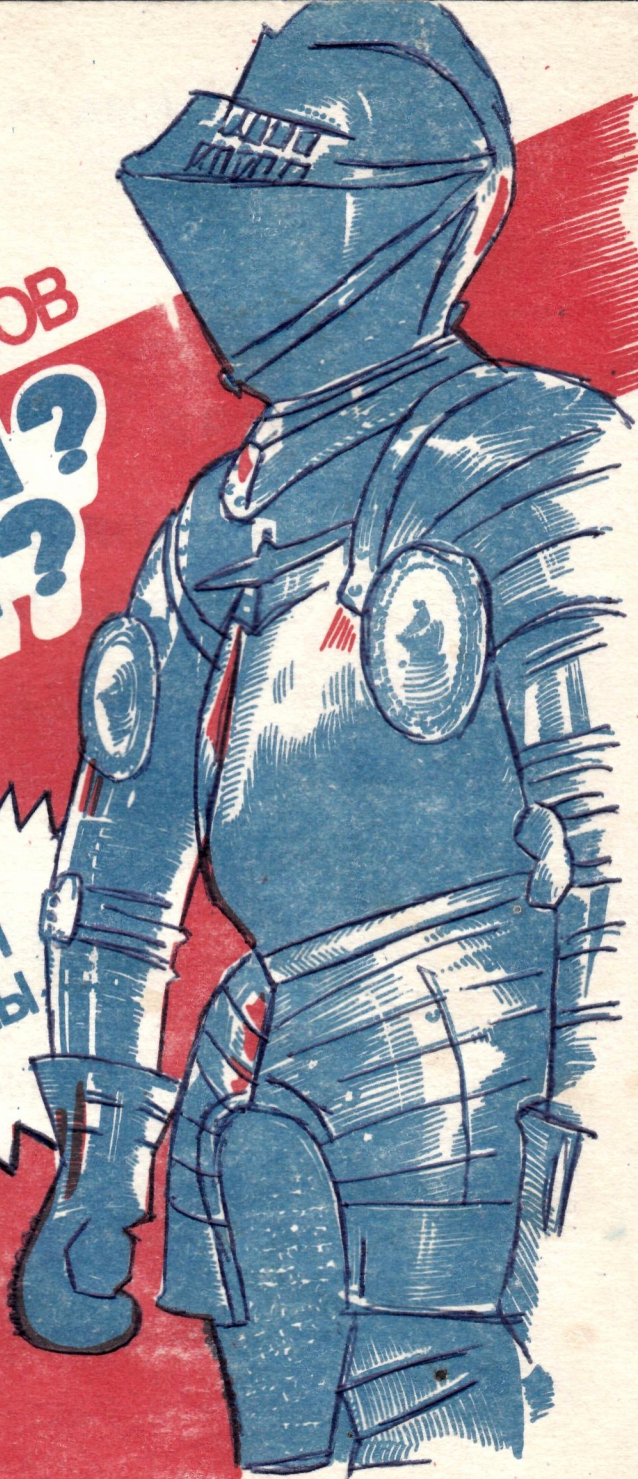


Юрий ДЫМОВ

**БЕГИ?
БЕИ?**

приемы
уличной
самообороны



Ю. ДЫМОВ

БЕГИ? БЕЙ?
ПОСОБИЕ ПО УЛИЧНОЙ
САМООБОРОНЕ

Калуга — 1990

vk.com/samooborona

Если Вы не хотите стать очередной жертвой бандита или пьяницы, насильника или же школьных «обирал», и при этом не переступить порог необходимой обороны, тогда эта книга — для Вас!

Как постоять за себя? К сожалению, в последнее время жизнь все чаще и чаще ставит нас перед этим вопросом. Девяностые годы отнюдь не обещают спокойствия. А ведь в каждом конкретном случае столкновение с преступным миром — шок для человека, страшное потрясение, стресс, расшатывающий все системы жизнедеятельности. Его последствия ужасны. Но они будут ужасны вдвойне, втройне, если человек не подготовлен к действиям в экстремальной ситуации. Естественно, здесь мы исходим из того, что активная защита собственной жизни, достоинства гораздо ближе людям, чем библейская заповедь о непротивлении злу насильем.

Увы, гарантировать, что подобное не произойдет с вами сегодня или несколько позже, не может никто. Арсенал же вашей защиты, благодаря гуманности нашего общества, недостаточен. Вы не имеете возможности приобрести законным путем даже самое элементарное — баллончики со слезоточивым газом, резиновую дубинку. Не говорю уж об огнестрельном оружии, которое на практике уравнивает шансы сильного и слабого, громилы и школьницы.

Человеку для самозащиты остается единственное — руки, ноги и голова, которые всегда с собой. Еще в древности было известно, что человеческий организм великолепно может служить универсальным оружием — и для защиты, и для нападения. Естественно, для овладения технической частью и философской сутью любого известного воинского учения требуются десятки лет напряженнейшей работы. Мы не ставим подобных задач. Эта книга — не учебник какого-то конкретного стиля рукопашного боя. Здесь мы хотим дать вам необходимые азы первоочередных знаний тех-

ники защиты личной безопасности, осмысления ваших действий. Хотим научить правильно оценивать сложившуюся ситуацию, намечать пути достойного выхода из создавшегося положения. Здесь собраны практические рекомендации по использованию слабостей и достоинств организма, возможностей мышления для организации самообороны.

Автор не предлагает читателям ничего особенного. Здесь лишь собран своеобразный винегрет из приемов, применяемых в борьбе самбо, каратэ, у-шу.

Насколько будут эффективны на практике полученные знания — зависит только от вас. Знание и умение — ваша сила. Помните, ваша цель — малым победить великое. Всегда грубой физической силе противника, его хитрости, наглости можно противопоставить ум и практические навыки. Они же в свою очередь зависят от того, насколько внимательно будете изучать наши рекомендации, сколько времени уделите тренировкам, с какой интенсивностью будете их проводить. Отныне ваша безопасность — в ваших руках!

ЧЕМУ УЧИЛ ДРЕВНИЙ МУДРЕЦ

Один из основоположников учения у-шу Цзяо Юань разработал этические требования для своих последователей. Не все из «10 заповедей Цзяо Юаня» подходит нам сейчас, но все же основные моменты стоит учить:

1. Не пить вино.
2. Не есть мясо.
3. Подавлять половое влечение.
4. При изучении воинского искусства не отвлекаться на посторонние предметы.
5. Почитать наставника и старших учеников.
6. Не допускать в отношениях с ними обмана.
7. Не хвастаться своими знаниями и не демонстрировать их.
8. Применять свое искусство только для самообороны.
9. Всячески уклоняться от схватки.
10. Не обучать людей недостойных.

Об исполнении первого и второго пунктов можно не беспокоиться — в этом нам поможет конъюнктура сегодняшнего рынка. Насчет третьего — каждый решает для себя сам. Думаю, однако, что если питаться тем, что бывает в продаже, много не разгуляешься. А вот в отношении последних четырех пунктов стоит серьезно задуматься, запомнить их.

На основе «Заповедей» в других работах Цзяо Юаня разработаны основные качества воина. Они крайне важны.

1. Нежность — способность «чувствовать» противника, предвидеть его поведение, чтобы выработать оптимальную схему собственных действий.

2. Прямота — последовательное и неуклонное выполнение выбранной схемы действий, необходимых для достижения победы, без оглядки на возможное собственное поражение.

3. Бесстрастность — сохранение при любых обстоятельствах душевного равновесия; обретение способности реагировать не на отдельные действия противника, а видеть его целиком, оценивая его боевые возможности.

4. Грациозность — способность передвигаться и действовать в боевой обстановке с наименьшими затратами сил.

5. Комбинаторное мышление — выработка способности выбирать оптимальные комплексы движений, легко перестраиваться с одной системы на другую, что особенно важно при ведении боя с несколькими соперниками.

Твердо затвердите для себя эти качества и старайтесь их развивать.

НЕСКОЛЬКО ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СОВЕТОВ

Самое первое и, пожалуй, самое главное, что требуется глубоко усвоить — твердое понимание необходимости сохранения спокойствия в любой ситуации. Это важнейший залог успеха. Дело в том, что с потерей душевного равновесия утрачивается способность трезво размышлять, логически анализировать положение. Мышление начинает работать фрагментарно, то есть обрывки одних мыслей перемежаются с обрывками других. Ясного понимания сложившейся ситуации и порядка требуемых действий — нет. Смятение лишь ухудшит реакцию, даст лишний шанс противнику.

Никакая ситуация не должна заставить вас забыть понятие необходимой обороны, которое сложилось как в уголовном законе, так и в обыденном правосознании. Отражение нападения правомерно, если для него употребляются соразмерные средства и если оборона не переходит, в свою очередь, в нападение. Поэтому при использовании любых приемов и средств самозащиты стоит придерживаться правила: «Не применять без крайней нужды!».

Сначала следует попытаться погасить конфликт в зародыше. Для этого необходимо создать впечатление человека уверенного в себе, не боящегося схватки, может быть, даже немного прилащенного. Не помешают в этом случае пара—тройка решительных слов, выражающих вашу оценку потенциальных возможностей противника, и презрительный взгляд, и требовательный, повелительный тон: «Посторонись-ка, дай-ка пройти!».

Ваша основная задача — дать ясно понять, насколько смехотворно выглядят предъявленные вам требования по сравнению с имеющимся потенциалом самозащиты. Однако, здесь важно не переступить некую грань, за которой начинаются прямые оскорбления в адрес противника. Ибо это заставит действовать незамедлительно, обида лишь подхлестнет его. Вам же нужно выиграть время, оттянуть начало физического столкновения для того, чтобы осмыслить и определить свои дальнейшие действия.

Напористость, отчаянная решительность, бесшабашность, показная готовность к крайним мерам — все это в комплексе должно послужить холодным душем для нападающего, отрезвляющим моментом. Внушите ему сомнения: «А с тем ли связался? По зубам ли орешек? Не выйдет ли столкновение боком?». Используя его замешательство, лучше всего побыстрее исчезнуть с места происшествия.

Или же, трезво оценив и сопоставив все грани конфликта и потенциальные возможности — телосложение, численность нападающих, время суток, окружающую обстановку, вы пришли к выводу, что исход схватки будет не в вашу пользу, тогда не стесняйтесь —

бегите, зовите на помощь, звоните (если дело происходит в подъезде) в двери первых попавшихся квартир, стучите в окна. Словом, привлекайте внимание окружающих.

Кстати, ни в коем случае не кричите при этом: «Караул, грабят!» или что-то подобное. В большинстве случаев, как показывает печальная практика, никто на ваш крик не отзовется. К сожалению, человеческая натура такова, что окружающие попытаются исчезнуть поскорей из поля зрения или сделают вид, что ничего не видят и не слышат. Воспользуйтесь воплем: «Пожар!». Такой крик служит хорошим возбудителем даже для душевно черствых людей, так как касается и их личного благосостояния.

Ничего страшного или позорного в том, что вы предпочли уклониться от схватки, нет. Гораздо хуже будет, если вы понесете в невыгодном для вас столкновении ущерб. Не имеет значения какой — моральный ли, материальный или физический. Такой итог лишь добавит самоуверенности преступникам. Думайте в столкновении не только о себе, но и своих близких, друзьях. Стоит ли делать их несчастными? Так что быстрые ноги — тоже неплохое средство защиты.

Теперь, когда вы усвоили главное — не лезть без крайней нужды в драку, переходим к следующему. Если уж решили, что схватки не избежать, старайтесь «переключить» ситуацию на себя, взяв инициативу в свои руки. Каким образом?

Надо попытаться отвлечь внимание нападающего. Например, приветственно помахав рукой кому-то, якобы, находящемуся за спиной противника. Или, якобы согласившись выполнить требования нападающего, притупив тем самым его внимание, ослабив настороженность, неожиданно приступить к его нейтрализации. Главное здесь — внезапность, захват инициативы, создание для своих действий режима наибольшего благоприятствования.

Не начиная драку до последнего момента, очень важно не пропустить то мгновение, за которым неминуемо последует удар в вашу сторону, вовремя почувствовать его. Обычно, в такого рода столкновениях точка наивысшего накала обозначается паузой.

После нее начинается новая фаза схватки. Возможны два варианта — либо вы успели нанести удар первым, перехватили инициативу, продолжаете действовать по заранее продуманному плану, либо же пропустили удар в свою сторону. Не отчаивайтесь! Не теряйте головы. Даже в этом случае сохраняется неплохая возможность «переломить» ход событий, заставить противника действовать так, как это выгодно вам. Для этого нужна своего рода антимимикрия (если помните, в биологии существует понятие мимикрии, когда безобидные насекомые имеют окраску хищников, бросающуюся в глаза). От вас в данном случае требуется обратное.

После полученного удара нужно изобразить из себя человека слабого, вялого, нерешительного, подавленного, не способного ни к какому отпору, готового выполнить все требования противника. Затем, усыпив внимание, неожиданно нанести удар, когда он не готов к такому повороту событий, не ожидает отпора. Чем удачнее удастся вам изобразить замешательство, подавленность, тем значительнее будет фактор внезапности для перевеса сил на вашу сторону.

Если решили пойти по другому пути, сопротивляться, советую: «Начав действовать, действуй на «полную катушку!». Это не тот случай, чтобы останавливаться на полпути. Когда ставкой в схватке жизнь, не бывает ударов честных—нечестных, подлых—благородных, открытых или изподтишка. Все средства хороши, чтобы спасти жизнь или здоровье.

Заранее, до начала схватки, рукопашных действий, необходимо решить для себя — какой уровень защиты применять. Естественно, в основу принимаемого решения должна лечь оценка окружающей обстановки, численность нападающих, агрессивность их намерений, ваш собственный настрой, физическое состояние. Однако, хочу предупредить заранее: уровень предлагаемых здесь боевых приемов, рассчитанных на поражение противника, таков, что их применение возможно лишь в крайних случаях. Ведь между необходимой самообороной и нападением очень тонкая грань...

Так что уровень защиты нужно определить еще до начала действий. Само собой разумеется, что наличие в руках у противника ножа или любого другого вида холодного оружия, либо предметов, представляющих смертельную угрозу для вас (в случае их использовании в качестве оружия) — например, «розочки» (отбитое от бутылки горлышко), огнестрельного оружия, снимает проблему выбора. Вы смело можете поражать любым из имеющихся в вашем арсенале средств защиты — боевым приемом или подручным предметом.

Следующий момент тоже немаловажен. Дело в том, что с началом боя все ваши действия должны проходить автоматически, на уровне рефлексов. Вступили в конфликт, оценили обстановку, выбрали комплекс защиты — и все, ваше сознание не участвует в дальнейшем, голова ясная, руки и ноги действуют сами по себе, повторяя заученное, сознание безмятежно. Для этого перед началом поединка отбросьте посторонние мысли, только тогда достигается необходимая концентрация ума. В результате мозг сохраняет покой. Мышцы расслабьте, добивайтесь еще в процессе тренировок чувства внутренней раскрепощенности. В одном восточном учении говорится, что сознание во время поединка должно быть подобно зеркальной глади вечернего озера, когда вокруг — ни ветерка, на

поверхности воды — ни морщинки. Поможет достичь этого состояния прием под названием «счет молча». То есть либо вы просто считаете про себя: «Один, два, три...» и так до тысячи, либо же за единицу отсчета принимаете фазу вдох-выдох, и начинаете считать фазы. Сначала до тысяч, а потом уже в начале счета вы будете приходить в необходимое состояние.

Для чего это нужно? Все просто — суть в том, что размышляя о чем-то постороннем, вы рискуете помешать сами себе. Понятия о морали, человечности глубоко сидят в нас, хотя не всегда мы это и осознаем. В экстремальной же ситуации эти элементы сознания могут послужить невольным тормозом, отвлекать. Поэтому ваши движения должны быть отработаны до автоматизма.

Упорство, систематические тренировки, ежедневное повторение комплексов сделают свое дело. И вы даже не заметите, как появятся автоматические навыки. Это — сила, ваше грозное оружие. Не используйте его попусту. Ведь точно так же, как неосторожное обращение с огнем может привести к пожару, неосторожное использование приемов самозащиты — к беде. Потому помните заповеди Цзяо Юаня!

Теперь несколько слов об очередности ваших действий в бою. В том случае, если соперник только один, этот вопрос отпадает. Действуйте против него, естественно. Но если пришлось столкнуться с группой, возможны два пути развития событий. Все зависит от предварительной оценки сил.

Видя численное и качественное (физическое сложение, наличие оружия) превосходство, лучше всего, конечно, вычислить лидера (он есть практически всегда). Делается это по ряду характерных признаков — это и поведение, и тон, и зачастую, внешний вид. Затем отключить его. Этим вы берете под контроль ситуацию, лишаете группировку «мозгового центра», направляющей силы. Потом «нейтрализуете» ближайшего к вам, а, следовательно, опаснейшего на данный момент, противника. Это оптимальный вариант.

Только часто бывает, что лидер, руководитель нападения не вступает в непосредственный контакт с потенциальной жертвой, то есть вами. Тогда следует идти по второму пути. В этом случае выход — в захвате заложника, контролируя которого, вы выигрываете схватку. Это ваш надежный щит, необходимый залог безопасности. На технологии захвата (кстати, и освобождения тоже) остановимся поподробнее позже. Сейчас — о критериях выбора заложника. Руководствоваться здесь надо либо сопоставлением физических данных своих и соперников, либо удобством месторасположения.

Выбрав наиболее подходящего по параметрам (рост, вес, телосложение), с которым можете без затруднений справиться, или

же ближайшего к вам, берете его под болевой контроль. Затем ясно показываете (для непонятливых — популярно объясняете), что можете сделать с этим человеком все — вплоть до ... самого худшего. Противник должен четко почувствовать вашу готовность, решимость идти на крайние меры. А потом диктуете свои условия.

Сейчас «заложник» — лишь средство, некий предмет для обороны, который поможет избежать кровопролития. Тут уж — либо вы его, либо он вас. Третьего не дано.

Необходимо учитывать еще одну особенность групповой, а точнее, стадной психологии. Никогда не поворачивайтесь к толпе спиной, лучше, если не уверены в своих возможностях, не пытайтесь убежать. Все равно догонят, повиснут, как волчата, на спине, собьют. Касается это, в основном, молодежных группировок. Стадное чувство опьяняет, дает ощущение безнаказанности, в толпе человек, особенно, молодой, неустоявшийся, способен на любой отвратительный поступок (на который никогда бы не решился в одиночку). Но он не чувствует этого, оттого — страшен вдвойне. Лучше уж, видя неминуемое столкновение с толпой, постараться встать так, чтобы не беспокоиться в ходе развития событий о своем тыле. Например, прислонитесь спиной к стене, если вас двое, каждый из которых может защищаться, встаньте спиной к спине. Это нужно для того, чтобы в дальнейшем не думать о том, что могут ударить со спины, не оглядываться, не отвлекать свое внимание. Забот у вас и без этого хватит.

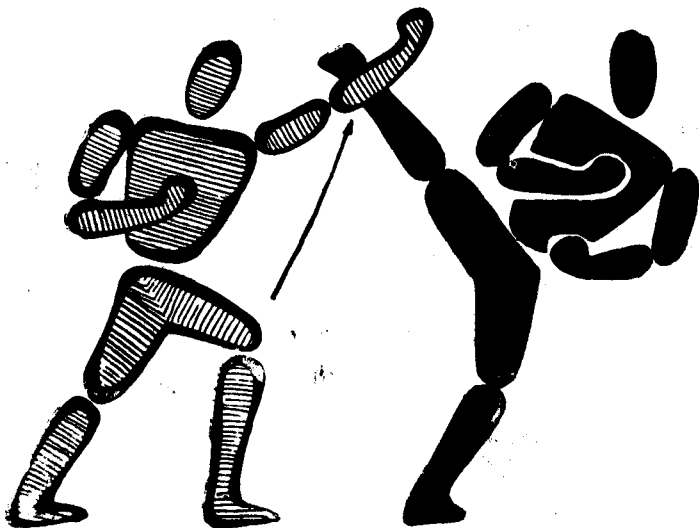
КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ УДАРА?

Помните старый анекдот, когда встречаются три каратиста разных школ и разговаривают о том, что делать, если противник бьет ногой в пах? Первый отвечает, что поставит блок или отойдет, второй — что ответит ударом на удар, а третий говорит: «Напрягусь, пусть он ногу ломает»...

Вот и мы сначала разучим пассивную оборону. Она складывается из двух взаимосвязанных начал — блокировки ударов и тактики уходов. В их единстве заложена неуязвимость. Каким же путем ее достигать?

Естественно, важнейшим элементом неуязвимости является полное владение собственным телом. Это поможет передвигаться и действовать в боевой обстановке с наименьшими затратами сил. Описание упражнений на развитие требуемых качеств вы найдете в предпоследней главе. В результате их регулярного выполнения должно появиться чувство собственного тела, то есть вы ощущаете каждую свою мышцу, связку, сустав. Знаете, что в нужный момент они не подведут.

Каждый удар можно блокировать, сделать так, чтобы он не достиг цели. Большой физической силы для этого не требуется. Нужно либо отвести его в сторону, либо перехватить, либо своими действиями заставить противника держаться на недостижимой для нанесения удара дистанции. Соответственно, блоки делятся на жесткие и мягкие.

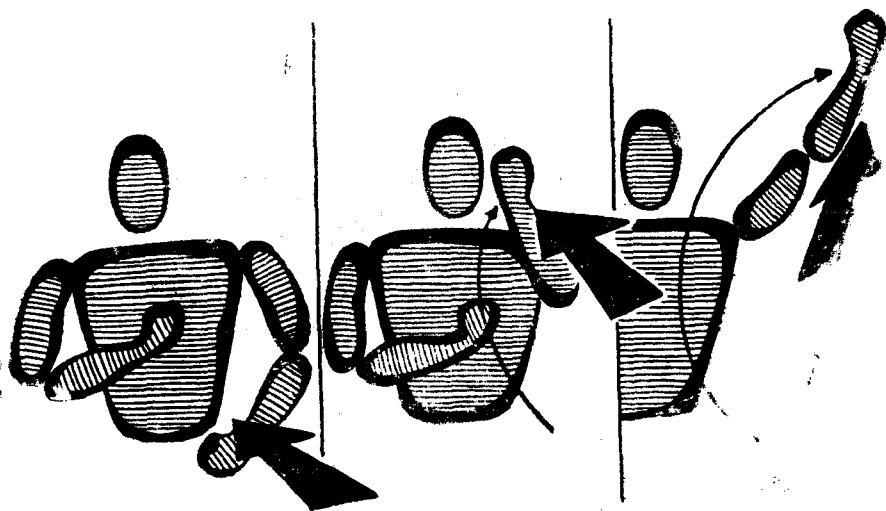


Характерная черта жесткой блокировки — к руке или ноге противника в момент нанесения им удара прикладывается сила, имеющая другое направление. Удар меняет траекторию, уходит в сторону за счет инерции, силы соперника.

Мягкая блокировка отличается тем, что здесь удар не только уходит в сторону, но и гасится, передавая вам свою энергию. Суть в том, чтобы поймать ладонью бьющую конечность, замедлить ее ход, снизить скорость, а полученную энергию, силу, вложить в ответный удар. Выгода мягкой блокировки очевидна — конечность противника фиксируется (в отличии от жесткой), значит, становится безопасной. В то же время от вас не требуется сила для ответного удара — ее вам дарит противник. Однако, использовать мягкую блокировку в боевой обстановке могут лишь те, кто достаточно опытен, имеет хорошую тренированность кистей рук. Ибо велика вероятность повреждения суставов, растяжения связок при выполнении блока.

Третий вариант блокирования заключается в том, чтобы не допустить противника на дистанцию удара. Делается это при помощи легких ударов ногами по коленным чашечкам соперника. Получается ситуация, когда руками достать вас невозможно, а ногам противника вы не даете развернуться.

Итак, предположим, вам угрожает прямой или боковой удар правой рукой в голову. Кстати, защита от удара в корпус выполняется аналогично, лишь с поправкой на высоту постановки рук.



Ваша левая рука из исходного положения (на поясе ребром ладони к телу) выходит вверх, затем — влево, встречаясь на уровне груди с рукой противника. Легкий толчок ребром ладони по запястью или предплечью меняет траекторию удара. Ваша рука как бы ходит по дуге, центром которого является плечо.

Тот же удар можно отразить по другому. Ваша полураскрытая ладонь находится на правом боку ниже ребер. Рука согнута в локте под девяносто градусов. В момент нанесения удара вы резко выбрасываете ее одновременно влево и вверх, по необходимости (зависит от дальности дистанции) расплывая ее в локте.

А вот пример типичной мягкой блокировки. Ваша левая рука согнута в локте, запястье на уровне нижних ребер. Ладонь раскрыта навстречу противнику. Левая рука отведена чуть назад, правая — чуть вперед. В момент удара левой ладонью встречаете кулак противника, обхватываете его, подавая свою левую руку под воздействием удара назад и слегка вбок, отводя ее от тела. Постепенно замедляете ход, притормаживаете. Левое плечо уходит назад с усилием. Одновременно правая рука за счет полученной энергии с поворотом плеча идет навстречу корпусу противника. Удар в солнечное сплетение завершает комбинацию. Он получается двойным — во-первых, ускорение, полученное от удара вашей правой рукой, а во-вторых, поступательное по направлению к вам движение тела противника. Здесь действует как бы принцип сообщающихся сосудов — ваша рука принимает энергию удара противника и передает ее другой, отвечающей. То есть, чем сильнее удар соперника, тем ощутимее сдача, отпор.

Очень часто блоки применяют в совокупности с уходами, отходя с линии удара и заставляя тем самым противника вести бой с тенью. Например, вы стоите лицом к лицу, удар в голову правой рукой.левой рукой из исходного положения совершаете полукруг снизу вверх по часовой стрелке с небольшим наклоном от себя. Захватывая запястье или предплечье противника, одновременно переносите центр тяжести на левую ногу с поворотом корпуса вправо на девяносто градусов (четверть оборота). Для устойчивости правая ступня разворачивается перпендикулярно левой. Захватив руку противника, вы продолжаете содействовать его продвижению в направлении удара, проваливаете его в пустоту. Заканчиваете блок ударом, например, по открытым почкам.

Легкие передвижения вправо-влево помогут сбить противника с точного прицела, увеличат паузу между ударами. Неожиданные повороты боком (конечно, ваши почки защищены рукой) — уменьшат площадь атаки.

От ударов ногами лучше уклониться, сдвинуться в сторону. Ведь они обладают большей, чем руки, энергией, следовательно, и

блокировать их труднее. В случае же, если такого удара не избежать, останавливать, отклонять его следует двумя руками, с подстраховкой.

Защита от удара в пах — сложенные крестом руки. Но в оборону можно внести и активный элемент. Для этого левой рукой снизу нужно захватить голень противника, а правой — сверху ступню. Затем проделать вращательное движение руками по часовой стрелке в противофазе, то есть руки двигаются по кругу, но в диаметрально противоположных точках (например, вверх и вниз).

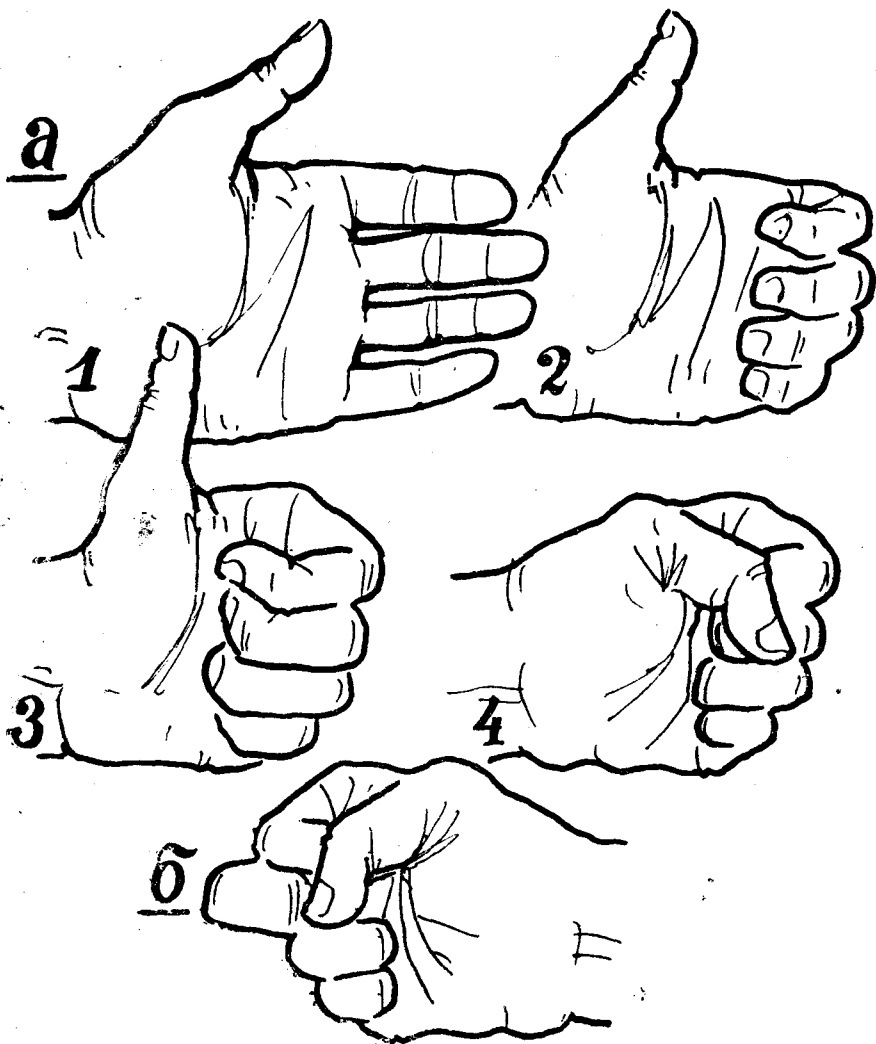
От верхнего удара ногой тоже используют как активную, так и пассивную защиту. Для пассивной — левая рука вытянута перед собой, чуть согнута в локте, ладонь наружу. Правая — защищает голову, ладонь развернута влево. Между кистью правой руки и подбородком — достаточно безопасное расстояние, чтобы в момент приема удара не стукнуть своей же рукой себе в подбородок. Основная энергия ноги принимается левой рукой, правая же — лишь подстраховывает ее. Описанный вариант — от удара правой ногой. Для защиты от левой ноги — все наоборот — левая рука у подбородка, правая — вытянута перед собой.

Для активной обороны: снизу левой захватываете голень, правой сверху — ступню. Поворот по часовой в противофазе: левая идет вверх, правая — вниз. Вы как бы продолжаете движение ноги по кругу.

Если же в руках у противника палка либо нож, то первым делом надо постараться лишить его этого оружия. Прюделав сначала обманное движение (отход в сторону, назад), перенесите центр тяжести на левую ногу. Затем бейте правой ногой в запястье вооруженной руки, стараясь, чтобы удар был выполнен последовательно (сначала поднимается на уровень пояса бедро, голень прижата к нему, стопа развернута внутрь, пальцы поджаты; потом следует разворот корпуса на четверть оборота влево с одновременным рывком голени. Движение должно проходить слитно, как единое целое. Вся энергия концентрируется во внешней стороне ступни, которой-то непосредственно и наносится удар).

ОБОРОНИТЕЛЬНЫЕ УДАРЫ РУКАМИ

А теперь переходим к изучению ударов руками. Они — самое распространенное оружие, ими приходится действовать чаще всего. Но, чтобы правильно их использовать, необходимо знать, какие



боевые поверхности существуют, в какой форме их употреблять, в каких случаях.

Запомните, удар должен быть резким, с мгновенной фиксацией (остановкой) в точке соприкосновения с телом противника. Затем — немедленный возврат в исходное положение.

Во-первых, можно бить кулаком. Его использование — прямые и боковые удары. Чтобы правильно его сжать, сперва необходимо распрямить ладонь, полностью открыть ее (рис., а, положение 1). Потом согните пальцы в суставах и крепко прижмите кончики к «подушечкам» у их основания (положение 2). Следующий этап — плотное «заворачивание», сжатие ладони (положение 3). Наконец, поместите большой палец на средних фалангах четырех остальных и прижмите его (положение 4).

Удар наносится плоскостью первых, самых длинных фаланг и костяшками пальцев. Для правильной отработки, постановки этой боевой поверхности применяют отжимание на кулаках от пола.

Следует учитывать, если вы не желаете при первом же ударе кулаком вывихнуть себе руку, «выбить» ее, что поверхности кисти и предплечья должны находиться на одной прямой, располагаться в линию.

Для нанесения ударов по болевым «точкам» используется так называемый «клюв». Это — одна из модификаций кулака (на рис. — б). Отличие в том, что при заключительном «сворачивании» ладони средний палец остается на прежнем месте. Его-то суставом и наносится удар.

Во-вторых, как для блокировки, так и для атаки применяется **открытая ладонь**. Пальцы вытянуты вперед, фаланги плотно прижаты друг к другу. Большой палец загнут внутрь и прижимается к ладони. Боевая поверхность — ребро ладони. Обычно для придания ей необходимой твердости выполняют специальные упражнения (сначала с сыпучими, потом с жесткими материалами, предметами). Но для нас достаточно и естественной твердости, жесткости руки. Открытой ладонью наносятся скользящие удары.

Полуоткрытая ладонь. Из положения открытой ладони согните пальцы в суставах и прижмите крайние фаланги к «подушечкам» у основания. Большой палец крепко упирается в сгиб указательного. Боевые поверхности — ребро ладони и суставы пальцев. Полуоткрытая ладонь — универсальное средство и обороны, и нападения.

В бою, если он носит затяжной характер или участвуют несколько нападающих, требуется довольно часто перестраиваться — то ставить блок, то бить, поэтому здесь очень удобно использовать «универсал». Это сэкономит вам время.

Довольно часто в бою на короткой дистанции, при ближнем контакте применяют удары локтем. Наносятся они в вертикальной и горизонтальной поверхностях, а также по диагонали. Например, можно бить локтем снизу вверх в солнечное сплетение. Или справа-налево по ребрам. В силу своей массивности локтевой сустав является грозным и достаточно мощным оружием. Тем более, что отражать его крайне тяжело.

В крайнем же случае, если у вас повреждены суставы или фаланги пальцев, вы не можете действовать кулаком, для нанесения боковых ударов используйте «крюк». Пальцы руки параллельны предплечью, ладонь, кисть — перпендикулярны ему. Удар наносится запястьем, торцовой частью предплечья.

ЗАЩИТА НОГАМИ

Удар ногами намного сильнее, чем руками. Почему? Мышечная масса ног более чем в два раза превосходит мышцы рук. А сила удара, если помните по курсу физики, равна массе, умноженной на квадрат ускорения.

Мощность ножных ударов напрямую зависят от вашей гибкости, растяжки. Этого помогут добиться регулярные тренировки. В принципе ногами можно поражать любую точку на теле противника.

Боевые поверхности, важные для нас, — тыльная сторона ступни (пальцы поджаты); наружный край ступни, подошвы («лезвие»); пятка. Это необходимый минимум.

Удары делятся на прямые (толчковые) и боковые (круговые). Прямой, естественно, сильнее, его труднее блокировать, но при хорошей реакции легко уклониться. Поэтому часто используют такую тактику — ясно показывают, что намерены нанести прямой удар одной ногой, а вместо этого мгновенно наносят боковой другой ногой. Успех, если противник попался на эту уловку, гарантирован.

Одна техническая подробность связана с массой ноги. Понятно, что разогнать ее сразу до требуемой скорости практически невозможно. Поэтому всегда сначала двигается бедро, а затем уже — голень. То есть получается как бы двойной рывок, нарастание, складывание, приплюсовывание скоростей бедра и голени. Кстати, именно в этом моменте наиболее часты ошибки поначалу.

Единственным условием применения ударов ногами служит для нас достаточная дистанция (чуть меньше полностью вытянутой вперед ноги). Само собой разумеется, что для мастеров дистанция никакого значения не имеет. Вы же можете рассчитывать лишь на, так сказать, любительскую растяжку ног и собственные, без замечаний наставника, тренировки.

Итак, рассмотрим технологию нескольких основных ударов. Чтобы противник поменьше передвигался, имел меньшие возможности для маневра, следует обездвижить его. Делается это ударом под коленную чашечку наружным краем ступни (подошва повернута внутрь). Перенеся тяжесть тела на левую ногу, выводите вперед бедро. Одновременно идет поворот корпуса на четверть оборота влево. В тот момент, когда прямая линия, являющаяся мысленным продолжением вашего бедра, и колено противника пересекаются, вы резким толчком выталкиваете голень, распрямляя ногу. Стараетесь сконцентрировать внутреннюю энергию на боевой поверхности.

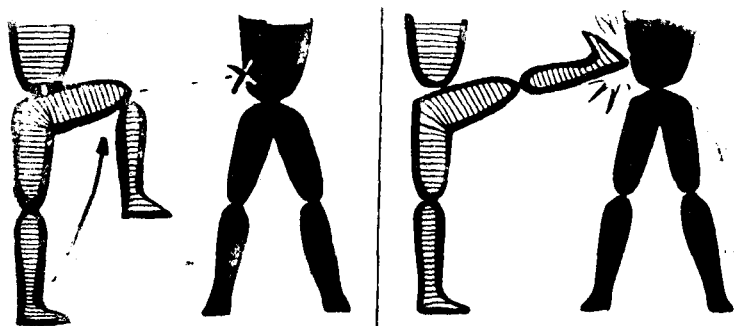
Кстати, запомните правило дыхания, оно универсально для рук и ног. Во-первых, дышите носом. Вдох и выдох абсолютно оди-

наковы по продолжительности. Чтобы правильно направить дыхание, во время тренировок и боя загибайте кончик языка вверх, чтобы он касался верхнего неба. И во-вторых. Когда отдаешь (бьешь) — следует выдох, когда принимаешь удар — вдох.

Ударив, нога мгновенно возвращается на место, в исходное положение, чтобы не дать противнику шанс провести контрприем.

Для выведения противника из равновесия проводят подсечки. Носком ноги, оттянутым по направлению к себе, зацепляете колено или голено-стопный сустав с тыльной стороны и дергаете ногу на себя.

Удар в пах — между ног вверх, до упора. Сначала выводится вперед бедро одновременно с поворотом корпуса на четверть оборота, затем — резкий толчок голени.



Надо сказать, что технология выполнения ударов ногами выполняется во многом по одной схеме. Вперед или вперед-вбок выходит бедро; в момент пересечения линии, являющейся мысленным продолжением бедра, с точкой на теле противника, куда нацелен удар, резким толчком выбрасывается голень; мгновенная фиксация удара и возвращение ноги в исходное положение. Обращаю ваше внимание на одну, довольно распространенную ошибку; удар выполняется как бы по фазам, последовательно, с остановками. Действительно, для начальной отработки, правильной постановки, запоминания очередности движений сначала так и делается. Но! В бою движение должно идти без остановок, слитно, как будто разворачивается пружина. Только в этом случае удары будут эффективными.

Один полезный совет. Отрабатывая удары ногами, полезно использовать различные утяжеления. Например, сшейте мешочки или так называемый «патронташ», которые можно будет пристег-

чуть к голени, предварительно наполнив их песком. Постепенно увеличивайте нагрузку. Применение утяжелений при тренировках даст вам дополнительный резерв, запас энергии и высоты в бою.

Прямые удары очень мощны. Наносятся пяткой, подошвой. Пальцы оттянуты на себя. Бедро выходит вперед, но на этот раз чуть выше предполагаемой точки удара, затем — голень.

Прямые удары — пах, живот, солнечное сплетение, грудина, подбородок. Боковые — колено, почки, ребра, шея, голова.

Элемент внезапности присутствует в ударе, носящем название «хвост дракона». Здесь боевая поверхность — тыльная сторона лямки. Техника его исполнения, правда, немного посложнее.левой ногой полшага назад, на нее переходит центр тяжести. Правое бедро уходит назад и вверх, одновременно — поворот тела через правое плечо на полоборота (180 градусов). Корпус отклоняется сначала вперед. После четверти оборота начинается движение голени. Весь прием исполняется плавно, без остановок.

Интересен и так называемый «обратный» удар. Сперва, как и в других приемах, вперед выходит бедро. Потом корпус отклоняется назад с одновременным поворотом через левое плечо на 180 градусов; бедро же остается на месте, лишь разворачивается. «Изюминка» здесь заключается в обратном (по сравнению с обычным) расположении голени перед ударом, его направлении. Видя, что вы готовитесь нанести прямой удар (бедро вперед), противник будет ожидать его, как обычно, снизу вверх. В результате переворота ваша голень будет двигаться сверху — вниз, откуда ее не ждут, значит, и защиту поставить не представится возможным. Когда этот удар достаточно четко отработан, блокировка пробивается мгновенно.

Еще более трудны в исполнении удары, сочетаемые с прыжками. Но и более эффективны. Это уже следующая ступень развития. Пополните ваш арсенал двумя модификациями одного приема.

Для начала в тренировочный комплекс необходимо добавить упражнения на развитие прыгучести — прыжки на одной ноге, на двух, прыжки на корточках. После двухнедельного цикла, когда нужные группы мышц привыкнут к нагрузкам, усложняем задание — начинаем работать с утяжелениями, постепенно увеличивая их вес. Не снимаем утяжелений и при непосредственной отработке приемов.

Теперь — о технике исполнения. Полшага вперед правой (толчковой) ногой, переносим на нее вес тела. Левое бедро пошло вперед, нога отрывается от земли. Толчок правой как можно выше и вперед. Правое бедро движется по окружности снизу-вверх, справа-налево. Левая ступня подошвой внутрь уходит под правое бедро. Перед ударом тело совершает в полете четверть оборота вле-

во-вниз. На линии удара рывком выталкивается голень. Идет главное нарастание скорости. Боевая поверхность — носок (пальцы поджаты) и подъем ноги. Наносится удар, в основном, в шею, голову. Первой на землю возвращается левая нога, она и принимает тяжесть тела.

Аналогичен по исполнению и прямой удар в прыжке. Правая нога — полшага вперед, перенос на нее центра тяжести. Левое бедро пошло вперед. Толчок правой. Но! Во время толчка корпус отклоняется назад и правое бедро идет прямо вверх и вперед (а не по окружности). Голень поджата, перед ударом она как бы «выстреливает» подошвой вперед. Боевая поверхность — пятка (пальцы оттянуты на себя).

ПРИМЕРНЫЕ АЛГОРИТМЫ НЕКОТОРЫХ СИТУАЦИЙ

Итак, вы уже познакомились с элементами самозащиты, имеете четкое представление о технике выполнения ударов руками, ногами, постановке блоков, психологии обороны.

Здесь же мы попытаемся «проиграть» некоторые ситуации, в которых вы можете оказаться. Исходя из них, вычислить последовательность ваших действий, описать их.

Противник пытается атаковать вас ударом в лицо. С началом его движения делайте левой ногой шаг влево, одновременно развернув корпус вправо на четверть оборота. Левая нога чуть «подпружинена», согнута в колене. Затем левым предплечьем сверху вниз и в сторону откидывайте атакующую руку противника. Правое плечо при этом идет вперед, тело поворачивается. Как бы завершая начатый корпусом поворот, бейте правой рукой в солнечное сплетение. Заканчивайте боковым ударом правой ноги в голову.

Иной вариант. Так же, как и в первом случае, вы переносите центр тяжести на левую ногу, одновременно поворачивая корпус вправо на четверть оборота. Ваша левая рука, согнутая в локте, находится чуть выше атакующей руки противника. Потом, выведя правое бедро влево и вверх, бьете под колено правой ноги соперника, одновременно толкая его руками в спину.левой рукой удерживаете голову противника, толкая его за волосы от себя, а правым кулаком наносите удар в шею или голову.

Можно действовать и по другому. С началом движения руки противника отводите удар предплечьем левой руки, согнутой в локте, наружу. Добиваясь при этом, чтобы ваш локоть оказался чуть выше атакующей руки. Затем делаете левым предплечьем резкое движение вниз, как бы обнимая руку противника. Одновременно — шаг вперед правой ногой с поворотом корпуса на четверть оборота влево. Правый локоть выводится на уровень головы, удар наносится в шею или голову.

Противник бьет в голову. Отступив влево на шаг и развернув корпус вправо на четверть оборота, левым предплечьем обнимаете атакующую руку. Разворачиваетесь на левой ноге вправо на 180 градусов. Одновременно бьете локтем в почки противника.

Точно так же можно делать и отход правой ногой вправо, перенести на нее вес тела, развернуть корпус влево на четверть оборота и уже из этого положения контратаковать. Например, отводя левой рукой атакующую, нанести правой удар в голову, пусть даже и не сильный. Противник будет стремиться возратить равновесие. Следовательно, начнет двигаться вперед. В это время с поворотом корпуса на четверть оборота вправо нанесите ему удар левым коленом в пах. Сдвоенными полуоткрытыми ладонями — слева и справа по шее.

ЗАХВАТ, УДЕРЖАНИЕ ЗАЛОЖНИКА. ОСВОБОЖДЕНИЕ

Помните, мы обещали рассказать о захвате в крайнем случае заложника? Итак, вы наметили себе подходящую по габаритам, другим параметрам, цель. Теперь все зависит от того, как она расположена по отношению к вам — лицом, боком или спиной. Удобнее, если цель находится слева, правым боком к вам, на достаточно близком расстоянии.

Левой рукой сзади вы хватаете соперника за левый локоть, не давая ему действовать левой рукой, удерживаете ее. Одновременно подтягиваете свое тело вплотную к противнику, прижимаясь плотно к его правому боку, не давая развернуться правой руке. Затем своей правой рукой берете его под контроль: либо плотно сжимаете большим и средним (большим и указательным) пальцами жадок на горле (так называемое «яблочко»), либо располагаете большой палец на сонной артерии, четыре остальных — на шейной вене. Теперь можете смело диктовать свои условия.

Чтобы освободиться, отклоняете свое тело вперед, с тем, чтобы противник почувствовал это (если не поняли, теперь вы играете роль заложника). Инстинктивно он начинает двигаться в противоположную сторону. Используя это движение, бьете его в коленную чашечку тыльной стороной пятки правой ноги, резко наклоняетесь вперед и вниз, потом так же резко — назад. Левая рука нападающего соскользнет через голову. Дальше действуйте по обстоятельствам.

Существует и другой вариант захвата. Если противник, как и в первом случае слева, делает шаг влево и назад, чтобы оказаться у него за спиной.левой рукой плотно обхватывайте шею заложника. Так, чтобы ваш локоть был направлен вперед. Правой — удерживаете правую руку соперника в районе локтевого сгиба или за кисть руки, стараясь прижать ее к предплечью (болевого шок).

Для освобождения надо ударить противника под колено и одновременно нанести ему удар локтем назад в солнечное сплетение. Прижав подбородок к груди, делаете рывок вниз, затем вперед и вбок.

В других случаях зоны для контроля остаются прежними — шея, горло. Вам необходимо лишь передвинуться так, чтобы выйти на исходную позицию — противник слева от вас, и провести какой-либо из описанных приемов.

ТРЕНИРОВКИ: УПРАЖНЕНИЯ, РЕЖИМ

1. Суставы должны быть «разогреты», размяты.

а) Пальцы рук в «замок». Энергичное вращение кистями по часовой стрелке, против.

б) Пальцы переплести, ладони раздвинуть в разные стороны. Волнообразные движения справа налево и наоборот.

в) Плечи подняты, руки расслаблены. Круговое вращение предплечьями, центр — локтевой сустав. Сначала каждой рукой в отдельности, потом вместе.

г) Руки в стороны, описывают полный круг. Центр — плечевой сустав. По часовой и против.

д) Круговое вращение головой. Стараться подбородком касаться груди, затылком — позвонков. По часовой и против.

е) Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращение таза по часовой, против.

ж) Исходное положение — то же. Правая нога на носок. Круговые движения коленом. Левую так же.

з) Ноги расставить чуть шире ширины ступни. Плавно переносим центр тяжести с носка на пятку и обратно.

2. Руки вытянуты вперед. Приседания.

3. Руки сложены на груди, ноги на ширине плеч. Наклоны корпусом. Стараться нагнуться как можно ниже. Постепенно ноги расставлять все шире, пока не достанете локтями до пола.

4. Продольный и поперечный выпады. Перекачивать, плавно переносить вес тела с одной ноги на другую, стараясь сидеть как можно ниже, ближе к земле.

5. Ногу на табурет, положение — выпад вперед. Ступни — под 90 градусов. Выпад вперед — назад. Постепенно, через несколько дней отодвигать левую ногу все дальше назад. Но — только до появления боли! Через боль — хуже делаете только себе. Главное здесь — постепенность и регулярность, постоянство.

6. Становитесь спиной к стене, чтобы на нее можно было опереться. Закладывайте ногу на плечо партнеру голенью. Он сидит перед вами на корточках. Ногу в колене не сгибать! Партнер постепенно поднимается толчками вверх. Опять же до появления первого болевого ощущения! Повторять до тех пор, пока не сможете сделать шпагат. Главное — тренироваться как можно чаще.

7. Садитесь на пол, подстелив коврик. Ноги поджаты и скрещены. Берите руками за правую ступню, тяните к себе. Стараетесь подошвой коснуться груди. Потом так же точно левую ногу.

8. Садитесь на пол, ноги поджаты. Выворачивайте голени наружу, сами прогибайтесь назад, стараясь спиной и ягодицами достать до пола.

9. Исходное положение — то же. Наклоняйтесь корпусом вперед, добиваясь касания грудью пола.

Естественно, здесь не перечислены широкоизвестные упражнения для общефизического развития. Выполняйте их по своему усмотрению. Отжимайтесь от пола на руках, от табуретки. «Качайте» брюшной пресс. Бегайте.

Освоив перечисленные упражнения, можете их усложнить, выработав плавность. Во время зарядки пробуйте ставить на голову пвалу с водой, при приседаниях — на кисти рук. Конечно, без разбитой посуды не обойтись. Зато через несколько дней ваши движения будут гораздо отточеннее, плавнее, рациональнее.

Старайтесь заниматься систематически. В лучшем случае каждый день, утром и вечером. Минут за 30—40 до завтрака, и минут через 45—50 после ужина, за 2—3 часа до сна.

Для снятия усталости великолепно помогает контрастный душ.

Во время тренировок руководствуйтесь тремя правилами: а) покой; б) расслабленность, внутренняя раскрепощенность; в) плавность и тщательность, равномерность.

Дыхание должно быть глубоким, долгим, тщательным и уравновешенным. Вдохи и выдохи не должны отличаться по долготе.

*А теперь — спокойно ходите по нашим
неспокойным улицам. Желаем Вам никогда
не оказаться в ситуации, когда пришлось бы
воспользоваться нашими советами. Да со-
хранит вас судьба!*

Редактор С. С. Монастырский

Заказ 3945

Объем 2 п. л.

Тираж 40 000

Цена 3 руб.

Подписано в печать 08.90 г.

**Обнинская городская типография
Управление издательств, полиграфии и книжной торговли
Калужского облисполкома
г. Обнинск, ул. Комарова, 6.**