

В. РОЖКОВ



Искусство ЗАЩИТЫ

Без
оружия



НВ!

ДЕТЯМ ДО 18 ЛЕТ
ПРОДАЖА
ЗАПРЕЩЕНА

Валерий Рожков

Искусство защиты без оружия:

по системам защиты и нападения
джиу-джитсу, кэмпо, дзю-до, каратэ-до,
айкидо, боксу и военно-прикладному самбо



САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
ИЗДАТЕЛЬСТВО «НОТАБЕНЕ»
1992

Текст публикуется в авторской редакции. Автор несет полную ответственность за содержание книги.

Редактор Л. Ю. Киреева

Книга подготовлена к печати
издательством «Нотабене»

Адрес издательства: 191023, Санкт-Петербург, а/я 112

ISBN 5-87170-005-5

© Валерий Рожков, 1992
© В. Галкин, Е. Семенов, оформление, 1992
© Т. Б. Рожкова, фото, 1992

От автора

Выходом в свет этой книги частично осуществилась более чем десятилетняя мечта создать подробное руководство по самозащите и нападению. А подстегнуло и ускорило публикацию книги существующее положение дел в преподавании самообороны в различных секциях и появление сомнительных, а подчас вообще не имеющих практической ценности, изданий.

Данную книгу не следует рассматривать в качестве самоучителя. Это задача не одной книги, а нескольких томов с подробными описаниями техники выполнения тех или иных приемов и их элементов. Поэтому цель ее скорее может быть определена как — ознакомительная для начинающих и практическая для более подготовленных в единоборствах. Сюда не вошли такие разделы, как использование подручных средств, тактика ведения боя с несколькими противниками, комплексы формальных упражнений «бой с тенью» и многое другое.

Вам, уважаемый читатель, предлагаются основы базовой техники защиты и, основанные на этих элементах, приемы с привязкой к конкретной ситуации, — это более сложные комбинации приемов, которые берут свои начала в кэмпо, джиу-джитсу и др.

Только комплексный подход к освоению приемов рукопашного боя повысит ваши шансы в самообороне. «Землю надо глубоко обрабатывать, знания надо всегда совершенствовать» (китайская мудрость).

— Мама, ты дома? — Владимир прошел в комнату, где на диване сидела молодая женщина.

— Привет, сын. Я не слышала как ты вошел. Почему так поздно? — Тут она с испугом встала. — Что у тебя с лицом? Да отвечай же, в самом деле, где ты был, что за вид?

— Мама, не беспокойся, все обошлось. — Он убежал в ванную комнату, и оттуда сквозь шум воды послышалось:

— Ребята какие-то неудачно стрельнули у меня сигарету.

— Они хоть живы остались?

— Да, все в порядке. Я их убедил, что количество это еще не качество.

Владимир вышел из ванной с полотенцем в руках.

— Я прилягу. Устал.

Но сон не шел. Возбуждение от недавней стычки с дворовыми хулиганами не проходило. «А с виду нормальные парни, от безделья бесятся. Нет у них Учителя». — Мысли начинали путаться. Усталость брала свое, веки сомкнулись, и сон возвратил его назад, в то время, когда он, такой же неприкаянный юнец, только-только начал постигать азбуку самообороны, засыпая своего Наставника наивными вопросами...

Ученик: Я вышел на улицу довольно поздно. Узкий тротуар. У соседнего подъезда три серых фигуры, изрядно подогретые спиртным. Одна из них загородила мне дорогу:

— Любезный, угости папироской.

— Не курю, — как можно вежливее ответил я.

Из-за спины пахло перегаром:

— Дерзишь, мужик!

И я оказался окруженным. Атмосфера накалилась до предела...

Наставник: В любой ситуации сохраняй бесстрастность и спокойствие. Только спокойствие и вежливость — твоё главное оружие. Предотвращенная схватка — уже выигранная схватка. Если ты вежливо извинился, но столкновения никак не избежать, тогда к вежливости и спокойствию придется добавить навыки приемов самообороны.

Ученик: С чего начинается самооборона?

Наставник: Важно выработать в себе автоматизм действий. А это достигается только путем многократного повторения упражнений.

И тем быстрее, чем проще и естественней способ выполнения этого движения.

Целесообразная оборона всегда должна быть простой. Простота движений в древних видах единоборств достигалась по-разному. Важнейшими составляющими самообороны являются в равной степени как технические, так и психологические навыки искусства ведения боя. Как сказал Ролан Хабердетцер, чтобы овладеть искусством боя, надо постигнуть его философию. Без разума тело не нужно. Поэтому хорошенько запомни следующее:

принимай всегда по-возможности твердую одностороннюю позу; не недооценивай своего противника, всегда считай его опасным. Японская мудрость учит: «Слабым противником не пренебрегай, а сильного не бойся»;

не старайся победить силу силой, а ищи пути победы через уловки, поддавки и т. д.;

ты должен сделать противника небоеспособным, а себя неуязвимым. Умей предугадать его дальнейшие действия. При этом формы обороны должны быть разнообразны.

Какой бы вид защиты ты не выбрал, он не может считаться постоянным эффективным, если не позволяет быстро перейти в контратаку.

Самое трудное — победить не соперника, а самого себя. Психологическая устойчивость — основа трезвого мышления и смелости в поединке. Если ты не будешь достаточно храбр и уверен в себе, если не сможешь четко и тактически правильно мыслить в любой, даже самой тяжелой и опасной, схватке, грош цена силе и выносливости и даже знанию приемов. Ты просто-напросто не сможешь применить их своевременно и достаточно эффективно.

Ученик: Итак, самооборона начинается с выработанного автоматизма действий и с решения моральных и психологических проблем.

Наставник: Носить при себе меч самообороны может только достойный, облагороженный сознанием собственной силы человек.

Ученик: Но не может ли получиться так, что обороняясь, я сам стану нападающим и буду наказан за это?

Наставник: Самооборона гарантируется и регламентируется юридически:

действия не считаются наказуемыми, если они совершаются при самообороне;

самообороной считаются действия, совершаемые с целью защиты или ограждения от атаки;

нападение противника должно быть настоящим, противозаконным и угрожать безопасности, жизни человека;

право обороны дает возможность совершения атакующих действий;

самооборона, состоящая из действий, следующих после того, как противник уже не может или не хочет обороняться, является противозаконной.

Ты должен знать и быть абсолютно уверен в том, что в случае участия в пресечении преступления или противозаконного поведения, закон всегда на твоей стороне.

Ученик: С каких приемов и упражнений начинается практическое освоение самообороны?

Наставник: Начало и основа любого действия — это исходное положение, стойка.

Стойки

Эффективность того или иного приема зависит от принятой стойки. Старая китайская поговорка гласит: «Для того чтобы научиться побеждать, нужно сначала научиться хорошо стоять».

В ожидании нападения нужно стоять расслабленно, мягко, внимательно следя за противником, определяя уязвимые места в обороне или нападении, контролируя дистанцию. Положение тела должно постоянно обеспечивать сохранение равновесия, а в случае необходимости — выхода из зоны атаки или, наоборот, опережения — быстроту перемещения.

Ученик: Как стоять в ожидании нападения?

Наставник: Обязательно попробуй предотвратить возможное нападение. Поэтому твоя стойка не должна спровоцировать агрессивные действия. Пусть потенциальный противник видит естественную, непринужденную позу. Например, во время разговора в момент «последнего» извинения естественным будет, если ты приложишь ладонь правой руки к груди, а левую опустишь на бедро рядом с пахом. Постарайся при этом одну ногу немного выдвинуть вперед, а тяжесть тела перенести на заднюю ногу (рис. 1).

В этой стойке правая рука в случае атаки защищает голову и верхнюю часть туловища, а левая — нижнюю. Выдвинутая вперед нога при незначительном подъеме бедра с легким поворотом колена внутрь сможет принять на себя удар, направленный в пах, или участвовать в атакующих действиях. Кроме приведенной непринужденными можно считать стойки со скрещенными на груди или внизу руками (рис. 2, 3).

Можно применить любую из этих стоек, главное — соблюдать принцип защиты: одна рука защищает верхнюю, другая — нижнюю часть туловища. При этом взгляд должен быть направлен в треугольник, основанием которого является линия плеч, а вершиной — точка между глаз на переносице против-

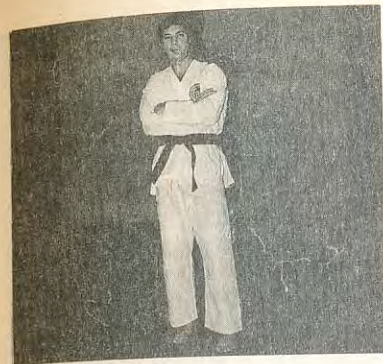


Рис. 2 а



Рис. 2 б

ника. Наряду с этим используется периферийное зрение, что позволяет получать более полную информацию об изменениях положения противника и его действиях. Если сосредоточить свое внимание только на стопах или кистях, можно быть сбитым с толку (смотришь на ноги и пропускаешь удар рукой).

Периферийное зрение играет важную роль во время боя с несколькими противниками. Для тренировки периферийного зрения используются простые упражнения, например, двигаясь по бревну, старайся не смотреть под ноги; стоя боком к напарнику, пытайся определить буквы, цифры, геометрические фигуры, которые он вычерчивает рукой в воздухе. Хорошо также развивают периферийное зрение спортивные игры (баскетбол, футбол и др.).

Немаловажно научиться не моргать во время боя, так как это пусть кратковременная, но потеря контроля над ситуацией. Ученики восточных единоборств вырабатывают умение не моргать длительным созерцанием восходящего солнца, пока ультрафиолетовые лучи не достигли своей жесткости.

Ученик: Какие стойки применяются во время схватки?



Рис. 3 а



Рис. 3 б

Наставник: Количество боевых позиций очень велико. Они имеют различное практическое назначение и делятся на *низкие и высокие, жесткие и мягкие, устойчивые и подвижные, сидячие и скрученные* (рис. 4). Из низкой, устойчивой позиции выполняются сильные, длинные, концентрированные защитные и атакующие действия. В то же время, в низкой, широкой стойке теряется подвижность, скорость перемещения и гибкость. Эти качества в полной мере проявляются в высоких стойках.

Простота этих движений кажущаяся. Только на изучение стоек и перемещений в них могут уйти месяцы кропотливых занятий. Поэтому лучше всего для самообороны изучить сначала одну, оптимальную, универсальную позицию (рис. 5): ступни располагаются приблизительно по диагонали квадрата, сторона которого равна ширине плеч. Стопа впередистоящей ноги поворачивается на 45° внутрь, а стопа сзади стоящей ноги ставится прямо. Ноги в коленях слегка согнуты. Колени либо сведены, что защищает пах от удара снизу, либо разведены — для большей устойчивости. Центр тяжести находится в проекции площади опоры. 55—60% веса тела при этом



Рис. 4 а



Рис. 4 б



Рис. 4 в



Рис. 4 г



Рис. 4 д



Рис. 4 е



Рис. 4 ж



Рис. 4 з



Рис. 4 и



Рис. 4 к



Рис. 4 л



Рис. 4 м



Рис. 4 н

приходится на переднюю ногу. Ягодицы и мышцы брюшного пресса напряжены, плечевой пояс расслаблен. Спина прямая, голова слегка наклонена.

Пальцы рук собраны в кулак. Положение рук напоминает воина, у которого в одной руке щит, а другая служит для нанесения ударов. Руки могут занимать и другое положение, сохраняющее основные принципы защиты (рис. 6).

Секретом неуязвимости является подвижность. Перемещение в стойке выполняется легко и быстро с акцентированным включением тазобедренного сустава. Ноги поочередно передвигаются в одном направлении с сохранением расстояния между ними (избегай скрещивания и приставления ног). Если перемещение выполняется вперед, то впереди стоящая нога ставится с пятки, а сзади стоящая подтягивается на носок. Если же перемещение выполняется назад, то движение начинается с сзади стоящей ноги, за которой подтягивается впереди стоящая с носка (насколько «задняя» пошла, настолько подтянулась «передняя»).

Для отработки стойки во всех видах единоборств используются: выпрыгивание из стойки вверх с хлопком в воздухе подошвами стоп друг о друга с приземлением в исходное положение. Усложняется упражнение путем перепрыгивания через препятствия разной высоты;

передвижение в стойке с напарником на спине или на плечах.

Ученик: Что следует изучать после освоения стойки?

Наставник: Приемов самообороны существует очень много. «Сколько мастеров, столько стилей». Поэтому для их изучения



Рис. 5 а



Рис. 5 б

составлена классификация, которая разделяет приемы на определенные группы:

защита движениями ног, туловища и головы (в дальнейшем **уклоны**) — уход с линии атаки, не препятствуя самой атаке;

блоки — препятствие атаке противника или парирование его действий путем пассивного приема или активного изменения траектории удара противника;

нажатие — воздействие силы на жизненную точку или участок той или иной частью тела;

удары — мгновенные действия силы на ту или иную часть человеческого тела;

дожимы — движения в суставах, идущие дальше направления естественного сгибания;

рычаги — движения в суставах, идущие против естественного сгибания;

выверты — движения конечностей, шеи или туловища вокруг их продольных осей;

удержание — сковывание действий противника;

броски — действия, приводящие противника к падению за счет выведения его из состояния равновесия.



Рис. 6 а



Рис. 6 б

Уклоны

Уклон является самым необходимым средством защиты, как в первом минимуме знаний, так и во всей системе самозащиты. Уклон — это искусство подвижности во время схватки, позволяющее увернуться от атаки противника и в то же время находиться в зоне, удобной для ответных действий (контратаки) «Уклон — не побег, а рассчитанное отступление. Основной принцип уклона — не чересчур много, не слишком мало» (Ролан Хабердетцер). Если ты овладеешь техникой уклона, значит уже во многом обезопасишь себя, максимально сэкономишь движения, а следовательно силы (энергию). И наоборот, вызывая противника на бой, сможешь измотать его без причинения ему какого-либо ущерба, что и является настоящим духом боевого искусства.

Уклон — наиболее естественный способ защиты, присущий многим видам единоборств. Непризнанным уклон считается, пожалуй, только в некоторых жестких стилях японского карате. Специалисты



Рис. 7 а



Рис. 7 б



Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13

этих стилей считают, что так боец показывает свою психологическую неустойчивость. Хотя по результатам международных турниров спортсмены, применяющие многообразную технику уклонов, выглядят сильнее.

Самый распространенный принцип выполнения уклонов — уход с линии атаки за руку противника во внешнюю сторону, тем самым предохраняя себя от возможного удара другой рукой. Вот некоторые варианты уклонов:

- уклон назад (рис. 7);
- уклон с шагом вперед в сторону (рис. 7, а, 8);
- уклон с шагом назад в сторону (рис. 7, а, 9);
- уклон с шагом вперед в сторону и наклоном туловища (рис. 7, а, 10);
- уклон с шагом в сторону и поворотом на 90° (рис. 7, а, 11);
- уклон с шагом вперед в сторону с поворотом на 90° (рис. 7, а, 12);
- уклон приседанием (рис. 7, а, 13);
- уклон «нырком» (рис. 7, а, 14).



Рис. 14 а



Рис. 14 б

На первый взгляд уклон кажется простым, инстинктивным движением, но для успешного применения требуется навык. Для выработки автоматизма действий воспользуйтесь простыми упражнениями: при быстром перемещении в лесу, уклоняйся от веток деревьев; стоя у стены уклоняйся от бросков мяча напарника или его легких быстрых ударов, постепенно наращивая скорость движений.

Блоки

Блоки бывают активными или пассивными, мягкими или жесткими (в зависимости от вида нападения и индивидуальных возможностей защищающегося). Блоки могут служить не только для защиты, но и для атакующих и контратакующих действий. В защитных действиях блоки более эффективны, если они используются с уклоном (комбинированная защита).



Рис. 15 а



Рис. 15 б



Рис. 15 в

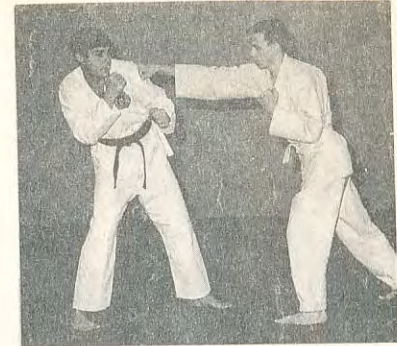


Рис. 16

Рассмотрим пассивные и активные блоки-подставки, — характерные для бокса, кик-бокса, фул-контакт карате, мутай и др.

Несмотря на свою простоту они весьма эффективны, но требуют определенных навыков и отработки. Этот вид рекомендуется осваивать имеющим большой вес тела, малоподвижным, сильным людям. Вот несколько вариантов пассивных блоков:

блок-подставка ладонью (рис. 15);

блок-подставка плечом (рис. 16);

блок-подставка локтем или, так называемый, «кулак вдребезги» (рис. 17);

блок-подставка сомкнутыми предплечьями и локтями (рис. 18);

«крестообразный» блок-подставка (рис. 19);

блок-подставка стопой, подошвенным основанием плюсневых костей (рис. 20, а), подошвой или внутренней стороной стопы (рис. 20, б), внешней стороной стопы (рис. 20, в);

комбинированная блок-подставка предплечьем и голенью (рис. 21).



Рис. 17



Рис. 18

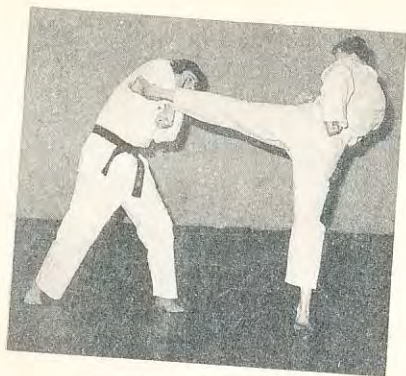


Рис. 19 а

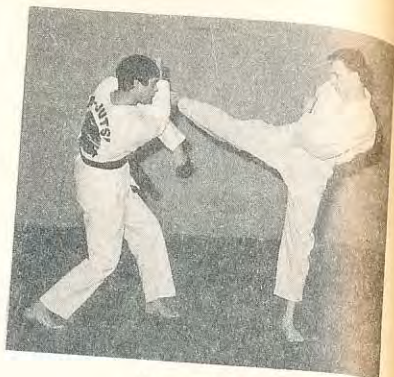


Рис. 19 б



Рис. 20 а



Рис. 20 б



Рис. 20 в



Рис. 21

Во второй минимум (в следующую стадию по сложности) входят активные жесткие блоки, имеющие применение в жестких стилях — ушу, каратэ, таеквандо и т. д.

Чтобы блок был эффективным, должны выполняться следующие условия:

блок должен быть достаточно сильным; движения должны быть резкими, при этом дополнительная сила получается за счет вращения предплечья, словно ты намереваешься вбить его в руку противника. Это вращение предплечья так же служит для отведения атаки противника;

необходимо добиться сосредоточения (концентрации) блока, т. е. остановки блока в рекомендуемой позиции, при этом основным требованием для сильного блока является напряжение межреберных мышц, мускулатуры руки и контроль над всем телом;

во всех случаях, будет ли блок сильным и выполняться из твердой позиции, или мягким и выполняться из подвижной и гибкой позиции, помни о вращении бедер — необходимом условии для получения эффективного блока;

вся сила должна сосредоточиться в предплечье, количество силы зависит от связи твоего локтя с боком тела. Держи локоть не слишком далеко и не слишком близко от тела;

для отражения атаки важен правильный выбор времени выполнения блока.

Усвоив эти правила, можешь переходить к освоению активных жестких блоков:

- верхний косой блок (рис. 22);
- блок ударом вверх по диагонали (рис. 23);
- верхний «крестообразный» блок (рис. 24);
- блок отбивом вверх (рис. 25);
- блок отбивом вверх двумя ладонями (рис. 26);
- верхний ограждающий блок (рис. 27);
- верхний отводящий блок изнутри-наружу (рис. 28), и снаружи-внутрь (рис. 29);



Рис. 22 а



Рис. 22 б



Рис. 23



Рис. 24



Рис. 28 а

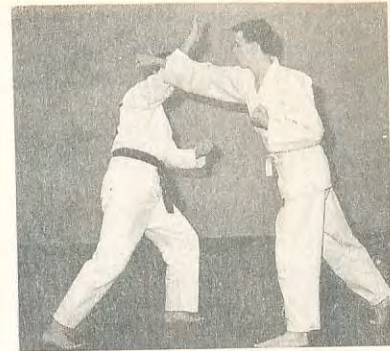


Рис. 28 б



Рис. 25



Рис. 26



Рис. 29



Рис. 27



Рис. 30 а



Рис. 30 б

- блок отбивом изнутри-наружу (рис. 30);
- блок отбивом снаружи-внутрь (рис. 31);
- блок протягиванием предплечьем снаружи-внутрь (рис. 31, а, 32);
- блок нажимом предплечья (рис. 33);
- блок «крылом» (рис. 34);
- блок локтем (рис. 35);
- блок „саблей“ (рис. 36);
- блок вертикальным (зацепом) ребром кисти (рис. 37);
- усиленный блок изнутри-наружу (рис. 38, а, б);
- нижний косой блок (рис. 40);
- нижний блок зацепом (рис. 41);
- блок отбивом вниз двумя ладонями (рис. 42);
- нижний «крестообразный» блок (рис. 43);
- нижний ограждающий блок изнутри-наружу (рис. 44);
- нижний блок ударом (рис. 45);
- блок голенью изнутри-наружу (рис. 46);



Рис. 31 а



Рис. 31 б



Рис. 32



Рис. 33



Рис. 34 а



Рис. 34 б



Рис. 35



Рис. 36 а



Рис. 36 б



Рис. 37 а



Рис. 37 б



Рис. 40 а



Рис. 40 б



Рис. 38 а



Рис. 38 б



Рис. 41 а



Рис. 41 б



Рис. 38 в



Рис. 38 г



Рис. 42



Рис. 43 а



Рис. 43 б



Рис. 46



Рис. 47



Рис. 43 в



Рис. 48



Рис. 49



Рис. 44



Рис. 45

блок голенью снаружи-изнутри (рис. 47);
 круговой блок подошвой (рис. 48);
 блок зацепом (рис. 49).
 В третьем минимуме — мягкие блоки, характерные не только для «мягких» школ, но и для других школ и стилей. Рекомендуется для людей физически слабых, с малым весом, а также женщинам и детям. Применяются для защиты как от сильных и тяжелых ударов, так и от быстрых и легких серийных атак. Это:

- блок ладонью снизу-вверх (рис. 50);
- блок ладонью снаружи-внутри (рис. 51);
- блок тылом кисти (рис. 52);
- блок согнутым запястьем (рис. 53);
- блок-протяжка или блок-сопровождение (рис. 54, 55);
- блок подъемом ладонью (рис. 56);
- блок подъемом двумя ладонями (рис. 57);



Рис. 50



Рис. 51



Рис. 55 а



Рис. 55 б



Рис. 52



Рис. 53



Рис. 56



Рис. 57



Рис. 54 а



Рис. 54 б

блок подхватом (рис. 58);
 блок «ковшом» (рис. 59).
 Защитившись от удара противника, не нужно полагать, что он одумается и прекратит нападение. Поэтому после приемов защиты нужно тут же произвести сковывающий захват или «добивание» (если нападающих несколько). При этом следует помнить, что реальная обстановка складывается иначе, нежели на страницах учебника. Для успешного противостояния нападению необходимо одинаково хорошо владеть как приемами защиты, так и приемами нападения — поставленными ударами, бросками и болевыми приемами.
 Чтобы твои действия стали более эффективными, выучи положение уязвимых мест на теле человека, так называемых болевых точек.



Рис. 58 а



Рис. 58 б



Рис. 58 в



Рис. 59

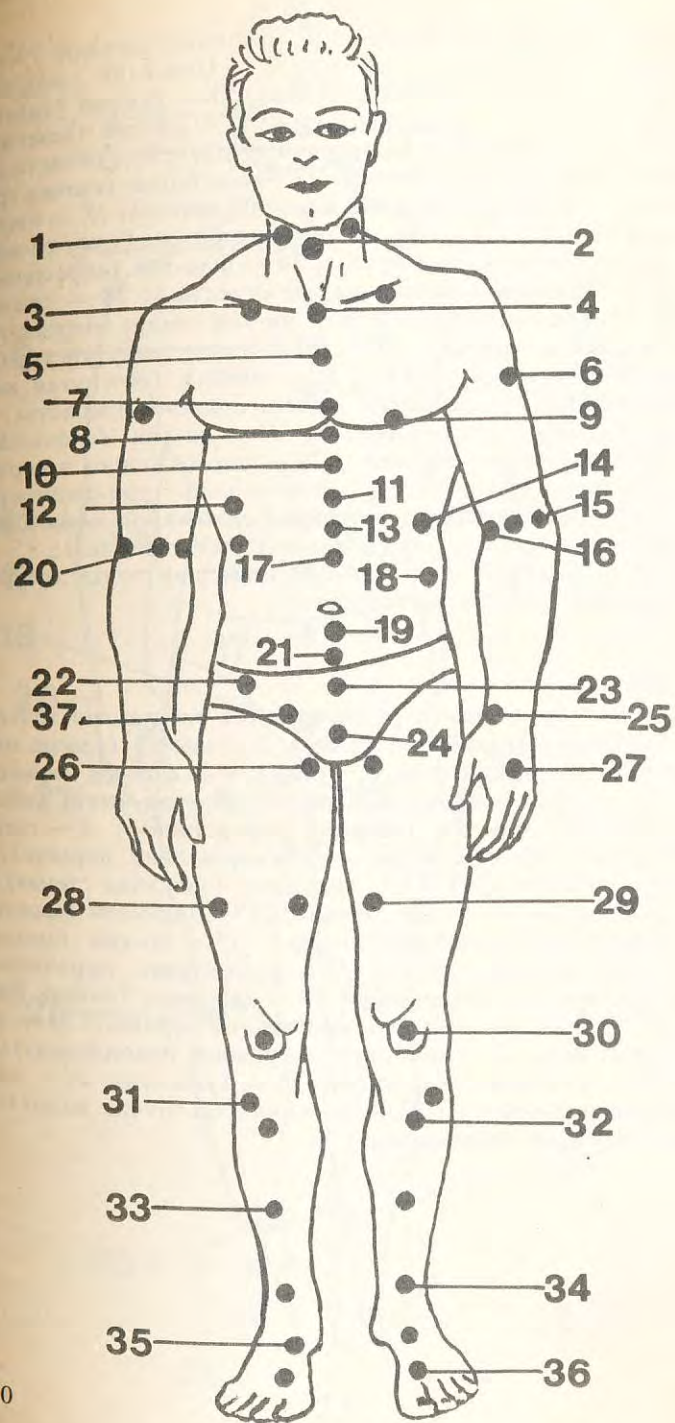
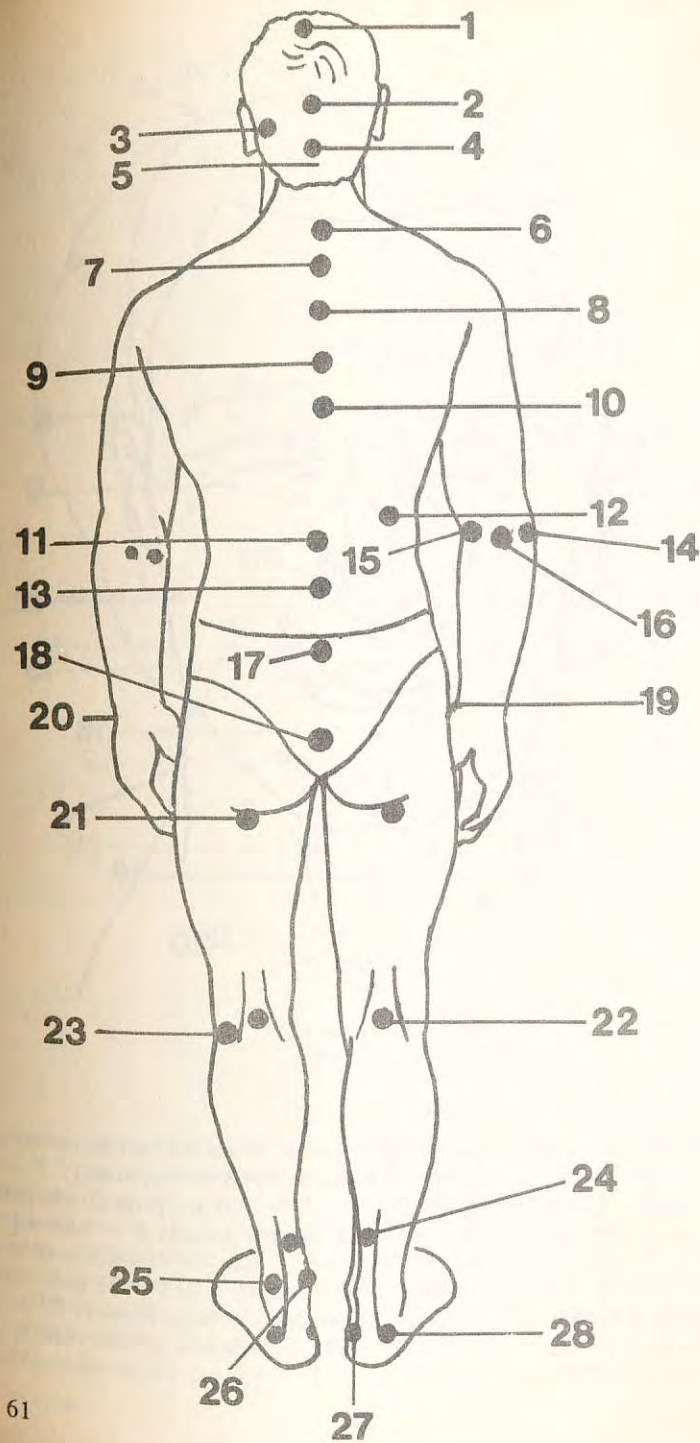


Рис. 60

На рис. 60 указаны точки, расположенные спереди: 1 — жень-инь («прием человека»); 2 — кадык; 3 — Цюе-пень («впадина чашечки»); 4 — тян-ту («небесная тропа»); 5 — хуа-гай («цветочный покров»); 6 — бинао («мышца руки»); 7 — юй-тан («светло-зеленый зал»); 8 — шань чжун («середина груди»); 9 — область сердца; 10 — джун-тин («средний двор»); 11 — цзюй-цюэ («точка границы силы»); 12 — фу-ай («страдание живота», печень); 13 — чжун-вань («средний канал»); 14 — фу-ай («страдание живота», селезенка); 15 — цюй-чи («извилистый пруд»); 16 — шао-хай («крошечное море»); 17 — цзянь-ли («опущенная местность»); 18 — чжань-мэнь («точка у посаженных ворот»); 19 — ци-хой («море энергии»); 20 — чи-цзэ («трясина метра»); 21 — гуань-юань («выступ границы»); 22 — шу-си («паховая точка»); 23 — цюй-гу («согнутая кость»); 24 — гениталии; 25 — тай-юань («очень большая пропасть»); 26 — цзяо-лин («умелое исправление»); 27 — ло-лин («понижение»); 28 — цян-ши («перед рынком»); 29 — цзу-ло («нога в корзине»); 30 — ду-би («нос теленка»); 31 — цзу-сань-ли («три промежутка на ноге»); 32 — шан-цзюй-цзюй («верхняя ямка»); 33 — ся-цзй-цзюй («нижняя ямка»); 34 — цзе-си («свободная лощина»); 35 — гун-сунь («внука князя»); 36 — тай-чун («высшая точка приступа»); 37 — чун-цзянь («точка выпадения»).



Сзади на теле человека располагаются следующие точки (рис. 61): 1 — цян-дин («передний холм»); 2 — нао-ху («дверь мозга»); 3 — ци-май («пульсирующая артерия»); 4 — фэн-фу («район ветра»); 5 — я-мень («врата молчания»); 6 — да-чжуй («большой позвонок»); 7 — тао-дао («дорога странствий»); 8 — шень-чжу («столб тела»); 9 — шень-дао («божественная дорога»); 10 — джи-ян («прибытие ян»); 11 — сюань-шу («висячая стена»); 12 — вэй-шу («приятное желудку», почки); 13 — мин-мэнь («врата жизни»); 14 — чи-цзэ («трясина метра»); 15 — со-хай («маленькое море»); 16 — локтевой сустав; 17 — яо-ян-гуань («граница ян»); 18 — яо-шу («точка поясницы»); 19 — тай-юань («очень большая пропасть»); 20 — шэн-мэнь («божественные ворота»); 21 — чен-фу («место опоры»); 22 — вэй-чжун («средние накопления»); 23 — вэй-ян; 24 — ахиллово сухожилие; 25 — кунь-лунь; 26 — чен-мин («подчиниться приказу»); 27 — да-чжун («источник воды»); 28 — пу-шень («помощь работницам»).

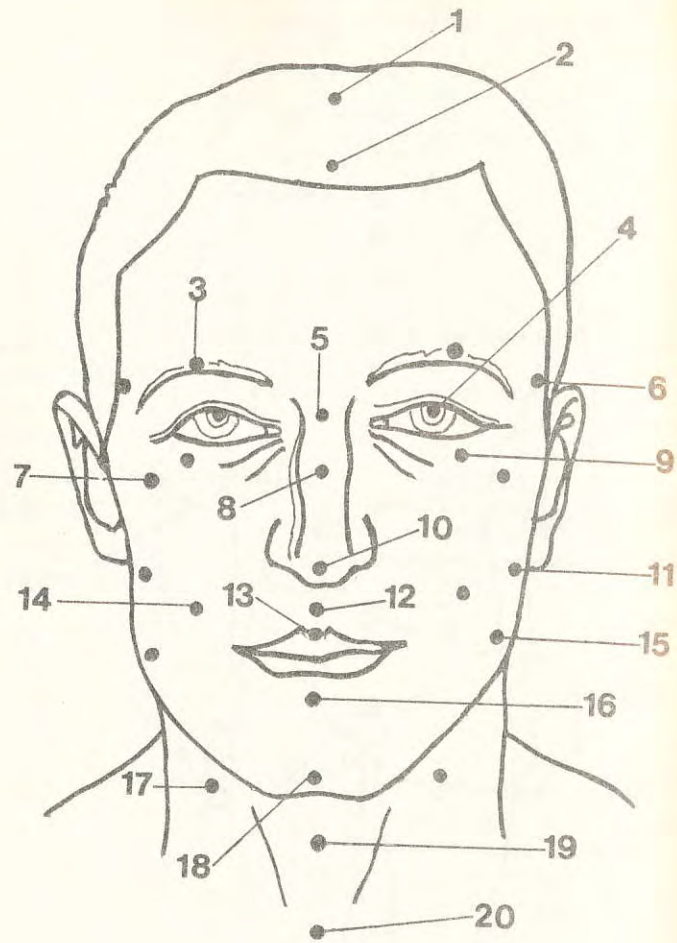


Рис. 62

Уязвимые, болевые точки находящиеся на шее и голове человека (рис. 62, 63): 1 — син-хуэй («точка покрытия черепа»); 2 — шэн-тин («точка у божественного двора»); 3 — юй-яо («на спине рыбы»); 4 — глаза; 5 — инь-тан («точка на линии лба»); 6 — тай-ян («солнце»); 7 — подглазничная борозда; 8 — цзя-би («небесный столб», переносица); 9 — цюань-ляо («ямка скуловой кости»); 10 — сю-ляо («простая дыра»); 11 — ся-гуань («нижнее закрытие»); 12 — шуй-гой («точка жизни»); 13 — дуй-дуань («верхний край губы»); 14 — цянь-чжэн («точка исправления»); 15 — цзя-чэ («ось щеки»); 16 —

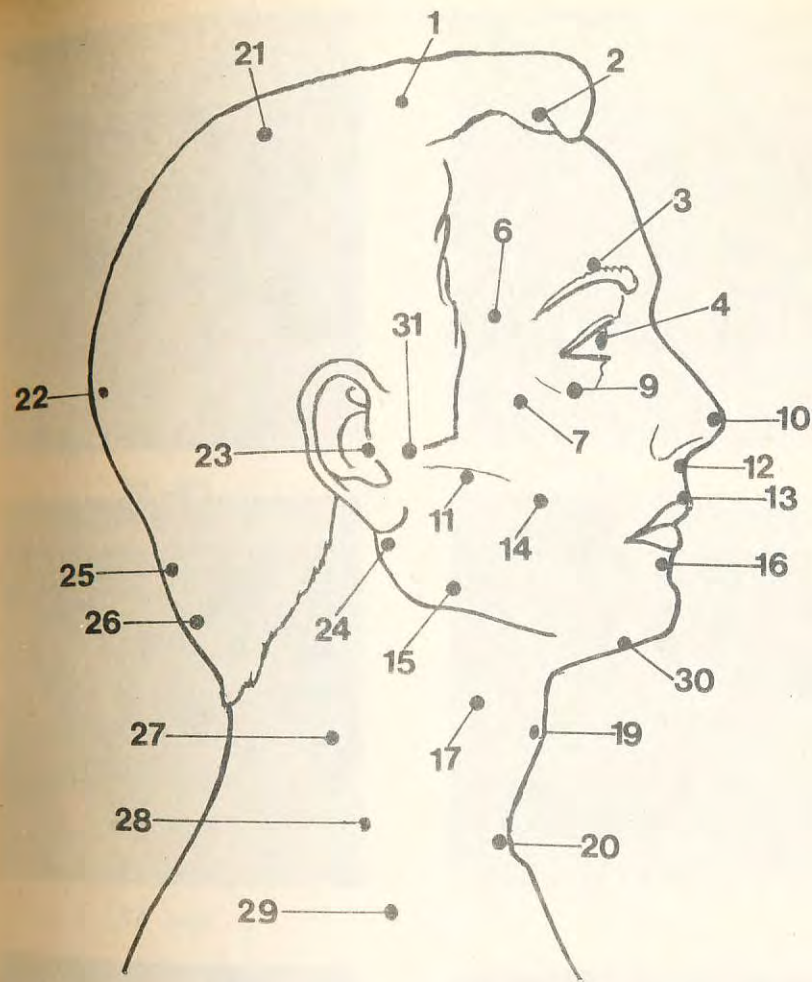


Рис. 63

чен-дзян («приемник жидкости»); 17 — жень-инь («прием человека»); 18 — ди-хэ («соединение дна рта»); 19 — кадык; 20 — тян-ту («небесная тропа»); 21 — цян-дин («передний холм»); 22 — мао-ху («дверь мозга»); 23 — шан-лун («движущаяся точка»); 24 — и-фэн («защита от ветра»); 25 — фэн-фу («район ветра»); 26 — я-мэнь («врата молчания»); 27 — цзин-чжун («середина шеи»); 28 — тянь-дин («небесный треножник»); 29 — я-сюе («немая точка»); 30 — лянь-цюань («боковой источник»); 31 — тин-гун («дворец слуха»).

А вот некоторые из способов воздействия на уязвимые места
(рис. 64—103).



Рис. 64

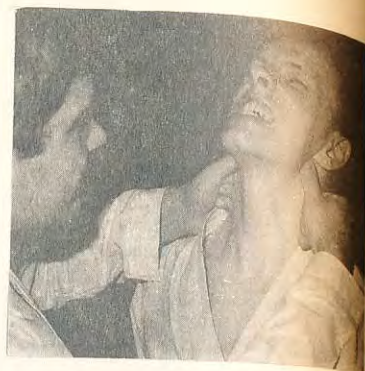


Рис. 65

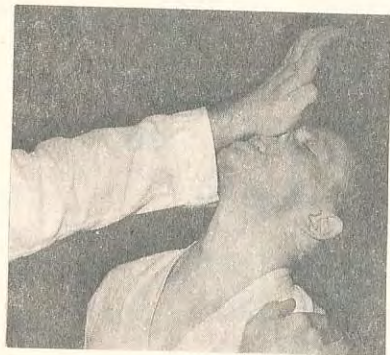


Рис. 66



Рис. 67



Рис. 68



Рис. 69

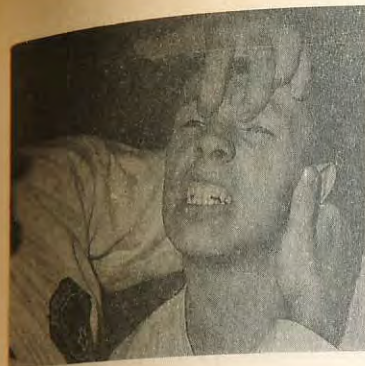


Рис. 70



Рис. 71



Рис. 72



Рис. 73



Рис. 74



Рис. 75



Рис. 76



Рис. 77 а



Рис. 77 б



Рис. 78



Рис. 79



Рис. 80



Рис. 81



Рис. 82



Рис. 83 а



Рис. 83 б



Рис. 83 в



Рис. 84

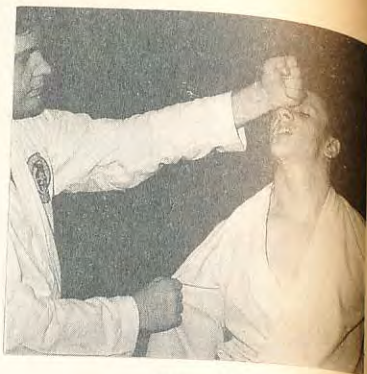


Рис. 85



Рис. 90



Рис. 86



Рис. 87



Рис. 91 а



Рис. 91 б



Рис. 88



Рис. 89



Рис. 92 а



Рис. 92 б



Рис. 93



Рис. 94



Рис. 95

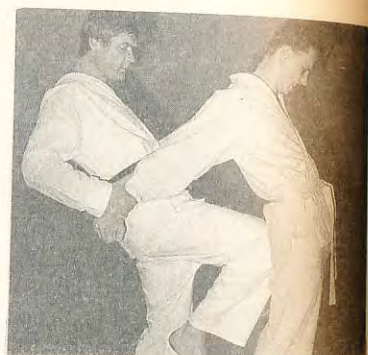


Рис. 96



Рис. 97



Рис. 98



Рис. 99



Рис. 100



Рис. 101



Рис. 102



Рис. 103

Удары

Для ведения боя на средней и дальней дистанциях (особенно с группой противников) необходимо овладеть длинными, быстрыми, сильными ударами руками и ногами. Длина удара зависит от полного выпрямления ударной конечности, поворота корпуса, поворота тазобедренного сустава и правильного перемещения ног.

Быстрота удара зависит от начальной (взрывной) скорости, скорости движения. Достигнуть максимальной быстроты можно лишь при расслабленных мышцах ударной конечности. Быстрота удара должна сочетаться с умением скрывать свои намерения.

Сила удара зависит от правильной координации движений — максимального использования мышц тела, участвующих в работе при выполнении приема, движения массы тела и его отдельных частей. Чем больше массы тела используется при нанесении удара, и чем с большей скоростью эта масса движется в нужном направлении, тем эффективней, сильней удар.

Разрушительное действие удара зависит не только от перечисленного выше, но и от концентрации силы. Давление при одинаковой силе удара возрастает прямо пропорционально уменьшению площади ударной поверхности. Поэтому в единоборствах используются различные виды форм кулака.

Концентрация достигается за счет мгновенного максимального напряжения всех мышц и сочетается с противоположным вращением бедер. Сила от этого противовращения выльется по направлению удара и, усилившись напряжением мышц плеча и предплечья, закончит свой путь в кулаке, как сильный взрыв против цели.

С какой силой мы бьем, с такой же силой ударяемая поверхность бьет в нас. При правильной концентрации удара сила реакции опоры не находит выхода и складывается с силой удара, при этом получается «двойной удар».

Рассмотрим наиболее характерные удары руками, используемые в различных видах единоборств. Таких ударов очень много, и каждый должен выбрать и отработать те из них, которые наиболее соответствуют характеру, возрасту, физическим данным.

Прямые удары рукой. При движении к цели в прямых ударах кулак и локоть должны находиться в одной плоскости.

Прямой удар рукой, одноименной впередистоящей ногой, в голову — применяется в бою на длинной дистанции. Используется как встречный, ответный, а также может являться подготовкой для нанесения более мощного удара другой рукой или ногой. Для нанесения этого удара — из позиции дальнего боя толчком носка правой ноги и движением тазобедренного сустава посылаем левую ногу вперед влево, одновременно левая рука быстро выпрямляется, туловище поворачивается вокруг оси слева направо.

В зависимости от распределения веса тела могут выполняться следующие удары:



Рис. 104



Рис. 105

70% веса тела переносится на впередистоящую ногу, центр тяжести опускается вниз (рис. 104, 105);

90% веса тела переносится на впередистоящую ногу, сзади стоящая нога в темп движению поворачивается на носке в противоположную сторону от удара в сочетании с вращением тазобедренного сустава (рис. 104, 106);

60% веса тела переносится на впередистоящую ногу с поворотом на носок. Удар усиливается за счет включения в работу бедер (рис. 107, 108);

80% веса тела переносится на сзади стоящую ногу, впередистоящая нога в темп движению поворачивается на носок. Удар усиливается за счет включения в работу бедер (рис. 107, 109);

Прямой удар рукой в туловище применяется при атаке с шагом вперед. Очень эффективен как контрудар. Движение прямого удара рукой в туловище начинается с толчка носком сзади стоящей ноги, шага вперед и наклона туловища вперед вправо (рис. 110, 111).



Рис. 106



Рис. 107



Рис. 108 а



Рис. 108 б



Рис. 109



Рис. 110



Рис. 111

Прямой удар в голову рукой, одноименной сзади стоящей ноге является наиболее сильным ударом для позиции дальнего боя. Толчком сзади стоящей ноги туловище посылаем вперед, одновременно вращая его справа-налево и посылая кулак прямолинейно к цели. Удар усиливается за счет резкого включения в работу бедер. Сзади стоящая нога при этом либо остается на месте, либо поворачивается на носке влево, либо подтягивается вперед — в зависимости от расстояния до цели (рис. 112, 113).

Прямой удар в туловище рукой, одноименной сзади стоящей ноге. При нанесении такого удара его техника, в принципе, не изменяется, только тело или наклоняется больше вперед, или опускается за счет приседа. Как самостоятельный, атакующий, этот удар применяется редко, — обычно подготавливается другим ударом или применяется при контратаке (рис. 110, 114).

Кроме кулака в бою для удара могут использоваться и другие части кисти, например, концы пальцев, сомкнутые сочленения средних фаланг, какое-либо выступающее сочленение (для увеличения силы давления удара — пробивания), ладонь, основание ладони,



Рис. 112



Рис. 113 а



Рис. 113 б



Рис. 114



Рис. 115

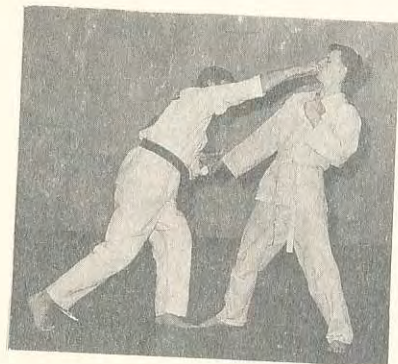


Рис. 116



Рис. 117



Рис. 118

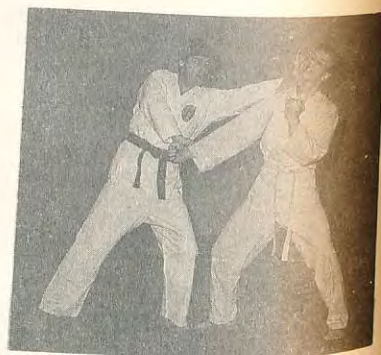


Рис. 119

«медвежья лапа», (для увеличения площади удара — отбивания, сотрясения) (рис. 115—120).



Рис. 120 а



Рис. 120 б



Рис. 121 а



Рис. 121 б



Рис. 121 в



Рис. 122



Рис. 123 а



Рис. 123 б

Боковые удары используются как для атаки, так и для контратаки на ближней и средней дистанциях. Могут быть успешно использованы и на длинной дистанции. В момент нанесения бокового удара локоть ударной руки должен быть выше предплечья, — как бы направляя удар под углом, сверху-вниз (рис. 121—124).

Удары снизу вверх являются очень эффективными приемами атаки и контратаки, поскольку могут выполняться почти без подготовки — «от кармана» (рис. 125—129).

Обратные (рубящие) удары могут выполняться снизу, сбоку, сверху более или менее широким круговым движением. Ударное движение руки начинается благодаря резкому выведению локтя в направлении удара и выполняется за счет активного разгибания.

Эти удары могут наноситься пальцами расслабленной кисти («крапива»), тыльной стороной кулака, тыльной стороной ладони, ребром ладони («рука-сабля»), внутренним ребром ладони, запястьем, мышечной частью кулака («кулак-молот») и т. д. (рис. 130—142).



Рис. 124 а

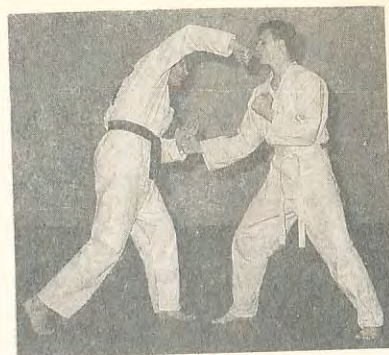


Рис. 124 б



Рис. 124 в



Рис. 125



Рис. 126



Рис. 127



Рис. 128 а



Рис. 128 б



Рис. 129 а



Рис. 129 б



Рис. 130



Рис. 131 а



Рис. 131 б



Рис. 131 в



Рис. 132 а



Рис. 132 б



Рис. 133 а



Рис. 133 б



Рис. 135 а

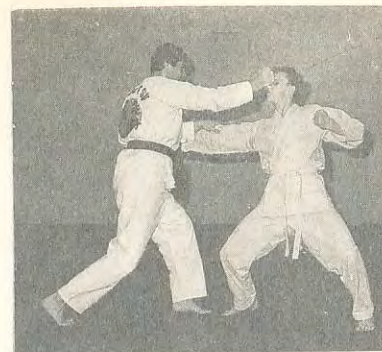


Рис. 135 б



Рис. 133 в



Рис. 136



Рис. 137



Рис. 134 а



Рис. 134 б



Рис. 138



Рис. 139



Рис. 140 а

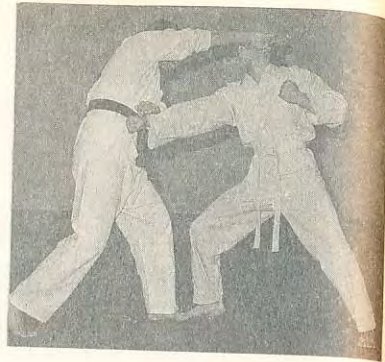


Рис. 140 б



Рис. 141 а



Рис. 141 б



Рис. 142 а



Рис. 142 б

Комбинированные (двойные) удары. Существуют различные способы нанесения ударов двумя руками. Эти удары являются мощным оружием и от них очень трудно защищаться. Одни из них служат, в большей степени, для встречных контратакующих действий, другие для атакующих, третьи для нанесения завершающих ударов (рис. 143—148).

Удары локтем обладают огромной силой за счет развития большой кинетической энергии на малом расстоянии. Поэтому они относятся к разряду так называемых «женских» приемов, т. е. с успехом могут применяться женщинами и даже детьми (рис. 149—155).

Комбинации из ударов руками. К изучению и отработке комбинаций следует переходить после полного усвоения одиночных базовых движений (рис. 156—162).

Удары головой очень коварны и эффективны в ближнем бою. Их целесообразно применять при освобождении от захвата, для ослабления защитных действий противника. Выполняют их одновременно



Рис. 143



Рис. 144



Рис. 145



Рис. 146



Рис. 149



Рис. 150



Рис. 147 а



Рис. 147 б



Рис. 151



Рис. 148 а



Рис. 148 б



Рис. 152 а



Рис. 152 б



Рис. 153 а



Рис. 153 б



Рис. 157 а



Рис. 157 б



Рис. 154



Рис. 155



Рис. 157 в



Рис. 158 а



Рис. 156 а



Рис. 156 б



Рис. 158 б

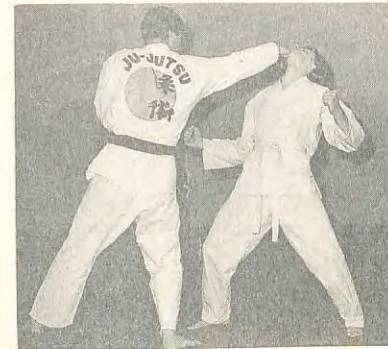


Рис. 158 в



Рис. 159 а



Рис. 159 б



Рис. 160 в



Рис. 161 а



Рис. 159 в



Рис. 159 з



Рис. 161 б



Рис. 161 в



Рис. 160 а



Рис. 160 б



Рис. 162 а



Рис. 162 б



Рис. 162 в



Рис. 162 г

с захватом одежды на груди или за рукава; одновременно с ударом наступаем на ногу, ударяем головой в живот с захватом ног за коленные суставы (рис. 163—165).

Удары ногами. Полное использование ног в боевой схватке может быть достигнуто лишь в результате тренировок, когда выработается автоматизм действий:

В самообороне высота ударов ног обычно не превышает уровня солнечного сплетения противника (оптимальная высота для развития скорости, силы удара и собственной безопасности). Удар ногой на такой высоте может выполнить человек любого уровня физического развития.

Использование ударов ногами в рукопашном бою имеет свои преимущества, но есть и недостатки. Одно из преимуществ — возможность отражать атаки в разных направлениях. Недостаток — при ударе ногой теряется устойчивость и открываются уязвимые



Рис. 163 а



Рис. 163 б



Рис. 164 а



Рис. 164 б

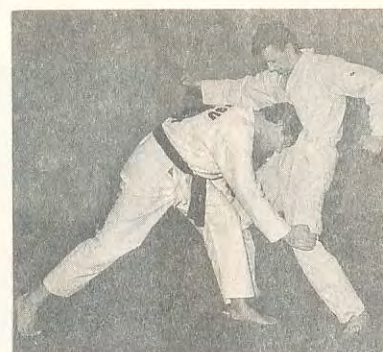


Рис. 165

места. Правильная стойка, перемещение, положение рук, корпуса, движение бедер, положение стопы, концентрация удара, быстрое возвращение в стойку — залог успеха. В качестве ударной части чаще всего используются носок, пятка (каблук), внешнее и внутреннее ребро стопы, подошвенное основание плюсневых костей, подъем стопы и колено.

Любой удар ногой складывается из переноса веса тела на опорную ногу; выведения бедра; выпрямления ноги в коленном суставе; быстрого сброса назад и правильного приземления.

Высота удара зависит от подвижности тазобедренного сустава и общей гибкости тела. Для увеличения высоты используют наклон туловища в противоположную сторону (эффект «кормысла»).

Прямой удар ногой — наиболее простое, а значит и эффективное применение ноги в бою, не требующее значительного уровня физического развития. Удар выполняется как сзади стоящей, так и впереди стоящей ногой. Чем выше цель удара, тем выше должно подниматься колено. Удар наносится носком, пяткой, подъемом стопы, внешним ребром стопы (рис. 166—171).



Рис. 166



Рис. 167



Рис. 170



Рис. 168 а



Рис. 168 б



Рис. 171 а



Рис. 171 б



Рис. 169 а



Рис. 169 б



Рис. 171 в

Боковой удар ногой хорош, когда противник пытается атаковать, находясь сбоку. Он применяется и в атаках вперед, но в этом случае выполняется с разворотом на опорной ноге на 90° . Удар наносится пяткой или внешним ребром стопы (рис. 172, 173).

После выведения бедра в сторону противника и выпрямления ноги в коленном суставе удар усиливается за счет включения в работу тазобедренного сустава, что позволяет использовать не только силу мышц бьющей ноги, но и вес тела. Включение тазобедренного сустава в выполнении удара обязательно для всех случаев атаки ногой.

Прямой задний удар используется как контратака от нападения противника сзади (рис. 174) и как атакующий в любом направлении (рис. 175, 176).

Удар назад с поворотом на 180° сзади стоящей ногой — это разновидность прямого заднего удара. Эффективность его зависит от слитности и быстроты выполнения поворота и нанесения удара.



Рис. 172 а



Рис. 172 б



Рис. 172 в



Рис. 173 а



Рис. 173 б

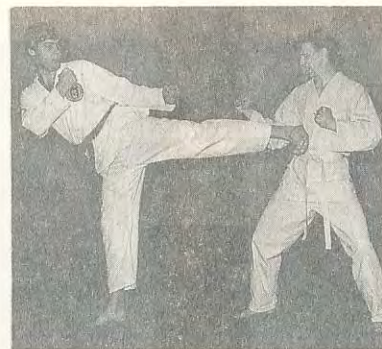


Рис. 173 в

Может выполняться как с дальней (рис. 176, а, б, в), так и с короткой дистанции (рис. 176, а, г, д).

Дугообразный боковой удар — хлесткий, хлыстообразный, довольно жесткий — выполняется по дугообразной кривой траектории с целью поражения противника сбоку в незащищенные, уязвимые места. Удар наносится носком, подъемом или голенью с ближней дистанции (рис. 177—179).

Дугообразный боковой удар изнутри подобен вышеописанному, только выполняется обратным движением — изнутри наружу. Наносится носком (рис. 180), подъемом или внешним ребром стопы.

Удар вертикальным ребром стопы является производным от бокового удара ногой и дугообразного бокового удара (рис. 181).

«Метла» — дугообразный удар изнутри. Для обеспечения необходимой подвижности в тазобедренном суставе из положения с поднятым бедром, начиная круговое движение ногой, туловище наклоняется в противоположную сторону. Удар наносится пяткой или всей подошвой (рис. 182).



Рис. 174 а



Рис. 174 б



Рис. 176 а



Рис. 176 б



Рис. 175 а



Рис. 175 б



Рис. 176 в



Рис. 176 г



Рис. 175 в



Рис. 176 д



Рис. 177 а



Рис. 177 б



Рис. 179 а



Рис. 179 б



Рис. 178 а



Рис. 179 в



Рис. 178 б



Рис. 178 в



Рис. 180 а



Рис. 180 б



Рис. 181 а



Рис. 181 б



Рис. 182 а



Рис. 182 б



Рис. 182 в



Рис. 182 г

«Метла» с разворотом — дугообразный удар пяткой с разворотом спиной к противнику. Подобен вышеописанному, только движение выполняется с поворотом спиной к противнику и по удлиненной траектории (рис. 183).

Круговой удар изнутри наружу «серповидный» наносится внешней стороной стопы, слегка согнутой в коленном суставе ноги (рис. 184). Эффективен для боя на ближней и средней дистанциях.

Круговой удар снаружи-внутри подобен вышеописанному с тем только различием, что движение ноги осуществляется в обратную сторону — снаружи внутрь. Удар наносится подошвой (рис. 185).

Круговой удар с разворотом на 180°, 360° также подобен круговому, только движение выполняется по более удлиненной траектории с промежуточным разворотом спиной к противнику (рис. 186, 187).



Рис. 183 а



Рис. 183 б



Рис. 183 в

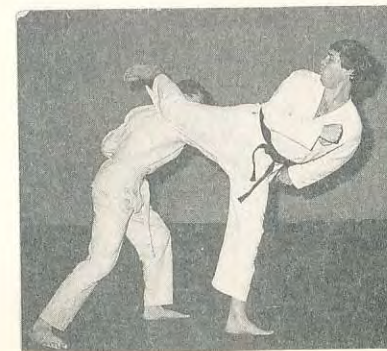


Рис. 183 г



Рис. 184 а



Рис. 184 б



Рис. 184 в



Рис. 184 г



Рис. 185 а



Рис. 185 б

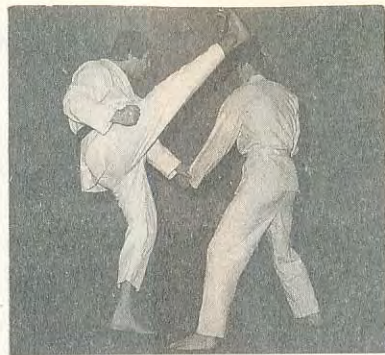


Рис. 185 в



Рис. 186 а



Рис. 186 б



Рис. 186 в



Рис. 186 г

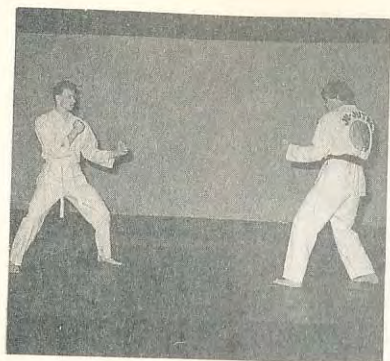


Рис. 187 а



Рис. 187 б



Рис. 187 в



Рис. 187 г



Рис. 187 д



Рис. 188 а



Рис. 188 б



Рис. 189



Рис. 190

Опускающийся удар пяткой обладает сокрушительной силой, благодаря использованию веса тела. Выполняется под прямым углом сверху вниз (рис. 188).

Удары коленом — мощное средство в ближнем бою. Наносятся прямым или круговым движением (рис. 189—191).

Подсечки. Для того чтобы ошеломить, ввести в замешательство, сбить атаку противника, а также сделать так, чтобы он оказался в неустойчивом, неловком положении и подготовить собственную атаку, существует многообразная техника работы ног на нижнем уровне. Это — разнообразные подсечки, подбивы, зацепы и просто удары по ногам противника (рис. 192—199).

Комбинации ударов ногами. После успешного освоения отдельных ударов можно переходить к изучению и отработке серийных ударов (рис. 200—208), а также к комбинациям ударов руками



Рис. 191



Рис. 192



Рис. 193



Рис. 194



Рис. 195



Рис. 196 а



Рис. 196 б



Рис. 197 а



Рис. 197 б



Рис. 198 а



Рис. 198 б



Рис. 199



Рис. 201 а



Рис. 201 б



Рис. 200 а



Рис. 200 б



Рис. 201 в



Рис. 200 в



Рис. 202 а



Рис. 202 б

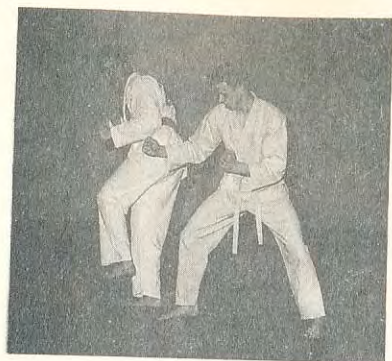


Рис. 202 в



Рис. 202 г



Рис. 205 а



Рис. 205 б



Рис. 203 а



Рис. 203 б



Рис. 206 а



Рис. 206 б



Рис. 204 а



Рис. 204 б



Рис. 206 в



Рис. 206 г



Рис. 207 а



Рис. 207 б

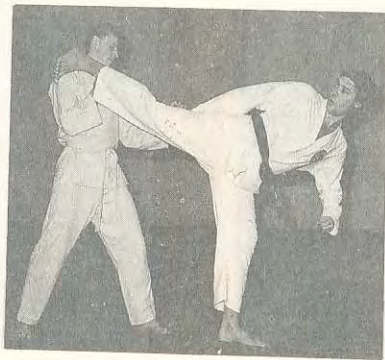


Рис. 207 в



Рис. 208 а

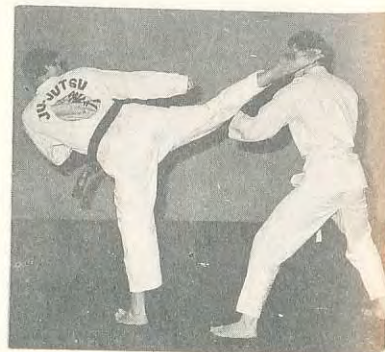


Рис. 208 б



Рис. 208 в



Рис. 208 г

и ногами (рис. 209—215). При этом самое важное в самообороне связать вместе разнообразные, выполняемые в разных плоскостях движения, добиться такой координации, чтобы одно движение было продолжением предыдущего. Поэтому осваивать эти приемы надо постепенно, с последующим увеличением скорости движения. Многократное повторение поможет избежать возможных ошибок в бою. «Легче научиться, чем перечиваться». Отрабатывая комбинации не только в движении вперед, но и назад. Постепенно движения станут привычными и естественными.

«Встреча» — контратакующий удар-опережение. Такие удары рассчитаны на столкновение двух масс — нападающего и контратакующего (в этом заключается их эффективность). Чем больше энергия движения массы противника при нападении, тем эффективнее будет удар «встреча». Желательно выполнять «встречу» в момент начала атаки противника или в начальной фазе его движения.



Рис. 209 а



Рис. 209 б



Рис. 209 в

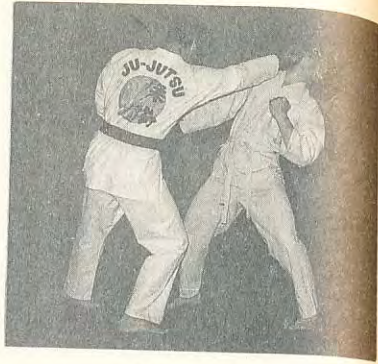


Рис. 209 г



Рис. 210 д



Рис. 210 е



Рис. 210 а



Рис. 210 б



Рис. 211 а



Рис. 211 б



Рис. 210 в



Рис. 210 г



Рис. 211 д



Рис. 211 е



Рис. 212 а



Рис. 212 б



Рис. 213 в



Рис. 213 г



Рис. 212 в



Рис. 214 а



Рис. 214 б



Рис. 213 а



Рис. 213 б



Рис. 214 в

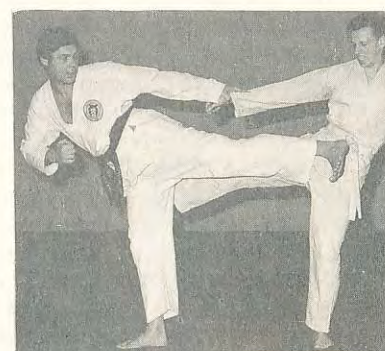


Рис. 214 г



Рис. 215 а



Рис. 215 б



Рис. 216



Рис. 217



Рис. 215 в



Рис. 218

При выполнении «встречи» необходимо сначала выбрать из арсенала приемов тот, который наиболее удачно подходит для данной дистанции; поймать начало движения противника и своевременно выполнить прием, используя акцентированный удар. При этом всегда надо иметь возможность для самостраховки (защиты) (рис. 216—225).

Блоки как атаки. Наряду с использованием блоков как средства для остановки удара или изменения его траектории, их можно применять как атакующее средство. Так блоком можно нанести сильный удар, достаточный для предотвращения дальнейшей атаки. Другим, наиболее распространенным способом, является одновременное сочетание защитного и контратакующего действий (рис. 226—242).

Хотя удары являются мощным средством защиты и нападения и на них базируются целые системы единоборств без оружия (карате-до, ушу, таеквондо и т. д.), но это лишь минимальная часть



Рис. 219 а

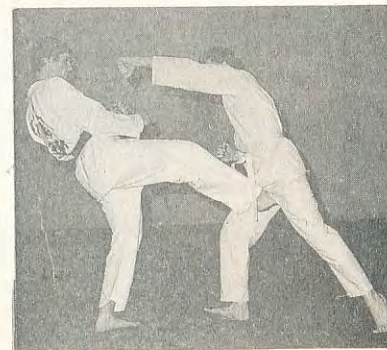


Рис. 219 б



Рис. 220 а



Рис. 220 б



Рис. 221 а



Рис. 221 б



Рис. 220 в

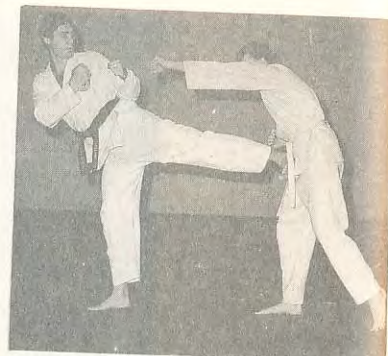


Рис. 220 г



Рис. 221 в



Рис. 222 а



Рис. 220 д



Рис. 222 б



Рис. 222 в



Рис. 223 а



Рис. 223 б



Рис. 223 в



Рис. 224



Рис. 225 а



Рис. 225 б



Рис. 226 а

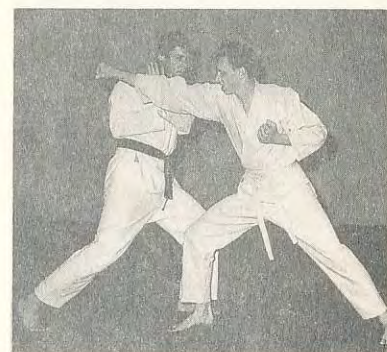


Рис. 226 б



Рис. 226 в



Рис. 227 а



Рис. 227 б



Рис. 228 а



Рис. 228 б



Рис. 229 а



Рис. 229 б



Рис. 229 в



Рис. 230 а



Рис. 230 б



Рис. 231 а



Рис. 231 б



Рис. 232 а



Рис. 232 б



Рис. 234 в



Рис. 233 а



Рис. 233 б



Рис. 235 а



Рис. 235 б



Рис. 234 а



Рис. 234 б



Рис. 235 в



Рис. 236 а



Рис. 236 б



Рис. 239 а



Рис. 239 б

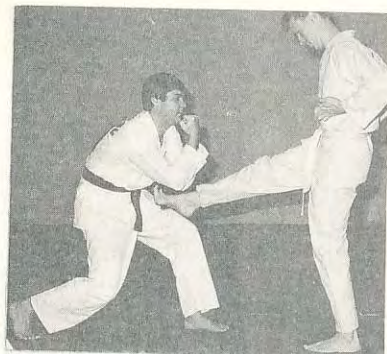


Рис. 237 а



Рис. 237 б



Рис. 239 в



Рис. 238 а



Рис. 238 б



Рис. 240 а



Рис. 240 б



Рис. 240 в



Рис. 241 а



Рис. 241 б



Рис. 242

возможной техники ведения борьбы. Максимально подготовить себя к условиям реальной схватки поможет изучение не отдельных приемов, а целого комплекса технического арсенала боевых разделов различных прикладных единоборств (джиу-джитсу, дзюдо, айкидо, самбо и т. д.).

Лишь подкрепление одного технического действия другим значительно повысит шансы на успех. Надо уметь использовать весь боевой арсенал: вхождение в прием с ударом (залипающий удар, когда его окончание становится начальной фазой захвата), использование удара для отвлечения и ошеломления противника с целью подготовки броска, болевых приемов, удержания или удушения. Объединение всех приемов, где каждое предыдущее действие подкрепляет и усиливает последующее.

Система самозащиты является детищем боевых техник кэмпо, дзю-дзюцу и военно-прикладного самбо. Она впитала в себя приемы почти всего боевого арсенала.

Болевые приемы

Болевые воздействия на пальцы рук.

Болевые приемы — одни из самых эффективных технических действий в самообороне. Широкое применение в самообороне получили приемы с болевым воздействием на пальцы рук противника. Они просты на первый взгляд, но, вместе с тем, требуют прочных технических навыков (рис. 243—260). Чаще всего они выполняются при освобождении от захвата.

Болевое воздействие на лучезапястный сустав.

Дожим кисти (кулака) — с шагом левой или прыжком к правой ноге противника захватываем его правую кисть так, чтобы большие пальцы оказались на тыльной стороне ладони ближе к основанию пальцев, а остальные — обхватывали ее. Выполняем короткий рывок руки противника вверх. Используя сопротивление противника, с отходом назад сгибаем кисть в запястье к предплечью вниз на себя (рис. 261).



Рис. 243



Рис. 244



Рис. 245



Рис. 246



Рис. 247

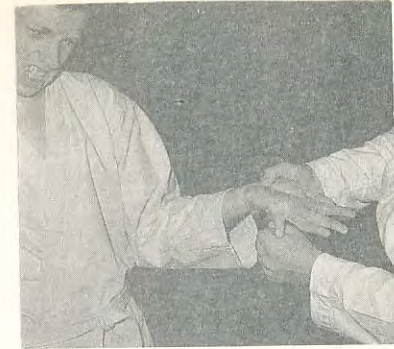


Рис. 248



Рис. 249



Рис. 250 а



Рис. 250 б



Рис. 251

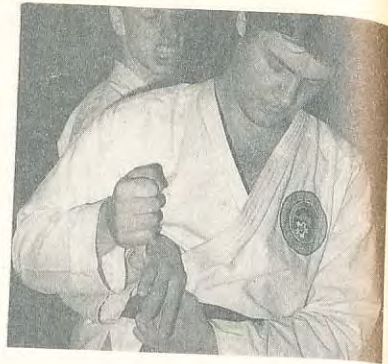


Рис. 252

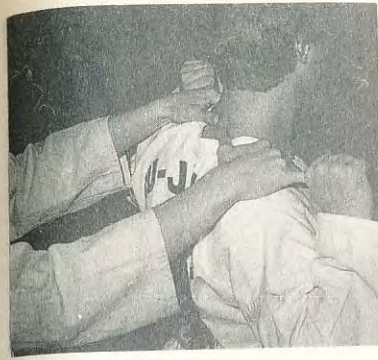


Рис. 256 а



Рис. 256 б



Рис. 253



Рис. 254



Рис. 256 в



Рис. 255



Рис. 257 а



Рис. 257 б



Рис. 258 а



Рис. 258 б

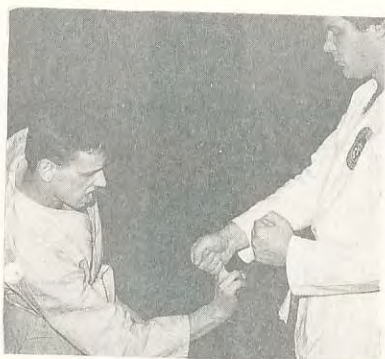


Рис. 258 в

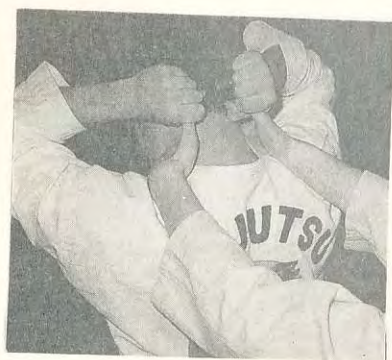


Рис. 259 а

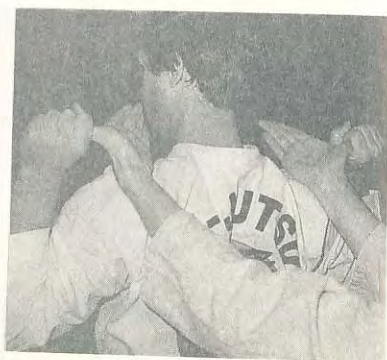


Рис. 259 б



Рис. 259 в



Рис. 260 а



Рис. 260 б



Рис. 260 в



Рис. 261 а



Рис. 261 б



Рис. 262 а



Рис. 262 б



Рис. 261 в



Рис. 261 г



Рис. 262 в



Рис. 262 г



Рис. 261 д

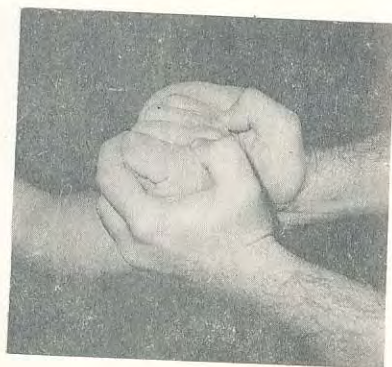


Рис. 261 е



Рис. 262 д



Рис. 263 а



Рис. 263 б

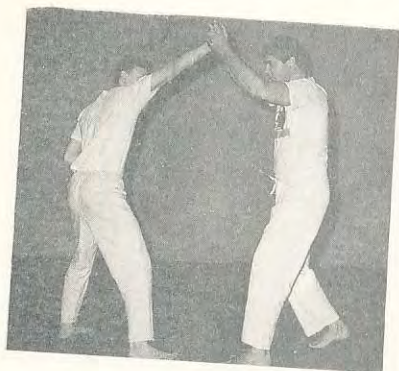


Рис. 263 в



Рис. 263 г

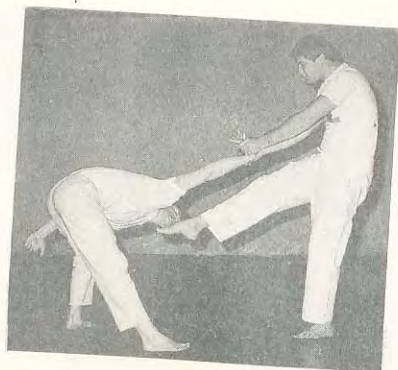


Рис. 263 д

Дожим предплечья (кисти) наружу — с шагом левой к правой ноге противника захватываем его правую руку так, чтобы левая рука захватила кисть противника со стороны большого пальца. Большой палец атакующей руки располагается вдоль основания пальцев. Затем правая рука захватывает лучезапястный сустав — большой палец располагается вдоль ребра ладони перпендикулярно большому пальцу своей левой руки. Поворачивая захваченную кисть наружу и посылая ее мимо плеча вперед в сторону, сгибаем ее, надавливая к предплечью вниз и наружу. Сваливаем противника (рис. 262). Движение можно усилить ударом локтя.

Дожим кисти внутрь — с шагом к правой ноге противника, с поворотом туловища налево, захватываем кисть его правой руки двумя руками. Правая осуществляет захват сверху снаружи за внешнее ребро ладони противника, а левая — изнутри — за внутреннее ребро ладони. Выкручивая кисть внутрь, натягивая, надавливая на себя вниз, проводим дожим кисти (рис. 263).

Рычаг кисти может осуществляться из разных положений. Для усиления болевого эффекта захват производится за пальцы (рис. 264, 265).

Узел кисти наверху — разновидность дожима кисти. Поднимая кисть противника вверх к плечу и пропуская свою правую руку через плечо противника, захватываем свое левое предплечье. Таким образом, руки окажутся как бы завязанными в узел. Такое движение называется «завязыванием узла» (рис. 266).

Конвоирование «под ручку» — вариант использования дожима кисти. Применяется для задержания и конвоирования (рис. 267). Прием рассчитан на противодействие противника.

Дожим внутрь с вращением кисти — получает эффективность благодаря воздействию вывертом кисти с одновременным фиксированием предплечья противника (рис. 268).



Рис. 264



Рис. 265



Рис. 266 а



Рис. 266 б



Рис. 266 в



Рис. 266 г



Рис. 266 д



Рис. 267 а



Рис. 267 б



Рис. 267 в

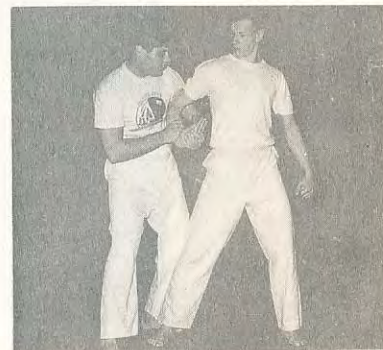


Рис. 267 г



Рис. 267 д



Рис. 268 а



Рис. 268 б



Рис. 268 в

Рычаг кисти *внутри* с поворотом в лучезапястном суставе может быть выполнен двумя способами: при нахождении сбоку от противника (рис. 269) или при фронтальном выполнении, «нырком» под атакующую руку (рис. 270). Эффективность приема зависит от захвата кисти. Наиболее удачным является захват сверху за тыльную сторону ладони, за внешнее ребро кисти, которая при правильном выполнении приема должна оказаться подтянутой к подмышке.

Рычаг запястья *внутри* с вращением кисти может выполняться давлением (ударом) ребром ладони (рис. 271) или локтем (рис. 272).

Болезненное давление на запястье с поворотом кисти наиболее эффективно в сочетании с рычагом пальцев кисти (рис. 273).

Дожим кисти за головой или бросок в 4-х направлениях наиболее развит в борьбе айкидо. Осуществляется с помощью обратного «нырка» под руку противника с внешней стороны. При этом после опрокидывания противника необходимо тыл кисти плотно прижать

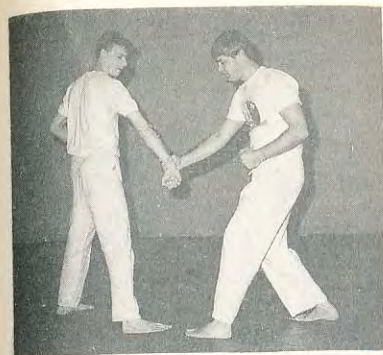


Рис. 269 а



Рис. 269 б



Рис. 269 в

к земле и, для усиления болевого воздействия, свободной рукой нажать на локоть захваченной руки сверху вниз (рис. 274).

Болевое вращение двух запястий — комбинированный прием, состоящий из рычага кисти наружу и дожима кисти внутрь. Осуществляя усиленное болевое воздействие, скручивая противника, его можно опрокинуть на землю (рис. 275).

Болевое воздействие на локтевой сустав.

Рычаг локтя на плече — с шагом левой рукой противника. С поворотом влево подбиваем локтем правой руки вверх-влево его локоть и быстро поворачиваемся через левое плечо на 180° на левой ноге. Кладем руку противника локтевым суставом на свое плечо так, чтобы ладонь была обращена вверх, ноги в коленях слегка согнуты. Нажимая на предплечье вниз, выпрямляем ноги в коленях (рис. 276).

Рычаг локтя на руке с рычагом кисти выполняется аналогично предыдущему, но захват выполняется за кисть и после подбива



Рис. 270 а



Рис. 270 б



Рис. 270 в



Рис. 271 а



Рис. 271 б



Рис. 271 в



Рис. 271 г



Рис. 272 а



Рис. 272 б



Рис. 272 в



Рис. 272 г



Рис. 273 а



Рис. 273 б



Рис. 274 а



Рис. 274 б

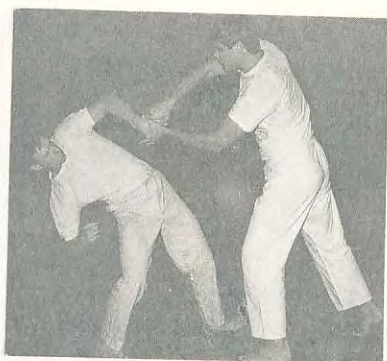


Рис. 273 в



Рис. 274 в



Рис. 274 г

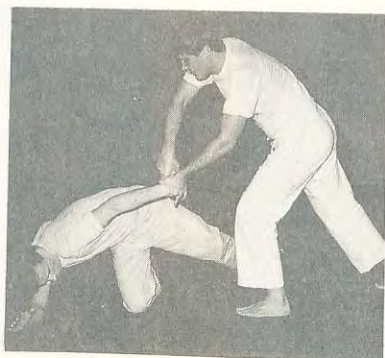


Рис. 273 г

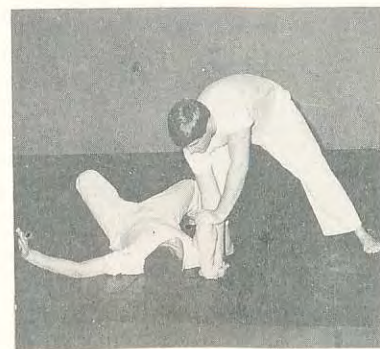


Рис. 274 д



Рис. 275 а



Рис. 275 б



Рис. 275 в



Рис. 275 г



Рис. 275 д



Рис. 276 а



Рис. 276 б



Рис. 276 в

правым локтевым суставом, руку разгибаем и проводим захват одежды на груди противника (или за шею с воздействием большим пальцем на точку и-фэн — см. рис. 62). Рычаг выполняется на плече вытянутой руки (рис. 277).

Рычаг локтя сверху и дожим кисти внутрь выполняется давлением ладони на локтевой сустав. Захват кисти может выполняться как разноименной (рис. 278), так и одноименной рукой (рис. 279).

Рычаг внутрь или «зажим локтя подмышку» — вытягивая и выворачивая руку на себя — в сторону и нажимая сверху на локоть плечом и грудью, заставляем противника согнуться. Зажимая локоть подмышкой, выполняем рычаг внутрь (рис. 280). Продолжая давление массой всего тела, можно перейти на болевой прием лежа (рис. 281).

Рычаг локтя при помощи двух ладоней сверху — с шагом левой ногой захватываем левой рукой правое запястье противника, а правой — локоть снаружи сверху. Нажимом, правой ладонью выпрям-



Рис. 277 а



Рис. 277 б



Рис. 277 в



Рис. 277 г



Рис. 278 в



Рис. 279 а

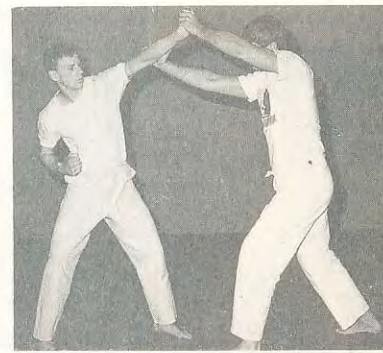


Рис. 279 б



Рис. 278 а



Рис. 278 б



Рис. 279 в



Рис. 280 а

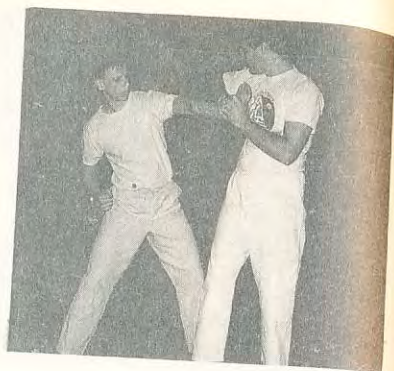


Рис. 280 б



Рис. 280 в

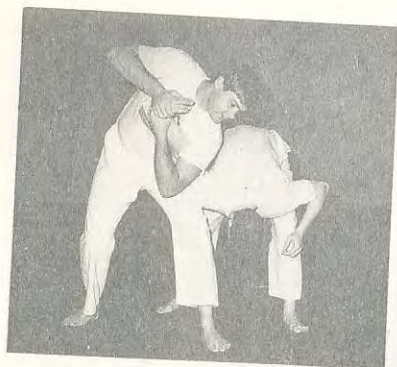


Рис. 281 а



Рис. 281 б

ляем локтевой сустав правой руки противника.левой рукой круговым движением изнутри наружу обвиваем его правую руку. При этом левая ладонь накладывается на тыл правой ладони. Давлением вниз двумя ладонями осуществляем рычаг локтя (рис. 282).

Рычаг локтя с помощью локтя — сверху («основной рычаг»). Для выполнения этого приема захватывается рука противника: одноименной — за кисть, разноименной — за предплечье. Передвижением назад, срывая противника на себя, с поворотом внутрь вытягивается его рука. Нажимая своим локтевым суставом сверху на локтевой сустав, выполняем «основной рычаг». При этом необходимо избегать поворота корпуса (рис. 283).

Рычаг внутрь через вилку и дожим кисти внутрь. Начальная стадия выполняется аналогично предыдущему или может быть использована как переход от «основного рычага» на удержание. Продолжая прием, усиливаем болевое воздействие (нажим) на локоть грудью. Скользя рукой вниз по руке противника, зажимаем подмышкой его плечевой сустав. Осуществляя дожим кисти внутрь,



Рис. 282 а



Рис. 282 б



Рис. 282 в



Рис. 282 г



Рис. 283 а



Рис. 283 б

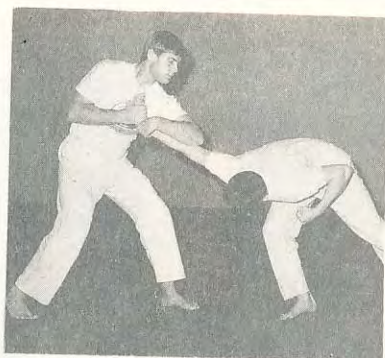


Рис. 283 в

выполняем рычаг локтя через «вилку», образованную большим и указательным пальцами (рис. 284).

Рычаг локтя внутрь узлом и дожим кисти внутрь. С шагом левой захватывается левой рукой правая кисть противника. Пропуская свою правую руку через плечо противника, «завязываем узел» (см. выше). Рывком посылаем руку движением «мимо кармана» за спину-вверх. Дожимая кисть, перегибаем его локоть через свой локтевой сгиб (рис. 285).

Рычаг локтя через промежность («на собственной руке»). С шагом правой захватываем левой рукой одноименную руку противника. Рывком левой руки и одновременно — ударом правой по корпусу (сбивая дыхание противнику) заводим руку между его ног таким образом, чтобы его собственное предплечье или локоть нанесли удар в пах (рис. 286).

Рычаг локтя с захватом руки между ногами. Вытягивая руку противника, зажимаем ее бедрами. И садясь, переносим сначала



Рис. 284 а



Рис. 284 б

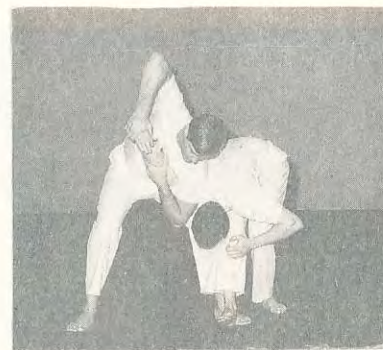


Рис. 284 в

одну ногу через его шею, отжимая голову, а затем — через туловище — другую ногу и смыкаем (сцепляем) их. При этом рука противника должна быть прочно зажата между ногами, а локоть захваченной руки — упираться в живот. Прогибаясь, выполняем рычаг (рис. 287).

Рычаг локтя вверх на предплечье. С шагом правой захватываем левую руку противника. Подтягивая его руку на себя, левой ногой наносим удар по голени левой ноги противника. Наносим удар локтем правой руки в голову. Сверху обхватываем ею руку противника (выше локтя), захватив при этом правой кистью свою одежду на груди (рис. 288).

Рычаг локтя вверх на предплечье с рычагом кисти выполняется аналогично предыдущему, только захват осуществляется за кисть (рис. 289).

Рычаг локтя вверх захватом предплечья под плечо осуществляется с помощью узла локтя с захватом за ключицу (рис. 290).



Рис. 285 а



Рис. 285 б



Рис. 285 в



Рис. 285 г

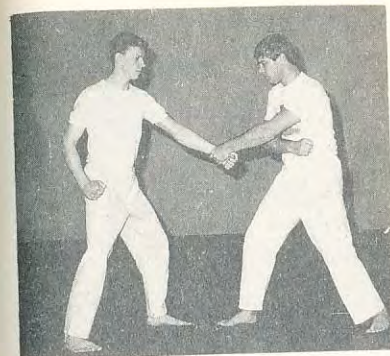


Рис. 286 а

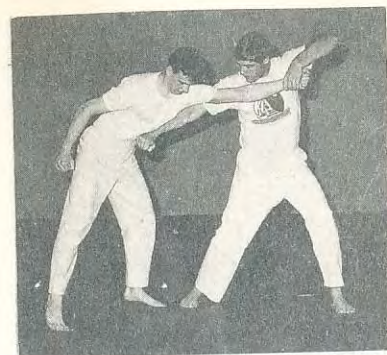


Рис. 286 б



Рис. 286 в



Рис. 286 г



Рис. 287 а



Рис. 287 б



Рис. 287 в

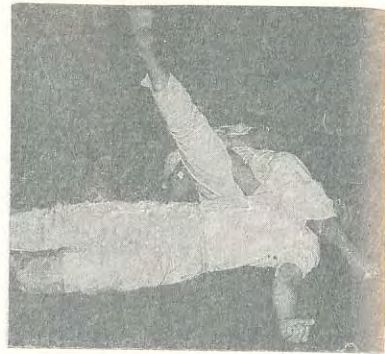


Рис. 287 г



Рис. 287 д



Рис. 287 е



Рис. 288 а



Рис. 288 б



Рис. 288 в



Рис. 288 г



Рис. 289



Рис. 290 а

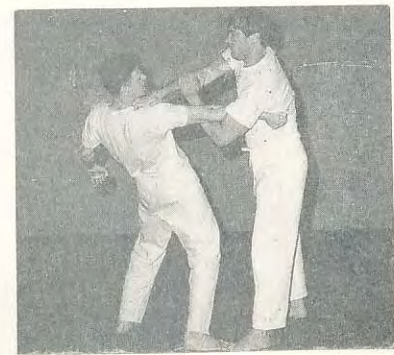


Рис. 290 б



Рис. 291



Рис. 292 а



Рис. 292 б



Рис. 292 в



Рис. 292 г

Рычаг двух локтей одновременно захватом предплечий под плечи и захватом ключиц выполняется аналогично предыдущему с тем различием, что захватываются обе руки противника и обе ключицы (рис. 291).

Рычаг локтя через другую руку противника («скручивание») проводится за счет одновременного скручивания двух рук при захвате одноименными руками. Выполняя рычаг одной руки через локтевой сгиб другой, получаем ущемление бицепса (рис. 292).

Болевое воздействие на плечевой сустав.

Узел руки сверху аналогичен узлу кисти наверху. Болевое воздействие осуществляется на плечевой сустав (рис. 293).

Выверт плеча может выполняться в различных вариантах болевого воздействия на плечевой сустав. Общей отличительной чертой здесь является выверт плечевого сустава силой, прилагаемой к локтевому суставу и плечу (рис. 294—297).

Рычаг плеча с помощью колена и дожим кисти внутрь аналогичен рычагу локтя сверху с дожимом кисти внутрь, только давление



Рис. 293 а



Рис. 293 б



Рис. 293 в



Рис. 294



Рис. 295



Рис. 297 а



Рис. 297 б



Рис. 296 а



Рис. 296 б



Рис. 297 в



Рис. 297 г



Рис. 296 в



Рис. 297 д



Рис. 298 а



Рис. 298 б



Рис. 298 в

сверху осуществляется не на локоть, а на плечо, и может быть усилено давлением колена (рис. 298).

Загиб за спину на руке осуществляется следующим образом. С шагом левой вперед в сторону левой рукой блокируется правое предплечье противника, а правой захватывается его локоть (или одежда у локтя) снаружи. Рывком правой руки к себе заставляем противника сделать шаг вперед, сгибая его руку в локте. Поворотом внутрь захватываем правое предплечье противника в локтевой сгиб своей левой руки и прижимаем к себе, нажимая ладонью на его плечо (ближе к локтевому суставу) вниз. Приподнимая локтем предплечье противника, осуществляем болевое воздействие (рис. 299).

Загиб за спину «нырком» может быть выполнен двумя способами:

«нырок» осуществляется под руку и за спину противника (рис. 300);

«нырок» осуществляется под руку с забеганием от противника с поворотом на 360° (рис. 301).



Рис. 299 а



Рис. 299 б



Рис. 299 в



Рис. 299 г



Рис. 300 а

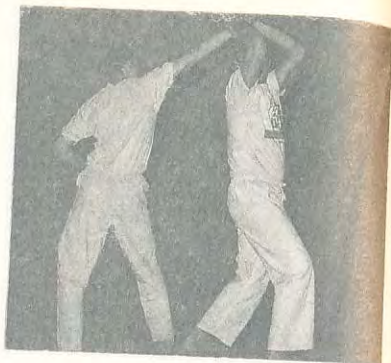


Рис. 300 б



Рис. 301 а



Рис. 301 б



Рис. 300 в



Рис. 300 г



Рис. 301 в



Рис. 301 г



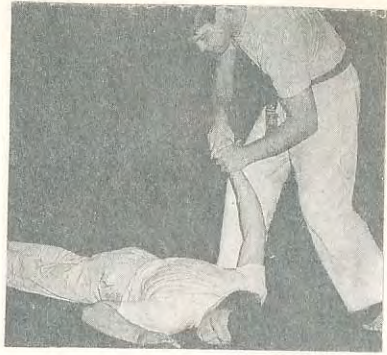
Рис. 300 д



Рис. 301 д



Рис. 301 е



Pnc. 307 d



Pnc. 307 a



Pnc. 307 e



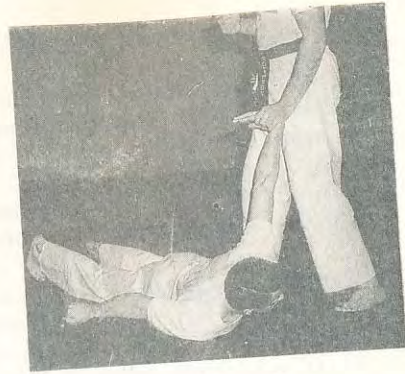
Pnc. 308 d



Pnc. 308 a



Pnc. 302 d



Pnc. 302 a



Pnc. 306 a



Pnc. 302 b



Pnc. 306 e



Pnc. 306 d



Рис. 309 а



Рис. 309 б



Рис. 310 а



Рис. 310 б



Рис. 311



Рис. 312

ущемление ахиллова сухожилия с упором в подколенный сгиб (бедро) другой ноги (рис. 311);
ущемление ахиллова сухожилия сидя на противнике с захватом разноименной ноги (рис. 312) и двух ног (рис. 313);
узел бедра одноименной ногой (рис. 314);
рычаг стопы с упором в подколенный сгиб (бедро) другой ноги (рис. 315);

ущемление икроножной мышцы с помощью стопы (рис. 316);
ущемление икроножной мышцы с помощью голени (рис. 317).
Болевое воздействие на шейный отдел позвоночника. Это очень опасные приемы ближнего боя. Могут применяться как защитные приемы от захватов, а также как приемы борьбы лежа. Наиболее часто употребляемые из них:

рычаг головы (рис. 318);
дожим головы (рис. 319);
выверт головы (рис. 320);
рычаг головы и поясницы (рис. 321).



Рис. 313

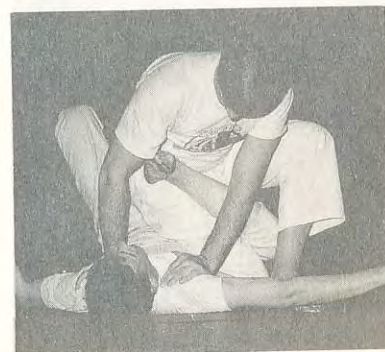


Рис. 314



Рис. 315



Рис. 316



Рис. 317



Рис. 318

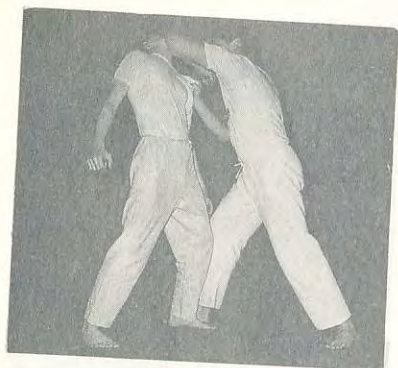


Рис. 319 а



Рис. 319 б



Рис. 319 в



Рис. 319 г



Рис. 320 а



Рис. 320 б



Рис. 320 в



Рис. 320 г



Рис. 320 д



Рис. 321 а



Рис. 321 б



Рис. 321 в

Удушающие приемы

Удушающие приемы проводят из разнообразных положений и разными способами. Родились эти приемы в системе дзю-дзютсу. При помощи этих приемов, зажимая шею противника, осуществляется контроль над его движениями.

Для эффективного выполнения удушающих приемов нужно удерживать противника, сковывая его движения и оставаясь, по мере возможности, свободным в своих движениях. При этом очень важно научиться плотно прижимать к соответствующим точкам шеи противника ворот одежды, руку или ногу.

Удушение в отличие от болевого приема не дает мгновенного эффекта. Оно выполняется в течение определенного промежутка времени.

Наиболее простыми из них являются:
удушение воротом (рис. 322—325);



Рис. 322 а



Рис. 322 б

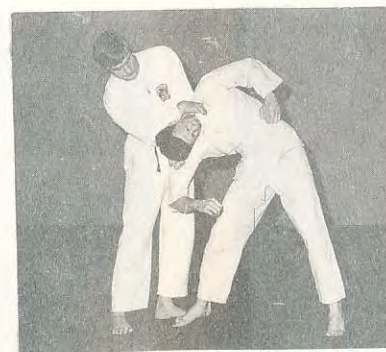


Рис. 322 в



Рис. 323 а



Рис. 323 б



Рис. 325



Рис. 326 а



Рис. 323 в



Рис. 324 а



Рис. 326 б



Рис. 326 в



Рис. 324 б



Рис. 324 в



Рис. 326 г



Рис. 326 д



Рис. 327 а



Рис. 327 б



Рис. 328



Рис. 329 а



Рис. 329 б



Рис. 330



Рис. 331

удушение предплечьем и плечом (рис. 326—328);
удушение ногами (рис. 329, 330);
двойное удушение предплечьем (воротом) и бедрами (рис. 331).

Броски

Многовековая практика борьбы как способ померяться силой у всех народов определила рациональные способы достижения победы над соперником, которые и поныне широко используются почти во всех системах, решающих задачи защиты и нападения. К таким приемам относятся и броски.

В самообороне, в отличие от спортивной техники, броски выполняются с меньшей амплитудой — для сокращения времени выполнения приема. По способу выполнения они делятся на:

броски, проводимые руками — с захватом ног, рывком за пятку, «мельница», «кувырком», переворотом и др.;

броски, проводимые с помощью ног — подножка передняя и задняя, «отхват», подсечка, подбив, подсад голенью в падении, бросок через голову и др.;

броски, проводимые бедром — через бедро, через бедро с подхватом, с захватом руки на плечо и др.

Броски, проводимые руками

Бросок с захватом двух ног. Имитируя захват, быстро протягиваем руки к лицу противника (или наносим удар «крапива»). Делаем шаг вперед, приседаем, согнув туловище. Обхватываем руками ноги противника снаружи за коленные сгибы и, толкая противника плечом в живот, сильно разводим его ноги вверх и в стороны.

Бросок получится сильнее, если в момент тяги ног, свою заднюю ногу приставить к впередистоящей или наоборот (рис. 332).

Бросок выхватом за две ноги выполняется аналогично предыдущему, только захват осуществляется за бедра. При этом противника необходимо прижать к себе и, выпрямив свои ноги, оторвать его от земли. Отводя ноги противника в сторону, бросить его на спину (рис. 333).



Рис. 332 а



Рис. 332 б



Рис. 332 в



Рис. 332 г



Рис. 332 д

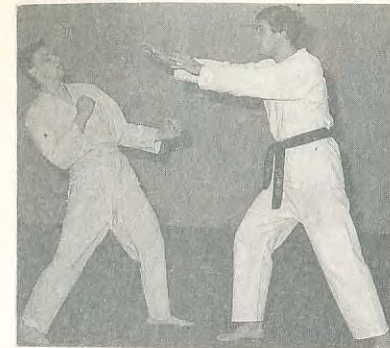


Рис. 333 а



Рис. 333 б



Рис. 333 в



Рис. 333 г



Рис. 333 д



Рис. 334 а



Рис. 334 б



Рис. 334 в



Рис. 334 г



Рис. 335 а



Рис. 335 б



Рис. 335 в



Рис. 335 г

Бросок с обратным захватом двух ног. Ставя одну ногу позади ног противника и захватывая его ноги спереди-снаружи, рывком поднимаем их и выполняем бросок (рис. 334).

Бросок с захватом одноименной ноги изнутри. Рывком левой руки за правую руку противника от себя в сторону вниз сбиваем нападающего на правую пятку. Одновременно с этим, сделав зашагивание левой ногой, наклоняемся и захватываем правой рукой его ногу изнутри за пятку (подколенный сгиб, бедро) или спереди за штанину (рис. 335). Вырывая ногу на себя вверх, выполняем бросок.

Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри. Приседая, захватываем пятку разноименной ноги противника снаружи. Упираясь другой рукой в колено изнутри, делаем рывок на себя вдоль земли и вверх. Упором в колено, сгибая ногу, заставляем противника упасть (рис. 336).

Боковой переворот. Выбив правой рукой левую руку противника вверх, подшагиваем левой ногой.левой рукой захватываем за правый отворот одежды.левой рукой сильно рвем на себя, зашагнув правой ногой за него. Наклонившись, захватываем правой рукой левое бедро или пах снаружи, и плотно прижимаем его к себе. Затем, выпрямив ноги и оторвав противника от земли, прогибаемся. Выводя ноги нападающего в сторону, переворачиваем его и бросаем на спину или на голову (рис. 337).

Передний переворот. Подшагнув и присев одновременно с блоком, захватываем свободной рукой изнутри за одноименное бедро или пах. Выпрямляя ноги и прогибаясь, отрываем противника от земли, переворачиваем головой вниз и бросаем на землю (рис. 338).

«Мельница» (бросок через плечи). Сильным рывком рукой (за руку, отворот) сбиваем противника на носки. Подшагивая и подседая, подхватываем его на плечи с захватом бедра изнутри свободной



Рис. 336 а



Рис. 336 б



Рис. 336 в

рукой (ударом предплечья в пах). Выпрямляем ноги и, переворачивая противника в воздухе, бросаем его спиной на землю (рис. 339).

Обратная «мельница» с колена. Захватив правой рукой одежду на одноименном плече (отворот) противника, приседая, опускаем левую ногу на колено с поворотом туловища вправо. Осуществляя тягу правой рукой, одновременно кладем противника на плечи, подбиваем левым предплечьем (подсаживаем) левую ногу противника под колено и бросаем его спиной на землю (рис. 340).

Бросок «кувырком». Если противник пытается схватить за ноги, необходимо, сделав шаг левой ногой назад-в сторону, положить правую ладонь на его затылок, а левую руку пропустить под его правую руку, нажимая на затылок и поднимая правую руку противника вверх к голове. После этого — перевернуть его и бросить на спину (рис. 341).



Рис. 337 а



Рис. 337 б



Рис. 337 в



Рис. 337 г



Рис. 337 д



Рис. 337 е



Рис. 338 а



Рис. 338 б



Рис. 338 в



Рис. 338 г

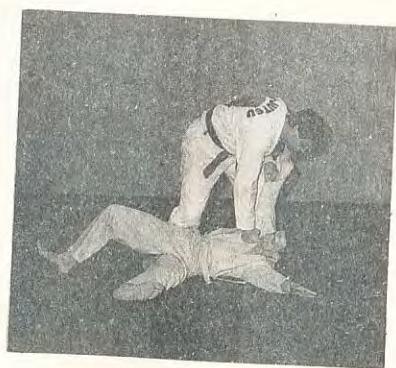


Рис. 338 д



Рис. 339 а



Рис. 339 б



Рис. 339 в



Рис. 339 г



Рис. 339 д



Рис. 340 а



Рис. 340 б



Рис. 341 а

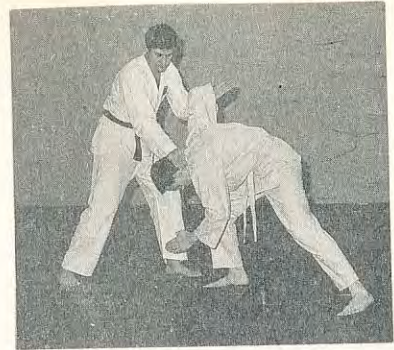


Рис. 341 б



Рис. 340 в



Рис. 340 г



Рис. 341 в



Рис. 340 д



Рис. 341 г

Броски, проводимые с помощью ног

Задняя подножка. Зашагнув правой ногой за противника сбоку, захватываем правой рукой левую руку, а левой — одежду на плече. Рывком от себя вверх вправо сбиваем его на внешнюю часть левой стопы. Усиливая сбивание туловищем, наносим удар левым предплечьем (локтем) по горлу. Затем ставим левую ногу за одноименную противника сзади. Скручивая руками по дуге вниз в сторону, бросаем противника спиной на землю (рис. 342).

Задняя подножка с отхватом ноги выполняется аналогично предыдущей, только здесь подножка заменена отхватом ноги (рис. 343).

Передняя подножка. Подшагивая левой ногой, захватываем правой рукой левую руку противника, разворачивая левую стопу внутрь.левой рукой обхватываем противника за талию сзади. Разворачиваясь на левой ноге спиной к противнику, сильным рывком



Рис. 342 а



Рис. 342 б



Рис. 342 в



Рис. 342 г



Рис. 343 а



Рис. 343 б



Рис. 343 в

руками на себя сбиваем противника на носки. Одновременно с этим подседаем под противника в разножке и выводим его руками вперед и вверх. Продолжая толчок руками по дуге от себя-вперед-под себя, бросаем противника на спину, выпрямляя атакующую ногу (рис. 344).

Подхват изнутри. Поворачиваясь спиной к противнику, подшагиваем одной ногой так, чтобы опорная нога находилась между ногами противника. Другой ногой, наклоняясь вниз и в сторону, проводим подхват изнутри под разноименную ногу (или удар в пах). Затем затыгивая его руку под себя, выполняем бросок (рис. 345).

Подбив. Поворачиваясь боком к противнику, прыжком, сзади стоящая нога ставится на место впередистоящей. Подъемом стопы наносим удар по подколенному сгибу противника. Подтягивая ногу к себе и вынося ее вперед, одновременно рывком за руку противника к себе вниз (рис. 346) бросаем его на землю.

Двойной подбив — «ножницы». Прыжком, посылая ближнюю ногу на грудь (тазобедренный сустав) противника, а дальнюю распо-



Рис. 344 а



Рис. 344 б



Рис. 344 в



Рис. 345 а



Рис. 345 б



Рис. 345 в



Рис. 345 г



Рис. 346 а



Рис. 346 б



Рис. 346 в



Рис. 346 г



Рис. 346 д



Рис. 347 а



Рис. 347 б



Рис. 347 в



Рис. 347 г



Рис. 347 д



Рис. 347 е



Рис. 348 а



Рис. 348 б



Рис. 348 в



Рис. 348 г

лагая сзади его ног, падаем, увлекая его на себя. С помощью скрестного движения ног бросаем противника на спину (рис. 347).

Передняя подсечка. Зашагивая опорной ногой в сторону, делаем сильный рывок руками вперед вверх, сбивая противника на носок атакуемой ноги. Продолжая рывок и разворачивая его плечи, подсекаем атакуемую ногу в голень (колени) подошвой (внутренним ребром стопы) атакующей ноги. Продолжая разворачивать плечи противника, отрываем его от земли и бросаем на спину (рис. 348).

Бросок через голову с упором в живот. Атакующим прыжком, ставя одну ногу между ногами противника, приседаем ближе к своей ноге. Сгибаем и выставляем другую ногу перед собой так, чтобы атакуемый лег животом на подошву (носок) атакующей ноги. Рывком рук и толчком ноги в живот выполняем бросок через себя (рис. 349).



Рис. 349 а



Рис. 349 б



Рис. 349 в

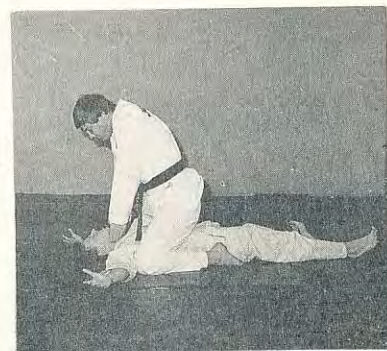


Рис. 349 г



Рис. 350 а

Бросок через голову подсадом голенью выполняется аналогично предыдущему, только упор стопой заменяется ударом колена в живот и после разгиба в коленном суставе — ударом голенью в пах (рис. 350).



Рис. 350 б



Рис. 350 в



Рис. 350 г



Рис. 350 д

Броски, проводимые с помощью бедра

Бросок через бедро. Сильным рывком руками сбиваем противника на носки. Одновременно с рывком подшагиваем к нему. Разворачиваясь спиной, подсаживаемся под него, плотно прижимая его к себе. Наклоняясь вперед ударом таза в верхнюю часть бедра назад — вверх, выбиваем дальнюю ногу противника и бросаем его спиной на землю (рис. 351).

Бросок через бедро с подхватом под две ноги выполняется аналогично предыдущему, только в фазе наклона и подбива тазом добавляется подхват ногой под одноименное бедро противника. При этом, подбивая одноименную ногу (нога движется по дуге снизу — вверх — за спину — по диагонали) и скручивая его руками по дуге вперед — вниз — в сторону под себя, бросаем нападающего на землю спиной (рис. 352).



Рис. 351 а



Рис. 351 б



Рис. 351 в



Рис. 352 а



Рис. 352 б



Рис. 352 в



Рис. 352 г

Бросок через спину с захватом двух рук. Подшагнув к противнику правой, разворачиваемся на ней и выбиваем правую руку вверх на себя. Затем необходимо подвернуться и подсесть под противника. Продолжая тягу руками, наклоняясь туловищем и выбивая тазом, бросаем противника спиной на землю (рис. 353).

Бросок через спину с захватом руки на плечо. Подшагнув на полшага к противнику левой ногой, разворачиваем стопу внутрь. Сильным рывком рукой выводим противника на левый носок, одновременно разворачиваясь на левой ноге, подседая и захватывая левой рукой одноименную руку противника в локтевой сгиб на одноименное плечо. Поворачиваемся спиной и подседаем под противника. Наклоняясь и выпрямляя ноги так, чтобы тазом подбить бедро противника назад вверх, выполняем бросок (рис. 354).



Рис. 353 а



Рис. 353 б



Рис. 353 в



Рис. 353 г



Рис. 353 д



Рис. 353 е



Рис. 354 а



Рис. 354 б

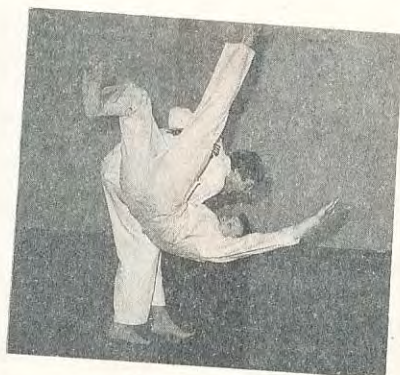


Рис. 354 в



Рис. 354 г



Рис. 355 а

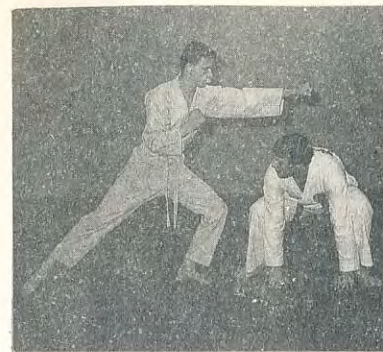


Рис. 355 б



Рис. 355 в

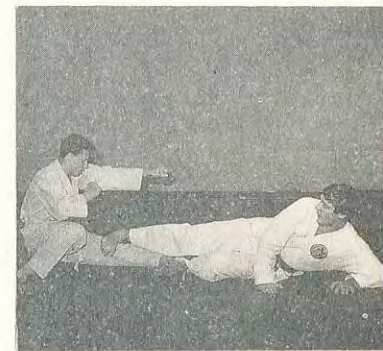


Рис. 355 г

«Сваливание» — приемы борьбы лежа против нападающего противника. Применяются как в случаях вынужденного падения на землю, так и в виде обманного движения для мгновенной смены уровня атаки (рис. 355—362).



Рис. 356 а



Рис. 356 б



Рис. 356 в



Рис. 356 г



Рис. 357 а



Рис. 357 б



Рис. 358 а



Рис. 358 б



Рис. 359 а

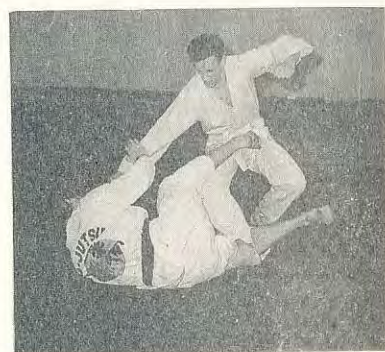


Рис. 359 б



Рис. 360 а



Рис. 360 б



Рис. 360 б



Рис. 361 а



Рис. 361 б



Рис. 361 в



Рис. 362 а

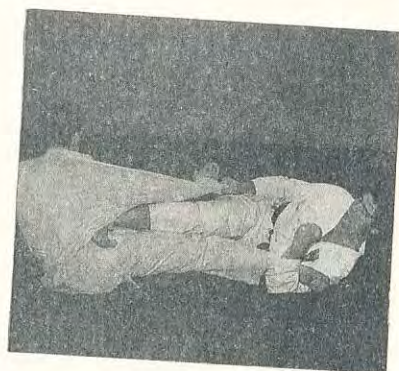


Рис. 362 б

Боевые комбинации и связи

Тренировка в рукопашном бою подразделяется на ката и рандори (кумитэ).

Ката — это последовательное изучение теоретических основ боя, система обучения нападать и защищаться в заранее заданных стереотипных ситуациях наиболее реальным способом приложения силы и техники. Являясь формальными упражнениями, имеют большое значение для изучения основ техники поединка. Ката представляет собой серию технических действий, включающих приемы защиты и нападения как от воображаемого противника, так и как парное выполнение их с реальным противником (партнером). При осуществлении формальных упражнений требуется полная сосредоточенность, концентрация силы и чистота исполнения.

Кумитэ — свободное единоборство партнеров с использованием дозируемой (контролируемой) силы выполнения ударов (бросков, болевых и удушающих приемов) или полной силы (полного контакта, но в специальном защитном снаряжении (шлем со стальным забралом, жилет или нагрудник, защитные биндажи, щитки, перчатки, наколенники и налокотники).

Цель кумитэ — приблизить тренировку к реальному бою, выработать умение легко и свободно перемещаться, реагируя на малейшие движения противника.

Ката и рандори (кумитэ) — это две стороны одной медали. Совершенствуясь в ката и кумитэ, можно достичь совершенства в самообороне и спортивных единоборствах.

Рассмотрим некоторые примеры применения приемов самозащиты.

Защита от ударов руками и ногами

Нападение. Противник подшагивает и наносит боковой удар правой рукой в голову.

Защита *. Отбиваем левым предплечьем руку противника, правую руку выбрасываем в лицо противника с ударом расслабленной кистью по глазам («крапива»), захватывая левой рукой его правое предплечье. Наносим удар правой ногой в пах или по голени впереди стоящей ноги. После того, как противник начнет сгибаться, наносим правым локтем удар в голову, захватываем шею в «хомут» и производим бросок через голову с подсадом голенью (рис. 363).

Нападение. Противник подшагивает и наносит боковой удар правой рукой в голову.

Защита *. После защиты левым предплечьем и контратакующего

* Дальняя дистанция — подшагиваем ногой к противнику, средняя дистанция — отступаем правой назад вправо. Здесь и далее.



Рис. 363 а



Рис. 363 б



Рис. 363 в



Рис. 363 г



Рис. 363 д



Рис. 363 е



Рис. 364 а



Рис. 364 б



Рис. 364 в



Рис. 364 г

удара в лицо захватываем левой рукой его правую руку и, используя его инерцию, захватываем эту же руку второй рукой. После этого выполняем прием «рычаг локтя на плече» (рис. 364). Если рука противника после ее подбива оказывается согнутой в локте, в темп движению производим бросок в 4-х направлениях (рис. 365).

Нападение. Противник подшагивает и наносит боковой удар правой рукой в голову.

Защита*. Подшагивая левой ногой, выполняем защиту уклоном



Рис. 363 ж



Рис. 364 д



Рис. 364 е



Рис. 365 а



Рис. 365 б



Рис. 365 в

«нырком», одновременно нанося удар правой рукой в область правого подреберья. Перенеся вес на сзади стоящую ногу («эффект пружины»), наносим удар ребром ладони по шее сзади. Захватывая правой ладонью шею противника, выполняем удар правым коленом и опускающийся удар левым локтем (рис. 366).

Нападение. Способ нападения тот же.

Защита *. После защиты левым предплечьем и контратакующего удара правым локтем (предплечьем)



Рис. 366 а



Рис. 366 б



Рис. 366 в



Рис. 366 г



Рис. 366 д



Рис. 366 е



Рис. 367 а



Рис. 367 б



Рис. 368 а



Рис. 368 б



Рис. 367 в



Рис. 367 г



Рис. 368 в



Рис. 368 г



Рис. 367 д



Рис. 367 е



Рис. 368 д



Рис. 368 е



Рис. 369 а

выполняем бросок «задняя под-
ножка» («отхват»). Производим
добивание правым коленом и пра-
вой рукой (рис. 367).

Нападение. Способ нападения
тот же.

Защита *. После защиты левым
предплечьем осуществляем захват
правой рукой запястья правой руки
противника и выполняем один из
рычагов локтя сверху (рис. 368).

Нападение. Противник, подша-
гивая, атакует прямым ударом в
голову.



Рис. 369 б



Рис. 369 в



Рис. 369 г



Рис. 369 д



Рис. 370 а



Рис. 370 б



Рис. 370 в



Рис. 370 г



Рис. 370 д



Рис. 370 е

Защита *. Уклоняемся от удара приседом с одновременным захватом бьющей руки и ударом другой в пах. В темп выполняем бросок с захватом одноименной ноги изнутри (рис. 369).

Нападение. Способ нападения тот же.

Защита *. Уклоняемся от удара приседом. Наносим удар головой в живот одновременно с захватом за коленные сгибы. Выполняем бросок и переходим на двойное ущемление ахиллова сухожилия (рис. 370).

Нападение. Способ нападения тот же.

Защита *. Отбивая удар противника левой ладонью снаружи вовнутрь, и захватывая его правую руку, выполняем подбив впереди стоящей ноги. Бросаем противника на землю (рис. 371). Если противник устоял после подбива, выполняем боковой удар атакующей ногой по опорной ноге и в темп движения — дугообразный боковой удар другой ногой или коленом (рис. 372).

Нападение. Способ нападения тот же.

Защита *. После отбива и захвата атакующей руки левой рукой



Рис. 371 а



Рис. 371 б



Рис. 371 в

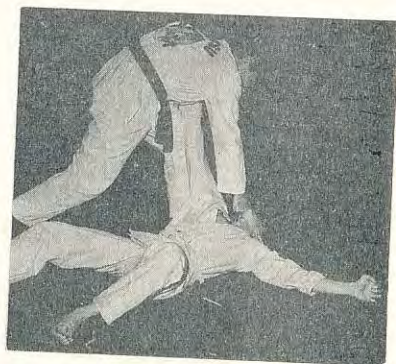


Рис. 371 г



Рис. 372 а



Рис. 372 б



Рис. 372 в



Рис. 372 г



Рис. 373 а



Рис. 373 б



Рис. 373 в

выполняем контратакующий удар в голову. Зашагивая правой ногой за противника, наносим боковой удар правым локтем в область правого подреберья и дугообразный боковой удар локтем в голову. Бросаем противника через правую ногу (рис. 373).

Нападение. Способ нападения тот же.

Защита *. Отбивая удар правой рукой, одновременно наносим удар левой в область правого подреберья. Захватывая за запястье правой руки противника, «подныриваем»



Рис. 373 г



Рис. 373 д



Рис. 374 а



Рис. 374 б



Рис. 374 в



Рис. 374 г

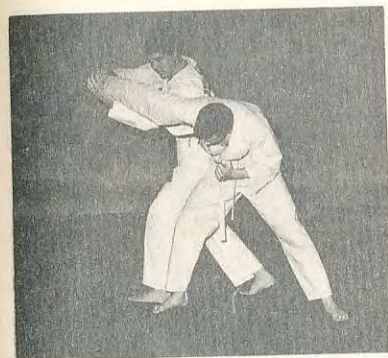


Рис. 374 д



Рис. 374 е



Рис. 374 ж



Рис. 374 з



Рис. 375 а

под его руку изнутри наружу. Выполняем бросок с помощью болевого воздействия на запястье. Не ослабляя захвата, наносим удар «штамп» правой ногой (рис. 374).

Нападение. Способ нападения тот же.

Защита*. Подшагивая левой ногой, отбиваем удар левым предплечьем одновременно с «уколом» в горло правой кистью. Зашагивая левой ногой за правую в темп поворота, наносим удар правым предплечьем по затылку («крюк»)



Рис. 375 б



Рис. 375 в



Рис. 375 г

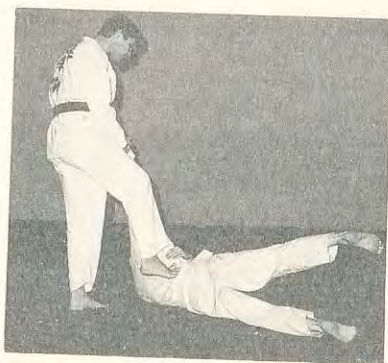


Рис. 375 д

и, используя инерцию движения противника, бросаем его на землю (рис. 375).

Нападение. Способ нападения тот же.

Защита*. Сделаем левой шаг вперед влево, отбиваем руку противника внутрь. Наносим дугообразный боковой удар ногой. Когда противник согнется, ударяем ребром правой ладони сверху по шее и тут же выполняем опускающийся удар правой пяткой (рис. 376).

Нападение. Противник наносит удар рукой снизу.



Рис. 376 а



Рис. 376 б



Рис. 376 в



Рис. 376 г



Рис. 376 д



Рис. 377 а



Рис. 377 б

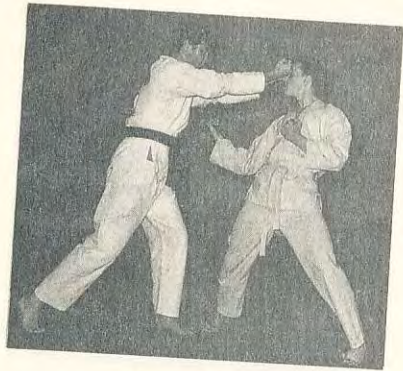


Рис. 377 в



Рис. 377 г



Рис. 378 а



Рис. 378 б



Рис. 378 в



Рис. 378 г

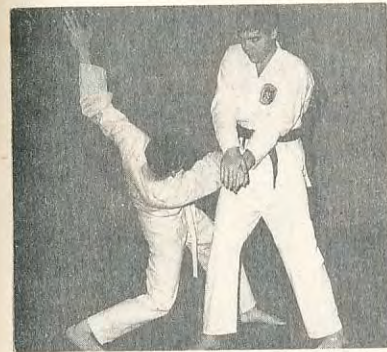


Рис. 378 д

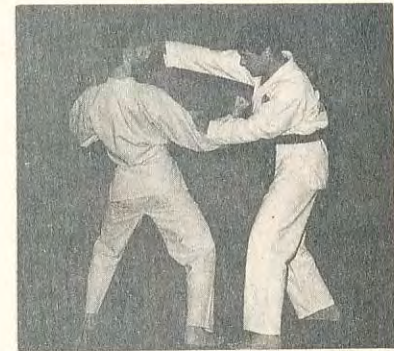


Рис. 379 а



Рис. 379 б



Рис. 379 в



Рис. 380 а



Рис. 380 б



Рис. 380 в



Рис. 380 г



Рис. 380 д

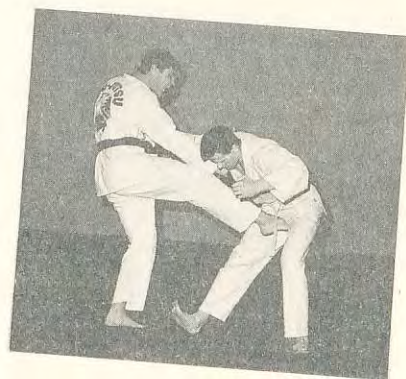


Рис. 380 е

Защита *. Отбив сдвинутыми локтями удар, резко выпрямляем руки и наносим обоими кулаками удар в лицо. Не давая ему опомниться, делаем шаг правой ногой и наносим удар левым локтем (рис. 377).

Нападение. Противник наносит боковой удар левой в голову и правой снизу в корпус.

Защита *. Сделав левой ногой шаг вперед влево, отбиваем правой рукой левую руку противника. Затем одновременно с отбивом левой рукой правой руки противника наносим правой рукой удар в лицо. Если блок пришелся ближе к запястью, выполняем дожим кисти наружу (рис. 378), если блок — ближе к локтевому сгибу — узел руки наверху (рис. 379).

Нападение. Противник наносит два последовательных удара левой и правой руками в голову.

Защита *. 1. Выполняем отбив левой ладонью снаружи — внутрь и запястьем изнутри наружу. Опуская левую руку, выполняем удар «клювом орла» в глаз противника. После этого наносим удар правой рукой в корпус и правой ногой в пах (рис. 380).

2. Если мы защищаемся правой рукой, то выполняем сначала отбив запястьем изнутри наружу, а затем — ладонью снаружи внутрь. Не прекращая движения, наносим рубящий удар тылом кулака в голову, левой рукой в корпус и правым локтем в голову (рис. 381).



Рис. 381 а



Рис. 381 б



Рис. 381 в

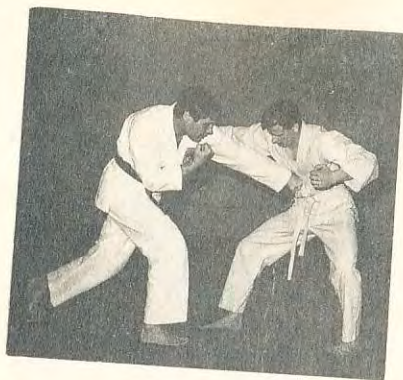


Рис. 381 г



Рис. 381 д

Нападение. Противник с подшагивания наносит удар правой ногой в пах.

Защита *. Подшагивая к противнику левой ногой, отбиваем ногу сомкнутыми локтями. Поочередно выпрямляя руки, наносим прямые удары левой и правой в голову противника и удар ногой в пах (рис. 382).

Нападение. Способ нападения тот же.

Защита *. Сделав правой шаг назад — вправо, останавливаем удар ребром ладони правой руки. Захватываем правой рукой правую пятку противника, левую — снизу накладываем на икроножную мышцу. Выкручивая пятку правой рукой, левую продвигаем до подколенного сгиба, выкручивая ногу противника. После этого срываем его на землю, наносим удар ногой и, наступив левой ногой на одноименную ногу противника, выполняем рычаг стопы (рис. 383).

Нападение. Способ нападения тот же.



Рис. 382 а



Рис. 382 б

Защита *. Делаем шаг левой вперед влево с поворотом туловища вправо, отбиваем левой рукой ногу противника, заставляем его «проваливаться». Одновременно наносим удар левой рукой в лицо, а правой рукой — в корпус.левой ногой подсекаем одноименную ногу противника, толкая ладонью левой руки, бросаем его на землю (рис. 384).

Нападение. Противник наносит два последовательных удара правой ногой и правой рукой.



Рис. 382 е



Рис. 382 г



Рис. 382 д



Рис. 383 а



Рис. 383 б



Рис. 383 в



Рис. 383 г



Рис. 383 д



Рис. 383 е



Рис. 384 а



Рис. 384 б



Рис. 384 в



Рис. 384 г



Рис. 384 д



Рис. 384 е



Рис. 385 а

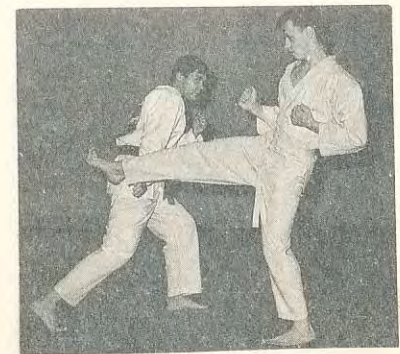


Рис. 385 б



Рис. 385 б

Защита*. Делаем шаг левой ногой вперед влево, отбиваем правой рукой изнутри наружу ногу противника, зацепляя его ногу под пятку ребром ладони. Подав корпус вперед, отбиваем левой ладонью правую руку противника. Захватываем ногу в правый локтевой сгиб. Подсекая левой ногой опорную ногу, бросаем противника на землю (рис. 385).

Нападение. Противник наносит три последовательных удара левой рукой, правой ногой и правой рукой.



Рис. 385 г



Рис. 385 д



Рис. 386 а



Рис. 386 б



Рис. 386 г



Рис. 386 д

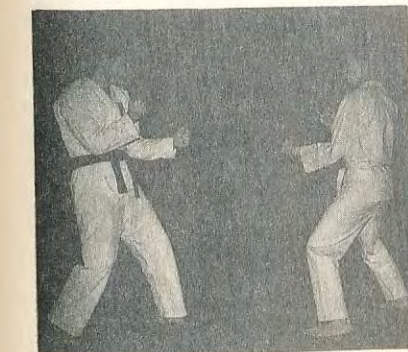


Рис. 387 а



Рис. 387 б

Защита*. Отбиваем левой ладонью левую руку противника, правой ладонью — правую ногу, и перекрыв левой и правой руками удар правой руки, выполняем один из болевых приемов (рис. 386).

Нападение. Противник наносит дугообразный боковой удар правой ногой.

Защита*. Отбиваем левой рукой ногу противника, а правой рукой наносим удар в пах. Усиливаем контратаку броском, воздействуя на опорную ногу (рис. 387).



Рис. 386 е



Рис. 387 в



Рис. 387 г



Рис. 387 д



Рис. 388 а



Рис. 388 б



Рис. 388 в



Рис. 388 г



Рис. 388 д

Нападение. Способ нападения тот же.

Защита *. Из правосторонней стойки, зашагивая левой ногой за правую, «вкручиваемся» в удар с крестообразным блоком. После поворота на 180° наносим удар левым локтем наотмашь (ребром ладони, кулака) в лицо противника и левым ребром стопы в колено или голень опорной ноги (рис. 388).

Освобождение от захватов

Довольно часто в самообороне приходится сталкиваться с нападением противника захватом за руки, одежду, волосы и т. д. Надо не только знать какими бывают захваты, но и уметь освобождаться от них, не давая развиваться противнику свои действия. Предварительно для освобождения требуется быстрый ошеломляющий удар, который уже сам по себе может решить исход нападения.

Существует очень много способов освобождения от любого захвата. Рассмотрим лишь некоторые из них.

Освобождение от захватов за руки. Самый простой способ освободиться от захватов за руки — вырвать захваченную руку, прилагая силу в направлении большого пальца руки противника. Сразу после освобождения необходимо нанести удар или выполнить прием:

- захват разноименной хватом сверху (рис. 389—393);
- захват одноименной хватом сверху (рис. 394, 395);
- захват разноименной хватом снизу (рис. 396);
- захват за две руки хватом снизу (рис. 397);
- захват за две руки хватом сверху (рис. 398—400);
- захват двумя руками за одну хватом сверху (рис. 401—403);
- захват двумя руками за одну хватом снизу (рис. 404, 405);
- захват за две руки сзади (рис. 406);



Рис. 389 а



Рис. 389 б



Рис. 389 в



Рис. 390 а



Рис. 390 б



Рис. 390 в



Рис. 390 г



Рис. 391 а



Рис. 391 б



Рис. 391 в



Рис. 392 а



Рис. 392 б

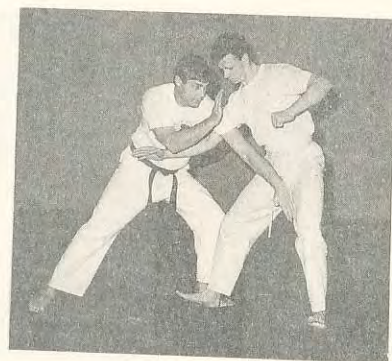


Рис. 392 в



Рис. 393 а



Рис. 393 б



Рис. 393 в



Рис. 393 г



Рис. 394 а



Рис. 394 б



Рис. 394 в



Рис. 395 а



Рис. 395 б

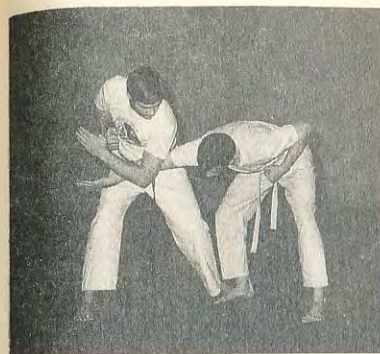


Рис. 396 в

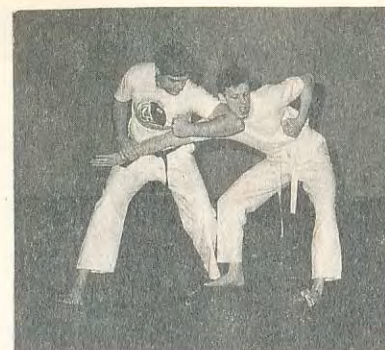


Рис. 396 г



Рис. 395 в



Рис. 395 г



Рис. 397 а



Рис. 397 б



Рис. 396 а



Рис. 396 б



Рис. 397 в



Рис. 397 г



Рис. 397 д



Рис. 398 а



Рис. 398 б



Рис. 399 а



Рис. 399 б



Рис. 400 а



Рис. 400 б



Рис. 400 в



Рис. 400 г



Рис. 400 д



Рис. 401 а



Рис. 401 б



Рис. 402 а



Рис. 402 б

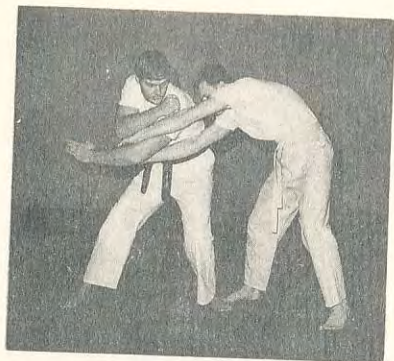


Рис. 401 в



Рис. 401 г



Рис. 403 а



Рис. 403 б



Рис. 402 в



Рис. 402 г



Рис. 403 в



Рис. 404 а



Рис. 404 б



Рис. 406 а



Рис. 406 б



Рис. 404 в



Рис. 404 г



Рис. 406 в



Рис. 406 г



Рис. 405 а



Рис. 405 б



Рис. 407 а



Рис. 407 б



Рис. 407 а

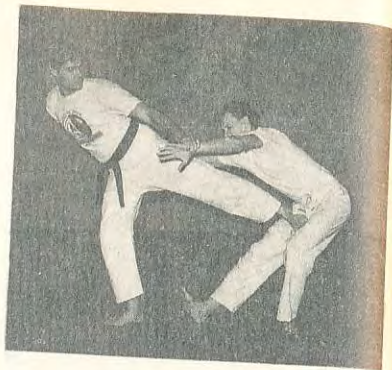


Рис. 407 б



Рис. 409 а



Рис. 409 б

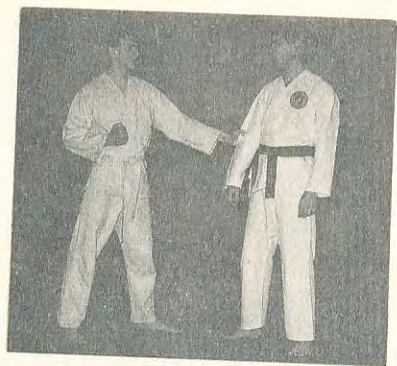


Рис. 408 а



Рис. 408 б



Рис. 409 в



Рис. 409 г

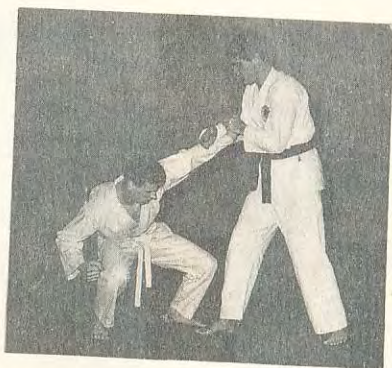


Рис. 408 в



Рис. 409 д



Рис. 409 е



Рис. 410 а



Рис. 410 б

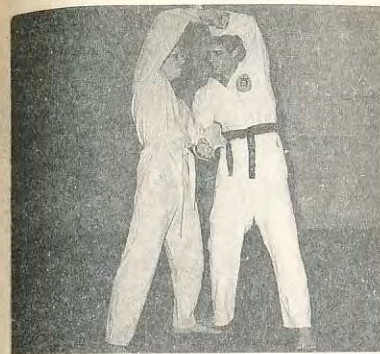


Рис. 411 б



Рис. 411 г



Рис. 410 е



Рис. 410 г



Рис. 412 а



Рис. 412 б



Рис. 411 а



Рис. 411 б



Рис. 412 б



Рис. 412 г

захват двумя руками руки сзади (рис. 407).
 Существуют и более сложные захваты и приемы освобождения от них, требующие высокого мастерства.

Освобождение от захватов за одежду;
 за локоть спереди (рис. 408, 409);
 за локоть сзади (рис. 410, 411);
 за два локтя сзади (рис. 412);
 за два локтя в обхват сзади (рис. 413);
 за плечо сзади одноименной рукой (рис. 414, 415);
 за плечо сзади разноименной рукой (рис. 416);
 за плечи сзади двумя руками (рис. 417, 418);
 за плечи спереди двумя руками (рис. 419);
 короткий захват за одежду на груди (рис. 420);
 длинный захват за одежду на груди (рис. 421—424);
 за одежду на локте и на груди (рис. 425).



Рис. 413 а



Рис. 413 б

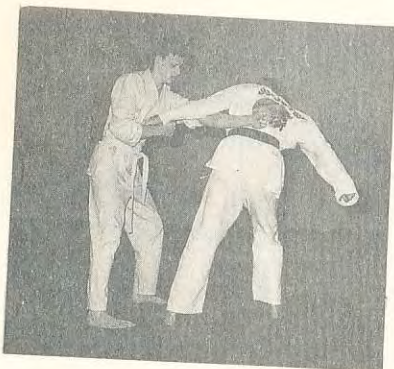


Рис. 413 в

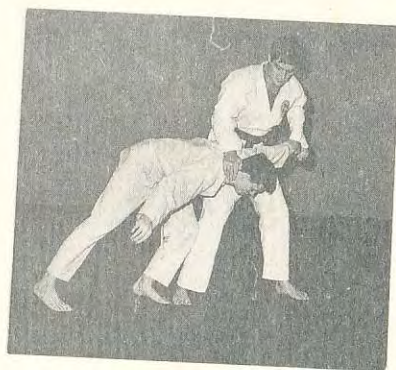


Рис. 413 г



Рис. 413 д



Рис. 413 е



Рис. 413 ж



Рис. 414 а



Рис. 414 б

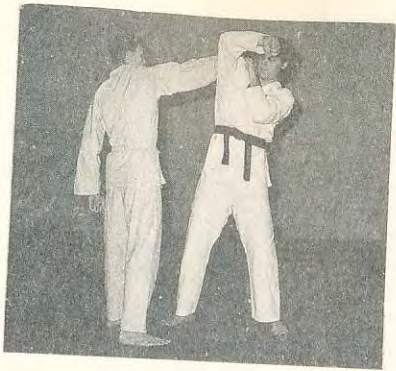


Рис. 414 в



Рис. 414 з



Рис. 414 д



Рис. 415 а



Рис. 415 б



Рис. 415 в



Рис. 415 з



Рис. 415 д



Рис. 416 а

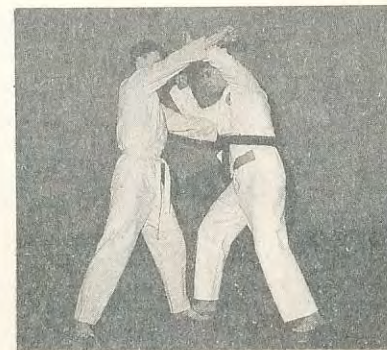


Рис. 416 б



Рис. 416 а



Рис. 416 б



Рис. 417 а



Рис. 417 б



Рис. 417 в



Рис. 417 г



Рис. 418 а



Рис. 418 б



Рис. 418 в



Рис. 418 г



Рис. 419 а



Рис. 419 б



Рис. 419 в



Рис. 419 г



Рис. 419 д



Рис. 420 а



Рис. 420 б



Рис. 420 в



Рис. 420 г



Рис. 420 д



Рис. 421 а



Рис. 421 б



Рис. 423 а



Рис. 423 б



Рис. 421 в



Рис. 421 г



Рис. 423 в



Рис. 423 г



Рис. 422 а



Рис. 422 б



Рис. 423 д



Рис. 424 а



Рис. 424 б



Рис. 424 в



Рис. 425 а



Рис. 425 б



Рис. 425 в



Рис. 425 г



Рис. 425 д

Захваты за части тела:

- за горло спереди (рис. 426);
- за шею в «хомут» сзади (рис. 427, 428);
- спереди (рис. 429), сбоку (рис. 430);
- захват сзади в «хомут» и за руку (рис. 431—433);
- захват за шею сзади из-под руки (рис. 434, 435);
- захват за волосы спереди (рис. 436, 437);
- захват за волосы сзади (рис. 438, 439);
- захват за туловище спереди без рук (рис. 440), с руками (рис. 441);
- захват за туловище сзади без рук (рис. 442, 443), с руками (рис. 444);
- предотвращение захвата за ноги (рис. 445, 446);
- освобождение от захвата за ногу (рис. 447).



Рис. 426 а



Рис. 426 б



Рис. 426 е

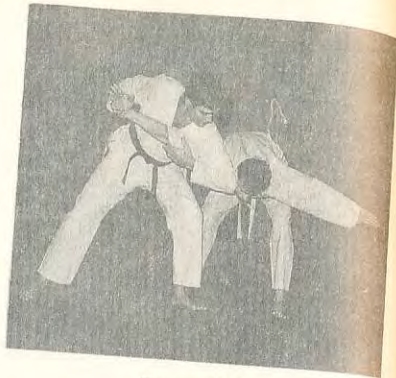


Рис. 426 г



Рис. 426 д



Рис. 427 а



Рис. 427 б

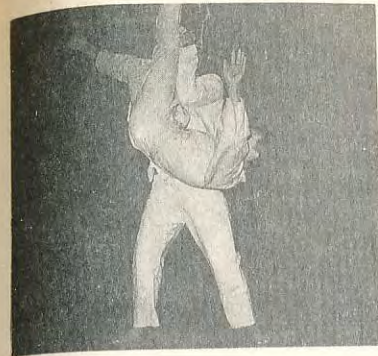


Рис. 427 в



Рис. 427 г



Рис. 428 а



Рис. 428 б



Рис. 428 в



Рис. 428 з



Рис. 428 д

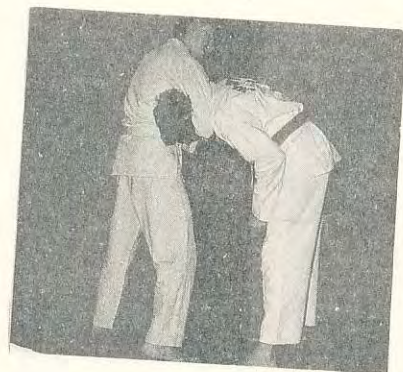


Рис. 429 а



Рис. 429 б

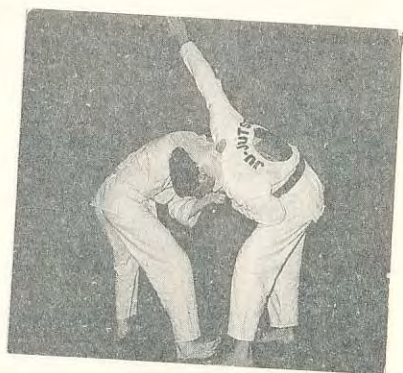


Рис. 429 в



Рис. 429 з



Рис. 429 д



Рис. 430 а



Рис. 430 б



Рис. 430 в



Рис. 430 з



Рис. 431 а



Рис. 431 б



Рис. 431 в



Рис. 431 г



Рис. 431 д



Рис. 432 а

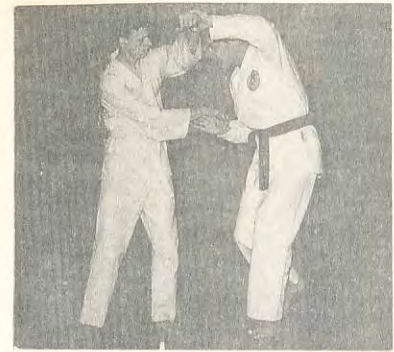


Рис. 432 б

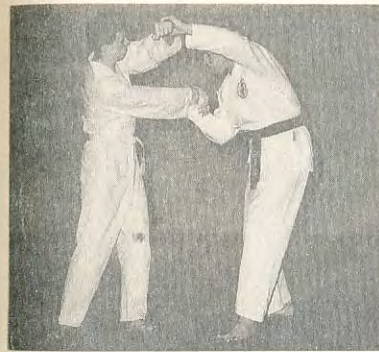


Рис. 432 в



Рис. 432 г



Рис. 433 а



Рис. 433 б



Рис. 433 в

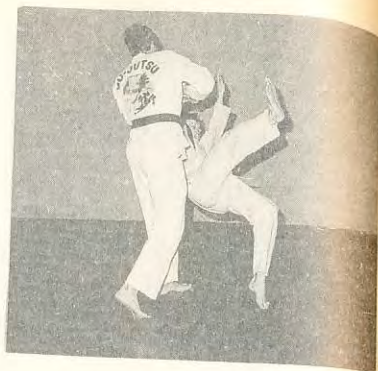


Рис. 433 г



Рис. 434 г



Рис. 434 д

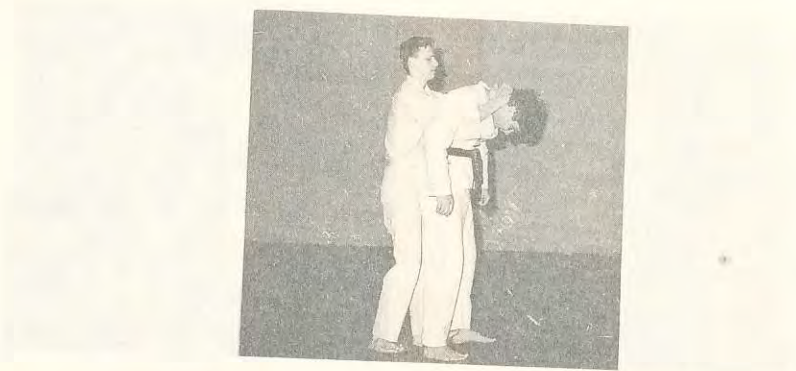


Рис. 434 а



Рис. 435 а



Рис. 435 б



Рис. 434 б

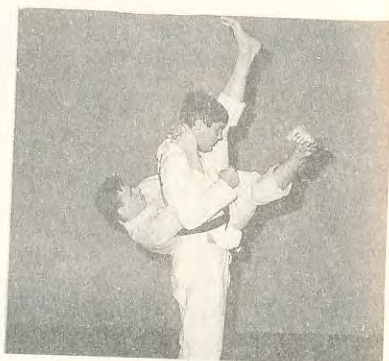


Рис. 434 в



Рис. 435 в



Рис. 435 г



Рис. 436 а



Рис. 436 б



Рис. 437 в



Рис. 437 г



Рис. 436 в



Рис. 436 г



Рис. 438 а

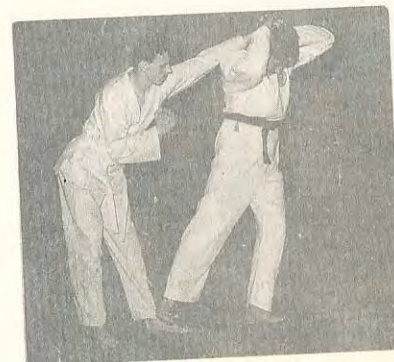


Рис. 438 б



Рис. 437 а

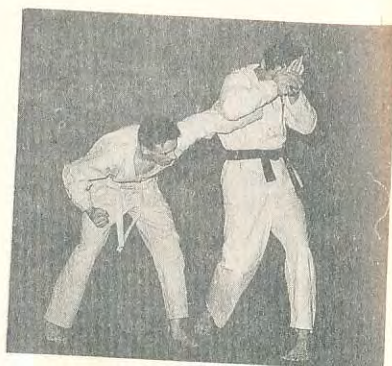


Рис. 437 б



Рис. 438 в



Рис. 438 г

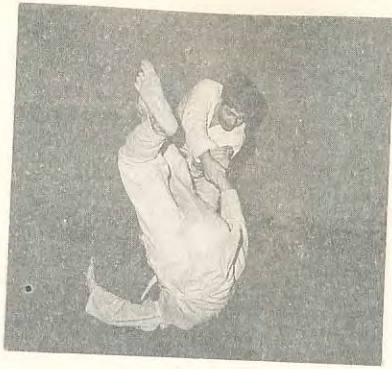


Рис. 438 д



Рис. 439 а



Рис. 440 а



Рис. 440 б



Рис. 439 б



Рис. 439 в



Рис. 440 в



Рис. 440 г



Рис. 439 г



Рис. 441 а



Рис. 441 б



Рис. 442 а



Рис. 442 б



Рис. 443 а



Рис. 443 б



Рис. 442 в



Рис. 442 г



Рис. 443 в



Рис. 443 г



Рис. 442 д



Рис. 442 е



Рис. 443 д



Рис. 444 а



Рис. 444 б

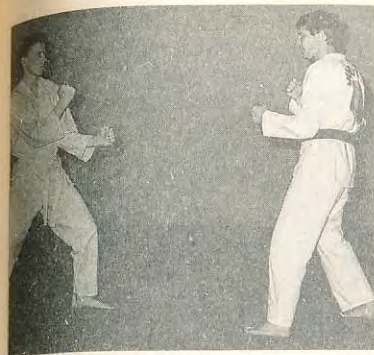


Рис. 445 а

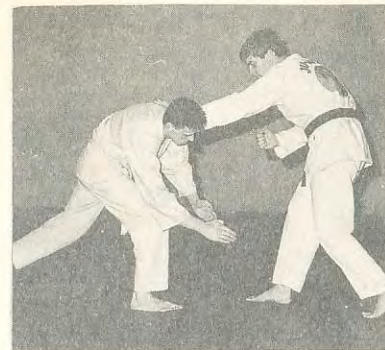


Рис. 445 б



Рис. 444 в



Рис. 444 г



Рис. 445 в



Рис. 445 г



Рис. 444 д



Рис. 444 е



Рис. 446 а



Рис. 446 б



Рис. 446 в



Рис. 447 а

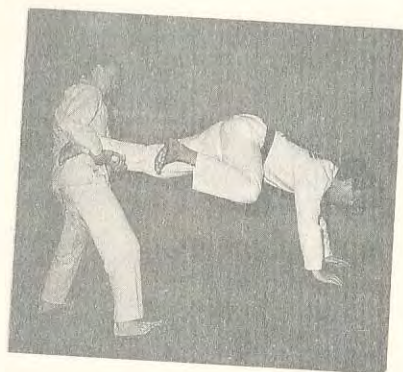


Рис. 447 б



Рис. 447 в

Защита от нападения холодным оружием

Любые приемы самозащиты должны обеспечивать необходимую безопасность и высокую эффективность защиты. Особенно это важно в приемах защиты от вооруженного противника. Правила, о которых нужно помнить в любых ситуациях: наносить опережающие удары; атаковать вооруженную руку противника на взмахе или в начальной фазе удара; угол между плечом и предплечьем блокирующей руки всегда должен составлять 90° ; уходить с линии атаки; поворотом корпуса уменьшать площадь атаки; не терять контроля над оружием.

Защита от нападения ножом:

выбив ножа ногой (рис. 448, 449);

встречные удары ногой (рис. 450—453);



Рис. 448 а



Рис. 448 б



Рис. 449 а



Рис. 449 б



Рис. 450 а



Рис. 450 б

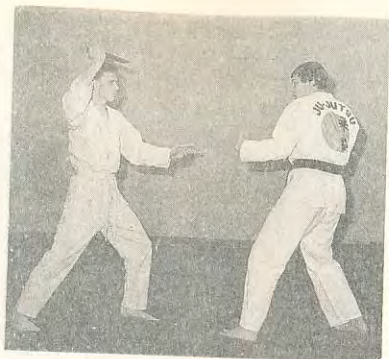


Рис. 451 а

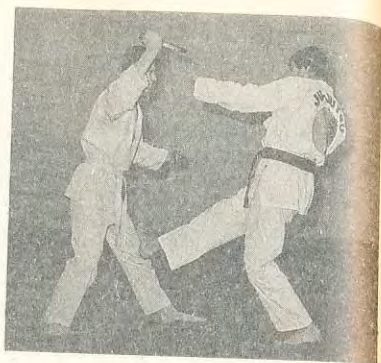


Рис. 451 б



Рис. 454 а



Рис. 454 б

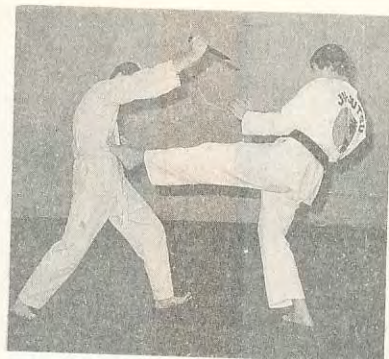


Рис. 452



Рис. 454 в



Рис. 454 г



Рис. 453 а

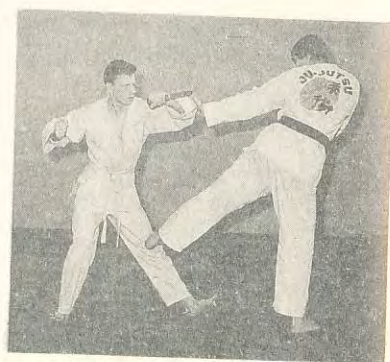


Рис. 453 б



Рис. 454 д



Рис. 454 е



Рис. 455 а



Рис. 455 б



Рис. 455 в



Рис. 455 г



Рис. 455 д

уход от приставленного ножа спереди (рис. 454, 455), сзади (рис. 456, 457);
защита от режущего удара ножом (обоюдоострой бритвой) (рис. 458, 459);
защита от ударов ножом снизу (рис. 460—463), сверху (рис. 464—466), сбоку (рис. 467, 468), сбоку наотмашь (рис. 469—471), от колющего удара (рис. 472—474).
Защита от нападения бутылкой, монтировкой и т. д. (рис. 475, 476), топором (рис. 477—479), ломом (длинной палкой) (рис. 480—485).



Рис. 456 а



Рис. 456 б



Рис. 456 в



Рис. 456 г



Рис. 457 а



Рис. 457 б



Рис. 457 в



Рис. 457 г



Рис. 458 а



Рис. 458 б



Рис. 458 в



Рис. 459 а



Рис. 459 б

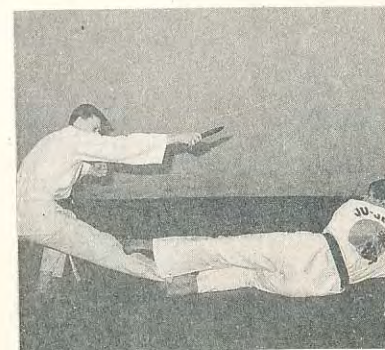


Рис. 459 в



Рис. 460 а



Рис. 460 б



Рис. 460 ж



Рис. 460 з



Рис. 460 в



Рис. 460 г



Рис. 461 а



Рис. 461 б



Рис. 460 д



Рис. 460 е



Рис. 461 в



Рис. 461 г



Рис. 461 д



Рис. 462 а

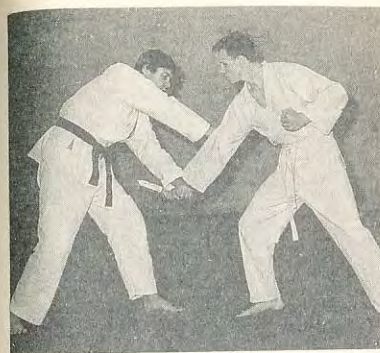


Рис. 463 а



Рис. 463 б



Рис. 462 б



Рис. 462 в



Рис. 463 в



Рис. 463 г



Рис. 462 г



Рис. 462 д



Рис. 464 а



Рис. 464 б



Рис. 464 в



Рис. 464 г



Рис. 465 а



Рис. 465 б



Рис. 464 д



Рис. 464 е



Рис. 465 в



Рис. 465 г



Рис. 464 ж



Рис. 464 з



Рис. 465 д



Рис. 466 а



Рис. 466 б



Рис. 466 в



Рис. 466 г



Рис. 466 д



Рис. 467 а



Рис. 467 б

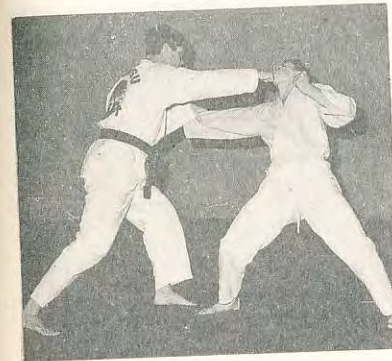


Рис. 467 в



Рис. 467 г



Рис. 467 д



Рис. 467 е



Рис. 468 а



Рис. 468 б



Рис. 468 в



Рис. 468 г



Рис. 468 д



Рис. 469 а



Рис. 469 б



Рис. 469 в



Рис. 469 г



Рис. 469 д



Рис. 470 а



Рис. 470 б



Рис. 472 а



Рис. 472 б



Рис. 471 а



Рис. 471 б



Рис. 472 в



Рис. 472 г



Рис. 471 в

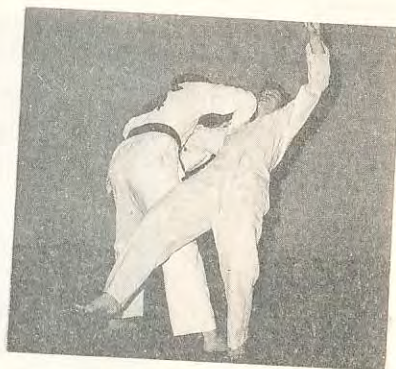


Рис. 471 г



Рис. 472 д



Рис. 473 а



Рис. 473 б



Рис. 474 д



Рис. 474 е



Рис. 474 а



Рис. 474 б



Рис. 474 ж

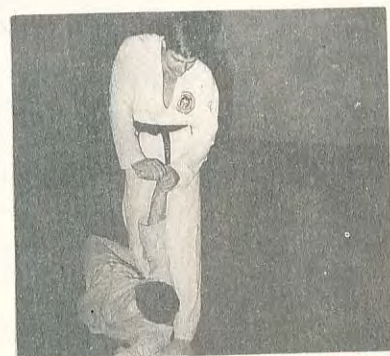


Рис. 474 з



Рис. 474 в



Рис. 474 г



Рис. 475 а



Рис. 475 б



Рис. 475 в



Рис. 475 г



Рис. 475 д



Рис. 475 е

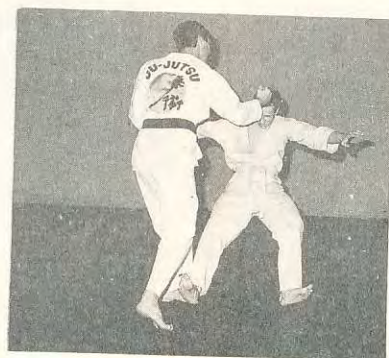


Рис. 475 ж



Рис. 476 а



Рис. 476 б



Рис. 476 в



Рис. 476 г



Рис. 477 а



Рис. 477 б

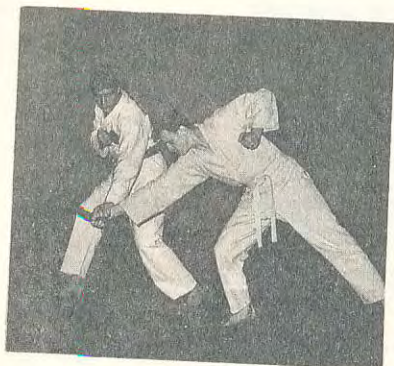


Рис. 477 в



Рис. 477 г



Рис. 477 д



Рис. 478 а



Рис. 478 б



Рис. 478 в



Рис. 479 а



Рис. 479 б

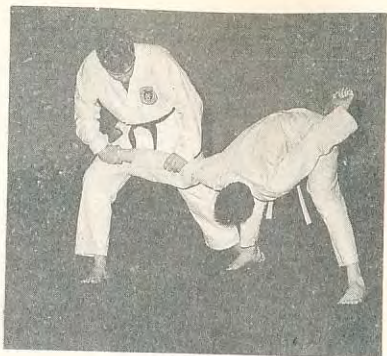


Рис. 479 а

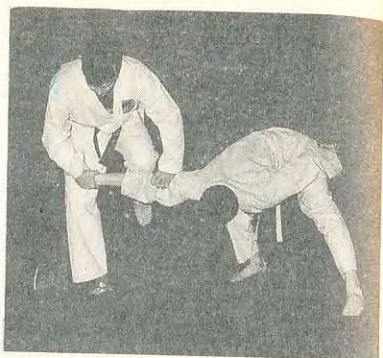


Рис. 479 б



Рис. 480 а



Рис. 480 б

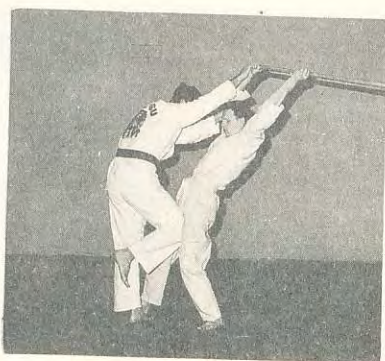


Рис. 480 в



Рис. 481 а



Рис. 481 б



Рис. 481 в



Рис. 482 а



Рис. 482 б



Рис. 482 в

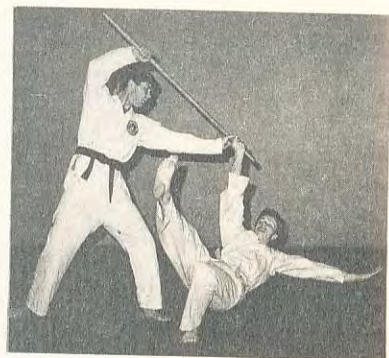


Рис. 482 г



Рис. 482 д

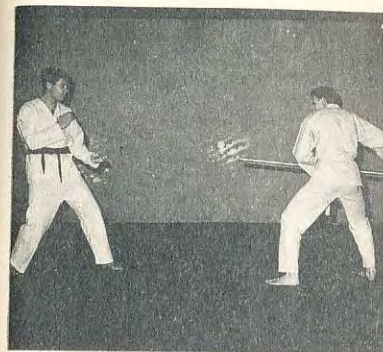


Рис. 483 а



Рис. 483 б

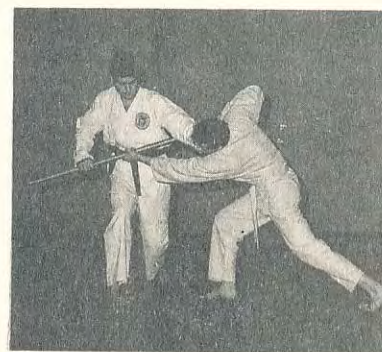


Рис. 483 в

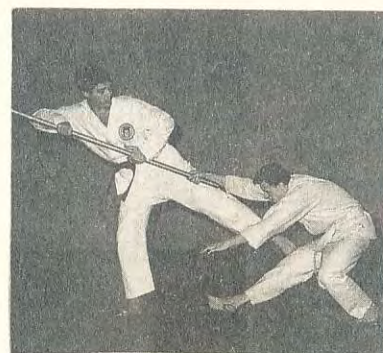


Рис. 483 г



Рис. 484 а



Рис. 484 б



Рис. 485 а



Рис. 485 б



Рис. 484 в



Рис. 485 в



Рис. 484 г

Содержание

От автора	3
Стойки	6
Уклоны	12
Блоки	14
Удары	42
Болевые приемы	104
Удержание	143
Удушающие приемы	151
Броски	155
Броски, проводимые руками	156
Броски, проводимые с помощью ног	166
Броски, проводимые с помощью бедра	175
Боевые комбинации и связки	183
Защита от ударов руками и ногами	183
Освобождение от захватов	209
Защита от нападения холодным оружием	247

Рожков В. А.

Р63 Искусство защиты без оружия: по системам защиты и нападения джиу-джитсу, кэмпо, дзю-до, каратэ-до, айкидо, боксу и военно-прикладному самбо.— С.-Пб.: Изд-во «Нотабене».— 286 с., илл.

ISBN 5-87170-005-5

Автор книги знакомит читателя со своей системой ведения боя в целях защиты, основанной на приемах различных видов восточных единоборств.

Предназначена для широкого круга читателей.

75.715

Валерий Анатольевич
РОЖКОВ

**ИСКУССТВО
ЗАЩИТЫ
БЕЗ ОРУЖИЯ:**

по системам защиты и нападения
джиу-джитсу, кэмпо, дзю-до, каратэ-до, айкидо,
боксу и военно-прикладному самбо.

Художественный редактор *В. Г. Бахтин*
Технический редактор *И. В. Буздалева*
Корректор *М. А. Турундаевская*

Адрес издательства: 191023, Санкт-Петербург, а/я 112

Сдано в набор 14.04.92. Подписано к печати 26.11.92. Формат 60 × 90¹/₁₆.
Гарнитура Тип Таймс. Печать офсетная. Усл. печ. л. 18,0.
Тираж 50 000 экз. Заказ № 1867.

ГПП «Печатный Двор», 197110, Санкт-Петербург, Чкаловский пр., 15.

В. РОЖКОВ



**ИСКУССТВО
ЗАЩИТЫ
БЕЗ ОРУЖИЯ**



ДЕТЯМ ДО 18 ЛЕТ
ПРОДАЖА
ЗАПРЕЩЕНА

НВ!

В. РОЖКОВ



ИСКУССТВО
ЗАЩИТЫ
БЕЗ ОРУЖИЯ



ДЕТЯМ ДО 18 ЛЕТ
ПРОДАЖКА
ЗАПРЕЩЕНА



В. РОЖКОВ

ИСКУССТВО ЗАЩИТЫ БЕЗ ОРУЖИЯ

В. РОЖКОВ



Искусство ЗАЩИТЫ

без
оружия



ДЕТЯМ ДО 18 ЛЕТ
ПРОДАЖКА
ЗАПРЕЩЕНА

