

Ю.В. БРАУЛ, С.А. СМОЛЯКОВ

СТО ПРИЁМОВ ЖЕНСКОЙ САМООБОРОНЫ

ОГЛАВЛЕНИЕ

К читательницам

- I. Основные принципы женской самообороны
- II. Стойка и перемещения
- III. Способы воздействия на суставы противника
- IV. Освобождение от захватов
- V. Защита от ударов
- VI. Защита от вооружённого противника
- VII. Защита от двух нападающих
- VIII. Освобождение от захвата в положении лёжа
- IX. Завершение приёма

К ЧИТАТЕЛЬНИЦАМ

Взяться за описание этой книги нас побудили тревожные сводки МВД СССР о неуклонном росте бытовых, а также половых преступлений, совершаемых с садистской жестокостью и нередко приводящих к гибели жертвы.

Прежде чем приступить к освещению вопросов самообороны, осмелимся дать несколько советов по поводу, как следует себя вести с потенциальным противником.

Прежде всего, необходимо помнить, что на шкале человеческих ценностей здоровье и жизнь занимают первые места, поэтому без особой необходимости не ввязывайтесь в уличные драки – для этого имеются компетентные органы. Если к вам подойдут с печально известной фразой: «Кошелёк или жизнь!» - безоговорочно отдайте кошелёк. Ведь даже самый известный мастер восточных единоборств не застрахован от случайностей: можно поскользнуться, оступиться, что приведёт к непоправимым последствиям. Рекомендуем также не провоцировать нападение на себя излишним кокетством, чрезмерно экстравагантным стилем одежды и богатством украшений.

Однако бывают такие ситуации, когда необходимо дать достойный отпор. Если вы почувствуете, что бандита ни уговорить, ни задобрить не удаётся, что ваши жизнь и здоровье в опасности, действуйте хладнокровно и решительно. Допускается использование любых подручных средств: камней, палок, даже карандаша или заколки для волос. Не будет лишним знание приёмов самообороны.

Женская самооборона довольно проста. Это обусловлено тем, что нападающий не ожидает активного сопротивления со стороны слабой женщины. Умелые действия своей внезапностью шокируют бандита. Кроме того, мужчина, нападая на женщину, обычно не стремится быстро избить или убить её. Таким образом, всегда есть несколько секунд, чтобы внутренне подготовиться к проведению эффективного приёма.

Для изучения приёмов вам потребуется партнёр. Лучше, если это будет мужчина, значительно превосходящий вас в физической силе. Движения следует совершать сначала очень медленно, добиваясь их слитности и плавности, затем постепенно ускоряя и приближая их к реальным условиям. Однако при этом не нужно проявлять чрезмерных усилий, чтобы не

доставлять вашему партнёру боли. К освоению приёмов приступайте обязательно после короткой разминки, разогревающей мышцы и суставы.

В заключение хочется пожелать читательницам не оказываться в ситуациях, которые потребуют применения знаний на практике. Пусть тренировки послужат вам для укрепления и приобретения уверенности в себе.

Авторы.

I. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЖЕНСКОЙ САМООБОРОНЫ

Противник, с которым чаще всего приходится сталкиваться женщине, - мужчина, обладающий значительно большей физической силой и выносливостью. Поэтому в схватке с ним необходимо действовать быстро и эффективно, чтобы у него не оставалось ни сил, ни желания продолжать борьбу.

Мы уже упоминали, что в реальных боевых условиях можно использовать любые подручные средства. А если вы уже теряете силы и не в состоянии освободиться от нападающего, плюньте ему в лицо. Неожиданность этого действия всегда приносит желаемый эффект: противник отшатнётся от вас и ослабит свой напор.

Однако по мере овладения приёмами женской самообороны необходимость в подобных методах самозащиты отпадает. Вы сможете быстро и эффективно обезвредить нападающего, не нанося ему телесных повреждений. Мастера японской системы самообороны айки-до считают, и не без основания, что они несут ответственность за здоровье оппонента.

Основной принцип женской самообороны – использование силы и энергии противника против него самого. Дзюдоисты говорят: «Падая – нападай». Не нужно сопротивляться напору врага. Если он тянет вас на себя – сделайте шаг вперёд и толкните его, если он толкает вас - отойдите назад и чуть-чуть в сторону. При неожиданных подобных действиях нападающий теряет равновесие, и вы сможете провести эффективный приём при малой затрате сил: «мягкое побеждает твёрдое, слабое побеждает сильное» - этот постулат великого китайского философа – даоса Лаоцзы полностью подтверждается теорией и практикой женской самообороны.

II. СТОЙКА И ПЕРЕМЕЩЕНИЯ

Каждый человек интуитивно ощущает, доброжелательно или враждебно расположен к нему другой человек, даже незнакомый. Если вы почувствовали в поведении оппонента агрессивность, примите стойку, которая позволит вам быстро отреагировать на возможную атаку. Прикройте одной рукой грудь и живот, другой – нижнюю челюсть. Ноги расставьте на ширину плеч в положении, указанном на схеме 1. Согните колени впереди стоящей ноги (рис. 1).

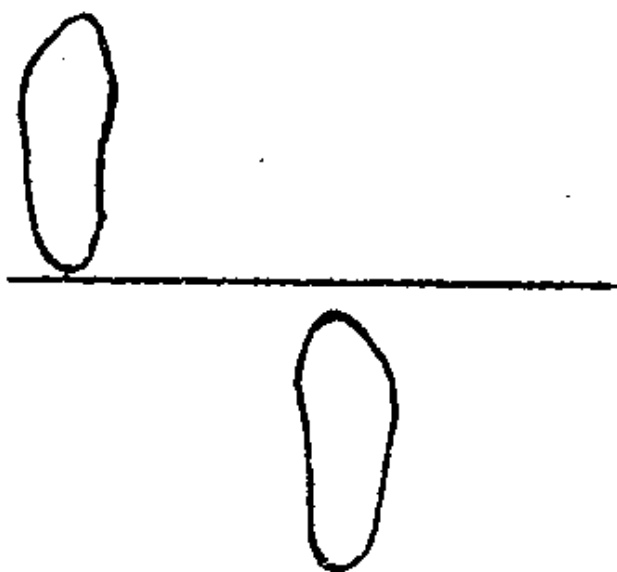


Схема 1.

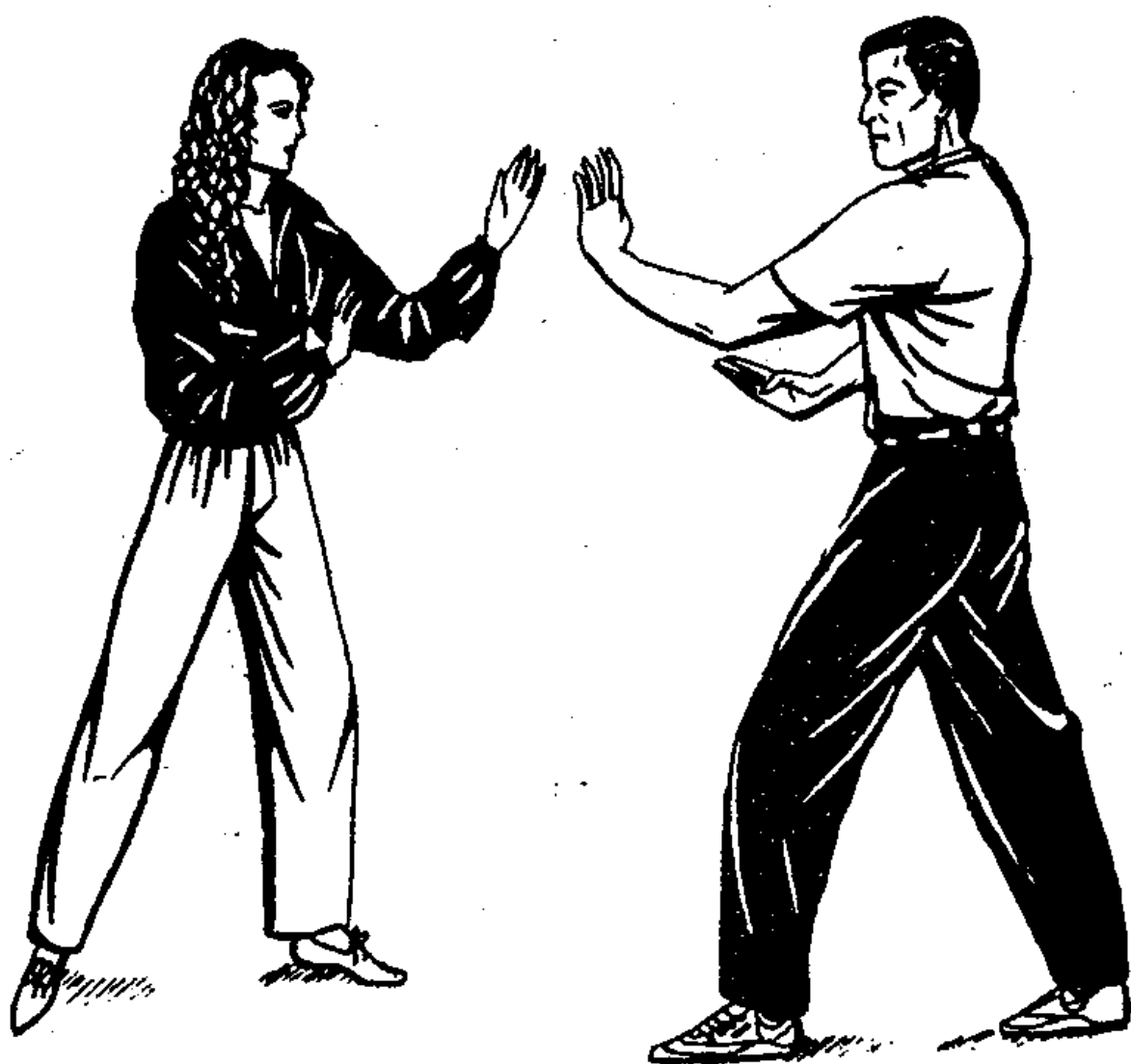


Рис. 1.

Требования, предъявляемые к стойке:

- а) тело расслаблено, плечи опущены, локти не напряжены;
- б) голова, позвоночник и таз находятся на одной вертикали;
- в) ладони раскрыты;
- г) колени не закрепощены;
- д) ступни твёрдо стоят на грунте;
- е) 60-70 % массы тела приходится на впереди стоящую ногу.

Наиболее распространённые способы перемещения в бою следующие:

1. Вперёд сначала двигается нога, стоящая впереди, затем стоящая сзади (схема 2).

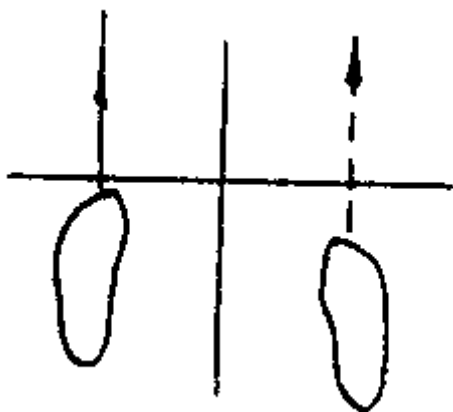


Схема 2.

2. Назад сначала делают шаг сзади стоящей ногой, затем впереди стоящей (схема 3).

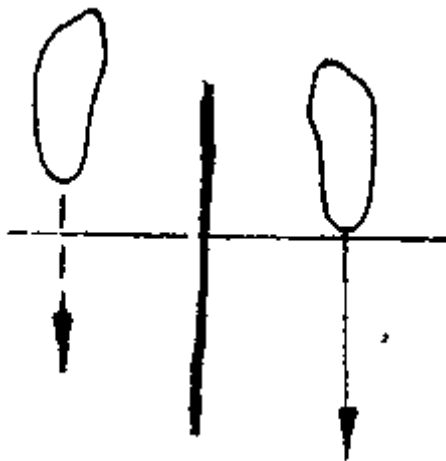


Схема 3.

3. Вбок соблюдается тот же принцип, т.е. при перемещении влево первой движется левая нога, при перемещении вправо – правая (схема 4).

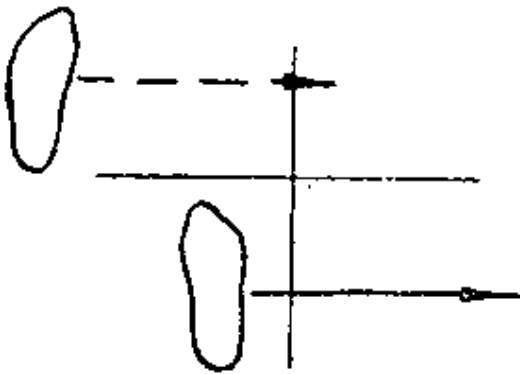


Схема 4.

4. Перемещение по окружности производится двумя способами.

В первом случае делается шаг одной ногой, а затем другая разворачивается на пятке или подушечках пальцев (схема 5 а, б).

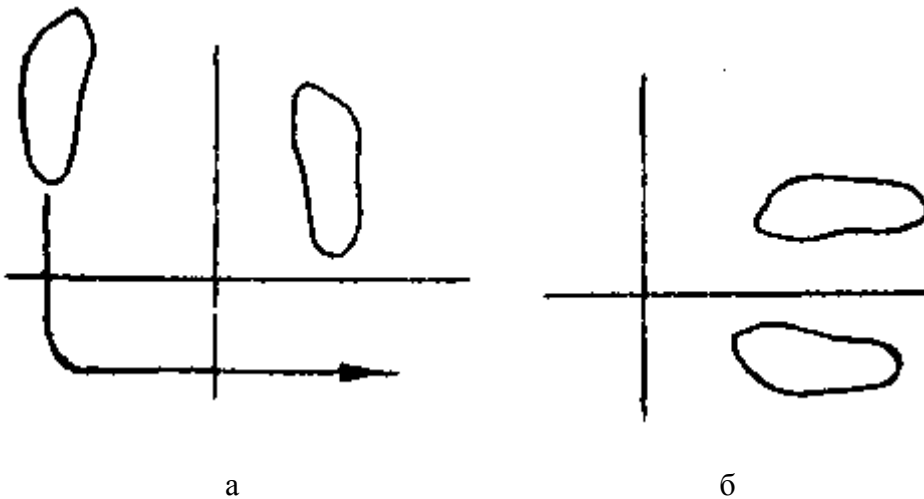


Схема 5.

Во втором случае одна нога перемещается по большому кругу, другая – по малому (схема 6 а, б).

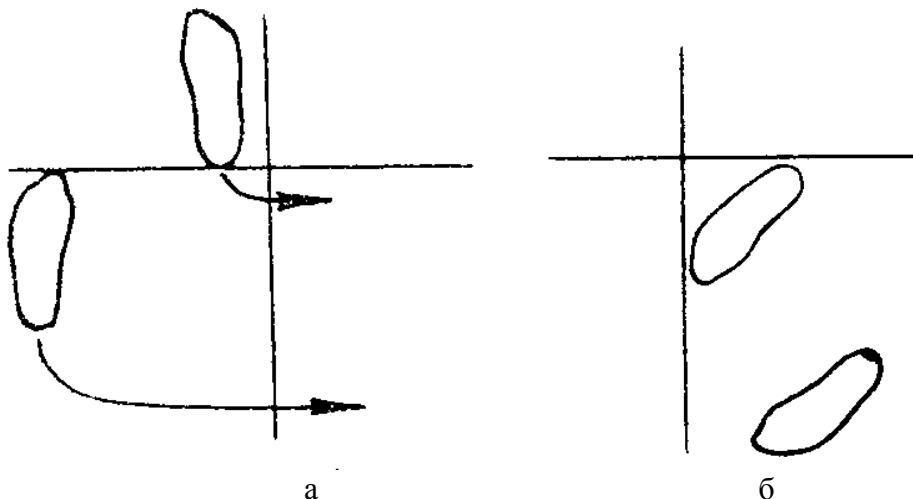


Схема 6.

Способы перемещений необходимо отработать до автоматизма. Перемещения позволят сохранить оптимальную дистанцию между вами и противником.

Для того, чтобы ваши движения были свободными, пластичными и эффективными, необходимо концентрировать своё внимание на дань-тань – естественном центре тяжести, расположенном на 5-8 см ниже пупка. Все движения, вся сила должны исходить из дань-тань. Для тренировки ощущения своего центра тяжести рекомендуется читательницам освоить простейший комплекс формальных упражнений китайской гимнастики тайцзицюань (см., например, журнал «Советский красный крест», 1989, №12). Ежедневное выполнение этого комплекса поможет вам не только освоить способы движения, но и значительно улучшить своё здоровье и работоспособность.

III. СПОСОБЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА СУСТАВЫ ПРОТИВНИКА

Даже незначительно по силе воздействие на суставы вызывает ощущение сильной боли. Правильно проводимый болевой захват не только предотвращает атаку противника, но и фиксирует его в крайне неудобном для него положении. При этом, если вы, проводя приём, не используете всей своей силы, вы никогда не причините физического ущерба врагу. В то же время, если вы почувствуете, что противник возобновит свои действия, когда вы его опустите, или противников несколько, то при большем усилии вы легко сможете надорвать суставную сумку и связки нападающего, чем полностью лишите его боеспособности.

Мы предлагаем читательницам освоить следующие болевые захваты.



Рис. 2.

1. На рис. 2 показан один из основных болевых захватов за кисть противника. Ваши руки схватывают ладонь таким образом, чтобы большие пальцы упирались в область IV пястной кости, а остальные охватывали кисть с обеих сторон. Сильно согните кисть противника и выкручивайте её в сторону большого пальца, осуществляя тягу на себя. Хорошо изучите этот захват, так как он будет часто встречаться в дальнейшей тренировке.

2. Захват, показанный на рис. 3, вызывает сильные болевые ощущения в локтевом суставе. Он часто применяется в тех случаях, когда необходимо доставить хулигана в милицию. Нужно помнить о том, что противник в таком положении может нанести удар каблуком по голени. Чтобы этого не произошло, постоянно тяните его на себя. Таким образом, центр тяжести противника переместится на правую ногу и он не сможет нанести ею удар.



Рис. 3

3. Болевой захват, показанный на рис. 4, как и предыдущий, применяется чаще для транспортировки хулигана.



Рис. 4.

4. Захват обеими руками за II-III и IV-V пальцы противника с их разведением в стороны и одновременным резким перегибанием кисти в лучезапястном суставе (рис. 5 а, б) может быть использован при попытке противника схватить вас за шею или за одежду.



Рис. 5 а



Рис. 5 б.

Другие виды болевых захватов мы разберём в следующих разделах.

IV. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ

Наиболее распространённый способ нападения на женщину – захват. Часто нахальные молодые люди хватают девушку за руку, пытаясь заставить её идти с собой. Иногда во время разговора юноша старается чрезмерно крепким рукопожатием показать собеседнице свою силу. Нередко женщина оказывается в нежелательных объятиях мужчины. В подобных случаях вы имеете некоторое время для того, чтобы сосредоточиться, а затем своими действиями поставить собеседника на место.

Однако не всегда захваты столь безобидны. Если мужчина хватает вас за горло и начинает душить, ваша реакция должна быть мгновенной. Поэтому особое внимание следует уделять приёмам, применяемым в данной ситуации. Их следует доводить до автоматизма.

Способы освобождения от захватов изучайте сначала очень медленно и плавно, отрабатывая каждое движение, затем постепенно увеличивая скорость, постоянно концентрируя своё внимание на чёткости и непрерывности своих действий. Не забывайте, что вы причиняете партнёру боль, поэтому старайтесь не прилагать чрезмерных усилий.

1. От захвата противника правой рукой за левое запястье вы легко можете освободиться вращая руку внутрь и вверх, т.е. в сторону большого пальца противника (рис. 6).



Рис. 6.

2. Возможен также другой вариант освобождения от этого захвата. Прижав кисть противника правой рукой к своей левой руке (рис. 7 а), сделать глубокий шаг правой ногой влево-назад, одновременно вращая руки снизу влево-вверх и осуществляя тягу руки противника на себя, заломить лучезапястный, локтевой и плечевой суставы (рис. 7 б).



Рис. 7 а.

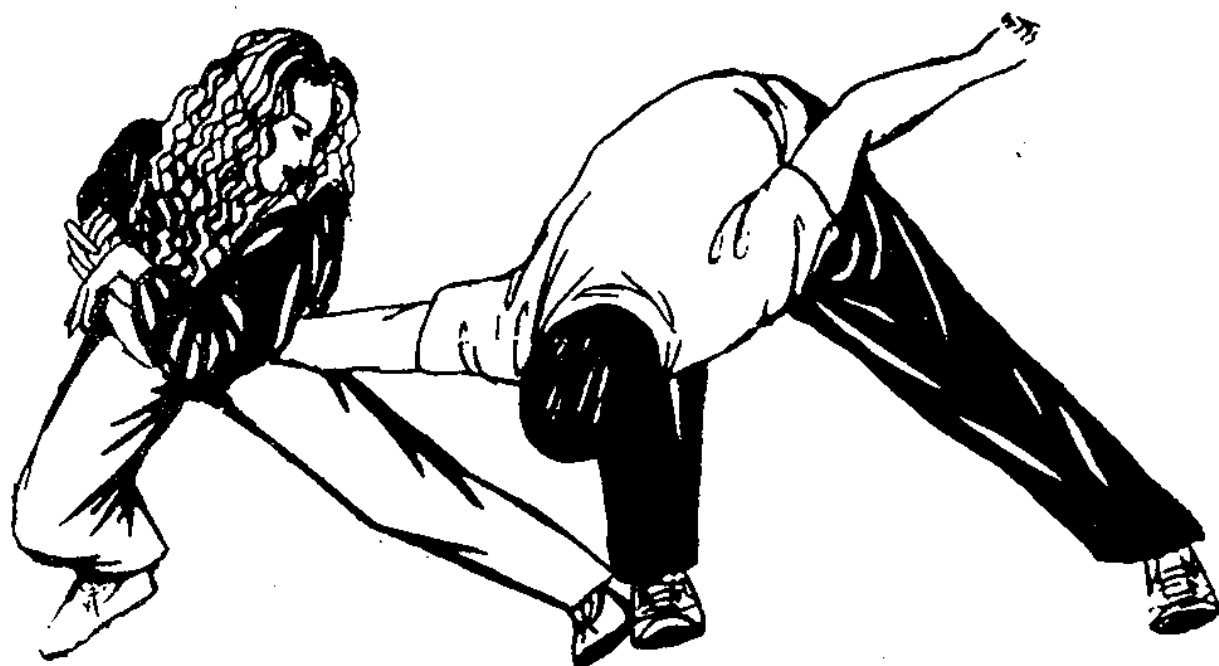


Рис. 7 б.

3. При захвате правой рукой за левое запястье прижмите кисть противника к своей левой руке правой рукой и круговым движением снизу влево-вверх поднимите руки (рис. 8 а), после чего резко согните кисть нападающего (рис. 8 б).

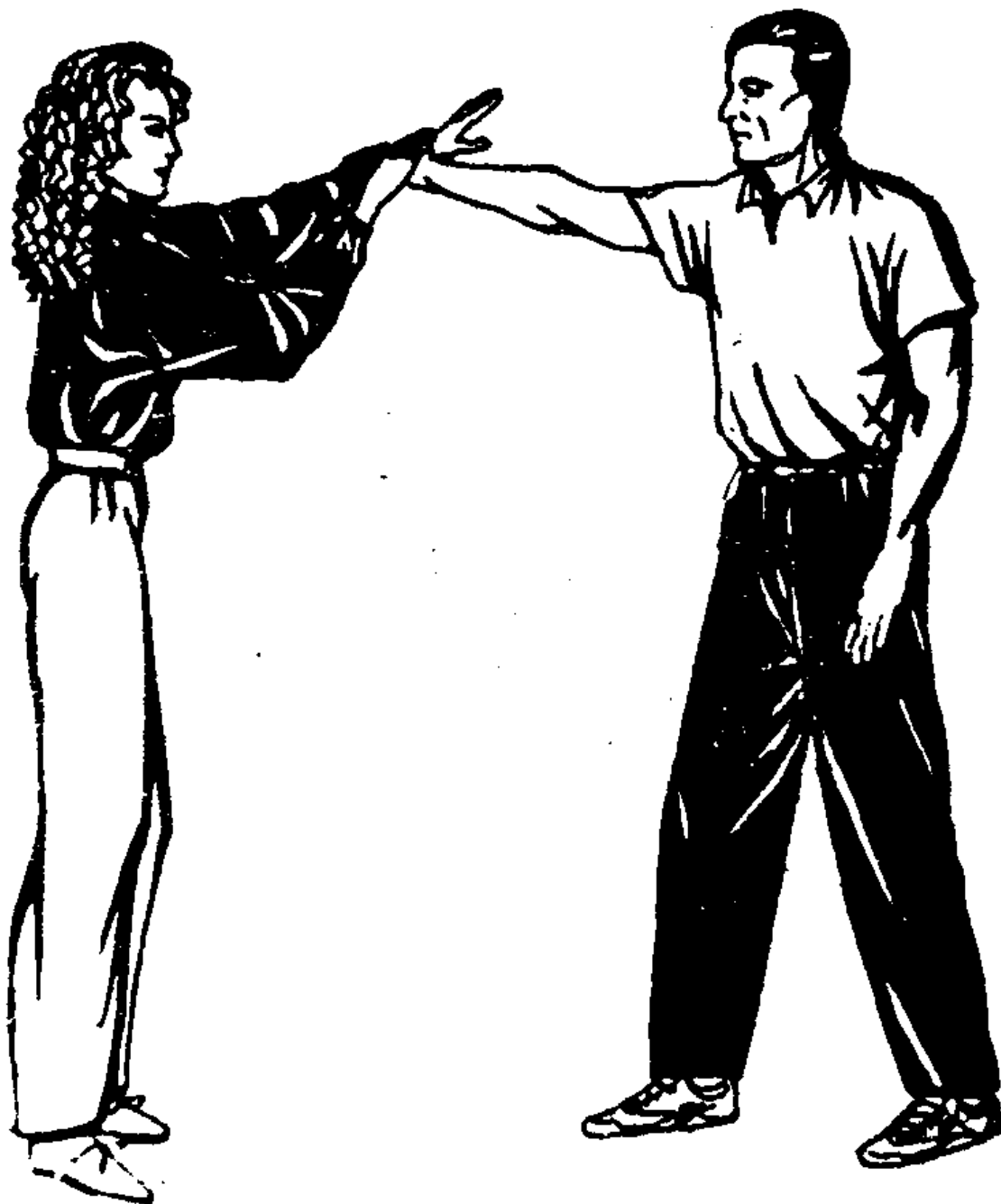


Рис. 8 а.



Рис. 8 б.

4. Противник схватил вас сбоку правой рукой за левое запястье (рис. 9 а). Прижмите его правую кисть к своей левой руке (рис. 9 б) и, сделав глубокий шаг правой ногой вправо, воздействуйте на суставы его руки (рис. 9 г).

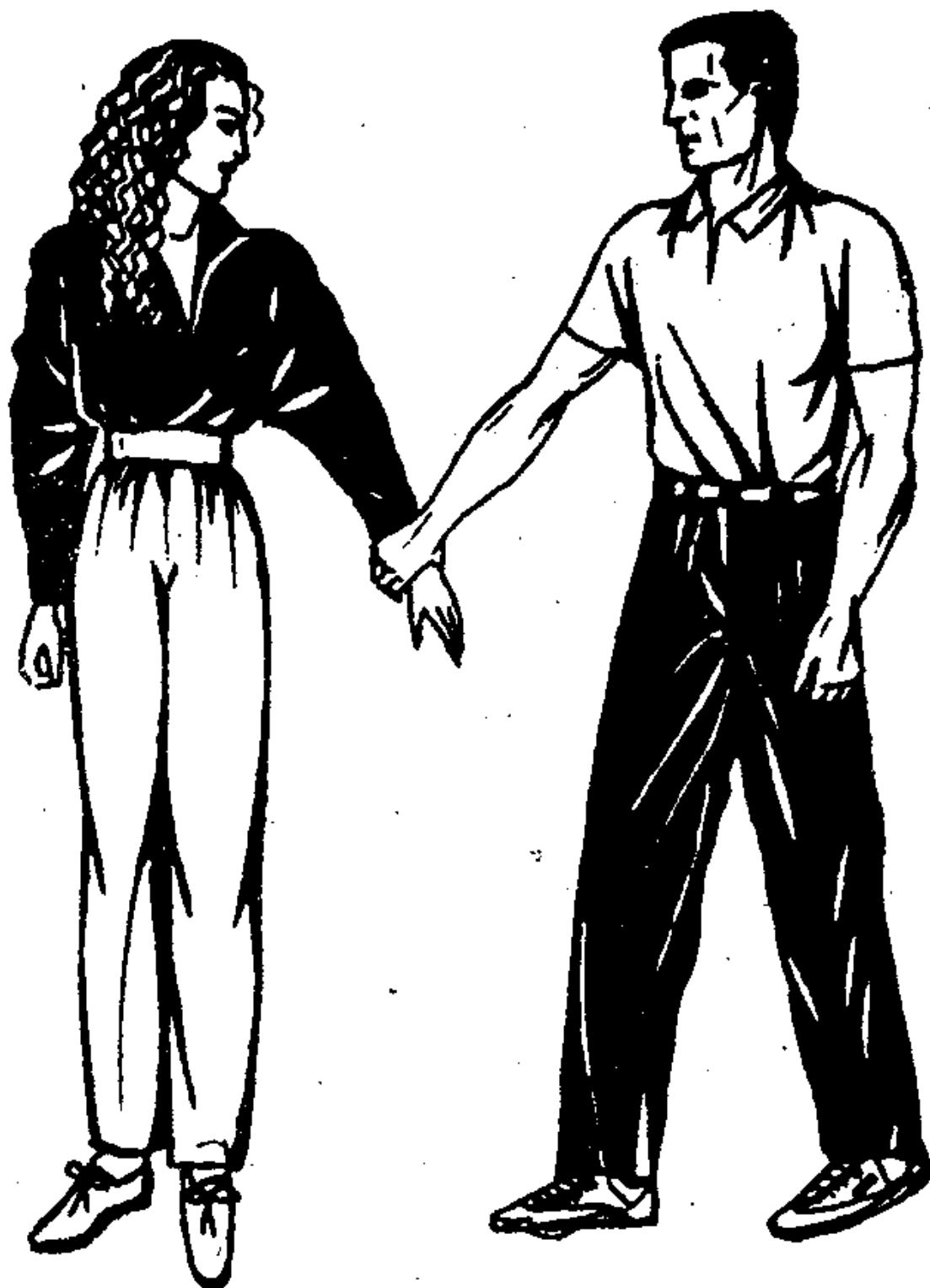


Рис. 9 а.

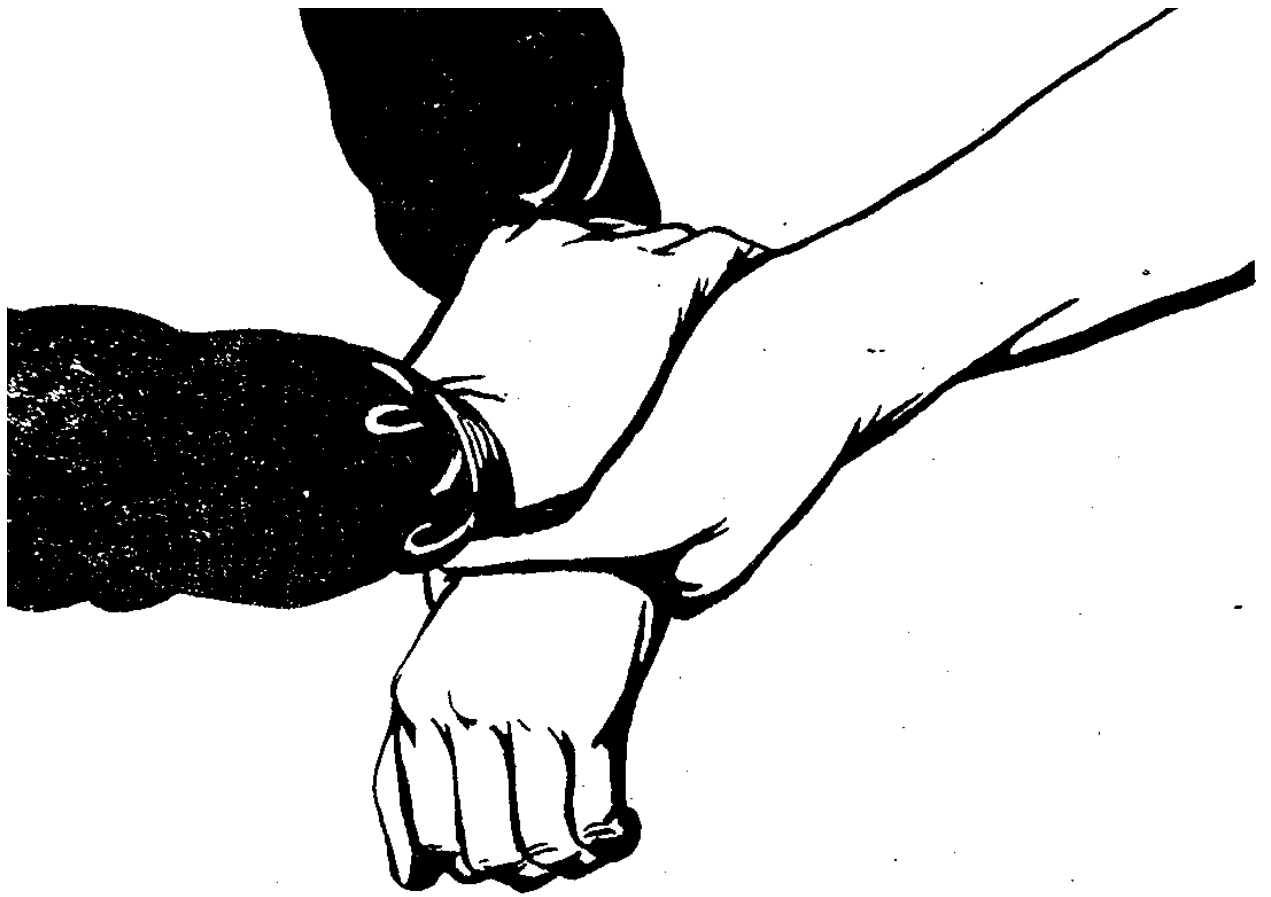


Рис. 9 б.

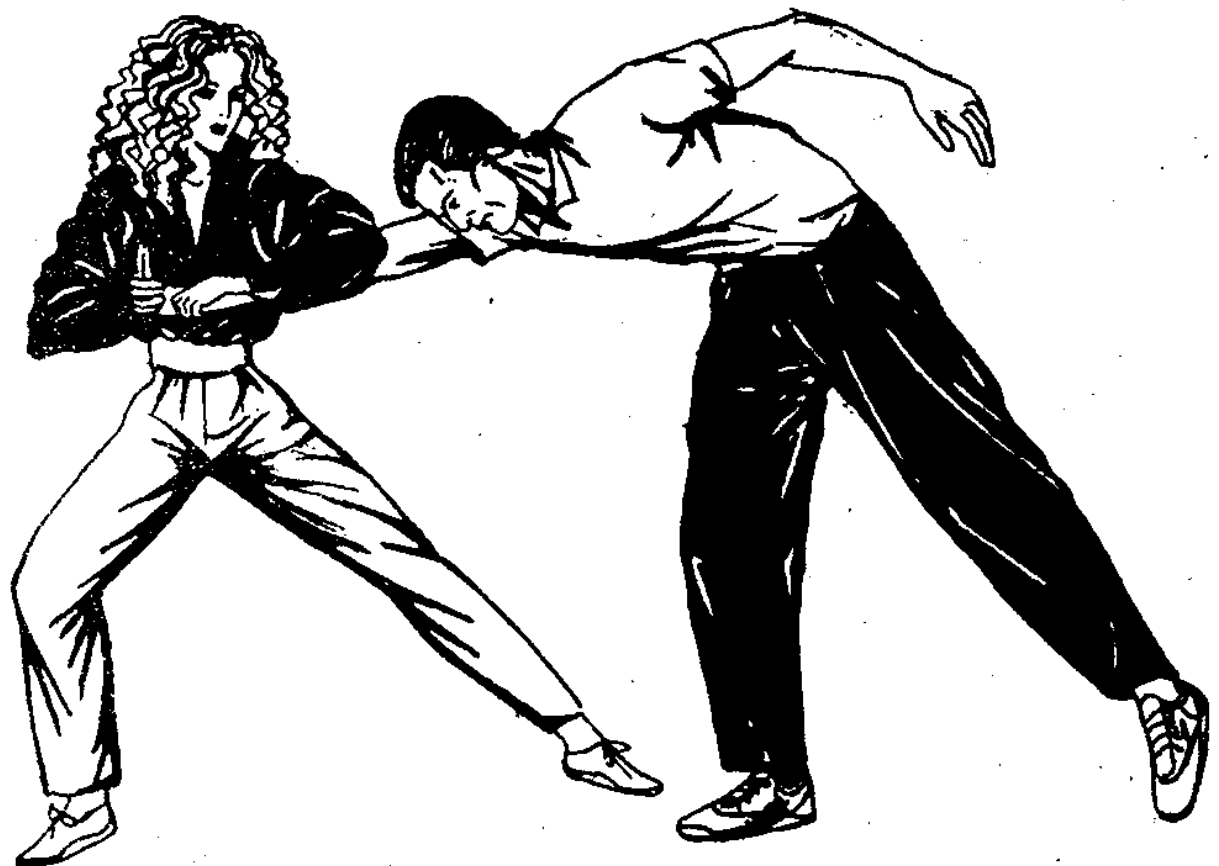


Рис. 9 в.

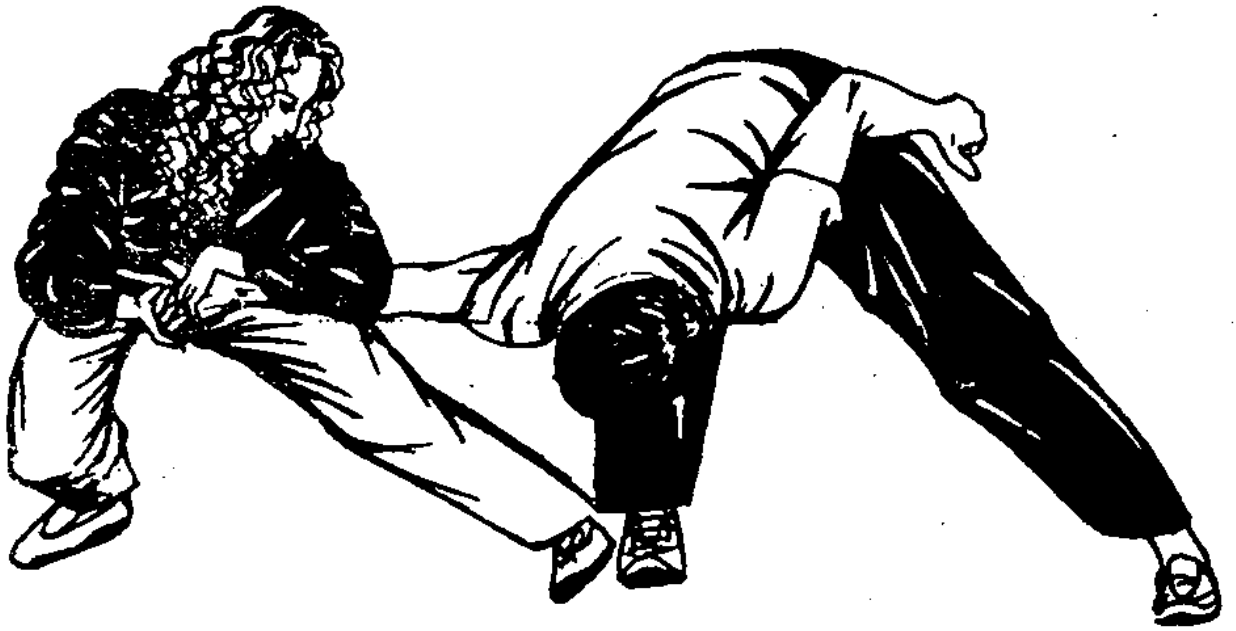


Рис. 9 г.

5. Простейший способ освобождения от захвата правого запястья правой рукой (рис. 10 а) – вращение руки наружу-вверх в сторону большого пальца противника (рис. 10 б).



Рис. 10 а.

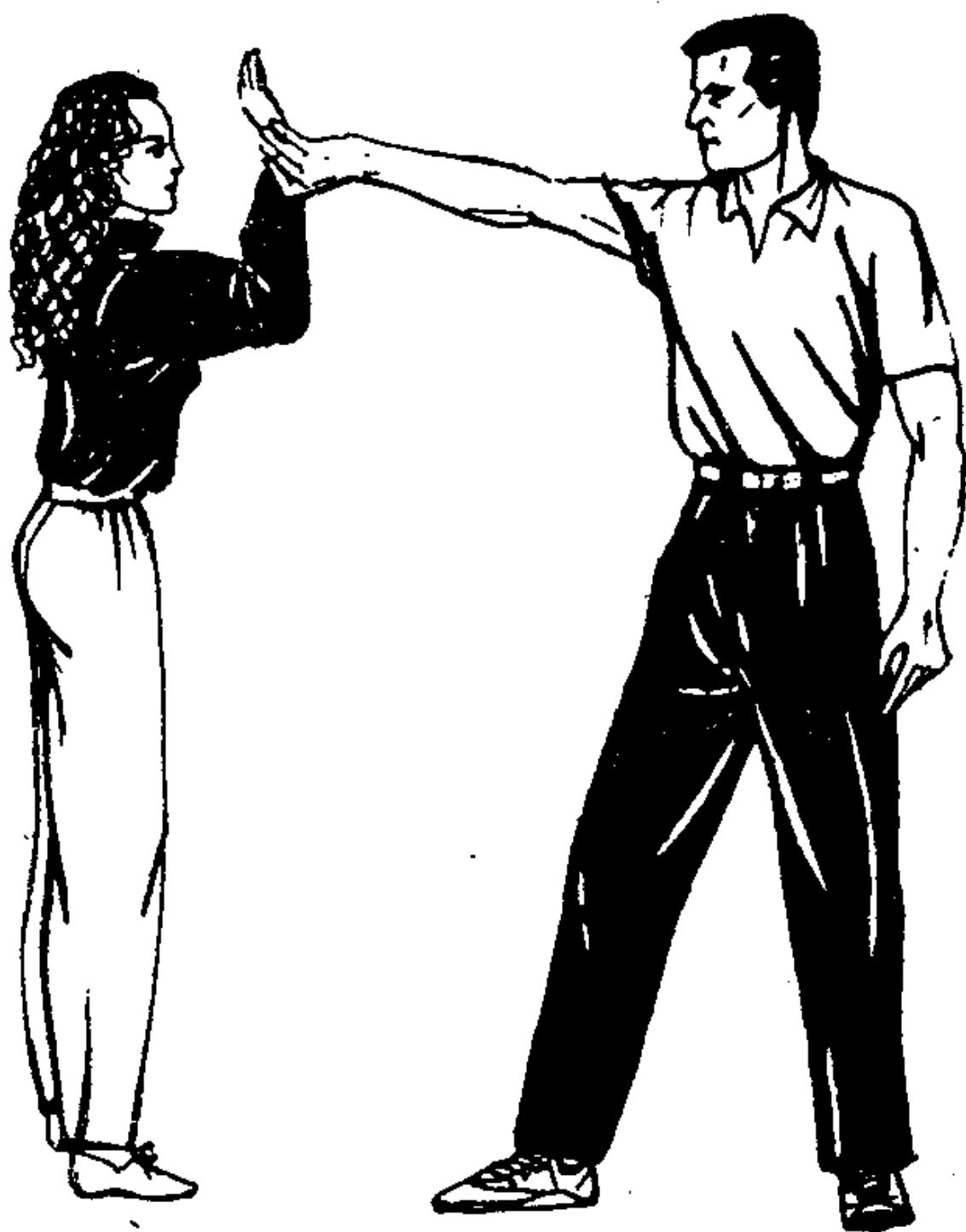


Рис. 10 б.

6. Другой вариант освобождения от такого захвата следующий: прижмите левой рукой кисть противника к своей правой руке, одновременно вращая выпрямленную правую кисть внутрь-наверх таким образом, чтобы ребро ладони легло на предплечья противника (рис. 11 а) и сильно на него надавило (рис. 11 б).



Рис. 11 а.



Рис. 11 б.

7. Противник схватил вас обеими руками за правое запястье (рис. 12 а). По возможности поверните правую руку ладонной поверхностью вверх, возьмитесь левой рукой за свой правый кулак (рис. 12 б) и с усилием резко потяните обе руки вверх и на себя (рис. 12 в). Приём завершите толчком противника в грудь обеими руками или правым локтём (рис. 12 г).



Рис. 12 а.

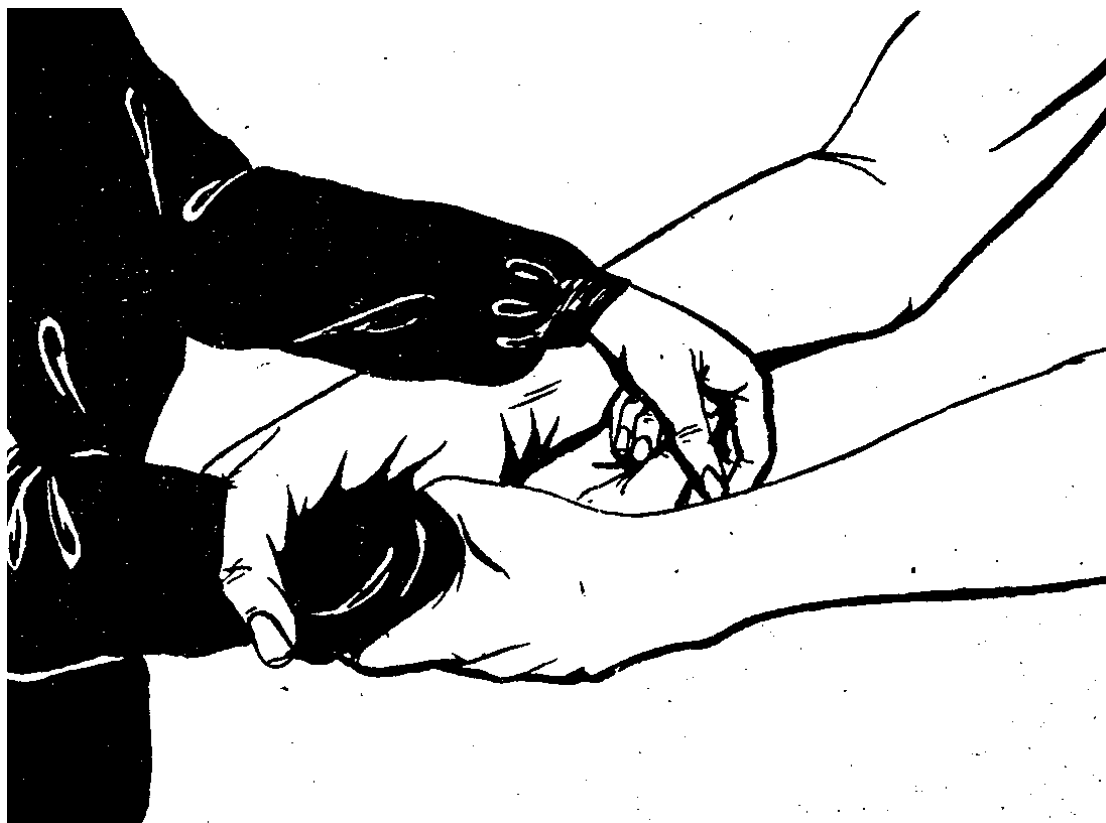


Рис. 12 б.

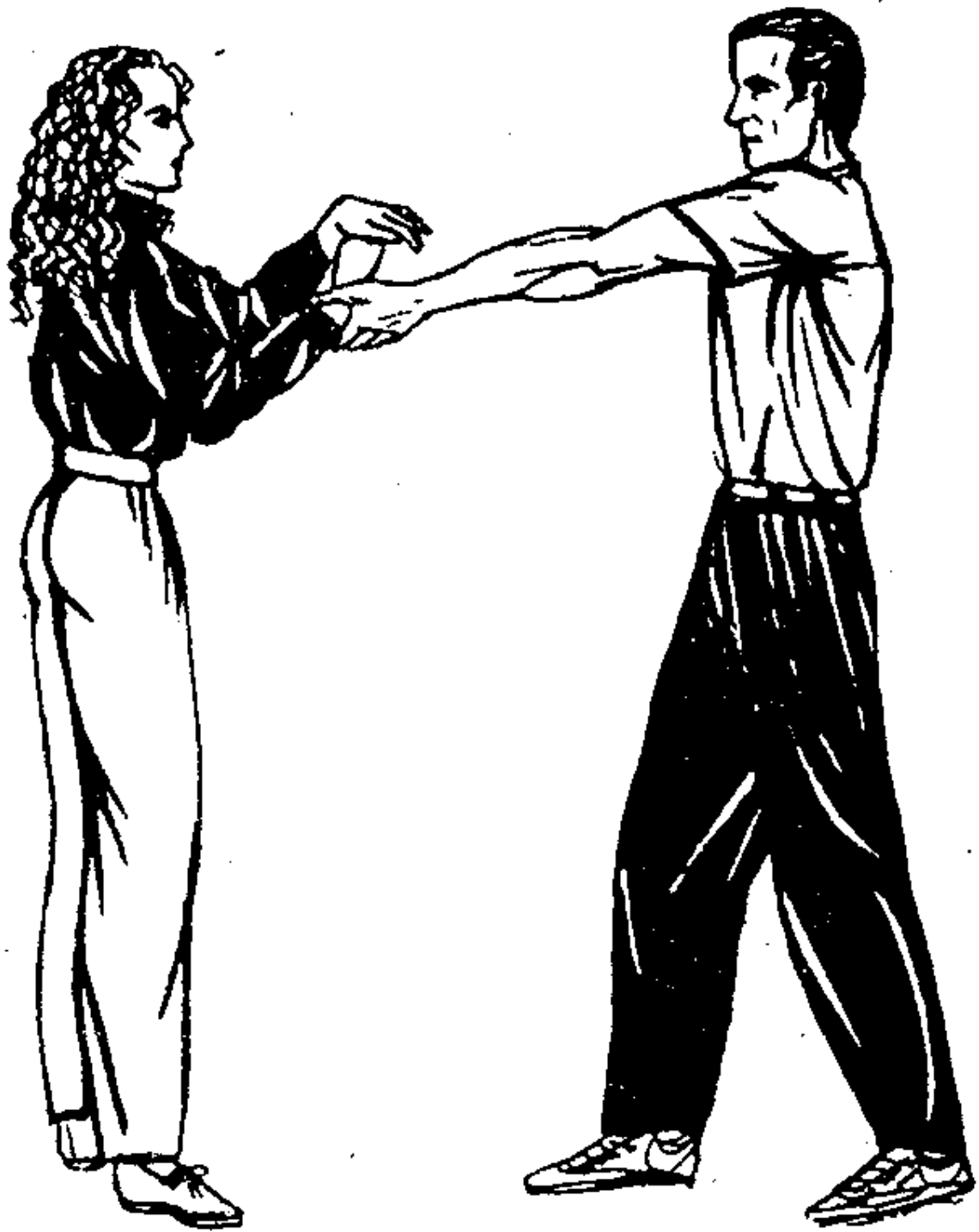


Рис. 12 в.



Рис. 12 г.

8. Противник схватил вас обеими руками за оба запястья. Возьмите его левой рукой за левое запястье, поворачивая одновременно свою правую руку по часовой стрелке (рис. 13 а), затем обеими руками сильно согните левую кисть нападающего (рис. 13 б), как показано на рис. 2.

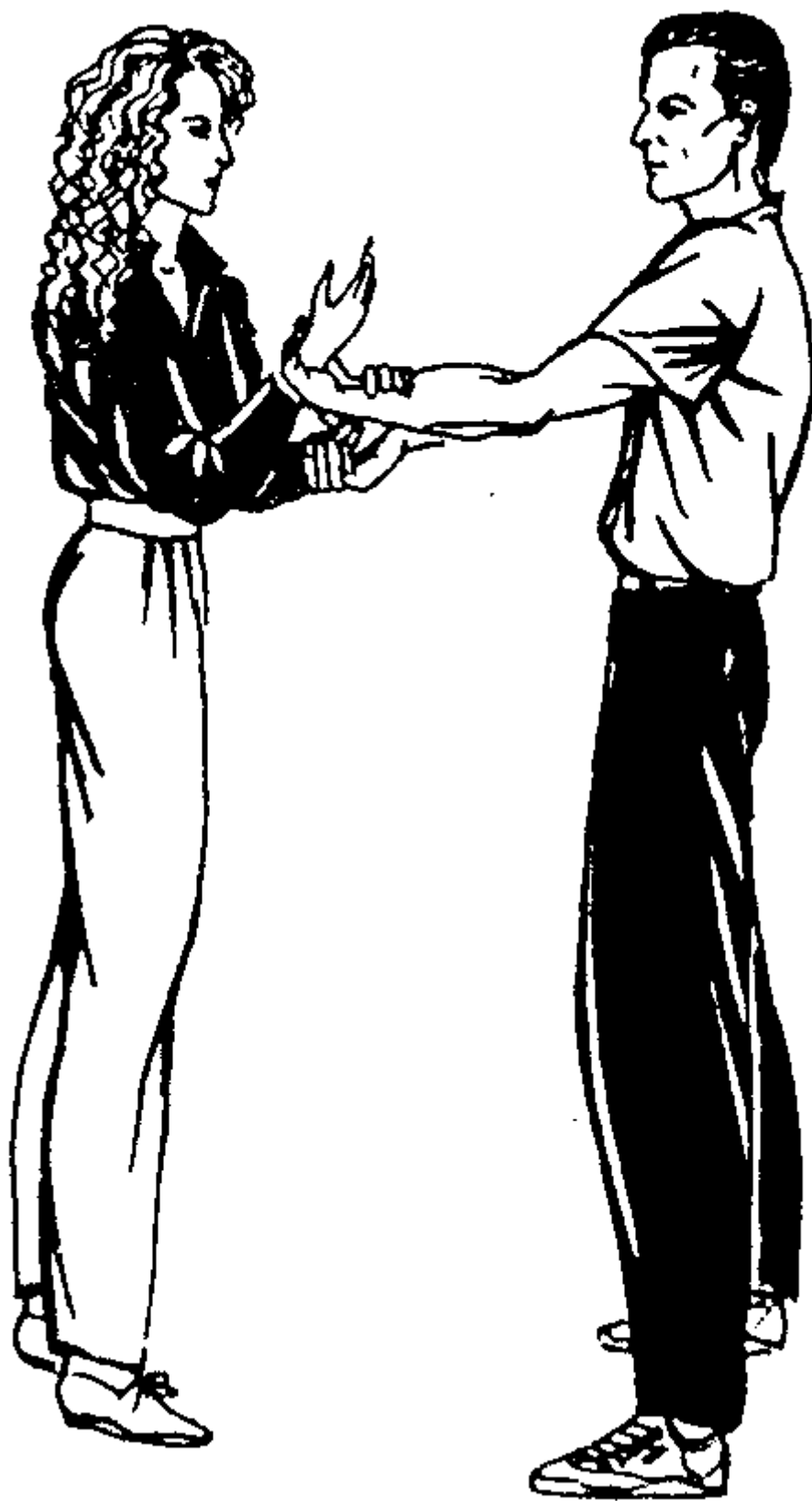


Рис. 13 а.



Рис. 13 б.

9. Противник схватил вас обеими руками за оба запястья, как показано на рис. 14 а. Правой рукой прижмите правую кисть нападающего к своему левому запястью (рис. 14 б), левый локоть положите на его правое предплечье (рис. 14 в) и резко надавите вниз (рис. 14 г).



Рис. 14 а



Рис. 14 б



Рис. 14 в



Рис. 14 г

10. Противник схватил вас сзади за оба запястья. Сделайте шаг вперёд (рис. 15 а) и нанесите сзади стоящей ногой удар в живот или в пах нападающему. Производя удар, нагнитесь вперёд (рис. 15 б). Это усилит удар и разорвёт дистанцию между вами и противником.



Рис. 15 а.

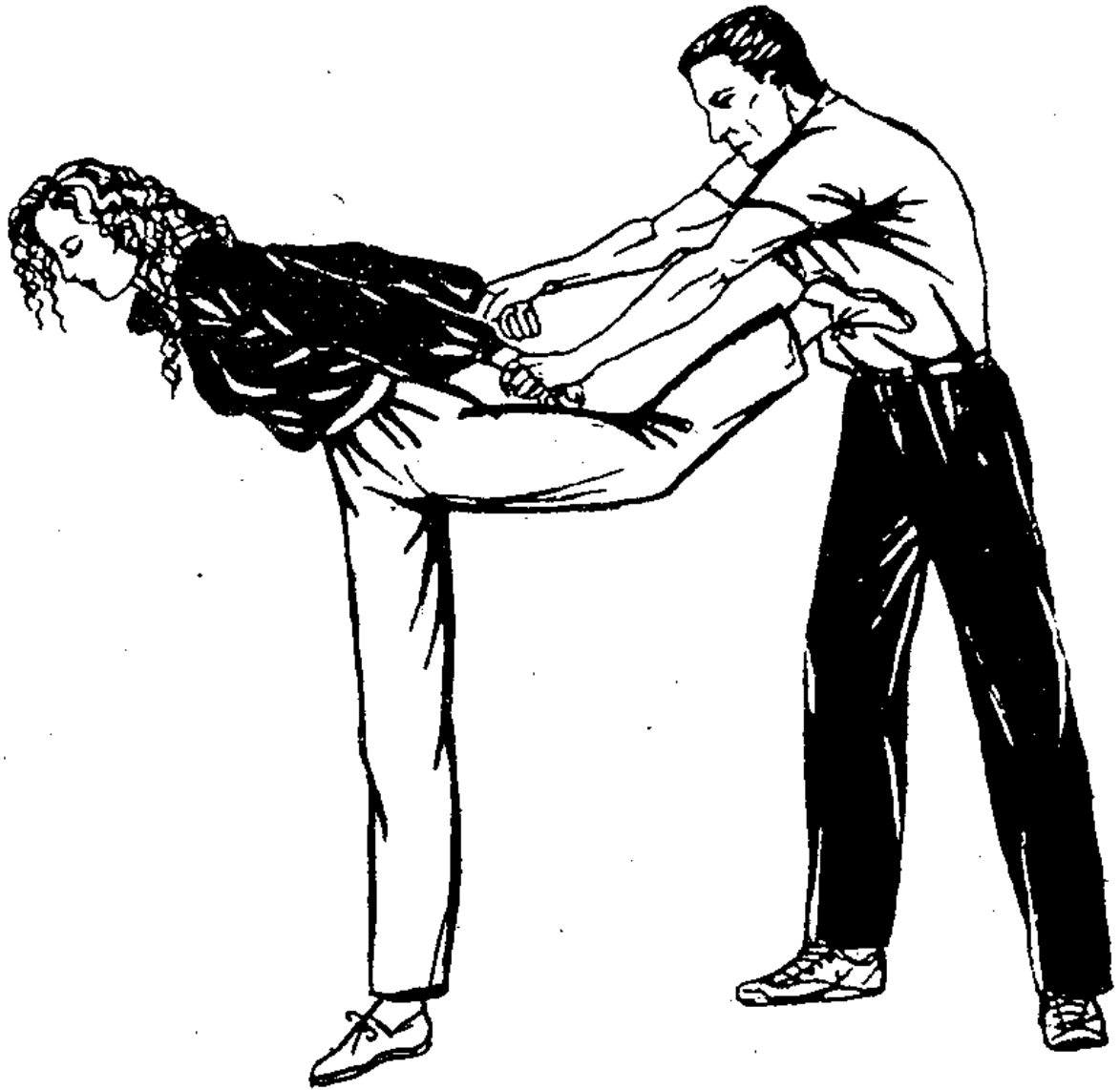


Рис. 15 б.

11. Другой вариант освобождения от такого захвата: правой рукой сбросьте левую руку нападающего со своего левого запястья (рис. 16 а), одновременно шагая правой ногой назад и влево (рис. 16 б), произведите сгибание кисти противника (рис. 16 в).



Рис. 16 а.

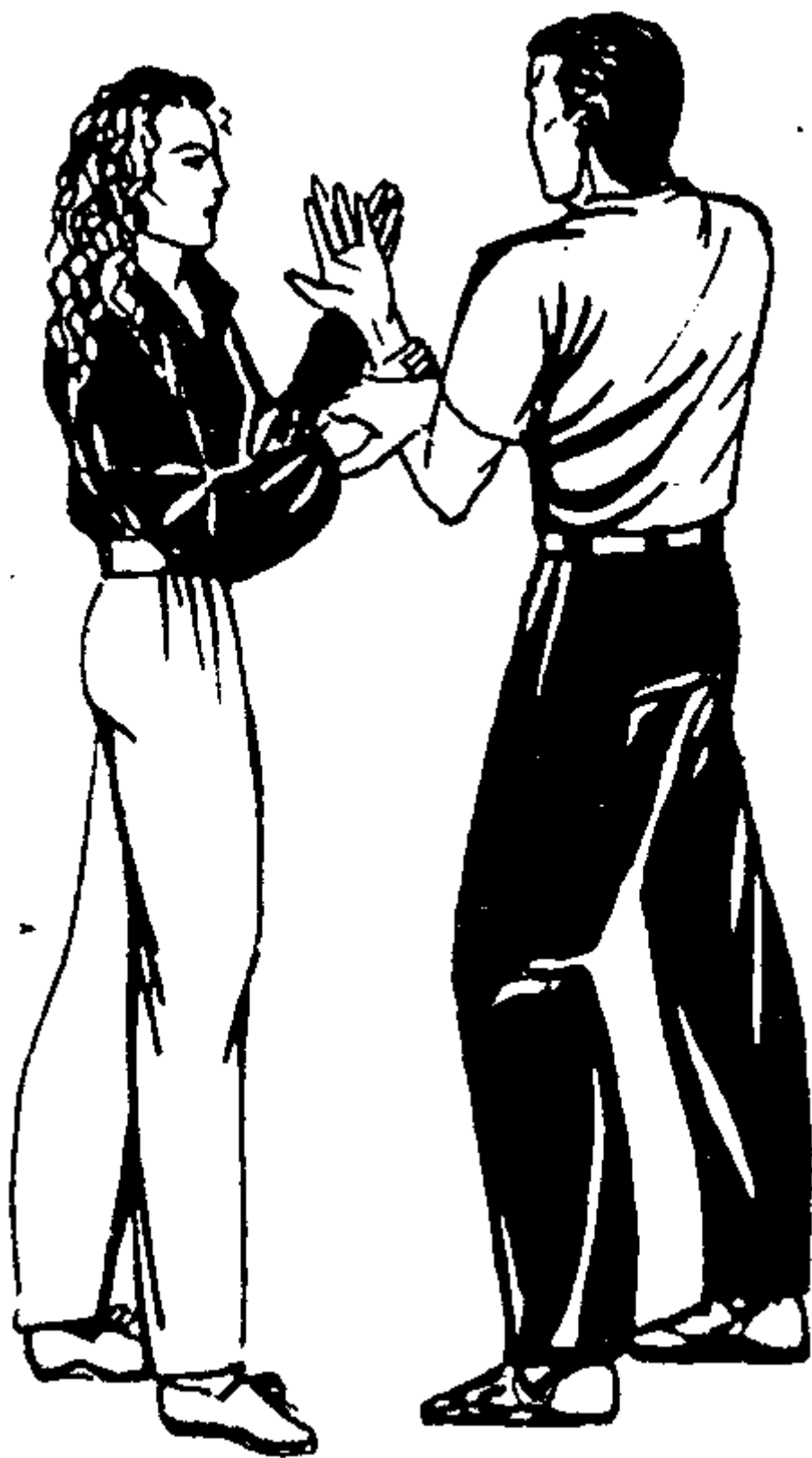


Рис. 16 б.



Рис. 16 в.

12. Во время разговора ваш собеседник навязчиво и больно пожимает вам руку. Шагните правой ногой в направлении, показанном на схеме 7 а, б, и перехватывая левой ладонью локтевой сустав противника (рис. 17 а), возьмите его руку в замок (рис. 17 б).



Рис. 17 а.



Рис. 176.

13. Другой вариант освобождения от рукопожатия следующий: делая шаг левой ногой спереди вправо (схема 8 а, б), поднырните под свой правый локоть (рис. 18 а) и сбросьте противника на землю (рис. 18 б).

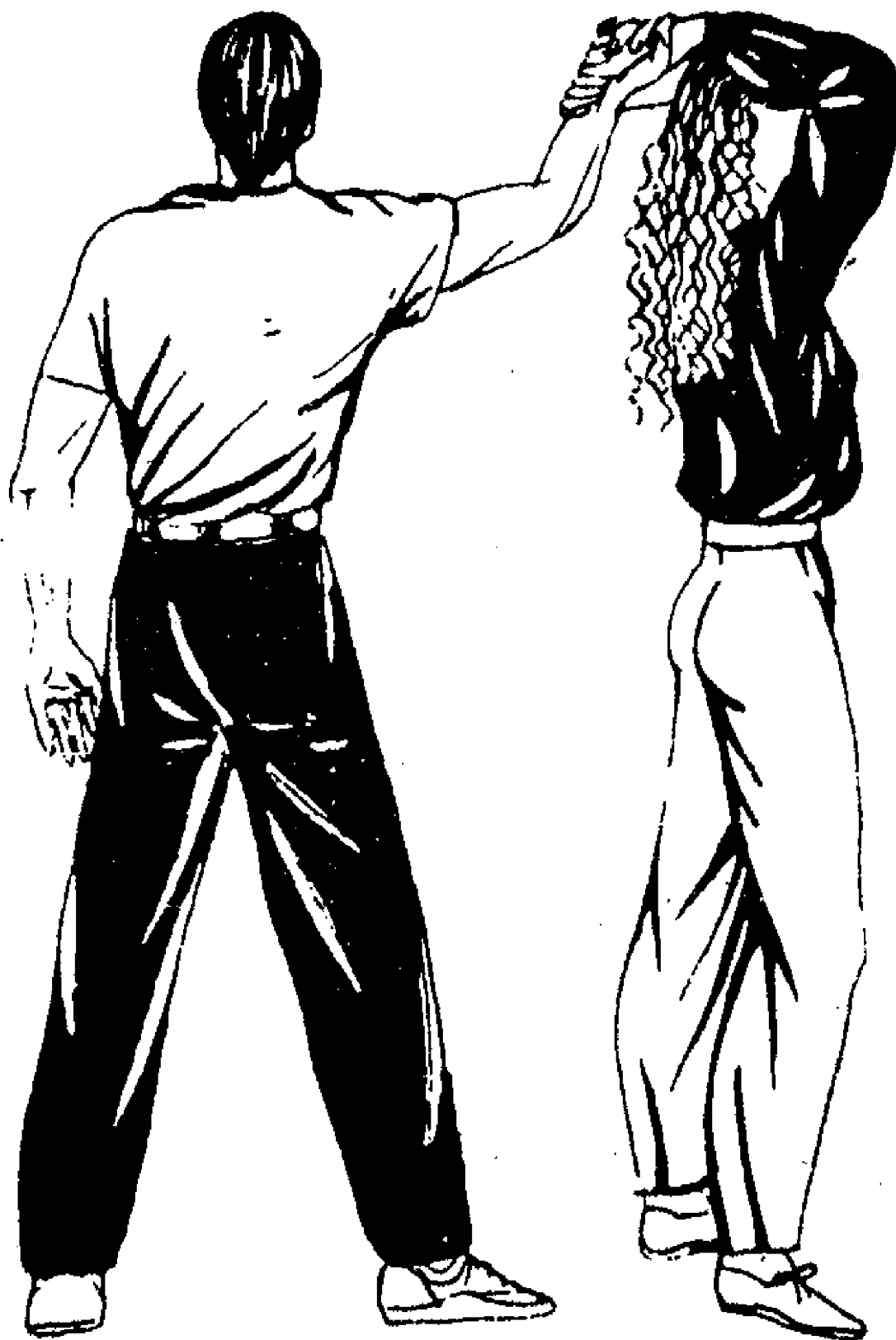


Рис. 18 а.



Рис. 18 б.

14. Противник схватил вас правой рукой за правую кисть и выкручивает её внутрь (рис. 19 а). Следуя силе нападающего, разворачивайтесь, нанося левый локтём удар в лицо (рис. 19 б).

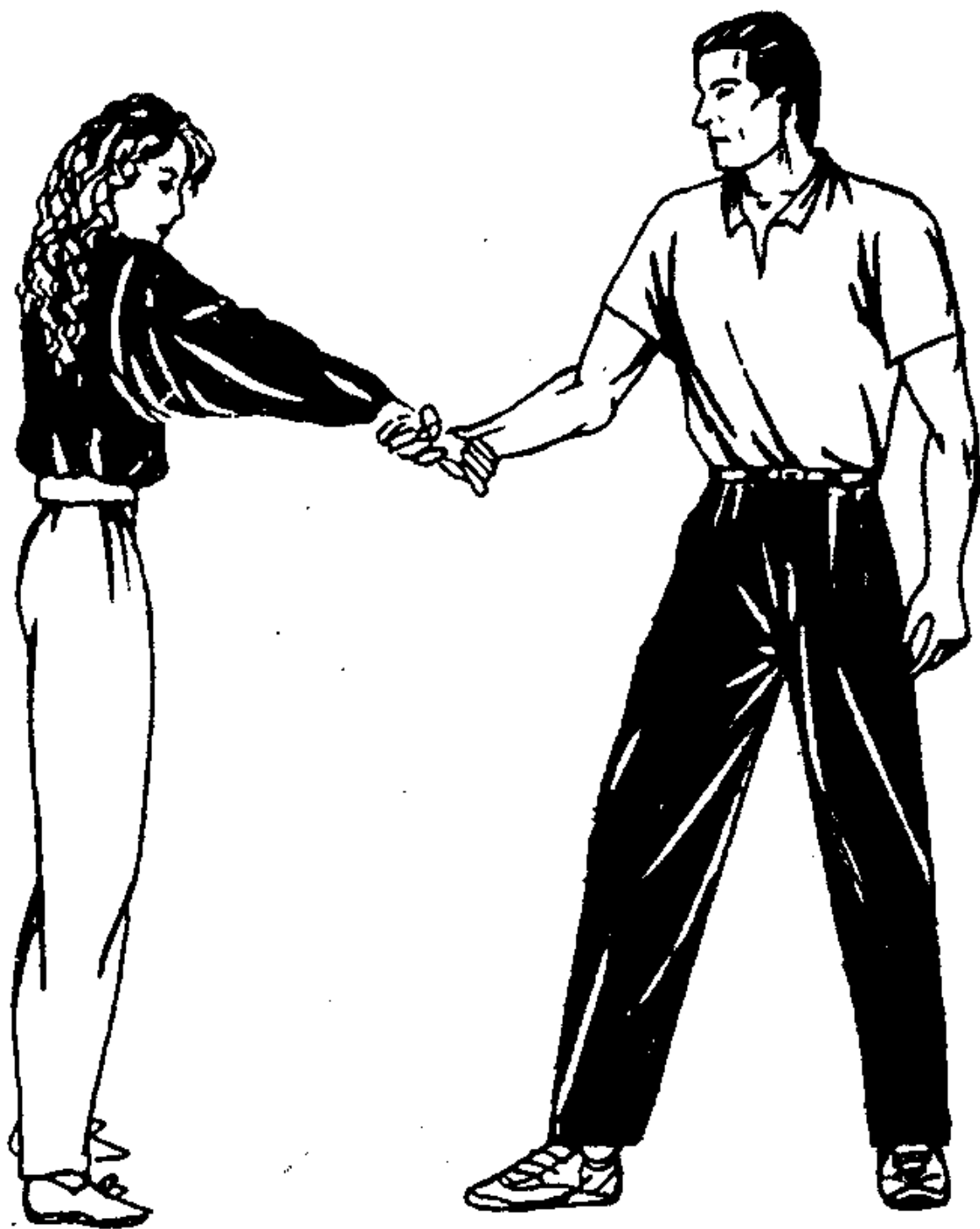


Рис. 19 а.

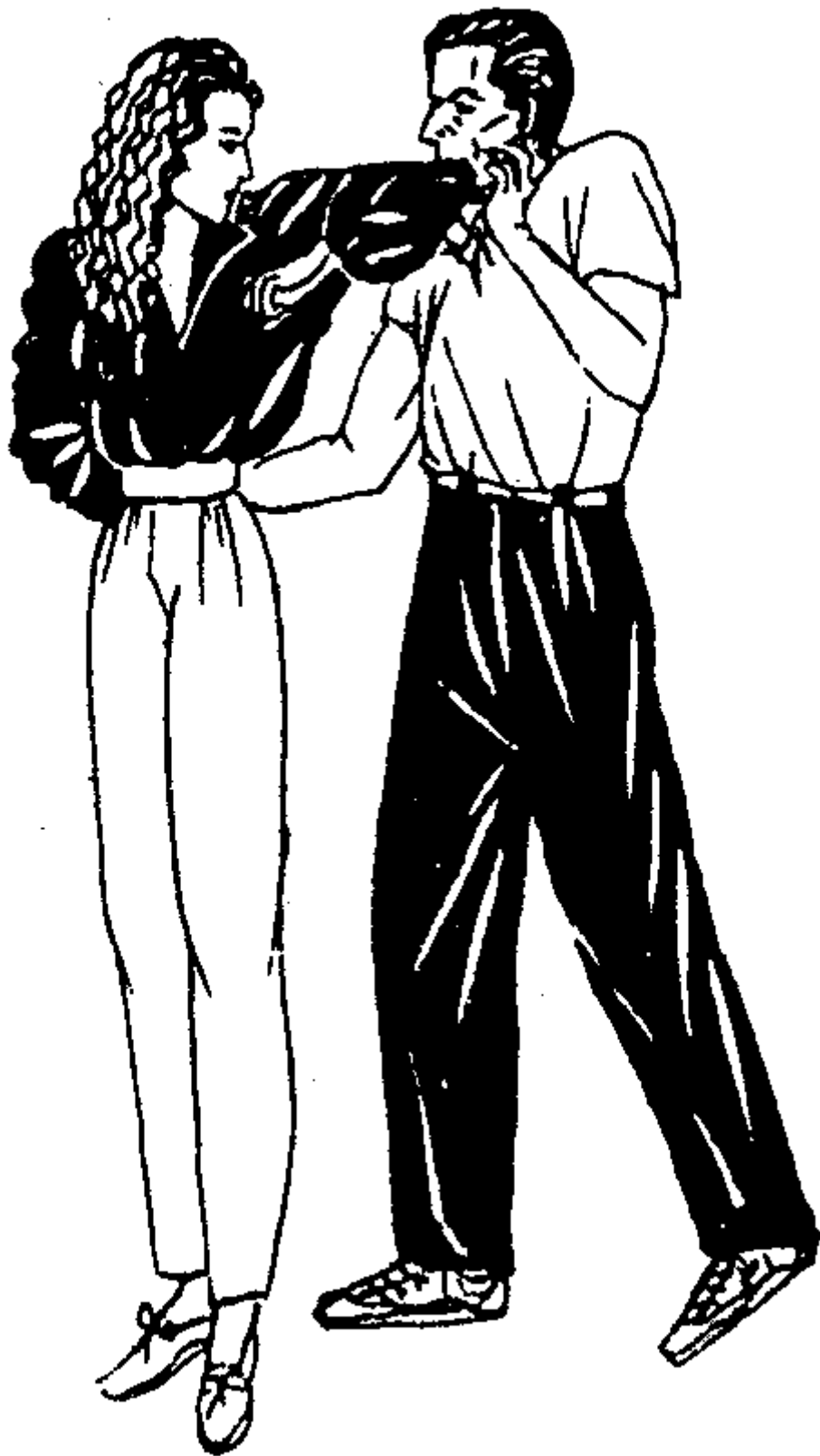


Рис. 19 б.

15. Противник схватил вас за одежду на груди правой рукой (рис. 20 а). Обеими руками прижмите кисть нападающего к себе (рис. 20 б) и, сделав длинный шаг правой ногой назад-вправо, надавите локтём на локтевой сустав противника (рис. 20 в).

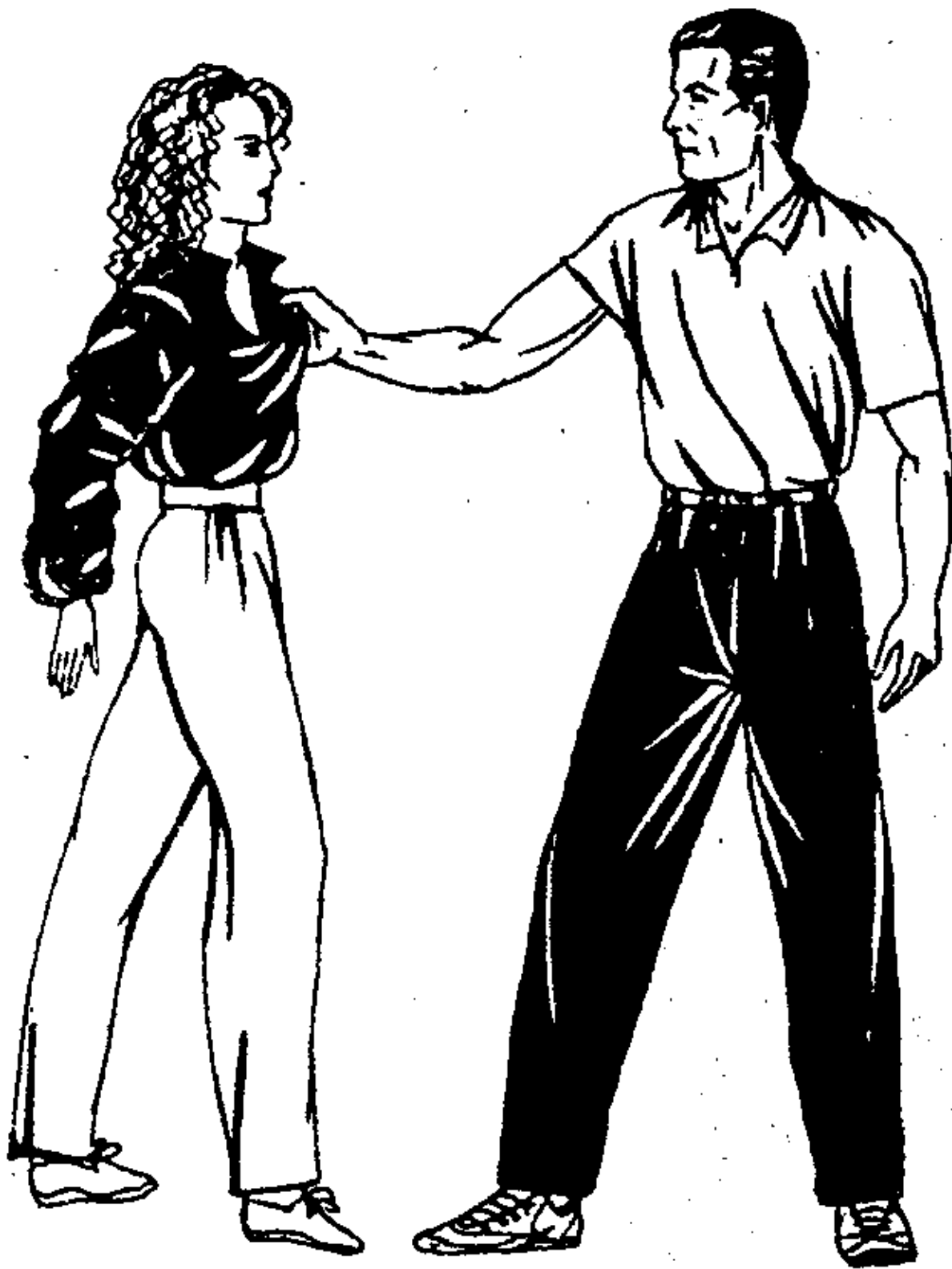


Рис. 20 а.



Рис. 20 б.

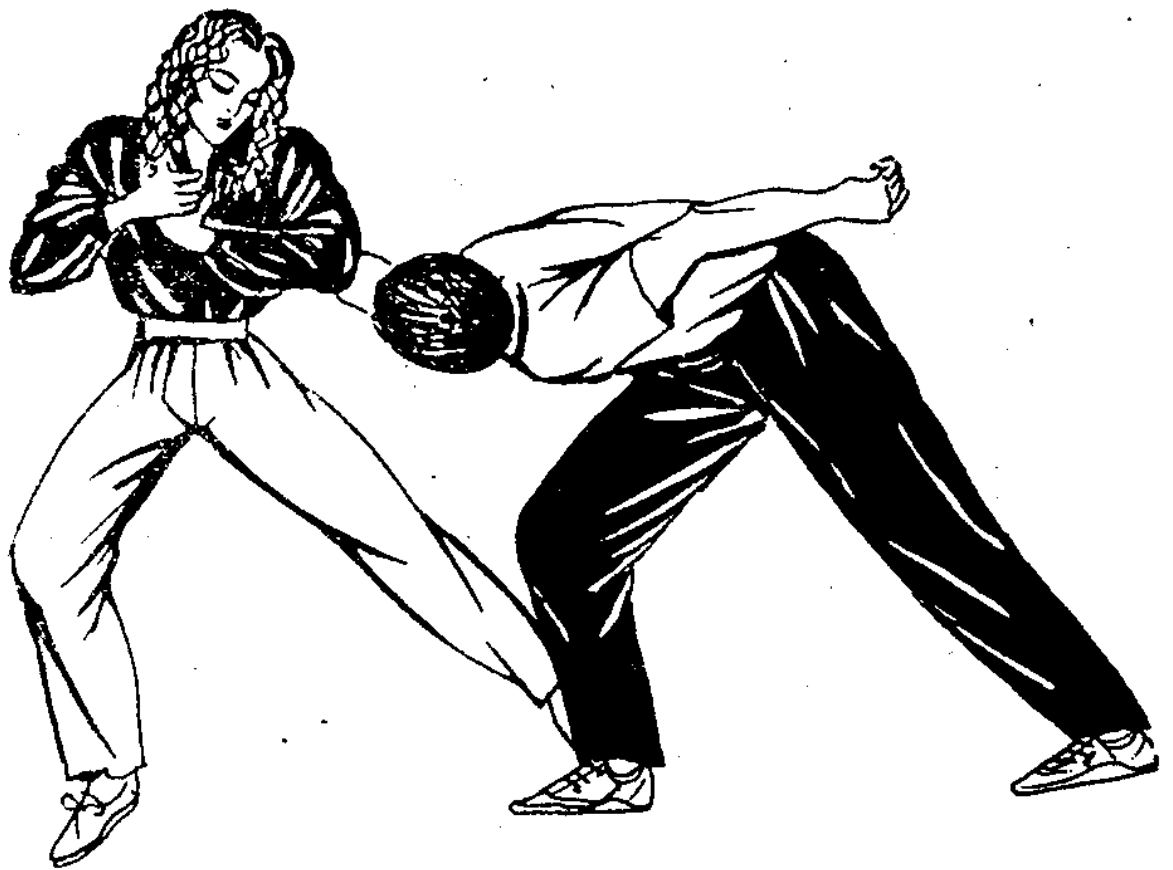


Рис. 20 в.

16. От захвата за одежду на груди правой рукой можно освободиться также воздействием на кисть противника методом, изображённым на рис. 2 (рис. 21 а, б).



Рис. 21 а.



Рис. 21 б.

17. Противник захватил вас обеими руками за одежду на груди (рис. 22 а). Резким взмахом рук снизу вверх раскиньте его руки (рис. 22 б) и, шагнув вперёд, толкните его в грудь (рис. 22 в).

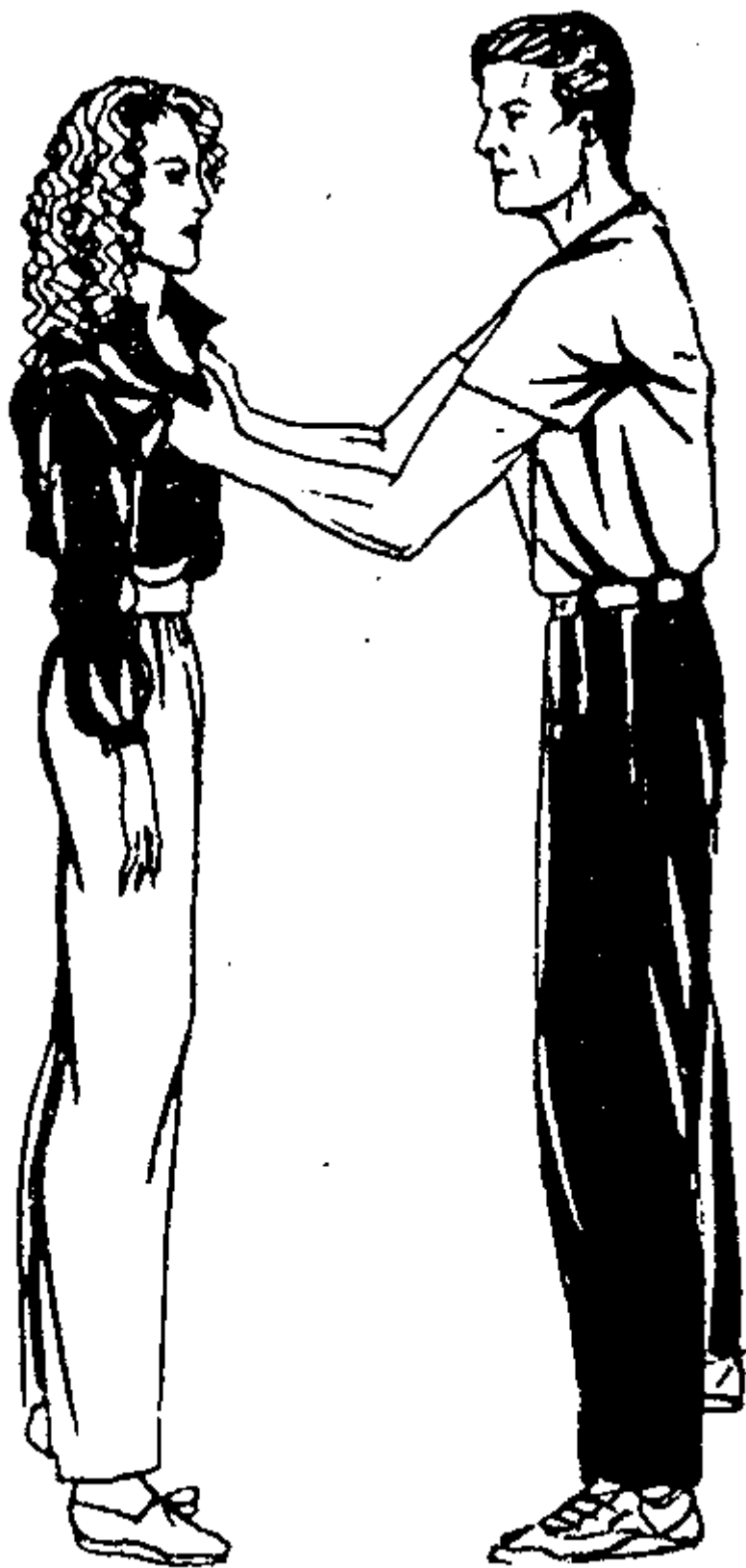


Рис. 22 а.



Рис. 22 б.



Рис. 22 в.

18. Другой вариант освобождения от такого захвата следующий: проделав путь снизу через стороны вверх (рис. 23 а), руки складываются в замок, которым сильно ударяют по локтевым сгибам противника, притягивая его тем самым к себе (рис. 23 б), затем наносят удар в подбородок нападающего (рис. 23 в).



Рис. 23 а.



Рис. 23 б.



Рис. 23 в.

19. Противник схватил вас сзади за воротник (рис. 24 а). Рывком за лацканы прижмите кисть нападающего к своей шее (рис. 24 б) и поднырните под его руку изнутри наружу (рис. 24 в). Выполнение приёма возможно лишь в том случае, если одежда на вас достаточно плотная.

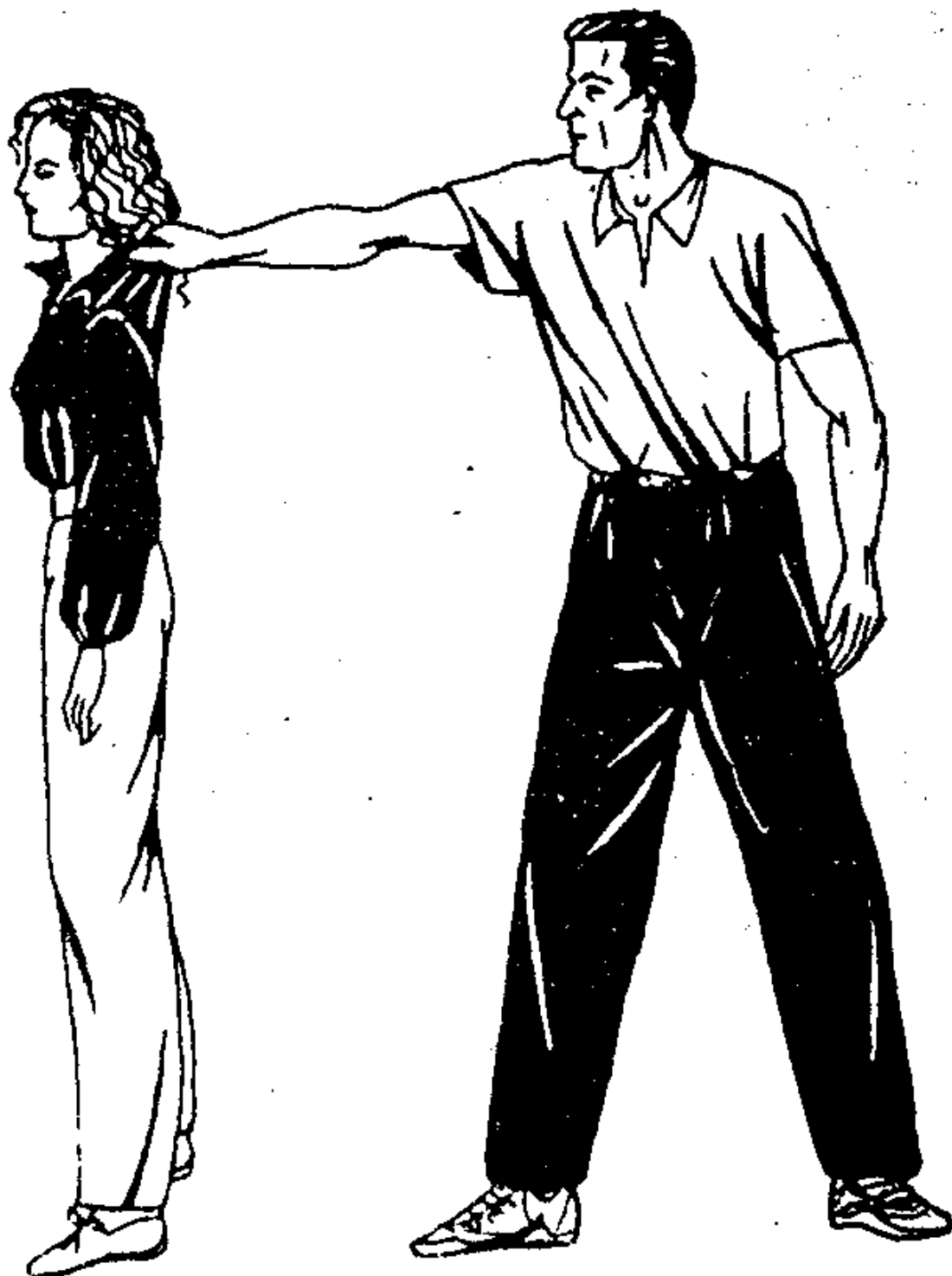


Рис. 24 а.

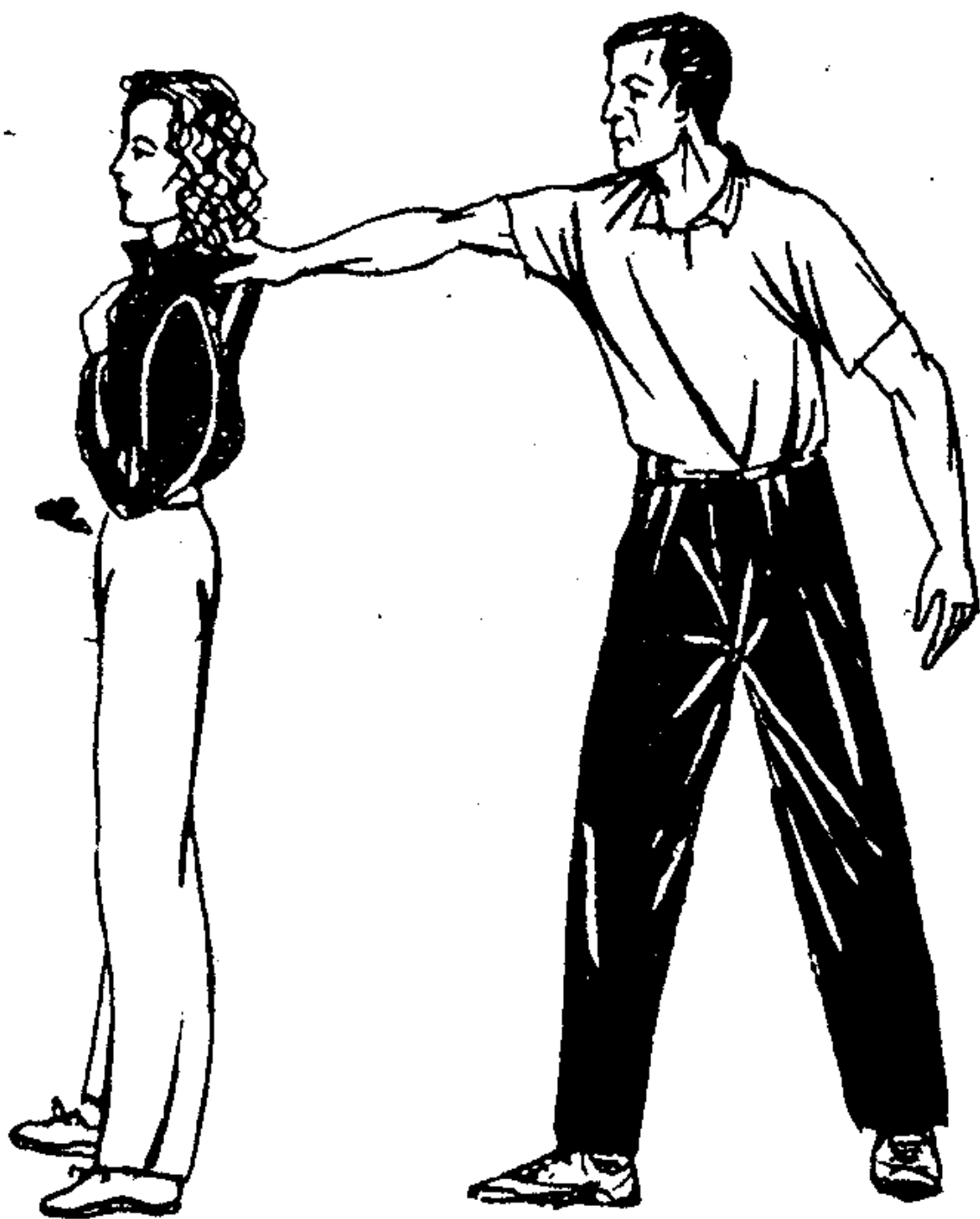


Рис. 24 б.



Рис. 24 в.

20. Противник схватил вас левой рукой за левое плечо. Прижмите его кисть правой рукой к плечу, шагните левой ногой за его левую ногу, делая одновременно взмах левой рукой (рис. 25 а) и, не прерывая движения, толчком левой ладони в челюсть нападающего перекиньте его через левую ногу (рис. 25 б).



Рис. 25 а.



Рис. 25 б.

21. Противник схватил вас сзади левой рукой за правое плечо. Прижмите его кисть к плечу левой рукой (рис. 26 а), сделайте небольшой шаг назад, одновременно заводя правую руку снизу назад-вверх (рис. 26 б), беря руку нападающего в замок (рис. 26 в).

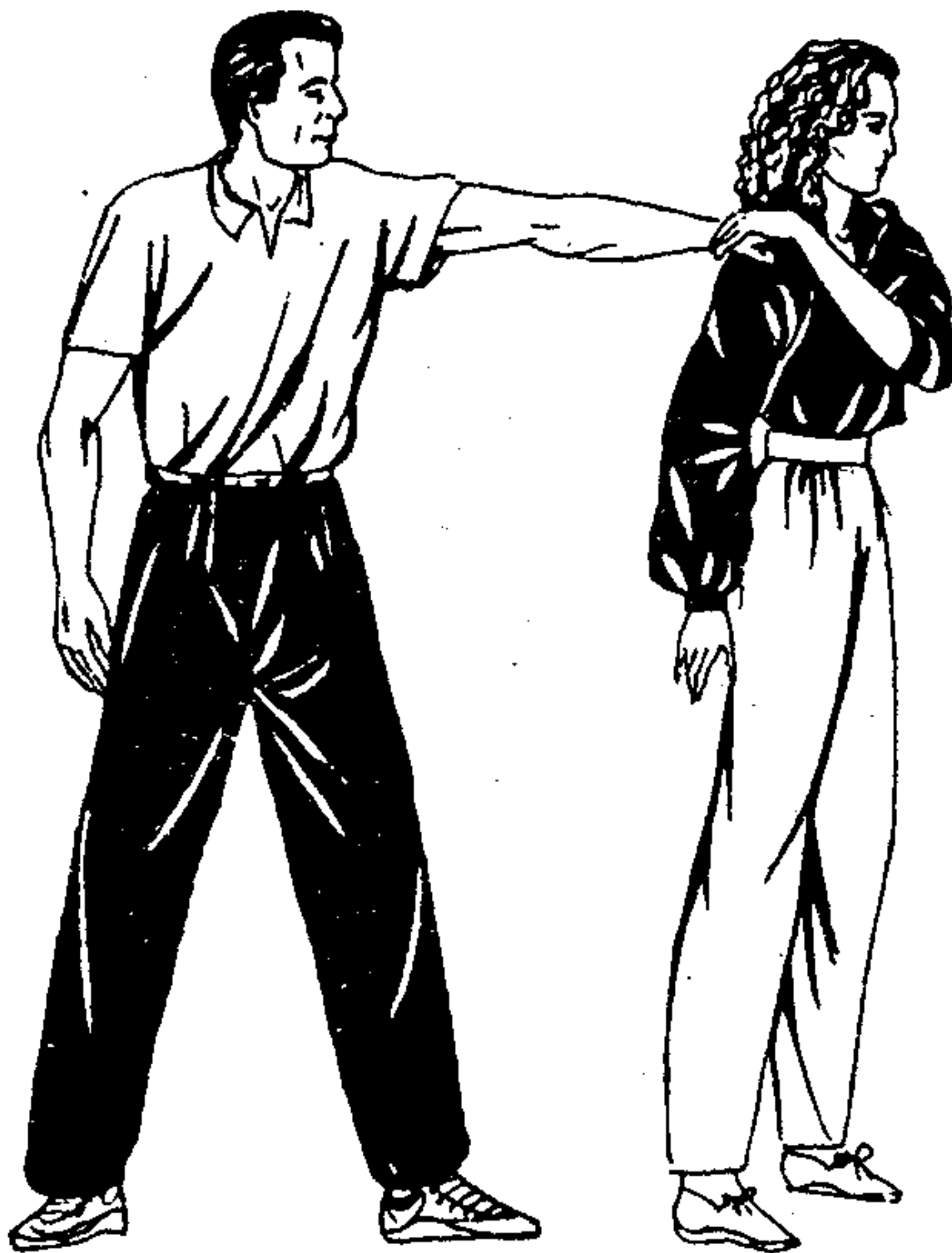


Рис. 26 а.



Рис. 26 б.



Рис. 26 в.

22. Противник схватил вас сзади правой рукой за правое плечо (рис. 27 а). Прижав левой рукой его кисть к плечу, развернитесь вправо, делая широкий мах правой рукой изнутри вверх-наружу (рис. 27 б, в).

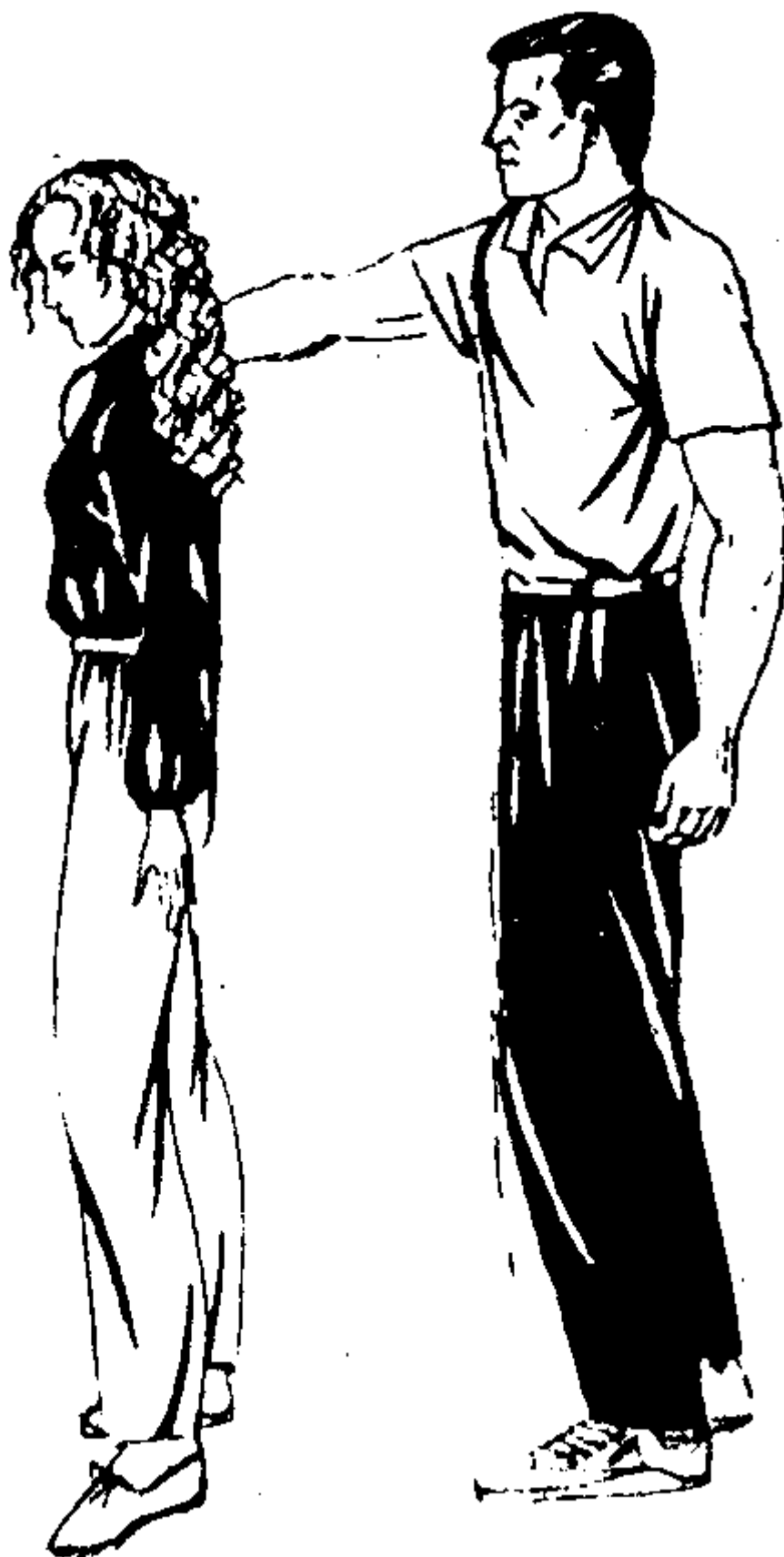


Рис. 27 а.



Рис. 27 б.



Рис. 27 в.

23. Простейший способ освобождения от захвата за шею обеими руками – шаг левой ногой вправо-назад (см. схему 5) с одновременным резким поворотом корпуса вправо (рис. 28 а, б).

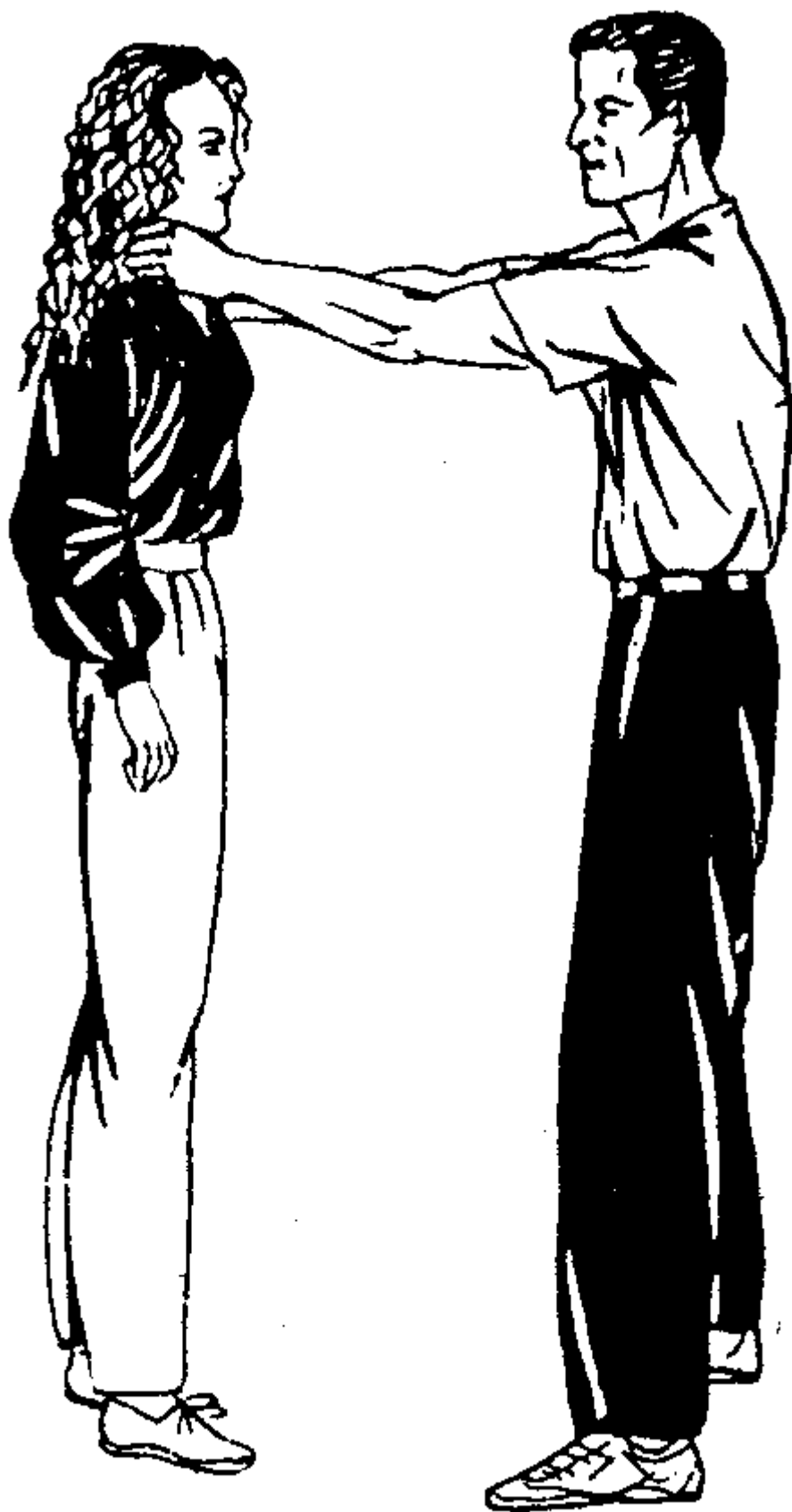


Рис. 28 а.

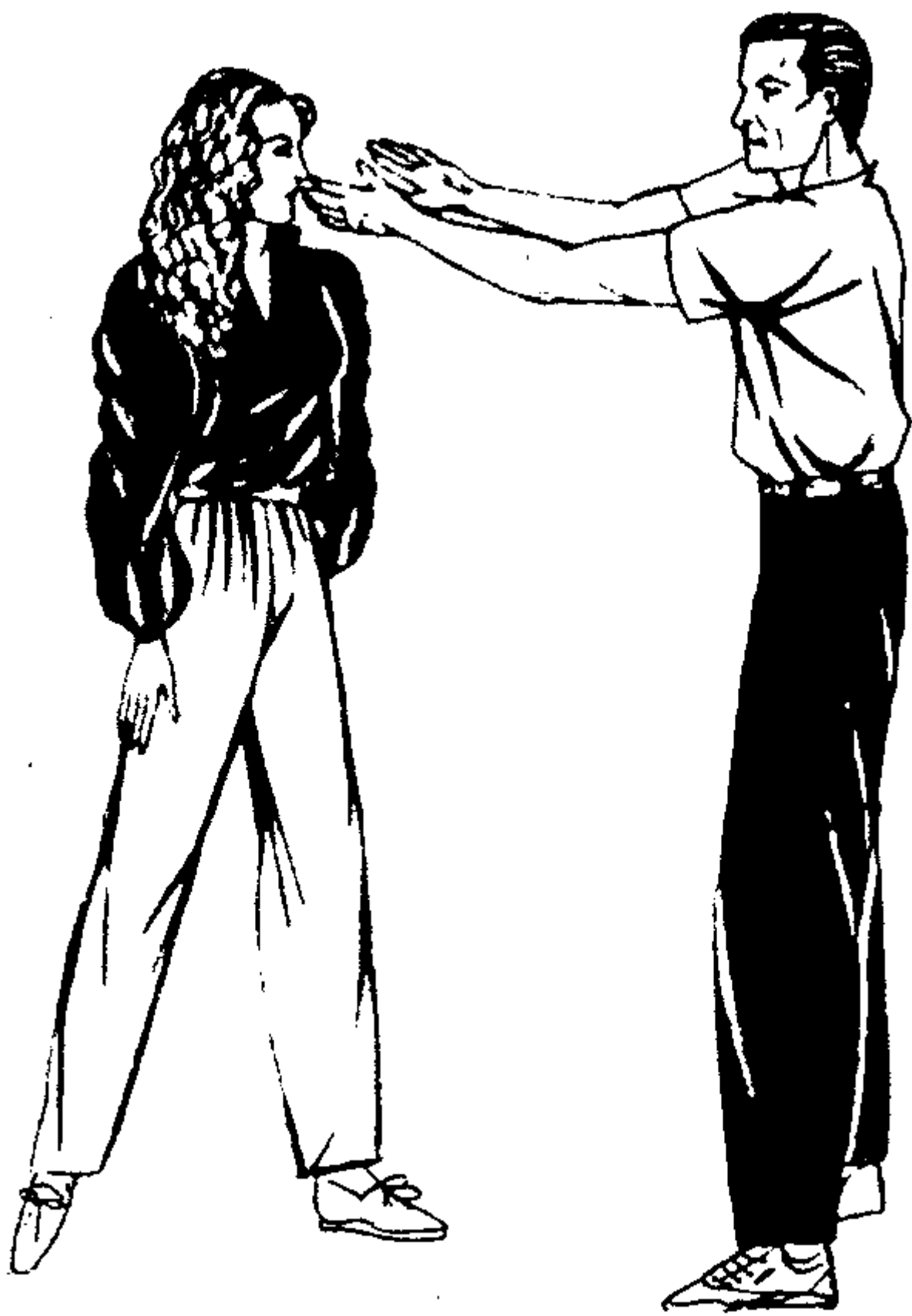


Рис. 28 б.

24. Противник схватил вас правой рукой за шею. Захватите его за кисть поверх руки своей правой рукой (рис. 29 а) таким образом, чтобы межфаланговый сустав вашего большого пальца упирался в мякоть кисти нападающего между I и II пястной костью (рис. 29 б). Сделайте длинный шаг правой ногой назад, одновременно скручивая кисть противника и воздействуя на суставы его руки (рис. 29 в).



Рис. 29 а.



Рис. 29 б.



Рис. 29 в.

25. Можно также при захвате за шею использовать воздействие на кисть и лучезапястный сустав противника способом, изображённым на рис. 2 (рис. 30 а, б).

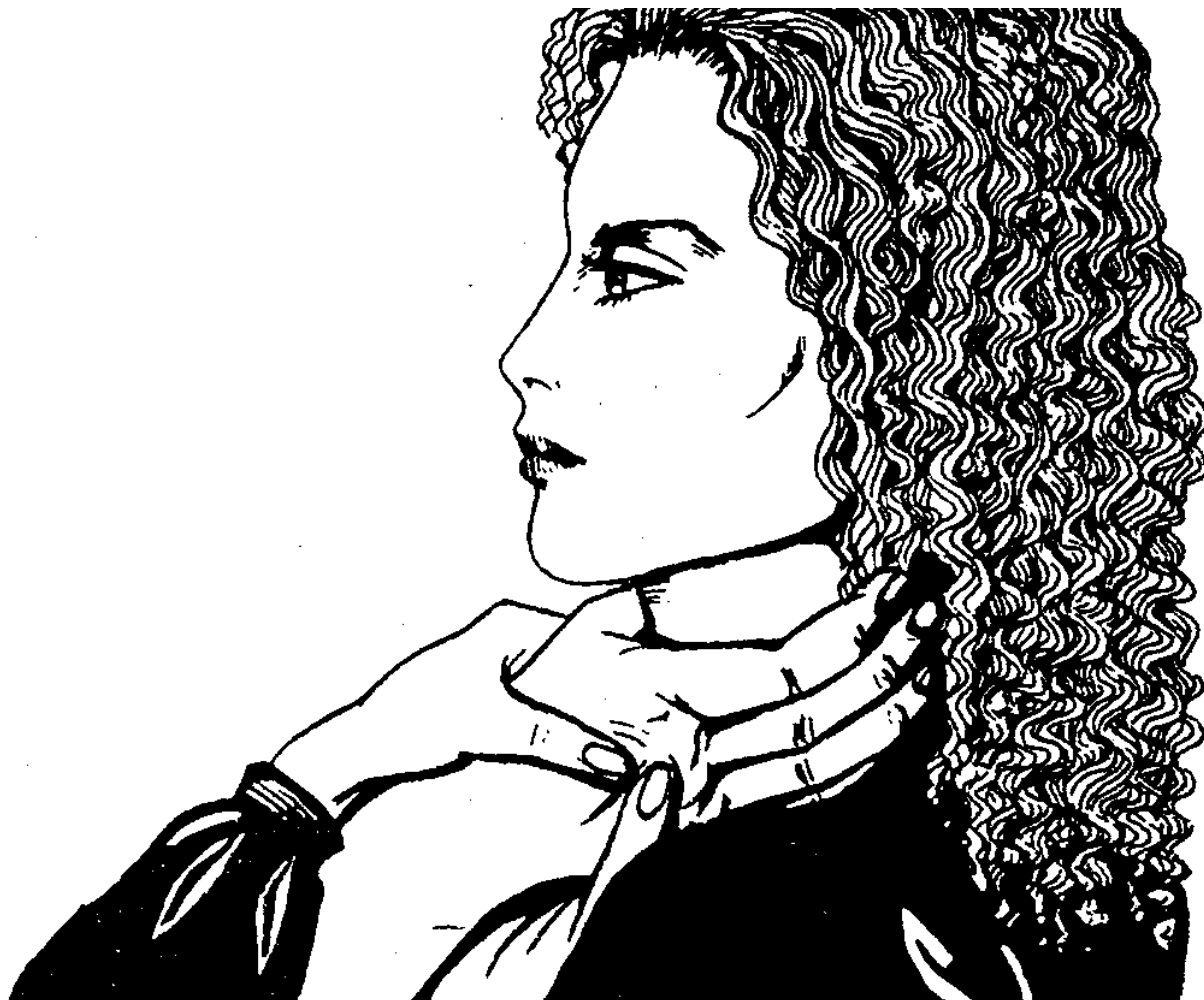


Рис. 30 а.



Рис. 30 б.

26. Противник схватил вас обеими руками за шею сбоку слева (рис. 31 а). Захватите его обеими руками за левую кисть (рис. 31 б) и, шагнув правой ногой назад, скрутите руку нападающего наружу (рис. 31 в).

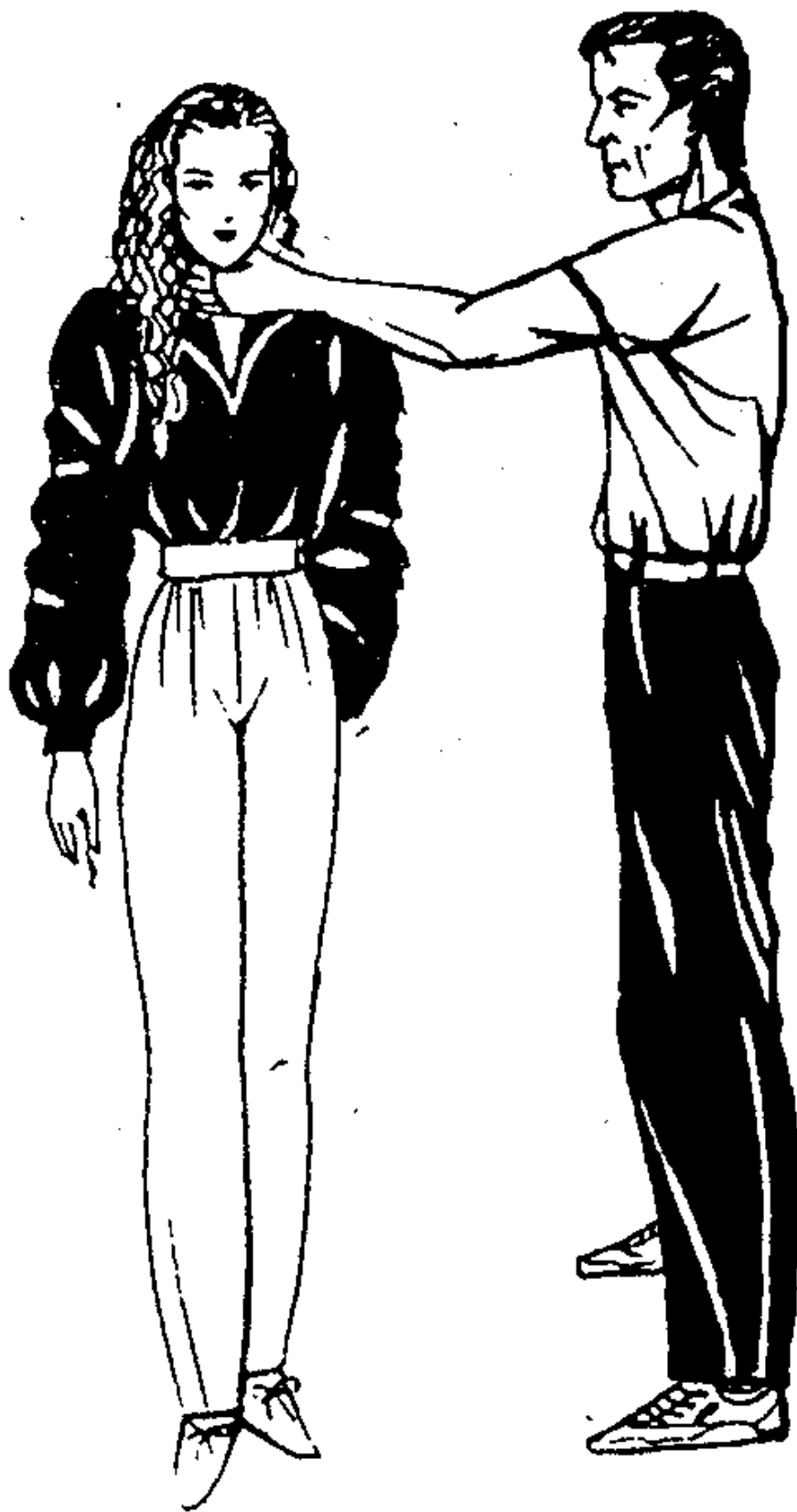


Рис. 31 а.

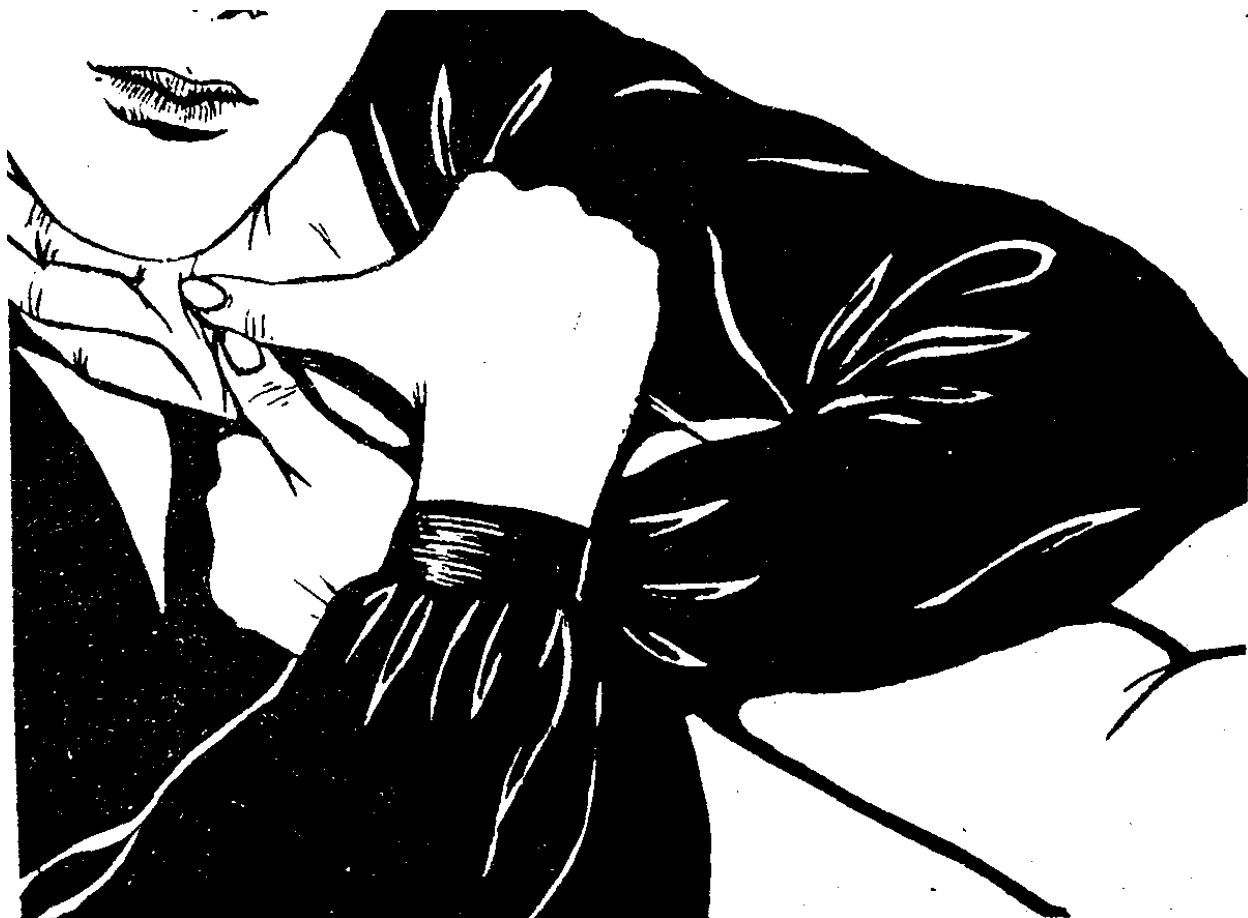


Рис. 31 б.



Рис. 31 в.

27. Противник схватил вас за шею правой рукой. Прижмите его кисть к шее правой рукой, делая одновременно шаг правой ногой назад и влево (см. схему 5 а) и замахиваясь левой рукой (рис. 32 а). Не прекращая движения, сильно ударьте противника ребром ладони по горлу (рис. 32 б).

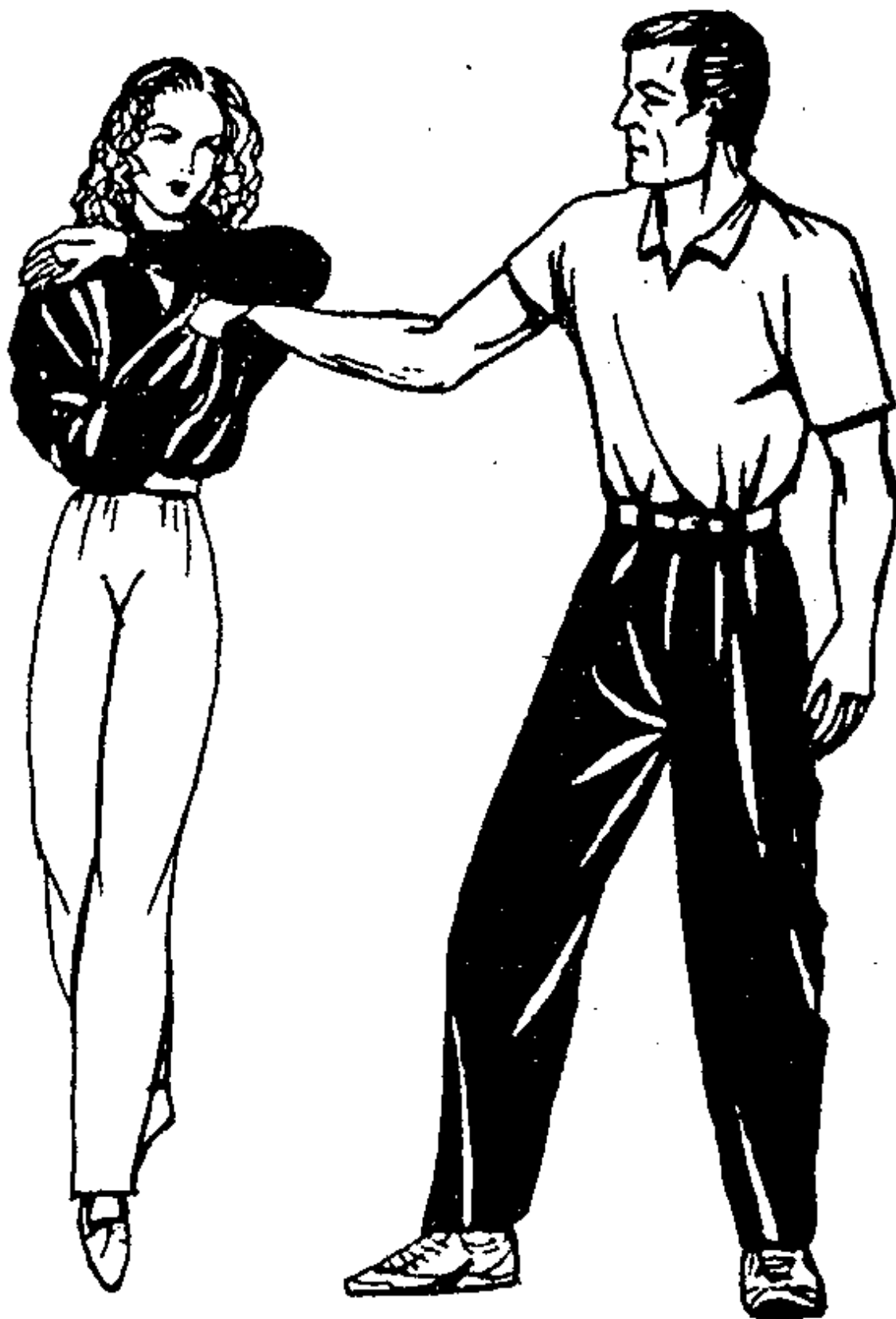


Рис. 32 а.

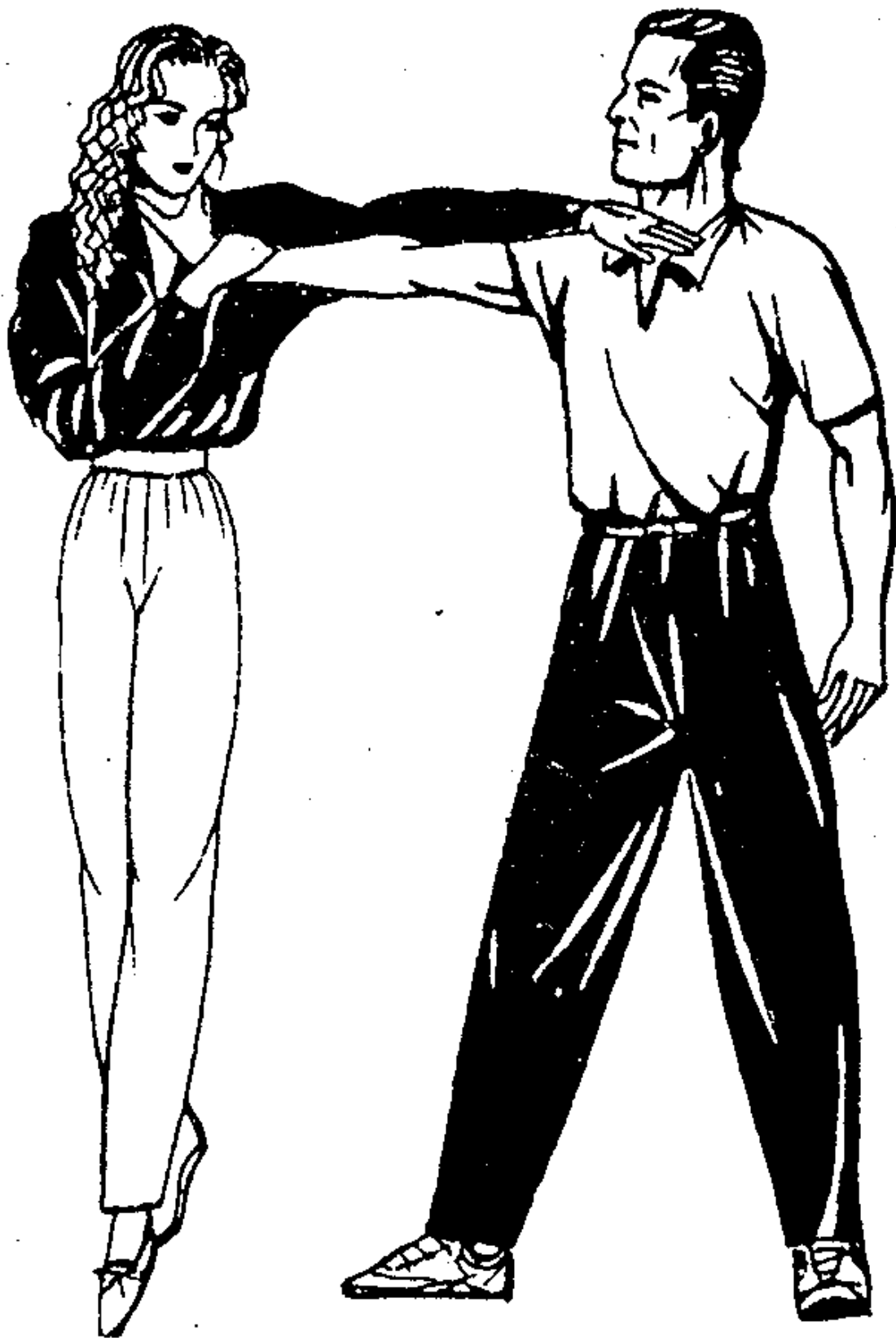


Рис. 32 б.

28. Противник схватил вас сзади обеими руками. Возьмите его за оба запястья, как можно ближе к кистям (рис. 33 а). Сделайте глубокий шаг левой ногой (схема 9) с одновременным нырком под руки противника. Оказавшись в позиции, показанной на рис. 33 б, продолжайте выкручивать руки противника, надавливая одновременно на них левым локтём (рис. 33 в).

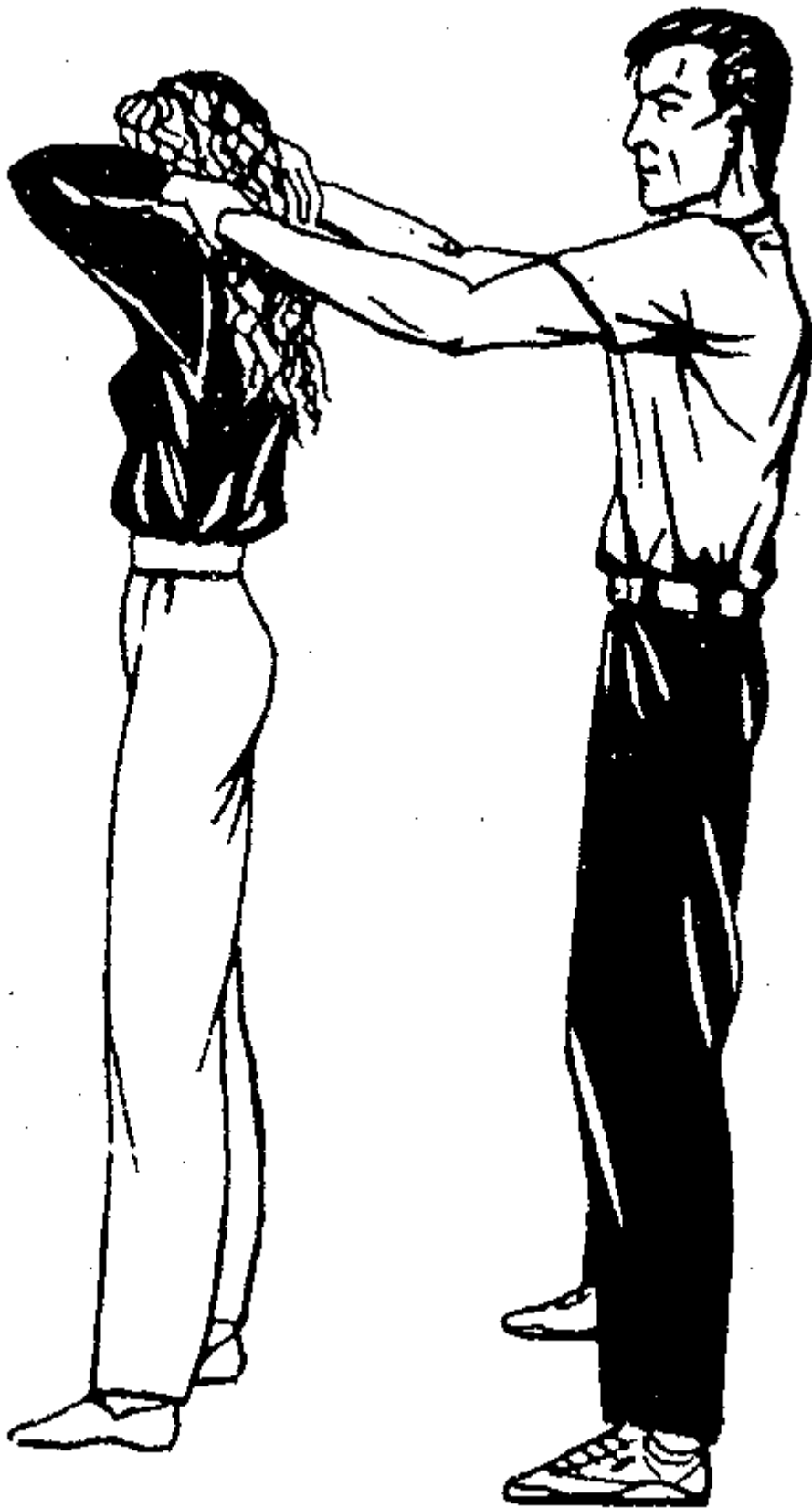


Рис. 33 а.

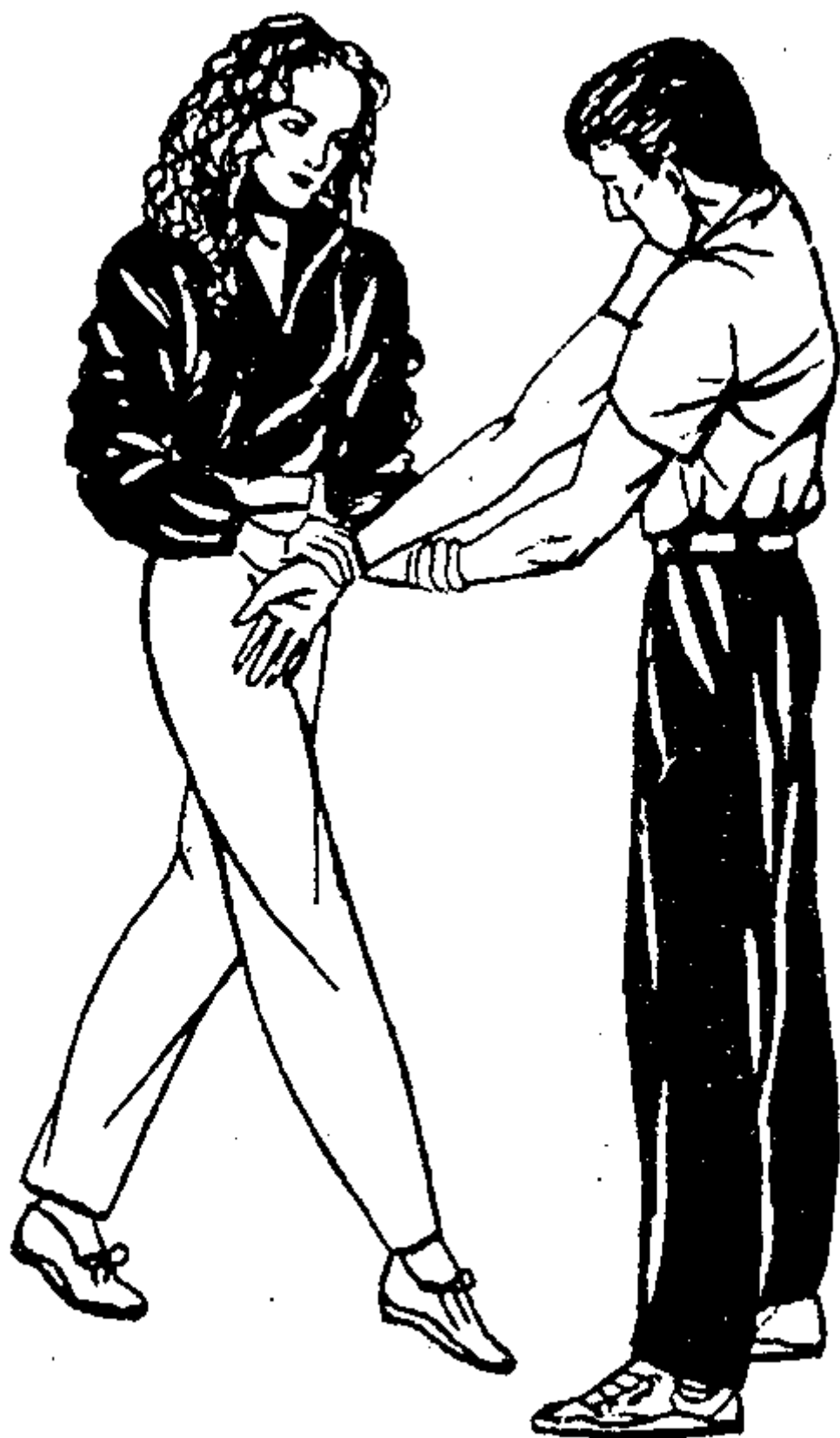


Рис. 33 б.



Рис. 33 в.

29. Более простой способ освобождения от такого захвата за шею следующий: возьмите противника за обе кисти, нанося одновременно сильный удар пяткой в голень (рис. 34 а) и потяните обе его руки вперёд, разворачивая ладонями кверху таким образом, чтобы локтевые суставы нападающего подверглись переразгибанию о ваши плечи (рис. 34 б). Необходимо отметить, что приём эффективен лишь в том случае, если противник ненамного выше вас ростом. Поэтому рекомендуем осваивать и предыдущий способ освобождения от захвата за шею сзади.

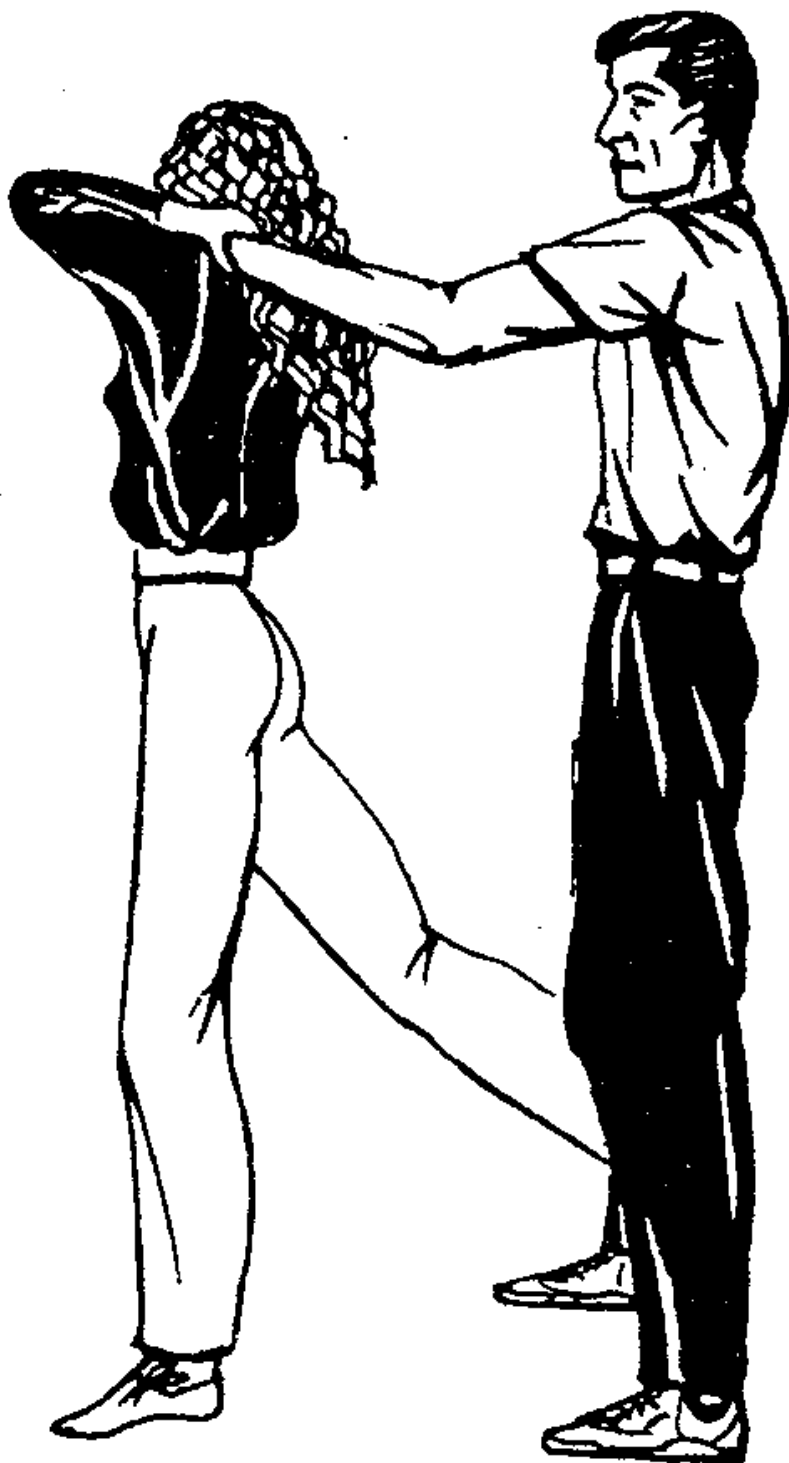


Рис. 34 а.



Рис. 34 б.

30. От захвата за талию вы легко сможете освободиться, резко повернув голову противника в сторону (рис. 35).



Рис. 35.

31. Более жёсткий способ освобождения от такого захвата следующий: левой рукой, заведённой сзади, схватите противника за волосы как можно ближе к лбу и резко оттяните его голову назад, нанося одновременно правым кулаком удар по горлу нападающего (рис. 36).



Рис. 36.

32. Сильный удар головой в нос противника освободит вас от захвата за талию поверх рук (рис. 37).



Рис. 37.

33. Другой вариант освобождения от такого захвата следующий: ударьте противника в пах коленом (рис. 38 а), раскинув его руки в стороны, присядьте вниз, захватите его за ноги как можно ниже (рис. 38 б) и, толкнув его плечом, резко встаньте (рис. 38 в).



Рис. 38 а.



Рис. 38 б.



Рис. 38 в.

34. Противник схватил вас сзади за талию под руками. Развернув тело, сильно ударьте его локтём в лицо (рис. 39).



Рис. 39.

35. Другой вариант освобождения от такого захвата: ослабьте хватку ударом пяткой по голени или колену противника (рис. 40 а), быстро наклонитесь вниз, захватите нападающего за ногу (рис. 40 б) и выпрямитесь, сбрасывая его на землю (рис. 40 в).



Рис. 40 а.



Рис. 40 б.

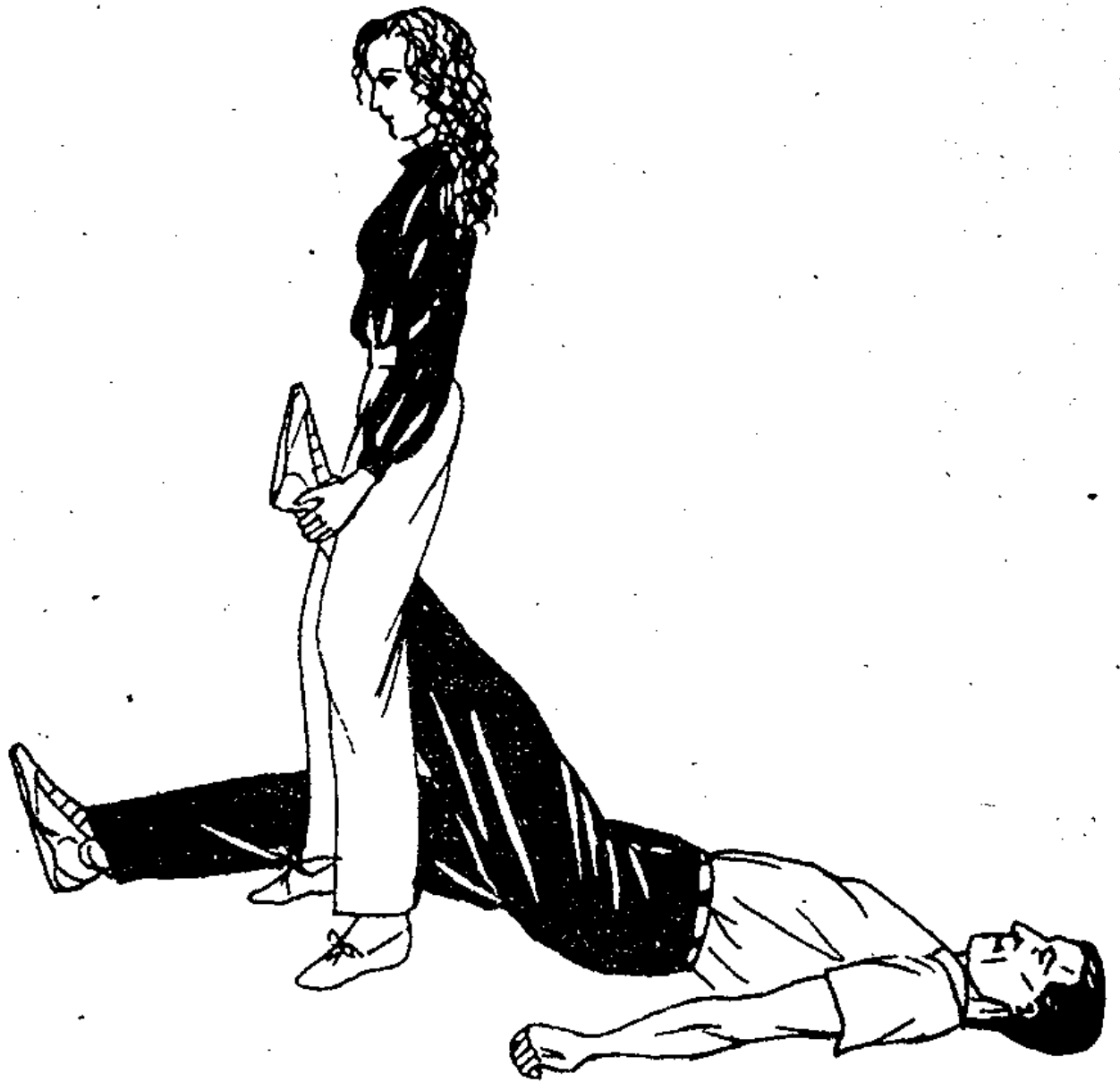


Рис. 40 в.

36. Противник схватил вас сзади за талию поверх рук. Ударом пяткой в голень или колено (рис. 41 а) ослабьте его захват, быстро присядьте на корточки, поднимая одновременно своими руками руки нападающего. Возьмите обеими руками его руку (рис. 41 б) и, резко подбив ягодицами его ноги, перебросьте противника через себя (рис. 41 в).



Рис. 41 а.



Рис. 41 б.



Рис. 41 в.



Рис. 41 г.

37. От нежелательных объятий за плечи (рис. 42 а) вы освободитесь, если, захватив правую кисть противника, поднырнете назад под его руку (рис. 42 б) и, прижав к своему животу его локоть, с силой согнете его кисть обеими руками (рис. 42 в).

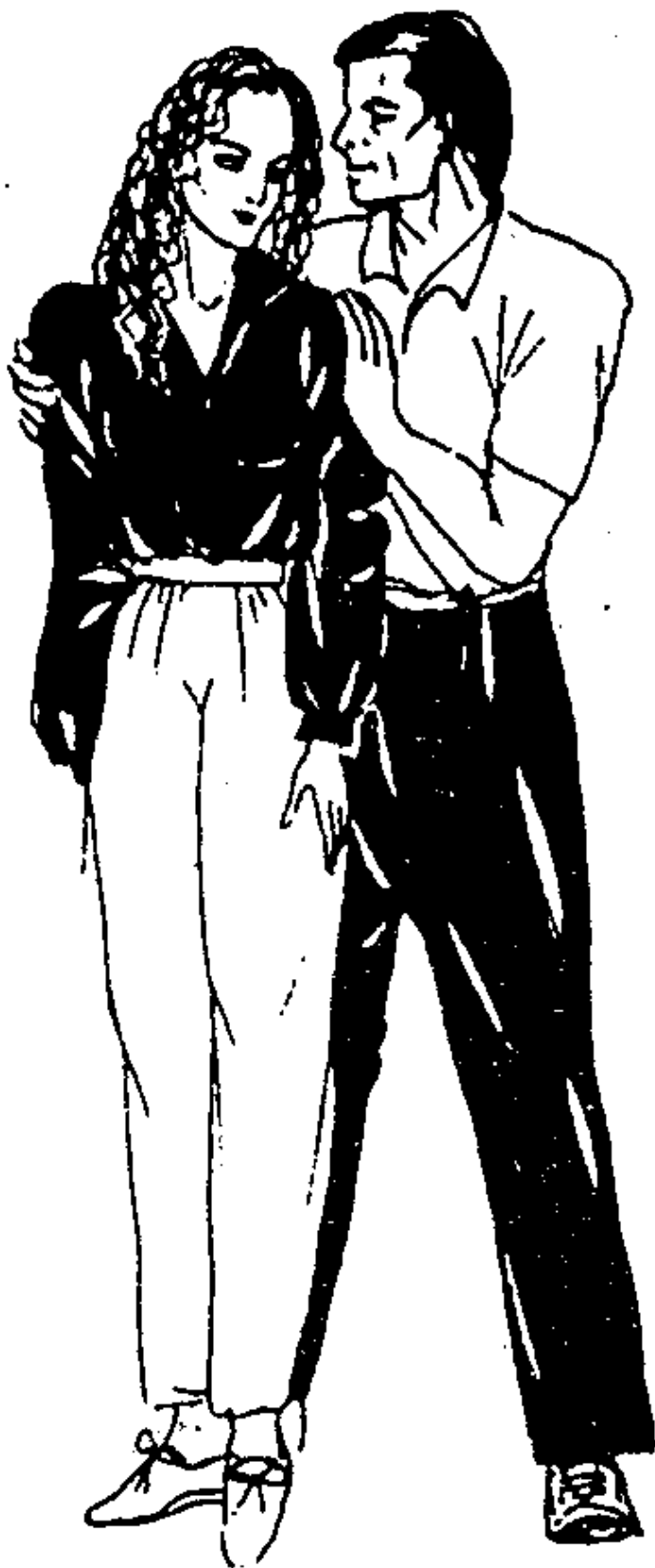


Рис. 42 а.



Рис. 42 б.



Рис. 42 в.

38. Другой вариант освобождения от такого захвата: возьмите правой рукой за кисть противника таким образом, чтобы ваши II и V пальцы лежали на подушечке его I пальца, а ваш I палец (большой) упирался в его IV пястную кость. Выворачивайте кисть противника наружу сначала одной рукой (рис. 43 а), затем двумя (рис. 43 б).



Рис. 43 а.



Рис. 43 б.

39. Противник захватил вас сзади за левое запястье и за подбородок и тянет вас назад (рис. 44 а). Шагните левой ногой за его ноги и толкните назад левой рукой (рис. 44 б). Чтобы подножка была эффективной, нужно свою левую ногу ставить как можно плотнее к ногам противника.



Рис. 44 а.



Рис. 44 б.

40. Противник обхватил вашу шею правой рукой (рис. 45 а). Заведите свою левую руку за его плечевой сустав и возьмите её в замок с правой (рис. 45 б). Не прерывая движения, шагните правой ногой вправо-назад, сильно надавливая обеими руками на плечевой сустав нападающего (рис. 45 в).

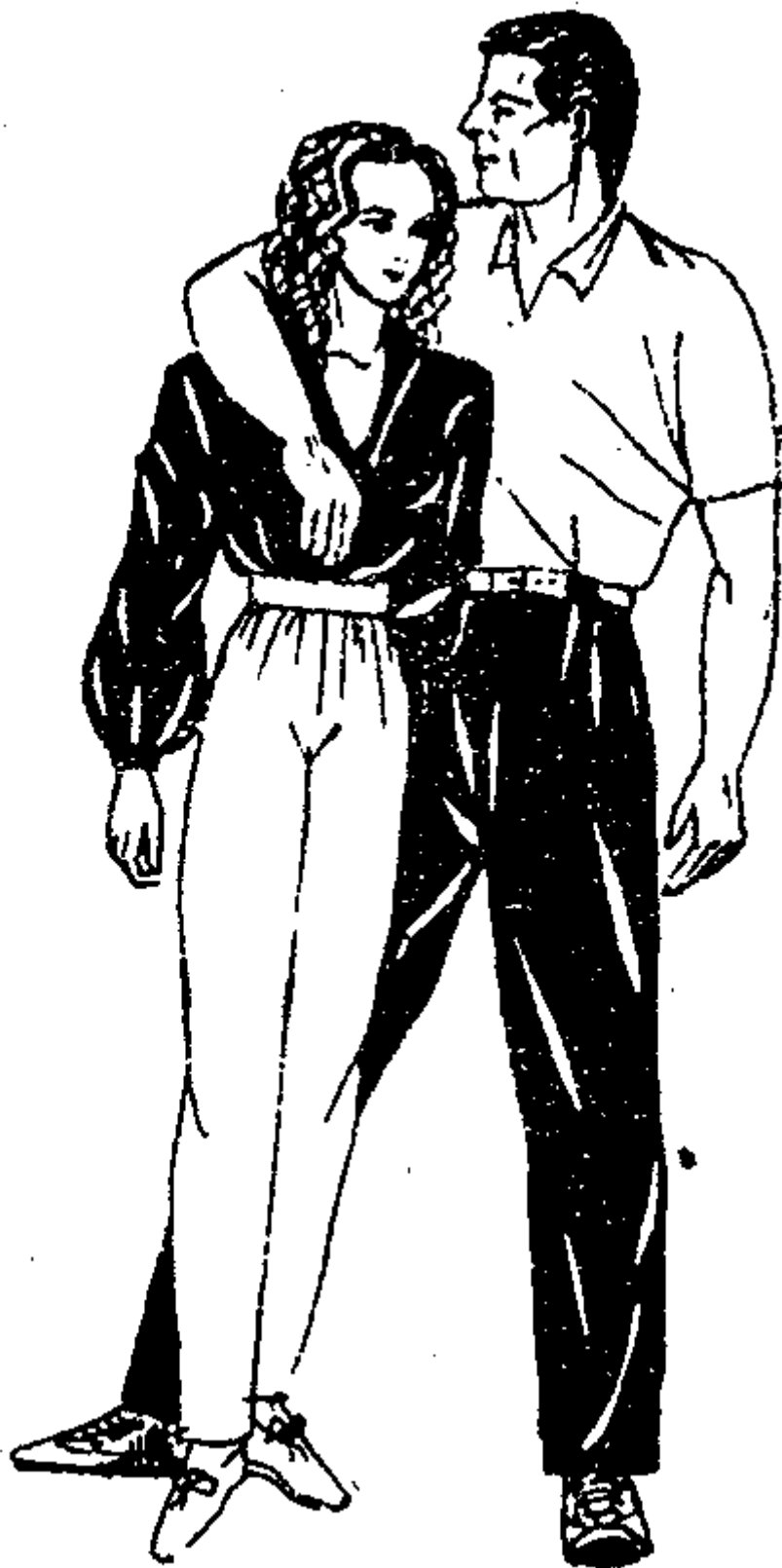


Рис. 45 а.



Рис. 45 б.



Рис. 45 в.

41. Другой вариант освобождения от такого захвата следующий: левой рукой поверх плеча возьмите противника за подбородок или лицо, правой подхватите под ноги (рис. 46 а) и, встав на правое колено, повалите его назад (рис. 46 б).



Рис. 46 а.



Рис. 46 б.

Эти два приёма взаимно дополняют друг друга. Если вы начали проводить один из них, но почувствовали сильное сопротивление противника, быстро переходите на другой: эффект приёма от этого резко возрастает.

42. Противник схватил вас спереди за волосы (рис. 47 а). Прижмите его кисть обеими руками к своей голове (рис. 47 б) и, наклоняясь вперёд, шагните как можно дальше назад, можно даже сделать несколько шагов (рис. 47 б, в).

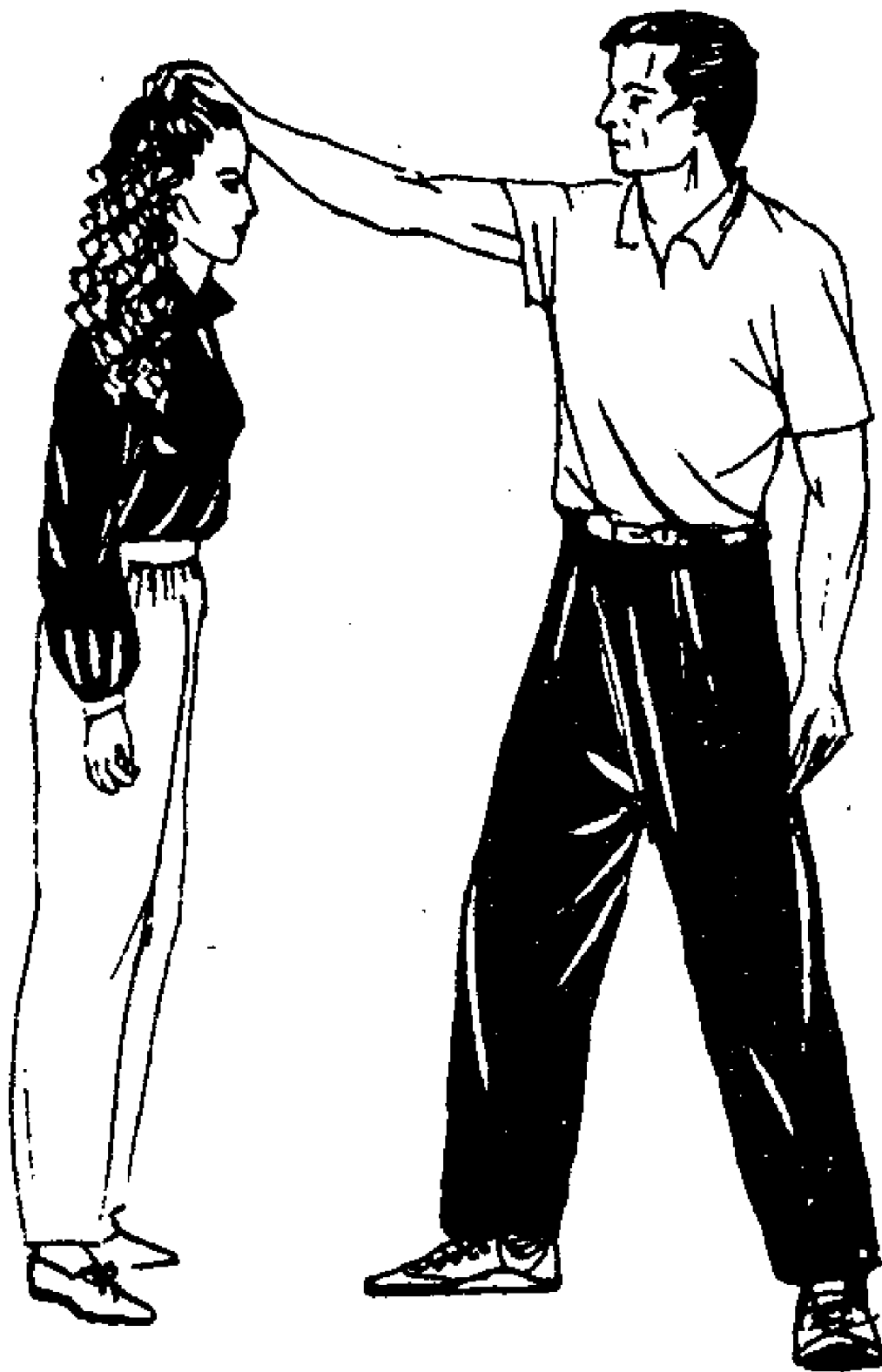


Рис. 47 а.

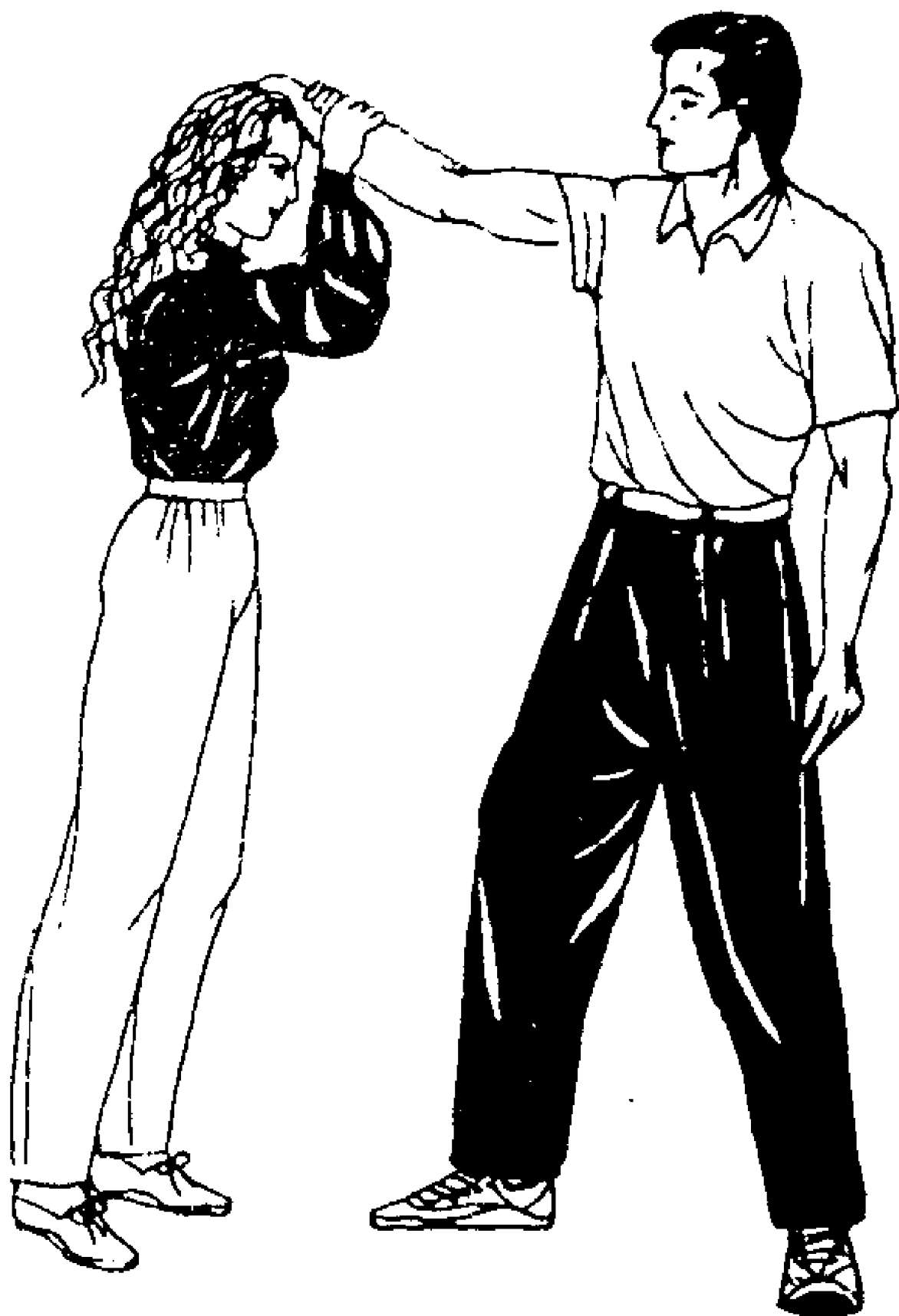


Рис. 47 б.

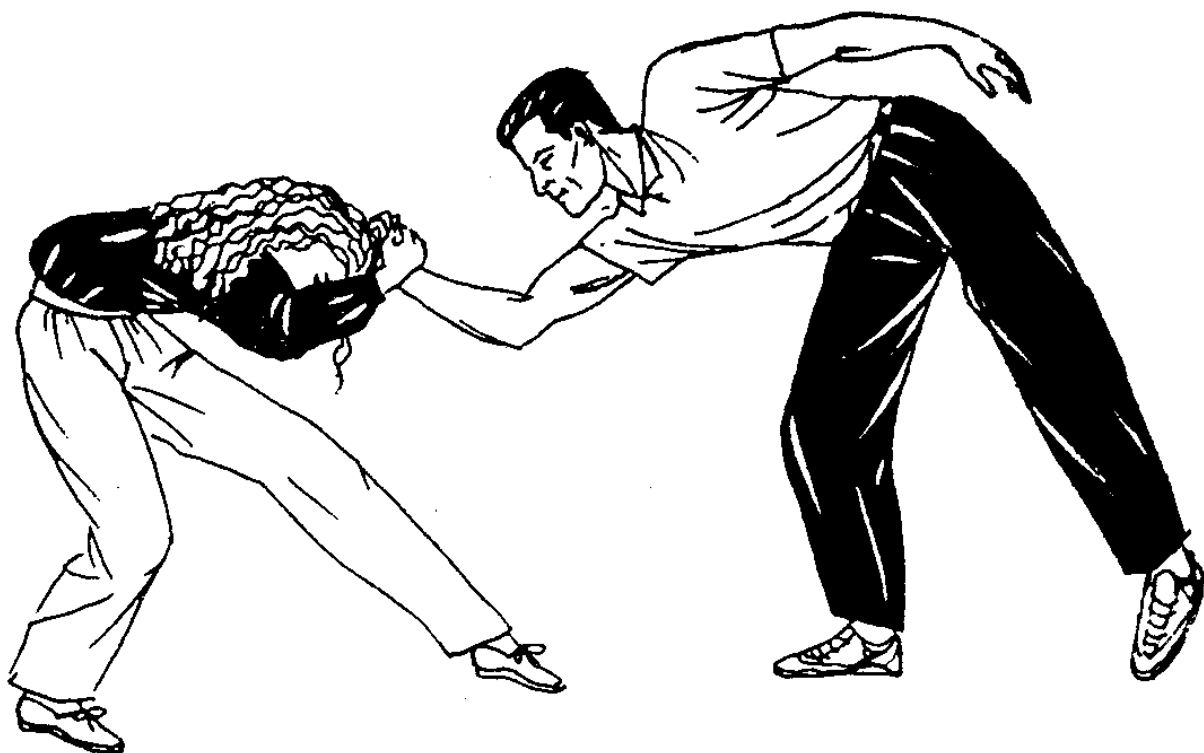


Рис. 47 в.

43. В другом варианте возьмите обеими руками запястье противника (рис. 48 а) и, сделав шаг правой ногой назад и влево (см. схему 5 а, б), скрутите руку нападающего внутрь, одновременно резко надавливая левой ногой в его правый коленный сустав (рис. 48 б).

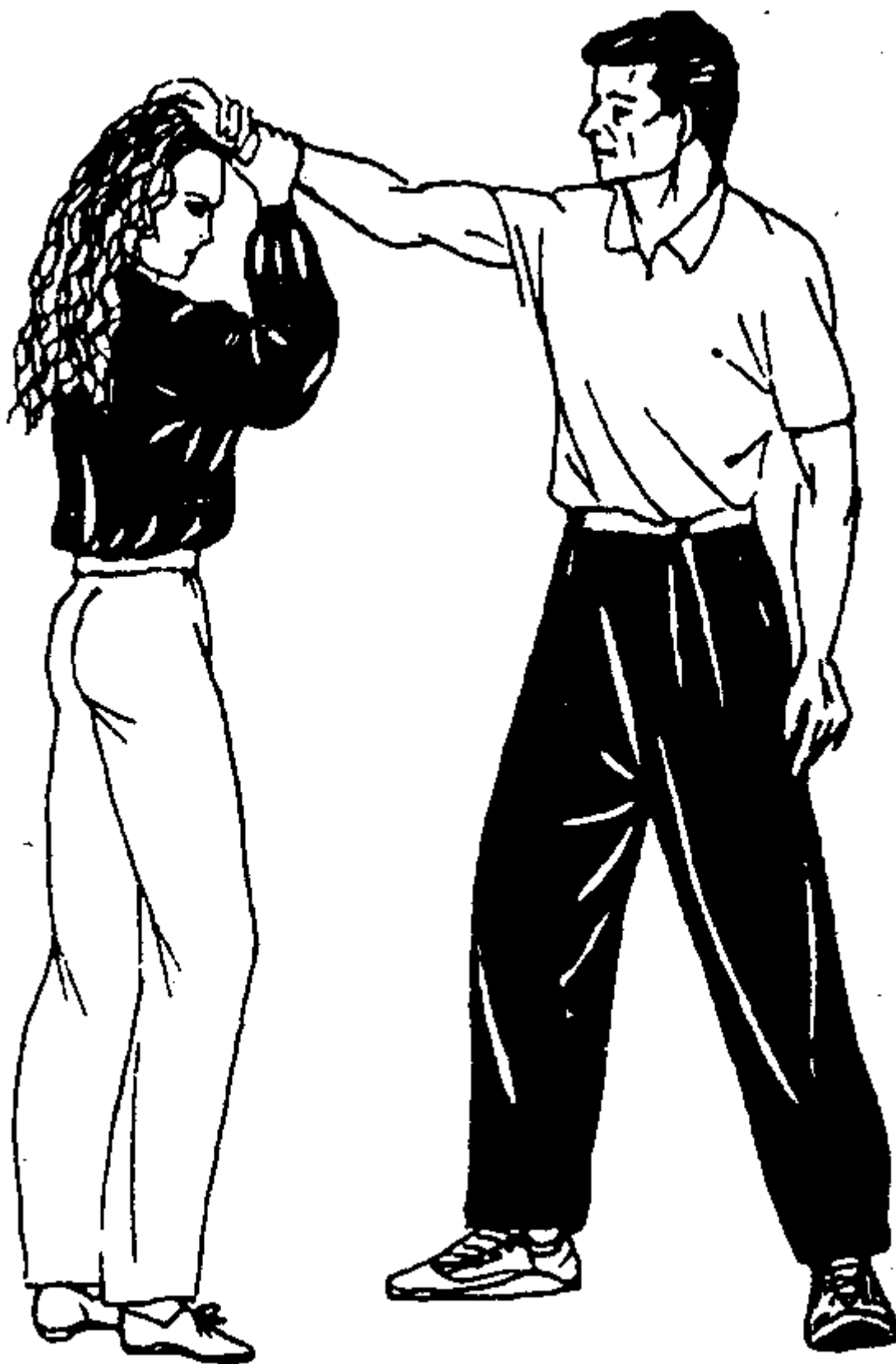


Рис. 48 а.



Рис. 48 б.

44. Противник схватил вас сзади за косу (рис. 49 а). Нанесите ему удар ногой в область тазобедренного сустава, в пах или в живот (рис. 49 б).

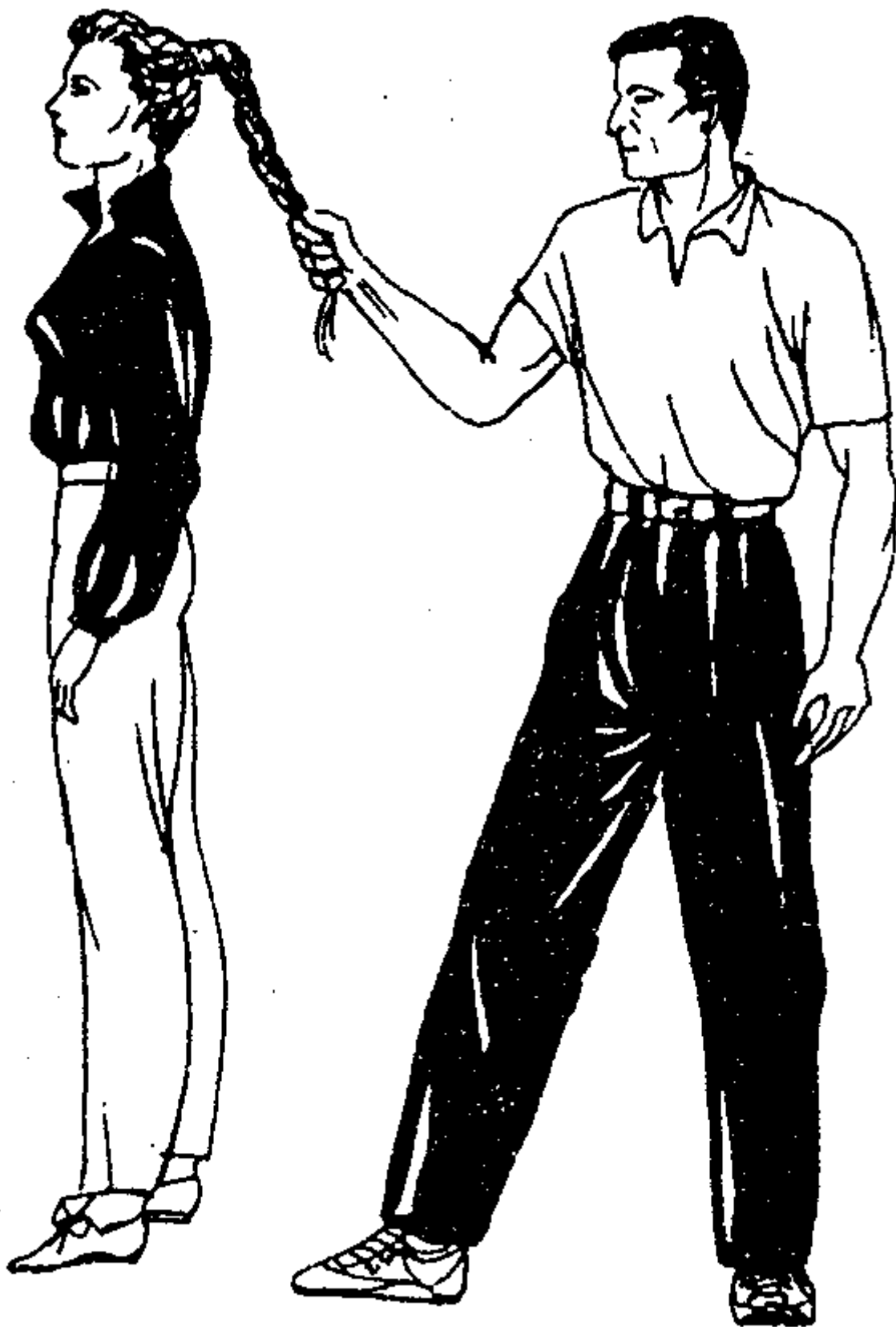


Рис. 49 а.



Рис. 49 б.

V. ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ

К сожалению, не исключены случаи, когда мужчина пытается ударить женщину. Удары наносят обычно кулаком или ногой. Защита от ударов производится блокированием руки или ноги противника, уклоном или уходом от них. Лучше всего блок с уклоном. Это позволяет без усилия свести атаку противника к нулю. Мы предлагаем читательницам освоить несколько несложных и эффективных блокировок.

1. Блок «малая вилка» (рис. 50) применяется при ударах ногой снизу. Блок мягкий, его необходимо сочетать с отходом в сторону.



Рис. 50.

2. Блок «большая вилка» (рис. 51) применяется от ударов ногой и от ударов ножом снизу. При проведении блока немного наклонитесь вперёд, убирая пах и живот назад. Блок очень жёсткий, причиняющий боль бьющей ноге. После блокировки возможно проведение приёмов с воздействием на суставы ноги или руки.

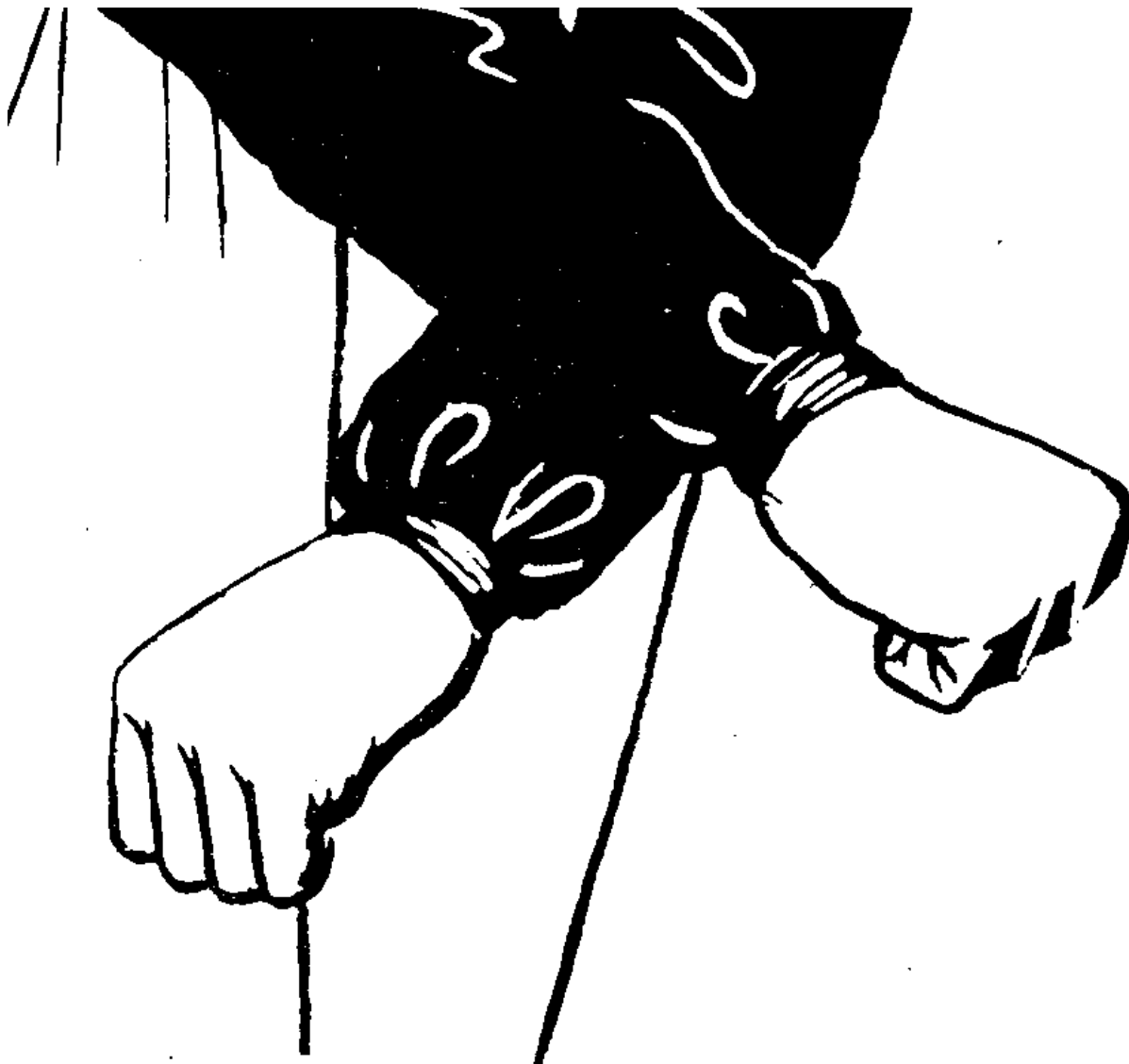


Рис. 51.

3. Блокировать удар типа апперкот можно мягкой накладкой лучезапястного сустава или кисти на предплечье противника (рис. 52). Блок мягкий, его необходимо сочетать с отходом в сторону бьющей руки. При данном виде блокировки возможно проведение эффективных приёмов с воздействием на лучезапястный сустав противника.

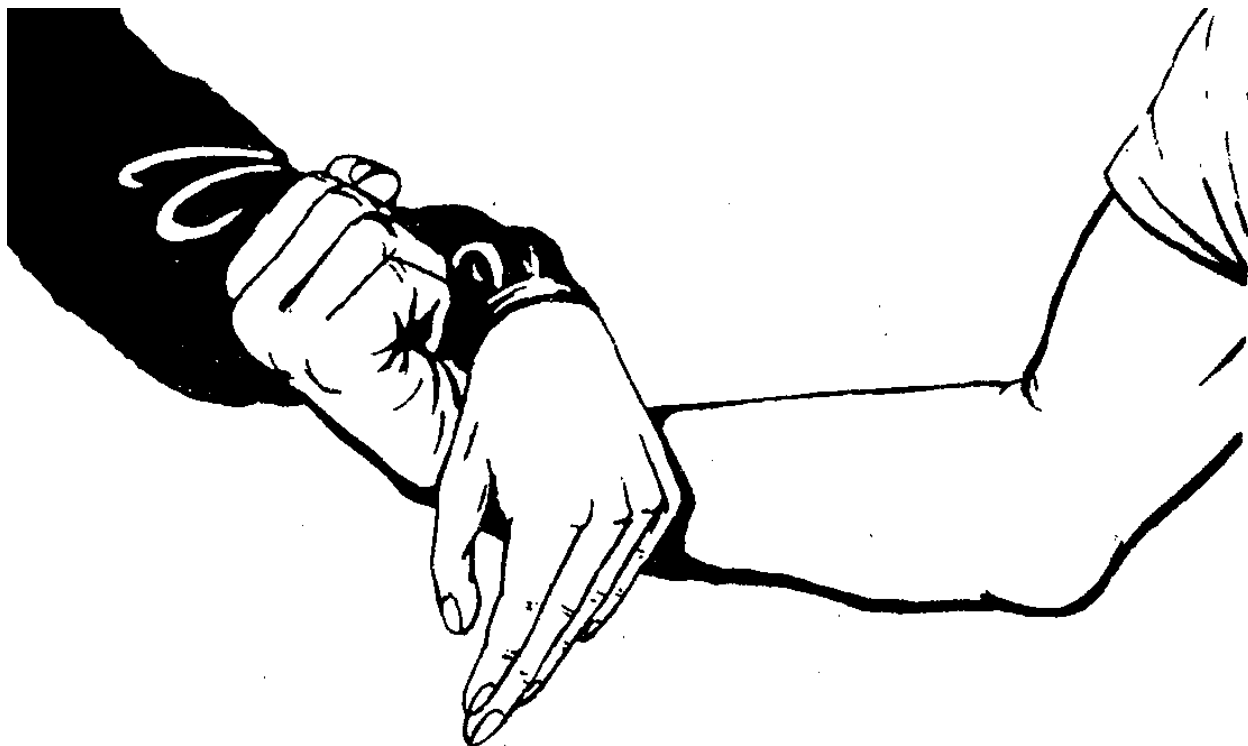


Рис. 52.

4. Блокировка прямого удара кулаком одноимённой кистью с уходом в сторону бьющей руки (рис. 53) легко меняет траекторию атаки, выводит противника из равновесия и позволяет провести эффективный приём. Рука во время блокировки удара движется снизу внутрь, затем вверх-наружу.

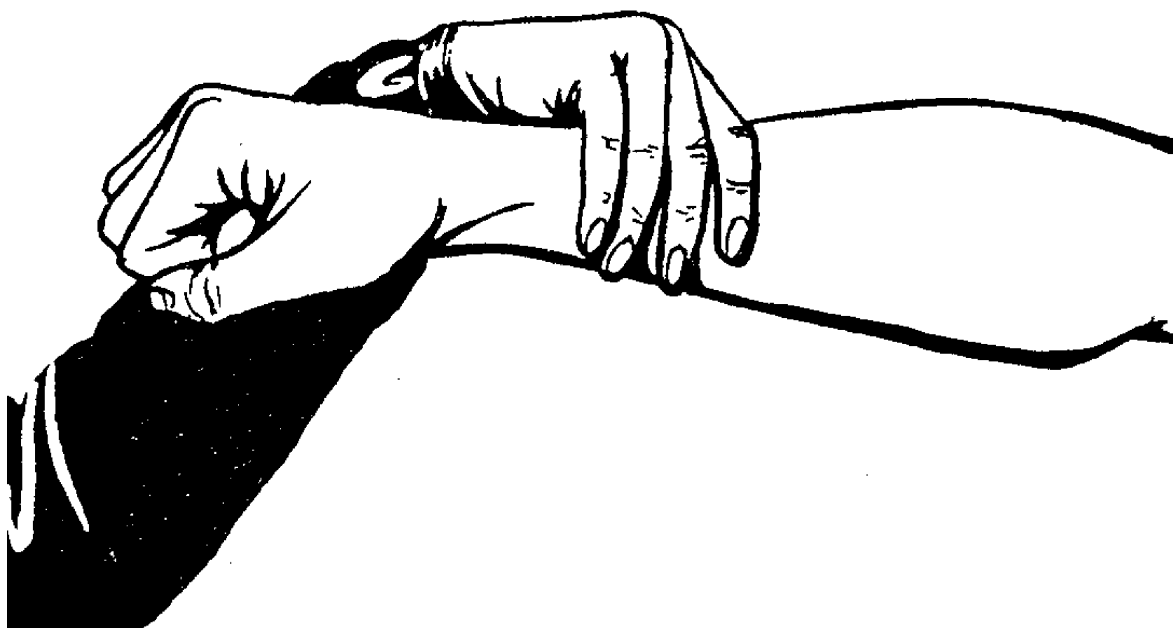


Рис. 53.

5. Блок, показанный на рис. 54, в сочетании с уходом в сторону бьющей руки позволит вам защититься от прямого удара кулаком.

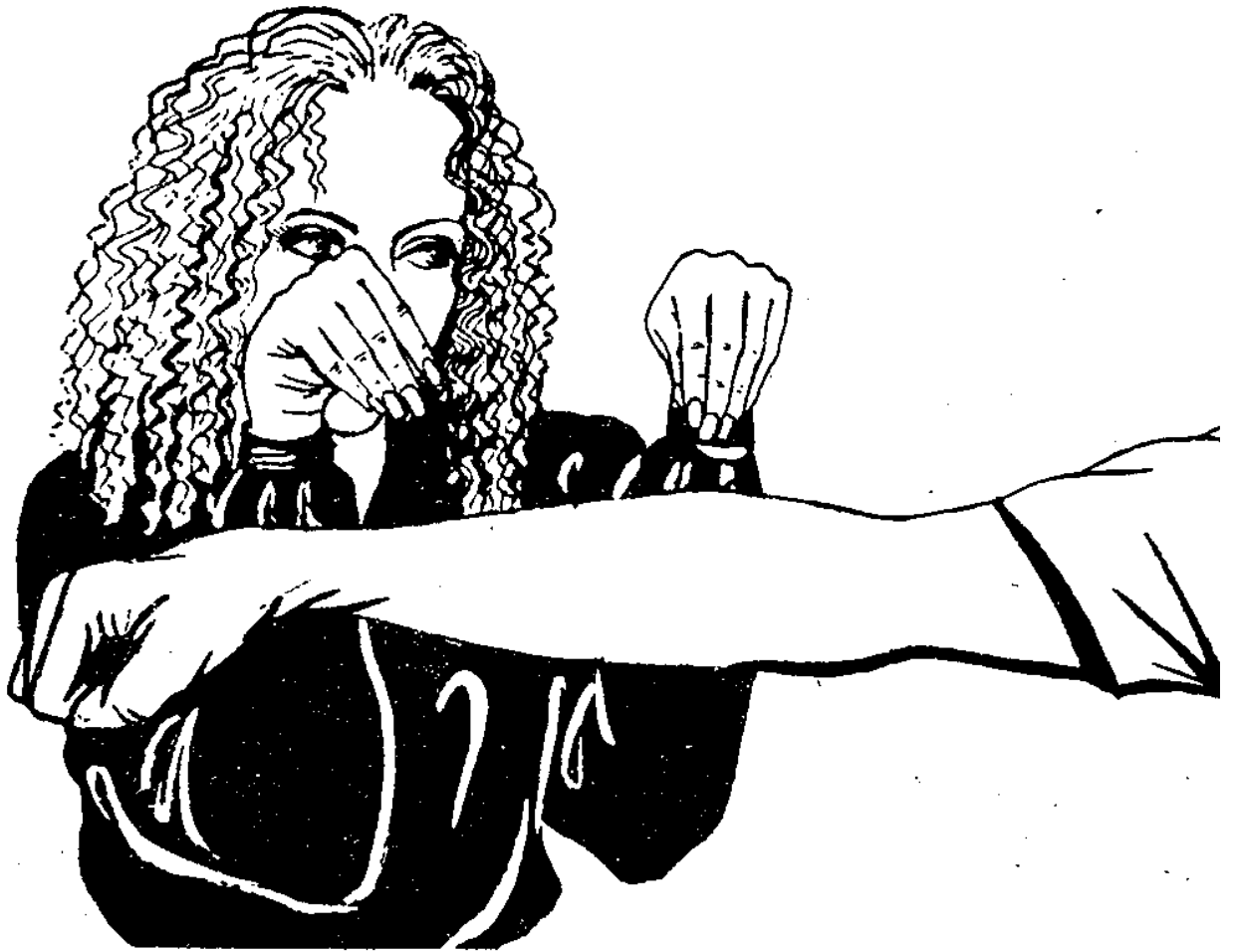


Рис. 54.

6. Блок «бабочка» применяется чаще всего при боковом ударе ногой (рис. 55). При попытке противника ударить вас таким образом шагните левой ногой влево-вперёд, защищаясь одновременно обеими кистями так, чтобы пальцы правой были направлены вверх, а левой – вниз. При правильном отходе блок, не потребует никаких усилий, зато вы окажетесь в очень удобном для проведения приёма положении.

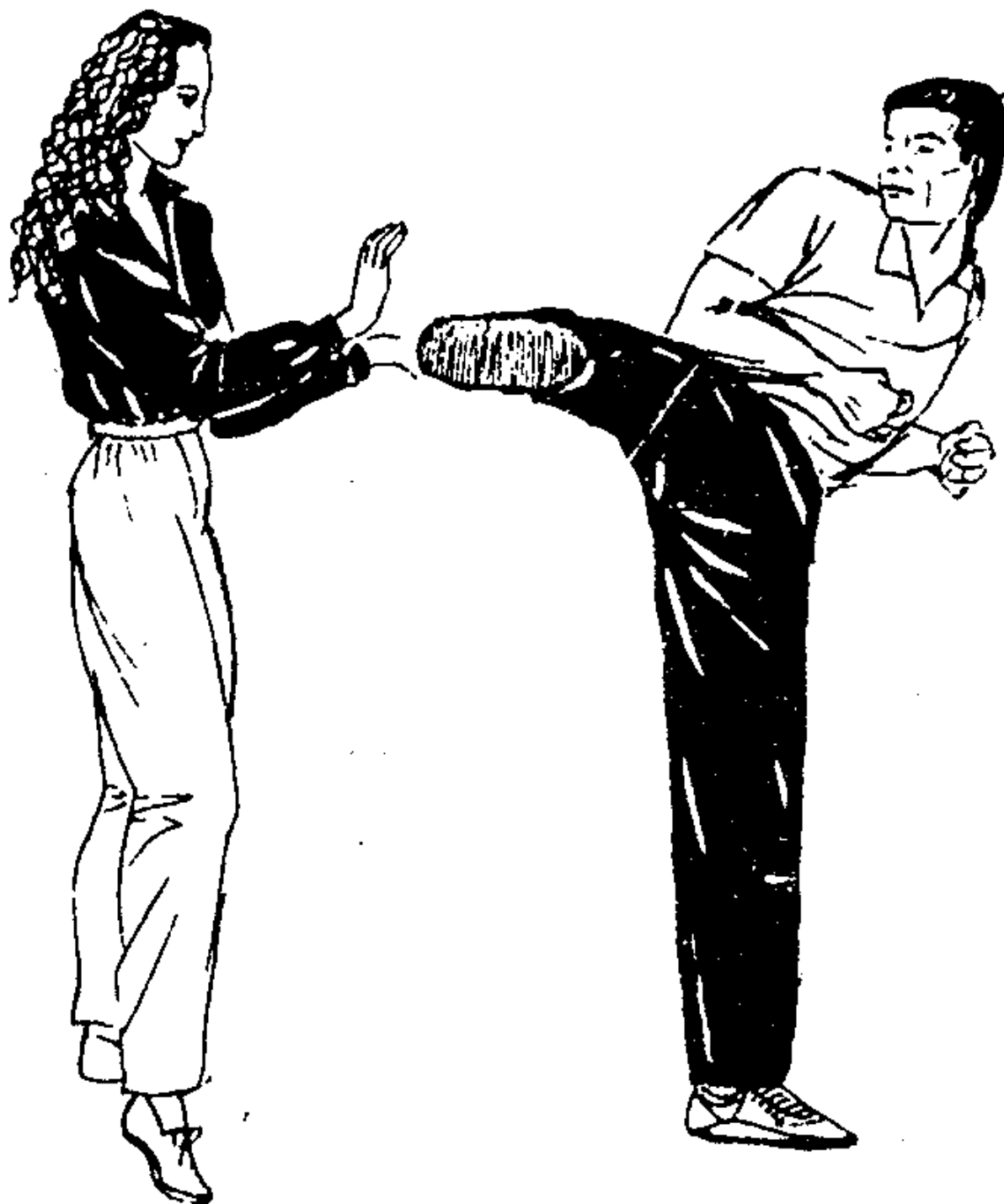


Рис. 55.

Вслед за блоком и уклоном или уходом желательно провести соответствующий приём для того, чтобы противник не мог продолжить свою атаку.

1. Противник наносит вам прямой удар правым кулаком в лицо. Захватите обеими руками его кулак, одновременно сильно отгибаясь назад и нанося правой ногой удар в пах или в живот нападающего (рис. 56 а, б).

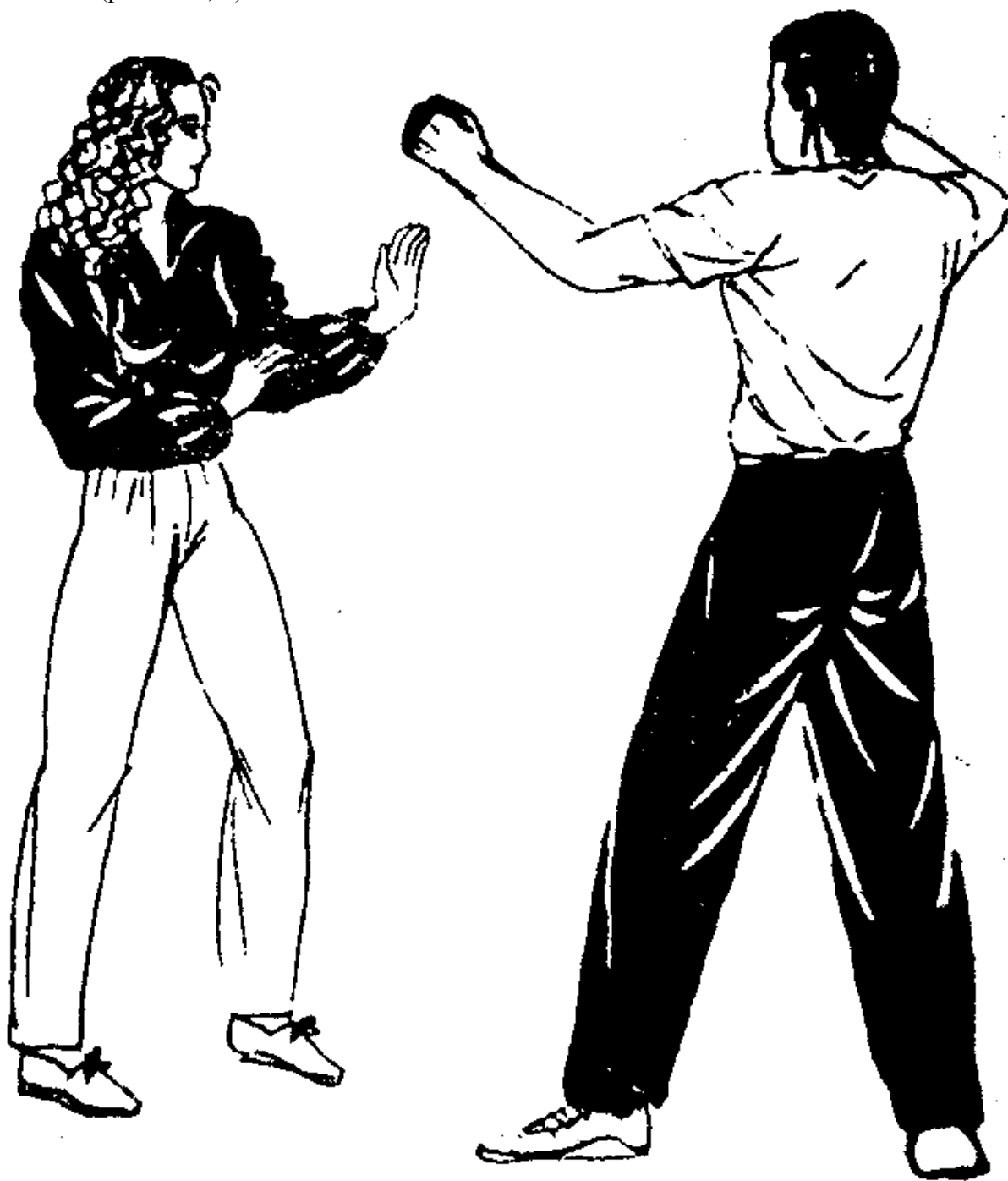


Рис. 56 а



Рис. 56 б.

2. Противник наносит вам правым кулаком боковой удар в лицо. Вращая своё тело в поясничном отделе позвоночника, широким махом левой руки остановите руку противника и, не прекращая движения, сбросьте его обеими руками на землю слева от себя (рис. 57 а, б).



Рис. 57 а.



Рис. 57 б.

3. Противник наносит вам удар правым кулаком в грудь или в живот.левой ладонью мягко прижмите его кулак вниз, одновременно нанося удар пальцами правой руки в горло нападающему (рис. 58 а, б).



Рис. 58 а.



Рис. 58 б.

4. Противник наносит вам правым кулаком прямой удар в грудь. Сделав глубокий шаг правой ногой назад-влево (см. схему 5 а, б) и оказавшись справа от противника, правой рукой захватите его за запястье, а левой – за плечевую часть руки (рис. 59 а). Не прекращая разворачиваться, тяните своего противника вперёд через подставленную ему левую ногу (рис. 59 б, в). Приём будет эффективен лишь в том случае, если ваш разворот из исходной позиции превысит 180° . Приём наиболее ярко демонстрирует использование энергии противника против него самого.



Рис. 59 а.



Рис. 59 б.



Рис. 59 в.

5. Противник наносит вам прямой удар правым кулаком в грудь. Мягко блокируйте его руку согнутым под углом 90° правым предплечьем. Желательно при этом одновременно пригнуть запястье противника к своему правому локтю левой рукой (рис. 60 а). Не прерывая движения, шагните правой ногой влево-назад и потяните нападающего по ходу его удара, надавливая одновременно левой стопой в его правую подколенную ямку (рис. 60 б, в). Приём заканчивается тогда, когда вы левой ногой придавливаете правое колено противника к земле, одновременно переразгибая его правый локтевой сустав (рис. 60 г).



Рис. 60 а.



Рис. 60 б.



Рис. 60 в.



Рис. 60 г.

6. Противник наносит вам прямой удар правым кулаком в центр корпуса. Заблокировав руку противника правым предплечьем изнутри наружу с одновременным уходом влево (рис. 61 а), захватите нападающего правой рукой за предплечье, а левым локтевым сгибом – за шею, наклоняя его вперёд (рис. 61 б), затем сильно ударьте правым кулаком снизу в подбородок (рис. 61 в).

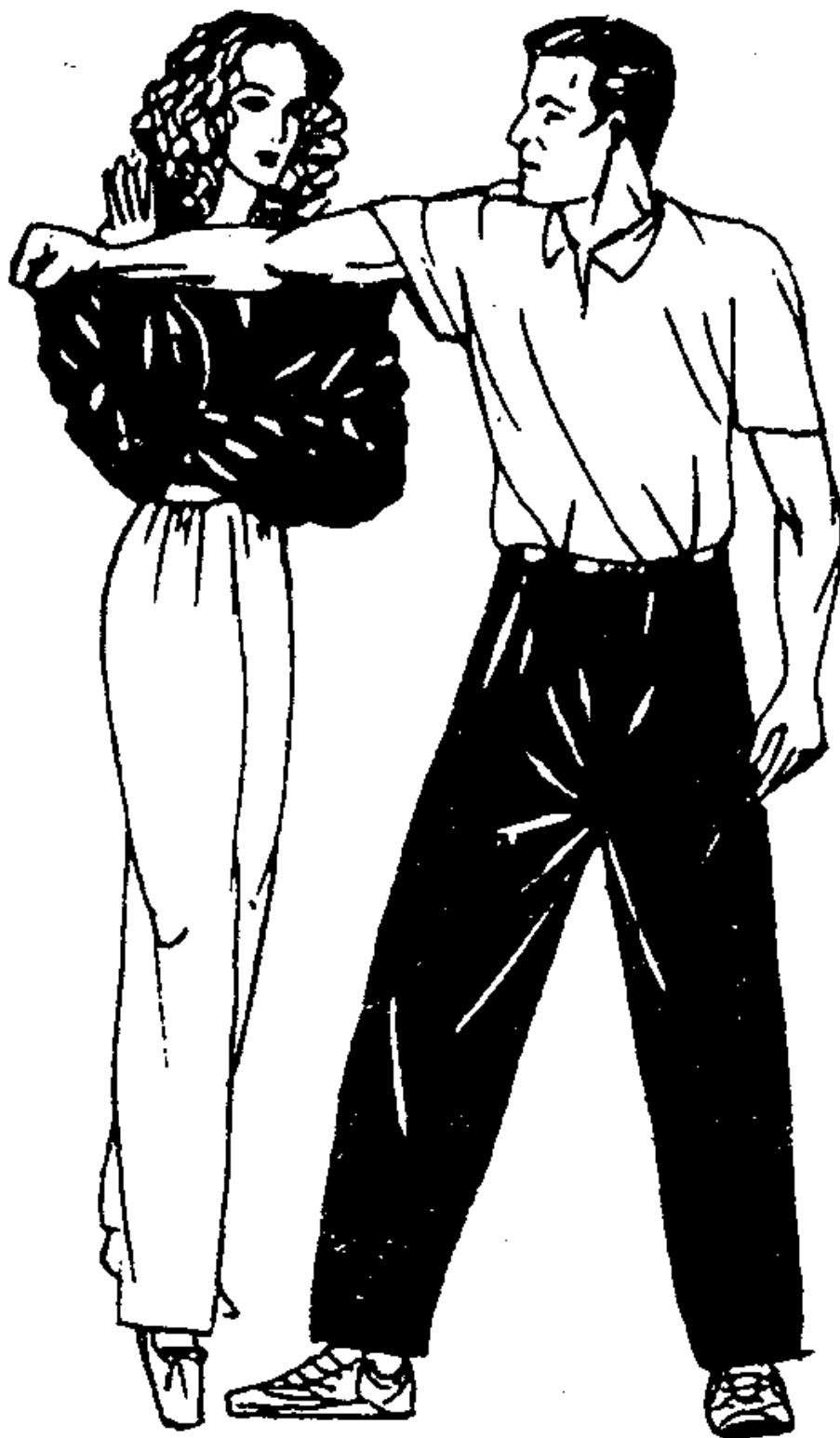


Рис. 61 а.



Рис. 61 б.



Рис. 61 в.

7. Противник правой ногой наносит вам в живот боковой удар, известный в каратэ под названием «йоко-гери». Сделайте шаг влево-вперёд, мягко блокируя при этом ногу правой ладонью (рис. 62 а) и, не прерывая движения, толкните нападающего левой ладонью в спину (рис. 62 б). Во время толчка вы должны скрутиться таким образом, чтобы ваша коленная чашечка вошла в правую подколенную ямку (стойка «ножницы»), рис. 62 в).



Рис 62 а.



Рис. 62 б, в.

8. Противник наносит вам удар правой ногой в живот. Уйдите от удара шагом правой ноги влево-назад, подхватывая одновременно щиколотку нападающего левой рукой снизу (рис. 63 а). Не прекращая движения, сделайте правой ногой длинный шаг влево, растягивая противника на «шпагат» (рис. 63 б).



Рис. 63 а.

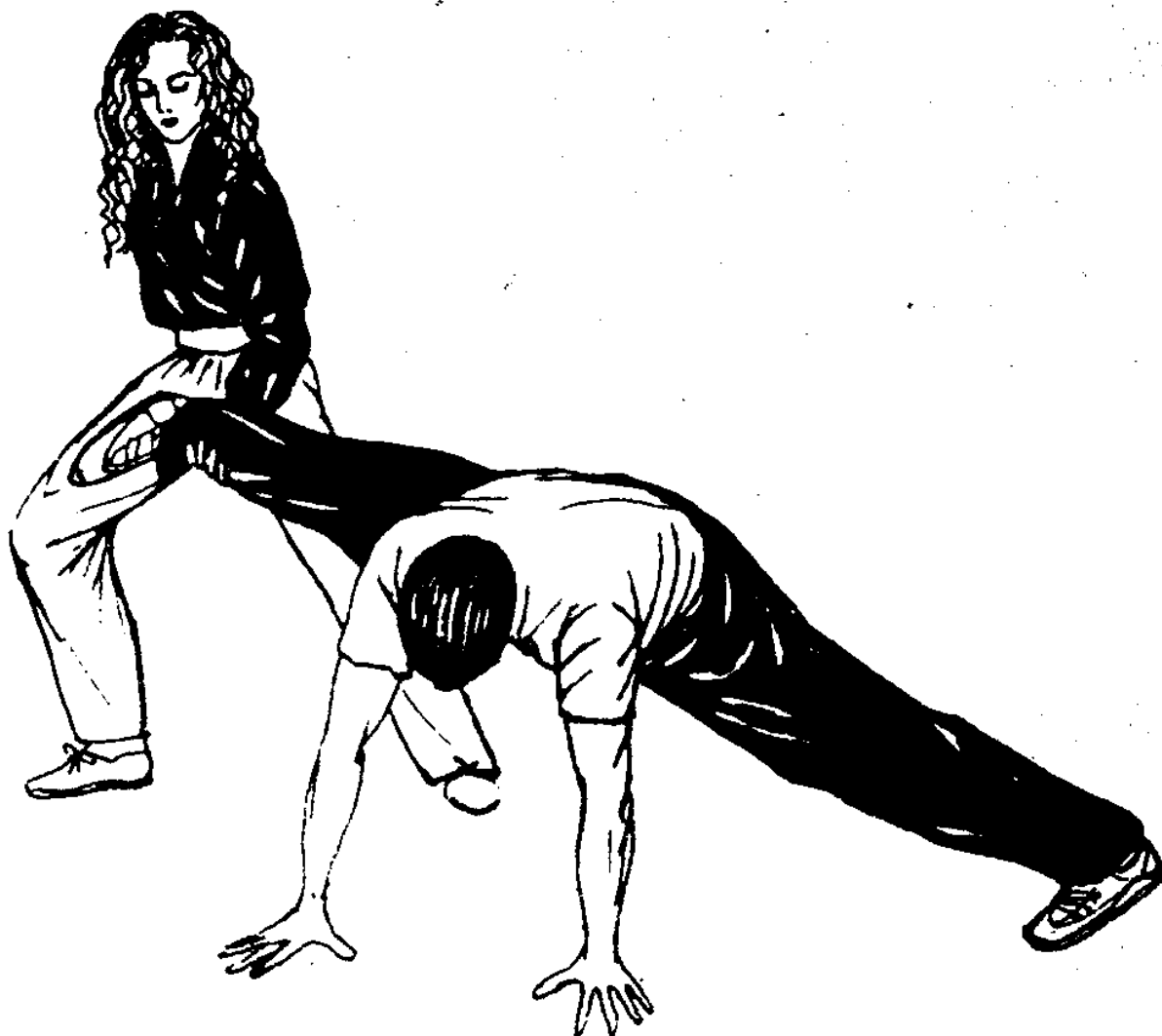


Рис. 63 б.

VI. ЗАЩИТА ОТ ВООРУЖЁННОГО ПРОТИВНИКА

Мастера дзю-дзюцу – одной из наиболее распространённых систем самообороны в Японии – считают, что противник заслуживает того зла, которое он намерен причинить жертве: если он хочет ударить вас, он должен получить удар, если он напал на вас с мечом, он должен умереть. Мы не сторонники столь радикальных мер, но тоже считаем, что вооружённого противника непременно надо лишить боеспособности. Поэтому в реальных боевых условиях приём следует проводить жёстко, до получения максимального эффекта.

1. Противник наносит удар ножом снизу (рис. 64 а). Сделайте левой ногой шаг влево-вперёд, мягко блокируя запястье нападающего левой ладонью (рис. 64 б). Подхватив кисть противника правой рукой, вращайте её снизу вверх наружу, используя энергию удара (рис. 64 в). Приём завершите ударом правым коленом в пах или живот противника (рис. 64 г).



Рис. 64 а.



Рис. 64 б.



Рис. 64 в.



Рис. 64 г.

2. Противник наносит удар ножом сверху. Сделав шаг вперёд, блокируйте левым предплечьем его предплечье (рис. 65 а) и, взяв руки в замок (рис 65 б), резко надавите на запястье нападающего (рис. 65 в). Приём эффективен лишь в том случае, если он проведён в момент замаха ножом, т.е. ваша задача – предвосхитить действия противника.



Рис. 65 а.



Рис. 65 б.



Рис. 65 в.

3. Существует мнение, что «против лома нет приёма». Это не так. Есть масса способов защиты от противника с палкой. Приводим один из них. Вам наносят колющий удар длинной палкой в грудь (рис. 66 а). Сделав глубокий шаг правой ногой влево-назад, схватитесь руками за шест (рис. 66 б) и, скручивая поясницу вправо, бросьте нападающего через подставленную левую ногу (рис. 66 в).

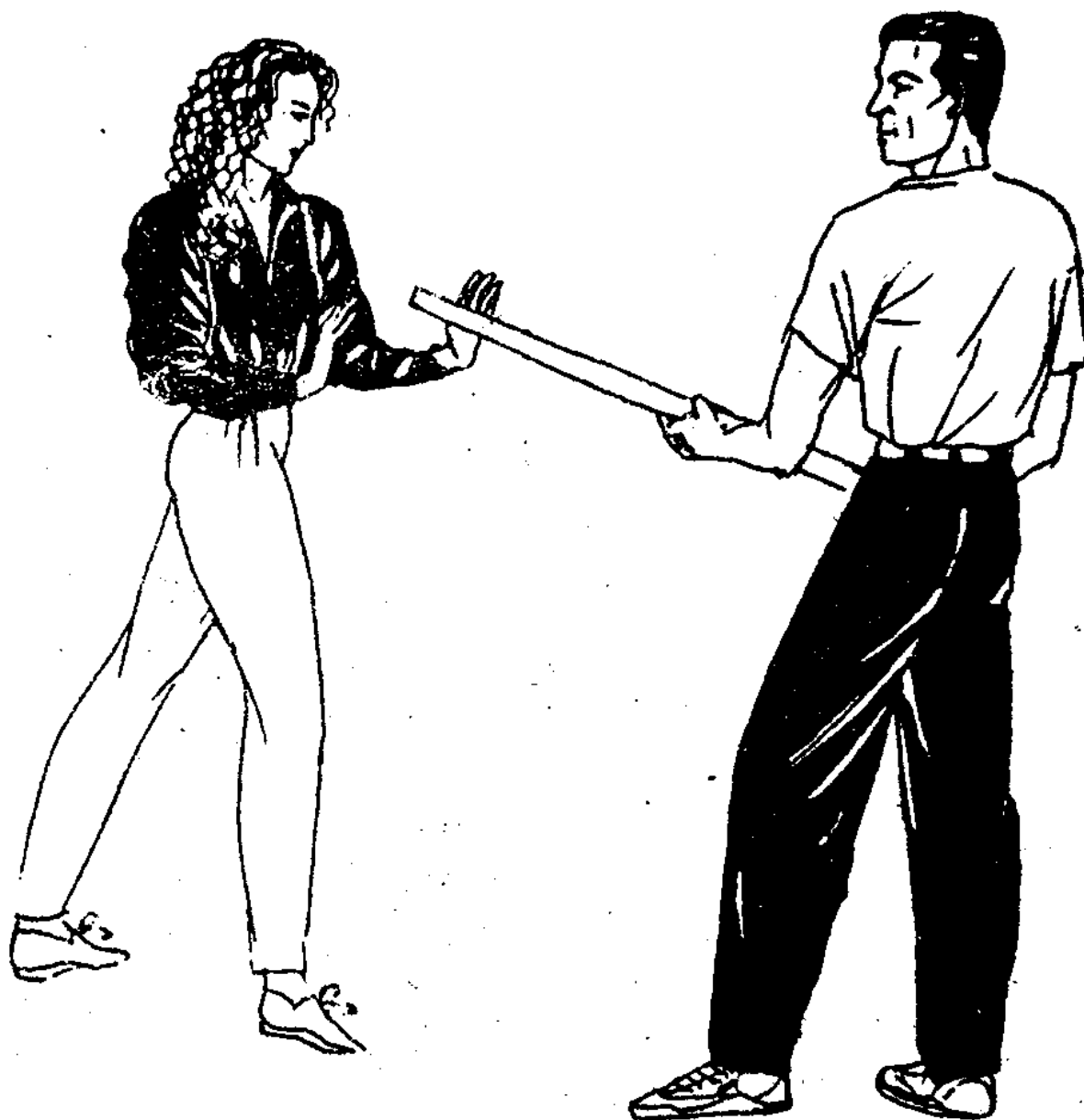


Рис. 66 а.

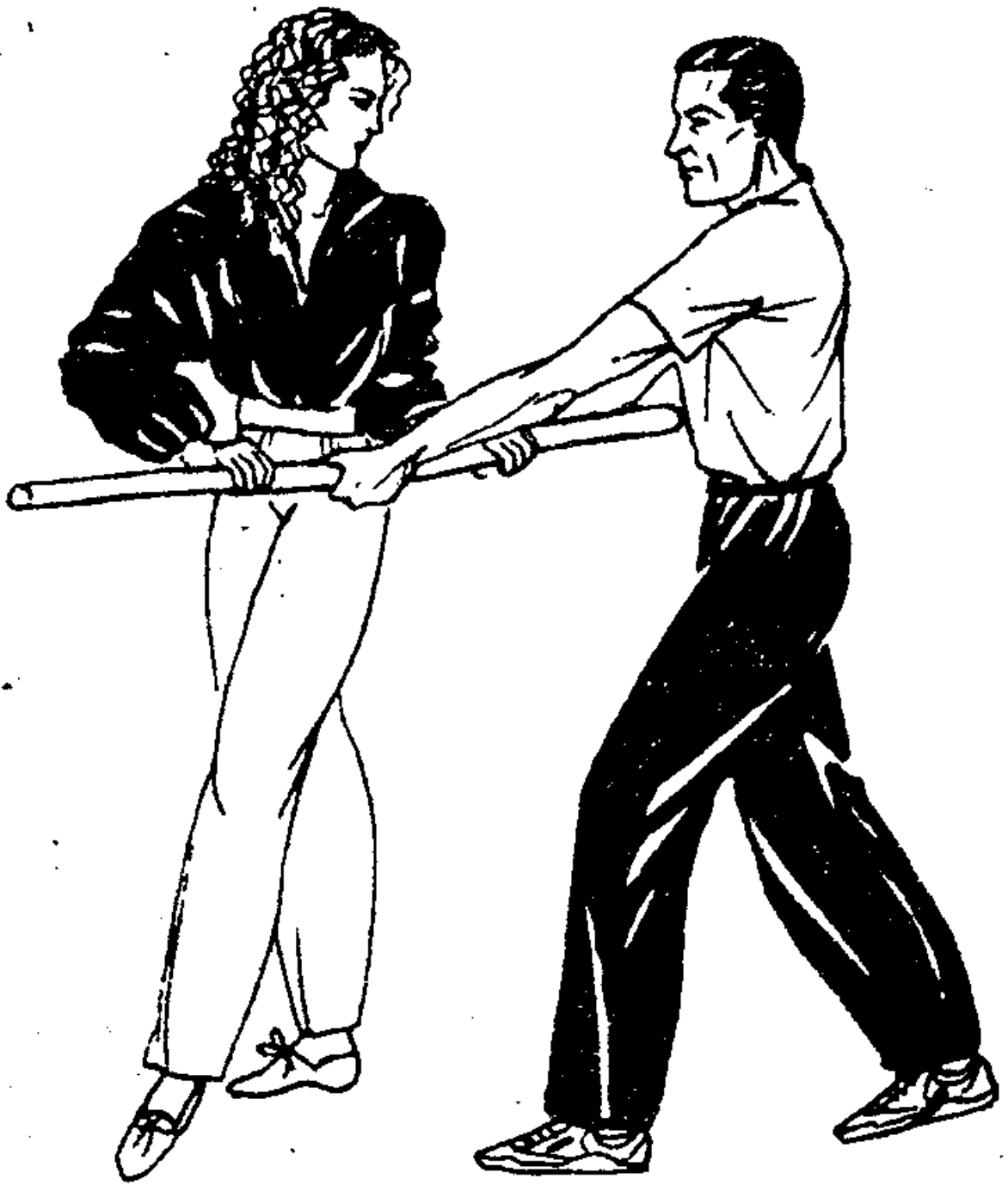


Рис. 66 б.



Рис. 66 в.

4. На вас замахнулись с бутылкой (рис. 67 а). Быстро шагните вперёд правой ногой так, чтобы она оказалась за правой рукой нападающего, одновременно охватывая его за плечи и убирая свою голову из-под удара (рис. 67 б). Не прекращая своего движения вперёд, бросьте противника через ногу на землю (рис. 67 в), завершая приём ударом кулаком в горло бандита (рис. 67 г).

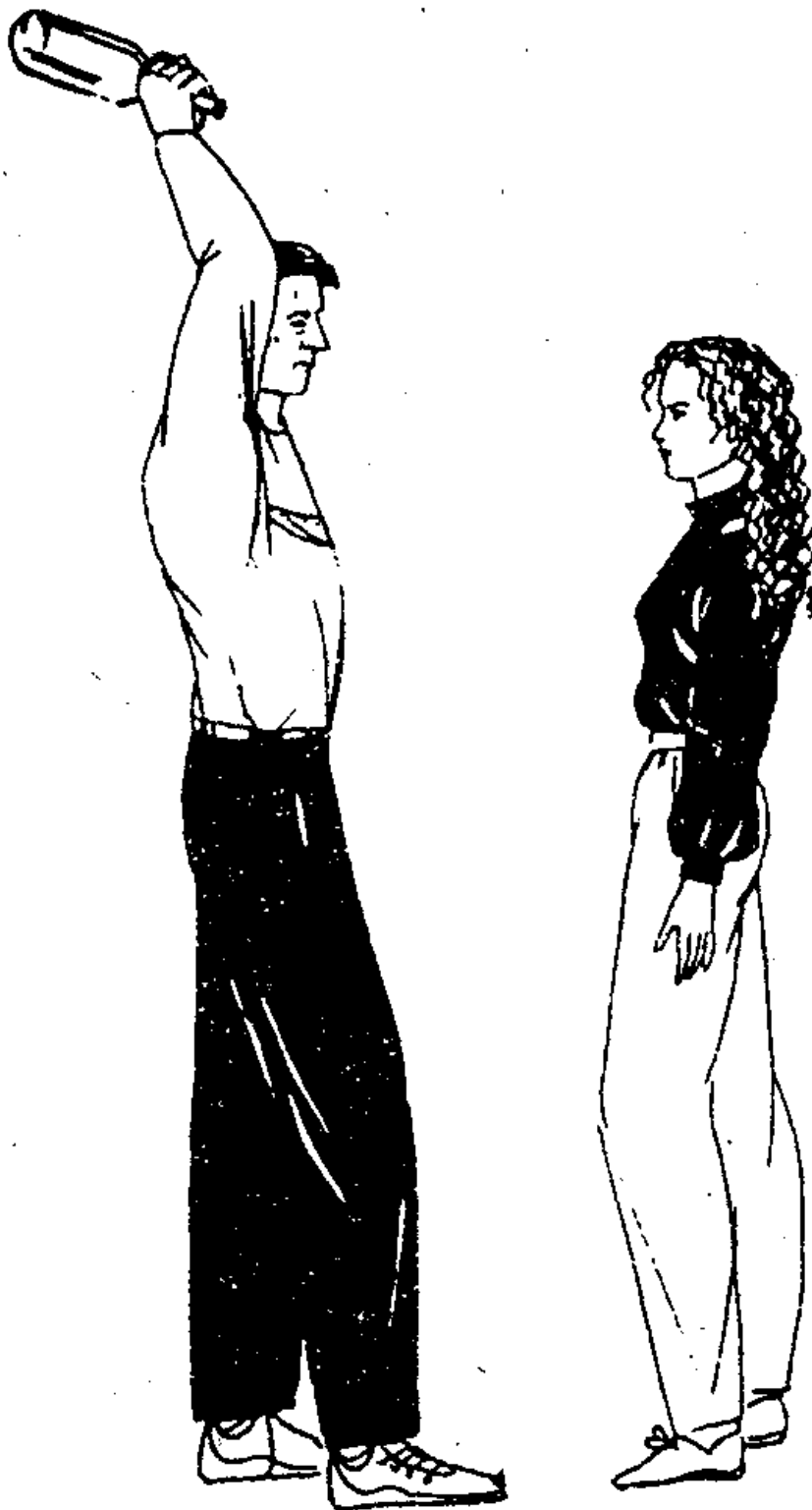


Рис. 67 а.



Рис. 67 б.



Рис. 67 в.



Рис. 67 г.

5. Если на вас замахнулись стулом (рис. 68 а), нагнитесь вперёд, перехватывая руки нападающего (рис. 68 б), и ударьте его коленом в пах (рис. 68 в).



Рис. 68 а.

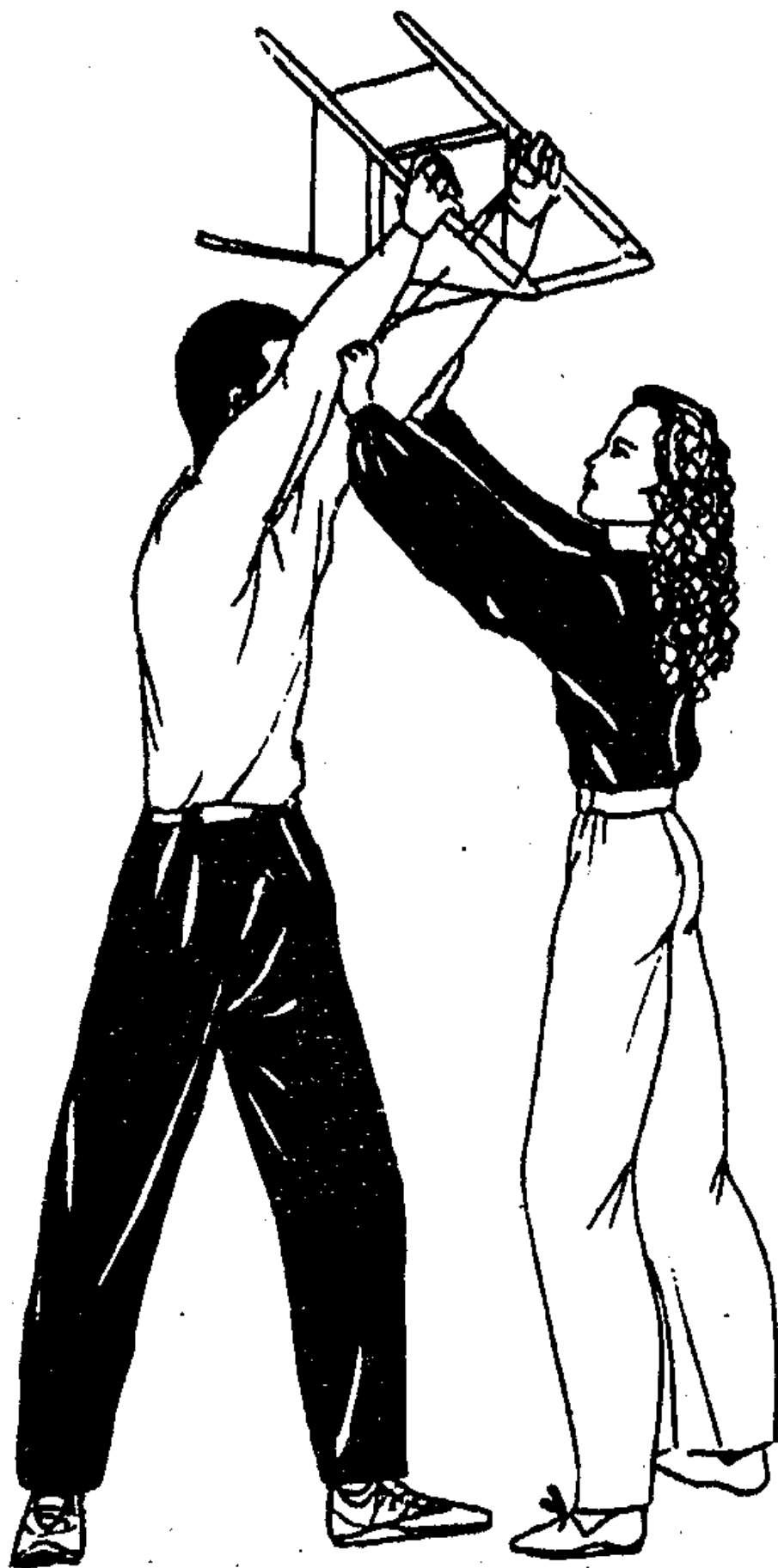


Рис. 68 б.



Рис. 68 в.

6. В этот раздел мы внесли ещё один из способов обезвреживания грабителя. В тот момент, когда он протягивает руку к вашей сумке (рис. 69 а), бросьте её на землю. Бандит автоматически нагнётся за ней. В этот момент нанесите сильный удар ногой в лицо (рис. 69 б).



Рис. 69 а.



Рис. 69 б.

VII. ЗАЩИТА ОТ ДВУХ НАПАДАЮЩИХ

Если противников двое и более, следует избегать длительной борьбы. В таких случаях целесообразно быстро покинуть поле боя, предварительно нанеся каждому нападающему по мощному шокирующему удару.

1. Вас схватили за обе руки (рис. 70 а). Сильно ударьте правой ногой стоящего справа в голень или коленный сустав (рис. 70 б), а затем этой же ногой поразите стоящего слева в пах (рис. 70 в). Убегать лучше в сторону того противника, у которого повреждена нога.



Рис. 70 а.

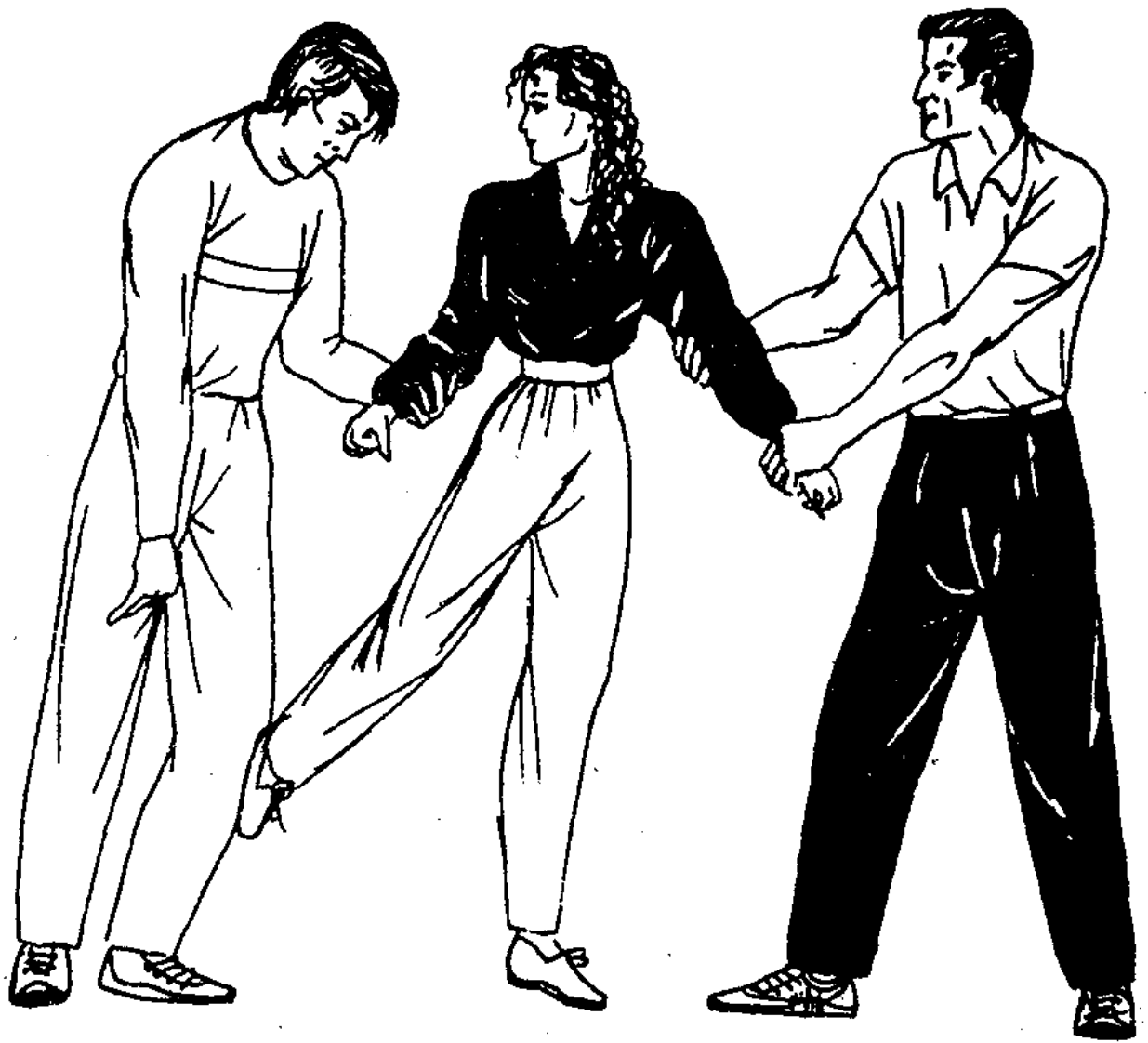


Рис. 70 б.

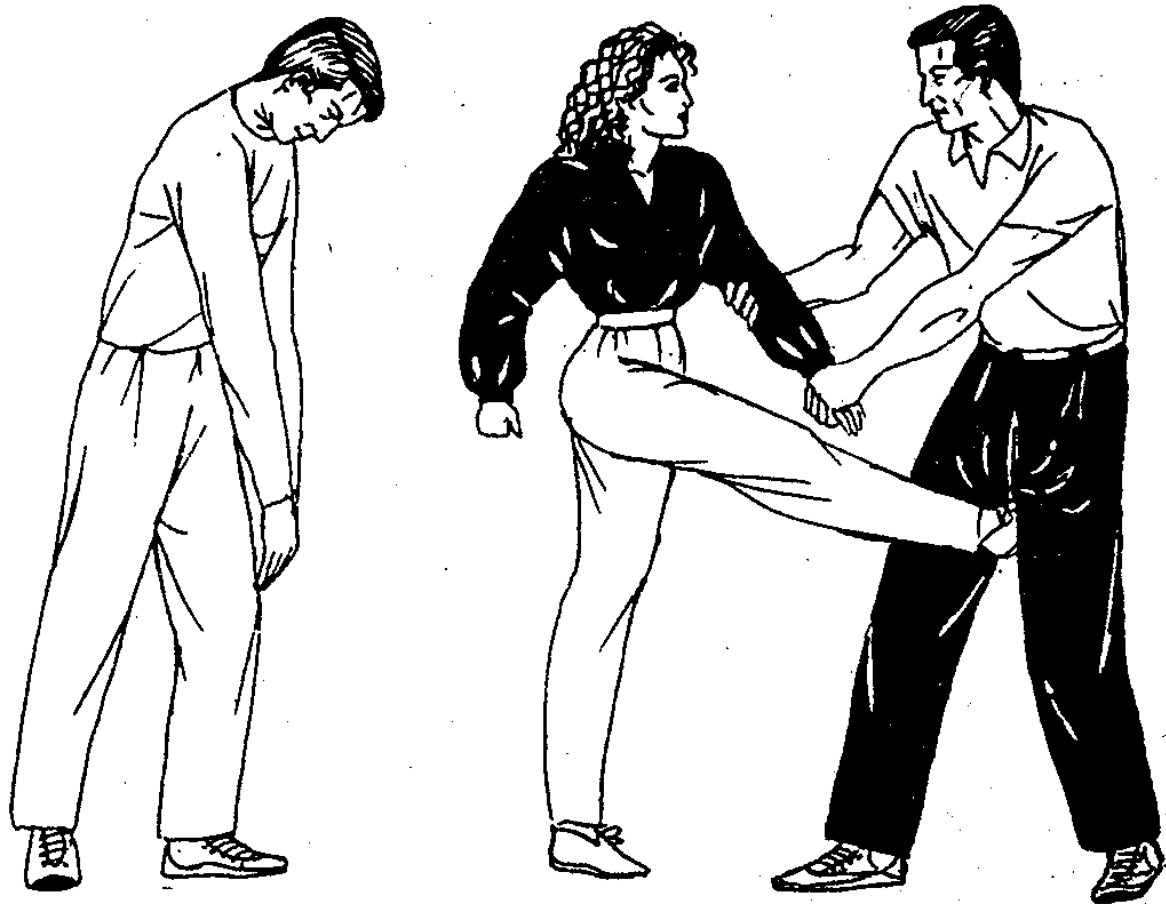


Рис. 70 в.

2. Вас с обеих сторон сзади схватили за плечи (рис. 71 а). Взмахом обеих рук снизу вверх-назад подхватите противников под локтевые суставы, с силой переразгибая их (рис. 71 б, в).

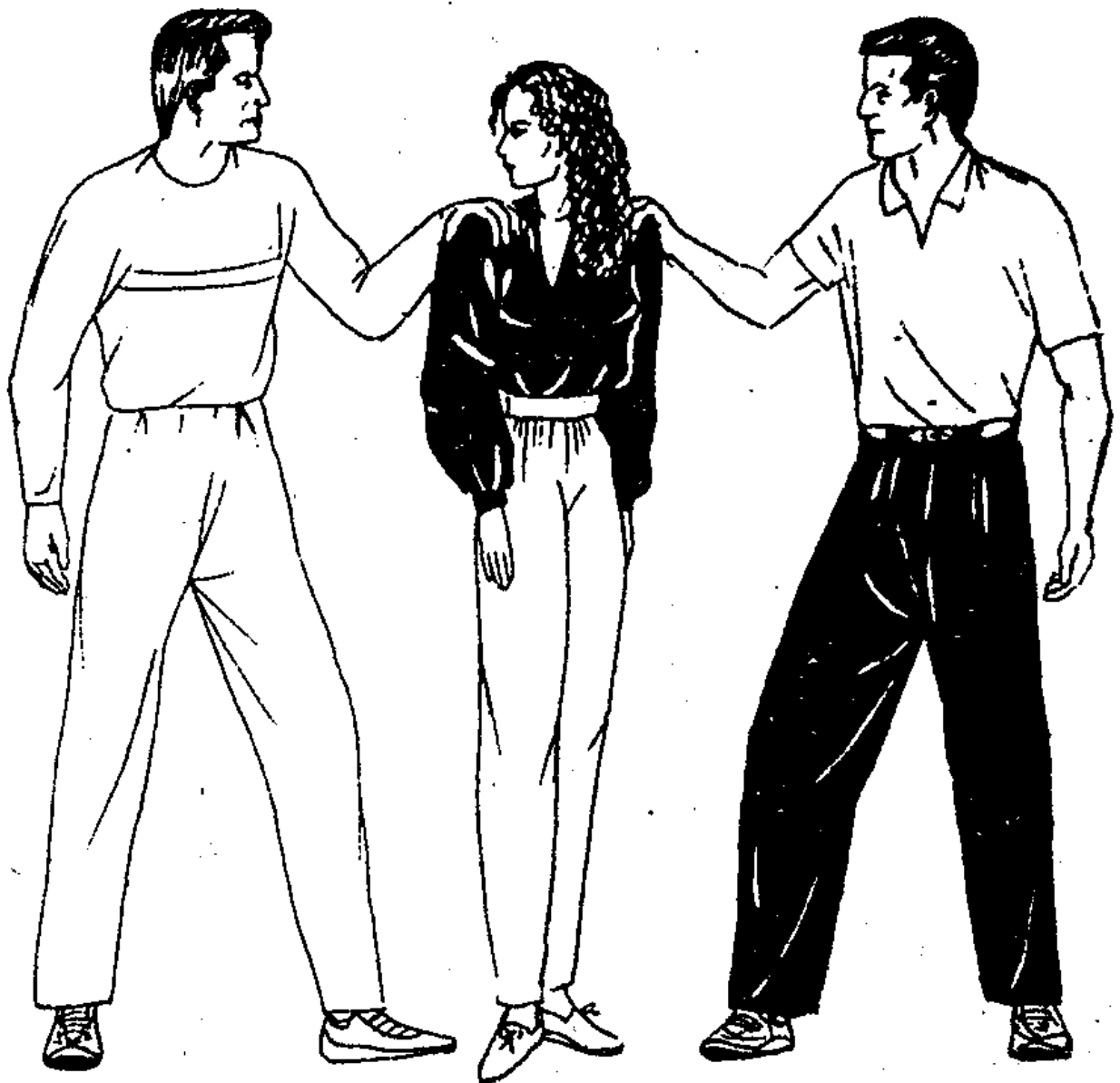


Рис. 71 а.



Рис. 71 б.

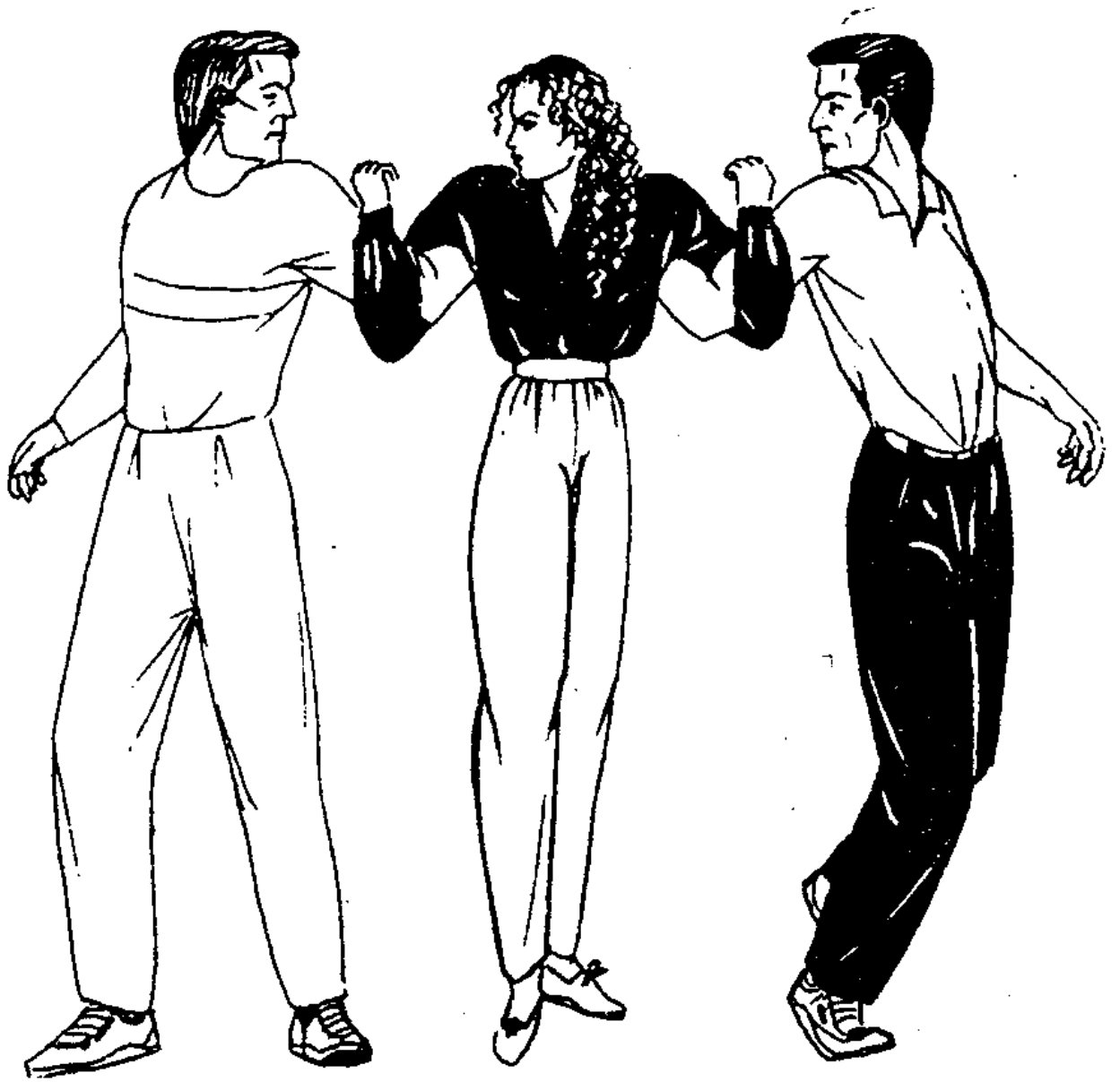


Рис. 71 в.

3. Двое молодых приближаются к вам спереди с явными агрессивными намерениями. Нанесите удар в пах одновременно обоим: одному правой рукой, сжатой в кулак, другому – левой ногой (рис. 72).

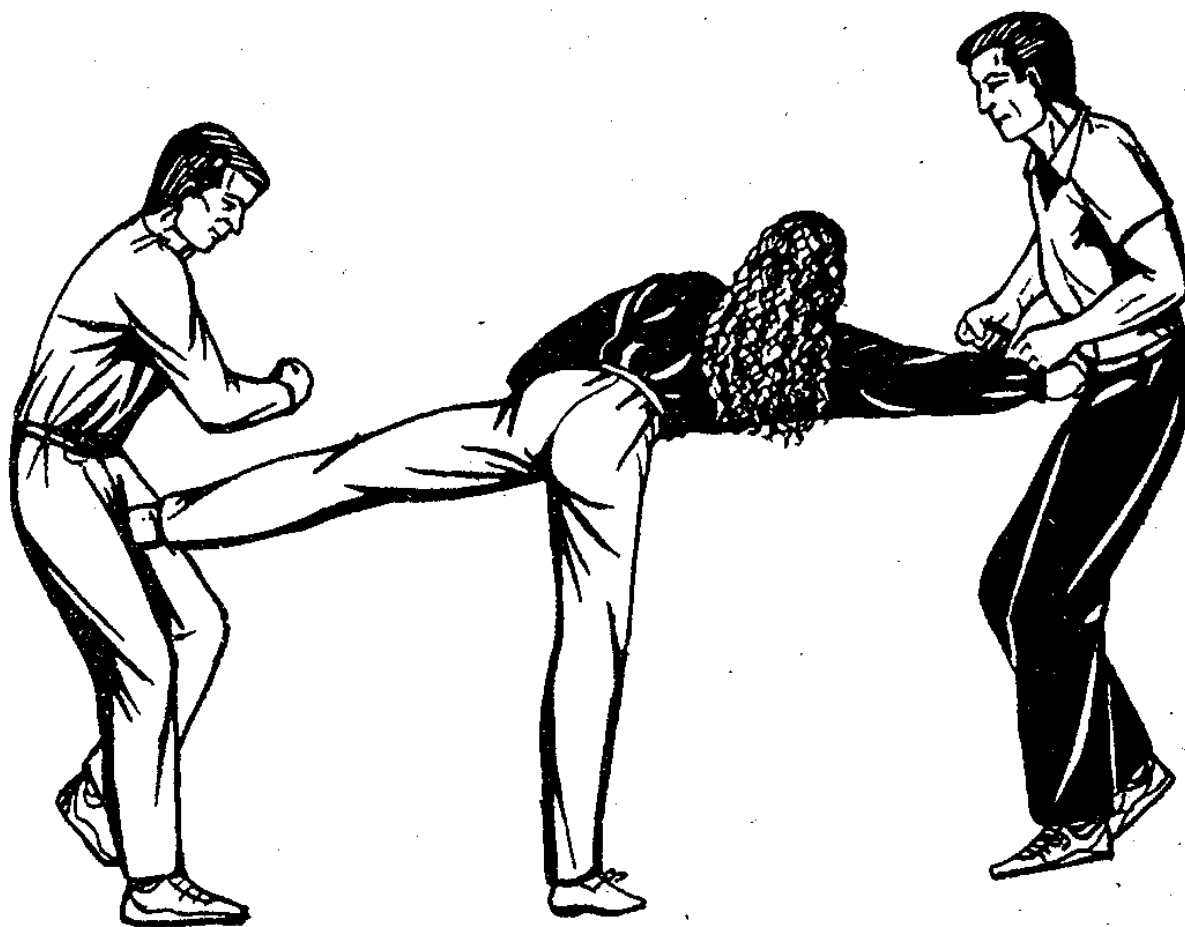


Рис. 72.

VIII. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЁЖА

Иногда противнику удаётся повалить свою жертву, и тогда, как говорят борцы, борьба переходит из стойки в партер.

1. Противник повалил вас на кровать и, стоя справа от вас, сдавливает обеими руками вашу шею (рис. 73 а). Забросьте левую ногу за голову нападающего и прижмите его к кровати, одновременно выворачивая внутрь его левую кисть (рис. 73 б, в).

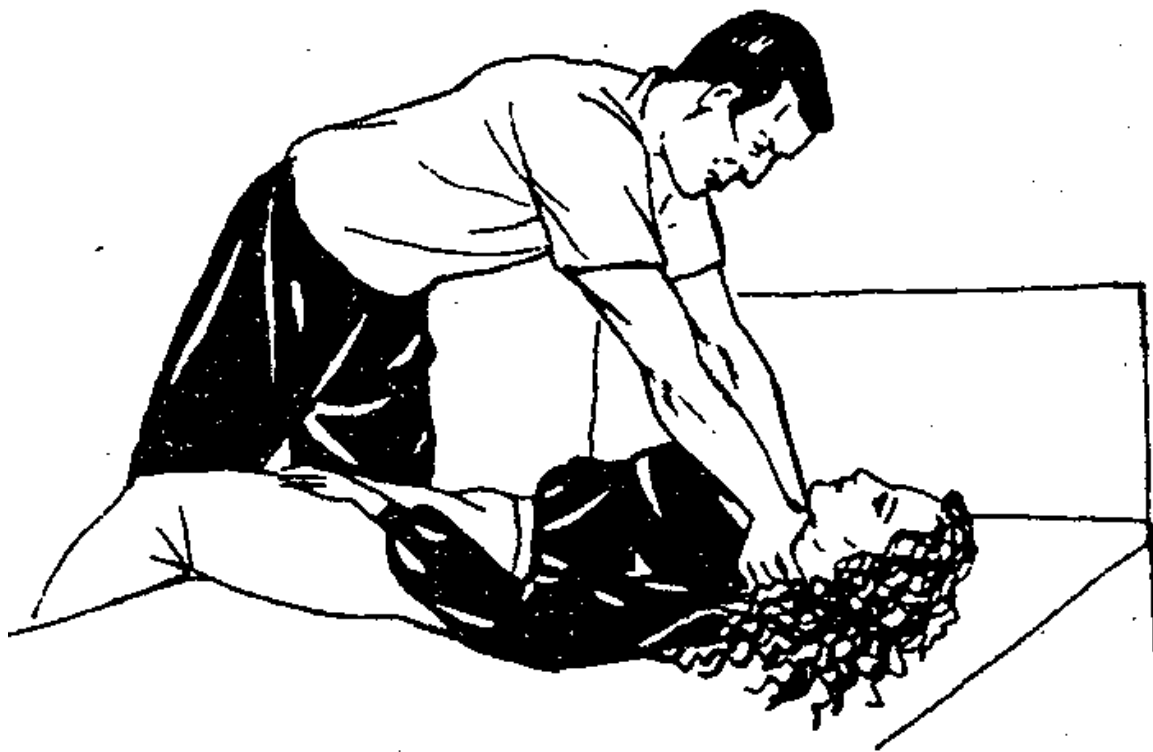


Рис. 73 а.

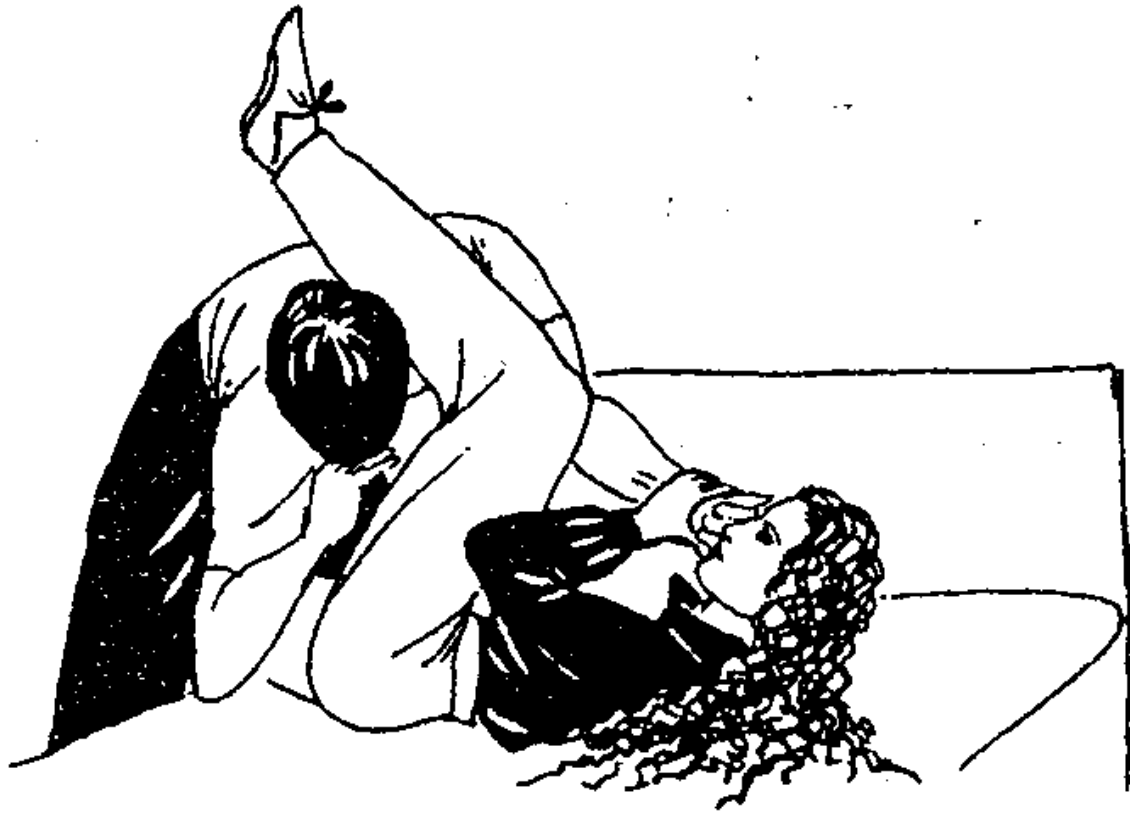


Рис. 73 б.



Рис. 73 в.

2. Противник, повалив вас на землю, душит вас, сидя на вашем животе (рис. 74 а). Захватите левой рукой левую кисть нападающего, а правой – его левую руку в области локтевого сустава (рис. 74 б) и, скручивая её внутрь, старайтесь выскользнуть из-под противника вправо (рис. 74 в). Приём завершите фиксацией его локтевого и лучезапястного суставов (рис. 74 г).

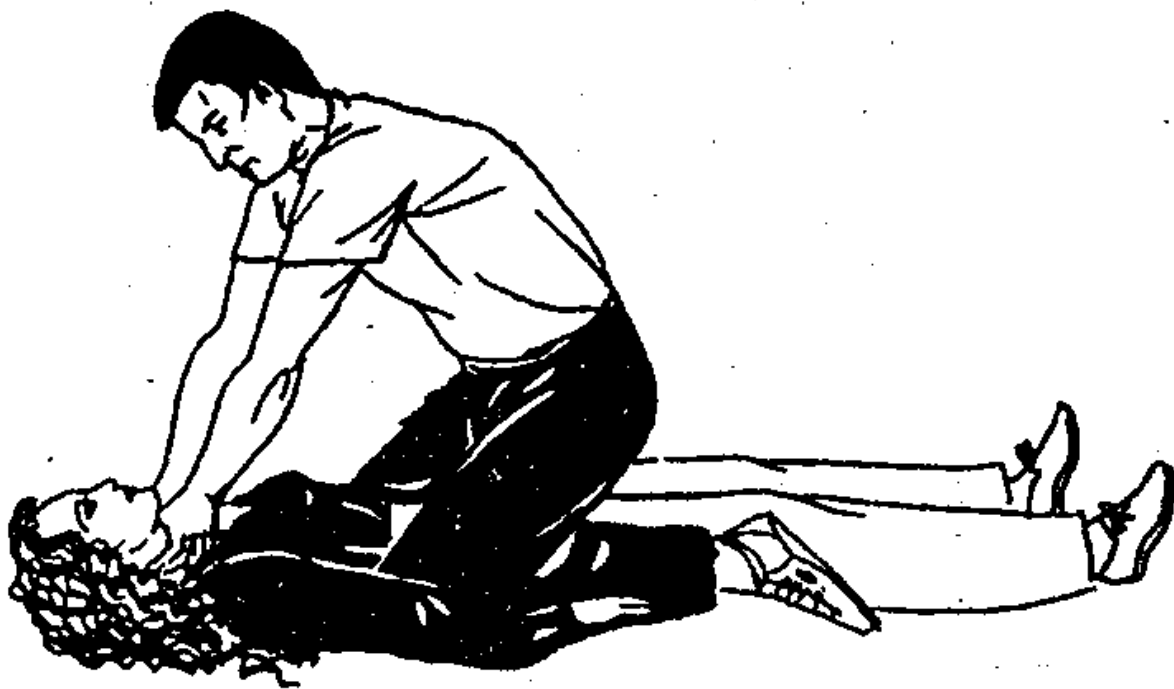


Рис. 74 а.



Рис. 74 б.



Рис. 74 в.



Рис. 74 г.

3. Если противник, сидя на вашем животе, прижал обе ваши руки к земле (рис. 75 а), резко подбросьте его тазом и ударьте ребром ладони по горлу (рис. 75 б).

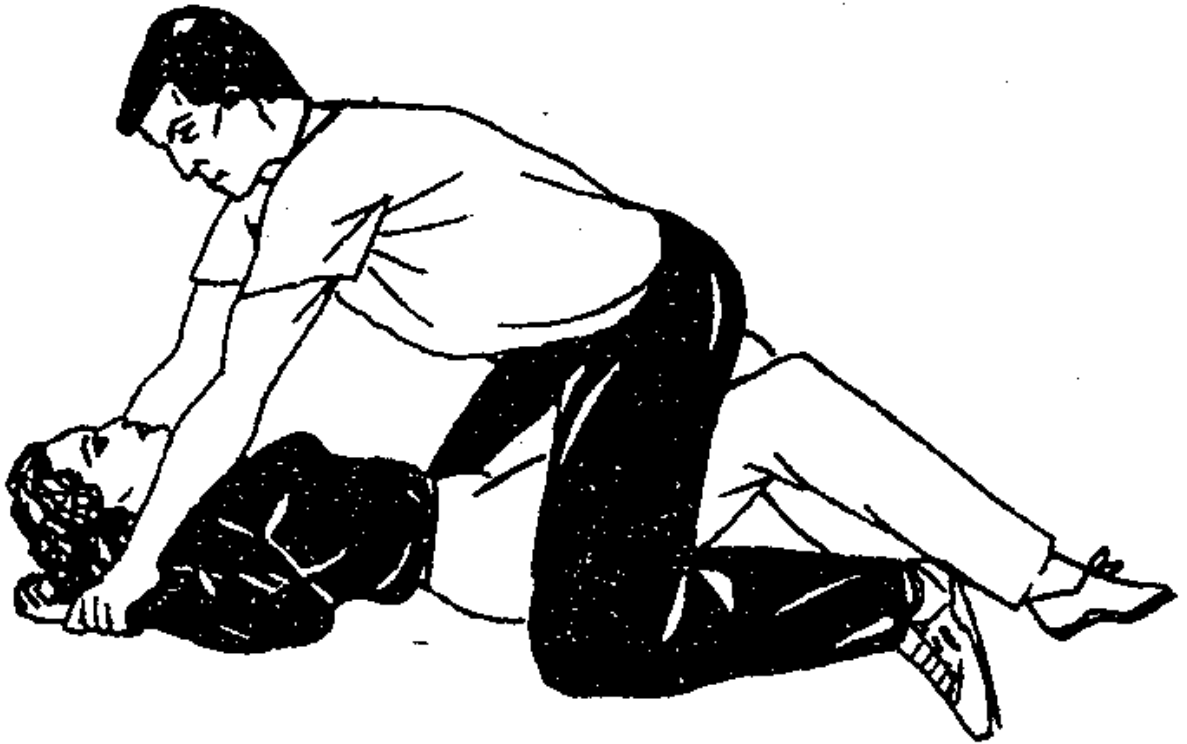


Рис. 75 а.



Рис. 75 б.

IX. ЗАВЕРШЕНИЕ ПРИЁМА

Мы уже говорили о том, что в некоторых случаях, когда противник вооружён или чрезвычайно агрессивен, возникает необходимость полностью его обезопасить, лишить его боеспособности. Для этого существуют различные методики, общие для ряда приёмов. Приводим некоторые из них.

1. По ходу приёма вы произвели болевой захват, известный под названием «обратный узел» (см. рис. 17 б, 26 в). Возьмите свободной рукой противника за волосы и сильно потяните его голову назад (рис. 76).



Рис. 76.

2. Вы произвели освобождение от захвата за горло (см. рис. 29 в). Перешагните левой ногой через руку противника и нанесите ему пяткой удар в лицо. Удары можно повторять несколько раз до достижения желаемого эффекта (рис. 77).



Рис. 77.

3. Если предыдущая мера кажется вам чрезмерной, но тем не менее противника необходимо фиксировать давлением на руку, повалите его на землю и упритесь коленом в его плечевой сустав (рис. 78).

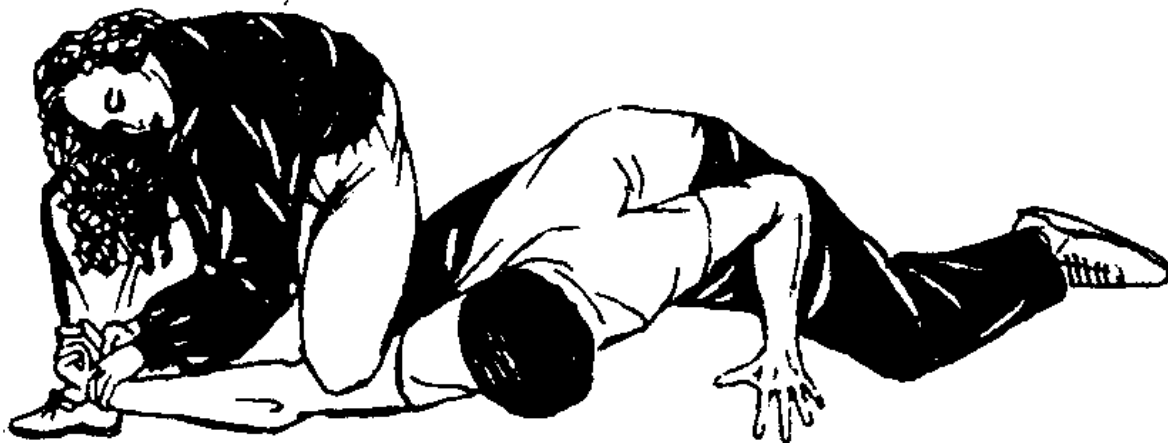


Рис. 78.

4. Вы освободились от захвата за шею (см. рис. 30 б, 31 в) или защитились от удара ножом снизу (см. рис. 64 г). Тягой за согнутую кисть свалите противника на землю и наступите ему ногой на горло (рис. 79).



Рис. 79.

Подписано к печати 24.04.91. Тираж 100 000 экз. РИУ ПО «Полиграфист» - 656023, Барнаул, Г. Титова, 3.