

БОЕВЫЕ  ИСКУССТВА

Хадвиджоно Харун

ПЕНЧАК - СИЛАТ

Боевое искусство Индонезии



Хадвиджоно Харун

Пенчак-силат
Боевое искусство Индонезии

(практическое руководство)

Харьков
Издатель Дудукчан И.М.
2012

УДК 796
ББК 75.715
X-14

*Серия: «Единоборства мира»
выпускается с 2006 года*

Хадвиджоно Харун

**X-14 Пенчак-силат (Практическое руководство).-
Харьков: ФЛП Дудукчан И. М., 2012 – 192с.:ил
ISBN 966-8472-18-7**

Книга Хадвиджоно Харун впервые раскрывает перед широкой аудиторией любителей боевых искусств секреты техники школы Пенчак-силат, которая является наиболее популярной в настоящее время в Индонезии. Интерес к этому виду рукопашного боя неуклонно растёт благодаря тому, что техника Пенчак-силат является чрезвычайно эффективной в реальном поединке.

В представленной работе детально описана история развития боевых искусств Малайского архипелага, и, в частности, Пенчак-силата. Достаточно подробно анонсирована базовая и формальная техника. При этом основное внимание уделено рассмотрению техники защиты от безоружного и вооружённого противника.

Книга содержит большое количество иллюстраций, что делает её более наглядной и понятной для самостоятельного изучения.

УДК 796
ББК 75.715

ISBN 966-8472-18-7

© Хадвиджоно Харун, 2004
© Оформление и редакция.
Дудукчан И. М., 2004

Содержание

Введение.....	5
Глава первая	
Базовая техника.....	14
Глава вторая	
Формальная техника.....	50
Глава третья	
Техника защиты и контратаки.....	80
Глава четвёртая	
Техника атаки.....	132
Глава пятая	
Техника защиты от вооружённого противника.....	171

Введение

В последнее время всё чаще и чаще появляются сведения о боевых искусствах Индонезии. Интерес к системам рукопашного боя данного региона неуклонно растёт, о чём свидетельствует появление в странах Европы и Америки секций, в которых преподаются некоторые виды Индонезийских систем самообороны.

Первые достоверные сведения о боевых искусствах Индонезии относятся к XVI веку. На их развитие большое влияние оказали, в первую очередь, системы самозащиты Индии и Китая.

Многие школы имеют не только боевой, но и театральнo-показательные варианты. Типичным примером является *пукулан*. Театральное направление *пукулана* представлено так называемым “танцем цветов”. Боевой вариант - танец *пата*. Смягченным вариантом *пата* является *бандар*. *Пукулан* включает в себя также ряд “звериных” стилей. *Манжет* - стиль обезьяны, базируется на прыжках, уклонах и обманных движениях. *Калонг* - стиль летучей мыши. *Матжан* – стиль пантеры. *Злар* - стиль змеи, который, по всей видимости, является наиболее эффективным с точки зрения ведения реального поединка.

Одной из разновидностью *пукулана* является стиль *серак*. Он фактически провоцирует противника на атаку, позволяя войти в ближний бой, после чего, защитившись, моментально проводит эффективную контратаку.

В тех же краях, что и *пукулан*, существуют и другие школы. До сих пор засекреченным является *контак*. Имеются

сведения, что распространенный на другой части острова *пенчак* - это восточная разновидность *контака*. *Пенчак* - тоже не единая система, существует более десятка его разновидностей.

В других областях Индонезии распространена школа *кунтао*. Это опять-таки сборная система. На Суматре одна из ее разновидностей называется *минангкабау* (по другим данным, эта школа относится к *силату*). На острове Ява популярны стили *кхилап*, *сиатунг* и *сетихити*.

И всё таки важнейшим из всех видов единоборств архипелага, наиболее систематизированным и известным в остальном мире является *силат*. Считается, что только в Индонезии существует около 150 стилей *силата*. Больше всего их на Суматре, где наиболее известны 23 (как-никак Суматра считается колыбелью *силата*). На втором месте - Ява, где известно около десятка стилей.

За пределы Индонезии вышел, в основном, один стиль - *силат перисай-дири* (известный на Западе как "silat P.D." или просто "P.D."). Он принят за основу рукопашного боя в индонезийской армии и полиции. Создан он в начале 50-х годов в Джакарте, а спустя несколько лет мастер Диржоатомодайо из провинции Сурабая придал ему окончательную форму.

В Малайзии наиболее популярным стилем является *берсилат*, успешно выдерживающий боевую, а в последнее время - спортивную конкуренцию со многими видами кунто. Согласно одной из легенд, он происходит от женщины по имени Берсилат, которая, увидев как-то у лесного источника схватку между тигром и большой птицей, перенесла движения этих зверей в созданную ею боевую систему. Другая легенда гласит, что отцом силата был адмирал Ханг Туах, полупоупендарный выдающийся военачаль-

ник, живший в XV веке, и изучавший боевые искусства у трех великих мастеров - Ади Путеры, Версанта Нелама и Санча Перталы. Третья легенда - о трех братьях по имени Бурхануддин, Шамсуддин и Аминуддин, которые создали боевое искусство на основе движений цветка, кружащегося в водовороте.

Кроме того, большой популярностью в современной Индонезии пользуется комбинированная школа *силат-пенчак*, или же, как теперь ее чаще называют, *пенчак-силат*. Создан стиль на основе школы *харимау*, а в 90-х годах прошлого века был сильно видоизменен мастером Джутом.

Большинство стилей носит названия местностей, где их практикуют; имена учителей-основателей; названия животных, повадкам и движениям которых подражает стиль. Так, стиль *сенденг*, построенный на подражании обезьяне, изобилует передвижениями в прыжках и обманными движениями. Другой обезьяний стиль *чингрик* или *тынг-рик* тоже отличается быстрыми движениями и неожиданными атаками, направленными обычно в горло или в пах. В стиле «тигра» - *харимау* бой ведется или в очень низких позициях, или в лежачем положении с опорой на плечи, бок или живот.

Отличается низкими позициями и стелющимися по земле передвижениями и один из древнейших стилей *силата* - *минангкабау*. Его специфическими особенностями являются различные удары ногами на нижнем уровне. *Минангкабау* оказал большое влияние на другие стили *силата*, в том числе на *хати*. Этот стиль тоже отличается упором на технику ног, правда позиция бойца должна быть такой, чтобы в противнике поселилась уверенность, что атака пойдет рукой. Руки и плечи используются для дезориен-

тации противника и в стиле *куманго*. Его ритмичные движения имеют целью успокоить врага и вызвать у него чувство кажущейся безопасности, но в действительности этот стиль опасен из-за умелой работы стопой. Основная позиция *куманго* - вертикальная, выпрямленная, поскольку доминирует этот стиль на территориях, где грунт песчаный. Там же, где поверхность земли неровная и скользкая, развились стили, предпочитающие работу в партере.

Считается, что в стилях, возникших в районах, граничащих с Таиландом, в техниках преобладают борцовские приемы, на Суматре дерутся в основном ногами, на Яве - руками. "Ручным" стилем является и, упоминавшийся ранее, *перисай-дири*. В нем тоже атаки выполняются не только руками, но и плечами. Такие стили как *мустика кви-танг*, *памур* или *бхакти негара* равно используют и ноги и руки. Но если *бхакти негара* опирается на систему уходов, то в *мустика кви-танг* уходы используются очень редко, и вся сила направлена на стихийные контратаки, отличающиеся большой динамичностью. Стиль *памур* также построен на контратаках, но проводятся они в сочетании с захватом руки или ноги атакующего с одновременным выполнением уклона. Стиль *патани* отличается плавными и легкими движениями, отсутствием видимой агрессивности, высокими позициями и свободными оборонительными техниками. Обычно нападения противника ожидают, находясь в оборонительной позиции, а затем переходят в плавную и быструю контратаку. В стилистике движений *патани* прослеживается определенное влияние боевых искусств Таиланда. Другой стиль, *келатан*, также происходит из района, граничащего с Таиландом, но в этом стиле гораздо больше ударной техники, а вместо захватов, в основном, используются борцовские приемы. Про-

межуточное положение занимает стиль *кедах*, техника ударов ногами, которого похожа на технику стиля *келантан*, а многие захваты и уводы вверх аналогичны, используемым в школе *патани*.

Хотя в Индонезии, как мы видим, существует достаточно большое количество различных школ боевых искусств, тем не менее, наибольшей популярностью пользуется *силат*. Корни этой системы самообороны берут свое начало из родового искусства воинского сословия *тен-тера* с острова Суматра. Впоследствии *силат* подвергся, как и многие боевые искусства, определенным видоизменениям под воздействием, в первую очередь, китайских и индийских боевых школ, которые проникали на острова в XVI – XVII веках. Последние преобразования были проведены в прошлом столетии усилиями различных мастеров, среди которых следует упомянуть наставника школы *пенчак-силат* гуру Джута. Благодаря его стараниям техника *силата* стала более гибкой и эффективной в реальном поединке. К технике традиционного *силата* были добавлены различные приёмы мягких змеиных школ китайского ушу.

Под термином *силат* понимается буквально серия атакующих и контратакующих движений используемых в целях самообороны. Говоря о *пенчак-силат*, как правило, речь идет о воинском искусстве, обязательно включающем в себя работу с традиционным оружием.

В основе техники *силата* лежит использование гибкой силы, происходящей из круговых движений. В реальном поединке техника бросков и опрокидываний используется, пожалуй, чаще, чем ударная техника, хотя последней уделяется достаточно большое внимание. В обороне мягкий уход с линии атаки считается наиболее эффективным

действием, при этом блокирование осуществляется посредством отклонения удара противника в сторону. Главным считается нейтрализовать силу противника, не противопоставляя ему жёсткую силу. Мастер *силата* стремится использовать энергию противника против него самого, затратив минимум своих сил.

Говоря о технике, следует акцентировать внимание на достаточно развитой технике ног. Как правило, удары наносятся не выше пояса. Основными областями для поражения являются пах, коленный сустав, голень и нижняя часть туловища. Не трудно заметить, что вся техника направлена на скорейшее выведение противника из строя.

Тренировочный процесс в *силате* состоит из нескольких этапов. Первый этап предназначен, в первую очередь, для приведения тела бойца в ту форму, которая позволила бы ему в дальнейшем освоить искусство поединка. В это время основное внимание уделяется отработке, так называемой, базовой техники. То есть: изучаются стойки, передвижения, удары и блоки. Вся техника сгруппирована в небольшие комплексы по четыре – пять, а иногда и более движений. Выполнение данных комплексов, называемых «*джурус*», позволяет достаточно хорошо отработать базовую технику и взаимосвязь различных одиночных действий. На втором этапе основной упор делается на изучение и отработку сложных комплексов, в которых атакующие и защитные движения выстроены в определённой последовательности. Эти комплексы именуются «*лангках сембуах*». Их можно сравнить с *тао* в китайском *ушу* или *ката* в японском *каратэ*. Дословно перевод термина «*лангках сембуах*» означает «шаги почтения». На следующем этапе освоения боевого искусства главное внимание отводится практическому применению изученных техник, то

есть, нарабатываются навыки ведения реального поединка против одного или нескольких противников. Данный раздел тренировочного процесса называется «самбут». Затем следует изучение жизненно важных точек на теле человека и оттачивается умение их поражения. Этот метод ведения поединка имеет название «рахазия». После этого переходят к изучению владением традиционным оружием – «пянтжжак». А завершается процесс изучения боевого искусства, так называемой «духовной работой» или «кебатыян». Цель её дать ученику возможность повысить его физические возможности, стать непобедимым и достичь истинного мастерства. Поначалу основное внимание уделяется просто мысленному настрою. Психические особенности ученика должны стать такими, чтобы он мог в полной мере использовать в поединке известную ему технику с наивысшей эффективностью. Для этого практикуются специальные медитативные упражнения, направленные на развитие уравновешенного состояния ума, одно из которых называется «соетчихати» или «безмятежное сердце». Данные упражнения вырабатывают способность вести бой не испытывая страха и каких либо эмоций по отношению к противнику.

Говоря о технике владения традиционным оружием, следует сказать, что в *силате* существует огромное количество различных видов холодного оружия, владению которым уделяется большое внимание. Прямое древковое оружие представлено палками и шестами. Длина палок («тонгкат» и «гада») колеблется от 10 сантиметров до одного метра, а шестов («гала», «тойя» и «гайюнг») – от полутора до двух метров. Но наибольший интерес, с точки прикладного применения, представляет всё же короткое клинковое оружие. Большая часть этого оружия имеет изогну-

тую рукоятку. Такая рукоять усиливает тычковые удары и повышает силу кистевого удара. Лезвие может иметь выгиб наподобие плавника акулы или изгиб в форме рыбьего брюха. Спинка ножа также может быть прямой или изогнутой. Наиболее интересным среди подобного рода ножей является *рентджонг*. Длина его лезвия колеблется от восьми до двадцати пяти сантиметров, а рукоятка пистолетного типа придает ему форму буквы «Г». Малый диаметр этой рукоятки позволяет держать его не только рукой, но и ногой. Пистолетная рукоятка усиливает колющее воздействие и заставляет оружие поворачиваться в ране, обеспечивая мощный поражающий эффект. Очень известны ножи-тесаки типа «*паранг*». Длина таких тесаков составляет от тридцати до шестидесяти сантиметров. Техника работы строится, прежде всего, на рубящих движениях, когда тяжёлый нож зажимают между большим и указательным пальцами, а остальными прихватывают его в момент собственно удара, обеспечивая, таким образом, дополнительное кистевое усилие.

Но самым известным и благородным клинковым оружием *силата* является *крис*. Лезвие этого ножа имеет волнообразную форму. Число волнообразных выступов может колебаться от трёх до тринадцати. Наиболее известные типы *криса* имеют пять, семь и девять «волн». Число таких выступов в *крисе* имеет очень важное ритуальное значение. Техника боя *крисом* построена на колющих выпадах и лёгких режущих ударах. Применяется *крис* и как парное оружие, при этом более длинный держится в правой руке, а более короткий – в левой.

В арсенале *силата* присутствуют и другие виды оружия. Это и «*чабанг*» - короткий трезубец, напоминающий окинавский сай, но имеющий более короткий центральный

стержень, и похожий на меч-алебарду «*арбир*», а также «*ладжатанг*», представляющий собой длинное древко, на обоих концах которого находятся полукруглые лезвия в форме полумесяца. Существует и множество других видов оружия, используемых в *силате*.

В заключение необходимо сказать несколько слов о современном состоянии *силата*. Сейчас это боевое искусство широко используется для подготовки армейских частей индонезийской армии и полиции. В семидесятых годах прошлого столетия была образована Всемалайская организация *силата*, под руководством Маха-Гуру Меора Абдул Рахмана.

В последние десятилетия искусство *силат* стало проникать на другие континенты. Сначала с ним познакомились европейцы, среди которых первыми были голландцы. Чуть позже *силат* появился в Северной Америке. Таким образом, индонезийские единоборства приобретают международное признание. Сегодня в Европе и Америке *силатом* занимаются более пятидесяти тысяч человек, и их число стремительно растет, что свидетельствует о большом интересе к данному виду рукопашного боя.

Глава 1

Базовая техника

Постижение боевого искусства начинается с изучения базовой техники. От того насколько прочно она освоена, зависит дальнейший рост мастерства. В этой связи следует особое внимание уделить изучению базовой техники, дабы в будущем не испытывать сложностей при разучивании боевых техник и комбинаций. Спешка здесь неуместна. Необходимо проявить максимум терпения и старания при изучении основных техник школы, не упуская ни одного нюанса.

Традиционно изучение базовой техники должно начинаться с освоения стоек и методов передвижений. От умения сохранять устойчивое положение тела, зачастую, зависит исход поединка. Данное утверждение справедливо касательно умения быстро и своевременно перемещаться в нужном направлении, создавая наиболее выгодное положение для проведения как защитных, так и контратакующих действий.

Перейдем к рассмотрению наиболее часто используемых стоек в *Пенчак-силате*.

1) «*Куда куда тенгах*»

Данная стойка имеет универсальное значение, так как используется не только при ведении поединка, но и в тренировочном процессе для развития силы мышц ног. Чтобы принять стойку *куда куда тенгах*, необходимо широко расставить ноги и присесть, сгибая их в коленных суставах. Стопы располагаются под небольшим углом друг к

другу. Вес тела равномерно распределён на обе ноги. Спина прямая, взгляд направлен на противника (рис. 1).

2) «Куда куда депан»

Данная стойка наиболее часто используется во время проведения атакующих действий. *Куда куда депан*, как явствует из названия, является производной от предыдущей стойки. Для её принятия необходимо, находясь в стойке *куда куда тенгах*, перенести центр тяжести на одну из ног, при этом корпус следует повернуть в ту сторону, на какую ногу смещается вес тела. То есть, при переносе центра тяжести на правую ногу туловище поворачивается направо и наоборот. Стопы разворачиваются на больший угол. Нога несущая меньшую нагрузку должна быть почти выпрямлена. Спина прямая, взгляд направлен на противника (рис. 2).



Рис. 1



Рис. 2

3) «Куда куда белаканг»

Эта стойка используется в основном при проведении защитных действий. Находясь в стойке *куда куда депан*, переместите центр тяжести на другую ногу, не поворачивая туловище (рис. 3). Вес тела распределяется в пропор-

ции 80:20. Впереди стоящая нога почти выпрямлена. Спина прямая, взгляд направлен на противника.

4) «*Куда куда сампинг*»

Данная стойка также является защитной. Для того, чтобы её принять, необходимо из стойки *куда куда депан* повернуть туловище в сторону выпрямленной ноги, не меняя самого расположения бёдер и стоп (рис. 4).

5) «*Куда куда халанг*»

Из предыдущей стойки максимально согните правую ногу в колене, опускаясь вниз. Вес тела полностью смещается на эту ногу, вторая нога выпрямлена. Взгляд направлен на противника (рис. 5).



Рис. 3



Рис. 4

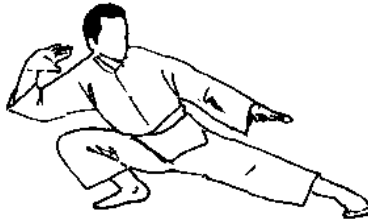


Рис. 5

6) «Сангатанг»

Данная позиция представляет собой положение тела, при котором земли касаются не только стопы, но и вся поверхность бёдер, а также боковая часть туловища. Ноги сильно разведены. Одна из рук опирается о поверхность земли. Взгляд направлен на противника (рис. 6).

7) «Лангатанг»

Эта позиция напоминает предыдущую, но здесь туловище не касается поверхности земли, а ноги расставлены значительно шире, вернее стопы располагаются на большем удалении друг от друга за счёт того, что одна из ног почти выпрямлена в коленном суставе (рис. 7).



Рис. 6



Рис. 7

8) «Пасанг»

Данная стойка напоминает стойку *куда куда тенгах*. Отличие состоит в более широком расположении стоп и в положении туловища. В *пасанг* корпус повёрнут в направлении перпендикулярном плоскости расположения ног. Спина прямая, взгляд направлен на противника (рис. 8).

9) «Ангкату сату»

Это стойка на одной ноге. Вторая нога поднята вверх так, что бедро располагается параллельно земле. Опорная нога немного согнута в коленном суставе. Спина прямая, взгляд направлен на противника (рис. 9).

10) «Анкатан дуа»

Данная стойка аналогична предыдущей, за исключением того, что туловище повернуто в сторону поднятой вверх ноги (рис. 10).



Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10

11) «Дэпок хуг»

Стойка со скрещенными ногами. Вес тела в *дэпок хуг* смещен на одну из ног в пропорции 80:20. Стопы расположены под небольшим углом друг к другу, при этом стопа выпрямленной ноги касается поверхности земли подушечками пальцев. Туловище повернуто в сторону и немного наклонено, взгляд направлен на противника в сторону выпрямленной ноги (рис. 11).

12) «Дэпок лаг»

Это разновидность предыдущей стойки. Для её принятия следует из стойки *дэпок хуг* сильно согнуть ноги в коленях и опуститься на землю так, чтобы бедро одной ноги касалось земли (рис. 12).

13) «Сэмпок хуг»

В данной стойке ноги скрещены между собой, а стопы расположены под углом 90-100° друг к другу. Вес тела рав-

номерно распределён на обе ноги, которые немного согнуты в коленных суставах. Туловище повернуто в сторону впереди стоящей ноги. Спина прямая, взгляд направлен на противника (рис. 13).

14) «Сэмпок лаг»

Эта стойка является разновидностью предыдущей. Из сэмпок хуг сильно согните ноги в коленях и опуститесь вниз так, чтобы бедро одной ноги коснулось поверхности земли (рис. 14).



Рис. 11

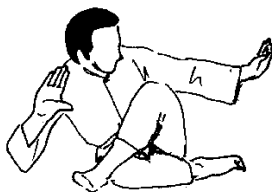


Рис. 12



Рис. 13

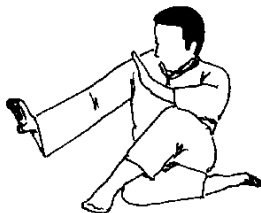


Рис. 14

Мы рассмотрели стойки присущие *пенчак-силату*, которые наиболее часто используются в реальном поединке. Следует сказать, что стойка это кратковременное положение тела в определённый момент времени, наиболее целесообразное для проведения эффективного приёма. От её устойчивости зависит сила удара, надёжность блока и, в конечном итоге, исход поединка. Но не менее важным является умение перемещаться в поединке, сохранять правильную дистанцию, которая позволяет надёжно защищаться и действенно атаковать. В единоборстве перемещение выполняется не только вперёд, назад и в стороны, но также вниз и вверх, что даёт больше возможности для манёвра, а следовательно, для проведения эффективного приёма. Важность перемещений ещё более очевидна при ведении поединка с несколькими противниками. Здесь стояние на месте равносильно поражению, так как тактика противостояния нескольким нападающим требует умения выстраивать их в одну линию, что возможно только лишь при умелом использовании различных методов перемещений.

В *пенчак-силате* техника передвижений отрабатывается вместе с базовой техникой атаки и защиты. Для этого предназначены специальные комплексы, называемые *джурус*. В зависимости от школы количество таких комплексов может колебаться от пяти до десяти. Всё зависит от техники, изучаемой в данной школе *силата*. В нашей книге будет рассмотрено семь базовых комплексов. Ценность изучения и отработки *джурус* очень высока. Отрабатывается вся базовая техника школы, что закладывает фундамент для дальнейшего совершенствования в искусстве поединка. Данные комплексы необходимо повторять достаточно большое количество раз, доводя выполнение до автоматизма и безупречного исполнения.

Перейдём к описанию комплексов *джурус*.

Джурус «Сату»

Первая часть

Станьте прямо, ноги вместе, носки стоп разведите в стороны. Руки согните в локтевых суставах и поднимите вверх, располагая соединённые ладони на уровне груди перед собой. Взгляд направлен вперёд (рис. 15). Сделайте шаг правой ногой вперёд и одновременно выпрямите правую руку вперёд на уровне плеча, нанося прямой удар горизонтальным кулаком. Левая рука остается в прежнем положении. При движении правой руки старайтесь, чтобы левая ладонь «тёрлась» о правую руку (рис. 16). Подтяните левую ногу к правой и примите исходную позицию с соединёнными перед грудью руками (рис. 17). Теперь сделайте шаг левой ногой вперёд и нанесите прямой удар левой рукой, сжав кисть в кулак (рис. 18). Вернитесь в исходное положение. На этом первая часть *джурус Сату* заканчивается. При выполнении упражнения следует соблюдать определённую технику дыхания: во время шага и нанесения удара необходимо делать выдох, а принимая промежуточное положение, выполнять вдох.

Часть вторая

Из исходной позиции (рис. 19) сделайте шаг правой ногой вперёд и одновременно выпрямите левую руку в локте, нанося прямой удар горизонтальным кулаком на уровне плеча. Правая рука остается в неизменной позиции (рис. 20). Подтяните левую ногу к правой и примите исходную позицию с соединёнными перед грудью руками (рис. 21). Теперь сделайте шаг левой ногой вперёд и нанесите прямой удар правой рукой, сжав кисть в кулак (рис. 22). Вернитесь в исходное положение (смотри рисунок № 19).



Рис. 15

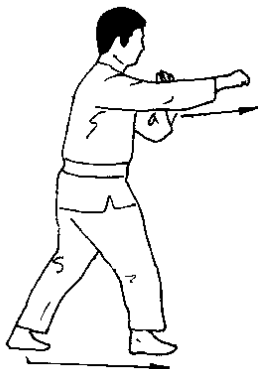


Рис. 16

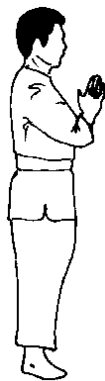


Рис. 17

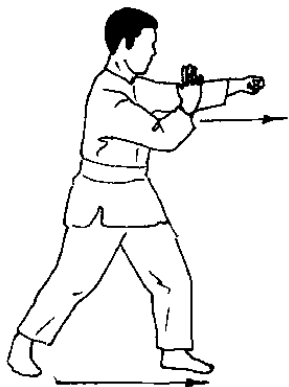


Рис. 18

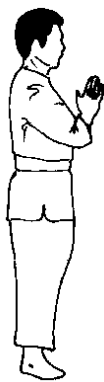


Рис. 19

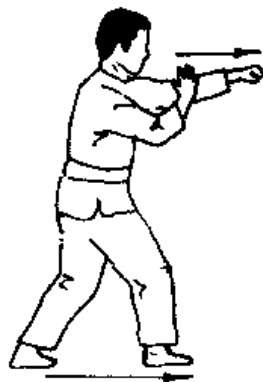


Рис. 20



Рис. 21

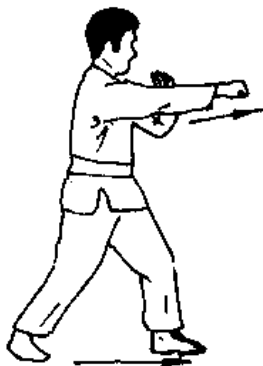


Рис. 22

Часть третья

Станьте прямо, ноги вместе, носки стоп разведите в стороны. Руки согните в локтевых суставах и поднимите вверх, располагая соединённые ладони на уровне груди перед собой. Взгляд направлен вперёд (рис. 23). Сделайте шаг правой ногой вперёд и одновременно выпрямите правую руку вперёд на уровне плеча, нанося прямой удар горизонтальным кулаком. Левая рука остается в прежнем положении. При движении правой руки старайтесь, чтобы левая ладонь «тёрлась» о правую руку (рис. 24). Не меняя стойку, выпрямите левую руку вперёд и нанесите прямой удар горизонтальным кулаком (рис. 25). Подтяните левую ногу к правой и примите исходную позицию с соединёнными перед грудью руками (рис. 26). Теперь сделайте шаг левой ногой вперёд, нанося одновременно прямой удар левым кулаком (рис. 27). Не меняя стойку, выпрямите правую руку вперёд и нанесите прямой удар горизонтальным кулаком (рис. 28). Вернитесь в исходное положение, подтягивая правую ногу к левой ноге и располагая руки перед грудью (рис. 29).

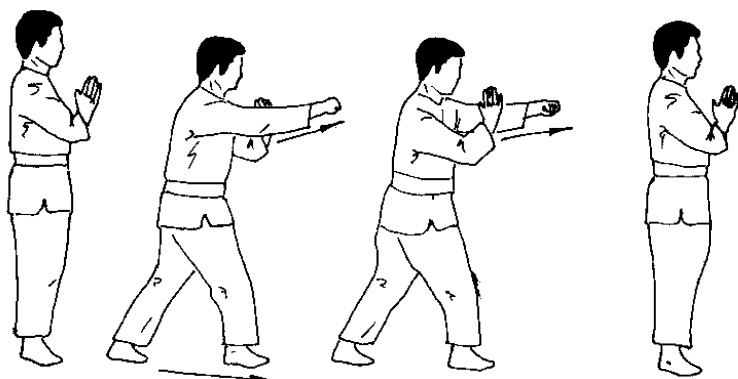


Рис. 23

Рис. 24

Рис. 25

Рис. 26

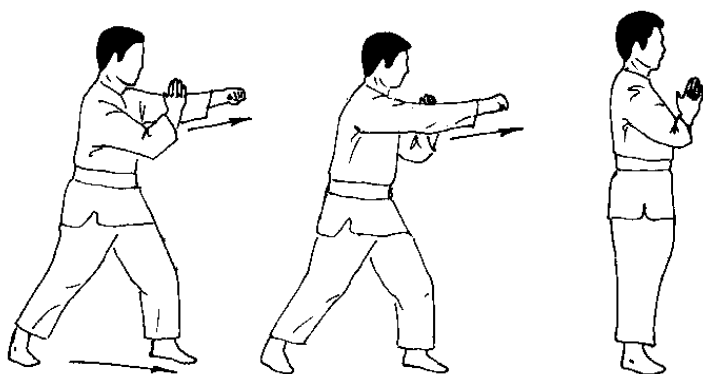


Рис. 27

Рис. 28

Рис. 29

Вышеописанные упражнения также выполняются для других типов ударов рукой. Это удар вертикальным кулаком (рис. 30), удар первыми суставами пальцев (рис. 31), удар кончиками выпрямленных пальцев (рис. 32), удар кончиками указательного и среднего пальцев (рис. 33), удар кончиками выпрямленных пальцев с ладонью обращён-

ной вверх (рис. 34), удар кончиками полусогнутых пальцев (рис.35), удар основанием ладони (рис. 36), прямой удар горизонтальным кулаком на нижнем уровне (рис. 37), боковой удар вертикальным кулаком (рис. 38) и восходящий удар кулаком (рис. 39).

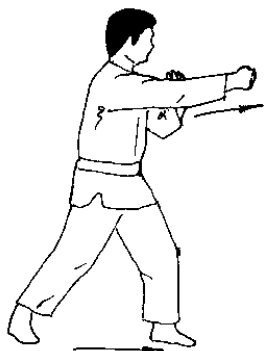


Рис. 30



Рис. 31



Рис. 32

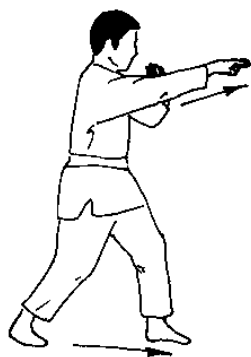


Рис. 33

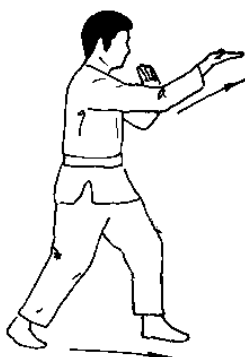


Рис. 34

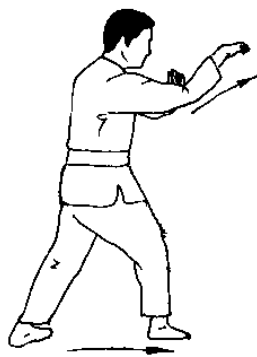


Рис. 35

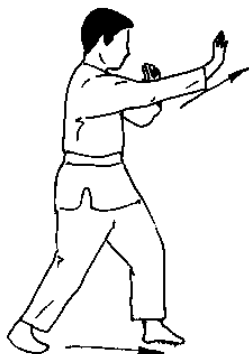


Рис. 36



Рис. 37

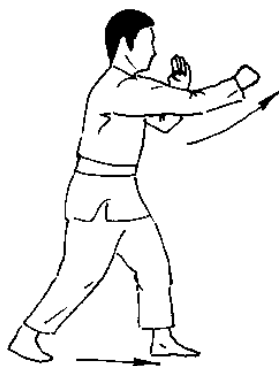


Рис. 38

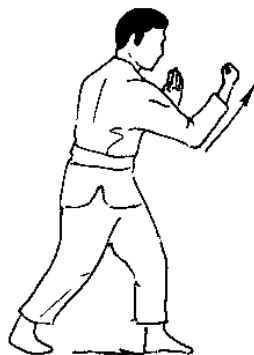


Рис. 39

Часть четвёртая

Станьте прямо, ноги вместе, носки стоп разведите в стороны. Руки согните в локтевых суставах и поднимите вверх, располагая соединённые ладони на уровне груди перед собой. Взгляд направлен вперёд (рис. 40). Сделайте шаг правой ногой вперёд и одновременно выпрямите правую руку в локтевом суставе на уровне плеча, нанося прямой удар горизонтальным кулаком. Левая рука остается в

прежнем положении. При движении правой руки старайтесь, чтобы левая ладонь «тёрлась» о правую руку (рис. 41). Не меняя стойку, нанесите правой рукой восходящий удар кулаком (рис. 42). А затем ещё один восходящий удар, но уже левым кулаком (рис. 43). И завершите комбинацию, нанося прямой удар левым горизонтальным кулаком (рис. 44). При выполнении данного упражнения необходимо, чтобы рука, не наносящая удар, постоянно находилась перед грудью в защитной позиции. Этим вырабатывается навык всегда быть готовым нейтрализовать возможную контратаку противника.



Рис. 40



Рис. 41

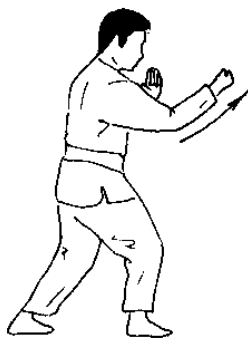


Рис. 42



Рис. 43



Рис. 44

Часть пятая

Станьте прямо, ноги вместе, носки стоп разведите в стороны. Руки согните в локтевых суставах и поднимите вверх, располагая соединённые ладони на уровне груди перед собой. Взгляд направлен вперёд (рис. 45). Сделайте шаг правой ногой вперёд и одновременно выпрямите правую руку в локте на уровне плеча, нанося прямой удар горизонтальным кулаком. Левая рука остается в прежнем положении. При движении правой руки старайтесь, чтобы левая ладонь «тёрлась» о правую руку (рис. 46). Не меняя стойку, отведите правую руку назад, сгибая её сильно в локтевом суставе (рис. 47), а затем поднимите вверх (рис. 48) и нанесите нисходящий удар правым локтём перед собой (рис. 49). Завершите комбинацию, делая шаг левой ногой вперёд и нанося прямой удар вертикальным кулаком (рис. 50). Вернитесь в исходное положение, подтягивая правую ногу к левой ноге и соединяя руки ладонями перед собой на уровне груди (рис. 51).

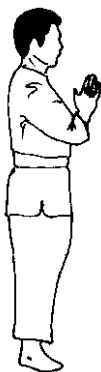


Рис. 45

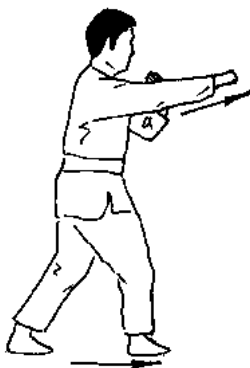


Рис. 46



Рис. 47



Рис. 48

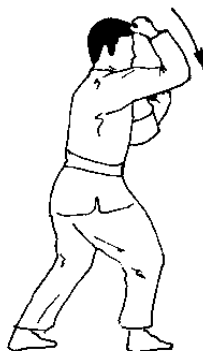


Рис. 49



Рис. 50

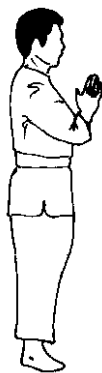


Рис. 51

Джурус «Дуа»

Станьте прямо, ноги вместе, носки стоп разведите в стороны. Руки согните в локтевых суставах и поднимите вверх, располагая соединённые ладони на уровне груди перед собой. Взгляд направлен вперёд (рис. 52). Сделайте шаг правой ногой вперёд и одновременно выпрямите

правую руку в локте на уровне плеча, нанося прямой удар горизонтальным кулаком. Левая рука остается в прежнем положении. При движении правой руки старайтесь, чтобы левая ладонь «тёрлась» о правую руку (рис. 53). Поверните туловище немного направо и сместите центр тяжести на левую ногу. Левую руку поднимите вверх, выполняя восходящий блок внешней рёберной частью предплечья, а правой рукой нанесите восходящий удар кулаком (рис. 54).

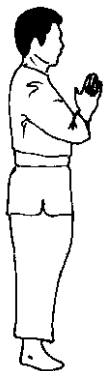


Рис. 52



Рис. 53



Рис. 54

Затем сильно согните левую ногу в коленном и тазобедренном суставах, приседая вниз и принимая стойку *куда куда халанг*. Вес тела полностью переносится на эту ногу. Правую ногу опустите вниз так, чтобы она коснулась поверхности земли коленом. Одновременно правую руку опустите вниз, разгибая локтевой сустав, и выполните нисходящий блок изнутри наружу внешней рёберной частью предплечья (рис. 55). Теперь быстро повернитесь направо, скрещивая ноги, и примите стойку *сэмпок хуг*. Правую руку поднимите вверх, выполняя восходящий блок

внешней рёберной частью предплечья (рис. 56). Согните ноги в коленях, приседая вниз, и примите стойку *сэмпок лаг* (рис. 57).



Рис. 55



Рис. 56



Рис. 57

Далее, привстаньте, перенося вес тела на правую ногу, а левую – поднимите верх, согнув в коленном суставе. Руки остаются в прежней позиции (рис. 58). Выпрямите левую ногу в колене, нанося прямой удар пяткой вперёд, при этом левую руку опустите вниз, разгибая её в локтевом суставе и выполняя нисходящий блок (рис. 59). Опустите левую ногу на землю, делая шаг вперёд. Одновременно левой рукой нанесите прямой удар горизонтальным кулаком вперёд. Левая рука при этом опускается вниз так, чтобы кисть располагалась на уровне подбородка (рис. 60). Повернитесь направо на 90° и сделайте правой ногой небольшой шаг назад, принимая стойку *куда куда тенгах*. Левую руку согните в локтевом суставе и опустите вниз, располагая локоть возле левого колена. Одновременно правую руку поднимите вверх, выполняя восходящий блок внешней рёберной частью предплечья (рис. 61). Вращая левое бедро вдоль продольной оси, опустите колено на землю.левой рукой выполните нисходящий блок внешней рёберной частью предплечья (рис. 62).



Рис. 58

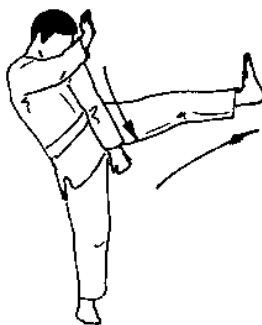


Рис. 59



Рис. 60



Рис. 61



Рис. 62

Теперь повернитесь налево и примите стойку *сэмпок хуг*. Левую руку согните в локте и поднимите вверх, выполняя восходящий блок внешней реборной частью предплечья. Одновременно правой рукой нанесите восходящий удар правым кулаком вперёд (рис. 63). Согните ноги в коленях и присядьте вниз. Руки остаются в прежнем положении (рис. 64). Центр тяжести полностью сместите на левую

ногу, а правую – поднимите вверх, согнув в коленном суставе (рис. 65). Быстро распрямите правую ногу, нанося прямой удар стопой вперёд. При этом правую руку опустите вниз, выполняя нисходящий блок внешней рёберной частью предплечья (рис. 66). Опустите правую ногу на землю, делая шаг вперёд, и одновременно нанесите правой рукой прямой удар горизонтальным кулаком (рис. 67). Вернитесь в исходное положение, подтягивая левую ногу к правой ноге и соединяя руки ладонями перед собой на уровне груди (рис. 68).



Рис. 63



Рис. 64



Рис. 65

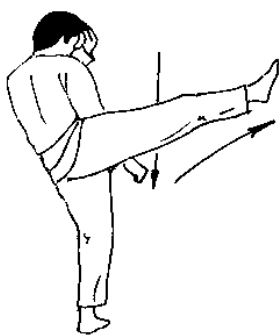


Рис. 66

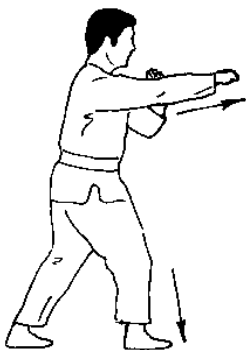


Рис. 67

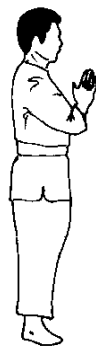


Рис. 68

Джурус «Тига»

Станьте прямо, ноги вместе, носки стоп разведите в стороны. Руки согните в локтевых суставах и поднимите вверх, располагая соединённые ладони на уровне груди перед собой. Взгляд направлен вперёд (рис. 69). Сделайте шаг правой ногой вперёд и одновременно выпрямите правую руку в локте на уровне плеча, нанося прямой удар горизонтальным кулаком. Левая рука остается в прежнем положении. При движении правой руки старайтесь, чтобы левая ладонь «тёрлась» о правую руку (рис. 70). Центр тяжести сместите на левую ногу, а правую – подтяните к левой, при этом правая стопа касается поверхности земли подушечками пальцев. Левую руку выпрямите вперёд, располагая кисть над правым запястьем (рис. 71). Опустите правую пятку на землю и сделайте шаг левой ногой вперёд, принимая стойку *сэмпок хуг* (рис. 72). Вес тела полностью перенесите на левую ногу, а правой – нанесите прямой удар стопой вперёд. Одновременно левую руку поднимите вверх, выполняя восходящий блок внешней рёберной частью предплечья (рис. 73). Опустите правую ногу

на землю, поворачиваясь направо, и примите стойку *сэм-пок хуг* (рис. 74). Центр тяжести полностью перенесите на правую ногу, а левой – нанесите прямой удар стопой вперёд. Одновременно правую руку поднимите вверх, выполняя восходящий блок внешней рёберной частью предплечья, а левую руку опустите вниз, прикрывая область паха (рис. 75). Опустите левую ногу вниз, делая шаг вперёд, и нанесите левой рукой прямой удар горизонтальным кулаком (рис. 76).



Рис. 69



Рис. 70



Рис. 71



Рис. 72

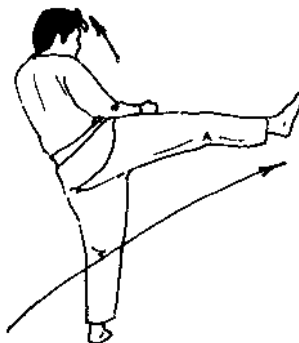


Рис. 73

Не останавливаясь, сделайте ещё один шаг вперёд, но теперь правой ногой, при этом правой рукой нанесите прямой удар горизонтальный кулаком. Левую руку согните в локтевом суставе, отводя кисть назад к груди (рис. 77). Вернитесь в исходное положение, подтягивая левую ногу к правой ноге и соединяя руки ладонями перед собой на уровне груди (рис. 78).



Рис. 74

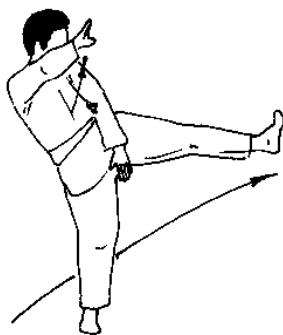


Рис. 75

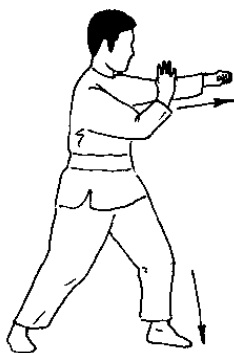


Рис. 76

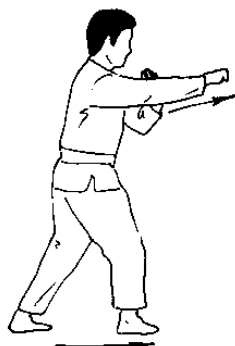


Рис. 77



Рис. 78

Джурус «Ампат»

Станьте прямо, ноги вместе, носки стоп разведите в стороны. Руки согните в локтевых суставах и поднимите вверх, располагая соединённые ладони на уровне груди перед собой. Взгляд направлен вперёд (рис. 79). Сделайте шаг правой ногой вперёд и одновременно выпрямите правую руку в локте на уровне плеча, нанося прямой удар горизонтальным кулаком. Левая рука остается в прежнем положении. При движении правой руки старайтесь, чтобы левая ладонь «тёрлась» о правую руку (рис. 80). Теперь сделайте шаг левой ногой влево – вперёд. Одновременно левую руку поднимите вверх, выполняя восходящий блок внешней рёберной частью запястья, а правую выпрямленную руку опустите вниз, выполняя нисходящий блок (рис. 81).



Рис. 79



Рис. 80



Рис. 81

Оставаясь в прежней стойке, измените положение рук на противоположное, при этом правую руку поднимите вверх, а левую опустите вниз (рис. 82). Сгибая колени,

начните опускаться вниз, при этом левую руку поднимите вверх, а правую – опустите вниз, нанося нисходящий удар локтем (рис. 83). Приседая, примите стойку *сангтанг*. Левую руку поднимите вверх, выполняя восходящий блок внешней рёберной частью предплечья (рис. 84).



Рис. 82



Рис. 83



Рис. 84

Примите стойку *куда куда халонг*. Одновременно левую руку опустите вниз, выполняя нисходящий блок внешней частью предплечья, а правую руку поднимите вверх, выполняя восходящий блок предплечьем (рис. 85). Центр тяжести полностью сместите на левую ногу. Правую ногу поднимите вверх, согнув в коленном суставе. При этом левую руку поднимите вверх, выполняя блок внешней рёберной частью предплечья, а правую руку опустите вниз (рис. 86). Быстро распрямите правую ногу, нанося прямой удар стопой вперёд (рис. 87). Теперь опустите правую ногу на землю и, поворачиваясь направо, сделайте шаг левой ногой вперёд. Одновременно левой рукой нанесите прямой удар горизонтальным кулаком, а правую руку подни-

мите вверх, сгибая её в локте и приближая кисти к груди (рис. 88). Сделайте шаг правой ногой вперёд и вправо. Левую руку опустите вниз, а правую – поднимите вверх, выполняя блок внешней рёберной частью предплечья (рис. 89). Повернитесь немного направо и опуститесь вниз так, чтобы левое колено коснулось земли. Левую руку согните в локтевом суставе и сожмите кисть в кулак (рис. 90).

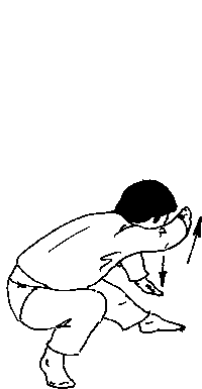


Рис. 85



Рис. 86

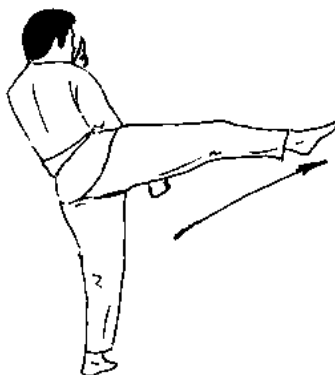


Рис. 87



Рис. 88



Рис. 89



Рис. 90

Примите стойку *сангатанг* (рис. 91). Далее выпрямите правую ногу в колене и примите стойку *куда куда халанг*. Левую руку поднимите вверх, выполняя восходящий блок внешней рёберной частью предплечья, а правой – выполните нисходящий блок (рис. 92). Вес тела полностью перенесите на правую ногу, а левую – поднимите вверх, согнув в коленном суставе. Одновременно правую руку поднимите вверх, выполняя восходящий блок внешней рёберной частью предплечья, а левую руку опустите вниз, прикрывая область паха (рис. 93).



Рис. 91



Рис. 92



Рис. 93

Выпрямите левую ногу в коленном суставе и нанесите прямой удар стопой вперёд, при этом левую руку согните в локте, поднимая вверх и сжимая кисть в кулак (94). Опустите левую ногу на землю и сделайте шаг правой ногой вперёд. Одновременно правой рукой нанесите прямой удар горизонтальным кулаком вперёд (рис. 95). Вернитесь в исходное положение, подтягивая левую ногу к правой ноге

и соединяя руки ладонями перед собой на уровне груди (рис. 96).



Рис. 94

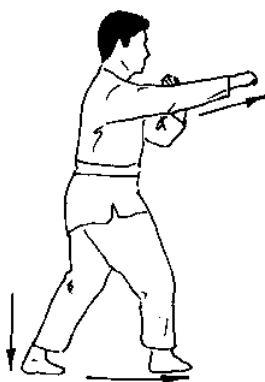


Рис. 95



Рис. 96

Джурус «Лима»

Станьте прямо, ноги вместе, носки стоп разведите в стороны. Руки согните в локтевых суставах и поднимите вверх, располагая соединённые ладони на уровне груди перед собой. Взгляд направлен вперёд (рис. 97). Сделайте шаг правой ногой вперёд и одновременно выпрямите правую руку в локте на уровне плеча, нанося прямой удар горизонтальным кулаком. Левая рука остается в прежнем положении. При движении правой руки старайтесь, чтобы левая ладонь «тёрлась» о правую руку (рис. 98). Подтяните левую ногу к правой, ставя стопы рядом. Правую руку согните в локтевом суставе и опустите вниз, располагая кулак возле поясницы (рис. 99). Не останавливаясь, сделайте шаг левой ногой влево – вперёд и примите стойку *куда куда тенгах* (рис. 100). Теперь центр тяжести сместите на левую ногу, а правой – нанесите боковой удар реб-

ром стопы на уровне колена (рис. 101). Согните правую ногу в колене, продолжая стоять на левой, и примите стойку *ангкатын дуа* (рис. 102).



Рис. 97



Рис. 98



Рис. 99



Рис. 100

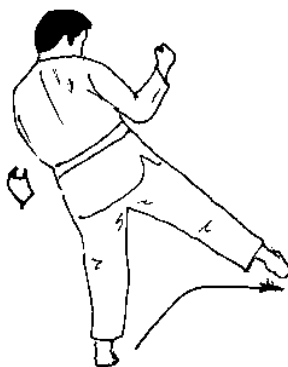


Рис. 101

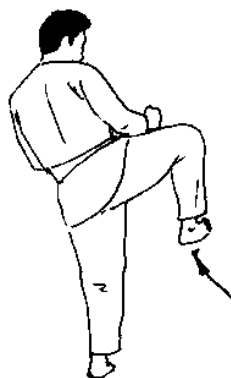


Рис. 102

Быстро распрямите правую ногу, нанося боковой удар стопой вперёд (рис. 103). Опустите правую ногу на зем-

лю, поворачиваясь направо, а затем моментально сделайте шаг левой ногой вперёд. Одновременно левой рукой нанесите прямой удар горизонтальным кулаком, при этом правую руку согните в локте и оттяните назад к туловищу, располагая кисть на уровне подбородка, рядом с правым локтевым суставом (рис. 104).левой ногой сделайте шаг влево и чуть назад, принимая стойку *куда куда халанг*. Правую руку поднимите вверх, выполняя восходящий блок внешней рёберной частью предплечья, а правую – опустите вниз, сильно согнув в локте (рис. 105). Повернитесь немного направо и подтяните левую ногу к правой. Одновременно левый кулак подведите к пояснице (рис. 106).

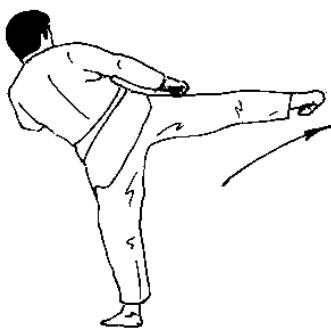


Рис. 103



Рис. 104



Рис. 105



Рис. 106

Поднимите левую ногу вверх, сгибая её в коленном суставе, и быстро нанесите боковой удар стопой в сторону. Левую руку выпрямите в локте, вытягивая её вдоль левой ноги (рис. 107). Согните левую ногу в колене, приближая стопу к правому бедру (рис. 108) и моментально распрямите её, нанося ещё один боковой удар стопой в сторону (рис. 109). Опустите левую ногу на землю и, поворачиваясь налево, сделайте шаг правой ногой вперёд. Одновременно правой рукой нанесите прямой удар горизонтальным кулаком вперёд. Левую руку оттяните к туловищу, разжимая кулак и располагая кисть перед грудью возле правого локтевого сустава (рис. 110). Вернитесь в исходное положение, подтягивая левую ногу к правой ноге и соединяя руки ладонями перед собой на уровне груди (рис. 111).



Рис. 107

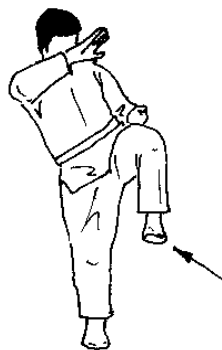


Рис. 108



Рис. 109

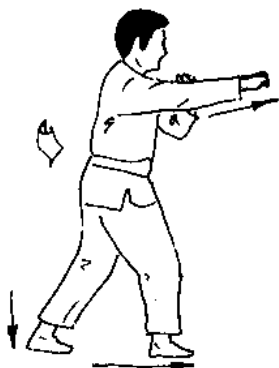


Рис. 110



Рис. 111

Джурус «Гунтинг»

Станьте прямо, ноги вместе, носки стоп разведите в стороны. Руки согните в локтевых суставах и поднимите вверх, располагая соединённые ладони на уровне груди перед собой. Взгляд направлен вперёд (рис. 112). Сделайте шаг левой ногой вперёд и одновременно нанесите левым локтем восходящий удар, поднимая руку вверх (рис. 113).



Рис. 112



Рис. 113

Повернитесь направо на 180°, делая шаг правой ногой назад по дугообразной траектории, и примите стойку *сэмпок хуг*. Левую руку опустите вниз, а правую – переместите вперёд и вверх (рис. 114). Опуститесь вниз, садясь на землю и принимая стойку *сэмпок лаг*. Левую руку поднимите вверх, выполняя восходящий блок внешней рёберной частью предплечья, а правой – нанесите восходящий удар кулаком (рис. 115). Наклонитесь вправо и опустите руки на землю. Левую ногу отведите назад, выполняя сметающую подсечку, а правую ногу переместите вперёд (рис. 116, 117).

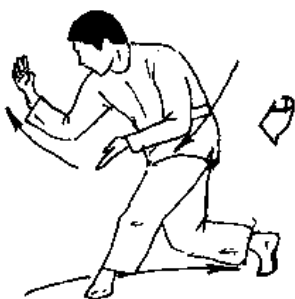


Рис. 114



Рис. 115

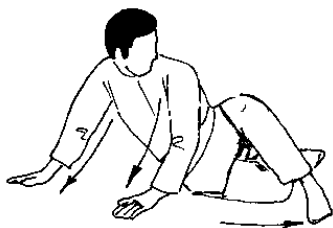


Рис. 116

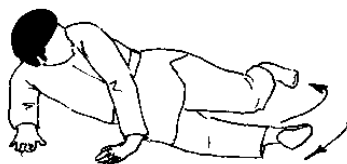


Рис. 117

Далее, не меняя положения тела, переместите левую ногу вперёд, разгибая её в коленном суставе, а правую – назад, сгибая в колене (рис. 118). Оттолкнувшись руками от поверхности земли, примите стойку *сангатанг* и начните поворачиваться налево (рис. 119). Повернувшись налево на 180°, опустите левую руку на землю, а правую – согните в локтевом суставе, сжимая кисть в кулак. Примите стойку *дэток лаг* (рис. 120, 120а).

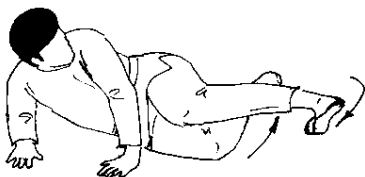


Рис. 118



Рис. 119

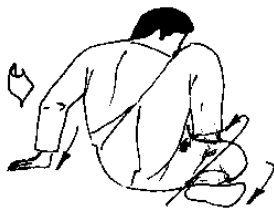


Рис. 120

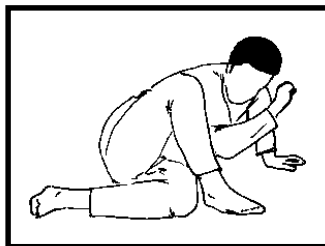


Рис. 120а

Повернитесь направо и, делая шаг вправо – вперёд, примите высокую стойку *куда куда депан*. При этом правую руку поднимите вверх, выполняя восходящий блок внешней рёберной частью предплечья (рис. 121). Согните ноги в коленях, опускаясь вниз, и примите стойку *сангатанг*. Одновременно левую руку поднимите вверх, а правую – опустите вниз (рис. 122). Опустите левую руку на землю, наклонная туловище вправо, и выполните правой ногой сметающую подсечку, распрямляя её в коленном суставе. Одновременно левую ногу согните в колене (рис. 123, 124).



Рис. 121



Рис. 122



Рис. 123

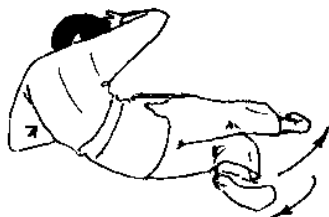


Рис. 124

Теперь быстро переместите правую ногу вправо – назад, сгибая её в колене. Повернитесь налево, опуская обе руки на землю, и примите стойку *санганг* (рис. 125). Правую ногу переместите влево – вперёд и приподнимитесь, при этом правую руку поднимите вверх, располагая кисть на уровне головы (рис. 126). Повернитесь налево на 180°, выпрямляя ноги и принимая стойку *куда куда белаканг* (рис. 127).

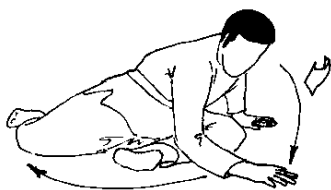


Рис. 125



Рис. 126



Рис. 127

Глава вторая

Формальная техника

Одним из основных этапов постижения искусства *Пенчак-силат* является изучение и отработка комплексов формальной техники, которые называются *лангках сембуах*, что в переводе с малайского означает «шаги почтения» или «шаги уважения». Данные комплексы являются аналогом *таолу* в китайском ушу и *ката* в японском каратэ. В различных школах *силата* присутствует различное количество комплексов *лангках сембуах*. Их изучению придается огромное внимание, так как в них закодирована квинтэссенция школы: техника и тактика поединка. Каждый комплекс представляет собой последовательность защитных и атакующих движений, следующих друг за другом в определенном порядке. Выполнение *лангках сембуах* требует соблюдения правил, составленных старыми мастерами: чередования мягкости и твердости, расслабления и напряжения.

Традиционно к изучению комплексов формальных упражнений приступают лишь после того, как базовая техника будет освоена в полной мере. Вначале рекомендуется изучать *лангах сембуах* по частям, а затем соединить воедино фрагменты комплекса и далее выполнять его весь от начала до конца. После того как комплекс разучен, его необходимо отрабатывать, на начальном этапе, каждодневно по пять – семь раз. Впоследствии, с ростом мастерства, количество выполнений комплексов увеличивается.

Перейдем к рассмотрению основных комплексов *лангках сембуах*, используемых в обучении в школе *Пенчак-силат*.

Комплекс №1 «Лангках пертаханан»

Из естественной стойки поднимите согнутую в колене левую ногу вверх, принимая стойку *ангкатан дуа*. Одновременно поднимите вверх и левую руку (рис. 128). Теперь повернитесь налево и, опуская левую ногу на землю, сделайте шаг влево – назад (рис. 129). Перенесите вес тела на левую ногу, а правой – сделайте шаг назад за левую. Присядьте вниз, принимая стойку *сэмпок лаг*. Обе руки располагаются перед грудью в защитной позиции (рис. 130). Быстро приподнитесь, перенося центр тяжести на левую ногу, а правой нанесите прямой удар стопой вперёд, при этом правую руку опустите вниз, прикрывая область паха (рис. 131). Опустите правую ногу на землю, делая шаг вперёд, и нанесите правой рукой прямой тычковый удар кончиками пальцев. Левая рука продолжает находиться перед туловищем на уровне груди (рис. 132). Теперь сместите вес тела на правую ногу, а левую поднимите вверх, согнув в коленном суставе, и примите стойку *ангкатан сату*. Правую руку опустите на уровень поясицы, сжав кисть в кулак (рис. 133).



Рис. 128



Рис. 129



Рис. 130

Сделайте шаг левой ногой вперёд, опуская её на землю и ставя перед правой ногой. Разожмите правый кулак, а руку немного согните в локте (рис. 134). Быстро повернитесь направо, принимая стойку *куда куда депан*, и нанесите левой рукой прямой тычковый удар кончиками пальцев вперёд (рис. 135).



Рис. 131



Рис. 132



Рис. 133



Рис. 134



Рис. 135

Поворачиваясь направо на 90° , сделайте правой ногой шаг назад по дугообразной траектории и, приседая вниз, примите стойку *депок дуа*. Левую руку опустите вниз (рис. 136). Центр тяжести перенесите на левую ногу и повернитесь направо на 180° , выполняя правой ногой сметающую подсечку (рис. 137). Выпрямляя левую ногу в коленном суставе, приподнимитесь и примите стойку *ангкатан дуа* (рис. 138). Теперь опустите правую ногу на землю, делая шаг вправо – назад (рис. 139).



Рис. 136



Рис. 137



Рис. 138



Рис. 139

Примите стойку *куда куда белаканг*, при этом левую руку переместите влево – вперёд, нанося прямой тычковый удар кончиками пальцев. Правую кисть сожмите в кулак, располагая его на уровне груди, справа от туловища (рис. 140). Вес тела полностью перенесите на левую ногу (рис. 141), а правую – поднимите вверх, согнув в коленном суставе. Левую кисть сожмите в кулак, опуская вниз и располагая на уровне поясницы перед собой (рис. 142). Опустите правую ногу на землю, делая шаг вперёд и принимая стойку *сэмпок хуг* (рис. 143).



Рис. 140



Рис. 141



Рис. 142



Рис. 143

Теперь повернитесь налево и нанесите правой рукой прямой тычковый удар кончиками пальцев (рис. 144). Сделайте шаг левой ногой вперёд, ставя её сзади правой ноги, и примите стойку *депок лаг*, приседая вниз (рис. 145). Повернитесь налево на 180° и выполните левой ногой сметающую подсечку, перемещая её по дуге (рис. 146). Вставая, выпрямите правую ногу и сместите на неё центр тяжести, при этом левую ногу поднимите вверх, согнув в коленном суставе (рис. 147).



Рис. 144



Рис. 145



Рис. 146



Рис. 147

Сделайте шаг левой ногой вперёд, опуская её на землю и принимая стойку *куда куда белаканг*. Левую руку переместите влево, располагая кисть возле правого плеча (рис. 148). Повернитесь направо, опуская левую руку вниз и перемещая её вперёд (рис. 149). Вес тела сместите на правую ногу, принимая стойку *куда куда депан*. Левую руку согните в локтевом суставе, подводя к груди (рис. 150). Не меняя стойку, правой рукой нанесите прямой тычковый удар кончиками пальцев вперёд (рис. 151).



Рис. 148



Рис. 149



Рис. 150



Рис. 151

Вес тела полностью перенесите на правую ногу, а левую – поднимите вверх, согнув в колене. Левую руку опустите вниз, располагая кисть на уровне поясницы (рис. 152). Сделайте шаг левой ногой вперёд, опуская её на землю и принимая стойку *сэмток хуг* (рис. 153). Быстро повернитесь направо и выпрямите левую руку вперёд – вверх, нанося прямой удар кончиками пальцев (рис. 154). Сделайте шаг левой ногой назад и примите стойку *депоклаг*, опускаясь вниз (рис. 155).



Рис. 152



Рис. 153



Рис. 154



Рис. 155

Теперь повернитесь направо, чуть приподнимаясь вверх, и примите *стойку куда куда халанг* (рис. 156). Выпрямите левую ногу, а правую – согните в коленном суставе, поднимая вверх (рис. 157). Немного повернитесь направо и опустите правую ногу на землю, ставя её рядом с правой ногой (рис. 158). На этом комплекс *лангках пертаханан* завершается.



Рис. 156



Рис. 157



Рис. 158

Комплекс № 2 «Лангках сапуан»

Из естественной стойки поднимите согнутую в колене левую ногу вверх, принимая стойку *ангкатан дуа*. Одновременно поднимите вверх и левую руку (рис. 159). Затем повернитесь налево и, опуская левую ногу на землю, сделайте шаг влево – назад (рис. 160). Теперь сделайте шаг левой ногой влево – назад и, опускаясь вниз, примите стойку *сэмпок лаг*. Правую руку согните в локте, подводя кисть, сжатую в кулак, к левому плечу (рис. 161). Не меняя стойку, выпрямите правую руку вперёд, а левую – оттяните к туловищу, располагая кисть перед грудью (рис. 162). Да-

лее наклоните корпус вправо – вперёд, упираясь руками в землю. Одновременно выпрямите правую ногу в коленном суставе, принимая позицию *лангатанг* (рис. 163).



Рис. 159



Рис. 160



Рис. 161



Рис. 162



Рис. 163

Разгибая левую ногу, выполните сметающую подсечку, при этом правую ногу необходимо согнуть, а туловище ещё сильнее прижать к земле (рис. 164). Оттолкнитесь руками от поверхности земли и примите позицию изображённую на рисунке № 165. Быстро повернитесь направо, вновь опуская руки на землю, и перенося центр тяжести на левую ногу. При этом правой ногой выполните сметающую подсечку, перемещая её слева направо (рис. 166, 167).



Рис. 164



Рис. 165



Рис. 166



Рис. 167

Оттолкнитесь руками от земли и придайте туловищу вертикальное положение. Правую ногу согните в коленном суставе, принимая позицию *сангатанг* (рис. 168). Снова наклоните корпус влево, опираясь обеими руками о землю. Правой ногой нанесите круговой удар голенью, (рис. 169). Теперь перенесите вес тела на правую ногу, поворачиваясь налево, и выполните сметающую подсечку левой ногой, выпрямляя её в коленном суставе (рис. 170). Резко оттолкнитесь правой ногой от земли и примите высокую стойку. Обе руки поднимите вверх (рис. 171). Вес тела полностью сместите на левую ногу, а правой – нанесите прямой удар стопой вперёд. Одновременно правую руку

опустите вниз, прикрывая область паха. Левую руку переместите влево и расположите перед грудью (рис. 172). Далее опустите правую ногу на землю, делая шаг вперёд. Примите стойку *куда куда депан* и моментально правой рукой нанесите прямой тычковый удар кончиками пальцев (рис. 173). Не меняя стойку, согните правую руку в локте, при этом кисти обеих рук сожмите в кулак (рис. 174). Повернитесь направо и примите стойку *сэмпок хуг*. Левую руку вытяните вперёд, располагая кисть на уровне пояса (рис. 175). Теперь повернитесь немного налево, принимая стойку *куда куда депан*, и нанесите правой рукой прямой тычковый удар кончиками пальцев вперёд (рис. 176). Не меняя стойку, поднимите правую руку вверх, выполняя восходящий блок внешней рёберной частью предплечья (рис. 177).



Рис. 168



Рис. 169



Рис. 170



Рис. 171



Рис. 172



Рис. 173



Рис. 174



Рис. 175



Рис. 176



Рис. 177

Согните левую ногу в коленном суставе и примите стойку *куда куда тенгах*. Одновременно правую кисть сожмите в кулак, опуская руку вниз (рис. 178). Центр тяжести сместите на правую ногу, а левой – сделайте шаг вперёд. Обе руки скрестите перед грудью на уровне солнечного сплетения (рис. 179). Теперь вес тела полностью перенесите на правую ногу, а левую – поднимите вверх, согнув в коленном суставе, при этом правую руку вытяните вперёд, располагая кисть на уровне поясницы (рис. 180). Опустите левую ногу на землю и, поворачиваясь немного направо, примите стойку *пасанг*. Левую руку выпрямите вперёд, а правую – оттяните назад к туловищу, располагая её перед собой на уровне груди (рис. 181). На этом комплекс *лангках сапуан* заканчивается.



Рис. 178



Рис. 179



Рис. 180



Рис. 181

Комплекс № 3 «Лангках ленгкап»

Из естественной стойки поднимите согнутую в колене левую ногу вверх, принимая стойку *ангкатан дуа*. Одновременно поднимите вверх и левую руку (рис. 182). Затем, повернитесь налево и, опуская левую ногу на землю, сделайте шаг влево – назад (рис. 183). Теперь сделайте шаг правой ногой влево – вперёд, принимая стойку *куда куда тенгах*. Одновременно правую руку выпрямите вперёд, нанося удар кончиками пальцев (рис. 184). Повернитесь немного направо и выполните левой рукой вертикальный блок внешней рёберной частью предплечья снаружи внутрь. Левую руку согните в локте и поднимите вверх, располагая кисть на уровне головы (рис. 185).



Рис. 182



Рис. 183



Рис. 184



Рис. 185

Вернитесь в предыдущую стойку, поворачиваясь налево, при этом правой рукой выполните вертикальный блок внешней частью предплечья снаружи внутрь (рис. 186). Центр тяжести сместите на правую ногу, и нанесите правой рукой прямой тычковый удар кончиками пальцев вперёд. Левая рука продолжает располагаться перед грудью, защищая данную область тела (рис. 187). Далее вес тела полностью перенесите на правую ногу, а левой – нанесите прямой удар стопой вперёд. Левую руку опустите вниз, располагая кисть на уровне паха (рис. 188). Опустите левую ногу на землю, делая шаг назад, и примите стойку *сэпнок хуг*, при этом левую кисть сожмите в кулак (рис. 189). Опять повернитесь налево, принимая стойку *куда куда тенгах*. Одновременно правой рукой нанесите восходящий удар кулаком (рис. 190). Не останавливаясь, перенесите вес тела на правую ногу и, поворачиваясь налево, выполните сметающую подсечку, при этом опуститесь вниз, упираясь правой рукой в землю (рис. 191). Быстро приподнитесь, принимая стойку *куда куда депан*, и нанесите левым локтем прямой удар вперёд (рис. 192). Не меняя стойку, выпрямите левую руку в локтевом суставе, нанося удар кончиками пальцев (рис. 193).



Рис. 186



Рис. 187

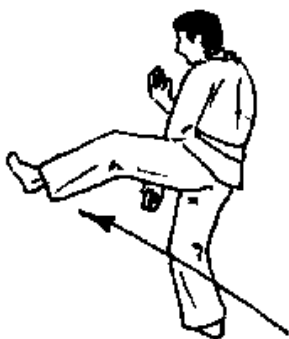


Рис. 188



Рис. 189



Рис. 190



Рис. 191



Рис. 192



Рис. 193

Центр тяжести полностью сместите на левую ногу, а правую – поднимите вверх, согнув в колене (рис. 194). Наклоните туловище немного влево и выпрямите правую ногу, нанося боковой удар ребром стопы. Одновременно правую руку опустите вниз, прикрывая область паха, от возможной контратаки (рис. 195). Опустите правую ногу на землю, делая шаг вперёд, и, принимая стойку *куда куда депан*, нанесите правой рукой удар внешней частью кулака по дугообразной траектории (рис. 196). Повернитесь направо, нанося левой рукой прямой тычковый удар кончиками пальцев вперёд. Правую руку опустите вниз и оттяните кулак к пояснице (рис. 197). Не меняя стойку, продолжите атаку и нанесите круговой удар правым локтём в горизонтальной плоскости справа налево. Левую руку опустите вниз, хлопая по правому локтю (рис. 198). Распрямите правую руку в локтевом суставе и нанесите удар внешней частью кулака по дуге вперёд (рис. 199). Разожмите кулак правой руки, направляя пальцы вперёд (рис. 200). Повернитесь направо, приседая вниз, и примите позицию *сэмпок лаг*. Правую руку отведите в правую сторону, сгибая в локтевом суставе (рис. 201).



Рис. 194

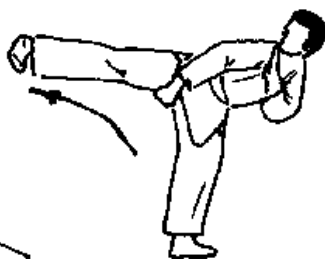


Рис. 195



Рис. 196



Рис. 197



Рис. 198



Рис. 199



Рис. 200



Рис. 201

Повернитесь направо, чуть привставая, и выполните сметающую подсечку выпрямленной правой ногой (рис. 202). Затем, продолжая поворачиваться в ту же сторону, наклоните туловище вправо и упритесь правой рукой в землю. Одновременно вес тела сместите на правую ногу, а левой ногой выполните сметающую подсечку, выпрямляя её в коленном суставе (рис. 203). Лягте правым боком на землю, поднимая согнутую левую ногу вверх (рис. 204), и моментально выпрямите её, нанося боковой удар ребром стопы вперёд – вверх (рис. 205). Опустите левую ногу на землю, сгибая в колене и отталкиваясь правой рукой, приведите туловище в вертикальное положение (рис. 206). Встаньте и быстро нанесите левой ногой прямой удар стопой вперёд. Левую руку опустите вниз, прикрывая область паха (рис. 207). Опустите левую ногу на землю, делая шаг вперёд и принимая стойку *куда куда депан*. Одновременно левой рукой нанесите восходящий удар кулаком, при этом правая рука продолжает оставаться возле груди, защищая эту область тела (рис. 208). Повернитесь направо на 180°, нанося правой рукой тычковый удар кончиками пальцев вперёд. Левую кулак необходимо разжать, располагая кисть перед собой на уровне подбородка (рис. 209).



Рис. 202

Рис. 203



Рис. 204

Рис. 205



Рис. 206



Рис. 207



Рис. 208



Рис. 209

Повернитесь немного налево и, перенеся вес тела на левую ногу, примите стойку *куда куда белаканг*. Правую руку согните в локтевом суставе, опуская вниз (рис. 210). Быстро сместите центр тяжести на правую ногу, принимая стойку *куда куда депан*, и нанесите правой рукой восходящий удар кулаком вперёд (рис. 211). Поднимите левую ногу вверх, при этом левую руку вытяните вперёд вверх, а правую – согните в локте и опустите вниз, располагая кисть перед собой на уровне солнечного сплетения (рис. 212). Опустите левую ногу на землю и одновременно выпрямите правую руку вперёд – вниз, а левую – согните в локтевом суставе, оттягивая к туловищу (рис. 213). На этом комплекс *лангках лангкап* заканчивается.



Рис. 210



Рис. 211



Рис. 212



Рис. 213

Комплекс № 4 «Лангках тенданган»

Из естественной стойки поднимите согнутую в колене левую ногу вверх, принимая стойку *ангкатан дуа*. Одновременно поднимите вверх и левую руку (рис. 214). Затем, повернитесь налево и, опуская левую ногу на землю, сделайте шаг влево – назад (рис. 215). Теперь сделайте шаг правой ногой вперёд и примите стойку *куда куда депан*. Одновременно правой рукой нанесите восходящий удар кулаком (рис. 216). Повернитесь направо, нанося левой рукой прямой удар кончиками пальцев вперёд – вверх (рис. 217).



Рис. 214



Рис. 215



Рис. 216



Рис. 217

Затем повернитесь налево. Приняв стойку *куда куда де-пан*, нанесите правой рукой круговой удар локтем в горизонтальной плоскости справа налево (рис. 218). Центр тяжести сместите на левую ногу и примите стойку *куда куда белаканг*. Выпрямите правую руку в локтевом суставе, опуская её вниз, при этом левую руку поднимите вверх, располагая кисть возле левого плеча (рис. 219). Вес тела перенесите на правую ногу, а левой – нанесите низкий стопорящий удар внутренней частью стопы (рис. 220). Опустите левую ногу на землю, делая шаг вперёд, и моментально нанесите правой ногой прямой удар стопой. Правую руку опустите вниз, прикрывая область паха (рис. 221).



Рис. 218



Рис. 219



Рис. 220



Рис. 221

Опустите правую ногу на землю и, поворачиваясь направо, нанесите левой ногой боковой удар ребром стопы вперёд. Левую руку опустите вниз, прикрывая область паха, а правую – поднимите вверх, сгибая в локте (рис. 222). Опустите левую ногу на землю, поворачиваясь ещё немного направо, и примите стойку *депок хуг* (рис. 223). Продолжая поворачиваться направо, опуститесь вниз на присядки и упритесь левой рукой в землю (рис. 224). Не меняя позицию, выпрямите левую ногу в колене, нанося прямой удар стопой вперёд (рис. 225).



Рис. 222



Рис. 223



Рис. 224



Рис. 225

Оттолкнитесь левой рукой от поверхности земли и примите позицию, изображённую на рис № 226. Привстаньте, поворачиваясь направо и принимая стойку *куда куда тенгах*. Одновременно левой рукой нанесите горизонтальный удар локтём слева направо (рис. 227). Теперь повернитесь налево и, опускаясь вниз, примите стойку *сэмпок лаг*. Правую руку опустите вниз, а левую – расположите перед грудью (рис. 228). Наклоните туловище вправо и одновременно выпрямите обе ноги, разводя их в разные стороны (рис. 229).



Рис. 226



Рис. 227



Рис. 228



Рис. 229

Далее, опираясь правой рукой в землю, выполните левой ногой сметающую подсечку, распрямляя её в колене (рис. 230). Согните левую ногу, подтягивая к себе. Приподнимитесь и перенесите на эту ногу вес тела. Быстро повернитесь направо на 180° и выполните правой ногой сметающую подсечку (рис. 231). Выпрямите левую ногу в коленном суставе, приподнимаясь вверх и принимая стойку *ангкатын дуа* (рис. 232). Повернитесь направо, опуская правую ногу на землю и делая шаг назад. Примите стойку *куда куда тенгах*, при этом левой рукой выполните вертикальный блок внешней рёберной частью предплечья снаружи внутрь (рис. 233).



Рис. 230



Рис. 231



Рис. 232



Рис. 233

Центр тяжести сместите на правую ногу, принимая стойку *куда куда белаканг*. Левую руку опустите вниз, выполняя блок внутренней частью предплечья изнутри наружу, а правую – поднимите вверх, располагая кисть перед грудью (рис. 234). Не меняя стойку, поднимите левую руку вверх, и выполните блок внутренней рёберной частью предплечья изнутри наружу (рис. 235). Теперь вес тела перенесите на левую ногу, принимая стойку *куда куда депан*. Одновременно левой рукой нанесите прямой удар основанием ладони вперёд (рис. 236). Продолжая атаку, нанесите правой ногой прямой удар стопой вперёд (рис. 237).



Рис. 234



Рис. 235



Рис. 236



Рис. 237

Повернитесь налево, опуская правую ногу на землю и принимая стойку *депок хуг* (рис. 238). Моментально нанесите правой ногой боковой удар ребром стопы в сторону. Правой рукой прикрывайте область паха (рис. 239). Опустите правую ногу на землю, а левую - выпрямите в колене, нанося удар стопой назад, при этом корпус наклоните вперёд – вниз, упираясь руками в поверхность земли (рис. 240). Повернитесь налево и опуститесь на присядки, принимая позицию изображённую на рис № 241.



Рис. 238

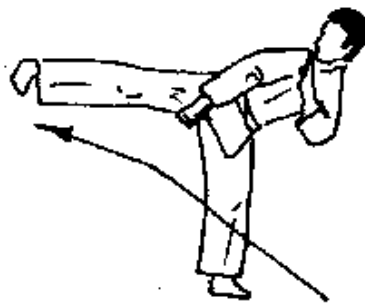


Рис. 239



Рис. 240



Рис. 241

Теперь повернитесь направо на 180°, перенося вес тела с правой ноги на левую ногу. Правую руку вытяните вперёд, а левую – оттяните к туловищу, располагая кисть возле правого локтевого сустава (рис. 242). Приподнимитесь, перенося вес тела на правую ногу, а левую – поднимите вверх, согнув в колене. Левую руку вытяните вперёд, оттягивая одновременно правую руку к туловищу (рис. 243). Опустите левую ногу на землю. Правую руку выпрямите вперёд, располагая кисть на уровне поясицы. Одновременно левую руку подведите к туловищу, сгибая в локтевом суставе (рис. 244). На этом комплекс *лангках тенданган* заканчивается.



Рис. 242



Рис. 243



Рис. 244

Глава третья

Техника защиты и контратаки

Эффективная защита является составной частью победы в реальном поединке. От умения нейтрализовать атаку противника зависит половина успеха. И здесь важны два фактора, которые влияют на результативность выполняемых действий. Во-первых, необходимо развить способность адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию, то есть, попросту говоря, вы должны вовремя среагировать на атаку противника и выполнить определённое защитное действие, которое позволит немедленно перейти в контратаку. Очень важно не пропустить первый удар, так как это может привести, в итоге, к поражению. Всё будет зависеть от того, насколько действенной окажется пропущенная атака. Во-вторых, необходимо изучить и отработать определённые технические приёмы, которые дадут возможность эффективно защититься и перейти в контратаку. И здесь главное понять принцип следования защитных и атакующих действий, благодаря чему достигается наивысшая результативность, что, в свою очередь, сказывается на исходе поединка. Далее будут представлены различные ситуации, которые демонстрируют наиболее эффективные приёмы, применимые в реальном поединке.

Техника № 1

Из исходной позиции (рис. 245) противник поворачивается направо и атакует, нанося левой рукой прямой удар кулаком в голову. Поверните туловище немного направо и нейтрализуйте атаку противника правой рукой, выполняя блок внутренней рёберной частью предплечья изнутри

наружу. Одновременно левой рукой контратакуйте, нанося прямой удар вертикальным кулаком в подбородок (рис. 246). Не останавливаясь, повернитесь налево и нанесите правой рукой прямой удар кончиками пальцев в горло (рис. 247). Далее, продолжая контратаку, нанесите правой ногой прямой восходящий удар подъёмом стопы в область паха (рис. 248). После чего опустите правую ногу на землю, делая шаг вперёд, и завершите комбинацию, нанося правой рукой удар ребром ладони в шею (рис. 249).

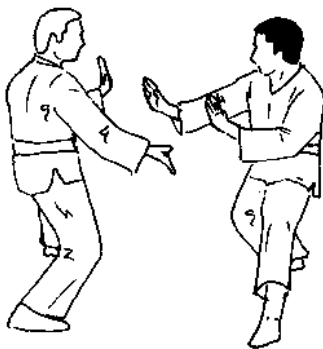


Рис. 245

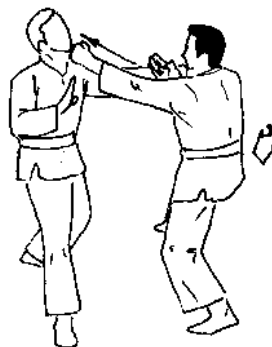


Рис. 246



Рис. 247



Рис. 248



Рис. 249

Техника № 2

Из исходной позиции (рис. 250) противник поворачивается направо и атакует, нанося левой рукой прямой удар кулаком в голову. Поверните туловище немного направо и нейтрализуйте атаку противника левой рукой, выполняя блок ладонью изнутри наружу (рис. 251).

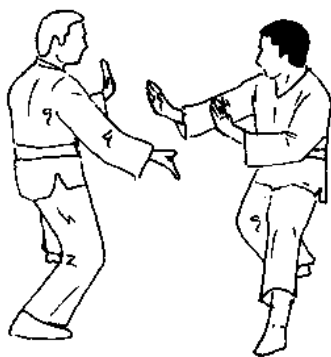


Рис. 250

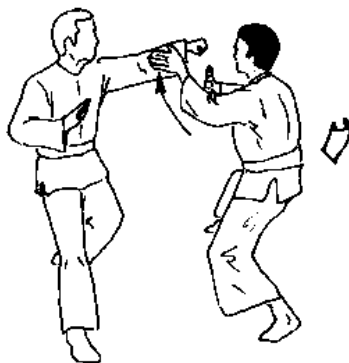


Рис. 251

Моментально перейдите в контратаку, нанося левой рукой прямой тычковый удар кончиками пальцев в глаза (рис. 252). Быстро повернитесь налево и нанесите правой рукой прямой удар основанием ладони в подбородок (рис. 253). Завершите комбинацию, поворачиваясь налево и нанося левой рукой прямой удар основанием ладони в область солнечного сплетения (рис. 254).

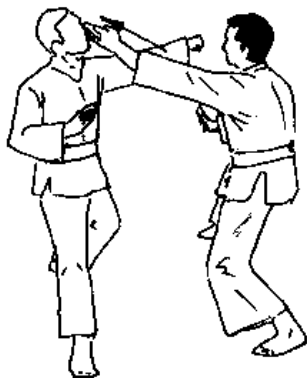


Рис. 252



Рис. 253



Рис. 254

Техника № 3

Из исходной позиции (рис. 255) противник поворачивается направо, делая шаг правой ногой вперёд, и атакует, нанося левой рукой прямой удар кулаком в голову. Повернитесь направо и нейтрализуйте атаку противника правой рукой, выполняя блок внешней частью предплечья. Захватите руку противника за запястье и потяните на себя. Одновременно, переходя в контратаку, нанесите левой рукой удар ребром ладони в шею (рис. 256).

**Рис. 255****Рис. 256**

Теперь быстро повернитесь налево, принимая стойку *куда куда депан* и, наклоняясь вперёд, нанесите правой рукой прямой удар горизонтальным кулаком в область паха (рис. 257). Не останавливаясь, повернитесь направо и завершите комбинацию, нанося левой рукой прямой удар горизонтальным кулаком в живот, при этом правую руку поднимите вверх, защищаясь от возможной атаки противника (рис. 258).



Рис. 257



Рис. 258

Техника № 4

Из исходной позиции (рис. 259) противник поворачивается направо и атакует, нанося левой рукой прямой удар кулаком в голову. Повернитесь направо и нейтрализуйте атаку противника правой рукой, выполняя блок внешней рёберной частью предплечья снаружи -вовнутрь (рис. 260).



Рис. 259



Рис. 260

Быстро сделайте шаг левой ногой вперёд и контратакуйте, нанося левой рукой удар ребром ладони в шею (рис. 261). Повернитесь налево и, продолжая контратаку, нанесите правой рукой прямой удар вертикальным кулаком в среднюю часть туловища, в область плавающих рёбер (рис. 262). Завершите комбинацию, нанося правой ногой прямой восходящий удар подъёмом стопы в пах (рис. 263).

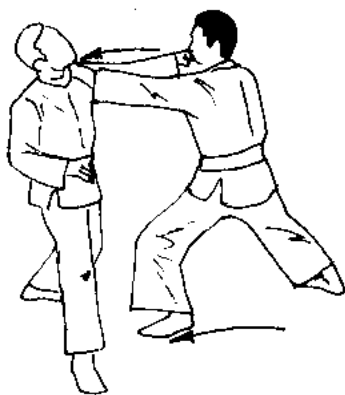


Рис. 261



Рис. 262

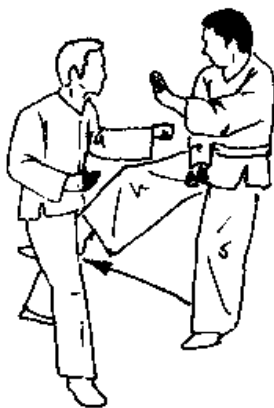


Рис. 263

Техника № 5

Из исходной позиции (рис. 264) противник поворачивается направо и атакует, нанося левой рукой прямой удар кулаком в голову. Повернитесь направо и нейтрализуйте атаку противника правой рукой, выполняя восходящий блок внешней частью предплечья. Одновременно контратакуйте, нанося левой рукой прямой удар вертикальным кулаком в область плавающих рёбер (рис. 265). Резко опуститесь вниз на присядки и захватите противника левой рукой за правую штанину в районе бедра (рис. 266). А затем моментально нанесите правой ногой прямой удар пяткой в область паха. Правой рукой упритесь в поверхность земли, сохраняя равновесие, а левую руку поднимите вверх, защищая голову от возможной контратаки со стороны противника (рис. 267).



Рис. 264

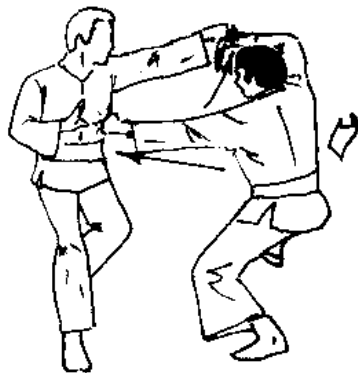


Рис. 265



Рис. 266

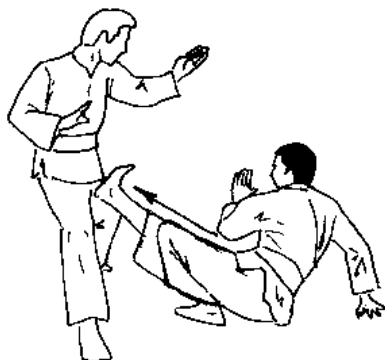


Рис. 267

Техника № 6

Из исходной позиции (рис. 268) противник поворачивается направо (рис. 269) и атакует, нанося прямой удар левой ногой в нижнюю часть туловища. Повернитесь направо и нейтрализуйте атаку противника правой рукой, выполняя блок внешней частью кисти снаружи внутрь (рис. 270). Защитившись, перейдите в контратаку и нанесите левой ногой прямой удар подъёмом стопы в пах (рис. 271).



Рис. 268



Рис. 269

Опустите левую ногу на землю, делая шаг вперёд, и, продолжая контратаку, нанесите левой рукой прямой удар вертикальным кулаком в голову (рис.272). Повернитесь налево и завершите комбинацию, нанося правой рукой прямой удар основанием ладони в подбородок (рис. 273).



Рис. 270



Рис. 271



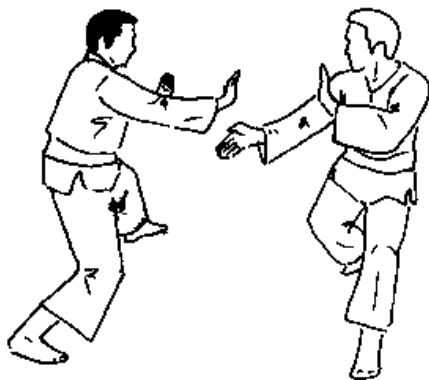
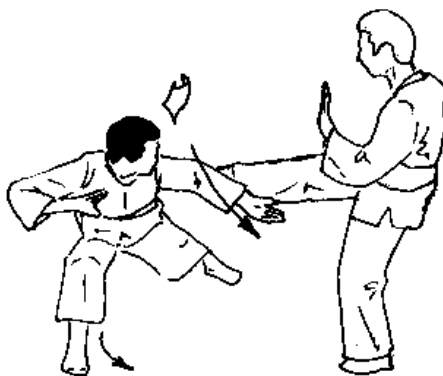
Рис. 272



Рис. 273

Техника № 7

Из исходной позиции (рис. 274) противник делает шаг вперёд, сокращая дистанцию, и атакует, нанося правой ногой прямой удар в пах. Сделайте шаг правой ногой вправо, принимая стойку *куда куда депан*, и нейтрализуйте атаку, выполняя левой рукой нисходящий блок внешней рёберной частью предплечья изнутри наружу (рис. 275).

**Рис. 274****Рис. 275**

Теперь повернитесь налево, смещая центр тяжести на левую ногу, и захватите ногу противника левой рукой снизу, зажимая её между предплечьем и плечом (рис. 276). Быстро сделайте шаг правой ногой вперёд и контратакуйте, нанося правой рукой удар основанием ладони в пах (рис. 277). Далее отпустите правую ногу противника и нанесите ещё один удар правым локтём в голову (рис. 278). Захватите противника за волосы правой рукой и потяните вправо – вниз. Одновременно нанесите правой ногой восходящий удар внешней частью стопы в голову (рис. 279). Опустите правую ногу на землю, поворачиваясь направо и, не отпуская противника, нанесите левой рукой удар ребром ладони по шее сверху вниз (рис. 280).



Рис. 276



Рис. 277



Рис. 278

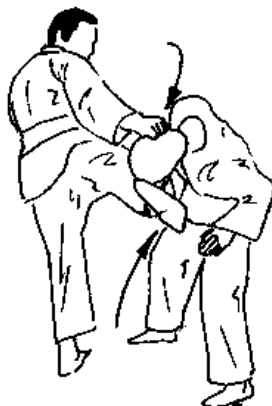


Рис. 279

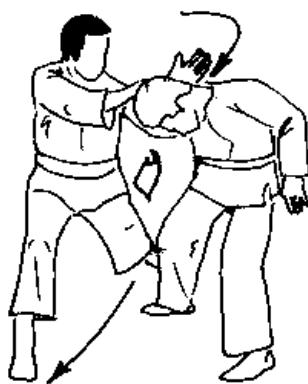


Рис. 280

Техника № 8

Из исходной позиции (рис. 281) противник делает шаг вперёд, сокращая дистанцию, и атакует, нанося правой ногой прямой удар в пах. Сделайте шаг левой ногой влево

– вперёд, уходя с линии атаки и принимая стойку *куда куда депан*. Нейтрализуйте атаку противника, выполняя правой рукой нисходящий блок внешней рёберной частью предплечья изнутри наружу (рис. 282).

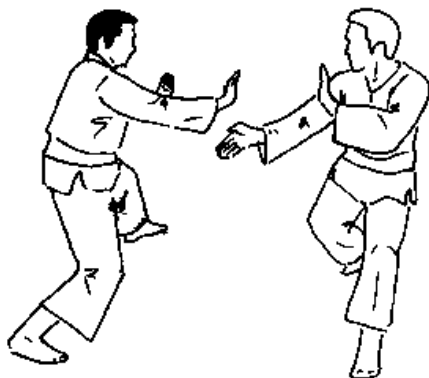
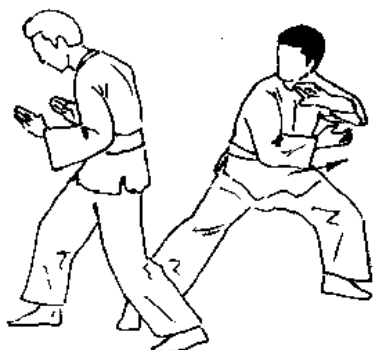


Рис. 281



Рис. 282

Повернитесь направо и захватите правую ногу противника правой рукой снизу за голень, а левой – нанесите нисходящий удар локтём в область коленного сустава (рис. 283). Теперь быстро сделайте шаг левой ногой вперёд, заходя за спину противнику, при этом правой рукой нанесите удар основанием ладони в пах (рис. 284). Завершите комбинацию, нанося правой рукой прямой удар локтём в область позвоночника (рис. 285, 286).

**Рис. 283****Рис. 284****Рис. 285****Рис. 286**

Техника № 9

Из исходной позиции (рис. 287) противник делает шаг вперёд, сокращая дистанцию, и атакует, нанося правой ногой прямой удар в пах. Повернитесь направо и нейтрализуйте атаку противника, выполняя левой рукой нисходящий блок внутренней частью предплечья (рис. 288). Повернитесь налево и контратакуйте, нанося правой рукой прямой удар горизонтальным кулаком в область паха (рис. 289). Не останавливаясь, завершите комбинацию, нанося левой рукой удар ребром ладони в шею (рис. 290).

**Рис. 287****Рис. 288**



Рис. 289



Рис. 290

Техника № 10

Из исходной позиции (рис. 291) противник делает шаг вперёд, сокращая дистанцию, и атакует, нанося правой ногой прямой удар в пах. Сделайте левой ногой небольшой шаг назад, принимая стойку *пасанг*, и нейтрализуйте атаку противника, выполняя правой рукой нисходящий блок внешней частью предплечья (рис. 292).



Рис. 291

Быстро сделайте шаг правой ногой вперёд и контратакуйте, нанося правой рукой удар внешней частью запястья в висок (рис. 293). Далее повернитесь налево и нанесите левой рукой прямой удар основанием ладони в нижнюю челюсть (рис. 294). Повернитесь налево и завершите комбинацию, нанося правой рукой прямой удар горизонтальным кулаком в пах (рис. 295).



Рис. 292



Рис. 293



Рис. 294



Рис. 295

Техника № 11

Из исходной позиции (рис. 296) противник делает шаг вперёд, сокращая дистанцию, и атакует, нанося правой ногой прямой удар в пах. Повернитесь направо и нейтрализуйте атаку, выполняя левой рукой блок внешней рёберной частью предплечья (рис. 297). Повернитесь налево и контратакуйте, нанося правой рукой прямой удар основанием ладони в подбородок (рис. 298, 299).

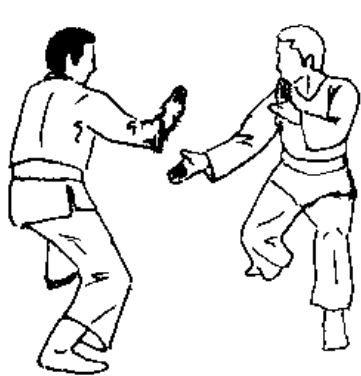


Рис. 296



Рис. 297



Рис. 298



Рис. 299

Затем, согните правую руку в локтевом суставе (рис. 300) и моментально нанесите еще один удар внешней частью кулака в голову. Одновременно правую ногу поднимите вверх (рис. 301). Быстро распрямите правую ногу в коленном суставе, нанося боковой удар в подколенную впадину и опрокидывая противника на землю (рис. 302, 303).



Рис. 300



Рис. 301



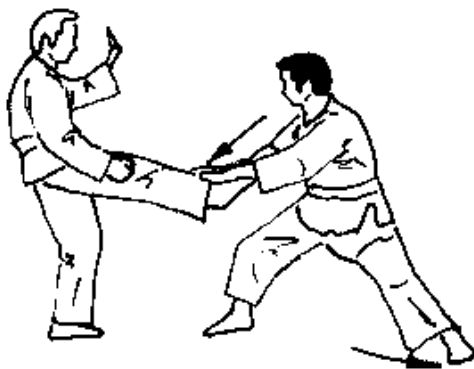
Рис. 302



Рис. 303

Техника № 12

Из исходной позиции (рис. 304) противник делает шаг вперёд, сокращая дистанцию, и атакует, нанося правой ногой прямой удар в пах. Сделайте шаг левой ногой назад, уходя из зоны поражения, и нейтрализуйте атаку противника, выполняя обеими ладонями нисходящий блок (рис. 305).

**Рис. 304****Рис. 305**

Центр тяжести сместите на левую ногу, оттягивая правую руку к туловищу (рис. 306). А затем примите стойку *куда куда депан* и нанесите правой рукой удар вертикальным кулаком в голову (рис. 307). Не останавливаясь, нанесите левой ногой стопорящий удар стопой в колено (рис. 308).



Рис. 306



Рис. 307



Рис. 308

Опустите левую ногу на землю, делая шаг вперёд, а правой – нанесите восходящий удар подъемом стопы в пах (рис. 309). Завершите комбинацию, делая шаг вперёд и нанося правой рукой удар внешней частью кулака в висок (рис. 310).



Рис. 309



Рис. 310

Техника № 13

Из исходной позиции (рис. 311) противник делает шаг правой ногой вперёд, сокращая дистанцию, и атакует, нанося правой рукой прямой удар кулаком в голову. Сделайте шаг левой ногой вперёд навстречу противнику и нейтрализуйте атаку, выполняя правой рукой блок внутренней частью предплечья изнутри наружу (рис. 312). Захватите правую руку противника за запястье и потяните на себя, одновременно поворачиваясь направо и нанося левой рукой прямой удар основанием ладони в голову (рис. 313). Теперь сделайте шаг правой ногой вперёд и поставьте её за правой ногой противника, при этом правой рукой нанесите удар ребром кисти со стороны большого пальца в пах

(рис. 314). Не останавливаясь, подбейте правую ногу противника своей правой ногой и одновременно толкните его правой рукой в грудь, опрокидывая на землю (рис. 315, 316). Продолжая контратаку, нанесите правой ногой нисходящий удар пяткой в голову (рис. 317). Затем перешагните через противника правой ногой и, опускаясь вниз, примите позицию *сенгатанг*, при этом правой рукой нанесите прямой удар основанием ладони в подбородок (рис. 318).



Рис. 311

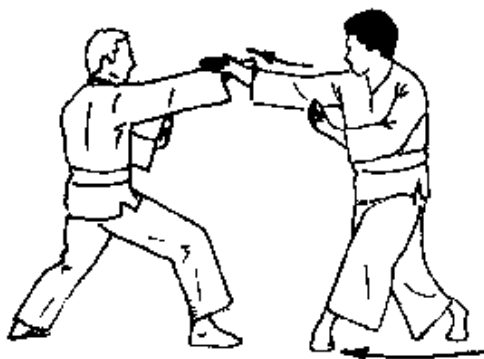


Рис. 312

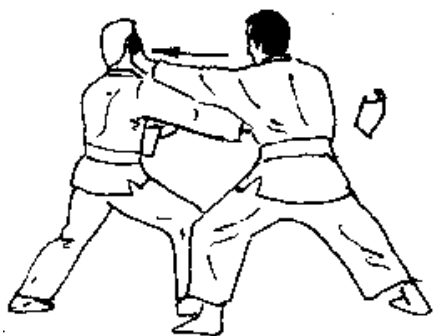


Рис. 313



Рис. 314



Рис. 315



Рис. 316

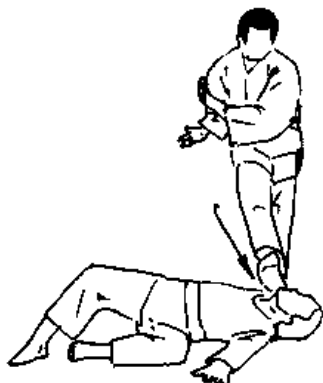


Рис. 317



Рис. 318

Не меняя положение тела, согните правую руку в локтевом суставе (рис. 319) и завершите комбинацию, нанося удар ребром ладони в горло (рис. 320).



Рис. 319



Рис. 320

Техника № 14

Из исходной позиции (рис. 321) противник делает шаг правой ногой вперёд, сокращая дистанцию, и атакует, нанося правой рукой прямой удар кулаком в голову. Повернитесь направо и нейтрализуйте атаку, выполняя левой рукой блок открытой ладонью снаружи внутрь (рис. 322). Быстро повернитесь налево и контратакуйте, нанося правой рукой прямой удар горизонтальным кулаком в пах, при этом левой рукой продолжайте контролировать руку противника (рис. 323). Теперь сделайте шаг правой ногой вперёд за правую ногу противника и одновременно нанесите удар правым локтём в область плавающих рёбер (рис. 324). Подбейте правую ногу противника своей правой ногой, перемещая её назад, и опрокиньте его на землю. Правым локтём толкайте противника в грудь (рис. 325, 326). Далее перешагните правой ногой через противника и, поворачиваясь налево, примите позицию *сенгатанг*. Одновременно правой рукой нанесите нисходящий удар локтём в область груди (рис. 327).

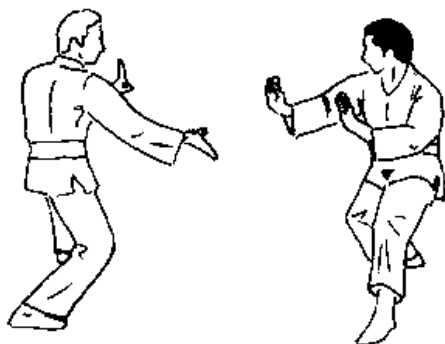


Рис. 321



Рис. 322



Рис. 323



Рис. 324



Рис. 325



Рис. 326



Рис. 327

Техника № 15

Из исходной позиции (рис. 328) противник делает шаг правой ногой вперед, сокращая дистанцию, и атакует, нанося правой рукой прямой удар кулаком в голову. Повернитесь направо и нейтрализуйте атаку противника, выполняя левой рукой блок внутренней частью предплечья снаружи внутрь (рис. 329). Захватите правую руку противника за запястье и контратакуйте, нанося левой ногой прямой стопорящий удар стопой в коленный сустав (рис. 330). Далее потяните противника на себя за захваченную руку, одновременно нанося правой ногой круговой удар стопой в солнечное сплетение (рис. 331). Опустите правую ногу на землю и, поворачиваясь направо, присядьте вниз. При этом захватите противника за правую штанину (рис. 332), а затем резко потяните её вправо – вверх, опрокидывая его на землю (рис. 333, 334). Повернитесь налево и, опускаясь в позицию *сэмпок лаг*, нанесите правой рукой удар ребром ладони в пах (рис. 335).



Рис. 328



Рис. 329

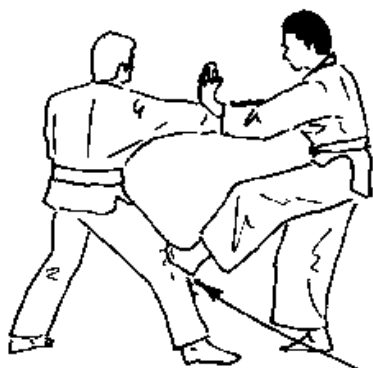


Рис. 330



Рис. 331



Рис. 332



Рис. 333

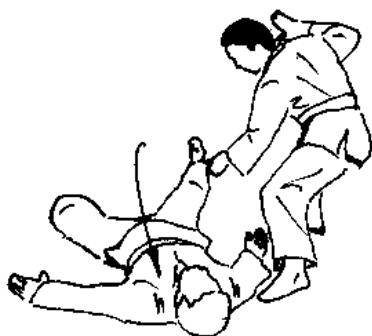


Рис. 334

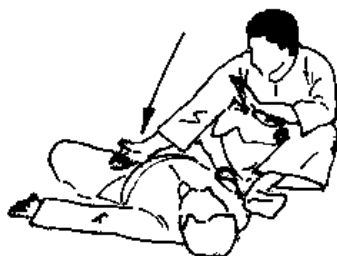


Рис. 335

Техника № 16

Из исходной позиции (рис. 336) противник делает шаг правой ногой вперёд, сокращая дистанцию, и атакует, нанося правой рукой прямой удар кулаком в голову. Повернитесь направо и нейтрализуйте атаку противника, выполняя левой рукой блок внешней рёберной частью предплечья снаружи внутрь (рис. 337).

**Рис. 336****Рис. 337**

Прижмите правую руку противника вниз, надавливая на неё своей левой рукой (рис. 338), после чего моментально перейдите в контратаку, нанося правой рукой удар ребром ладони в шею, при этом необходимо повернуть корпус налево (рис. 339). Согните правую руку в локтевом суставе, оттягивая её к туловищу (рис. 340). Не меняя стойку, нанесите правой рукой тычковый удар кончиками пальцев в глаза (рис. 341).



Рис. 338

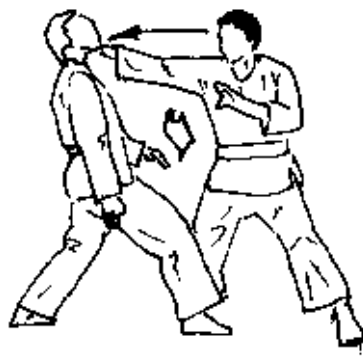


Рис. 339



Рис. 340



Рис. 341

Перенесите вес тела на левую ногу, а правой – нанесите восходящий удар подъёмом стопы в пах (рис. 342). Теперь опустите правую ногу на землю, делая шаг вперёд, и, нанесите правой рукой прямой удар локтем в грудь (рис. 343). Центр тяжести сместите на левую ногу, а правой ногой подбейте правую ногу противника, поднимая её вверх (рис. 344). Опрокинув противника на землю, примите позицию *сангатанг* и нанесите правым локтём нисходящий удар в голову (рис. 345).



Рис. 342



Рис. 343



Рис. 344



Рис. 345

Не меняя положение тела, оттяните правую руку к туловищу и сделайте замах (рис. 346), а затем моментально нанесите ещё один удар правым локтём в голову (рис. 347). Завершите комбинацию, нанося последовательно прямой удар основанием левой ладони в подбородок (рис. 348) и прямой тычковый удар кончиками пальцев правой руки в горло (рис. 349).



Рис. 346



Рис. 347

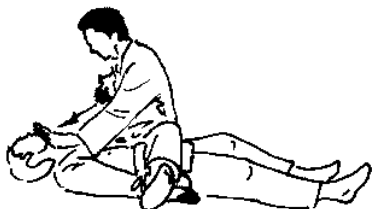


Рис. 348



Рис. 349

Техника № 17

Из исходной позиции (рис. 350) противник делает шаг правой ногой вперёд, сокращая дистанцию, и атакует, нанося правой рукой прямой удар кулаком в голову. Повернитесь направо и нейтрализуйте атаку противника, выполняя правой рукой восходящий блок внешней рёберной частью предплечья. Одновременно левой рукой контратакуйте, нанося прямой удар основанием ладони в солнечное сплетение (рис. 351).

**Рис. 350****Рис. 351**

Быстро сделайте шаг левой ногой вперёд и нанесите правой рукой прямой тычковый удар кончиками пальцев в подмышечную впадину, при этом левую руку поднимите вверх, контролируя руку противника (рис. 352). Центр тяжести сместите на правую ногу, а левую поднимите вверх, подсекая, таким образом, правую ногу противника и опрокидывая его на землю (рис. 353).левой ногой сделайте шаг вперёд и, опускаясь вниз, нанесите правой рукой прямой удар кулаком в пах (рис. 354).



Рис. 352



Рис. 353



Рис. 354

После чего, выпрямитесь и нанесите удар правой пяткой в голову (рис. 355). Затем перешагните через противника правой ногой, повернитесь налево и примите позицию *сангатанг*. Одновременно правой рукой нанесите нисходящий удар локтём в шею (рис. 356). Продолжая контратаку, нанесите правой рукой удар внешней частью кулака в голову (рис. 357). Завершите комбинацию, нанося правой рукой прямой удар вертикальным кулаком в голову (рис. 359).



Рис. 355



Рис. 356



Рис. 357



Рис. 358



Рис. 359

Техника № 18

Из исходной позиции (рис. 360) противник делает шаг правой ногой вперёд, поворачиваясь направо (рис. 361), и атакует, нанося левой ногой прямой удар стопой в пах. Нейтрализуйте атаку противника, выполняя левой рукой блок открытой ладонью снаружи внутрь (рис. 362, 363).

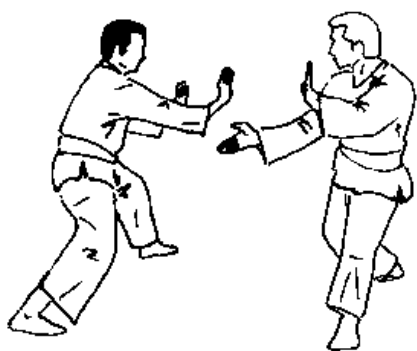


Рис. 360



Рис. 361



Рис. 362



Рис. 363

Перейдите в контратаку, нанося левой рукой прямой удар кончиками пальцев в глаза (рис. 364). Центр тяжести перенесите на правую ногу, а левой – нанесите восходящий удар подъёмом стопы в пах (рис. 365). Опустите левую ногу на землю, делая шаг вперёд, и толкните противника обеими ладонями в грудь, опрокидывая его на землю (рис. 366, 367).

**Рис. 364****Рис. 365****Рис. 366****Рис. 367**

Не останавливаясь, нанесите правой ногой прямой нисходящий удар пяткой в пах (рис. 368). Сделайте шаг правой ногой вперёд и примите стойку *куда куда депан*. Одновременно нанесите левой рукой прямой удар кулаком в живот (рис. 369).левой ногой перешагните через противника и, приняв позицию *сангатанг*, завершите комбинацию, нанося левой рукой нисходящий удар локтём в горло (рис. 370).



Рис. 368



Рис. 369

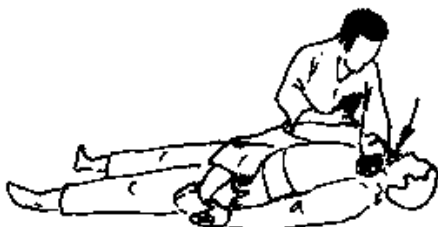


Рис. 370

Техника № 19

Из исходной позиции (рис. 371) противник делает шаг левой ногой вперёд, поворачиваясь направо, и атакует, нанося правой ногой прямой удар стопой в пах. Быстро повернитесь направо, смещая центр тяжести на правую ногу и принимая стойку *куда куда депан*. Лево́й рукой выполните нисходящий блок внешней рёберной частью предплечья, нейтрализуя атаку (рис. 372). Повернитесь налево и захватите правую ногу противника снизу левой рукой, зажимая её между предплечьем и плечом (рис. 373).



Рис. 371



Рис. 372



Рис. 373

Теперь сделайте шаг правой ногой вперёд, ставя её рядом с левой ногой противника, и одновременно нанесите правой рукой прямой удар ребром ладони в грудь (рис. 374), опрокидывая его на землю (рис. 375). Далее нанесите левой ногой нисходящий удар пяткой в пах (рис. 376). А затем, продолжая комбинацию, нанесите ещё один удар, но уже пяткой правой ноги в голову (рис. 377).



Рис. 374

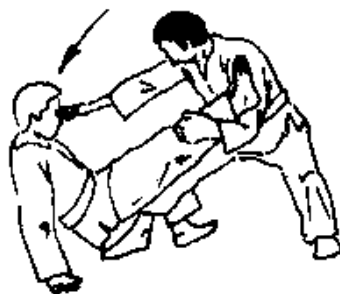


Рис. 375



Рис. 376



Рис. 377

Правую ногу опустите на землю, перешагивая через противника, и примите позицию *сангатанг*. Одновременно нанесите правой рукой нисходящий удар локтём в голову (рис. 378) и завершите комбинацию ударом внешней частью правого кулака в голову (рис. 379).



Рис. 378



Рис. 379

Техника № 20

Из исходной позиции (рис. 380) противник делает шаг левой ногой вперёд, поворачиваясь направо, и атакует, нанося правой ногой прямой удар стопой в пах. Быстро повернитесь направо, смещая центр тяжести на левую ногу и принимая стойку *куда куда белаканг*.левой рукой выполните нисходящий блок внешней рёберной частью предплечья, нейтрализуя атаку (рис. 381). Если противник про-

должит атаку, нанося правой рукой прямой удар в голову, необходимо повернуться налево, смещая центр тяжести на правую ногу и уходя с линии атаки. Одновременно левой рукой выполните восходящий блок внешней частью предплечья, нейтрализуя удар (рис. 382).

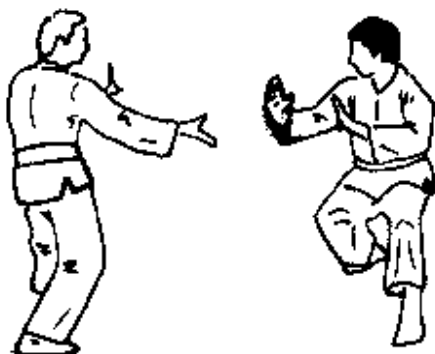


Рис. 380



Рис. 381



Рис. 382

Моментально контратакуйте, нанося правой рукой прямой удар основанием ладони в подбородок (рис. 383). Затем согните правую руку в локтевом суставе, оттягивая её к туловищу (рис. 384), и быстро нанесите хлёсткий удар кончиками пальцев в глаза (рис. 385).

**Рис. 383****Рис. 384****Рис. 385**

Теперь сделайте шаг правой ногой вперёд, ставя её за правой ногой противника. Одновременно правой рукой нанесите удар основанием ладони в пах (рис. 386). Подбейте правую ногу противника своей правой ногой, а правой рукой толкните его в грудь, опрокидывая на землю (рис. 387). Сделайте шаг правой ногой, переступая через противника, и нанесите левой рукой прямой удар основанием ладони в нижнюю челюсть (рис. 388). Затем согните левую руку в локте, делая замах (рис. 389), и нанесите удар



Рис. 386

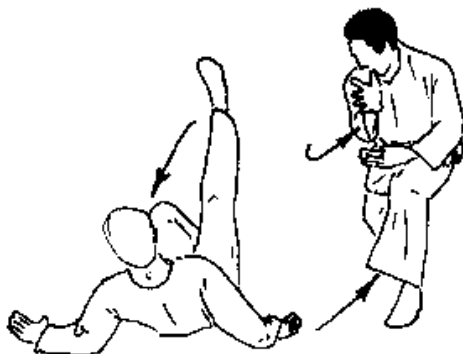


Рис. 387

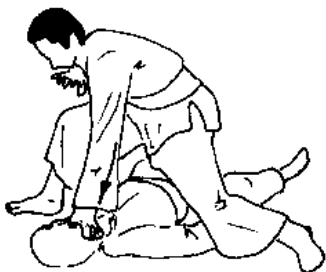


Рис. 388



Рис. 389

ребром ладони в шею (рис. 390). Теперь повернитесь налево, принимая позицию *сангатанг*. Одновременно правой рукой нанесите прямой удар локтём в голову (рис. 391). Оттяните правую руку к туловищу, делая замах (рис. 392), после чего, моментально нанесите ещё один удар локтём в голову, завершая комбинацию (рис. 393).

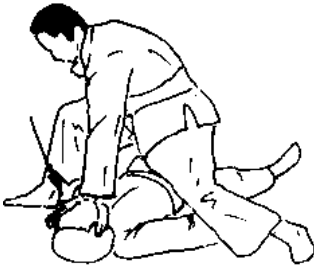


Рис. 390



Рис. 391



Рис. 392



Рис. 393

Техника № 21

Из исходной позиции (рис. 394) противник делает шаг левой ногой вперёд, поворачиваясь направо, и атакует, нанося правой ногой прямой удар стопой в пах. Быстро повернитесь направо, смещая центр тяжести на левую ногу и принимая стойку *куда куда белаканг*.левой рукой выполните нисходящий блок внешней рёберной частью предплечья, нейтрализуя атаку (рис. 395, 396).

**Рис. 394****Рис. 395****Рис. 396**

Сделайте шаг правой ногой вперёд, а левой – нанесите круговой удар голенью по левой ноге противника, подбивая её. Одновременно левой рукой нанесите удар ребром ладони в грудь, опрокидывая противника на землю (рис. 397, 398). Повернитесь налево, опуская левую ногу на землю, и нанесите правой рукой удар ребром ладони в живот (рис. 399). Вес тела сместите на левую ногу, а правой нанесите прямой удар пяткой в голову (рис. 400).

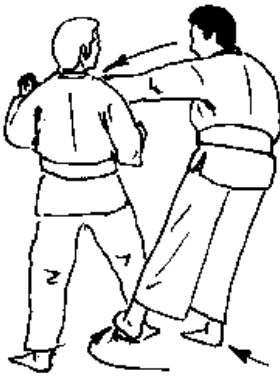


Рис. 397

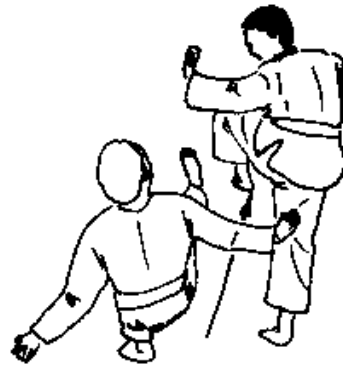


Рис. 398



Рис. 399



Рис. 400

Сделайте шаг вперёд, переступая через противника, и, поворачиваясь налево, примите позицию *сангатанг*. Одновременно правой рукой нанесите нисходящий удар локтём в грудь (рис. 401). Завершите комбинацию, нанося удар правым предплечьем сверху вниз в горло (рис. 402).



Рис. 401



Рис. 402

Техника № 22

Из исходной позиции (рис. 403) противник делает шаг левой ногой вперёд, поворачиваясь направо, и атакует, нанося правой ногой боковой удар ребром стопы в пах. Сделайте шаг правой ногой назад, поворачиваясь направо, и нейтрализуйте атаку противника, выполняя нисходящий блок основанием ладони (рис. 404). Если противник, опустив правую ногу на землю, продолжает атаку правой рукой, сместите центр тяжести на правую ногу (рис. 405) и, поворачиваясь направо на 180°, выполните сметающую подсечку (рис. 406, 407). Опрокинув противника на землю, быстро поднимитесь и нанесите левой рукой прямой удар основанием ладони в пах, при этом левым коленом надавите сверху вниз на горло противника (рис. 408). Повернитесь налево и, приседая вниз, нанесите правой рукой удар ребром ладони в шею (рис. 409). Согните руку в локтевом суставе, делая замах (рис. 410), и нанесите удар локтём в голову, завершая комбинацию (рис. 411).



Рис. 403

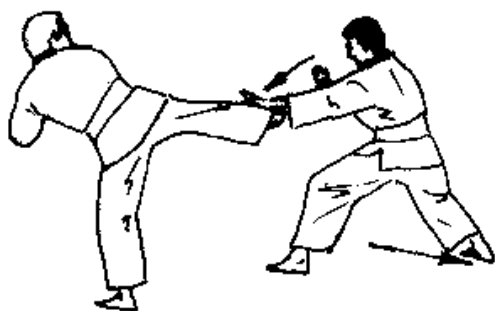


Рис. 404

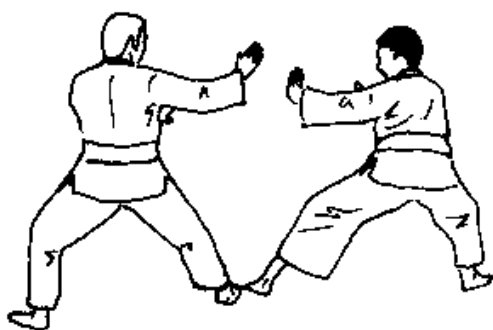


Рис. 405



Рис. 406

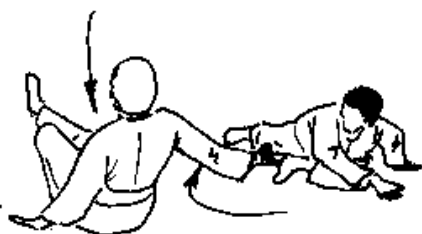


Рис. 407



Рис. 408



Рис. 409



Рис. 410

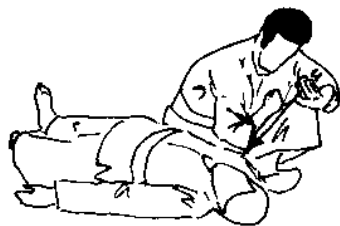


Рис. 411

Глава четвёртая

Техника атаки

Под атакой следует понимать активные действия наступательного характера, проводимые с целью прекращения физического воздействия со стороны противника или группы противников относительно вас. Эти действия должны быть адекватными создавшейся ситуации и, что наиболее важно, они должны быть достаточно действенны, дабы привести противника в состояние полной неспособности продолжать поединок.

Атака является основным средством достижения победы в схватке. Практика показывает, что, только защищаясь, невозможно стать победителем. Реальный поединок требует умения эффективно проводить атакующие действия, в противном случае вас ждёт поражение. К атакующим действиям можно отнести всевозможные удары рукой и ногой, броски, подсечки, удушающие приёмы и различные болевые замки. Арсенал наступательных техник достаточно велик и остается только разумно им воспользоваться в случае возникновения соответствующей ситуации.

Помимо владения определёнными техническими действиями наступательного характера, необходимо руководствоваться некоторыми теоретическими принципами, которые относятся к тактике ведения поединка. Для выполнения наиболее эффективных атакующих действий следует: во-первых, провести приём неожиданно для противника и максимально быстро, при этом надо выбрать наиболее подходящий для этого момент времени; во-вторых,

необходимо любым из возможных способов оказать болевое воздействие на одну или несколько уязвимых точек на теле противника. Это необходимый и достаточный минимум, позволяющий при проведении атаки добиться достаточно результативного воздействия на противника. Эффективность атаки зависит от того, насколько она сильна и точна.

Перейдём к рассмотрению атакующих техник, используемых в *Пенчак – силате*, при ведении реального поединка.

Техника № 1

Из исходной позиции (рис. 412) сделайте шаг правой ногой вперёд и нанесите правой рукой прямой удар горизонтальным кулаком в голову (рис. 413). Продолжите атаку, нанося левой ногой прямой восходящий удар подъёмом стопы в пах (рис. 414). Опустите левую ногу на землю, делая шаг вперёд, и нанесите левой рукой прямой тычковый удар кончиками пальцев в глаза (рис. 415). Повернитесь налево и, продолжая атаку, выполните правой ногой круговой подсекающий удар, подбивая левую ногу противника и опрокидывая его на землю (рис. 416, 417). Выпрямите правую ногу, нанося боковой удар стопой в живот (рис. 418).

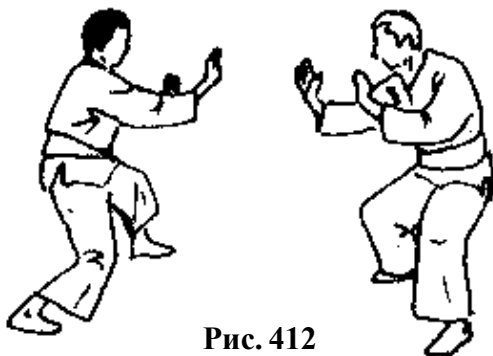


Рис. 412

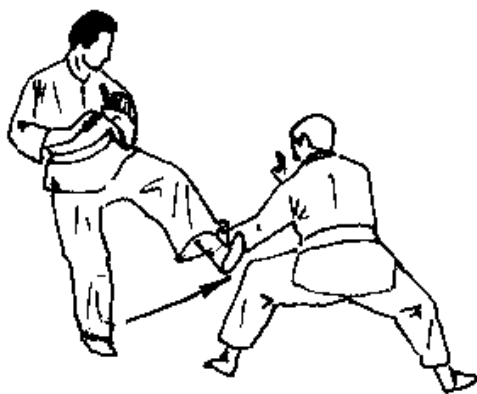
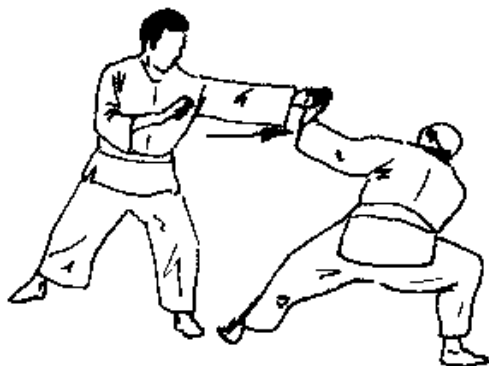
**Рис. 413****Рис. 414****Рис. 415**



Рис. 416



Рис. 417



Рис. 418

Техника № 2

Из исходной позиции (рис. 419) сделайте шаг правой ногой вперёд и нанесите правой рукой прямой удар горизонтальным кулаком в голову (рис. 420).



Рис. 419

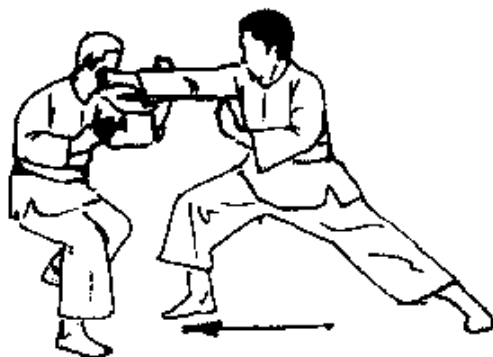


Рис. 420

Если противник нейтрализует вашу атаку и перейдет в контратаку, нанося правой рукой прямой удар кулаком в солнечное сплетение, необходимо сместить центр тяжести на левую ногу, принимая стойку *куда куда белаканг* и одновременно нейтрализовать удар, выполняя правой рукой нисходящий блок открытой ладонью (рис. 421). В случае, когда противник продолжит контратаковать левым кулаком в колено правой ноги, следует повернуться налево, принимая стойку *куда куда депан*, и уйти из зоны поражения (рис. 422). Далее повернитесь еще раз налево, опускаясь на землю, и нанесите левой ногой круговой удар пяткой в голову (рис. 423). Завершите комбинацию, нанося правой ногой круговой удар подъёмом стопы в голову (рис. 424).

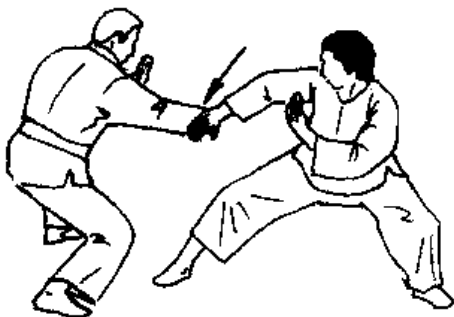


Рис. 421

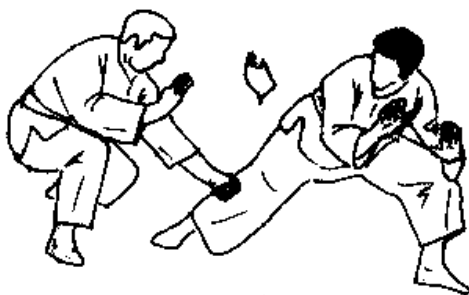


Рис. 422



Рис. 423

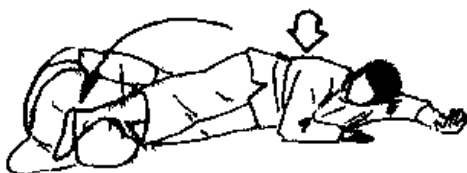


Рис. 424

Техника № 3

Из исходной позиции (рис. 425) сделайте шаг правой ногой вперёд и нанесите левой ногой прямой удар подъёмом стопы в пах (рис. 426). Опустите левую ногу на землю, делая шаг вперёд, и нанесите левой рукой прямой тычковый удар кончиками пальцев в глаза (рис. 427). Если противник нейтрализует и эту атаку, повернитесь направо на 180° и, опускаясь вниз, выполните подсекающий удар правой ногой (рис. 428). Опрокинув противника на землю (рис. 429), нанесите правой ногой прямой удар пяткой в боковую часть его туловища (рис. 430). Далее перенесите правую ногу через противника, сядя на его спину, и завершите комбинацию, нанося левой рукой нисходящий удар локтём в голову (рис. 431).

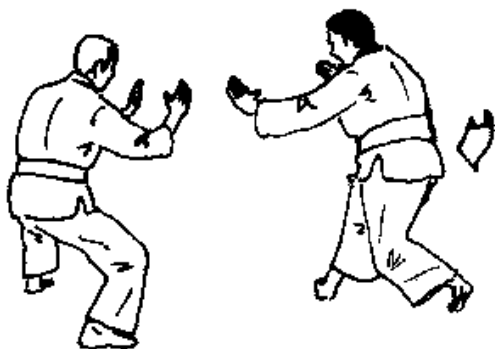


Рис. 425

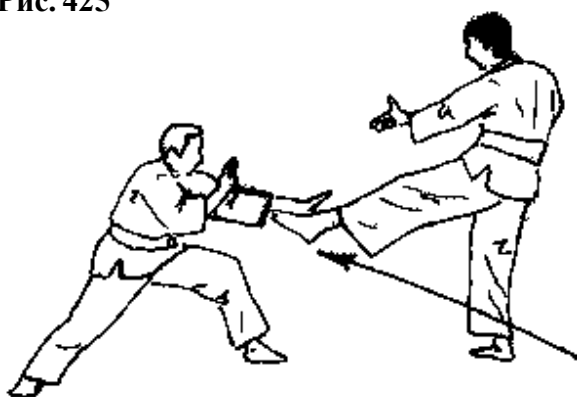


Рис. 426



Рис. 427

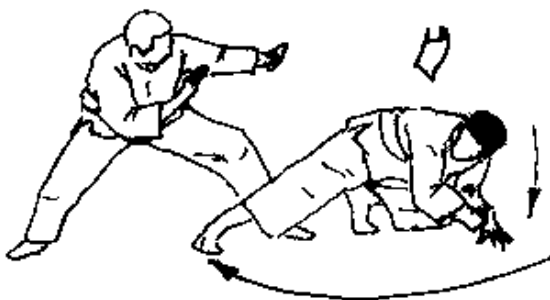


Рис. 428



Рис. 429



Рис. 430



Рис. 431

Техника № 4

Из исходной позиции (рис. 432) сделайте последовательно два шага вперёд, сближаясь с противником (рис. 433, 434), и нанесите правой ногой боковой удар ребром стопы в сред-

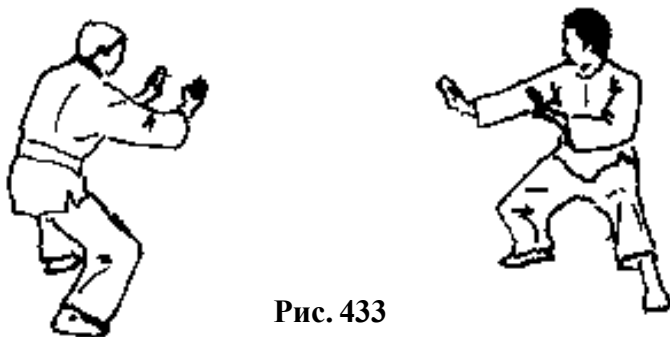


Рис. 433



Рис. 433

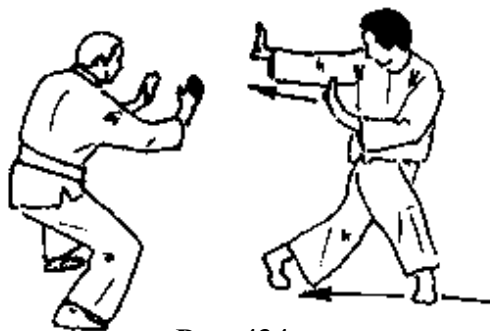


Рис. 434

нюю часть туловища (рис. 435). Затем повернитесь направо, опуская правую ногу на землю, а левой – нанесите круговой удар голенью в голову (рис. 436).



Рис. 435



Рис. 436

Если противник нейтрализует оба удара, опустите левую ногу на землю и нанесите левой рукой прямой удар

кончиками пальцев в глаза (рис. 437). А затем моментально нанесите правой ногой круговой удар пяткой в голову, поворачиваясь направо на 180° (рис. 438). В случае, если противник сможет захватить вашу ногу и попытается опрокинуть вас на землю (рис. 439), опустите руки вниз и повернитесь налево, вращая туловище.левой ногой нанесите круговой удар в подколенный сгиб левой ноги противника, опрокидывая его на землю (рис. 440, 441). Перевернитесь на левый бок и завершите комбинацию, нанося правой рукой прямой удар вертикальным кулаком в пах (рис. 442).

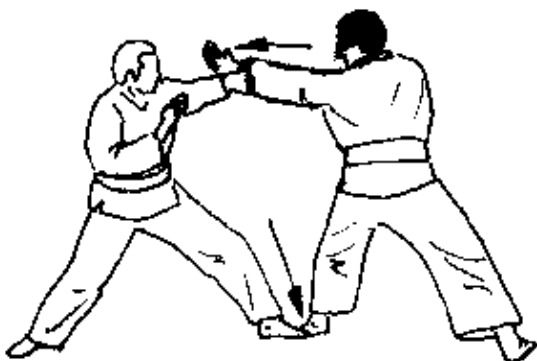


Рис. 437



Рис. 438



Рис. 439



Рис. 440

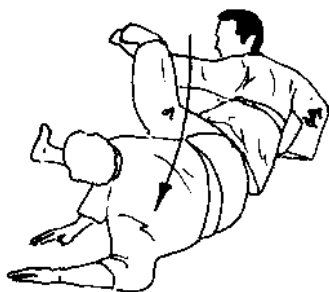


Рис. 441

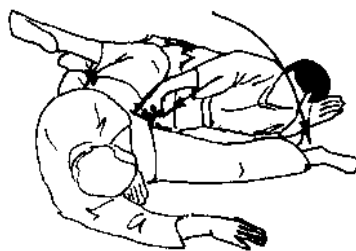


Рис. 442

Техника № 5

Из исходной позиции (рис. 443) сделайте шаг правой ногой вперёд и нанесите правой рукой прямой удар горизонтальным кулаком в голову (рис. 444). Затем вес тела

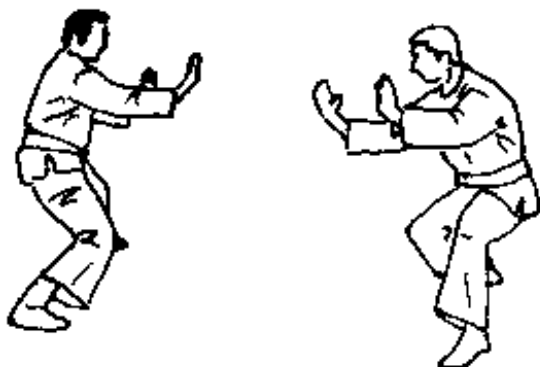


Рис. 443



Рис. 444

полностью перенесите на правую ногу, а левой – нанесите стопорящий удар внутренней частью стопы в колено правой ноги противника (рис. 445). Быстро опустите ле-

вую ногу на землю и продолжите атаку, нанося правой ногой круговой удар голенью по правой ноге противника (рис. 446). Если противник поднимет ногу, убирая её из зоны поражения (рис. 447), а затем перейдёт в контратаку, делая шаг вперёд и нанося правой рукой прямой удар кулаком в голову (рис. 448), опустите правую ногу на



Рис. 445



Рис. 446



Рис. 447



Рис. 448

землю рядом с правой ногой противника и нанесите правой рукой удар открытой ладонью в пах (рис. 449). Затем повернитесь налево и, наклоняясь вперёд, упритесь руками в землю. Одновременно левой ногой нанесите круговой удар в грудь, опрокидывая противника на землю (рис. 450). Завершите комбинацию, нанося левой рукой удар ребром ладони в горло (рис. 451).



Рис. 449

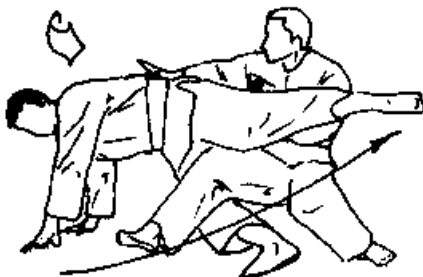


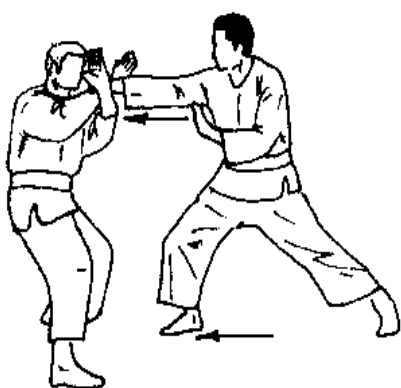
Рис. 450



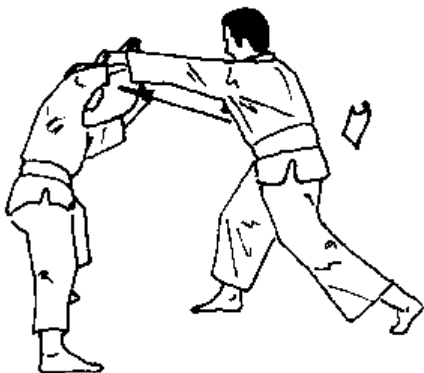
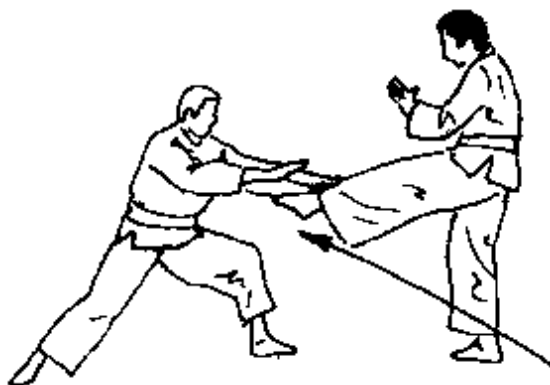
Рис. 451

Техника № 6

Из исходной позиции (рис. 452) сделайте шаг правой ногой вперёд и нанесите правой рукой прямой удар горизонтальным кулаком в голову (рис. 453). Если противник нейтрализует вашу атаку и попытается перейти в контратаку (рис. 454), моментально повернитесь направо и на-

**Рис. 452****Рис. 453****Рис. 454**

несите ещё один прямой удар кулаком левой руки в голову (рис. 455). Не останавливаясь, продолжите атаку восходящим ударом левой стопы в пах (рис. 456).

**Рис. 455****Рис. 456**

Если противник заблокирует этот удар, делая шаг назад, опустите левую ногу на землю (рис. 457) и выполните сме-

тающую подсечку правой ногой, поворачиваясь направо и опускаясь вниз на левое колено (рис. 458). Среагировав



Рис. 457

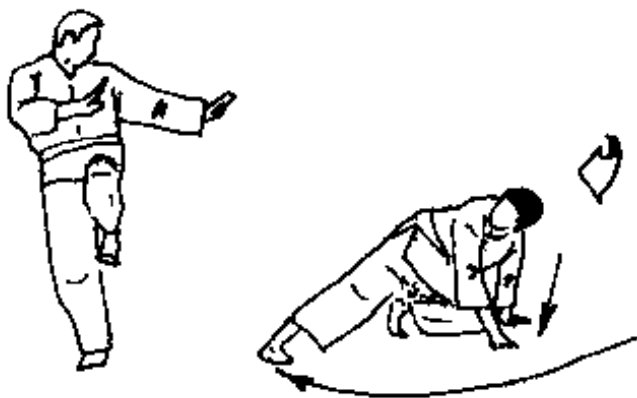


Рис. 458

на вашу атаку, противник может поднять левую ногу вверх (рис. 459), а затем моментально начать атаку, делая шаг левой ногой вперед и нанося левой рукой нисходящий удар

ребром ладони в голову. В этом случае необходимо нейтрализовать удар противника, выполняя восходящий блок предплечьем правой руки (рис. 460), после чего быстро нанести правой ногой круговой удар голенью в подколенный сгиб его левой ноги (рис. 461). Опрокинув противника на землю (рис. 462), повернитесь налево, переворачиваясь через спину, и, приняв положение сидя, завершите комбинацию нисходящим ударом внешней стороной правого кулака в область позвоночника (рис. 463).



Рис. 459



Рис. 460



Рис. 461



Рис. 462



Рис. 463

Техника № 7

Из исходной позиции (рис. 464) сделайте шаг правой ногой вперёд и нанесите правой рукой прямой удар горизонтальным кулаком в голову (рис. 465). Затем моменталь-

но нанесите ещё один удар правым локтём в голову, при этом сделайте небольшой шаг вперёд, сближаясь с противником (рис. 466).



Рис. 464



Рис. 465



Рис. 466

Если противник нейтрализует оба удара и перейдёт в контратаку, нанося боковой удар левой ногой в колено, необходимо перенести вес тела на левую ногу, принимая стойку *куда куда белаканг*, и нейтрализовать атаку, выполняя нисходящий блок предплечьем правой руки (рис. 467). Продолжая атаку, противник может повернуться направо и нанести круговой удар правой ногой в голову. Примите стойку *куда куда самтинг*, уходя из зоны поражения (рис. 468).

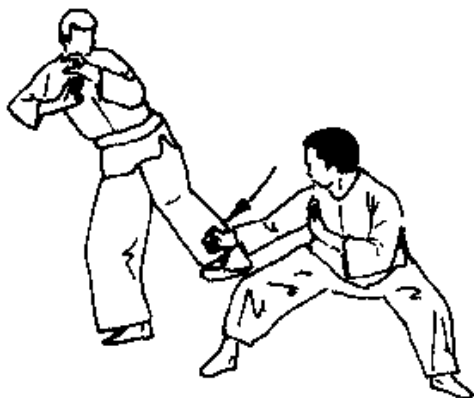


Рис. 467

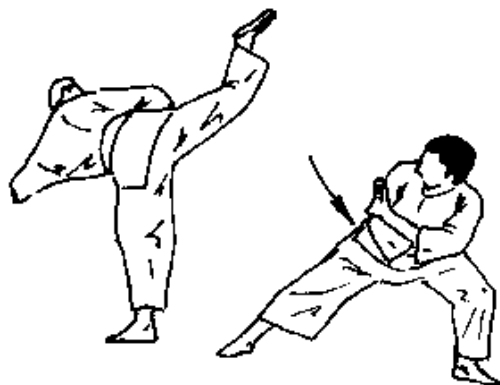


Рис. 468

Когда противник опустит правую ногу на землю (рис. 469), постарайтесь потянуть её на себя, зацепив правой стопой, с целью опрокинуть противника (рис. 470). Если ему удастся избежать вашей атаки, поднимая ногу вверх, он попытается перехватить инициативу, делая шаг вперёд правой ногой и нанося правой рукой прямой удар кулаком в голову. Выполните восходящий блок обеими руками, нейтрализуя атаку противника (рис. 471), после чего момен-

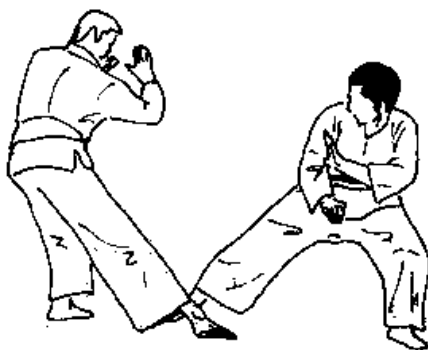


Рис. 469



Рис. 470



Рис. 471

тально опустите правую ногу на землю и нанесите правой рукой прямой удар ребром ладони в шею, при этом левой рукой захватите правую руку противника за запястье (рис. 472). Далее подбейте левую ногу противника своей правой ногой, а правой рукой толкните его в грудь, опрокидывая на землю (рис. 473). Не останавливаясь, нанесите правой ногой прямой удар пяткой в область плавающих рёбер (рис. 474). Переступите через противника правой ногой и, поворачиваясь налево, примите позицию *санг-танг*. Одновременно правой рукой нанесите нисходящий удар рёберной частью предплечья в шею (рис. 475).



Рис. 472



Рис. 473

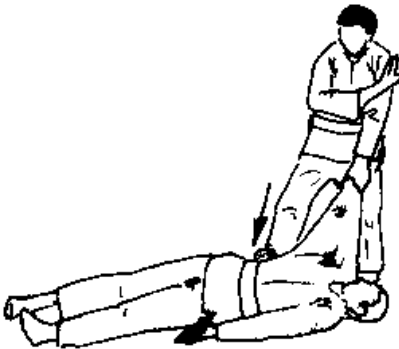


Рис. 474

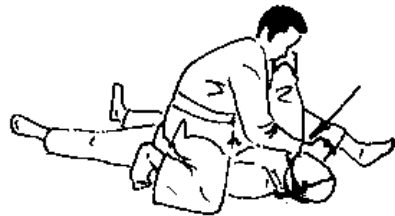


Рис. 475

Техника № 8

Из исходной позиции (рис. 476) сделайте шаг правой ногой вперёд и нанесите правой рукой прямой удар горизонтальным кулаком в голову. Противник делает шаг правой ногой вправо и нейтрализует вашу атаку, выполняя блок предплечьем правой руки (рис. 477).

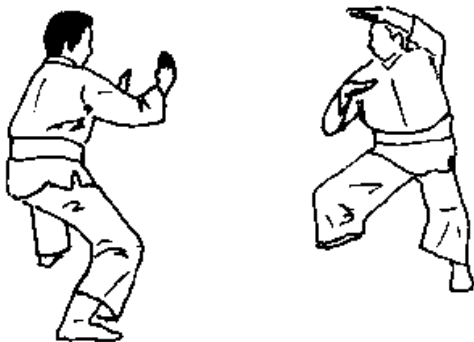


Рис. 476



Рис. 477

После этого он немедленно переходит в контратаку и наносит правой ногой боковой удар ребром стопы в нижнюю часть туловища. Повернитесь направо и нейтрали-

зуйте атаку противника, выполняя нисходящий блок обеими руками (рис. 478). Противник опускает правую ногу на землю (рис. 479) и, поворачиваясь налево, наносит левой ногой прямой удар пяткой назад, при этом он опускается на правое колено и упирается руками в землю. Сделайте шаг левой ногой назад, принимая стойку *куда куда депан*, и нейтрализуйте удар, выполняя правой рукой нисходящий блок открытой ладонью (рис. 480).

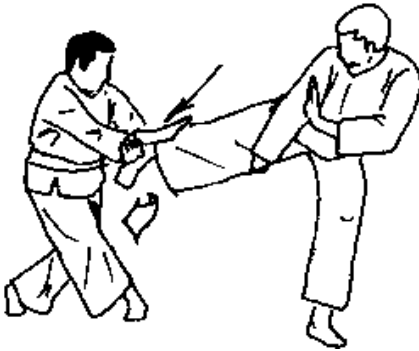


Рис. 478



Рис. 479

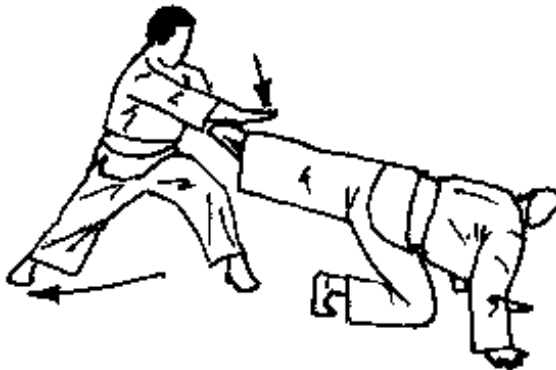


Рис. 480

Далее противник опускает левую ногу, а правой – выполняет сметающую подсечку, поворачиваясь направо. Вес тела сместите на правую ногу, поднимая левую ногу вверх (рис. 481). Затем опустите левую ногу на землю, делая шаг вперёд (рис. 482). Противник, пытаясь продолжить атаку, поворачивается налево и наносит правой ногой удар в голову. Быстро опуститесь вниз, принимая стойку *сэмпог лаг*, и нанесите правой рукой прямой удар кулаком в пах (рис. 483). Быстро встаньте и, продолжая атаку, нанесите правой ногой прямой удар пяткой в голову (рис. 484). Сделайте шаг правой ногой вперёд, переступая через противника, повернитесь налево на 180° и, приседая вниз, нанесите левой рукой удар ребром ладони в горло (рис. 485).



Рис. 481



Рис. 482



Рис. 483



Рис. 484



Рис. 485

Техника № 9

Из исходной позиции (рис. 486) сделайте шаг правой ногой вперёд и нанесите правой рукой прямой удар горизонтальным кулаком в голову (рис. 487). Затем, продолжая атаку, нанесите левой ногой прямой восходящий удар



Рис. 486



Рис. 487

подъёмом стопы в пах (рис. 488). Быстро опустите левую ногу на землю и нанесите ещё один прямой удар правым кулаком в голову (рис. 489). Если противник нейтрализовал вашу атаку и начинает контратаковать, нанося удар левой ногой по голени, необходимо перенести вес тела на правую ногу, а левую – поднять вверх (рис. 490). Против-

ник, поворачиваясь налево, продолжает контратаку, выполняя правой ногой круговой удар голенью. Сделайте шаг левой ногой вперёд, уходя из опасной зоны, при этом правую ногу поднимите вверх, принимая стойку *ангатанг дуа* (рис. 491), а затем сделайте ещё один шаг, опуская правую



Рис. 488



Рис. 489



Рис. 490

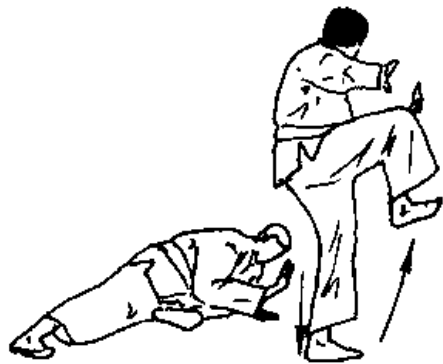


Рис. 491

ногу на землю (рис. 492). Противник, не желая упускать инициативу, наносит правой ногой круговой удар голенью, от которого вы уходите, делая шаг левой ногой назад (рис. 493). Далее противник, принимая вертикальное по-

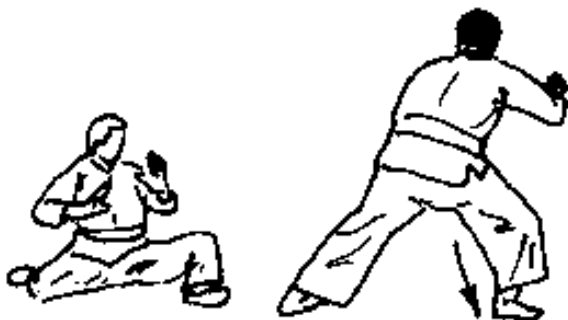


Рис. 492



Рис. 493

ложение, продолжает атаку и наносит правой рукой прямой удар кулаком в солнечное сплетение. Повернитесь налево и нейтрализуйте атаку, выполняя захват руки противника обеими руками за кисть (рис. 494). Захватив руку

противника, выкрутите её вдоль продольной оси против часовой стрелки и опрокиньте его на землю (рис. 495). Не останавливаясь, нанесите правой ногой прямой удар пяткой в область плавающих рёбер, при этом продолжайте удерживать руку противника и тянуть её на себя (рис. 496).



Рис. 494

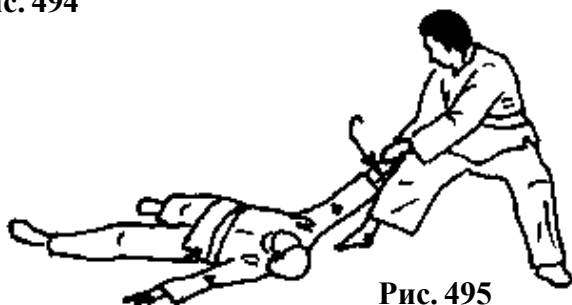


Рис. 495

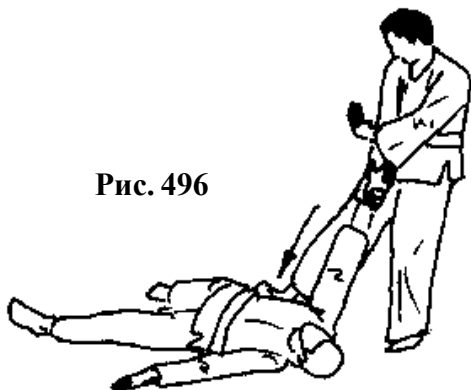


Рис. 496

Опустите правую ногу на землю, а левой – нанесите ещё один прямой удар пяткой в голову (рис. 497). Теперь сделайте шаг левой ногой, переступая через противника (рис. 498), и, поворачиваясь направо на 180°, присядьте вниз. Таким образом, вы сжимаете шею противника, выполняя удушающий контроль (рис. 499). Завершите комбинацию, поворачиваясь налево на 180° и нанося правой рукой нисходящий удар внешней стороной кулака в пах (рис. 500).



Рис. 497



Рис. 498

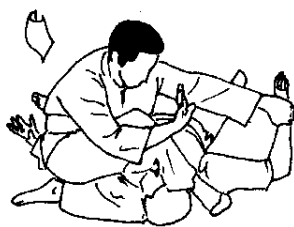


Рис. 499



Рис. 500

Техника № 10

Из исходной позиции (рис. 501) сделайте шаг правой ногой вперёд и нанесите правой рукой прямой удар горизонтальным кулаком в голову (рис. 502).



Рис. 501

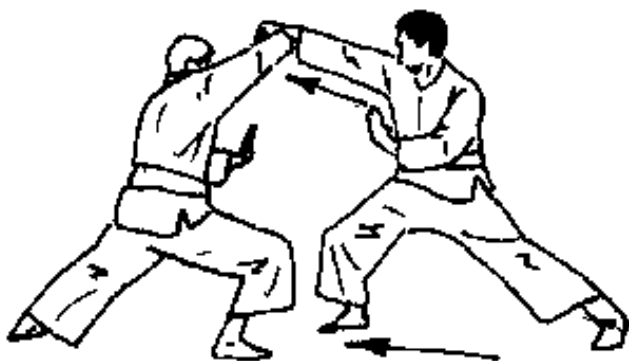


Рис. 502

Поверните туловище немного налево, нанося левой рукой ещё один прямой удар горизонтальным кулаком в сол-

нечное сплетение (рис. 503). Продолжая атаку, нанесите правой рукой круговой удар локтём в голову (рис. 504), а затем моментально прямой стопорящий удар пяткой левой ноги в коленный сустав. Противник, делая шаг правой ногой назад, уходит из зоны поражения (рис. 505).

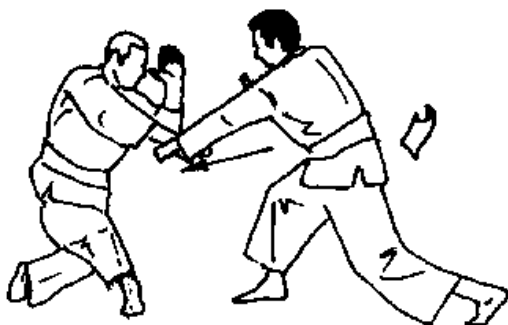


Рис. 503



Рис. 504

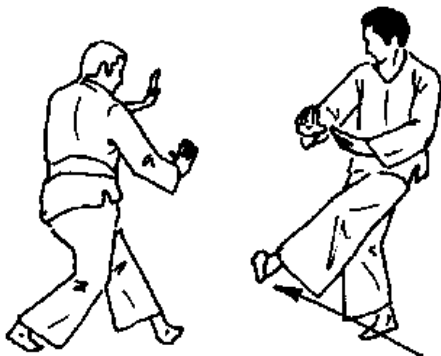


Рис. 505

Опустите левую ногу на землю, делая шаг вперёд, и, продолжая атаку, нанесите правой рукой удар внешней стороной кулака в голову. Противник поворачивается направо и блокирует вашу атаку, выполняя восходящий блок обеими руками (рис. 506). Захватите правую руку противника за запястье и потяните на себя. Одновременно левой рукой нанесите прямой удар основанием ладони в подбородок (рис. 507).

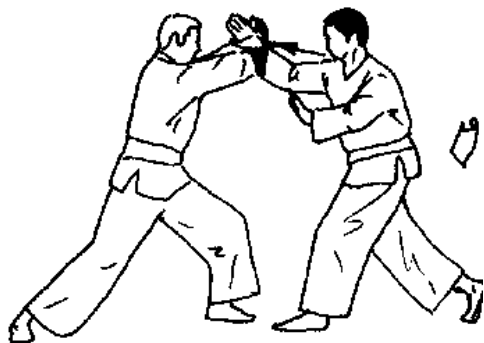


Рис. 506



Рис. 507

Затем резко повернитесь направо, наклоняя туловище вниз и упираясь руками в землю, при этом правую ногу поднимите вверх, нанося удар в пах (рис. 508). Теперь повернитесь налево, нанося удар правой ногой в подколенный сгиб левой ноги противника (рис. 509). Продолжая поворачиваться налево, опрокиньте противника на землю (рис. 510), после чего переступите правой ногой через него (рис. 511) и завершите комбинацию, нанося два последовательных удара коленом правой ноги в область позвоночника и ребром правой ладони по шее (рис. 512).

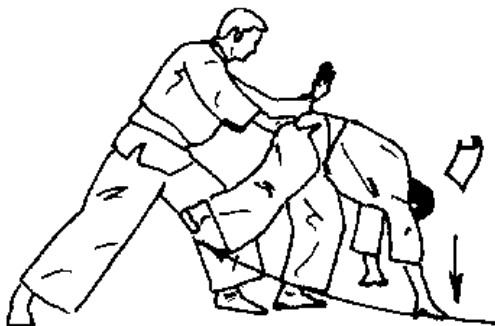


Рис. 508

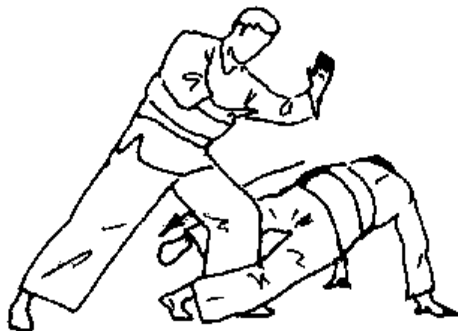


Рис. 509



Рис. 510



Рис. 511

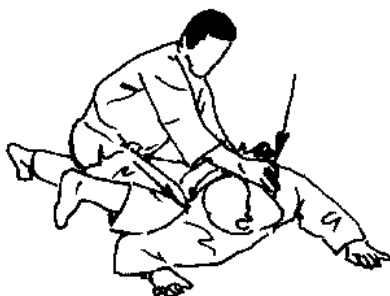


Рис. 512

Глава пятая

Техника защиты от вооружённого противника

В реальном поединке противник может оказаться вооружённым холодным оружием, что осложняет ситуацию для защищающегося, требуя от него полного самообладания и применения особой техники, а также тактики ведения схватки. Лишь только в этом случае можно свести преимущество, имеющееся у противника, на нет, уравнивая шансы на победу.

В данной главе мы рассмотрим ситуацию, в которой противник предположительно вооружён ножом. Такая возможность достаточно реальна, в связи с чем приобретает особую актуальность разговор, касающийся методов защиты при возможном нападении вооружённого противника.

Прежде чем перейти к рассмотрению теории противодействия вооружённому противнику, следует сразу оговориться, что мы будем учитывать следующие обстоятельства: во-первых, противник не является мастером высокого уровня владения ножом; во-вторых, защищающийся в начале схватки является безоружным. Относительно первого условия, поставленного нами, ни для кого не будет откровением, что выйти победителем из схватки с человеком, в совершенстве владеющим ножом, практически невозможно. В этой связи мы и ввели данное ограничение.

Теперь давайте рассмотрим основные правила, неукоснительное выполнение которых позволит вам завершить поединок победой с минимальными потерями. Первое, на

что необходимо обратить внимание – это готовность вести бой с противником, который вооружён ножом. Не секрет, что большинство людей испытывают панический страх при виде ножа в руках нападающего. По сути, это естественная реакция обычного человека, которому редко приходится сталкиваться с ситуацией подобного рода. Этим зачастую и пользуются преступники с целью грабежа, понимая, что жертва, находящаяся в состоянии шока, не сможет оказать достойного сопротивления. Отсюда можно сделать вывод - чтобы реально иметь возможность защититься от вооружённого ножом противника, необходимо подготовить психику к данному противостоянию. Что под этим подразумевается? Первое, и, пожалуй, самое главное, необходимо научиться контролировать свой страх, уметь притуплять его в чрезвычайной ситуации. Тогда вы сможете решиться на определенные действия, которые позволят вам одержать победу, сохранив себе жизнь. Второе условие, позволяющее эффективно противостоять вооружённому противнику, состоит в знании и умении применить соответствующую технику и тактику. Тактика, которая является наиболее рациональной и достаточно надежной заключается в следующем: следует выбрать момент, когда противник делает замах, сблизиться с ним и захватить вооружённую ножом руку, после чего проводить контрприём, который, в первую очередь, должен быть направлен на обезоруживание противника. Очень важно контролировать руку противника, в которой находится нож, во время проведения контрприёма. Таковы основные тактические принципы ведения поединка против вооружённого противника. Теперь необходимо перейти к рассмотрению конкретных технических приёмов применяемых в *пенчак-силате* при ведении схватки с вооружённым противником.

Техника № 1

Из исходной позиции (рис. 513), противник, удерживая нож в правой руке, делает шаг правой ногой вперёд и атакует, нанося прямой тычковый удар в верхнюю часть туловища. Перенесите вес тела на левую ногу, поворачиваясь направо и принимая стойку *куда куда белаканг*, а затем захватите правую руку противника за запястье (рис. 514). Быстро сделайте шаг правой ногой вперёд и выкрутите захваченную руку противника вдоль продольной оси по часовой стрелке. Одновременно левой рукой надавите открытой ладонью на локтевой сустав правой руки противника, принуждая его упасть на землю лицом вниз. При этом правой рукой старайтесь тянуть руку противника вверх, осуществляя болевое воздействие на локоть (рис. 515).

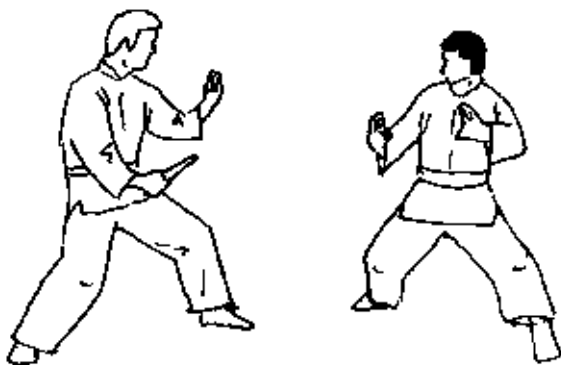


Рис. 513



Рис. 514



Рис. 515

Техника № 2

Из исходной позиции (рис. 516) противник, удерживая нож в правой руке, делает шаг правой ногой вперед и атакует, нанося прямой тычковый удар в верхнюю часть туловища. Сделайте небольшой шаг левой ногой влево, поворачиваясь направо, и захватите правую руку противника, зажимая её между плечом и предплечьем правой руки. Одновременно левой рукой нанесите удар внешней частью предплечья по локтевому суставу правой руки про-

тивника (рис. 517). Теперь сделайте шаг правой ногой вперёд, наклоня туловище, и надавите левой рукой на правое плечо противника сверху вниз (рис. 518).

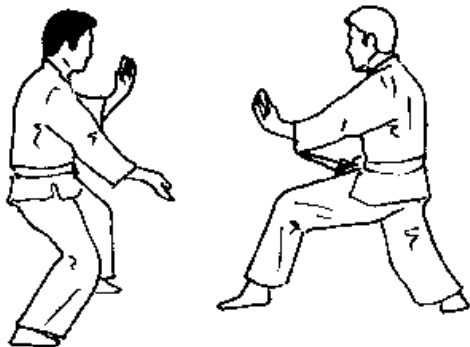


Рис. 516



Рис. 517

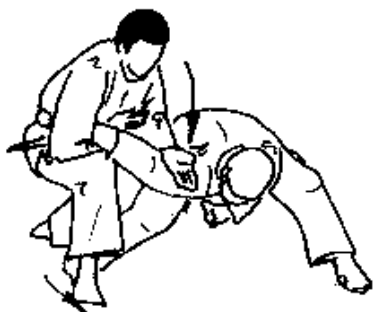


Рис. 518

Техника № 3

Из исходной позиции (рис. 519) противник, удерживая нож в правой руке, делает шаг правой ногой вперёд и атакует, нанося прямой тычковый удар в верхнюю часть туловища. Сделайте небольшой шаг левой ногой влево, поворачиваясь направо, и захватите правую руку противника за кисть (рис. 520). Выкрутите захваченную руку противника вдоль продольной оси против часовой стрелки, при этом своей правой рукой также захватите вооружённую руку противника за кисть, усиливая воздействие (рис. 521).

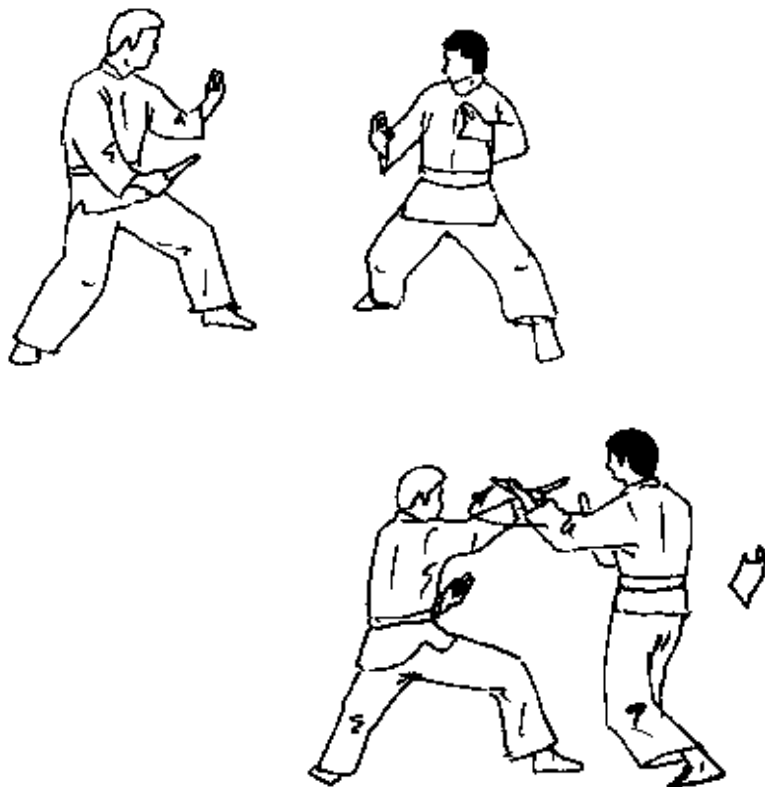


Рис. 520



Рис. 521

Техника № 4

Из исходной позиции (рис. 522) противник, удерживая нож в правой руке, делает шаг правой ногой вперёд и атакует, нанося прямой тычковый удар в верхнюю часть туловища. Сделайте небольшой шаг левой ногой влево, поворачиваясь направо, и захватите правую руку противника за запястье. Одновременно левой рукой нанесите удар локтём по локтевому суставу правой руки противника, создавая болевое воздействие (рис. 523).



Рис. 522

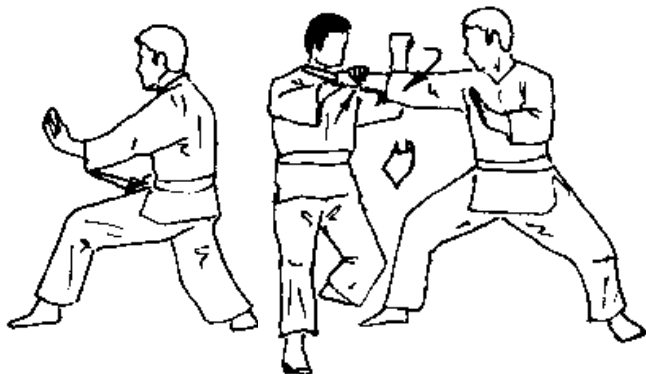


Рис. 523

Техника № 5

Из исходной позиции (рис. 524) противник, удерживая нож в правой руке, делает шаг правой ногой вперёд и атакует, нанося прямой тычковый удар в верхнюю часть туловища. Повернитесь направо, перемещая центр тяжести на правую ногу и уклоняясь от атаки. Правую руку поднимите вверх, обхватывая вооружённую руку противника (рис. 525). Быстро наклонитесь вперёд и надавите левой рукой на правое плечо противника, опрокидывая его лицом на землю (рис. 526).

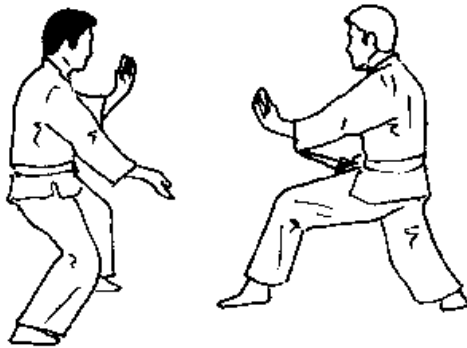


Рис. 524



Рис. 525

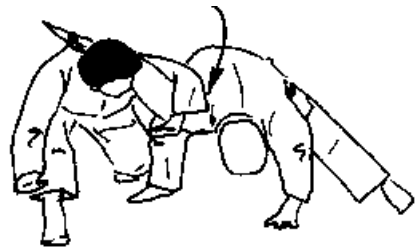


Рис. 526

Техника № 6

Из исходной позиции (рис. 527) противник, удерживая нож в правой руке, делает шаг правой ногой вперёд и атакует, нанося прямой тычковый удар в верхнюю часть туловища. Повернитесь направо, захватывая правую руку противника за запястье, при этом левой рукой обхватите эту же руку снизу, зажимая её между плечом и предплечьем (рис. 528).

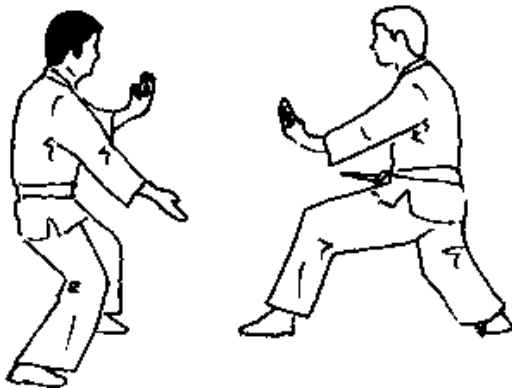


Рис. 527



Рис. 528

Затем сделайте шаг левой ногой назад, поворачивая туловище направо (рис. 529). Теперь наклонитесь вперёд и перебросьте противника через левое плечо, опрокидывая его на землю (рис. 530).



Рис. 529



Рис. 530

Техника № 7

Из исходной позиции (рис. 531) противник, удерживая нож в правой руке, делает шаг правой ногой вперёд и атакует, нанося тычковый удар сбоку в среднюю часть туловища. Повернитесь направо, перенося вес тела на правую ногу, и выполните блок внешней частью предплечья изнутри наружу (рис. 532). Мгновенно захватите вооружённую руку противника за плечо (рис. 533). Затем, делая небольшой шаг правой ногой вперёд, надавите левой ладонью на локтевой сустав правой руки противника, что позволит вам обезоружить его посредством болевого контроля (рис. 534).



Рис. 531



Рис. 532



Рис. 533



Рис. 534

Техника № 8

Из исходной позиции (рис. 535) противник, удерживая нож в правой руке, делает шаг правой ногой вперёд и атакует, нанося тычковый удар снизу в нижнюю часть туловища. Нейтрализуйте атаку, выполняя нисходящий блок обеими руками (рис. 536). Мгновенно захватите правой

рукой вооружённую руку противника за плечо (рис. 537). Затем, делая небольшой шаг правой ногой вперёд, надавите левой ладонью на локтевой сустав правой руки противника, что позволит вам обезоружить его посредством болевого контроля (рис. 538).



Рис. 535



Рис. 536



Рис. 537



Рис. 538

Техника № 9

Из исходной позиции (рис. 539) противник, удерживая нож в правой руке, делает шаг правой ногой вперёд и атакует, нанося удар ножом сверху в верхнюю часть тела. Быстро сделайте шаг правой ногой вперёд, сближаясь с противником, и заблокируйте удар, выполняя левой рукой восходящий блок внешней частью предплечья. Одновременно правую руку поднимите вверх, обхватывая вооружённую руку противника снизу (рис. 540). Повернитесь налево, надавливая обеими ладонями на предплечье правой руки противника (рис. 541).



Рис. 539



Рис. 540



Рис. 541

Техника № 10

Из исходной позиции (рис. 542) противник, удерживая нож в правой руке, делает шаг правой ногой вперёд и атакует, нанося удар ножом сверху в верхнюю часть тела. Быстро сделайте шаг правой ногой вперёд, сближаясь с противником, и заблокируйте удар, выполняя левой рукой восходящий блок внешней частью предплечья. Одновременно правую руку поднимите вверх, обхватывая вооружённую руку противника сверху (рис. 543). Захватите правой ладонью предплечье своей левой руки, а левой ладонью надавите на правую руку противника сверху вниз, осуществляя болевой контроль (рис. 544).



Рис. 542



Рис. 543



Рис. 544

Техника № 11

Из исходной позиции (рис. 545) противник, удерживая нож в правой руке, делает шаг правой ногой вперёд и атакует, нанося удар ножом сверху в верхнюю часть тела. Быстро сделайте шаг правой ногой вперёд, сближаясь с противником, и заблокируйте удар, выполняя правой рукой восходящий блок внешней частью предплечья. Моментально захватите вооружённую руку противника за запястье своей правой рукой. Одновременно левой ладонью захватите свою правую руку за предплечье, обхватывая правую руку противника снизу (рис. 546). Не останавливаясь, надавите правой рукой на предплечье правой руки противника сверху вниз, создавая болевое воздействие на плечевой сустав (рис. 547).



Рис. 545



Рис. 546



Рис. 547

Техника № 12

Из исходной позиции (рис. 548) противник, удерживая нож в правой руке, делает шаг правой ногой вперёд и атакует, нанося удар ножом сверху в верхнюю часть тела. Быстро сделайте шаг правой ногой вперёд, сближаясь с противником, и заблокируйте удар, выполняя левой рукой восходящий блок внешней частью предплечья (рис. 549). Моментально захватите вооружённую руку противника за запястье своей левой рукой, а правой рукой нанесите удар основанием ладони в пах (рис. 550). Взвалите противника на плечи и перебросьте через себя (рис. 551).



Рис. 548



Рис. 549



Рис. 550



Рис. 551

Техника № 13

Из исходной позиции (рис. 552) противник, удерживая нож в правой руке, делает шаг правой ногой вперёд и атакует, нанося удар ножом сверху в верхнюю часть тела.



Рис. 552

Быстро сделайте шаг левой ногой вперёд, сближаясь с противником, и нейтрализуйте удар, выполняя правой рукой восходящий блок внешней частью предплечья, при этом левой рукой захватите вооружённую руку противника снизу за локоть (рис. 553). Затем захватите эту же руку противника правой рукой за запястье и потяните её вниз и вперёд от себя, нанося удар ножом в живот (рис. 554).



Рис. 553

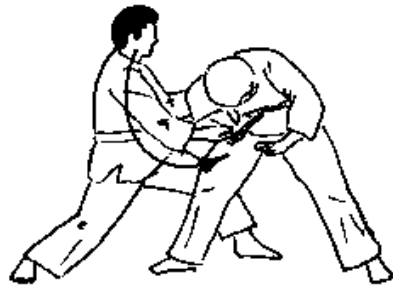


Рис. 554

Техника № 14

Из исходной позиции (рис. 555) противник, удерживая нож в правой руке, делает шаг правой ногой вперёд и атакует, нанося удар ножом сверху в верхнюю часть тела. Быстро сделайте шаг правой ногой вперёд, сближаясь с противником, и заблокируйте удар, выполняя левой рукой восходящий блок внешней частью предплечья (рис. 556). Захватите вооружённую руку противника за запястье левой рукой, а правой – нанесите удар локтём в грудь (рис. 557).

Техника № 15

Из исходной позиции (рис. 558) противник, делая шаг правой ногой вперёд, и атакует, нанося прямой тычковый удар ножом, удерживаемом в правой руке, в верхнюю часть

тела. Опустите левую руку на землю и нанесите левой ногой круговой удар внешней частью стопы по вооружённой руке противника (рис. 559). Опуститесь левым боком на землю и нанесите одновременно правой ногой боковой удар ребром стопы в горло (рис. 560).

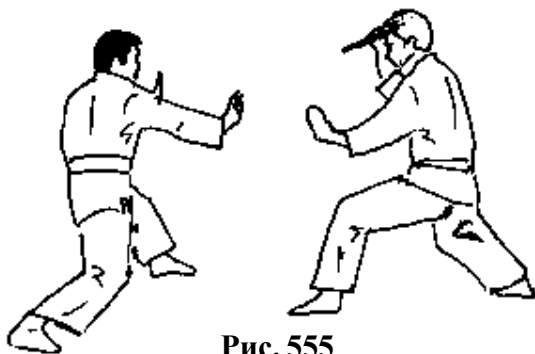


Рис. 555



Рис. 556



Рис. 557



Рис. 558



Рис. 559



Рис. 560

Техника № 16

Из исходной позиции (рис. 561) противник, удерживая нож в правой руке, делает шаг правой ногой вперёд и атакует, нанося прямой удар ножом в верхнюю часть тела. Повернитесь налево и, ложась левым боком на землю, нанесите левой ногой круговой удар внешней частью стопы по вооружённой руке противника (рис. 562). После чего моментально нанесите правой ногой боковой удар ребром стопы в горло (рис. 563).

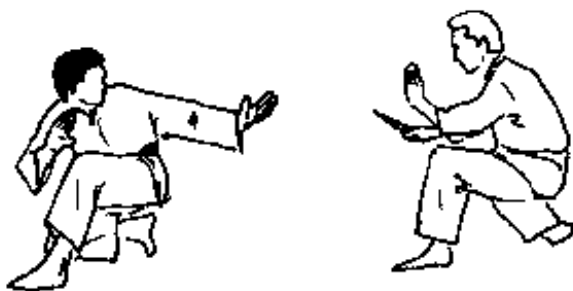


Рис. 561

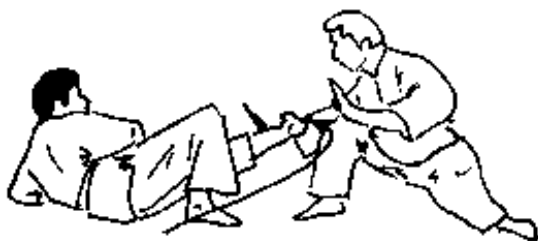


Рис. 562

**Рис. 563**



Издатель
Дудукчан И.М.
а/я - 3545, г. Харьков, 61177
тел: (057) 759-63-22
www.daobook.com.ua
E-mail: daobook@ukr.net

Видання для дозвілля

Хадвіджоно Харун

Пенчак-сілат

Бойове мистецтво Індонезії

Оригінал-макет І. М. Дудукчан

Відповідальний за випуск І. М. Дудукчан

(Російська мова)

Книга Хадвіджоно Харун вперше розкриває перед широкою аудиторією прихильників бойових мистецтв секрети техніки найбільш популярної у Індонезії школи Пенчак-сілат. Інтерес до цього виду бойових мистецтв дуже великий в зв'язку з високою його ефективністю в реальному поєдинку.

ФОП. Дудукчан І. М. 61177, Харків-177, А/С 3545.
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єкта
видавничої справи ХК №47 від 12.02.2002 р.

Предлагаемая вниманию читателей книга впервые раскрывает перед широкой аудиторией любителей боевых искусств секреты техники школы Пенчак-силат, которая является наиболее популярной в настоящее время в Индонезии.

В последнее время интерес к этому виду рукопашного боя неуклонно растет благодаря тому, что техника Пенчак-силат является чрезвычайно эффективной в реальном поединке.

ISBN 966-8472-18-7



9 789668 472183