

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРИЕМЫ САМООБОРОНЫ



**ЗАКОНЫ
УЛИЧНОЙ
ДРАКИ**



**ПРИЕМЫ
ЗАЩИТЫ**



**ПРИЕМЫ
НАПАДЕНИЯ**

ВСЕ В ТВОИХ СИЛАХ!

Annotation

Что делать, если вы подверглись нападению в подъезде, в лифте или на улице? Как овладеть приемами защиты неподготовленному человеку? Что нужно знать о психологии хулиганов и законах уличной драки? На эти и другие вопросы вы найдете ответы в этой книге...

- [Кирилл Алексеев](#)
 - [Введение](#)
 - [Глава 1. СТРАТЕГИЯ ДРАКИ](#)
 - [Почему люди дерутся](#)
 - [Худой мир лучше доброй ссоры](#)
 - [Психология уличной драки](#)
 - [Морально-волевые качества бойца, или как преодолеть страх](#)
 - [Боевая психологическая подготовка](#)
 - [Глава 2. ТАКТИКА ДРАКИ](#)
 - [Четыре этапа драки](#)
 - [Глава 3. ТЕХНИКА ДРАКИ](#)
 - [Стойки и перемещения](#)
 - [Боевая стойка](#)
 - [Перемещения](#)
 - [Удары руками](#)
 - [Правила нанесения ударов руками](#)
 - [Прямой удар](#)
 - [Боковой удар](#)
 - [Удары снизу](#)
 - [Удары локтями](#)
 - [Защита от ударов руками](#)
 - [Защита руками](#)
 - [Защита корпусом](#)
 - [Защита передвижениями](#)
 - [Удары ногами](#)

- [Прямой удар ногой](#)
 - [Удар ногой снизу](#)
 - [Удар ногой сбоку](#)
 - [Удар коленом](#)
 - [Защита от ударов ногами](#)
 - [Захват](#)
 - [Подхват](#)
 - [Защита от лоу-кика](#)
 - [Техника борьбы](#)
 - [Общие сведения о бросках](#)
 - [Приемы самостраховки](#)
 - [Бросок через бедро](#)
 - [Передняя подножка](#)
 - [Задняя подножка](#)
 - [Передняя подсечка](#)
 - [Бросок с захватом обеих ног](#)
 - [Защита от бросков](#)
 - [Болевые приемы в стойке](#)
 - [Освобождение от захватов](#)
 - [Заключение](#)
-

Кирилл Алексеев

Запрещенные приемы самообороны

Введение

Время идет, а до наступления «эры милосердия» по-прежнему далеко. А уж в условиях мирового экономического кризиса смешно и говорить о стабилизации криминогенной обстановки в стране. Наоборот, на улицах с каждым днем появляется все больше «джентльменов удачи», желающих поправить свое финансовое положение за счет кошелька мирных обывателей.

Этнические шайки, наркоманы, уличные грабители, хулиганы, которым нечего терять, кроме своих семечек, — для всех этих далеко не лучших представителей человечества сейчас настают золотые деньки. Можно, конечно, надеяться на то, что власти смогут обеспечить безопасность честных налогоплательщиков, но стоит ли поручать заботу о собственном здоровье, а то и жизни кому-либо? В конце концов, никому твоя жизнь так не дорога, как тебе. Здоровье, кстати, тоже. И лучше тебя никто не позаботится о них.

Так что более надежный способ сохранить здоровье и жизнь в целостности и сохранности — научиться самому себя защищать. Спасение утопающих — дело рук самих утопающих.

Но как это сделать? Оружие — вещь крайне ненадежная, особенно в руках непрофессионала. Да и запросто так может случиться, что его не окажется под рукой в нужную минуту. Проводить жизнь в спортивном зале, осваивая премудрости восточных единоборств, могут далеко не все, есть и другие, не менее важные дела. К тому же не раз и не два в уличных потасовках прекрасные спортсмены были нещадно биты обыкновенными гопниками, не посетившими ни одной тренировки. Как же обезопасить себя?

Вариант есть. Освоить в домашних условиях несколько наиболее действенных и простых приемов, которые в реальной схватке помогут тебе если не победить, то уж выжить точно. Причем таких приемов, которые подходят именно для уличного боя, где, как известно, нет никаких правил. Запрещенные в спортивных состязаниях удары, броски и болевые воздействия — это как раз то, что строго рекомендуется применять в драке. И именно эти запрещенные в

цивилизованных спортивных схватках приемы мы и разберем в этой книге.

Ничего особенного от тебя не потребуется. Все, что тебе нужно, — прочитать эту книгу и прочитанное опробовать на практике. Всего полчаса в день регулярных занятий, и через пару месяцев ты сможешь выглядеть в бою вполне достойно. Во всяком случае у тебя появится неплохой шанс на это.

Глава 1. СТРАТЕГИЯ ДРАКИ

Я всегда говорил, что победа в бою добывается, прежде всего, головой. Не в том смысле, что удары головой очень эффективны, а в том, что нужно уметь ею думать как следует. Кстати, знаешь, чем отличается умный человек от мудрого? Умный всегда найдет выход из сложной ситуации. А мудрый в такую ситуацию не попадет. Так что от головы зависит многое. Не все, конечно, но многое. И для того чтобы она работала как надо, нужно вложить в нее необходимый минимум теоретических знаний. Собственно, в этой главе мы и займемся теоретической подготовкой. Обсудим глобальные, я бы сказал, стратегические вопросы: что такое драка? по каким законам она протекает? какие качества нужны для того, чтобы в ней победить? и так далее.

Почему люди дерутся

Итак, поговорим для начала о том, что же собой представляет драка. Нет, с виду-то все понятно — оздоравливают люди друг дружку почем зря кулаками и ногами. Но это, так сказать, внешнее проявление. Видимая часть айсберга.

Дрались, как ты догадываешься, люди всегда. И не только люди. Млекопитающие, рыбы, насекомые — все время от времени выясняют отношения в прямом столкновении. Человек не исключение. Разница лишь в том, что животные не бьют друг друга со скуки. А человек бьет. Но у нас в этом отношении вообще положение особое. Почти у всех животных есть инстинктивный запрет на убийство себе подобного. Когда, например, дерутся волки, стоит только более слабому признать свое поражение, подставив горло под клыки сильнейшего, победитель сразу же прекращает бой. Заметь, проигравший добровольно открывает самое уязвимое место. И еще ни один волк не перегрыз глотки своему сдавшемуся товарищу по виду. Надо ли говорить, что далеко не каждый человек поступит так же.

Мало того. В животном мире сильный нападает на слабого строго в определенных случаях. При разделе территории, при дележе пищи, при споре за самку. Причем драка происходит только тогда, когда более слабая особь пытается посягать на права более сильной. То есть, если слабенький самец шимпанзе сидит в сторонке и спокойно дает сильному выбрать самый спелый банан, его никто и не тронет. Драка начнется, если слабый нахально отберет у сильного его порцию. Вернее, попытается отобрать. Короче говоря, бьют в животном мире только за дело.

У многих же людей при виде более слабого руки так и чешутся. И чем больше слабый уступает, тем сильнее соблазн дать ему пинка. Просто так. Чтобы знал. Ну или для собственного развлечения.

Словом, в животном мире драка — это просто один из механизмов естественного отбора. Побеждает и, соответственно, выживает сильнейший, более приспособленный к жизни. Особь, которая может дать здоровое потомство. У людей же драка — нечто более сложное. Тут уж одним естественным отбором не ограничишься. Когда пьяный

гопник избивает домашнего паренька, никаким естественным отбором тут и не пахнет.

Человек вообще самое, пожалуй, агрессивное существо на земле. Он готов драться по любому поводу, с первым встречным-поперечным, один на один и стенка на стенку. Драться ради выживания, ради денег, ради удовольствия, ради повышения собственной самооценки и просто из принципа. Может быть, именно поэтому мы и стали царями природы?

Подумай. Много тысяч лет назад наши предки спустились с деревьев на землю. Вернее, если верить современным выводам ученых, их просто выгнали оттуда более сильные и ловкие обезьяны. Ну и хищники тоже постарались, конечно.

Самое смешное, что в саванну наших предков тоже не пустили. Там уже обитали куда более когтистые и зубастые виды, которым конкуренция была ни к чему.

В итоге наши мохнатые предки были вынуждены ютиться на границе джунглей и саванны, питаясь тем, что удалось стянуть из-под носа у неуживчивых соседей. Кстати, по последним теориям, первые человекообразные обезьяны были падальщиками. Сил и быстроты для того, чтобы убить жертву у них не хватало, а животный белок был необходим для развития мозга. Вот и подъедали они то, что оставалось от хищников и других, более сильных, падальщиков. По сути, доставались нашим предкам только кости убитых животных. Тогда-то пралюди научились дробить толстые кости камнями, чтобы добраться до костного мозга.

Ну а взяв однажды в лапы камень, выпускать его наш предок уже не захотел. И начал усиленно бороться за выживание, пользуясь не когтями, а головой. Враги были повсюду. И он не мог от них убежать или спрятаться. Прачеловек мог только драться или погибать. Другого выхода не было. Вот он и дрался. Абсолютно со всеми. Дрался, чтобы отбить себе кусок мяса, дрался, чтобы самому не стать добычей, дрался, чтобы не быть согнанным с насиженного места, и так далее.

Вся жизнь наших предков была борьбой не на жизнь, а на смерть с более сильными, ловкими, быстрыми, лучше вооруженными врагами.

Как видишь, человек в этой схватке победил. Злейшего врага первых пралюдей — леопарда — мы с интересом разглядываем в

зоопарке. А ведь это был настоящий бич обезьян, их ночной кошмар. До сих пор, кстати, знак опасности у нас, как правило, включает два цвета — черный и желтый, цвета шкуры леопарда.

Так вот было бы наивно предполагать, что победил человек исключительно благодаря своей сообразительности. Сообразительность была нужна для того, чтобы взять в руки камень или палку. А уж потом приходится полагаться на совсем другие качества. В те времена баллистических ракет не было. Приходилось с камушком в мохнатой лапе выходить один на один с диким зверем и биться насмерть. Без зашкаливающей агрессивности, когда все инстинктивные страхи отступают на второй план, а на первый выходит острейшее желание увидеть кровь своего врага, тут не обойтись. Сожрут.

Вот и выходит — для того, чтобы выжить в том диком мире, человеку пришлось стать хитрым, изворотливым, злобным, агрессивным существом, готовым в любой момент вступить в кровавую схватку, не сильно задумываясь о цене, которую, возможно, придется заплатить. Собственно, такими мы и остались.

Вся история человечества — это история войн, убийств и насилия. Такими нас сделала природа, чтобы мы не сгнули в давние времена на границе джунглей и саванны. Драка для человека явление такое же нормальное, как для антилопы — бегство. И ничего тут не попишешь. Мы агрессоры. Самые опасные и кровожадные хищники на планете. Мы готовы воевать с кем угодно, в любое время и в любом месте. Если внешнего врага не оказывается под рукой, мы с не меньшей охотой воюем друг с дружкой. Я более чем уверен: если вдруг случится чудо и прилетят к нам какие-нибудь злобные инопланетяне, чтобы поработить землю, через неделю от них останутся рожки да ножки. И никакие навороченные космические технологии им не помогут. Забьем камнями и палками.

К чему я все это рассказываю? Да к тому, чтобы ты понимал — драка куда больше соответствует природе человека, чем цивилизованные попытки решить конфликт мирным путем. Пока ты удивляешься агрессивности окружающих, ты не в состоянии адекватно оценивать ситуацию. Пока у тебя в голове плотно сидит мысль, что всегда и со всеми можно договориться, ты находишься в группе риска.

Вообще, большинство бед современного человека происходит из-за того, что он смотрит на мир, на себя и на других людей сквозь розовые очки. В конечном счете, неприятности нам доставляет не этот мир, а наши иллюзии. В книгах, в газетах, по телевизору нам постоянно твердят о толерантности, любви к ближнему, ценности норм морали. Внушают, что цивилизованный человек все свои проблемы должен решать тихо и мирно. Просто поговорить, объяснить оппоненту, что он не прав, подать в суд, привлечь внимание общественности.

В целом, советы правильные. И действительно первым делом нужно пытаться поступать именно так. Впрочем, об этом мы будем подробно говорить ниже. Сейчас речь идет не о том, как ты будешь поступать, а о том, что ты можешь ожидать в результате своих миролюбивых действий. Если ты убежден, что каждый человек изначально добр, понятлив и вежлив, а лезет в драку только потому, что такая печальная сложилась ситуация, — тебя ждет много разочарований. Но как только ты примешь мысль, что *homo sapiens* — это самое агрессивное и драчливое существо на земле и что характерно для него не договариваться, а добиваться своего силой, тебе сразу станет легче. Во всяком случае количество неприятных неожиданностей резко уменьшится.

Но хотя человек и агрессивен, он все-таки, опять же по природе своей, задумывается и о собственной шкуре. Речь, как ты понимаешь, идет об инстинкте самосохранения. Очень мощный инстинкт. Зачастую он оказывается сильнее, чем наша агрессивность. Так уж распорядилась природа. Главное — это сохранение вида, остальное второстепенно.

Вот и получается, что побить другого — это хорошо, но уцелеть самому — намного лучше. Потому-то любой, даже самый отчаянный, драчун чувствует некоторое волнение перед схваткой. Особенно, если шансы на победу пятьдесят на пятьдесят. Волнение может перерасти и в страх, в желание избежать драки, в готовность уступить. И об этом тоже нужно помнить всегда. Перед дракой волнуются оба. Для каждого из потенциальных участников потасовки ситуация экстремальная. В большей или меньшей степени, конечно. Но никогда даже самый отъявленный**sensored**ган не бывает полностью спокоен за несколько секунд перед схваткой.

Что это дает тебе? Прежде всего, понимание того, что в психологическом плане преимущество противника либо незначительно, либо его вообще нет, вы с ним на равных. А ведь понимать это очень важно. Зачастую жертве кажется, что у нападающего все козыри на руках. Он и сильнее, и смелее, и спокойно смотрит на ситуацию, не нервничает, ничего не опасается и так далее. На самом деле это не так. Разница лишь в том, что нападающий готов к тому, чтобы нанести удар первым. Вот этого он действительно не боится — сделать кому-то больно, нанести травму, пусть даже тяжелую. Ну и плюс к этому нападающий не очень-то опасается, как правило, и проблем с законом.

А вот самому получить по голове — ему не хочется точно так же, как и жертве. И адреналин у него в крови бурлит точно так же, как и у жертвы. Если, конечно, нападающий — психически нормальный человек. И ты всегда должен об этом помнить — даже если нападающих человек пять против одного, инстинкт самосохранения работает у них так же хорошо, как и у жертвы. Инстинктам не прикажешь. Как не прикажешь и тем физиологическим процессам, которые запускаются в ситуации, которую можно назвать экстремальной.

Даже если грабитель поджидает свою жертву, спрятавшись в темноте за углом, а жертва — слабенькая девушка или дряхлая старушка, адреналином грабитель будет все равно накачан под завязку. Хотя, казалось бы, в этом случае ему уж точно ничего не угрожает. Он в полной безопасности — во-первых, жертва не может оказать серьезного сопротивления в принципе, а, во-вторых, нападение совершается абсолютно внезапно для жертвы. Идеальные условия. Тем не менее даже в таких идеальных условиях грабитель нервничает. Кстати, именно поэтому довольно часто те ограбления, в которых преступник оглушает свою жертву внезапным ударом по голове, заканчиваются гибелью жертвы. Нападающий из-за расшалившихся нервов не может правильно рассчитать удар. Он практически всегда бьет в полную силу. Неважно, старушка перед ним или взрослый мужчина. Понятно, что тут на исход влияет состояние здоровья у жертвы. Но это уже вопрос другой. Важно же то, что страх и волнение заставляют нападающего атаковать изо всех сил. Страхи волнение.

Инстинкт самосохранения, которому не ведомы понятия «пределов необходимой обороны» или «экономии сил в достижении цели».

Инстинкт самосохранения всегда включается на полную катушку. Когда, по мнению головного мозга, речь идет о жизни и смерти, тут уж не до полумер. А надо сказать, что любую ситуацию угрозы мозг воспринимает именно так. Причем абсолютно неважно, кто и чему угрожает. Даже когда на тебя кричит начальник, мозг мобилизует все системы организма, готовя его к решительным действиям по программе «бежать или драться».

Об этой программе нужно сказать особо. Все опять же идет от наших мохнатых предков. У первых людей не было возможности решать свои споры в суде, не было общественности, которая могла бы выразить протест против нападения леопарда, не было отважных правозащитников, готовых бороться со страниц газет за права человека. Да и ситуации были, как правило, действительно пограничные. Если нападал хищник, то он преследовал цель убить жертву и съесть ее, а не отобрать поношенную шкуру или унижить ее в глазах окружающих. Если же нападал сам человек, цели у него были примерно такие же. Он не собирался «ставить зарвавшегося мамонта на место», не горел желанием читать нотации распоясавшимся антилопам и не пытался объяснить в доступных выражениях саблезубому тигру свои претензии на спорный участок водопоя.

Ничего похожего в те свирепые времена не наблюдалось. Когда сходились охотник и жертва, дело должно было кончиться или гибелью жертвы, или ее успешным бегством. Без вариантов. Если же сходились два охотника, тут все зависело от того, какую стратегию выберет каждый из них. Они могли вступить в бой как хищники, или один из них мог взять на себя роль жертвы и ретироваться. Заканчивалось все пресловутым «беги или сражайся».

Поэтому природа и заложила в нас такую простенькую программу. И сегодня она включается так же быстро и мощно, как миллионы лет назад. Выброс в кровь специальных гормонов, повышение артериального давления, чтобы снабдить мышцы кровью, учащение пульса с той же целью, учащенное дыхание и другие физиологические изменения, цель которых одна — за доли секунды привести организм в состояние полной готовности к активным действиям. Налитые кровью и готовые к работе на максимуме своих

возможностей мышцы одинаково нужны как для боя, так и для изматывания противника бегом. Механизм один, разные направления для его применения.

То есть, как только дело пахнет жареным, твое тело готово к любому повороту событий. Оно только ждет команды от мозга. Мозг же тем временем просчитывает ситуацию и решает, что в данном случае полезнее для здоровья — вступать в драку или сматывать удочки.

Выходит, что изначально в плане физиологии жертва всегда находится в одном положении с нападающим. У обоих в крови бурлят гормоны, у обоих запущена программа «беги или сражайся». И только кора больших полушарий работает по-разному. Нападающий выбирает первый вариант, жертва — сама ставит себя в положение убегающего. Почему так происходит — это уже другой вопрос, который мы обсудим позже. Сейчас же главное усвоить, что на физиологическом уровне и жертва и охотник испытывают одно и то же. А значит, в принципе они легко могут поменяться местами. Небольшое изменение в ситуации или в ее оценке — и все, свирепый охотник пускается наутек, а жертва превращается в грозного хищника.

Такое, кстати, случается сплошь и рядом. Загнанная в угол жертва начинает сражаться с такой яростью, что обращает в бегство значительно превосходящего ее по силам хищника. Чувство долга «давит» все инстинкты, и жертва предпочитает умереть на месте, но не уступить, что заставляет нападающего перейти к обороне или отступлению. Неожиданная помеха, пришедшая извне, ломает весь расчет хищника и меняет ситуацию так, что ему выгоднее убежать, чем продолжать атаку. Вот навскидку несколько весьма распространенных вариантов развития событий.

Ключевым моментов здесь является то, что оба — и хищник и жертва — потенциально готовы и к драке, и к борьбе. Причем в равной степени. Разница только в реальной физической силе, условиях, установках, мотивах, излюбленных стратегиях поведения и некоторых личностных особенностях человека.

Ну, о физической силе мы здесь говорить не будем. Во-первых, на эту тему написаны горы книг по физической подготовке и самообороне. А во-вторых, как я уже отмечал, зачастую куда лучше избежать схватки, чем набить кому-то физиономию. Нет, бывают,

конечно, ситуации, когда выбора у человека нет, он может только драться. Но, как ты увидишь ниже, возникают подобные ситуации не так часто, как кажется. В большинстве случаев выбор есть. И разумный человек сделает этот выбор в пользу мирного (или относительно мирного) урегулирования проблемы. Так что физическую силу и умение драться мы пока оставим.

А вот о таких вещах, как правильное поведение, установки, мотивы и прочие психологические, и не только, штучки, мы поговорим подробно. Ведь, по большому счету, любая битва выигрывается и проигрывается изначально в голове. Кулаки — это уже во вторую очередь. В первую — именно голова. Именно она для начала приводит человека туда, где ему грозит опасность, потом определяет, как ему вести себя в сложившейся ситуации, и уж только затем отдает команду телу принимать бой или бежать, ну и наконец, объясняет побитому телу, почему все так неудачно сложилось. Именно в такой последовательности все и происходит.

Худой мир лучше доброй ссоры

Драка — занятие, безусловно, мужское и часто нужное. Однако ситуации, когда драться действительно необходимо, возникают нечасто. В большинстве случаев драки возникают из-за самонадеянности, расхлябанности, невнимательности, недальновидности и так далее. Драться, когда это нужно, — достойно. Но драться только потому, что не хватило ума драки избежать, — откровенная глупость.

Поэтому для начала хочу коротко напомнить о том, как себя вести, что делать, для того, чтобы избежать ненужной тебе потасовки.

Вот основные правила поведения в ситуации, когда до драки осталось всего ничего, но шанс уйти от схватки еще есть:

- Если проходишь мимо агрессивно настроенной группы, не опускай глаза. Взгляд себе под ноги может послужить сигналом к нападению для хулиганов. Так ходят жертвы. С другой стороны, взгляд прямо в глаза противнику может восприниматься как вызов и также спровоцировать нападение. Самым оптимальным будет взгляд, направленный как бы сквозь противников. Это взгляд человека, не боящегося, но и не желающего столкновения.

- Если тебя остановили и завели разговор, нельзя «вязнуть» в этом разговоре. Болтовня служит только для отвлечения внимания и прикрытия нападения, тем более что вопросы обычно задаются таким образом, что ответить на них невозможно: «Ты че тут ходишь?», «Че лыбишься?» Ответ должен быть таким же, как и вопрос, то есть дурацким: «Че тут ходишь?» — «Да, хожу...» Можно использовать и прием «экстренного торможения» конфликта — «Ты че, придурок что ли?» — «Да, придурок...»

- Нельзя воспринимать всерьез угрозы. Угрозы нужны гангам для того, чтобы лишить тебя воли к сопротивлению, а самим поднабраться храбрости. Дай себе установку, что все это ерунда, над которой можно только посмеяться. Кроме того, не реагируй на оскорбления.

- Нельзя выполнять «указания» оппонента. «Ну-ка давай отойдем, братан!» — «Не пойду». Так ты ломаешь противнику всю игру,

разрушаешь его шаблоны.

- Нельзя пятиться назад. Часто в процессе разговора противник подходит вплотную, не только занимая позицию для неожиданного нападения, но и для того, чтобы оказывать психологическое давление. Не отступай, а смещайся в сторону, как бы заходя ему в тыл. Это дезориентирует противника, а тебе дает возможность занять выгодную позицию.

- Не оправдывайся. Оправдываясь, ты признаешь себя неправым, а значит, у тебя появляются большие шансы быть битым — хулиганы начинают усиленно чувствовать свою «правоту». Кроме того, пытаясь оправдаться непонятно в чем, ты неминуемо «завязнешь» в разговоре.

Это самые основные правила, которые нужно соблюдать, чтобы если не избежать нападения, то сделать его менее внезапным.

Теперь поговорим об особенностях уличной драки, ее специфике.

Психология уличной драки

Уличная драка не имеет ничего общего с тем, что ты видишь в голливудских боевиках или чемпионатах мира по боям без правил. Уличный бой скоротечен и жесток, здесь нет правил, нет судий, способных остановить схватку в нужный момент. Нет тут места благородству, спортивному поведению, корректности и заботе о здоровье противника. Кроме того, в уличной драке, как правило, не участвуют хорошо подготовленные в техническом плане бойцы.

Таким образом, уличная драка не предъявляет серьезных требований к технике боя. Те, кто дерется на улице, как правило, никакой техникой не обладают. Так что драка на улице — это, в основном, вопрос психологии, а не техники. В уличном противостоянии побеждает обычно не тот, кто знает какие-то хитрые приемы, а тот, кто хорошо разбирается в психологии экстремальной ситуации и сам обладает устойчивой психикой.

Уличная драка чаще всего начинается с «наезда». Какие слова при этом произносятся — абсолютно неважно. Могут спросить, где ты живешь, кто ты «по жизни», могут просто попросить закурить.

Цель такого «наезда» — самоутверждение. Жертву пытаются не убить и ограбить, а унижить. Грабеж — это лишь «приятное» дополнение. Такое же поведение очень часто наблюдается у собак, обезьян и других стайных животных. Собаки, чтобы «унизить» низкоранговую особь, кладут ей морду на спину. Низкоранговые обезьяны сами отдают часть еды высокоранговым. Нечто похожее демонстрируют и гопники на улице, только с помощью слов. Ранговое поведение устроено так, что низкоранговые особи подчиняются доминантам добровольно. Поэтому ни один хулиган не хочет драки. Он пытается унижить, опустить жертву только при помощи слов. Главное при этом даже не слова, а тон, ибо инстинктивное поведение в словах не нуждается.

«Наезжающий» хулиган пытается запугать жертву, подчинить ее себе. Если жертва демонстрирует покорность — цель достигнута. Теперь ее можно немного поколотить, так, в порядке развлечения.

Но если жертва готова к бою за свое место в иерархии, это расценивается как неудачный «наезд» — именно так работают наши инстинкты. Поэтому при «наезде» надо в первую очередь сохранять спокойствие.

Не бойся противника, он сам тебя побаивается. Демонстрируй спокойствие и готовность к сопротивлению. Только без криков, ругани и размахивания руками. Помни, что высокоранговые особи так себя не ведут.

Если «наезжающий» видит, что его не боятся, то он начинает чувствовать себя низкоранговой особью и уже боится сам. Инстинкт в этой ситуации работает одинаково, будь то человек или обезьяна.

Так что когда на тебя «наезжают», помни, что перед тобой плохой боец (будь он хорошим бойцом — напал бы сразу, а не болтал попусту), но довольно хороший психолог. Если ты показал, что боишься его и готов занять подчиненное положение, — проигрыш неизбежен.

Чтобы справиться со страхом, помни, что самые хулиганистые хулиганы — тоже люди. Со всеми присущими людям слабостями и заблуждениями. Они тоже боятся быть покалеченными, опасаются милиции, немного волнуются — адреналин выделяется и у жертвы, и у хищника. Кроме того, скорее всего, мастеров спорта по рукопашному бою среди них нет. Наоборот, хорошо драться они вряд ли умеют.

Так что впадать в панику не стоит. Это состояние еще никогда никому не помогло. Перед тобой простые пацаны, а не исчадия ада.

Оцени соотношение сил, свои и чужие плюсы и минусы. Внимательно осмотри предполагаемое место битвы, подметь все, что может тебе пригодиться — пути отступления, точки, где можно попросить помощи, подручное оружие и т. д. Словом, займись делом. Когда мозг активно решает какую-нибудь задачу, эмоции немного утихают. Лучший способ избежать паники — начать думать головой.

Сразу бросаться в бой не стоит. Во-первых, ты все-таки не знаешь, насколько подготовлен противник. Бить сразу можно в том случае, если ты на сто процентов уверен в собственных силах. Во-вторых, не исключен вариант, что можно обойтись без драки вообще, «съехать», как говорят криминальные элементы, «на базаре».

Хотя, конечно, однозначного рецепта в таких случаях быть не может. Здесь многое зависит от психологического состояния

нападающего, его мотивов, целей и т. д. В одном случае необходимо продемонстрировать нападающему твердость и спокойствие, в другом — готовность немедленно вступить в бой, в третьем — убежать, в четвертом — согласиться выполнить требования нападающего и т. д.

Так, например, в группе агрессивность заметно возрастает. Избежать нападения при помощи спокойного разговора в данном случае очень трудно. Агрессор поддерживается людьми из своей компании, они «заводят» его. Да и отказаться от нападения на глазах у своих приятелей равносильно тому, чтобы показать перед ними свою слабость. В такой ситуации разговор для тебя — не спасение, а возможность выиграть время для того, чтобы сориентироваться на местности и настроиться на бой морально.

Когда нападающий один, больше шансов, что он пойдет на разговор и у тебя появится возможность его «уболтать». Но и здесь возможны варианты. Одно дело, если тебе противостоит одинокий подвыпивший искатель приключений, и совсем другое, если перед тобой профессиональный грабитель. В первом случае правильно подобранные слова и верные интонации легко помогут избежать схватки. Во втором — дешевле выполнить требования нападающего и отдать ему эти чертовы часы или телефон.

В любом случае, собираешься ли ты убежать, вступать в разговор или оказывать активное сопротивление, нельзя показывать нападающему собственную слабость, неуверенность или страх. Агрессоры все это очень хорошо чувствуют. Если ты боишься и показываешь это, нападающий только еще больше утверждается в своих намерениях. При таком раскладе избежать нападения уже не удастся.

Не стоит и давить на слабости противника, напоминать о них, самому проявлять агрессивность. Агрессия с твоей стороны приведет к возрастанию агрессии со стороны нападающего — он захочет компенсировать возросшее ощущение собственной слабости.

Короче говоря, в критической ситуации у тебя только два надежных союзника — спокойствие и уверенность в себе.

Если союзники подвели и драка все же началась, правильные действия помогут тебе выйти из нее с наименьшими потерями. Здесь важно понимать, что твоя цель — не победить всех вокруг, а уцелеть

самому. Исходя из этого и нужно действовать. В уличной драке героизм неуместен.

В экстремальной ситуации счет идет даже не на секунды, а на доли секунд. Выручить в этом случае могут только инстинкты. Только благодаря инстинктам ты сможешь отреагировать на опасность адекватно. То есть либо перейти к защите, либо ответить на агрессию большей агрессией, либо убежать. Помни — в условиях опасности нельзя думать. Надо действовать. Думать будешь после. А во время — только действовать. И чтобы действия были правильными и быстрыми, необходимо дать волю инстинктам, полностью отключив разум.

Существует ряд способов довольно быстро скинуть цивилизованную оболочку и превратиться на время в опасное животное. Вот эти приемы:

- Издавай устрашающие звуки — крик, нечленораздельные возгласы, рычание. Такое поведение не только сбивает с толку противника, но и, что гораздо важнее, переводит тебя самого в более агрессивное состояние и выводит из психологического ступора, который намертво блокирует самый нужный в данной ситуации инстинкт — инстинкт самосохранения.

- Ругайся. Ругань прекрасно помогает накрутить негативные эмоции. А тебе именно это и нужно. Заметь, что многие уличные экстремальные ситуации обязательно начинаются с ругани. Это и проверка — что из себя представляет враг и стоит ли продолжать конфликт, и необходимое «взвинчивание» агрессии. Невозможно ругаться, оставаясь в благодушном настроении. Ругань должна быть максимально агрессивной, громкой, напористой. Лепетать тут нельзя. Даже если тебе очень страшно, начни ругаться. Брань отлично помогает «переплавить» страх в злость и даже ярость.

- Веди себя ненормально. Вопли, брызганье слюной, истерика, искусственно вызванная рвота, бессмысленные и хаотичные жесты — все это взбодрит тебя и выведет противника из психологического равновесия. Агрессор ждет покорности, страха, а получает такое жуткое представление. Дикое и нетипичное поведение запросто может смутить и даже напугать агрессора. Никому не хочется связываться с психически больным человеком. Дополнительный плюс — твои крики

и выходки могут привлечь внимание окружающих (если они, конечно, есть), а окружающие — это потенциальные свидетели.

Твоя главная задача в данный момент — перестать быть цивилизованным человеком. Когда ты пребываешь в состоянии неконтролируемой ярости, у тебя резко снижается порог болевой чувствительности, возрастает скорость реакции и способность действовать максимально адекватно ситуации.

Морально-волевые качества бойца, или как преодолеть страх

В чем главное отличие драки от, скажем, марафонского бега? Я имею в виду в психологическом плане? Настойчивость и целеустремленность нужны и там и там. Воля к победе и умение преодолевать себя — тоже. Дисциплинированность, собранность, уверенность в себе — опять же требуются во многих видах человеческой деятельности. Так что же такого есть в драке, что резко выделяет ее из человеческих занятий?

А то, что в драке тебя бьют. Мало того, бить приходится и тебе. И то, и другое для неподготовленного человека очень, гм... волнительное занятие. Дополнительный адреналин. Дополнительный страх. Дополнительное препятствие на пути к победе.

Поэтому именно психологическая подготовленность зачастую является решающим фактором в схватке. Тот, кто больше боится, тот и проигрывает. Читай внимательно: боится, а не опасается.

Вообще, страх дан человеку не просто так. Это защитный механизм, призванный спасти человеку жизнь. То, что ты боишься ударов, — это абсолютно нормально. Психика подсказывает тебе: это опасность, и лучше держаться от нее подальше, чтобы быть поздоровее. Боль, кстати, выполняет ту же функцию — уберегает тебя от крупных неприятностей. Обжегшись, ты отдергиваешь руку, вместо того чтобы преспокойно дать ей обгореть. Так что страх и боль — твои союзники в обычной жизни.

Но не в драке.

В этом вся и сложность — ты обязан преодолевать те инстинкты и рефлексy, которые даны тебе природой. И даны для дела. К тому же инстинкт самосохранения — сильнейший из инстинктов. А тебе надо на него плюнуть.

С другой стороны, есть в нас и другие программы, заложенные природой. Мамонтов ведь как-то наши предки забивали? Да и любое животное, даже кролик, загнанное в угол, отважно вступает в схватку. Это другая грань инстинкта самосохранения. Мы можем либо убегать,

либо сражаться. Подавляющему большинству неподготовленных людей больше хочется убежать. Тебе нужно как-то выйти из их числа.

Что для этого нужно? Да собственно, ничего особенного, кроме понимания того, зачем нужны страх и боль. Если ты это понимаешь, бороться с ними становится намного проще. Просто говоришь себе: да, мне страшно, но ничего не поделаешь, надо биться. Все, больше никаких способов справиться со страхом нет.

Боятся перед дракой все. И ни разу не дравшиеся «ботаники», и бывалые бойцы. Преимущество бывалых в том, что они могут извлекать выгоду из своего страха.

Боец, который не умеет совладать с чрезмерным возбуждением перед дракой, который не уверен в своих силах, во время боя не сможет быстро мобилизоваться и разумно действовать.

Самая сложная задача — сохранить в момент нападения спокойствие. В жизни преступники нападают чаще всего именно тогда, когда человек ни психологически, ни физически не готов к бою. Такая внезапность приводит к тому, что атакуемый теряется, впадает в ступор, не в силах защищаться и уж тем более нападать. Неожиданность нападения и страх сковывают движения, и способность оказывать какое-то сопротивление утрачивается полностью. Причем человек, на которого нападают, вполне может быть физически развитым и обладать необходимыми знаниями. И в другой ситуации он легко мог бы оказать достойное сопротивление. Но внезапность все достоинства сводит на нет. Что уж говорить о простом обывателе, для которого драка — это нечто ужасное.

Словом, для более или менее успешного противостояния хулиганам в темной подворотне, первым делом необходимо научиться выходить из ступора, в который тебя ввергает неожиданное нападение. Повторю, это совсем непросто. Может быть, это самое сложное, что тебе предстоит научиться делать.

И чудесных рецептов здесь нет, к сожалению. То есть рекомендаций-то масса, но таких, чтобы щелкнуть пальцами и перестать беспокоиться, — нет. Те способы, которые действительно работают, требуют определенных усилий с твоей стороны. И усилий не одномоментных, а регулярных. По сути, это должна быть такая же тренировка, как при наращивании мышечной массы. Только в этом случае тренируется твой мозг, а не мышцы.

Итак, во-первых, необходимо заранее подготовиться к возможному нападению. Нет, никаких обращений к экстрасенсам, никаких астрологических прогнозов. Все гораздо проще. Дома, лежа на диване, во время поездки в общественном транспорте, на прогулке — неважно, где именно — прокручивай в голове гипотетическую ситуацию нападения. Да-да, просто подключи фантазию. Начни с того, что представь себя, скажем, возвращающимся поздним вечером домой. Пустынная улица, редкие фонари, черный проем арки. Ты идешь привычным маршрутом, предвкушая сытный ужин и спокойный вечер перед телевизором. Но когда сворачиваешь в свой дворик, вдруг видишь огоньки сигарет, слышишь, как стихает при твоём появлении разговор, и с волнением наблюдаешь за тем, как в твою сторону направляются мрачноватые ребята. Представил? Ну а теперь попробуй прокрутить в голове все возможные действия, как с твоей стороны, так и со стороны твоих оппонентов. Все их и свои реплики, движения, эмоции — все до мелочей. Как выглядят твои враги, во что одеты, какие у них голоса, сколько им лет?.. Чем ярче ты себе все это представишь, тем лучше.

Поверти эту ситуацию в голове так и этак. Предварительный «наезд», стремительная атака без всяких разговоров, простое избиение или попытка ограбления... Что ты ответишь? Как ты поступишь при том или ином раскладе? Словом, представляй все, на что будет способна твоя фантазия. Только одно условие: картинка должна быть реалистичной. Вообразить, как ты лихо метелишь десяток чемпионов мира по боксу очень приятно, но неэффективно, от возможного ступора таким образом не спасешься. Так что без липового геройства. Если ты всю жизнь просидел за книжками и не можешь отжаться от пола ни разу, нечего в мечтах делать из себя супергероя. Лучше подумай о том, куда ты сможешь убежать от гопников или кого и как станешь звать на помощь.

Короче, правила два: максимальная детализация представляемой ситуации и максимальная ее реалистичность. Смысл не в том, чтобы заранее просчитать все возможные варианты и потом, в критической ситуации, действовать по заранее составленной программе. Главная задача этого упражнения — приучить свою голову к таким вот суровым картинкам. Этим, кстати, баловались самураи — чтобы приучить себя к мысли о смерти, они ежедневно по много раз

представляли себе собственную гибель. Это срабатывало. В момент истины человек действовал практически не задумываясь. Так и здесь. Полностью от страха, конечно, избавиться нельзя, но приучить себя к нему можно. А это уже полдела.

Проделывать это, как ты сам понимаешь, нужно не раз и не два. Делать это нужно ежедневно, как бодрые самураи. И не по одному разу в день. Оказавшись в незнакомом месте, прикинь, что ты будешь делать, если на тебя нападут. Куда будешь убегать, какие подручные предметы использовать для обороны, какую позицию постарайся занять и так далее. Нападение в транспорте, в подъезде, в парке, во дворе, на улице, в магазине — мысленно ты должен пережить нападение везде, где только можно.

Еще один вариант заблаговременной подготовки к бою — медитация, к которой часто прибегают в восточных единоборствах. Мой тренер любил проводить такое упражнение в конце каждой тренировки. Вот как это происходило. Мы, измученные, измочаленные после тяжелой тренировки, сидим на полу, закрыв глаза. Между рядами ходит тренер и говорит примерно следующее:

«Представьте себе холодные неприступные скалы. Только камень и снег. Вы бежите наверх по узкой горной тропинке. Вы очень сильно устали, все ваше тело болит. Холодный дождь и ветер, сбивающий с ног. Вам хочется упасть и просто лежать, сил почти не осталось. Но за вами неотступно следуют четыре фигуры в темных плащах. Они должны вас убить. Это единственная их цель. Они не испытывают никаких эмоций. Это люди-автоматы, обученные убивать. Вы не можете разглядеть их лиц, скрытых капюшонами. Они настигают вас. Они бодры и полны сил. Темные силуэты за пеленой дождя, карабкающиеся по скалам.

И вот вы оказываетесь на небольшой ровной площадке. С одной стороны — отвесная стена камня, с другой — бездонная пропасть. Бежать вам некуда. С минуты на минуту из-за поворота появятся ваши враги... (Тут следовала небольшая пауза). Вот они — четыре фигуры в плащах! Вы должны драться или умереть! Встать!»

Все это говорилось спокойно и довольно тихо, а на последних фразах голос постепенно повышался и на слове «встать» переходил в крик, сопровождаемый громким хлопком. Мы должны были по хлопку

с боевым кличем выйти в стойку и нанести удар, вложив в него всю свою силу.

Должен сказать, что уже на пятой такой медитации кровь буквально бурлила от адреналина. Никакой усталости после тяжелой тренировки не было и в помине. Пульс сто пятьдесят ударов в минуту, и действительно такое ощущение, что спасаешь свою жизнь.

Смысл этого упражнения опять же не в том, чтобы просчитать какие-то возможности и свои действия, нет. Смысл заключался в том, чтобы у спортсменов выработался навык приведения себя в состояние полной боевой готовности за считанные секунды. Ведь боевая готовность — это не боевая стойка. Это, прежде всего, психологический настрой на поединок, это готовность дорого продать свою жизнь, это адреналиновая атака. И, могу уверить, своей цели это упражнение достигало на сто процентов. Впоследствии мне и в самом деле было достаточно пары вдохов, чтобы картинка встала перед глазами, а организм пришел в состояние боевой готовности.

Только опять же — медитировать так нужно регулярно. Лучше — каждый день. И в обязательном порядке заканчивать медитацию выходом в стойку и нанесением удара изо всех сил. Ты действительно должен внушить себе, что сейчас тебе предстоит драться не на жизнь, а на смерть. Поверить в это, прочувствовать все то, что чувствует человек, оказавшись на краю гибели. Если после этого упражнения не зашкаливает пульс и не дрожит от напряжения все тело — значит, ты что-то делаешь неправильно.

Идем дальше. Во-вторых, чтобы облегчить себе задачу выхода из ступора в экстремальной ситуации, постарайся поближе познакомиться со своим страхом. Для начала просто признай то, что ты боишься драки, боишься гопников, боишься быть избитым или покалеченным, боишься упасть в собственных глазах при неблагоприятном исходе боя или в глазах своих близких и друзей. Так вот просто и скажи себе: да, я боюсь того-то и того-то. Лучше сказать это вслух. Можешь нарисовать свой страх. Даже если рисовать вообще не умеешь. Ты ведь не для выставки картину рисуешь, а для себя самого. Пока твой страх, безмянный и безликий, сидит в тебе придавленный стыдом или пустым бахвальством, он имеет над тобой огромную силу. Его нужно вытащить на поверхность сознания,

внимательно рассмотреть и назвать по имени — только тогда уже не он будет управлять тобой, а ты им.

Но медитация медитацией, а про реальность забывать тоже нельзя.

Итак, в-третьих, если ты уже оказался в критической ситуации, тебе нужно постараться отвлечься от мыслей, что тебя сейчас заберут до смерти. Для этого лучший способ — отключить эмоции и включить рассудок. Именно так, волевым усилием, хотя это и непросто. Переключи внимание со своих ощущений и фантазий на реальность. Оцени обстановку. Посмотри по сторонам. Поищи взглядом пути к бегству или подручное оружие. Присмотрись к противникам. Прикинь на глазок их возможности. Короче говоря, займи свой мозг делом. Конечно, придется поднапрячься. Но чем быстрее ты заставишь себя соображать, тем больше у тебя шансов адекватно ответить на атаку или даже вполне эффективно атаковать самому. Тут все зачастую решают доли секунды, поэтому медлить нельзя. Как только дело запахло жареным, моментально бери себя в руки. В голове должен быть этакий тумблер, щелкнув которым, ты превращаешься из безвольно опустившего руки растерянного слабака в хладнокровно оценивающего ситуацию бойца. Если ты регулярно и правильно выполнял первые два упражнения, то с таким тумблером проблем не будет.

В-четвертых... снова подключаем к процессу голову. Обычно, когда мы боимся, мы склонны преувеличивать угрозу. Что называется, у страха глаза велики. Нападающий кажется нам не только на полголовы выше, чем есть на самом деле, но при этом мы наделяем его и невероятной физической силой, полной нечувствительностью к боли, приписываем ему потрясающие бойцовские навыки и так далее. Словом, сами себя загоняем в ловушку. Раздуваем свой страх до невероятных размеров.

А ведь на самом деле, нападающий — это обычный человек из плоти и крови. Он точно так же боится боли, точно так же может быть покалечен или отправлен в глубокий нокаут. Даже если он крупнее тебя — что с того? Большие шкафы громче падают. Да и шансов на то, что он окажется умелым рукопашником, немного. Хорошие спортсмены свои навыки оттачивают в залах, а не в темных подворотнях. Нет, всякое, конечно, бывает. Случается, что в зале

какому-нибудь бестолковому бойцу тесно, и он выходит на улицу отрабатывать полученные в зале знания. Но такие граждане встречаются не так уж часто. В большинстве своем уличные*~~sensored~~*ганы драться толком не умеют, крепким здоровьем не обладают, пьют, курят и берут не умением, а числом и наглостью. При этом они точно так же, как и ты, побаиваются, волнуются, сомневаются в необходимости применения силы и так далее.

То есть, как ни крути, а перед тобой такие же люди, как и ты сам. Все, что плохо для тебя, плохо и для них. Как только ты об этом вспомнишь, вернее, заставишь себя вспомнить, страх ослабит свою хватку. Он, конечно, никуда не уйдет совсем, да это и не нужно. Но он перестанет сковывать тебя. А это главное.

Вообще избавляться от страха не стоит. Он необходим в таком деле. Страх – это осторожность, это адреналин, это повышенная чувствительность к малейшим изменениям обстановки, это ускоренная реакция. То есть страх, если он не заполняет тебя всего, штука крайне полезная и нужная. К тому же, что немаловажно, страх можно довольно легко переплавить в гнев – и это в-пятых.

Боевая психологическая подготовка

Подведем предварительные итоги. Без правильной психологической подготовки ты вряд ли сможешь рассчитывать на успех в драке. Как я уже не раз говорил — все начинается с головы. И если ты не будешь пользоваться ею по прямому назначению, рискуешь ее потерять. Утратить, так сказать, за ненадобностью...

Итак, боевую психологическую подготовку можно условно разделить на три этапа.

Первый этап назовем мирным. Он не имеет каких-то особенностей. Здесь просто идет проработка тех психологических характеристик, которые играют важную роль в боевом столкновении.

Думаю, не надо говорить, что больше шансов победить в драке как раз у волевого человека, способного преодолеть свою слабость. Воля является последним фактором, который обеспечивает окончательное подавление страха и проведение атаки. Воля — это сознательные усилия, направленные на преодоление препятствий на пути к определенной цели. Воля всегда проявляется в преодолении «не могу» и «не хочу» через «надо». Быть волевым — означает ежедневное самопреодоление. Преодоление своих слабостей, недостатков, страхов, лени — это единственный способ развить и укрепить волю.

Об одной из форм проявления силы воли — умении преодолевать, терпеть боль — следует поговорить особо. Во время боя часто люди не замечают легких ранений. Даже с тяжелыми ранениями иногда остаются в строю. Но точно такие же ранения в обычной ситуации люди переносят значительно хуже. Почему? Потому что пока мозг полностью сосредоточен на чем-либо более важном, боль не воспринимается в полном объеме. Но стоит только на эту боль обратить внимание, как восприятие боли многократно усиливается. И больнее всего бывает в том случае, когда человек ожидает боль со страхом. Таким образом, боль может быть в некоторой степени заблокирована, если внимание сосредоточено на другом сильном переживании, например, злости.

Получается, что в «мирное» время, не вредно будет сосредоточить внимание на развитии силы воли и умении преодолевать боль путем переключения внимания.

Следующий этап — предбоевой. Начинается он, так сказать, с объявления повышенной боевой готовности и заканчивается с началом драки. Самое главное на данном этапе — подавление отрицательных переживаний и внутренняя мобилизация всех психофизических ресурсов организма.

Начнем с устранения отрицательных переживаний. Самое главное отрицательное переживание перед дракой — страх. О том, что делать со страхом, мы уже говорили выше. Здесь я приведу еще две методики борьбы с этим чувством.

Дезактуализация переживаний. Чаще всего страх возникает из-за переоценки сил и опасности противника, неожиданности, внезапности экстремальной ситуации, неизвестности. Перед дракой твои мысли невольно сосредоточиваются на образе предполагаемого противника, причем происходит создание этого образа по принципу «у страха глаза велики». Противник кажется очень сильным, ловким и злым, очень жестоким, беспощадным. На самом деле он может быть вовсе не таким. Но твоё воображение на фоне тревоги работает на полную катушку, создавая поистине демонический образ врага. Если ты не можешь остановить работу воображения, то тревога перерастает в страх. Параллельно ты можешь заняться и самоуничтожением — то есть недооценить свои возможности. Одно плюсуется к другому, и на выходе мы получаем образ практически непобедимого врага. Как тут не испугаться? А если испугался, считай, психологически драку ты уже проиграл. Какие будут последствия, говорить, думаю, не надо.

Чтобы избежать этой неприятности, необходимо дезактуализировать переживания, то есть подключить голову и, по возможности, трезво оценить ситуацию, чтобы развенчать образ непобедимого противника. Дезактуализация основывается на логически-обоснованных рассуждениях. Например: «Передо мной живой человек. Он может быть и больше меня, но необязательно злее, решительнее, беспощаднее. Он так же, как и я, чувствует боль, неуверенность, сомнения, страх. Следовательно, его победа не предрешена». И так далее. Схема, конечно, примерная, ты должен ее

подогнать под себя, свои нужды. Только соблюдай главный принцип: логика и объективный взгляд на вещи.

Часто дезактуализация заканчивается злостью на себя за то, что изводишь себя сомнениями и страхом. Может появиться и злость к противнику. Такая злость — это то, что тебе нужно, она подавляет страх. Дезактуализация базируется на критическом объективном анализе, который устраняет такие пусковые механизмы страха, как «переоценка» и «недооценка».

Внутренняя мобилизация. Цель ее заключается в достижении так называемого ОБС — оптимального боевого состояния. ОБС — это психофизическое состояние, находясь в котором человек показывает самые высокие результаты и действует наиболее успешным образом. Пик. Вдохновение. Именно в этом состоянии одерживаются победы.

Иногда в такое состояние человек входит непроизвольно, просто под воздействием момента. Скажем так, удачно располагаются звезды. Когда в полный рост встает вопрос: жить или умирать, у многих «открывается второе дыхание». Тут уж хочешь не хочешь — мобилизуешься. Правда, к сожалению, срабатывает этот механизм не всегда. Случается и так, что в экстремальной ситуации человек попросту впадает в ступор. Чтобы такой неприятности с тобой не случилось, нужно уметь произвольно входить в ОБС. Это не так сложно, хотя определенная тренировка потребуется. Постепенно, когда придет опыт, процесс вхождения в ОБС будет занимать у тебя несколько минут, а то и секунд.

Для того чтобы войти в ОБС, используются оптимистическая психологическая настройка и психорегулирующая тренировка.

Оптимистическая психологическая настройка является прямым продолжением дезактуализации, только внимание сосредоточиваешь на своих положительных качествах. Все должно быть логически и реально обоснованно. Без этого психологическая настройка превратится в обычное самоуголаживание. Просто скажи себе, что ты не такой уж и маленький, слабый и трусливый. Нормальный мужчина, вполне способный постоять за себя.

Психорегулирующая тренировка — это опять же, прежде всего, твое воображение. Ты стараешься представить предстоящий бой с твоей обязательной победой. Необходимо репетировать успех и только успех, чтобы он стал реальным и привычным. Причем воображение

должно работать всегда на полную мощность. Ты должен представлять себе возможный бой в мельчайших подробностях. Все слова, движения, звуки, запахи, ощущения — все это должно быть очень точным. Так, чтобы у тебя на самом деле произошел выброс адреналина в кровь. Если во время такого фантазирования у тебя участились дыхание и пульс, если мышцы непроизвольно сокращаются, а лоб покрылся испариной, значит, ты все делаешь правильно.

Заканчивается предбоевой этап полной боевой готовностью, то есть входом в ОБС. Теперь разберем подробнее, как вводить себя в это состояние по составляющим компонентам — когнитивному (мыслительному), эмоциональному и физическому.

Мыслительный компонент. Все внимание на тактике предстоящего боя. Еще раз стараешься предугадать неожиданности и соответствующие контрприемы. Драка должна быть по возможности четко просчитана. Конечно, если экстремальная ситуация возникла внезапно, времени на такое мысленное проигрывание предстоящей драки не будет. Здесь тебе поможет только хорошо накатанный навык просчитывания ситуаций. Чем чаще ты, лежа на диване, проигрываешь в голове возможные драки, тем быстрее потом голова обсчитывает реальную ситуацию.

Эмоциональный компонент. Уровень волнения перед дракой очень высок, поэтому за ним — постоянное внимание. Объективным показателем уровня волнения является пульс. Если твой пульс перед дракой намного превосходит обычный — значит, волнение чересчур сильное. Надо принимать экстренные меры. Первый способ устранить излишнее волнение — подбросить в кровь углекислоты. Для этого делаешь глубокий вдох животом, и затем — медленный долгий выдох, задержка дыхания и снова вдох. Выдохнуть воздух нужно полностью. Выдох должен быть длиннее, чем вдох. Несколько таких циклов, и ты почувствуешь, что пульс приходит в норму, а вместе с ним — уменьшается и тревога. Второй способ — расслабление мышц. Тут все просто, нужно заставить себя расслабить основные группы мышц. Спина, руки, плечи — сконцентрируй на них свое внимание в первую очередь. Мышцы лица тоже нужно расслабить. Мимические мышцы напрямую связаны с нашими эмоциями, и простое гримасничание может вызывать те чувства, которые желательны в данный момент.

Улыбка повышает настроение, а нахмуренные брови заставляют тебя почувствовать легкое раздражение. Пользуйся этим.

Физический компонент. Это, по сути, мышечные ощущения готовности к действию. Тебе нужно просто обратить внимание на свое тело. Наверняка ты когда-нибудь занимался каким-нибудь спортом. Или хотя бы не прогуливал уроки физкультуры в школе. Так вот, тебе нужно вспомнить, как ты чувствовал себя на особенно удачных тренировках, во время выполнения физических упражнений, которые ты любил и которые у тебя хорошо получались. Нужно вызывать эти ощущения в своей памяти, постараться почувствовать себя так же, как тогда. Удивишься, но простое воспоминание о былых нагрузках способно привести в тонус твои мышцы.

Наконец наступает боевой этап. Если на предыдущих этапах ты поработал удачно, то здесь делать тебе будет особенно нечего. Организм, нервная система уже готовы к бою, мобилизованы и только ждут команды.

Здесь важно уже не только разобраться со своей психикой, но и психологически воздействовать на противника. С этой целью придаешь лицу злое, агрессивное, решительное выражение: взгляд исподлобья, глаза прищурены, зубы стиснуты. Дыхание неглубокое и быстрое, чтобы мобилизоваться. Перед противником ты всегда должен быть злым, решительным, уверенным, агрессивным.

На этом разговор о психологической подготовке закончим. Как видишь, все это не так уж и сложно, никаких хитростей тут нет. И тем не менее грамотная психологическая подготовка — это половина успеха в бою.

Мозг надо тренировать так же старательно, как и тело.

Глава 2. ТАКТИКА ДРАКИ

Теперь настало время поговорить о тактике драки. Знать общие законы — это, безусловно, нужно и полезно, но одной теории мало. Самое время разобрать некоторые конкретные моменты, с которыми тебе придется столкнуться, если дело дойдет до драки.

Тактика — это совокупность способов и средств ведения боя. При этом надо понимать, что не бывает какой-то общей, подходящей для всех случаев тактики. Ведь каждый бой, каждая драка по-своему уникальны. Намерения и возможности нападающих, намерения и возможности обороняющихся, внешние условия, такие как рельеф местности, освещенность пространства, близость других людей, наличие оружия или подручных предметов, которые можно использовать в качестве оружия, — эти факторы и будут определять в каждом случае выбор тактики.

Честная драка один на один, которая происходит среди бела дня на глазах у множества свидетелей, будет существенно отличаться от боя, в котором пятеро нападают на одного ночью на заброшенном пустыре. И пусть главным действующим лицом является один и тот же человек, его тактика ведения боя будет абсолютно разной в этих ситуациях. Если, конечно, голова у него работает без серьезных сбоев.

Тактическое мастерство бойца — это, прежде всего, умение нивелировать преимущества противника и полностью реализовать свои преимущества. И мелочей здесь не бывает. Малейшая, едва заметная слабость противника может быть использована против него, если подойти к делу грамотно. И наоборот — свое самое незначительное преимущество необходимо использовать с максимальной выгодой, максимальным КПД для себя.

На практике это может выглядеть следующим образом. Противник — низенький крепыш, и ты на голову выше него? Не подходи к нему близко, дерись на дистанции, не ввязывайся в ближний бой, избегай захватов и клинча, активно перемещайся.

Противник — долговязый и жилистый? Не давай ему размахивать руками, подходи вплотную к нему, «связывай» руки, захватывай ноги и бросай его, прилипай к нему, как жевательная резинка к подошве

ботинка. Это, как ты понимаешь, упрощенные рекомендации. Здесь не учитываются ни условия рельефа, ни освещение, ни наличие свидетелей. Но общий принцип, думаю, тебе понятен.

Любое достоинство противника может быть обращено тебе на пользу. Нужно только подключить к процессу голову. Ну и про тренировки забывать нельзя. Тактическое мастерство бойца формируется только на практике, в процессе тренировок, моделирующих настоящие драки. Поэтому важно регулярно проводить тренировочные поединки в условиях, приближенных к боевым.

Если ты на тренировках дерешься только по спортивным правилам, в настоящем бою тебе придется очень туго.

Четыре этапа драки

Драка обычно включает несколько этапов. На первом, подготовительном, этапе противники оценивают друг друга и те условия, в которых будет происходить поединок. Затем следует завязка боя, его кульминация и, наконец, выход из боя. На каждом этапе решаются определенные задачи, каждый этап имеет свою специфику. Поговорим об этих этапах подробнее.

Оценка ситуации

Первый этап — это оценка ситуации. Еще древние китайцы, в частности, знаменитый полководец Сунь Цзы, считали, что для победы в бою необходимо хорошо знать противника. Если ты знаешь, на что человек способен, чего от него можно ожидать, знаешь его цели, сильные и слабые стороны, ты достаточно легко можешь найти «противоядие» против него.

Но сложность заключается в том, что в реальной драке предварительных сведений о противнике обычно нет. Это перед спортивным поединком противники получают друг о друге максимум информации — психологические особенности, манера ведения боя, опыт, излюбленные технические приемы и так далее. Перед уличной дракой никто тебе не даст подробных сведений о «тактико-технических» характеристиках врага. Все, на что ты можешь рассчитывать, — какие-то очень общие сведения о физических данных противника. Рост, вес, длина рук и ног. Если ты обладаешь достаточным опытом, то сможешь более или менее точно предсказать, основываясь на результатах беглого визуального осмотра, морально-волевые качества противника, его скоростно-силовые характеристики, манеру ведения боя и т. п. Но здесь надо быть готовым к тому, что твои предположения могут оказаться неверными. С виду неуклюжий увалень может оказаться на деле агрессивным, скоростным и напористым бойцом. Хлюпик — резким и жестким, как клинок рапиры, и так далее. Словом, твои выводы всегда будут очень и очень

приблизительными, и нужно быть готовым к любым сюрпризам, когда дойдет до дела.

Еще одно немаловажное отличие драки от спортивного поединка на данном этапе — дефицит времени. У спортсмена достаточно времени для того, чтобы изучить своего противника. Реальное нападение происходит чаще всего внезапно. И от тебя потребуется за несколько секунд (в лучшем случае — минут) по внешности нападающих, их позам, мимике, жестам и словам (если ты вступил в диалог) выяснить массу деталей. Физические данные противника или противников, наличие оружия, степень готовности к реальному бою, цели, нервно-психическое состояние.

Про физические данные мы уже немного говорили выше. Мощного атлета лучше атаковать издалека, быстро маневрировать, стараться максимально эффективно использовать особенности пространства, в котором происходит столкновение, активно использовать финты, обманные движения и так далее. Если противник весит меньше, то, наоборот, необходимо агрессивно идти на сближение, переводить бой на короткую дистанцию, применять броски, препятствовать маневрированию противника. Правда, эти рекомендации справедливы только для боя один на один. Если противников несколько, то применить все это на практике будет крайне затруднительно. Бой против нескольких человек принципиально отличается от честного поединка.

Наличие оружия. Крайне важный момент. Если ты видишь, что хотя бы один из противников вооружен — палкой, ножом, пистолетом, кастетом или чем-либо еще, лучше не играть в героя. Выполнить требования нападающих, сбежать, позвать на помощь. Если есть хоть малейшая возможность избежать драки, ее нужно использовать. Честь и достоинство — вещи, конечно, важные, но жизнь и здоровье — тоже не самые ненужные штуки. Наличие оружия у противника или противников резко повышает твои шансы провести долгое время в больнице или оказаться на кладбище. Так что здесь нужно очень четко расставлять приоритеты. Проблема заключается в том, что многие люди, особенно хотя бы немного занимавшиеся единоборствами, питают массу иллюзий насчет возможности успешного противостояния невооруженного человека вооруженному. В кино мастера боевых искусств играючи расправляются с толпой бандитов,

вооруженных крупнокалиберными пулеметами. И недалекие фанаты Ван Дамма автоматически начинают верить в то, что смогут запросто разделаться с хулиганом, вооруженным перочинным ножом.

Так вот, выбрось эту чушь из головы, если она там у тебя имеется. Да, теоретически возможно всякое. Да, некоторым людям везло, и они выходили победителями из драки с вооруженным противником. Но это — исключения. Везунчики. Как правило, подобные столкновения заканчиваются плачевно для «мастеров кун-фу». Никаких иллюзий — человек с оружием в руках имеет грандиозное преимущество перед безоружным. И шансов для последнего на победу — крайне мало. Поэтому, решая принимать бой или нет, не ориентируйся на фантазии киношников, смотри на вещи трезво. И по возможности избегай столкновения с вооруженными людьми.

Теперь немного о степени готовности противника к бою. Здесь все зависит от целей нападающих и их, так сказать, личностных особенностей. Наиболее часто обывателю приходится сталкиваться с обыкновенным хулиганским нападением. И тут нужно понимать, что психологическое насилие хулиганы предпочитают насилию физическому. Другими словами, избивать кого-то обычные хулиганы желанием не горят. Им вполне достаточно унижить жертву. Вызвать у нее чувство страха, беспомощности, стыда, отчаяния и т. д. Рукоприкладство отходит на второй план. Собственно, зачастую бывает и так, что до реальной драки дело и не доходит. Если жертва охотно играет свою роль — то есть плачет, умоляет о пощаде, унижается и т. п., — хулиганы могут ограничиться и парой легких пинков. Их степень готовности к реальному жесткому бою довольно низкая. Кулаки идут в ход тогда, когда жертва пытается ерепениться — ведет себя вызывающе, грубит, отказывается выполнять какие-то унижительные требования хулиганов. Вот тогда да, тогда ее с удовольствием побьют. И чем активнее сопротивление, тем сильнее побои. Поэтому активность потенциальной жертве нужно проявлять с самого начала. Чтобы с первых слов, с первых жестов хулиганам было понятно — с этим человеком будет больше проблем, чем удовольствия. Если же сперва вести себя как обыкновенный слабак, а потом вдруг резко изменить стратегию, это лишь вызовет еще большую агрессию. Никто не поверит, что кролик может в доли секунды превратиться во льва. Для окружающих он так и останется кроликом. Только кроликом

отчаявшимся и в отчаянии кидающимся на охотника. Что с таким наглым кроликом делать? Правильно — как следует его отпинать, чтобы знал свое место.

Но главное, что следует учитывать, — обычные хулиганы, как правило, не настроены на серьезную драку. Бить — да, они готовы. Но драться — не очень.

Иное дело грабители. Драка для них не самоцель, но они могут быть готовы к серьезному сопротивлению и настроены более решительно. Особенно, если уверены, что им удастся хорошо поживиться. Правда, обычно грабители не стремятся завязать красивый бой. Для них главное — вывести из строя жертву. Причем сделать это как можно быстрее и с наименьшими энергозатратами. Удар сзади по голове или угроза оружием — это обычная практика. Если же жертва оказывает активное сопротивление, то возможны два варианта: либо стремительная, жесткая атака, либо — такое же стремительное отступление.

Сейчас, правда, довольно распространенным явлением становятся стайки агрессивных молодых людей, которые нападают на мирных граждан и с целью ограбления, и для того, чтобы просто почесать кулаки. Вот они всегда настроены вполне серьезно, как правило, неплохо подготовлены физически, более или менее хорошо владеют приемами защиты и нападения, решительны, как я уже сказал чуть выше, агрессивны, нередко имеют при себе оружие... Короче говоря, это самый, пожалуй, опасный противник. При встрече с такими гражданами лучше понадеяться на резвость своих ног, чем на крепость кулаков.

Последний важный момент, который нужно определить при первом визуальном контакте с потенциальным противником, — его психическое состояние. Нередко встречаются на улицах люди, которых в быту называют «отмороженными». Это обычно психопаты или акцентуированные личности, которых отнести к людям здоровым в полном смысле слова нельзя. Психопатия — это реальное заболевание, а акцентуация характера — это промежуточный вариант между нормой и патологией.

Такие товарищи пребывают в постоянном эмоциональном напряжении, которое настоятельно требует разрядки. И разрядить его они могут, только дав выход своей агрессии. Они отличаются крайней

жестокостью, пониженной чувствительностью к боли, притуплением инстинкта самосохранения. Закон и мораль для них — пустой звук. Состраданием к жертве они похвастаться тоже не могут. И вот эти-то ребята всегда готовы идти до конца, вплоть до убийства. Никакие сдерживающие механизмы у них не работают. Для драки с такими гражданами требуется настоящее умение драться до конца, не обращая внимания на боль и ранения. Если ты не уверен в своих силах и возможностях, лучше сразу же бежать или сдаться на милость победителя. Только к чему такая капитуляция приведет, сказать сложно. Не факт, что, сдавшись, ты избежишь избиения. Не факт.

Наконец, еще один распространенный вариант нападающих — лица, находящиеся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Наркоманы, правда, не так агрессивны во время «прихода». Угрозу они представляют, в основном, в периоды активного поиска денег на новую дозу. Тут они выступают обычными грабителями. Разве что не слишком сообразительными. Но зато они легко, не задумываясь, пускают в дело оружие, если имеют при себе таковое.

Вот пьяные — это неприятность посерьезнее. Агрессия бьет через край, чувствительность к боли значительно снижена, способность к конструктивному диалогу отсутствует практически полностью. Столкнувшись с таким вот пьяненьким агрессором, нужно понимать, что драка может выйти очень серьезной. Особенно, если степень опьянения оппонента не слишком высока.

Итак, на первом этапе, еще до непосредственного начала боевых действий, ты должен здраво и максимально точно оценить своего противника и в голове прикинуть свои возможные действия.

Завязка

Второй этап — завязка боя. Правильная завязка повышает шансы на успех. Часто от завязки до окончания драки проходит всего пара секунд. То есть грамотное начало схватки вполне может стать и ее победным окончанием. Так что к завязке нужно относиться очень внимательно.

Стандартных вариантов завязки несколько. И выбор начала зависит во многом от того, какие выводы о противнике были сделаны

тобой на первом этапе. Но в любом случае, какое бы начало ты ни выбрал, требование к завязке одно — она должна позволить тебе перехватить инициативу, ошеломить противника, выбить его из колеи. Если это тебе удалось, то, как минимум, половина дела сделана.

Первый и самый, пожалуй, действенный способ — стремительная, мощная атака. Не благородный боковой в челюсть, которым в фильмах на раз отправляют в глубокий нокаут негодяев, а действительно опасная атака, ведущая к серьезным травмам, болевому шоку, потере сознания. Причем первое, то есть травмирование противника, является предпочтительным вариантом. Мы ведь говорим не о драках между мальчишками «до первой крови», где дальше синяков дело не идет. Речь сейчас идет о настоящей, серьезной угрозе здоровью, а может быть и жизни.

Именно поэтому необходимо любым способом заставить нападающих отказаться от своих агрессивных намерений. И ты должен понимать, что ни слова, ни обмен ударами такого результата не дадут. Так что не ограничивай себя в выборе средств. Бей изо всех сил по самым уязвимым местам. Щадить нападающих — это значит не щадить самого себя. Запрещенных приемов в уличной драке не бывает.

Но вернемся к нашей атаке. Часто в различных пособиях советуют весьма экзотические способы выведения противника из строя. Например, удар пальцами в глаза, удар ребром ладони по горлу, удар ладонью снизу по основанию носа и прочие мудреные штуки. Сразу хочу сказать: если ты провел лет двадцать в каком-нибудь монастыре на манер знаменитого Шаолиня — эти рекомендации для тебя. Только вряд ли ты в них нуждаешься. Если же ты обычный парень, то, боюсь, первая попытка ткнуть пальцами в глаза противнику будет последней. Для твоих пальцев. Рубануть ладонью по горлу тоже легко и действенно только в теории. Туда еще попасть нужно. И так далее.

Все эти изыски эффективны только при условии высочайшего мастерства исполнителя. Рядовому гражданину от них будет больше вреда, чем пользы.

Атакующие действия должны простыми до примитивности. Главное здесь не теоретическая смертоносность приема, а его реальная наработанность и легкость исполнения.

Обыкновенный мощный прямой удар основанием ладони в нос выведет противника из строя не хуже, чем какой-нибудь «коготь ястреба». Жесткий удар в колено или по голени, или по подъему стопы большого мастерства не требует, но может надолго вывести из строя. А резкий и сильный удар ногой по бедру с последующей серией прямых ударов руками ничуть не уступит пресловутому тычку в глаза. При условии, конечно, что у тебя есть хоть немного здоровья. В противном случае лучше сдаться сразу — неумелая, вялая, не достигшая успеха атака только разъярит противника. И покажет ему, с кем он имеет дело. В то же время перед яростной неукротимостью пасуют многие. Если ты демонстрируешь готовность умереть в бою, есть шанс, что противник отступит. Особенно тогда, когда ему есть куда отступать. Но тут есть одна маленькая хитрость. Так, пустячок... Чтобы убедительно продемонстрировать свою готовность скорее умереть, чем сдаться... ты на самом деле должен быть готов умереть.

Повторю: лучший способ завязать бой — это стремительно и изо всех сил атаковать. В самый неожиданный момент. На полуслове оборвать бессмысленный разговор — и вперед. Внезапно, без всякой пощады и оглядки на последствия.

Помни, что существуют только два способа ведения боя: наступление и оборона. Причем лучшая оборона — наступление. Пассивный, обороняющийся боец чаще всего терпит поражение. Всегда надо стремиться к перехватыванию инициативы, к тому, чтобы оборонялся твой противник, а не ты. Даже в тех ситуациях, когда, казалось бы, наступление невозможно. Зажали в угол, обхватив руками? Ты можешь атаковать противника, укусив его изо всех сил за нос или за щеку. Двое держат за руки, а третий бьет? Но ведь ноги-то у тебя свободны! Лягайся, пытайся попасть в коленную чашечку. Пока ты жив, безвыходных положений для тебя нет.

Иногда прямая, неподготовленная атака может быть сопряжена со значительными трудностями. Например, когда противник внимательно следит за тобой и готов к обороне. Здесь можно пуститься на хитрости. Это второй вариант завязки боя.

Здесь от тебя потребуются уже актерские, а не бойцовские качества. Например, ты можешь притвориться, что сильно испугался, дрожишь и заикаешься от страха, готов выполнить любое требование агрессора. И усыпив на миг его бдительность, вызвав желание

покуражиться, неожиданно перейти в атаку. Допустим, бухаешься, плача, на колени, причитаешь: «Ребята, не надо, не бейте меня, пожалуйста», а как только нападающие ослабят бдительность (а они ее ослабят, можешь не сомневаться), резко хватаешь за лодыжки самого опасного, дергаешь на себя, тут же вскакиваешь, добавляешь ему изо всех сил ногой в пах и атакуешь следующего.

Чтобы усилить эффект, можно сыграть роль впавшего в бешенство психопата. Дикие крики, рычание, безумное выражение лица, текущая изо рта слюна или пена на губах — на среднестатистического человека такие штуки действуют угнетающе.

Только учитывай, что разыгрывать подобные роли нужно как по нотам. Малейшая фальшь будет тут же распознана противником, и твоя военная хитрость попросту не сработает. Так что не лишним было бы потренироваться перед зеркалом в таком лицедействе. И желательно, чтобы в этот момент ты был один дома. Мало ли что.

Помимо актерской игры для дезориентации противника и перехвата инициативы можно использовать отвлекающие маневры. Например, бросить в лицо противнику горсть песка — это заставит его отшатнуться, то есть немного сместить центр тяжести и, таким образом, нарушит его равновесие. Самый подходящий момент для решительной атаки. А если к тому же песок попадет в глаза, то у тебя будет масса времени для того, чтобы «оздоровить» врага как следует.

Нет песка? Кинь в руки нападающему шапку или сумку, крикнув при этом «держи». В большинстве случаев срабатывает рефлекс и человек забывает о своих агрессивных намерениях, пытаясь поймать брошенный ему предмет. Опять ты получаешь несколько мгновений для атаки. Даже простой плевков в глаза заставляет человека моргать, отворачиваться, уклоняться. И в этот момент ты можешь атаковать. Словом, нужно немножко напрячь извилины и проявить изобретательность. Любой отвлекающий внимание противника маневр дарит тебе секунду-другую для того, чтобы перейти в атаку.

Но каким бы изобретательным парнем ты ни был, на одни хитрости полагаться нельзя. Они нужны только для обеспечения внезапности твоей атаки. Это всего лишь подготовительный момент. Одними хитростями боя не выиграть и шкуру свою не спасти. Так что, репетируя перед зеркалом припадочного, не забывай и о том, что нужно набивать кулаки. И еще помни о том, что если у тебя есть выбор

— драться или убежать, без колебаний выбирай второй вариант. Здоровее будешь. Драться нужно лишь тогда, когда в самом деле нет иного выхода.

Хитрости и отвлекающие маневры можно использовать не только для обеспечения внезапности атаки. Часто внимание противника необходимо отвлечь для того, чтобы завладеть каким-нибудь подручным оружием. Палка, камень или кусок кирпича, разбитая бутылка, ржавая труба — это не мусор, это оружие. Не пистолет, конечно, но все же. Даже такой «мусор» значительно увеличивает твои шансы на победу.

Соответственно, все, что можно использовать в качестве оружия, открывает путь к спасению. И твоя важнейшая задача в начале драки — добраться до этого предмета. Пустая болтовня, усыпляющая бдительность, любые обещания, любые уловки — в этот момент все средства хороши. Можно обратиться к несуществующим приятелям за спинами нападающих, можно завопить: «Атас, менты!», можно опять же изобразить психа — ты должен делать все что угодно, лишь бы выиграть необходимую тебе секунду. Ну а потом — пусть победит храбрейший.

Бей первым

Как только ты понял, что драки уже не избежать, не тяни время, бей первым. Опередив противника даже на долю секунды, ты выигрываешь очень много. Часто вообще драка заканчивается после первого удара.

Особенно важно нанести удар первым, если противник ощутимо превосходит тебя в физической силе или если противников несколько.

Забудь об уголовной ответственности, забудь о всяких нелепых «бить людей нехорошо». Сейчас эти мысли тебя не спасут, а, наоборот, могут привести на больничную койку.

Как угадать момент, когда противник готов от слов перейти к делу? Следи за мимикой и жестами. Перед тем как нанести удар, человек немного подается вперед и наклоняет голову. Иногда — выставляет вперед нижнюю челюсть и сжимает кулаки. Взгляд направлен туда, куда планируется нанести удар.

Но учти, что опытные уличные драчуны умеют хорошо маскировать свои намерения. С виду он может быть совсем расслабленным, смотреть куда-то мимо тебя, непринужденно болтать и вдруг нанести удар в самый неожиданный момент.

Так что целесообразно не ждать невербальных сигналов, а бить, как только разговор, по твоему мнению, зашел в тупик.

Если противников несколько, бить нужно лидера. Он обычно виден сразу. Это необязательно самый здоровый из нападающих. Он может быть маленьким и хлипким. Но зато — самым активным. Чаще всего именно лидер вступает в разговор и «наезжает». Кто больше всех треплется, того и бей, не прогадаешь.

В благородство играть глупо. Бить надо жестко, со всей силы, по самым уязвимым местам. Не пытайся контролировать силу удара. Покалечить человека довольно сложно, так что не бойся «вкладываться». От этого сейчас зависит твоё здоровье, а то и жизнь.

Чтобы замаскировать удар, сделать его максимально внезапным, можешь прикинуться, что поправляешь одежду или волосы, выводя руку на удобную для удара позицию. Никаких молодецких замахов! Никаких попыток занять правильную боевую стойку! Тебе важна внезапность и точность удара, а не сила. Уязвимые точки потому так и называются, что не требуют сильного физического воздействия. Достаточно просто точно и резко попасть по ним, чтобы получить нужный эффект — дезориентированного или вовсе выбывшего из драки противника.

Вот наиболее доступные для внезапной атаки точки:

1. Глаза. Удар ослепляет, причиняет острую боль и деморализует противника. Не обязательно тыкать в глаза пальцами — попасть очень трудно, да и пальцы могут пострадать. Вполне достаточно хлесткого удара кистью.

2. Надбровные дуги. Временно ухудшается зрение. Кроме того, можно рассечь бровь. Кровотечение при этом очень сильное. Это деморализует противника и затрудняет ему обзор.

3. Нос. Слабый удар вызывает обильные слезы, сильный — ломает нос и выводит противника из строя всерьез и надолго.

4. Подбородок. Нокаутирует противника. Можно выбить или сломать челюсть. Но есть и риск — если ударишь неправильно, можешь повредить кисть.

5. Горло. Очень уязвимое место даже у накачанных парней. Кроме того, даже слабый, но точный удар заставляет противника прекратить драку и задуматься о смысле бытия. Минуса два: неподготовленному человеку в горло довольно сложно попасть, сильный удар может нанести повреждения, несовместимые с жизнью. Так что насчет горла не очень усердствуй.

6. Уши. Удар очень болезненный. Может вызвать удушье. Но опять же — без подготовки попасть по ушам крайне сложно. К тому же удар заметный, и от него довольно просто защититься.

7. Солнечное сплетение. Ну тут объяснять ничего не надо. Точный удар приводит к кратковременной остановке дыхания. Ну и больно очень. Минусы: сложно попасть; не всегда можно пробить мышечный корсет; если человек в плотной одежде (например, зимой) бить вообще бесполезно, одежда смягчит удар.

8. Низ живота. Тоже очень болезненный удар. Серьезных повреждений не причиняет, но отключает противника с высокой степенью вероятности. Только учти, что рукой дотянуться до низа живота непросто. Лупить нужно с ноги.

9. Пах. Если попал, драка закончена. Но беда в том, что попасть очень трудно, вопреки голливудским фильмам. Обычно мужчины, даже абсолютно неподготовленные, очень хорошо реагируют на атаку в эту зону. Сразу машинально закрываются. Так что наносить туда первый удар не рекомендую.

10. Коленный сустав. Сильный прямой удар оставит противника без ноги. Но опять же, без подготовки попасть туда довольно сложно. Бить нужно не носком, а ребром стопы — так надежнее.

11. Голень. Удар неопасный, но очень болезненный. Да и попасть туда проще, чем по коленной чашечке. Можно коротко ударить носком ботинка. Минус — если захотеть, эту боль можно перетерпеть.

12. Подъем стопы. Бить нужно ребром стопы, сверху вниз, будто наступаешь на ногу. Сильный удар легко дробит кости стопы.

Если у тебя нет никакого опыта драк, лучше не экспериментировать. Бей со всей силы в лицо, желательно в нос или подбородок, а потом сразу — в пах. Остальные точки имеет смысл атаковать, если у тебя есть хоть какая-то бойцовская подготовка.

Хорошо, если у тебя под рукой есть какой-нибудь предмет, способный превратиться в оружие.

Зонтиком можно удачно ткнуть в глаз или горло. Связка ключей может выполнить роль свинчатки или кастета, если зажать ключи так, чтобы между пальцами торчали острые концы. Папка, если ударить ею по лицу, способна закрыть на долю секунды обзор. Палка, камень, кусок арматуры — отличные «ударные инструменты». Старайся использовать все, что можешь взять в руки.

Атаковать надо быстро и решительно — кто первый попал, тот и выиграл. Если драка идет один на один и противник упал, его надо добивать. Обязательно. Иначе он встанет, и все начнется по новой. А там уж неизвестно, как оно обернется. Поэтому, увидев противника на земле, сразу лупи его ногами куда придется — лучше всего по голове. Не думай о том, что ему больно и не бойся его покалечить. Помни, что, если будешь заботиться о его здоровье, больно будет тебе. Повторю: сделать человека калекой непросто. А небольшое сотрясение мозга — это не страшно.

Если же противников несколько, о добивании придется забыть. Тебе просто не дадут этого сделать. Поэтому, завалил одного, сразу переключайся на другого. Если на ногах двое или трое*~~сensored~~*гангов, старайся передвигаться так, чтобы они все время оказывались на одной линии. Тогда тебе не придется отбиваться с двух сторон. Если же их гораздо больше, постарайся встать спиной к стене, к дереву, к машине и т. д. Тебе важно, чтобы никто не смог атаковать тебя со спины.

Еще лучше — делать ноги. Ударил и побежал. Если ты проведешь удачную атаку и сумеешь вырубить лидера, у тебя будет несколько секунд форы. Противники обязательно немного растеряются, переключат свое внимание на поверженного вожака, начнут просчитывать возможные варианты развития событий. За это время ты можешь убежать достаточно далеко. Может случиться и так, что враги вовсе откажутся от преследования.

Если же этого не произойдет, и они пустятся в погоню, ты можешь либо просто бежать во всю дурь туда, где есть шанс встретить милицию или просто спрятаться, либо — применить тактику «Самый быстрый? — Получи!». Заключается она в том, что, дождавшись, пока преследователи растянутся — а это неизбежно, ведь все бегают с

разной скоростью, — ты неожиданно и резко тормозишь и внезапно атакуешь самого прыткого. Опять же, изощряться не нужно. Достаточно ударить один раз. Потом нужно продолжать уход от погони, пока не добежали остальные. Если действовать хладнокровно, можно таким образом «перещелкать» всю компанию.

Но, скажу честно, метод этот все-таки больше подходит более или менее опытным бойцам. Если драться ты не умеешь вовсе и не вышел силой и ростом, лучше надеяться на ноги и везение.

Итак, резюмирую: в драке главное помнить — нет ни правил, ни законов. Про слово «оборона» забудь сразу. Если драка неизбежна — бей первым, не жди удара противника. Тот, кто бьет первым, имеет намного больше шансов на победу. Чтобы защититься от удара, надо иметь определенную сноровку. Бить — значительно проще, тут особых знаний и умений не требуется. Поэтому бей первым. Бить надо кулаком в лицо и ногой в пах. Те же места у себя надо беречь — хулиганы тоже чаще всего лупят именно туда. Чтобы обезопасить себя, не опускай руки, закрывай ими голову и стой к противнику чуть боком, чтобы не подставить под удар паховую область.

Кульминация

Третий этап — кульминация боя. Кульминация — это наивысшая точка напряжения. Если завязка боя была проведена грамотно и решительно, то кульминация может наступить и через пару секунд. Собственно, так чаще всего и бывает. Уличные драки довольно быстротечны. Дело может затянуться только в том случае, если силы противников (не только физические, но и психические) примерно равны.

По сути, кульминация — это и есть бой, та его часть, которая укладывается в промежуток между завязкой и развязкой, окончанием драки. Много говорить об этом этапе я не буду. В этой книге большая часть глав посвящена именно кульминации, так что здесь я лишь коротко рассмотрю основные моменты.

1. Всегда отдавай предпочтение атаке перед обороной. Сосредоточь на атаке все силы и внимание и атакуй, атакуй, атакуй!

2. Работай в открытых позициях, на дальней и средней дистанциях, не вставая в глухую защиту и не входя в клинч, если не можешь бросить или если противников несколько.

3. Атакуй внезапно и стремительно, при этом пытайся обмануть противника в отношении способа и места атаки.

4. Атакуй только открытые, незащищенные места. Увидел, что противник открылся, — бей. Причем атаковать старайся настолько мощно, чтобы противник потерял равновесие и устойчивость.

5. Не пытайся напугать или раздражить противника. Твоя задача — победить, а не произвести неизгладимое впечатление.

6. Защищайся маневром. Лучшие защитники — твои ноги, руки оставь для ударов. Уклоняйся, ныряй, прыгай, бегай, танцуй, постоянно находишься в движении. Остановился — проиграл. Чем больше противников, тем больше должно быть маневров.

7. В идеале все действия должны быть внезапными. Внезапность — залог успешности атаки.

8. Всегда доводи атаку до конца. Не увлекайся финтами, обманными движениями, демонстрацией ложных атак. Один-два финта и атака. Только так.

9. Помни принципы полководца Суворова: глазомер, быстрота, натиск.

Глазомер. Учись все оценивать на глаз без ошибки — дистанция, пространство, физические и морально-волевые качества противника. Крайне важно уметь с первого взгляда верно оценивать ситуацию в целом. Навык этот требует серьезной тренировки, но развивается довольно хорошо.

Быстрота. Тут все понятно и без объяснений. Быстрота в бою — это успех. Не только быстрота действий, но и быстрота мысли. Тугодум практически всегда проигрывает.

Натиск. Главная мысль: начатое движение должно быть доведено до конца. Никакие препятствия не должны его остановить. Только непрерывное стремление вперед. Только тот боец добивается победы, чья энергия не может разбиться ни о какие препятствия, поставленные противником. И здесь все зависит от воли к победе. Если сомневаешься в себе, в возможной победе, если жалеешь себя и щадишь противника — ни о каком натиске не может быть и речи.

10. Голову в бою держи ровно, несколько опустив вниз подбородок, прямо смотри в глаза опасности.

11. Хочешь разгадать план противника — смотри ему в глаза, хочешь скрыть от него собственный план — не смотри ему в глаза.

12. Все внимание сосредоточь на своих действиях. За противником нужно лишь присматривать, а не забивать голову его предполагаемыми действиями. Трусливый боец больше думает о действиях противника, чем о своих собственных.

13. Научись концентрироваться и успокаиваться. Все внимание должно быть сосредоточено на процессе боя, никаких посторонних мыслей, чувств, эмоций. Трудно, конечно, выбросить из головы все лишнее, включая страх и мысли о возможных последствиях драки. Но сделать это необходимо, иначе ты не сможешь адекватно реагировать на ежесекундное изменение боевой ситуации. В боевых искусствах Японии есть принцип «дух как вода» — то есть сознание бойца должно быть спокойным, незамутненным, как гладь воды, которая четко и точно отражает все вокруг. Малейшая рябь — и отражение искажается.

14. Не уклоняйся от еще не начавшегося удара, не атакуй в пустоту с дальнего расстояния.

15. Если противников несколько, не пытайся проводить захваты, броски, удушения, бороться в партере или в стойке в обхват. Только удары на дальней и средней дистанции.

16. Не гонись за количеством технических действий. Знание в теории сотни хитроумных приемов ничем тебе не поможет в экстремальной ситуации. Лучше иметь скромный арсенал технических действий, но каждое из них должно быть наработано до автоматизма. В драке у тебя не будет времени вспоминать, как же именно делать этот проклятый захват и куда делать подбив.

На этом, пожалуй, пока остановимся. Можно, конечно, надавать еще целую кучу советов и рекомендаций, но вряд ли это принесет пользу. Как только наносится первый удар, вся теория, все планы, все советы летят к черту. Лучше усвоить пять главных принципов, чем прочитать несколько десятков советов. А для усвоения материала необходима практика. Это главное — без регулярных тренировок,

которые проводятся в режиме, приближенном к боевому, стать хорошим бойцом невозможно.

Не сдавайся

Если первым ударом дело решить не удалось, не сдавайся. Дело тут не в героизме, а в простом расчете. Бой обычно продолжается не больше пяти минут, а вот избиение может длиться гораздо дольше.

Дело в том, что в экстремальной ситуации происходит резкая мобилизация всех систем организма, связанных с физической деятельностью. Организм работает в предельном режиме, благодаря мощному выбросу специальных гормонов, прежде всего, адреналина. Одной порции адреналина хватает на одну-две минуты активной деятельности. Так уж устроено мудрой природой. Этого времени обычно вполне хватает, чтобы существо успело победить, спастись бегством или быть побежденным.

Итак, «адреналиновая» буря длится не больше двух минут. После этого наступает усталость. Если тебе удастся продержаться хотя бы три минуты, то противники почти наверняка потеряют интерес к продолжению драки. Они могут отступить, могут предложить пойти на мировую. За это время может подоспеть помощь, наконец.

А если ты сразу сломаешься и позволишь опрокинуть себя на землю, даже не рассчитывай на скорое окончание избиения. Уж поверь, хулиганы постараются выместить на тебе всю злость и весь страх, который им пришлось пережить. Поэтому держись.

Как же это сделать? Как продержаться эти злополучные три минуты?

Правило первое. Не жалея себя. Переживать из-за ссадин и ушибов будешь потом. Во время боя ни в коем случае нельзя заморачиваться по поводу своего здоровья. Человек способен драться со сломанной рукой, с переломанными ребрами, с выбитыми зубами и разорванными сухожилиями. Адреналин творит чудеса. А учитывая современный уровень медицины, тебя могут легко сшить и по кусочкам. Так что ничего ужасного с тобой не произойдет. Пара лишних синяков — и все. Бояться особенно нечего.

Правило второе. Не пытайся пугать противников. Бей в полную силу, на поражение. Слабые удары вызовут у противника только большую уверенность в собственных силах и раззадорят его.

Правило третье. Постоянно двигайся. Остановился хоть на секунду — проиграл. Крутись, вертись, ныряй, скачи туда-сюда, только не стой. Чем больше ты двигаешься, тем сложнее зайти тебе за спину да и просто попасть по голове. И не забывай держать противников на одной линии.

Правило четвертое. Не больше двух ударов на одного противника. Увлечешься, начнешь окучивать одного бедолагу, пропустишь атаку со стороны. Это не дуэль, где два джентльмена выясняют, кто из них круче. Это грубая, грязная драка без всяких правил. Поэтому никакого особого внимания одному индивиду. Ударил одного, тут же лупи второго, даже если первый удар не достиг цели. Тебе важно не попадать, а двигаться и держать противников в напряжении.

Правило пятое. Производи как можно больше шума. Громкие вопли деморализуют врага и привлекают внимание. Поэтому не стесняйся орать. Желательно что-нибудь агрессивное, с большим количеством ругательств, чтобы те, кто услышит твои вопли, сообразили, в чем дело.

Выход из боя

Четвертый и последний этап — выход из боя. Правильно выйти из боя так же важно, как и правильно его завязать. И главный момент здесь — никогда не затягивай бой дольше, чем это необходимо. Твоя цель — не убедительная победа, а сохранение собственного здоровья и жизни. Поэтому оставь эффектные концовки с добиванием врага для фильмов. Тебе будет достаточно просто убежать при первой же возможности.

«Отключил» нападавших либо заставил их отступить, просто вырвался из окружения — беги что есть мочи! Если замешкаешься, противники могут опомниться, перегруппироваться, а потом навешать тебе от души. Тебе это нужно?

К тому же нельзя забывать о возможности появления сотрудников правоохранительных органов. Как правило, конечно, милиция

приходит на помощь, когда все уже давно закончилось, но бывают случаи и своевременного появления. Как ни странно, встреча с сотрудниками милиции даже для обороняющегося не всегда желательна. Во-первых, есть замечательная возможность провести не один час в отделении милиции, пока стражи порядка будут разбираться в ситуации. Во-вторых, хотя закон о необходимой обороне в Российской Федерации защищает подвергшихся нападению, закон — всего лишь теория. На практике очень часто виновным оказывается тот, кто победил, потому что он стоит на ногах, тогда как бандиты лежат.

Короче, как ни крути, а задерживаться на месте побоища даже на одну секундочку не стоит. Так что мало уметь драться, надо еще уметь быстро бегать, преодолевать препятствия в виде заборов, ям и т. п. Словом, быстро и вовремя покинуть место драки — искусство не менее важное, чем искусство боя. Особенно в наших реалиях.

Глава 3. ТЕХНИКА ДРАКИ

Стойки и перемещения

Итак, со стратегией и тактикой драки мы разобрались. Теперь настало время обратиться к технике.

Чтобы иметь шансы на победу в драке, тебе нужно... уметь драться. Да-да, вот так все непросто. Чудес на свете не бывает. Невозможно добиться положительного результата в каком-либо деле, не ударив палец о палец. Если хочешь стать художником, нужно учиться рисовать. Если мечтаешь получить Нобелевскую премию по физике — нужно учить физику. Других способов добиться своего нет. Драка — не исключение.

Без поставленного удара, без владения хотя бы базовой техникой боя, без достаточной физической подготовки ты обречен быть битым везде и всегда. Это суровая правда жизни. Как в известной песне: «Хочешь жить, набивай кулаки...»

Но все не так уж и плохо. Тебе не нужно становиться суперменом и осваивать в совершенстве технику боевых искусств. Для того чтобы довольно успешно противостоять обыкновенным хулиганам, вполне достаточно самой примитивной базовой техники. Основные удары руками и ногами, наиболее простые приемы защиты, несколько несложных бросков — с таким арсеналом можно безбоязненно входить в любую подворотню, шансов на победу у тебя будет достаточно. При одном условии: ты не просто будешь представлять себе, как выполняется бросок через бедро, а действительно будешь уметь его делать.

Так что настоятельно рекомендую обзавестись партнером и закупить простенький инвентарь: гантели, боксерские перчатки и грушу или боксерский мешок. Этого вполне хватит. Никакой специальной одежды не нужно — тренироваться лучше в том, в чем ты обычно ходишь по улицам. Искать специальное место, как я уже говорил, тоже не надо. Тренируйся везде, где только можно. Ты должен привыкнуть работать в любой обстановке.

Здесь я постараюсь описать те приемы, которые наиболее эффективны в реальном бою. Не рассчитывай на ювелирные смертоносные удары — чтобы овладеть ими, потребуется ни один

десяток лет упорных тренировок. Вряд у тебя есть возможность проводить по полдня в спортивном зале. Отработка тех действий, которые я буду описывать ниже, не требует долгих часов кропотливого труда. Осваиваются они достаточно быстро и относительно легко. Это базовые технические действия. Но пусть тебя не смущает их простота. Во-первых, чем проще прием, тем легче применить его на практике, тем он надежнее и лучше работает в реальной схватке. Во-вторых, даже самое простое базовое действие, например, прямой удар в голову, можно модифицировать так, что его эффективность резко возрастет. Скажем, прямой в голову можно наносить не кулаком, а открытой ладонью, что позволяет тебе сохранить в целости собственную руку и в то же время делает удар более опасным для носа противника. А если бить при этом не совсем прямо, а чуть снизу-вверх, то с носом у противника будут очень серьезные проблемы.

Кроме того, опасным удар делает не только техника выполнения, но и место атаки. Подбородок — это разрешенный, спортивный вариант. А вот уши или горло — это уже опасные для здоровья и жизни точки. Об этом мы тоже будем подробно говорить.

По сути, большинство опасных, запрещенных в спорте ударов, бросков, болевых и удушающих, — это те же спортивные приемы, только немного в другом исполнении. Бросок через бедро вполне спортивен, это классика борьбы. Но тот же бросок через бедро без подстраховки может привести к серьезному травмированию противника. Рычаг локтя — «легальный» болевой прием на руку. Но если его провести быстро и довести до логического конца, противник вряд ли когда-нибудь в этой жизни сможет нормально пользоваться рукой. И так далее. При этом, повторю, все базовые техники просты в освоении и очень надежны.

Будем следовать принципу: минимум эффектности — максимум эффективности.

Описывать приемы и действия буду следующим образом: сначала — стандартное, классическое исполнение удара или приема, затем — его боевая, запрещенная модификация. Настоятельно рекомендую сперва как следует осваивать классическое исполнение и только затем приступать к отработке боевого варианта. База должна быть наработана очень хорошо. Если есть крепкая основательная база, то в

боевой обстановке ты сможешь свободно импровизировать, что сделает тебя опасным и непредсказуемым противником.

Итак, поехали.

Боевая стойка

Начнем с азов. Стойка — основа основ. От нее во многом зависит успех ведения боя и выполнения всех технических действий как атакующего, так и защитного характера.

Стойкой называется наиболее удобное расположение тела, принимаемое бойцом во время поединка. Она может в процессе боя меняться в зависимости от характера подготовительных движений (действий) бойца, основанных на его замыслах, и от поведения противника. То есть это не какая-то насмерть застывшая форма.

Забудь про эффектные позы классических китайских стилей. Не пригодятся тебе и более прагматичные, но все равно недостаточно удобные стойки японских направлений. Для простой драки нужна простая, надежная, удобная стойка. Таковой является стандартная боксерская стойка. Почему? Да потому что это положение тела наиболее удобно для ведения боя. Такая стойка экономична и полностью отвечает тем требованиям, которые вообще предъявляются к боевым стойкам.

Требования эти следующие: стойка должна обеспечивать хороший обзор; должна затруднять противнику проведение атакующих действий; быть удобной для выполнения защитных и атакующих действий; должна обеспечивать устойчивость и равновесие, а также легкость, удобство и свободу передвижений в любую сторону в случае необходимости.

Ты, конечно, можешь взять на вооружение любую стойку из других направлений боевых искусств или вообще придумать что-то свое. Но поверь, в конце концов ты все равно придешь к стандартной боксерской стойке.

Итак, если желания экспериментировать нет, попробуем разучить эту стойку. Сразу скажу — я описываю левостороннюю стойку, которая подходит для правши. Если ты левша, то для тебя — правосторонняя стойка. Все то же самое, но в зеркальном отражении.

Разучивание стойки лучше всего начинать перед зеркалом. Причем видеть себя ты должен с головы до ног. Это важно.

Стань против зеркала на расстоянии 1,5–2 м от него. Ноги поставь на ширину плеч, ступни параллельно. Затем отставь правую ногу назад и немного вовнутрь так, чтобы расстояние от левой пятки до правого носка равнялось примерно ширине твоих плеч.

На носках повернись немного вправо, при этом правый носок разверни вправо чуть больше левого. Перенеси большую часть веса на левую ногу, приподнявшись на правом носке. Левая нога, опираясь на переднюю часть стопы, должна удерживать на себе 60 % веса тела, правая пятка приподнимается над полом (рис. 1).

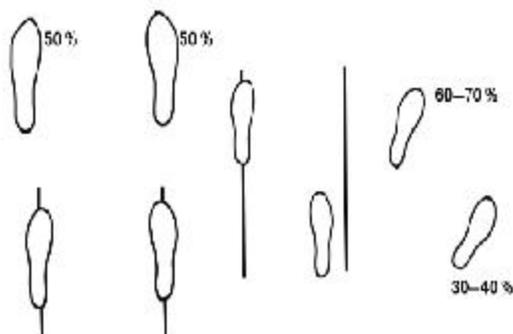


Рис. 1

Это положение ног. Обращаю внимание: стоять ты должен на носках, пятки пола не касаются. Колени чуть согнуты. Запомни: никогда не стой на прямых ногах! Один случайный удар по бедру — и ты будешь очень долго лечить коленный сустав. Кроме того, на прямых ногах двигаться быстро невозможно.

Теперь переходим, так сказать, к верхней части туловища.

Голова. Подбородок всегда должен быть опущен. Смотри на противника исподлобья. Никогда не поднимай голову. Прямой удар в подбородок — почти всегда приводит к нокауту или нокауту.

Руки. Левая чуть впереди, правая сзади. Кулаки примерно на уровне плеч. Локти согнуты. Ты должен прикрывать руками голову и корпус. Голову защищают перчатки, корпус — локти и предплечья. Особенно важна правая рука, потому что именно она закрывает подбородок и печень.

Забудь про идеальную осанку. Нужно немного сторбиться, чтобы уменьшить поражаемую площадь корпуса. Подними левое плечо так, чтобы оно находилось на уровне подбородка, прикрывая спереди уязвимую точку. Пока осваиваешь стойку и передвижения, можешь

взять теннисный мяч и зажать его между левым плечом и подбородком, чтобы привыкать к правильному положению плеча и головы.

Подбери живот легким напряжением мышц. Левый кулак выведи немного вперед, разгибая руку в локтевом суставе.

Ну вот, более или менее похоже (рис 2).

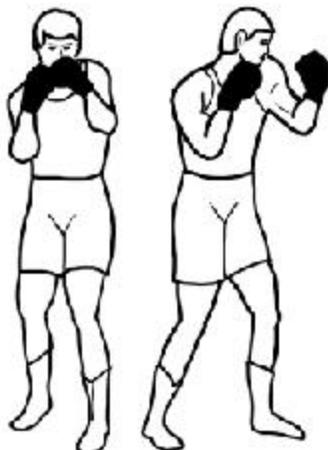


Рис. 2

Конечно, ты не обязан следовать всем классическим канонам. Прежде всего, тебе должно быть удобно в стойке. Со временем основная стойка может поменяться. У каждого опытного бойца своя индивидуальная стойка, которая зависит от физических данных, манеры ведения боя и т. д. Изменения боевой стойки происходят также с изменением дистанции боя, когда боец оказывается на различных дистанциях (дальней, средней, ближней).

Но на начальном этапе тренировок все-таки нужно освоить классику.

Итак, напоминаю важные моменты стойки: ноги согнуты в коленях, пятки оторваны от пола, большая часть веса на передистоящей ноге, подбородок опущен, руки прикрывают голову и корпус. Стой свободно, не зажимайся и не напрягайся. Добейся того, чтобы чувствовать себя в боевой стойке уверенно и раскрепощенно.

Само собой, в реальной драке, да еще если противников несколько, ты не сможешь постоянно находиться в классической боксерской стойке. Это попросту невозможно. Но, как я уже говорил,

боевая стойка – не застывшая форма. Импровизируй, меняй положение тела, двигайся. Боксерская стойка – это всего лишь отправная точка.

Перемещения

Боевые дистанции

Прежде чем говорить о перемещениях, нужно коротко рассказать о существующих дистанциях боя. В практике ведения боя существует три дистанции — дальняя, средняя и ближняя.

Дальняя дистанция — это такое положение бойцов, при котором они находятся вне зоны ударов. Несмотря на то что боец на дальней дистанции имеет время для продумывания своих действий, начинать атаку в этой дистанции всегда труднее, так как для того, чтобы нанести удар, нужно сделать шаг вперед. Чтобы атака успешно завершилась, боец, готовя атаку, должен отвлечь внимание противника постоянной сменой своих положений и ложными действиями. Поэтому дальняя дистанция требует отличного исполнения ложных и подготовительных действий. Ведение боя на дальней дистанции имеет и свои психологические особенности. Боец должен обладать острым восприятием, уметь отличить ложные действия противника от настоящих, одновременно выработать план собственных активных действий и быть готовым перехватить атаку противника, в чем решающее значение имеет чувство дистанции и времени.

В реальной драке дальняя дистанция используется преимущественно только в завязке. Ну или в бою один на один, тут тоже можно попрыгать. Однако в основном бой идет на средней и ближней дистанциях.

Средняя дистанция — такое положение, при котором каждый боец может легко дотянуться рукой до противника, не делая дополнительных движений. На средней дистанции у бойцов значительно меньше времени для обдумывания своих действий. Если на дальней дистанции бойцы пользуются одиночными или двойными ударами, то в средней — активно работают уже серии ударов. Бой на средней дистанции приобретает наиболее активную форму. Следует иметь в виду, что самые сильные удары наносятся именно на средней дистанции, так как положение бойцов более устойчивое и собранное. В драке именно на этой дистанции выполняется основное количество

технических действий. С нее удобно бить, с этой дистанции легче войти в ближний бой с последующим броском и так далее. Но существенная трудность заключается в том, что на средней дистанции очень здорово чувствуется разница в весовых категориях. Если противник мощнее тебя и более агрессивно атакует, тебе придется несладко.

Что же касается боя на ближней дистанции, то бойцы в данном случае могут находиться в двух положениях: не касаясь друг друга, свободно действовать руками; соприкасаться грудью, плечом, головой с грудью и плечом.

Бой на ближней дистанции значительно насыщеннее и активнее, чем на других. Из-за близости партнера бойцы успевают реагировать на удары в основном подставками и накладками. Поскольку бойцы соприкасаются друг с другом частями тела, им приходится руководствоваться главным образом мышечно-двигательными и тактильными ощущениями. На этой и только на этой дистанции совершаются все броски, активно применяются удары локтями, коленями, головой. И здесь опять же очень много зависит от габаритов противника и количества врагов. Если противник тяжелее тебя, лучше ближней дистанции избегать. Если противников несколько — та же история, увязнешь с одним в ближнем бою, и другие могут навалиться на тебя сзади. Так что на сближение иди только тогда, когда полностью уверен в успехе.

Итак, для того, чтобы изменить дистанцию, сам понимаешь, нужно пошевелить ножками. То есть переместиться в пространстве. Вот об этом и поговорим.

Перемещения — важнейший элемент боя. Каким бы сокрушительным ударом ты не обладал, нанести его будет крайне трудно, если ты не умеешь двигаться. Да и самому избежать атаки не удастся.

Кто хорошо передвигается — контролирует бой, ведет его так, как нужно ему самому, а не противнику. Ошибка многих новичков в том, что они сразу хотят перейти к отработке ударов и эффектных бросков, уделяя минимум внимания перемещениям. В итоге в реальном бою им практически нечего противопоставить сопернику, который хорошо умеет двигаться. Они просто не успевают за противником и вынуждены принимать тот бой, который он навязывает. А если

противников двое или больше, то умелое маневрирование приобретает особое значение, без него ты однозначно будешь нещадно бит.

Настоятельно рекомендую уделить, как минимум, несколько тренировок именно отработке различного вида передвижений. Научившись уверенно двигаться, можешь переходить к ударам. Но не раньше. Помни, что если ты плохо стоишь и ходишь, удары тебе уже не помогут.

Итак, начнем с самого простого.

Шаг вперед

Шаг вперед выполняется для сокращения или сохранения дистанции, постоянно используется в процессе боя — как с применением различных ударов, так и без них.

Замечу: есть шаг и есть подшаг. Шагом обычно считается расстояние, превышающее длину стопы бойца либо равное длине его стопы. Подшаг — расстояние, меньшее длины стопы бойца.

Сейчас ты будешь делать именно шаг. Для этого из боевой стойки скользящим движением выдвигаешь впередистоящую ногу вперед примерно на 30–50 см, в зависимости от твоего роста, и тут же, как только левая нога занимает свое положение, подтягиваешь к ней правую ногу в положение, соответствующее боевой стойке (рис. 3).

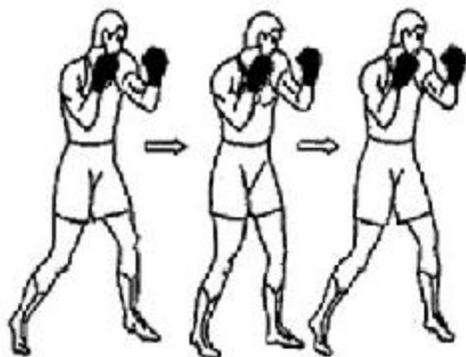


Рис. 3

Движение должно быть легким, быстрым, слитным. Двигайся на носках, пятки на пол не опускай. Большая часть веса на левой ноге. Не забывай про стойку. Руки не опускай, не открывайся.

Шаг назад

Шаг назад, как сам понимаешь, нужен для увеличения или сохранения дистанции.

Выполняется он так же просто, как и шаг вперед. Из стойки, слегка отталкиваясь левой ногой, правой делаешь скользящий шаг назад на те же 30–50 см. Как только правая нога закончила движение, подтягиваешь левую в положение, соответствующее боевой стойке

«Челнок»

«Челнок» — это непрерывающееся движение «шаг вперед — шаг назад». Часто оно выполняется с прямыми ударами левой в голову или корпус. Нужно оно для того, чтобы сократить на короткое время дистанцию, ударить и тут же разорвать дистанцию. Проще говоря — подошел, ударил, ушел.

Выполнив шаг вперед и подтянув правую ногу в положение, соответствующее боевой стойке, сразу же оттолкнись левой ногой и сделай правой скользящий шаг назад, возвращаясь в исходное положение, из которого начинал движение.

Это упражнение хорошо выполнять с партнером. Он делает шаг вперед, ты — шаг назад, затем сразу же меняетесь. Упражнение приучает чувствовать дистанцию и реагировать на перемещения противника.

Двойной шаг вперед и назад

Еще одна комбинация — двойной шаг. Применяется он тогда, когда дистанция слишком велика и тебе нужно быстро ее сократить. Просто повторяешь шаг вперед два раза. Ну, или шаг назад.

Двойные шаги также можно выполнять в «челночном» варианте.

Два шага вперед — два шага назад.

Опять же, лучше это делать с партнером.

Шаги влево и вправо

Шаги в сторону нужны, прежде всего, для ухода с линии атаки и для подготовки собственных атакующих действий. Кроме того, они позволяют маневрировать, не разрывая дистанцию.

Выполняется боковой шаг влево следующим образом: из стойки ты делаешь левой ногой скользящий шаг влево и тут же, как только левая нога заканчивает движение, подтягиваешь правую ногу.

Длина шага стандартная — 30–50 см. Движение на носках, ноги подсогнуты в коленях, руки закрывают голову и корпус (рис. 4).

Шаг вправо выполняется аналогично: из боевой стойки делаешь правой ногой скользящий шаг вправо и тут же, как только правая нога встала на место, подтягиваешь левую ногу (рис. 5).

Теперь ты с партнером можешь «челночить» не только назад и вперед, но и вправо-влево.

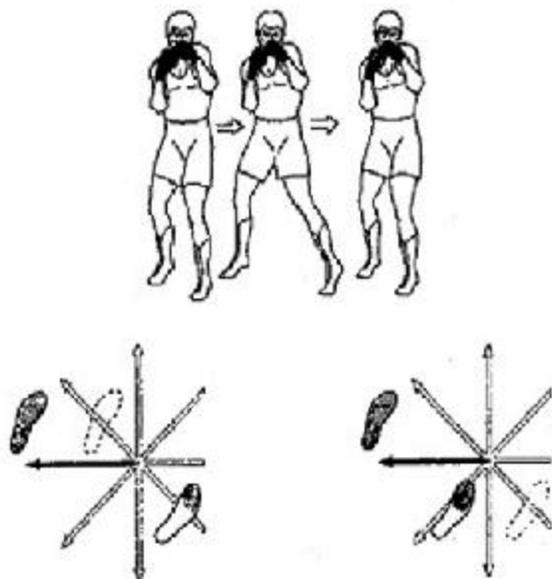


Рис. 4

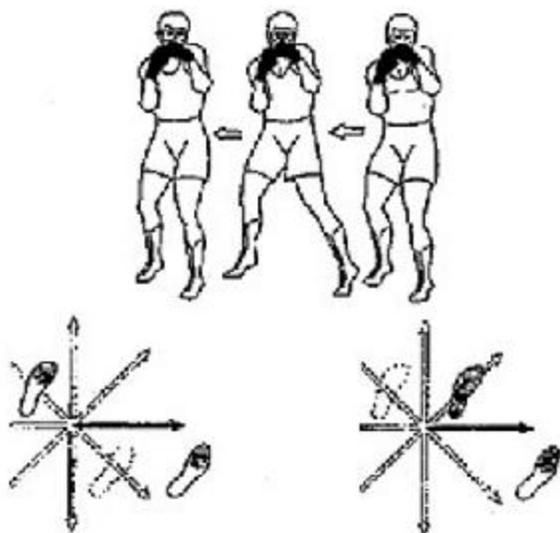


Рис. 5
Сайд-степ

Еще одно очень важное и нужное движение. Сайд-степ — это шаг влево или вправо с разворотом туловища в противоположную сторону. Сайд-степ применяется с целью защиты от прямых ударов в голову или туловище. Главная задача, которую решает сайд-степ, — уход с линии атаки без разрыва дистанции (рис. 6).



Рис. 6

Для выполнения сайд-степа тебе нужно сделать небольшой подшаг левой ногой влево, разворачиваясь всем корпусом на носке и перенести на него основную массу тела. Правая нога почти разгружена. Затем — возврат в исходное положение. Этим движением ты как бы пропускаешь мимо себя атаку противника. При этом сам получаешь возможность атаковать его немного сбоку (рис. 7).

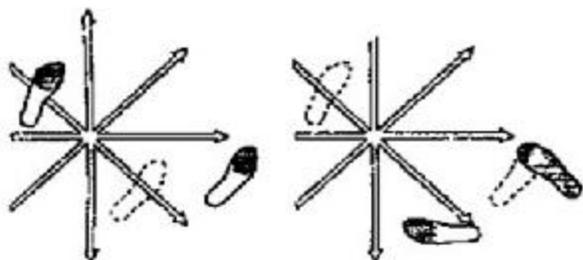


Рис. 7

Сайд-степ вправо начинается с подшага правой ногой вправо. Ты также разворачиваешься на носке в сторону противника. Левая нога

разгружена (рис. 8).

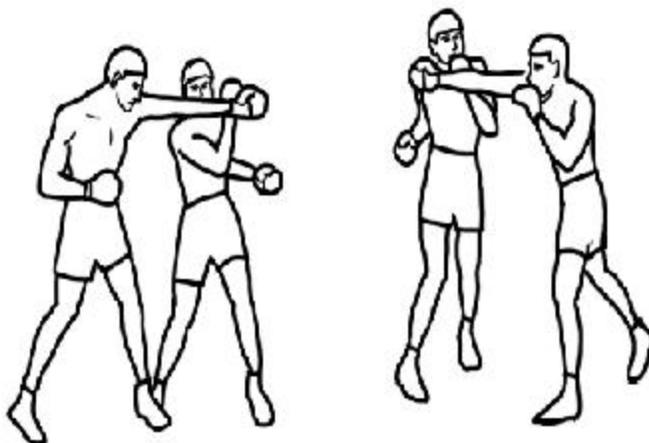


Рис. 8

Большие шаги не делай! Только подшаг. В принципе, можно вообще не перемещать стопу, а просто развернуться на носке, перенеся на него вес тела. Этого будет вполне достаточно для того, чтобы удар прошел мимо. Но такой вариант подходит для опытных бойцов, которые уже научились хорошо чувствовать дистанцию. Поначалу лучше все же подстраховаться и немного подшагнуть в сторону.

На этом, пожалуй, мы и остановимся. Конечно, вариантов передвижений на самом деле гораздо больше, я описал лишь самые основные. Есть и подскоки, и выпады, скрестные шаги. Да масса всего. Но впихнуть все это в одну книгу не представляется возможным. Впрочем, для начала тебе хватит и этих элементов. Овладев ими как следует, ты сможешь вполне уверенно чувствовать себя в бою.

Старайся как можно больше работать в паре. Одно из самых эффективных упражнений для отработки передвижений — условный бой, когда, например, перед одним противником стоит задача сократить дистанцию, перед другим — сохранить ее неизменной.

Вообще, чувство дистанции и умение в нужный момент сокращать или разрывать ее — навыки крайне необходимые. Поэтому не жалеj на это дело времени.

Удары руками

Начнем мы с ударов руками. Наиболее распространенными являются две техники нанесения ударов руками. Одна характерна для восточных единоборств (типичный пример — удары в каратэ), другая — для западного бокса. В чем между ними разница? И какая техника предпочтительнее?

Тут нужно понимать, что изначально такие направления, как традиционное каратэ, предназначались не для спортивных поединков. Это были боевые системы, целью которых являлось надежное выведение противника из строя. То есть перед бойцом ставилась задача убить противника или, на худой конец, покалечить. Причем сделать это максимально быстро, в идеале — одним ударом. Под эту задачу и подгонялась техника. Удары руками в традиционном карате наносятся с реверсом и включением в работу всего тела — то есть энергия удара рождается в ноге, переходит в бедро, оттуда в корпус, в плечо и наконец вливается в руку. К тому же наносится он от груди, что позволяет более полно включить в работу плечевой пояс, но само плечо вперед не подается — оно лишь добавляет удару энергии и тут же отводится назад. Такой удар, если он выполнен технически грамотно, обладает разрушительной силой. Но для того чтобы применить его в реальной схватке, нужно простоять у макивары не один десяток лет.

Техника ударов в боксе иная. Удар идет от подбородка, а не от груди, реверс практически отсутствует, тело также принимает участие в ударе, но основная нагрузка ложится все-таки на плечо и бьющую руку. В чем преимущество такой техники? Во-первых, она позволяет работать быстрыми сериями. В каратэ провести столь стремительную серию почти невозможно. Да это и не нужно — дело должен решить один удар. Во-вторых, такая техника позволяет бойцу всегда оставаться закрытым в момент удара, что затрудняет противнику возможность контратаки. В-третьих, поставить правильный, эффективный удар в боксе проще, чем в каратэ. Минус — разбить кирпич боксерским ударом труднее. Хотя для нокаута и такой техники

хватит за глаза и за уши. А больше тебе и не нужно, ты ведь не собираешься пробивать голой рукой доспехи, верно?

В боксе используются прямые удары, боковые удары и удары снизу. Наносят их как правой, так и левой рукой, в голову и в корпус. Кроме того, отличаться они могут амплитудой — например, короткие боковые и свинги.

Помимо этих основных ударов в уличной драке можно наносить удары локтями, тыльной стороной кулака, открытой ладонью, пальцами, ребром ладони и тому подобные изыски. Про удары пальцами забудь сразу, повторю это еще раз. Я сотни раз слышал, как абсолютно неподготовленным гражданам рекомендуют бить хулиганов пальцами в глаза или в лицо. Мол, сил для такого удара не надо, а шокировать противника можно запросто. Насчет шокировать не знаю, но то, что можно легко и просто остаться с покалеченными пальцами, — это точно. Даже опытные тренированные бойцы иногда повреждают руки, когда бьют противника голым кулаком в лицо. Что уж говорить о нежных пальчиках студента-гуманитария? Так что никаких ударов пальцами. Ребро ладони — понадежнее, но тоже увлекаться этим мы не будем. Подобные удары требуют хорошей подготовки. Чтобы ребро ладони стало опасным оружием, нужно не один год потратить на набивку этой части кисти. Если ребро ладони предварительно не закалить, то при ударе можно легко травмировать руку, попав по твердой части тела противника. Тебе это нужно? Мы сосредоточимся на ударах кулаком, открытой ладонью, локтями. На первых порах этого будет вполне достаточно. Остальное оставь профессионалам или отважным экспериментаторам, не дорожающим своим здоровьем.

Правила нанесения ударов руками

Ну, собственно, не совсем правила. Вернее сказать, общие рекомендации, о которых почему-то в большинстве книг не говорят. Хотя некоторые мелочи способны сделать удар намного сильнее и быстрее.

Итак, при нанесении прямых, боковых и апперкотов всегда нужно перемещать центр тяжести. Бьешь левой рукой — загружаешь правую ногу, бьешь правой — загружаешь левую ногу. Делать это нужно обязательно. Такой перенос значительно увеличивает силу удара.

Далее. Никогда не выпрямляй при прямых ударах руку полностью. Локоть должен быть немного согнут. При выпрямленной руке очень легко травмировать локоть.

Напрягай кулак в момент его соприкосновения с целью, но не раньше. Рука должна быть расслабленной. Вообще, момент соприкосновения кулака с целью очень важен — это конечная фаза удара. И вся концентрация должна происходить именно здесь. Тело кратковременно напрягается, как только рука коснулась цели, потом снова следует расслабление.

Если ты скован с самого начала движения, удар будет медленным и слабым.

В момент удара представляй, что у тебя в руке по ножу. Ты должен не просто касаться цели, а втыкать в нее кулак. То есть бить не по поверхности, а как бы вглубь цели, удары должны быть не скользящими, а проникающими. И соответственно, двигаться руки должны не по дуге, а по прямой.

Нанося удар, всегда защищайся. В бою практически против каждого удара очень часто незамедлительно следует контрудар, возможен и удар навстречу, а потому, атакуя противника, нужно постоянно помнить о защите и стараться максимально обезопасить себя от возможных ответных ударов с его стороны. Чтобы не нарваться на неприятности, закрывайся в момент удара — плечо бьющей руки всегда прикрывает подбородок с одной стороны, кулак свободной руки — с другой. Кроме того, локоть свободной руки прикрывает корпус.

После удара сразу защищайся. Не замирай с вытянутой рукой, как это делают каратисты в ката. После удара рука мгновенно должна вернуться на свое место. Никакой фиксации положения в момент удара. Ударил — руку назад. Причем возвращаться она должна даже немного быстрее. Возвращение руки должно происходить по кратчайшей траектории. И в то положение, которое гарантирует тебе защиту от контратаки противника. Кроме того, правильный возврат руки после удара уже сам по себе обеспечивает дополнительную защиту — противнику приходится бить через твою руку, что очень неудобно.

В ударе участвует все тело. Тот, кто бьет только рукой, с трудом сможет прихлопнуть комара. Поэтому основное внимание при отработке любых ударов нужно обращать на координацию рук, ног, корпуса и плечевого пояса. Вообще, принято считать, что понимающие боксеры бьют рукой, а наносят удар всем телом. Опытные же мастера бьют всем телом, а наносят удар одной рукой.

Никогда не застывай на месте. Удары всегда наносятся в движении. Подошел, ударил или выстрелил серию и сразу уходи. Назад, в сторону, прорывайся вперед — неважно, все зависит от ситуации. Но не останавливайся. Даже когда работаешь на мешке — всегда танцуй вокруг него.

Не фиксируй взгляд на том месте, куда собираешься бить. Поначалу это сложно, но приучать себя необходимо. Опытный боец легко расшифровывает твой взгляд и заранее готовит защиту с контратакой. Все это происходит на рефлексах. Так что если ты собираешься атаковать в корпус и тарачишься туда, можешь быть уверен — рука наткнется на локоть противника, а твоя голова — на его кулак.

Не бойся бить! Рекомендация странная на первый взгляд. Но люди, не привыкшие к рукопашному бою, действительно боятся атаковать. Помнить о защите нужно всегда. Но это не значит, что твой удар должен быть похож на отмашку. Противник не муха, от него не отмахнешься. Привыкни к мысли, что, если ты ввязался в драку, то по голове тебе все равно настучат. Так уж лучше пускай настучат не совсем безнаказанно.

Положение кисти при ударе должно быть таким: пальцы согнуты и прижаты к ладони, большой палец прижат к средней фаланге

указательного. Ударной поверхностью кулака служат головки пястных костей, которые при ударе испытывают вертикальное давление. Основные фаланги пальцев, испытывающие при ударе поперечное давление, имеют дополнительную «рессорную» функцию. В начальный момент удара пальцы не напряжены. Непосредственно перед ударом они напрягаются и крепко сжимаются, что обеспечивает необходимую жесткость при соударении. В момент касания цели предплечье бьющей руки располагается перпендикулярно цели, чтобы головки средних и пястных костей касались ее в первую очередь. Как ты будешь поворачивать кулак относительно цели — вертикально или горизонтально — твое дело. Обычно при прямом ударе кулак разворачивается горизонтально. Но при коротких прямых ударах возможна и вертикальная постановка. При коротких боковых тоже удобнее держать кулак вертикально.

На тренировках для предохранения от травм связок суставов кисти, лучезапястного сустава и от вывихов большого пальца в запястно-пястном суставе во время выполнения ударов бинтуй кисти. Если работаешь перед зеркалом — это, конечно, необязательно. Но если собираешься работать на снарядах или с партнером, бинты необходимы. При этом важно оценить, насколько плотно и туго уложена повязка: кисть должна быть забинтована так, чтобы бинт не давил на кисть в ее раскрытом положении и хорошо стягивал ее, когда она сжата в кулак. Длина одного бинта обычно составляет 2 м в длину и 4–5 см в ширину.

На этом с общими рекомендациями, пожалуй, закончим. Пора переходить непосредственно к технике выполнения ударов.

Прямой удар

Учиться наносить удары лучше в учебной, фронтальной, стойке. Что она из себя представляет? Все просто: ноги примерно на ширине плеч на одной линии; носки чуть повернуты внутрь; колени слегка согнуты и тоже смотрят внутрь; вес тела распределен равномерно, пятки едва касаются пола; руки в боевой позиции — кулаки прикрывают подбородок, локти опущены, закрывают корпус; голова наклонена вперед; плечи также немного подаются вперед.

Из этого положения переносишь вес на правую ногу, ставя ее на полную стопу. Левая нога разгружается, пятка отрывается от пола, носок поворачивается еще больше вправо. Левая стопа должна стать практически перпендикулярно правой. Колено левой ноги также подворачивается внутрь. Отнесись внимательно к движению ног — оно одинаково для всех ударов — и прямых, и боковых, и снизу. Тут важно не просто вяленько перетащить вес на другую ногу, а сделать это резким, энергичным движением, то есть ты делаешь небольшой толчок левой ногой и резко подсаживаешься на правую.

Одновременно с переносом центра тяжести на правую ногу, разворачиваешь вправо и корпус. Но не бедра! Бедра сильно гулять не должны. Конечно, они сместятся немного, но разворачивать их вслед за корпусом не нужно. Поворачиваются только корпус и плечевой пояс.

При таком движении резкий перенос центра тяжести создает дополнительный вращающий момент для туловища и способствует его лучшему повороту, а сам поворот корпуса задает начальную скорость бьющей руке.

Одновременно выпрямляешь левую руку. Левое плечо должно уйти вперед и немного подняться — оно закрывает твой подбородок. Правая рука с плечом отходят немного назад. Кулак прикрывает голову, локоть — корпус. Локоть не отставляй, он должен быть прижат к телу.

Важно, чтобы все эти движения выполнялись слитно и одновременно. Касание кулаком цели должно произойти в тот же момент, когда твоя правая нога загружается и плотно встает на пол. Одновременно!

Все, удар нанесен, зафиксируй это положение. Проверь себя: ты должен уверенно стоять на ногах. Вес тела — на правой стопе, левая разгружена и стоит на носке, пятка смотрит влево. Колено правой ноги согнуто и смотрит прямо. Корпус и плечи повернуты вправо. Голова опущена. Левое плечо выше правого и прикрывает подбородок. Левая рука выпрямлена, локоть немного согнут, смотрит влево и чуть вниз. Предплечье с кулаком образуют прямую линию. Кулак даже можно немного опустить, согнув чуть кисть в лучезапястном суставе. Правая рука закрывает все, что можно закрыть (рис 9).

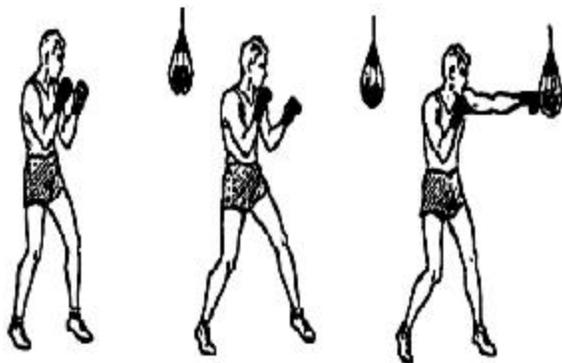


Рис. 9

Теперь из этого положения наносишь удар правой. Движения те же, но в другую сторону. Переносишь вес тела на левую ногу, разгружаешь правую и ставишь ее на носок. Носок повернут влево. Одновременно разворачиваешь корпус и плечевой пояс, левая рука уходит назад в защитную позицию, правая — выбрасывается вперед. Теперь у тебя впереди правая рука и правое плечо, левая рука и левое плечо — сзади. Вес тела на левой ноге (рис. 10).

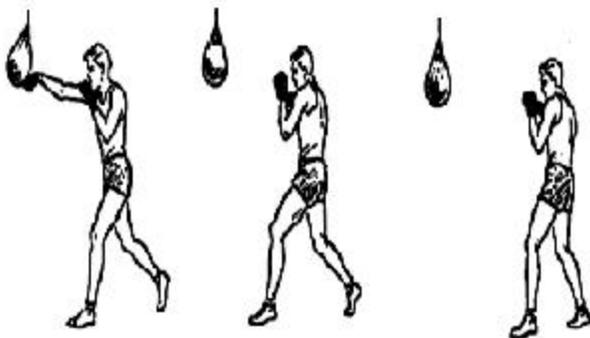


Рис. 10

Все, «двоечка» сделана. Имеет смысл отрабатывать удары именно так, «двойками» — левой — правой. Серьезная атака редко ограничивается одним ударом и лучше сразу учиться работать небольшими сериями. Если будет оттачивать удары поодиночке — потом придется еще кучу времени убить на то, чтобы научиться координировать работу рук и ног. А так ты сразу приучаешься «мыслить» серийно. Да и лучше можешь почувствовать этот важный момент — перенос центра тяжести с ноги на ногу.

При нанесении ударов не проваливайся — то есть не наклоняй корпус вперед, в направлении удара, и не переноси вперед центр тяжести. Ты должен уверенно стоять на ногах.

Звучит все не очень просто, но на самом деле техника прямых ударов осваивается довольно быстро. Как только поймал правильное движение, дело сразу пойдет на лад.

Когда будешь нормально чувствовать себя во фронтальной стойке, начинай отрабатывать прямые из стойки боевой. Тут есть пара нюансов. И связаны они тоже с работой ног.

Итак, ты встаешь в левостороннюю боевую стойку. Делаешь все то же самое — толчок левой ногой, перенос веса на правую, скручивание корпуса, плечо и рука идут вперед. Но при переносе веса ты как бы подаешься немного назад, подсаживаясь на заднюю правую ногу. При этом ты и сам немного опускаешься, потому что правая нога немного сгибается в колене. То есть на ногу ты именно подсаживаешься.

При ударе правой — все наоборот. Толчок правой ногой и перенос веса на левую, но левая нога при этом не сгибается в колене, а напротив немного распрямляется. И ты, соответственно, немного поднимаешься, становишься как бы выше. Толчок правой здесь должен быть достаточно сильным и энергичным, чтобы усилить удар.

Так что, когда бьешь «двойку» из боевой стойки, голова твоя прыгает, как мячик на волне, — вниз-вверх. Амплитуда должна быть не очень большой, но все же заметной.

Теперь несколько слов о прямых ударах в корпус. От ударов в голову они отличаются только уровнем атаки. Ударить ниже можно двумя способами — нагнуться ниже или подсесть ниже. Используется только второй вариант. Если ты, стоя на прямых ногах, будешь нагибаться, чтобы нанести удар в печень, мигом потеряешь равновесие

и подставишься либо под удар снизу, либо под удар коленом, либо под бросок. Да и сам удар получится слабым и не сможет пробить мышечный корсет противника.

Чтобы нанести чувствительный удар в корпус, ты должен просто подсесть на опорной ноге чуть ниже, чем делаешь это при ударе в голову. Корпус само собой тоже приходится немного наклонять, особенно если противник гораздо ниже. Но только чуть-чуть, почти незаметно! Работают именно ноги (рис. 11, 12).

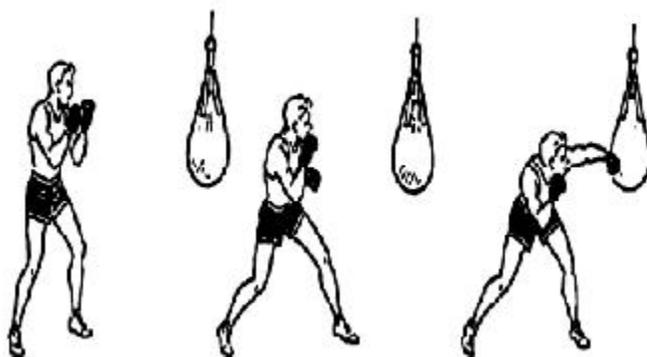


Рис. 11

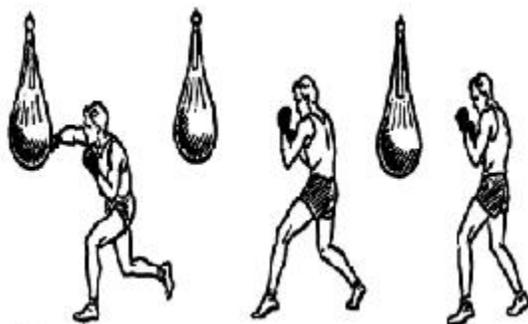


Рис. 12

Нанося удар в корпус, нужно всегда помнить о защите. В момент такого удара, на этапе подготовки к нему и выхода из него боец очень уязвим. Противнику очень удобно контратаковать — ты сидишь низко, поэтому очень удобно наносить встречные удары поверх твоей бьющей руки, очень удобно ловить тебя на входе в атаку апперкотом, не менее удобно атаковать навстречу ногам и так далее. Поэтому не стоит начинать атаку с удара в корпус. Такой удар должен быть завершающим в связке, когда атака как следует подготовлена небольшой серией отвлекающих ударов в верхний уровень. Помни,

бить в корпус нужно наверняка. Или же наносить легкие отвлекающие удары, не вкладываясь в это движение, не пытаясь достать противника, а просто обозначая с безопасной дистанции удар в нижний уровень. Но в любом случае нагибаться нельзя. Ноги, ноги и еще раз ноги.

Но отмечу сразу: в реальной уличной драке атаковать в корпус — крайне опасное и неблагодарное занятие. Во-первых, пробить мышцы туловища довольно сложно, нужно иметь очень сильный удар. Во-вторых, надо подсаживаться, что ставит тебя в уязвимое положение, особенно если противников несколько. В-третьих, одежда, особенно зимой, хорошо смягчает удар. Ну и еще целая масса причин. Так что в реальной схватке в корпус бить нужно очень и очень осторожно. Однако для общего развития освоить этот удар необходимо. Мало ли что.

Боевое применение

Классический прямой в голову бьется кулаком. Но в некоторых случаях эффективнее пробивать этот удар основанием ладони — ладонь раскрыта, пальцы плотно прижаты друг к другу и немного согнуты. В чем преимущество такого удара? Прежде всего, он безопаснее для самого атакующего. Кулак очень легко травмировать. Если атакующие фаланги не укреплены долгими часами набивки, то повредить их при соприкосновении с твердыми костями лица проще простого. Суставы можно ушибить, раздробить, выбить из суставной сумки. Можно серьезно рассечь кожу на костяшках, можно сломать пальцы. Смягчающих перчаток ведь на улице не выдают. Основание же ладони повредить куда труднее. А по жесткости она ненамного уступает сжатому кулаку.

Помимо этого удар ладонью позволяет тебе варьировать угол атаки. Ты можешь бить чуть снизу-вверх или, наоборот, — сверху-вниз. Удар снизу-вверх заставляет противника запрокинуть голову и потерять равновесие. А если попадаешь при этом по носу, то носовой хрящ ломается на раз. Кстати, многие уверены, что удар снизу по основанию носа может привести к смерти, мол, острые осколки кости входят в мозг и вызывают летальный исход. Это все байки. Во-первых, нос — это не кость, а хрящ. Пробить кости черепа он не в состоянии.

Во-вторых, мозг человека расположен не вплотную к лицевой кости. Чтобы носовой хрящ мог до него достать, нос должен быть примерно как у Буратино.

Еще один плюс удара ладонью — большая поверхность поражения. Проникающая способность удара при этом уменьшается, но незначительно. Зато тебе проще попасть в цель. А кроме того, выпрямленные пальцы хорошо закрывают в момент удара обзор противнику.

Наконец, удар кулаком требует серьезной подготовки. Ладонью может ударить любой новичок.

Важно: не бей серединой ладони. Только ее основанием, то есть самым твердым местом. Ладонь раскрывай перед самым соприкосновением с целью. Места для атаки: нос, глаза. По зубам или в подбородок бить ладонью бессмысленно.

Удар в глаз основанием ладони может и травмировать глазное яблоко, и, на худой конец, ослепить на какое-то время противника. Про удар в нос я уже говорил.

Прямые удары костяшками вторых фаланг и пальцами — это покалеченная рука. Их из своего арсенала можешь смело вычеркнуть.

Боковой удар

Работа ног и корпуса в боковом ударе не отличается от того, что ты делал, нанося удар прямой. Тот же толчок, перенос веса, скручивание корпуса, подача плеча вперед. Но, выстреливая рукой, ты описываешь ею небольшую дугу, чтобы нанести удар не прямо, а сбоку (рис. 13, 14).

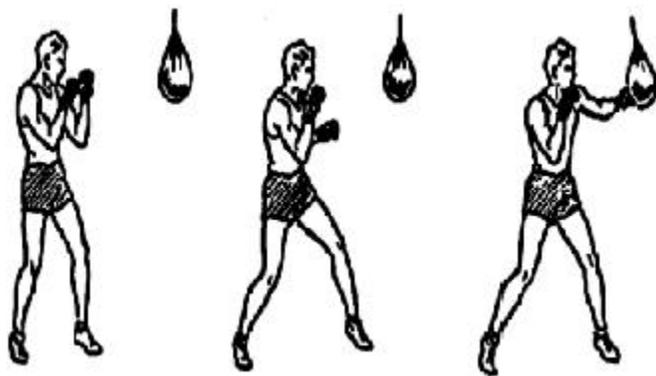


Рис. 13

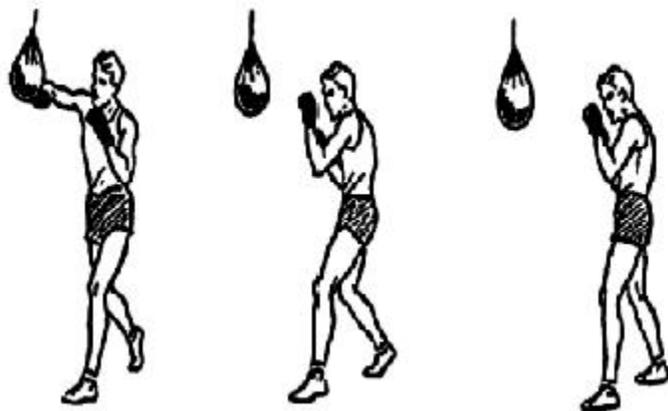


Рис. 14

На что здесь нужно обращать внимание? Самое главное — работа бедер. Как и при прямом ударе, бедрами сильно крутить нельзя. Плечо всегда должно быть впереди бедра. В том числе и в конечной фазе удара. Бьешь не бедром, как в каратэ, а именно плечом. Бедра почти неподвижны.

Далее. Локоть высоко не поднимай. Он должен быть немного опущен. То есть кулак в горизонтальной плоскости находится выше локтя.

Замах совсем небольшой. Только при свинге амплитуда будет широкой. Но чаще боковой наносят на средней или ближней дистанции, а тут размахиваться нельзя. Удар должен быть коротким.

Кулак можешь держать вертикально или горизонтально — как тебе удобнее. Обычно на коротких дистанциях разворачивать руку просто нет времени, поэтому кулак ставится вертикально. Более короткое экономичное движение.

Обращай внимание на работу плеча. При ударе кулак не должен отставать в движении от плеча. Они двигаются слитно, вернее даже, кулак немного опережает плечо. Новички обычно, чтобы нанести более сильный удар, выбрасывают плечо вперед, а потом уже доводят до цели кулак. Удар действительно получается немного сильнее на первом этапе. Но он все равно проигрывает в силе технически правильно выполненному боковому. А кроме того, при такой технике ты открываешься полностью. Плечо всегда должно закрывать подбородок. Ну и, наконец, если плечо у тебя опережает движение руки, тебе будет крайне сложно нанести второй удар другой рукой. Инерция не даст быстро занять нужное для удара положение — тебя развернет чуть сильнее, чем нужно.

Боковой в корпус подчиняется тем же правилам, что и прямой в корпус — то есть ты не должен нагибаться, а должен подсаживаться на ногах, чтобы атаковать средний уровень (рис. 15, 16).

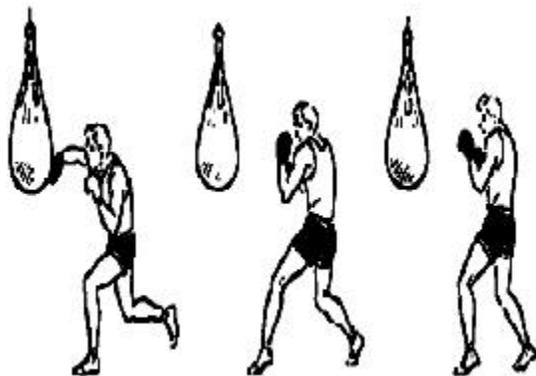


Рис. 15

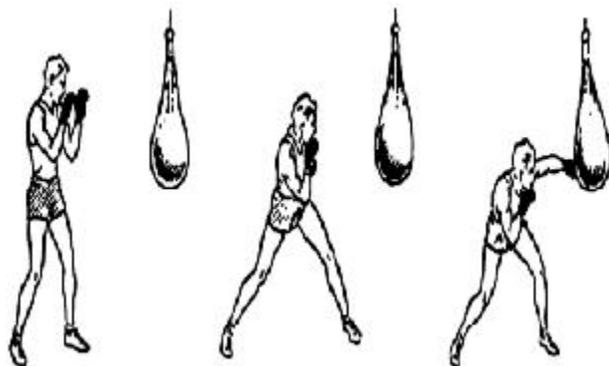


Рис. 16

Вообще, при боковых ударах не нужно сильно закручивать корпус и плечевой пояс. Чтобы понять, почему этого не нужно делать, и поймать правильное движение, попробуй пробить быструю «двойку» боковых — левой — правой. Ключевое слово — быстро. Сам увидишь, что если ты начинаешь далеко закручивать корпус, нанести тут же второй удар очень трудно. Сам по себе боковой удар является более амплитудным, чем прямой, а если к этой дуге ты еще добавляешь раскрутку корпусом и плечевым поясом, то амплитуда удара только увеличивается. Тебе нужно широко раскрутиться, потом погасить движение, затем, преодолевая инерцию, начать движение в обратную сторону и т. д.

Мощность бокового удара зависит не от раскрутки корпуса и не от замаха, а от грамотной работы ног. Помогай себе, интенсивно толкайся ногой и резко перебрасывай вес на противоположную ногу. Сразу почувствуешь разницу. Словом, боковые бьются ногами.

Рука при нанесении бокового удара всегда должна быть согнута в локте. Бьешь таким крюком. Распространенная ошибка — выбросить прямую руку в сторону, потом согнуть ее в локте и нанести удар. Так делать нельзя. Локоть все время согнут, и угол сгиба не меняется на протяжении всего удара.

Представь, что у тебя на руке наложен гипс. Так и бей.

Боевое применение

Опять же речь пойдет об ударе ладонью. Казалось бы — что тут ладонь может сделать? А вот может. Если удар нанести в ухо. Только такой удар должен быть более хлестким, чем боковой кулаком. Можно нанести удар и внутренним ребром ладони по боковой поверхности шеи. Ударная поверхность — окончание ладони и начало указательного пальца. Но бить нужно не по середине шеи, а чуть выше, примерно там, где начинается волосяной покров. Оба этих удара, даже если они нанесены не слишком сильно, шокируют противника.

Если же ты бьешь кулаком, то наноси удар в челюсть. Бить в глаз или по щеке — практически бесполезно, такой удар скорее разъярит противника, а не выведет его из строя.

Также боковой удар кулаком может быть нанесен в подмышечную впадину, если у противника поднята рука. Подмышкой находится скопление лимфатических узлов, и удар в это место крайне неприятен.

Может наноситься боковой удар в голову и как защитное действие. Для этого нужно поймать противника в тот момент, когда он бьет прямой в голову, и жестко атаковать его боковым в челюсть поверх бьющей руки противника. Так ты одновременно сбиваешь его руку с нужной траектории и наносишь свой удар. Лучше проделывать все это на сайд-степе. Чуть ушел с линии атаки и ударил через руку.

Удары снизу

Удары снизу или апперкоты обычно даются начинающим бойцам сложнее всего. И все из-за желания сразу поразить себя самого и окружающих невероятной силой удара. У новичка возникает непреодолимое желание сделать мощный замах перед ударом. В итоге он опускает руку чуть ли не к бедру, описывают такую молодецкую дугу и... получают хороший встречный в челюсть.

Итак. Ногами и корпусом работаем так же, как и в предыдущих случаях. И это большой плюс — освоив прямой, остальные виды ударов наработать уже гораздо легче.

Все помнишь? Толкнулся, перенес вес тела на противоположную ударной руке ногу, скрутил корпус, ударил. Задерживаться на этих моментах не буду — смотри главку про прямые удары. Перейду к главному — к движению ударной руки. Здесь тебе опять нужно представить гипс. Рука, согнутая в локте, чуть ныряет вниз и тут же выстреливает прямо вверх. Для тренировки — пробивай удар снизу так же, как бьешь прямой, но направляй его чуть вверх и разверни кулак так, чтобы пальцы были обращены к тебе, а локоть смотрел вниз. Когда поймашь движение, можешь чуть сильнее согнуть руку в локте.

Запомни: перед апперкотом руку опускать вниз, к бедру, ни в коем случае нельзя. Кулак опускается чуть ниже уровня плеча. То есть замах ты делаешь совсем короткий. Руку при этом не выпрямляешь. Она так и остается согнутой в локте на протяжении всего удара. В конечной фазе удара кулак поднимается приблизительно до уровня носа. Это если бьешь в голову (рис. 17, 18).

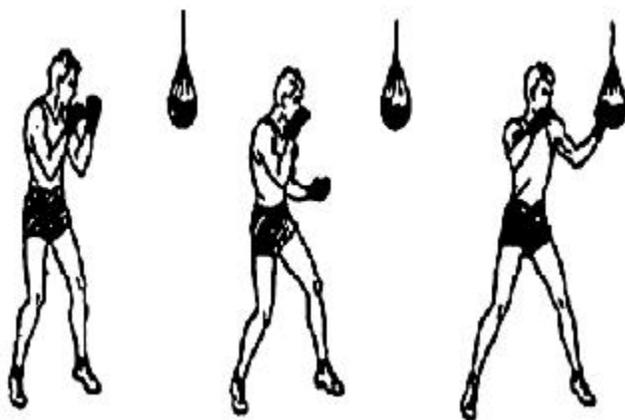


Рис. 17

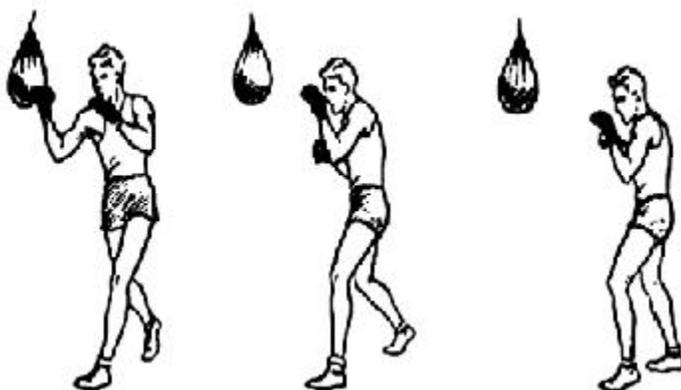


Рис. 18

Удар в корпус, само собой, предполагает, что руку придется опустить довольно низко. Но и здесь замах должен быть очень коротким. Руку выпрямлять нельзя (рис. 19, 20).

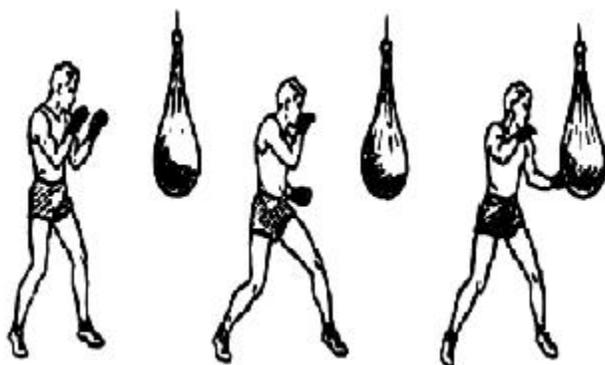


Рис. 19

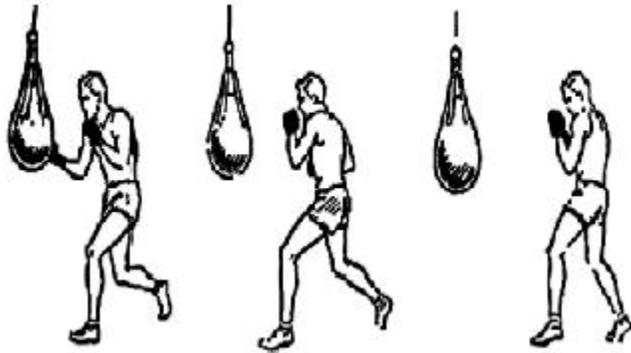


Рис. 20

Чтобы удар получился более мощным, не нужно размахиваться, как былинный богатырь. Работай ногами. Но опять же не так, как делают новички — слегка подпрыгивая от усердия в конечной фазе удара. Подсаживайся жестко и резко, если бьешь левой. Четко координируй такой подсад и конечную фазу удара. Это должно получаться одновременно. Как только разберешься с координацией рук и ног, удар сразу станет на порядок сильнее.

Если бьешь правой, то здесь история другая. Тут ты немного выпрямляешь колено левой ноги, помогая руке ногами и корпусом.

Важно: работай тоже сразу «двойками». И следи при этом, чтобы плечи не описывали восьмерку. Плечи должны двигаться строго вперед и назад, без круговых движений.

Что еще нужно знать об ударах снизу? Это удары, преимущественно, ближнего боя. Пробивать их со средней дистанции обычно неэффективно и опасно — здесь ты открываешься довольно сильно. Главные условия — ближняя дистанция и отвлеченное внимание противника.

Отрабатывать апперкоты на первых порах лучше всего на лапах или подушке, которую держит партнер. На мешке хорошо нарабатывать удары снизу в корпус. Учиться таким образом работать в голову — не очень удобно. Вот лапы — другое дело. Пусть партнер держит их двумя руками, наложив одну лапу на другую, и время от времени меняет высоту цели. Это оптимальный вариант отработки.

Собственно, и классический апперкот, если он проведен грамотно и в нужный момент, вполне способен свалить с ног любого здоровяка. Удар этот очень опасный в уличной драке. Если в момент удара рот у противника был приоткрыт, то в результате он получит крошево из зубов, а то и откушенный язык.

Можно наносить удар не в челюсть, а в горло. Сильный и точный удар ведет к летальному исходу, менее мощный — отключает противника всерьез и надолго.

Не пытайся пробивать ударом снизу корпус. В кино главные герои очень любят засадить снизу в солнечное сплетение, после чего противник скучает до конца драки. В жизни у тебя очень мало шансов пробить мышечный корсет и одежду. Да и попасть в солнечное сплетение — задача не из легких. Так что в корпус в уличном бою лучше не атаковать, побереги здоровье.

А вот по нижнему уровню, то есть в пах и в низ живота, в некоторых ситуациях атаковать не только можно, но и нужно. Например, ты сидишь в метро, а над тобой навис поддатый хулиган. Не стоит его отталкивать, чтобы подняться и померяться силами.

Не вставая с места, нанеси хороший крюк снизу в пах противнику, и ты сможешь спокойно ехать дальше. Вообще, всегда используй возможность атаковать уязвимые места нижнего уровня, если противник выше тебя. Удары по нижнему уровню руками нешаблонны, а потому неожиданны, и в благоприятных условиях проходят чаще, чем традиционные атаки ногами.

Удары локтями

Удары локтями весьма опасны, поэтому работай на тренировках с ними осторожнее. Будешь суетиться, рискуешь травмировать и себя, и партнера.

Удары локтями — это строго оружие ближнего боя. В ближнем бою противники стоят вплотную друг к другу, могут касаться друг друга головами, корпусами, плечами. Обычно ближний бой — это облегченный вариант мясорубки. Увидеть все удары противника практически невозможно, одновременно защищаться и нападать очень тяжело, поэтому много ударов просто пропускаешь; к динамической нагрузке зачастую добавляется статическая — кто кого переборет или перетолкает. А в реальной драке к этим прелестям добавляются жесткие и почти невидимые удары локтями, коленями, возможность попасться на бросок, получить хороший удар в пах и так далее. Словом, удовольствие еще то. Но иногда такого боя просто не избежать, например, если приходится драться в ограниченном пространстве лестничной клетки или в лифте. Тут уж для локтей и коленей самая работа. И тот, кто лучше умеет орудовать этими частями тела, как правило, и выигрывает.

Ударов локтями в боевых искусствах — множество. Все они по-своему эффективны на ближних дистанциях, но говорить о них мы здесь не будем. Потому что, как я уже писал выше, техника для реальной драки должна быть максимально проста. Все эти удары локтями назад, чтобы освободиться от захвата, длинные удары вбок, обратные удары, удары с поворотом, добивающие удары сверху — тебе не пригодятся, поверь моему опыту. Кроме того, они требуют длительной наработки, в противном случае ты можешь сам остаться без руки.

Остановимся на самом действенном и употребляемом ударе — горизонтальном ударе локтем. Чуть позже ты увидишь, что название «горизонтальный» весьма условно.

Итак. Стойка фронтальная. Обычно в ближнем бою работают из этой стойки. Движение ног и корпуса то же самое, что и при боковом ударе. Но ударная рука, едва начав движение, до упора сгибается в

локте. Это очень важно. Тут никакой расхлябанности быть не должно — травмируешь руку мигом. Рука должна быть напряжена, предплечье касается бицепса, кулак находится горизонтально. Локоть описывает небольшую дугу в горизонтальной плоскости и касается цели. Ударная поверхность — место, где предплечье переходит собственно в сустав. Можно бить и предплечьем, но тут эффективность удара снижается — там все-таки кость прикрывают мягкие ткани, да и амплитуда получается меньше. Как и в боковом ударе, плечо не должно отставать от руки — они двигаются синхронно. В момент соприкосновения локтя с целью — максимальное напряжение всех мышц, полная концентрация.

Удары левым и правым локтем выполняются аналогично.

Но так выглядит голая теория. В том смысле, что перед зеркалом бить ты будешь именно так. Однако отработка ударов локтем перед зеркалом — занятие минут на десять. Тут как нигде важна работа на мешке. Почему? Потому что с мешком очень удобно моделировать ситуацию ближнего боя.

Встань вплотную к мешку. Подай тело чуть вперед, наклони голову, чтобы лоб касался мешка, а согнутые в защитной позиции руки были прижаты к телу. Вот это дистанция ближнего боя. Как видишь сам, развернуться особенно негде. Теперь попробуй ударить локтем из этого положения. Включай корпус и особенно ноги, играй весом при каждом ударе. Налегай на мешок, дави на него всей массой. Одной рукой имитируй захват, другой бей. Бей всем телом. Потом наоборот. Тут уже не так важно, насколько ювелирно точно ты выписываешь локтем дугу. Просто бьешь по кратчайшей. Этого будет вполне достаточно.

Бить ты можешь не только горизонтально. Но и по диагонали: снизу-справа, снизу-слева, сверху-справа, сверху-слева — так, как тебе удобнее ударить в нужный момент. Правило только одно — рука согнута и напряжена. Ну и не забывай включать в работу корпус и плечевой пояс.

Все, на этом можно и остановиться. Удары локтями — техника специфическая. Тут долгие описания бесполезны. Чтобы научиться их пробивать, нужно подолгу работать на мешке и в ближнем бою.

Там тело само сообразит, как лучше в данный момент ударить. А основные положения я тебе рассказал.

Боевое применение

У ударов локтями только боевое применение и может быть. Это удар не спортивный в принципе. По той простой причине, что перчатку на локоть не наденешь. А без перчатки риск травмы очень велик.

Но все же пару рекомендаций еще дам. Прежде всего, не работай локтями по корпусу, атакуй только голову. Вот если противник повержен и требуется его добить — можешь поэкспериментировать. А пока враг свеж и силен, всякие там киношные выверты не пройдут. Удары по корпусу могут быть отвлекающими, заставляющими противника опустить руки вниз, прикрывая печень или селезенку. Но полагаться на них, как на нокаутирующую колотуху, не стоит. Слишком маленькая амплитуда для того, чтобы пробивать мышечный корсет.

Бить локтями можно не только в горизонтальной плоскости, но и в вертикальной — снизу-вверх, на манер укороченного апперкота. Удар этот сильным не бывает, но за счет неожиданности и твердой ударной поверхности может заставить противника прикрыть рот надолго.

Можно использовать локти и для нанесения последнего, добивающего удара. Если противник наклонился и перед тобой маячит его затылок, не стоит лупить по нему кулаками — это больно и травмоопасно. А вот навесить от души сверху локтем, вложив в удар вес всего тела, — неплохое окончание дня. Только бить нужно по основанию затылка. И не переусердствовать. Слишком сильный удар может повредить шею. Кроме того, те структуры мозга, которые регулируют функции жизнеобеспечения организма, находятся в затылочной области. Поэтому сильный удар по затылку может запросто привести к гибели человека.

Также удары локтями хорошо подходят для перелома конечностей. Захватил руку — атакуй ее локтем против естественного сгиба. Но учти, что сломать даже не очень мощную руку довольно сложно, поэтому бить нужно очень сильно и резко, вкладывая в удар весь корпус.

Итак, бить ты научился, теперь пора подумать о защите.

Защита от ударов руками

Уровень боеспособности любого бойца определяется именно арсеналом защитных действий. Каким бы мощным ни был у тебя удар, шансы на победу в бою стремятся к нулю, если ты не умеешь защищаться.

Существуют различные защитные приемы. Защита руками: встречные удары, подставки, отбивы, блоки. Защита корпусом: уклон, нырок. Защита передвижением — как пример, тот же сайд-степ.

У всех видов свои плюсы и минусы, все виды эффективны в одних ситуациях и малоэффективны в других. Поэтому осваивать нужно все подряд. Иметь какой-либо один излюбленный вариант защиты, значит, заранее поставить себя в невыгодное положение. Защита должна быть разнообразной. Чем богаче арсенал, тем лучше ты будешь действовать в бою.

Главное правило защиты: она всегда должна подготавливать контратаку. Просто закрываться или уходить от удара — удел зеленых новичков. Опытный боец закрывается и уходит так, чтобы оказаться в идеальной позиции для контратаки. Мастера же, защищаясь, нападают.

Еще один немаловажный момент: защита — это, прежде всего, рефлекс. Думать, как лучше защититься, времени в бою нет. Поэтому, если хочешь научиться нормально защищаться, будь готов к многократным повторениям занудных упражнений.

Ну и еще один момент, о котором я уже говорил, в уличной драке особенно налегать на защиту нельзя. Нет на это времени, особенно если противников несколько. Каждое защитное действие в драке обязательно должно тут же перетекать в атакующее. Обязательно! Без пауз, без зависаний, без прицеливаний и размышлений. Отмахнулся одной рукой, а другая уже летит в лицо противнику. Отошел в сторону и тут же навесил ногой. А еще лучше — делать все это одновременно.

Итак, приступим к рассмотрению отдельных видов защитных движений.

Защита руками

Такая защита надежна и эффективна. Особенно на средней и ближней дистанции. Явный плюс в том, что работают при этом руки, а значит, времени на защитное движение уходит всего ничего, доли секунды. Очень быстро и экономично. К минусам можно отнести то, что при таком виде защиты твое положение относительно противника практически не меняется. То есть, если он стоял напротив тебя на средней дистанции, то он так и останется там стоять. И ты никуда не денешься. Еще один минус — как минимум одна рука занята защитой, значит, сразу перейти, скажем, в бросок ты не сможешь.

Одним из активных приемов защиты является встречный удар. Встречный удар наносится во время удара соперника и останавливает развитие атаки. Как только ты видишь, что противник начал атаку, бей навстречу. Чаще всего это удары прямой левой. Можно бить и правой рукой, если противник удачно открывается. Бить можно в голову, в корпус. Что открыто, туда и бей.

Еще один прием — подставка. Это остановка удара соперника подставлением неуязвимых мест тела: предплечья, плечи, кисти. То есть вместо головы подставляешь свой кулак. Хорошо работает против боковых ударов и ударов снизу. Здесь важно плотно прижимать к телу подставляемую часть руки. Если тебя бьют боковым в голову, поднимаешь руку так, чтобы она закрывала твое лицо сбоку и плотно прижимаешь кулак к голове. Плотно! Если будешь держать руку на расстоянии, удар не погасишь. Когда бьют в корпус, точно так же плотно прижимаешь локоть к телу и напрягаешь мышцы. Против прямых ударов так защищаться опасно.

Для защиты от прямых больше годится отбив. Это встречное движение рукой, которым ты изменяешь направление удара противника. Достаточно просто чуть хлопнуть сверху или сбоку по атакующей руке в момент удара, чтобы кулак противника ушел в сторону. Сильно бить не надо! Легкое, почти незаметное движение рукой. Хватит за глаза и за уши. В какую сторону ты будешь отбивать руку — зависит от ситуации, в принципе, все равно, главное, чтобы не попали по голове. Обычно отбивают руку внутрь или вниз. Таким

отбивом ты заставляешь противника открыться, сам оставаясь при этом закрытым. На практике это выглядит так: противник атакует прямым левой в голову; ты, поймав момент, когда его рука уже начала движение, своей левой коротким движением вправо сбиваешь его руку с курса. Ну примерно, как от комара отмахиваешься.

Еще один вид защиты руками — блок. Но не тот блок, который используется в каратэ. Там блокирование — это, по сути, контратакующее движение, которым ты не только защищаешься, но одновременно травмируешь конечность противника. Но чтобы наработать правильный блок, нужны годы тренировок. Поэтому лучше применять боксерский блок — встречи ые воздействия предплечьем или кистью, связывающие удар соперника и не позволяющие выполнить его по оптимальной амплитуде и с оптимальной скоростью. В какой-то степени такие блоки напоминают подставку, только выполненную не в конечный момент удара, а чуть раньше. И подставляется кисть или предплечье не под кулак непосредственно, а немного дальше — чтобы воздействие оказывалось на предплечье противника. Применяется обычно против амплитудных боковых ударов и ударов снизу. Блокировать прямые — лишняя трата энергии. Хороши блоки в ближнем бою, так как позволяют связать руки противнику.

Глухая защита. Иногда бывает так, что не до жиру, быть бы живу. То есть приходится думать не о том, как бы получше отоварить врага, а лишь о том, как сохранить в целости и сохранности голову. Что это за случаи? Ну, во-первых, очень активная атака, в которой на тебя обрушивается просто шквал мощных, концентрированных ударов, и парировать каждый в отдельности невозможно. Во-вторых, ситуация, когда ты оказался в крайне невыгодном положении — например, зажат в углу, а выйти не получается. В-третьих, тебя сбили с ног. Это наиболее часто встречающиеся в драке ситуации, когда не остается ничего другого, как уйти в глухую защиту.

Что она из себя представляет. По сути, это, так сказать, статичная подставка. То есть, оставаясь на месте, ты максимально стараешься закрыть голову и корпус обеими руками, которые принимают на себя ураган боковых и апперкотов. Стандартное положение в глухой защите — предплечья сведены вместе перед собой и закрывают корпус, кулаки прикрывают голову, подбородок прижат к груди, все мышцы

напряжены. Главный принцип — постараться сжаться в комок и закрываться руками так, чтобы не осталось ни единой щелочки для кулака противника. Но при этом, всегда необходимо следить за действиями противника, чтобы поймать момент для выхода из этого очень неудачного положения. Помни, что глухая защита — крайний вариант. Прибегать к нему нужно в исключительных случаях.

Если же ты упал, то закрываться нужно не только руками, но и ногами. Подтягиваешь колени к груди, складываешься в позу эмбриона и терпишь. Кто-то рекомендует переворачивать на бок и лежать так, сжавшись в комок. Кто-то советует, наоборот, лежать на спине. И в том, и в другом положении есть свои плюсы и минусы. Если лежишь на боку — у тебя полностью открыта спина. А там — позвоночник, почки, затылок. Схлопотать по этим уязвимым местам грубым ботинком — удовольствие небольшое. К тому же из такого положения практически невозможно контратаковать. Если лежишь на спине — у тебя практически открыты бока и голова, ее боковые поверхности. Тоже не идеальный вариант. Но зато у тебя есть возможность отбрыкиваться ногами, а если повезет, то ты сможешь захватить руками ногу противника.

Рекомендую отрабатывать защиту руками следующим образом. Ты встаешь спиной к стене. Не вплотную, а примерно в полушаге, чтобы не удариться затылком, если словишь прямой. Партнер начинает отрабатывать на тебе различные комбинации ударов. Спокойно, без суеты, не выкладываясь, не пытаешься тебя нокаутировать. Оттачивает технику атаки. Ну а твоя задача — просто защищаться, стоя на одном месте. Ты не можешь бегать вдоль стены, не можешь наступать или отталкивать партнера. Стоишь на месте и защищаешься. Изредка можно контратаковать одним ударом. Но только изредка. Это нужно для того, чтобы партнер не забывал закрываться в момент атаки. Упражнение очень эффективное. Когда деваться некуда, поневоле начинаешь нормально защищаться.

Защита корпусом

Для уличной драки это, пожалуй, самый оптимальный вид защиты. Недостаток защиты руками в том, что остановить град ударов голыми кулаками очень сложно. Эти виды защиты лучше работают в спортивных поединках, когда руки противников защищены перчатками. А вот защита корпусом отлично справляется и в ситуации уличной драки. Минус у нее один — она достаточно сложна. На отработку этих приемов придется потратить много времени. Но это окупится.

В защитах корпусом есть два основных способа: уклон и нырок.

Эта защита лучше всего работает на средних дистанциях. Разумеется, ты можешь использовать ее и в ближнем бою, но это довольно сложно, требуется большой опыт. На дальних дистанциях применять тоже можно, однако тут все зависит от твоих целей. Если тебе нужно сократить дистанцию для удара — нырок и уклон отличный способ. Если же ты не хочешь подходить близко к противнику — лучше использовать другие виды защит. Стопроцентных рецептов, как сам понимаешь, быть в этом непростом деле не может. Есть одно серьезное ограничение — уклон и нырок применяются только против ударов в голову.

Итак, уклон. Применяется уклон при защите от прямых ударов. Защита уклоном заключается в том, что наклоном корпуса отводят голову от линии удара противника, при этом руки бойца остаются свободными для удара. Тебя бьют, ты движением корпуса и плечевого пояса убираешь голову с линии атаки — ничего сложного. Но, как обычно, есть пара хитростей.

Во-первых, уклон всегда идет в сторону, противоположную бьющей руке. Бьют правой — уклон влево. Бьют левой — уклон вправо. Во-вторых, не нужно сильно отклонять корпус. Ты стоишь в боевой стойке. Видишь, тебе в голову летит прямой левой. Слегка поворачиваешь корпус вправо, подаешь немного вправо-вниз левое плечо — и готово дело, удар пролетает мимо. Никаких раскачиваний туловищем! Никаких наклонов в пояснице. Повернул, подал чуть вправо-вниз или влево-вниз плечо — и все, рука противника пройдет

либо рядом, либо заденет вскользь голову, а это нестрашно. В-третьих, руки ни в коем случае не опускай. Они должны быть в защитной позиции всегда! В-четвертых, не подавай корпус и голову назад. Движение только вперед-в сторону-вниз. Кстати, уклон также можешь включить в упражнение «у стенки». Он хорошо там отрабатывается.

Вариантом уклона является отклон. Это не что иное, как уклонение от удара назад. Излюбленная защита новичков, потому что такое движение инстинктивно получается даже у паралитиков. Хорош отклон тем, что работает и против прямых ударов, и против боковых, и против апперкотов. Но при этом дистанция должна быть достаточной. В ближнем бою отклон применить не получится. А вот на средней или, еще лучше, дальней — пожалуйста. Как отклон выполняется? В боевой стойке, видя летящий в тебя удар, ты чуть подаешь корпус назад, слегка прогибаясь в пояснице и увеличивая тем самым дистанцию до противника. Соответственно, удар тебя просто не достает. На что нужно обращать внимание: не запрокидывай голову! Подбородок должен быть прижат к груди. Работай только корпусом. Можешь немного подсесть на сзади стоящую ногу.

Нырок — пожалуй, один из наиболее сложных видов защиты. Во-первых, чтобы выполнить его технически правильно, нужно постараться. Во-вторых, еще больше нужно постараться, чтобы удачно применить его в поединке. Зато хорошо выполненный нырок позволяет мгновенно переходить к жесткой и очень эффективной контратаке. Минус — применим только против боковых ударов в голову. В принципе, можно нырять и под прямой удар, но такое применение нырка далеко не всегда себя оправдывает.

Итак, что из себя представляет нырок? Это уход бойца вниз и в сторону под бьющую руку противника. Упрощенно: летит боковой в голову, ты приседаешь, пропуская летящую руку над головой, то есть как бы подныриваешь под нее. Отсюда и название приема. В кино видел сотни раз, там очень нырок любят. Теперь подробнее. Запомни: главное в нырке — работа ног. Ты в боевой стойке. Противник наносит удар правой в голову. Ты приседаешь так, чтобы твоя голова оказалась ниже траектории удара, одновременно поворачивая корпус в сторону бьющей руки. Корпус и плечевой пояс поворачиваются так, чтобы в нижней точке движения ты оказался правым боком к противнику. Небольшой наклон, конечно, будет, без него никак. Но основное

движение выполняют именно ноги. Когда удар просвистел над головой, ноги резко выпрямляются, одновременно корпус раскручивается в другую сторону, и ты выходишь в боевую стойку. Обычно, на выходе из нырка наносится боковой удар дальней рукой. То есть если нырял под правую руку, на выходе – боковой левой в голову. Если нырял под левую руку – боковой правой.

Защита передвижениями

Ну, тут все просто. Иногда проще и выгоднее банально убежать от атаки. То есть разорвать дистанцию, сделав шаг или скачок назад. Можно уходить и в стороны, особенно если ты прижат к стене и отступить нет возможности.

Вообще, как я уже говорил, грамотные передвижения на поле боя — во многом залог победы. Никогда не застывай на месте. Все время маневрируй, танцуй вокруг противника. Меняй дистанцию. Меняй свое положение относительно противника. Не позволяй ему выбирать место и время для атаки, выбирай их сам.

Кроме того, в движущуюся мишень попасть гораздо труднее, чем в замершую на месте. Если же противников несколько — двигаться нужно в два раза больше и быстрее. Крутись, вертись волчком, убегай, отбегай, скачи в стороны. Ни мгновения на одном месте — сожрут.

Хитрость работы с двумя и более противниками в следующем: нужно маневрировать таким образом, чтобы враги оставались на одной линии. То есть вертись так, чтобы в каждый момент времени перед тобой был только один противник, а второй — стоял за ним. Это не так сложно, как кажется, нужно просто немного потренироваться.

При таком раскладе одновременно ты будешь драться только с одним противником, а второй будет бессильно прыгать за спиной своего приятеля. Но, опять же, главное тут — хороший маневр. Ты должен «порхать как бабочка».

На этом, пожалуй, с приемами защиты закончим. Вернее, с той их частью, которая касается ударов руками. Нам еще предстоит защищаться от ног и от бросков. Так что времени терять не будем. Переходим к следующему важному разделу — техника ударов ногами.

Удары ногами

Сразу говорю: здесь не будет эффектных прыжков и изящных поз. Если тебе хочется красиво махать ножками — займись таэквондо, там это дело поставлено лучше. В реальной драке используются только самые простые и надежные элементы. И удары ногами в этом плане — не исключение.

Грамотно и эффективно бить ногами гораздо сложнее, чем руками. Это аксиома. Есть, конечно, самородки, у которых ноги с самого начала работают так, что любо-дорого. Но у большинства людей все не так. Дело в том, что ноги никак не предназначены для ювелирной работы. Их дело — перемещать тебя в пространстве, а не выделывать кренделя. Поэтому приучить их, так сказать, к принципиально новому виду деятельности сложно.

Помимо сложности этой техники есть еще один значимый момент. А именно — опасность ее применения в реальной драке. Опасность для применяющего. Ногу легче перехватить, чем руку, потому что она двигается медленнее и по большей дуге. Заканчивается такой перехват броском или хорошим встречным в челюсть. Это раз. На атаке ногой очень просто войти в ближний бой — противник ловит момент, когда ты начинаешь атаковать, и идет тебе навстречу, блокируя твою ногу. Это два. От удара ногой проще защититься — опять же в силу его относительной «медленности» — и занять более выгодную позицию для контратаки. Это три. В момент удара ногой ты оказываешься «одноногим» бойцом, которому ничего не стоит потерять равновесие. Чем чревата потеря равновесия в драке, думаю, говорить не надо. И так далее.

Но помимо многочисленных минусов есть и ощутимые плюсы. Удар ногой на порядок сильнее удара рукой. При условии, что наносит его тренированный боец, конечно. Пробить накачанный пресс рукой довольно сложно, а вот ногой — запросто. Удар ногой наносится с более далекого расстояния, чем удар рукой. То есть, находясь вне досягаемости боковых и апперкотов, ты можешь как следует навесить зазевавшемуся визави. Удары ногами часто бывают неожиданными для

противника — человек обычно концентрирует свое внимание на руках и пропускает предательский удар ногой по среднему уровню.

Словом, как обычно, — нет ничего однозначно хорошего и однозначно плохого. Везде свои плюсы и минусы. В этой главе мы рассмотрим те варианты техники, которые при правильном применении сводят количество минусов к минимуму.

Правила нанесения ударов ногами

Самое главное правило: не уверен — не бей! «На авось» ногами машут только те, кому наплевать на свое здоровье.

Всегда маскируй удары ногами работой руками по верхнему уровню. Например, два прямых удара руками в голову, затем — ногой в корпус. Если коротко — махнул рукой, ударил ногой. Обратное тоже справедливо — обозначил удар ногой, атаковал рукой.

Работай ногами только по среднему и нижнему уровням, то есть по корпусу и ногам противника. Никаких ударов ногами в голову! Про это забудь как про страшный сон. Улица не место для понтов. А удар ногой в голову — это именно понты. И обходятся они очень дорого. Самое высокое место, до которого ты можешь задирать ногу, — низ живота.

Сохраняй равновесие. Бей только из удобного положения.

Нога после удара должна возвращаться на место максимально быстро. Чем дольше ты стоишь на одной ноге, тем больше у тебя шансов упасть.

Основные ударные поверхности ноги – ребро стопы, подъем стопы, голень, носок ботинка, колено.

Прямой удар ногой

Прямой удар, который в каратэ называется мае-гери, — это основа основ. Внешне он очень прост в исполнении. Рассмотрим удар сзади стоящей ногой, то есть, если ты правша, — правой.

Ты стоишь в левосторонней стойке. Поднимаешь согнутую в колене ногу перед собой. Нога должна быть согнута максимально плотно, носок оттянут вниз, смотрит строго в пол. Голень — перпендикулярно полу. Колено — чуть выше пояса. Это очень важный момент. Часто новички делают ошибку уже в этой фазе удара — не поднимают высоко колено или располагают голень под углом или вообще параллельно полу. Если «зарядить» ногу таким образом, удар получится очень слабым и будет велик риск травмировать колено.

Запомни, все удары в средний уровень начинаются с того, что колено поднимается высоко. Преимущество при этом в следующем: во-первых, удар приобретает большую проникающую силу, когда угол между распрямляющейся ногой и мысленно проведенной горизонтально через цель линией уменьшается; во-вторых, у противника остается меньше времени, чтобы среагировать: при высоко поднятом колене удар можно наносить по различным уровням, в результате трудно предугадать, куда именно будет нанесен удар; в-третьих, удар из такого положения труднее заблокировать — когда удар наносится прямо с земли, противнику достаточно опустить руку, чтобы сдержать его.

Итак, колено поднято, нога напряжена, опорная нога — плотно стоит всей стопой на полу, колено опорной ноги немного согнуто. Это еще один момент, на который обязательно нужно обращать внимание. Не поднимайся на носке опорной ноги, как делают в таэквондо — у них другая специфика боя. Нога должна стоять плотно. Носок чуть развернут в сторону. Колено немного согнуто. Руки в боевой позиции — прикрывают голову и корпус. Не опускай их! Корпус чуть наклони вперед, чтобы расстояние между грудью и коленом немного сократилось. Это первая фаза удара. Ты должен быть сжат, как пружина, готовая вот-вот распрямиться. Не напряжен, а именно сжат.

Следующая фаза — сам удар. Здесь тоже работает все тело, а не одна нога. Резко выбрасываешь ударную ногу вперед. Не по дуге — сверху или снизу, а строго вперед, как бьешь прямой удар рукой. Высоко бить не надо — атакуй противника в низ живота. Положение ударной ноги: нога почти полностью выпрямлена (заметь — почти), стопа вытянута вперед, пальцы ноги оттянуты на себя. Ударная поверхность — носок ботинка. Одновременно с выпрямлением ноги подаешь вперед бедро и немного отклоняешься назад корпусом. Подавая вперед бедро, ты увеличиваешь силу удара. Отклоняя корпус — мощнее толкаешь вперед бедро и лучше сохраняешь равновесие. В момент соприкосновения ударной поверхности ноги с целью — максимальная концентрация всех мышц тела. Важно: нога не просто толкает или лягает цель, а старается проткнуть ее.

Руки при этом не должны болтаться. В каратэ принято вытягивать вперед при ударе одноименную руку и, вообще, использовать руки для балансировки. То есть, бьешь правой ногой, и правая рука выпрямляется параллельно бедру. Так вот делать этого не нужно. Руки должны прикрывать голову. Да, в таком положении равновесие удержать чуть сложнее. Но зато ты не пропустишь контратакующий или встречный удар в случае провала своей атаки.

Заключительная фаза — выход из удара. Нельзя обессиленно «бросать» ногу после удара куда придется. Ты должен вернуть ее строго на то место, с которого она уходила в атаку. По той же траектории и с той же скоростью. Позже ты научишься превращать удар ногой в движение вперед. Но на начальном этапе подготовки нужно ставить ногу на место. Итак, что ты делаешь после удара? Опять сгибаешь ногу в колене, подтягивая ее к корпусу и возвращая назад бедро. Колено должно вернуться на тот же уровень — чуть выше пояса. Ты как бы снова сжимаешься пружиной. Из этого положения нога по прямой линии уходит назад, на свое место (рис. 21).



Рис. 21

Нужно понимать, что все эти фазы следуют одна за другой без остановок. Разделение на фазы условно и соблюдается только на самом первом этапе отработки. Удар — это одно непрерывное движение. Слитное!

Удар левой ногой выполняется аналогично из правосторонней стойки. Сначала отработывай его именно так. Потом, по мере овладения, начинай пробивать его из обычной левосторонней стойки. Он уже не будет таким мощным, но в этом нет необходимости. Все удары впередистоящей ногой (так же как и рукой) в большинстве случаев носят отвлекающий характер или подготавливают активную атаку дальней рукой и ногой.

Прямые удары ногами можно наносить как с дальней дистанции, так и со средней. В ближнем бою это затруднительно, хотя иногда опытные бойцы используют его, чтобы разорвать дистанцию, — просто отталкивают противника ногами. Но устоять на одной ноге в ближнем бою крайне тяжело, поэтому применять такой удар нужно с осторожностью.

Боевое применение

Бьется этот удар обычно в корпус. Классический вариант — середина живота и чуть выше, до начала грудной клетки. В реальном поединке толку от этого будет немного. Если только не поймать противника на вдохе, в момент атаки.

Еще один хитрый момент — положение стопы в момент удара. Классический удар пробивается подушечкой стопы. Но для этого, как сам понимаешь, нужно вытягивать носок вперед и выпрямлять пальцы ног — так, чтобы они смотрели строго вверх. А теперь попробуй проделать такой трюк, надев зимние ботинки. Сложно, правда? В обуви получается бить только всей поверхностью стопы — то есть увеличивать бьющую поверхность за счет уменьшения проникающей силы удара. Вот и смотри: проникающая сила невысокая, площадь соприкосновения с целью большая, мышечный корсет и одежда ощутимо гасят удар. Что же мы получаем? А получаем мы мощный пинок, а не удар. Пинок, способный разве что оттолкнуть противника, вывести его из равновесия. Но никак не причинить ему серьезные повреждения и даже боль.

Отсюда вывод: бить прямой удар на улице нужно пяткой, оттянув на себя носок, и по нижнему уровню. То есть — в низ живота, в паховую область, в бедро, в колено. Любой из этих ударов, если достигает цели и нанесен достаточно сильно, выводит противника из строя очень надолго.

Удар ногой снизу

Ну это обычный удар в пах. Этот удар получается у любого человека чисто инстинктивно. Колено чуть выносятся вперед, а потом резко выпрямляется. Получается хлесткий удар по дуге снизу-вверх. Ударная поверхность — подъем стопы или носок ботинка. Удар очень простой в исполнении и достаточно эффективный. Но это если попасть в цель, то есть в пах. А проделать такой фокус не так просто, как кажется. Даже неподготовленные мужчины защищают это место очень хорошо — срабатывают рефлексy. Хоть ладонь да поставят. Поэтому наносить этот удар нужно максимально быстро и после грамотной подготовки. Отвлеки внимание — взмахни рукой, будто бьешь в голову или на самом деле нанеси удар кулаком в лицо. И тут же «заряжай» ногу. После удара ногу стремительно возвращай назад, потому что этот удар довольно легко перехватить.

Обратное движение ногой должно быть быстрее, чем сам удар. Только тогда успех гарантирован.

Удар ногой сбоку

В каратэ этот удар называется маваси-гери. Наносится он, как понятно из названия, сбоку по дуге. Ударная поверхность — подъем стопы, голень. Пробивать его можно по всем уровням — нижнему, среднему и верхнему. Дистанция — дальняя и средняя, а по нижнему уровню можно бить и в ближнем бою.

Рассмотрим удар правой ногой в средний уровень из левосторонней боевой стойки.

Итак, первая фаза — «заряжаем» ногу. Из боевой стойки ты начинаешь поворачиваться на опорной ноге влево. Поворачивается весь корпус! Одновременно выносишь по диагонали вверх и влево колено ударной ноги. То же условие — колено нужно поднимать высоко, на уровень пояса. Нога согнута, носок оттянут. Но теперь голень параллельна земле, а бедро лежит практически в одной плоскости со всем корпусом. Хорошо тренировать это движение так: поставь перед собой стул и переноси колено через него, поворачиваясь всем корпусом на опорной ноге в направлении движения колена.

Если все сделано правильно, ты должен стоять боком к противнику, бедро и колено направлены на цель. Стопа опорной ноги развернута перпендикулярно линии атаки. Руки в защитной позиции.

Следующая фаза — удар. Нога разгибается в колене, и подъем стопы по дуге идет к цели. Не просто бей по цели, а «пронеси» ногу дальше, как бы сквозь цель. Если ты правильно довернул корпус и бедро, удар получится мощным.

Третья фаза — возврат ноги. Все то же самое, но в обратном порядке. Согнул ногу, развернулся на опорной ноге, поставил ногу на место (рис. 22).



Рис. 22

Это классическое исполнение удара. Техника может несколько изменяться в зависимости от уровня атаки, дистанции и твоих целей. Удар может быть мощным, проникающим, а может быть коротким и хлестким. Можешь атаковать подъемом стопы, а можешь — голенью.

Боевое применение

Бить на улице боковой в голову или даже в корпус — занятие для любителей экстрима. Чаще всего при таком ударе больше всех страдает сам атакующий. Так что оставь верхние уровни для тренировок и для того, чтобы покрасоваться перед девочками.

Если хочешь выжить в драке, твой выбор — боковой удар в бедро, так называемый лоу-кик. Лоу-кик наносится также голенью, подъемом стопы или носком ботинка, но лучше бить именно голенью. Место для атаки — внешняя и внутренняя поверхность бедра. Этим ударом можно и начинать, и заканчивать атаку. Его очень сложно перехватить, а всевозможные блоки не всегда оказываются эффективными. Им можно вывести противника из равновесия, травмировать ногу, остановить атаку — словом, универсальный удар и относительно простой в исполнении.

Причем удар по внутренней поверхности бедра эффективнее, чем по внешней. Он позволяет не только причинить серьезную боль противнику, но и при умелом исполнении вывести из строя ногу,

выбив коленный сустав. Помимо этого удар по внутренней поверхности бедра хорошо выводит противника из равновесия, так как вышибает опорную ногу. Это, кстати, важный момент — атаковать нужно ту ногу, на которую приходится основной вес тела противника.

Хорошо отрабатывать лоу-кик в паре. Партнеры встают друг против друга в боевые стойки и по очереди наносят лоу-кик друг другу. Как по внешней стороне бедра, так и по внутренней. Не очень сильно, но ощутимо. Убивается сразу два зайца. Отрабатывается техника удара и «набивается» поверхность бедра, что делает ее менее чувствительной к ударам.

Только не забывай выносить колено. Чем дальше ты его выведешь, тем сильнее будет удар.

Удар коленом

Удар коленом — оружие ближнего боя. Причем оружие грозное, если им правильно пользоваться.

Помнишь первую фазу прямого удара ногой, когда колено резко выстреливает вперед-вверх? По сути, это и есть удар коленом. Только, работая коленом, в конечной фазе удара нужно немного выносить вперед бедро и помогать себе корпусом. А движение ноги то же самое. Ударная поверхность — место, где бедро переходит в колено. Атаковать можно в корпус — прямо, сбоку, по бедрам.

Но в ударах коленом главное даже не работа ног, а, как ни странно, работа рук. Если ты будешь просто бить коленом, держа руки в защитной позиции или размахивая ими для балансировки, удар не получится. Так, легкий тычок. Руки здесь должны работать иначе. Они служат для плотного захвата. Классический вариант — захват осуществляется за шею. Положи предплечья на плечи партнера. Соедини за его затылком кисти и сведи локти. Шея партнера оказывается зажатой между твоих предплечий. Не скрещивай пальцы! Вообще, избавься от этой привычки, если она есть. Скрестив пальчики, будешь сидеть в старости в кресле-качалке. Просто крепко ухватись одной ладонью за другую. Захват должен быть очень прочным, потому что противник обязательно попытается вырваться. Чем сильнее сцепишь ладони и сведешь локти, тем жестче будет захват. Захватил? Отлично. Но это полдела. Противник стоит прямо, и хорошенько воткнуть в него колено невозможно — оно пройдет по касательной. Ты должен заставить противника нагнуться, подставить под хороший четкий удар корпус.

Чтобы это сделать, нужно выполнить очень резкий и сильный рывок на себя. Сделай небольшой шаг ногой, которой собираешься бить, назад и затем изо всех сил дерни противника на себя, одновременно нанося прямой удар коленом. Противник должен потерять равновесие и податься всем корпусом вперед, прямо навстречу твоему колену, то есть руки тянут вниз на себя, колено идет вверх от себя. Все просто.

Но ты не должен ограничиваться одним ударом. Как правило, опытные бойцы, взяв плотный захват, наносят целую серию жестких деморализующих ударов с последующим броском. На протяжении всей серии захват должен оставаться таким же крепким. Но не просто виси на противнике, а постоянно дергай его. Дергай сильно и в разные стороны, чтобы он не знал, откуда прилетит следующий удар, и не мог восстановить равновесие. Крепко стоять на ногах должен ты, а не он. Рывки на себя, влево, вправо, закручивания, постоянная смена направлений движения с нанесением ударов коленями обеих ног по разным уровням.

Отрабатывать этот прием также хорошо в паре. Один партнер надевает лапы или берет подушку и держит руки перед собой на уровне груди, повернув кисти ладонями вниз. Второй — захватывает его за шею и начинает отрабатывать раздергивания с ударами коленом. Бить нужно по лапам. Если захват не достаточно плотен, атакуемый имеет право вырваться. Но больше никаких контратакующих действий он предпринимать не должен — только подставлять под удары лапы или подушку. Если никаких снарядов нет, атакуемый партнер может просто подставлять ладони.

Помимо описанного выше удара коленом есть еще несколько вариантов, например, круговой удар, но на них мы останавливаться не будем. Эффективность их под большим вопросом, а забивать тебе голову всякими изысками не стоит. На отработку описанного удара коленом не один месяц уйдет. А когда с ним разберешься, начнешь решать — нужно тебе сделать технику более разнообразной или ну ее к черту, хватит и этого.

Боевое применение

Хватать противника за шею и раздергивать его в разные стороны, оздоравливая своими коленями, можно только в том случае, если ты ведешь честный бой один на один. Если противников несколько, то времени у тебя будет только на один удар коленом.

Как и куда нужно бить? Если увяз в ближнем бою — смело бей в пах или атакуй внутреннюю поверхность бедер. Как вариант — один мощный, сильный рывок на себя, чтобы вывести противника из

равновесия, и в тот момент, когда он наклонится достаточно низко, встречай его коленом в лицо. Можно так же заставить противника самого провалиться вниз, уйдя в сторону с линии атаки, и встретить жестким ударом колена в корпус или в лицо.

Удар коленом можно применять и для того, чтобы сломать захваченную руку противника. Перехватил прямой удар или удар ножом в живот — не выкручивай эту руку, не пытайся заломить ее за спину. Просто как следует ударь снизу коленом, надежно фиксируя его кисть своей рукой — примерно так, как ломаешь ветку для костра.

Переходим к следующему разделу. Мы говорили о защите от ударов руками. Теперь самое время посмотреть, как нужно защищаться от ударов ногами. Там тоже есть свои хитрости.

Защита от ударов ногами

Да, в драках редко кто бьет ногами. В основном все сводится к работе рук и броскам. Но мало ли на кого ты можешь нарваться. Вполне возможно, что тебе попадется любитель балета. И нужно быть готовым к такому повороту дел, чтобы эта встреча не оказалась фатальной.

Как ты помнишь, удары ногами отличаются от ударов руками меньшей скоростью и большей силой. Следовательно, защититься от них, с одной стороны, проще — они более заметны, а с другой стороны, сложнее — защитное движение должно быть более жестким.

Многие из приемов защиты, которые мы уже рассмотрели выше, вполне могут быть использованы и против ног. Например, та же защита передвижениями — отошел назад, удар тебя не достал; отошел в сторону, удар пролетел мимо. На дальней дистанции вполне подходящий вид защиты, если перед тобой не стоит задача выйти на бросок или войти в ближний бой.

Так же могут использоваться подставки и блоки. Но здесь нужно понимать, что подставляемой конечности тоже достанется неслабо. Поэтому максимально напрягай мышцы, если подставляешь под удар ногой руку. Подставки лучше всего использовать против ударов сбоку. При прямом ударе ты можешь улететь вместе со своей подставкой.

Но это все, так сказать, защиты пассивные. Ты просто парируешь удар. Намного полезнее в бою активная защита от ударов ногами, то есть такие защитные приемы, которые позволяют тебе резко переломить ход боя, вырвать инициативу. Один из таких приемов — захват.

Захват

Суть этого приема в том, чтобы не просто погасить удар, а захватить при этом ногу противника и провести бросок. Технически выполняется захват довольно просто. Допустим, тебя атакуют сбоку правой ногой в корпус. Ты немного опускаешь правую руку вниз, согнув ее в локте под прямым углом, прижимаешь плечо к телу и принимаешь на эту руку удар. В тот момент, когда нога касается твоего плеча, просто резко сгибаешь руку так, чтобы нога противника оказалась зажатой между твоим плечом и предплечьем в районе локтевого сгиба. Вторая рука не болтается без дела, а тут же прихватывает «пойманную» сверху или (в зависимости от того, какой контратакующий прием ты собираешься проводить) за плечо, шею или корпус противника.

Нюанс. Захватывать ногу нужно как можно ближе к колену. В идеале твой локтевой сгиб должен четко приходиться под коленный сгиб ноги противника. Для этого тебе нужно сделать движение навстречу удару. Не бежать от него, а наоборот, немного сократить дистанцию, сделав небольшое подшагивание. Закрывай в этот момент голову руками.

Держать ногу нужно очень крепко — противник обязательно постарается вырвать ее. И нельзя, захватив ногу, предаваться размышлениям. Захватил — сразу иди на бросок. Если не умеешь бросать, просто толкни противника, удерживая его ногу. Не можешь толкнуть — бегай по кругу, атакуй его опорную ногу лоу-киком. Словом, что-нибудь да делай. Потому что противник может тут же сориентироваться и предпринять контратаку. Это могут быть просто сильные удары в голову, которая у тебя в этот момент полностью открыта, или уход кувырком, или попытка сделать «ножницы» — есть масса способов уйти из захвата. Так что захваченная нога — это еще не победа. Тут весь вопрос в том, кто быстрее предпримет активное действие. Конечно, у тебя более выигрышная позиция, но расслабляться нельзя. В любую секунду она может превратиться в проигрышную. Короче правило железное: захватил — бросай.

Удобнее всего проводить захват при ударах по среднему уровню. При ударах в голову – тоже можно, но тогда нужно жестко блокировать удар рукой, противоположной бьющей ноге противника. Бьют правой ногой – блокируй левой рукой, а потом уже подключай правую. Атаки в нижний уровень перехватывать довольно сложно и опасно – приходится нагибаться, а это всегда чревато.

Подхват

Подхват (не путай с видом броска) — это тот же захват, но против прямого удара ногой. Цель у подхвата та же — захватить ногу противника и вырвать инициативу. Но выполняется он иначе.

Из боевой стойки ты делаешь небольшое отшагивание в сторону бьющей ноги. Бьют правой, значит, шагаешь вправо, уходя с линии атаки. Когда нога пролетает мимо тебя, правой рукой, как крюком, подхватываешь ее под подколенный сгиб – нога захвачена.левой рукой можно нанести удар в голову. А еще лучше – захватить противника за плечо и выполнить элементарную подсечку. Противник ведь стоит на одной ноге, верно? Вот и выбей ее своей ногой. Бить нужно под самую пятку и в том направлении, куда смотрит носок опорной ноги противника. Одновременно с подсечкой левая рука осуществляет рывок назад-вниз. Все, противник на земле.

Защита от лоу-кика

От ударов по нижнему уровню нужно защищаться ногами. Руки, как я уже говорил, тут пускать в ход опасно — можно получить хороший прямой в челюсть. А голова, она по определению важнее, чем нога. Поэтому рекомендую сразу забыть про всякие блоки руками при лоу-кике.

Как же защищаться? Элементарно! Просто поднять согнутую в колене ногу, которую атакует противник. Нога, естественно, должна быть напряжена. Только поднимать нужно не очень высоко. Так, чтобы удар не пришелся по опорной ноге. Ударить противник должен по поднятой ноге, но уже не только по бедру, а еще и по голени. Увеличивая поверхность, на которую падает удар, ты тем самым его гасишь.

Другой способ: немного повернуть колено навстречу ударной ноге и напрячь мышцы бедра. Удар должен прийтись не на боковую поверхность бедра, а на четырехглавую мышцу и скользнуть вверх по ноге.

Или ты можешь, не дожидаясь, пока противник доведет удар до конечной фазы, просто пнуть его в бедро атакующей ноги. Но тут необходимо поймать нужный момент. Увидел, что противник «заряжает» ногу, — сам быстро атакуй ее. Тут нет нужды бить четко и сильно. Достаточно именно слегка пнуть его в бедро. Атака сорвется.

Наконец, можно и просто потерпеть. Если ты готов к удару, если мышцы ноги напряжены, а сама она плотно стоит на полу, ничего страшного с ней не случится. Будет, конечно, немного больно. Но это пустяки, есть вещи и похуже.

Так. Ну на этом разбираться с техникой ударов ногами закончим, пожалуй. Что? Разочарован? Где же прыжки и головокружительные пируэты? Я уже говорил — в балете. В этой книге только та техника, которая реально работает в реальном бою. Реально — ключевое слово.

Когда я только начинал заниматься боевыми искусствами, я тоже, насмотревшись боевиков и фильмов с Брюсом Ли, мечтал об эффектных «приемчиках». И признаться, угрохал кучу времени на

освоение всякой ерунды вроде «ножниц», ударов ногой в прыжке и прочей киношной мутотени. Мне, правда, повезло с тренером — он успел научить меня и тому, что нужно в настоящей драке. Так вот из всего технического багажа, который у меня накопился за пятнадцать лет тренировок, на ринге я обычно использовал три удара ногой, три удара рукой и пару бросков. Хватало за глаза и за уши. Остальные навыки пригодились только однажды — когда я сдавал экзамен на черный пояс. Да и то не все.

Словом, не гонись за красотой. Стремись к эффективности. А эффективность — это простота.

Ну да ладно, хватит болтать, пора переходить к самому, пожалуй, сложному техническому разделу — к бросковой технике.

Техника борьбы

Это может показаться странным, но в реальной драке броски — очень грозная техника. Казалось бы: какие в драке могут быть броски через бедро? А вот могут. И не просто имеют место быть, а зачастую решают исход схватки.

Дело в том, что очень часто неподготовленные противники, не рассчитав дистанции или просто от избытка чувств, входят в ближний бой и в клинч. Виснут друг на друге, обнимаются как лучшие друзья, топчутся на месте, пытаясь уронить противника, и так далее. Повторю: случается такое сплошь и рядом, особенно в драках один на один. Если один из бойцов умеет бросать — бой тут же заканчивается. Потому что хорошо проведенный бросок вышибает из противника дух не хуже прямого удара в челюсть. А иногда и лучше. Если ты никогда не падал со всего маху на асфальт, тебе будет трудно в это поверить. Но это действительно так. Да что там асфальт! Грамотный бросок хорошего борца даже на татами чреват серьезными неприятностями.

Так что без техники борьбы не обойтись. Если ты, конечно, хочешь побеждать. Опять же — знание бросковой техники позволяет уверенно чувствовать себя в ближнем бою. А это немаловажно, так как избежать ближнего боя зачастую оказывается невозможным. Вспомнить хоть многострадальную лестничную клетку.

Короче говоря, уметь бросать и бороться в партере — необходимо. Причем навыки эти должны быть наработаны очень хорошо. И здесь, опять же, не нужно гнаться за количеством. Лучше хорошо освоить два броска, чем плохо — двадцать.

Общие сведения о бросках

В этой главе я коротко дам основные понятия, с которыми тебе предстоит столкнуться, осваивая технику борьбы.

Дистанции

Итак, начнем с дистанций. До этого мы говорили о трех дистанциях — дальней, средней, ближней. В борьбе их пять:

- Дистанция вне захвата — борцы не касаются друг друга и выжидают удобный для атаки момент, передвигаясь по ковру и делая обманные движения без захватов.

- Дальняя дистанция — борцы захватывают друг друга за рукава или руки.

- Средняя дистанция — борцы захватывают друг друга за одежду на туловище спереди или одной рукой за рукав, а другой — за одежду на туловище спереди. Либо, если одежды нет, — за корпус и руку.

- Ближняя дистанция — борцы захватывают одной рукой за рукав или одежду на груди, а другой — за одежду на спине, ворот или за ногу.

- Дистанция вплотную — борцы обхватывают друг друга, прижимаясь туловищем один к другому или обвивая ногу ногой.

Захваты

Что нужно сказать о захватах? Прежде всего, захват должен быть захватом, а не аккуратным цеплянием противника пальчиками. По легендам, древние мастера джиу-джитсу хватали противника так, что вырывали куски мяса. Этого тебе, конечно, делать не нужно. Однако захват должен быть очень крепким. Нужно вцепиться в противника так, чтобы он никакими силами не смог вырваться.

Еще один момент: чем меньше времени пройдет от момента захвата до попытки провести бросок, тем больше у тебя шансов бросить. То есть если удалось взять захват, старайся тут же провести

прием. Не впадай в задумчивость, не примеривайся, не отплясывай вокруг противника. Взятся — бросай. Или хотя бы пытайся это сделать.

В этой книге я привожу броски, которые используются в самбо или дзюдо. Там, как ты знаешь, борцы или в самбистских куртках или в кимоно, то есть одеты. Поэтому почти все захваты осуществляются за одежду — рукава, пояс, ворот и так далее. В реальной драке тебе это и нужно — люди на улицах редко дерутся голыми. Но хватать можно и не за рукав, а за руку, не за пояс, а за талию, и т. д. Как уж противник попадет. У тебя почти наверняка не будет возможности взять правильный книжный захват. Поэтому приучайся хватать за все что только можно.

Стойки

В борьбе используется две стойки:

1. Фронтальная — противники стоят друг к другу лицом
2. Боковая — противники стоят друг к другу боком.

Правая боковая стойка — правая нога расположена ближе к противнику; левая боковая стойка — левая нога ближе к противнику. Если ты бросаешь вправо, занимаешь правую боковую стойку. Если влево — левую.

Броски

Итак, какие бывают виды бросков? Их довольно много, поэтому я назову существующие, но работать мы будем лишь с некоторыми из них. В общем, броски можно разделить на три большие группы: броски, которые проводятся в основном с помощью ног, с помощью корпуса и с помощью рук. Это, конечно, не значит, что работают только ноги, руки или корпус. Просто эти части тела выполняют ключевое движение. Рассмотрим эти группы подробнее.

Броски ногами. В этих бросках ноги борца действуют против ног или корпуса противника. Такие броски делятся на подножки, зацепы, подсечки, подсады и подбивы.

Подножками называются такие броски, при которых борец подставляет ногу сзади, спереди или сбоку ноги или ног противника, и тот с помощью рывка руками переваливается через нее. Подножки делятся на передние, задние и боковые.

Зацепами называются такие броски, при которых борец ногой как бы захватывает одну из ног противника, а затем бросает его, вынося зацепленную ногу из-под центра тяжести противника и руками выводя его корпус за площадь опоры. Зацепы проводятся голенью, пяткой, ахиллесовым сухожилием и тыльной частью стопы. Зацепы проводят как в стойке, так и с падением.

Подбивы — это броски, при которых ноги противника подбиваются голенью или бедром одновременно с рывком руками в направлении, противоположном подбиву. Вариант подбива — подхват, бросок, при котором ноги противника подбиваются бедром или голенью спереди, сбоку или изнутри. Особое место занимает двойной подбив, который делается одновременно двумя ногами во встречных направлениях. Известен этот бросок как «ножницы».

Подсечки — это броски, при которых стопа, голень или колено противника подбиваются пальцевой частью подошвы. Подсечки делятся на передние, задние, боковые и подсечки изнутри. Подсечки тоже могут проводиться как в стойке, так и с падением.

Подсадами называются броски, при которых борец ногой приподнимает ноги или корпус противника и с помощью рук переворачивает его в соответствующем направлении. Подсады делятся на подсады бедром, голенью, подъемом и подсады подошвой.

Броски корпусом. Это броски, при которых борец частью своего туловища подкидывает ноги или туловище противника и перебрасывает его через себя. Они подразделяются на броски через тазовый пояс, через плечевой пояс, через спину, через грудь. Броски через тазовый пояс называют бросками через бедро, а броски через плечевой пояс — «мельницами».

Броски через бедро — это броски, при которых борец подбивает верхнюю часть ног противника своим тазом и в противоположном направлении делает рывок руками. Броски через бедро можно делать как в стойке, так и с падением.

«Мельницы» — броски, при которых борец перекачивает туловище противника через свои плечи, делая для этого разнообразные

захваты. «Мельницы» тоже можно делать в стойке или с падением.

Бросками через спину называются такие броски, при которых борец перекачивает через свою спину корпус противника. Вариантов этого броска множество. Делается в стойке, с колен, с падением.

Броски через грудь — броски, при которых борец подбивает живот противника нижней частью своего живота или двумя руками подсаживает вверх его грудь и живот и бросает его вправо или влево через грудь. Эти броски проводятся только с падением. Кстати, одни из самых непростых и опасных бросков.

Броски руками. Это такие броски, при которых противник поднимается, переворачивается и бросается на ковер силою рук борца. В этих бросках могут участвовать также ноги или корпус, но основное движение выполняют именно руки.

Наиболее часто используются броски рывком за одну или две ноги.

Броски рывком за ногу — это броски, при которых одна рука захватывает ногу, а вторая — рукав, пояс, предплечье или нажимает на захваченную ногу. Броски рывком за ногу включают броски рывком за пятку, броски рывком за голень и броски рывком за бедро.

Бросками рывком за две ноги называют броски, при которых борец захватывает обе ноги противника — сразу или поочередно. Сюда входят броски захватом двух ног, броски разнохватом двух ног и броски обратным захватом двух ног.

Общее представление о богатстве бросковой техники ты получил. Тебе вовсе не нужно в совершенстве овладевать всеми известными бросками. Для начала хватит двух-трех, но разноплановых. Постепенно познакомишься еще с десятком-другим. Но, как показывает практика, даже у олимпийских чемпионов «рабочих» бросков бывает около пяти, редко больше.

Еще раз подчеркну: я намеренно дам в этой книге только самые основные базовые броски. Никаких крутых захватов, многоходовых комбинаций или изящных приемов из кинобоевиков. Пособия по самообороне просто лопаются от подобных изысков, так что если не сильно дорожишь своей шкурой, можешь полистать другие книжки, более богатые в смысле описанного технического арсенала. Мой же опыт говорит, что простой как три копейки бросок через бедро, если

он хорошо отработан, эффективен в девяти случаях из десяти возможных. И выводит противника из строя так же надежно, как удар ломом по голове. А вот ювелирная техника айкидо или смертоносные приемчики джиу-джитсу – в большинстве случаев годятся только для того, чтобы произвести впечатление на девочек. Ну если ты не готов положить всю свою жизнь на их освоение.

Приемы самостраховки

Первое, с чего нужно начать освоение борцовской техники, — приемы самостраховки при падении. Падать придется много, а занятие это невеселое, если падать ты не умеешь. Чтобы избежать травм и массы неприятных ощущений, нужно научиться падать правильно. То есть с наименьшими потерями для организма. Умение падать пригодится и на улице, не только на тренировках в зале. Вот об этом и поговорим в данной главе.

Главное при любом падении — сгруппироваться и погасить удар. Добиться этого можно тремя путями:

- Использовать руки и ноги в качестве амортизаторов.
- Уменьшить энергию падающего тела за счет переката.
- Нанести встречный резкий удар по ковру всей поверхностью прямых рук — удар от падения гасится таким образом встречным ударом.

Еще один важный момент: при падении нужно задержать дыхание. Обязательно. Падение на выдохе, и еще хуже — на вдохе, обеспечит тебе довольно неприятные ощущения.

И самое главное — не бойся падать! Тот, кто боится, — набивает больше синяков. Чтобы быстрее научиться этому искусству, на первых тренировках упражнения нужно делать по 50–100 раз, не меньше!

Самостраховка при падении вперед

Встань прямо. Руки держи перед грудью с чуть согнутыми, разведенными локтями. Теперь, не меняя положения тела, просто упади вперед, выставив вперед чуть согнутые напряженные руки. Руки работают как амортизаторы. Главное — держи корпус прямым и не сгибай колени. Если рухнешь на колени — мало не покажется. Чтобы не въехать носом в ковер — в момент падения поверни голову в сторону. Ты должен оказаться грудью и щекой на ковре (рис. 23).

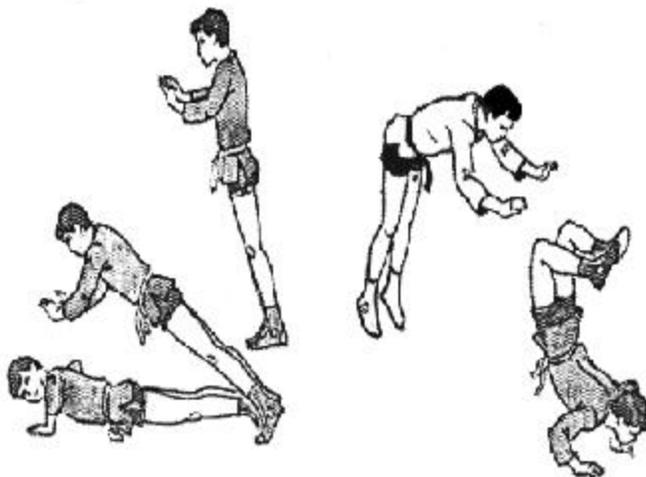


Рис. 23

Когда отработаешь это движение, переходи к более сложным вариантам. Падай вперед, резко отрывая ноги от ковра и прогнувшись в пояснице. Движение напоминает элемент из брейк-данса. Сначала ковра касаются руки и грудь, затем следует перекат на живот и потом ковра касаются ноги.

Еще один усложненный вариант. Ты в исходном положении. Партнер, стоя сзади, дергает твои ноги на себя и толкает плечом под колено. Ну а дальше ты уже знаешь — выставил руки, самортизировал ими, и готово.

Самостраховка при падении назад

Стоишь прямо, руки вытянуты перед собой, подбородок прижат к груди. Приседаешь, округлив спину, потом садишься пятками к ягодицам и, не выпрямляя спины, откидываешься назад. В момент переката нужно сильно хлопнуть ладонями по ковра. Руки при этом расположены примерно под углом в 40 градусов к корпусу. В конечной фазе движения ты должен оказаться на плечах и шее с подогнутыми ногами. Собственно, движение похоже на кувырок назад, только не доведенный до конца.

Ошибки. Ладонями по ковра нужно хлопать не в конце падения, а в самом начале переката. Руки первыми встречают ковер! Держать руки нужно прямыми — локти не выставлять. Подбородок всегда

прижат к груди, спина округлена. Если откинешь голову назад — здорово ударишься затылком (рис. 24).



Рис. 24

Освоив это движение, переходи к более сложному варианту. Партнер стоит позади тебя на четвереньках, прижавшись боком к твоим ногам. Из этого положения начинай падать назад, не забывая о прижатом подбородке и хлопке руками. На первых порах можно сначала сесть на партнера, а потом соскользнуть назад — так проще. Но затем учись опрокидываться в темпе, не садясь.

Самостраховка при падении набок

Исходное положение то же, что и в предыдущем упражнении. Ты так же делаешь полуприсед, из которого падаешь не назад, а набок. Согнутые в коленях ноги при этом ставятся скрестно. Если падаешь на правый бок — правая нога сзади, плотно прижата к ковру. Колено левой — смотрит вверх, ковра касается только стопа. Если падение на левый бок — все наоборот. Рука, которая соответствует боку, под прямым углом к туловищу — ею ты делаешь резкий хлопок в момент

падения. Вторая рука поднята вверх — имитирует подстраховочный захват партнера.

Важные моменты. Не падай на выставленную руку! Инстинктивное движение при падении набок — вытянуть руку и попытаться амортизировать ею падение. Из-за этой ошибки дело часто заканчивается переломами и вывихами. Рука не в состоянии удержать вес тела. Поэтому падай именно на бок, но в самый момент касания или за долю секунды до него — делай резкий хлопок по ковру. Обязательно прямой рукой! Ни в коем случае не выставляй локоть. Хлопок должен быть довольно сильным. Подбородок держи прижатым к груди, голову чуть отклони к верхнему плечу, чтобы не треснуть виском об пол.

Усложнить это движение можно следующим образом. Партнер стоит на четвереньках. Ты — сбоку от него, взявшись рукой за дальнее от себя плечо партнера. И теперь просто перекались через партнера так, чтобы упасть набок. Не отпускай его плечо (рис. 25).



Рис. 25

Еще один вариант: вы с партнером стоите лицом к лицу; одноименной рукой захватываешь партнера за рукав пониже локтя, он делает то же самое; теперь просто сделай кувырок через руку

партнера. Партнер при этом должен подстраховывать тебя, поддергивая вверх за рукав в момент твоего падения.

Все, с самостраховкой закончили. Пора переходить к броскам.

Бросок через бедро

Бросок этот довольно сложен в исполнении. Но именно с него обычно начинают постигать азы борьбы. Во-первых, он прекрасно демонстрирует специфику борьбы; во-вторых, очень эффективен при правильном исполнении.

Итак, начнем. Рассмотрим классический вариант броска. Бросок выполняется из боковой стойки — правой или левой. Допустим, делаем бросок через бедро вправо, значит, стойка тоже правая. Стоишь близко к партнеру, плотно захватив левой рукой его правую руку за рукав снизу чуть повыше локтя. Правая рука — за спиной партнера крепко держит его за пояс.

Делаешь подшагивание правой ногой. Она должна встать между ног партнера, как можно ближе к воображаемой линии, через которую проходит центр тяжести партнера. Одновременно левой рукой тянешь его вперед и чуть вниз; правая рука делает движение чуть вверх. Затем, разворачиваясь на правой опорной ноге, подсаживаешься и поворачиваешься вправо так, чтобы таз оказался на уровне бедер партнера. Одновременно с этим подтягиваешь к правой ноге левую, пятки должны быть вместе, носки — врозь. Все это время ты продолжаешь тянуть партнера на себя и вниз. Конечное положение в этой фазе — ты стоишь спиной к партнеру, ноги — между его стоп, согнуты в коленях, пятка к пятке; таз заведен как можно дальше и упирается в бедра партнера, как можно ниже его центра тяжести; левая рука тянет партнера вниз-влево, правая поднимает вверх.

Следующая фаза — сам бросок. Ты резко выпрямляешь ноги, подбивая тазом бедра партнера вверх. Это должен быть именно удар. Твой таз — не просто препятствие на пути партнера, он выполняет функцию своего рода катапульты. Одновременно с этим ты наклоняешься вперед, плечами и руками делаешь движение, похожее на движение рук косца, — по дуге влево и вниз, в направлении своего левого колена. Когда партнер перелетит через тебя — подстрахуй его, поддержав за рукав (рис. 26).

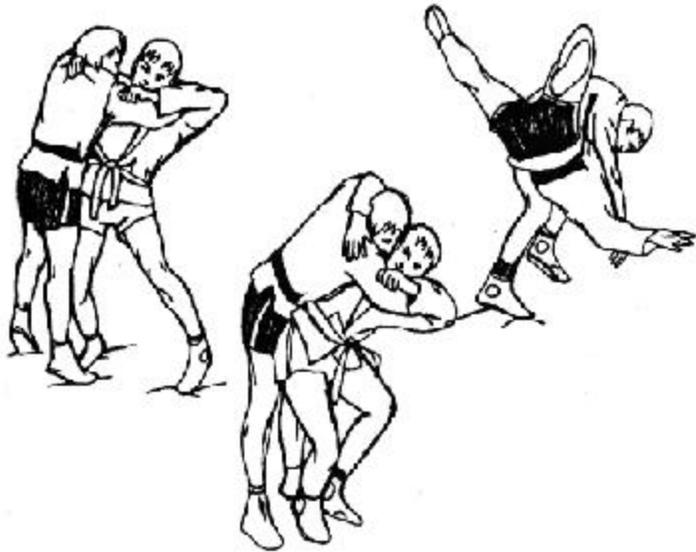


Рис. 26

Основные моменты. Все движения делаются слитно и достаточно жестко. Броски деликатности не любят. Ты не просто подворачиваешь таз под партнера, а как бы вбиваешь его. Чем ниже ты подсядешь, то есть чем ниже окажется твой центр тяжести относительно центра тяжести партнера, тем легче будет провести бросок. Руки не просто тянут, а делают максимально сильный рывок. Когда выпрямляешь ноги — тазом нужно именно бить вверх. Старайся бросить противника между своих ног — это «точка прицеливания». Твой взгляд во время второй и третьей фаз должен быть направлен в эту точку. Не смотри на партнера, смотри на то место, куда он должен упасть. Это очень важный момент. И так нужно делать при любом броске. Взгляд строго в направлении места предполагаемого падения партнера.

Очень распространенная ошибка, из-за которой бросок просто не получается, — партнер не заваливается на бедро. То есть атакующий, заводя свой таз под бедро, не затягивает партнера на себя. В итоге получается картина маслом — таз отклячен, руки где-то сзади, партнер стоит прямо, а атакующий пыхтит, тужится, да все без толку. Партнера нужно заставить нагнуться в самой первой фазе броска — когда ты только подшагиваешь к нему правой ногой. Резким движением рук. И все оставшееся время максимально плотно прижимать его к себе — так, чтобы он буквально лежал на твоём бедре. Оставишь руки сзади — не сможешь бросить.

Для броска влево ты делаешь все то же самое, но в другом направлении.

Захват второй рукой можно делать не только за пояс, но за талию, за шею, за одежду на спине — это наиболее распространенные варианты. Но начинай все же с классического захвата — за пояс.

Отрабатывать бросок на первом этапе нужно не торопясь, по фазам, внимательно контролируя свои движения. Если с самого начала выполнять бросок с ошибкой, она быстро закрепится, а переучиваться гораздо сложнее, чем учиться. Поэтому не торопись. Пусть медленнее, да лучше.

Отрабатывать все броски нужно в обе стороны. Это обязательно. Так ты здорово расширишь свои возможности. Обидно отказываться от броска только потому, что противник оказался не с той стороны, в которую ты привык бросать.

Боевое применение

Главное правило любого броска на улице — максимальная жесткость во всем. Жесткий захват, жесткий мощный рывок, жесткий подбив бедром и так далее. Бросок нужно проводить изо всех сил, с полной решимостью. Никаких «получится — не получится». Только полная самоотдача. Лишь в этом случае тебе удастся сделать то, что нужно.

В зале, на тренировке, бросающий обычно подстраховывает партнера, то есть придерживает его за рукав куртки или воротник в тот момент, когда тот касается пола. Таким образом удар о землю гасится, и все счастливы. На улице никаких подстраховок быть не должно. Ты просто со всей силы впечатываешь противника в асфальт. При этом, как дальше поступать с его захваченной рукой, зависит от ситуации.

Вариант первый: ты можешь отпустить его руку в тот момент, когда противник летит на землю. Жесткое приземление гарантировано. Так действовать нужно, если противников несколько и ты не можешь тратить драгоценное время на добивание и проведение завершающего болевого приема.

Вариант второй прокатит, если вы деретесь один на один или ты имеешь дело с последним и самым настырным из подвалившей к тебе

компании. После успешного броска ты цепко держишь руку противника и берешь ее на болевой с последующим ломанием костей. Если бросок проведен правильно, то ты окажешься в такой позиции: ты на ногах, в руке у тебя рука противника, а сам он лежит на боку или на спине у твоих ног. Ты можешь просто сломать его захваченную руку об свое колено — как ломают о колено палку. А можешь провести классический рычаг локтя через бедро, о котором я расскажу ниже. Преимущество проведения болевого приема в том, что у тебя есть выбор: просто сломать руку врагу и спокойно удалиться по своим делам или скрутить противника и дождаться появления милиции. Впрочем, с переломанной рукой твой оппонент тоже от милиции особо не побеждает.

Ну и третий вариант: банальное добивание поверженного врага. Ты можешь нанести сильный удар ногой по открытым ребрам – удар сверху вниз, как будто наступаешь на жука, только со всей силы. Можешь атаковать голову противника ногой, лупя по ней, как по футбольному мячу. Можешь атаковать в пах. Словом, вариантов у тебя масса. При этом для верности лучше крепко фиксировать его руку. Если ты ее отпустишь, у противника появится хороший шанс подняться. Помни: если он встанет, то ты ляжешь.

Передняя подножка

Очень, так сказать, «бросаемый» бросок. Если выполнен правильно, уйти от него сложно.

Опять рассмотрим бросок в правую сторону. Исходное положение и захват такие же, как при броске через бедро. Но правая рука не на поясе, а держит партнера за правый отворот куртки.

В первой фазе броска твоя задача — поставить противника на одну ногу. Для этого тянешь его левой рукой к себе, правой — вверх и назад. Если сделать это резко и достаточно мощно, партнер перенесет вес на правую ногу и развернется так, что правое плечо его окажется чуть впереди, а левое — сзади.

Следующий этап. Твоя левая нога описывает небольшую дугу назад, встает рядом и чуть впереди левой ноги партнера. Переносишь на нее вес тела, разворачиваешь колено и ступню наружу. Как в броске через бедро, ты должен подсесть, опустив свой центр тяжести. Чем ниже подсядешь, тем легче будет провести бросок. Все это — не переставая затягивать партнера руками и всем корпусом на себя.

Последняя фаза — сам бросок. Здесь все внимание рукам и правой ноге. Нога делает следующее движение — резко распрямляется назад-вправо, выбивая бедром опорную ногу противника. Поставить ты ее должен на носок, пяткой вверх. Колено немного согнуто. Тут есть один хитрый момент. Обычно в классическом варианте немного согнутая в колене правая нога сначала уходит назад-вправо, ставится носком на ковер, а потом колено выпрямляется и подбивает опорную ногу партнера. Но более эффективное движение — именно выбивание ноги партнера своей резко уходящей вправо-назад ногой. Не просто ставишь ее на ковер, а бьешь бедром по ноге партнера. Одновременно с этим руками и всем корпусом делаешь рывок вперед-влево. И партнер перелетает через твою ногу, как ласточка (рис. 27).

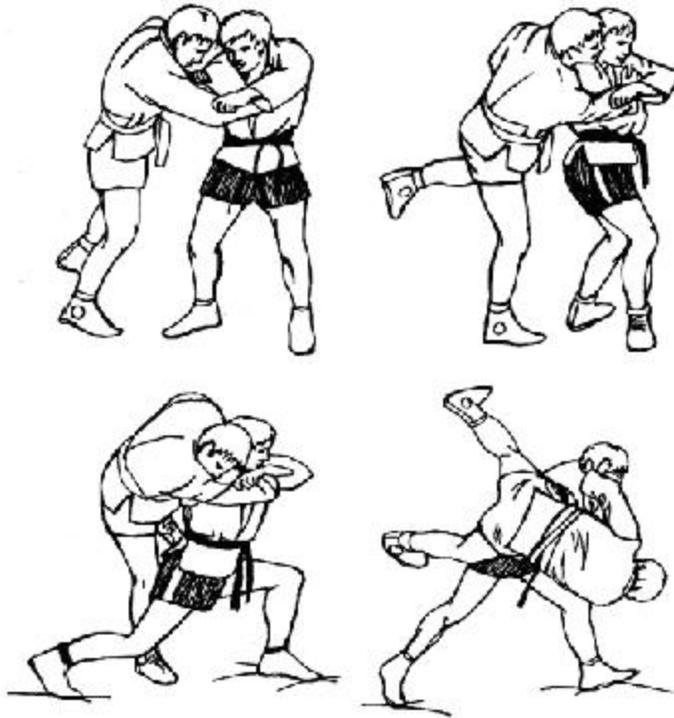


Рис. 27

Повторю еще раз — чем ниже подсядешь, тем легче будет бросить. Этот прием часто проводится с колена. То есть левая нога ставится не на ступню рядом с левой ногой партнера, а на колено. Центр тяжести опускается, таким образом, максимально низко. И если руки работают правильно, устоять против такого броска вообще невозможно. А правильная работа рук и корпуса заключается в том, что корпус постоянно скручивается влево, а руки тянут партнера влево-вниз. Постоянно! Нельзя сначала расставлять как следует ноги, а потом приниматься за рывок. Ничего не получится. Все это нужно делать одновременно.

На левую сторону бросок делается точно так же, но все в обратном направлении. Ну и добивается противник точно также — ногами или рычагом локтя через колено.

Боевое применение

Что требуется, когда прибегаешь к этому броску на улице? Жесткость, отсутствие подстраховки и конечная фаза добивания. Но

хитрость здесь в том, что при этом броске довольно сложно устоять на ногах самому. Особенно если он проведен мощно и амплитудно. Легко потерять равновесие и плюхнуться на противника. Следовательно, проводить переднюю подножку лучше всего в бою один на один. И в конечной фазе не пытаться устоять на ногах, а всем весом падать на противника, пытаясь упасть так, чтобы вышибить из него дух. Поверь мне, это не так сложно, как может показаться на первый взгляд. А потом уже, если понадобится, можно переходить и на болевой.

Задняя подножка

Сам по себе бросок не всегда бывает легко выполнить. Если противник массивнее и имеет опыт борьбы, надежда только на внезапность. Но навык выполнения классической задней подножки необходим для того, чтобы легче было освоить более «проходные», как говорят борцы, варианты.

Начнем. Бросок опять же на правую сторону. Стойка правая боковая. Захват: левая рука держит правую руку партнера за рукав снизу чуть повыше локтя, правая рука — правый или левый отворот куртки. Иногда захватывают правую руку партнера обеими руками — правая рука выше левой. Но ты пока берись за отвороты. Проще начинать с захвата за левый отворот.

Первая фаза — самая сложная. Если на этом этапе все сделать правильно, бросок получится. Если ошибиться — лучше сразу прекратить попытку и перейти к активной защите.

Итак, твоя задача — сразу же вывести партнера из равновесия, заставив его перенести вес тела на правую ногу и немного назад. Для этого делаешь резкий рывок на себя. Да-да, я не ошибся — именно на себя. Партнер инстинктивно начнет упираться. Тебе как раз это и нужно. Тут же после рывка ты делаешь шаг вперед левой ногой, ставя ее параллельно правой ноге партнера, чуть дальше нее. Не просто ставишь ногу, а двигаешься вперед, сильно толкая партнера. Представь, что тебе нужно сдвинуть каменную стену. Одновременно с шагом тянешь левой рукой партнера за рукав назад-вниз. Тянешь сильно, заставляя его подать назад корпус. Это движение — шаг вперед и затягивание партнера — должно быть очень быстрым и мощным.

Вторая фаза. Если ты все сделал правильно, партнер уже выведен из равновесия. Теперь ты проносишь свою правую ногу вперед и ставишь ее на носок с чуть развернутой вперед пяткой и согнутым коленом за голени партнера. Нога выполняет роль барьера.

Третья фаза — сгибаешься еще больше вперед и, делая скручивающее движение плечами, резко выпрямляешь правую ногу, чтобы она подействовала как катапульта, подбивая ноги партнера.

Одновременно тянешь изо всех сил левой рукой партнера назад-вниз, а правой рукой и плечом толкаешь его (рис. 28).



Рис. 28

Что важно в этом броске — твой центр тяжести всегда должен быть впереди и ни в коем случае не позади стоп. Как только подался назад — пиши пропало. Если противник шустрый, он сам сделает тебе заднюю подножку. Положение у него для этого вполне удобное. Поэтому вперед и только вперед. Быстро, мощно, всем весом. И всегда держи плотный захват, стоя вплотную к партнеру. Ты должен прижиматься к нему грудью и плечом. Голова также должна быть прижата к плечу партнера. Взгляд, как ты помнишь, направлен туда, куда должен упасть партнер.

Боевое применение

Боевой вариант задней подножки — задняя подножка с захватом ноги. Отрабатывать его лучше из боевой левосторонней стойки. Помнишь, мы говорили про защиту от ударов ногами? И был там такой прием — подставка с захватом ноги. Противник бьет боковой

удар ногой в корпус, ты подставляешь под удар плечо и захватываешь ногу. Я уже подробно все описал, так что повторять не буду.

Итак, ты захватил ногу. Допустим, правую. Теперь тебе нужно сделать следующее. Крепко удерживая захваченную ногу, делаешь шаг вперед левой ногой. Ставишь ее параллельно опорной ноге противника и позади нее. Лучше всего делать шаг с одновременным ударом правой рукой в голову, чтобы дезориентировать противника и помешать ему вырваться или провести уход от захвата. Сразу после удара руку не отводишь назад, а упираешь ее в правое плечо или в грудь противника. Следи за его руками — он может попытаться контратаковать. Чтобы затруднить ему контратаку, правой рукой постарайся накрыть его руки.

Первая фаза закончена. Теперь ты зашагиваешь правой ногой за опорную ногу противника, одновременно немного поворачиваясь всем корпусом влево. Здесь главное держаться как можно ближе к противнику, чтобы обезопасить свою голову от возможных ударов.

И наконец, толкаешь противника вперед так, чтобы он перелетел через твою правую ногу.

Самое главное — сделать правильный захват и не давать противнику возможности контратаковать ударами в голову. Бросить же человека, стоящего на одной ноге, — проще простого. Для этого даже необязательно ставить подножку.

Когда противник оказывается на земле, у тебя в руках остается его нога. Твои действия: либо жесткий удар ногой в пах — противник лежит очень удобно для такого дела, либо резкий рывок захваченной ноги в сторону — таким образом можно здорово повредить коленный сустав. И в том, и в другом случае подняться противник сможет нескоро.

Передняя подсечка

Подсечка, как я уже говорил, это выбивание опорной ноги из-под противника своей ногой. Главное условие подсечки — противник должен максимально разгрузить подсечаемую ногу и сместить центр тяжести в нужную тебе сторону. Для этого надо сделать скручивание руками.

Сейчас мы рассмотрим переднюю подсечку. Хороша она тем, что срабатывает практически без осечек, если проводить ее в нужной ситуации. Что это за ситуация? А это активное наступление противника в ближнем бою. Особенно часто так ведут себя пьяные — лезут вперед как бараны. У тебя есть несколько способов спасти положение: самому пытаться идти вперед, если позволяет здоровье; попытаться уйти с линии атаки; попытаться резко разорвать дистанцию; отойти к стене и там получить свою порцию колотух. Но здоровья может не хватить, уйти с линии атаки в ближнем бою крайне сложно, на разрыв дистанции может банально не хватить места или скорости. В такие критические моменты передняя подсечка может здорово выручить.

Итак, для начала мы обойдемся без жесткого ближнего боя. А на следующем этапе просто будем имитировать его.

Исходная позиция: стойка правая боковая, дистанция средняя.левой рукойхватиизнутриправыйрукавпартнеравышелоктевого сгиба. Правая — держит захват на отвороте куртки или в области задней поверхности плечевого сустава, или за рукав снаружи чуть ниже плечевого сустава.

Подшагни к партнеру правой ногой, поставь стопу чуть сбоку, слева от него. Резким движением рук и корпуса подними партнера на носки. Для этого потяни его левой рукой вперед и вниз, правой — назад и вверх.

Теперь разверни левую стопу так, чтобы упереться внутренней боковой поверхностью в голеностопный сустав правой ноги партнера. Руки продолжают работать в тех же направлениях.

И конечная фаза — руками делаешь рывок на скручивание, то есть левой рукой вперед и вниз, правой — назад и вверх. И

одновременно стопой подсекаешь ногу партнера в области передней поверхности голеностопного сустава. Чтобы сохранить равновесие самому, в момент падения партнера отшагни левой ногой назад (рис. 29).



Рис. 29

Это был классический вариант подсечки. Теперь посмотрим, как она работает в бою.

Если противник давит на тебя, то твоя задача лишь направить его движение в нужном направлении и подставить свою ногу. Тут, по большому счету, даже сильного скручивания делать не нужно. Но для того чтобы все прошло гладко, ты должен подыграть противнику. Когда он начинает давить на тебя — поддайся, начни отступать. Но важно не увлечься. Если начнешь отступать быстрее, чем нужно, можешь легко словить «провожающий» прямой в челюсть. Ты должен отступать под давлением противника, но не убегать от него. И что самое важное — подсечка должна слиться с движением назад. Ты идешь, идешь, высекаешь ногу, снова идешь. Без остановок и без пауз!

Далее — захват. В ближнем бою у тебя не будет возможности выбирать место захвата. Противник будет обрабатывать тебя ударами, так что твоя первостепенная задача — в нужный момент захватить обе его руки чуть выше локтей с задней стороны плеча. Удерживать захват долгое время не получится. Поэтому хватать нужно в самый последний момент, когда ты уже находишься в нужной позиции.

Также важно поймать момент подсечки. Если ты будешь высекать стопу, когда обе ноги противника плотно стоят на земле — ничего не получится. Подсекать нужно тогда, когда противник перенес вес тела на одну ногу. Именно в этот момент ты делаешь резкий рывок руками, потом скручивание и бьешь по опорной ноге.

Боевое применение

В реальном бою проще выполнить подсечку с падением. В принципе, такая подсечка имеет огромное преимущество. Падая, ты тянешь противника вниз не только силой рук, но и весом всего тела, то есть устоять противнику при таком раскладе практически невозможно. Если ты, конечно, взял крепкий захват. В противном случае он просто посмеется над тобой, неуклюжим.

Есть и три важных ограничения. Во-первых, проводить подсечку можно только тогда, когда позади достаточно места, чтобы самому не приложиться затылком о стену. Во-вторых, любые броски с падением можно делать только в драке один на один. Если противников несколько, падение — это самое скверное, что ты можешь сделать. В-третьих, переводить борьбу в партер можно лишь в том случае, если ты понимаешь, что делать дальше, то есть владеешь хотя бы зачаточными знаниями о борьбе в партере — один-два болевых, удушение и т. п. Ну и вес противника роль играет. Если он легче и слабее физически, можно и упасть, потом задавишь внизу. Но если он тяжелый и сильный, стой на ногах.

Выполняется подсечка с падением очень просто. Как только поймал противника на движении и взял захват, начинай падать назад и резко работай руками на скручивание, выставляя ногу так же, как и при проведении подсечки в стойке. Уводи корпус в левую сторону, на левый бок, чтобы потом перекатом на живот накрыть противника. Ну или на правый бок, если делаешь подсечку в другую сторону.

Кроме того, подсечку можно проводить с захватом ноги. Подобные броски также очень эффективны в реальном бою в силу своей простоты и надежности. Все, что от тебя требуется, — перехватить ногу противника, когда он пытается провести удар.

Впрочем, те варианты подсечек, о которых мы сейчас говорим, выполняются с меньшими энергозатратами. Потому что атакуется противник, уже стоящий на одной ноге.

Итак, начало мы уже проходили. Атака противника ногой, подставка, захват атакующей ноги. Сейчас мы рассматриваем боковой удар правой ногой и подсечку под опорную левую ногу. Отрабатывать бросок нужно из боевой левосторонней стойки.

Противник атакует, ты проводишь захват атакующей ноги. Справился. Теперь твоя задача разгрузить его опорную ногу. Для этого ты поднимаешь как можно выше захваченную ногу противника, свободной правой рукой захватывая его либо за рукав, либо за шею, либо за отворот куртки и делая скручивание. Одновременно помогай себе корпусом — немного подай его назад, прогнувшись в пояснице. Представь, что выдергиваешь из земли невиданных размеров морковку. Теперь, поворачивая корпус вправо (противника держишь плотно), выбивай ударом по щиколотке его опорную ногу своей правой ногой. Ударная поверхность — внутренняя боковая часть стопы. Место атаки — нижняя передняя поверхность голени. Правая рука при этом тянет противника вниз, а левая еще больше поднимает его ногу.

Еще один вариант применяется против атаки прямым ударом ноги в корпус. Первую фазу приема мы с тобой уже обсуждали в главе про защиту от ударов ногами. Вспомни: уход с линии атаки, подхват атакующей ноги.

Ты в боевой левосторонней стойке. Противник атакует правой ногой в корпус. Ты выполняешь уход с линии атаки и подхватываешь правой рукой его ногу под подколенный сгиб. Тут же следует захват сзади за воротник левой рукой. Если куртки нет — левая рука обвивает шею противника так, чтобы твоя ладонь оказалась на его левом плече. Подойди к противнику поближе, не нужно скромно стоять в сторонке. Помни — все захваты должны быть очень и очень плотными.

Теперь левой ногой высекай его опорную ногу. Бей точно под пятку внутренней боковой поверхностью стопы. Удар должен быть направлен в ту же сторону, в которую смотрят пальцы опорной ноги. Одновременно с подсечкой левая рука тянет противника назад-вниз, а правая — поднимает как можно выше захваченную ногу.

Все, противник на земле.

Важный момент: опорную ногу нужно именно выбивать. Сильно, жестко и коротко. Не цеплять аккуратненько, а потом вежливо тащить своей ножкой. А бить. Чем сильнее, тем лучше. С травмированной ногой противник много не навоюет.

Бросок с захватом обеих ног

Бросок довольно сложен и опасен для выполняющего, но если правильно поставлен, то очень эффективен. Пожалуй, это один из самых эффективных бросков. Если он проведен грамотно, велик шанс, что драка на нем и закончится.

Особенно хорошо работает этот бросок тогда, когда твой противник выше ростом. Против низких крепышей провести его гораздо сложнее. Ну и применять его можно только в драке один на один.

Выполнять его можно тогда, когда противник не контролирует тебя захватом. Всегда нужно помнить, что этот бросок требует обязательной подготовки. Просто бросаться в атаку нельзя, ничего хорошего из этого не выйдет.

Что за подготовка? Небольшая серия ударов в голову, как обычно. Можно даже ограничиться одним ударом. Но «двойка» или «тройка» все же надежнее. Обычно ограничиваются «двойкой» — прямые левой и правой. Только выполнять удары нужно, сокращая дистанцию. Выполняя удар левой, ты делаешь небольшой подшаг левой ногой, чтобы подобраться ближе к противнику, при ударе правой — подтягиваешь правую ногу. Так ты оказываешься на нужной тебе дистанции для того, чтобы провести стремительный захват. Противник озабочен спасением своей головы и очень часто пропускает начало настоящей атаки.

В чем заключается сама атака? Приблизившись к противнику, ты должен плотно обхватить его бедра выше коленей обеими руками. При этом плотно прижаться к противнику грудью и головой. Плечо упирается ему в низ живота, голова плотно прижата к его бедру или чуть выше. Самый опасный момент — это движение вниз, чтобы взять захват. Здесь можно нарваться на апперкот или на удар коленом. Поэтому движение должно быть максимально быстрым. Как только тебе удалось прижать голову к противнику, удары уже не страшны. Даже если он начнет колотить тебя по затылку, из-за малой амплитуды удары будут довольно слабыми — легко можно выдержать.

Для того чтобы обхватить бедра, нужно не просто нагнуться, а еще согнуть колени. На прямых ногах этот бросок выполнить невозможно.

Когда захват взят, остается только сделать сильный рывок, чтобы вынести ноги противника в сторону и назад. При этом нужно резко толкнуть его плечом в живот.

Движение ни на секунду не должно прекращаться! Атакуя руками и подшагивая к противнику, ты набираешь инерцию, которая усилит толчок. Не получится у тебя сначала подойти, потом после паузы захватить и, подумав о смысле жизни, бросить. Не хватит сил. Только постоянное движение вперед, и без малейшей остановки, используя инерцию движения, мощный толчок и рывок за ноги (рис. 30).

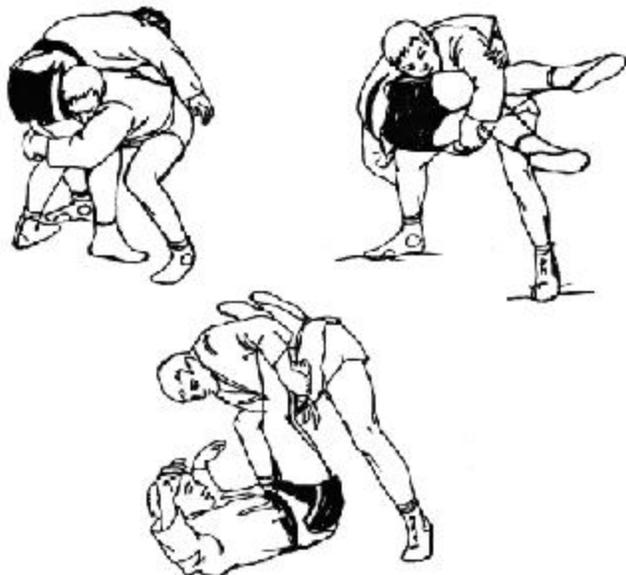


Рис. 30

Иногда бывает так, что ноги у противника расставлены широко, и обхватить обе ноги руками невозможно. В этом случае ты хватаешь каждую ногу одноименной рукой и выносишь его ноги в стороны-назад, себе за спину. Сам при этом оказываешься в конечной фазе между ног противника.

Боевое применение

Если бросок проведен правильно, противник приложится головой об асфальт так, что никакого добивания тебе не понадобится. Но на всякий случай можно закончить бросочек ударом в пах. Только постарайся сам удержаться на ногах. Часто новички валятся, как мешок с рисом, на противника, а потом вязнут в партере. В спортивном поединке это еще допустимо, но в уличной драке рискуешь нажить себе массу проблем.

Если уж падаешь, то падай, выставив вперед колено так, чтобы в момент падения оно угодило в пах противнику.

Защита от бросков

Если есть броски, должна быть и защита от них. На самом деле практически против каждого приема есть контрприем. Но разбирать здесь все возможные ситуации мы не можем. Поэтому я дам лишь общие рекомендации.

Прежде всего, лучшая защита от любого броска — не давать себя захватить. Не уверен в том, что сможешь потягаться с противником в борьбе, — рви дистанцию. Не подпускай его близко. Бей ногами, отступай, постоянно атакуй руками издалека, не лезь в ближний бой. Твоя тактика: ударил — ушел, ударил — ушел. Не атакуй длинными сериями. Два-три удара, и рвешь дистанцию. Постоянно двигайся. Остановишься — дашь противнику шанс догнать тебя и провести захват. Не увлекайся атакой. Пассивное поведение противника может означать, что он просто хочет подпустить тебя ближе.

Если все же тебя поймали на захват. Тут возможны варианты. Если чувствуешь, что захват не очень плотный, — вырывайся. Не просто дергай руку, а дергай руку вместе с ударом. Не забывай про локти, колени и удары по бедру. Часто такие удары, если они достаточно жесткие, охлаждают пыл противника. Вырывать руку из захвата всегда нужно в сторону большого пальца, так гораздо проще.

Если захват плотный и ты понимаешь, что сейчас последует бросок, первым делом опускай центр тяжести. Не просто упираться, а именно перемещай центр тяжести вниз. Иногда достаточно чуть-чуть согнуть колени, чтобы бросок не получился. В некоторых случаях можно повиснуть на противнике — например, если он пытается бросить тебя через спину. Если же противник пытается бросить тебя через бедро, то в тот момент, когда он уже подвел таз под твои бедра, нужно немного согнуть колени и повернуться к противнику боком.

Часто хорошим вариантом оказывается контрбросок. Например, если противник хочет провести заднюю подножку, можно поддаться на его толчок, а потом, внезапно развернувшись к нему спиной, провести переднюю подножку.

Словом, от броска вполне можно уйти, если не зевать. Убегай, не можешь убежать — вырывайся, не можешь вырваться — опускай

центр тяжести, не можешь сделать ничего — падай поудачнее.
Вот и вся премудрость для начала.

Болевые приемы в стойке

Болевые приемы — это специфические воздействия на суставы конечностей противника. В спорте болевой прием заканчивается тогда, когда противник заявляет о том, что сдается. Больно, вырваться нет возможности, терпеть — опасно для здоровья, вот он и хлопает по коврику. В реальном бою болевые ощущения — это только начало. За ними следует перелом руки или ноги, разрыв сухожилий или мышц и прочие членовредительские штуки.

Сразу хочу сказать: сломать противнику руку — это занятие не для слабонервных. Тут нужно переступить серьезный порог. Ну и силушку приложить надо — организм человека вещь крепкая. Поэтому, если не уверен, что сможешь довести болевой до логического завершения, лучше вообще от всяких захватов отказаться.

Ну а коли считаешь, что сможешь преодолеть внутреннее и внешнее сопротивление, то вот тебе несколько способов лишить человека руки, не падая в партер.

Рычаг руки внутрь

Проводить его можно только в относительно тепличных условиях: если противник один, если он недостаточно подвижен — пьян или просто неуклюж, если он вообще ничего не понимает в драках и свободно отдает руку на захват.

Тем не менее прием этот достаточно эффективен. Если, конечно, проводишь ты его стремительно.

Итак, классический тренировочный вариант исполнения: противник стоит перед тобой, руки опущены. Ты делаешь подшагивание левой ногой вперед и захватываешь правой рукой тыльную сторону ладони правой руки противника, а своей левой рукой — его правую руку снизу. Захват должен быть очень цепким и жестким, чтобы противник не мог вырвать руку. И мешкать на этом этапе не следует — захватил и сразу развивай успех.

Для этого резким мощным рывком на себя-вверх выводишь противника из равновесия и одновременно проводишь болевой прием

на его кисть, как показано на рис. 31.

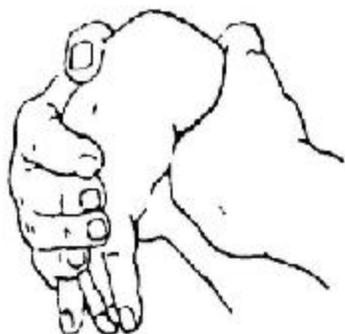


Рис. 31

Затем, не теряя темп, выдергиваешь захваченную руку на себя-вниз, одновременно поворачиваясь к противнику левым плечом, и проводишь болевой прием на плечевой (или на локтевой) сустав (рис. 32).

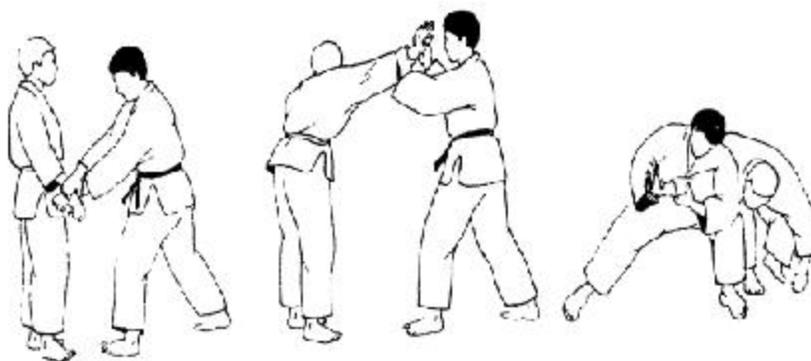


Рис. 32

Само собой, в драке тебе никто не даст спокойно подойти и взять такой захват. Нужно ловить противника на атаке, перехватывать руку и потом выходить на болевой. Как вариант — ты можешь атаковать таким способом захват противника, когда он хватает тебя за отворот куртки или плечо.

На что нужно обратить внимание? Не работай одними руками. Помогай себе всем корпусом. Резко скручивайся, наваливайся всем весом на захваченную руку. Если нет необходимости калечить противника, то на этой фазе можно остановить движение и попытаться объяснить нападающему, что он не прав. Если же болтать некогда или не хочется — продолжаешь движение: тянешь его руку вверх, а

корпусом давишь вниз, на область локтя. Только делаешь это очень резко и с полной отдачей. Остановиться можно, когда услышишь сочный хруст и вопль.

Рычаг руки наружу

Не такой изуверский прием, но зато и провести его легче.

Классическое исполнение: исходное положение то же — противник напротив тебя, руки опущены.

Подшагиваешь левой ногой.левой рукой захватываешь правую кисть противника таким образом, чтобы твой большой палец уперся в тыльную сторону его ладони, и тянешь кисть на себя. Затем захватываешь кисть противника своей правой рукой и, поднимая его руку на себя вверх-влево, проводишь болевой на кисть. И наконец, продолжая поворачивать кисть противника влево, бросаешь его на землю (рис. 33).



Рис. 33

Если сделать все очень резко и сильно, можно хорошенько травмировать плечо, локоть или кисть противника. И опять-таки, захватывать руку нужно на ударе, интенсивно работать ногами и всем корпусом. Помни, что противника нужно стараться опрокинуть резким сильным рывком руками в сторону-вниз, загружая его вдобавок весом своего тела. Чем дальше ты будешь уводить в сторону захваченную руку, тем больше вероятность покалечить противника. Если толкаешь его строго назад, то опасность травмы меньше, зато его легче опрокинуть на землю — смотри сам, какую задачу тебе нужно решить.

Рычаг руки через предплечье

Этот прием — не самое удачное изобретение человечества, но в некоторых ситуациях может сослужить хорошую службу. Недостаток его в том, что серьезно повредить конечность противника в этом положении очень сложно, — ты вынужден оказывать болевое воздействие только с помощью рук; помощь ног и корпуса практически исключается. Соответственно, сломать таким образом руку вряд ли получится, если дерешься не с дистрофиком. К тому же ты поворачиваешься к противнику спиной. Если он парень крепкий, то вполне может собраться с силами и атаковать тебя с тыла.

С другой стороны, если нужно нейтрализовать не слишком опасного, но назойливого противника — например, приставучего пьянчужку, — то рычаг локтя через предплечье работает как надо. Покалечить не покалечишь, но ясно покажешь, что продолжение поединка бессмысленно. Такой пацифистский приемчик.

Итак, исходное положение стандартное: противник лицом к тебе, руки опущены. Ты делаешь подшагивание правой ногой вперед и захватываешь своей правой рукой правое запястье противника сверху. На всякий случай рекомендую атаковать прямым левым в голову. Ну чтобы уменьшить прыть противника. Затем подшагиваешь левой ногой и, поворачиваясь корпусом вправо, поворачиваешь захваченную руку вперед-вправо, а левой рукой в этот момент подхватываешь ее снизу, чуть выше локтя. И проводишь болевой прием на локоть противника, нажимая правой рукой вниз и удерживая захваченную руку своей левой рукой и корпусом (рис. 34).

Таким образом можно, кстати, и обезоружить противника. При резком болевом воздействии на локоть нож или палку он обязательно выронит. Но учти, такое обезоруживание сработает только с неподготовленным противником. Скажем, это будет какой-нибудь незадачливый доходяга-наркоман, решивший взять тебя на испуг. Если противник настроен решительно, лучше держаться от него подальше.

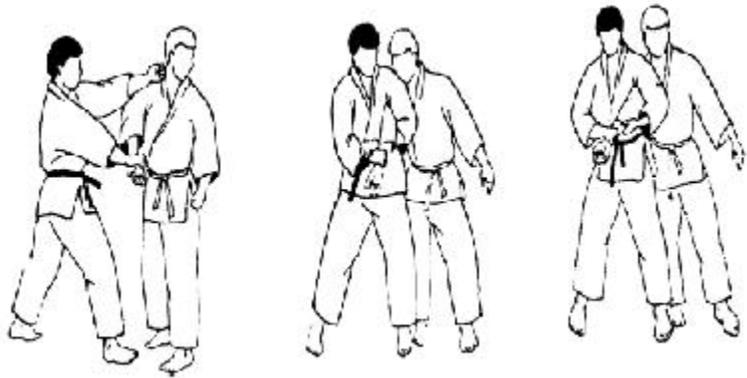


Рис. 34

Освобождение от захватов

Драки, особенно один на один, часто начинаются с того, что нападающий хватается своего оппонента за грудки или за руку, демонстрируя таким образом свою решительность, силу и вообще доминирующее положение в данной ситуации. Да и бить, захватив предварительно противника, гораздо проще и приятнее. Руки связаны, маневрировать он не может — идеальные условия для нанесения тяжких телесных повреждений.

Само собой, захваты случаются не только в начале боя. В процессе тоже многие граждане любят провести захват. Правда, как правило, хватают машинально, без четкой задачи провести бросок. Поэтому часто можно видеть, как один из дерущихся хватается другого и стоит, мучительно пытаясь сообразить, что же теперь с этим захватом делать. Второй тем временем не менее бестолково норовит вырваться из захвата, дергаясь, как марионетка в руках нетрезвого кукловода. Зрелище печальное.

На всякий случай напомню тебе золотое правило: захватил — бросай. Не стой, не размышляй о смысле бытия. Бросай тут же. Каждое мгновение на счету, так что мешкать нельзя.

Ну да вернемся к нашим захватам. Итак, для того чтобы ты не изображал из себя тряпичную куклу, когда тебя схватят, полезно выучить несколько простеньких способов избавляться от захвата, проведенного в стойке.

Мы рассмотрим несколько наиболее часто встречающихся в реальном поединке захватов.

Захват одной руки спереди

Исходное положение: партнер хватается тебя за кисть или за предплечье одноименной рукой. То есть своей левой — твою левую руку, или своей правой — твою правую. Захват совершенно бесполезный, но почему-то один из самых распространенных.

Твои действия: очень резко, вложив всю силу, поднимаешь вверх захваченную руку, подбивая ее снизу свободной рукой, и

одновременно поворачиваешься к противнику спиной. Ключевое слово здесь — резко. Мешкать тут нельзя. Это вообще главный принцип любого освобождения от захватов. Твое движение должно быть резким, мощным, неожиданным для противника. Только в этом случае ты добьешься успеха. Быстрота твоего движения должна быть выше скорости реакции противника.

Так, ты поднял свою руку. Для того чтобы было проще провести следующее действие, тебе нужно не просто поднимать руку, но и одновременно чуть сгибать ноги в коленях, как бы подсаживаясь. Теперь свободной рукой захватываешь руку противника за запястье и резким движением сверху-вниз перегибаешь ее в локте через свое плечо. Получается рычаг локтя через плечо. В таком положении сломать руку нападающему проще пареной репы. Руками — резкий рывок вниз, а ноги выталкивают тебя вверх (рис. 35). Как сказал классик: «Хрусть! И пополам...»



Рис. 35

Если калечить противника в твои планы не входит, тебе достаточно просто освободиться от захвата, можешь локтем свободной руки ударить противника в солнечное сплетение. Попадешь вряд ли, поэтому целиться особо не нужно. Просто ткни его куда-нибудь.

Захват одной руки за рукав сбоку

Такой захват любят проводить со словами: «Давай-ка отойдем в сторонку». Соглашаться на такое предложение необязательно. Вполне

можно вежливо его отклонить.

Итак, партнер сбоку от тебя, чуть позади. Он захватывает твою руку чуть повыше локтя, как показано на рис. 36.

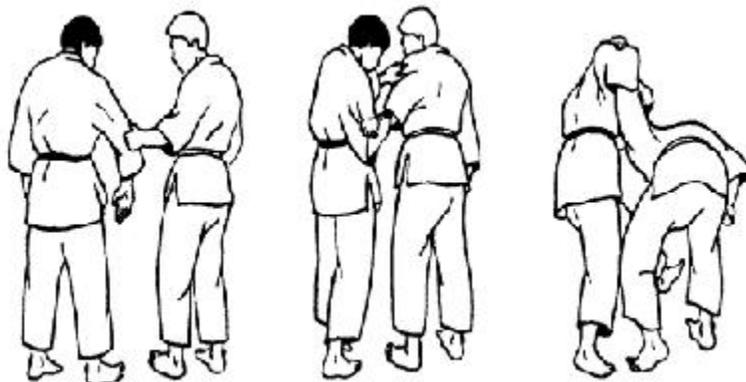


Рис. 36

Твои действия такие. Очень быстро и решительно делаешь небольшой шаг назад правой ногой. Лево́й рукой захватываешь одежду противника на плече, а правой — его запястье. А затем как бы подныриваешь, одновременно совершая руками круговое движение рук снизу-вверх-вперед. Руку противника, понятно, отпускать не надо. Таким образом ты проводишь болевой прием на плечевой сустав.

Дальше по ситуации. Если противник один, можно так отконвоировать его в отдел милиции. Только не забывай жестко фиксировать его конечность. Если противников несколько или тебе просто не хочется возиться, атакуй согнувшегося противника ногой — коленом в лицо, стопой в подколенный сгиб и так далее. Какое место ближе, туда и бей. Можешь резко рвануть руку вперед-вверх, разрывая связки плеча. После такого действия противник не боец.

Захват одежды на груди одной рукой спереди

Тоже очень распространенный вариант захвата. Может быть, самый распространенный. Часто сопровождается риторическим вопросом: «Ты кто такой?»

Итак, противник, стоя напротив, хватает тебя за одежду на груди. Твои действия: очень крепко обеими руками прижимаешь кисть противника к своей груди. Захватить руку противника ты должен так,

будто ничего более ценного для тебя на свете нет. Если хоть чуть-чуть ослабишь хватку — прием не получится. Далее делаешь один-два шага назад, выводя противника из равновесия и проводя болевой прием на кисть зафиксированной руки. Учти, что шагать назад ты должен очень быстро, чтобы противник не успел за тобой. Будешь шагать медленно, оппонент просто шагнет следом за тобой, сохраняя статус-кво (рис. 37).



Рис. 37

Но просто шагать мало. Ты должен надавить немного на захваченную кисть, помогая себе корпусом, то есть чуть-чуть наклониться.

Когда противник выведен из равновесия, а его голова находится на уровне твоего пояса, самое время подключить к процессу ноги — атакуй ногой в лицо или в пах.

Захват одежды на плече одной рукой спереди

Так тоже часто хватают, причем это один из наиболее опасных захватов. Опасных в том плане, что он позволяет противнику провести целый ряд атакующих действий, быстро выведя тебя из равновесия. Один мощный рывок за плечо, и ты обязательно шагнешь вперед, наклонившись. И здесь есть хороший шанс нарваться на встречный удар как рукой, так и ногой. Поэтому, если противник схватил тебя за плечо, мешкать не следует.



Рис. 38

Итак, партнер крепко держит тебя за одежду на плече одноименной рукой. Твои действия: левой рукой крепко фиксируешь запястье противника, а правой захватываешь рукав под его локтем. Затем рывком обеих рук тянешь противника на себя-влево, выкручивая ему руку. Не забывай фиксировать кисть (рис. 38).

Дальнейшие действия: либо свободной рукой так же фиксируешь его плечо, проводя болевое удержание, либо атакуешь ногой в пах, в подколенный сгиб, рукой — по затылку.

Захват за одежду двумя руками спереди

Как правило, этот захват происходит в пылу спора, главной темой которого является выяснение вопроса: «Ты меня уважаешь?» К этому захвату обычно прибегают не для проведения броска, а импульсивно, без всякой цели. Схватил и потрянул. Ну а потом уж можно и по лицу дать.

Пока до ударов дело не дошло, тебе необходимо как следует, очень крепко захватить противника за плечи обеими руками и, резко отклоняясь назад, атаковать его коленом в пах. Пока противник пребывает в легком недоумении, ты, поворачивая корпус влево или вправо, обеими руками подбиваешь руки противника вверх, освобождаясь от захвата (рис. 39).



Рис. 39

Примечание: попадать в пах необязательно, просто резко ударь коленом в эту область. Твоя задача не поразить противника, а заставить его ослабить хватку и немного податься назад, выпрямляя руки.

Вообще, это нужно делать при любом захвате — первым делом заставить противника выпрямить руки. Пока они согнуты, вырваться из захвата очень сложно.

На этом, пожалуй, и закончим. Конечно, вариантов захвата намного больше. Но в реальной драке обычно используются захваты, перечисленные выше. Научись избавляться от них, уже резко повысишь свои шансы на успех в бою.

Заключение

Книга закончилась, и я от всей души желаю, что-бы тебе не пришлось применить все, о чем ты прочитал, на практике.

Драка — удел людей, не способных пользоваться головой по ее прямому назначению. Утверждение своего «Я» при помощи силы достойно только тех, у кого ничего, кроме силы, нет.

К сожалению, такие вот неандертальцы, маскирующиеся под человека разумного, часто навязывают свой способ решения проблем людям нормальным. И в этих случаях приходится говорить с ними на их языке, на языке силы.

Но теперь ты вполне можешь вести подобный «диалог». Это тоже достижение. Может быть, одно из самых важных в твоей жизни.

Удачи!