зависит от знания техники, регулярной тренировки и соответствующего режима, борьба наряду с этим предвзывает еще ряд требований.

Если вы занимаетесь аппаратной гимнастикой, то вы всегда сумеете исполнить предложенное вам упражнение; правда, иногда лучше, иногда хуже. То же самое и в легкой атлетике. Таким образом, как в спорте, так и в гимнастике успех зависит главным образом от умения учесть и распределить свои силы, но раз вы этого сумели достигнуть, то никто другой не помешает успеху вашей работы. Помешать могут только непредвиденные обстоятельства или вы сами.

Иначе говоря, в большинстве случаев успех будет зависеть от вас самих.

Совсем иначе обстоит дело в борьбе.

Если взять двух борцов одного веса, одинакового роста и сложения, одной школой и тренировки и даже одного режима, то состязание их может кончиться непредвиденным результатом. Один торжествует, а другой, на победу которого мы так надеялись, оказывается побежденным. Это происходит потому, что в борьбе вы имеете дело не с мертвым предметом, а с живым существом. Противник так же, как и вы, умеет пользоваться своими данными, а главное — старается помешать вам в ваших намерениях и приемах.

В борьбе очень важную роль играет работа мысли и понимание психологии противника. Последнее, конечно, дается не сразу.

Предлагаемые ниже советы продиктованы долгим опытом и подтверждены многими авторитетными мастерами этого дела, в частности, покойным Георгом Лурихом.

- 1) Никогда не бойся противника, но и не обесценивай его, не думай, что он слабее тебя.
- 2) Будь храбрым и решительным, но и осторожным.
- 3) Иди всегда в атаку, но будь готов к защите.
- 4) Держись и терпи до последней возможности.
- 5) Старайся обнаружить слабые стороны противника, чтобы идти по линии наименьшего сопротивления.
- 6) Сохраняй спокойствие во всех положениях, не горячись.
- 7) Не расходуй напрасно силы и энергию, а приложи их там, где это будет нужно.

Эти семь советов являются основой тактики, и, исходя из них, можно сделать следующие выводы.

Перед борьбой надо попытаться повдаться противника, определить его сложение и, если можно, узнать о тех или иных его качествах. Если это не удалось, то перед самой борьбой можно сделать заключение, какие атаки к нему применимы. Если ваш противник выше вас ростом, то было бы ошибкой взять его захватом руки под мышку, атаковать захватом за голову, когда его удобнее схватить на захват руки через плечо, взять на передов. Если ваш противник толст, то не надо брать его на передний пояс, так как этот прием может оказаться невозможным вследствие объема противника. К нему надо подойти иначе, поймав его на один из захватов, где главную роль будет играть техника, а не сила. Также бесполезно тянуть тяжелого противника из партнера на обратный или задний пояс, в то время как его можно вовлечь в невыгодную сделку путем ложной атаки и поставить в положение, из которого вам при небольшом напряжении сил удастся перевернуть его.

Сойдясь с противником, надо постараться открыть его слабые места. Зная его сложение, вы должны его „попробовать“, не пуская в ход при попытках всю силу. Когда же все будет говорить за то, что ваш ход может быть удачным, атакуйте противника, вкладывая всю силу.

Ити на штурм можно только на заведомо слабого противника.

Нащупывая противника, вы в свою очередь должны стараться замаскировать свои сильные стороны и беречь слабые места. Например, если вы не надеетесь на свою поясницу, то опасайтесь прямого пояса, стараясь держаться в стойке, невыгодной для противника, и наоборот, если вы с прямого пояса великолепно отвечаете суплесом, т. е. броском в бок или через себя, то сделайте все, чтобы внушить противнику отрицательное мнение о вашей пояснице и, как бы оберегая ее, попадитесь; тогда торжествующий противник раньше, чем бросит вас, будет брошен вашим парадом.

При борьбе в партнере большую роль играет сильная шея. Если, находясь в позиции нападающего, вы обнаружили у вашего партнера сильную шею, то бессмысленно делать неловкие и всякие захваты, при которых ваша сила будет разбиваться о несокрушимость шеи нижнего. Ведь к вашим услугам ряд других приемов: боковой, задний и обратный пояса, всякие захваты рук и кистей, благодаря которым

вы можете вывести противника, хотя бы на время, из принятой им выгодной для него позиции.

В то же время, перейдя в защиту и имея слабую шею, вы всячески должны оградить ее от возможности захвата и потому должны держаться так, чтобы атаки противника. Направленные к этому, встречали отпор в самом начале. И наоборот, имея сильную шею, можно так маскировать свое преимущество, чтобы нападающий в тот момент, когда вы, якобы промахнувшись, откроете свою шею для атаки, использовал ее для своих целей. Вы же со своей стороны выносите атаку и отвечаете парадом, который будет тем удачнее, чем сильнее вы позволите увлечься противнику атакой.

Если ваш противник гибок и ловок, но слабее и легче вас, то, конечно, нет смысла брать его захватом, в котором преобладает техника.

При борьбе одинаковых противников вопрос решается уменьем лучше использовать в свою пользу любое положение, а зачастую и просто слепой случай.

Помимо необходимого в борьбе чутья, которое приобретается путем работы над собой, практика выработала ряд средств, пользуясь которыми можно так или иначе с успехом заниматься любимым спортом.

Большую роль в борьбе играет ложная атака. Ложная атака — это предварительное действие, заставляющее противника сделать защиту, создающую положение, выгодное для вашей действительной атаки. „Влезать в приемы“ — это добровольно ити на атаку противника с целью ответить ему парадом. Как первое, так и второе при умелом использовании дает большие преимущества в борьбе.

Постараемся разобрать, как пользоваться этими приемами на практике.

Сойдясь с противником и встретив с его стороны напор, следует как бы немного сдать, выжидая, что он будет делать дальше. Если же, наоборот, вы встретите со стороны противника выжидательную тактику, то, предпринимая атаку, надо быть осторожным, так как такое поведение вашего партнера может быть неспроста.

Предприняв ряд действий по отношению к противнику с целью его нащупать и убедившись в бесплодности или успешности той или иной атаки, делаете подход к ней.

Если противника трудно взять в прямой пояс или крест и это обстоятельство учитывается им, то он не будет страхо-

вать себя с этой стороны. Можете, тем не менее, пойти в атаку с предвзятой целью вызвать его на ответный шаг в атом же роде; если это удастся, то вам представится ряд атак, которые могут быть в вашу пользу. Например, наложив на противника обхват в крест, вы в большинстве случаев (со стороны сильного противника) вызовете подобное же действие, после чего сейчас же произведете атаку. На руку, которая наложена сверху, можете делать захват руки через плечо, захват поясом с поднятием на бедро; в другую сторону можете сделать захват руки под мышку, захват головы с поднятием на бедро. Если вы безуспешно пытаетесь сделать противнику перевод, следует пойти на него самому и ответить парадом. Если в стойке ваши попытки не увенчались успехом, то следует перевести борьбу в партер. Но как это сделать? В том случае, если вы не в состоянии взять противника в партер, надо идти самому, но, чтобы не вынуждать в нем подозрения, необходимо повести дело так, чтобы одна из ваших попыток пойти в атаку сорвалась и вы попали в партер. Для этого надо взять противника на захват головы через себя так, чтобы быть готовым в случае защиты атакующего полететь в партер, как бы сорвавшись. Обыкновенно первой защитой будет желание сорвать руки с головы и толкнуть вас в спину.

В партере борьба принимает более сложный характер, так как здесь противники находятся не в одинаковых условиях в смысле атаки. Нижнему приходится защищаться и отвечать парадом, верхний атакует и на защиту нижнего отвечает контратакой или на парад контрпарадом.

Обыкновенно в партере при позиции нижнего на скамейке верхний начинает работать в области шеи, на долю которой выпадает самая большая работа. Убедившись в прочности шеи нижнего и невозможности атаковать его с этой стороны, можно устроить ему ловушку, делая ложную атаку. Например, вы стоите в боковой позиции справа, находясь в правильном положении, левую руку запускаете под левое плечо противника, якобы с целью заложить ему нельсон. Делая это, вы готовяте себя к переходу в переднюю позицию, ибо противник, имеющий надежную шею, не ограничится защитой, а захочет потянуть вас захватом руки под мышку; вам надлежит выставленную ногу, в данном случае правую, перенести на другую сторону мимо головы нижнего, перенося корпус и переворачиваясь на живот, чем поможете противнику пойти на спину.

Захват руки в партере, в качестве ложной атаки, играет очень существенную роль. Захватывать руку можно по-разному, и каждый раз на защиту противника можно ответить различными приемами контратаки.

1-й случай. Находясь с правой стороны противника и желая сделать захват его левой руки, вы свою левую пропускаете под грудь нижнего, за правой рукой его, а правую пропускаете впереди его рук и берете обеими руками верхнюю часть руки противника. Делая защиту, противник перенесет центр тяжести внутрь и вперед и тем самым будет содействовать вам предпринять следующее: левую руку перенести ему под живот и одновременно правую мимо головы на затылок, делая ему обратный полуобхват (гидлер-гриф).

2-й случай. Ваша левая рука не идет под противником, а над ним через спину и захватывает верхнюю часть его левой руки; правая идет, как и в первом случае. В ответ на защиту противника вы переносите свою левую руку ему на пояс, а правой, перенеся ее на правую противника, втягиваете последнюю, как подобает при боковом поясе или подрыве.

3-й случай. Заложив левую руку, как в первых двух случаях, правую пропускаете под грудью нижнего за правой рукой его; вызвав защиту, вы отвечаете на нее так: левую переносите на пояс, а правой, не вынимая ее из-под противника, закладываете ему нельсон справа и делаете задний пояс с нельсоном, бросая противника назад через себя.

Таким образом, мы видим, что существует ряд средств, которые служат ложной атакой с целью сбить с толку противника. Таких случаев очень много, но здесь приведены более яркие и чаще применяемые.

В заключение необходимо сказать несколько слов о технике и ловкости в борьбе.

Техника и ловкость в борьбе — совершенно разные понятия. Правда, ловкость всячески содействует технике, но можно быть очень ловким борцом и вместе с тем плохим техником, а при слабой поворотливости знать великолепно технику. Если вы гибки и ловки, то это будет большим плюсом в технике, но, не зная последней, вы, благодаря своей подвижности, будете напрасно расходовать свои силы. Ловкость и гибкость при тех или иных условиях могут развиваться или падать. Если эти качества соединятся с техникой, то вы совершенствуетесь.

Разберем несколько наглядных примеров.

Два противника, из которых один ловкий и подвижный,

а другой более медлительный, состязаются. Мы видим, что первый то и дело прыгает, изворачивается, вертится на голоне, выходит из самых невероятных положений и, тем не менее, ничего не может сделать противнику; этот же последний не спеша парировует все ловкие действия своего противника, заставляя его вновь прибегать к какому-нибудь новому изворотливому трюку, чтобы избавиться от атаки. В конце-концов менее ловкий и гибкий заставлял пойти на спину более ловкого и изворотливого только потому, что последний не обладал техникой и зря расходовал свои силы.

Ловкость и гибкость дадут вам возможность сделать хороший мост, пойти пируэтом, но без техники вы не будете знать, что выгоднее сделать дальше, в какую сторону повернуться, как уйти и т. д.

Борец менее ловкий, но обладающий техникой, постарается вообще не рисковать и, следовательно, как можно реже и только в случае необходимости идти в положение моста или делать пируэт.

Техника учит экономить свои силы, напрягать их там, где нужно, ставить противника в затруднительное положение, заставлять его как можно больше работать, открывать его слабые места, оберегать спон и с наименьшей затратой силы достигать больших результатов.

О занятиях борьбой

Требую большого физического напряжения, борьба при правильном подходе к ней и рациональной тренировке приносит пользу, в противном случае она причиняет равносильной степени вред.

В то время как педагогическая гимнастика может быть применена к слабому человеку, постепенно подготавливая его к более сильной системе, — такие виды спорта как борьба требуют определенных физических данных и допустимы только в известном возрасте.

Ранее 15-летнего возраста вообще не следует допускать к борьбе.

С 15 лет до 18 лет, когда юноша формируется в половом отношении и костяк его растет, заниматься борьбой можно в порядке урока гимнастики, ограничиваясь только изучением приемов.

С 18 лет допускать схватки, но иметь опытного руководителя, в партнеры по занятиям подыскать равного по сло-

жению и возрасту. Совершенно не употреблять следующих приемов: обратного посяса как в стойке, так и в партере, заднего посяса, долгого стояния на мосту и, конечно, всех приемов, запрещенных правилами ВССФК. Ограничивать время тренировки максимум 10—20 мин., с отдыхом через каждые 5 мин.; заниматься не чаще как через день. Стараться избегать азарта и не участвовать в соревнованиях. Периодически подвергаться врачебному контролю, главным образом для проверки сердца.

В возрасте 18—20 лет можно заниматься всеми дозволенными приемами, но не увлекаться и проводить занятия один-два раза в пятидневку.

Достигнув 21 года, можно отдаться тренировке в полной мере, вытягиваясь постепенно и находясь все время под врачебным и педагогическим контролем.

План занятий с массовыми группами должен быть точно определен. Группы следует развивать по возрасту, по степени физического развития и по весу.

Прежде чем приступить к самим занятиям, да и во время их надо знакомить учеников с сущностью борьбы, как полевого спорта, всячески стараясь привить им взгляд на последнюю не как на цель, а как на средство, способствующее всестороннему укреплению и развитию и подготавливающее к труду и обороне.

Для того чтобы занятия борьбой не обращались в бессмысленную возню, следует с самого начала объяснить ученикам значение тактики в борьбе.

Начиная урок, следует выбрать одного из учеников и последовательно демонстрировать с ним приемы, показывая всевозможные ошибки, их последствия и т. д. По мере того как учениками будут постепенно разучиваться приемы, следует пускать их на ковер с определенным заданием, например, одному предложить защищаться, другому нападать, затем менять их роли. Схватки первое время ограничивать 5 минутами.

Во время перерывов не разрешать занимающимся садиться, а предлагать проделывать отвлекающие и дыхательные упражнения.

Начинать урок следует движениями, способствующими успеху в борьбе, как-то: приседания на всей ступне, упражнения для мышц шеи и живота и пр. Обратив внимание на перехваты рук, сильно укрепляющие кисть и запястье.

Если позволяет помещение, заканчивать урок непродолжи-

гальным спокойным бегом с последующими успокоительными и отвлекающими движениями и теплым душем.

Следует всеми средствами внушить занимающемуся понятие о том губительном действии, которое оказывают на организм курение, алкоголь, половая распущенность и т. п., в особенности при занятиях спортом. Необходимо строго следить за гигиеной помещения, в котором проводятся занятия.

ПЕРЕВОД ФРАНЦУЗСКИХ ТЕРМИНОВ

- Ouverture — открытие.
 Salut — приветствие.
 En garde — стойка.
 Debout — стою на ногах.
 Bras-dessus, bras-dessous — двойной хват крест-накрест.
 Ceinture de devant — передний пояс.
 Ceinture de côté — боковой пояс.
 Ceinture de derrière — задний пояс.
 Ceinture en souplesse — хват с перебрасыванием.
 Pont — мост.
 Demipont — полуост.
 Doublepont — двойной мост.
 Parade — отражение удара.
 Ceinture à rebours — обратный пояс.
 Bras roulé — хват руки под мышку.
 Tour de hanche en tête — поднятие на бедро с захватом головы.
 Tour de bras — хват руки через плечо.
 Tour de tête — хват головы через себя.
 Tour d'épaule — поворот плеча.
 Prise de tête — хват головы.
 Pirouette — ускоривание, поворот на голову.
 Ramassement de tête — запрокидывание головы.
 Ramassement de bras — хват руки.
 Clef de bras — ручной поворот.
 Retournement de bras — заворачивание руки назад.
 Ceinture de côté par terre — боковой пояс в портере.
 Contre ceinture à rebours — контр-обратный пояс.
 Demi-ceinture à rebours — обратный полуобхват (прим. Гиг-сра).
 Tourbillon — мельница.

Временем основания школы английского бокса следует считать начало XVIII века, а отцом этой школы — знаменитого чемпиона Англии Фейгта.

Вначале боксировали голым кулаком, допускали неограниченное количество раундов, а также приемы, теперь строго запрещенные. С 1860—1865 гг. стиль любительского бокса подвергся изменениям, введены были перчатки и правила состязаний. В 1881 г. эти правила подверглись изменениям, и в основных чертах они действуют и в наше время.

Школа бокса обладает преемственностью. Приемы бокса, тактика боя и метод тренировки являются плодом коллективного творчества многих поколений. Это имеет значение прежде всего полностью усвоить все детали существующей техники бокса, а затем уже пытаться вводить что-то новое.

В СССР бокс прошел через различные стадии „очищения“ от тех вредных тенденций, которыми он заражен на Западе. После периода запрещения в отдельных областях и республиках бокс получил признание во всем СССР: боксерские кружки существуют сейчас на правах секций физкультурных коллективов.

Мы имеем тщательно разработанные правила соревнований по боксу (изд. 1930 г.), утвержденные Высшим советом физической культуры и обязательные для всех физкультурных организаций.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Стойка

(Guard)

Основной успешной работы в боксе является установка тела или стойка, которая служит для совершения наиболее выгодного и экономного движения.

Стойка при ближнем бое несколько отлична от стойки на дистанции. При стойке на дистанции ноги расставлены на шаг, левая нога впереди, оба носка смотрят на против-

лика. Тяжесть тела распределена равномерно на обе ноги, колени слегка согнуты. Левая нога стоит плотно на всей ступне, правая—на носке. Это способствует большей устойчивости и свободному переходу как в наступление, так и к обороне. Туловище от бедер повернуто вправо и слегка наклонено вперед и вниз. Такое положение уменьшает площадь для ударов и закрывает уязвимые места.

Голова опущена немного вниз, но так, чтобы можно было видеть противника, подбородок втянут и повернут чуть вправо. Это последнее ослабляет силу удара противника



Рис. 21. Английская стойка.



Рис. 22. Американская или защитная стойка.

Левая рука согнута в локтевом суставе; кулак, стоямя, обращен на противника и находится на уровне шеи. Правая рука также согнута в локтевом суставе, открытая ладонь обращена в сторону противника и защищает область сердца.

Некоторые применяют обратную стойку. При обратной стойке правая рука согнута в локте и выслана вперед так, чтобы кисть руки находилась на высоте подбородка и несколько впереди от него. Ладонь правой руки открыта. Левая рука согнута и чуть отведена в локте назад.

Но в общем нельзя требовать от бойца, чтобы все детали боевой стойки соблюдались им в точности. В процессе работы почти каждый боксер усваивает свою, наиболее под-

ходящую, наиболее удобную для него стойку, но эта стойка должна быть согласована с теми основными положениями, которые рекомендованы здесь.

Следует особо указать на английскую стойку, при которой корпус держится прямее и левая рука выслана вперед, и американскую стойку, когда спина сильно сутулится и обе кисти рук держатся у подбородка. Некоторые называют первую—стойкой для боя на дистанции, вторую—стойкой ближнего боя (рис. 21 и 22).

Про стойку следует всегда помнить и восстанавливать ее по окончании каждой фразы защиты или нападения. В ближнем бою стойка несколько изменяется: ноги становятся шире, и носки почти на одной линии. Колени сгибаются сильнее, корпус больше наклонен вперед.

При стойке глаза устремлены на противника, ни на один миг не выпускают его из поля зрения. Стойка, которая не позволяет вам видеть противника во все моменты боя,—плохая, неправильная стойка.

Движения ног

При движениях ног следует помнить обязательное правило—ноги никогда не перекрещиваются, так как в противном случае противник легким ударом может бросить вас на землю. Движения делаются мягко, на чуть согнутых ногах и на носках. Начинает всегда та нога, которая находится ближе всего к стороне движения; таким образом, движения вперед начнет левая нога, вправо—правая нога, влево—левая. Исключение составляет шаг назад, который может начинаться и левой и правой ногой.

Движение вперед производится таким образом: левая нога выставляется мягко впереди на носок, а на ее место тотчас же быстро и резко ставится правая нога. Правую ногу следует приставлять как можно быстрее, сокращая этим момент неустойчивого положения на одной левой ноге.

Движение вправо—правая нога выставляется вправо и тотчас же левая переставляется так, чтобы стойка сохранилась.

Движение влево—левая нога выставляется влево, а правая подвигается за ней до позиции в стойке.

Движение назад с левой ноги производится таким образом: корпус откидывается назад, правая нога чуть сгибается, левая нога, скользя носком по земле, оттягивается

назад и пяткой как бы отбрасывает правую ногу, становясь на ее место. Правая нога в тот же момент с силой распрямляется, отбрасывая корпус назад и передвигаясь на шаг назад.

Движение назад с правой ноги начинается с отставления назад правой ноги, а затем переставляется и левая нога. Недостаток этого движения—задержка корпуса в тот момент, когда может быть нанесен удар. Иногда же, при освобождении правой ноги, когда тяжесть туловища передается на левую ногу, получается движение навстречу удару противника. Рекомендуется владеть и тем и другим шагом, применяя первый чаще в ближнем бою, второй—при бое на дистанции.

Прыжок назад употребляется для выхода из ближнего боя и вообще, когда надо быстро уйти от удара противника. Прыжок делается так же, как и шаг назад, только левая нога при нем заходит за пятку правой ноги насколько можно назад. Корпус сильно и резко откидывается назад, а правая нога, отталкиваясь, дает прыжок назад, в боевую стойку.

Упрямиться в движениях ног следует постоянно. Эти движения нужно делать быстро, не теряя стойки и стремясь движениями, соединенными часто с обманными ударами (финтами), заставить противника открыться для удара. Двигаясь, надо стараться скрыть от противника свое истинное намерение и незаметно продвинуться к нему ближе для нанесения сильного удара.

Наши боксеры знают термин „игра ног“, но, встретясь с противником, который допускает неправильности в этой „игре ног“; не умеют использовать эти ошибки в свою пользу. Следует помнить, что моменты скрещивания ног, переминовения с ноги на ногу, передачи тяжести туловища на левую ногу с болтающейся правой ногой и другие случаи неправильностей, допускаемых противником, могут быть использованы бойцом для внезапной атаки.

Для усиления преимущественно прямых ударов делается еще выпад. Выпад делается с места или с шагом вперед. При выпадении с шагом левая нога сгибается в колене и выбрасывается вперед на пятку. Корпус слегка наклоняется вперед. Далее левая нога энергично выпрямляется, правая нога подтягивается выпрямленной, носком волоочась по земле и приближаясь к левой несколько ближе, чем при стойке. В тот же момент (в момент, так сказать, вставанья)

наносится удар. Следует твердо помнить—удар не должен быть нанесен ранее, нежели левая нога коснется пола. При выпадении с места левая нога выпрямляется и туловище сгибается вперед, чтобы не потерять равновесия, саданцу отводится назад.

Площадь для ударов

Площадью для ударов служит (рис. 23) туловище, голова и конечности до линии, которую образует резинка трусиков на животе (1). На теле и на голове имеются определенные места, которые особенно чувствительны к ударам потому, что в них либо заключены важные жизненные органы, либо нервные узлы, либо кровеносные сосуды. Удары, направленные в эти места, скорее всего обессиливают противника. Удары могут направляться в печень (2), в левые ложные ребра (3), в область желудка (4), в сердце (5), в аорту (6), в артерию шеи (7), в подбородок (8), в угол подбородка (9), в угол челюсти (10) и в висок (11).

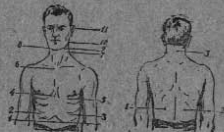


Рис. 23. Точки для ударов.

Рис. 24. Запрещенные и опасные для ударов места.

Удары в подбородок (8), в угол подбородка (9), в угол челюсти (10) и височное сплетение (4)—наиболее действительные и скорее всего обессиливают противника.

Удары в подбородок, угол подбородка и в угол челюсти ведут к потере сознания на более или менее продолжительный срок. У лиц нетренированных они вызывают через 2—3 часа после боя тошноту и головную боль. Боксеры, более тренированные, после потери сознания быстро приходят в себя и не ощущают никаких болей, кроме некоторой слабости. Запрещены и опасны удары (рис. 24) в область почек (1 и 2), в затылок (3) и темя.

Следует указать, что специальная тренировка—качение в положении мола на умеренно мягкой подстилке—уменьшает эффект этих ударов и приучает кости черепа переносить давление и удары. Не следует, однако, чрезмерно

удекаться этим упражнением, чтобы не "закрепостить" себе шею: это имеет значение для усиления или ослабления ударов ("мягкая" шея).

Удар в подбородок оглушает, а также представляет опасность для губ, если они не плотно сжаты. Можно также прикусить губу или язык, почему рекомендуется рот держать закрытым, губы сжатыми и во время занятии не разговаривать. За границей боксеры употребляют предохранитель для зубов, сделанный из резины. На время боя этот предохранитель вкладывается в рот.

Удар в угол челюсти оглушает и может повести к вывиху. Вправлять челюсть самому не следует, лучше добраться до врача или до больницы.

Удар в солнечное сплетение тормозит работу сердца, останавливает дыхание и совершенно обессиливает противника. Получивший удар на продолжительное время лишается возможности продолжать бой. Наклон корпуса вперед, сутулость спины и сильно развитые мышцы живота ослабляют действие этого удара. В момент получения удара следует напрячь мускулы живота для оказания противодействия силе удара, но делать это напряжение на выдохе, избегая вредного напора.

Удар в левые ложные ребра оказывает то же действие, что и удар в солнечное сплетение.

Удар в сердце оглушает и ослабляет противника лишь после повторения или же в том случае, если он нанесен с особенной силой.

Удары в печень и висок весьма болезненны, последний даже опасен.

Удары в аорту и артерию шеи оглушают и ведут к потере сознания.

Удары в шею весьма опасны и злоупотреблять ими не следует.

Финты

(Feint)

Финтом, или обманом, называется ложный удар, имеющий целью ввести противника в заблуждение насчет ваших истинных намерений. Финт проводится так же энергично, как и настоящий удар, но рука в последний момент не напрягается и не наносит удара. Выгоднее всего ложный удар направлять вверх, в то время как действительный удар наносить вниз, или финт дать слева, а удар справа.

В финте должно участвовать все тело. Однообразными обманами не следует злоупотреблять, чтобы в результате самому не попасться.

К финтам относятся движения, которые вы умышленно делаете в ответ на ложные удары противника. Вы делаете вид, что принимаете всерьез игру противника, и сами готовитесь ему удар.

Двойной финт—это обман, который повторяется дважды. Например, обман в живот, в челюсть и удар в живот. Или—обман в челюсть, обман в сердце и удар в челюсть.

Чем финт сложнее, тем он должен быть быстрее и энергичнее проводиться. Однако, сложный финт ведет к раскрытию самого атакующего. Вообще следует остерегаться сложных финтов, чтобы не получить от противника простого, но действительного удара.

Удар

Удар в боксе может дать двойной результат: 1) чисто механический и 2) физиологический. Последний мы разбирали, говоря о площади ударов. Теперь разберем механику удара.

Сила удара зависит от формулы $\frac{mv^2}{2}$, где m —масса руки и v —скорость удара. По формуле мы видим, что, чем больше увеличим массу, тем большую силу удара мы получим.

Массу мы можем увеличить, вводя в удар всю массу своего тела, всю его мускулатуру и кости. При увеличении скорости (v) удара сила удара увеличивается в квадрате. Следовательно, нам чрезвычайно выгодно наносить быстрые удары, но такие, чтобы в каждый из них вкладывался вес нашего тела. В этой формулировке включается сущность хорошей работы боксера.

Скорости удара мы достигаем, усиливая мышечное сокращение, вводя вспомогательные рычаги, раскрывающие движения туловища, силу наклона и падения (выпад, движение вперед), а также наибольшей скоростью при замахе.

Из всех видов замаха самый выгодный—маятниковобразный размах спереди назад и обратно. Это движение в боксе применяется весьма часто. В большинстве случаев маятниковобразное движение дается от плечевого до локтевого сустава. Эти удары самые быстрые (прямой, крюк) и самые действительные.

Тяжесть удара передается через переднюю часть плечевого пояса—ключицу, грудину и пружинящие ребра—на упругие кривизны позвоночника и дальше через ноги в землю. Следовательно, там, где нет сил сцепления или трения ног с землей, не может быть сильного удара. В момент удара все мышцы должны быть зафиксированы с тем, чтобы удар мог «опереться» на землю.

Таким образом и сила распрямления ног играет большую роль для увеличения силы удара.

Для получения длинных и сильных ударов следует еще запомнить следующее. Движения руки в плечевом суставе преимущественно маятникообразные. Структура сустава такова, что она позволяет производить разнообразные движения в различных направлениях. Но разнообразие движений еще увеличивается тем, что лопатка, с которой сочленяется плечевая кость, сама находится в очень подвижной связи с остальными костными устоями.

Каждое движение в плечевом поясе раньше всего отражается на положении лопатки и ее отношении к позвоночному столбу.

Таким образом для производства сложных движений недостаточно давать маятникообразные движения руки только в плечевом суставе,—необходимо заставить работать лопатку, окруженную мускульным мешком, и приучиться напряжением мышц спины и плечевого пояса в нужный момент фиксировать лопатку на месте и этим увеличивать силу удара.

Отсюда вытекает правило: для того чтобы ударить телом, научитесь сперва ударять плечом. Этот момент будет найден, когда лопатка, соответствующая ударяющей руке, будет в нужный момент зафиксирована.

При всяком ударе следует следить, чтобы кулак был крепко сжат и чтобы кисть и косточки запястья составляли продолжение предплечья и не сгибались под углом к нему. Если это условие не соблюдать, можно легко получить растяжение связок.

Удары наносятся прямо, справа и слева, в голову и корпус. Существует собственно три главных типа ударов: 1) прямой, 2) свинг и 3) крюк. Прямые удары и свинг применяются, главным образом, при бое на дистанции. Крюк является ударом ближнего боя. В прямых ударах различают—длинный и короткий, точно так же, как различают крюки—горизонтальные и снизу вверх.

Бинтование рук

Для предохранения связок рук от повреждений при бое и при тренировках обязательно следует бинтовать кисти рук. У начинающих страдает, главным образом, большой палец, особенно правой руки, поэтому бинтование имеет главной целью укрепить основание большого пальца, прижать его к кисти таким образом, чтобы только первый сустав пальца был вполне свободен. Для этой цели употребляется бинт из бумажной или шерстяной материи, с подрубленной каймой и концами. Бинт делается шириною не больше 4 см и длиной не свыше 2,5 м. Бинтование начинается с того, что один конец свернутого в катушку бинта вводится между большим пальцем и ладонью и временно удерживается большим пальцем. После одного оборота вокруг кисти бинт захватывает основание большого пальца и еще раз огибает кисть вместе с большим пальцем. Затем он захватывает петлей большой палец, идет внутрь ладони, пропускаясь под забинтованные полосы внутри ладони, выходит наружу и идет сверху вина к запястью, два раза огибает запястье и пришитыми на концах тесемками завязывается бантиком на запястье. Бинтовать руки надо тщательно, чтобы бинт не ослабевал и не сползал. Марлевые бинты для этой цели не годятся.

Существует еще один способ бинтования рук. Начинается он тем, что конец бинта надрывают, завязывают петлю и надевают ее на большой палец. Дальше бинтуют, как обычно, но завязывают не на запястье, а на ладони.

Судьи обязаны тщательно осматривать бинтовку рук перед боем.

БОЙ НА ДИСТАНЦИИ

Прямой удар левой рукой в лицо

Прямой удар левой рукой употребляется в бою на дистанции и является наиболее употребительным. Направляется он в подбородок. Прямым ударом обыкновенно начинают атаку. Он служит также средством приблизиться к противнику и прибегнуть к ближним тяжелым ударам.

Удар начинается быстрым выпрямлением правой ноги. Этим движением выбрасывается левое бедро, а за ним плечо, вперед. Левая рука, с крепко сжатым кулаком, резким движением плеча выносится вперед и наносит удар в намечен-

ное место. Ноги пальцев, сжатых в кулак, при ударе обращены вниз, или вправо, или же вправо и чуть вниз. Левая нога при ударе выпрямляется; подбородок опускается ниже.

Правая рука приподнята и выполняет общее правило свободной руки: свободная рука при ударе другой руки должна находиться впереди туловища и быть готовой к отражению ответного удара или к нанесению вторичного удара. Грубой ошибкой является отведение свободной руки назад, за переднюю плоскость туловища, за исключением случая, когда наносится ряд ударов или, как говорят, «фраза».

Глаза при ударе не выпускают противника из виду.

Сила прямого удара левой рукой зависит от быстроты исполнения и движения корпуса вперед.

Прямой удар левой рукой отражается рядом защиты.

Защита 1-я. Быстро сделать шаг или скачок назад.

Защита 2-я. Принять кулак противника на открытую ладонь правой руки.левой рукой дать ответ в лицо противника.

Защита 3-я. Принять кулак противника на ладонь правой руки, но захватить его снаружи и резким коротким движением отвести так, чтобы он прошел слева от лица. Одновременно дать крик (см. стр. 111) в лицо противника. От этого парада противник получает вращательное движение с падением на вашу левую руку. Встретить его в этот момент ударом левой руки очень удобно. Эту защиту рекомендуют употреблять осторожней, так как при небрежном исполнении ее открывается ваше лицо, которое попадает под второй удар противника, если тот заметит ваше пристрастие к этой защите.

Защита 4-я. Прямой удар отражается левой рукой так, как это описано в защите 3-ей, кулак противника отводится влево.

Защита 5-я. Проводится так же, как защита 4-я, но кулак нападающего отводится основанием кисти влево и вниз. Левая рука в то же время дает крик в подбородок противника. Эти три последние защиты характерны тем, что при них быстрота и сила удара противника, путем умелого и точного изменения направления движения руки, открывают у противника место для удара и выводят его из состояния равновесия.

Защиты такого рода весьма часто повторяются, но они требуют весьма долгой и тщательной тренировки. Трени-

ровка в защитах этого рода имеет целью выработать автоматичность, быстроту и особую сухость парадов. Без тренировки парадов этого рода раскроют самого защищающегося для ударов противника.

При 5-й защите следует опасаться получить второй удар левой или правой руки противника. Особенно неприятно захватить финг — ложный, обманный удар левой руки противника. Такой парад только откроет вас, не достигнув цели. Все эти защиты связаны с поворотом туловища в бедрах для занятия исходного положения для ответного удара. Этот поворот в бедрах виден у правого бойца на рис. 25 и 26.

Защита 6-я. Левый кулак или предплечье левой руки ударяет левую руку нападающего в предплечье около локтевого сустава снизу вверх. Одновременно правая рука наносит короткий удар в живот противника. Этот парад технически труден. Нападающий должен следить за правым кулаком противника. При защитах 5-й и 6-й очень удобно подойти к противнику для ближнего боя (рис. 26).

Защита 7-я. Прямой удар левой руки противника отражается толчком правой рукой изнутри (showing aside) наружу (вправо). При этом запястье отводящей руки ложится на запястье нападающей руки. Удар отводится вправо и вверх, в то

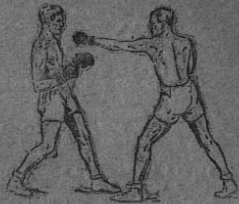


Рис. 25. Прямой левой (справа). Уклон корпуса назад (слева).

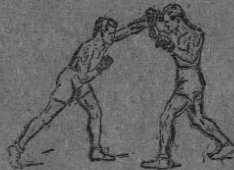


Рис. 26. Прямой левой (слева). Защита 6-я (справа).

время как левая дает крик в подбородок противника, соединяя этот прием с шагом вперед.

Защита 8-я. Достигается уклоном корпуса. Для этого тяжесть тела передается на правую ногу. Нет нужды делать этот уклон чрезмерным (рис. 25).

Удар противника останавливается на расстоянии ладони от лица уклонившегося. При этом не следует отклонять верхнюю часть корпуса назад, хотя в исключительных случаях опытные боксеры могут себе это позволить, будучи готовыми к скачку назад для сохранения равновесия и ухода от повторной атаки противника.

Нападающему следует следить за обоими кулаками противника и стараться энергичным финтом выхватить действия уклонившегося.

Защита 9-я. Выступ вправо (side step) — правая нога выносится вправо, а левая нога ставится сзади правой, одновременно левая рука наносит встречный удар. Получается положение правой (левой) стойки. В правой стойке сохраняются все правила, данные для левой стойки. Встретившись с противником, принявшим правую стойку, можно, но не обязательно, также переменить свою стойку на левую. Но если левая стойка не усвоена и защищающийся чувствует себя в ней недостаточно устойчиво и твердо, то лучше не менять левой стойки. Практика боя с разными стойками (с левшами) полезна и гарантирует от неожиданностей.

При выступе влево, который применяется при ударе противника правой рукой, левая нога делает шаг влево и корпус наклоняется влево настолько, чтобы удар противника прошел мимо. Одновременно правая рука наносит крик в челюсть или в живот нападающего.

Защита 10-я. Нырание (ducking), как защита от прямого удара левой рукой, производится таким образом: голова наклоняется влево и верхняя часть туловища нагибается вперед настолько, чтобы темя головы могло проскочить под вытянутой для удара рукой противника. Когда кулак противника прошел около правого уха, быстрым вращением корпуса вправо голова проводится под рукой противника кнаружи по отношению противника и вправо внутрь по отношению к себе. Как только голова перешла плоскость руки, туловище поднимается вверх таким образом, чтобы рука противника очутилась над левым плечом обороняющегося. При правильном нырании плечо защищающегося в этот

момент должно лежать выше локтя нападающей руки и близо к его плечу. Обыкновенно при нырании делают шаг вперед, чтобы приблизиться к противнику для ближнего боя. Положение плеча имеет то значение, что если оно находится за локтем нападающей руки противника, то последний лишен возможности согнуть руку и нанести ему вторичный удар.

В момент нырания обе руки держатся первый момент близко к лицу, а в момент поднимания туловища вверх — левая наносит противнику удар, а правая держится ниже для защиты живота.

Нырание в случае защиты от прямого левого долольно динно, и в серьезном бою его рекомендуется употреблять лишь в совершенстве обладая техникой его исполнения,

Защита 11-я. Весьма удобное и часто употребляющееся скольжение в сторону (slipping). В тот момент, когда кулак

противника приближается к лицу обороняющегося, последний делает движение верхней части туловища вперед вправо таким образом, чтобы кулак нападающего прошел мимо левого уха над левым плечом в живот. В тот же момент левая рука наносит крик в подбородок или короткий прямой удар в живот нападающего.



Рис. 27. Прямой левой (слева). Уклон (или шаг влево) и ответ коротким прямым в живот (справа).

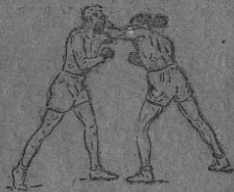


Рис. 28. Прямой левой (слева). Скольжение и крик левой (справа) в челюсть.

Таким образом, существуют разнообразные способы защиты. Какую из них наиболее выгодно использовать для данного момента, — это дело инстинкта и навыка. Боксер должен

быстро ориентироваться и мгновенно выбирать лучший выход. Всегда, однако, следует помнить, что лучшая защита это — нападение.

Следовательно, защита должна быть исходным положением для нападения.

Перечисленными защитами не исчерпываются возможные на практике защиты от прямого удара, так как каждый боксер не только в пе-

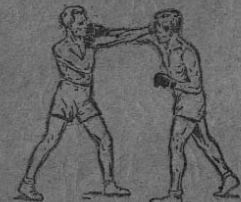


Рис. 29. Прямой левой (слева). Уклон внутрь и зрков правой — контрудар (справа).

риод тренировки, но уже в самом бою рождает новые комбинации, более смелые и более остроумные. Но все эти комбинации в основе всегда имеют одну из выше перечисленных элементарных защит.

Прямой удар левой рукой в желудок

Удар в желудок следует наносить с большой быстротой таким образом: правая нога резко отставляется назад, в то время как левая сильно сгибается, одновременно левая рука выносится вперед по направлению к солнечному сплетению.

При этом правая рука готова к защите лица. Ногги кулака левой обращены вниз.

Удар ниже линии пояса строго запрещается.

Такой же низкий удар дается, когда целью избирается нижний угол сердца.

Защита 1-я. Отвести нижнюю часть туловища назад, оттолкнувшись для этого носками обеих ног и сделав прыжок назад. Верхняя часть туловища при этом остается почти на месте. Ноги выпрямляются, стоя на носках, а левая нога приближается к правой и располагается с ней на одном уровне.

Защита 2-я. Рука нападающего отбивается правой рукой влево или вниз-влево, или вниз-вправо. Здесь соблюдаются правила для защиты 7-й от прямого удара левой рукой. Следует заметить, что таким парадом можно направить удар противника себе в пах.

Защита 3-я — блокирование правой рукой. Для этого правая рука опускается вниз и располагается на расстоянии ладони от живота, причем ладонь обращена к животу, тыльная же часть кисти встречает (баскирует) удар. При блокировании мышцы руки и живота сильно напрягаются, чтобы ослабить удар. Но эта защита мало действительна. Необходимо соединить ее с защитой 1-й с полупрыжком назад.

Защита 4-я — локтем левой или правой руки. Локоть располагается на месте удара кулака, защищающийся смягчает удар, нагнувшись вперед и сделав легкий прыжок обеими ногами назад.

Здесь могут быть отнесены некоторые, уже описанные защиты от прямого удара левой рукой: эскив-уклон назад, эскив в сторону, выпад в сторону и др.

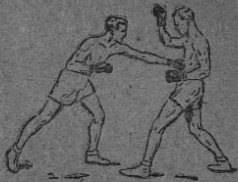


Рис. 30. Обиав в ливо и прямой левой в живот (слева).

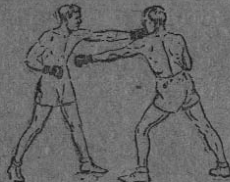


Рис. 31. Прямой в живот (справа). Остановка или встречный прямой в лицо (слева).

Прямой удар в лицо правой рукой

Этот удар обычно следует после прямого удара левой рукой и относится к длинным ударам, употребляющимся при бое на дистанции.

Наносится он так: правая рука выносится плечом вперед в подбородок противнику, ногти кулака обращены вниз. Туловище сильно повернуто влево. Левая нога чуть согнута, правая вытянута и на носке.

При сильном ударе и повороте корпуса правая нога, наприжненно вытянутая, скользит носком по полу (как ножка дюркуля), описывая полукруг, но не выходя вперед дальше левой ноги. Это движение способствует нанесению удара с большей силой.

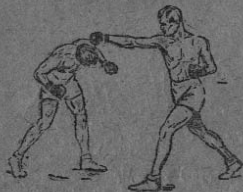


Рис. 32. Прямой правой (справа). Нырание (первый момент) или уклон (слева).

Защиты от прямого удара правой рукой те же, что и от прямого удара левой рукой: блок на руку (ладонь к себе), скачок назад, выпад влево, уклон корпуса (draw back), ныряние и др. Ныряние здесь проводится уже вперед-вниз и влево-наружу, с одновременным ударом правой рукой. Толчки, или отбивы, даются не правой рукой, а левой: запястье захватывает запястье нападающей правой руки и резким, коротким толчком отбрасывает ее внутрь, в то же время правая рука дает крюк в подбородок. Скольжение (slipping) здесь делается влево (наружу) с ударом правой рукой.

Необходимо, однако, помнить, что удар правой рукой следует обыкновенно после обманного удара левой руки. Здесь защита будет дублированная.

Как и при всякой защите, каждое положение следует использовать для перевода в наступление.

Сделав шаг назад, следует опять установить дистанцию для боя.

Двойной удар левой рукой

Повторяют прямой удар левой рукой два раза, причем первый удар дается не на всю силу: он имеет задачей заставить противника открыться. Нанеся первый удар, следует оттянуть плечо назад, чуть согнув руку так, чтобы получился небольшой размах, и второй удар нанести со всей силой в открывшееся место.

Защита. Производя парады на два прямых удара — левой и правой, никогда не следует повторять одну и ту же защиту два раза. Всегда следует сбивать расчеты противника, употребляя разнообразные приемы.

Здесь будут удобны, например, следующие приемы: первый удар принять на блок, второй — шаг назад, или первый на блок, второй — slipping, или блок и выпад в сторону и т. д.

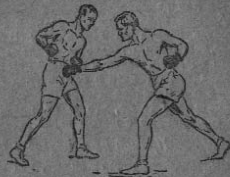


Рис. 33. Прямой правой в живот (справа), отбив левой (слева) и начало контрудара правой.

Прямой удар правой рукой вниз в желудок

Наносится точно так же, как и удар левой рукой в желудок. Отставление правой ноги при этом необязательно, левая рука защищает лицо.

Защиты те же, что и при ударе левой в живот, только толчки, или отбивы, даются левой рукой и вправо. Удар правой в желудок употребляется вторым ударом или при остановке, или при борьбе с высоким противником. Удары в живот рекомендуются при боксировании с противниками высокого роста. Удары вниз обычно следуют за ударом вверх и обратно.

Прямой удар левой с шагом вперед

Удар с шагом вперед наносится, во-первых, для того, чтобы сократить расстояние до противника и не позволить ему уйти от удара шагом назад, и, во-вторых, чтобы при-

дать большую силу и стремительность удару. Шаг делается с левой ноги очень небольшой — на расстояние длины ступни. Начало шага похоже на крадущееся движение: манипуляции рук скрывают выдвигание левой ноги вперед. Для этого левая нога освобождается передачей тяжести тела на правую ногу, которая сгибается. В момент выдвигания левой ноги правая рука держит защиту, а левая отходит назад для размаха.

Дальше правая нога отталкивается и посылает тяжесть корпуса вперед на левую ногу. В тот же момент правая нога, согнутая, отделяется от земли, переносится на полшага вперед к левой и с силой ставится на землю. В момент толчка правой ноги в землю удар левой рукой должен попасть в намеченное место.

Защиты те же, что и от прямого удара левой рукой, но соединенные с шагом назад.

Прямой удар правой с шагом вперед

Выполняется точно так же, как и прямой удар с шагом вперед левой рукой.

Точно так же делаются удары с шагом вперед в желудок или в нижний угол сердца.

Удары с двумя и несколькими шагами

Применяются, когда противник сильно отступает, будучи ошеломлен, и когда нужно сильно отбросить его назад. Здесь каждый шаг и удар должны выполняться так же, как один удар с шагом вперед. Удары должны приходиться в момент постановки ног на землю, особенно в случае ближнего боя, когда ноги встали широко и почти на одном уровне и удары наносятся нижними и верхними кроками. Здесь при ударах правой рукой корпус всей тяжестью ложится на левую ногу. Этим моментом следует пользоваться, чтобы правую ногу продвинуть немного вперед, а при постановке левой дать удар левой рукой.

Свинг (боковой удар)

(Swing)

Этот удар очень часто употребляется начинающими, но он во многом уступает другим ударам. Он также относится к ударам в бою на дистанции. От него легко защититься, и, нанося его, очень легко самому открыть места для уда-

ров обороняющегося. При нем можно получить повреждение кисти, суставов большого пальца и локтевого. Как начальный удар он мало пригоден и применять его следует только в случае необходимости или как удар демонстративный.

Наносится он первыми суставами пальцев сжатой в кулак кисти. Проводится он следующим образом (рис. 34): если свинг наносится правой рукой, рука разворачивается от локтя внизназад. В то же время плечо и все туловище резко поворачиваются влево. Рука, закинутая назад и немного согнутая в локтевом суставе, с силой посылается на уровне плеча вперед, ногти кулака обращены наруду; удар направляется в челюсть противника или в левые ложные ребра.

Свинг левой рукой производится так же, только в обратную сторону. Если рука не встретит цели удара вследствие уклона противника, она идет к противоположному плечу, сгибаясь в локте и дальше, опуская локоть, становится для защиты. Цели для ударов свинга — боковые части головы и туловища. С приобретенным навыком в этом ударе, размах следует сокращать, стремясь посылать руку прямо вперед и в сторону движением корпуса.

Защита 1-я. Типичная защита для боковых ударов — блок на согнутую руку. При свинге правой рукой против-

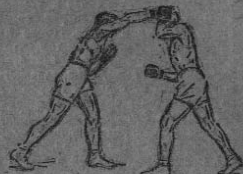


Рис. 34. Свинг правой (слева) — блок, или стбн (справа).

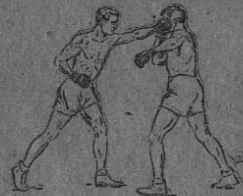


Рис. 35. Свинг левой (начало удара) как контрудар.

ника левая рука сгибается в локте, и кулак ставится ногтями внутрь перед подбородком слева. Локоть сильно прижимается к туловищу. Кулак (не сильно сжатый) отстоит от челюсти на ширину ладони. В момент удара кулак смягчает удар, и верхняя часть туловища, склоняясь под влиянием удара вправо-вперед, сводит удар на-нет. Правая рука, согнутая в локте, готова для ответа. Преимущество блокирования состоит в том, что при нем нет опасности слишком раскрыться, так как руки делают лишь короткие движения, не выходя из плоскости туловища. Недостаток его тот, что от сильных ударов он не спасает, если к нему не присоединить сгибание и отведение туловища.

Защита 2-я. Нырятье (ducking) — классический пример защиты от длинных боковых ударов. При нем корпус и голова нагибаются вперед, пропускают ударяющую руку над собой и подымаются вновь. В момент их поднятия свободной рукой несут удар в челюсть или желудок противника.

Другими защитами могут служить — уклон назад, скачок и шаг назад.

Чем сильнее наносится свинг, тем легче поймать нападающего на хороший ответ.

Остановка (Stop)

Этот прием (stop) относится также к длинным ударам и употребляется, когда наступающий противник идет слишком открыто, когда он горячится или когда вам самим следует выиграть расстояние и отбросить наседающего противника назад. Остановка делается преимущественно прямым ударом левой рукой в подбородок, в живот или в нижний угол сердца нападающего (рис. 31).

В момент, когда противник движется вперед и когда он менее всего ожидает, левая рука защищающегося быстро выносится вперед. Вся тяжесть туловища падает на левую руку. Правая рука остается на защите. Обе ноги расставлены широко, корпус сильно наклонен вперед, голова низко опущена. В случае, если удар достиг цели, — а эффект в таком случае значительный и ошеломляющий, — следует энергично перейти в наступление, нанося удары правой и левой руками по открытым целям, и отбросить противника назад.

В случае неудачной остановки или в случае удачной защиты противника следует идти в клин или, если это возможно, выйти из ближней дистанции прыжком назад.

Для атаки и от ост.ловки применяются все приемы, перечисленные в защите от прямого удара левой рукой. Stop — настолько сильный удар, что его следует всегда опасаться.

Рекомендуется путем обманов выяснить предварительно, склонен ли противник давать остановку. Когда это установлено, следует употребить намерение противника ему вперед, а именно: употребив отбив своей правой рукой, отклоняют нападающую руку влево-наружу и левой рукой дают крюк, или же делают slipping и ударяют левым крюком в желудок противника.

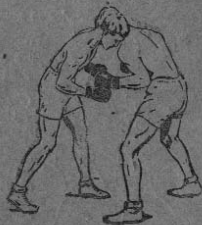


Рис. 36. Стойка боксеров при ближнем бою.

БЛИЖНИЙ БОЙ

Крюк (Hook)

Крюк является ударом ближнего боя и представляет собою в различных своих формах короткие, быстрые нападения, которые потрясают противника. Направляется он справа или слева или снизу вверх, и целью для него служат: полость желудка, сердце, нижние реберные дуги, подбородок и боковые стороны головы.

Только тот крюк достигнет цели, который нанесен точно, быстро и технически правильно.

Крюк господствует в ближнем бою и является решительным ударом, который должен знать в совершенстве каждый боксер.

Правый крюк в лицо

Этот удар горизонтальный и наносится в угол правой челюсти. При этом ударе локоть и кулак правой руки находятся на одном уровне с плечом нападающего. Рука согнута, причем кисть не сгибается, а служит прямым про-

долженям предплечья, ногти кулака обращены влево. Первый изгиб в локтевом суставе, второй — в плечевом. Таким образом рука составляет как бы крюк, направленный острием в челюсть противника. Лопатка и мышцы плеча фиксируют руку в таком положении. Самый удар наносится поворотом туловища и бедер налево и вперед-вниз. Ноги при этом расставлены широко и смягчены в коленях.

Для практики в этом ударе следует поработать с мешком, как это описано ниже в отделе тренировки.

Левый крюк в лицо

Этот верхний горизонтальный удар левой рукой наносится подобно такому же удару правой рукой, только, конечно, рука согнута внутрь-вправо и ногти кулака обращены вправо (кулак стоймя).



Рис. 37. Крюк правой в лицо (слева). Нырание и ответ левой в живот (справа).

При обоих этих ударах — левом и правом крюке в лицо — все внимание должно быть обращено на правильное движение руки. Большой ошибкой при этих ударах будет посыл руки вперед с оставленными на месте плечом и туловищем. В этом случае пропадет вся сила удара.

Защита от этих двух горизонтальных ударов должна быть технически тщательно разработанной, иначе тяжеlesность ударов даст себя почувствовать.

Защита 1-я — блок. Рука, согнутая в локте и сжатая в кулак в кисти, подставляется, как и при свинге, под кулак ударяющей руки. При ударе туловище наклоняется в противоположную сторону.

Защита 2-я. Блок, как в защите 1-й, но удар отражается, как это показано на рисунке, предплечьем, причем оно перехватывает предплечье ударяющей руки. Эта защита надежнее, но при ней возможно открыться.

Защита 3-я. Нырание головой. Голова опускается вниз так, чтобы кулак прошел над ней, и затем сейчас же подымается вновь. Это движение надо делать быстро и отчет-

ливо. Опускать голову следует не ниже, чем это требуется высотой удара.

Защита 4-я. Нырание всем туловищем вниз. Описание было дано при описании свинга.

Защита 5-я. Отбив влево, вправо. Этот способ защиты также был описан выше.

Защита 6-я. Шаг назад, выпад в сторону.

Лучшими защитами и наиболее употребительными при крюке в лицо являются эскизы.



Рис. 38. Крюк снизу левой в подбородок (справа).



Рис. 39. Крюк снизу правой в подбородок (слева). Уклон назад.

Крюк снизу вверх в подбородок (Uppercut)

При близкой дистанции кулак правой руки, согнутой в локте, направляется в подбородок или в солнечное сплетение противника снизу вверх. Ногти кулака держать на себя. Удар усиливается сильным выпрямлением ног, которые до того были согнуты, и выпрямлением (вверх) и раскручиванием (влево) туловища, которое до того было наклонено вперед и вправо.

Удар должен быть нанесен из любого положения, так как всякое лишнее подготовительное движение в бою тре-

бует времени, а потеря времени в бою дает противнику шансы обратить это в свою пользу.

На рисунках 38 и 39 показан крюк как правой, так и левой рукой, но удар правой предпочтительнее, а левой рукой бьют при необходимости. Крюк наносят, когда стойка противника слишком глубокая, туловище наклонено или, наоборот, стойка слишком прямо и подбородок выставлен вперед. Этот удар также хорош при злоупотреблении противником нырянием и slipping'om.

После удара кулак идет вверх и берется на себя для защиты. В этот момент туловище сгибается вперед и закручивается влево. Левая нога сгибается, как и правая, и левый кулак готов повторить крюк в то же место или нанести короткий прямой удар в живот противника.

Защита 1-я — блок. Правая рука сгибается в локте и выносится перед телом так, чтобы предплечье поместилось отвесно, очень близко к туловищу. Открытая кисть ловит кулак ударяющей руки немного ниже подбородка. Парад соединяется с легким скачком назад.

Защита 2-я. Скачок назад.

Защита 3-я. Верхняя часть туловища делает всплеск назад, причем (рис. 39) подбородок берется на себя. Правая готова к нападению на живот противника, левая — на защите желудка и сердца. Эта эффективная защита часто употребляется. Опасно только получить второй удар в живот, который при невыгодном расположении центра тяжести туловища может легко опрокинуть загибающегося назад. Поэтому, если после этой защиты не удалось перейти в наступление, лучше сделать шаг или скачок назад, чтобы сохранить боевое положение.

Защита 4-я. Употребляется в крайнем случае, когда удара избежать нельзя. Подбородок втягивается на себя, и голова поворачивается в сторону; удар скользит по лицу. Здесь может сильно пострадать нос, но этот прием спасает от нокаута.

Другими защитами от крюка могут служить также всевозможные толчки и всплески.

Крюк снизу вверх в солнечное сплетение

Проводится точно так же, как и крюк снизу вверх в подбородок, только кулак идет не вверх, а направляется в область желудка, в так называемое солнечное сплетение.

Защита. Скачок назад, отбивы запястьем и предплечьем вниз или в стороны, блок живота кистью подобно тому, как это было описано при защите от прямого удара в желудок. При блоке иргегуи'а в желудок следует ловить кулак ударяющей руки на открытую ладонь правой или левой руки и мягчить получаемый удар легким скачком назад. Возможен и удобен блок — постановкой локтя левой или правой руки на то место, куда направлен удар противника.

Левый и правый крюк в туловище

Эти удары наносятся всем туловищем снизу вверх таким образом, что целями для них служат: для левого крюка — желудок и печень, для правого — острое сердце и реберная дуга. При ударах локти прижаты к туловищу, удар наносится вращением всего корпуса. Кулаки сжаты, ногти обращены вверх-внутрь, кисть составляет продолжение предплечья. Удары наносятся из самых разнообразных положений рук и корпуса без замаха. Ноги при этом широко расставлены и находятся почти на одной линии. В этом примере удары пройдут следующим образом.

Допустим, обороняющийся принял на блок крюк слева и для смягчения удара наклонился вперед-вправо. Правая его нога сильно смягчена, левая рука — на блоке, правая готова для удара. Из этого скрученного положения он разворачивает туловище влево настолько, чтобы очутиться головой слева от противника („раскачка“). Одновременно он разгибает правую ногу и выпрямляет туловище вверх рывком, причем правое плечо поднято выше, чем левое. Локоть правой руки прижат к туловищу и от него не отходит.

Кулак правой руки направлен в сердце или в реберную дугу противника. Результатом этих движений — раскручивающего движения корпуса, сил расширения ног и падения корпуса влево — является сильный удар. Движение корпуса влево очень удобно, чтобы, смягчив левую ногу,



Рис. 40. Крюк снизу левой в живот (справа). Блок как на остановка предплечьем (слева).

„закрутить“ корпус влево, взять правую руку на защиту, а левую руку приготовить к левому нижнему крюку в печень противника. Этот левый удар проходит точно так же, как и удар справа.

Начав изучать эти удары, методически ускоряя все движения и достигая автоматичности в их исполнении, приобретают технику так называемых „молоточных“ ударов, которыми можно привести противника в совершенное расстройство. Очень важно обратить внимание на стойку и положение корпуса при этих ударах. Ноги должны быть смыгчены в коленях и широко расставлены, что придает большую устойчивость корпусу. Вместе с тем, передавая тяжесть тела то на левую ногу, то на правую, следует строго согласовывать моменты напряжения и расслабления с темпом ударов.

Туловище сильно наклонено вперед, и голова низко опущена. Лучшая защита от контрударов противника — подвижность туловища, которое попеременно находится то слева от противника, то справа.

Нижние крюки являются решительными ударами в ближнем бою, и техникой их необходимо овладеть путем тренировки на специальных снарядах и занятиях с инструктором. При нанесении их следует почувствовать момент, когда надо уйти от противника скачком назад. Это чувствуется по тому, попадают ли удары в цель, или нет, и насколько расстроен противник.

Защита от этих сильных ударов должна быть надежной и прочной.

Защита 1-я. Под кулак противника подставляется локоть левой руки, если удар слева, и правой руки, если удар направлен в правый бок. Это, пожалуй, самая надежная защита.

Защита 2-я. Кулак ловится на раскрытую ладонь левой или правой руки, причем локоть руки поднимается вверх и ладонь выворачивается наружу, как бы отбрасывая кулак противника наружу.

Чтобы не раскрываться при этой защите, нужно резко остановить ладонь на нижней границе, не позволяя руке уходить за плоскость тела. Если это выполнять, то повторный удар противника попадет в намеченное им место.

Защита 3-я. Скачок назад.

Защита 4-я. Отбивы левой, правой ладонями или предплечьем внутрь и наружу.

Защита 5-я. Упереться открытой ладонью в плечевую kostь противника, не позволяя ему нанести удар.

Применяются также все другие виды защит, которые описаны в защите от верхнего крюка, кроме нырянья и slipping'a.

Клинч

(Clinch)

Очень часто противники во время боя так близко подходят друг к другу, что бой становится невозможным, и они переходят в положение клинча. Это случается тогда, когда противники, стоя на ногах, находятся в положении взаимного держания или захвата. Бить в положении клинча запрещается. В этот момент противники стараются как можно скорее схватить руки противника, связать их своими руками и препятствовать дальнейшим ударам.

Связывать руками можно только в предплечьях или запястьях, но отнюдь не схватывать руки противника кистью руки. При клинче следует хорошо ставить голову в такое положение, чтобы на нее не мог обрушиться удар противника.

Развязка клинча может быть произведена двойко: или по команде судьи „break“, или же развязка проводится самими боксирующими.

Когда развязка происходит по команде судьи, боксирующие не имеют права продолжать бой, пока не отпустят захват и не сделают шаг назад. Это расстояние обычно определяется тем, что судья проходит между двумя разбегившимися бойцами. Вслед за тем бой продолжается без особых приглашений.

Когда развязку проводят сами боксирующие, то они начинают бой непосредственно в тот момент, когда один из них получил возможность действовать хотя бы одной рукой и когда тот, кто бьет, не находится в положении захвата, т. е. не держит противника обхватом.

Освобождение начинается с освобождения рук и отведения корпуса. Захват рук не допускается. У одного руки дают на руки противника внутрь, а у другого руки стремятся развести руки противника в стороны. Ясно, что положение того, кто внутри, выгоднее; это выражается в том, что по пути он успевает дать правый крюк и подбородок противника, и отразить этот удар очень трудно. Здесь удар будет правилами, так как развязка клинча началась не по команде судьи.

Клич дает возможность избежать невыгодного положения в ближайшем бою или отдохнуть после жестокой атаки противника.

Иногда боксер ищет клича, так как желает выиграть время, чувствуя себя слабее своего противника. От тактики боя зависит, принять клич или нет. Нежелающий принять клич отступает назад или в стороны, не переставая наносить противнику удары.

Освобождаясь от клича, следует взвесить, куда выгоднее ударить противника. Здесь с одинаковым успехом могут применяться как нижние, так и верхние правые и левые крюки.

Запрещенные удары и приемы

Запрещено бить в затылок, темя и область почек, ниже пояса, а также ударять открытой ладонью, внутренней частью перчатки, предплечьем, локтем, ребром кисти. Запрещены удары наотмашь, с полным поворотом, удары, наносимые противнику, когда последний находится на земле. Запрещается бить ногами, головой, плечами, борьба и толкание противника, умышленные захваты и удары с захватом.

Во время защиты и нападения запрещено держаться свободной рукой за веревки, а также умышленно поворачиваться спиной к противнику с целью уклониться от удара.

Судья обязан строго следить за тем, чтобы не употреблялись запрещенные удары и при их умышленном нанесении должен делать предупреждение или лишать боксера права продолжать бой. Конечно, судья должен быть настолько компетентным, чтобы отличать случайный, неумышленный удар от преднамеренного.

ТРЕНИРОВКА БОКСЕРА

Общие замечания

Бой на ринге предъявляет к организму боксера высокие требования. В короткий промежуток времени трех или четырех раундов нужно одержать победу или удержаться перед сильнейшим противником, что заставляет бойца затрачивать огромное количество нерво-мышечной энергии. Во время боя бойцы используют всю свою ловкость и хитрость, чтобы ввести друг друга в заблуждение относительно своих истинных намерений. Внезапные приемы, сложные комбинации, увертки, ложные атаки и отступления заставляют их напря-

гать все свое внимание. Это напряжение внимания ускоряет появление общей усталости.

Во время боя приходится выдерживать тяжелые удары противника. Нужно научиться переносить боль и обладать твердой волей.

Боец должен знать в совершенстве технику защиты, ударов и комбинаций их. Он должен иметь опыт многих тренировок, чтобы по нескольким, может быть, едва заметным движениям или приготовлениям противника разгадать его истинные намерения или по нескольким ударам и защитам, или по стойке противника определить его слабые места.

Требования, которые предъявляет к бойцам бой на ринге, как мы видим, довольно серьезные.

Поэтому вопросы тренировки или подготовки бойца являются весьма важными как для предупреждения различных нежелательных последствий во время боя или после него, так и для всестороннего овладения техникой бокса.

Тренировка боксера имеет задачи: 1) повысить сопротивляемость организма и по возможности отдалить момент появления усталости, 2) овладеть техникой бокса.

Для выполнения первой задачи мы подвергаем боксера определенному физикультурному режиму. В этот режим кроме гигиены сна, отдыха, питания и пр., вводятся уроки ежедневных физических упражнений. Дозировка этих уроков систематически повышается. В результате улучшаются функциональные качества организма (в особенности дыхание и кровообращение), изменяются его внешние формы (сгоняется жир, изменяется рельеф мускулатуры), усиливается выделение через легкие и кожу продуктов распада и ядов усталости. Организм приобретает способность производить все большее количество работы. Если в начале тренировки боксер не мог работать, скажем, со скакалкой больше, чем одну минуту, то уже через две декады он может заниматься с ней 3—5 минут подряд, не чувствуя усталости.

Овладение техникой бокса складывается из приобретения навыков и умения правильно наносить удары, правильно от них защищаться и правильно вести бой. В эти понятия входят и все остальные требования, касающиеся: нанесения наиболее сильных, быстрых и точных ударов, применения наиболее быстрых и верных защит и применения такой тактики боя, которая основывалась бы на всей сумме психофизических качеств бойца (выдержке, быстроте, ловкости, силе, умении переносить боль и пр.), развитых в высшей степени.

Овладение техникой боя осуществляется путем прохождения методически правильно построенных занятий, под наблюдением и под руководством инструктора.

Мы понимаем под тренировкой процесс, который охватывает собой подготовку занимающегося к бою. Этот процесс будет различным для каждого занимающегося: для слабо развитого физически он будет построен иначе, чем для физически сильного и крепкого; для новичка иначе, чем для опытного боксера. Но чрезвычайно важно, чтобы начинающий тренировку ни на минуту не забывал, что он с первого же урока уже начал подготовку к бою.

Для того чтобы определить объем тренировки, нужно только вспомнить требования, предъявляемые к бойцу на ринге, и сравнить с ними качества начинающего. Если занимающийся здоров, то на объем тренировки должны влиять главным образом: физическое развитие, состояние нервной системы и степень умения. Оценку качеств занимающегося делают инструктор и врач. Когда оценка произведена и когда определены объем тренировки, важно определить средства, которыми можно осуществить поставленные задачи. Нужно внимательно подобрать эти средства и умело сочетать их, чтобы в кратчайший срок достигнуть поставленной цели.

Оставимся на важнейших группах физических упражнений, включаемых в тренировку боксера. В бою боксеру приходится делать уклоны, нырянья, — во всех этих движениях играют большую роль прямые, поперечные и косые мышцы (наружные и внутренние) живота, пояснично-подвздошные мышцы, а также мышцы спины — в особенности длинный разгибатель спины. Боксеру приходится переносить удары в живот, в особо опасное место — солнечное сплетение. Крепость мышц живота имеет здесь особое значение. Наконец мышцы живота играют большую роль при дыхании, главным образом, при выдохе.

Для укрепления этих мышц рекомендуются следующие упражнения:

1. Сгибание прямых и согнутых в колене ног, попеременно из положения стоя и попеременно или одновременно из положения сидя и лежа на спине (для прямых мышц живота).

2. Сгибание туловища вперед и назад (как растягивающее) из положения стоя и сидя на табурете, закрепив ноги. Сгибание туловища вперед из положения лежа на полу

на спине, закрепив ноги (преимущественно для пояснично-подвздошных мышц).

3. Отведение и вращение (повороты) туловища вправо и влево. Круговые движения туловища.

4. Работа с медицинским мячом и на тяжелом мешке.

Для укрепления мышц нижних конечностей рекомендуются приседание на носках и на всей ступне и выпады.

Группа упражнений для плечевого пояса должна остановиться на себе особое внимание и инструктора, и самого занимающегося. Особенно важно добиваться полноты движения, т. е. максимального растяжения и максимального сокращения мышц плеча (двуглавой и трехглавой мышц). Особенно полезны здесь напряжения, сменяющиеся быстрым расслаблением мышц руки. Рекомендуются:

1. Потряхивание, раскачивание руками, раскрепощение или расслабление рук из различных положений (в стороны, вверх). Выбрасывание рук в различных направлениях.

2. Жим штанги (вес до 40 кг) из положения стоя, ноги вместе.

3. Сгибание и разгибание рук в положении упора на стену, край стола или на полу (лежа за руками).

4. Работа с резиной и пружинами.

5. Работа с булавами или легкими гантелями (для укрепления запястья), а также некоторые упражнения на пенчинг-боле (тыльной стороной лица).

Практикой тренинга в боксе придуманы специальные снаряды, которые позволяют тренировать мышцы и связки на удар и встряску, а также вырабатывают быстроту, точность, темп и силу удара.

Такие упражнения как бой с тенью, пуш-пуш и учебные асо с равным по силе боксером или с преподавателем развивают сообразительность, чувство темпа и приучают «чувствовать противника».

Наконец, дыхание вырабатывается сперва мерным бегом и работой со скакалкой, а затем исполнением с должными темпом, силой и продолжительностью всех упражнений, входящих в урок.

При дозировке упражнений следует руководствоваться субъективными ощущениями занимающегося — одышка, усталость, общее самочувствие, сон, аппетит и др., а также данными объективной или научного контроля — пульс, дыхание, функциональная проба сердца, вес, потоотделение, моча и др. Эти показатели и их значение должны быть известны инструктору. Занимающимся необходимо их также знать

в объеме программы испытаний на значок „Готов к труду и обороне“ (самоконтроль и подача первой помощи).

Принципы составления тренировочного урока вытекают из всего изложенного нами выше. Урок должен быть составлен применительно к силам, возрасту и степени тренированности группы. Каждый урок должен включать момент стояния и элементы работы „лицом к лицу“ с противником, а также давать соответствующую нагрузку, не доводя однако до полного утомления. Урок следует строить так, чтобы в нем можно было реализовать три части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части достигается оживление функций всех внутренних органов (сердца, легких — в первую очередь); в целях подготовки организма к дальнейшей работе; в основной части даются сильные общие упражнения, и наконец в заключительной части организуется „выход“ из урока — дыхательные и отвлекающие упражнения, душ и успокаивающий массаж.

Пенчингбол, или подвесной мяч и пунктбол

Представляет собой грушеобразный мяч, подвешенный в центре небольшой, но прочной платформы. Если мяч подвешен длинно — колебания его будут медленны, если коротко — колебания будут слишком быстры. Каждый тренирующийся подбирает сам нужную ему частоту колебаний. При колебаниях мяч

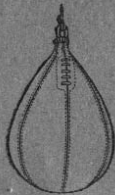


Рис. 41. „Груша“, или подвесной мяч.



Рис. 41-а. Правильное положение кулака при занятиях с грушей.

ударяется своей широкой частью в специальный обод, прибитый к платформе, и с силой от нее отскакивает.

Тренировка с пенчингболом имеет главной целью выработку правильного, быстрого и меткого удара и приучить глаза

замечать малейшие неправильности в движении мяча с тем, чтобы немедленно и соответствующим образом на них реагировать. Эти движения развивают мускулатуру плечевого пояса. В начале занятий однообразные и быстрые движения рук могут вызвать судорожное сокращение мышц, но вскоре, при регулярных занятиях, эти явления не повторяются.

Удары специальные, например локтем, здесь описаны не будут.

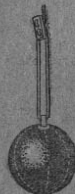


Рис. 42. Пунктбол, или малый подвесной мяч.



Рис. 42-а. Тренировка (прямой удар) на подвесном мяче.

Следует заметить, что хорошо боксирующий с мячом обязательно будет хорошим боксером на арене. Увлечение работой с пенчингболом в некоторых случаях может принести вред занимающемуся.

Прямой удар правой. Боксирующий становится перед мячом в исходное положение. Плечо находится перед мячом, висющим на уровне подбородка. Быстрым движением плеча и руки удар наносится в центр толстой части мяча. Ударив, рука вновь принимает исходное положение, давая мячу раскататься (рис. 42).

Слишком ранний удар, точно также как и слишком поздний, собьет мяч с темпа.

Для упражнений с мячом надевают на руки тонкие перчатки, чтобы предохранить кожу и суставы от повреждений.

В начале упражнения мяч раскачивают сначала редко, давая ему качаться между ударами 7—9 раз, затем постепенно количество раскачиваний уменьшают.

Удар правой рукой может сопровождаться выпадом или шагом вперед. В таком случае это будет упражнением для мышц всего тела.

Правый крюк в лицо. Встать против мяча таким образом, чтобы подбородок находился против середины мяча. Руки разведены слегка в стороны, кулак правой руки опущен, корпус слегка наклонен вправо. Поворачивая корпус и в темп выпрямляя правую ногу, наносят удар (крюк) в центр мяча справа. Рука сейчас же принимает исходное положение для нового удара. При работе обеими руками корпус после удара поворачивается влево и левая рука наносит второй удар, левая мяч в момент отскока от платформы. При усиленной работе ног и бедер получаются удары более медленные, но более сильные. Это упражнение также начинают в медленном темпе и лишь постепенно его ускоряют.

Свинг правой. Исходное положение такое же, как и при правом крюке в лицо. Удар здесь наносится почти выпрямленной рукой и тыльной частью кулака, а потому и расстояние от мяча должно быть больше. Сила удара достигается выпрямлением правой ноги и поворотом бедер и туловища влево. В остальном удар проводится так же, как и вышеописанные. При работе обеими руками, при ударе правой левая занимает положение для удара.

Двойной прямой удар левой и правой. Исходное положение то же, что и в прямом ударе правой. Здесь можно расположиться немного ближе к мячу. Упражнение идет в таком порядке: ударяют попеременно: левой — левой, правой — правой. Необходимо следить, чтобы эти двойные прямые удары левой и правой производились чисто и чтобы в ударе принимало участие плечо. При ударах ногти кулаков обращены вниз. Быстрота удара каждой рукой может достигать 5—3 качания мяча, а при достаточном навыке и при работе обеими руками быстрота может дойти до одного качания на каждый удар. Слишком длительное упражнение в этих ударах может вызвать судорожные явления в мышцах руки.

Для выработки меткости удара занимаются еще с пунктоболом, или малым мячом, подвешиваемым к потолку (рис. 42) на бичеве так, чтобы он висел на уровне лица тренирующегося.

Так называют мяч, подвешенный к потолку на резине, толщиной в милицей, а снизу такой же резиной прикрепленный к полу. Подвесной мяч имеет то преимущество перед грушей, подвешенной к платформе, что, во-первых, устройство его гораздо проще, работа с ним бесшумна, и затем он дает большую сложность тренировки, так как в своих движениях он менее стеснен, нежели пинг-понг, и на нем можно изучать увертки (эскивы).

Растяжной мяч раскачивают ударами таким образом, чтобы, качнувшись от удара в сторону, он вновь вернулся на место. Это достигается после многочисленных упражнений. Малейшее отклонение удара кулака от центра мяча заставляет последний отпрыгивать в самом непредвиденном направлении, что сильно затрудняет второй удар. Но это же обстоятельство заставляет упражняющегося быстро ориентироваться в обстановке и выбирать соответствующий удар. На растяжном мяче особенно удобно изучать: прямые удары левой, правой, крюки и свинг. Для крюка снизу мяч подвешивается горизонтально, но удар с меньшим удобством можно изучать и на вертикально подвешенном мяче.

Прямой удар правой. Встав перед мячом, подвешенным на уровне подбородка, быстрым рывком плеча выбрасывают правую руку, направляя удар сжатым кулаком в центр мяча. Дав мячу покачаться, выбирают момент, когда он идет на упражняющегося, и наносят второй удар и т. д. Если удар был неверен и мяч пошел в сторону, его останавливают и наносят удар вновь. Впоследствии при достаточной тренировке упражняющийся научается прикладывать удар к мячу, в каком бы положении последний ни находился. Если хотят усилить мускульное напряжение, вводят удары с выпадом левой — правой ногой. Кроме того, упражнение в этом ударе проводят с низко и высоко поднятым мячом. При ударе свободная рука держится на защите и готова нанести второй удар.

Остановка. Проведя мяч в движение, в момент, когда он идет на упражняющегося, последний останавливает его резко выставленной левой рукой. Корпус при этом слегка наклонен вперед. Обе ноги широко расставлены.

Крюк снизу. Этот удар может изучаться как на вертикально подвешенном мяче, так и на горизонтальном. Упражняющийся становится близко к мячу и наносит удар снизу

вверх правой рукой, соединяя его с энергичным распрямлением ног. Возвращающийся после удара мяч принимается крюком левой руки. Здесь особенному изучению подлежит техника перехода от одного удара к другому. Следует особенное внимание обратить на раскачивание корпуса.

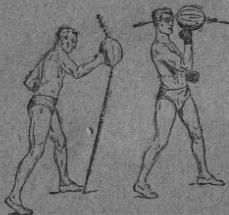


Рис. 43. Крюк на растяжном мяче.

Рис. 44. Растяжной мяч подвешенный.

Крюк в лицо. Встать близко к мячу и начать сперва удары поочередно левой — правой с паузами. Потом перейти на удары в темп. Для упражнений в крюке вниз мяч соответственно опускается.

Защита. Нанося удары, следует упражняться в комбинировании их с защитой, применяя для этого по отношению к возвращающемуся мячу блокирование, увертки и прочие приемы защиты.

Тяжелый мешок

В то время как описанные выше снаряды имели целью развить главным образом длинные правильные и меткие удары, — мешок с песком служит для выработки преимущественно тяжелых коротких ударов ближнего боя. Именно на нем проводятся и изучаются те сильные удары, которых избегают при тренировках с товарищем. Мешок готовят следующим образом: берут не очень широкий мешок, складывают его пополам и сшивают. В эту полую «колбасу» насыпают крупного песка и крепко завязывают. Затем ее вставляют в обыкновенный мешок из плотной ткани и в промежутке между стенками этих двух мешков набивают опилки, смешанные с солью, а если возможно, туго набивают волосом или морской травой. Общий вес мешка должен быть от 16 до 25 кг, в зависимости от веса тренирующегося.

Подвешивать мешок следует таким образом, чтобы нижний край его находился на высоте пояса упражняющегося. Желательно, чтобы перекладка, на которой мешок подвешен, была

перекинута через блок, который позволял бы поднимать и опускать мешок по мере надобности. Для выработки точного удара рекомендуется иметь на мешке раз навсегда выбранные точки для удара, в которые нужно стараться неизменно попадать. При правильных ударах мешок не должен сильно качаться, а только вздрагивать. Следует обращать внимание, чтобы рука, одетая в тонкую перчатку, наносила удар в правильное положение во избежание возможного повреждения связок и сухожилий.

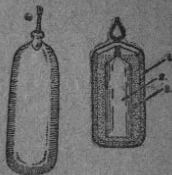


Рис. 45. Тяжелый мешок.

Прямой левой вниз. Изучается на мешке с соблюдением всех особенностей этого удара, описанного подробно выше. При ударе кисть должна быть крепко сжата в кулак.

Левый свинг. Наносят удары сбоку, как это было описано выше.

Левый крюк вниз. Исходное положение принимается поближе к мячу. Руки согнуты в локтях. Удар наносится

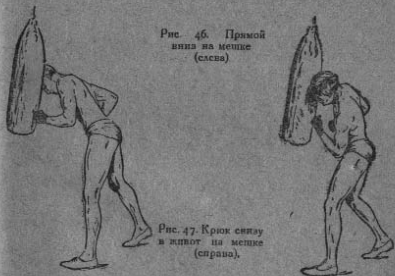


Рис. 46. Прямой вниз на мешке (слева).

Рис. 47. Крюк слева в живот на мешке (справа).

поворотом всего туловища и бедер, причем голова оказывается справа от мешка. При ударе попеременно левой — правой голова и туловище переходят справа налево и слева направо по отношению к мешку.

Крюк снизу. Проводится так, как это было описано. На мешке следует изучать удары и в солнечное сплетение, и в лицо, причем для изучения последнего удара следует мешок поднять повыше, так, чтобы нижний край его был на высоте подбородка.

Левой — правой крюк в верх. Проводится так же, как это было указано при описании этих ударов.

Упражнения со скакалкой (*Skipping*)

Это упражнение устанавливает дыхание и вырабатывает легкость и подвижность ног, — качества, столь необходимые в бою.

Для скиппинга берется веревка толщиной в мизинец и такой длины, чтобы у занимающегося, вставшего на ее середину и взявшего ее за концы, руки в локтевом суставе оказались согнутыми настолько, чтобы предплечья были параллельно земле.

На концах веревки завязываются два узелка для удобства держания. Предплечья держатся расставленными в стороны и немного впереди перед телом. Движение скакалки сообщается вращательным движением кистей рук. Для тренировки со скакалкой существует много способов. Самый простой — это скакать на носках, на обеих ногах одновременно, стараясь как можно меньше сгибать ноги в коленях.

При так называемом американском стиле и левая нога вытягивается вперед, правая дает подскок, и в этот момент скакалка проходит под правой ногой. В следующий момент левая нога сменяет правую, правая выбрасывается вперед, левая дает подскок, веревка проходит под левой ногой. Здесь ноги высыпаются вперед попеременно, сменяясь каждый прыжок.

Стиль Карпантье проводится так же, как американский стиль, т. е. ноги чередуются, но каждая нога дает не один, а два подскока. При том и другом стиле ноги держатся совершенно прямыми. Очень полезен бег со скакалкой. Втягивание совершается постепенно, начиная с 30 секунд и кончая 3—4 репризами по 3 минуты с минутным перерывом между ними.

Тренировочный бег может быть медленным для выработки выдержки и быстрый — для выработки быстроты. При медленном беге рекомендуется держать темп бега — 1 000 м в 6 мин.

Втягивание в бег надо начинать исподволь. Достижение успехов в беге на выдержку и на быстроту, следует перейти к комбинированному бегу.

Начинать так: одна минута медленного бега, одна минута шагом, полминуты быстрого бега, две минуты шагом. Дальше репризы можно увеличить: две минуты медленного бега, одна минута шагом, одна минута быстрого бега, одна минута шагом. Постепенно сокращать время шага и, доведя время бега на быстроту до трех минут, дойти до нормального расчета времени в бою: одна минута тихий бег, три минуты резвый ход, что соответствует раунду в три минуты с перерывом в одну минуту. Количество реприз довести до 4—6.

Напряженный бег сильно истощает, поэтому к нему надо относиться с осторожностью, так как не всегда выгодно боксеру сгонять свой вес. Во время бега на выдержку весьма полезно применить одновременно бой с наступающим вас противником или проводить бой с тенью. После бега следует сейчас же принять теплый душ, вымыться с мылом, и произвести самомассаж или воспользоваться для этого помощью товарища, затем отдохнуть.

Бой с тенью

Бой с воображаемым противником. Боксер упражняется в движении ног, в ударах, защитах и комбинациях, мысленно представляя себе движения, атаки и защиты противника. Это упражнение можно проводить вначале перед зеркалом, чтобы тренирующийся мог видеть свои ошибки. Так же, как и при тренировочном асо с противником, здесь прорабатывается один — два приема и лишь впоследствии изучаются комбинации, вначале строго определенные, а затем произвольные.

Медицинбол

Медицинбол — это мяч, набитый волосом или морской травой, весом от 1½ до 5 кг, сообразно силе и весу тренирующихся. Мяч подбрасывают вверх — снизу, от груди, или сади, из-за головы, перекидывают друг другу одной

или обеими руками на различные расстояния и различными способами — от плеча, из-за головы, между ног, спереди назад и пр.

Упражнения с медицинболлом укрепляют мышцы всего тела, приучают к толчкам и являются превосходным средством для развития плечевого пояса и торса и для выработки темпа.

Для развития большей ловкости и воспитания координации движений автором сконструирован особый «длинный мяч», техника владением которым сейчас прорабатывается. Образцы «длинного мяча» получили одобрение ЛОСФК и методического сектора Гос. Института физкультуры им. Лесгафта.

Резиновые и пружинные приборы

Упражнения с этими приборами служат преимущественно для развития дельтовидных мышц и мышц руки. Резина в виде римской цифры V прикрепляется углом к стене, к обоим концам прикрепляются ручки. Получается всем знакомый аппарат — силовод.

Упражняться лучше всего следующим образом: встать лицом к прибору, взять ручки и, оставая руки совершенно вытянутыми, тянуть резину вниз-назад, насколько только позволяют мышцы плеча. Ноги при этом широко расставлены, корпус слегка наклонен вперед. Резина не должна оказывать сильного сопротивления, так как упражнение идет не на силу, а на количество раз.

Иногда резина заменяется слабыми спиральными пружинами.

Тренировочный бой

(Sparring)

Учебная работа двух занимающихся, проводимая по команде инструктора, сменяется постепенно самостоятельной работой бойцов. Этот переход должен производиться постепенно. Поспешным переходом к тренировочному бою можно повредить делу обучения и подготовки занимающихся, так как начинающие бой имеют тенденцию усваивать неправильные приемы, расстраивать свою стойку и пр., и если это вовремя не пресечь, потом уже трудно бывает отучить их от этих ошибок.

Тренировочные бои проходят обязательно под наблюдением инструктора или старшего товарища.

Вначале бойцы работают со строго ограниченным количеством приемов, например по следующим заданиям: 1) рабо-

тать прямым левой; защита — шаг и скачок назад; 2) работать прямым левой и свинг левой же; защиты — блоккинг и вырывы; 3) работать прямым левым в лицо, отбив ответного удара (остановки) и крюк левой в живот, и т. д.

Занимающиеся должны строго придерживаться задания. Особенно важно добиться в этих предварительных тренировочных боях, чтобы боец «уверовал в свою левую руку»: начинающий, если он не левша, обычно недооценивает возможностей левой руки при атаках и защитах, особенно при бое на дистанции. Надо добиться, чтобы левая и правая руки работали одинаково четко; поэтому обычно первые задания инструктора в тренировочном бою относятся к стимулированию движений левой руки.

Тренировочный бой ведется сперва с инструктором, затем с товарищем, равным по весу, силе и технике. В дальнейшем по усмотрению руководителя подбираются бойцы различные по весу, росту, технике, темпераменту и пр. Каждая такая встреча с «типичным» противником подробно разбирается руководителем, и если окажется нужным, занимающиеся опять возвращаются к условиям «тренировочного боя по заданию», но уже с этим «типичным» противником. Так, например, если при встрече худого и высокого боксера с низкорослым обнаружится, что первый недостаточно использует удары-остановки, а второй не умеет входить в ближний бой, — инструктор останавливает свободный бой и предлагает работать только по заданию (первому — остановки и защита живота, второму — скольжение и крюк в живот).

Постепенно тренировочный бой приобретает характер асса или схватки. Инструктор лишь по окончании этих схваток делает необходимые замечания. В тренировочных боях удары наносятся в полсилы. Время схваток точно так же увеличивается от одной минуты до трех минут. Количество схваток может варьироваться от одной до трех-четырех в одно занятие, в зависимости от силы и темпа схватки, степени усталости противников и других условий.

При тренировочных схватках необходимо категорически требовать соблюдения всех правил боя на ринге, касающихся запрещенных ударов, клинча, захватов и пр.

ТАКТИКА БОЯ

Под тактикой боя следует понимать совокупность всех расчетов, движений и маневрирования на ринге при встрече с противником. Тактика должна быть гибкой, следовательно,

всякий шаблон губителен. Тактика вытекает из оценки темперамента противника, его техники и степени его тренированности и подлинности. Кроме того, место, где происходит бой, предшествовавшие бою обстоятельства, самочувствие бойца и степень его подготовленности также влияют на тактику. В самом начале боя надо оценить силы противника и распределить собственные силы (соответственно со сделанной оценкой), с тем, чтобы быстрее и образнее достичь победы, но чтобы сил хватало до конца боя. Этот расчет сил весьма важен.

Существует два вида боя: бой на дистанции (long gang) и ближний бой (infighting). Боксеру, выступающему на ринг, надо знать в совершенстве и тот и другой вид боя. Следовательно, и тактика распадается на тактику дальнего и тактику ближнего боя.

Что решает участь боя, — все еще остается спорным вопросом. Одни доказывают, что участь боя в большинстве случаев решается прямым длинным ударом, другие утверждают, что длинные удары — тенденция старой школы бокса, а новейший метод яблочник учит решать участь боя коротким ударом вплотную.

Повыряйся на той золотой середине, где длинный удар начинается поражение, а короткий доклинает. Действительно, хорошо нанесенный длинный удар оглушает противника, позволяет подойти к нему вплотную в тот момент, когда он, оглушенный, еще не успел принять оборонительных мер, и позволяет нанести ему один или несколько сильных коротких ударов в намеченные места.

Анализ матчей известных боксеров часто подтверждает именно такой финал боя. Количество коротких ударов, нанесенных в промежуток времени между прямым ударом, достигшим цели, и падением тела, доходит у некоторых боксеров до четырех — шести. Вышнее умение заключается в том, чтобы в критический момент, когда противник на мгновение оглушен, но еще держится на ногах, нанести ему решающие короткие удары.

Следовательно, тактику современного боя можно резюмировать следующими словами: ударить длинным — чтобы доколоть коротким. Техника перехода от длинного удара к короткому должна быть тщательно разработана. Соответственно с этим должна быть усвоена боксером техника ухода и защиты от таких нападений.

Второстепенную важность при современных сравнительно

легких любительских правилах приобретает тактика выдержки и игра на утомление. В кратком бою (3 раунда) приходится быть готовым сначала до конца проводить бой ускоренным темпом. Но это не значит, что следует двинуться в бой без разведки. Разведка, прицелка должна быть, но проходит она быстро. Двух-трех движений противника достаточно опытному боксеру, чтобы оценить, что перед ним — дилетант или серьезный боец. Быстрые решения таких вопросов дается практикой и тренировкой.

Следует отчетливо помнить все правила бокса, чтобы не позволить себе и противнику применять незаконные средства борьбы.

В бою на ринге, огороженном веревками, всегда следует занимать центральное положение, заставляя противника описывать большой путь при обходах.

Тактика боя на ринге заключается в том, чтобы загнать противника в угол, стеснить этим его движения и энергично напасть на него с целью добиться решительного результата. Имея это в виду, не следует позволять противнику загнать вас в угол или отбросить от центра ринга.

Если свет односторонен (низкое солнце, электрический свет сбоку), следует так маневрировать, чтобы ставить противника против источника света.

Если противник высокого роста, нападать следует на область его желудка и бока и опасаться в то же время встречных ударов. С высоким противником выгоднее вести ближний бой, с низкорослым, наоборот, следует придерживаться тактики дальнего боя и, не подпуская его близко, беречь нижнюю линию туловища.

С малоподвижным противником следует действовать живою передвижений; с напористым, наоборот, спокойными сильными атаками, что сразу охладит его пыл.

К ослабшему противнику следует относиться гуманно. Никогда не следует повторять какие-либо один выявленные комбинации и приемы. Наблюдательный противник быстро подметит вашу привычку и обратит ее в свою пользу.

Из ударов выбирайте простые и ведущие кратчайшим путем к цели.

Кроме боя на ринге, имеется еще тренировочный бой, который боксирующий проводит с одним или двумя товарищами. Во время тренировочного боя не следует смешивать своего партнера с мешком для тренировки в тяжелых ударах. Особенно строго надо следить, чтобы более или менее опы-

ный боец не выбрал себе партнером новичка, у которого он может сразу отбить всякую охоту продолжать такую "тренировку".

ПРИМЕРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ЗАЛА ДЛЯ ОДНОВРЕМЕННОГО
ЗАНЯТИЯ БОКСОМ 40 ЧЕЛОВЕК

	Максимум	Минимум
Перчаток тренировочных (топинг)....	15 пар	6 пар
" боксовых 8 унц.....	20 "	10 "
Пенчингболов.....	3 шт.	2 шт.
Растяжных мячей.....	3 "	2 "
Тяжелых мешков.....	3 "	2 "
Снакдак.....	40 "	40 "
Матов небольших.....	2 "	1 "
Медицинболов.....	8 "	4 "
Резиновых приборов.....	3 "	2 "
Душей (гопалы).....	3 "	2 "
Гирь или штанг.....	3 "	3 "

ПЕРЕВОД АНГЛИЙСКИХ ТЕРМИНОВ

Straight — прямой удар	Holding — держание.
Swing — боковой удар.	Break away — разойтись.
Hook — крюк.	Infighting — ближний бой.
Uppercut — крюк снизу.	Second — позиция.
jab — короткий прямой.	Time — время.
Blocking — подставка.	Crouch — защитная стойка.
Showing aside — отбив, парад.	Foul — запрещенный прием.
Slipping — уклон.	Feint — обман.
Ducking — широк.	Block — блок.
Step — шаг.	Clinch — клинч.
Side-step — боковой шаг.	Ring — ринг.
Stepping back — шаг назад	Stop — остановка.
Stepping in — шаг вперед.	Sparring — тренировочный бой.
Guard — стойка	Footwork — работа ног.

ОГЛАВЛЕНИЕ		
Введение.....		3
<i>Французская борьба</i>		
Борьба в стойке.....		3
Открытие.....		7
Позиция, или боевая стойка.....		7
Передний понос.....		7
Боковой понос.....		11
Захват руками внакрест.....		14
Захват внакрест с размытом.....		15
Обратный понос в стойке.....		16
Задний понос.....		17
Захват плеча.....		19
Захват руки под мышку.....		22
Захват руки через плечо стоя, или поднятие на плечо.....		23
Поднятие на бедро с захватом головы.....		25
Перебрасывание головы через себя.....		28
Борьба в партере (внизу).....		31
Несколько слов о партерной борьбе.....		33
Нельсон.....		35
Работа свободной руки при захвате нельсоном.....		37
Захват руки.....		42
Боковой понос в партере.....		46
Боковой понос с захватом кисти в партере.....		48
Задний понос в партере.....		50
Задний понос с перебрасыванием через себя в партере.....		51
Обратный понос в партере.....		53
Обратный понос спереди.....		56
Боковой обратный понос.....		56
Контр-обратный понос.....		57
Обратный полуносок (прием Гиллера).....		58
Обратный полуносок с нельсоном.....		60
Обратный полуносок с петлей.....		62
Простой захват руки с захватом с ключом.....		63
Захват руки спереди с ключом.....		64
Захват руки ключом сзади.....		64
Заворачивание руки назад.....		65
Запрещенный прием.....		66
Захват кисти руки ключом.....		67
Отдергивание за кисть руки.....		68
Отдергивание за обе кисти рук.....		68
Отвечные приемы и парад в партере.....		70
Захват руки под мышку в партере.....		70
Подъем на плечо в партере, или захват руки через плечо.....		71
Захват головы в партере.....		71
Захват на голову в партере.....		72
Вспомогательные средства борьбы.....		73
Мост.....		74
Полуносок.....		75

Двойной мост	76
Мельница	77
Краткое описание других стилей борьбы	78
Новейшая свободная борьба, или вольно-американская	78
Русская борьба	79
Кавказская борьба	79
Татарская борьба	80
Турецкая борьба	80
Японская борьба	80
Русско-швейцарская борьба на поясах	81
Дзю-джитсу	81
Тактика борьбы	83

Английский бокс

Основные понятия	91
Стойка	91
Движения ног	93
Площадь для ударов	95
Финты	96
Удар	97
Бинтование рук	99
Бой на дистанции	99
Прямой удар левой рукой в лицо	99
Прямой удар левой рукой в живот	104
Прямой удар в лицо правой рукой	105
Двойной удар левой рукой	107
Прямой удар правой рукой в живот	107
Прямой удар левой с шагом вперед	107
Прямой удар правой с шагом вперед	108
Удары с двумя и несколькими шагами	108
Свинг (боковой удар)	108
Остановка	110
Ближний бой	111
Крюк	111
Правый крюк в лицо	111
Левый крюк в лицо	112
Крюк снизу вверх в подбородок	113
Крюк снизу вверх в солнечное сплетение	114
Левый и правый крюк в туловище	115
Клинок	117
Запрещенные удары и приемы	118
Тренировка боксера	118
Общие замечания	118
Пейнлингбол, или подвесной мяч	122
Растяжной мяч	125
Тяжелый мешок	126
Упражнения со скакалкой	128
Бег	129
Бой с тенью	129
Медицинбол	129
Резиновые и пружинные приборы	130
Тренировочный бой	130
Тактика боя	131