

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ УБОЙНЫЙ ОТДЕЛ

Александр Травников

# Боевое карате и рукопашный бой

Основы боевого тренинга



Тренинг-интенсив

Александр Травников

# Боевое карате и рукопашный бой

Основы боевого тренинга

тренинг-интенсив

**ПО СИСТЕМЕ  
СПЕЦНАЗА КГБ**

**ас**

ИЗДАТЕЛЬСТВО

МОСКВА

«ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК»

Санкт-Петербург

*ВКМ*

Владимир

УДК 796.799  
ББК 75.716  
Т65

*Все права защищены. Никакая часть данной книги  
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было  
форме без письменного разрешения владельцев*

**Травников, А.**

Т65 Боевое карате и рукопашный бой. Тренинг-интенсив.  
По системе спецназа КГБ/Александр Травников. — М.: АСТ:  
АСТ МОСКВА; СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК; Владимир: ВКТ,  
2008. — 127, [1] с.: ил. — (Персональный убойный отдел).

ISBN 978-5-17-054401-1 (ООО «Издательство АСТ»)  
ISBN 978-5-9713-8719-0 (ООО Изд-во «АСТ МОСКВА»)  
ISBN 978-5-93878-757-5 («Прайм-Еврознак»)  
ISBN 978-5-226-00684-5 (ВКТ)

Уникальное пособие для обязательного изучения профессионалами и любителями боевых единоборств, тренерами и спортсменами, работниками силовых ведомств, а также всеми, кто желает самостоятельно позаботиться о своей безопасности. В основу книги положен реальный курс подготовки бойцов спецназа КГБ, успех действия которых во многом обеспечивался «секретным оружием» — приемами оперативного карате и рукопашного боя, разработанными строго для этого подразделения. Система оперативного карате держалась в глубокой тайне, и только сегодня стало возможно раскрыть ее элементы для изучения и овладения.

Изложенная в книге уникальная система подготовки — боевой тренинг-интенсив — позволит вам в короткие сроки получить специальные навыки, чтобы в силовом единоборстве дать эффективный отпор любому сопернику.

*Популярное издание*

**Александр Травников**

## **БОЕВОЕ КАРАТЕ И РУКОПАШНЫЙ БОЙ**

**Тренинг-интенсив  
По системе спецназа КГБ**

Подписано в печать 24.04.2008. Формат 84x108.  
Усл. печ. л. 6,72. Тираж 7 000 экз. Заказ № 628н.

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,  
том 2: 953000 — книги, брошюры.

ООО «Издательство АСТ». 141100, Россия, Московская обл., г. Щелково, ул. Заречная, д. 96.

Наши электронные адреса: WWW.AST.RU E-mail: astpub@aha.ru

ООО Издательство «АСТ МОСКВА». 129085, г. Москва, Звездный б-р, 21, стр. 1

Издательство «ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК». 195220, Санкт-Петербург, пр. Непокоренных, д. 17, кор. 4

ОАО «Владимирская книжная типография» 600000, г. Владимир, Октябрьский проспект, д. 7

Качество печати соответствует качеству предоставленных диапозитивов

© Травников А. И., 2007

© Серия, оформление, «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2008

© «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2008

# **ОГЛАВЛЕНИЕ**

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	4
<b>ГЛАВА 1</b> Боевой тренинг в оперативном карате и рукопашном бою .....	7
<b>ГЛАВА 2</b> Первый технический комплекс .....	21
<b>ГЛАВА 3</b> Второй технический комплекс .....	45
<b>ГЛАВА 4</b> Ката оперативного карате с шестом .....	65
<b>ГЛАВА 5</b> Ката оперативного карате с автоматом .....	105
<b>ОБ АВТОРЕ</b> .....	127

## ВВЕДЕНИЕ

**О**перативное карате, или особое направление рукопашного боя, было создано в КГБ СССР для подготовки бойцов спецназа и оперативных сотрудников. С годами данный комплекс прикладных боевых приемов и методик их изучения превратился в уникальную разновидность единоборств. Для того чтобы овладеть этим «жестким» видом единоборств, была разработана система обучения, которая и изложена на страницах этой книги.

Данная система позволяет в короткие сроки овладеть всеми базовыми приемами, техниками защиты и нападения без оружия, с холодным оружием и предметами, используемыми в качестве него. Основа системы — боевой тренинг, который включает в себя практически, «утилитарные» комплексы упражнений и приемов, применимых в реальной схватке.

Традиционные в боевых искусствах Востока формы и методы отработки техники отходят здесь на второй план, поскольку критерием эффективности служит успех в настоящем поединке, в реальном бою. Прикладной характер обучения позволяет даже новичку быстро овладеть всеми необходимыми навыками, а тем, кто имеет базовую спортивную или боевую подготовку в области единоборств, — в сжатые сроки повысить уровень своего мастерства.

Боевой тренинг дает возможность одновременно решить самые главные задачи подготовки бойца.

1. Вы научитесь мгновенно выстраивать тактику и стратегию в любом поединке, то есть понимать, что следует делать в случае реального нападения, а главное — уметь это.
2. В ходе занятий также стремительно повышается уровень ловкости и координации движений, нарабатывается адекватная ситуации реакция.

Выстроенная на базе векового мирового опыта практики боевых искусств, система подготовки в оперативном карате и рукопашном бою максимально рациональна, требует лишь старания и осознанного отношения к себе.

Прикладное значение этой системы универсально. Новичкам она позволит изучить азы одного из самых эффективных видов единоборств, людям подготовленным — совершенствовать навыки, расширять диапазон используемых техник. Наконец, всем занимающимся методика поможет неограниченно долго поддерживать отличную физическую форму и психологическое состояние настоящего бойца.

Рассматриваемые в книге системы оперативного карате и рукопашного боя фактически равноценны друг другу. Различия в терминах — скорее дань исторически сложившейся традиции. Методика боевого тренинга в оперативном карате и рукопашном бою прошла испытание временем и доказала свою высочайшую эффективность. В настоящее время стало возможным открыть доступ к ней всем желающим. Залогом освоения этой системы будет служить только ваша собственная целеустремленность и упорство.



**Глава 1**  
**Боевой тренинг**  
**в оперативном карате**  
**и рукопашном бою**



## Ката классического японского дзюдо

В борьбе дзюдо в качестве ката или образцов свободных упражнений выделяются семь основных разделов:

- 1) ката (образцы) бросков — нагэ но ката;
- 2) ката (образцы) удержаний — катамэ но ката;
- 3) ката (образцы) решительности — кимэ но ката;
- 4) ката (образцы) самозащиты, применяемые по системе кодокан (кодокан госин дзюцу);
- 5) ката (образцы) мягкости — дю но ката;
- 6) пять ката (образцов) — иццу но ката;
- 7) ката (образцы) прошлого — косики но ката.

Отработка ката в классическом японском дзюдо имеет важное значение. Она помогает обучающемуся подобрать себе из многих вариантов техник наиболее подходящую для себя — такую, которая учитывала бы его индивидуальные особенности. Практикуя ката, он быстрее и эффективнее овладевает элементами техники борьбы, учится выбирать моменты или создавать условия для их применения. Наконец, в дзюдо ката позволяют оценивать уровень подготовки бойцов.

## Отличие ката оперативного карате и дзюдо

Ката дзюдо и оперативного карате отличаются по характеру выполнения и набору используемых приемов. Ката оперативного карате (технические комплексы рукопашного боя) занимают промежуточное положение между «образцами» дзюдо и классического карате. С «образцами» дзюдо ката их сближает прежде всего цель практически изучить приемы борьбы. Однако ката дзюдо предназначены в том числе и для спортсменов, а ката оперативного карате — исключительно для применения в реальном поединке.

Арсенал техник, допустимость приемов в оперативном карате не имеет ничего общего со спортивными разделами дзюдо и других видов единоборств. Например, в ходе изучения и практики этих ката изначально предусматриваются варианты поражения *жизненно важных точек* на теле противника. Они включают в себя работу ногами ниже пояса противника, специальные захваты или «запрещенные» в спортивных разделах борьбы удары и действия и другие боевые приемы.

## Отличие ката оперативного и классического карате

*Ката двух этих родственных видов единоборств сближает то, что их практика вырабатывает навыки эффективного ведения боя.* В то же время между ними существует немало различий. Прежде всего это связано с тем, что в ката классического карате присутствуют архаичные элементы, не пригодные в современном рукопашном бою, где необходимо быстро и эффективно поразить противника.

В ката оперативного карате используются те действия и приемы, которые обеспечивают решение задач боевого единоборства без всяких излишеств, вычурности и ограничений. Главное отличие ката оперативного карате от «образцов» классического заключается в простоте и отработке *более длинных* последовательностей действий, которые могут принести успех в реальном поединке.

Для спортивного раздела классического карате разработаны детальные правила определения эффективности приемов. Здесь, как и в боксе (ударное единоборство), иногда достаточно выполнить единичный удар либо повторить его два-три раза, и превосходство одного из соперников будет определено по очкам. В спортивной борьбе иногда достаточно правильно совершить бросок, провести удержание противника, болевой или удушаю-

щий прием. Но выполнение этих действий осуществляется под неусыпным контролем судей и с соблюдением всех принятых ограничений.

В оперативном карате и рукопашном бою применяется комплексное воздействие на противника, при котором тот или иной прием может выступать как *завершающий*, так и *вспомогательный*, обеспечивающий продолжение атаки. Цепочка молниеносных действий выстраивается в определенную, соответствующую моменту и возможностям бойца последовательность. В общем виде ее можно представить так:

---

**защита → контратака** (нанесение отвлекающего или поражающего удара в жизненно важную точку) → **захват** (обездвиживающий противника) → **бросок** (в максимально жестком варианте исполнения) → **переход на удержание, болевой прием, болевой или удушающий захват** → **установление контроля над противником** → **принуждение его к признанию своего поражения.**

---

## БОЕВОЙ ТРЕНИНГ — КОМПЛЕКСНАЯ СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ

**Б**оевой тренинг с использованием базовых ката (технических комплексов) представляет собой сложный комплекс упражнений. Каждое из них, в свою очередь, имеет свои особенности, развивает специальные навыки и умения. Предлагаемый тренинг направлен на акцентированное (ударное) *решение прикладных задач реального боя*. Освоение боевого тренинга мы начнем с ката, призванных обеспечить усвоение базовой (фундаментальной) техники карате, а завершим отработкой дыхательно-энергетических упражнений.

Все комплексы боевого тренинга необходимо отрабатывать при индивидуальной тренировке, в поединке с воображаемым противником и на занятиях в парах. Выполнять отдельные приемы и комплексы следует в разных скоростных режимах, от простейших ударов и вариантов защиты в замедленном темпе до свободного спарринга с обязательным включением заранее намеченных действий.

При выполнении ката нужно учитывать, что в реальном бою на любое действие отводится очень мало времени. А-промедление здесь действительно «смерти подобно». На тренировке время для проведения приема не должно составлять более 10 секунд. В реальной обстановке оно будет и того меньше — для оценки ситуации, принятия решения, начала действий могут оставаться доли секунды! Прикладной характер оперативного карате и рукопашного боя накладывает жесткие ограничения на время проведения каждого приема.

Быстрое, точное, рассчитанное на поражение реального противника выполнение ката достигается оттачиванием каждого элемента техники до полного автоматизма. В ходе тренировок технику боя необходимо довести до такого уровня совершенства, чтобы от вашего реального противника, какими бы преимуществами он ни обладал, уже ничего не зависело в судьбе поединка. Лишь тогда победа будет за вами!

Однако как в медицине нет панацеи от всех болезней, так и в оперативном карате и рукопашном бою нет одного-единственного универсального приема или сочетания приемов, которые позволили бы побеждать всегда и везде. Каждая группа ката (технических комплексов) предназначена для определенных целей. Вместе с тем, сведенные в единую систему, эти комплексы показывают на практике отличные результаты.

### Структура боевого тренинга

Ката и комплексы, используемые для боевого тренинга в оперативном карате и рукопашном бою, можно условно подразделить на несколько ступеней. Причем это деление основано не столько на уровнях сложности, сколько на задачах, которые тот или иной комплекс приемов призван решать.

#### Ступень I

Первую ступень технических комплексов, или ката, оперативного карате и рукопашного боя составляют следующие технические комплексы.

##### 1. Тейтайген-хо.

*Варианты:*

- а) базовый;
- б) стандартный;
- в) усложненный.

##### 2. Сенчин-суги кобо.

*Варианты:*

- а) базовый;
- б) стандартный;
- в) усложненный.

##### 3. Хаппо но ката.

*Варианты:*

- а) стандартный;
- б) усложненный.

##### 4. Ура уно.

*Варианты:*

- а) стандартный;
- б) усложненный.

##### 5. Ура дос.

*Варианты:*

- а) стандартный;
- б) усложненный.

Эти комплексы в оперативном карате и рукопашном бою широко применяются на всех этапах обучения и тренировки. Они считаются базовыми, служат для изучения и отработки фундаментальных навыков защиты и нанесения ударов. В свою очередь, эти комплексы делятся на *три уровня* в зависимости от сложности и степени подготовленности занимающихся:

- 1) базовый, или упрощенный\*;
- 2) стандартный;
- 3) усложненный.

Комплексы первого и второго уровней обычно используют в качестве учебных, поэтапно переходя в обу-

\* Название не означает примитивности или легкости овладения. Здесь используется минимальный набор ударов и вариантов защиты, однако владение ими необходимо довести до подлинного совершенства.



чении от простого к сложному. Также эти комплексы позволяют варьировать индивидуальную нагрузку, изменяя число повторений того или иного удара или способа защиты, интенсивность их выполнения. При отработке ставших привычными упражнений можно использовать дополнительную нагрузку — к примеру, *обязательное приседание* после каждого удара или движения.

Ката первой ступени сложности используются исключительно в системе оперативного карате и рукопашного боя. Это очевидно из самого набора представленных в них техник: например, практически все удары ногой отрабатываются с целью поражения противника в жизненно важные точки тела — *голень, колено, пах*. Удары руками предполагают условное поражение зон *горла, шеи* или *головы*. Доведенная до совершенства, эта техника не оставляет противнику шансов даже на попытку противостоять вам в реальной схватке.

По составу ката и технические комплексы оперативного карате и рукопашного боя рассматриваемой ступени включают в себя отдельные удары, варианты защиты руками и ногами, а также их комбинации, которые постепенно усложняются при осваивании новых уровней сложности. При этом сама техника нанесения ударов и защиты от них отрабатывается как в позиции на одном месте, так и в движении при той же динамике усложнения.

## Ступень II

Ката второй ступени включаются в специальный раздел боевого тренинга. Они также известны в качестве ката и технических комплексов *дыхательно-энергетического тренинга*.

Наиболее часто из них применяются следующие:

- 1) ката эй ленхо;
- 2) ката санчин;
- 3) ката тейшо.

Данные ката считаются универсальными в системе боевого тренинга. Причем если ката эй ленхо является специфическим упражнением оперативного карате, то санчин и тейшо заимствованы из школ классического карате — киокушинкай и шито (сито)-рю. Они помогают в регулярной тренировке дыхательных органов бойцов, обучении их эффективной концентрации и управлению своими эмоциями, волей и сознанием с помощью специальных, апробированных веками методик и приемов.

## Ступень III

К ней относятся специализированные ката и технические комплексы, выделяемые в отдельный прикладной раздел боевого тренинга оперативного карате и рукопашного боя. В него включаются три базовых комплекса.

- 1) кенчи коатэ но ката;
- 2) первый технический комплекс — ката оперативного карате;
- 3) второй технический комплекс — ката оперативного карате.

Здесь смоделированы *реальные боевые ситуации* и представлены оптимальные действия в них. С помощью данных комплексов отрабатывается набор приемов в целом и элементы действий в нападении и защите — скорость, сила, координация движений и т. д. Эти ката отличаются известная простота, высокая динамичность и возможность многократного повторения в ходе одной тренировки. Последнее обеспечивает, как правило, их быстрое и полноценное усвоение.

Несмотря на кажущуюся простоту этих комплексов, практика доказала их высокую эффективность для начального обучения и дальнейших занятий по

программе оперативного карате. Они широко применяются в боевом тренинге для поддержания надлежащей спортивной, боевой и общефизической формы, для сохранения отличных навыков ведения рукопашного боя.

### Ступень IV

Ее составляют два специализированных комплекса, выделяемые в отдельный прикладной раздел боевого тренинга. Они позволяют на должном уровне овладеть основами прикладного раздела штыкового боя и боя с шестом.

1. Технический комплекс — ката оперативного карате с автоматом.
2. Технический комплекс — ката оперативного карате с шестом.

### Ступень V

Ката этого уровня имеют своего рода двойное назначение. С одной стороны, они применимы для решения прикладных задач, с другой — это техники учебного раздела оперативного карате и одного из стилей классического карате. Вместе с тем эти техники позволяют определять уровень подготовки бойца и представляют интерес в соревновательном аспекте боевых искусств. К этим ката, или комплексам, используемым в оперативном карате и в школах классического карате дзэсинмон и дзэсиндо, относятся:

- 1) ката кайшикен шодан;
- 2) ката кайшикен нидан;
- 3) ананку но ката;
- 4) ката ваншу;
- 5) ката чинто «Окинава».

### Ступень VI

Это техники классического карате во всем их многообразии. Подобных ката в различных вариациях существует очень много, причем в каждой школе имеются свои тонкости, нюансы и трактовки едва ли не каждого движения. Перечисление их едва ли целесообразно в настоящей книге, однако все это многообразие можно разделить на две большие категории:

- 1) учебно-тренировочные виды — группа комплексов, известных как ката серии пинанов (хейянов) с первого по пятое и текки (найфанчин) с первого по третье;
- 2) виды, используемые как для тренировки, так и для соревнований, — все остальные.

### Основные требования к системе боевого тренинга

Несмотря на все представленное многообразие в наиболее чистом виде к прикладным можно отнести ката (технические комплексы) с первой по четвертую ступень. Когда наработана определенная техническая база, от системы тренинга в первую очередь требуется поддерживать на должном уровне профессиональные навыки и умения бойца.

В то же время следует подчеркнуть, что система боевого тренинга не будет в полной мере эффективна без двух важных составляющих.

1. Обязательное использование прикладных аспектов боевого тренинга для отработки конкретных приемов и техник оперативного карате и рукопашного боя в ходе *учебно-тренировочной*, а также *состязательной* практик.

2. Поддержание на достаточно высоком уровне и неуклонное повышение *общефизической подготовки* тренирующихся и развитие таких качеств, как сила, скорость, выносливость, ловкость.

Перечисленные качества развиваются с помощью специальных упражнений, в том числе ката оперативного карате или технических комплексов рукопашного боя первой ступени, в сочетании с регулярным выполнением эффективных общефизических упражнений.



## **Глава 2**

### **Первый**

### **технический**

### **комплекс**



### Исходное положение

Ноги на ширине плеч. Руки перед собой, кулаки сжаты. Позвоночник выпрямлен, смотрим прямо перед собой (фото 1).



Фото 1

### Подготовительная часть

Выполнение подготовительной части технического комплекса — ката оперативного карате как в начале отработки комплекса в целом, так и при завершении способствует решению промежуточных, но достаточно важных задач.

- I. Регулировка дыхания — традиционное приветствие по сути является еще и формой дыхательного упражнения, которое позволяет установить контроль над дыханием и, если это необходимо, обеспечить его ритмичность.
- II. Обеспечение надлежащего эмоционального настроя на выполнение комплекса, своего рода медитация.
- III. Перед выполнением основной части комплекса — подготовка к максимально эффективной ее отработке.
- IV. При завершении позволяет плавно выйти из состояния «полной» ментальной концентрации на выполняемом упражнении.

Руководствуясь этими правилами, выполняем подготовительную часть комплекса: из исходного положения приставить левую ногу к правой и, выполнив традиционное приветствие, принять положение готовности к выполнению последующих действий (фото 2–4).



Фото 2



Фото 3



Фото 4

## Основная часть

1. Быстро повернуть голову влево, одновременно выполнить замах левой рукой и поставить защиту ладонью правой руки слева (фото 5, 6).



Фото 5



Фото 6 (вид сбоку)

2. С шагом левой ногой влево быстро нанести удар внешней стороной кулака левой руки наотмашь влево (фото 7, 8).



Фото 7



Фото 8 (вид сбоку)

**3.** Оставаясь на месте, быстро развернуть корпус на  $90^\circ$ , не меняя положения головы. Одновременно правая рука выполняет защитное движение снизу вверх, защита выполняется открытой ладонью. Левая рука выполняет защитное движение сверху вниз, также с открытой ладонью, прикрывая пах от прямого удара ногой (фото 9, 10).



Фото 9



Фото 10 (вид сбоку)

**4.** Приставляя правую ногу к левой, выполнить замах правой рукой и тут же с шагом правой ногой вперед нанести режущий удар ребром правой ладони снаружи внутрь (фото 11–14).



Фото 11



Фото 12 (вид сбоку)



Фото 13



Фото 14 (вид сбоку)

5. Не меняя позиции и положения корпуса, нанести удар локтем левой руки снизу вверх (фото 15, 16).



Фото 15



Фото 16 (вид сбоку)

6. Не меняя позиции и положения корпуса, выбросить вперед обе руки, имитируя захват обеими руками головы противника (фото 17, 18).



Фото 17



Фото 18 (вид сбоку)

**7.** Одновременно с резким рывком обеих рук на себя нанести удар коленом правой ноги вперед, снизу вверх (фото 19, 20).



Фото 19



Фото 20 (вид сбоку)

**8.** Быстро подтянув левую ногу к правой, одновременно выполнить замах правой рукой и постановку защиты левой ладонью справа. Тут же развернуться на месте на 180° через левое плечо. Голова повернута вправо (фото 21–23).



Фото 21



Фото 22



Фото 23 (вид сбоку)



**9.** С шагом правой ногой вправо быстро нанести удар внешней стороной правого кулака наотмашь вправо (фото 24, 25).



Фото 24



Фото 25 (вид сбоку)

**10.** Оставаясь на месте; быстро развернуть корпус на 90°, не меняя положения головы. Одновременно правая рука выполняет защитное движение снизу вверх, защита выполняется открытой ладонью. Левая рука выполняет защитное движение сверху вниз, также с открытой ладонью, прикрывая пах от прямого удара ногой (фото 26–28).



Фото 26

Фото 27  
(вид сбоку)Фото 28  
(вид с другой стороны)

**11.** Приставляя правую ногу к левой, выполнить замах правой рукой и тут же с шагом правой ногой вперед нанести режущий удар ребром правой ладони снаружи внутрь (фото 29–33).



Фото 29



Фото 30 (вид спереди)

Фото 31  
(вид с другой стороны)

Фото 32

Фото 33  
(вид спереди)

**12.** Не меняя позиции и положения корпуса, нанести удар локтем левой руки снизу вверх (фото 34–36).



Фото 34

Фото 35  
(вид спереди)Фото 36  
(вид с другой стороны)

**13.** Не меняя позиции и положения корпуса, выбросить вперед обе руки, имитируя захват обеими руками головы противника (фото 37–39).



Фото 37



Фото 38 (вид спереди)



Фото 39 (вид с другой стороны)

**14.** Одновременно с резким рывком обеих рук на себя нанести удар коленом правой ноги вперед, снизу вверх (фото 40–42).



Фото 40

Фото 41  
(вид спереди)Фото 42  
(вид с другой стороны)

**15.** С шагом левой ногой назад развернуться на 90° влево, приняв фронтальную позицию (ноги шире плеч и согнуты в коленях) и одновременно выполнив защиту предплечьям правой руки движением руки снаружи внутрь (фото 43–46).



Фото 43



Фото 44



Фото 45



Фото 46 (вид сбоку)

**16.** Не меняя позиции, последовательно нанести удары кулаком вперед прямо перед собой левой и правой рукой (фото 47–50).



Фото 47



Фото 48 (вид сбоку)



Фото 49



Фото 50 (вид сбоку)

### Заключительная часть

1. Подтянуть правую ногу к левой, с одновременным круговым движением обеими руками выполнить вдох и выдох, выйти в позицию «ноги на ширине плеч» (фото 51, 52).

2. Приставить левую ногу к правой и выполнить традиционное приветствие (фото 53–55).

3. С одновременным круговым движением обеими руками, выполнив вдох и выдох, выйти в исходное положение\* (фото 56, 57).



Фото 51

\* Фактически выполняется цикл дыхательных упражнений, состоящий из трех последовательных вдохов и выдохов, обеспечивающих полное восстановление дыхания и контроль за ним.



Фото 52



Фото 53



Фото 54



Фото 55



Фото 56



Фото 57



**Глава 3**  
**Второй**  
**технический**  
**комплекс**



**Исходное положение**

Ноги на ширине плеч. Руки сжаты в кулаки перед собой. Взгляд прямо перед собой (фото 58).



Фото 58

**Подготовительная часть**

Из исходного положения приставить левую ногу к правой и, выполнив традиционное приветствие, занять положение готовности к выполнению комплекса (фото 59–61).



Фото 59



Фото 60



Фото 61



## Основная часть

1. С шагом левой ногой влево с одновременным круговым движением руками и выполнением глубокого вдоха и замедленного выдоха выйти в позицию готовности. Ноги на ширине плеч, корпус выпрямлен. Взгляд устремлен вперед (фото 62, 63).



Фото 62



Фото 63

2. С коротким шагом левой ногой вперед нанести прямой короткий удар кулаком правой руки перед собой (фото 64).



Фото 64

**3.** С коротким шагом правой ногой вперед нанести прямой короткий удар кулаком левой рукой перед собой (фото 65).



Фото 65

**4.** Быстро повернув голову влево, стремительно подтянуть левую ногу к правой (как бы убирая ее от подсечки или удара), одновременно выполняя замах левой рукой. Ее ладонь открыта и повернута к себе и вверх, выполняя защитную функцию (фото 66–68).



Фото 66



Фото 67 (вид сбоку)



Фото 68 (вид сзади)

5. С шагом левой ногой влево быстро нанести удар ребром левой ладони наотмашь влево (фото 69–71).



Фото 69



Фото 70 (вид сбоку)



Фото 71 (вид сзади)

6. Быстро повернув голову вправо, стремительно подтянуть правую ногу к левой (как бы убирая ее от подсечки или удара), одновременно выполняя замах правой рукой. Ее ладонь открыта и повернута к себе и вверх, выполняет защитную функцию (фото 72–74).



Фото 72



Фото 73 (вид сбоку)



Фото 74 (вид сзади)

7. С шагом правой ногой вправо быстро нанести удар ребром ладони правой руки наотмашь вправо (фото 75–77).



Фото 75



Фото 76 (вид сбоку)



Фото 77 (вид сзади)

8. Развернуться на месте на 90° влево, одновременно выполнив защиту левой рукой — отбив левой рукой сверху вниз — от себя наружу (фото 78–80).



Фото 78



Фото 79



Фото 80 (вид спереди)

**9.** Не меняя положения корпуса, нанести разноименный удар кулаком правой руки перед собой (фото 81, 82).



Фото 81



Фото 82 (вид спереди)

**10.** Развернуться на месте на 180° вправо, одновременно выполнив защиту левой рукой — отбив предплечьем левой руки — снаружи внутрь (фото 83–86).



Фото 83



Фото 84 (вид сбоку)



Фото 85



Фото 86 (вид спереди)

**11.** Не меняя положения корпуса, нанести одноименный удар кулаком правой руки перед собой в верхний уровень (фото 87, 88).



Фото 87



Фото 88 (вид спереди)

**12.** Подтянув правую ногу к левой, развернуться на месте на  $90^\circ$  влево и с шагом правой ногой вперед стремительно выйти в левостороннюю позицию, выполнив защиту отбивом предплечьем правой руки снизу вверх (фото 89–92).



Фото 89



Фото 90 (вид сбоку)



Фото 91



Фото 92 (вид сбоку)

**13.** Не меняя положения корпуса и ног, нанести разноименный удар кулаком левой руки перед собой (фото 93, 94).



Фото 93



Фото 94 (вид сбоку)

**14.** Не возвращая назад правую руку, быстро нанести удар левой ногой перед собой (фото 95, 96).



Фото 95



Фото 96 (вид сбоку)

**15.** Быстро возвратив левую ногу и правую руку назад, с использованием инерции движения тела стремительно нанести прямой одноименный удар кулаком правой руки перед собой в верхний уровень (фото 97, 98).



Фото 97



Фото 98 (вид сбоку)

### Заключительная часть

1. Подтянув правую ногу к левой, с одновременным круговым движением обеими руками и выполнением вдоха и выдоха вернуться в исходную позицию — ноги на ширине плеч, руки перед собой, корпус выпрямлен. Взгляд устремлен вперед (фото 99, 100).

2. Приставить левую ногу к правой и, приняв положение «ноги вместе», выполнить традиционное приветствие (фото 101–103).

3. С одновременным круговым движением обеими руками, выполнив вдох и выдох, выйти в исходное положение (фото 104, 105).



Фото 99



Фото 100



Фото 101





Фото 102



Фото 103



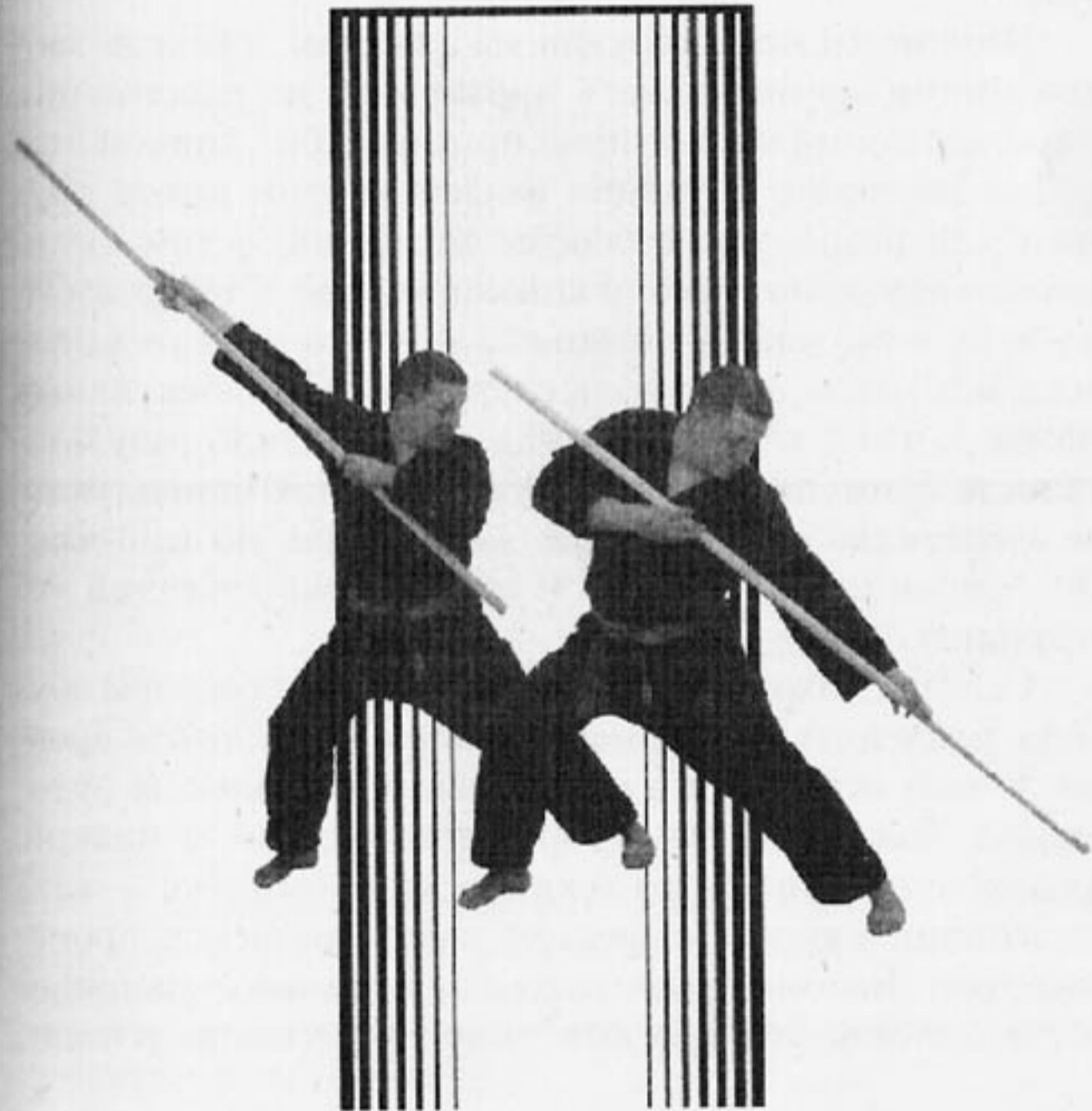
Фото 104



Фото 105



## Глава 4 Ката оперативного карате с шестом.



## КОПЬЕ, ПИКА, ШЕСТ В РУКОПАШНОМ БОЮ

**Е**ще совсем недавно одними из основных видов оружия на поле боя были копье, алебарда, пика. Не прошло еще 100 лет с того момента, когда кавалерия шла в атаку с пиками наперевес. Затем на смену массовому применению копий в пехоте пришел штык.

Именно холодное оружие на длинном древке позволяло долгое время держать противника на расстоянии. Густой лес копий эффективно противостоял конной атаке. Для массового обучения владению этим видом оружия были разработаны особые методики, в том числе специальные комплексы рукопашного боя. Стандартизация этих комплексов позволяла обучать значительные массы пехоты, обеспечивать слаженность коллективных действий, что в первую очередь и определяло результативность применения этого вида оружия. Индивидуальное мастерство воина всегда было важно, но еще важнее — дисциплина, четкость и грамотность действий его товарищей.

Сегодня сохранились лишь отдельные секреты обучения владению холодным оружием с длинным древком. К ним относятся и специальные комплексы рукопашного боя с подобным оружием, шестом и палкой. Предлагаемый читателю технический комплекс — ката оперативного карате с шестом имеет японское происхождение. Помимо прочего, на это указывают специфические приемы, которые особенно эффективны в инди-

видуальном поединке с использованием японского копья — нагината\*.

Для ката оперативного карате с шестом в первую очередь характерны следующие особенности: в основном правосторонняя позиция, удержание оружия в центре его тяжести обычно более сильной правой рукой, вспомогательные действия левой рукой, диагональные режуще-секущие удары и тычки вперед, сочетание защиты с атакой, которая начинается с секущего удара и заканчивается колющим ударом (тычком) вперед, окончательно поражающим противника.

\* *Нагината* — разновидность японского копья с односторонним и очень тщательно заточенным навершием. Клинок обычно имеет слегка изогнутое лезвие (около 30–60 сантиметров), закрепленное на древке длиной около 2 метров. Оружие использовалось для рубящих и колющих ударов.

## ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ КАТА ОПЕРАТИВНОГО КАРАТЕ С ШЕСТОМ

### Исходное положение

Взгляд устремлен вперед, корпус выпрямлен. Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Шест держится перед собой, горизонтально. Правая рука удерживает шест снизу, левая — сверху (фото 106).



Фото 106

### Подготовительная часть

Приставить левую ногу к правой. Пятки вместе, носки врозь. Корпус выпрямлен, взгляд устремлен вперед. Шест удерживать на весу правой рукой вертикально с правой стороны корпуса, не касаясь пола. Левая рука согнута в локте перед грудью, тыльная сторона раскрытой ладони касается шеста (фото 107, 108).



Фото 107



Фото 108 (вид сбоку)

## Основная часть

1. Быстро согнув ноги в коленях, расположить шест перед собой горизонтально. Руки согнуты в локтях, правая удерживает шест снизу, левая — сверху. Взгляд устремлен вперед, корпус выпрямлен. Ноги вместе (фото 109).



Фото 109

2. С шагом левой ногой назад занять правостороннюю позицию (правая нога впереди и согнута в колене, левая нога выпрямлена и напряжена), одновременно выполнить защиту шестом, выбросив его вперед перед собой и поставив строго вертикально. Правая рука удерживает шест внизу, левая — вверху (фото 110, 111).



Фото 110



Фото 111 (вид сбоку)

3. Не меняя позиции, нанести правым концом шеста секущий диагональный удар сверху вниз. Правая рука впереди, левая — сзади (фото 112–115).



Фото 112



Фото 113 (вид сбоку)



Фото 114



Фото 115 (вид сбоку)

4. С коротким подскоком вперед нанести быстрый укол (тычок) торцом шеста вперед и тут же вернуть шест в исходное положение (фото 116–121).



Фото 116.  
1-я фаза атаки (исходная)



Фото 117 (вид сбоку).  
1-я фаза атаки (исходная)



Фото 118.  
2-я фаза атаки (тычок)



Фото 119 (вид сбоку).  
2-я фаза атаки (тычок)



Фото 120.  
3-я фаза атаки



Фото 121 (вид сбоку).  
3-я фаза атаки

**5.** С шагом левой ногой вперед нанести левым концом шеста нижний боковой удар. Левая рука и левая нога впереди (фото 122, 123).



Фото 122



Фото 123 (вид спереди)

**6.** Оставаясь в занятой позиции и не меняя положения правой руки, выполнить левой рукой подсекающее круговое движение левым концом шеста (фото 124–129).



Фото 124



Фото 125 (вид спереди)



Фото 126



Фото 127 (вид спереди)



Фото 128



Фото 129 (вид спереди)

**7.** Не меняя позиции, замахнуть-ся шестом вверх и тут же нанести быстрый укол (тычок) торцом левого конца шеста в нижний уровень, как бы целясь в упавшего противника (фото 130–133).



Фото 130. Момент замаха



Фото 131 (вид спереди)





Фото 132. Момент удара



Фото 133 (вид спереди)

8. Сделав правой ногой полшага вправо, развернуться на месте в обратную сторону, заняв прочную правостороннюю позицию (правая нога впереди и согнута в колене, левая нога выпрямлена и напряжена), выполнить защиту шестом, выбросив его вперед перед собой и поставив строго вертикально. Правая рука удерживает шест внизу, а левая — вверху (фото 134, 135).



Фото 134



Фото 135 (вид сбоку)

9. Не меняя позиции, нанести правым концом шеста секущий удар по диагонали сверху вниз. Правая рука впереди, левая — сзади (фото 136–141).



Фото 136



Фото 137 (вид сбоку)



Фото 138 (вид с другой стороны)



Фото 139



Фото 140 (вид сбоку)

Фото 141  
(вид с другой стороны)

**10.** С коротким подскоком вперед нанести быстрый укол (тычок) торцом шеста вперед и тут же вернуть шест в исходное положение (фото 142–147).



Фото 142.  
1-я фаза атаки



Фото 143 (вид сбоку)



Фото 144. 2-я фаза атаки



Фото 145 (вид сбоку)



Фото 146. 3-я фаза атаки



Фото 147 (вид сбоку)

**11.** Подтянуть правую ногу к левой и развернуться на месте на  $180^\circ$ . С шагом правой ногой вперед занять прочную правостороннюю позицию (правая нога впереди и согнута в колене, левая нога выпрямлена и напряжена), выполнить защиту шестом, выбросив его вперед перед собой и поставив строго вертикально. Правая рука удерживает шест внизу, левая — вверху (фото 148–150).



Фото 148



Фото 149



Фото 150 (вид сбоку)

**12.** Не меняя позиции, нанести правым концом шеста секущий удар по диагонали сверху вниз. Правая рука спереди, левая — сзади (фото 151–154).



Фото 151



Фото 152 (вид сбоку)



Фото 153



Фото 154 (вид сбоку)

**13.** С коротким подскоком вперед нанести быстрый укол (тычок) торцом шеста вперед и тут же вернуть шест в исходное положение (фото 155–160).



Фото 155.  
1-я фаза атаки (исходная)



Фото 156 (вид сбоку).  
1-я фаза атаки (исходная)



Фото 157.  
2-я фаза атаки (тычок)



Фото 158 (вид сбоку).  
2-я фаза атаки (тычок)



Фото 159. 3-я фаза атаки



Фото 160 (вид сбоку). 3-я фаза атаки

**14.** Повторить предыдущую атаку (см. п. 13): с коротким подскоком вперед нанести быстрый укол (тычок) торцом шеста вперед и тут же вернуть шест в исходное положение (фото 161–164).



Фото 161.  
1-я фаза атаки (тычок)



Фото 162 (вид сбоку)



Фото 163. 2-я фаза атаки



Фото 164 (вид сбоку)

**15.** Подтянуть правую ногу к левой, поместив шест строго вертикально с правой стороны от себя. Правая рука внизу, левая — вверху. Повернуть голову вправо под углом  $45^\circ$  и с шагом правой ногой вперед и вправо под углом примерно  $45^\circ$  выйти в правостороннюю позицию. Выполнить защиту шестом, выбросив его прямо перед собой и удерживая строго вертикально. Левая рука вверху, правая — внизу (фото 165, 166).



Фото 165



Фото 166

**16.** Не меняя позиции, нанести правым концом шеста секущий удар по диагонали сверху вниз. Правая рука спереди, левая — сзади (фото 167, 168).



Фото 167



Фото 168

**17.** С коротким подскоком вперед нанести быстрый укол (тычок) торцом шеста вперед и тут же вернуть шест в исходное положение (фото 169–171).



Фото 169



Фото 170



Фото 171

**18.** Подтянуть правую ногу к левой, поместив шест строго вертикально с правой от себя стороны. Корпус выпрямлен во фронтальном положении, правая рука внизу, левая — вверху. Взгляд устремлен вправо (фото 172).



Фото 172



**19.** Повернуть голову под углом  $45^\circ$  вправо и тут же развернуть корпус вправо тоже на  $45^\circ$  (фото 173).



Фото 173

**20.** С шагом правой ногой вперед и вправо выйти в правостороннюю позицию, выполнить защиту шестом, выбросив его прямо перед собой и удерживая строго вертикально. Левая рука вверх, правая — вниз (фото 174).



Фото 174

**21.** Не меняя позиции, нанести правым концом шеста секущий удар по диагонали сверху вниз. Правая рука спереди, левая — сзади (фото 175, 176).



Фото 175



Фото 176

**22.** С коротким подскоком вперед нанести быстрый укол (тычок) торцом шеста вперед и тут же вернуть шест в исходное положение (фото 177–179).



Фото 177



Фото 178



Фото 179

**23.** Приставив правую ногу к левой\*, развернуться на месте на левой пятке в обратную сторону, поместив шест на правом плече строго горизонтально. Правая рука удерживает шест непосредственно у плеча, левая — несколько далее (фото 180, 181).



Фото 180



Фото 181 (вид сбоку)

\* Условно эту часть комплекса можно представить как использование шеста в качестве коромысла для переноски тяжестей, когда оба конца его уравнивают грузы (например, переносятся ведра с водой, корзины с землей, котомка с вещами либо доспехами). Сообразно этому осуществляется и перемещение вперед, чтобы свести к возможному минимуму колебательные движения вверх и вниз, затрудняющие переноску грузов. В случае захвата груза на одном из концов «коромысла» нарушается общий баланс, что позволяет моментально освободиться от всего «груза» и, развернувшись на месте в обратную сторону, быстро контратаковать противника.

**24.** Выполнить движение вперед, сделав последовательно шаги левой и правой ногой. Нога ставится сначала на носок, а затем на нее переносится вес тела (фото 182–185).



Фото 182

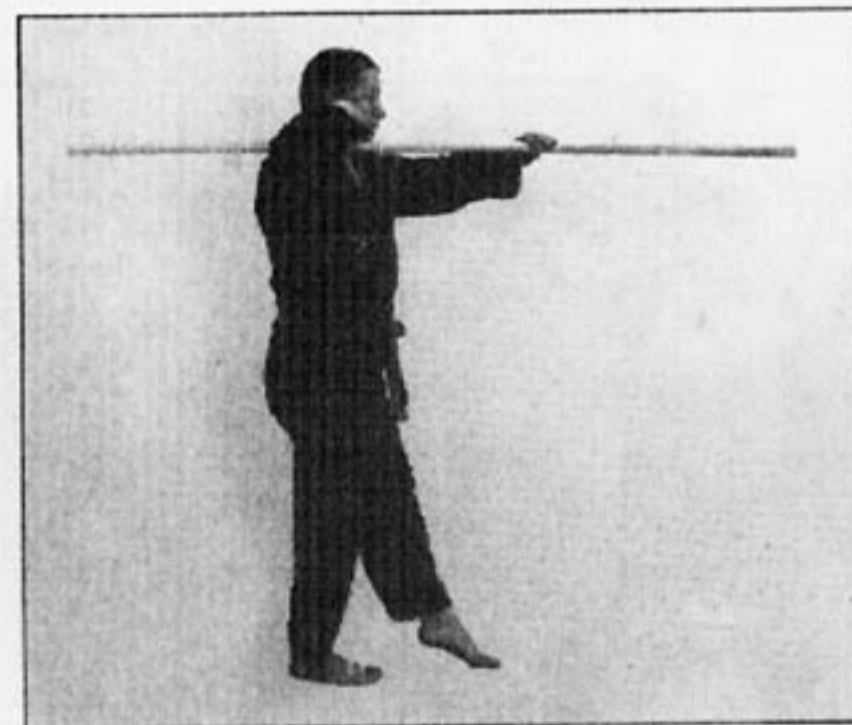


Фото 183 (вид сбоку)



Фото 184



Фото 185 (вид сбоку)

**25.** Быстро развернуться на правой ступне в обратную сторону на  $180^\circ$ , опустившись на левое колено (правая нога впереди), и одновременно нанести круговой удар правым концом шеста справа налево. Правая рука впереди, левая — сзади (фото 186–188).



Фото 186



Фото 187



Фото 188 (вид сбоку)

**26.** Сохраняя позицию, быстро нанести круговой горизонтальный удар шестом слева направо. Правая рука впереди, левая — у правого плеча (фото 189–192).



Фото 189



Фото 190



Фото 191 (вид сбоку)



Фото 192 (вид сбоку с другой стороны)

**Заключительная часть**

Встать на обе ноги, выпрямившись и подтягивая левую ногу к правой. Пятки вместе, носки врозь. Корпус выпрямлен, взгляд устремлен вперед. Шест располагается строго вертикально с правой стороны корпуса и удерживается на весу правой рукой. Левая рука согнута в локте перед грудью, тыльная сторона ладони касается шеста (см. фото 193).

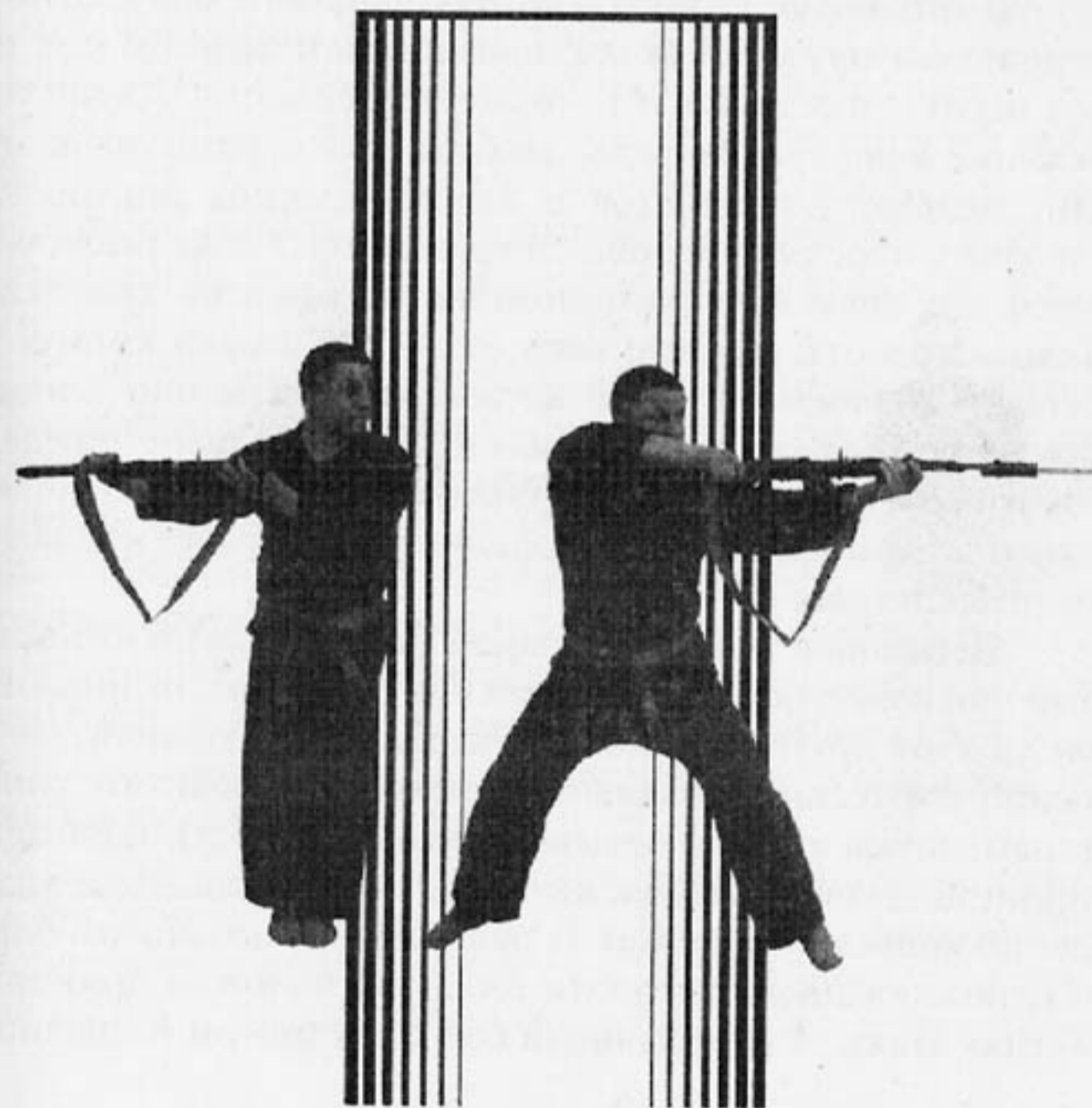
С шагом левой ногой принять положение готовности. Взгляд устремлен вперед, корпус выпрямлен. Ноги на ширине плеч. Шест располагается перед собой горизонтально. Руки согнуты в локтях. Правая рука удерживает шест сверху, левая — снизу (фото 194).



Фото 193



Фото 194

**Глава 5****Ката****оперативного карате  
с автоматом**

## ОСОБЕННОСТИ РУКОПАШНОГО БОЯ С АВТОМАТОМ

**К**ата оперативного карате с автоматом (комплекс рукопашного боя с автоматом) представлен в варианте, при котором используется АК-74 с примкнутым штыком. Этот комплекс может выполняться с любой другой моделью автомата Калашникова или иным оружием, оснащенным штыком, например карабином.

В отработке комплексов рукопашного боя с огнестрельным оружием (как с примкнутым штыком, так и без него) существуют некоторые особенности. Тонкости техники в первую очередь связаны с размерами оружия: они меньше у автоматов и автоматических винтовок, больше у простых винтовок и карабинов. Также различаются вес оружия и расположение его центра тяжести. Техника работы штыком зависит от типа штыка, который бывает колющим и колюще-режущим. Именно длина оружия с примкнутым штыком и тип последнего определяют особенности техники рукопашного боя, где основными поражающими врага элементами оружия являются штык и приклад.

Штыковой бой с винтовкой (карабином) и автоматом при известной близости техник несколько отличаются друг от друга. В основу фехтования винтовкой, особенно с русским колющим штыком игольчатого типа (знаменитые трех- и четырехгранные штыки), положен принцип линейного боя, который схож с навыками владения копьем или пикой. В рукопашном штыковом бою с использованием автомата в основу положен принцип «угла» атаки. А рукопашный бой с автоматом Калашни-

кова имеет ряд дополнительных особенностей, в силу которых и выделяется особый раздел именно для этого вида оружия.

Автомат Калашникова широко распространен в вооруженных силах и спецслужбах многих стран мира, в ряде государств налажено его массовое производство. Несмотря на ряд модификаций, принципы использования его в рукопашном бою остаются едиными, что в первую очередь связано с особенностями конструкции. В рукопашной схватке помимо штыка и приклада могут быть использованы все части данного оружия — ствол, магазин, мушка. Поначалу это может казаться «экзотикой», но удар магазином в лицо или использование мушки автомата в качестве крюка для зацепов, выбивания из рук противника оружия или завладения им вполне реальны и эффективны, причем без всякого ущерба для самого автомата. Опыт строевых и специальных упражнений, обеспечивающих подготовку к штыковому бою, имеет многолетнюю историю и не потерял своей актуальности даже сегодня. Об этом свидетельствуют наставления по физической подготовке Советской и Российской армий, а также нормативные документы армий других стран.

Изучение и отработка комплексов рукопашного боя с автоматом, как и навыков рукопашного боя вообще, являются эффективным средством общефизической, психологической и специальной подготовки. Эти комплексы являются также средством массовой подготовки военнослужащих, независимо от рода их деятельности, к выполнению специальных задач. Результативность этой подготовки проверена временем, и каждый раз, когда от нее пытались отказаться, затем неизбежно восстанавливали в правах.

Таких комплексов имеется немало. В данной книге будет приведен только один вариант, практиковавшийся в системе оперативного карате и рукопашного боя в конце 1970-х — начале 1980-х годов в КГБ СССР и силовых

структурах Кубы. Он предназначен в первую очередь для индивидуальной подготовки и имеет ярко выраженную атакующую направленность. Защитные действия в нем — только вспомогательный элемент атаки. Комплекс эффективен для подготовки сотрудников специальных подразделений и всех, кому важно уметь действовать быстро, напористо, опережая в атаке любого противника.

Данный комплекс достаточно сложен в изучении и выполнении, поскольку и был разработан в первую очередь для профессиональных военных и бойцов спецназа. В нем использованы наработки инструкторов и мастеров-рукопашников спецподразделений нескольких стран, что сегодня уже не является секретом. Это сплав теории и практического опыта русского и советского штыкового боя, китайской и вьетнамской школы рукопашного боя, выполнения специальных операций бойцами кубинских силовых структур\*.

Нужно учитывать, что работа только с легким макетом оружия или имитирующими предметами не обеспечивает в полной мере эффективной подготовки. Само ощущение веса оружия в руках заставляет вносить значительные коррективы в технику работы. Тренировка с настоящим оружием — весьма утомительное занятие, однако именно в чувстве реальной силы и смертоносности оружия заключается важный элемент не только физической, но и психологической подготовки бойца.

Все действия в ката с автоматом могут выполняться при условии, когда автомат оснащен ремнем и, в частности, находится на ремне перед грудью. Это одна из распространенных и удобных позиций ношения автомата, в том числе часовыми. На посту автомат с прикладом у часового должен иметь примкнутый штык, и хотя ремень

---

\* Стоит отметить, что ни в каких других странах мира традиции рукопашного боя и штыковой атаки не играли во второй половине минувшего столетия такой существенной роли при решении конкретных боевых задач.

несколько ограничивает движения с оружием, данный комплекс сохраняет эффективность и при таком положении автомата. Более того, обучающийся привыкает не тратить драгоценного времени на снятие автомата, а сразу переходит к отражению нападения и самостоятельным атакующим действиям.

## ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ КАТА ОПЕРАТИВНОГО КАРАТЕ С АВТОМАТОМ

### Исходное положение

Пятки вместе, носки врозь. Корпус выпрямлен, взгляд устремлен вперед. Автомат с примкнутым штыком перед грудью (фото 195).



Фото 195

### Основная часть

1. С шагом правой ногой вперед нанести удар затыльником приклада автомата вперед в горизонтальной плоскости (см. фото 196–199).



Фото 196. 1-я фаза (замах)



Фото 197 (вид сбоку). 1-я фаза (замах)



Фото 198. 2-я фаза (удар)



Фото 199 (вид сбоку). 2-я фаза (удар)



**2.** Подтянув правую ногу к левой, развернуться влево на 90°. Автомат взят на изготовку к правому бедру (фото 200, 201).



Фото 200



Фото 201 (вид спереди)

**3.** С шагом левой ногой вперед нанести укол штыком вперед с выпадом (длинный колющий удар штыком (фото 202, 203).



Фото 202



Фото 203 (вид спереди)

**4.** Развернуться на левой ноге на  $180^\circ$ , выполнив защиту автомата путем постановки его строго вертикально. Штык и ствол автомата направлены вниз (фото 204, 205).



Фото 204



Фото 205 (вид спереди)

**5.** Развернувшись на месте влево на  $90^\circ$ , с шагом левой ногой влево (коротким, импульсивным, практически скачком) нанести удар штыком в горизонтальной плоскости (фото 206–209).



Фото 206



Фото 207 (вид спереди)



Фото 208



Фото 209 (вид спереди)

**6.** Развернув голову вправо, коротким движением в обратную сторону нанести удар затыльником приклада автомата в горизонтальной плоскости (фото 210–212).



Фото 210



Фото 211 (вид сзади)



Фото 212 (вид спереди)

**7.** Повернуть голову влево. Подтянуть правую ногу к левой и с шагом правой ногой вперед быстро развернуться на месте на левой ноге на 180°. Одновременно нанести горизонтальный боковой удар (по кругу) прикладом автомата от себя в бок (фото 213, 214).



Фото 213



Фото 214 (вид спереди)

8. Повернуть голову влево. Сделать полшага левой ногой назад и влево, стремительно развернуться на месте на  $180^\circ$  в обратную сторону, нанеся удар по диагонали прикладом автомата. Направление удара — снизу вверх и справа налево (фото 215–218).



Фото 215



Фото 216



Фото 217 (вид сбоку)

Фото 218  
(вид сбоку с другой стороны)

**9.** С шагом правой ногой вперед стремительно нанести удар затыльником приклада автомата в горизонтальной плоскости вперед (фото 219–222).



Фото 219



Фото 220 (вид спереди)



Фото 221



Фото 222 (вид спереди)

**10.** Быстро сделав шаг левой ногой назад, развернуться на правой ноге влево и, выйдя во фронтальную позицию (ноги шире плеч), стремительно нанести удар по диагонали прикладом автомата снизу вверх и справа налево (фото 223–226).



Фото 223



Фото 224



Фото 225 (вид сбоку)

Фото 226  
(вид сбоку  
с другой стороны)

**11.** Не меняя позиции, быстро нанести удар прикладом автомата назад. Голова максимально развернута назад, взгляд устремлен на предполагаемую цель удара (фото 227, 228).



Фото 227



Фото 228 (вид сбоку)

**12.** Быстро повернуть голову влево и с шагом левой ногой вперед стремительно нанести укол штыком и вернуть автомат к правому бедру (короткий укол штыком (фото 229–236)).



Фото 229. 1-я фаза



Фото 230. 1-я фаза (вид сбоку)



Фото 231. 2-я фаза



Фото 232. 2-я фаза (вид сбоку)



Фото 233. 3-я фаза



Фото 234. 3-я фаза (вид сбоку)



Фото 235. 4-я фаза



Фото 236. 4-я фаза (вид сбоку)

### Заключительная часть

Подтянув левую ногу к правой, вернуться в исходное положение. Пятки вместе, носки врозь. Корпус ровно. Взгляд устремлен вперед. Автомат с примкнутым штыком перед грудью (фото 237).



Фото 237

### ОБ АВТОРЕ



Александр Травников — известный специалист в области прикладных систем боевых искусств, рукопашного боя и карате. Стал широко известен после выхода серии книг по системе рукопашного боя спецназа КГБ и классическому карате: «Оперативный рукопашный бой по системе спецназа КГБ»; «Дыхательно-энергетический тренинг по системе спецназа КГБ»; «Оперативное карате: боевое моделирование в обучении рукопашному бою спецназа»; «Карате для начинающих»; «Как защитить себя на улице»; «Искусство самообороны». Воспитал много учеников, в том числе и чемпионов России.

В послужном списке автора служба в воздушно-десантных войсках, КГБ СССР, работа начальником краевого управления одной из силовых структур Краснодарского края.

Обладатель черного пояса — восьмой дан. Руководитель школы дзёсиндо «Путь непоколебимого духа». Руководитель научно-практической лаборатории при Краснодарской краевой общественной организации «Спортивные и боевые единоборства», сотрудники которой являются авторами более 50 книг и монографий по теории, истории, практике боевых искусств и вопросам безопасности.

В настоящее время Александр Травников преподает международное право в одном из высших учебных заведений, профессор, кандидат исторических наук, подполковник запаса.



# ОСНОВЫ БОЕВОГО ТРЕНИНГА ПО СИСТЕМЕ СПЕЦНАЗА КГБ

В основу книги положен реальный курс подготовки бойцов спецназа КГБ, успех действия которых во многом обеспечивался «секретным оружием» – приемами оперативного карате и рукопашного боя, разработанными строго для этого подразделения. Изложенная в книге уникальная система подготовки – боевой тренинг-интенсив – позволит вам в короткие сроки получить специальные навыки, чтобы в силовом единоборстве дать эффективный отпор любому сопернику.

Все книги серии «ПЕРСОНАЛЬНЫЙ УБОЙНЫЙ ОТДЕЛ»



ISBN 978-5-17-054401-1



[www.p-evro.ru](http://www.p-evro.ru)

ИЗДАТЕЛЬСТВО

**ПРАЙМ**

ЕВРОЗНАК

WAY  POWER