

ISSN 0135-4973

2'93 **Б**ОЕВОЕ

Воинские
искусства

Гармоничное
развитие
человека

Выживание
Здоровье
Безопасность

ИСКУССТВО **П**ЛАНЕТЫ



**По заявкам юридических лиц
Исследовательский центр по проблемам специальной
и прикладной физической и технической подготовки
в армии, полиции и частях особого назначения "БАРС"
принимает заказы на углубленные методические
разработки по следующим темам:**

1. Метание холодного оружия, предметов и шанцевого инструмента. 40 000 рублей.
2. Рукопашный бой на уничтожение без оружия. 170 000 рублей.
3. Использование ножа в рукопашном бою. 150 000 рублей.
4. Задержание, обыск, связывание, проверка документов и другие операции. 170 000 рублей.
5. "Нестандартные" и малоизвестные способы стрельбы из пистолета и комплексы передвижений, применяемых при перестрелке и задержании. 270 000 рублей.
6. Штыковой бой. 170 000 рублей.
7. Обезоруживание. 175 000 рублей.
8. Обзор основных приемов, методов и программ подготовки спецподразделений США, Франции, Германии и других стран по рукопашному бою. 170 000 рублей.
9. Психологическая подготовка бойца-рукопашника. Управление болью, эмоциями и другие методики. 190 000 рублей.
10. Психологическая подготовка сотрудников правоохранительных органов к неординарным ситуациям с повышенным риском. 220 000 рублей.
11. Курс рефлексотерапии для спецподразделений. Оказание первой помощи, повышение защитных и сенситивных способностей. 150 000 рублей.
12. Охрана объектов и людей (общие принципы) 500 000 рублей.

**Разрабатываем методические пособия по темам,
предложенным заказчиками.**

Наш адрес: 105203, Москва, а/я 4. Тел. 165-75-31



ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ
И НАУЧНО-ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЦЕНТР

"ЗДОРОВЬЕ НАРОДА"



МЕЖДУНАРОДНАЯ
АССОЦИАЦИЯ БОВЫХ ИСКУССТВ

"ШОУ ДАО"



***Боевое
Искусство
Планеты***

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ СБОРНИК

2' 93

Москва

Перепечатка и ссылка на материалы «БИП» производятся исключительно с согласия редакции.

Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

За точность приводимых фактов и их оценку ответственность несет автор.

Мнения авторов не всегда совпадают с мнением редакции.

Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.

© Оздоровительный и научно-информационный центр «Здоровье народа»

Учредитель: Трудовой коллектив Оздоровительного и научно-информационного центра «Здоровье народа»

Главный редактор — ЮРКОВ Сергей Владимирович, директор Центра «Здоровье народа».

Главный научный консультант — МЕДВЕДЕВ Александр Николаевич, президент Международной ассоциации боевых искусств «Шоу Дао».

Консультанты: БАРАНОВСКИЙ В. В. (II дан айкидо), ХЕППИ ГРОВЕР, Индия (4 дан каратэ), БОГАЧЕВ С. А. (полковник СА, канд. философских наук), ЖУРАВЛЕВ С. Ю. (сотрудник правоохранительных органов, канд. юридических наук).

Художники — КОНОШЕНКОВ Ю. П., СКОРИКОВ А. Б., КОРШАКОВА Т. А.

Фотограф — АРТАМОНОВ А. В.

Тел. редакции — 165-75-31

Технический редактор Г. И. РЕПКИНА

Корректор Л. Н. СУЗАКОВА

Сдано в набор 30.11.92 Подписано в печать 25.01.93 ЛР № 030256 от 10.01.92
Формат 60×84¹/₁₆ Гарнитура журн. рубл. Печать офсетная Физ. печ. л. 6,0
Тираж 180 000 экз. Заказ 5659 Цена: по подписке 35 р., в розницу договорная

Производственно-издательский комбинат ВИНТИ
140010, г. Люберцы, 10, Московской обл., Октябрьский просп., 403

Содержание

Истоки и реки

- «Старый русский» стиль (военные упражнения с палкой) 5
Заговоры 12

Универсальная боевая система

- Боевое наставление «зеленых беретов» БН-21-150 (продолжение) 21
Инструкторам рукопашного боя и УНИБОС 54
Обыск и связывание (Редакционный обзор) 54
Защити себя сам (из материалов А. Н. Медведева для газеты «Семья») 57
Медведев А. Н. Ударные формы УНИБОС 58
Медведев А. Н. О метании камня плетью, самодельной пращей, ремнем 60
Медведев А. Н. Твоя «коронка» . . . 62

ЭТО ИНТЕРЕСНО

- Задачи спецподразделений при спецоперациях 67

КАЛЕЙДОСКОП ИЗ КОНТРПРИЕМОВ

- Цед Н. Н. Азбука уличного боя . . 68

Школа тренера

- Сон Э. Н. Знакомьтесь — кикбоксинг 72

Школа Шоу-дао

- Медведев А. Н. Азы Шоу Дао . . 77

Снежинки, падающие с неба

- Медведев А. Н. Уйти красиво . . . 85

Будо

- «Ключ» к технике айкидо 87

Школа выживания

- Точки профилактики из «Золотых рецептов» (по П. Г. Вогралику, 1978 г.) 92
Рецепты выживания 92
РЕКЛАМА 94

* * *

Национальный Клуб древнерусских ратоборств проводит специализированный поточный семинар тренеров по славяно-горицкой борьбе.

Продолжительность — 10 дней. По результатам подготовки выдается диплом-сертификат международного образца. Занятия проводят ведущие мировые специалисты стран содружества.

Руководитель семинара — **Александр Белов.**

Заезды круглогодично. Справки по телефону в Москве: 323-20-87.

**СЛАВЯНО-ГОРИЦКАЯ БОРЬБА
МЕТОДОМ ИНТЕНСИВНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО РЕЖИМА!**

Абонементные группы выходного дня. Если Вы занятой человек и не можете тренироваться в течение рабочей недели — не беда! Мы предлагаем Вам провести выходные дни в загородном комплексе Национального Клуба древнерусских ратоборств. К вашим услугам четырехразовые тренировки по наиболее прогрессивному методу освоения техники боя, древнерусское коллекционное оружие, благоустроенное жилье и трехразовое питание, русская парная баня и русская Здрава с традиционным массажем «изламывание» (метод А. Белова). Занятия проводит Александр Белов.

Справки по телефону: 323-20-87



«СТАРЫЙ РУССКИЙ» СТИЛЬ

Упражнения с палкой, разрабатываемые для русской армии, формулировали многие полезные навыки, в том числе и для рукопашного боя. Русский солдат, привыкший к обращению с палкой, легко мог использовать различные предметы в реальном бою...

Книга, составленная из упражнений Фонъ Генриха, была издана В. Березовским — комиссаром военно-учебных заведений.

Многие упражнения создавались специально «под приемы» рукопашного боя с оружием и без.

Выставление попеременно левой и правой ноги в сторону с подыманием палки вверх. Палку к плечам. Начинай (1).

Нагибание тела вперед и назад, налево и направо. Палку — на затылок, ноги врозь. Вперед и назад. (Налево и направо). Начинай (2).

Поворачивание тела налево и направо. Носки вместе, палку за поясницу. Начинай (3).

Нагибание тела вперед и назад, налево и направо. Палку — на затылок, ноги врозь. Вперед и назад. (Налево и направо). Начинай (4).

Поворачивание тела налево и направо. Носки вместе, палку за поясницу. Начинай (5).

Вытягивание вперед попеременно левой и правой ноги — палка вверх вдоль соответствующей руки. Начинай (6).

Нагибание тела вперед и выбрасывание палки вниз. Палку к плечам, ноги врозь. Начинай (7).

Подымание на носки — палка вверх; приседание — палка вперед. Начинай (8).

Переход через палку попеременно левой и правой ногой. Начинай (9).

Нога и палка вперед; нога в сторону — палка вверх; нога назад — палка на затылок. Палку к плечам. Начинай (10).

Выпад попеременно левой и правой ногой в пол-оборота, палка за соответствующее плечо. Начинай (11).

Выпад попеременно вправо и влево — палка в противоположную сторону. Начинай (12).

Выбрасывание попеременно левой и правой ноги назад и палки вверх. Начинай (13).

Выпад попеременно левой и правой ногой вперед с выбрасыванием палки к плечам. Начинай (14).

Поворачивание тела налево и направо с подыманием палки вверх. Носки вместе, палку на затылок. Начинай (15).

Нагибание тела вперед и назад. Палку вдоль левой руки, ногу в пол-оборота. Назад. Начинай (16).

Выпад попеременно влево и вправо с выбрасыванием палки влево и вправо — вверх. Начинай (17).

Выпад попеременно левой вперед и правой назад и наоборот с посылаем палки вдоль той же руки. Начинай (18).

Сгибание и вытягивание левой ноги и правой руки. Палку за середину, руку в бедро. Начинай (19).

Бег на месте с выбрасыванием ног в сторону. Палку за поясницу. Начинай (20).

Прыжки в сторону. (Левая нога правее правой, палку вправо; прыжок влево — палку влево. Тоже с правой ноги). Начинай (21).

Прыжки с поворачиванием. (Левой ногой шаг вперед — прыжок с поворачиванием налево — палку вверх. Тоже с правой ноги). Начинай (22).

Выпад попеременно левой и правой ногой в пол-оборота — палка за спину. Начинай (23).

Нагибание тела налево и направо. Выпад левой ногой направо, назад — палку вверх. Начинай (26).

Кружение тела слева направо или справа налево. Палка на затылок, ноги врозь. Слева направо. Начинай (27).

Поворачивание тела налево и направо. Носки вместе — палку влево. (Тело налево — палку вверх; прежнее положение; палку вправо; тело направо и палку вверх). Начинай (30).



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



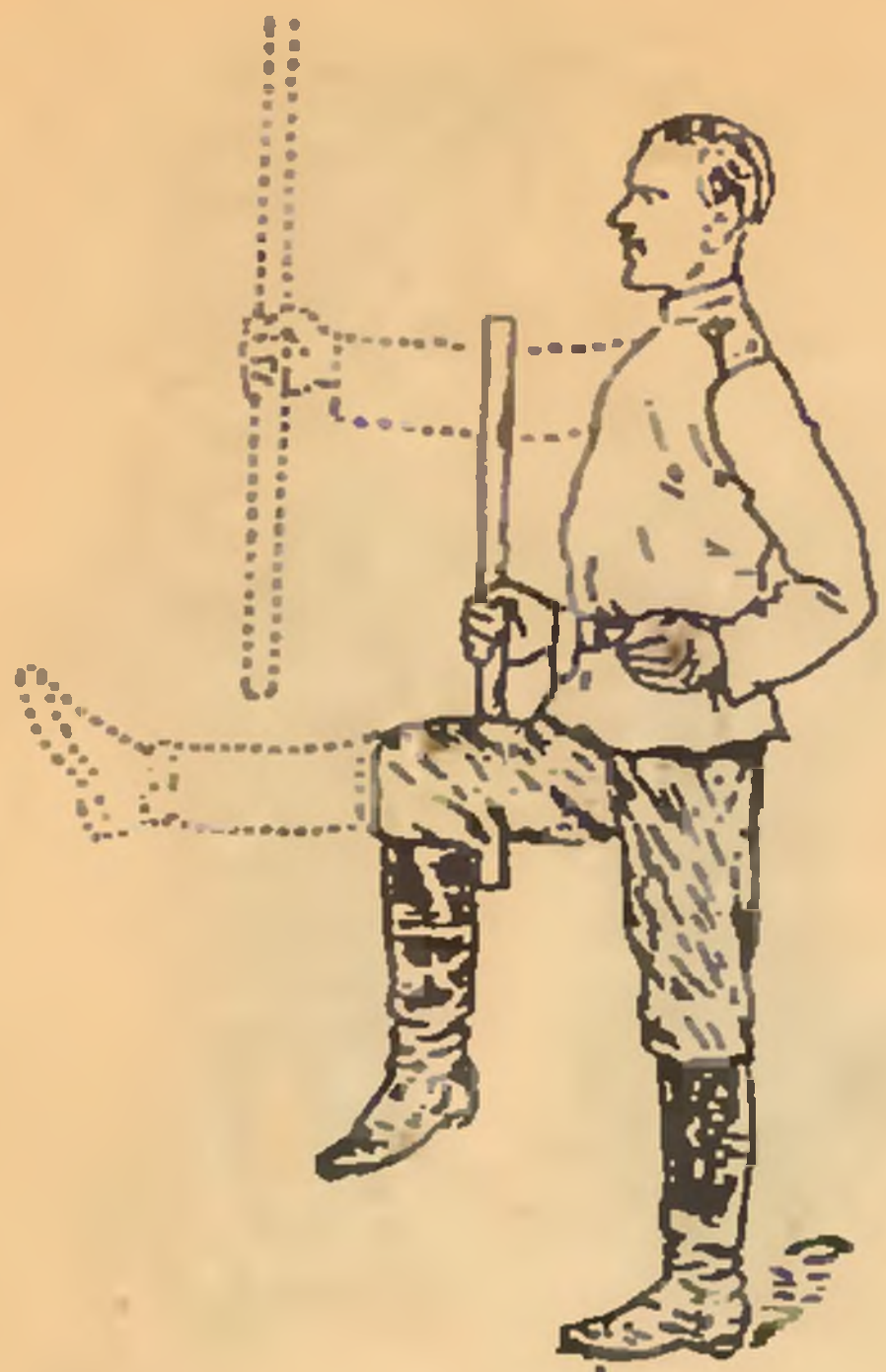
16



17



18



19



20



21



22



23



24



25



26



27



28



29



30

ЗАГОВОРЫ

Передать силу заговора можно только младшему летами; обнаружив заговор гласно, сам лишаешься способности заговаривать, а будешь говорить одни бессильные слова; у заговорщика во многих случаях должны быть непременно целы все зубы, иначе он заговаривать не может; если употребить заговоры во зло, то хотя бы это и удалось на сей раз, человек, однако же, на будущее время теряет способность заговаривать, заговор от червей составлен для скотины и лошадей, если же принудить знахаря заговорить червей на собаке, то это на сей раз удастся, но впредь уже черви никогда этого знахаря не послушаются. Многие заговоры читаются натошак, на пороге, в чистом поле, лицом к востоку, на ущерб луны, по легким дням (вторник, среда, суббота) или наоборот, по черным дням, если заговор принадлежит к чернокнижию, другие заговоры читаются на ветер, на восходе или на закате солнца, под осиной, так как осина считается деревом, на котором удавился Иуда — предатель.

Заговоры на удачную охоту (Наговаривается на соль)

Как (к) тебе, Михайла архангел, собирается народ божий к церкви, так бы и ко мне, рабу божью (имярек), сбегались бы белые звери, зайцы криволапые и черноухие, со все четыре стороны, со в(о)стоку и с западу, с лета и с севера.

Чтобы сохранить оружие от порчи

Во имя отца и сына и святого духа. Есть святое море окиян, во святом море окияне есть камень Латырь, на камне Латыре есть три брата родимые, три друга сердечные: один судит, другой дела отправляет, третий уроки заговаривает у меня, раба божия (имярек) и у моей пищали свинцу и пороху, огненного оружия; три брата родимые, три друга сердечные^е ставили круг меня, раба божия (имярек), тын железен от земли и до неба, от востоку до запада, от лета до севера. Из моря глубины придет царь морской с тридевятью замками, с тридевятью ключами, замкнет и ключи в море бросит; из моря глубины, из пещеры выйдет рыба — щука и ключи пожрет и в море уйдет; что тое взять негде ни ловцам, ни водчикам тако ж меня, раба божия (имярек), взять негде и моей пищали, свинцу и пороху, огненного оружия, взять негде же, и никому не испортить ныне и присто, и во веки веков, аминь.

Чтобы отвести птицу и зверя от другого охотника

Как безымянному персту нет имени, так бы не было рабу твоему ни птицы, ни зверя. Как на безымянном персте крепок ноготь, так бы была птица и зверь крепок, дробь бы в птицу легко попала, пух, перья вышибла, а мяса не задевала, а птица бы все далее летала, и не брала бы ни дробь, ни пуля.

Чтобы оттерпеться от пытки (наговаривается на воск)

Небо лубяно и земля буляна, и как в земле мертвые не слышат ничего, так бы он не слышал жесточи и пытки.

От пули на войне

Заговаривается раб божий (имярек) от пульного железа, пищали, от пули свинцовой; ставлю идола идолова от востока до запада, от земли до неба и во веки веков, аминь.

От врагов

Лежит дорога, через тое дорогу лежит колода, по той колоде идет сам сатана, несет кулек песку да ушат воды; песком ружье заряжает, водой ружье заливает, как в ухе сера кипит, так бы в ружье порох кипел. А он бы, оберегатель мой, повсегда бодр был... А монарх наш царь Петр буди проклят (трижды).

При отправлении в путь

Едет Егорий храбрый на белом коне, златым венцом украшается, булатным ножом подпирается, с татем ночным встречается, речью с ним препирается: «Куда, тать ночной, едешь?» — «Иду я людей убивать, купцов проезжих добывать». А Егорий удал, ему дороги не дал, православных обороняет, в пути-дороге сохраняет.

От зубной боли

Месяц в небе, медведь в лесу, мертвец в гробу; когда эти три брата сойдутся вместе, тогда пусть болят зубы у раба (имярек).

От зубной боли

Три пути, при дороге стоит дерево, под этим деревом лежит мертвое тело, мимо этого тела идет св. Антоний и говорит: «Что ты, мертвое тело, лежишь, не болят ли у тебя зубы, не ломают ли

ребра, не точат ли черви, не течет ли кровь?» — «Не болят». Онемейте ж вы, зубы, у раба божия (имярек), как у мертвого тела, закрепи его, господи, крепче камня.

**Чтобы остановить кровь
(Проговорив раз, дунуть и плюнуть
и затем дважды повторить)**

На море на окияне, на острове Буяне, стоит светлица, во светлице три девицы: первая иголки держит, другая девица ниточки делает, а третья девица кровавую рану зашивает. Ты конь, рыжь, ты конь, карь, а ты, кровь, не кань.

На удачную торговлю

Как пчелы ярые роятся да слетаются, так бы к тем торговым людям купцы сходились.

(Сказать на мед и им намазаться).

От лихорадки

При море черном стоит столп каменн; в столпе сидит святой великий апостол Сисиний и видит: возмутилось море до облаков, и выходит из него двенадцать жен простоволосых — окаянное дьявольское видение. И говорили те жены: «Мы — Трясовицы Ирода царя». И спросил их святой Сисиний: «Окаянные дьяволы! Зачем вы пришли сюда?» Они же отвечали: «Мы пришли мучить род человеческий: кто нас перебьет, к тому мы и привьемся и покаемся — помучим его и, кто заутреню просыпает, богу не молится, праздники не чтети, вставая, пьет и ест рано: то наш гродник».

И помолился богу св. Сисиний: «Господи, господи! Избавь род человеческий от окаянных сих дьяволов!» И послал к нему Христос двух ангелов — Сихайла и Аноса — и четырех евангелистов. И начали бить Трясовиц четырьмя дубцами железными, давая им по три тысячи ран на день. И взмолились им Трясовицы: «Святой великий апостол Сисиний и Сихайло, и Анос, и четыре евангелиста, — Лука, Марк, Матфей, Иоанн! Не мучьте нас! Где ваши имена святыя слышим и в котором роду имена ваши прославятся, того мы роду бегаем за три дня за три поприща». И спросил их св. апостол Сисиний: «Что ваши дьявольские имена?» — одна говорила: «Мне имя Трясея». Другая говорила: «Мне имя Огнея». Как печь смоляными дровами распалается, так Огнея жжет тела человеческие. Третья говорила: «Мне имя

Ледяя». А Ледяя как лед студеный знобит род человеческий, и не может от него человек и в печи согреться. Четвертая говорила: «Мне имя Гнетяя». Гнетяя же ложится у человека на ребра и взвивает утробу, а если кто хочет есть, — пусть ест: только из души у того человека вон идет. Пятая говорила: «Мне имя Грынуша». Та ложится у человека в грудях, плечи гноит и выходит харканьем. Шестая говорила: «Мне имя Глухяя». Та ложится у человека в голове, уши закладывает и голову ломит, и тот человек глух бывает. Седьмая говорила: «Мне имя Ломяя». Ломяя же ломит, как сильная буря сухое дерево, у человека кости и спину. Восьмая говорила: «Мне имя Пухняя». Пухняя же пускает отек на род человеческий. Девятая говорила: «Мне имя Желтяя». Желтяя же, как желтый цвет в поле. Десятая говорила: «Мне имя Коркуша». Та всех проклятее: смыкает ручные жилы и ножные вместе. Одиннадцатая говорила: «Мне есть имя Глядея». И та всех проклятее — в ночи человеку сна не дает и бесы приступают к тому человеку, и в уме он мешается. Двенадцатая говорила: «Мне имя Невяя». Невяя же — сестра им старейшая, плясавица, которая усекнула главу Иоанна Предтечи, и та всех проклятее! Поймает человека, и не может тот человек жив быть. Если случится священник, творит сию молитву над головой болящего Трясовицею: «Во имя отца и сына и св. Духа! Окаянные Трясовицы, заклинаю вас святым великим апостолом Сисинием и святыми евангелистами Лукою, Марком, Матфеем, Иоанном!» Потом говорит: «Ты еси окаянная Трясяя, ты еси окаянная Огняя, ты еси окаянная Ледяя, ты еси окаянная Гнетяя, ты еси окаянная Грынуша, ты еси окаянная Глухяя, ты еси окаянная Ломяя, ты еси окаянная Пухняя, ты еси окаянная Желтяя, ты еси окаянная Коркуша, ты еси окаянная Глядея, ты еси Невяя сестра старейшая! Заклинаю вас святым апостолом Сисинием, святым Сихайлом и Аносом и четырьмя евангелистами: Лукою, Марком, Матфеем, Иоанном! Побегите от раба божия (имярек), за три дня, за три поприща, а если не побегите от раба божия (имярек), и я призову на вас великого апостола Сисиния и святых Сихайла и Аноса, и четырех евангелистов: Луку, Марка, Матфея, Иоанна, и учнут вас мучить даючи вам по четыре тысячи ран на день».

Проговоря над болящим Трясовицею, священник дает ему пить воду с креста и затем говорит: «Крест всей вселенной хранитель, крест церквам красота, крест апостолам похвала, крест царям держава, крест христианам утверждение и недугам исцеление, крест отцам просвещение и украшение, крест бесам прогонитель, крест Трясовицам и идолам прогонитель, крест есть рабу божию (имярек) ограждение».

Присушка
(наговаривается на пищу или литье,
которое давали привораживаемому или на след его)

а) Стану я, раб божий (имярек), благословлясь, пойду, перекрестясь, из дверей в двери, из ворот в ворота, выйду я в чистое поле. Есть сидит в чистом поле сама пресвятая богородица, мати божа. Как она скрипит и болит по своему сыне, так бы по рабу божию (имярек) скрипела и болела, и в огне горела, не могла бы она ни жить, ни быть, ни пить и ни есть. Во имя отца и сына и святого духа. Аминь.

б) Встану, не благословлясь, не перекрестясь, в чистое поле. В чистом поле стоит тернов куст, а в том кусту сидит толстая баба, сатанина угодица. Поклонюсь я тебе, толстой бабе, сатаниной угодице, и отступлюсь от отца и от матери, от роду, от племени. Поди, толстая баба, разожги у красной девицы сердце по мне, рабу (имярек).

Чтобы растения хорошо росли

Встану, я раб божий (имярек), благословлясь, пойду, помолясь, из избы в двери, из дверей в ворота, в чистое поле, прямо на восток и скажу: «Гой еси солнце жаркое, не пали и не пожигай овощ и хлеб мой (имярек), а жги и пали кукошь и полынь-траву. Будьте, мои слова, крепки и лепки.

Отстуда или отсушка

На море, на окияне, на острове Буяне стоит столб, на том столбе стоит дубовая гробница: в ней лежит красная девица, тоска — чаровница; кровь у нее не разгорается, ноженьки не поднимаются, глаза не раскрываются, уста не растворяются, сердце не сокрушается. Так бы и у (имярек) сердце бы не сокрушалось, кровь не разгоралась, сама бы не убивалась, в тоску не вдавалась. Аминь.

Чтобы муж жену любил

Как люди смотрятся в зеркало, так бы муж смотрел на жену, да не насмотрелся, а мыло сколь борзо смывается, столь бы скоро муж полюбил; а рубашка какова на теле бела, столь бы муж светел был, (при том сжечь ворот рубашки).

Заговор на подой
(когда корова лягается)

Стой создание божие, пестронюшка, на подое, не глядя на безумное море без ветра колыбит. Не гляди ни на батюшку, ни на

матушку, а гляди на мать сыру землю, мать сыра земля не
трехнетца, не ворохнетца. Так же создание божье пестронюшка
стояла на подое. Не стрехнулася, не зворохнулася, с ноги на ногу
не переступала бы и хвостом не махала и головой не вертела. На
праву ту ногу трехпудова гиря.

При жатве

При наступлении ржаной жатвы каждая женщина, являющая-
ся в первый раз с серпом на полосу, сжинала первую горсть,
делала из нее себе пояс и, запоясовшись, говорила: «Как
матушка-рожь стала год, да не устала, так моя спинушка жать бы
не устала». По окончании ржаной жатвы, жнеи ложились спать на
жатву на полосе и, несколько раз перекатываясь по ней,
говорили: «Жива, ты жнива, подай мою силу на овсяную жниву».

На приход семги

Стану я, раб божий, благословясь, выйду, перекрестясь, из
двери, из ворот в ворота, выйду в далече в чисто поле. Там есть
мой буланый конь. Скачет, пляшет по пенью, по коренью, по
валучему камению. Не имат он над собой ни уреку, ни призору,
ни лихого человека оговору, ни своей худой думы. И так бы
у меня, раба божия, и скакала бы, и плясала бы по тони семга,
корой светла, рыба красна и не знала бы над собой ни уреку, ни
призору, ни лихого человека оговору, ни своей глупой думы. На
тебя, семга, я булатен нож точу, хочу поколоть и зарезать, бога
не боюсь, людей не страшусь. Будь мои молодецкие слова —
небо ключ, земли замок.

На царские очи

Господи, благослави. Как утренняя заря размыкается, божий
свет рассветается, звери из пещеры, из берлог выбираютя,
птицы с гнезд солетаются, так бы раб божий (имярек) от сна
пробуждался, утренней зарей умывался, вечерней зарей
утирался, красным солнцем одевался, светлым месяцем подпоя-
сался, частыми звездами подтыкался. Покорюсь и помолюсь:
«Вы же, кормилицы, царские очи, как служили царям-царевичам,
королям-королевичам, так послужите рабу божию (имярек),
день послужите и в ночь послужите, поутру рано и в вечеру
поздно, в каждый час, в каждую минуту, век по веку, отныне до
веку». Ключ и замок словам моим.

От неправедных судей

Стану благословясь, пойду перекрестясь на сарай. Со двери
чистое поле, в востошную сторону. В востошной стороне стоит

церква с 12-ти главах. В этой церкви сидит мать пресвятая богородица за престолом. Мать пресвятая богородица, помолись своему сыну Исусу Христу о рабе божьем (имярек). Спаси от царей, от королей, от неправедный судей и от злых людей. Во веки веков. Аминь.

Пастушеский заговор (Скотский оберег)

Во имя отца и сына и святого духа. Аминь. Господи, благослави, истинный Христос. В моем широком дворе закладное краевое бревно упоместилось. Как закладному бревну в лесе не бывать и на пеньке не стаивать, так бы и мою скотинку медведю и медведице, и медвежонку, и волку, и волчице, и волчонку, и росомахе, и рыси, век живучи, не хватывать, не цапывать, не утаскивать. Ходила бы моя скотинка в темном лесе, в чистом поле, в зеленых лугах безизъянно и беспропаду, и медведю, и медведице, и медвежонку, и волку, и волчице, и волчонку, и росомахе казалось бы она пеньем да колодою, медведю, и медведице, и медвежонку, и волку, и волчице, и волчонку, и росомахе, и всякому хищному зверю в лес бежать, а моей скотинке из темного лесу, из чистого поля, с зеленых лугов ко своему двору Солнышко праведное пониже, а мои скотинки Власьевны к дому поближе. Слово мое крепко. Ключ, замок во век веков. Аминь.

Заговор от тоски родимой матушки в разлуке с милым дитяткою

Разрыдалась я, родная, раба (такая-то) в высоком тереме родительском, с красной утренней зори во чисто поле гляючи, на закат ненаглядного дитятки своего, ясного солнышка (такого-то). Досидела я до поздней вечерней зори, до сырой росы, в тоске, в беде. Не мне крушить себя, а придумалось заговорить тоску лютую, гробовую. Пошла я во чисто поле, взяла чашу брачную, вынула свечу обручальную, достала плат венчальный, почерпнула воды из загорного студенца. Стала я среди леса дремучего, очертилась чертою призрачною и возговорила зычным голосом: «Заговариваю я своего ненаглядного дитятку (такого-то) над чашею брачною, над свежеею водой, над платом венчальным, над свечою обручальною. Умываю я своего дитятку во чистое личико, утираю платом венчальным его уста сахарные, очи ясные, чело думное, ланиты красные, освечаю свечою обручальною его становой кафтан, его шапку соболиную, его подпоясь узорчатую, его коты шитые, его кудри русые, его лицо молодецкое, его поступь борзую. Будь ты, мое дитятко

ненаглядное, светлее солнышка ясного, белее ярого воска, крепче камня горючего Алатыря. Отвожу я от тебя черта страшного, отгоняю вихря бурного, отдаляю от лешего одноглазого, от чужого домового, от злого водяного, от ведьмы киевской, от злой сестры ее муромской, от моргуньи-русалки, от треклятые бабы-яги, от летучего змея огненного, отмахиваю от ворона вещего, от вороны-каркуньи, заслоняю от Кощея-Ядуна, от хитрого чернокнижника, от заговорного кудесника, от ярого волхва, от слепого знахаря, от старухи-ведуньи. А будь ты, мое дитяtko, словом крепким — в ночи и в полночи, в часу и в получасьи, в пути и дороженьке, во сне и на яву — укрыт от силы вражия, от нечистых духов, сбережен от смерти напрасные, от горя, от беды, сохранен на воде от потопления, укрыт в огне от сгорания. А придет час твой смертный, и ты вспомни, мое дитяtko, про нашу любовь ласковую, про наш хлеб-соль роскошный, обернись на родину славную, ударь ей челом седмерижды семь, распростиись с родными и кровными, припади к сырой земле и засни сном сладким, непробудным.

А будь мое слово: сильнее воды, выше горы, тяжелее золота, крепче горючего камня Алатыря, могучее богатыря, А кто вздумает моего дитяtko обморочить и узорочить, и тому скряться за горы Араратские, в бездны преисподние, в смолу кипучую, в жар колючий. А будут его чары — ему не в чары, морочанье узорчанье его не в узорчанье.

На подход к властям или на умилоствление судей

Господи, боже, благослови. От синя моря силу, от сырой земли резвоты, от частых звезд зрения, от буйна ветра храбрости ко мне, рабу божию (имярек). Стану раб божий (имярек) благословлюсь, пойду и пойду, перекрестясь, из избы дверьми, из двора воротами, пойду, раб божий на белый свет, в чистое поле, под красное солнце, под светел месяц, под частые звезды, под полетные облака. Стану я, раб божий (имярек) в чистое поле, на ровное место, что на престол господя моего, облаками облачуся, небесами покроюся, на главу свою кладу красное солнце, оболочу на себя светлый молодой месяц, подпояшусь светлыми зорями, облачуся частыми звездами, что острыми стрелами — от всякого злого недруга моего. И будь у меня, раба божия, сердце мое — лютого зверя льва, гортань моя, челюсть — зверя волка. Буди у супостата, моего властелина (имярек), сердце заячье, уши его — тетерьи, очи — мертвого мертвеца, и не могли бы отвориться уста и ясные его очи возмущаться, не ретиво сердце браниться, не белые его руки подыматься на меня, раба божия (имярек).

И помолюся, раб божий (имярек), Михаилу Архангелу: «Государь небесный, воевода Михаил Архангел, пристань ко мне, рабу божию (имярек), и дай мне, рабу божию (имярек), сердце мое каменное, главу железную, нос медный, очи царские, язык золотой и говорить речи царские, щиты булатные и грозу царскую, и как от великого государя все города дрожат, верные и неверные». Еще загради, господи, у зла супостата, у властелина (имярек), очи его — стыдились бы не меня, раба, зло думать, и кто хочет меня бити или убить, или смерти меня предати, и кости мои растерзати и с животом разлучити. Господи, Христос мой, бог милостивый, и премного милостивая моя государыня, госпожа пресвятая богородица, дева Мария мати вышнего бога, Христова молебница, теплая заступница, скорая помощница, как ты, мати пресвятая богородица, родила Иисуса Христа, сына своего, Бога нашего, царя небесного, как ему поклоняются и покоряются Христу Богу нашему, царю небесному, архангелы и ангелы, херувимы и серафимы и вся небесная сила ему поклоняются, пророки и ученики, так бы мне, рабу покорны и поклонны и послушны цари и царицы, князи и княгини, бояре и боярыни, дьяки и поддьяки, и пестрые власти, и все приказные судьи, мои супостаты (имярек), ко мне, рабу божию (имярек).

Как возрадуется темная ночь младому светлому месяцу и как возрадуется утренняя заря белому свету, и как возрадуется белый свет красному солнцу, — так бы возрадовались мне, рабу божию (имярек), моему приходу цари и царицы, князи и княгини, бояре и боярыни, дьяки и поддьяки, и пестрые власти, все приказные судьи, и всех чинов люди, мои супостаты (имярек), от меня, раба божия (имярек), в лице или в тыло и со стороны и смотрели бы на меня раба божия (имярек), как на красное солнце, и не могли бы насмотреться душою и телом, и ретивым сердцем, ясными очами, душой и помыслом. Всегда, ныне и присно и во веки, аминь.

Все цари и царицы, князья и княгини, бояре и боярыни, и все приказные люди, и мои супостаты (имярек) — все овцы моя. Я раб, волк, своим ясным оком взгляну и поймаю, и в руки возьму, и на зуб брошу, раскушу и всех на пол плюну, и ногой заступлю, и растопчу. Все мои слова будьте благосовлены, сильны и крепки, крепчае и жесточае и железа, и булату, и вострого ножа и ногтей орлиных, и всех моих сильных и крепких слов. Казанская богородица печать свою приложила златым своим перстнем. Всегда отныне и до веку. Замок. Камень. Аминь, аминь, аминь.

(А говорить слова трижды в воду, да в воск, да в белый плат, да в маленький кусок хлебца. Водюю мыться и пить воск. Положи ко кресту и хлебец сей, платом трись, поди куда хошь).



БОЕВОЕ НАСТАВЛЕНИЕ «ЗЕЛЕНых БЕРЕТОВ» БН-21-150 (продолжение)

Раздел IV

§ 9. Штурмовой городок

Штурмовой городок предназначается для подготовки квалифицированных специалистов и повышения мастерства штыкового боя. Он предусматривает:

- а) Приближение курса обучения к реальной боевой обстановке;
- б) Выработку скорости, силы, выносливости и соразмерности движений у курсантов;
- в) Выработку силы воли и духа соперничества, которые крайне необходимы в бою;
- г) Закладывание фундамента товарищества и взаимовыручки при групповых действиях;
- д) Совершенствование приемов штыкового боя;
- е) Выработку качеств, необходимых для ведения продолжительного штыкового боя.

§ 10. Мишени

Для отработки элементов штыкового боя используется целый ряд различных мишеней, из которых четыре можно отнести к основным:

1. Мишень для нанесения длинного (короткого) укола.
2. Мишень для парирования ударов и нанесения укола штыком.
3. Мишень для парирования и нанесения вертикальных ударов прикладом.
4. Мишень для парирования и нанесения горизонтальных ударов прикладом.

Эти мишени можно использовать на всех этапах обучения штыковому бою. Порядок изготовления, размеры мишеней и различных видов препятствий изложены в приложении № 2 настоящего наставления. См. схему подлинника.

Учебный курс

Учебный курс ставит своей целью оказание помощи командирам подразделений в повышении мастерства штыкового боя и поднятии морального духа личного состава их подразделений.

В свою очередь командиры подразделений должны оказывать всяческое внимание и поощрять личный состав, проходящий подготовку на этих курсах.

Оборудование штурмового городка

Площадки штурмовых городков оборудуются на твердом грунте, предпочтительно с деревянным настилом. Длина площадки должна быть не менее 300 метров. Такие естественные препятствия, как ручьи, овраги, холмы и густой лес обязательно включить в план оборудования городка.

Кроме того, на территории городка должны быть построены искусственные препятствия: земляные дамбы, воронки, заборы, проволочные заграждения, завалы, плетни и горизонтальные лестницы. На штурмовом городке надо установить не менее 8-ми неподвижных мишеней и 2-х основных и 8-ми видов препятствий, описанных в приложении № 2. Штурмовой городок должен обязательно иметь оборудованную дорожку (полосу), размеры которой должны обеспечить одновременно обучение не менее полуотделения. Образец полосы 10-метровой ширины и 300-метровой длины с установлением на ней препятствий и мишеней, демонстрируется на рисунке № 20. См. подлинник.

§ 11. Порядок отработки приемов

На первом этапе обучения приемы штыкового боя, как правило, отрабатываются с незначительной скоростью. Инструктор обеспечивает дисциплину, организацию и контроль за ходом обучения. Отработку приемов курсанты начинают из положения для стрельбы лежа (перед стартовой линией).

По команде «встать»! курсанты вскакивают на ноги и, держа винтовки в положении «оружие перед корпусом», бегут к первым мишеням.

Затем, после преодоления всех препятствий и поражения всех мишеней, курсанты принимают положение «наготове».

Организация контроля и учета результатов обучения

Чтобы обеспечить действительно высокий уровень подготовки, необходимо организовать непредвзятый контроль и учет результатов обучения каждого курсанта.

Для непредвзятости при подсчете очков (результаты обучения на курсах определяются по количеству очков, набранных каждым курсантом на всех этапах обучения) судьями назначаются солдаты рот, которые не принимают участие в обучении на данных курсах. Эти судьи-солдаты должны быть заранее хорошо подготовлены для того, чтобы офицер (руководитель курсов) мог на основании их данных точно определить степень подготовки каждого курсанта. Руководитель курса должен быть искусным мастером штыкового боя. Он подбирает и назначает судей на каждую мишень, которые несут ответственность за полноту и достоверность оценки выполнения приемов курсантами (в очках). Руководитель обеспечивает каждого судью специальным бланком для регистрации набранных курсантом очков за весь курс обучения.

Количество мишеней и препятствий на штурмовых городках

Со дня организации курсов повышения мастерства штыкового боя практически невозможно лимитировать или установить определенные стандарты мишеней для штурмовых городков. В различных штурмовых городках можно встретиться с различными типами и количеством мишеней, с различными видами препятствий.

Боевой счет (бланк учета очков)

Боевой счет обеспечивает надежную регистрацию очков каждого курсанта в течение всего курса обучения. Бланки можно отпечатать в местных типогра-

фиях. Размер бланка $8 \times 5\frac{1}{4}$ дюйма (см. схему № 200). Преодоление участка полосы препятствий с поражением мишеней длиной в 50 метров за 30 секунд — зачетное время.

Для того, чтобы успешно завершить учебный курс, курсант должен набрать не менее 75% очков из общего числа и закончить его в установленный срок.

Награждение знаком

Все курсанты, закончившие учебный курс в срок и набравшие не менее 75% очков, награждаются квалификационным знаком специалиста штыкового боя. На знаке изображен штык.

Раздел V

§ 12. Обучение приемам штыкового боя с помощью палок с мячом на конце

Вы учили боевые стойки, приемы штыкового боя и получили практику, необходимую для строевого солдата. Однако вы не были обучены штыковому бою в условиях реальной боевой обстановки. Те мишени, на которых вы отрабатывали приемы, не могли ни активно обороняться, ни напасть. Только штыковой бой в непосредственном соприкосновении с вооруженным противником может определить реальную степень подготовленности штыкового бойца.

Практика — суровый наставник. Но мы не можем заранее предугадать все варианты штыкового приема, с которыми вы столкнетесь в бою.

Если первоначальный этап обучения штыковому бою отрабатывался на мишенях, то во втором его этапе вы скрестите оружие с живым противником — вашим партнером.

Лица, не прошедшие первый этап подготовки, ко второму не должны допускаться. Во время отработки штыковых приемов с помощью палок с мячом на конце вы должны соблюдать меры предосторожности и всегда помнить, что «противник» — ваш партнер. По своим размерам палка должна соответствовать длине винтовки М-14 с примкнутым штыком. При действиях с палкой инструктор почти не побуждает курсантов к действию, палка сама по себе является движущей силой.

Чем больше физических усилий будет вложено в такие тренировки, тем больше духа соперничества в этот момент (что очень существенно в штыковом бою), тем больше будет шансов на победу в бою.

Но для того, чтобы ваши действия были решительными и эффективными, в период отработки приемов с палкой вас необходимо обезопасить от возможных ушибов и увечий.

§ 13. Средства защиты уязвимых частей тела

Как уже было сказано, средства защиты служат для подавления страха, избежать увечье и тем самым обеспечивают решительность и эффективность действий курсанта. Следующие части тела должны быть обязательно защищены от ударов:

1. Голова
2. Лицо
3. Промежность
4. Руки

Средства защиты описаны на схеме № 21.

§ 14. Головной убор (рис. 22)

Он представляет собой футбольный шлем, в который вмонтирована лицевая сетка из нержавеющей стали. При приобретении шлемов уделите особое внимание на различия в размерах головы обучаемых. Из каждых 100 приобретаемых шлемов необходимо, чтобы 10% имели размеры от $6\frac{1}{2}$ — до $6\frac{3}{4}$ дюймов; 80% — от $6\frac{7}{8}$ — до $7\frac{1}{8}$ дюймов и $10\frac{1}{1}$ от $7\frac{1}{4}$ — до $7\frac{1}{2}$ дюймов.

Те шлемы, которые окажутся слишком велики, можно подбить изнутри резиновой губкой. Ремешок для подбородка изготавливается из гибкого пластика или прорезинового материала.

§ 15. Лицевая сетка (маска)

Лицевая сетка изготавливается из стальной нержавеющей проволоки $1/4$ дюйма. Сетка крепится к шлему при помощи трех кожаных ремешков, на концах которых прикреплены медные заклепки с шайбами. Кожаные ремешки не только крепят маску к шлему, но и смягчают удары, направленные в лицевую часть. К нижней части маски пристегивается мягкая подкладка ($6\frac{1}{2}$ дюйма — длина, $1\frac{3}{4}$ — ширина и $\frac{3}{4}$ — толщина) двумя брезентовыми ремешками с металлическими застежками на концах. Подкладка смягчает удары, направленные в нижнюю часть лица.

§ 16. Приспособление, предохраняющее промежность (рис. 24)

Промежность предохраняется брезентовым козырьком, внутри которого вшито специальное амортизирующее приспособление. Козырек следует изготавливать из парусиновой ткани артикула № 8305-184-2034 или же из материала списанных плащ-палаток, палаток на отделение, если они еще достаточно прочны.

Приспособление, предохраняющее руки (рис. 25)

Для надежного предохранения рук (суставов пальцев, запястий) и удобства обращения с палкой рекомендуем лакроссовские перчатки — перчатки, используемые в американской игре в мяч на травяном поле (игра типа хоккея).

§ 17. Палка с мячом (подушкой) на конце

Материал, необходимый для изготовления таких палок, указан на схеме № 26. Для удобства действий и увеличения веса палки ее остов можно обернуть губкой или резиной.

Порядок изготовления палок (рис. 27)

1 этап: Изготовьте палку установленных размеров.

2 этап: Положите лист резиновой губки ($1/2$ дюйма — толщина, 5 дюймов — ширина, 4 фута — длина; 1 фут равен 30,5 см) на ровную площадку; плотно прижмите концы палок к губке и наматывайте на них губку. Нижний и верхний срезы губки смажьте клеем. На концах палки у вас образуется два валика.

3 этап: Процесс изготовления см. на схеме № 29. После того, как резина будет намотана, повесьте палку на лентах и дайте ей просохнуть не менее 24 часов.

4 этап: На конец палки, который будет служить в качестве приклада, намотайте лист резиновой губки, суживающийся к одному концу (рис. 27), а затем выполните все работы, которые вы производили на 3-м этапе.

5 этап: Сшейте парусиновые чехлы диаметром в 6 дюймов и длиной в 14 дюймов. Для прочности шов скрепите способом французской вязки.

6 этап: Натяните парусиновый чехол на коленный срез печной трубы (от походной кухни), с силой наденьте колено на резиновый вал палки, а затем освободите чехол от колена и он плотно сядет на вал (рис. 28).

7 этап: Прикрепите переднюю часть чехла к древку палки гвоздями с большими шляпками.

8 этап: Оберните место крепления чехла полоской картона.

9 этап: На картон намотайте несколько витков черного шнура и завяжите.

Порядок отработки штыковых приемов с помощью палок

Все боевые стойки и приемы с палкой такие же, что и с винтовкой. В начале обучения отработка приемов более результативна при действиях в составе взвода, расположенного в боевой порядок для круговой обороны. Два курсанта демонстрируют штыковой бой в центре круга, что позволяет наблюдать их ошибки и недостатки каждому курсанту (инструктор в центре круга). Каждый обучаемый принимает участие в штыковой схватке столько раз, пока он не овладеет необходимыми навыками правильно использовать приемы в данной обстановке. Курсанты располагаются в кругу на расстоянии двух вытянутых рук друг от друга.

Выход в центр круга и бой

По указанию инструктора два курсанта выходят в центр круга и располагаются на удалении 12-и шагов друг от друга. Затем принимают стойку «оружие перед корпусом» и ждут сигнала к нападению.

Перед первым боем курсантам разрешается сблизиться и осмотреть друг друга, чтобы убедиться в правильной подгонке средств защиты. После этого курсанты возвращаются на свои места и очерчивают (каждый из них) линии, которые определяют границы места, на котором будет происходить поединок. Если кто-либо из соперников перешагнет линию в ходе боя, то будет считаться проигравшим его. Инструктор занимает наиболее удобное место для наблюдения. Бой состоит из трех раундов. Для того, чтобы выиграть раунд, необходимо нанести удар любым концом палки по уязвимому месту противника. Бой прерывается тот курсант, который победит в двух раундах. Раунд начинается и заканчивается, а также может прерваться по свистку инструктора. Первый свисток — начало боя, второй — конец или прекращение боя из-за каких-либо неполадок, выявленных в ходе состязаний.

Учет очков, наблюдение и обеспечение безопасности

Состязания проходят под постоянным наблюдением инструктора, который в любую минуту должен быть готов к пресечению действий соперников, ведущихся не по правилам. В свою очередь соперники обязаны использовать только те приемы, которым они были обучены на первом этапе штыкового боя.

Инструктор немедленно прекращает бой при установлении неисправности, потери или утери предметов, предохраняющих уязвимые места. Раунд возобновляется лишь тогда, когда все неполадки будут устранены.

Инструктор должен добиться такого положения, чтобы каждый соперник сопровождал свои действия рычанием и пронзительными выкриками, открывая рот так, чтобы зубы были полностью обнажены.

Эти действия придают больше агрессивности сопернику и, в какой-то мере, уменьшают возможность получить удар в голову. Действуя штыком и прикладом стремительно и смело, боец должен произвести нападение на противника.

Если первый удар получился неудачным или противник в момент удара отошел в сторону, боец должен использовать любой другой прием, чтобы уничтожить его. При такой организации обучения комментарии инструктора излишни.

Тот боец, который будет проявлять нерешительность в бою, быстро устанет от ударов своего соперника. Этот боец поймет сам, что его нерешительность и переход только к действиям защиты приведут к отставанию в обучении от своих партнеров.

Перед началом обучения начальник курса должен тщательно ознакомиться с медицинскими карточками лиц, зачисленных на курс обучения штыковому бою.

Солдаты, перенесшие операцию грыжи, страдающие головокружением и головными болями, имевшие сотрясения мозга или которым недавно удалили зубы, а также те, которые имеют свежие раны со швами, на такие тренировки не допускаются. На занятиях должен постоянно высоко поддерживаться дух соперничества.

По типу занятий с двумя действующими бойцами вы можете организовать отработку приемов с отделением, взводом и ротой согласно программы штыкового боя.

Обучение штыковым приемам на «живых мишенях»

Восемь-десять курсантов выстраиваются в две шеренги на расстоянии 12 шагов друг от друга. Каждый курсант заранее получает задачу действовать как отдельная мишень. Один курсант приближается к мишени, держа палку в положении «оружие перед корпусом». При сближении «мишень» выкрикивает штыковой прием, который курсант должен исполнить. Курсант исполняет прием, делает небольшую паузу, чтобы выслушать замечания и следует к другой «мишени». Таким образом отрабатываются приемы каждым курсантом. Количество «вольных» курсантов может быть увеличено, если уровень подготовки группы высокий. Обязанности следует распределить так, чтобы каждый курсант побывал и в роли бойца (вольного) и в роли «мишени».

Оборудование городка для отработки штыковых приемов на «живых мишенях»

Для повышения уровня подготовки специалистов штыкового боя желательно построить городок, на котором будут действовать живые «мишени».

По своим размерам, количеству мишеней и препятствий он должен соответствовать штурмовому городку. При планировании городка обязательно включите естественные препятствия: ручьи, холмы, овраги, густой лес и кустарник.

Организация и руководство обучением на таких городках такие же, что и на штурмовых городках. Отличие заключается в том, что приемы будут отрабатываться на живых «мишенях» — партнерах и не винтовкой, а палкой с мячом на конце.

Обучение штыковому бою на живых «мишенях» можно организовать и на штурмовых городках, если его площадь позволяет расположить рядом со стационарными мишенями живые.

Раздел VII

ТАКТИКА ГРУППОВОГО НАПАДЕНИЯ

Общая часть

В штыковом бою ваши действия носят индивидуальный характер, однако никогда не забывайте, что согласованность групповых действий ваших товарищей по оружию определяют исход сражения. Когда вы и ваши товарищи по оружию атакуете позицию противника, вы не знаете, сколько солдат противника скрестят с вами оружие. Вас одного могут атаковать несколько человек, и наоборот, вы

и ваши товарищи могут столкнуться с одним солдатом противника. Штыковой боец, овладевший навыками согласованных групповых действий и мастерством штыкового боя, боец, который не теряет присутствия духа в любой обстановке, всегда будет иметь преимущество над противником.

Помните, что сила не только в качестве, но и в количестве. Если вы и ваш товарищ по оружию столкнетесь в бою с одним солдатом противника, быстро уничтожьте его и переключитесь на другого противника. Хорошо согласованными групповыми действиями в первый критический момент боя вы можете сразу подавить сопротивление противника. При овладении численным превосходством над противником вы можете уничтожить его в считанные секунды. И наоборот, когда вы не овладели тактикой групповых действий, один солдат противника может сковать нападение ваших бойцов, что позволит его коллегам оказать ему помощь.

Тактика группового нападения эффективна в том случае, если она гибка, точна и стремительна в своем развитии.

Обстановку боя невозможно определить до тех пор, пока вы не сблизитесь непосредственно с противником. Когда же вы сблизитесь с ним, ваши действия должны быть автоматическими и стремительными.

В бою никто вам не подскажет как действовать.

§ 18-19. Отработка тактики группового нападения

а) Двое против одного.

При нападении двоих наших бойцов на одного солдата противника, тот боец, который должен нанести решающий удар, как правило, первоначально с ним в бой не вступает.

1 этап. Сблизжение (рис. 45).

Вводная: ваше подразделение атаковало позицию противника. Вы и ваш товарищ по оружию столкнулись с одним солдатом противника. Вы не знаете, на что он способен и какие действия предпримет. В таком случае вы должны применить тактику группового нападения, для чего быстро сблизитесь с ним, но вы, ни ваш партнер в бой с ним пока не вступайте.

2 этап. Бой (рис. 46).

По мере того, как вы сблизитесь с противником на расстояние досягаемости штыка, ваши роли должны распределиться следующим образом: один боец атакует противника нападением с фронта, другой в это время заходит к нему с фланг (любой — левый или правый) и, используя незащищенное уязвимое место противника, уничтожает его. Если же противник внезапно вступит в бой с фланговым бойцом, решающий удар наносит боец, атакующий с фронта (рис. 46).

б) Трое против двух.

1. Сблизжение (рис. 48).

При сблизении с противником (трое против двух) никто из вас пока не знает, кто первым вступит в бой. Обстановка сама разрешит этот вопрос.

2. Бой (рис. 49).

Сблизившись на расстояние досягаемости штыка, двое из вас производят нападение на противника с фронта, а третий товарищ по оружию занимает фланговую позицию и ударами в спину или бок уничтожает противника. Если солдаты противника вступят в бой с фланговым бойцом, они неминуемо откроют места для нанесения ударов с фронта.

в) Двое против троих.

Когда же обстановка изменилась и двое наших бойцов скрестили свое оружие с тремя солдатами противника, необходимо действовать следующим образом:

— стремительным броском займете фланговые позиции (один боец слева, другой — справа);

— не допускайте возможности активно действовать солдату, находящемуся в середине группы (рис. 50), которого вы уничтожите после того, как будут уничтожены фланговые солдаты противника (рис. 51).

г) Один против двоих.

При столкновении одного нашего бойца с двумя солдатами противника надо стремительно занять фланговую позицию. Не допускайте такого положения, когда вы окажетесь зажатыми между солдатами противника. Быстро маневрируя, старайтесь держать противника в таком положении, чтобы один солдат был расположен к вам ближе, а другой дальше и уничтожьте их по одному.

Глава 2

§ 22. Рукопашный бой

Назначение

В этой главе вы изучите приемы рукопашного боя: варианты ударов, бросков, встречных ударов и других способов борьбы с противником. В главе описываются также способы использования любого попавшегося вам под руку предмета в качестве оружия защиты и нападения.

Рукопашный бой — наступательный бой. Только стремительными наступательными действиями вы сможете подавить волю противника.

§ 23. Необходимость изучения приемов рукопашного боя

Тот боец, который обучен ведению боевых действий только со своим обычным оружием (винтовка, штык, пистолет и т. п.), теряет свои боевые качества при утере или выводе из строя оружия.

Но солдат, овладевший приемами рукопашного боя, и в этом случае представляет собой угрозу для противника.

Изучение приемов рукопашного боя полезно и по ряду других причин:

- а) оно тренирует и закаляет организм;
- б) вселяет агрессивность и нестигаемую волю к победе;
- в) вселяет уверенность в вас и вашего товарища по оружию в успешном исходе боя.

Вы овладеете приемами нападения и самозащиты при столкновении с вооруженным противником. Знание рукопашных приемов особенно ценно при боевых операциях в расположении противника, когда требуется поддержание скрытности действий.

Приемам рукопашного боя солдаты обучаются в тыловых подразделениях, как и на фронте, так как они должны быть всегда готовы к боевым действиям с разведгруппами противника, проникнувшими в их боевые порядки, с воздушным десантом и с партизанами.

Раздел II

§ 24. Основы рукопашного боя

Пять основных правил являются отправными при отработке приемов рукопашного боя:

1. Использование наиболее эффективного оружия.
2. Агрессивность и максимальное сосредоточение силы при нанесении удара по уязвимому месту противника.
3. Вывод противника из состояния равновесия и равномерное распределение своих сил.
4. Максимальная скорость исполнения приемов.

В рукопашном бою вы всегда подвергаете свою жизнь риску, поэтому никогда не стесняйтесь в выборе оружия и способа уничтожения противника. Броском пригоршни песка или грязи вы можете заставить противника наклонить голову или отойти в сторону.

Шлем, шанцевый инструмент и даже матерчатый пояс могут вывести вас из равновесия победителем. Тогда же, когда у вас вообще не окажется никакого предмета, сделайте взмах рукой, имитирующий бросок какого-либо предмета — он может поставить противника в положение, удобное для нанесения удара. В этот момент нападайте на него стремительно и безжалостно с одной лишь мыслью — убить!

Но никогда не забывайте о том, что у вас всегда есть в наличии и ваше естественное оружие.

1. Ребро ладони (рис. 54).

Пальцы руки и ладонь выпрямите так, чтобы кончик мизинца был плотно прижат к соседнему пальцу, а большой палец — вдоль указательного. При нанесении удара ребром ладони вы можете вывести из строя или убить противника.

2. Малый кулак (рис. 55).

Согните пальцы руки во вторых суставах так, чтобы их ударяющая поверхность составляла около двух квадратных дюймов, т. е. сожмите пальцы до предела. Это позволит вам нанести более резкий удар.

Для того, чтобы кулак был жестким, прижмите указательный большим пальцем и выпрямите запястье.

3. Заостренный кулак (рис. 56).

Согните средний палец во втором суставе, а вторыми суставами смежных пальцев вклинитесь в него с боков. Кончик большого пальца прижмите к ногтю указательного и выпрямите запястье руки.

Выступающей частью сустава среднего пальца вы в состоянии поразить уязвимое место противника.

4. Удар подушкой кулака (рис. 57).

В данном случае удар наносится кулаком, в котором мизинец является «бьющей поверхностью». Удар наносите так, как если бы у вас в руке находился молоток. Если вы ударите таким кулаком по виску противника, вы убьете его.

5. Основание ладони (рис. 58).

Отведите тыльную сторону ладони как можно ближе к запястью и слегка согните пальцы, что делает основание ладони жестким. Удар основанием ладони более эффективно, чем ранее описанные удары, а согнутыми пальцами вы можете ударить глаза противнику.

6. Удар ботинком (рис. 59).

Удар более эффективен, если вы нанесете его внутренним или наружным ребром ботинка. Удар носком ботинка нежелателен (может соскользнуть).

7. Другие удары.

В дополнение к 6-ти основным способам поражения противника вы можете в удобном случае использовать удар коленом, локтем, плечом, головой, а также зубами.

§ 25. Вся сила на удар по уязвимому месту противника

Максимальное сосредоточение силы при нанесении удара по уязвимому месту противника — аксиома рукопашного боя. Помните, в любом положении противника одно из его уязвимых мест будет обязательно открыто для удара. Слагая максимум усилий при поражении уязвимого места, вы можете быстро достичь победы.

Координация сил

Пропорционально распределив свои силы, старайтесь вывести противника из состояния равновесия. Примите стойку «наготове» и будьте готовы для поражения удара противника с любой стороны (рис. 60).

В данном положении ваша стойка близка к боевой стойке боксера, она обеспечивает вам быстроту и удобство действий в любом направлении. Ноги поставьте на ширину плеч так, чтобы каблук левой ноги был расположен на одной линии с носком правой.

Если вы левша, сделайте наоборот: поставьте левую сзади правой ноги. Корпус подайте вперед, ноги слегка согните в коленях. Ладони рук (пальцы на уровне глаз) держите приблизительно в 6-ти дюймах от лица (ладони вовнутрь). Следите за действиями противника.

Положение «наготове» — лучшая стойка для равномерного распределения массы тела перед вступлением в бой. Ступни ног в ходе схватки старайтесь держать в горизонтальном положении и сопровождайте ваши действия рычанием и пронзительными выкриками.

§ 26. Использование скорости движения противником

Другим основным правилом рукопашного боя является использование скорости движения противника для его уничтожения. Никогда не считайте противника слабее себя и не представляйте ему случая помериться с вами силой. Используйте скорость движения противника в свою пользу различными способами, а именно:

- дайте ему подножку;
- быстро отойдите в сторону в момент нападения на вас;
- уклонитесь от ударов (убрать голову и т. п.).

§ 27. Точность и стремительность исполнения приемов

В рукопашном бою у вас не будет времени на обдумывание, как действовать в том или ином случае, а поэтому вам необходимо отработать элементы рукопашного боя в ходе обучения до автоматизма.

Раздел III

§ 28. Уязвимые места тела человека

Уязвимые места — те части тела человека, которые наиболее чувствительны к ударам. Значение этих мест, умение их поражать, агрессивность и уверенность ваших действий обеспечат вам победу над противником в рукопашном бою.

§ 29. Части тела

Тело делится на три основные части:

- голова и шея;
- туловище;
- конечности.

К наиболее уязвимым местам каждой части тела относятся:

В 1-й части тела (голова и шея):

- уши, висок, глаза, нос, верхняя губа, подбородок;
- кадык, основание глотки, затылок.

Во 2-й части тела (туловище):

— ключица, подмышки, солнечное сплетение, живот, промежность, поясное ребро, почки, позвоночный столб.

В 3-й части тела (конечности):

- пальцы, запястье, локоть, плечо, колено, лодыжка, подъем ноги.

Предостережение. Для того, чтобы вывести человека из строя или убить его, требуется совершенно незначительный нажим или удар по его уязвимому месту. Всегда помните об этом на тренировках, на которых в роли противника выступают ваши товарищи по оружию.

- а) Нанесение удара в голову или шею противника.

Сложите пальцы рук так, чтобы они приняли чашевидную форму и с силой нанесите ими удар по ушам противника (рис. 62). Это опасный прием, от которого могут поплыть барабанные перепонки. Он может также вызвать нервный шок или внутреннее кровоизлияние.

б) Удар в висок.

Удар, нанесенный ребром ладони или подушкой кулака по виску, вызывает немедленную смерть или сотрясение мозга (рис. 63). В этой части головы черепная кость очень тонкая и, кроме того, большой нерв и артерия расположены близко к кожному покрову. Удар по виску можно нанести согнутым локтем. Если же вам удастся сбить противника с ног, нанесите ему удар в висок носком ботинка.

в) Удар по глазам.

Есть несколько приемов нанесения удара по глазам, вот один из них: расставьте средний и указательный палец буквой «У» и с силой нанесите ими удар по глазам противника. В момент удара пальцы и запястье держите выпрямленными. Удар по глазам можно также нанести вторыми суставами двух смежных пальцев.

г) Удар по носу.

Удар по носу наносится ребром ладони (по переносице) (рис. 65).

Резким ударом вы раздробите хрящ переносицы, осколки которого могут проникнуть в головной мозг и вызвать моментальную смерть противника. Удар можно нанести также наружной частью плотно сжатого кулака и основанием ладони.

д) Удар по верхней губе.

Верхняя губа — наиболее уязвимая часть тела. В этом месте носовой хрящ соприкасается с черепной костью, а нервы проходят близко к кожному покрову (рис. 66). Удар наносится ребром ладони под небольшим углом вверх. Сильный удар вызывает сотрясение мозга, слабый — сильную боль. Удар можно нанести «малым кулаком».

е) Удар по подбородку.

Наибольшая эффективность достигается при нанесении удара основанием ладони (рис. 67). Вы можете сломать себе руку, если будете наносить удар по подбородку кулаком.

ж) Удар по кадыку.

Удар по кадыку наносится ребром ладони (рис. 68). Сильный удар разрывает дыхательное горло и вызывает смерть, удар слабее приводит к удушью. Вы можете сжать, а затем вырвать дыхательное горло пальцами. Кроме того, удар по кадыку можно нанести кулаком, носком ботинка или коленом в зависимости от положения противника.

з) Удар по основанию глотки.

Удар, нанесенный одним или двумя вытянутыми пальцами по ямке основания глотки, может быстро вывести противника из строя (рис. 69). Прием болевой. Как правило, он вызывает сильный кашель и удушье. Удар достигает максимальной эффективности при нарушении кожного покрова и ткани тела в этом месте.

и) Удар по шее (левой, правой стороне ее).

Удар, нанесенный ребром ладони по шее, может привести к потере сознания противником. Удар наносится ниже и чуть впереди уха (рис. 70) двумя способами: ладонью слева (ладонью вниз) или фронтальным ударом с плеча (ладонью вверх). Удар для жизни мало опасен и приводит к потере сознания лишь тогда, когда он попадает по яремной вене, сонной артерии или блуждающему нерву.

к) Удар по затылку.

Удар ребром ладони по затылку (кроличий удар) может вызвать моментальную смерть или привести к смещению шейных позвонков (рис. 71). Если ваш противник окажется слабым соперником (плохо владеющим приемами рукопашного боя), вы можете нанести ему удар по затылку наружным ребром ладони. Если же вам удастся сбить противника с ног, нанесите ему удар по затылку носком ботинка, каблуком или ребром ладони.

§ 30. Удары по уязвимому месту туловища

а) Удар по ключице.

Сильным ударом по ключице ребром ладони вы можете перебить ее, и противник опустится на колени (рис. 72). Если противник окажется ниже вас ростом, удар можно нанести согнутым локтем, который будет эффективнее удара ребром ладони.

б) Удар по солнечному сплетению.

Солнечное сплетение находится ниже грудной клетки, как раз под грудной костью. Удар наносится «заостренным кулаком», который в данном случае эффективнее удара ребром ладони. Удар вызывает сильную боль и заставляет противника наклониться вперед или опуститься на колени. Очень резкий удар в солнечное сплетение может разрешиться смертельным исходом (рис. 74).

в) Удар в подмышку.

В этом месте большой нерв близко расположен к кожному покрову, и удар, нанесенный сюда, вызывает сильную боль и временно парализует противника. Если вам удастся сбить противника с ног, нанесите удар в подмышку носком ботинка (рис. 73).

г) Удар в живот.

Ударом «малого кулака» в живот противника вы полностью обессилите его (рис. 75). Если противник после этого наклонится вперед, нанесите ему удар коленом в лицо или ребром ладони по затылку. Однако удар, нанесенный суставами пальцев в живот, эффективнее удара локтем. Не менее эффективен и удар носком ботинка в живот.

д) Удар в промежность.

В рукопашном бою всегда помните, что самое лучшее место (и удобное) для нанесения удара — промежность противника. Удар можно нанести коленом, сжатым кулаком, ребром ладони или носком ботинка. Можно просто с силой захватить промежность рукой и рвануть его на себя и в сторону. Удар, нанесенный в промежность, выводит противника из строя (рис. 76).

е) Удар по почкам.

В этом месте большой нерв (ответвление от позвоночного столба) близко выходит к кожному покрову. Удар по почкам вызывает нервный шок и даже смерть, если жертве не окажут немедленно медицинскую помощь. Удар наносится ребром ладони, вторыми суставами пальцев рук, ребром кулака, коленом или носком ботинка (рис. 78).

ж) Удар по ложному ребру.

Удар по ложному ребру наносится как спереди, так и сзади, но он будет эффективнее, если вы нанесете его с правого бока противника. Удар наносится ребром ладони, ребром кулака, вторыми суставами пальцев руки, каблуком, носком или коленом (рис. 77).

з) Удар по позвоночному столбу.

Нанесение удара в эту часть туловища противника парализует его или приводит к смертельному исходу. Сильным ударом вы можете сместить позвонки столба. Удар наносится на 3-4 дюйма выше поясницы (здесь позвоночный столб наиболее уязвим) коленом, локтем или носком ботинка, если вам удастся сбить противника с ног (рис. 79).

§ 31. Нанесение ударов по конечностям

а) Поражение пальцев рук.

Чтобы освободиться от захвата противника сзади (его руки находятся у вас подмышками), крепко сожмите пальцы одной его руки пальцами вашей, а другой (вашей) рукой захватите запястье этой руки. Энергично нажимая на запястье с одновременным отводом его пальцев назад, вы освободитесь от захвата и выверните ему пальцы (рис. 80).

б) Вывод из строя запястья.

Резким отводом запястья в любую сторону, вы причините противнику сильную боль. Для чего расположите большие пальцы ваших рук на тыльной стороне ладони противника и отведите ее (ладонь) под прямым углом к предплечью. В таком положении противник будет совершенно беспомощен (рис. 81).

в) Поражение локтевого сустава.

Локтевой сустав — слабое место человека и, если произвести на него сильное воздействие, вы можете вывихнуть его. Сделайте захват запястья или предплечья противника, нанесите резкий удар основанием ладони, ребром ладони или коленом по локтевому суставу и резко отведите запястье (предплечье) назад (рис. 82).

г) Вывих плеча.

Сбейте противника с ног, сделайте упор коленом в его плечо и выворачивайте его руки назад, вы вывихнете плечо противнику. В этом положении вы можете использовать удар по спинному хребту, который, как правило, приводит к смертельному исходу (рис. 83).

д) Удар в колено.

Удар наносится по колену или коленной чашечке ребром ботинка. Этим приемом вы лишите противника способности двигаться, т. к. будут повреждены связки коленного сустава и раздроблены хрящи (рис. 84).

При нападении сзади удар наносится носком ботинка по коленному суставу, что также приводит к выводу противника из строя (поражается нервная система).

е) Удар по лодыжке.

Нанесите удар наружным ребром ботинка перпендикулярно внешней части лодыжки. Никогда не используйте при ударе по лодыжке носок ботинка, который может соскользнуть и не причинить какого-либо вреда противнику.

ж) Удар по подъему ноги.

При столкновении с противником лицом к лицу используйте прием удара ребром ботинка левой ноги по подъему левой ноги противника или наоборот. Этим ударом вы раздробите малые кости подъема ноги и одновременно предохраняете от удара свою промежность (рис. 85).

§ 32-34. Поражение уязвимых мест оружием, которым вы располагаете в данный момент

Помните, что даже тогда, когда вы не располагаете табельным оружием, вы в состоянии поразить противника любым предметом, который окажется у вас в руках.

а) Рукоятка штыка.

Расположите рукоятку штыка в руке так, чтобы ее основание несколько выступало из руки (рис. 86). В данном случае вы располагаете тупым оружием, которое особенно удобно при нанесении ударов по голове.

б) Самодельная дубинка.

Наполните сырым песком обыкновенный носок или поместите в него брусок мыла, завяжите по верхней кромке песка (бруска мыла), и вы получите неплохое средство борьбы. Удар такой дубинкой, как правило, наносится по затылку (рис. 87).

в) Тупые предметы.

Ударом, нанесенным тупым предметом по спинному хребту (между лопаток), вы сможете бесшумно ликвидировать противника. Используйте для этой цели обух топора, приклад винтовки и другие предметы (рис. 88).

г) Прочие предметы.

Не отчаивайтесь, если вы предстанете перед противником безоружным. Быстро найдите что-либо из шанцевого инструмента или поднимите камень, палку и смело вступайте в поединок с противником.

Раздел IV

§ 35. Изготовка при падении

Прежде чем приступить к отработке приемов бросков, вам необходимо изучить варианты изготовок при падении, что обезопасит вас от ушибов и увечий.

а) Изготовка при падении на правый бок.

Для принятия изготовки при падении на правый бок расположите свое тело следующим образом:

— левую ступню ноги плотно поставьте на землю сзади правого колена — этим вы смягчите удар о землю;

— правую руку (поражающую) выпрямите, прижмите к земле и держите под углом 45° к вашему корпусу (ладонью вниз, пальцы плотно сжаты между собой). Правая рука также смягчает удар при падении. В момент падения ступня левой ноги и правая рука соприкасаются с поверхностью земли одновременно;

— подбородок прижмите к груди, а шейные мышцы напрягите, для того, чтобы вы не ударились головой о землю;

— левую руку согните и держите перед лицом;

— плотно прижмитесь правым боком к земле. Чтобы избежать ушиба правой ноги, согните ее слегка в колене при падении (рис. 89).

б) Изготовка при падении на левый бок.

При падении на левый бок ваши действия такие же, как и при падении на правый бок, следует только соответственно заменить «лево» на «право» и, наоборот, «право» на «лево» (рис. 90).

§ 36. Отработка изготовки при падении на правый бок

а) Исходное положение (рис. 91).

Лягте на спину и приподнимайте свое тело над землей так, чтобы его масса удерживалась на левой ноге и левой руке. Правую руку держите поперек лица, а правую ногу вытяните параллельно земле (можно чуть выше).

б) Изготовка.

Слегка согните левую руку и левую ногу и наклоните весь корпус влево. В таком положении вы должны просматривать землю через правое плечо. Одновременно резким взмахом правой руки вправо подбросьте свое тело вверх и переверотом вправо займите положение на правом боку. Смягчайте падение на землю правой рукой и ступней левой ноги, как это демонстрируется на рисунке 89. Подбородок плотно прижмите к груди.

§ 37. Отработка изготовки при падении на левый бок

Отработка производится в том же порядке, в каком вы изготавливались при падении на правый бок. Следует только соответственно заменить «лево» на «право» и, наоборот, «право» на «лево» (рис. 92).

Отработка падения на спину

При падении на спину ваше тело должно принять следующее положение (рис. 93). Ступни ног прижмите плотно к земле и раздвиньте их на ширину плеч. Для смягчения удара при падении ноги поставьте перпендикулярно земле. Одновременно полностью вытянутыми руками, расположенными под углом 45° , к вашему телу (ладонями вниз) сделайте шлепок о землю, что также смягчит удар. Чтобы вы не ушибли ягодицы и спинной хребет при падении, держите мышцы живота в напряженном состоянии. Подбородок прижмите к груди.

§ 38. Отработка падения на спину поэтапно

I этап: исходное положение (рис. 94).

Примите исходное положение для стрельбы на корточках, руки расположите между коленями и плотно прижмите ладони к земле (пальцы одной руки должны быть обращены к пальцам другой руки). Спину выгните дугой, подбородок прижмите к груди.

II этап: Принятие изгойки при падении на спину.

Из исходного положения сделайте кувырок через голову и в момент, когда ноги займут наивысшее положение, резким движением опустите их на землю. Ступни ног плотно прижмите к земле и удалите их на ширину плеч друг от друга. Одновременно с опусканием ступней ног вы должны ладонями рук произвести удар о землю (руки удерживать под углом 45° к вашему телу).

Окончательная изгойка должна быть такой, какой она показана на рисунке 93.

§ 39-42. Совершенствование приемов падения

а) Падение на правый бок.

Примите стойку для стрельбы стоя и поднимите левую руку так, чтобы она была расположена выше головы (ладонь обращена в левую сторону). Затем сделайте несколько шагов вперед (для приобретения скорости) и в момент, когда левая нога коснется земли, резким взмахом левой руки вниз между колен сделайте кувырок через голову. Подбородок прижмите к груди. Когда ноги будут максимально удалены от земли, резким движением подайте их вперед (ступни ног расположены параллельно земле) так, чтобы все ваше тело в воздухе вытянулось в направлении ног. При падении плотно поставьте ступню левой ноги и прижмите ладонь правой руки к земле. Этим вы смягчите удар. Окончательная изгойка демонстрируется на рисунке 89.

б) Падение на левый бок.

Отрабатывайте падение на левый бок таким же порядком, как при падении на правый бок, соответственно заменив «лево» на «право» и наоборот.

в) Падение на спину.

Примите положение для стрельбы стоя, сделайте несколько шагов вперед для приобретения инерции и далее отрабатывайте прием таким же порядком, как описано в § 41.

Раздел V

§ 43. Основные броски

Иногда перед тем, как нанести удар по уязвимому месту, вам лучше сначала сделать бросок противника на землю. В ходе обучения вы изучите следующие броски:

1. Бросок через бедро.
2. Бросок через бедро, противоположное бедру противника.
3. Бросок через плечо.
4. Бросок через голову и другие.

В начальном периоде обучения вашему партнеру не следует сильно сопротивляться. Наоборот, он должен помогать вам правильно принимать то или иное положение. Перечисленные броски можно отрабатывать с любой стороны противника.

§ 44. Отработка броска через бедро

Для совершения броска через правое бедро примите положение «наготове» и повернитесь лицом к противнику. Затем сделайте левой ногой шаг вперед

к левой ноге противника (к ее средней части) и резким ударом основанием левой ладони по правому его плечу захватите одежду в этом месте. Противник потеряет равновесие (рис. 95 а).

Резко повернитесь влево на 180° на носке левой ноги, а правой рукой захватите его вокруг груди. С силой подайте корпус противника обеими руками на себя так, чтобы ваши ягодицы пришлись в область паха противника. В таком положении тело противника приподнято над землей и находится над вашим правым бедром. Ноги слегка согните (рис. 95 б).

Резко выпрямите ноги и сильным толчком ягодиц нанесите удар в промежность противника. Продолжая наклонять свой корпус вперед, сбросьте противника на землю (рис. 95 в). При броске используйте ваше правое бедро в качестве опоры. В момент падения противник должен принять изготовку, как при падении на левый бок.

Ваше положение в данный момент обеспечивает вам удобство нанесения удара по уязвимому месту противника.

§ 45. Бросок через бедро, противоположное бедру противника

Встаньте лицом к противнику и примите положение «наготове». Затем сделайте широкий шаг левой ногой вперед и расположите ее в нескольких дюймах от правой ноги противника (и слегка в сторону). Одновременно с силой нанесите удар левой рукой по тыльной стороне ладони руки противника и крепко захватите ее в этом месте (рис. 96 а). Противник теряет равновесие и падает на спину. Занесите правую ногу в тыл противника так, чтобы она расположилась точно сзади его ноги. Сделайте захват груди противника правой рукой и сильным толчком ягодиц нанесите удар по его ягодицам. Переместите тело противника в положение для броска через правое бедро. Прижмите правую руку противника и к вашему боку локтем левой руки (рис. 96 б). Ноги слегка согните. Резким движением выпрямите ноги и, используя свое правое бедро в качестве опоры, сбросьте противника на землю (рис. 96 в).

В момент броска вы удерживаете правую руку противника двумя руками в замке. При падении он занимает положение такое же, как при падении на левый бок. В результате такого броска противник, как правило, теряет сознание.

§ 46. Бросок через плечо

Повернитесь лицом к противнику и примите стойку «наготове». Первый этап исполнения этого приема идентичен первому этапу броска через правое бедро. Затем сделайте шаг левой ногой вперед под небольшим углом к левой ноге противника и резким ударом основанием ладони по правому плечу противника одновременно захватите его одежду в этом месте (рис. 97 а).

Развернитесь на 180° влево на носке левой ноги. Правую руку держите в таком положении, чтобы она предохраняла вашу голову и шею до завершения поворота.

В момент завершения поворота правой рукой сделайте захват одежды противника на правом плече и обеими руками сильно сожмите его правое плечо. Подайте корпус противника на себя и резким толчком ягодиц нанесите ему удар в промежность (рис. 97 б).

В таком положении ваши ягодицы должны находиться против бедер противника, ваша правая нога — против и слегка в сторону от его правой ноги, ваши локти — плотно прижаты к вашему телу. Колени слегка согните. Резко выпрямите ноги, прогнитесь в пояснице (удерживая противника двумя руками) и перебросьте его через ваше плечо (рис. 97 в). Противник примет положение «падение на спину».

§ 47. Бросок через голову

При исполнении этого приема используйте скорость движения противника. Прием отрабатывается из положения «наготове» (лицом к противнику, который должен находиться от вас на расстоянии 5-6 шагов).

В момент нападения противника обеими руками захватите лацканы его рубашки (кителя) и с силой нанесите удар коленом (любым) в область промежности или живота (рис. 98 а).

Продолжая удерживать противника двумя руками за лацканы и упираясь коленом в его живот, сделайте падение на спину (сначала примите сидячее положение, а затем перевернитесь на спину).

Используя инерцию разбега противника, упираясь ногой в живот и удерживая его за лацканы, перебросьте через голову (рис. 98 б).

В момент падения противник примет изготовку «падение на спину» (рис. 98 в.). После того, как вы перебросите противника через себя, сделайте кувырок через плечи и вы займете положение на его груди (рис. 98 г.).

§ 48.

Примите стойку «наготове» (лицом к противнику). Затем сделайте шаг левой ногой в сторону правой ноги противника и с силой основаниями обеих ступней нанесите удар по его плечам с одновременным захватом одежды в этих местах. Противник потеряет равновесие и наклонится назад (рис. 99 а).

В момент, когда ваша нога будет находиться над землей, резко подайте ее назад и с силой нанесите ею удар по правой ноге противника (икры правых ног — вашей и противника — должны соприкоснуться). Одновременно, удерживая противника за плечи, резко бросьте его на землю и нанесите удар по уязвимому месту.

§ 49.

Встаньте точно сзади противника и примите положение «наготове». Левую ногу поставьте слева и немного позади левой ноги противника. Поднимите руки (ладонями вниз) и держите их над его плечами (рис. 100 а). Одновременным нанесением удара руками по плечам и правой ногой по колену сзади стоящей ноги противника сбейте его с ног, перемещая его тело на ваш правый бок. Затем нанесите удар ногой по голове (рис. 100 б).

Раздел VI

ВАРИАНТЫ ОСНОВНЫХ БРОСКОВ

§ 50. Варианты броска через бедро

1. Сделайте надежный захват обеих рук противника: его правую руку — локтевым замком, а левую сдавите в локте (рис. 101).

2. Двумя руками захватите руку противника и используйте свое бедро в качестве опоры для броска (рис. 102).

3. Сделайте обхват шеи противника правой рукой (что лучше обхвата его талии) в момент поворота и при помощи левой руки сделайте замок (рис. 103).

§ 51. Варианты броска через бедро, противоположное бедру противника

1. Вместо обхвата правой рукой талии противника сделайте удушающий обхват его глотки (рис. 104).

2. Захватите руку, которой вы сделали обхват глотки противника, другой рукой так, как это описано в пункте 1 — это более эффективный удушающий прием (рис. 105).

§ 52. Варианты броска через плечо

1. При нанесении противником удара вам в голову, парируйте его и одновременно сделайте захват запястья его руки вашей левой. Затем резко развернитесь на 180° влево, подайте его корпус вперед, захватите правой рукой его правое плечо и перебросьте противника через ваше правое плечо (рис. 106).

2. При столкновении лицом к лицу сделайте захват левого ладкана противника правой рукой и развернитесь на 180° влево. Затем поместите правое предплечье под его правую подмышку и сильно сдавите его правый локоть. В момент завершения поворота перебросьте противника через ваше правое плечо (рис. 107).

§ 53. Варианты. Удушающий захват сзади

1. Встаньте сзади противника, примите стойку «наготове». Сделайте шаг вперед правой ногой и поставьте ее сзади правой ноги противника. Одновременно нанесите резкий удар по его кадыку и сделайте обхват шеи противника вашей правой рукой (ладонью вниз).

Удары по кадыку наносите предплечьем правой руки. В это же время кулаком левой руки вы наносите удар по почкам противника.

2. Удерживая противника все в том же положении (ваша голова слева от головы противника), резким движением назад свалите его на землю. Противник упадет на спину, вы же примите следующее положение:

- вы лежите на земле грудью вниз;
- ваше тело вытянуто прямо противоположно телу противника;
- ноги ваши развернуты в стороны (для устойчивости) (рис. 108 б).

3. Сильно сожмите горло противника правой рукой, прижимая тыльную сторону его ладони своим подбородком. Сжимая глотку противника правой рукой и поднимая его голову своим правым плечом, вы в состоянии задушить его или сломать шею. Во избежание несчастных случаев никогда не испытывайте этот прием на своих партнерах.

Раздел VII

ЗАХВАТЫ

§ 54. Общая часть

Приемы захватов преследуют две основные цели:

1. Убить противника путем максимального сжатия определенных частей его тела.
2. Сковать действия противника, а затем нанести ему смертельный удар.

§ 55. Мертвая хватка спереди

Мертвая хватка спереди особенно удобна тогда, когда ваш противник небольшого роста. В момент нападения противника нанесите ему удар по правому плечу левой рукой, а правым предплечьем по гортани. Одновременно захватите правой рукой запястье левой и сильно сожмите образовавшимся замком его горло. Поднимите правое предплечье вверх и сдавливайте им гортань. Вы сможете задушить противника в этот момент (рис. 109).

Второй вариант приема более эффективный. Сделайте захват ребра ладони правой руки пальцами левой и с силой прижмите глотку противника к своей груди (рис. 110). Подайте свой корпус назад. Противник потеряет сознание через несколько секунд. Если же вы будете продолжать сжатие — он погибнет. При использовании приема держите внутреннюю сторону предплечья так, чтобы она находилась как раз против кадыка противника.

§ 56. Мертвая хватка с использованием воротника противника в качестве опоры

Захватите лацканы рубашки (кителя) противника двумя руками (ладонями) вниз и используйте их как упор. Одновременно вторыми суставами указательных пальцев нанесите удар по сонным артериям с правой и левой стороны шеи, а большими пальцами сильно сдавите основание кадыка (давите вовнутрь и вверх). Этот прием хорошо использовать тогда, когда противник не может нанести вам удар в промежность. Мертвая хватка, осуществленная таким образом, вызывает смерть, так как вы перекрываете пути поступления крови в мозг (рис. 111).

§ 57. Мертвая хватка с использованием воротника противника скрещенными руками

Этот прием особенно удобен в том случае, когда воротник вашего противника расстегнут или тогда, когда лацканы его шинели (кителя) удобны для захвата. Скрестите руки в запястьях и сделайте захват воротника противника так, чтобы большие пальцы находились на внешней стороне, а остальные на внутренней стороне воротника (лацканов) (рис. 112). Нажмите на глотку противника пальцами и «ножницами» рук. Противник потеряет сознание и упадет на землю. Данный прием можно использовать и при нападении сзади. Скрестите руки точно перед глоткой противника, сделайте захват одежды у его шеи и, отводя глотку назад, сожмите ее руками.

§ 58. Полный Нельсон

Прием отрабатывается при нападении сзади, для чего просуньте руки подмышки противника, сделайте замок на его затылке. Затем резко нажмите замком рук на затылок, а плечами (подмышками) вверх, и противник выйдет из строя (рис. 113).

§ 59

При нападении сзади: сделайте захват запястья руки противника и отведите его резко назад. Затем с силой подайте предплечье его руки вверх к голове, а правой рукой сделайте нажим на локоть этой руки. Вы можете вывихнуть противнику плечо (рис. 114).

При нападении спереди: сделайте захват запястья руки (правой) противника двумя руками, повернитесь на 180° влево, и в момент совершения поворота поднимите его руку над своей головой, пройдите под ней и станьте сзади противника.

§ 60. Мертвая хватка при нападении сзади

Поместите левую руку на затылок противнику, а правым предплечьем нанесите удар по кадыку. Противник будет оглушен в течение нескольких секунд (рис. 115 а). Затем сделайте упор левым локтем в левое плечо противника и, захватив его пальцами правой руки, сделайте замок (рис. 115 б.) Нажимая ладонью левой руки на затылок и сдавливая кадык правым предплечьем, вы сломаете противнику шею.

§ 61. Двойной замок запястья руки

Левой рукой сделайте захват правого запястья противника, правую руку поместите на его правом плече (под согнутым локтем) и захватите ее пальцами вашей левой руки. Резким поднятием его руки вверх и назад (рис. 117) проведите прием. На рисунке 118 показан вариант приема «Двойной замок запястья руки».

Р а з д е л VIII

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ

§ 62. Общая часть

Если противнику удастся сделать захват, примите все меры (кусайтесь, бейте по ногам и т. п.), чтобы освободиться от него. Освободившись от захвата, переходите в решительное наступление на противника.

§ 63. Освобождение от удушающего захвата

а — при захвате спереди:

Если противник сделал удушающий захват спереди, резким взмахом руки с одновременным стремительным разворотом корпуса в сторону движения руки, сместите его руки вниз. Вы освободитесь от захвата. Затем, не давая ему опомниться, нанесите удар основанием или ребром ладони по лицу (рис. 119 а, б).

б — при захвате сзади:

Сделайте резкий взмах рукой, развернитесь в сторону движения руки и встаньте лицом к противнику.

§ 64. Второй вариант освобождения от удушающего захвата

Крепко сожмите обе свои ладони вместе: пальцами правой руки захватите ребро ладони левой, а правым большим пальцем обхватите большой палец левой руки (рис. 120 а). Локти не соединяйте. Затем с силой и стремительностью поднимите руки вверх между рук противника. Вы освободитесь от захвата (рис. 120 б). Сразу же после освобождения от захвата нанесите ему удар сжатыми ладонями по переносице или сделайте захват его затылка. Если вы сделали захват затылка противника, наклоните его корпус на себя и вниз и с силой нанесите удар коленом в лицо (рис. 120 в).

В момент освобождения от захватов ладони рук можно разъединить и нанести удар ребрами ладоней по правой и левой ключице противника.

§ 65. Освобождение от удушающего захвата спереди в момент, когда вы прижаты к стене

Если противник стремится задушить вас (вы находитесь спиной к стене в данный момент), он, как правило, вытягивает руки, сжимает пальцы и толкает вас к стене (рис. 121 а). Для освобождения от захвата из такого положения с силой сожмите локтевые суставы противника основаниями ладоней: правый локтевой сустав — основанием левой ладони, а левый — основанием правой ладони. Сжимайте локтевые суставы противника внутрь и от себя (рис. 121 б). Противник расслабит пальцы рук и не сможет задушить вас в этом положении. Затем нанесите удар носком ботинка или коленом в его промежность и вы полностью освободитесь от его захвата.

§ 66. Освобождение от «медвежьей хватки» спереди

А — руки противника над вашими.

Если противник обхватил вас спереди, сжал ваши руки приемом «медвежьей хватки» (рис. 122 а), большими пальцами с силой нанесите ему удар в промежность. Противник отклонится назад, расстояние между вами увеличится (рис. 122 б). Затем резко развернитесь на левой ноге, а правую поставьте так, чтобы она находилась с внешней стороны правой ноги противника. Одновременно подведите правую руку под его левую подмышку и захватите ею спину противника. В момент поворота с силой нанесите ему удар в промежность ягодицами. Поднимите противника над землей и перебросьте через бедро на землю (рис. 122 в). Когда противник упадет на землю, нанесите ему удар по уязвимому месту.

§ 67

Б — Руки противника под вашими.

Обхватив ваш корпус руками, подведенными под ваши, противник будет пытаться свалить вас на землю. Для того, чтобы освободиться от такого захвата, нанесите ему удар по основанию носа большим пальцем левой руки, а правой крепко обхватите его талию. Продолжая сдавливать основание носа и сжимать талию противника, вы заставите его ослабить захват и подать свой корпус назад (рис. 123 а, б).

§ 68. Освобождение от захвата запястья двумя руками противника

В случае, когда противник сделает захват вашего запястья двумя руками, сделайте шаг вперед правой ногой и согните колени. Корпус держите прямо, правый локоть прижмите к животу. Резким движением втисните ладонь левой руки между ладонями противника и сделайте захват вашей руки (рис. 124 а, б). Затем, используя силу рук и массу тела, выпрямитесь и одновременно сильно сдавите большие пальцы рук противника. Вы заставите противника ослабить захват и примите удобное положение для нанесения удара ребром правой ладони по шее или голове противника (рис. 124 в).

§ 69. Освобождение при захвате обеих запястий противником (рис. 125 а)

Сделайте шаг вперед любой ногой и согните колени. Одновременно согните руки так, чтобы локти максимально приблизились к вашему животу. Приседая на обе ноги, подайте корпус противника на себя. Затем резким движением выпрямите корпус, а руки рывком поднимите вверх. Вы освободитесь от захвата (рис. 125 б, в).

§ 70. Освобождение от удушающего захвата одной рукой сзади

Сделайте захват правого плеча противника левой рукой и перемещайте его вниз. Подбородок плотно прижмите к своей груди. (Рис. 126 а, б). Сохраняя такое положение, нанесите удар ягодицами в его промежность, одновременно резко прогнитесь в талии, выпрямите ноги и перебросьте противника через голову (рис. 126 в).

§ 71-72. Освобождение от захвата корпуса противником сзади

А — Руки противника сверху ваших (рис. 127 в).

Нанесением удара ногой по подъему или голени противника вы ослабите захват. Затем поднимите ваши локти на уровень плеч, наклоните корпус вперед и согните колени (рис. 127 б).

Одновременно развернитесь слегка вправо и с силой нанесите удар правым локтем в правый бок или область живота противника. Этим приемом вы освободитесь от захвата (рис. 127 в).

Сделайте захват его правого запястья левой рукой, а правую расположите немного выше правого локтевого сустава противника и сделайте захват ею в этом месте. Совершите бросок противника через голову, а затем нанесите ему удар по уязвимому месту (рис. 127 г).

Б — Руки противника под вашими.

Опустите левую руку точно на левое колено противника и всей массой тела нажмите на это место (рис. 128 а, б). В таком положении вы имеете жесткую опору для совершения поворота. Затем толчком ног оторвитесь от земли и поставьте левую ногу, так, чтобы она находилась сзади правой ноги противника. В момент, когда ваши ноги соприкоснутся с землей, подведите левую руку под левое колено, а правую — под правое колено противника и поднимите его ноги как можно выше над землей (рис. 128 в, г). Противник упадет на землю головой вниз, если он освободит вас от захвата. Если же он будет продолжать удерживать вас, упадите на землю так, чтобы он получил удар в голову.

§ 73. Второй вариант освобождения от захвата корпуса противником сзади

Противник сделал такой же захват, какой описан в § 72, но на этот раз он стабилизировал свое положение тем, что вынес свою ногу (любую) между вашими и плотно прижал свою голову к вашей лопатке (рис. 129 б). Продолжая удерживать его за лодыжку, резко выпрямите свой корпус. Противник освободит руки от захвата и упадет на спину. Если же он будет продолжать удерживать вас руками, упадите на него так, чтобы вся масса вашего тела пришлась ему в область живота (рис. 129 в).

Раздел IX

НАПАДЕНИЕ С НОЖОМ

§ 74. Общая часть

Нож — незаменимое оружие при действиях в боевом расположении противника, при ведении разведки, при бесшумном снятии часовых, т. е. при непосредственном соприкосновении с противником.

§ 75. Как правильно держать нож в руке

Правильное положение ножа в руке очень важная деталь в обращении с ним. Положите рукоятку ножа поперек вытянутой ладони (рис. 130 а). Захватите ее так, чтобы большой и указательный пальцы обхватывали шейку предохранительной планки, а средний — утолщенную часть рукоятки (рис. 130 б). Управляя ножом указательным и средним пальцами, а также положением запястья, вы свободно можете наносить удары в любом направлении. Из положения «нож в правой руке ладонью вверх» вы можете наносить удары влево и вправо. Из

положения «нож в правой руке ладонью вниз» удар наносится в любом направлении. При нанесении удара рукоятку ножа держите крепко в руке (рис. 130 в).

§ 76. Боевая стойка с ножом

Перед падением с ножом на противника ваша стойка должна быть такой же, как стойка «наготове», различие заключается только в положении вашей правой руки, которая опущена с ножом вниз, вдоль правой ноги (лезвие ножа также направлено вниз).

Левая рука поднята. Вы предохраняете себя ею от ударов противника, а также, перемещая ее в различные положения, старайтесь заставить противника открыть уязвимые места.левой рукой вы можете имитировать бросок какого-либо предмета в сторону противника (рис. 131).

§ 77. Нанесение удара ножом спереди

При нанесении удара ножом при нападении спереди противник инстинктивно станет защищать свой живот и грудь. Если вы раните его в одно из этих мест, его страх настолько будет велик, что он потеряет способность защищаться, и вы беспрепятственно можете уничтожить его.

§ 78. Улучшенная боевая стойка с ножом

В данной изготовке вы скрываете нож сзади правой ноги до момента нанесения удара (рис. 132).

а) Удар в глотку.

Глотку противника можно поразить рубящим ударом с плеча и прямым уколом ножа. Укол более эффективен тогда, когда вы наносите его в основание глотки, чуть ниже кадыка (рис. 133). Смерть наступит мгновенно, если вы рассечете противнику яремную вену. Ударом с плеча по боковой части шеи вы перерубите сонную артерию, питающую мозг кровью. Результат — смерть через несколько секунд.

б) Удар в живот.

Комбинированным ударом (рубящим с плеча и прямым уколом) в область живота противника вы выведете его из строя, а затем окончательно покончите с ним. Глубокая же рана вызовет смерть, если не будет оказана немедленная медицинская помощь (рис. 134).

в) Удар в сердце.

Удар, нанесенный ножом в сердце, вызывает моментально смерть. Но это место человека хорошо предохраняется грудной клеткой и только сильный удар может поразить его (рис. 135).

г) Поражение запястья.

Рубящим ударом ножа по запястью вы рассечете лучевую артерию противника, которая в этом месте удалена от кожного покрова всего на 1/4 дюйма (потеря сознания наступает через 30 секунд, смерть через 1-2 мин.). Удар по запястью особенно удобно применять тогда, когда противник будет пытаться сделать захват вашей одежды или рук (рис. 136).

д) Удар по плечу.

Рубящий удар, нанесенный по плечу (точно над внутренней частью локтя), вызывает смерть в течение 2 минут (сознание противник теряет через 15 секунд). В результате этого удара рассекается бронхиальная артерия, проходящая в этом месте на 1/2 дюйма от кожного покрова (рис. 137).

е) Поражение ноги.

Удар лезвием ножа по внутренней стороне ноги (у промежности) рассекает артерии и лишает противника способности передвигаться (рис. 138).

§ 79. Нанесение удара ножом при нападении сзади

а) Поражение почки

Одной рукой нанесите удар лезвием ножа по почке, а другой — одновременно зажмите нос и рот противнику (рис. 139). Затем извлеките нож из раны (вращая им внутри раны) и перережьте ему гортань. Удар по почке вызывает внутреннее кровоизлияние, а затем смерть.

б) Удар по боковой стороне шеи.

Этот удар очень удобный при бесшумном снятии часовых, когда необходимо поддержание тишины и т. п. (рис. 140).

в) Поражение гортани.

Рубящим ударом по гортани вы рассекаете дыхательное горло и яремную вену (рис. 141).

г) Поражение подключичной артерии.

Подключичная артерия находится в 2 1/2 дюймах от кожного покрова в районе ключицы. При нанесении удара держите рукоятку ножа так, будто вы действуете ледорубом (рис. 142). В момент извлечения ножа из раны делайте им движения в стороны, чтобы рана была глубже и больше. Эту артерию трудно поражать, но если вам удастся это сделать, противник истечет кровью и погибнет.

Раздел X

ОБЕЗОРУЖИВАНИЕ

§ 80. Общая часть

В этой части наставления вас обучат приемам обезоруживания при нанесении противником длинного и короткого укола штыком. В бою оба приема будут пригодны независимо от того, какой укол противник будет наносить.

Знание различий в изготовке для нанесения короткого и длинного укола позволят вам определять расстояние, на которое удален штык противника от вашего тела. При нанесении короткого укола штыком вы должны находиться на расстоянии одной вытянутой руки от штыка противника. При длинном уколе расстояние увеличивается на один шаг. Перед тем, как обезоружить противника, старайтесь выждать момент, когда он выдаст прием нападения.

§ 81. Отражение удара и обезоруживание противника при нанесении им короткого укола

Если противник наносит короткий укол штыком, не меняя положения ног, переместите корпус влево и нанесите удар ладонью правой руки по лезвию штыка. Вы отклоните штык в сторону (рис. 143 а). Как только штык будет отклонен в сторону, сделайте захват левой руки противника вашей правой и вынесите левую ногу в сторону правой ноги противника. Одновременно левой рукой (движением под винтовкой) захватите правую руку противника в месте, где противник удерживает ее приклад, а левым плечом нажмите на ствольную накладку винтовки (рис. 143 б).

Переместите центр тяжести на левую ногу и ударьте икрой правой ноги по икре правой ноги противника. Продолжайте давить на приклад левой рукой и отталкивать винтовку правой (рис. 143 в).

В результате этого приема противник выронит винтовку и упадет на землю. Уничтожьте его же винтовкой.

§ 82. Второй вариант отражения удара и обезоруживания противника при нанесении им короткого укола

Резким движением ладони правой руки отведите лезвие штыка влево от себя и сделайте шаг вправо (рис. 144 а).левой рукой (ладонью вверх) сделайте захват верхней части винтовки (у дульного среза), а ребром ладони правой руки нанесите резкий удар по внутренней стороне локтевого сгиба противника (рис. 144 б). Крепко удерживая винтовку левой рукой, а локоть противника правой, сделайте шаг вперед (между ногами противника) левой ногой и поставьте ее сзади левой ноги противника. Винтовку с силой подайте вверх и назад через плечо противника (рис. 144 в). Если противник будет продолжать удерживать винтовку, нанесите ему удар ногой по уязвимому месту, вырвите винтовку и уничтожьте его штыком.

§ 83. Третий вариант отражения удара и обезоруживание противника при нанесении им короткого укола штыком

Парируйте штык вправо от себя ладонью левой руки и сделайте шаг ногой вперед и слегка влево. Такое положение предохраняет ваш пах от удара ногой противника (рис. 145 а). Затем правой рукой (ладонью вверх) сделайте захват верхней части ствольной накладкой, а левой (ладонью вниз) захватите сверху ствольную коробку (рис. 145 б, в). Крепко удерживая винтовку двумя руками, сделайте шаг правой ногой между ногами противника и поставьте ее сзади его правой ноги. Резко подайте винтовку назад дугообразным движением через плечо противника. Вырвите винтовку из его рук, стремительно развернитесь и уничтожьте противника штыком или прикладом.

§ 84. Отражение удара и обезоруживание противника при нанесении им длинного укола штыком

Первый вариант

Ладонью правой руки отведите штык влево и повернитесь на пол-оборота влево. В таком положении винтовка противника (ее левая сторона) находится сбоку вашего лица, а ваш пах защищается вашей правой ногой (рис. 146 а).левой рукой (ладонью вверх) захватите левую руку и винтовку противника снизу (рис. 146 б). Резко повернитесь влево и поставьте правую ногу впереди противника (рис. 146 в). Сделайте захват винтовки противника (немного выше ствольной коробки) правой рукой (ладонью вниз) и подайте ее и противника в сторону вашей правой ноги, выводя винтовку из его рук. Резко нажмите правым локтем на внешнюю сторону его левой руки и локтя (рис. 146 г.). Сильным нажимом на локоть противника с одновременной подачей винтовки вверх вы вывихнете ему локтевой сустав. Затем, продолжая подавать винтовку вверх, а его корпус в сторону вашей правой ноги, бросьте противника на землю и уничтожьте одним из оружейных приемов (рис. 146 д, е).

§ 85. Второй вариант

Отведите штык противника вправо ладонью левой руки и выносом левой ноги вперед, сделайте пол-оборота вправо. В таком положении винтовка противника находится в стороне от вашего лица, промежность предохраняется вашей левой ногой (рис. 147 а). Ударом ладонями по винтовке (около мушки) отведите ее вниз так, чтобы штык был направлен в землю. Противник по инерции сам вонзит его в землю (рис. 147 б). Затем сделайте захват основания приклада левой рукой, а правой — в каком-нибудь месте спины или головы противника (рис. 147 в). Одновременно нанесите ему удар прикладом в бок, а правой ногой резко толкните на землю. Этим приемом вы обезоружите, а затем уничтожите противника (рис. 147 г, д).

Раздел XI

ОБЕЗОРУЖИВАНИЕ ПРОТИВНИКА ПРИ НАПАДЕНИИ С ВИНТОВКОЙ (БЕЗ ШТЫКА) ИЛИ ПИСТОЛОТОМ

§ 86

Стремительность исполнения приемов обезоруживания. Приемы обезоруживания мало эффективны, если вы их будете исполнять медленно и неуверенно. Только стремительность и агрессивность действий принесут вам победу в поединке. Всегда помните, что даже тогда, когда противник быстро реагирует на ваши действия, вы все равно можете опередить его.

§ 87. Отражение нападения и обезоруживание противника из положения, когда его винтовка направлена на вас спереди

Если противник приказал вам поднять руки вверх, поднимите их на уровень плеч и резко повернитесь на правой ноге вправо. Одновременно резким ударом правого локтя отведите винтовку в сторону (рис. 149 а, б). В момент полного поворота направо подведите правую руку под винтовку и сделайте ею захват левого запястья противника, а левой там, где он удерживает ею приклад (можно сделать левой рукой захват верхней части ствольной коробки) (рис. 149 в). В таком положении противник не сможет нанести удар прикладом. Нажимая на винтовку левой рукой и отводя ее вниз и на себя правым плечом, вы свалите противника на землю. Противник выпустит винтовку из рук (рис. 149 г.).

§ 89. Отражение нападения и обезоруживание противника из положения, когда его пистолет направлен на вас спереди

Первый вариант.

Противник приказывает вам поднять руки вверх. Поднимите их, но так, чтобы локти были расположены как можно ниже. (Рис. 150 а). Затем резко поверните корпус вправо и нанесите удар левым предплечьем по запястью руки противника (рис. 150 б). Одновременно правой рукой сделайте захват дула пистолета (но так, чтобы она не накрыла дульного среза) и с силой нанесите удар по запястью противника кулаком вашей левой руки. Нажимая левым кулаком на запястье противника, правой рукой резко наклоните пистолет в его сторону. Противник выпустит его из рук (рис. 150). Если же он будет продолжать удерживать пистолет, вы сломаете ему указательный палец. Из этого положения вы можете нанести ему удар рукояткой пистолета в висок.

Второй вариант.

Как только вы начнете поднимать руки вверх, стремительным движением выбросьте их вперед и сделайте пол-оборота влево так, чтобы пистолет был направлен в сторону вашего корпуса (рис. 151 а). Нанесите резкий удар (с одновременным захватом) правой рукой по запястью противника, а левой — захватите ствол пистолета (рис. 151 б). Резко нажмите на его запястье правой рукой, а левой вниз и от себя на пистолет противника (рис. 151 в). Противник выпустит пистолет из рук.

**§ 91. Отражение нападения и обезоруживание противника
из положения, когда он направил
пистолет вам в спину**

Первый вариант.

Этот прием следует использовать лишь тогда, когда вы уверены, что пистолет находится в правой руке противника (рис. 152 в). В момент поднятия рук держите локти как можно ближе к своей талии. Затем резко поверните корпус вправо (не меняя положения ног) и с силой вынесите правый локоть так, чтобы он пришелся по предплечью руки противника (в которой находится пистолет) (рис. 152 б, в, г). Одновременно подведите правую руку под предплечье противника и сделайте ею захват его локтевого сустава так, чтобы его предплечье находилось в изгибе вашего правого локтя. Сделайте захват вашей правой руки левой и резко наклоните корпус вперед. Вы свалите противника на землю и заставите его выронить пистолет.

Второй вариант.

Прием используется только тогда, когда пистолет находится в правой руке противника. Локти прижмите к талии и резким поворотом влево нанесите ему удар по запястью или предплечью левым локтем (рис. 153 а). Затем подведите левую руку (после удара локтем) под правую руку противника и захватите плечо так, чтобы и запястье, и предплечье правой руки находились у вас на шее или плече (рис. 153 б). Одновременно сделайте захват вашей левой руки правой и с силой нажмите левым предплечьем на правый локоть противника (рис. 153 в). Резким наклоном корпуса (вашего) вперед вы свалите противника на землю. При чрезмерном нажиме на локоть противника вы сможете сломать ему руку. Помните, при исполнении данного приема дульный срез пистолета всегда должен быть отведен в сторону от вашего тела.

Третий вариант.

В данном случае нахождение пистолета в правой или левой руке противника для вас не имеет никакого значения. Порядок обезоруживания демонстрируется на рисунках 154 а, б, в, г. Порядок отражения нападения и обезоруживания такой же, какой описан в 1-м и 2-м вариантах этого параграфа.

**§ 94. Отражение нападения и обезоруживание противника
из положения, когда его пистолет
направлен вам в затылок**

Прием вы можете использовать в том случае, когда противник держит пистолет в правой руке. По команде «руки вверх» поднимите их так, чтобы локти были расположены на уровне ваших плеч (рис. 155 а). Затем резко поверните корпус влево, подведите левую руку под правую руку противника и захватите ее вашей правой рукой (рис. 155 б). Сделайте резкий наклон корпусом вперед и с силой нажмите левым предплечьем на локоть противника. Вы можете сломать ему руку этим приемом. Противник выронит пистолет (рис. 155 в).

§ 95. Второй вариант

В основном этот прием используется тогда, когда пистолет находится в правой руке противника. Однако первоначальные ваши действия одинаково пригодны, пистолет находится как в правой, так и в левой руке противника. Поднимите руки и расположите локти на уровне плеч. Резко повернитесь влево и зажмите правым плечом запястье руки противника (в данном случае правой, рис. 156 б). Если пистолет находится в левой руке противника, зажмите правым плечом его левое запястье. Развернитесь на правой ноге и поставьте левую ногу вплотную к правой ноге противника. Удерживая запястье противника у вашего

правого бока правым плечом, занесите левую руку под правое плечо противника и захватите ею левую часть его воротника (рис. 156 в). Левым плечом с силой нажмите вверх на локоть противника.

§ 96. Третий вариант

Поднимите руки и расположите локти на уровне плеч (рис. 157 а). Сделайте резкий поворот корпуса вправо и нанесите удар правой рукой по запястью левой руки противника (рис. 157 б). Затем сделайте поворот на правой ноге и захватите его плечо левой рукой. Одновременно вынесите предплечье (или запястье) правой руки под левый локоть противника, с силой нажмите на него (рис. 157 в). Вы можете сломать противнику руку.

§ 97. Товарищеская взаимовыручка при отражении и обезоруживании при нападении противника с пистолетом

При приближении к противнику сзади (противник направил пистолет на вашего товарища по оружию) поднимите левую руку на уровень его плеча, а правую опустите немного ниже его локтя (рис. 158 а). В этот момент вы можете захватить противника двумя руками. Сделайте захват правой рукой (ладонью вверх) руки противника, в которой находится пистолет, и поднимите ее вверх, а левой — с силой нажмите на его правое плечо (рис. 158 б). Сделайте поворот корпуса влево и, продолжая нажимать левой рукой на плечо противника, отведите его назад вашей правой рукой (рис. 158 в). Вы можете вывихнуть ему плечо. Противник выронит пистолет.

§ 98. Обезоруживание противника из положения, когда его пистолет направлен на вас и на вашего товарища

Исходное положение для исполнения приема демонстрируется на рисунке 159 в.

Вводная: Противник направляет поочередно пистолет на вас и вашего товарища, вы находитесь слева от товарища. В момент, когда противник направил пистолет на вашего товарища, сделайте стремительный шаг левой ногой вперед и захватите тыльную сторону ладони (руки, в которой находится пистолет) вашей левой рукой и резко отведите ее влево (рис. 159 б). Затем сделайте шаг правой и большой стремительный шаг левой ногой так, чтобы вы встали спиной впереди противника. Одновременно с силой подайте его руку (в которой находится пистолет) влево и поверните так, чтобы ее локоть плотно вышел под вашу левую подмышку (рис. 159 в).

Продолжая сдавливать его локоть вашей подмышкой и подавая руки вверх заставьте противника выпустить из рук пистолет, вы ломаете ему руку (рис. 159 г.).

Р а з д е л XII

ОБЕЗОРУЖИВАНИЕ ПРИ НАПАДЕНИИ ПРОТИВНИКА С НОЖОМ

§ 99. Обезоруживание при нанесении противником удара ножом сверху вниз

Если при нападении противник занес нож выше своего плеча, ваши действия должны быть следующими:

а) Правую руку сожмите в кулак, прогните в запястье и вынесите перед собой. Одновременно нанесите удар ею по запястью правой руки противника (рис. 160 а, б).

б) Для предохранения от удара промежности сделайте шаг правой ногой вперед и нанесите правым предплечьем резкий удар по локтевому сгибу правой руки противника. Противник согнет руку (рис. 160 в).

в) Затем вынесите вашу левую руку так, чтобы она заняла положение с тыльной стороны правого предплечья противника и сделайте захват его в этом месте (под запястьем). Локти прижмите к корпусу.

г) Резко прогнитесь вперед в пояснице и с силой нажмите на руку противника (рис. 160 г.). Противник упадет на землю и выронит нож.

Второй вариант

а) Блокируйте удар выносом левой руки (кулаком вперед, согнутой в запястье) вперед с одновременным нанесением удара по запястью руки противника, в которой находится нож. Для защиты от удара в промежность сделайте шаг правой ногой вперед. Левое предплечье держите в горизонтальном положении. Одновременно подведите правую руку под руку с ножом противника и сделайте ею захват вашего кулака (рис. 161 а).

б) Резко прогнитесь вперед в пояснице и с силой нажмите на руку противника замком левой и правой руки — противник упадет на землю и выронит нож (рис. 161 б).

§ 101. Обезоруживание при нанесении удара ножом снизу вверх

Руками, сложенными в «у»-образную форму (крест-накрест), блокируйте удар противника. Сделайте прыжок назад, чтобы противник не имел возможности нанести удар вам в область живота или промежности (рис. 162 а). Как только вы блокируете удар, сделайте захват правой руки противника вашей левой и с силой нажмите большим пальцем на тыльную сторону его ладони. Затем сделайте захват руки противника вашей правой и нажмите большим пальцем на тыльную сторону его ладони (рис. 162 в). Одновременно выверните его запястье в вашу левую сторону и с силой прижмите его кисть к его предплечью (рис. 162 в). Противник выронит нож и упадет на землю.

§ 102. Второй вариант

Блокировка и захват осуществляется так же, как и в первом варианте (рис. 163 а). Поддерживая руки в вытянутом положении, сделайте короткий прыжок назад, чтобы обезопасить себя от удара в нижнюю часть живота (рис. 163 б). Одновременно сделайте захват запястья руки противника двумя руками, поднимите ее вверх и развернитесь на носке левой ноги влево. Сделайте шаг под рукой противника (рис. 163 в). Затем резко прогнитесь в пояснице вперед и подайте его руку вперед и вниз. Противник упадет на землю (рис. 163 г.)

§ 103. Третий вариант

Блокировка и захват осуществляется так же, как и в первом и втором вариантах. Затем сделайте захват запястья противника и развернитесь вправо. Поднимите его руку над собой и опустите на ваше левое плечо (рис. 164 а). Резко подайте руку противника вниз — он упадет на землю или вы сломаете ему руку. При исполнении этого приема вы можете в момент поворота сделать ему загиб руки за спину. Но поворот должен быть стремительным, чтобы противник не освободился от захвата.

§ 104. Обезоруживание противника, осторожно сближающегося с вами

Когда противник сближается с вами так, как это демонстрируется на рисунке 165 а: его левая нога впереди, левая рука перед корпусом, а правая держит нож, вы имеете дело с хорошо обученным приемам рукопашного боя противником. Это опасный соперник, и ваши действия должны быть исключительно точными и стремительными. Как только противник достигнет зоны досягаемости, резким толчком выбросьте ноги вперед, поверните корпус влево. Одновременно подъемом левой ноги (носок ноги изогните крючком) сделайте захват лодыжки впереди стоящей ноги, а правой с силой нанесите удар по колену этой же ноги противника (рис. 165 б). Для амортизации толчка при падении используйте плечо и руку. В момент падения поднимите правую ногу и нанесите ею удар по нижней части живота или по промежности (рис. 165 в).

Р а з д е л XIII

БЕСШУМНОЕ СНЯТИЕ ЧАСОВОГО

§ 105. Общая часть

Владея приемами бесшумного снятия часового, вы можете незаметно подкрасться и уничтожить его.

§ 106. Перелом шеи противника, используя его шлем (каску)

А. Сделайте захват переднего козырька шлема противника правой рукой. Одновременно с силой прижмите левое ваше предплечье к тыльной стороне его шеи, а левым плечом упритесь в его правое плечо (рис. 166 а).

Б. Нажимая левым предплечьем на тыльную сторону шеи противника, с силой подайте правой рукой его шлем вверх — назад и вниз (рис. 166 б). Используя левое предплечье в качестве рычага и подавая шлем противника на себя, вы сломаете ему шею. Этот прием используйте тогда, когда шлем противника закреплен ремешком под подбородок.

§ 107. Удар шлемом по голове

Если вы заметили, что ремешок противника не закреплен или обнаружили это только в момент нападения, одной рукой снимите шлем с его головы, а другой — сделайте захват его воротника одежды и подайте его корпус назад. Затем нанесите удар шлемом по затылку или виску (рис. 167 а, б). Но при использовании этого приема противник может закричать.

§ 108. Удушение с помощью веревки, шнура или проволоки с петлей на одном конце

Для исполнения этого приема вам необходимо иметь кусок шнура, веревки или гибкой проволоки длиной в 3 фута (около 1 метра). Подойдите к противнику сзади, удерживая шнур двумя руками за концы, перебросьте его через голову противника и прижмите основание левой ладони с концом веревки к его плечу (рядом с затылком). Одновременно сделайте нажим коленом (любой ноги) в его поясницу и с силой натяните шнур правой рукой. Продолжайте нажимать левой рукой на шею противника (рис. 168 а, б). Если ваши действия будут стремительными и точными, противник не успеет закричать.

Для того, чтобы концы веревок надежно держались в руках, вы можете привязать к ним коротенькие палочки.

§ 109. Удушение с помощью веревки, шнура или проволоки с двумя петлями на концах

Сделайте захват концов шнура двумя руками. Поместите левое предплечье поперек шеи противника, а правой рукой набросьте шнур на его глотку (рис. 169 а). Резким движением рук натяните концы шнура в противоположные стороны. Вы сдавите глотку противника, будет и результат: он может потерять сознание или погибнуть.

§ 110. Другие способы бесшумного снятия часового

А. Используя оружие и подручные предметы.

Для того, чтобы вывести временно противника из строя (оглушить), используйте удар тупым предметом по его позвоночному столбу, для уничтожения — удар острым предметом по тому же месту. См. § 34.

Б. Используя самодельную дубинку. См. § 34.

В. Используя ваше естественное оружие.

Нанесите удар по черепу противника по его основанию ребром ладони или подушкой кулака. См. § 23.

Г. Используя захваты.

— Захваты сзади, см. § 49.

— Удушающий захват сзади, см. § 60.

Д. Используя нож.

— Удар по почке.

— Удар по стороне шеи.

— Удар по глотке.

Раздел XIV

ОБЫСК ВОЕННОПЛЕННОГО

Для обыска военнопленного вам необходим помощник. Для этого отведите пленного в тыл и под наблюдением товарища по оружию произведите обыск. Однако в случаях, когда обыск необходим по ряду срочных обстоятельств, вы должны уметь произвести его и без посторонней помощи. Способы производства обыска описываются в параграфах 112—118.

§ 112. Способы производства обыска

А. Перед тем, как приступить к обыску, дайте противнику знать (словами или жестами), что вы убьете его, если он будет оказывать сопротивление.

Б. Не разрешайте вашему военнопленному разговаривать, оглядываться, двигать руками и производить другие действия, отвлекаться от процесса обыска.

В. Никогда не приступайте к обыску противника до тех пор, пока его положение не будет полностью безопасно и для вас.

Г. Никогда не приближайтесь к противнику на расстояние досягаемости рук до тех пор, пока он не примет положение, обеспечивающее безопасность ваших действий.

Д. Если вы произведете обыск с пистолетом в руке, держите его так, чтобы он находился около вашей поясицы (на той стороне ее, которая отдалена от противника).

Е. Когда у вас есть партнер, примите положение, обеспечивающее вашу безопасность на случай выстрела с его стороны. Вы производите обыск

противника, в то время, как ваш товарищ по оружию должен находиться на расстоянии, достаточном для ведения наблюдения за действиями военнопленного.

Ж. Не ослабляйте охрану военнопленного после завершения обыска.

§ 113. Техника производства обыска

Способом «похлопывания» и «ощупывания» противника вы можете обнаружить все оружие и предметы, которые он имеет при себе. Тщательно обыщите все его тело, уделяя особое внимание при этом на подмышки, руки, спину, промежность и ноги. Тщательно прощупывайте складки его одежды на груди, талии, а также носки ботинок. Нож может быть спрятан у основания его шеи или привязан к любой части тела. Будьте особенно осторожны в момент обыска карманов и складок одежды противника, когда он может сделать захват вашей руки и нанести вам удар или совершить бросок. Более детальный обыск противника вы произведете при отконвоировании его в тыл, где вы сможете полностью его раздеть и сделать повторный обыск.

§ 114. Обыск военнопленного, находящегося в положении лежа. Вы вооружены винтовкой

Заставьте противника лечь на землю грудью вниз, руки вытянуть вперед, ладони вместе (рис. 170). Ноги противника также должны быть в вытянутом положении, ступни которых прижаты друг к другу. Опустите винтовку и дульным срезом сделайте упор в его поясницу. Винтовку держите вертикально (прямо) с указательным пальцем на спусковом крючке. После того, как вы обыщите его спину, прикажите ему перевернуться и обыщите грудь, поясницу. Дульный срез винтовки соответственно переместите на его грудь и сделайте им сильный упор. Обыск в таком положении противника вы можете произвести и тогда, когда вооружены пистолетом. Но пистолет при этом держите у вашей поясницы. Используйте жесты рук, если противник не понимает по-английски.

§ 115. Способ производства обыска военнопленного, когда он стоит на коленях. Вы вооружены винтовкой

Заставьте военнопленного стать на колени и поместить руки (соединенные в пальцах) на затылке (рис. 171). Он должен наклониться вперед настолько, насколько его положение позволит удержаться на коленях и не свалиться на землю. При обыске его левой стороны сделайте упор дульным срезом винтовки ему в поясницу, а левую ногу поставьте так, чтобы она находилась между ног его и против его ягодиц.

В этом положении вы сможете быстро свалить противника на землю ударом левого колена по его ягодицам. При обыске правой стороны противника винтовку держите в левой руке, а правую ногу поставьте между его ног, коленом сделайте упор в ягодицы. В этом положении вы можете производить обыск и тогда, когда вы вооружены пистолетом, который следует держать у вашей поясницы.

§ 116. Способ производства обыска в положении, когда противник прислонен к стене (и др. предметам). Вы вооружены пистолетом

Заставьте противника прислониться (облокотиться) к стене, забору, стволу дерева и т. п. руками так, чтобы одна ладонь находилась сверху другой. Ноги противника должны быть в положении одна над другой и максимально удалены от стены, забора и т. п. Это ставит противника в неустойчивое положение. Для того, чтобы обыскать левую сторону противника, поставьте вашу левую ногу вперед его ног, а пистолет держите с правой стороны поясницы (рис. 172), если

противник попытается сделать движение, нанесите ему удар по ногам левой ногой. При обыске правой его стороны возьмите пистолет в левую руку, а правую ногу поставьте впереди его ног. Другой вариант приема описан в наставлении № 19-Б.

§ 117. Обыск военнопленного в положении стоя. Вы вооружены пистолетом

Заставьте противника поставить ноги как можно шире, а руки (соединенные в пальцах) расположить на макушке головы (рис. 173 а). Для обыска противника спереди поставьте свою ногу плотно у его каблука и поверните свое тело так, чтобы он не смог нанести вам удар в промежность. (рис. 173 б). Тщательно обыскивайте противника и будьте все время начеку.

§ 118. Одновременный обыск нескольких военнопленных

Когда вы вооружены пистолетом, вы можете произвести обыск сразу нескольких военнопленных, используя методы, описанные в этом параграфе. Однако помните, в момент обыска одного из военнопленных ни в коем случае не выпускайте из-под наблюдения остальных.

А. Обыск способом прислонения военнопленных к стене.

1. Пистолет держите в правой руке и начинайте обыск с левой стороны первого военнопленного (рис. 174 а).

2. Затем (после обыска 1-го военнопленного) отойдите назад, а солдата направьте в дальний конец шеренги, где он должен принять прежнее положение (прислониться к стене). В таком порядке произведите обыск всех военнопленных (рис. 174 б).

3. Когда вы произведете обыск военнопленных с левой стороны, перейдите на правый фланг шеренги. Пистолет перебросьте в левую руку и приступайте к обыску военнопленных в том же порядке с правой стороны.

Б. Обыск военнопленных, находящихся в положении на коленях.

Поставьте военнопленных в колонну по одному на расстоянии 4-5 шагов друг от друга и заставьте их стать на колени (рис. 175 а). Обыск начинайте с замыкающего военнопленного, которого после обыска отправляйте в голову колонны, где он должен снова принять положение на коленях (рис. 175 б). Обыск всех военнопленных производите в таком же порядке. Этот способ обыска особенно удобен тогда, когда вы вооружены винтовкой.

Блок иллюстраций к наставлению в следующем номере, так что «продолжение следует».

* * *

ИНСТРУКТОРАМ РУКОПАШНОГО БОЯ И УНИБОС

ОБЫСК И СВЯЗЫВАНИЕ

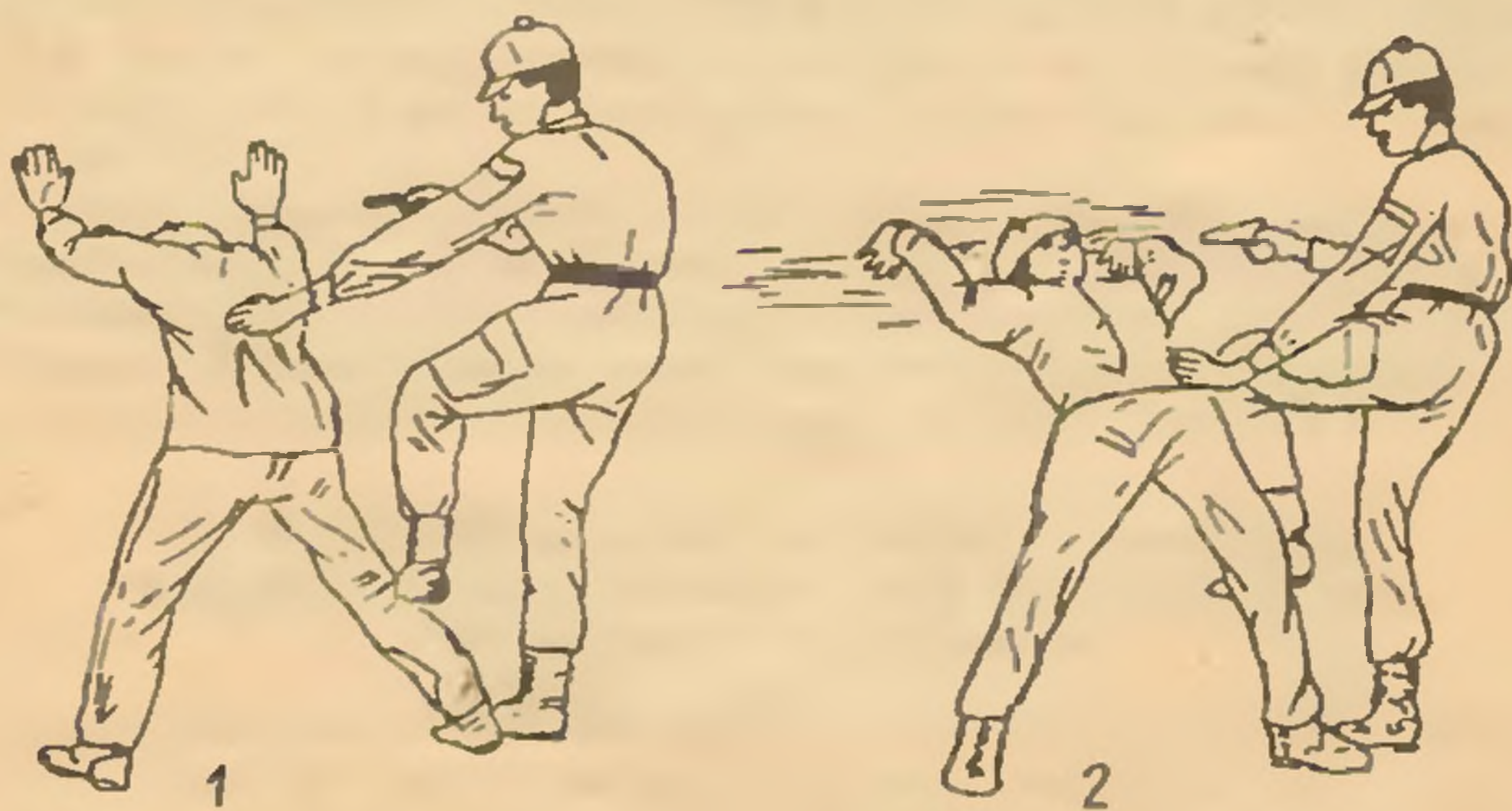
(Редакционный обзор)

Продолжая темы связывания, задержания и обыска, разговор о которых был начат в прошлом году, предлагаем читателям ознакомиться с еще одной серией приемов.

Мы уже говорили об использовании стены в рукопашном бою (см. прошлогодние номера). Обыск и связывание у стены — еще две группы способов ее использования. На рис. 1-2 — два приема обыска у стены. А вот, когда рядом нет стены, можно использовать и другие способы, рис. 3-6. Естественно, некоторые методы будут проскальзывать в других материалах, например, в боевом наставлении «зеленых беретов», а так как мы стараемся не повторяться, то внимательно изучайте и другие разделы нашего сборника. При связывании вдвоем помощник-напарник может приготовить двойную петлю для рук связываемого. Вяжется эта петля вокруг кистей собственных рук, рис. 7-10. Прорывы в линиях и пунктир — это те участки веревки, которые закрыты от наблюдателя руками.

Свободные концы крепятся к рукам, поясу, пропускаются вокруг шеи и в промежность, фиксируют ноги или соседа — «собрата по несчастью»...

Среди нескольких сотен схем связывания есть и такие, рис. 11-21.





3



4



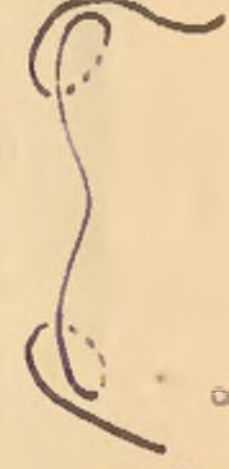
5



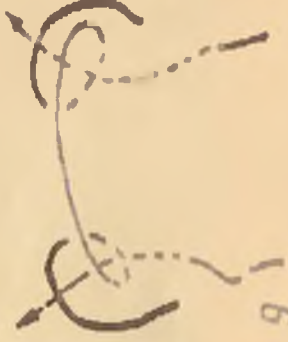
6



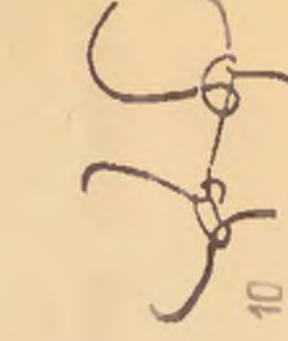
7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21

Продолжение следует.

ЗАЩИТИ СЕБЯ САМ

Из материалов А. Н. Медведева для газеты «Семья»

«На семь бед — один ответ»

С детства приучайте ваших детей не только разнообразить в бою свою технику, но и к умению применять хорошо наработанный элемент в максимально широком спектре ситуаций. На рисунках 1 и 2 показано применение одного и того же удара, как для атаки в лицо, так и для освобождения от захвата за руку.

Это же движение может быть использовано и в десятках других случаев.

Работая над любым движением, в первую очередь попытайтесь сообразить, как использовать его для болевого приема, броска, удара, отбива и т. д. Что же касается приемов, изображенных на рисунках, то для их успешного применения следует выработать навык одновременного мощного встречного движения руки и ноги, то есть использовать принцип «наковальни», позволяющий многократно увеличивать силу воздействия на противника.

И напоследок еще одно уточнение. При освобождении от захвата следует попадать каблуком в середину тыльной стороны кисти противника, направляя ее захваченной рукой под удобным углом на свою бьющую ногу. Тем же, кто не сможет сразу выполнить прием ввиду отсутствия растяжки, рекомендую прибегнуть к помощи партнера, удерживающего вашу ногу в нужном положении, в то время, как вы, напрягая и расслабляя мышцы, готовите их и связки к исполнению этого действия.



УДАРНЫЕ ФОРМЫ «УНИБОС»

«Кошачья лапа» пришла в У. Б. С. из Шоу Дао. Помимо ударов плоскостью сжатых к центру пальцев, выполняется этой ударной формой и захваты-защемления. На фото 1 показан механизм выполнения защемления.

Эта ударная форма практически неизвестна в других видах единоборств...

А вот «лапа леопарда» известна и используется в большинстве систем единоборств, фото 2. Удары наносятся не только прямо, но и по касательной суставами согнутых пальцев. Используются также обратная сторона ладони и оба ребра ладони, а при выпрямлении большого пальца руки образуется новая форма, позволяющая использовать рабочую плоскость со стороны ладони. Одно из названий этой формы на Востоке «лапа медведя».

Эффективность использования «лапы леопарда» существенно повышается при использовании в приемах разных положений «лапы» относительно предплечья несущей руки.

Точно также можно использовать и другие ударные формы, например, кулак, фото 3.

Кулак — форма многообразная и имеет несколько десятков разновидностей, которые, тем не менее, можно объединить в гораздо меньшее количество групп по некоторым признакам. Например, по форме торцевой ударной части. Одну из таких форм вы видите на фото 4. Благодаря напряжению руки на торцевой части выделена площадка, в основе которой лежат средний и указательный пальцы.



Продолжение следует.

А. Н. Медведев

О МЕТАНИИ КАМНЯ ПЛЕТЬЮ, САМОДЕЛЬНОЙ ПРАЦЕЙ, РЕМНЕМ

Ниже приведенные способы метания камней с помощью перечисленных в заглавии предметов, как и абсолютное большинство воинских навыков, не является характерным для какой-нибудь отдельно взятой страны, народа или социальной группы. Казаки всех национальностей, представители тайных кланов, бродяги без роду и племени, когда заставляли обстоятельства, довольно быстро осваивали эту технику. Но этот факт вовсе не означает, что техника эта проста и доступна каждому лентяю. Мне удалось познакомиться с ее версиями в исполнении аджимушкайцев*, горцев из Кабардино-Балкарии, потомков запорожских казаков и мастера Шоу Дао, моего учителя. Что касается аджимушкайцев, то к ним эта техника впервые попала от запорожских казаков, бежавших в Крым после разгона Сечи. Однако в Китае и Индии, на Кавказе и в Африке эта техника явно формировалась самостоятельно. Все способы метания в этой манере можно условно разбить на 3 основные группы: в первую группу входят способы бросков с середины предмета, используемого для броска камня. Для этого оба свободных конца зажимаются в руке исполнителя и после ряда вращательных движений под головой или сбоку один из концов, как правило, ближайший к противнику, отпускается, а исполнитель выполняет направленное метательное движение; ко второй группе можно отнести способы, когда камень укладывается на один из концов плети или ремня и закручивается в него. Вариантов укладки в этом случае существует несколько и научиться метать таким образом гораздо сложнее. Однако у способов этой группы было одно существенное преимущество. Камень можно было «зарядить» заранее, и если исполнитель в достаточной мере владел приемами фиксации композиции из плети и камня в дороге, то у него всегда под рукой был смертоносный сюрприз для противников.

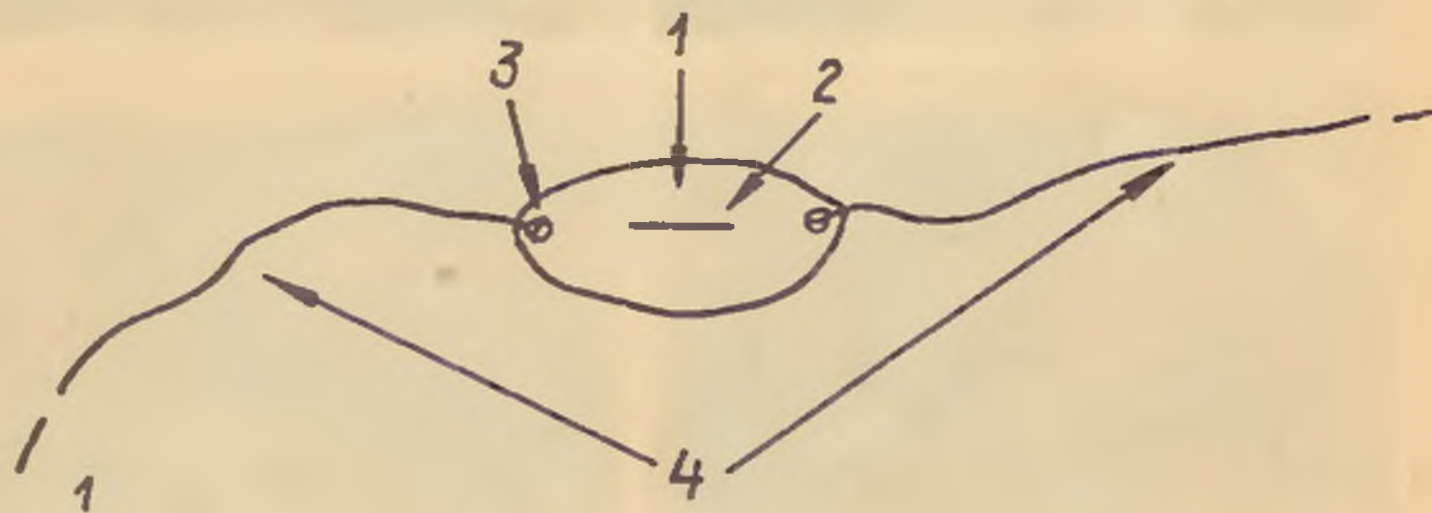
Третья группа вбирает в себя все многообразие способов, не вошедших в первые две. Это прежде всего приемы метания с помощью двух плетей, ремня и плети, плети и палки и т. д. Обучение метанию с пращи, ремня или плети велось в большинстве случаев «интуитивным» методом. Обучающемуся объяснялись

*Об аджимушкайском каменном бое вы читали в выпусках БИП 1992 года.

лишь узловые моменты приема, а он самостоятельно уже формировал манеру броска и воспитывал в себе чувство дистанции.

Техника метания с помощью различных предметов очень разнообразна. В эту категорию попадают даже рогатки, катапульты, арбалеты и луки. Не менее интересны и другие снаряды, такие, как, например, палки-каменеметалки. Здесь использован тот же принцип, что и в копьеметалке, только вместо крючка-опоры применяется опорная петля или гнездо, куда и укладывается камень.

Следует отметить и тот факт, что камнеметалки, как и копьеметалки часто использовались в бою в качестве холодного оружия уже после того, как камень был брошен. Их применение в новом качестве бывало столь эффективно, что второе их предназначение часто вытесняло первое. Так, например, в Корее многие мастера воинских искусств виртуозно используют в бою палочку с петлей на конце даже порой не подозревая о ее истинном предназначении. Искусство метания камней применялось не только в бою, но и для добывания дичи. Причем последнее не утратило своей актуальности и сегодня. Жители приморских районов Крыма, Кавказа и Камчатки часто используют самодельные пращи.



Продолжение следует.

А. Н. Медведев

ТВОЯ «КОРОНКА»

В этом обзоре из выпуска в выпуск мы будем знакомить читателей с деталями техники самых разных приемов.

Начинаем демонстрацию «коронки» с одного из многочисленных вариантов болевого узла руки. Фото 1-3.

Далее следует загиб руки за спину, фото 4-6, с переломом руки.

Выведения из равновесия основаны на разных группах воздействий: толчках, рывках, ударах и т. д. Фото 7-36. Все выведения и болевые следует уметь выполнять как с оружием, так и без.













ЭТО ИНТЕРЕСНО

ЗАДАЧИ СПЕЦПОДРАЗДЕЛЕНИЙ ПРИ СПЕЦОПЕРАЦИЯХ

На силы специальных операций в военное время возлагаются следующие основные задачи:

— сбор разведывательных сведений в интересах действий группировок своих войск на ТВД;

— вывод из строя или захват важных военных и промышленных объектов в тылу противника с применением как обычного, так и ядерного, химического и бактериологического оружия;

— осуществление рейдов и устройство засад в тылу противника, особенно в соответствии с концепцией «воздушно-наземная операция (сражение)»;

— нарушение коммуникаций, системы государственного и военного управления и тылового обеспечения;

— наведение на вышеуказанные объекты своей авиации, корректирование ударов по ним ракетами и огнем артиллерии;

— диверсии, акты саботажа и психологические операции в интересах ослабления тыла, деморализации личного состава и населения противника;

— обнаружение и похищение ядерного оружия, образцов техники и вооружения, секретных документов;

— организация побега из плена своих военнослужащих и гражданского персонала.

Основными задачами этих операций являются:

— прямая атака с целью уничтожения или захвата важного стратегического объекта;

— захват на объекте важных документов, образцов оружия и военной техники;

— оценка объекта в качестве важной цели и маркировка его радиомаяками для наведения своей авиации;

— непосредственное наведение своей авиации для удара по объекту;

— освобождение и захват заложников и военнопленных.

И т. д.

* * *

Н. Н. Цед

АЗБУКА УЛИЧНОГО БОЯ

В этом выпуске рубрику ведет Николай Николаевич Цед, с которым наши читатели уже познакомились в прошлом году. Мастер спорта, майор, кандидат наук, сотрудник единственной в стране специализированной кафедры рукопашного боя, консультант нескольких разделов «УНИБОС».

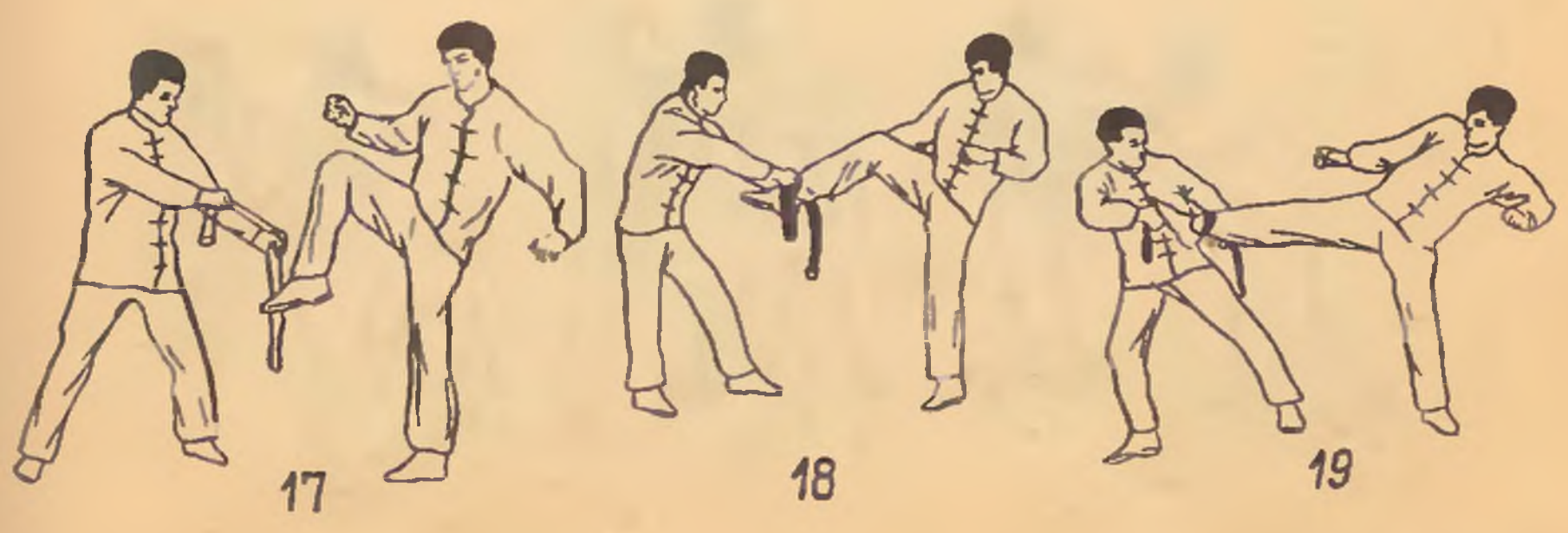
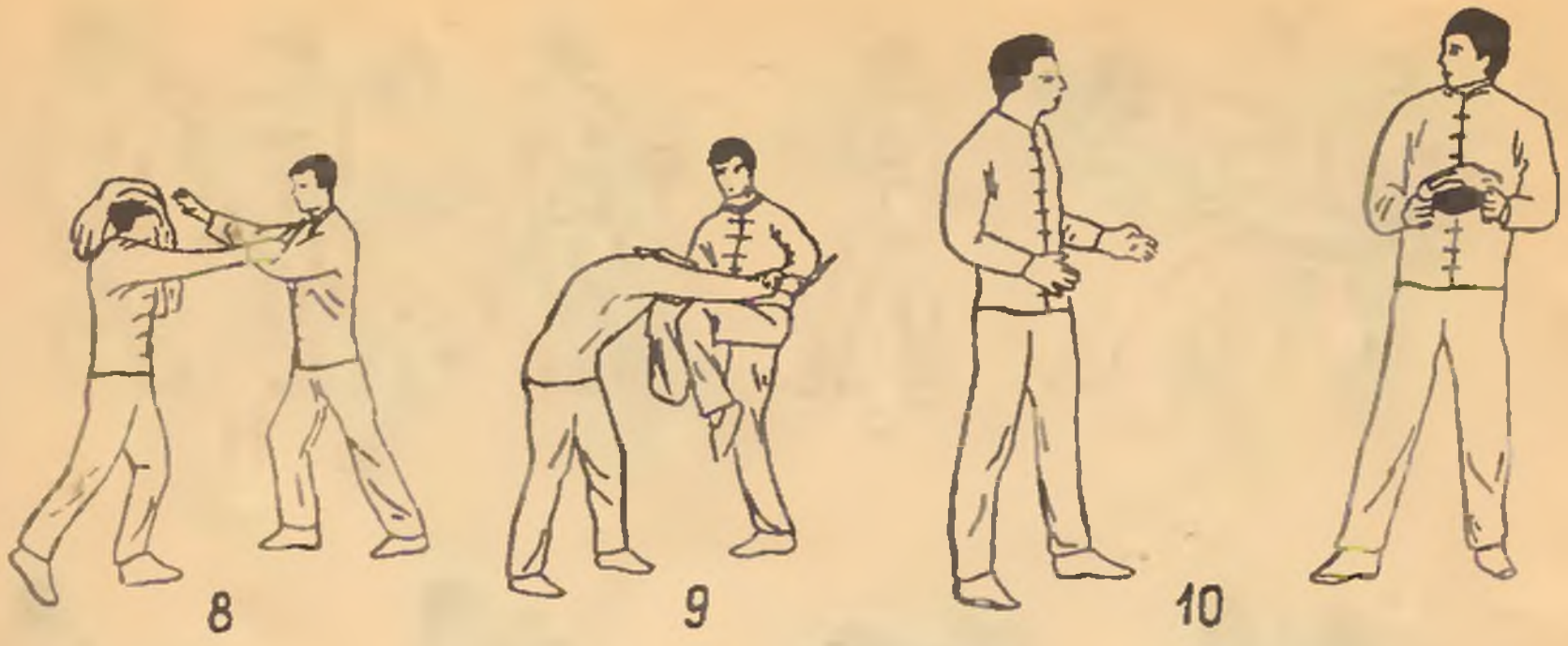
Рис. 1-9. Использование плаща или куртки.

Рис. 10-13. В ход пошел козырек фуражки.

Рис. 14-34. Используем ремешок.

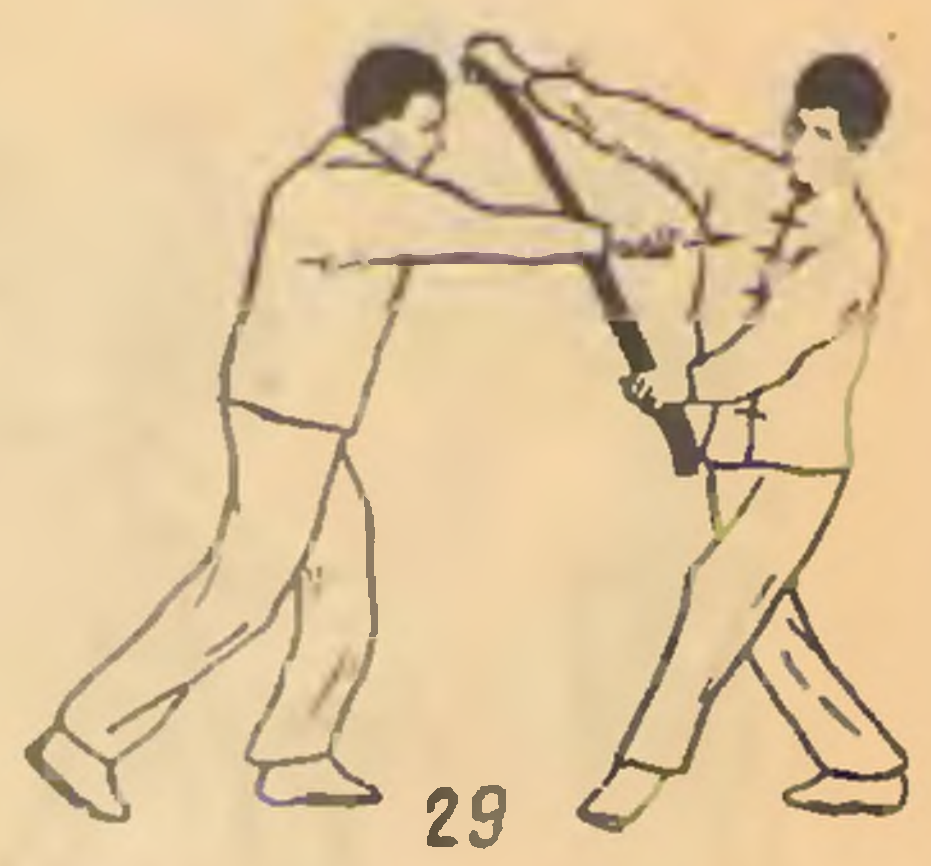
Рис. 35-37. Удар ногой выручит от атаки бутылкой.





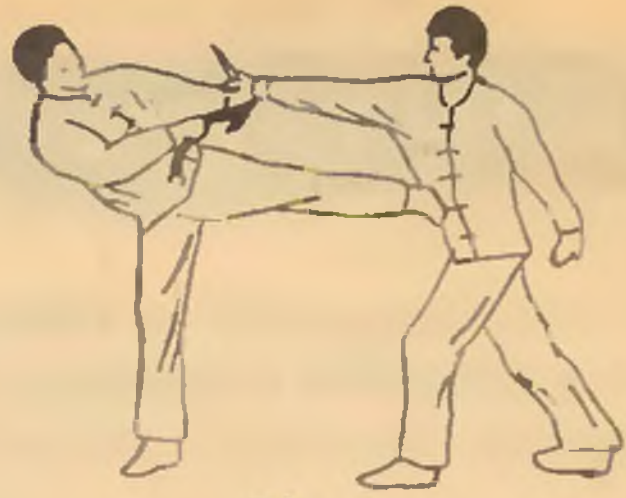


28





33



34



35



36



37

* * *



Э. Н. Сон

ЗНАКОМЬТЕСЬ — КИКБОКСИНГ

Кикбоксингу как спорту всего около двадцати лет. Одни считают его аналогом саватте, другие — синтезом английского бокса с техникой ударов и защит ногами, взятой из каратэ. Как бы то ни было, но составляющие его элементы стары как мир.

В зависимости от правил соревнований кикбокс делят на семи-контакт, лай-контакт и фул-контакт. И если в семи- и лай-контактах удары щадящие и допускаются лишь в корпус и голову, то для «фул» характерен жесткий поединок с ударами в полную силу. Кроме большинства бросков, болевых, удушающих и других групп приемов, запрещается и ряд ударов, в том числе локтями и коленями, а также удары, направленные в пах, суставы, затылок и некоторые другие зоны. В присвоении разрядов сохраняются традиции каратэ, имеются пояса и даны.

Широко применяются протекторы: капы, бандажи, щитки на голени, перчатки на руки и футы на стопы ног.

На рис. 1-2 прямые удары в голову и корпус. Рисунки 3-4 иллюстрируют «бек-хист» — быстрый удар разгибанием руки с переносом тяжести тела на впереди стоящую ногу. На рис. 5-6 боковой удар «хук» с разворотом всем телом на ступнях и переносом веса тела на правую ногу. Мощный удар сверху требует не только мастерства, но и «растяжки».

«Ранхауз-джампинг кик» можно начать с обманного движения правой ногой, занося ее как бы для удара вбок, «сайд-кик», но в прыжке вы меняете атакующую ногу, нанося совершенно другой удар, рис. 9-11. «Фронт-джампинг-кик», как и «мастобигери», может выполняться как впереди, так и сзади стоящей ногой, рис. 12-15. «Ранзауз-джампинг-кик» можно сравнить с «тоби маваши гери» — ударом по дуге сбоку в прыжке, применяемом в каратэ, рис. 16-17.

«Хук-джампинг-кик» часто выполняют после отвлекающего удара рукой «панч», рис. 18-19.

«Крисент-кик» похож на «ура-маваши», рис. 20-23.

«Хук» в корпус, рис. 24-25.

«Фронт-кик» — родственник «мае-гери», рис. 26-27, а «ранха-уз-кик» — соответствует «маваси», рис. 28-29.

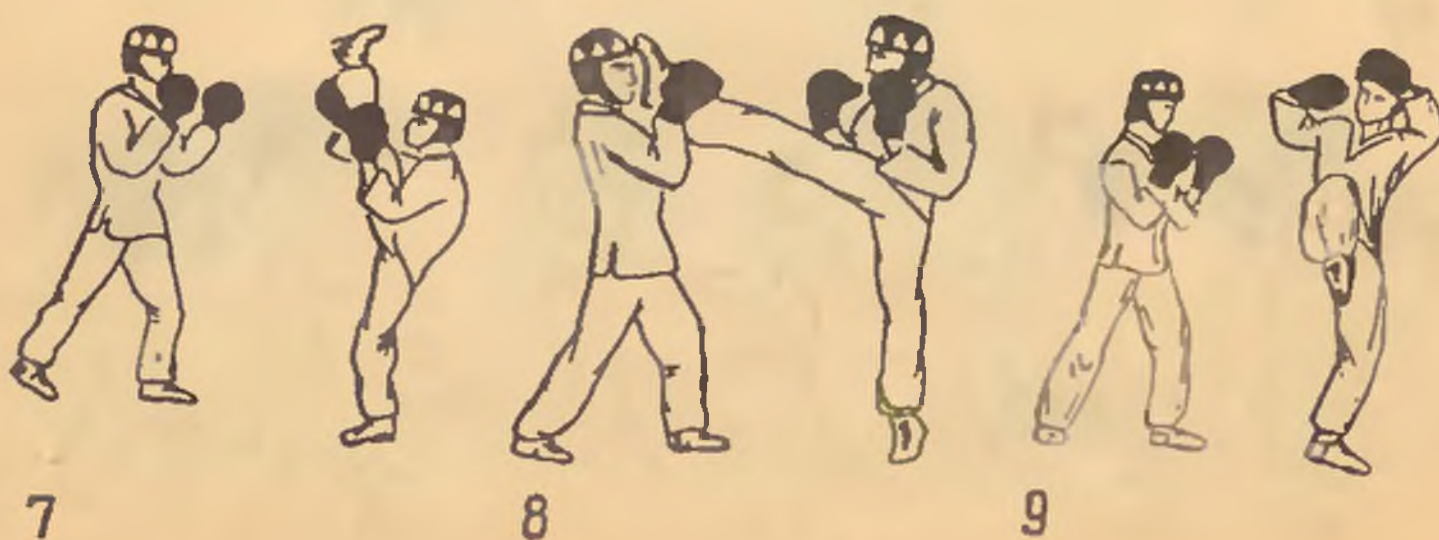
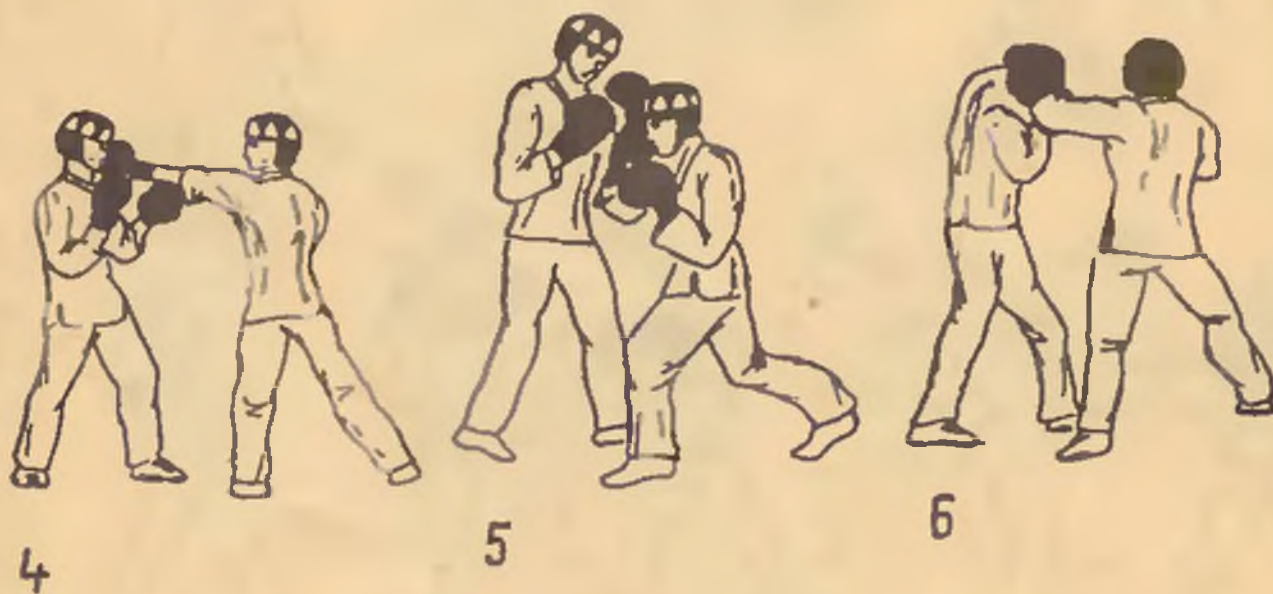
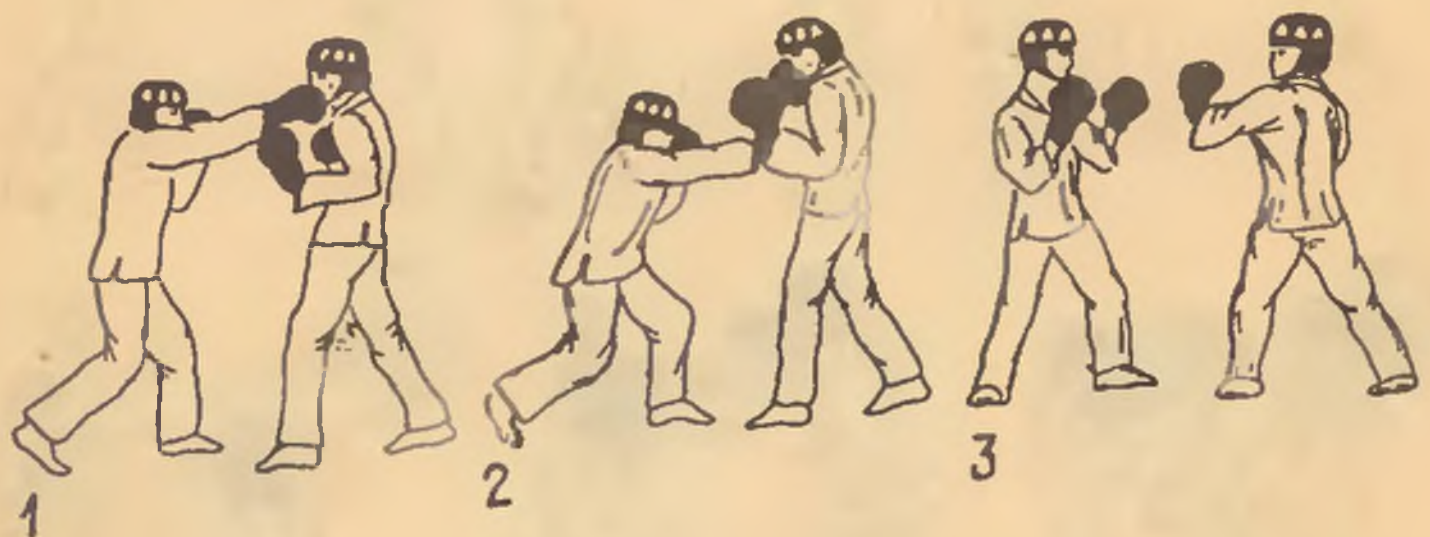
На рис. 30-31 «сайд-кик».

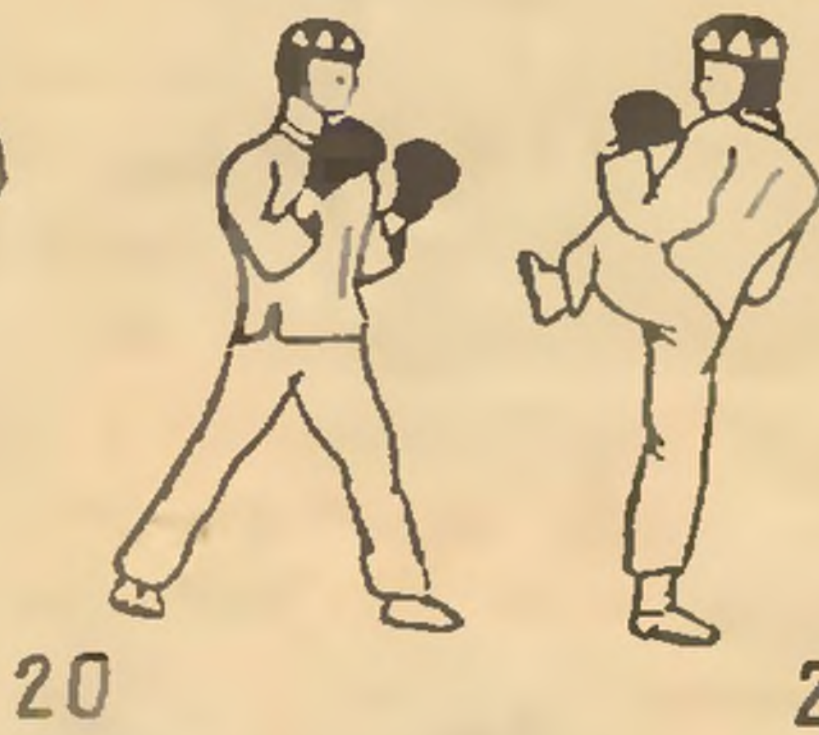
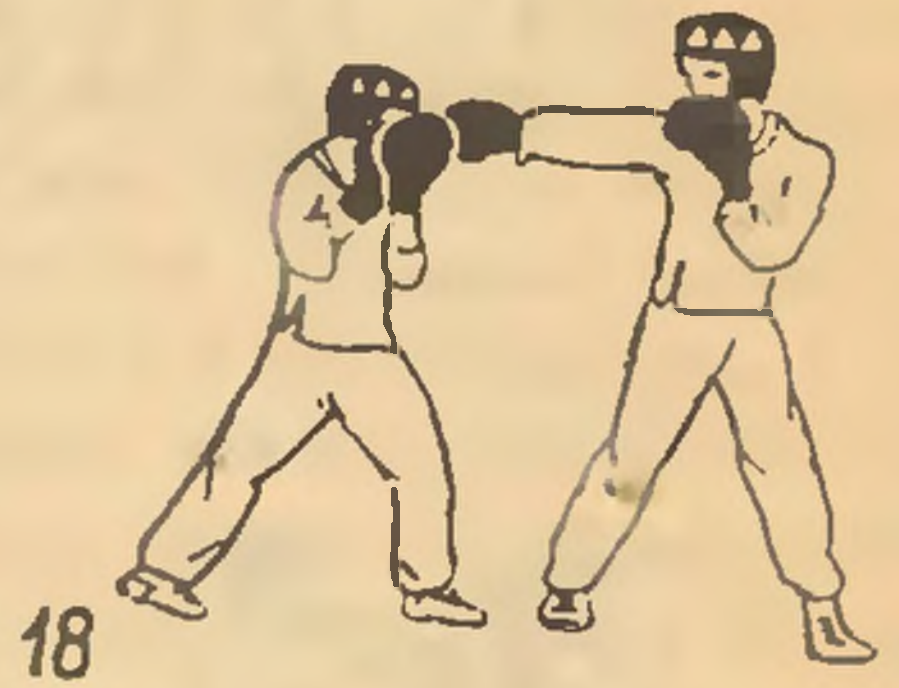
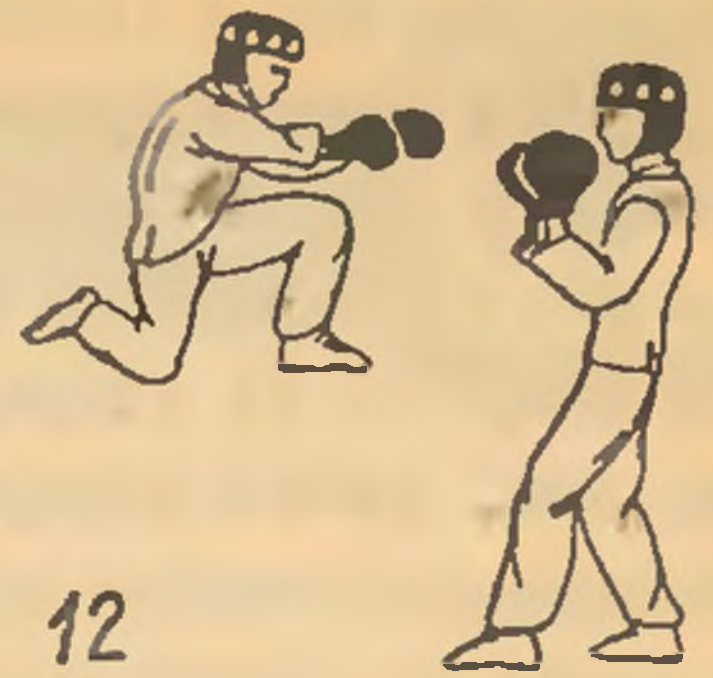
На рис. 32-34 удар ногой в прыжке с разворотом на 360°.

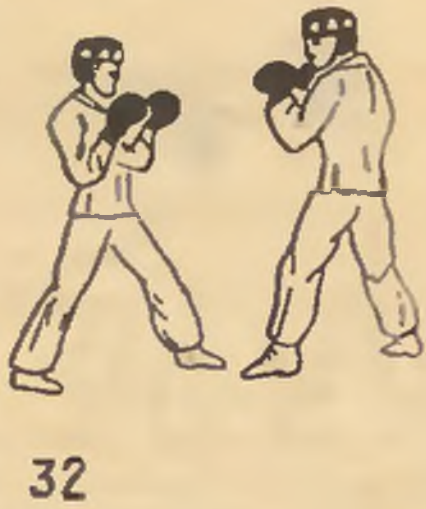
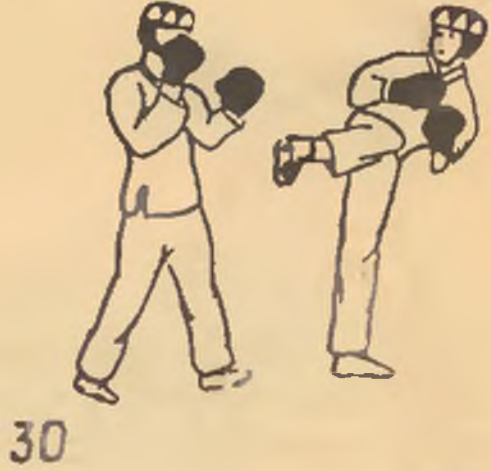
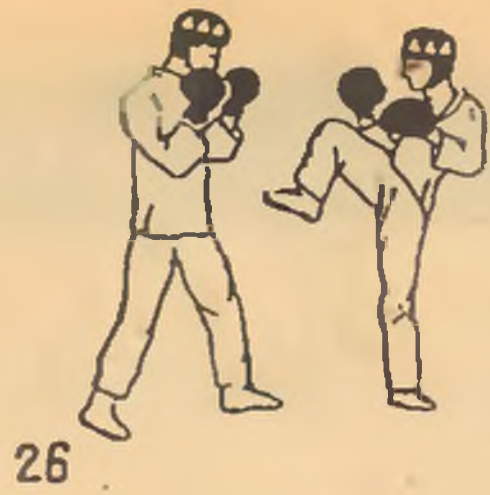
Подсечки иногда разрешаются правилами кикбокса и служат в качестве вспомогательных технических элементов, раскрывающих защиту противника, рис. 35-42.

На рис. 43-54 приемы защиты из арсенала кикбокса.

Хорошо владеющий приемами кикбокса способен защититься и от нападения с оружием, рис. 55-56.





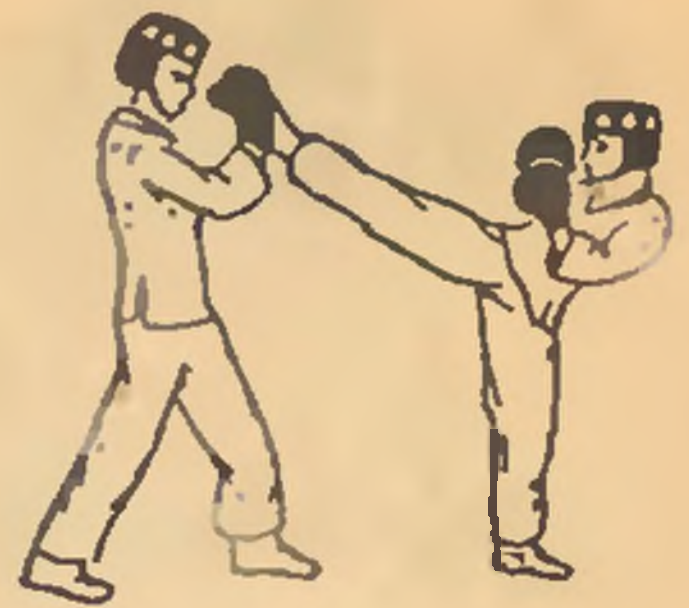




42



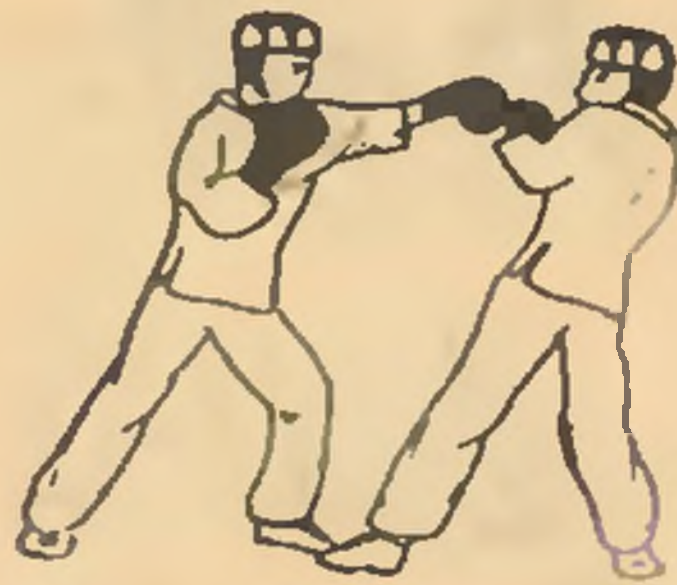
43



44



45



46



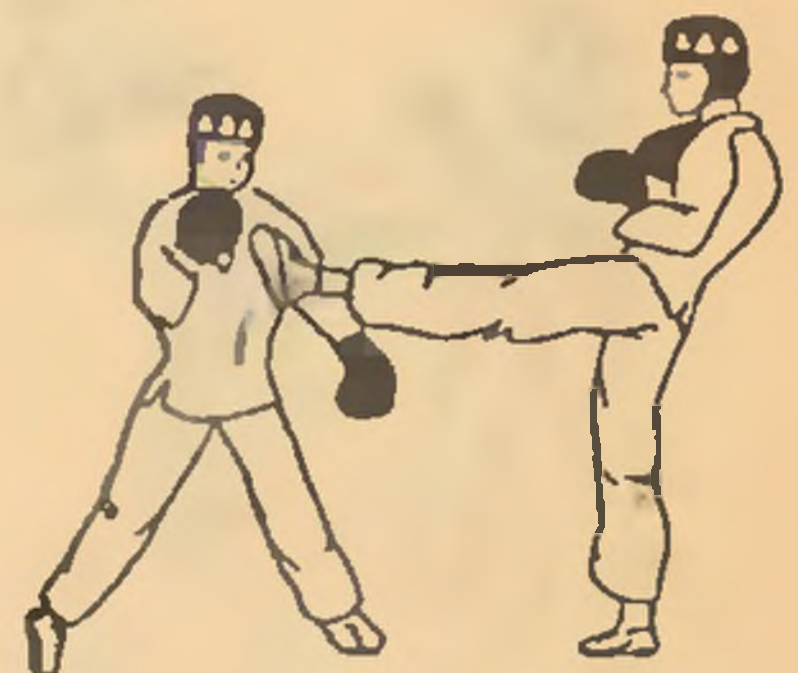
47



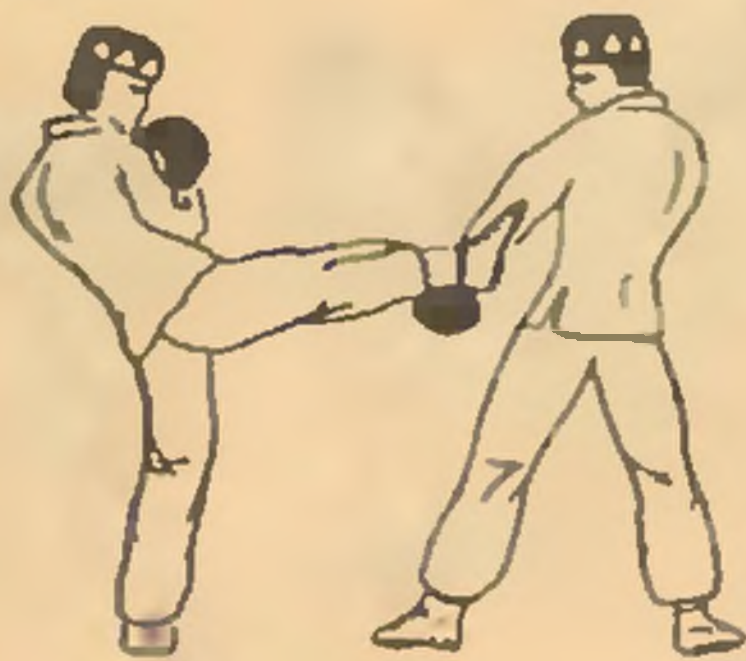
48



49



50



51



52



53



54



55



56

* * *



А. Н. Медведев

АЗЫ ШОУ ДАО

Для овладения любым оружием следует досконально изучить «зоны тела» каждого снаряда. Попробуем это сделать, используя в качестве объекта для изучения палку, длина которой составляет 13 кулаков. Разделив палку на 13 условных частей-отрезков, пронумеруйте их по порядку, начав с дальнего от вас конца.

Первый, второй и третий отрезки палки называются «зоны огня».

Первая зона — «красный огонь» или «красный тигр». Она насыщена энергией ян.

Вторая зона — «белый огонь» или «белый тигр» — характеризуется гармонией заключенных в ней энергий инь и ян.

Третья зона — «черный огонь» или «черный тигр». В ней начинает преобладать энергия инь.

Четвертый, пятый и шестой отрезки палки — «зоны воздуха».

Четвертая зона — «горячий ветер» — насыщена энергией ян.

Пятая зона — «волшебное облако» — характерна гармонией энергий инь и ян.

Шестая зона — «ветер, стоящий столбом». В ней преобладает энергия инь.

Седьмая зона — центр снаряда — относится к зонам земли и называется «волшебный камень». Здесь царит гармония инь и ян.

При увеличении длины снаряда до 15 кулаков со стороны его «огненного» конца возникает зона «горящего камня», а со стороны «водяного конца» — зона «земли».

Таким образом, зона «волшебного камня» становится восьмой по счету от «огненного» конца, а зона «земли» будет десятой.

Восьмой, девятый и десятый отрезки — «зоны дерева».

Восьмая зона — «лес неба» — насыщена энергией ян.

Девятая зона — «лес человека» — характерна гармонией энергий инь и ян.

Десятая зона — «лес земли». В ней начинает преобладать энергия инь.

Одиннадцатый, двенадцатый и тринадцатый отрезки — зоны «воды».

Одиннадцатая зона — «желтый дракон» или «желтая вода» — насыщен энергией ян.

Двенадцатая зона — «голубой дракон» или «голубая вода» — характерна гармонией энергий инь и ян.

«Уменьшение тела» палки всегда идет из счет зон, прилегающих к центральной. Таким образом, если вы будете упражняться с палкой длиной в 11 кулаков, то на ней будут отсутствовать шестая и восьмая зоны «тринадцатикулакового» снаряда. При уменьшении длины палки до девяти кулаков «пропадут» также пятая и девятая зоны и т. д. При сокращении снаряда до двух кулаков пропадает центр и остаются лишь две зоны — огня и воды.

Так как хваты, применяемые при работе с коротким «двухкулаковым» снарядом, очень специфичны, и лишь некоторые из них используются при работе с более длинными палками, я опишу лишь универсальные хваты для длинномерных снарядов.

Расположив снаряд вертикально, концом «огня» вверх, изучим следующие хваты:

1. Большой палец кисти направлен вверх. Кисть не изогнута, локоть не отведен от тела. Основная нагрузка — на большой и указательный пальцы или на большой, указательный и средний пальцы. Хват обеспечивает приоритет подвижности кисти над силой захвата и называется «небесным» хватом или «нисходящий с небес поток».

При повороте кисти внутрь хват превращается в «нисходящий с небес поток инь» или в «небесный инь», при повороте наружу — в «небесный ян».

При горизонтальном положении снаряда большую роль начинает играть расположение тела снаряда относительно кисти, а иногда и самой руки при одной и той же разновидности хвата. Поэтому в «небесных» хватах начинают различать «поток от устья к истоку» и от «истока к устью». Первое положение обусловлено прохождением тела снаряда через основание или ребро ладони, что в свою очередь зависит как от наличия в момент исполнения других хватов, так и от целого ряда дополнительных причин. Второе положение обусловлено прохождением тела снаряда через «глаз» кисти, т. е. через пространство между большим и указательным пальцами с обратной ладони стороны кисти. Причем снаряд во многих случаях может и не касаться основания ладони или «глаза» кисти, но и в таких случаях учитывается его направление.

2. Снова вернемся к вертикальному положению снаряда. Выполним хват, похожий на «небесный», но при активном участии всех пальцев и при плотном соприкосновении тела палки с ладонью. Этот хват называется «сила земли».

При повороте левой кисти, выполнявшей «силу земли» на вертикально поставленном снаряде внутрь по часовой стрелке движением инь, рождается хват «инь сила земли». Когда палка, совершив пол-оборота вокруг своей оси, снова принимает вертикальное положение, «инь сила земли» превращается в «силу инь» или в «инь-хват».

То же самое происходит при вращении левой кисти со снарядом из того же исходного положения против часовой стрелки, только вместо «инь-хвата» рождается «ян-хват» или «ян сила», а перед ним — «ян сила земли».

«Ян-хват» требует повышенной подвижности суставов руки, обеспечивает несколько меньшую силу захвата оружия по сравнению с большинством других хватов и используется, естественно, как подсобный хват при выполнении сложной техники.

Все описанные хваты, а также целый ряд им подобных могут исполняться при различных положениях кисти относительно предплечья:

а) Положение «хвост скорпиона» — кисть отклонена в сторону обратной стороны предплечья и тыльной стороны ладони.

б) Положение «голова кобры»* — кисть отклонена в сторону внутренней части предплечья, т. е. в сторону ладони.

в) Положение «голова белой змеи» — кисть отклонена в сторону ребра ладони и соответствующей ему части предплечья.

г) Положение «голова черной змеи» — кисть отклонена в сторону большого пальца.

3. Хват, именуемый «лодочкой» играет огромную роль при работе с торцами снаряда и вспомогательную при использовании его в центральных частях тела палки. При работе с мечом этот хват носит поэтическое название «одинокая лодка на лунной дорожке в устье реки». Нетрудно догадаться, что «одинокая лодка» говорит о форме хвата, при котором кисть руки сложена ковшиком,

*Положение носит еще несколько названий: «голова золотой змеи», «королева змей» и т. д.

«лунная дорожка» — поэтическая аналогия с «лунным лучом», что означает лезвие меча, а «река с устьем» — это рука с кистью и пальцами. В такой форме, понятной только посвященному, передавались знания Шоу Дао в старину. Что же касается хвата, то он вполне заслужил такое поэтическое название, так как обеспечивает возможность целого ряда виртуозных финтов мечом, конечно, при условии, что тот удерживается еще и второй рукой.

При работе с «солнечным лучом», т. е. с палкой, хват имеет три названия. «Освещенная солнцем лодка» применяется на торцах оружия, для чего конец палки упирается в середину ладони, и «лодка под солнечным мостом», если хват подведен под тело оружия.

Если хват находится над телом палки, то его называют «небесной лодкой». Для того, чтобы подчеркнуть местоположение хвата, в его название вводятся соответствующие обороты: «освещенная солнцем горящая лодка» или «небесная лодка на воде», что указывает на работу с «огненным» или «водяным» концом оружия или «лодка в лесу земли под солнечным мостом», что указывает не только на способ хвата, но и на точное место «тела» снаряда. Таким же способом обозначают и местоположение других хватов.

Как вы уже поняли из описания хвата, «лодочка» относится к группе хватов, которые практически не «захватывают» оружие, хотя и осуществляют активный контакт с ним.

К такого рода хватам относится целый ряд приемов удержания палки и финтов с ней, с некоторыми из которых я вас сейчас и познакомлю.

4. «Летящая ласточка» в ян и инь-исполнении — это хват, при котором кисть руки соприкасается с палкой тыльной стороной и скользит, слегка касаясь, вдоль нее с различной скоростью. «Летящая ласточка» — хват, при котором ладонь чаще направлена от исполнителя, вниз, вверх или наружу, и лишь при кисти опущенной пальцами вниз, она может быть обращена к телу исполнителя. Таким образом, при горизонтальном положении снаряда хват ян будет использован со стороны, обращенной к полу, при вертикальном — со стороны, обращенной к исполняющей хват руке, а хват «летящая ласточка инь» «обрабатывает» противоположные указанным стороны снаряда.

Формы исполнения ян и инь имеет и хват, носящий поэтическое название «нежно трогаю ветку персика». При этом хвате кисть руки скользит вдоль тела снаряда, касаясь ее своей ладонной частью. Только этим он и отличается от «ласточек». Ян и инь положения хвата определяется так же, как и у «летящей ласточки», но по обратной стороне ладони.

Вскользь упомяну еще о нескольких хватах из этой группы:

«Выпущенная стрела» — скольжение тыльной стороной ладони по телу снаряда при условии, что выпрямленные пальцы направлены к его концу, а движение направлено в их сторону.

«Летающий меч» отличается от предыдущего хвата только местом соприкосновения со снарядом. Это ребро ладони.

«Волшебное копье» осуществляет соприкосновение с палкой ладонной частью кисти. Движение совершается в сторону пальцев.

При хвате «брошенный топор» движение совершается в сторону основания ладони, а соприкосновение с оружием осуществляется ладонной частью кисти.

«Тяжелая секира» осуществляет контакт с телом снаряда ребром ладони, а направление ее движения совпадает с «брошенным топором».

При хватах «железное крыло» и «крыло птицы» соприкосновение со снарядом осуществляется частью кисти, расположенной со стороны большого и указательного пальцев. «Железное крыло» осуществляет движение в сторону пальцев, направленных к концу оружия, а «крыло каменной птицы» — в обратном направлении.

5. С помощью символики у-син обозначают множество хватов с активным использованием пальцев. Большой палец принадлежит воде, указательный — воздуху, средний — дереву, безымянный — земле и мизинец — огню. Существовали и другие схемы обозначения пальцев, в которых первоэлементы

соответствовали другим пальцам и, более того, при описании менялись местами в зависимости от времени года, что было связано с деятельностью меридианов. Но мы остановимся на уже описанной схеме и с ее помощью познакомимся с несколькими хватами, которые использовались не только для скольжения вдоль снаряда, но и для перемены направления концов оружия.

«Всадник воды и воздуха» — снаряд между большим и указательным пальцами.

«Всадник дерева, огня и воды» — снаряд между средним пальцем, мизинцем и большим пальцем.

По приведенным примерам вы без труда сможете составить названия, а по ним и воспроизвести остальные хваты этой группы. Эти хваты, как, впрочем, и ряд других, активно использовались для передачи союзнику информации во время боя, одновременно выполняя и другие функции.

«Всадник» мог двигаться от «истока» к «устью» и от «устья» к «истоку», что означало продвижение тела оружия либо в сторону кисти, либо в сторону предплечья.

«Всадник» мог также «прильнуть к коню» с различной степенью силы, т. е. сжать снаряд, мог «соединить» «воздух и огонь»; «воду и дерево» и т. д., что означало замкнуть кольцо из пальцев. Он мог «повернуться на солнечном коне» «от огня к воде» или «от воды к огню», что означало изменение направления снаряда, когда концы его менялись местами относительно осуществляющей хват руки. Для этой цели снаряд можно было подбрасывать в воздух, осуществлять перехват с помощью второй руки, огибать зажатый между пальцами конец, переносить через тело снаряда один или два пальца, после чего присоединять к ним еще два или три, а также выполнять некоторые другие действия.

Обозначение пальцев с помощью символов пяти первоэлементов играло важную роль и в ряде случаев, когда требовалось, например, четко указать направление движения кисти. Например, «полет ласточки» может быть «огненным» или «водяным», что в данном случае означает не концы оружия, а направление движения в сторону большого пальца или в сторону мизинца (ребра ладони).

6. Часто, особенно при работе с короткими снарядами, в качестве хватов оружия используются и различные ударные формы, которых в Шоу Дао более сотни. С их помощью можно осуществлять такие манипуляции, как захваты, нажимы, удары по оружию, скольжение и другие действия. Причем для многих из них применяются не только кисти рук, но и голова, ступни, локти, сгибы суставов и т. д. Например, удар концом палки можно осуществить, положив ее тело на подъем ноги и резко подняв ногу.

Ввиду огромного количества подобного рода хватов описываться в этой книге они не будут, тем более, что чаще всего они играют вспомогательную роль и используются реже, чем уже описанные. Их название, как правило, идентично названию «материнской» ударной формы.

7. Особую группу составляют «двойные» хваты, построенные на основе самых различных комбинаций «одинарных» хватов, и на основе уже полученной информации достаточно легко составить представление и о них.

А теперь поговорим о некоторых формах передвижений, встречающихся в формальных упражнениях и необходимых для человека, начинающего изучать рукопашный бой Шоу Дао.

Начнем наш разговор с «паучков»*.

Что же такое «паучки»? В Шоу Дао принято так называть условные схемы направлений передвижений относительно противника, преследующие разные цели, но, как правило, завершающиеся поворотом вокруг оси тела исполнителя на угол от 180° до 360°.

Составной частью комплексного передвижения по «паучку» является множество интереснейших передвижений, финтов, уклонов, проходов и уходов,

*Схемы «нырков» помещались уже в наших выпусках.

которые могут исполняться как самостоятельно, так и в комплексе с разнообразными техническими действиями.

Схемы «паучков» построены на протекциях силовых полей, которые в Шоу Дао называются «кругами, собирающими инь и ян» или «сетями для ловли дракона и тигра», но которые, в угоду европейскому сознанию, проще назвать плоскостями концентрации силы, а их проекции — линиями концентрации. Линии концентрации энергии, о которых уже говорилось в разделе, относящемся к фигуре восьми триграмм, как раз и являются проекциями плоскостей концентрации.

Центральная часть паучка идентична фигуре восьми триграмм.

Передвижение по «паучку» делится на несколько фаз: нахождение в центре, выбор пути, движение по пути, поворот с изменением направления, который можно назвать единичным изменением или однократным изменением направления, так как есть маневры, включающие в себя два, три и более поворотов и являющиеся, соответственно, двух-, трех- и т. д. -кратными изменениями направления. В зависимости от направления вращения тела при выполнении поворота при движении по «лапе паучка», «паучок» может быть «бегущим» или «хватающим», «атакующим». Направление поворота и вращение тела определяется относительно местонахождения противника.

Если вращение тела исполнителя в самом начале направлено от противника и, используя полудугу начальной траектории, можно описать воображаемый круг, внутрь которого противник не попадает, то «лапа паучка», а, следовательно, и схема передвижений, относится к «бегущему паучку».

Если же вращение тела исполнителя направлено к противнику, а сам противник попадает внутрь воображаемого круга, построенного на полудуге начальной траектории движения, то вы имеете дело с «атакующим», «хватающим паучком».

По канонам Шоу Дао вся природа, и человек в том числе, претерпевает непрерывные и постоянные изменения, все находится в постоянном движении, и даже состояние покоя является своеобразным движением, так как имеет поверхностные и глубокие фазы. Развивая эту мысль дальше, Шоу пришли к заключению, что движения как такового не существует, так как оно разбивается на ряд более мелких составляющих применительно к телу человека — поз. Более того, если говорить о самой позе, то и она не существует, так как состоит из поз еще более «мелких».

Эти воззрения отразились и на манере движений тела в бою, перетекающих, как вода, из одного положения в другое, никогда не прекращающихся и сохраняющих большую часть усилия предыдущего действия в последующем.

Станьте в центр воображаемой или начерченной на полу фигуры восьми триграмм, обратившись лицом с сторону одного из лучей фигуры. Исходной позицией для начала движения служит поза «согнутый палец», при которой, совместив ступни ног и колени, а также чуть наклонившись вперед и присев, исполнитель становится на голову ниже своего роста.

Большинство передвижений в Шоу выполняется на полусогнутых ногах, причем по мере роста мастерства вы должны стремиться «стать ниже себя на две головы», т. е. при передвижениях присаживаться еще ниже, «глубже пускать корни», как говорят в Шоу Дао.

Для движения вперед или назад из исходного положения «согнутый палец» применяется «взвешенный шаг» или «катящийся камушек».

«Взвешенный шаг» выполняется на полусогнутых ногах с чуть наклоненным вперед туловищем, постоянным «легким» ощущением потери равновесия в ту сторону, куда совершается движение и поочередной сменой стоп, перекатывающихся с пятки на носок при движении вперед и с носка на пятку при движении назад. Стопы выносятся вперед, как правило, на произвольное расстояние, зависящее от конкретной ситуации или предполагаемого маневра и ставятся одна перед другой на одну и ту же линию либо на одну и ту же сторону воображаемого круга.

Кстати, прямая линия, уходящая в бесконечность, считается в Шоу Дао стороной очень большого круга, объединившего силы ян и инь, ведь следуя по стороне такого круга, даже не знаешь, в какую сторону она будет погибаться.

Новички-Шоу отрабатывают «взвешенный шаг», выставляя заранее метки на почве таким образом, чтобы расстояние между носком стоящей сзади ноги и пяткой впереди стоящей ноги составляло ширину стопы, длину стопы или полторы длины стопы, в зависимости от отрабатываемой длины шага. Длина стопы у человека обычно равняется расстоянию от косточки на предплечье до локтя руки. Эта мера пригодится вам не раз при подготовке размеченной площадки для упражнений.

Итак! Вы делаете первый шаг вперед. Ваша нога касается почвы. Именно с этого самого момента и даже немного раньше, с того момента, как вы согнули ноги, чтобы принять исходную позицию для начала движения, начинается постижение искусства «управления лодкой».

Методы постижения секретов Шоу Дао в самых различных областях очень часто разительно отличаются от своих собратьев, применяемых в других системах единоборств. В основе «управления лодкой» лежит интуитивное познание телом определенного диапазона движений, выполняемого в рамках жестких условий, но имеющего, тем не менее, огромное количество вариантов, которые невозможно освоить, изучая и повторяя многократно каждое движение в отдельности. Такие навыки закрепляются, как правило, в специальных «полусвободных комплексах» с активным подключением к работе сознания и воображения, позволяющих сначала воссоздать длинную череду различных ситуаций, а затем с помощью познания, тела и интуиции найти и освоить оптимальный ответ на каждую. Учитель при таком способе сознания техники лишь изредка вмешивается в этот процесс либо, указывая на какие-либо ошибки, либо, подбрасывая ученику новую идею или ставя новые условия для выполнения старой.

Уже для позиции «согнутый палец» или «гребец в лодке» метод интуитивного освоения или «разум тела», как называют его в Шоу Дао, начинает действовать в полную силу. Дело в том, что даже такое положение тела, при котором вроде бы не происходит никаких движений, перемещений, напряжений и других действий, на самом деле насыщено огромным разнообразием сложнейших процессов, осознание которых ведет к успеху в деле освоения не только воинского искусства, но и многих других областей тайного знания Шоу Дао.

От исполнителя позиции «гребец в лодке» требуется не только ее функциональное применение в бесконечной череде сложной или простой техники, но и овладение целым комплексом медитативных навыков, используемых в самых различных целях. Напряжение и расслабление разных групп мышц, а значит, и управление напряжением или расслаблением конечностей, суставов, а то и небольших участков тела позволяет начинать выполнение конкретного технического действия еще до того, как противник заметит какие-нибудь изменения в положении тела исполнителя. Овладевают в этом положении и энергетическими потоками, и управлением движением в этой позиции, позволяющим максимально эффективно воздействовать на противников, а также противостоять воздействиям с их стороны. Осваивается и умение переносить вес тела со стороны на стопу, и даже более того, на какую-либо ее часть, например, пятку, пальцы, ребро стопы и т. д. Необходимо также научиться распределять вес тела на разные опорные точки с точностью до одного процента.

Короче говоря, для бойца Шоу любое положение тела — это целый мир со своими законами, умение пользоваться которыми — первоочередная задача бойца.

«Гребец делает шаг вперед». В эту композицию положений входят все возможные положения тела при следующих позициях ног: «гребец решает сделать шаг» — впередистоящая нога — на полной стопе. В зависимости от расстояния между носком сзадистоящей ноги и пяткой впередистоящей

«гребец» может сделать шаг длиной в крыло «малой птицы», «небольшой птицы» и «большой птицы», а также, например, длиной в крылья «небольшой и малой птиц». При этом длина «крыльев» следующая: половина длины стопы — «крыло малой птицы», длина стопы — «крыло небольшой птицы», две длины стопы — «крыло большой птицы». При этом «гребец» может идти по центру «лодки», т. е. по прямой линии или по одному из «бортов», т. е. по стороне круга, изгиб которой направлен в левую или в правую сторону.

Если «гребец» стоит на «борту», который загибается в сторону выставленной вперед ноги, то «лодка дала течь» и она имеет «мокрое дно». Если же «борт» загибается в сторону стоящей сзади ноги, то «лодка не пропускает воду» и имеет «сухое дно».

Что же это означает? По представлениям, существующим в Шоу Дао, разные положения ног позволяют концентрировать энергию исполнителя в разных объемах пространства около его тела. Если описать круг в плоскости почвы таким образом, чтобы его стороны проходили через центральные продольные оси стоп, то, в зависимости от положения ног исполнителя на его стороне потенциальная энергия действия будет либо накапливаться в цилиндре пространства, основанием которого служит круг, либо истекать из него. Когда «лодка» дает течь, это означает, что энергия исходит из круга, а значит, и из цилиндра. Это происходит, когда «круг приоткрыт», т. е. впередистоящая нога направлена своей внутренней частью из круга, выемка стопы «сделала брешь» в его стороне, и чтобы закрыть ее, необходимо сделать шаг вперед сзади стоящей ногой, чтобы превратить «приоткрытый круг» в «прикрытый».

Когда впередистоящая нога направлена выемкой стопы внутрь круга, это означает, что выход энергии из него прекращен.

Каждая из этих позиций ног, конечно же, имеет свои преимущества и недостатки, зависящие как от строения человеческого тела и его кинетики, так и от местонахождения противника относительно исполнителя, принявшего ту или иную позицию.

Например, разворот тела в сторону выемки стопы впередистоящей ноги (при условии, что ступни ног не отрываются от почвы, а меняют свое местоположение, плотно соприкасаясь с ней) осуществляется легче и на гораздо больший угол. Кроме того, если исполнитель позиции обращен к противнику стороной, одноименной выставленной вперед ноге, то для противника существенно затруднена атака в область паха исполнителя и целый ряд других действий.

Если возникает необходимость принять более устойчивую позицию в период движения по «паучку», прибегают к «ломке борта». Сущность этого действия — в изменении положения стоп таким образом, чтобы тело приобрело устойчивость, а сама позиция стоп вписывалась бы в треугольник, а не в круг. Например, в позиции «приоткрытого круга» впередистоящая стопа поворачивается в сторону круга, либо опираясь при этом на пятку, либо на носок («посох слепца»), либо на ребро стопы, а то и используя для этого маневра всю поверхность подошвы.

По представлениям последователей Шоу Дао, положения стоп, которые не вписываются в круг, т. е. не расположены на его стороне, расположены на разных кругах.

В отдельные группы выделены позиции тела, стоящего на одной ноге и различные позиции с использованием рук в качестве опорных конечностей. Первые принадлежат «центрам» кругов, которые считаются средоточием силы круга, своеобразным дань-тянем. Вторые в зависимости от своей конфигурации могут принадлежать не только сторонам разных кругов, но одновременно и центрам разных кругов. На этих двух группах позиций мы останавливаться не будем, зато сосредоточим свое внимание на «сломанном борте» и технике «выбора пути».

Что касается «выбора пути», то для практического интуитивного освоения этой техники необходимо в течение 90 часов выполнять упражнения на фигуре восьми триграмм, вокруг центра которой проведены концентрические окружно-

сти, радиус которых по мере удаления из центра увеличивается на ширину вашей стопы. Занятиям следует уделять не менее часа в день, сочетая развороты вокруг центра с «выходом» на конкретную «лапку паучка» и проворотом на 360° с имитацией различных ударов руками и ногами как в центре, так и при движении по «лапке». На первых порах нога, находящаяся в центре, опирается о почву всей подошвой стопы, впоследствии, с ростом мастерства, она может опираться практически на любую свою часть для усложнения упражнения, более того, по мере освоения этих усложненных позиций, боец может вводить их в свой арсенал и применять их в различных технических построениях, если их применение оправдано и целесообразно. Что же касается ноги, «выбирающей путь», то она первоначально соприкасается с почвой в местах пересечения линий и окружностей носком стопы, вернее ударной частью, называемой «посох слепца» и находящейся снизу под согнутыми вверх пальцами стопы.

Варьируя углы поворота положение тела относительно «выбирающей путь» ноги, способы поворота и части стопы, соприкасающиеся с почвой, вы учите тело «выходить» на нужное направление из любого положения, осуществлять эту часть маневра практически автоматически. Очень скоро вы обнаружите, что осуществить поворот можно несколькими способами, т. е. «поворачиваясь, как дверь», заранее вынося ногу на нужную линию и поворачиваясь с ее помощью прыжком, помогая телу движением рук и т. д.

Вся эта техника в Шоу Дао детально разобрана, но на первых этапах она должна постигаться интуитивно. Интуитивно должна постигаться и техника поворота на 360° самыми разными способами на месте и в движении.

Следует помнить, что проворот (это слово, мне кажется, более удобно для обозначения поворота на 360° по «паучку») нужно учиться делать как сразу после «выбора пути», минуя передвижение по «лапке», так и после передвижения по «лапке паучка», при котором чаще используется взвешенный шаг вперед или назад, и реже другие способы движения, типа различных кувырков, передвижений с перекрещиванием веса тела и напряжения мышц и суставов в разных направлениях, «вживитесь» в позицию, запоминая характерные ощущения.

Для того, чтобы интуитивно начать пользоваться техникой «сломанного борта», а правильнее было бы назвать эту технику «сломанные борта», т. к. в нее входят и позиции, когда «борт ломается» не с одной стороны круга, а с двух противоположных сторон, достаточно 180 часов проработки этого упражнения, несмотря на огромное количество так и неосвоенных, даже ни разу неисполненных вариантов. Организм как губка впитывает их в различных ситуациях. Мне остается лишь дать один практический совет: при переходе с «борта» на «сломанный борт» всегда немного понижайте центр тяжести и чуть наклоняйте туловище; давайте ногам кратковременный отдых, в том числе и когда колено одной ноги может опереться на заднюю поверхность второй, создавая тем самым своеобразные распорки. Также не забывайте о том, что основное преимущество Шоу Дао — в безостановочной смене разнообразных позиций, что позволяет одерживать победы над самыми опасными противниками.

Продолжение следует.



А. Н. Медведев

УЙТИ КРАСИВО

Многочисленные способы самоубийства или его имитации были неотъемлемой частью жизни членов средневековых тайных кланов.

Особенно ценились способы самоубийства, позволяющие свести счеты с жизнью, будучи крепко связанным, а значит, без помощи рук и предметов (в т. ч., конечно же, и оружия).

Одним из наиболее простых способов добиться этой цели было «верхнее харакири», так называли в Японии откусывание языка у самого себя при совершении акта самоубийства.

Этому способу обучали своих воинов учителя кланов Китая и Индии, Малайзии и Индонезии. В Японию этот способ попал из Китая вместе с другими знаниями военного, медицинского и философского характера.

Для воспитания устойчивого навыка исполнения этого способа учеников клана заставляли не только перекусывать языки умерщвленных домашних животных, но и многократно прокусывать — для адаптации к боли и подготовки психики к малоприятному акту — свой собственный язык. В момент совершения акта самоубийства необходимо было как можно дольше скрывать от врагов факт его совершения, для чего приходилось постараться проглотить откушенное, а затем пить собственную кровь до тех пор, пока сознание контролировало процесс. Это делалось для того, чтобы помощь со стороны врагов, если они предприняли бы попытку спасти своего пленника, не возымела бы действия.

Откусывание языка у противника, помимо своего прямого предназначения, часто служило посвященным клана для устрашения врагов в бою, а также и для различных форм психического воздействия на них. Женщин и девушек среди прочих способов защиты от насилия обучали и приему

откусывания языка в момент поцелуя, для чего девушке следовало с усилием втянуть — всосать чужой язык поглубже и откусить его, применяя при этом не только вертикальное, но и горизонтальное движение челюстей.

Существовало также много приемов, при исполнении которых противника заставляли откусывать язык самому себе. Некоторые из них демонстрируются в видеофильмах «Коготь каменной птицы» и фильмах, посвященных «УНИБОС». Механизм их сводится к такому воздействию на нижнюю челюсть атакуемого, при котором тот вынужден высунуть язык, после чего следует ударно-давящее воздействие со стороны атакующего опять же на нижнюю челюсть.

Другим способом самоубийства, часто применяемым воинами тайных кланов, было скручивание шейных позвонков, которое выполнялось либо в силовой манере при участии рук, пока воин еще не был схвачен и связан, но ему грозило пленение, либо в «расслабленной» манере, когда воин, будучи связанным, максимально расслаблял шею, и сначала резко кивал, а затем, усиливая движение головы движением тела, резко, броском, поворачивал голову в сторону. Существовали и более сложные способы уйти из жизни, в том случае, если не было возможности воспользоваться более легкими. Например, самоубийства с помощью медитативного сосредоточения на первом шейном позвонке и точке фэн-фу («ворота ветра») или сердце и области солнечного сплетения.

Конечно, при необходимости можно было и просто разбить голову о стену, но к подобному прибегали лишь в крайнем случае, в виду существования более эстетичных и менее трудоемких способов...

* * *



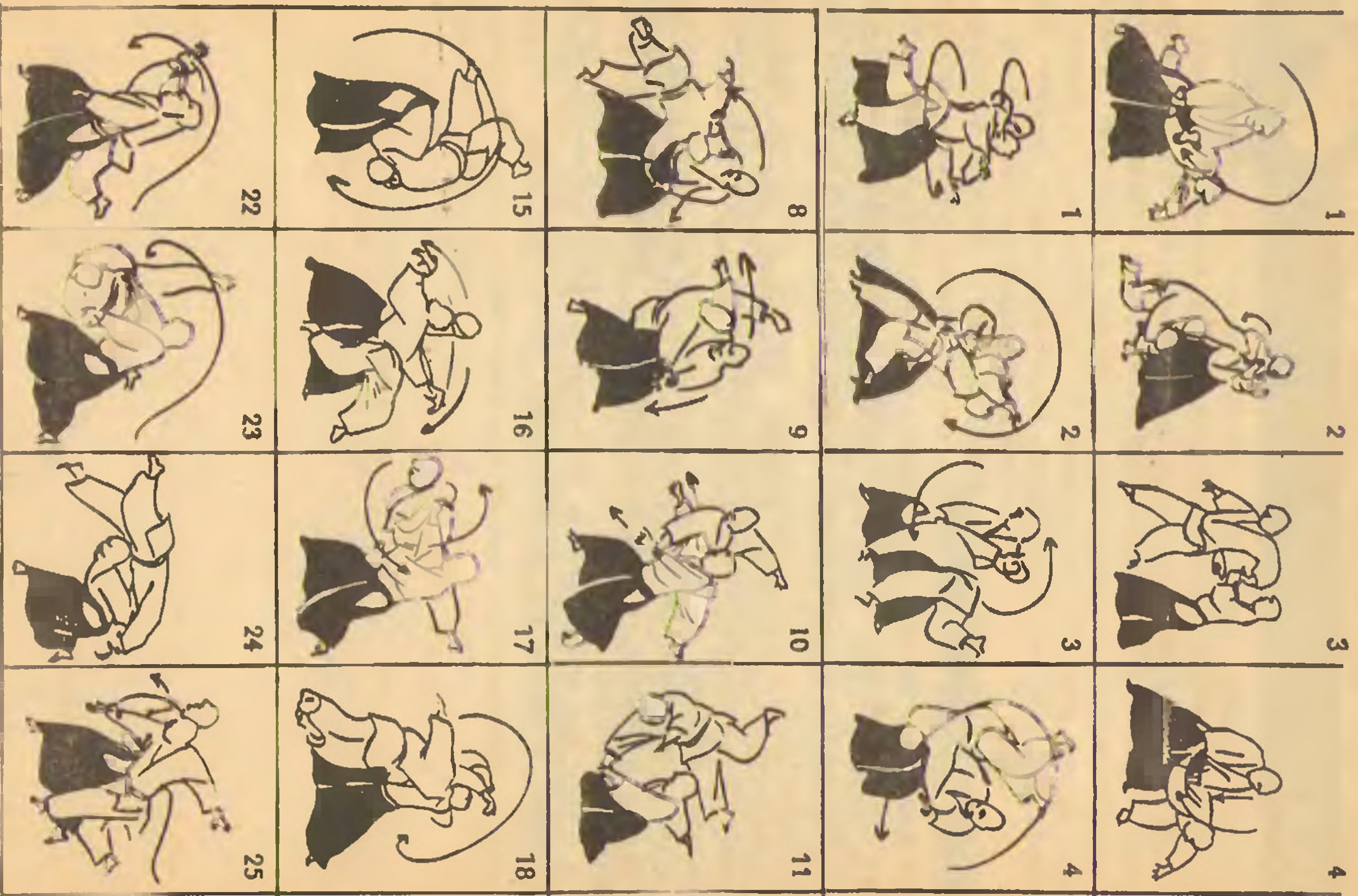
«КЛЮЧ» К ТЕХНИКЕ АЙКИДО

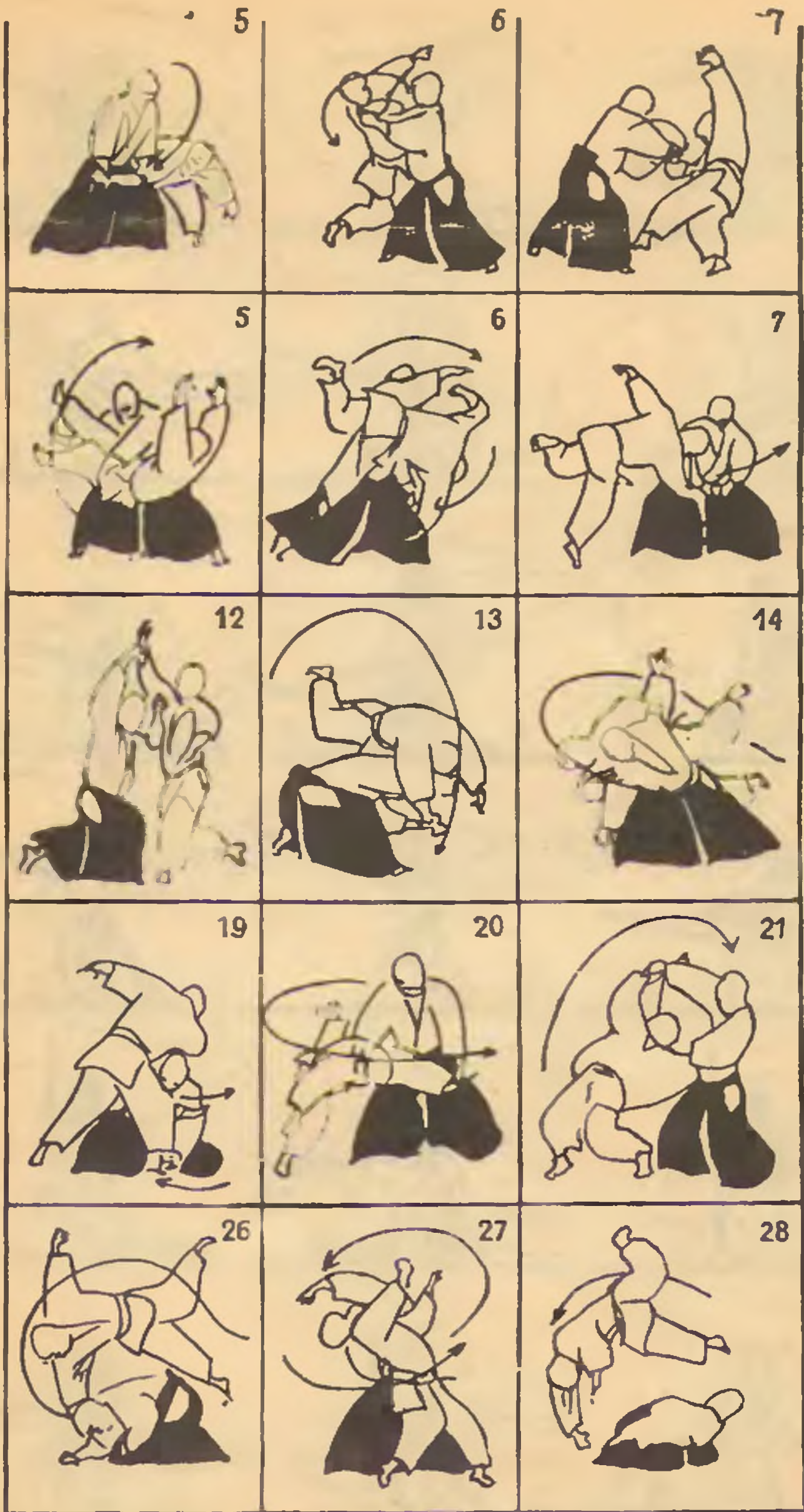
На первых семи рисунках болевые воздействия, которые в случае необходимости можно использовать и для иммобилизации противника.

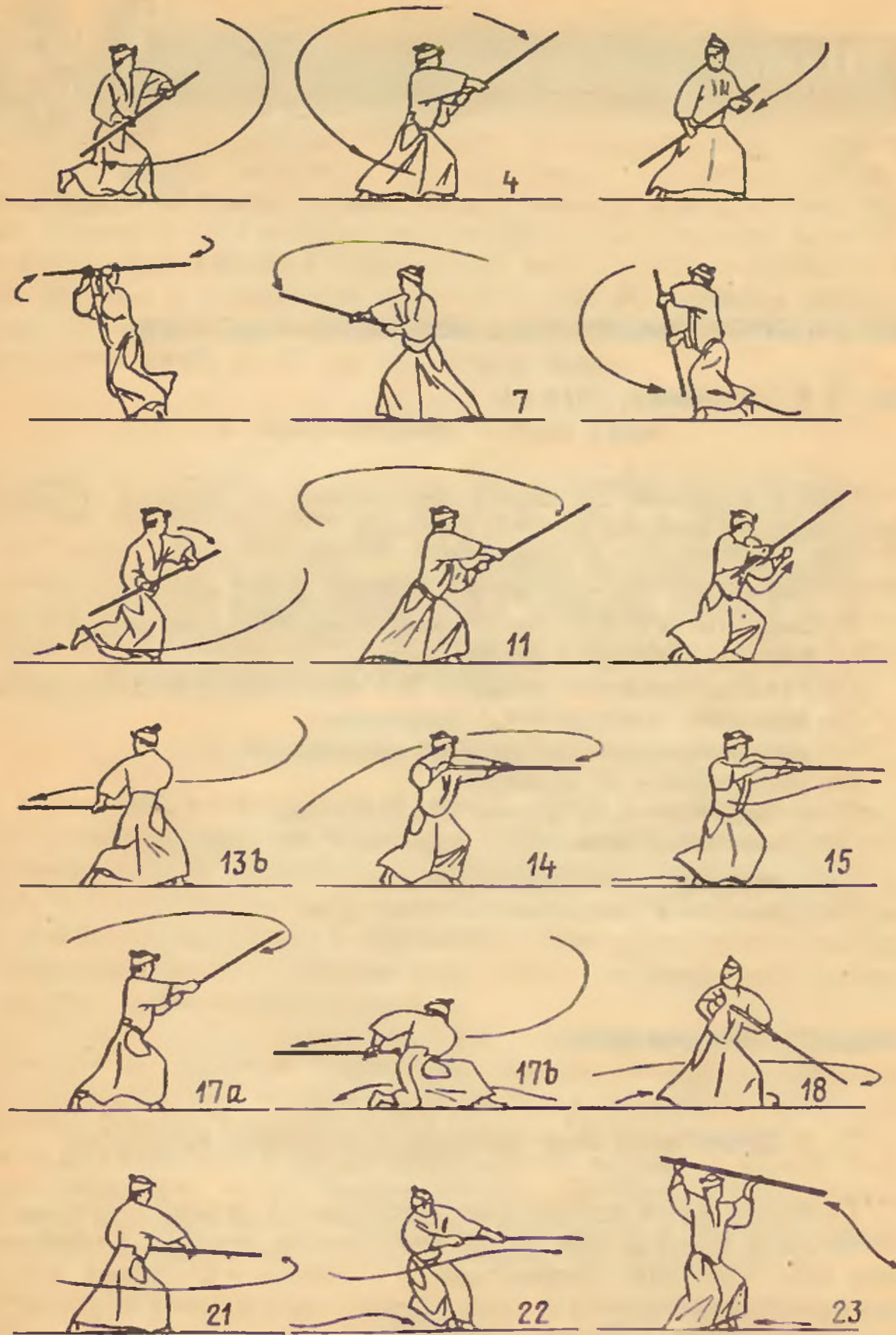
Следующие двадцать восемь рисунков демонстрируют технику сбиваний, выведений из равновесия и бросков, ставших классикой айкидо.

Далее следует отрывок из ката с шестом, используемого для развития ловкости в передвижениях и работе с оружием в манере айкидо.

А о том, как использовать этот ключ в своих тренировках, мы поговорим в одном из последующих выпусков.









ТОЧКИ ПРОФИЛАКТИКИ ИЗ «ЗОЛОТЫХ РЕЦЕПТОВ»

(по П. Г. Вогралику, 1978 г.)

При ухудшении состояния организма, от мороза и малой подвижности используют Р1, чжун-фу.

В30 хуань-тяо — от ветра.

От перемены погоды, ветра, холода — ТР5 вай-гуань.

От сырости — 21 вэй-шу. ТР5 вай-гуань, ТР15 тянь-ляо, Е15 у-и.

От горячего воздуха Р1 юн-цюань.

От сухого холодного воздуха ТР5 вай-гуань, Е36 цзу-сань-ли.

От влажного холода — С3 чжун-цзи.

От волнения — С5 тун-ли, Е36 цзу-сань-ли.

От движения — 60 кунь-лунь.

От утомления — 38 фу-си, 62 шэнь-май.

От ритмичного шума — 62 шэнь-май, Р6 чжао-хай.

При менопаузе — 31 шан-ляо.

Ночью — МС9 чжун-чун, С19 хоу-дин.

РЕЦЕПТЫ ВЫЖИВАНИЯ

1. Добывание огня трением с помощью проволоки

Положив сухое полено одним концом на землю, а другим на небольшое возвышение, например, другое полено, пропустите под ним стальную проволоку и, наступив на полено ногой, начинайте перетягивать отрезок проволоки из конца в конец. От нагретой таким образом проволоки можно зажечь любой легковоспламеняющийся материал, в том числе порох, ацетатную пленку и т. д.

2. Использование солнечного конденсатора

Для изготовления солнечного конденсатора берут прозрачную полиэтиленовую пленку, можно пользоваться и пленками из аналогичных материалов. Пленкой покрывают яму, глубина которой равна половине ее диаметра. В центр пленки, засыпанной по краям почвой, кладут камень, а на дно ямы под ним заранее ставят котелок, из которого можно заранее вывести трубку, через которую можно лить воду, конденсирующуюся под пленкой и стекающую в котелок. Для быстрой добычи воды яму часто наполняют сорванной растительностью. Одна яма дает в сутки от 1,5 до 2-х литров воды.

3. Фильтрация мутной воды

Воду из озера, болота или реки можно отфильтровать, выкопав на берегу ямку и подождав, пока в нее наберется и отстоится вода. Из ящика, бочки, ведра или котелка можно сделать фильтр, в дне которого следует проделать отверстие для стока воды. Слой гравия в 5-8 см укладывается на дно, покрывается тканью, поверх насыпается слой угля в 20 см, снова ткань и 20-сантиметровый слой песка.

4. Устройство конусного шалаша

Шесть или восемь жердей связываются у одного из концов, а остальные концы разведены и закреплены колышками или вкапыванием по периметру круга нужного диаметра. После этого конус покрывается плащпалатками, пластами коры, шкурами животных и другими материалами. Вход оборудуется между какими-либо двумя жердями таким образом, чтобы его можно было при необходимости закрыть.

5. Применение отвара листьев одуванчика при укусах ядовитых животных и отравлении ядами. Листья одуванчика, плотно уложенные в котелок, заливаются водой так, чтобы ее уровень был на 2 пальца выше листы. После закипания слить отвар для больного и снова залить листву водой, но на этот раз вода лишь чуть выше листы. После закипания отвар слить, а листву отжать в отвар, после чего выбросить и готовить новый отвар из новой листы. Пить больного как можно чаще.

РЕКЛАМА...

РЕКЛАМА...

РЕКЛАМА...

Центр «Здоровье народа» и Международная ассоциация боевых искусств «Шоу Дао» представляют каталог своей продукции:

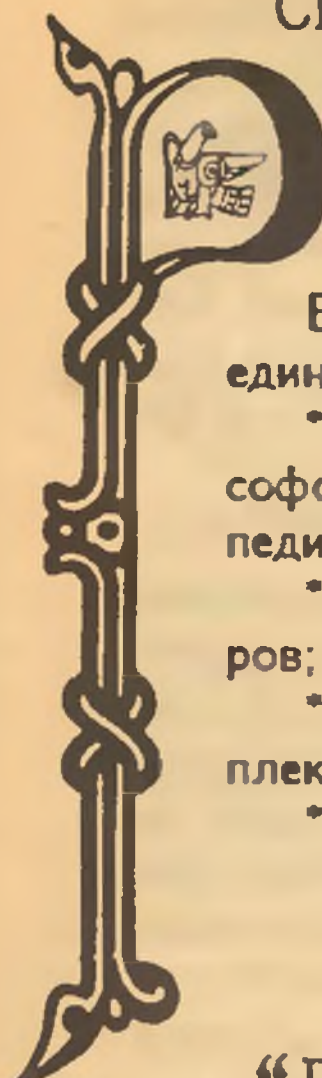
1. «Боевое искусство планеты» — 92—812 руб.
2. Абонемент № 1 (1. «Айкидо и каратэ». 2. «Славяно-горицкая борьба». 3. «Как дрались в НКВД». 4. «Русские ниндзя». 5. «Тайные кланы, язычество и рукопашный бой». 6. «150 приемов против цепи, палки и ножа». 7. «Казацкий рукопашный бой». 8. «101 урок боя короткой палочкой». 9. «Восток и Запад. Рукопашный бой». 10. «Я телохранитель») — 1820 руб.
3. Путеводитель по литературе и видеофильмам «Боевое искусство» — 988 руб.
4. Медведев А. Н. «Кунг-фу. Формы Шоу Дао» — 124 руб.
5. Медведев А. Н. «Как победить зеленого берета» — 155 руб.
6. Брюс Ли, М. Уйехара. «Брюс Ли. Методы борьбы». 4 тома — 750 руб.
7. «Комплексные упражнения пружинящей ноги (10 комплексов пружинящей ноги — ши лу таньтуй)» — 280 руб.
8. Цзу Чуань. Даянь Цигун. «Дыхательные упражнения дикого гуся» — 265 руб.
9. «Китайский путь долгой и здоровой жизни (диета, упражнения, массаж)» — 420 руб.
10. «Кулачный бой народности шэ» — 412 руб.
11. Видеофильм. «Коготь Каменной птицы» — 6000 руб.
12. Видеофильм «Самооборона и нападение в УНИБОС» — 6000 руб.

Цены включают в себя расходы по экспедированию и почтовые расходы.

Для получения книг и видеофильмов необходимо перечислить указанные суммы **отдельными** почтовыми переводами (для индивидуальных подписчиков) по адресу: 105203 Москва а/я 4 Центр «Здоровье народа». Почтовый индекс банка 105483. На талоне к почтовому переводу в графе «Для письменного сообщения» обязательно укажите: свой адрес с почтовым индексом, Ф. И. О. и названием оплаченных книг. Организации к указанным суммам доплачивают 20% НДС на р/с: 161601 корсчет в Измайловском отделении Мосбизнесбанка, МКБ «Экспресс-кредит», МФО 201423, Центр «Здоровье народа». Телефон для справок: 165-75-31.

Редакция

ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ
СПОРТИВНО-ПУБЛИЦИСТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

 **РУССКИЙ СТИЛЬ** • **БОЕВЫЕ ИСКУССТВА**

Единственный в мире журнал, посвященный русским единоборствам. На страницах журнала:

- * историческое наследие, народные традиции, философские размышления, материалы этнографических экспедиций;
- * репортажи с турниров, сборов, фестивалей, семинаров;
- * методические рекомендации и тренировочные комплексы по 12 видам русской борьбы;
- * информация из первых рук — мастера о своих стилях.

ТОЛЬКО В ЖУРНАЛЕ

“РУССКИЙ СТИЛЬ. БОЕВЫЕ ИСКУССТВА”:

- * доподлинно исторические стили русской борьбы, дошедшие до современников из глубины веков: “Буза”, “Лесной воин” и другие;
- * авторский стиль борьбы на исторической основе, реконструированный по аналогии с ратными традициями русичей дохристианской эпохи — “Славяно-горицкая борьба”;
- * традиционный русский кулачный бой;
- * русский стиль рукопашного боя, признанный специалистами одним из сильнейших в мире боевых искусств;
- * казачья борьба, “Спас”, пластунские традиции;
- * подводная борьба Акватлон, изобретенная в России в 1990 году.
- * соколиная, псовая, ружейная охота как традиция национального боевого искусства;
- * потехи и забавы, игры, традиции и обряды;
- * народная педагогика и нетрадиционная медицина;
- * искусство выживания в экстремальных условиях в городе и в зонах стихийных бедствий, аварий, катастроф, гражданских беспорядков, информационная, социальная и экономическая защита, экстрасенсорика выживания и психологический мониторинг.

Кредо журнала — информация из первых рук: мастера сами рассказывают о своих стилях. Вы найдете не только методические рекомендации и тренировочные комплексы по различным видам единоборств, но и размышления представителей различных направлений традиционного боевого искусства: фольклорного, спортивного, прикладного. Наши постоянные авторы: Алексей Кадочников, Борис Горбунов, Виталий Сундаков, Григорий Базлов, Александр Белов, Андрей Грунтовский, Леонид Елисеев, Андрей Петрухин, Владимир Логачев, Валерий Волостных.

В следующих номерах "РС.БИ" вы сможете прочитать материалы Владимира Петухова, Игоря Чипизубова, посвященные истории русской народной борьбы. О традициях казачества расскажет рубрика "Казачий сполох". Вы познакомитесь с историей и современностью отечественного коневодства и конного спорта. На страницах журнала вы встретитесь с представителями мужественных профессий и спортсменами, покорителями воздушной и водной стихий, альпинистами и путешественниками.

Дополнительно "РС.БИ" объявит о выходе в свет дайджестов (на русском и английском языках) с лучшими материалами года, а также томов библиотечки "РС.БИ", содержащих тренировочные комплексы по различным стилям русских единоборств, представленных в журнале.

Редакция журнала "Русский стиль. Боевые искусства" объявляет подписку на 1993 год.

Цена 4 номеров 400 руб. (В случае резкой инфляции мы сообщим читателям о доплате.) Деньги следует переводить на р/с № 260500003 в коммерческом банке "Столичный" кор/с № 161706 в РКЦ ГУЦБ РФ, МФО 201791 МП "ТАИССА". Квитанцию об оплате, домашний адрес, ФИО, а также заявки на дайджесты, библиотечку "РС.БИ" и отдельные сборники тренировочных комплексов присылайте по адресу: 123367, Москва, а/я 54, "Русский стиль. Боевые искусства".

Москвичи и гости столицы могут приобрести журнал в редакции.

Справки по телефону: 230-75-46. Оптовым покупателям — торговая скидка.

Обращаться по телефону: 157-21-67.

Контактные телефоны:

157-21-67

(по вопросам распространения)

230-75-46

**Международная ассоциация боевых искусств
“Шоу Дао” и Центр “Здоровье народа”
продолжают прием курсантов
в Университет боевых искусств “БАРС”
по направлениям:**

- ◆ уникальная семейная школа у-шу “Шоу Дао”;
- ◆ прикладной рукопашный бой УНИБОС;
- ◆ айкидо;
- ◆ каратэ (шотокан, кеккусинкай);
- ◆ массаж Шоу Дао (диагностика и лечение заболеваний, в т.ч. бесконтактным способом с использованием биоэнергетических возможностей человека).

По всем направлениям подготовки выдаются сертификаты, дающие право преподавания и практики, а также обеспечивается прохождение личной аттестации по линии международных федераций.

Обучение проводят инструкторы, имеющие аттестацию не ниже второго дана, учителя Школы.

Лучшие ученики получают право открытия филиалов Ассоциации “Шоу Дао” по месту жительства.

Для поступления на курсы “БАРС” по перечисленным дисциплинам необходимо перечислить 340 рублей почтовым переводом или 340 рублей + 28% платежным поручением на р/с 161601 корсчет в Измайловском отделении Мосбизнесбанка, МКБ “Экспресс-кредит”, МФО 201423 с обязательной припиской “Центр “Здоровье народа” и выслать уведомление с указанием направления подготовки + два подписанных в свой адрес конверта по адресу: 105203, Москва, а/я 4.

Регистрационный сбор ни при каких обстоятельствах не возвращается.

ВНИМАНИЕ!!! Оплата сессий для граждан России, Украины, Белоруссии принимается в рублях, для граждан других республик СНГ - исключительно в СКВ.

Тел. для справок: 165-75-31.

Физкультурно-спортивная ассоциация "УНИБОС" и Центр "Здоровье народа" в рамках Университета боевых искусств "БАРС" проводят набор курсантов по дисциплине "Стрельба из личного оружия (пистолет спортивный Марголина, боевой Макарова)".

Обучение ведется по усовершенствованной программе "УНИБОС" и состоит из пяти сборов-сессий.

- ◆ *1-й сбор. 1-я установочная сессия.* Теоретический курс и курс спецупражнений и передвижений.
- ◆ *2-й сбор. 1-я зачетная сессия.* Сдача зачета по изученной программе. Простейшие способы стрельбы и углубленное изучение материальной части оружия и боеприпасов.
- ◆ *3-й сбор. 2-я зачетная сессия.* Сдача зачета по изученной программе. Сложные способы стрельбы. Теория и практика.
- ◆ *4-й сбор. 3-я зачетная сессия.* Продолжение изучения темы предыдущей сессии. Промежуточный зачет.
- ◆ *5-й сбор. 4-я зачетная сессия.* Специальные способы стрельбы. Промежуточный зачет.
- ◆ *6-й сбор. 1-я аттестационная сессия.* Сдача экзамена и изучение программ совершенствования навыков.

После успешного освоения учебной программы курсант получает сертификат, дающий право трудоустройства в государственные и коммерческие организации. Обучение оплачивается поэтапно.

Плата вносится за каждый сбор-сессию отдельно.

При необходимости курсант обеспечивается жильем.

Для поступления на курсы "БАРС" по дисциплине "Стрельба из личного оружия" необходимо перевести почтовым переводом 2500 рублей или платежным поручением 2500 рублей + 28% на р/с 161601 корсчет в Измайловском отделении Мосбизнесбанка, МКБ "Экспресс-кредит", МФО 201423 с обязательной припиской "Центр "Здоровье народа" и выслать уведомление с указанием направления подготовки + два подписанных в свой адрес конверта по адресу: 105203, Москва, а/я 4. Регистрационный сбор ни при каких обстоятельствах не возвращается.

ВНИМАНИЕ!!! Идентификация курсанта проводится по карточкам МВД и КГБ России.

Оплата сессий для граждан России, Украины и Белоруссии принимается в рублях, для граждан других республик СНГ - исключительно в СКВ. Тел. для справок: 165-75-31