

**Виктор Владимирович Лялько**

**Трактат о женской самообороне**

*Практическое пособие*

(2001 г.)

Это пособие освещает проблемы женской самообороны от хулиганских и преступных посягательств. Его автор, известный российский мастер боевых и спортивных единоборств описал психологическую, тактическую и техническую подготовку женщин к эффективной самозащите в разнообразных ситуациях повседневной жизни.

**Содержание**

Предисловие

Введение

Часть I

Как отличить правильные советы от неправильных

Путешествие по спортивным залам

Часть II

Психологический тренинг для действий в экстремальной ситуации

Тактика женской самообороны

Как обманывать противника и отвлекать его внимание

Часть III

Уязвимые места тела мужчины

Оружие вашего тела

Стоять подобно дереву или порхать как бабочка?

Самая удобная техника ударов ногами

Секреты убойных ударов руками

Пальцами и зубами

Как организовать свой тренажерный тренинг

Часть IV

Мой дом — моя крепость

Женский арсенал для маленькой уличной войны

Как укоротить руки любителям хватать

Самое жуткое место в городе

Насильники

Машины бывают разные

Душител

Как угробить маньяка-потрошителя

Как спастись от «водяного»

Заключение

Дополнительная литература

**Предисловие**

Я живу в Новокузнецке — самом неблагополучном городе России с точки зрения преступности и экологии. Поэтому у представительниц «слабого пола» здесь меньше шансов сохранить жизнь и здоровье, чем в любой другой географической точке страны. Выход может быть только в занятиях спортом, лучше всего — единоборствами.

В детстве я, как и многие девочки, мечтала стать фотомоделью, участвовать в конкурсах красоты. Но потом меня ужаснул случай, когда первую победительницу конкурса «Мисс Новокузнецк» изнасиловала в подвале группа учащихся ПТУ. Она не смогла отбиться от подонков.

Я поняла, что надо овладевать искусством самозащиты. Я стала искать пособия по самообороне. В руки мне попал журнал «Спортивная жизнь России» № 1 за 1991 год с объявлением о всесоюзном конкурсе «*Леди каратэ*». Что интересно, он проводился не в Москве, а в Таштаголе, всего в каких-то пяти часах езды на поезде от Новокузнецка. Но для участия в конкурсе необходимо было знать каратэ. И я решила записаться в секцию. Мне повезло, я попала не к шарлатанам, а к истинным учителям. Так в 14 лет я начала заниматься косики-каратэ у Вадима Баранова. Он и сейчас ведущий специалист России, мастер 3-го дана. Всеми своими достижениями я обязана ему и спортивному клубу «Ронин».

Я считаю, что именно этот стиль освобождает спортсменов от различных ограничений, позволяет им работать максимально жестко, почти так, как в уличном бою. Для спаррингов и соревнований одевается специальное защитное снаряжение — протектор на грудь и шлем с пластиковым забралом, которые обеспечивают полную безопасность и одновременно делают девушек похожими на героинь фильма «Новые амазонки».

Навыки контактного спортивного единоборства несколько раз помогли мне выпутаться из очень опасных ситуаций. Уверена, что для большинства женщин они закончились бы трагически. Но я также понимаю, что подавляющее большинство девушек и женщин не могут тратить два часа ежедневно на занятия в спортивной секции или группе самообороны. Поэтому для них эта книга — истинная находка.

Лично я не встречала раньше ничего подобного в литературе по спортивным единоборствам и самообороне. И что интересно, именно ее автор проводил тот далекий конкурс «*Леди каратэ*», в котором я когда-то хотела участвовать.

Я полностью согласна с концепцией автора. Женщинам в наше жестокое время надо учиться пользоваться оружием и превращать в оружие собственное тело. А самое главное — быть готовой к активной самообороне везде и в любой момент. В спорте все точно так же: упустила на секунду свой шанс — и проиграла! Своевременно правильно атаквала — и победила!

Поразительно, но все то, что запрещено даже в косики-каратэ (которое в переводе с японского означает «жесткое каратэ»), составляет основу ударной техники женской самообороны. Это удары по суставам, в глаза, горло, затылок, солнечное сплетение, пах, максимально жесткое добивание упавшего противника.

Хочу также сказать, что напрасны опасения девушек, будто занятия спортивными единоборствами негативно влияют на личную жизнь. Мне они только помогли — сейчас я замужем и счастлива в браке. Я не собираюсь расставаться со спортом и надеюсь, что моя победа в Австралии на чемпионате мира не последнее достижение.

Желаю Вам, милые читательницы, успехов в спорте и счастья в любви!

*Людмила Просолупова,*  
чемпионка мира 1997 года по косики-каратэ, неоднократная победительница чемпионатов  
области, региона и России

## **Введение**

Милые дамы! Все вы хотя бы краем уха слышали о так называемом американском «Диком Западе». Читательницы старшего поколения наверняка читали великолепные романы Фенимора Купера, смотрели фильмы производства ГДР о схватках индейцев с бледнолицыми, где в главной роли выступал красавец-мужчина Гойко Митич («Зоркий Сокол» и прочие).

Дамы помоложе знакомы с тамошними обычаями по голливудским вестернам типа «Быстрый и мертвый» (с Шарон Стоун в главной роли), «Непрощенный» (с Клинтон Иствудом) и другими. Я же в дополнение к упомянутым кинофильмам прочитал полсотни романов, которые написали признанные знатоки «Дикого Запада» Луис Ламур и Макс Брэнд. В итоге я понял следующее.

Западные территории США осваивали далеко не благородные герои. Многие мужчины имели криминальное прошлое. Вообще, подобного сборища авантюристов, преступников и просто прохиндеев, история человечества еще не знала. Там царило полное беззаконие. Вернее, закон устанавливали револьверы «кольт» и дробовики «винчестер». Оружие являлось главным аргументом в любом споре. За картами и на пастбище, на охоте и около золотоносной речушки. Кто застрелил вооруженного противника — тот и был прав. Если же выстрелил в спину либо застрелил безоружного — то петля, если неподалеку оказались вооруженные друзья погибшего. Ну, а если не было ни свидетелей, ни мстителей, то убийство сходило с рук безнаказанно.

Фермеры сражались друг с другом и с ковбоями-скотоводами. Ковбои палили друг в друга и в золотоискателей. Карточные шулеры стреляли в шерифов и в должников. Бандиты убивали всех без разбора, у кого водилась лишняя монета. Индейцы снимали скальпы с представителей враждебных племен и с белых, невзирая на род занятий. И, разумеется, все белые дружно стреляли в индейцев.

Но никогда белый мужчина не смел досаждать женщине. Такое случалось крайне редко. К любой даме, даже к дешевой проститутке, мужчины относились с уважением. Женщины были редкостью на Диком Западе и ценились там на вес золота. В дневниках очевидцев и в других источниках есть много свидетельств о том, что женщины могли ездить по всему американскому Западу в одиночку, нигде не встречая ни малейшей грубости по отношению к себе. Уважение к женщинам было всеобщим. Пренебрегать этим было не то что невежливо, а просто опасно.

Если женщина сходила на станции с дилижанса, чтобы перекусить, а какой-нибудь мужчина не спешил уступить ей место за столом, то кто-нибудь обязательно сбрасывал его со стула, чтобы дама могла сесть. Самый отпетый преступник знал, что его могут избить и даже застрелить только за то, что он сказал грубость или толкнул даму на улице. А за покушение на изнасилование любого мужчину вообще вешали без суда и следствия.

Что же наблюдается в нашей демократической, вроде бы совсем не дикой стране спустя 100 лет после тех времен? По телевизору и в газетах ежедневно узнаешь о преступлениях в отношении женщин. То малолетнюю девочку насилуют прямо в подъезде, то учительницу бьют бутылкой по голове неподалеку от школы, то какой-нибудь маньяк похищает, зверски пытает и убивает молодых женщин. О таких мелочах, как сорванная меховая шапка, разрезанная сумочка, толчки, пинки и ругательства в транспорте, в магазине, на улице даже не стоит и говорить. Россия достигла сейчас какой-то невероятной степени озверения, ранее неизвестной ни в СССР, ни в зарубежных странах. Даже обычные бытовые ссоры все чаще и чаще приводят к самым страшным последствиям — к удару ножом или к выстрелу в упор.

Вот факты, взятые из нескольких солидных газет:

«В 1997 году от рук мужей и сожителей в России погибли 14 тысяч женщин... От 30 до 40 процентов тяжких насильственных преступлений у нас происходит именно в семьях.

Еще большее число преступлений совершается вне домашнего очага. Об их истинном количестве можно только догадываться. На свалках, в мусорных баках, в лесных зарослях и водах рек, а иной раз в багажниках брошенных автомобилей находят сумки, мешки, рюкзаки и чемоданы с расчлененными женскими телами...»

После таяния снегов весной обнаруживают столь жуткие находки, что даже пресса цепенеет и не пишет о них. Проходят недели и месяцы, прежде чем тело удастся собрать по частям, а уж о том, чтобы опознать его, установить как звали потерпевшую, чаще всего не может быть и речи. Следствие по таким фактам обычно кончается ничем.

Но ведь далеко не всегда убийцы оставляют трупы своих жертв на всеобщее обозрение. Кое-кто заботится о том, чтобы не привлечь внимание следственных органов. Убил и закопал, благо в России даже в городе легко найти укромный уголок. А где-то женщина годами считается без вести пропавшей. Даже видимая верхушка айсберга (то есть то, что отражено в статистике МВД) ужасна:

«Всего за один январский день 2000 года в России было совершено 424 убийства и покушений на убийство, 120 изнасилований и покушений на изнасилование, 1560 грабежей, 516 разбойных нападений, 1620 актов злостного хулиганства и множество других преступлений.»

Такая картина наблюдается ежедневно, меняются только цифры. Можете не сомневаться: более половины всех насильственных преступлений преступники (а это, за редким исключением, мужчины) совершают против лиц женского пола. Поэтому, укладываясь вечером спать помните, что завтра лучше не станет. И послезавтра тоже. Когда-нибудь, к несчастью, жертвой какого-либо преступления неизбежно станете вы. Это отнюдь не преувеличение. В книге приведены десятки конкретных жизненных трагедий. Я уверен, что любая читательница знает хотя бы одну (а то и несколько) столь же печальную историю кого-либо из ее подруг или просто знакомых женщин.

Очень часто женщина, ставшая жертвой изнасилования, ограбления, избиения не обращается в милицию. Причины просты: опасение мести со стороны друзей преступника, недоверие к нашей правовой системе. Только одна из нескольких десятков (!) изнасилованных женщин пишет заявление прокурору. Здесь уже играют роль другие факторы — боязнь оскорбительного общественного внимания, унижительного по своим процедурным особенностям следствия и суда. Если отбросить красивые слова государственных деятелей и всякого рода чиновников в мундирах, то реально наше государство не может, а по существу и не хочет защищать своих гражданок.

В современных Соединенных Штатах (то есть на бывшем Диком Западе) любая психически нормальная девочка, не говоря уже о взрослой женщине, имеет право и возможность приобрести небольшой красивый пистолет. Из него она может совершенно спокойно застрелить любого человека, напавшего на нее где бы то ни было. Согласно второй поправке к Конституции США, принятой в 1971 году, *«право народа хранить и носить оружие не подлежит ограничению»*.

Зато законы нашего государства полностью лишают граждан возможности эффективно защищать себя, своих несовершеннолетних детей и престарелых родителей. Иметь в своей собственности, применять в целях самообороны револьверы и пистолеты категорически запрещено всем, за исключением депутатов Государственной Думы. Использовать дробовики разрешается только фермерам для защиты хозяйства от грабителей, и то больше на словах, чем на деле. Носить с собой нож, кастет, заточку, любое другое холодное оружие у нас само по себе уже считается преступлением. Какая тут самооборона! Между тем преступники плюют на Уголовный Кодекс и вооружены почти всегда. Как же вам быть?

Очень редко слышишь о том, что жертве удалось отбиться от грабителя или насильника. Ведь журналистов мало интересуют истории с хорошим концом, да и сами пострадавшие не стремятся поведать широкой общественности о случившемся с ними. И уж совсем редко удается узнать о том, как именно женщина сумела защитить себя. А ведь именно такие истории важнее всех других, ибо учат тому, каким образом в критической ситуации можно спасти себя.

Разрешенные отечественным законодательством средства самозащиты неэффективны. Почти все пособия по самообороне рассчитаны на схватку с одним противником комплекции Чарли Чаплина, к тому же едва стоящим на ногах от принятого алкоголя. Они дают такие советы, которые граничат с самоубийством.

В отличие от них, предлагаемая книга подразумевает, что противник агрессивен, хладнокровен и жесток, физически сильнее вас. Он может оказаться опытным уголовником, мастером бокса или борьбы, иметь при себе оружие. Справиться с таким непросто даже самым «крутым» из ваших знакомых. Поэтому для достижения победы вы должны научиться использовать в качестве оружия свое тело и любые предметы, оказавшиеся под рукой. О том как это делать, говорится в последующих главах.

Обратите внимание на то, что указанные здесь элементы боя (удары, блоки, выкручивания и т. п.) являются своего рода «азбукой», которую надо изучить от «а» до «я». Именно из них состоят «слова» — предлагаемые приемы, которые надо не только выучить, но и «подогнать» под свою силу, комплекцию и волевые качества. Это точно так же, как рецепты любой кухни. Прочитали, сделали и попробовали на вкус. Иначе не будешь знать, вкусное это «блюдо» или нет. Какие-то приемы вам понравятся, а какие-то вызовут ужас. Ведь далеко не каждая девушка, женщина решится выбить противнику глаз, вырвать горло или расплющить половые органы.

Реально применить полученные знания вы сможете уже сразу после прочтения. Но не поддавайтесь на опасную иллюзию, что уже знаете все. Приемы следует детально изучать дома или в спортивном зале, весьма желательно — с участием партнера. Только тогда вы успешно защитите себя в случае реального нападения.

Ради экономии места все приемы показаны и описаны в правостороннем варианте, т. е. воображаемый преступник хватает, бьет, душит и режет исключительно правой рукой. Само собой разумеется, что можно легко преобразить прием в левосторонний вариант.

Из огромной сокровищницы приемов самозащиты для вас выбраны лучшие. Критериями выбора являлись простота техники, доступность исполнения, эффективность применения. Приемы максимально надежны, они гарантируют победу даже в том случае, если вы будете делать их с незначительными ошибками. Все они проверены в специальных женских группах контактного боя на базе Таштагольской школы бокса олимпийского резерва. Они доступны читательницам всех возрастных категорий, от 12-летней девочки до пожилой женщины. Было бы желание.

Среди тех вопросов, которые мне чаще всего задавали ученицы в процессе занятий, основной был таков: «смогу ли именно я в каких-то ужасных обстоятельствах справиться с нападающим мужчиной? Ведь у него вон какая мускулатура, да еще рост, да еще вес, и вообще «он прет, словно танк».

Отвечу: запросто. Объем мускулов и агрессивность — это еще далеко не всё. Вспомним исторический факт: динозавры и мамонты давно поголовно вымерли, а маленькая обезьяна (*«гомо сапиенс»*) продолжает активно топтать земной шар. Это слабое, но хитрое существо всех плотоядных хищников частью истребило, частью загнало в заповедники, некоторых посадило в клетки зоопарков.

Иначе говоря, главное в борьбе за выживание — разум, позволяющий повышать боеспособность за счет использования боевого опыта человечества.

Приведу небольшой пример относительно того, кто сильнее — тихая худенькая самочка «гомо сапиенс» или агрессивный крепкий самец, вооруженный орудием разбоя. Вот выдержка из статьи в журнале «Вокруг света»:

«Каким может быть исход встречи на пустынной дороге пяти молоденьких девушек с семью вооруженными грабителями? Во всяком случае, у бандитов на этот счет не было никаких сомнений, когда они остановили группу молодых учительниц, возвращавшихся из города Манила в свою школу в деревне Балинтавак (Филиппины). Уже через несколько минут грабители рассовывали по карманам часы, деньги и женские украшения.

Но любителям легкой наживы было невдомек, что учительницы возвращались из города не с танцев, а с курсов каратэ. И когда грабители собирались покинуть место преступления, учительницы показали, что они не теряли зря времени на курсах. Неожиданные удары повергли на землю двух грабителей, забравших всю добычу, остальные обратились в бегство.»

В книге вы не будете избалованы обилием приемов. Дело в том, что в жизни схватка скорее всего произойдет несколько иначе, чем на рисунке. Внешность у нападающего будет другая, или одежда. Кто знает, быть может, к вам прицепится пьяный мужик в плавках (а то и без них) или наоборот, рокер в толстой кожаной куртке, весь в цепях и стальных браслетах. А самое главное то, что преступник эту книгу не читал и станет атаковать «неправильно», не по рисунку. И пока вы будете зрительно сравнивать реальное нападение с книжными рисованными вариантами, вам успеют свернуть шею. Работая же преимущественно с текстом, придется немного напрячь мозговые извилины, самой искать алгоритм решения. Что делает левая рука, куда ступает правая нога. И вы, сами того не подозревая, измените прием «под себя», под свои физические данные. Научитесь правильно действовать в любой ситуации нападения, сначала учебной, а в случае чего и реальной.



*Современная амазонка. Такая за себя постоит...*

Не удивляйтесь, что какие-то моменты «пережевываются» или упоминаются здесь по несколько раз. Сделано это для более прочного усвоения материала. Самые важные вещи вообще повторяются из главы в главу, только рассматриваются под разными углами зрения. Кто-то может посчитать, что слишком сложно разобраться во всех этих стойках, ударах, тактике.

Но приведите любого мужчину на свою кухню. Вряд ли он быстро поймет где что лежит и как что готовить. Для каждого блюда есть свой рецепт приготовления, свои продукты, приправы и кухонные инструменты. Точно также и с самозащитой. Для каждого противника — свой рецепт «готовки», в зависимости от ситуации. Одних можно победить сразу, буквально ткнув кончиками пальцев. С другими придется повозиться, используя разные средства и методы, вплоть до дубины.

Человеку свойственно обычно думать, что несчастье может произойти с кем-то другим, но только не с ним. Увы, от беды никто не застрахован. Заранее просчитать абсолютно все ситуации, в

которых можно стать жертвой насилия, чтобы надежно избежать их — нереально. Невозможно предугадать и то, какой метод самообороны лучше сработает в конкретной обстановке.

Поэтому читая книгу, мысленно проигрывайте возможные способы своих действий в различных ситуациях, как бы «примеряйте» их на себя. Соль не в том, что с вами ничего подобного не произойдет (дай-то Бог!), а в том, чтобы с честью выйти из опасного положения. Не надо думать, что приобретение навыков самообороны необычайно сложно или болезненно. Даже «просто» прочитав книгу и вооружившись, вы уже не отдадите «просто так» свою жизнь или хотя бы вещи в критической обстановке. А если прочтаете пособие 2—3 раза и хотя бы пару-тройку месяцев потренируетесь по два-три раза в неделю, то за вас можно быть спокойным в любое время и в любом месте.

Чтобы вы не чувствовали себя лишней, придя на выучку к каратистам или боксерам, здесь приведены наиболее употребимые спортивные термины, обозначающие удары, блоки, стойки и т. п. Дело в том, что спортсмены-единоборцы (как и многие другие люди, например, заключенные, моряки, летчики, музыканты и т. д.) говорят на своем жаргоне, такой русско-японско-английской смеси. Усвоив терминологию, вы не почувствуете себя среди них (среди спортсменов, разумеется, а не эзков) глухонемой.

Я заявляю со всей ответственностью: женщинам от природы даны удивительные двигательные навыки, прекрасная реакция и инстинктивное хитроумие. Если же к ним прибавить немного специальных знаний, тогда всякий, кто выберет «современную амазонку» своей жертвой, горько пожалеет.

В заключение хочу выразить благодарность Анатолию Ефимовичу Тарасу за использование в данном пособии идей и рекомендаций его знаменитого метода самозащиты «Боевая машина», успешно шагнувшего из XX века в XXI, увлекая за собой не только поклонников, но и поклонниц.

*Виктор Лялько,  
Таштагол, август 2000 г.*

## **Часть I**

### **Как отличить правильные советы от неправильных**

В России, где преступность приняла характер национального бедствия, за последние 10—15 лет необычайно расплодились хулиганы, маньяки и наркоманы. Несчастных женщин насилуют, грабят, избивают везде, где поймают. Даже невинные вечерние прогулки в любое время года и в любую погоду могут завершиться встречей с психопатом, сдвинутым на сексе, либо с наркоманом, ищущим денег для новой дозы. Да что там преступники. В обычном городском автобусе в час пик могут так зажать, что вместо дома или работы попадешь в больницу. А уж услышать оскорбления в свой адрес, перемешанные с нецензурной бранью — это в общественном транспорте самое обычное дело.

Что в подобных случаях прикажете делать? Защитить себя с помощью джентльмена Браунинга, учтивого господина Вальтера или «технаря» ПСМ (все это марки автоматических пистолетов) российский закон не позволяет. Почему? Да потому, что правительство смертельно боится вооружать собственный народ.

Пример перед глазами. В Чечне военные отдали местным жителям оружейные склады. Пистолеты, автоматы и гранатометы там продавались на базаре, словно фрукты или баранина. Это кончилось тем, что теперь даже танки с авиацией не могут одолеть свободолюбивых чеченцев и чеченок. Что же произойдет, если жители всех регионов России вооружатся против чиновников и милиции? Обжегшись на Чечне, перепуганные власти в ближайшие сто лет ни в коем случае не разрешат простым людям использовать самое эффективное средство самозащиты — малогабаритное огнестрельное оружие.

Поэтому носить в своей сумочке симпатичный никелированный или позолоченный дамский пистолетик вы можете только во сне. Либо уехав из России в более цивилизованную страну. Вот и приходится нашим милым дамам надеяться на «авось обойдется», или же на заступничество господ Бога. Но, как говорится, «на Бога надейся, а сам не плошай». Поэтому не удивительно, что в книжной торговле появилось немало печатных пособий, предлагающих разнообразные рецепты женской самообороны. Авторы этих пособий уверяют, что благодаря их рецептам любая дама в возрасте от

десяти до шестидесяти лет станет неуязвимой для любых противников, включая матерых уголовников и пьяных омоновцев.

На самом же деле они гарантируют только кладбище либо больницу. Вы сомневаетесь? Думаете, если на обложке изображена девушка, бьющая одного противника ногой в голову, а рукой затыкающая рот другому врагу (видимо, чтобы тот не позвал на помощь), то чему-то дельному такая книга научит?

Увы, в современном мире все не совсем так, как изображает реклама. Вернее, совсем не так. Например, в продовольственном магазине можно купить дорогой и очень красивый торт. Но где гарантия, что им не отравишься? Если яичный белок, использованный кондитерами для изготовления крема, содержал микроскопически крошечных сальмонелл, то они (сальмонеллы) гарантированно отправят вас в больницу.

Точно так же журнальная статья либо книга о самообороне может содержать (и чаще всего содержит!) несколько маленьких глупых советов, вполне способных угробить вас. Дело в том, что подавляющее большинство авторов подобных книг и статей являются всего лишь коммерсантами. Как и все другие коммерсанты, они торгуют товаром, который сами не производят и устройство которого знают лишь в общих чертах.

В одном шведском детективном романе полицейский по имени Гунвальд Ларсон, издеваясь над своим начальником — самовлюбленным кретином, давал ему советы, как снять с крыши высотного здания опасного снайпера-маньяка. Ларсон предлагал начальнику сбросить туда на парашютах полицейских собак. Или доставить преступнику отравленный торт со свечами в честь его дня рождения. Так вот, подавляющее большинство тех рецептов самообороны, которые вам до сих пор попадались, принципиально не отличаются от такого отравленного торта. Почему? Потому, что их дают горе-эксперты.

Это люди, которых — в отличие от вашего покорного слуги — никто никогда не пытался пырнуть ножом в живот, сбросить с моста высотой этак метров 15, или зарезать опасной бритвой. Никто не гонялся за ними по ночной улице с топором в руках. Не доводилось им драться «кодла» на «кодлу», вооружившись кастетами и стальной арматурой. Максимум, их однажды избили уличные хулиганы, причинив легкие телесные повреждения; минимум — весь опыт боевых столкновений ограничивается затрещинами и оплеухами, полученными еще в детстве.

В то же время их полуграмотные советы не любовный роман и не сборник анекдотов. Речь идет о выживании в экстремальных условиях современного общества. Предположим, вам повстречался преступник, потребовавший кошелек, сеанс «французской любви», или то и другое вместе. В ответ на его гнусные домогательства вы используете вычитанный совет, пребывая в полной уверенности, что все будет в порядке. Да, в порядке все будет, но только не у вас. Удовлетворив свои низменные наклонности, изверг отмоет руки от крови, после чего выпьет и закусит на ваши же денежки. А вам поставят свечу в изголовье.

И даже такой вариант еще не самый плохой для родных и близких покойницы. Гораздо хуже оказаться в числе «без вести пропавших». Ваше тело будет лежать где-нибудь в заброшенном сарае, в сухом песке, может быть, в болоте либо на дне водоема. По вашей груди, губам и глазам будут лазить мерзкие черви и всякие насекомые. Представьте себе на минутку такую картинку. Не нравится? Но именно на тот свет приведут вас советы новоявленных «Сусаниных» в области самообороны!

Попробуем же расчистить эти бумажные завалы, напоминающие древние авгиевы конюшни и рассортировать их содержимое по нескольким мусорным корзинам. Подвергнем исследованию типичные публикации о самозащите и выживании женщин в нашем обществе.

### ***Корзина № 1. Журнально-газетные статьи о женской самозащите***

Статьи о женской самообороне, регулярно появляющиеся в периодических изданиях, изобилуют заблуждениями, шизофреническими домыслами, идиотскими советами.

Например, «Экспресс-газета» как-то опубликовала статью «Дама с пушкой». Ее автор, офицер запаса (неизвестно каких войск, скорее всего партизанских) Сергей Минаев сразу делает читательницам сногшибательное предложение:

«Лучший способ не искушать грабителей — носить древнее бабушкино пальто, не тратиться на косметику и отказаться от средств гигиены.»

Представьте себя через месяц жизни в соответствии с данным рецептом. Действительно, более или менее чистоплотные бандиты будут обходить вас стороной. Зато бомжи, считая «своей», станут хватать вас за руки и другие части тела, поить одеколоном и насиловать в каждом подвале, подъезде,

канализационном колодце. Милиция тоже заинтересуется вами. Она поставит вас на учет и будет допрашивать после очередной пропажи трусиков с бельевой веревки у соседки или курицы в ближайшем дворе.

Далее этот «специалист» советует приобрести игрушечный пистолет, неотличимый от настоящего и применять его в экстремальных ситуациях. Минаев рекомендует:

«...на полном серьезе выдавать свою игрушку за боевое оружие. Нужно наставить ствол на обидчика и резко скомандовать: «Уголовный розыск. Руки вверх!»»

Убедительно играть в милицию ох как непросто! Тем более перепуганной женщине. А бандиту не надо быть семи пядей во лбу, чтобы отличить табельное оружие «ПМ» или «ПСМ» от импортной игрушки. Поэтому результат будет один. Список трофеев грабителя пополнится. К меховой шубке или дубленке, золотой цепочке, часам, сережкам и кольцам добавится еще и пистолетик, *«ценой от 325 до 5500 рублей»*. Хорошо хоть то, что Минаев не предлагает пугать уличных громил противопехотной миной!

В одном из российских печатных изданий была опубликована удивительная по своей «мудрости» рекомендация. Чтобы грабитель или насильник не забрался в окно по водосточной трубе, следует натереть ее салом на высоту 3-х метров от земли. После этого останется лишь злорадно наблюдать за тем, как насильник подобно античному Сизифу все лезет и лезет вверх, но вновь соскальзывает и соскальзывает. Только вот почему на 3 метра? И почему именно салом? Ведь полхряка изотрешь! Может быть, лучше его съесть? И еще: так ли уж часто нынешние бандиты забираются в облюбованную ими квартиру столь экзотическим способом?

Подполковник милиции Елена Шелковникова в статье «Необходимая оборона как право на защиту, или о правильном применении оружия» дает следующий убийственный совет:

«Как же поступить, если к вам в дверь ломится преступник? Совет такой. Достать ваше оружие самообороны, дожидаться, когда преступник проникнет в дом (квартиру), предварительно словесно предупредить нападающего об оружии и, если агрессия не прекратится, применить его. Так требует закон.»

Представляете, вам ломают дверь, а вы хладнокровно ждете, пока преступники ворвутся внутрь. Наконец, к вам вваливаются двое-трое «амбалов», и тут вы их предупреждаете, что сейчас примените оружие. Интересно, а какое оружие закон разрешает вам иметь? Практически никакого. Тем, что он разрешает (газовые баллончики и газовые пистолеты), даже таракана не сразу завалишь.

Юристы откровенно издеваются над народом. Откроем, например, журнал «Человек и закон» и прочитаем статью «Советы на крайний случай», которую написали преподаватели Академии МВД России профессор В. Ильичев и доцент А. Хоботов. Эти ученые мужи рекомендуют гражданам с малым достатком (лишенным возможности приобрести газовый пистолет) овладевать приемами самозащиты, которые, по их мнению, заключаются в запоминании болевых точек, таких как «кончик носа и глаза. Повышенная чувствительность и болезненность этих органов позволяют даже физически слабому человеку дать отпор и заставить преступника отступить». Один удар по кончику хобота и преступник отступит! Ни слова о том, как бить, как отвлечь внимание. Просто «дать отпор по кончику носа» и все. Чем? Кончиками пальцев, кулаком, очками?

Вы можете представить себе бандита, растерявшегося от удара по кончику носа, нанесенного обыкновенной женщиной неважно какого возраста и комплекции? Да он возле пивных ларьков получил уже сотни ударов и по кончику носа, и между глаз, и по ушам! И ничего, по-прежнему вполне жив и относительно здоров.

Тут же Ильичев и Хоботов противоречат сами себе:

«Говоря о физической подготовке, нужно иметь в виду, что оказать эффективное сопротивление преступникам может, как правило, только хорошо тренированный человек, нередко не один год занимающийся спортом.»

А ведь уметь защищаться надо всем людям, в том числе изящным женщинам, дряхлым старикам и даже инвалидам. Видимо в расчете на этот доверчивый контингент авторы дают еще несколько ослиных советов:

*«Лишить преступника уверенности поможет громкий крик. Для этого можно использовать свисток»*. Интересно, когда это пластмассовый или металлический свисток кричал? У нормальных людей он свистит, господа юристы. А если вокруг нет никого, кому надо кричать или свистеть? А если у человека астма? (Между прочим, весьма распространенное ныне заболевание). А если горло пересохло от страха?

Гражданам со средним достатком любители кричащих свистков советуют следующее:



«Что касается газового оружия, которое нужно регистрировать, и газовых баллончиков, то на практике их применение эффективно лишь против одного или двух нападающих и лишь в лифте или ином замкнутом помещении.»

Ну-ну! Попробуйте самый обыкновенный лук порезать в замкнутом помещении, тогда сразу ощутите «ценность» данного совета.

Кроме того, учтем следующую любопытную информацию. Одна западная фирма, производящая газовые баллончики, провела исследование эффективности использования своей продукции. 50 женщин прошли однодневный курс пользования баллончиком, после чего их предупредили, что в течение недели на каждую из них совершит «нападение» сотрудник фирмы, играющий роль грабителя или насильника. Эксперимент показал, что 40 женщин из 50 (80%!) не сумели защитить себя. Почти половина из них вообще оставила баллончик дома, у остальных он лежал где-то на дне сумки, так что требовалось не меньше минуты, чтобы извлечь его. Вдумайтесь: все эти женщины точно знали, что подвергнутся нападению, но тем не менее 80% из них не были готовы!

Вывод очевиден. Наиболее ценным является такое оружие, которое невозможно забыть дома или засунуть на дно сумочки.

Что это? Разумеется, навыки самообороны.

Служители закона понимают, что не в силах укротить преступность. Тем не менее, они с упорством, достойным лучшего применения, призывают граждан ни в коем случае не вооружаться.

«Очень часто, не надеясь на свои физические возможности, некоторые граждане незаконно приобретают, хранят и носят с собой огнестрельное оружие. Такими действиями гражданин ставит себя в очень сложное положение, поскольку незаконное владение оружием является преступлением и карается. Причем очень сурово: лишением свободы до 5 лет. Так стоит ли рисковать?»

Стоит. Конечно, стоит. И незаконно приобретать. И незаконно хранить. И незаконно носить. Какой смысл соблюдать требования закона, неспособного защитить старика-пенсионера от наркомана, отбирающего у него пенсию? Какой смысл в законе, лишаящем подростка возможности защититься от садиста-убийцы? Какой смысл в законе, отдающем хрупкую девчущку на растерзание банде озверевших насильников?

«Правда, некоторые пытаются обезопасить себя и вместе, предположим, с пистолетом носят в кармане заявление об якобы найденном оружии и намерении сдать его в милицию. На такую уловку надежды мало. Она может не сработать. Слишком часто работникам милиции приходится выслушивать подобные объяснения.»

Надежда как раз есть. Она гораздо больше, чем вам кажется. Конечно, если вы сидите за рулем джипа «чероки» или «мицубиси», если у вас толстая золотая цепь вокруг бычьей шеи и стриженный затылок — вам не поверят. Тем более не поверят, если у вас лицо кавказской национальности. Но, если вы не похожи ни на «биксу» из криминальной группировки, ни на чеченку из отряда «имени Джохара Дудаева», то особенно волноваться нечего. Особенно, если вы заранее спрячете пару патронов в том укромном местечке, где якобы нашли пистолет «Марго» или ПСМ. Спрячете так, чтобы их не подобрали любопытные пацаны. И если пистолет аккуратно завернете в синтетику, чтобы в вашей сумочке не было от него масляных пятен. А заявление желательно время от времени переписывать и не ставить в нем дату, только личную подпись. И еще не надо хвастать стволом перед подружками, потому что они растрезвонят об этом всем встречным и поперечным.

«Поэтому задержание с незаконно хранящимся у вас оружием серьезно компрометирует вас, наносит вред вашему престижу как серьезному, законопослушному гражданину.»

Главное, чтобы не было вреда человеческой шкуре, а уж без «престижа гражданки» вы как-нибудь проживете! Кстати, что это такое? Лично я, прожив на свете уже сорок лет, ни разу с подобным феноменом нигде не встречался.

«Нужно помнить, огнестрельное оружие — не панацея от бед, а даже наоборот, подчас оно становится источником опасности для самого владельца: во-первых, нередки случаи трагической гибели людей от неосторожного и неумелого обращения с оружием, а во-вторых, встречаются факты, когда нападающие захватывают оружие и им же убивают владельца.»

Гнусная ложь! Если кто-то и гибнет от неосторожного обращения с оружием, так это пьяные военнослужащие и милиционеры. Ну, еще охотники, так о них мы речь не ведем. Гибнут от самострелов обкуренные и пьяные уголовники, дети в районах боевых действий. Но ни один порядочный здравомыслящий человек, незаконно хранящий оружие, сам себя еще не подстрелил. Факты же захвата оружия относятся к милиционерам, которых убивают ради пистолета, а также к солдатам, страдающим из-за автомата Калашникова!

«Не следует забывать также, что даже в случае удачного отражения нападения придется объясняться с представителями правоохранительных органов по поводу незаконно хранящегося оружия. Подчас такая перспектива останавливает владельца оружия от активного его применения.»

Уверен, что не придется. Раз в «момент нападения гражданин не может рассчитывать на помощь правоохранительных органов», то откуда они вылезут через тридцать секунд после того, когда вы достанете ствол и направите на преступника? Я вижу только один вариант ответа: преступник, увидев пистолет, признается, что он сам работает в милиции, а предложение «кошелек или жизнь!» — всего лишь шутка. Но если такой «шутник» полезет в карман якобы за служебным удостоверением, сразу стреляйте на поражение, иначе он достанет свой ствол.

Гражданкам с высоким достатком, т. е. женам, дочерям, любовницам богатеньких граждан, а также «бизнес-вумен», цитируемые «специалисты» советуют нанимать телохранителей.

«Но и здесь возникает целый ряд проблем. Стопроцентной гарантии безопасности не может дать никакая охрана. Настораживают... случаи прямого предательства охранниками интересов своих клиентов. А причины здесь бывают разные: и трусость, и крупные суммы денег. В силу этих обстоятельств наем охраны совсем не исключает, а даже наоборот, предполагает необходимость как собственной физической подготовки к активным оборонительным действиям, так и приобретения легальным путем оружия самозащиты.»

Надо полагать, речь по-прежнему идет о приобретении газового баллончика (пистолета)? Вот только как защититься им от бандита, прижавшего лезвие ножа к шее?

Надеюсь, вы начинаете верить, что никто не даст вам дельных советов? Если даже авторы столь авторитетного журнала как «Человек и закон» заблудились в «трех соснах», то какой смысл читать остальные журналы? Тем не менее, продолжим наши изыскания.

Некая Людмила Криуля в статье «Опасное свидание», опубликованной в молодежном журнале «Ровесник», дает девушкам советы о том, как избежать изнасилования. Прочитируем:

«Твой спутник идет напролом. Попробуй взять инициативу в свои руки, переключить его внимание, «заболтать», увести разговор в сторону от секса. Ну хоть порасспрашивать об его семье, хобби, любимой команде.»

Насколько это действительно, вы можете решить сами на основании личного опыта. О семье он вам сейчас расскажет, держи карман шире! Может, лучше паспорт у него попросить, чтобы милиция смогла найти после изнасилования? А насчет хобби догадаться нетрудно. Он как раз вытаскивает его из ширинки брюк. Подобные разговоры остановят разве что интеллигентного юношу, который и без них не способен на насилие, максимум положит ладонь на колено собеседнице.

«Не помогло? Сопrotивляйся! Насильник, как правило, рассчитывает на пассивность, беспомощность и беззащитность жертвы.»

Удивительно, если бы помогло! Значит, если не поддержал светскую беседу, то надо сопротивляться. А как? Что же касается расчетов насильника, то ему глубоко наплевать на всё и на всех, в том числе на себя самого. Если он на что-то и рассчитывает, то обычно лишь на то, что у жертвы, помимо влагалища, есть еще рот и анальное отверстие.

«Попытайся максимально оттянуть время (вдруг подоспеет помощь!), удивить, напугать. Делай неожиданные ходы. Например, изобрази глубокий обморок, приступ эпилепсии, истерику со слезами, соплями и громогласными воплями.»

Да, конечно. Вдруг прискачут на выручку ковбои, как в кино к поселенцам на Диком Западе, осаждаемым злобными индейцами. В нашей стране, если подкрепление и прискачет, так только к насильнику. И потом, чем можно удивить насильника, он ведь заранее готов к любым, самым неожиданным поступкам жертвы. Разве что запеть любовный романс и начать самой раздеваться? Такого он точно не ожидает.

Изобразить глубокий обморок? Истинный насильник поймет вас даже в том случае, если вы умрете от страха. Пока тепленькая, конечно. Не верите? Так прочитайте главу о Чикатило и других извращенцах. Ну, а приступы эпилепсии, сопли и вопли преступники лечат бодрящим ударом кулака в живот или под ребра.

Далее специалистка по опасным свиданиям приводит в качестве эталона правильного поведения следующий случай.

«Мою двоюродную сестрицу спас от домогательств неистового кавалера слабый желудок. В критический момент, когда не действовали уже ни уговоры, ни доводы, а силы слабели, она исхитрилась засунуть себе два пальца в рот. Долго пришлось насильнику отмываться от винегрета и килек в томатном соусе.»

Ваш покорный слуга убежден, что кильки в томатном соусе, равно как и бычки, вряд ли помогут, несравненно большую ценность для самообороны представляет открытая консервная банка из-под них. Вооружившись такой банкой, запросто можно вспороть шею и морду любому насильнику острым зазубренным полукругом ее крышки.

Скорее всего, сестрица Л. Криули своим свинским поведением напугала обычного парня. Что касается насильника, тот посоветовал бы ей вытереть ему физиономию своей собственной одеждой и продолжил бы любимое занятие. А если бы она не согласилась, так он сам себе пяточок начистил бы ее кофточкой, платком или юбкой. Насильники, они люди не гордые, привыкли к самообслуживанию. Кстати, жертве группового изнасилования как правило кое-что засовывают в рот, но это не пальцы. «Флейтистку» обычно тошнит. Однако это не останавливает следующих в очереди.

Господин Н. Козлов в статье «Советы девушкам при нападении на улице» (журнал «Единоборство») дает следующую рекомендацию. Заметив преследователя, надо повернуться и идти ему навстречу, смело глядя в глаза. Пройти рядом, но от разговора уклониться.

Один известный мне «специалист» в обсуждаемой сфере жизни, совершивший не один десяток изнасилований (среди его «клиенток» была даже дочь председателя городского суда), трижды судимый по статье «117» предыдущего УК РСФСР, отнесся к этому совету более чем скептически. Он уверенно заявил, что изнасиловал бы такую «смелую» независимо от выражения ее глаз, времени суток и погоды. Лишь бы поблизости отсутствовали прохожие и присутствовала открытая дверь в подвал.

Еще Козлов советует в случае контакта закосить «под дуру» и кричать «Кто-то сюда идет!», «Пожар!» и «Помогите!» Что ж, профессиональный насильник воплей не испугается, но для порядка моментально успокоит крикунью весьма ощутимым ударом по голове, надежно гарантируя ее дальнейшее молчание.

Далее автор статьи рекомендует и вовсе что-то совсем несуразное:

«Вы можете избежать насилия. Возбуждение насильника во многом зависит от внушаемого страха и от сознания того, что сейчас он принудит женщину подчиниться ему. Если в этот момент вы проявите безразличие и, с трудом подавляя зевоту, скажете ему: «Ладно, давай, давай! Когда кончишь, скажешь мне», если вы при этом расслабитесь, то это же произойдет и с эрекцией насильника.

Вы можете вызвать у нападающего полную импотенцию одним лишь намеком, что член у него не встанет, или выскажете пренебрежение формой и размером пениса (для каждого мужчины это значимо). Усильте эффект замечанием типа: «Не можешь, а лезешь», после чего решительно оттолкните нападающего и уходите. Однако имейте в виду, что подобные заявления могут быть расценены как оскорбление, особенно в присутствии других лиц и спровоцировать избиение.»

Упомянутый мной чуть раньше «профессионал» в ответ на этот бред изрек очередную аксиому неписаного «Кодекса насильников»: как только жертва зевнет или произнесет нечто подобное, ее рот будет тут же занят. После этого за дальнейшую эрекцию можно не беспокоиться. И вообще, любые колебания жертвы относительно целесообразности «большой и чистой любви» с незнакомым партнером в подворотне, влекут наказание ее оплеухами, зуботычинами и пинками.

Эстафету горе-специалистов продолжает Олеся Носова в статье «Как спастись при нападении», опубликованной в газете «Комсомольская правда».

Она советует обороняться от преступника зажигалкой, утверждая, что

«...вспыхнувший огонь перед лицом преступника может заставить его изменить планы.»

Не спорю, если предварительно облить нападающего с ног до головы керосином, а затем поднести огонь, то планы его кардинально изменятся. Видимо, веру в чарующую силу огня на диких людей и животных, Олеся вынесла из прочитанной в детстве книги Рони-старшего «Борьба за огонь».

Любопытно, что Носова не рекомендует бить в самое уязвимое место мужчины:

«...маньяки, как правило, всегда ожидают удара в пах.»

Интересно, беседовала ли она хоть раз хотя бы с одним маньяком, если делает столь серьезные выводы? Зато в качестве последнего средства самозащиты она советует

«...обмочиться или еще чего посерьезней. Вполне может статься, что такое неаппетитное зрелище может лишить маньяка всякого желания.»

Ну, во-первых, по утверждению специалистов, сдвинутых на сексе психопатов «такое зрелище» только возбудит. Именно в расчете на подобную аудиторию снимают порнографические фильмы со сценами, где девушки мочатся на партнера и делают «еще чего посерьезнее».

Нормальный же парень, который наконец набрался храбрости погладить вам попку, действительно впадет в шок от такой ответной реакции. Представляете, какая после случившегося пойдет о вас слава среди его друзей и знакомых?

Знаменитая спортсменка, чемпионка мира, Европы и России по самбо Ирина Емельянова конечно же не согласна с тем, что надо устраивать извержение из всех отверстий организма в случае реальной опасности. Но и она в своем труде «Как защищаться женщине», наряду с полезными советами говорит поистине самоубийственные вещи.

«Вы припозднились, и предстоит в одиночку преодолеть переулочек, подворотню и подъезд. Вы слышите, что вас догоняют, интуиция подсказывает: «Готовитесь нападение!». Сделайте глубокий вдох и выдох. Кто-то сзади хватает вас за плечо. Остановитесь, одновременно возьмите сумочку у основания ремешка. По тяжелому дыханию за спиной, по каким-то словам можно определить, где находится физиономия преступника. Снизу-вверх через плечо нанесите удар сумкой в лицо нападающему. Второе движение — сумкой в область паха.»

А вы уверены, что атакуете сумочкой не собственного мужа (друга) специально вышедшего встретить вас? Или какого-нибудь знакомого (соседа), всего лишь пытавшегося пошутить, пусть неудачно? А может быть, какой-то посторонний человек — отнюдь не бандит и не насильник — пытался о чем-то вас спросить? Да мало ли что бывает. А вы сумкой по физиономии! После этого лепет про интуицию вам не поможет.

Если вы гуляли со своим кавалером и вдруг на него напал враг, Ирина советует набросить ремешок от дамской сумочки на шею противника, словно петлю, и душить его. Однако не исключено, во-первых, что на кавалера напали заслуженно (например, отчаявшиеся кредиторы, сотрудники милиции, налоговой полиции). Душить их окажется себе дороже. Во-вторых, тонкий ремешок дамской сумочки, готовый лопнуть в любую секунду — вовсе не мускулистая змея типа удав.

Между тем, уверовав в волшебные свойства своей сумочки (видимо, она у нее из крокодиловой кожи), Ирина советует делать сумкой подсечки (!) и сбивать противника с ног, подобно тому, как крокодил сбивает в воду зазевавшуюся жертву одним ударом своего хвоста.

«К груди или к боку вам приставили нож. Не теряйте самообладания, помните старую заповедь разведчиков: «не прикончили сразу, значит что-то от вас хотят. Самый действенный способ — четкое выбивание оружия. Удар наносится в точку около основания кисти, где прощупывается пульс. Немного настойчивости — и у вас будет получаться.»

Так и хочется спросить автора: дорогая Ира, вам самой когда-нибудь приставляли нож к животу либо к горлу? Не тупой столовый, а остро наточенный? И еще: как найти в темноте «точку, где прощупывается пульс»? А также чем по ней бить?

Если на вас напали в собственной квартире, Ирина советует бросить в окно дорогую вазу — чтобы привлечь внимание прохожих. Согласиться с таким советом трудно. Может быть, прохожие в самом деле окажутся под окном в этот момент. Но вряд ли они побегут вызывать милицию вам на помощь. Более вероятно, что поскорее удалятся от того места, где людям кидают стекло на голову. Гораздо полезнее кинуть вазу не в окно, а в лицо противнику!

Если вы в момент нападения оказались на кухне, по мнению Емельяновой следует запустить в физиономию противника «ножницы, кухонный нож, перец, соль, табак, яйца, краску». Я убежден, что нож и ножницы лучше использовать для протыкания и разрезания противника, чем бросать в него. И откуда на кухне возьмутся краска и табак? Может быть, речь идет о старой деревенской избе, где действительно все рядом: печь с кухонными принадлежностями и завалинкой, где сушился кисет табака-самосада? Так и в избе кое-что лучше подойдет для самозащиты. Например, чугунок с кипятком, хват, топор, вилы, остро отточенная коса и т. д.

Дальше Емельянова советует что-то вообще несусветное. Дескать, если преступники затаскивают вас в автомобиль, то «попытайтесь сесть на землю и загнать ноги под машину — оттуда вас сложнее будет выцарапать». На самом деле вытащить человека из-под машины совсем нетрудно. Это только в глупых боевиках главный герой то висит под бешено мчащимся грузовиком, то болтается сбоку на дверце, то лежит на крыше, периодически сползая на ветровое стекло.

В окончании своего курса чемпионка советует оказать первую помощь преступнику, если в результате ваших действий он получил вывих, перелом, сотрясение мозга или обморок. Этот совет тоже неуместен: если пытаться защищаться по методу Ирины, медицинская помощь понадобится вам.

## ***Корзина № 2. Пособия по женской самообороне иностранных авторов***

Практически все они основываются на азиатских системах — каратэ, дзюдо, дзю-дзюцу, айкидо, хапкидо.

Например, американец Donn Draeger, известный своими изысканиями в области истории боевых

искусств, свою книгу «Practical karate for women» построил на технике японского каратэ. Однако каратэ бывает разным (мы еще поговорим об этом потом). Что касается Дрэгера, то он противоречит бесспорным истинам, утверждая в главе 1, будто

«...ваш удар кулаком в живот не только не остановит никакого противника, но даже не помешает его действиям, а возможно, и разозлит его и сделает более решительным. Бейте кулаком в лицо, тогда ваша сила даст достаточный эффект.»

Между тем любой тренер по боксу знает, что удары передней частью кулака в лицо — верный способ сломать себе пальцы о прочную черепную коробку, нижнюю и верхнюю челюсть. В этом убедились тысячи боксеров, решивших, что бой на улице подобен бою на ринге, где руки защищают плотно намотанный бинт и перчатки.

Далее Дрэгер для защиты от захвата за плечо или за одежду одной рукой спереди дает совет, противоречащий только что сделанной характеристике удара в живот:

«Крепко сожмите оба кулака и одновременно с шагом нанесите двойной удар — правым кулаком в лицо противника, а левым — в солнечное сплетение или в живот.»

Далее этот «эксперт» советует женщинам снимать туфлю, чтобы отбиваться каблуком от противника. Представляете? Вместо того, чтобы врезать носком туфли ему в пах или проткнуть каблуком подъем стопы, вы нагибаетесь вниз за туфлей, рискуя получить удар коленом в лицо. Или прыгаете на одной ноге, задрав другую кверху, пытаетесь снять туфлю таким образом. А потом хромаете к противнику, наступая босой ногой на мелкие острые камушки, чтобы ударить его своей поднятой вверх туфлей.

Вообще в женской самозащите по Дрэгеру предполагается, что кроме захватов и обхватов мужчина женщине ничего сделать больше не может. Что ж, якудза (японские бандиты) действительно не бьют своих жен и тамошних проституток. Даже если грабят их или насилуют. Наши же российские дамы, которых режут, душат, топят, рубят, избивают руками и ногами, а также насилуют разнообразными способами, вряд ли согласятся со столь скромным техническим арсеналом.

Положительная особенность книги в том, что Донн не советует дуть в свисток и звать соседей. Правда, без музыкального элемента в самообороне он все же не смог обойтись — на одной из страниц советует отбиваться от противника лазерным компакт-диском. Ничего не поделаешь, цивилизация.

Вообще для подавляющего большинства европейцев каратэ — это занятие, полезное для здоровья, но никак не искусство выживания. Одни плавают в бассейне, другие играют в теннис, третьи бегают трусцой, а кто-то занимается самозащитой, заранее зная, что на практике ему эти приемы не понадобятся. На страже общественного порядка там стоит полиция. Мордобой практикуют в основном выходцы из России, Албании и прочих отсталых стран. У коренных европейцев уличная драка чаще похожа на фарс, нежели на демонстрацию жестокости и насилия. А главное для нас то, что нигде в Западной Европе на улицах не избивают женщин.

Поэтому в умении самозащищаться нам нечему у них учиться. Возьмем, например, книгу «Richtig Selbstverteidigen» которую написал некий Udo Moser. У этого западного немца мы найдем всего несколько элементарных приемов. Вот симпатичная девушка «защищается» от обнимающего ее за талию не менее симпатичного парня, похожего на актера Олега Даля. Вот она же с улыбкой на лице вяло «отбивается» от его попыток прижать ее к стене дома с целью поцелуя. Вот изображены несколько контрприемов от удушения стоящей возле коттеджа и лежащей на газоне дамы (видимо негодовавшей в связи с привычкой мужа пропускать каждый вечер пару кружек пива). И все! Никто не бросается на женщину с кулаками, кастетом или ножом. Там этого нет.

В бывшей Западной Германии вообще ни я, ни мои коллеги не видели ни одного пьяного. Тем более хулигана или грабителя, пристающего к женщине на улице. Что там грабители! Знакомые мне немцы как-то нашли в универмаге кошелек, в котором лежали 200 марок. Так они немедленно позвонили его хозяйке по указанному на кошельке телефону и сами съездили, чтобы отдать. И это, как мне постепенно стало ясно, НОРМА поведения, а не исключение из правила! Тем более не надо немцам оружие, не требуются столь ценимые у нас «приемы реального боя». У них и полицейским настоящая работа есть только тогда, когда выясняют отношения между собой «фанаты» футбольных клубов.

В бывшей Восточной Германии (ГДР) мастер дзюдо 8 дана Horst Wolf издал солидную книгу «Judo Selbstverteidigung». Там показана защита от ударов кулаком, ногой, стулом, штык-ножом, от угрозы пистолетом и тому подобное. Это не удивительно, ведь в ГДР более 40 лет находилась ГСВГ (Группа советских войск в Германии), значит пьяных хулиганов, грабителей и насильников хватало. К тому же советские «товарищи» показывали пагубный пример местной молодежи.

Но, к сожалению, почти все приемы Хорст Вольф построил на базе дзю-до: борьба стоя и лежа,

броски и заломы. Видимо, у немцев все еще действуют рыцарские законы чести — биться один на один. Российские принципы другие, у нас бьют не умением, а числом. Набросятся на умелую дзюдоистку целым взводом и втопчут ее в мостовую, если не отдастся по-хорошему. К тому же хрупкая девушка, изображенная на картинках в книжке Вольфа, вообще вряд ли способна что-либо сломать здоровенным жлобам, разве что мизинец, и то, если схватит его обеими руками.

Увенчанный лаврами айкидо француз Алэн Флоке издал книгу «Самозащита. Теория и практика действий в экстремальной ситуации». Она вышла и на русском языке. Эта книга сразу навевает какой-то ужас. Местами она напоминает пособие для «Клуба самоубийц», описанного Робертом Стивенсоном в одноименной повести.

На задней странице обложки упитанная женщина в цветастом платье (очень напоминающая фрекен Бок — домохозяйку Малыша и Карлсона) вывернула руку и схватила за волосы без того наполовину лысого тощего мужчину. На самооборону это не похоже. А на первой странице наши издатели делают «страшное» предупреждение:

«Издатель этого пособия НЕ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ни при каких случаях травм или других повреждений, которые могут быть результатом приведенных здесь инструкций.»

Далее издатели целых 19 страниц продолжают «нагонять жуть» на читателей, предупреждая их о возможных последствиях самообороны. С этой целью они приводят угрюмые статьи УК (уголовного кодекса):

«Убийство при превышении пределов необходимой обороны», «Причинение тяжкого или средней тяжести вреда здоровью при превышении пределов необходимой обороны», «Умышленное причинение тяжкого вреда здоровью», «Умышленное причинение средней тяжести вреда здоровью», «Причинение тяжкого или средней тяжести вреда здоровью в состоянии аффекта», «Умышленное причинение легкого вреда здоровью», «Побои».

Видимо, они забыли русскую поговорку: «За двумя зайцами погонишься — ни одного не поймаешь!» Улица — не аптека. Там некогда измерять силу ударов по врагу и решать, чем его лучше бить, чтобы не дай Бог, не покалечить. Замешкаешься, думая о том, как оказаться чистым перед законом — и пропал! Закон ведь далеко, зато преступник рядом. По-моему, лучше сесть живым на скамью подсудимых, чем лечь мертвым в гроб. При самообороне (тем более женщине) допустимо все, вплоть до убийства. Скажу больше, иногда оно даже желательно. Чтобы потом не бояться ложных показаний лжесвидетелей (дружков преступника) или того, что он подстережет с бритвой в подезде.

Далее француз, явно незнакомец с российской действительностью, дает самоубийственный рецепт:

«ЗАПОМНИТЕ! В любом случае применения приемов обороны как для самозащиты, так и для защиты других, вам необходимо: подать соответствующее заявление в полицию (органы внутренних дел, уточняет переводчик); представить доказательства нападения; по возможности иметь свидетелей, подтверждающих ваш рассказ.»

Что ж, допустим, вы перерезали глотку подонку, тащившему вас в подвал. Что с того? Обнаружив труп, милиция тут же пустит «под пресс» его дружков (таких же ублюдков), среди которых хоть один, да сознается. Милиции хорошо — нет «висяка» (нераскрытого убийства). И обществу неплохо, оно избавится от двух подонков сразу.

А теперь представьте, что будет, если вы придете в милицию с рассказом о содеянном вами. Во-первых, сыщики вместо того, чтобы работать «по горячим следам», с радости напьются, чем еще больше подорвут свое и без того расшатанное здоровье. Кто-нибудь из них потеряет свой штатный пистолет «Макаров» (а его найдет какой-нибудь бандит) или же в пьяном виде совершит автомобильную аварию (в результате которой пострадают невинные люди). Вас же покарают на всю катушку. Говоря словами матерых уголовников, «чистосердечное признание облегчает наказание, но увеличивает срок».

У нас нет присяжных, которые выслушают доводы адвокатов и встанут на сторону оборонявшейся дамы. Нет у нас и справедливых, независимых судей. По своему бездушию и глупости наша судебная система еще страшнее, чем при Сталине. Логика всех отечественных прокуроров и судей одинакова: есть труп — должен быть и убийца. Неважно, что на покойнике пробу негде было ставить. «Он тоже российский гражданин! Нельзя было вершить самосуд и убивать его! Вот если бы он вас убил, то мы бы его осудили. Если бы нашли и арестовали».

Закончив пугать уголовным кодексом, издатели переходят к закону об оружии, чему посвящают еще 16 страниц. Прочитав этот раздел, любой хулиган и бандит радостно засмеется: он сам убедится, что законопослушные граждане лишены всякой возможности защищаться от нападения. Словооблудие

статей, регламентирующих оборот оружия (ношение, куплю-продажу, хранение и т. п.) скрывает от людей главное — то, что они лишены права владеть малогабаритным огнестрельным оружием. Тем, что разрешено, даже крысу не убить, не то, что преступника одолеть.

Текст на странице 57 видимо списан из популярного журнала «За рулем»:

«Будьте осторожны при покупке машины: вы можете купить краденую. Если вашу машину угнали, немедленно сообщите об этом в ближайшее отделение милиции или ГАИ.»

Господи, когда же будет самооборона? На странице 103 содержится бредовое заявление:

«В реальной схватке скорее всего окажется бесполезно просто дергать противника за волосы или за ухо; даже выданный клочок волос или оторванное ухо могут быть просто не замечены.»

Ну, это справедливо только для драки с прокаженными, у которых пальцы и уши сами отваливаются. Если бы я где-нибудь встретил месье Флоке, то сразу предложил бы выдрать у него клочок волос или оторвать ухо! Если он не заметит этого в пылу схватки, то я готов навсегда пойти к нему в рабство и до конца своей жизни служить ему живым «боксерским мешком». Но мне кажется (более того, я убежден в этом) что верно обратное. Многие видели в 1997 году по телевизору эпизод, когда профессиональный боксер-тяжеловес бросился наутек, после того как противник (Тайсон) откусил ему всего лишь маленький кусочек уха!

В заключение рассмотрим страницу 109: «Воздействие на жизненно важные точки из положения позади противника»:

«Я ничего не сказал о жизненно важных точках задней стороны тела потому, что они труднодоступны и при этом часто воздействие на них смертельно, то есть их не следует рекомендовать для самообороны.»

Ну, если точки на задней части тела более смертельны, чем на передней стороне, то у пшеницы следует собирать корешки, у свеклы верхки, как и делал тупоголовый медведь в русской народной сказке. Далее французский сказочник совсем заговаривается:

«Если по стечению обстоятельств вам придется действовать за спиной нападающего, можно успешно использовать воздействие на уже знакомые точки.»

То есть, расположенные спереди. Вам это не напоминает известный анекдот о пьяных русских хирургах, вырезающих железы автогеном через задний проход?

«Айкидо» Рольфа Брандта сразу привлекает внимание фотографией на обложке. Симпатичная девушка в белой куртке и черной юбке-брюках опрокидывает мужика с косичкой ударом основания ладони правой руки в подбородок. Книга богато иллюстрирована рисунками и обстоятельно написана. Привлекает откровенность мастера айкидо уровня 5 дана:

«Как противостоять противнику, если он вооружен ножом? В быту это довольно часто встречающаяся ситуация. Если вам доведется столкнуться лицом к лицу с агрессивно настроенным и вооруженным бандитом, лучше всего попытаться ретироваться, ну, а если не удалось убежать, то главное — ни в каком положении не упускать из рук инициативы, стараясь обратить даже, казалось бы, неизбежное поражение в победу.»

Вот этот совет абсолютно верен. Советую читательницам взять его на вооружение! А все остальное в книге Брандта и других наставников этой псевдобоевой системы, к сожалению, вам просто не нужно. Поверьте на слово!

### ***Корзина № 3. Книги по самозащите отечественных авторов***

Как правило, это монтажи, наспех сляпанные авторами-компиляторами из отдельных приемов различных стилей каратэ, дзю-дзюцу, айкидо и других видов и разновидностей единоборств. Сделаны они по принципу «ни ума, ни фантазии». Изредка же они написаны последовательно и логично, однако содержат совершенно бредовые утверждения и советы.

Возьмем для примера брошюру «Выручает каратэ» С. И. Журавлева. На обложке нарисована яркая блондинка, которая левой рукой блокирует боковой удар кулаком и собирается контратаковать своей правой. Круто! Но впечатление от обложки портится на первых же страницах. Там, где автор советует для лучшей боеспособности мычать, дабы избавиться то ли от излишков молока, то ли воздуха. Хорошо, хоть не советует курлыкать подобно журавлю.

Идем дальше. Регулярное постукивание ребром ладони по крышке стола, даст вам, по мнению Журавлева, способность нанести ребром ладони удар по диагонали сверху-вниз в солнечное сплетение или поперек туловища противника! Вот только что это за «удар поперек туловища», что это за уязвимое место на человеческом теле открыл автор?

Затем Журавлев дает рекомендацию бить пальцами рук, если надо поразить противника с дальней дистанции. Лично я считаю, что даже если вы не стригли ногти с момента рождения, все равно трудно будет это сделать, гораздо проще шагнуть вперед и «достать» его ударом ноги. Кроме того, надо учесть, что мы живем хоть и в диковатом, но все же обществе. Если начнешь регулярно мычать, стучать ладонями по столу и навсегда перестанешь стричь ногти, то довольно скоро окажешься там, где подобное поведение никого не шокирует, т. е. в психиатрической лечебнице.

Потом Журавлев предлагает поднять стопу согнутой в колене ноги до уровня колена опорной ноги противника и по-разному атаковать эту ногу врага. Упражняться автор советует (догадываясь о специальной комнате, куда поместят его последовательниц),

«...ударяя по обитой мягким материалом стене.»

Автор не ограничился ударом «поперек тела», он открыл еще несколько до сих пор неизвестных уязвимых мест. Так, он убеждает читательниц бить противника по мускулам плеч, предплечий и бедер — вместо ключиц, солнечного сплетения, гортани, висков и паха. Видимо, сам не очень надеясь на эффект подобных ударов, Журавлев советует:

«...притворитесь, что вы страшно огорчены случившимся, и извинитесь. Скажите ему, что это случилось у вас непроизвольно, чтобы у противника не было причины ответить вам на этот удар ударом.»

Творческой вершиной «журавлиной песни» является глава под названием «Несокрушимая оборона, или тройной ответ на нападение». Цитирую:

«При первом же признаке нападения защищающийся наносит блокирующие удары предплечьями сразу по обеим рукам нападающего. Затем, не останавливаясь, продолжает серию защитных действий: ударов ладонью или предплечьем по шее, кулаком в живот и ногой по внешней стороне голени соперника. Если противник будет явно ослаблен, но не прекратит агрессивных действий, советуем вам развернуть его спиной к себе и продолжать наносить удары кулаком и ногой сзади.»

Приглядимся к рисунку. Противник значительно выше обороняющейся девицы и толще ее раза в два, следовательно, весит килограммов на 40—50 больше. О каком развороте подобного амбала может идти речь? Самое время закрыть бредовое сочинение и развернуть книжку к прилавку передом, а к себе задом.

«Длинный кулак Чанцюань» московского автора Алексея Маслова. На обложке фотография красивой длинноволосой девушки, повернувшейся симпатичной попкой к неведомому противнику — видимо для того, чтобы ему было удобнее намотать ее волосы себе на руку и хорошенько отшлепать по этой самой попке. Ноги девушки находятся в довольно замысловатой позиции, которой могли бы позавидовать иные йоги. И одежда у амазонки что надо: голубая куртка и брюки, отороченные красной тесьмой, черный пояс и черные тапочки.

Внимательно прочитав книгу, вы познакомитесь с множеством мудрых изречений ученого автора (он доктор наук, правда, не физкультурных, а исторических, профессор, заведующий кафедрой в институте и все такое). Например, «прежде научись правильно стоять, а лишь затем учись ходить». Тут же он предлагает «дули бу» — стойку на одной ноге, устойчивость в которой надо обеспечить прямой спиной и особым способом дыхания (!). На мой взгляд, в такой стойке лучше вообще не дышать, не говоря уже о том, чтобы защищаться от кого-нибудь. Впрочем, можно украдкой показать противнику дулю. Остальные стойки под стать этой.

Удары руками по Маслову, это вообще что-то особенное. Вечером во дворе многоквартирного дома, когда все маются от скуки, или на пляже, среди знакомых и особенно незнакомых ребят, они могут произвести сильное впечатление. Дело в том, что Маслов предлагает наивной публике вращать их по типу ветряной мельницы, дергать как при трясушке, совершать другие странные телодвижения. Оно и понятно, сей тщедушный интеллигент ни разу в жизни не провел ни одного боя, ни на ринге, ни — тем более — в подворотне. Близорукость, знаете ли, минус десять диоптрий, опять же надо было учить иероглифы. На то, чтобы качать мускулатуру, бегать кроссы по десять километров, долбить тяжелый мешок времени уже не оставалось.

Впрочем, нельзя сказать, что абсолютно все в книге ни на что не годно. Например, в ней показаны нижние подсечки «саотан». В переводе с китайского на русский язык, это значит «подметать зал». Действительно, нога во время исполнения подсечки движется столь низко, что можно чисто подмести пол, сэкономив на венике или пылесосе. Если же вы попытаетесь применить «саотан» на грязной неровной улице, то однозначно смените черные тренировочные тапочки на белые.

В книге «Айкидо» В. Матвеева хороши четкие рисунки, где изображен мастер, бросающий



противников буквально одним пальцем. Вот только все ли ясно с тем, что нарисовано? Читаем: «В течение многих столетий вплоть до второй мировой войны айкидо представляло собой тайное боевое искусство японской знати». А буквально через 5 строчек читаем: «Создателем этого популярнейшего современного воинского искусства является Уэсиба Морихэй (1883—1969)».

Так что же такое айкидо? Старинное тайное боевое искусство или открытие Уэсибы? Ни то, ни другое. Тайное боевое искусство — это айки-дзюцу школы Дайто-рю. Знаменитый мастер этой школы Такэда Сокаку (1858—1943) убил голыми руками или оружием свыше 50 человек на дуэлях с другими мастерами! Убитые им бандиты не в счет, только в одной схватке (из многих состоявшихся) Сокаку прикончил сразу девять негодяев.

Морихэй Уэсиба нанялся в услужение к этому грозному воину. За 5 лет работы слугой обучение приемам заняло 100 дней, т. е. один раз в две-три недели. Самые простые приемы системы Дайто-рю выучил Уэсиба. В конце 20-х годов XX века Уэсиба начал преподавать кое-что из усвоенного, назвав это айкидо.

Плагатор не сумел догнать своего учителя по боевым достижениям. Зато он познакомился с основателем религиозной секты Оомото-кё. Проповедь о том, что мир и гармонию на Земле можно создать только любовью, терпимостью и деланием добра, покорила Уэсибу. Он заявил, что те, кто занимаются айкидо, отныне должны проникнуться духом любви и уважения ко всем остальным людям (следовательно, к убийцам, насильникам и садистам тоже). Зачем? А затем, чтобы управлять их телом, а через него — их разумом и таким способом приобщать к вселенской любви.

Может быть, самому Уэсибе это и удавалось. Во всяком случае, даже в 80 лет он чуть ли не каждый день швырял на татами сразу по двое, трое и четверо дюжих молодцов из числа приезжавших к нему учиться со всего мира. Однако приедем ученикам почему-то никогда не удавалось сделать ничего подобного. Кстати, японские преподаватели этого искусства говорят, что успешно применять айкидо для самозащиты в условиях «улицы» удастся не раньше, чем после десяти лет непрерывных усердных занятий.

Отсюда мое недоверие к айкидо. Но Матвеев, который никакой не японец, а обыкновенный «совок», нагло заявляет, что «освоенное и отточенное искусство управления чужим разумом позволяет даже **женщине или ребенку** легко победить сильного мужчину». Чушь! Дальше я еще расскажу о том, как крепкая девушка с 3-х летним стажем занятий айкидо попала в руки плуговому насильнику. После долгой возни она еле-еле спаслась лишь благодаря тому, что все время истошно вопила: «Спасите! Помогите!»

Конечно, 12-летняя девочка тоже может остановить взрослого крепкого мужика. Только не захватом за кисть и не инерционным броском, а топором ему по лбу, пилой-ножовкой по горлу, вилами в брюхо. Путь айкидо для женщин (и тем более для детей) — верная дорога на тот свет. С легкой руки самого Уэсибы, ударившегося под конец жизни в мистику, адепты айкидо превратили достаточно рациональную и простую систему самообороны в подобие бальных танцев с противником, довели ее до полного абсурда.

Согласно пословице «лучше синица в руках, чем журавль в небе», возьмем книжку с обложкой попроще, на которой улыбается черноволосая девушка. Правда, среди авторов нет ни Синицы, ни Синицына, вместо них какие-то Ю. Браул и С. Смоляков. Составленные ими «100 приемов женской самообороны» якобы основаны на технике дзю-до, дзю-дзюцу, айкидо и ушу.

Уже в самом начале своей «повести» эти авторы советуют: увидев агрессивного противника, станьте в стойку, прикрыв одной рукой грудь и живот, а другой нижнюю челюсть. К сожалению, тем самым вы демаскируете свои намерения и теряете главный козырь самообороны — внезапность контратаки.

«Для того, чтобы ваши движения были свободными, пластичными и эффективными, необходимо концентрировать свое внимание на дань-тянь — естественном центре тяжести, расположенном на 5—8 см ниже пупка. Все движения, вся сила должны исходить из дань-тянь.»

Прямо не пупок, а дуло автомата Калашникова. Я почему-то всегда считал, что свое внимание надо концентрировать не на внутренних ощущениях, а на поражении уязвимых мест противника, пусть даже совсем не пластичными движениями. В защиту своего мнения скажу, что оно не с потолка свалилось: мой опыт бойца-рукопашника превышает 20 лет, и я много раз был чемпионом либо призером самых разных турниров по контактным единоборствам.

Далее следуют советы о том, как надо делать болевой замок на локоть, чтобы доставить здорового (судя по рисунку) хулигана в милицию. Авторы явно незнакомы не только с дзю-дзюцу, но и с менее экзотическим прикладным самбо. Такой прием, который показан у них в книжке,

применяют, как правило, против низкорослого противника. Если удастся с помощью этого приема приподнять его на цыпочки, то он действительно пойдет с вами, чтобы сохранить локтевой сустав в порядке. А вот огромного жлоба, изображенного на рисунке, не утащат даже трое милиционеров, если предварительно не прибегнут к резиновым аргументам (демократизаторам), либо не привяжут его тросом за половые органы к патрульному УАЗику.

На последующих страницах маленькая, но удаленькая девица ставит того же верзилу «раком», по всякому выкручивая ему руку. А что дальше-то? Ни локоть, ни кисть авторы ломать не советуют, добивать схваченного противника не рекомендуют. Что же с ним делать в таком случае? Держать супостата до тех пор, пока его дружки не подбегут?

Это еще не все. Лихая книжная девица заставляет противника встать на колени и на шпагат (!), бросает на лопатки, перекидывает через себя. Что ж, попробуйте перекинуть через себя мешок картошки весом 50 кг. А теперь представьте мешок в 2 раза тяжелее, который вдобавок дерется. Бросит его маленькая хрупкая девушка? Да и не маленькая и не хрупкая?

Затем идет защита от ударов. Девушка ловит ногу противника в вилку, образованную большими пальцами рук и ладонью. Между прочим, я даже свои хорошо тренированные ладони не рискнул бы подставить под удар голой ноги партнера, и тем более — под обутую ногу. Иначе говоря, безответственные авторы хотят, чтобы девушки переломали себе свои нежные хрупкие пальчики.

Теперь оцените такой перл: *«Противник наносит вам прямой удар правым кулаком в лицо. Захватите обеими руками его кулак, одновременно сильно отгибаясь назад и нанося правой ногой удар в пах или в живот нападающего»*. Попросите любого своего знакомого тихонько нанести такой удар по вашей команде. Вряд ли вы его поймаете даже один раз из десяти. И это зная, что сейчас последует удар именно этой рукой, именно в этом направлении. А на улице? В темноте? В полную силу? И без вашей команды? Как вы думаете, есть хотя бы один шанс из тысячи выполнить такой прием в уличной схватке?

Далее идут не менее фантастические приемы защиты от ножа и палки, бутылки и стула. А в завершение черноволосая девица ловко справляется с двумя противниками сразу. Это вообще прелесть, а не приемчик: *«Двое молодых людей приближаются к вам спереди с явными агрессивными намерениями. Нанесите удар в пах одновременно обоим: одному правой рукой сжатой в кулак, другому — левой ногой»*.

Вы только представьте себе! **Одновременно** поразить двух противников не удавалось еще ни одному мастеру боевых искусств. Поразить одного, через миг второго, да. Но не одновременно! Лично со мной был такой случай. Ударил я одного врага. Он упал, ударив при этом своим затылком в лицо стоявшему за ним второму противнику. Тот стоял неустойчиво и упал тоже. К сожалению, на моего друга, который больше всех и пострадал. Потому, что его падение смягчило не чье-то тело, а бетонные ступеньки. Все трое повалились, словно костяшки домино. Но ведь не одновременно же! А здесь такую глупую рекомендацию дают женщине.

Единственный тезис, с которым я согласен, таков: «иногда противнику удастся повалить свою жертву, и тогда, как говорят борцы, борьба переходит из стойки в партер». Неудивительно! При такой-то защите. Кстати, я посчитал предлагаемые приемы. Их не 100, а значительно меньше.

В связи со всем вышеизложенным я вспомнил неплохой обычай, существовавший на американском Диком Западе: там мошенников, продававших всякую дребедень (лекарства от всех болезней и т. д.), обычно обливали смолой и валяли в куриных перьях. Хорошо бы точно так же осмолить и вывалить продавцов безумных приемов Браула и Смолякова.

Следующий кандидат на смолу и перья, это В. Рожков — автор винегрета под названием *«Искусство самозащиты без оружия по системам защиты и нападения джиу-джитсу, кэмпо, дзюдо, каратэ-до, айки-до, бокса и военно-прикладного самбо»*.

В его наборе не хватает еще бразильской капозйры, борьбы нанайских мальчиков и бурятской системы синсимака. Все это подобно тому, что вылить в один тазик уху из стерляди и водку, бросить туда пельмени и грибочки, налить варенья, а затем добавить побольше пряностей. Получится бурда, если не помой. А ведь каждый продукт в отдельности очень даже неплох.

Похоже, что автор для рекламы упомянул все системы, о которых слышал. Он явно думал: изучу эти 7 систем и всех в бараний рог согну! Но не только крутого бараньего, даже слабенького хлебного рожка у него не получится. Почему? Да хотя бы потому, что Рожков «передрал» из пособия по традиционной китайской медицине лечебные точки человеческого тела и пытается выдать их за уязвимые болевые точки. При этом он как-то забыл, что в отличие от азиатов, проживающих в субтропиках, у россиян большинство этих уязвимых мест закрыто плотной одеждой.

Ну да ладно, предположим, что наши люди стали ходить в майках и шортах, несмотря на зимнюю стужу. Посмотрим, что получится, если ударить их по рекомендуемым Рожковым местам. Возьмем, например, с рисунка 60 точку № 37 — чун-цзянь. На самом деле она именуется «чжун-цзи» и располагается ниже пупка на 4 цуня. В общем, вам понятно где. По совету Рожкова, атакуем эту паховую точку кончиками пальцев. Предположим также, что нам повезло, мы точно попали в цель, углубившись своими пальцами в тело врага на полтора—два сантиметра. Думаете, противник тут же захлебнется своей мочой и кровью, оставив вас в покое?

Вовсе нет. Вы его вылечите от учащенного мочеиспускания и недержания мочи. Однако благодарности не дождетесь, поскольку не свяжет он ваш удар сейчас, с улучшением здоровья через пару дней. А сейчас, в ответ на попытку сопротивления, он вас изуечит. Вам это надо? Пусть лучше подлец мочится себе в штаны, как и раньше.

Смотрим на рисунок 61, где человек стоит задом. Берем точку № 1 — цян-дин, которая на самом деле называется «цян-дин» и располагается на середине расстояния между точками «инь-тан» и «нао-ху». Если по-русски, то расположение этой точки соответствует передней части сагиттального шва, продолжению сухожильного шлема головы, под которым располагается сеть... Понятно? Тогда скажу еще проще — точка на макушке!

От чего мы вылечим противника на этот раз? Если вы просто его ударите кулаком по макушке, то скорее всего травмируете свое запястье. А если сумеете нажать на точку до глубины 5—6 мм, то избавите противника от головной боли, головокружения, а также от полипов в носу и враг перестанет гнусавить.

Будем дальше лечить врагов по методу доктора Рожкова? Может быть, злобный Бармалей раскается, не отберет денежки и не будет больше пытаться скакать на вас верхом? Я так не думаю. Спасибо за то, что на первой и последней страницах книжонки есть яркий желтый ярлычок с надписью «детям до 18 лет продажа запрещена». Может быть в самом деле где-нибудь продавец не продаст эту книгу малолетнему ребенку и тем самым спасет от сочинения, вредного для здоровья.

Представляете, от какой опасности я вас избавил? Изучали бы лечебник Рожкова год за годом. А потом, случись что, не дай Бог... Нет, надо передохнуть и выпить. Налить стопку водки, достать огурец из кадки. Пойдите-ка. Что это перед глазами? Стиль кадки! Вернее, Кадочникова. Что-то мы об этом слышали. Сильно усталый, совсем обессиленный и даже раненый человек (в смысле мужчина) якобы может защитить себя по этому методу от любого неприятеля. Значит, слабой женщине он тоже поможет? Откроем!

Итак, «Русский стиль рукопашного боя. Стиль Кадочникова». Автор Александр Ретюнских. Его же фотография на обложке. В защитном костюме-энцефалитке (для защиты от клещей) он мучает парня в камуфляже с десантным автоматом АКМ в руках и с кобурой на офицерском ремне. Что за чушь? Парня этого я знаю, довольно известный новосибирский каратист и тайбоксер. Как он вляпался в такой переплет?

Откроем первый лист — стрелочки, квадратики. Что-то написано:

«Психотренинг -> переход к измененному состоянию сознания -> способность к самогипнозу и вхождение в сомнамбулический транс -> экстрасенсорные способности -> резкое обострение реакции на уровне подсознания -> увеличение физической силы и невосприимчивости к боли благодаря самовнушению.»

Ага! Значит, мужик в энцефалитке обладает замутненным сознанием. Видимо, он что-то среднее между зомби и лунатиком. Откроем все же текст:

«Вспомним, братья — во все времена мы одолевали в рукопашных схватках своих врагов, откуда бы они не приходили — с Запада или Востока, Севера и Юга.»

Ну, во-первых, мы тебе не братья. А что касается побед в рукопашных схватках, так татары нас победили и 250 лет давили, шведы всегда в рукопашном бою побеждали (при равной численности), французы Москву взяли, поляки саблями лучше нас махали, японцы и финны массу проблем создали. Немцев победили только числом, утопили их в нашей крови. Да и сейчас какие-то чеченские пастухи русскую армию носом в дерьмо каждый день тычут.

«...И наши победы имели под собой основу — русское воинское искусство, систему народной подготовки мужчины-воина.»

Какое еще, к чертям собачьим, русское воинское искусство? Какая система народной подготовки мужчины-воина? Если кого-то у нас и готовили в городах, поселках и деревнях, так только мужчину-выпивоху до перестройки, а сейчас мужчину-бомжа и парня-наркомана. А если где кого и побеждали, так только числом и опять же, большой кровью.

«До нынешних дней сохранились имена мастеров-кулачников. Причем упоминаются среди них не только люди богатырского сложения, как например, московский Семен Треща (XIII в.), кулаком вышибавший кирпичи из печки.»

А богатыря Сему, и не Трещу — Трещалу, запросто убили в бильярдной простой деревянной палкой под названием «кий». Маленький же Такэда Сокаку (о нем подробнее ниже) по сравнению с разрушителем русских печек Семеном Трещалой, был совсем мужичок с ноготок. Однако полсотни бандитов (50 человек!) баграми и ломами уложить его не смогли, лишь потеряли убитыми девятерых. Так что лучше? Русский кулачный бой или самурайский бой руками, ногами и подручными предметами?

Что еще можно найти в этой книжке завирального и ура-патриотического? Откроем наугад страницу 7:

«...Восточные боевые искусства чужды нам не только психологически, но и физиологически. Русскому человеку, к примеру, сидеть в распространенной на востоке позе «лотоса» просто неудобно. То же самое происходит при выполнении различных ударов.»

Ну, если восточные мужики психологически и физиологически чужды «Кадочникову и компании», то значит восточные женщины еще больше чужды самцам «из кадки» психологически и физиологически. И вообще, господа Ретюнских и Кадочников — зачем вы смотрите психологически и физиологически чуждый нам телевизор, сделанный узкоглазыми?

Милые дамы, поверьте на слово, нам с этими психологами-физиологами не по пути. Давайте не будем терять времени и пойдем дальше.

Уважаемый профессор самбо Евгений Михайлович Чумаков уделил женщинам несколько страничек в своей монографии «100 уроков самбо». Самозащита при попытке задушить либо изнасиловать в положении лежа, при попытке вырвать сумочку, при захвате за плечо. Все это прекрасно, но к сожалению, он полностью исходит из приемов борьбы. Вы уверены, что бросите через себя стокилограммового противника, не упав под его тушей лицом вниз? Хочется вам возиться с огромным потным мужиком в грязи? То вы под ним, то он на вас?

Когда-то во время войны приемы борьбы помогли будущему профессору физкультуры и спорта. Зашел в избу погреться, а там на него немцы навалились. Чумаков их расшвырял, пользуясь темнотой, и выскочил на улицу. Гады-немцы бросили вслед гранату и слегка его ранили. Сами понимаете, куда можно сзади ранить человека.

Но ведь нельзя ставить на одну доску бывшего чемпиона СССР по самбо, пусть даже раненого в филейную часть, и современную девчонку! Разве сможет она применить болевой прием или бросок, если на нее бросятся двое противников? Например, бросить зацепом ноги изнутри противника, вырывающего сумочку сбоку? Не проще ли ударить его локтем в солнечное сплетение или (что гораздо лучше) кулаком по гортани?

А собьет ли обычная женщина противника на землю нажатием на его локтевой сгиб, при попытке захвата за ее плечо? Да никогда в жизни — скорее он ее собьет ударом кулака. Данный прием получится только против смертельно пьяного человека. А от удушения отворотами одежды насильник, сидящий на животе девушки, легко защитится, ударив ее в лицо или начав душить в ответ. Честно говоря, при таком уровне самозащиты, я бы рекомендовал сумочку грабителю поскорее отдать и самой отдаться. Все равно отберет и денежки, и честь.

Удивительно то, что автор сего труда, имея опыт спасения от нескольких вооруженных «фрицев» путем бегства, ни слова не говорит о таком способе женского решения проблем с нападающими.

Возьмем в руки более солидное издание (в смысле толщины) «Боевое самбо» некоего Михаила Шабета. На глянцевого обложке симпатичный блондин, несколько смахивающий на агента 007 (если сменить спортивный костюм и кеды на смокинг и туфли), сажает на пятую точку лысого субъекта, выбив у него складной нож.

Похвально, что Михаил предусмотрел раздел «Самозащита женщин». Но все же ему не удалось выйти за пределы пословицы «каждый кулик свое болото хвалит». Успешно занимаясь самбо и вольной борьбой, Михаил Феофанович тоже пытается заставить несчастных женщин бросать своих противника через бедро и через спину. Вот пример:

«При попытке нападающего обнять или захватить туловище большинство женщин с элегантною мягко и красиво проводят бросок через бедро с захватом руки и туловища. Этому способствуют более низко расположенный центр тяжести женщин и мягкие, подвижные тазобедренные суставы, а сил для этого броска *надо не много.*»

Открытие в анатомии человека! У женщины — мягкие тазобедренные суставы! Не кости с хрящиками, а прямо пластилин. Посему — делает вывод Феофанович — сила при самозащите женщине не нужна.

Защита от ударов стыдливо представлена всего лишь 9 вариантами, среди которых 7 ударов в голову рукой и 2 удара в корпус ногой. Видимо не надеясь на свои броски, Шабет делает пояснение:

«Ведь при столкновении с нападающими вполне возможно, что некоторые удары вы не сможете отвести или увернуться от них. А ведь любой пропущенный удар, пускай даже слабый, часто вызывает сильное потрясение и шоковое состояние, которые на какое-то время лишают человека возможности защищаться.»

Кстати о шоке. Если человек чего-то испугался и на какое-то время замер — это и есть шоковое состояние. Оно может длиться от половины одной секунды до двадцати секунд!

«Чтобы этого не случилось в поединке, такие упражнения надо чаще моделировать и тренировать на тренировочных занятиях. Вот несколько таких упражнений. Находясь лицом к лицу с партнером на расстоянии одного шага, примите фронтальную стойку (ноги на ширине плеч, ступни параллельно), руки слегка согнуты в локтевых суставах, кисти мягко сжаты в кулак. Каждый по очереди наносит удар ладонью сбоку по дельтовидной мышце партнера.»

Кисти сжаты в кулак, а бьем ладонью? У нас четыре руки, что ли?

«После удара левой и правой рукой партнеры меняются ролями. Удар наносится на выдохе с коротким замахом. В паузах старайтесь дышать ровно и глубоко. После одной минуты работы — одна минута отдыха. И так три раунда. Второе упражнение похоже на первое, только еще менее приятное — из той же стойки партнеры поочередно наносят удары друг другу ладонями по щекам. Начинайте с нежных мягких пощечин и постепенно увеличивайте их силу. Во время удара по вашим щекам старайтесь не шарахаться от него и не закрывать глаза. Те же три раунда — с минутным перерывом между ними.»

К сожалению, борец не знает, что *любой* удар по голове — всегда травма головного мозга. Легкий ударчик, и уже несколькими миллионам нейронов «капут»! Восстановить нельзя ни одного, хоть залейся молоком и заешь витамины! Очень опасны и даже могут привести к внезапной смерти многократные легкие сотрясения головного мозга, имеющие свойство кумуляции, т. е. накопления последствий (спайки, рубцы) в пораженных очагах. Шабет этого явно не знает, ибо рекомендует бодать противника лбом в нос или в глаз! Иначе говоря, менять свое сотрясение мозга на разбитый нос или подбитый глаз противника. Ничего не скажешь, очень мудро!

Впрочем, смерть от удара головой по голове совсем не обязательна. Можно всего лишь начать шататься при ходьбе, говорить заплетающимся языком.

«Если вы на каждом занятии будете подвергать такому массажу ваши плечи и щеки, то в экстремальной ситуации **любой** пропущенный удар уже не сможет вас вывести из душевного и физического равновесия.»

Что-то я не понял. Когда это дельтовидные мышцы, по которым мы наносили удары, разместились на плечах? Как вы поняли, до экстремальной ситуации дело может и не дойти. А методика массажа щек с целью закалки головы очень напоминает тренировки ныряльщиков из дурдома в бассейне без воды. Надо ли говорить о том, что от сильного удара в уязвимое место никакая закалка не поможет? Видимо, надо. Еще слишком много Шабетов живут на свете.

*Самозащита в положении лежа, 13 приемов.* Видите, какой прогресс по количеству приемов! Явно не надеясь на свои мифические защиты от ударов, автор догадывается, что вы неизбежно шмякнетесь на пол, либо на асфальт. Интересно то, что многие приемы борьбы лежа напоминают у Шабета индийский учебник секса «Камасутра». Посудите сами.

«Крепко прижмите руки нападающего к груди (!) и, подняв обе ноги вверх (!), положите ему голени на плечи (!!!). Выпрямляясь в пояснице, поднимите таз и встаньте на лопатки.»

Так и хочется добавить: «дождитесь, пока партнер введет свой член во влагалище и начните ритмично двигаться».

Пугают также люди на рисунках, смахивающие на фигуру сеятеля, нарисованную неумелой рукой прославленного мошенника Остапа Бендера. Вряд ли кто-то захочет насиловать уродку, изображенную на этих рисунках. А насчет грабежа, так ограбят читательницу, купившую сей опус. Ведь в представлении Шабета нападающий, это скромный застенчивый субъект, который тихонько хватается за разные части тела, немного поглаживает, а затем позволяет себя бросать, душить, ломать конечности...

Поскольку бросковая техника эффективно работает только в условиях плотного контакта

противников, он рекомендует женщинам *41 способ освобождения от захватов* (!!!). Например:

«...используя для освобождения от захватов болевые приемы на пальцы, можно проводить любые броски даже с более тяжелыми и физически сильными нападающими. В данной ситуации начните освобождение с подтягивания захваченной руки к себе и разворота ее ладонью вверх. Одновременно другой рукой снизу захватите **пальцы** руки нападающего и сорвите захват. Без промедления захватите пальцы со стороны ладони еще и левой рукой, потяните руку влево-вверх, шагните под нападающего правой ногой и, разворачиваясь налево-кругом, проведите бросок через спину. Выйдя на бросок, захваченную руку тяните через плечо поближе к своему локтевому суставу, разгибая его локтевой и лучезапястный суставы наружу. Если вы хорошо потянете руку нападающего по кругу вверх-вперед-вниз, не забыв развернуть ее ладонью вверх, положите локтевой сустав на свою правую руку поближе к локтю и хорошо сработаете ногами, тогда нападающему не останется другого выхода, как, спасаясь от боли, самому прыгнуть через вас.»

Такая самозащита больше похожа на «Пособие молодой пчеле» — сядьте на цветок, захватите пыльцы. Что касается прыжков через вас, как через гимнастического коня, то это вообще кошмар! Гимнастический конь имеет четыре железные ноги и прочную спину. Хорошо, если вам попадется мальчонка, подобный тому, что изображен на рисунке. А представьте себе борова весом в центнер, который прыгнет через вашу слабенькую спинку? Что будет, если он рухнет на вас всей тяжестью? Вы сложитесь пополам, превратившись в амортизирующую прокладку для нападающего. Заодно сломаете себе несколько костей. Хорошо еще, если позвоночник выдержит, не то проведете оставшуюся жизнь в инвалидной коляске.

Мой вес 85 килограмм, я занимался самбо с 7 до 16 лет, да и сейчас не забываю. Да, я могу бросить через спину партнера весом в центнер! Но только на ковре! На улице этого никогда не делал, и делать не буду — слишком рискованно. В сто раз больше это рискованно для женщины гораздо меньшего веса и силы, не владеющей техникой бросков и не имеющей опыта соревновательных поединков.

К тому же автор игнорирует житейскую практику, в соответствии с нормами которой, чтобы уговорить жертву, насильник обычно бьет ее кулаком в живот. Если же жертву хватают, то делают это вдвоем или втроем. Впрочем, тем же составом могут и избить, если попалось упрямое существо. Что же тогда делать?

Шабет отвечает:

«В этой книге вы не найдете рекомендаций по ведению боя против нескольких нападающих одновременно. Хотя с этим явлением вы можете встретиться в любом месте — на улице, автобусной обстановке, в дискотеке, кафе, подъезде, квартире, электричке. И здесь перед вами в полный рост встает вопрос тактики проведения таких поединков, где вы должны будете учитывать множество факторов. И это дело не одного дня и даже не одного месяца.»

Почему мы не найдем рекомендаций? Что это значит: «не один месяц» и «учитывать много факторов»? Ведь по его же словам, техникой и тактикой самозащиты мы уже овладели.

«А для того, чтобы досконально овладеть техникой и тактикой самозащиты, надо работать и работать, бросать соперника и быть бросаемым на протяжении долгих месяцев и лет.»

Вот те на, бросали-бросали, пот проливали, но так ничему не научились? Кто поможет нам разобраться?

«А помочь вам в этом смогут многочисленные пособия, где вы найдете детально разработанные рекомендации ведения поединка с несколькими нападающими одновременно в различных местах, с использованием предметов находящихся там и умением превратить их в оружие самозащиты.»

Ясно? На протяжении пяти сотен страниц Шабет заставлял есть свой торт, а когда остался последний кусочек, последняя страничка, такое сказал. Помочь вам в деле самозащиты могут другие пособия!

Пособий действительно много. Только помогут ли они?

Возьмем, например, пособие «Школа безопасности» Геннадия Цирюка. Автор, к сожалению, не ставит во главу угла тезис «спасение утопающего — дело рук самого утопающего». Выживатель Гена почему-то твердо надеется на помощь со стороны — на соседей, прохожих и милицию.

Видимо, следует их прикормить икрой и шампанским, чтобы выработать условный рефлекс прибегать по первому сигналу. Вот, например:

«Неожиданный звонок в вашу дверь или стук. Никогда не открывайте дверь сразу, особенно днем, когда большинство ваших **соседей** на работе. Если звонивший вам незнаком, свяжитесь с **соседями** по телефону или другим способом и попросите их подстраховать вас при выходе на

лестничную площадку для разговора с незнакомцем, или сразу звоните в **милицию**.

Убедитесь в том, что **соседи** уже наблюдают за площадкой, и выйдите из квартиры для разговора. Если звонивший представился работником коммунальных, страховых или иных служб, спросите номер рабочего телефона, уточните по 09 и проверьте по нему фамилию и полномочия, оставив его на площадке под наблюдением **соседей**. Если у вас остаются сомнения относительно цели визита постороннего, немедленно сообщите о своих подозрениях в отделение **милиции**.»

С помощью предлагаемого метода можно всего за одну неделю собрать неплохой улов. Например, поймать разносчика телеграмм, несколько граждан ошибшихся адресом, десяток мелких торговцев, тройку нищих или беженцев собирающих подаяние, давнего знакомого, которого вы в полутьме не узнали, соседа-новосела, решившего познакомиться или попросить какой-то инструмент.

После этого в милиции при упоминании вашей фамилии начнут раздраженно бросать телефонную трубку, соседи будут смотреть как-то странно и уклоняться от разговоров по поводу взаимовыручки и покупки нового домофона.

«Звонок в квартиру (в глазок ничего не видно, телефон не работает). Свяжитесь с **соседями** любым способом (через окно, балкон, стуком в стену), чтобы они проверили наличие постороннего на площадке, выяснили цель визита и позвонили вам. Если у **соседей** возникнут подозрения, то они должны сразу же вызвать милицию и **поднять подъезд по тревоге**. При отсутствии **соседей** выйдите на балкон или откройте окно и попросите находящихся на улице людей сообщить в **милицию**.»

Не удивляйтесь тому, что ваш телефон не работает. Скорее всего, по устной просьбе дежурного из райотдела милиции участковый или дружинник оборвал телефонный провод. Соседи, скорее всего, включают музыку, чтобы не слышать ваши вопли о помощи и стук в стены. Так что не надейтесь.

«Слышали шаги на площадке и чувствуете, что за дверью кто-то притаился (в глазок ничего не видно). Позвоните **соседям**, чтобы они посмотрели на постороннего в глазок, оценили ситуацию. Если у **соседей** глазок закрыт снаружи или они не отвечают, то немедленно вызывайте **милицию**. Предупредите **соседей** других этажей, что у вас на площадке находится посторонний. В одиночку до прибытия **милиции** или **соседей** не выходите.»

Будьте осторожны. Очередное обращение к соседям или в милицию может оказаться последней каплей, переполнившей чашу терпения. Когда соседи (наряд милиции) обнаружат бродячего пса перед вашей квартирой (которого вы приняли за злоумышленника), наступит момент расплаты. Не исключено, что именно от них вы получите увесистую плюху по физиономии либо пару незаметных (однако болезненных) тычков «под дых».

Может произойти и такое развитие событий. Соседи, которых вы «достали», вызовут психиатров и те с помощью милиции

«...взламывают дверь вашей квартиры. Помните, что никто не имеет права без вашего разрешения или санкции прокурора нарушить неприкосновенность вашего жилища и войти в него. Постарайтесь заблокировать дверь любыми подручными средствами (мебелью, металлической посудой, одеждой и т. п.), чтобы выиграть время и задержать проникновение в квартиру злоумышленников. Стойте сбоку от двери на случай стрельбы. Поднимите тревогу криками и шумом через окно, балконную дверь (бейте любыми предметами в двери, стены, потолок, пол, батареи отопления, металлическую посуду; разбейте оконное стекло любым предметом — стулом, вазой и т. п. — для привлечения внимания прохожих).»

Не правда ли, совет взят из пособия «Советы начинающей сумасшедшей»? Надо быть законченной дурой, чтобы забаррикадировать дверь квартиры журнальным столиком, сковородкой и пальто. А затем схватить «любые предметы» и стучать ими по стенам и батареям, издавая адский грохот.

Уверены ли вы, что швыряние стульев и посуды в окна спокойно перенесут ваши близкие? Не поднимут ли они восстание, тем самым как бы перевоплотившись в злоумышленников?

«Внезапно в вашей квартире оказались злоумышленники. Поднимите шум, тревогу. Заваливая мебелью и вещами проход, отступите на балкон, разбейте оконное стекло, привлекая криком внимание соседей и прохожих. В крайнем случае, можно закрыться в ванной и пустить воду на пол.»

Комментарии, как говорится, излишни. В психушке вас наверняка вылечат.

Кроме того, Цвилюк солидарен с упомянутой выше О. Носовой в двух вещах: в том, что надо всегда иметь при себе свисток, и свистеть в него при первых признаках опасности. И еще в том, что он тоже не советует бить нападающего в пах, на том основании, что подобный удар «не всегда эффективен» и может лишь разъярить нападающего. Все-таки интересно, почему Гена и вышеупомянутая Олеся столь упорно не желают травмировать половые органы нападающих? По каким

причинам? Ну, Олесю еще можно понять — инстинкт. А вот Гена, как он смеет рекламировать свои извращенные половые пристрастия?

По его мнению, гораздо надежнее (!) оцарапать противника или схватить за волосы, дую при этом в **свисток**. Далее вырваться (зачем же тогда хватать за волосы?) и бежать, по-прежнему дую в **свисток**. Тут возникают подозрения насчет свистка. За волосы на голове или в паху собирается хватать Г. Цвилюк, чтобы удобнее дуть в свисток? И как он собирается бежать, дую в свисток? Что вообще подразумевают под свистком представители сексуальных меньшинств?

А вот труд некоего Жени Рубежова (спрятавшегося под псевдонимом Феликса Разумовского) «Женская самооборона». На первый взгляд, книга неплохая. Однако при внимательном изучении видны две вещи. Во-первых, все сколько-нибудь ценное и толковое Женя просто-напросто украл из книги А. Е. Тараса «Боевая машина» и брошюры Б. П. Карякина «Самозащита». В том числе иллюстрации. Во-вторых, считая себя тоже умным, он кое-где пытается говорить от себя, и несет при этом дикую чушь.

Например, рассказывая на странице 204 об якобы реальном нападении «чурок» на девушку, Разумовский (Рубежов) живописует следующее:

«Хмыкнув, золотозубый ослабил хватку, и в то же мгновение острый пластмассовый стержень глубоко вонзился ему в глаз, разом избавив от сексуальных, да и от всех прочих проблем. Его предсмертный крик еще звучал в ночи, а Забелина уже била коленом в пах остолбеневшего от испуга толстяка. После третьего он упал, и приложив руку к животу, затих...»

Между тем, ни авторучка, ни (тем более!) пластмассовый стерженек от нее никак не могли обеспечить такой результат. Хотя бы потому, что человеческий глаз отделен от головного мозга костной перегородкой, пробить которую способен только сильный удар острой металлической «заточкой» с длиной рабочей части не менее 7-ми сантиметров. Ну, а три удара коленом в пах, это вообще лепет неразумного дитяти. После первого же удара в данное место любой противник автоматически уберет свой пах как можно дальше назад. Даже если вы промахнетесь!

На странице 196 он изрекает следующее:

«Здесь автору хотелось бы вспомнить о том, как прозанимавшись лет пять (не неделю) сётокан каратэ, переколов кучу досок и вдоволь помахав конечностями, он поступил на службу в органы МВД. На улице бывало по-всякому, и сразу обнаружилось, что его спортивные, проверенные на татами навыки работают в реальной жизни совершенно не так, как хотелось бы. Куда эффективней оказывался иногда удар ментовской рацией по почкам возмутителя спокойствия.»

Здесь Феликс Рубежов (он же Женя Разумовский, он же «ржавый Феликс») явно нарушает правила, сформулированные когда-то знаменитым тезкой, «железным» Феликсом Дзержинским: «У чекиста должны быть холодная голова, чистые руки и пламенное сердце!» Его голова всегда была чем-то разгорячена, раз пятилетние навыки классического стиля каратэ работали «не так»; руки явно были нечистые, раз он наносил телесные повреждения подозреваемому; сердце трудно назвать пламенным, поскольку почетную службу по охране общественного порядка он называет «ментовской». И, вдобавок, он еще и лжец, ибо в аннотации называет себя не милиционером, а спецназовцем...

А где он выискал тот нож длиной с человеческую ногу, который дама в легком летнем платьице и на «шпильках» втыкает в живот своему противнику? Кстати о «шпильках». Разумовский советует подковыривать их гвоздями! Интересно и то, что топчущий удар ногой он называет «тонущим»! Что ж, тут он прав. В мягкой земле «шпилька» действительно утонет, на асфальте она при таком ударе неизбежно сломается.

К сожалению, махровый плагиат не сделал Разумовского более разумным. Не поможет его пособие и читательницам. Такова типичная картина. Несмотря на то, что торговля предлагает немало литературы, проблемы женской самообороны еще весьма далеки от удовлетворительного решения хотя бы на уровне книжной теории.

#### ***Корзина № 4. «Секретные» системы самообороны***

Это самая смешная часть книжной макулатуры. Вы слышали что-нибудь о системе подготовки русских богатырей, одолевавших многоголовых и огнедышащих драконов, то бишь Змеев Горынычей? Нет? Тогда берем в руки что-нибудь о самозащите по-русски, например «Русская профессиональная драка» из серии «Энциклопедия русских единоборств».

Издавека книжечка смахивает на пособие для женщин. Кажется, что Василиса Прекрасная вышла спросонья в ночной рубахе на двор по нужде. К сожалению, при более пристальном рассмотрении выясняется, что несмотря на нежные черты лица, не Василиса перед нами, а некий



Ведислав.

Ведислав — кличка автора сего великого труда — Шатунова Максима Валентиновича. Фольклорно-этнографическую систему Александра Белова (язык не поворачивается назвать ее борьбой) подросток изучал самостоятельно с 1989 года по публикациям в журнале «Наука и религия» и тому подобных изданиях. После пяти лет упорных «занятий», Максим посетил московский семинар упомянутого Белова и сразу получил от него квалификацию «эксперта» (!) славяно-горицкой борьбы. [Для краткости будем далее именовать указанную систему «гори-бор». Надеюсь, что это название приживется, пример тому сокращение «самбо», заменившее длинное «самооборона без оружия».] В 1996 году Ведислав продолжил свое образование в области «борьбы», поступив... на философское отделение Саратовского государственного университета.

Итак, что нам может дать «гори-бор»? По мнению Шатунова, очень многое, ибо она состоит из разнообразных видов и стилей боя.

««Свиля» — базовый вид «гори-бор». Свиля третьего уровня является ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ТАЙНОЙ Национального клуба и ЕЕ ПРИНЦИПЫ В ШИРОКОМ ВЕЩАНИИ НЕ ОГЛАШАЮТСЯ.

«Волчий стиль» — это доведенная до виртуозности хулиганская манера боя. Подробную информацию по этому вопросу можно получить только в клубах «гори-бор». Самостоятельное изучение этого стиля невозможно не только в силу дефицита ЛЕГАЛИЗОВАННОЙ информации, но и по причине некоторых весьма специфических особенностей, О КОТОРЫХ НЕТ РЕЗОНА ГОВОРИТЬ В ШИРОКОМ ВЕЩАНИИ.»

Слава богу, заманивая адептов в свою секту «славян-язычников», Шатунов хоть не объявил ее несуществующие секреты государственной тайной России. Но к тому он идет. По моему же мнению, единственным секретом «гори-бор» является только выкройка белой косоворотки, расшитой красными петухами, в которую облачаются «горе-бойцы».

««Радогора» — система, позволяющая ОДНОВРЕМЕННО АТАКОВАТЬ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ПРОТИВНИКОВ, нанося 4—5 ударов в секунду. Энергозатраты при этом существенно ниже, чем в других видах единоборств, которые растрачивают громадные ресурсы во время боя, на выходе не имея ДАЖЕ ПОЛОВИНЫ ТОЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ И СКОРОСТИ, КАКАЯ ДОСТУПНА БОЙЦАМ «ГОРИ-БОР».»

Одновременно атаковать большое количество противников можно только бросив в них гранату типа «лимонка», которая взрывом поразит сразу 4—5 человек. Но *одновременно* атаковать ударами рук и ног нельзя даже двух человек! Одновременно можно атаковать одного-единственного человека. И от него переходить к следующему. То, сколько секунд вы затратите на каждого — зависит от вашей квалификации, от мастерства ваших противников и еще от дюжины других факторов. А результат любой конкретной схватки прогнозировать заранее очень сложно. Я могу лишь предсказать результат встречи мастера спорта по боксу (который действительно способен нанести 4—5 ударов за одну секунду) с одним уличным хулиганом, как 1:0 в пользу боксера. И то не могу быть абсолютно уверенным в этом. Жизнь полна случайностей.

««Грудок» — стиль боя, задачей которого является успешное противостояние противнику, МНОГОКРАТНО ПРЕВОСХОДЯЩЕМУ ВАС ПО АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИМ ПОКАЗАТЕЛЯМ. Для этого стиля существуют подробные рекомендации и тактико-технические схемы, которые, ОДНАКО, Я НЕ СЧИТАЮ НУЖНЫМ ОГЛАШАТЬ.»

Многократно следует понимать как минимум в два раза, не так ли? Что ж, представим в роли противника эксперта системы «гори-бор» Максима Шатунова небезызвестного борца Александра Карелина (рост 191 см, вес 135 кг). Уполовиним рост Карелина и получим 95,5 см. Судя по фотографиям в книге, рост Максима выше, чем даже 160 см. Следовательно, по такому антропометрическому показателю как рост, господин Карелин ему в противники не годится — мелковат. Уполовиним тогда вес Карелина. Получаем 67,5 кг. Берем Шатунова, сбрасываем 2,5 кг на бороду. Остается чистого веса не менее 65 кг. Что ж, поединку быть!

Надо полагать, что эксперт «гори-бор» владеет таинственным и грозным «грудком». Успешно противостоять противнику, который не в 3—5 раз, а всего лишь в 2 раза тяжелее, он сможет. Лицом к лицу, грудь в грудь. Поверит ли в это уважаемая читательница? Я — нет. Я убежден, что Карелин прихлопнет «великого ратоборца» одним движением ладони, словно навозную муху. Он не сможет даже убежать от Карелина. Даже если дать ему фору метров сто.

«Стиль ярого воина (берсерка) — наследника древней традиции, которую когда-то представляли воины-одиночки, способные без поддержки противостоять целому войску (СВЫШЕ СОТНИ ЧЕЛОВЕК). Из арсенала берсерков пришло умение двигаться спиной на противника, атакуя его при

этом ЗАДОМ. Яркие войны дрались в состоянии аффекта, это состояние позволяет использовать базовые резервные возможности организма. Для вхождения в это состояние нужен мощный выброс адреналина в кровь, а также боевые кличи или волчий вой. Катализатором, приводящим этот механизм в действие, всегда служил ОТВАР КРАСНОГО МУХОМОРА, РЕЦЕПТ КОТОРОГО СОХРАНЯЕТСЯ НАЦИОНАЛЬНЫМ КЛУБОМ В СЕКРЕТЕ. Для желающих поэкспериментировать с отваром мухомора могу сказать, что незначительное повышение дозы активного вещества, содержащегося в грибах, может привести к тяжелому отравлению и даже к смертельному исходу.»

Да, здесь философ Шатунов с лихвой хватил через край. Сто противников — это уже чересчур. Видимо, начитался русских сказок. А может быть, именно незначительное повышение дозы активного вещества привело «ярого воина» к тяжелому наркотическому дурману?

Система атаки противника задом безусловно должна заинтересовать сексуальные меньшинства. Книги Шатунова у них видимо идут нарасхват, особенно с учетом голубого цвета обложки. Беда в другом. Представим себе, что хороший русский парень (или девушка) изучил книгу Шатунова и невзначай попал (попала) после этого в уличный конфликт, где атаковал противника задом. К тому же согнувшись буквой «Г». Думаю, что результат такой схватки будет весьма печален именно для «задоборца».

««Стиль «коромысло». При условии хорошего усвоения вы за КОРОТКОЕ ВРЕМЯ одержите эффективные победы даже над противниками, **ВООРУЖЕННЫМИ ХОЛОДНЫМ ОРУЖИЕМ.**»

Не спорю, если крепкая деваха, поставив ведра со студеной водой на снег, махнет коромыслом, то у любого пьяного мужичка нож или топор из рук вышибет. Махнет еще раз — череп ему прошибет. Потом польет злодея водой, да и оставит на морозе. Но в существование некоего стиля (неважно, «коромысло», «дышло» или по другому вышло), позволяющего голыми руками запросто справляться с несколькими противниками (!), вооруженными холодным оружием (!) — никогда не поверю! Вся Азия с Европой давно уже должны были бы стоять на коленях перед Шатуновым с Беловым и умолять их за любые деньги хоть чуть-чуть приоткрыть секрет этой величайшей системы рукопашного боя!

«Разберем такую задачу. Вы вошли поздно вечером в темный проходной двор и, пройдя несколько метров в почти полной темноте, услышали за собой прерывистое дыхание, быстрые шаги и металлический щелчок. Картина вполне явная: вас ожидали и, пропустив в пространство, где нет других людей, пытаются напасть со спины.

Металлический щелчок — самое неприятное в этой истории. Однако если это был выбрасывающийся нож, то бить будут, скорее всего, снизу в спину, удерживая вас свободной рукой за горло или воротник. Зная типовые ситуации, вы можете, не дожидаясь вхождения в плотный контакт, обезоружить нападающего — техника славяно-горицкой борьбы позволяет это сделать, даже если это был щелчок от взводимого курка пистолета или обреза.»

Честно говоря, я давно этого ждал. Учитель Шатунова (Белов) в одной своей книге утверждал, что может уклониться от боевой стрелы, выпущенной чуть ли не в упор. Я еще несколько лет назад предсказал, что последователи этого русского Мюнхгаузена доболтаются до уворачивания от автоматной очереди или горсти картечи. И вот наконец это произошло!

Уверен, что в реальной боевой ситуации до металлического щелчка дело не дойдет, услышав быстрые шаги славяногорец пустится наутек. А если бежать некуда, то после металлического щелчка у «славяногорца-гориборца» раздастся хрустящий хлопок (как будто вылетела пробка от шампанского) и от него пойдет сильная вонь.

«Стиль «подол» — стиль, в котором дерутся только ногами, система, которая по разнообразию технического и тактического арсенала сравнима с французским сават и корейским тхэквондо, **А ВО МНОГОМ И ПРЕВОСХОДИТ ЭТИ СИСТЕМЫ.**

...В таких обстоятельствах нужно признать, что единственная система рукопашного боя, способная гарантировать вашу безопасность на улице — это славяно-горицкая борьба.»

Все это такой бред, что у меня больше нет слов. Поэтому ограничусь цитированием той оценки школ фольклорно-этнографического направления, которую дал ведущий специалист СНГ в области научных исследований рукопашного боя А. Е. Тарас:

«В основе их техники лежит причудливый конгломерат приемов отечественного происхождения, собственных фантазий авторов этих систем, а также ряда элементов восточных единоборств (в основном китайских или корейских).

Говорить о каком-либо превосходстве систем этого направления над восточными боевыми искусствами не приходится, они серьезно уступают и таким западным видам как англо-американский и французский бокс.»

Комментарии, что называется, излишни. Но в книге Шатунова не одни только минусы. Есть и плюсы. Например, среди печатного текста иногда попадаются качественные фотографии бойцов на фоне лесных опушек. Жаль только, что их фигуры заслоняют прекрасную русскую природу.

Возможно, что вам попадут в руки пособия иного типа, приоткрывающие тайны «фамильных» и «клановых» школ, чье происхождение теряется в глубине веков... Разные «шоу-дао», «тхиен дыонг» и прочие «ужастики»... Они содержат массу фотографий толстых мастеров с выпученными глазами и свалывшимися волосами, одетых в экзотическую одежду (шелковый халат, больничная пижама, пятнистая униформа, нет только смирительной рубашки). Правда, качество фото обычно ниже среднего. Часто просто непонятно, чья рука, где противник и т. д. Строки поясняющего текста редкие и весьма скудные. Зато всегда дается крупным планом зад мастера, оскал мастера, мастер бьет палкой, мастер поймал мужика в тельняшке за ногу и не знает, что дальше с ним делать.

Именно такие пособия окончательно вас запутают. Они дают рецепты боя камнем и веткой, ножом и палкой, крышкой кастрюли и тяжелым ботинком! Обещают сокрушительное поражение 2-х, 4-х, 6-и и большего числа противников. Предлагают атаковать не менее 40 уязвимых мест противника пальцами, кулаками, ступнями и другими частями тела — вплоть до астрального хвоста. Обещают читателям и читательницам потрясающую эффективность в бою.

Однако я назвал бы их пособиями по самоубийству. Почему? Потому, что читателю обещают неуязвимость, бесстрашие и владение таинственными приемами несуществующих школ. У некоторых дам, начитавшихся подобной бредятины, может возникнуть ложное чувство безопасности на том основании, что она начнет воображать себя неким гибридом между Синтией Ротрок и Терминатором.

А в итоге? В итоге какой-нибудь зэк, который на зоне был просто пидором, всадит вам — «супервумен», приобщившейся к «высшим тайнам» боевого искусства — нож в живот. При этом он даже не заметит вашей попытки размазать его по асфальту.

\* \* \*

Я упомянул в этом обзоре только малую часть литературы, обещающей сделать женщин непобедимыми. По моему мнению, лишь очень немногие книги способны дать вам нечто подобное.

\* \* \*

Что же надо женщинам для успешной самообороны? Забегая вперед, скажу главное. Прежде всего, требуется умение держать себя в руках, не давать волю страху и при этом убедительно лгать. Далее, нужны быстрые ноги в прочной обуви, крепкие руки, вооруженные чем-нибудь острым, знание основных болевых точек плюс навык ударов по ним, сформированный тренировкой на боксерских лапах и учебными спаррингами. Еще нужна правильная тактика, смысл которой в отвлечении внимания противника и внезапной атаке. Это все!

### ***Вопросы и ответы***

#### *1. Каким критерием руководствоваться при выборе книги для дополнительного обучения ?*

Во-первых, встречать книгу «по одежке». Для нее обязательна твердая целлофанованная корочка. Поверьте, что издательство, не обладающее хорошим полиграфическим оборудованием, редко выпускает что-либо порядочное.

Во-вторых, качество иллюстраций. Желательны четкие динамичные рисунки. Если вам попадется книга с мутными фотографиями или схематичными рисунками, то вы мало что в ней поймете.

В-третьих, содержание. Даже самый хороший вид боевого искусства можно извратить плохим переводом великолепного зарубежного издания или безграмотным до такой степени, что теряется суть.

В-четвертых — стиль изложения. Книга должна захватывать вас с первой страницы, а не вгонять в тоску.

Всем перечисленным критериям отвечает большинство книг издательства «Харвест» в серии «Боевые искусства».

#### *2. Какую книгу вы можете порекомендовать в качестве базовой для изучения проблем самообороны?*

Анатолий Тарас написал прекрасную книгу под названием «Боевая машина: Руководство по

самозащите». Выпишите ее по почте или закажите в книжном магазине. Купите хороший нож для разрезания новых страничек, а когда вы их все разрежете и прочитаете, будете уметь делать этим лезвием «харакири» любому противнику с милой улыбкой на лице.

3. Где можно выписать книги издательства «Харвест»? По двум адресам:

1) АСТ — Книги по почте, а/я-140, Москва, 107140;

2) «Мир книги», а/я-30, Москва, 111116.

## **Путешествие по спортивным залам**

Жизнь — далеко не спорт. В случае схватке с подонками никто не потребует от вас «чистоты» техники или ее соответствия «правилам». За применение палки или ножа вас тоже не дисквалифицируют. Поэтому, изучив данную книгу, вы уже в какой-то мере будете готовы к бою. Но кроме приемов, вам надо еще научиться причинять боль другому человеку, ломать его сопротивление. Иначе говоря, надо приобрести хотя бы минимальный бойцовский опыт. Его не могут дать ни книги, ни тренировки на тренажерах. Нужен спарринг.

Спарринг-партнер представляет гораздо большую ценность, чем спокойно висящая на веревке мишень. Он двигается, атакует, контратакует. В спарринге вы неизбежно получаете отпор, там пролетают мимо цели ваши отрепетированные удары. Конечно, в спарринге нельзя крушить колени противника, бить в глаза и в горло, ломать пальцы или выкручивать половые органы. Зато он дает **ОЩУЩЕНИЕ БОЯ!**

Кроме того, ряд приемов вообще невозможно натренировать с помощью тренажеров. Например, освобождение от всевозможных захватов, защиту лежа от стоящего либо сидящего на вас верхом противника, противодействие атакам холодным оружием (ножом, бутылкой, палкой, цепью). Конечно, такая тренировка не более чем имитация, однако она жизненно необходима.

Только вот в какую секцию пойти? Где найти хорошего инструктора, который бы понял ваше желание получить навыки реальной самообороны, а не условного спортивного боя? Который бы помог поставить технику ударов и не подсунул бы «для смеха» какого-нибудь грубияна, который врежет вам по печени или вывихнет руку?

Давайте совершим маленькую экскурсию по разным клубам, именующим себя «школами реального боя» или «самообороны» и попытаемся оценить степень их соответствия нашим целям. Оценивать будем по пятибалльной шкале. Первая оценка означает степень пригодности рассматриваемой школы для того, чтобы дать ощущение уличного боя. Вторая оценка относится к гарантии вашей безопасности от возможности получения травм в ходе спаррингов.

## ***Ударные единоборства***

Лучше всего закаляет экзотический **ТАЙСКИЙ БОКС**. На руках боксерские перчатки, зубы защищает капа. Форма — красивые трусы и голый торс. Дамы дополнительно надевают купальный лифчик.



*Тайский бокс*

Два-три учебных боя и вы станете настоящей бойцовой кошкой. Злобной, яростной, неукротимой. Однако тайский бокс настолько жесток, что можно захромать после первой же тренировки. О синяках на лице, о ссадинах на теле и говорить нечего. Там бьют кулаками, локтями, коленями, голеньями, ступнями по всему телу. В том числе по голове. Запрещены только удары в пах и в горло. Еще запрещено дергать за косичку, которая часто имеется у спортсменов. Бой ведется на всех уровнях, кроме партера. Культивируется презрение к боли!

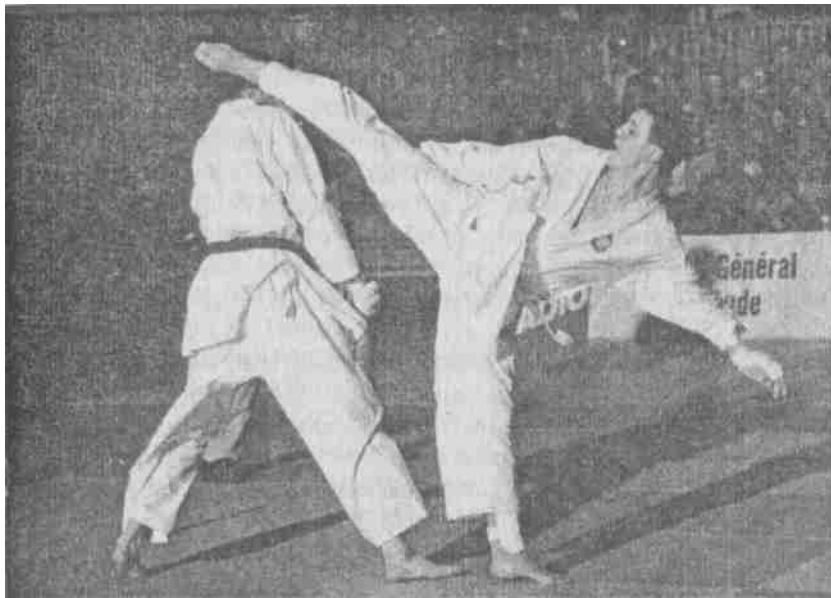
Тайским боксом люди занимаются ради чемпионской славы и высоких денежных призов. Платят они за это своим здоровьем. Учитывая частоту и тяжесть травматизма, советуем оставить этот смертельный вид спорта для мужчин. Оценки: 5/1.

Вторым по болевым ощущениям в моем рейтинге значится **КЁКУСИНКАЙ КАРАТЭ**. Внешне оно выглядит менее страшно, чем тай-бокс. Запрещены удары в голову кулаками. Нельзя бить в горло, пах, колени и голени. Зато можно со всей силой бить кулаками в корпус, ногами в корпус и в голову!

Форма одежды — белоснежное кимоно. Нет никаких протекторов на теле и на ударных конечностях. Вместо них предлагается употреблять мускулы (если они есть), блоки (если выдерживают руки), уклоны, нырки, отходы (если умеешь). Висеть друг на друге в клинче не разрешается, бороться в партере тоже. Противники встают напротив и молотят друг друга до тех пор, пока время поединка не кончится. Сломанные ребра, огромные синяки на бедрах и на руках здесь скорее правило, чем исключение.

Два-три месяца спаррингов, — и вы в порядке. Ударом кулака рога у быка не отшибете, но врагу пару костей сломаете. Все же я не советую вам превращать свое тело в подобие боксерского мешка. Мешку что? Порвалась кожа — залатали. Перемешалась набивка — заменили. С человеческим организмом такие номера не проходят. Оценки: 4/2.

**СЁТОКАН КАРАТЭ**. Это бесконтактный вид единоборства, то есть удары преимущественно обозначаются, а не проводятся. Такой подход требует от спортсменов прекрасной техники и чувства дистанции. Рука или нога должна останавливаться за несколько сантиметров до лица противника в воздухе. В корпус разрешен легкий контакт. Правда, иногда на соревнованиях от «бесконтактного» удара в лицо у противника дергается голова, но судьи смотрят на это «сквозь пальцы». В спарринге на тренировке противник в любой момент может случайно захватить вас в губы кулаком или ногой по уху, не рассчитав дистанцию.



*Сётокан каратэ*

Работа ведется преимущественно по верхнему уровню, хотя разрешены и подсечки и атаки корпуса. Атаки обычно начинаются с дальней дистанции. Засчитываются только одиночные удары, поэтому сериями работают редко. Захваты и борьба запрещены. Из протекторов разрешены тонкие мягкие накладки на кулаки и голени. Оценки: 2/4.

В **КОСИКИ-КАРАТЭ** красивая форма — белое кимоно с красными и черными лампасами. На туловище одевают протектор с твердыми вставками, его хоть горным ботинком пинай — не пробьешь! Шлем с прозрачным пластиковым щитком на голове полностью защищает глаза, нос и рот. Дышать он абсолютно не мешает.



*Косики-каратэ*

Руки и ноги без защиты. Разрешено многое: серии сильных ударов по протектору и шлему, броски, болевые приемы, удушения. Можно добивать противника после его падения. Но от грязного уличного боя косики-каратэ все же отличается запретом ударов в горло, пах, затылок и по суставам.

Схватки довольно реалистичны. Победу приносят молниеносные сильные удары. Борьба хоть и разрешена, но происходит редко. Пока схватишь противника, получишь пару-тройку ударов и проиграешь бой. Получив опыт занятий косики-каратэ, будете косить противников как косой! Оценки: 5/5.

**ДАЙДО-ДЗЮКУ КАРАТЭ** очень похоже на косики-каратэ. В нем нет только черно-красных лампас на кимоно и протектора на корпус. Зато разрешены перчатки на руках и накладки на ногах. Правила весьма схожи. В этом нет ничего удивительного. Оба этих стиля создали ученики великого мастера Ояма, создателя кёкусинкай каратэ. Оценки: 5/5.

В **КИК-БОКСИНГЕ** для женщин предусмотрена такая разновидность, как полу-контакт, где

рефери останавливает поединок после каждого проведенного в цель удара. Относительная безопасность гарантируется: на ногах смягчающие накладки для голени и подъема стопы, на руках боксерские перчатки, на голове кожаный шлем. Форма одежды — майка и брюки.



*Кик-боксинг*

Атакуются корпус и голова, используются подсечки. Запрещена атака колен, паха и горла, захваты и борьба. Поединок происходит на дальней и средней дистанциях. Синяки неизбежны, но кости, суставы и связки останутся целыми. Оценки: 3/3.

**ТХЭКВОНДО** легко узнать по высоким ударам ногами. Превосходная защита тела (в южнокорейском варианте, получившем олимпийский статус): протектор на корпус, шлем на голову. Правда, протектор без твердых вставок (как в косики-каратэ). Поэтому сильный пинок противника ребер хоть и не сломает, но синяк сделает. Шлем смягчит удар по голове, однако нос могут разбить.

Процентное соотношение ударов ногами к ударам руками 7:3. Бой ведут на дальней дистанции и по верхнему уровню одиночными выпадами, изредка сериями. Противники минутами прыгают друг перед другом словно шарики от пинг-понга. Затем следуют быстрые хлесты ногами. Но для улицы такие прыжки, а также удары ногами в голову непригодны. Оценки: 1/4.

Красива и разнообразна форма спортсменов в **УШУ**. Движения то плавные, то резкие. В зависимости от стиля боец напоминает тигра или утку, кузнечика или змею, обезьяну или пьяного человека. Для ушу характерна разнообразная форма одежды: от обтягивающего блестящего трико до цветного халата, расшитого драконами. Известно свыше 70 стилей. Если перечислять их все, то у вас голова закружится. Могу вам рекомендовать всего лишь несколько среди них: Вин Чунь (Вечная весна), Нань-цюань (Южный кулак), Танлан-цюань (Кулак кузнечика-богомолы), Чан-цюань (Длинный кулак). Это те стили, специалисты которых иногда встречаются в СНГ и которые, в то же время, приемлемы для женщин. Ни в коем случае не ходите в клуб Шаолиньского ушу. В нашей стране нет специалистов данного стиля, есть только самозванцы-шарлатаны. К тому же шаолиньский стиль — для костоломов. Оценки 3/4.

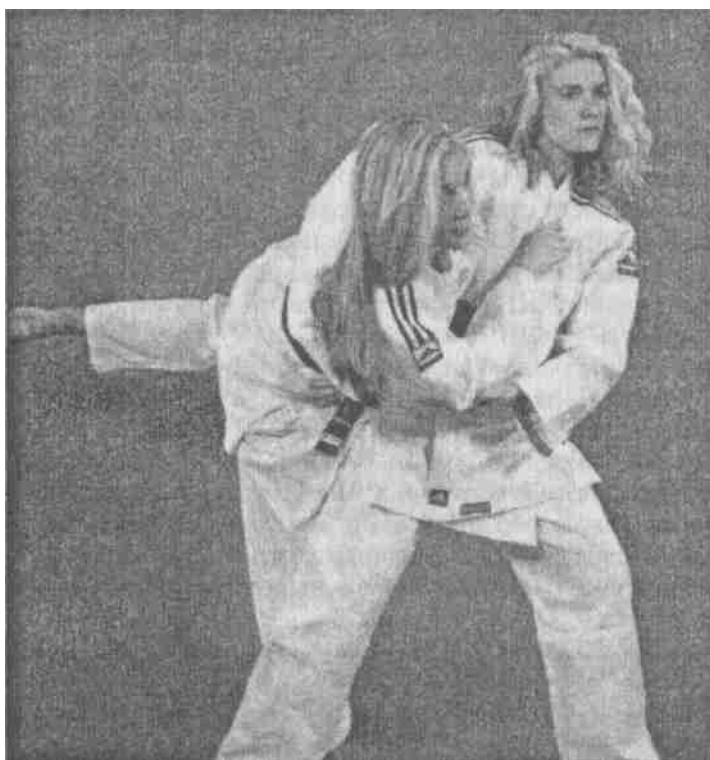


*Ушу*

### ***Безударные (борцовские) единоборства***

Топчутся и ползают по ковру борцы **САМБО**. Форма — белая или цветная куртка, пояс и облегающие трусы. Схватка ведется на ближней дистанции. Спортсмены падают в партер, проводят болевые приемы на ноги и руки. Возят друг друга по ковру носами и ушами. Удары, захваты за пальцы, удушения запрещены. Травмы бывают (вывихи и переломы), но чаще на соревнованиях, чем на тренировках. Оценки: 2/4.

**ДЗЮ-ДО** мало чем отличается от самбо. В основном тем, что форма одежды — кимоно. Вместо запрещенных болевых приемов на ноги разрешены удушения. Удары тоже запрещены. Но хитрые дзюдоисты так резко проводят захват за шею, что от удара он мало чем отличается. Падая на противника, частенько его калечат. Вместо ковра татами. Оценки: 2/4.



*Дзю-до*

**АЙКИДО** поражает своей формой: белая куртка, широкие брюки-юбка черного цвета. Красивые плавные движения. Удары запрещены, так же как и спарринги. Женщинам ужасно нравится.





*Айкидо*

Дело хорошее — в смысле борьбы с гиподинамией и со скукой, в плане приобретения хороших подруг, а также познаний в области восточной философии. Но практиковать айкидо для самообороны, то же самое, что набивать спасательный пояс свинцовой дробью вместо пробковых кусочков. Оценки: 0/4.

\* \* \*

Мои оценки различных видов единоборств основаны на хорошем знании особенностей преподавания таковых в спортивных школах, секциях, клубах, кующих кадры для всевозможных соревнований. Лично я рекомендую вам заниматься (с целью подготовки к самообороне) косики-каратэ, дайдо-дзюку каратэ или кик-боксом. В этих видах вы встретите более или менее квалифицированных тренеров. Они вам безусловно помогут и доверять им можно. Вот только далеко не везде они есть.

К сожалению, чем бы другим вы ни пытались заниматься, наиболее вероятно встреча с «голым королем», прячущим за красивыми громкими словами отсутствие профессиональных знаний и адекватного представления о самообороне в уличном бою. Чаще всего их интересуют только деньги. Ради этого рекламируется ваша полная безопасность во время занятий и потрясающая эффективность в бою. Образно говоря, они, подобно великому волшебнику Гудвину в сказочном «Изумрудном городе», напялят на вас зеленые очки для создания соответствующих иллюзий.

Коммерческий успех всякого рода шарлатанов легко объясним. Ведь сладкая ложь нравится людям гораздо больше, чем горькая правда. Хочется приобрести навыки самозащиты как можно быстрее (в идеале — за один раз) и чтобы без всякого пота, не говоря уже о крови. Поэтому не доверяйте рекламе, убедитесь сами. Не стесняйтесь удостовериться в наличии диплома у преподавателя и лицензии в данном клубе. Чтобы вам легче было понять, с кем приходится иметь дело, дам краткую характеристику наиболее распространенным типам прохиндеев в сфере боевых искусств.

### *Дилетанты*

Сразу сознаюсь. Одного такого я сам сотворил. Этот человек, по профессии — врач, а по призванию — сантехник, обратился ко мне с просьбой показать разминку и кое-какие приемы каратэ. Оно в те годы было под запретом, но я охотно преподавал ему базовые стойки, удары и блоки. Закончив 2-х часовой курс «молодого бойца» я попросил ученика сохранять обучение в секрете. Если же заинтересуются органы милиции, то отвечать, что мы занимались ушу.

Больше хитрый доктор не появлялся. А через неделю я услышал, что в городе открылся клуб ушу. Зашел посмотреть. К своему огромному удивлению, там я увидел своего «ученика» обучающего около полусотни местных хулиганов, работников милиции и городской администрации. Увидев меня, этот деятель сделал умоляющие глаза. Не выдавай мол. Надо сказать, что он довольно толково

копировал некоторые мои движения. Но в целом тренировка была просто ужасной по своей глупости и некомпетентности. Особенно меня потрясли поклоны в восточном стиле (со сложенными ладонями), которыми ежеминутно обменивались ученики с «учителем».

Разумеется, это крайний случай. Обычно дилетанты имеют опыт занятий значительно больший, чем 2 часа. Кроме того, они просмотрели немало видеофильмов и книг по боевым искусствам. Именно свое собственное толкование увиденного, прочитанного, услышанного они настойчиво внедряют в практику. Беда в том, что они, во-первых, не обладают опытом бойцов (ни на спортивных соревнованиях, ни в жестоких уличных разборках); во-вторых, нигде и никогда не проходили курс систематического обучения «от новичка до мастера»; в-третьих, у них нет тренерской подготовки.

Зато они практически всегда имеют филькину грамоту с печатью типа конторы «Рога и копыта». Грамота (в смысле «сертификат») свидетельствует о том, что они где-то, когда-то, чему-то обучались. Например, якобы прошли 240-часовой курс инструкторов самообороны. Но даже если это правда (что крайне сомнительно, так как 240 часов по 8 часов в день — это 30 суток, таких курсов просто не бывает), делать вывод об их профессионализме могут только очень наивные люди.

В конце 80-х годов я приехал во Владивосток с визитом к Александру Александровичу Рамзину, президенту Дальневосточной ассоциации боевых искусств. Он имел черный пояс, полученный из рук мастера 9-го дана Сётокан каратэ-до Хирокадзу Канадзава.

«Сан Саныч» с горечью рассказал мне о том, как они в штаб-квартире Всеяпонской ассоциации каратэ по компьютеру проверили подлинность многочисленных советских «черных поясов» каратэ, преимущественно москвичей. Выяснилось, что на 98% все они самозванцы! Ни в Японии, ни в японских филиалах по всему миру никто никогда их не аттестовал. Что же тогда говорить о псевдомастерах каратэ и дзю-дзюцу из провинции?

Бывает и так, что какой-то спортсмен-единоборец действительно выиграл довольно престижный чемпионат благодаря удачной жеребьевке или отсутствию серьезных соперников. Он почивает на лаврах, как павлин расхаживает по залу и учит своему методу. Но то, что помогло ему где-то выиграть соревнования, совсем не обязательно поможет вам победить уличных негодяев. Я бы даже сказал, что там все будет точно наоборот.

Не доверяйте рекламе школы местного чемпиона. Постарайтесь проверить эффективность его системы. Приведите какого-нибудь малолетнего хулигана со своего двора и предложите устроить спарринг с питомцем этой школы соответствующего веса и возраста по «правилам» уличного боя. Пообещайте приз победителю. Скажем, пять видеокассет за ваш счет. Все станет ясно за одну минуту, если ученик «непобедимого» чемпиона захлопает разбитым носом.

### **Фантазеры-гуру**

Фантазеры-пустозвоны маскируют отсутствие атлетических мышц, хорошо поставленных ударов, незнание техники хоть какого-нибудь конкретного вида единоборств наличием мистической «внутренней энергии». Они обожают создавать атмосферу тайны, изрекать непонятные фразы типа:

«Глаз это видит, но нет руки, способной схватить. Луна в ручье — вот секрет моей школы.»

Кое на кого это производит впечатление, например, на молоденьких наивных девчушек. Однако правда жизни состоит в том, что любой боксер-разрядник искалечит «энергетика» за две секунды.

Проверьте своего будущего наставника на «вшивость». Скажите ему, что хотите пригласить его на выпивон с закусоном. Если он клюнет, это верный знак — собирайся, подруга, здесь ты не самооборону будешь изучать, а «Кама-сутру». Ну, а если «гуру» при всяком удобном случае (и неудобном тоже) заявляет нечто вроде: «Меня сталь не берет, ибо я практикую астральное каратэ и белую магию», знайте: тесное общение с ним обеспечит вам путевку в психиатрическую клинику.

Школы бесконтактного «энергетического воздействия», «боевого гипноза» и прочей заумной дребедени самые бесполезные (в смысле пользы) и самые опасные (в смысле последствий для вас). Там, как правило, верховодят люди, обладающие вкрадчивыми манерами и сладкими голосами. Они запросто вас облапошат. Не успеете опомниться, как потеряете деньги (это стопроцентно) и попадете в психическую зависимость к новоявленному «пророку».

В чем секрет успеха подобных личностей? В том, что по статистике, 80—90% всех женщин относятся к числу легко внушаемых, то есть на них можно влиять практически без сопротивления. Именно поэтому столь успешно действуют цыганки, предлагая погадать. Что надо делать, когда к вам подходит цыганка? Надо стремительно уходить, как будто змея подползает. Такая же цыганская душа (или змея) подползет к вам в любой группе «секретных методов боя», обещая научить тому, как

остановить любого противника специальным кодовым словом или жестом. Сами покажите кодовый жест типа «фига» или «фак ю» такому мастеру. Уверен, он проглотит оскорбление.

Если же попросите его предъявить «документ», великий и несравненный Учитель охотно покажет вам грамоту с печатями, выданную ему каким-нибудь международным (гималайским, южноамериканским, всепланетным) центром оккультных наук и колдовства, подписанный соответствующими «специалистами».

### *Лгуны и самозванцы*

Вот как некий Сергей Штанников живописует в якобы «документальной» повести «Ходок» один из своих многочисленных подвигов:

«Группа в восемь «духов» стала подниматься к нам, четверо стоят снизу и наблюдают. Кувырком вылетаю из своего укрытия, мечу сразу две стрелки с обеих рук в дальних, срубая последнего идущего, третий резко разворачивается и нарывается виском прямо на носок моего ботинка, одновременно с ударом ногой бросаю стрелки еще в двух. Я оказываюсь точно над двумя последними охранниками, они сидят в трех метрах друг от друга. Кидаю «стрелку» в духа, потом для подстраховки еще и нож, одновременно прыгаю на ближнего и бью его по сонной артерии. Быстренько пеленаю будущего собеседника и подхожу ко второму «духу»: да, зря нож пачкал — стрелка попала ему прямо в глаз.»

Вот так-то! Врет в наглуую и не ведает в том сомнений. Ну да ладно, Штанников (до чего героическая фамилия!) подался в писатели, то есть сам себя объявил профессиональным выдумщиком. По России же бродят сотни таких «подштанниковых», козыряя фальшивыми удостоверениями «воинов-афганцев» и рассказывая сказки о своих секретных приемах боя против любого количества врагов, вооруженных любым оружием.

Мне как-то попался один такой «герой», некий Александр Х. Приемами борьбы он якобы овладел в горах Тянь-Шаня у старого отшельника-монаха. Затем служил в спецназе в Афганистане, где каждое утро приносил из ночного поиска связки ушей, отрезанных им у собственноручно убитых душманов. Еще он якобы выиграл чемпионат ВДВ (воздушно-десантных войск) по рукопашному бою, но все документы и награды утонули, когда перевернулась какая-то лодка. Хорошо хоть то, что сам Х. как всякое дерьмо в воде не тонет.

Я точно знаю два факта из биографии этого «ухореза». Он работал в охранном агентстве «Щит и меч» одного крупного промышленного города Сибири. Когда на агентство «наехала» местная банда спортсменов, насмерть перепуганный Александр немедленно сбежал оттуда в глухой таежный городок. Второй факт. Иногда я заходил в спортзал, где чемпион Тянь-Шаня бил по мешку. На мой просвещенный взгляд первогодок-боксер бьет значительно лучше.

Попадались мне и бывшие ОМОНовцы. В одиночку они способны справиться, предварительно запугав психически, только с одним противником, причем таким, который существенно уступает им по габаритам и массе.

Вы сами можете легко проверить боеспособность подобного укротителя повстанцев и преступников. Попросите инструктора о помощи. Скажите ему, что к вам пристает недавно освободившийся знакомый (сидел за убийство). И что вы сказали своему гадкому знакомому, что у вас есть друг. А уголовник дескать ответил: если друг — мужик, а не петух, пусть приходит на разбор. Либо зарежет он, либо его. Иначе, подруга, ты будешь моя. В милицию обратиться не могу. Ищу нормального мужика, чтобы и зэка не убил, и сам не пострадал. Предложите 100 долларов за услугу. Если великий боец откажется под тысяча и одним предложением (уезжает на соревнования ниндзя в Японию, тренировать ОМОН Атлантиды, либо не может он лишь слегка покалечить клиента, умеет только убивать), сразу уходите. Инструктор полностью недееспособен.

\* \* \*

Довольно часто парни и девушки попадают в руки к самозванцам, имеющим множество дипломов (как правило, собственного изготовления, либо полученные от других самозванцев). То, что они преподают, вообще не поддается определению. Это винегрет из обрывков всего того, чему они когда-нибудь учились плюс пышный букет собственных выдумок и фантазий.

Приведу всего лишь два ярких примера. Вот минчанин Сергей Гвоздев. Откройте любую его брошюру (каждая из которых по своему содержанию является бредом сивой кобылы) и вы узнаете от

самого автора, что он — обладатель высших рангов сразу в семи (!) разных видах боевых искусств. Куда там до него какому-то Масу Ояме или Брюсу Ли.

Москвич Сергей Трофимов, в отличие от Гвоздева, выпустил не десяток брошюр, а всего лишь одну книгу. Зато какую! «Искусство ниндзя», это вам не фунт изюма. Он тоже перечисляет свои недюжинные достижения. Оказывается, «Великий и Могучий Утес» (то есть господин Трофимов) ухитрился выиграть чемпионаты Европы по каратэ (в 1989 г.) и по тхэквондо (в 1990 г.), стать мастером никому не ведомых фамильных школ неизвестно каких искусств Катэда и Дзиссен Кэмпо, а также гранд-мастером рыцарей Мальтийского ордена (надо полагать, по всем семи традиционным рыцарским искусствам сразу). Особенно меня умиляют две его характеристики: «ниндзя-профессионал» (видимо, он полагает, что существуют и «ниндзя-любители»), а также «победитель боев на выживание, проводимых один раз в пять лет в одной из азиатских стран»!!!

Любому тренеру вроде меня понятно, что такими персонажами должны заниматься врачи-психиатры. Все эти Гвоздевы и Трофимовы пытаются компенсировать за счет доверчивых почитателей свою психологическую (часто и физическую) ущербность. А заодно (это никогда не мешает) элементарно обеспечить себя средствами на жизнь.

Вам обязательно сообщат, что данного великого мастера в принципе никто не может победить. Конечно, они непобедимы, так как никогда ни в одном соревновании не участвовали. Что же касается пресловутой улицы, то скорее всего, местные хулиганы задали им в детстве пару раз жестокую трепку. С тех пор мечта о «неуязвимости» стала их личным невротическим комплексом, с которым они борются путем безудержного вранья (в свое время все это хорошо объяснил знаменитый Зигмунд Фрейд).

Поймите, милые дамы, что непобедимых людей нет и быть не может. Невозможно выигрывать ВСЕ битвы. Спорт — наглядный тому пример. Один чемпион сменяет другого и так без конца. Нет также на свете никаких супер-систем рукопашного боя. Одни системы лучше подходят к одним условиям, другие — к другим, только и всего.

Чем общаться с больными на голову «мэтрами», займитесь дружеским спаррингом с любым своим знакомым спортсменом. Особенно полезны в этом плане игровики и единоборцы. Разве что от шахматистов мало толку.

Если вы живете в такой глухомани, что вообще нет никаких тренеров, ищите получше. Может быть вы найдете какого-нибудь пенсионера — бывшего оперативника МВД или КГБ, офицера погранвойск либо спецназа. Он даст вам полезные советы. Нет таких? Читайте и перечитывайте эту книгу, тщательно обдумывайте все ее тезисы, сверяйте их с тем, что вы видите вокруг себя.

Нет партнера? Заинтересуйте материально любого местного «алкаша» служить вам ходячим мешком для отработки ударов и захватов. Не помешает немного нимфомании — свое собственное отражение в зеркале. Просто надо заниматься. Все помехи только отговорка.

Занятиям в секции желательно посвящать не менее 2-х вечеров в неделю, причем половина времени (30—45 минут) должно уходить на тренажерный тренинг, а другая половина — на отработку приемов самозащиты вдвоем с партнером. Спарринги не должны занимать более 5 минут подряд. По дороге на тренировку и обратно обязательно проводите психологический тренинг. Это значит, представляйте в уме отражение нападения условных противников (с использованием своего личного оружия и подручных средств).

## **Часть II**

### **Психологический тренинг для действий в экстремальной ситуации**

Есть такое японское изречение: «Что толку от самого острого меча, если он в руках труса?» Иначе говоря, техника (т. е. умение наносить удары точно в цель, умение хватать противника и швырять его на землю) это еще далеко не все, что требуется для победы в бою. Намного важнее техники (и даже силы) такие психологические качества человека как смелость, решительность, упорство.

Считается, что большинство мужчин по своей сути бойцы или, скажем деликатнее, должны быть бойцами. Что же касается женщин, то природа создала их для продления жизни, а не для ее насильственного прекращения. Война — дело мужчин. Большинство женщин в большинстве ситуаций внутренне склонны уступать мужчинам, подчиняться их воле или хотя бы соглашаться с ними. Такого влияние на женскую психику факторов культуры (детских сказок, любовных романов, бабушкиных и

матушкиных наставлений, кинофильмов, учебы в школе и многого прочего), а также генетических факторов (наследственности).

Но мы с вами говорим о самообороне. Причем — за редким исключением — речь идет о защите женщин от мужчин. И здесь ни уступать, ни подчиняться противнику ни в коем случае нельзя!

Все мы знаем по житейскому опыту, что множество мужчин в экстремальных уличных ситуациях, что называется, «празднуют труса». Насколько же труднее приходится в таких случаях женщинам, вообще не предназначенным для жестоких кулачных схваток! Бить, рвать, калечить человеческое тело — это против женской природы. Это совсем не то, что на общей кухне или в общежитии с визгом вцепиться друг другу в волосы.

Конечно, вы можете возразить: «А женщины-боксеры? Женщины-дзюдоистки? Женщины-каратистки? И прочие, извините за выражение, «единоборки»? Отвечу на это так.

Во-первых, как говорит А. Е. Тарас, женщины-боксеры «еще не боксеры, но уже не женщины». Мир не без уродов, иначе говоря, бывают отклонения от главных тенденций. В самом деле, встречаются иногда странные особы женского пола, которым доставляет удовольствие махать руками и дрыгать ногами на ринге.

Во-вторых, все они — спортсменки. Они выясняют отношения не с бандитами, не с маньяками мужского пола, а с такими же женщинами, как они сами. Той же весовой категории, того же уровня мастерства. Они делают это по правилам, под присмотром судей. Там нет даже намека на убийство. Это игра, может быть, не самая изящная, но игра. Максимум, нечаянно разобьют нос или вывихнут руку. Ну, еще синяков наставят.

Мы же говорим в этой книге о самых обыкновенных дамах, вовсе не о спортивных конях в юбках.

\* \* \*

В японском каратэ популярно высказывание: «*в каратэ не нападают первым, в каратэ бьют первым*». Почувствовав, что нападение неизбежно, не ждите, пока вас ударят по голове, схватят за шею или ткнут ножом. Атакуйте первой, причем так, чтобы враг сразу вышел из строя. Или хотя бы понял, что нашла коса на камень и что вы орешек не по его зубам. Конечно, сказать это гораздо легче, чем сделать.

Канадец Ричард Димитри, специалист по самообороне, провел исследование факторов, влияющих на результат уличной схватки. Как оказалось, успешная самооборона на 60% зависит от того, был ли человек психологически готов к происходящему, на 25% — от испытываемых им эмоций и лишь на 15% — от физической силы и владения техникой самообороны.

Что это значит? Если вы развили силу в атлетическом зале, овладели навыками самообороны, а в момент реального нападения растерялись и перепугались, то вы не сможете успешно защититься. Подсчитаем шансы на поражение:  $60\% + 25\% = 85\%$ .

Не нравится? Да, действительно дело плохо. Мы ведь живем в России, а не в Канаде, Германии, или Швеции. Это у них женщины могут спокойно ходить по улицам и магазинам, а в спортзалах заниматься исключительно ради здоровья. Там даже словесное оскорбление незнакомого человека — большая редкость. Не говоря уже о нападении. Но мы с вами живем в полудивилизованной стране. У нас насильственные преступления — повседневная реальность. Скандал и драка могут произойти где угодно и с кем угодно. В газетах регулярно появляются жуткие статьи об изуверах и людоедах, насильниках и грабителях...

Значит, вы трусили, ноги ватные, во рту пересохло, руки не свои. А вот если трусость заменить смелостью. Тогда уже 40% будет на победу вместо 15%. Но как это сделать? Где добыть ее, эту смелость? Если даже при виде маленькой серой мыши вы едва не теряете сознание и визжите так, словно мышь вас сейчас зарежет. Что же тогда говорить о нетрезвом громиле с ножом в руке или расстегнутой ширинкой? Поди сразу ноги подкосятся, а?

Просто так ничего не дается. Даже трусливому льву из сказки «Волшебник изумрудного города» пришлось потрудиться прежде, чем получить избавление от трусости.

Я хоть и не особо страдал от трусости, все же в 1989 году прошел специальный семинар, правда не в изумрудном городе, а в какой-то тусклой Москве. Среди прочих учебных тем там была и такая: «Психотехника стрессоустойчивости в рукопашной схватке». Выводы канадца Димитри полностью подтвердились. Действительно, в рукопашной схватке чаще всего побеждает тот, кто более устойчив психологически. Отсутствие же такой устойчивости ведет к тому, что самая великолепная техника,

демонстрируемая в спортивном зале, оказывается частично, а то и полностью (!) заблокированной в реальном бою.

**Предлагаю вам на выбор несколько рецептов смелости, подходящих для разных ситуаций.**

А. Если противник один и без оружия, рекомендую **«трезвый подход + абсолютная уверенность в победе»**. Вы должны реально осознать свои возможности, объективно оценить противника и свои шансы на успех. Иначе говоря, если к вам пристает с сексуальными либо иными домогательствами пьяный мужской организм, не намного крупнее вас, то силы равны. А если вы выучили все заповеди данного пособия почти наизусть, провели несколько учебных спаррингов с мужчинами в спортзале, вооружены в соответствии с нашими рекомендациями, то вы явно сильнее его.

Атакуйте противника раскованно, с чувством удовольствия. Как это прекрасно, что есть возможность проверить свои умения на практике, а не на тренировке. Можно бить не по боксерскому мешку, а по человеку. Ударить в полную силу! Пустить кровь! Убедиться в своей решительности, точности, скорости! Будьте абсолютно уверены в победе. Никаких переживаний — неблагоприятного исхода боя просто не может быть.

Когда вы в магазине покупаете баранью ногу, три килограмма куриных окорочков или мороженую рыбу, разве вы их боитесь? Могут ли они причинить вам неприятности? Могут, если уронить покупку на ногу. Могут, если нож сорвется и поранит руку. Так и в нашем случае. Надо считаться с возможностью излишней самоуверенности — не прозевать нападение со стороны «окорока», не действовать вполсилы и как попало.

Б. Если напал один крупный, очень злобный противник или двое врагов-недомерков (например, подростки), целесообразна психотехника **«волевого приказа»**. Полный волевой контроль преодолевает страх, связанный с гадкой мыслью о возможности поражения, а также обусловленные ею «сбои» в работе психофизиологических механизмов организма. Подобный принцип используют йоги. Усилием воли они не только преодолевают страх, физическую боль, но и замедляют ритм сердечной деятельности.

Волевого самоконтроля над сознанием добиваются в армии. Сила полученного приказа заглушает инстинкт самосохранения и здравый смысл (которые подсказывают: сиди в окопе, браток). И вот пехотинец поднимается в атаку под пулеметным огнем, лезет с гранатой в руке под огромный танк. Чтобы не бросаться на «танк с голыми руками», прочитайте главы об оружии в этой книге.

В. В случае нападения врага, вооруженного холодным оружием, либо трех и более противников, **трезвый подход и волевой приказ** вам не помощники. Здесь нужна психотехника **«замена страха яростью»**.

Сильный эффект дает вытеснение страха более сильными эмоциями — ненавистью к насильникам, возмущением в ответ на угрозу, оскорбление, обиду. Тогда преобладающая эмоция доминирует в коре головного мозга и защищает психофизиологические механизмы от разлагающего воздействия страха.

Не подражайте тем женщинам в нашей стране, которые словно ревностные христианки придерживаются заповеди: *«ударил по щеке — подставь другую»*.

Конечно, самая простая и доступная форма снижения остроты переживаний и реакции на них организма — алкогольное опьянение, при котором *«море по колено»*. Снижаются болевые ощущения, притупляется чувство страха. Но одновременно нарушается координация движений, замедляются реакция и скорость. Удары теряют четкость, становятся словно размазанными. И потом, не вливать же в себя стакан водки при виде любой опасности. Так за неделю сопьешься!

Поэтому, независимо от того, какую психотехнику смелости вы избрали, надо быть готовой дать отпор кому угодно и когда угодно. Что называется, «по первому требованию»! Тогда 40% шансов на победу превратятся в 100%!

\* \* \*

Создать эту готовность вам поможет самая совершенная на сегодняшний день методика подготовки к уличной самообороне, которую разработал ведущий эксперт в области психологии рукопашного боя Анатолий Ефимович Тарас. Ее базовый принцип использовался в процессе подготовке элитных разведывательно-диверсионных подразделений Министерства Обороны СССР.

Основа метода в том, что наш мозг не делает принципиальных различий между реальными ситуациями и придуманными. Именно поэтому вы, милые дамы, так сильно переживаете любовные приключения вместе с героинями любимых сериалов. Следовательно, «прокручивая» в своем

воображении различные способы боевых действий против конкретных людей в конкретных обстоятельствах, вы тем самым тренируете свою готовность к бою.

Опытный спецназовец, побывавший в ряде «горячих точек» мира, советует в транспорте и на прогулке, в баре и на дискотеке, в очереди и в толпе обращать внимание на то, как расположены в пространстве люди, находящиеся вокруг. Стараться оценивать, кто из них представляет наибольшую опасность в случае нападения. Думать, что вы станете делать, если кто-то из них в самом деле нападет на вас.

Иначе говоря, разыгрывайте в своем воображении конкретные мизансцены. Я уклонюсь туда, ударю этого типа в такое-то место, потом того субъекта (предположим, что они заодно) в такое-то место, потом рванусь наутек, или схвачу вон ту бутылку, разобью голову одному и располосую руку другому и т. д. и т. п.

Для того, чтобы суметь воспользоваться подручными предметами в ситуации реального нападения, тоже необходимо мысленно с ними тренироваться. Как это делать? Находясь в помещении, в салоне машины, гуляя по улицам, посматривайте вокруг себя и решайте соответствующие задачи на сообразительность. Например, какие имеющиеся вокруг предметы и каким способом можно использовать для самообороны. Какой предмет среди имеющихся вы бы предпочли остальным? Со временем у вас выработается привычка всегда и везде обращать внимание на окружающую обстановку в поисках подходящего вооружения.

Некоторая трансформация психики при таких «нырках» в воображаемую реальность неизбежна. Но это в миллион раз лучше, чем с «неразвоенной» психикой в реальном мире позволить кому-нибудь «трансформировать» кулаком свое лицо, а ногой — свои внутренние органы, пока вы будете стоять, хлопая ресницами. Хотя в двух шагах от вас будет лежать на земле неплохой камень или разбитая бутылка, увесистый сук или кусок доски от сломанного забора.

Что поделать — еще древние римляне говорили: *«Хочешь мира — готовься к войне!»* Вообразить ситуации вам помогут спарринги в спортзале и телефильмы. Если же вам некогда ходить в зал на тренировки и нет возможности просматривать видеофильмы соответствующего жанра, то положите в основу своего психотренинга десяток эпизодов из книг в жанре «триллер» (боевик).

Сначала несколько раз обыграйте сцену схватки в своем воображении, каждый раз вводя новые элементы обстановки (расположение противников, их вооружение, способы нападения или приставания) и новые приемы. Потом отретпетируйте ее наяву — в форме боя с воображаемыми противниками (т. е. нанося удары по воздуху). Боксеры это называют бой с тенью. В каратэ, ушу, тхэквондо есть сотни комплексов воображаемого боя с многочисленными противниками, нападающими с разных сторон. Даже солдаты-десантники машут кулаками, сапогами и ножами во все стороны. Наверняка видели такое представление по телевизору. Импровизируйте! Помните, что в каждой женщине пропадает великая актриса.

Представлять эти ситуации можно лежа, сидя, стоя — в зависимости от времени суток, вашего состояния и внешних условий. Но самый лучший вариант тот, когда после мысленного проигрывания той или иной ситуации, вы проделаете все это с реальными ударами по тренажерам или по тренировочным лапам партнера (партнерши). Меняйте количество, расположение и вооружение противника по ходу схватки, импровизируйте и тогда вам никто не страшен.

Для того, чтобы как-то помочь вам освоить репертуар в «театре одной актрисы», я привел здесь несколько более или менее реалистичных эпизодов из боевиков, сопроводив их своими комментариями. Начнем с детектива М. Серегина «Путана: Сексуальная игрушка»:

«По дороге топала малолетка, обвешанная какими-то украшениями. Короткая стрижка давала возможность разглядеть серьги. Именно блеск крохотных безделиц на мочках обладательницы почти прямых худеньких ножек был той самой каплей, которая склонила чашу весов в пользу нападения. Посмотрев, нет ли кого за спиной у девчонки, он вышел из укрытия.

— Эй! Лапочка! — позвал он.

Малолетка споткнулась, едва удержавшись на высоких каблуках.

Легкий толчок ладонью, и на таких ходулях не устоять. Мало того, в них и убежать невозможно.

— Что вам надо? — пропищала она, отступая. Ее черные глаза были полны ужаса.

— Снимай с себя побрякушки, и я тебе ничего не сделаю.

Она замерла на месте и заревела. Сергей подошел поближе к жертве и шепотом приказал прекратить истерику.

— Давай!

Она стояла, опустив руки.

— Давай! Давай! — Он возвышался над ней на три головы. — Или мне самому?

— Хрен получишь, пидор!

Острый нос туфли влетел в пах. Серега скорчился на дороге от боли, а девка, сбросив туфли, дала стрекача...»

Никуда не ходить по ночам и уж, во всяком случае, не ходить одной и без оружия. Не одевать при этом дорогих украшений, или похожих на таковые. Эти правила должны быть аксиомой. Воображая подобную ситуацию, убегайте сразу. Делать глаза, полные ужаса, тоже неплохо. Как и плакать по побрякушкам. Подобное поведение расслабляет противника, он не ждет сопротивления.

А вот грубое оскорбление перед ударом может дорого вам обойтись. Забудьте об этом. Лучше вообразите, что стали снимать сережку и попросили нападающего помочь. Противник обязательно переведет взгляд на ваше ухо и удар ему в пах пройдет незаметно.

Но окончила схватку малолетка абсолютно верно. Прочь туфли, если мешают убежать! Никаких добиваний огромного противника. Бег — лучшая самозащита! Тем более, если рядом кусты, где могут скрываться сообщники бандита. Девчонке повезло, что никто не бросился за ней вдогонку. Кстати, если вы тренируетесь около многоэтажного дома и босиком бежите за угол от воображаемого преследователя, то высока вероятность ранить ногу о стекло или вернуться домой без украденной обуви.

Другой девушке — героине детективного романа Джеймса Чейза «Заставьте танцевать мертвеца» — пришлось спасаться от преследователей на полную катушку.

«Сьюзен закрыла лицо руками. Она не могла кричать. Ее тело было сковано ужасом. Она упала на колени и кусала себе кулаки. Потом, поняв, что ей грозит опасность, что попади она им в руки, ей не спастись, вскочила и, как стрела, понеслась в лес. Кто-то закричал, но это только подстегнуло ее. Она слышала за собой шум погони и треск ломаемых веток. Лес становился все гуще и гуще, но она продолжала бежать. Ее пальто превратилось в клочья, ветки деревьев стегали по лицу.»

В нашей стране вы тоже можете стать свидетельницей убийства на улице, финансовых махинаций на работе и т. д. В этом случае притаитесь как мышь, притворитесь полной идиоткой, только не дайте повода заподозрить, будто вы что-то видели, слышали или знаете о случившемся.

А если уж побежали, то бегите во всю прыть! В лесу и в парке тренируйтесь осторожно. Берегите глаза от хлещущих веток, ноги от осколков стекла и досок с гвоздями. У нас, знаете ли, не Германия и не Англия, где все прибрано и подметено. Листик к листику, хвоинка к хвоинке.

«Как только Сьюзен побежала, Батч сразу же устремился за ней. Кто бы там ни был, они должны настичь его. Батч ощущал страстное желание сжать руками горло своей новой жертвы. Но человек, за которым он гнался, был быстр. Это обозлило Батча. Он тоже прибавил скорости, и Сьюзен услышала это. Она прекрасно знала, кто преследует ее, и собралась было позвать на помощь, но вовремя вспомнила, что этого делать нельзя, что помощи ждать неоткуда.

Батч приближался, и она поняла, что он сделал круг, чтобы пересечь ей дорогу. Тогда девушка остановилась в густой чаще. Задышавшись и дрожа от страха, она прислушивалась к маневрам искавшего ее Батча. Тот, побегав вокруг, тоже остановился. Он стоял на маленькой лужайке, пытаясь взглядом проникнуть сквозь тьму.»

Чувствуете, что вас догонят — найдите место затаиться и ни шороха, ни единого движения.

«Сьюзен, которая находилась от Батча всего в каком-то десятке метров, тихо опустилась на траву, не отрывая от него глаз. Она стала горячо молиться и, охваченная ужасом, повторяла: «Боже! Сделай так, чтобы он меня не нашел, пожалуйста.»

Батч понимал, что его жертва должна быть близко. Эта мысль приводила его в исступление. — Вы бы лучше вышли оттуда! — неожиданно крикнул он. — Вы меня слышите? Я ведь вас вижу, так что выходите сами.

Сьюзен чуть не задохнулась от радости. Крича, он повернулся к ней спиной. Это означало, что на самом деле он ее не видел и не знал, где она. Постояв, Батч медленно пошел в противоположную сторону. Сьюзен с радостью подумала, что, может быть, и выкрутится.»

Будьте предусмотрительны — враги могут пойти на любую хитрость для того, чтобы выманить вас из укрытия. Например, притворятся, что видят вас или будто бы прекратили поиски.

«Выждав, пока совсем затихли шаги, она вышла из кустов и лицом к лицу столкнулась с Ролло. Ролло первым пришел в себя и схватил ее за руку. Его хватка была такой силы, что Сьюзен упала на колени. Она стала бить его по руке, но он, казалось, совсем не замечал этого.»

Ну, бить по руке — прием совсем никудышный. Был бы в руке у девушки нож, кусок стекла, вскрытая консервная банка — один порез решил бы проблему. Даже простой сучок, если его вонзить в



кисть руки, освободит вас от захвата.

«А, вот это кто! — Ролло внимательно вглядывался в ее лицо. Сюзен онемела от ужаса. У нее больше не было сил.

Батч! — заорал Ролло. — Батч, иди скорее сюда, я поймал ее!

Батч сейчас же устремился на этот зов, ломая по пути ветки деревьев. Батч, который так жаждал ее убить! Она яростно вцепилась зубами в руку Ролло. Вкус крови вызвал у нее тошноту. Ролло пронзительно вскрикнул и, выругавшись, выпустил ее.»

Это правильно. Нет ножа, стекла или сучка — замените их своими зубами! И снова бегите!

«Она мгновенно вскочила на ноги и помчалась, не разбирая дороги. Вслед ей неслись проклятия, но она все бежала и бежала, не оглядываясь. Она слышала, как шумно приближается Батч, и это подстегивало ее. Выскочив из леса, Сюзен перешла с бега на шаг и увидела, что к ней приближается полицейский. Топот позади внезапно замер.»

Гонятся преступники — бегите к милиционеру. Гонится насильник-милиционер — бегите в прокуратуру. Гонится взяточник из прокуратуры — бегите в РУОП или ФСБ. Гонятся «руоповцы» или «чекисты» — поднимайте руки вверх.

Бывают ситуации, когда бежать не просто, как в детективе Р. Ямалеева «За секунду до выстрела».

«Когда Катя увидела эти нахальные светлые глаза и странную ухмылку молодого парня, застывшего над ней, она впервые в жизни поблагодарила природу, что та наградила ее крупными формами матери.

Как произошло, что она, уставшая после сданного на «отлично» последнего вступительного экзамена, уснула на заднем сиденье автобуса, Катя не смогла бы ответить.

— Проснулась, красотица, — сладким голосом произнес водитель. — Приехали. Парк.

Катя сделала попытку встать, но парень тут же толкнул ее в плечо.

— Сиди, — полушепотом сказал водитель, — поговорим.

Не дожидаясь ответа, он сел рядом, чуть придвинув девушку к окну, Катя почувствовала звериную силу, исходившую от его крепких волосатых рук, от его широкой груди и красной потной шеи. К запаху чеснока примешался едва уловимый запах дешевого одеколона.

Парень протянул руку к ее колену, и девушка брезгливо отодвинулась, насколько это было возможно.

— Отстань от меня, — почему-то шепотом сказала она.

— Отстану, отстану, — так же шепотом произнес парень и провел ладонью по ее ноге снизу вверх. — Какая ты пухленькая.

Катя ощутила жар, исходящий от его ладони, и выпрямив спину, толкнула парня плечом.

Он вдруг обхватил ее за талию и тесно прижал к себе. Катя ощутила его колючую щеку, мягкие губы, жаркое дыхание.

— Пусти! — снова оттолкнула она парня.

— Зачем?

— Пусти, гад!

И тут она ударила его.

Водитель по инерции отпрянул, врезался плечом в металлический поручень, и в одно мгновение ухмылка сползла с его лица, взгляд стал злобным, и Катя поняла, что сейчас ей придется не на шутку постоять за себя. Она мысленно прикинула расстояние до открытой двери — пять шагов, не больше. Еще раз посмотрела на парня, который решительно потянулся к ее груди, и пронзительно закричала.»

Вот кричать — это зря. Надо было продолжать атаку и бить врага пока он не потеряет сознание или не освободит путь к выходу.

«Насильник тут же закрыл ей рот ладонью и навалился на нее всем телом.

— Чего орешь, дура? — В парке уже никого нет. Никто не услышит.

Он не успел договорить. Катя с силой ударила его в голову. Парень взвыл от боли и неожиданности, и тогда Катя, подчиняясь какому-то злобному вдохновению, схватила его за волосы и что есть силы пригнула голову к полу. Водитель попытался перехватить ее руку, но промахнулся и лишь больно толкнул Катю в грудь. Оскорбленная этим прикосновением, она размахнулась и что было сил ударила водителя по лицу.

И вдруг с ужасом заметив, что у насильника потекла из носа тонкая красная струйка, она вскочила, оттолкнула парня и, птицей перемахнув через ступеньки автобуса, оказалась на улице. Ей было страшно как никогда в жизни. Оглядевшись на бегу, она бросилась на дрожащих ногах к стоящим

в ряд автобусам.

Насильник устремился за ней. Она слышала его преследующий топот, его придушенный крик:

— Стой, сучка! Догоню, хуже будет. Стой, кому говорят!!!

Девушка обежала желтый «Икарус» и — о ужас! — неожиданно столкнулась со своим преследователем. Он крепко сжал Катю, сцепив руки у нее за спиной. В лицо ей опять ударил запах чеснока. Она сделала безрезультатную попытку освободить руки из стальных тисков — тщетно.

Катя согнула ногу и коленом резко ударила парня в промежность. Тот взвыл, ослабил хватку. Девушка размахнулась освободившейся рукой и с такой силой вlepила насильнику оплеуху, что он покачулся, почувствовал звон в ушах и легкое головокружение. Катя ударила его еще раз и еще, и водитель, потеряв равновесие, рухнул на асфальт...»

Крупное сложение помогло Кате. Она толкалась, не даваясь насильнику, однако в нос ему попала чисто случайно. Еле-еле убежала из автобуса, ставшего металлическим капканом. Но снова угодила ему в лапы. А вот колено правильно использовала и, несколько раз ударив его по голове, оглушила, послала в нокдаун.

Однако если у вас хрупкое телосложение, то никаких толчков и захватов за волосы. Гораздо надежнее удар локтем в лицо или кончиками пальцев по глазам! Тогда противник не погонится за вами, он займется своими бедами. А если попалась второму насильнику где-то поблизости, то бейте его коленом в пах и основанием ладони в нос!

Посмотрим, что может произойти, если в баре или дискотеке с вами захотят «познакомиться» сразу несколько злых мужчин, как в романе Анны Оранской «Лекарство от мужчин».

«Небольшой дом в старом городе. Яркая вывеска посреди глухомани, орущая музыка, минимум машин у входа. Полутемные узкие переулки, непрестижность района и места — все было против нашего туда визита. Но Лехе все пришлось по вкусу — и мы поднялись по лестнице, ведущей прямо на второй этаж.

Там был шум и грохот, и народу куча, и суета у барной стойки — атмосфера, мне не слишком нравящаяся в принципе.»

У многих женщин очень развита интуиция, предупреждающая об опасности. Всегда прислушивайтесь к своему «внутреннему голосу».

«Мне не нравилось тут — хотя я быстро нашла более-менее уютное место, чуть поодаль от беснующейся толпы, в самом углу барной стойки. Оседлала высокий табурет, заказала бокал красного вина — при этом на меня посмотрели как на инопланетянку, потому что я, кажется, не вписывалась в общий интерьер, а к тому же народ тут пил джин с тоником, виски и местное крепчайшее пойло.»

Не вписываться своим экстерьером в чужой интерьер — это плохо. По крайней мере, в смысле безопасности. Старайтесь не выделяться ни одеждой, ни поведением. До определенного момента, конечно. В момент обороны можно (и очень надо!) стать весьма необычной. Желательно такой, как Фредди Крюгер и Терминатор вместе!

«Так что я устроилась неплохо — но это ничего не значило. Мне не нравилось ни место, в котором я устроилась, ни музыка, для которой я была слишком стара, ни контингент — преимущественно молодежь, притом с преобладанием арабов. От одного из них я еле отвязалась — потому что вел он себя нагло, похлопал сзади по попке под смех пришедшей с ним компании, и тут же уселся на соседний стул, наклоняясь ко мне и заглядывая в глаза.

Я нормально отношусь к наглости — но когда она умная, когда человек показывает, что это напускное, что он специально так себя ведет, что это игра. А у этого наглость была вызовом, она из самоуверенности происходила, хотя на вид он был обычный ублюдок. И потому я не стала улыбаться, посмотрев на него равнодушно и устало — без презрения, чтобы не спровоцировать, но как бы толком и не видя.»

Вот это — правильно! Либо испуг, либо спокойствие — но никакой агрессии. До поры до времени, конечно.

«Он что-то говорил — слишком быстро и на слишком плохом французском, чтобы я поняла, — и я покачала головой и развела руками. Думаю, что очередной взрыв смеха вокруг был вызван его шуткой по моему поводу.

Он продолжал говорить, но я делала вид, что вообще не слышу, что его здесь как бы нет. И, не спеша допив вино — второй бокал уже за те полчаса, что просидела тут, затушила сигарету в пепельнице, решительно соскользнула с табурета и двинулась к выходу.

Я вышла и направилась к машине, припаркованной чуть в стороне от входа. И буквально минут через десять увидела выходящего Леху и группку арабов, следовавших за ним, — и как все они

свернули в узкий полутемный переулочек. И метнулась за ними. И теперь вот стояла шагах в десяти от арабов, плотно взявших в полукольцо прижавшегося к стене Леху, видя, что все лица повернуты ко мне.»

Арабы в цивилизованном мире — почти то же самое, что чеченцы в России. «Достали» всех своей пастушьей настырностью и еще привычкой атаковать толпой, вооружась ножами, одного противника.

«Не знаю, чего они медлили — скорее всего, сначала пытались запугать того, кого посчитали жертвой, чтобы потом кончить одним ударом. Немного по-детски — окружить так и стоять молча, как бы говоря, что попался ты, братан, и никуда теперь не уйдешь. И ждать пока тот сломается. Чтобы насладиться страхом, а потом и возможными мольбами о пощаде.

Я вдруг увидела, как блеснуло что-то в полукруге — четко понимая, что это нож. И тут же тот, который был ближе всех ко мне, быстро шагнул в мою сторону, и еще шаг сделал, махнув рукой угрожающе, то ли показывая, чтобы уходила, то ли демонстрируя, что меня ждет, если останусь.

Но я не собиралась бежать. И ждала, когда ближний ко мне, худенький, юный совсем парнишка, сделает еще три-четыре шага и окажется рядом. Я уже знала, что буду делать — пну его в пах. Из всех приемов, инструктор специально давал мне только то, что, по его мнению, подходило под меня, мой рост, комплекцию и психику. Он сам всегда цитировал любимого своего Брюса Ли, который утверждал, что женщине, как бы она ни была подготовлена, лучше воспользоваться бегством, чем драться с мужчиной. И я не сомневалась, что он прав, — недоумевая, зачем же тогда с учетом такой вот истины я сюда пришла.

Пара удушающих, удар пальцами в глаза и ребром ладони по горлу, по подбородку или в нос, пара болевых, когда палец вдавливается в определенные точки на голове, удар ногой и коленом в пах и два удара ногами по ногам — вот и весь мой арсенал. Отрабатывать пришлось намного больше — упражнения с ножом, веревкой, палкой, всякими подручными средствами.»

У нашей героини был неплохой тренер. Обучил ее именно тому, что нужно и вам.

«Вот сейчас мне это надо было. И я даже похвалила себя — потом уже, правда, — что не думала, а заранее знала, что буду делать, если он приблизится. И я смотрела, как он приближается, медленно и нерешительно, глядя чуть повыше его плеча — туда, где стояли Леха и араб напротив него. Кажется, уже на совсем незначительном друг от друга расстоянии.

Им надо было сделать все быстро — попробовать в смысле. А что тянуть — всадить нож Лехе в спину, когда тот выходил еще, или накинуться всей толпой на улице, воткнуть нож и бежать. И пырнуть меня заодно, чтоб без свидетелей, но они тянули, идиоты.

Наверное, на самом деле все длилось недолго — просто так вспоминалось потом. Думаю, минуты три все тянулось — с того момента, как я заорала, приближаясь к ним, до того момента, когда они все стояли, повернув ко мне головы, а один двигался неторопливо и уверенно в мою сторону. И остановился, когда крик раздался из-за его плеча — короткий крик, сопровождаемый хрустом, отчетливым в тишине, и гулким ударом, словно бильярдный шар врезался в борт.

Он обернулся, тот, кто шел ко мне. И, как и я, стоял и смотрел туда, где в центре полукруга лежал непонятно как оказавшийся на земле араб с неестественно вывернутой рукой, а над ним стоял Леха.

— Кто следующий, черножопые?

В следующую секунду полукруг сомкнулся и буквально через мгновение откатился назад скользящей кривой, оставив еще одного лежащего и одного скрючившегося пополам. Я даже не двинулась с места. И не потому, что знала, что ничего толком не смогу сделать — максимум, если повезет, отключу одного, да и то вопрос, как все это получится. Высокие сапоги и узкая юбка средней длины резким телодвижениям не способствуют.»

Девушка абсолютно реально оценивает свои боевые возможности.

«Я просто смотрела, как Леха прыжком оказывается около того, кто ближе к нему, опрокидывая его ударом руки, добивая пинком в голову. И отскакивает назад, и с размаху бьет ногой того, кто стоял на коленях, скрючившись. И хотя я не видела Лехино лица, но готова была поклясться, что ему весело — потому что после стольких дней относительно спокойного пребывания в тюрьме он наконец-то в своей стихии.»

Замечательно, если Бог пошлет такого компаньона, знатока рукопашного боя. Но гораздо чаще бывают ситуации типа «спасение утопающих — дело рук самих утопающих». Тогда палочкой-выручалочкой должны послужить острые и тяжелые предметы, как например, в романе Стивена Кинга «Светящийся»:

«От страха Венди лишилась дара речи.»

Очень плохо, так как проблема у нее возникла с собственным мужем. Вполне можно было воззвать к остаткам его разума, не уничтоженных еще алкоголем и психозом.

«— Так я покажу тебе, — он потянулся к ее горлу. Венди не успела отступить, как он подскочил к ней. Она вспомнила о ноже в кармане, но Джек стремительно обхватил ее, прижав ее руки к бокам. На своем лице она почуяла резкий запах джина и кислую вонь пота.

— Я должен наказать тебя, — прорычал он. — Я должен покарать тебя, сурово.

Правая рука Джека легла на ее горло. Потом к ней примкнула левая, теперь Венди могла бы воспользоваться ножом, но она о нем забыла. Венди вцепилась в его руки, пытаясь оторвать от горла.»

Был бы нож в руке — полоснула бы муженька по предплечью — мигом бы отцепился. Нет ножа — сломай один пальчик. Остальные девять мигом исчезнут с горла.

«Красные вспышки заплясали перед ее глазами, в комнате стало темнее. Грудь разрывалась от боли. Джек орал ей в лицо:

— Я покажу тебе, чертова баба! Я покажу тебе, кто здесь хозяин!

Она чувствовала, что слабеет. Одна рука ее обмякла и упала на стойку бара, коснувшись плетеной бутылки со свечой в горлышке. Почти ослепшая, она нащупала горлышко бутылки, чувствуя ладонью жирные потеки воска.

О Боже, что, если она выскользнет из рук! Венди подняла бутылку над головой и из последних сил нанесла удар, умоляя Бога не дать ей промахнуться.

Нет, не промахнулась. Бутылка опустилась прямо на голову Джека Торранса, стекло разлетелось вдребезги внутри соломенной оплетки. Дношко бутылки было толстым и тяжелым, и звон разлетевшейся на куски бутылки походил на взрыв. Джек покачнулся, закатил глаза и рухнул навзничь.»

Превосходно! Стеклянная дубинка глушит не хуже бейсбольной биты!

«Венди судорожно вдохнула и чуть не упала сама, но вцепилась в край стойки и удержалась на ногах. Сознание мутилось. Ей смутно виднелись кровавые пятна на темной поверхности бара — очевидно, это кровь из носа. Она откашлялась и сплюнула на пол. Боль пронзила горло.»

Понемногу она овладела собой и увидела Джека, распростертого на полу, разбитая бутылка валялась рядом. Он выглядел, как поверженный великан.

Пришла в себя подруга? Надо убежать, а если некуда — самое время связать противника пока он без сознания или вообще отправить в долину вечной охоты. Нож в кармане. Да и осколком бутылки можно запросто перерезать шею, если хлеботорез не хочется заливать кровью. В данной ситуации женщина перетащила тело и закрыла в кладовой. Но как оказалось, эта мера пресечения оказалась недолгой и ненадежной.

«Венди повернулась — он приближался к ней. Это был Джек — и в то же время не Джек. Его глаза горели пустым холодным светом убийцы. Хорошо знакомые губы искривились в безрадостной усмешке, какую она никогда не видела у него.

В руке у Джека была клюшка.

— Ты думала, что заперла меня, как бы не так!

Клюшка просвистела в воздухе. Венди отпрянула, споткнулась о край ковра и повалилась на пол.

— Джек!

— Дрянь, — прошипел он. — Я теперь знаю, какая ты! Клюшка опустилась на нее, обрушив страшный удар на мягкий живот. Она вскрикнула от захлестнувшей ее волны боли. Помутневшим взором увидела, как клюшка вздымается снова. До нее дошло с ошеломляющей ясностью — он намерен забить ее до смерти.

— Вот тебе, вот тебе, клянусь Христом, — приговаривал он, ухмыляясь. — Теперь ты примешь свое лекарство.

Клюшка понеслась вниз. Венди перекатилась на левый бок, путаясь в полах халата. От удара об пол клюшка вырвалась из рук Джека. Он был вынужден наклониться, чтобы поднять ее. Венди вскочила и бросилась к лестнице, захлебываясь в плаче. Ее живот был сплошной ноющей раной.

— Сука, — прошипел Джек и кинулся вслед за ней. — Вонючая сука! Ты у меня получишь то, что тебе полагается. Вот увидишь — получишь!

Она вновь услышала свист клюшки, и адская боль взорвалась в боку, там, куда угодила головка клюшки, сломав два ребра. Она покатила по ступеням, теряя сознание от боли. Клюшка просвистела у лица, ударившись о ковер в каком-то дюйме от головы. В этот момент она увидела свой нож, который выпустила из рук при падении — он лежал, поблескивая, на четвертой ступеньке.

— Сука, — повторил Джек и опустил на нее клюшку. Венди увернулась, и удар пришелся по ноге, чуть ниже коленной чашечки — по икре потекла кровь, боль охватила ногу, поднимаясь до бедра. Клюшка вновь поднялась и с тупым звуком вонзилась ей в плечо.»

Лежащий человек, тем более на лестнице ногами вниз, имеет прекрасную устойчивость и может ударом ноги отправить пересчитывать ступеньки даже Арнольда Шварценеггера.

«Венди так резко перекатилась через ступеньки, что Джек не успевший отскочить, был сбит с ног. Он покатился вниз по лестнице и распластался на полу, выронив клюшку из рук. Потом сел, уставившись на нее ошалелыми глазами.

— За это я убью тебя!

Джек встал на четвереньки и потянулся за клюшкой. И в этот миг Венди страшным усилием воли заставила себя подняться. Лицо ее было пепельно-серым, но решительным. Она подскочила к мужу как раз в тот момент, когда его рука крепко сжала рукоятку клюшки.

— Спаси меня Господи! — вскричала она в сумрак фойе и вонзила нож по самую рукоятку в спину Джека, чуть ниже лопатки.

Он дернулся и пронзительно закричал — ей никогда в жизни не приходилось слышать такого ужасного вопля. Крик длился целую вечность, затем Джек обрушился лицом вниз.»

Как говорится — лучше поздно, чем никогда! Однако героиня романа была на грани жизни и смерти из-за того, что растерялась. Любой из ударов пьяного мужа мог отправить ее на тот свет.

Самый лучший вариант самообороны женщины во всех книгах, которые я читал в жизни, встретился мне в романе Марка Олдена «Гири».

Не удивительно, ведь дочь самурая не могла ударить лицом в грязь. Пусть вас не смущает то обстоятельство, что дело происходит в туалете. Ведь туалет есть и в баре, и в ресторане, и в дискотеке, и в других местах. С легкой руки нынешнего президента России, «мочить» какого-нибудь плохого типа в туалете — дело общественно полезное, почти что субботник по уборке мусора.

«Мичи пошла в женскую уборную. Она ополоснула руки, посушила их и уже собралась было уходить, как вдруг дверь в уборную распахнулась и внутрь вошли два молодых, крепких парня. Они были определенно пьяны и накачаны дурманом. В руках у одного была ополовиненная бутылка. Потрясенная Мичи с ужасом заметила, что ширинка у него была расстегнута и из штанов свешивался вялый, розовый член.

На лице Мичи выступила краска стыда и отвращения. Она отвернулась и решила уйти отсюда от греха.

Но тот, который был в футбольной майке, он был заметно крупнее своего товарища, преградил ей дорогу.

— Эй, ты только взгляни! Леди с Дальнего Востока! Я чувствую, что она трахается, как богиня!

Его рука обернулась вокруг ее талии и притянула ее к нему. Они стояли вплотную друг к другу. Их бедра соприкасались.

Мичи глубоко вздохнула, подняла колено и с силой ударила пяткой вниз, попав обидчику прямо по костям ступни.

— Черт!

Парня скрутила дикая боль, и он отвалил в сторону. Мичи повернулась к двери, но поняла, что путь еще не свободен.

За спиной она услышала голос второго парня:

— Эй, эй, эй! Ты! Мне это совсем не понравилось, ясно? Совсем не понравилось!

С этими словами он устремился к ней. На его глазах гуляла пьяная ухмылка. Глаза горели пьяным огнем.

Оглянувшись через плечо, она увидела, что он тянется к ней обеими руками. Следующее произошло очень быстро. Мичи уклонилась чуть в сторону, нырнула под руки пьяного парня и провела короткий, но мощный удар локтем назад. Попала тому в живот.

Парень замер на месте. Глаза закатились. Лицо тут же покрыла мертвенная бледность. Он прижал обе руки к животу. Мичи молча смотрела на него.

Парень был крепок и не отрубился с одного удара. Шутки кончились. Оторвав одну руку от живота, он махнул ею по воздуху, пытаясь схватить Мичи за воротник платья. Она смотрела в его искаженное болью и злобой лицо, а за рукой следила боковым зрением. Она молниеносно перехватила ее своими маленькими ручками. Правой рукой она нащупала мизинец на его руке, крепко взялась за него и резко повернула в обратную от сгиба сторону. Раздался громкий хруст. Палец был сломан.

Парень взвыл от страшной боли, прижал искалеченную руку к груди и шатнулся в сторону,

наткнулся на раковины и сполз по ним на пол. Он стал кататься на спине из стороны в сторону, громко завывая и зажимая руку со сломанным пальцем между ног.

Мичи подняла свою сумочку с пола и быстро вышла из комнаты.»

Просто и замечательно! Вы заметили — дочь самурая пробовала уйти мирно. Не дали? Получайте! Урок вежливости по-японски. Но если вы не страдаете комплексом стыдливости, и не обладаете особой тактичностью, то можете рвануть врага за половые органы, особенно, если они обнажены. Отрепетируйте сцену дома, только не в туалете. А то поломаете всю сантехнику! Кстати, врагу находившемуся сзади, можно было сломать голень или колено топчущим ударом назад.

Героиня детективного романа Питера О'Доннела «Недоступная девственница» мастерски играет с противниками, притворяясь испуганной. Причем противники ей достались не юнцы-рокеры, а профессиональные бандиты.

«Движения Модести остались размеренными, но нервы и мышцы начали работать с полной нагрузкой, словно в подсознании включился компьютер боя и приступил к анализу набора фактов — известных и предполагаемых. Она уже была в дверном проеме — резкая остановка, изумленный возглас, глаза широко раскрыты, словно от неожиданности.

Двое. Один плотный, коренастый, бычья шея, круглое лицо, черные волосы подстрижены по армейски коротко. Очень сильный. Из числа крепышей с мгновенной реакцией. Редкий экземпляр. И опасный. Глыба из тренированных мышц под светлым пиджаком. В правой руке кастет.

Второй выше ростом. В черной рубашке с короткими рукавами и обтягивающих брюках цвета ржавчины. Аккуратно причесанные серебристые волосы. Ухоженное, немного надменное лицо. Возможно, он не столь опасен, как крепыш, но его не следует сбрасывать со счетов. Пистолета при нем нет. Кобура под мышкой была бы видна, да и с изящного пояса не свисает ничего подозрительного. Однако передний прорезной карман брюк показался Модести необычно широким. Из него выглядывало что-то длинное и округлое, похоже — нож с выкидным лезвием.»

Вот что вам надо! Мгновенную оценку ситуации. Кто более опасен? Кто и чем вооружен? Кто как выглядит и во что одет — это на случай попадания в милицию.

«Моментальный снимок ситуации занял у Модести меньше секунды. При ее появлении ни один из мужчин не сделал резкого движения. Они просто смотрели на нее, а когда она издала испуганный возглас, седой буднично произнес:

— Успокой же ее, Жако.

Крепыш отделился от стены, словно теннисный мяч при отскоке. Модести тихо вскрикнула, изобразила на лице испуг и побежала — но не прямо из двери, а вдоль тонкой дощатой стены хижины.

В тот момент, когда она уже заворачивала за угол, крепыш только появился на пороге. Их разделяло около четырех ярдов. Модести остановилась, резко повернулась и громко затопала ногами на одном месте, давая понять преследователю, что продолжает убегать. Когда он стремительно выскочил из-за угла, Модести встретила его коротким ударом колена в пах.»

Встреча набегающего противника ударом ступни в пах приведет к тому, что вас сшибут с ног — вы стоите на одной ноге и такой удар не притормозит врага, а лишь подкинет его в воздух и он обрушится на вас всей массой, заваливая на спину. Лучше ударить бегущего к вам противника кулаком в живот (в солнечное сплетение), либо основанием ладони в челюсть. Можно и ногой, но тоже в живот и не носком, а каблуком (если натренировали такой удар).

«Кулак левой руки Модести молниеносно рванул вверх, посланный единым импульсом всего тела. В последнее мгновение Модести слегка повернула кисть, и две ударные косточки кулака буквально взорвали нижнюю челюсть крепыша.»

Профессиональный удар боксера и каратиста. Челюсть ломается, словно она из стекла, а не из прочных костей. Недаром две пястные костяшки в Азии называли «бараньи рога». Умеючи, ими не только челюсть, но и деревянные двери можно сломать. Вам же в подобной ситуации, если угощения ногой противнику оказалось мало, лучше добавить удар основанием ладони в челюсть или в нос.

«Инерция удара отбросила Модести на шаг назад, но она уже была к этому готова: чуть согнутые в коленях ноги амортизировали толчок. А ее противник словно повис на мгновение в воздухе — голова откинулась назад, кровь из прикушенного языка потекла по подбородку. Он бревном рухнул на землю, а Модести резко толкнула плечом тонкую дощатую стенку бунгало, пронзительно взвизгнула, будто от нестерпимой боли и ужаса, и тут же оборвала крик.»

Видите, какая прекрасная актриса — хочет застать врасплох второго, как «воскрешенная из мертвых».

«Модести бесшумно двинулась к двери, с каждым шагом все ускоряя бег: нужно обезвредить

второго до того, как он воспользуется ножом.»

Юной мисс Сакетт — героине вестерна Луиса Ламура «Поездка за наследством», не повезло с освещением. Ей пришлось биться с бандитами в темноте и при слабом свете костра.

«Далеко впереди показался слабый свет, должно быть фонарь. До чего же темно. Услыхала я его слишком поздно. Кто-то зловонно дыша мне в лицо, грубо обхватил меня.

— Не кричать, убью! Не знаю, куда ты собралась в такую ночь, но знаю, чем мы можем заняться, ты и я. Мы...

Подняв ногу, я изо всех сил ударила башмаком ему в ногу и одновременно двинула головой в лицо. Он был выше ростом, поэтому мой лоб пришелся ему аккурат в нижнюю челюсть. Он выпустил меня и, спотыкаясь, попятился. Размахнувшись, я ударила его по голове ридикюлем — а в нем были пистолет, патроны и несколько тяжелых монет.

Я, может, и не вышла ростом, но всю жизнь трудилась, и силенки хватает. Он как миленький растянулся в грязи. Застонал, попробовал подняться и снова упал в грязь. Я посмотрела на него без малейшей жалости и пошла дальше. Скоро я уже была у своего фургона.»

В темноте трудно было придумать что-нибудь лучше. Руками по глазам и горлу можно было промахнуться. Пах высокому человеку, плотно обнявшему вас, достать нелегко. Попробуйте сами, если не верите. Так что нога — лучшая мишень. Тем более, что женские башмаки в XIX веке мало чем уступали сегодняшним десантным ботинкам по своей прочности и жесткости. То же самое можно сказать о тогдашних ридикюлях. Пистолет, мешочек пороха, пыжи, свинцовые пули, несколько золотых монет — килограмма три будет, не меньше. Сотрясение головного мозга противнику гарантировано! А вам никто не мешает специально носить в своей дамской сумочке стальной брусок весом грамм этак триста.

«Вдруг внутри словно что-то оборвалось. Неужели я задремала? Неужели подбираются? Что-то зашуршало в кустах. Я вскочила на ноги, и вот они, ухмыляясь, прут прямо на меня. Двое. Один — длинный, тощий, грязный с жиденькой бородкой, второй помоложе.

Когда молодой облапил меня, я сунула руку в прорезной карман юбки и спросила:

— Кто первый?

От удивления он на мгновение замер, и я всадила ему в живот семидюймовое лезвие ножа (18 см! — прим. авт.), острого, как бритва с обеих сторон. А кончик, что игла — если кто напорется, так по самую рукоятку.

Он судорожно вздохнул, лицо позеленело. Я, оттолкнув его, кинулась на второго. Тот отскочил назад.»

В те далекие времена револьвер и нож были необходимыми элементами женской экипировки, как сегодня губнушка с помадой и зеркальцем. Впрочем, как я уже говорил выше, сегодня нашим дамам тоже не помешало бы всегда иметь при себе если не пистолет, так хотя бы острый нож с клинком не короче десяти сантиметров.

Замечательный вопрос задала юная леди с ножом — «*Кто первый?*» Пока напавший на нее бандит с трудом шевелил мозгами, в его животе уже зашевелилась острая сталь. Берите на вооружение этот вопрос. А хотите — придумайте про запас что-нибудь более оригинальное.

Никогда не паникуйте и вы выберетесь из любой западни. Есть окно — уходите через него. Сотни узников сбежали из тюрем по веревкам и простыням. Есть земляной пол — сделайте подкоп. Деревянные стены или потолок — отожмите доски. Не можете открыть дверь — обольстите охранника, как миледи в «Трех мушкетерах». Уйти можно отовсюду. Кроме могилы, конечно.

\* \* \*

Итак, надо прочно усвоить на всю оставшуюся жизнь главную цель и основную заповедь психологического тренинга. Это воспитание **ПОСТОЯННОЙ ГОТОВНОСТИ ПОСТОЯТЬ ЗА СЕБЯ!** Везде, всегда, при любых обстоятельствах надо давать отпор любым попыткам морального и физического насилия.

### **Тактика женской самообороны**

Как ни прискорбно это сознавать, но факт остается фактом: сознание обычной российской девочки, девушки, женщины совершенно лишено мысли о том, что в один далеко не прекрасный день с

ней может произойти что-то ужасное: изнасилование, ограбление, похищение, убийство.

Вспомните сказку Льюиса Кэрролла «Алиса в стране чудес»:

«Алиса была уже большой девочкой и знала, что если слишком долго держать в руках раскаленную кочергу, в конце концов обожжешься, если поглубже полоснуть по пальцу ножом, из пальца обычно течет кровь, а если разом осушить пузырек с надписью «Яд», рано или поздно почти наверняка почувствуешь недомогание...»

Никто из вас обычно не кладет ладонь на раскаленный утюг или плиту, но все же бывает, что вы обжигаетесь. Вряд ли вы нарочно режете себе палец кухонным ножом, но иногда случается так, что лезвие соскальзывает и тогда из пальца течет кровь. Никто, кроме самоубийц, специально не пьет ни уксусную эссенцию, ни технический спирт, но бывают ошибки...

Иначе говоря, сами того не сознавая, вы каждый день играете со смертью. Старушка считает, что беда может произойти с кем угодно, только не с ней, и вот она утром доверчиво открывает дверь квартиры преступнику, который первым делом бьет ее по голове. Женщина выбегает поздним вечером с мусорным ведром, вообще ни о чем не думая, разве что о сковородке с котлетами на горячей плите. Две девочки-подружки легкомысленно отправляются на загородную дачу в обществе малознакомых (и даже совсем незнакомых) ребят, а потом кто-то находит в лесу два изуродованных трупа. Никто из них не готов психологически к самообороне. Соответственно, их грабят, избивают и насилуют все, кому не лень.

Одна из задач данной книги (может быть, самая главная) заключается в том, чтобы прочно долбить в вашу голову две очень простые истины:

а) все самое плохое, что только можно себе вообразить, может случиться с вами точно так же, как с любой другой женщиной;

б) любую беду можно с высокой степенью вероятностью предотвратить, используя определенные способы и средства.

Совокупность способов и средств самообороны, это и есть тактика. Когда женщина осознает тот факт, что она легко уязвима и может стать жертвой преступников в любое время и в любом месте, она будет вести себя обдуманно и осторожно, будет всячески избегать ситуаций повышенного риска. Она будет чутко улавливать малейшие признаки того, что дело идет плохо, что приближаются неприятности.

Ведь обойти критическую ситуацию гораздо проще, чем выбираться из нее. Даже мастера боевых искусств считают, что предотвращенный бой — это выигранный бой!

Расскажу в этой связи одну поучительную историю. У знаменитого японского фехтовальщика 16-го века Цухакара Бокудэн было 3 сына. Они с детства обучались владению мечом. Однажды отец решил проверить, на что способны его наследники. На шнурке занавески, прикрывавшей вход в комнату, он поместил подушечку, которая должна была упасть при легком колебании ткани. Затем отец приказал сыновьям явиться к нему в порядке старшинства.

Подойдя к двери, старший сын по нескольким малозаметным признакам догадался, что над входом лежит какой-то посторонний предмет. Протянув руку, он осторожно снял подушку, раздвинул складки занавески и вошел. Средний сын сюрприза не заметил, но когда подушка сорвалась со шнурка, успел поймать ее в полете. Младший сын рывком откинул занавеску, и подушка шлепнулась ему на затылок.

«Ты, сын мой — сказал Бокудэн старшему сыну, — готов к тому, чтобы стать на Путь меча. Ты, — сказал он среднему, — должен еще немало потренироваться, а ты, мой младший сын, — позор для нашего рода!»

Времена самураев в Японии давно прошли, фехтованием, каратэ и дзю-до можно теперь не заниматься. Уличная преступность там практически отсутствует. А вот в современной России все перемешалось: грубые нравы американского Дикого Запада, кровавые бесчинства эпохи самураев, беспредел отечественных недоумков. Рядовому человеку, чтобы сохранить свое имущество, здоровье и жизнь, надо постоянно быть начеку и прилагать недюжинные усилия.

Вне дома необходим постоянный зрительный контроль за окружающим пространством. Увидели вечером на улице по ходу движения подозрительную пошатывающуюся фигуру — обойдите ее за сто метров. Заметили в проходной арке ночью огонек сигареты (тем более, два или три огонька) — замрите и ждите до тех пор, пока курильщики не уйдут, если нет возможности их обойти.

Слух тоже помогает. Зашли в подъезд, услышали покашливание на пару этажей выше — значит, могут возникнуть проблемы. Настройтесь психологически, возьмите в руки оружие. Услышали шум мотора на пустынной дороге, чей-то разговор в глухом лесу, где вы собираете грибы или ягоды —



спрячьтесь.

Иногда помогает даже обоняние. Мой дед — оперативник СМЕРШа — брал однажды вместе с напарником предателя-власовца в годы Великой Отечественной войны. Вычислили домик, где тот скрывался. Зашли внутрь, спрятались. Напарник закурил. Уж больно долго сидели в засаде.

А тот, войдя в дом, насторожился. Он оказался некурящим, с хорошим обонянием. Выстрелил из пистолета несколько раз в подозрительные углы и кинулся наутек. Легко ранил обоих. Хорошо, хоть гранату не кинул, пожалел собственную избу. А была у него при себе граната-лимонка, осколки которой убивают и калечат в радиусе 100 метров! Правда, далеко от преследователей не убежал. Пули из автомата его догнали.

Отличие нынешнего мирного времени от военной поры в том, что в те времена советские люди получили от государства право применять огнестрельное и холодное оружие для уничтожения фашистских убийц, грабителей и насильников. Сейчас же закон оставляет вас с голыми руками перед обрезом грабителя, ножом насильника, автоматом киллера.

Попав в передрагу, как можно быстрее оцените ситуацию. По внешности нападающих, движениям, мимике и словам уясните для себя следующие важные вещи: *их количество, вооруженность, намерения, нервно-психическое состояние, физические данные. И главное, что угрожает лично Вам?*

Например, если вы работница сберегательной кассы или магазина, а на денежную наличность покусился человек, вооруженный обрезом, пистолетом или ножом, беспрекословно отдайте ему требуемое. Раскрашенные бумажки, к тому же чужие, совершенно не стоят заряда свинца в собственный живот, голову, грудь.

Все равно деньги кто-нибудь украдет. Может быть, управляющая банком выдаст крупный кредит любовнику дочери, а тот «кинет» банкиров. Может быть, ваша напарница обсчитает несколько сотен старушек. Может быть, государство проведет очередную денежную реформу и «кинет» все население сразу.

Не вздумайте пугать преступника будущим возмездием милиции. Возмездие может наступить в далеком будущем. Может вообще никогда не наступить. А вот пулю в лоб вы вполне можете получить уже сейчас. Если лично вы не являетесь объектом преступного посягательства, не пытайтесь заламывать преступнику руку и отбирать у него оружие, пусть даже он ростом с лилипута. Не делайте никаких резких движений, не убегайте в подсобное помещение. Спокойно отступайте от преступника или стойте на одном месте, держа открытые ладони на уровне своей головы.

Выполняйте все требования преступников: лечь на пол, отдать наличность. Никаких лишних движений руками. Не дай Бог подумает, что вы полезли не за валидолом, а за оружием. В подобной ситуации нервы у преступников на пределе. Они знают, на что идут, ведь срок за разбой дают приличный. Быть задержанными не собираются, могут в любую секунду открыть огонь. Максимум, что стоит сделать (если есть возможность) — незаметно нажать тревожную кнопку.

Несколько лет назад в городе Новокузнецке Кемеровской области произошла трагедия. В магазин по продаже теле-видеоаппаратуры фирмы «Мастер» ворвались двое неизвестных, вооруженные пистолетом и автоматом. Потребовали выручку. Кто-то, охранник или продавец, сделал неверное движение, и бандиты сразу открыли огонь. Расстреляли даже посетителей, среди которых были женщины. Итог — то ли девять трупов, то ли больше десяти. Точное количество погибших замалчивается до сих пор. А магазин в порядке и по-прежнему процветает: кровь смыли, витрины починили, продавцов набрали новых. Только жизнь погибшим никто никогда не вернет.

Поэтому, если лично вам ничто не угрожает, преступники не посягают на вашу жизнь и здоровье, забудьте о сопротивлении. Не уподобляйтесь собаке-охраннице, сидевшей на сундуке с монетами в сказке Андерсена «Волшебное огниво». Пришел рискованный человек — отдайте то, что он требует. Пусть преступники делают свое дело — уносят цветные металлы, серебро или золото, угоняют автомобили, насилуют популярного артиста эстрады или известного политика, красят Красную площадь в голубой цвет. Не лезьте на рожон!

Не надо выполнять чужую работу, никакого ненужного героизма. В стране есть огромное количество специально обученных людей, получающих большую зарплату за то чтобы пресекать, охранять и ловить кого следует. Так что ведите себя спокойно. Кому надо — разберутся.

Если же лихие люди покусились уже на ваш собственный кошелек, решайте сами, как быть. Все же я советую уступить. Лучше отдать деньги, оставшись с облегченной сумочкой и пустыми карманами, но живой.

Конечно, если нет чрезвычайных обстоятельств. Например, вы продали квартиру, и вся сумма

находится при вас. Тут, отдав деньги, вы лишаете семью всех средств к существованию и крыши над головой. Здесь уже решать можете только вы: уступить или вступить в схватку с грабителями, рискуя потерять вместе с цветными бумажками свою жизнь.

В случае уступки требованиям грабителей, рекомендации данного пособия вам ничем не помогут. Но если вы решили скрыться, либо вступить в бой, то сначала (для получения психологического преимущества) используйте приемы обмана противника, речь о которых идет немного дальше. А затем, не колеблясь, используйте меры физического воздействия.

Повторю еще раз то, что сказал выше. Вы должны быть в равной мере психологически готовы и к тому, чтобы скрыться, и к атаке из любого положения. Разминки, как у спортсменки перед соревнованиями, у вас не будет.

Итак, начнем знакомиться с основными тактическими способами и средствами самообороны.

### ***Бегство***

Самый первый и самый лучший способ самообороны таков: *«одна пара хорошо смазанных пяток стоит трех пар мускулистых рук»*. В мире животных бегство — единственная защита слабого от атаки сильного. В человеческом обществе, которое во многих отношениях до сих пор продолжает жить по законам джунглей, бег тоже древнейший и наилучший способ самозащиты при угрозе смерти.

Например, разве мог первобытный человек справиться с саблезубым тигром или разъяренным мамонтом в поединке один на один? Никогда в жизни: не та масса, не те габариты, не такая мускулатура. Да и вооружение было несопоставимо. Разве можно сравнить жалкий каменный топор с могучими клыками или бивнями? Другое дело, что хитрый человек мог вместе с соплеменниками вырыть яму-ловушку и заманить туда огромный «кусочек мяса и сала».

В более поздние времена великому гладиатору Спартаку тоже пришлось хитрить и несмотря на меч в руках, убежать от четырех противников, чтобы спасти жизнь. А уж затем победить их по очереди, одного за другим.

В наше время хорошо вам известный актер Жан-Клод Ван Дамм (играющий роли самых крутых бойцов) на вопрос, дрался ли он когда-нибудь на улице, гордо ответил: *«Нет, потому, что я очень быстро бежал!»* Заметьте, он этого совсем не стыдится.

Не менее знаменитый Чак Норрис (между прочим, в прошлом — чемпион мира по каратэ), хорошо всем известный как «крутой Уокер», заявил примерно то же самое: *«Если бандит на улице потребует у меня бумажник, я беспрекословно его отдам, даже не подумав вступить в драку»*.

Советую и вам в первую очередь подумать о бегстве, даже если проблема возникла у вас всего с одним человеком, вооруженным холодным оружием — ножом, топором, дубинкой и т. д.

Дело в том, что в наше время все чаще встречаются так называемые «отморозки». Это психопаты, издерганные тюрьмами и зонами, не «просыхающие» от водки или наркотического зелья. Они исключительно злобны и находятся в постоянном напряжении, разрядить которое могут только агрессией, издевательством и физическим насилием над другими людьми. Жалости или сострадания в них не больше, чем в бешеном волке. Поэтому избить, ограбить, изнасиловать, убить человека для них не составляет абсолютно никакой проблемы.

Может быть очень опасной и стая юнцов-подростков, обкурившихся анашой или заливших в себя водку по самые уши. Добрые веселые ребята-октябрюта, тимуровцы, пионеры, комсомольцы ушли в прошлое. Многие сегодняшние подростки в смысле отсутствия совести и наличия жестокости мало чем уступают самым отпетым уголовникам.

Поэтому, не ожидая, пока «мальчиши-кибальчиши» возьмут вас в кольцо, начнут хватать за руки и другие части тела, пока «отморозок» не приставил вам нож к горлу, разворачивайтесь и бегите. Схватили за одежду — крутитесь юлой, выдирайте рукав куртки, подол юбки и вперед! Способы бегства годятся любые — спринтом на 200 метров, ползком (в дыру в заборе), кувырком (вниз по склону или горке), прыжком (в проход между гаражами).

Без колебаний бросьте все, что мешает бегству — туфли на шпильках, тяжелую сумку, сползающую с головы шляпу. Мешает пальто, стесняющее движения? Тоже скиньте, если только это не мечта всей вашей жизни — норковое манто! Чем ценнее «подарок», тем надежнее гнусный злодей обалдеет от него! В сумку он обязательно заглянет, вдруг там что-то ценное? Туфли тоже может подобрать — их несложно продать за бутылку водки. Вы получите несколько секунд для отрыва, пока преступник нагибается и подбирает вещи.

Кроме того, сумка, туфли и все остальное послужат уликами, когда милиция найдет злодея по

вашему заявлению. Конечно, если вы живой доберетесь до милиции. И если вы напишете заявление. И если наши «шерлоки холмсы» найдут преступника (последнее, как вы понимаете, наиболее проблематично).

Если «отморозок» рассчитывал только на ограбление, то метров через 150—200 он прекратит преследование. На тюремных харчах хорошим бегуном не станешь. Веселая жизнь на воле (со шприцом и бутылкой) здоровья тоже не прибавляет. Да и зачем ему гнаться за кошельком со столь быстрыми ногами? Лучше поискать менее резвую добычу.

Если же преследователь собирался наладить с вами свою половую жизнь, исковерканную лагерными педерастами и онанизмом, то возможна долгая упорная погоня.

Преступник может быть вооружен и огнестрельным оружием. Но вряд ли он решится стрелять. Ведь на звук выстрела в наше богатое на террористов время может подъехать подразделение СОБРа или ОМОНа. Да и зачем ему стрелять, раз вы не инкассатор с полной сумкой денег. Не исключено, что у вас в кошельке денег меньше, чем стоит один патрон (это, между прочим, десять долларов). Тем более нет смысла стрелять, чтобы потом насиловать. Все же некрофилы (извращенцы, способные совершать половой акт с трупом), даже в России встречаются исключительно редко.

Кроме того, учтем следующие факторы. Оружие может быть незаряженным, может дать осечку. Даже если преступник и выстрелит сгоряча, то скорее всего в воздух, чтобы напугать. К тому же, попасть с расстояния в быстро бегущую женщину намного сложнее (раз этак в сто), чем вклепить пулю в даму, стоящую прямо напротив. Так что не падайте в обморок и не цепенейте при виде ствола. Шанс, что вам попадется снайпер, ничтожно мал. Он примерно равен вероятности стать жертвой упавшего с неба метеорита.

Стая молодняка может устремиться в погоню и даже начать стрелять вслед — из чисто спортивного интереса. Вот только вряд ли они вас достанут пульками воздушных пистолетов (пневматических пистолетов) и мелкой дробью газовых пугачей. А на серьезное оружие у сопляков денег не хватит. Цены кусаются: пистолет системы Макарова (которым вооружены военные и милиционеры) до августовского кризиса стоил 1000 долларов. Пистолет «ГТ» — 1200 долларов. Правда, когда хлынули потоком контрабандные «ГТ» китайского производства цена упала до 500 баксов. Но все равно, это сумма!

На всякий случай все же оглянитесь, чтобы не получить шальной гостинец в ягодицу. Если в вас целятся — бежите зигзагом, укрываясь за деревьями, столбами, мусорными баками. На перемещение ползком по-пластунски переходить не надо. Скорость мала. Догонят. Это только крокодил в подобном положении двигается быстрее бегущего человека.

Главное, чтобы было куда бежать — к многолюдной улице, к отделению милиции, магазину, остановке общественного транспорта и т. д.

Неплохо использовать те места, где есть сигнализация. Разбейте стеклянную витрину аптеки, магазина, окно банка или жилого дома. Пусть затрещит сирена, закричит возмущенный жилец, проснутся и побегут к машине работники вневедомственной охраны. Они хвалятся, что могут прибыть к месту тревоги за считанные минуты. Вот и бегайте от «отморозка» вокруг такого места кругами, пока «служба спасения» не прибудет.

Для отрыва от преследователя годится любое транспортное средство, исключая детский трехколесный велосипед. Все остальное годится: трамвай, автобус, троллейбус, грузовик, лодка.

Тормозните любую случайную машину или такси. Сразу кричите, что опаздываете, что заплатите столько, сколько скажет водитель и в любой валюте, независимо от того, есть ли она у вас. Главное — заставить «водителю» как можно быстрее тронуться с места. Рассчитаться можно и потом, заняв деньги у знакомых, а вот жизнь нигде не возьмешь взаймы.

Конечно, теоретически существует опасность, что при отсутствии денег вы в конце поездки наживете себе нового врага. Ну и что? Это еще бабушка надвое сказала, если владеешь тактикой бегства и самообороны!

Важно другое — не загнать себя самой в угол (подъезд, забор, тупик, глухая стена и т. д.). Не покалечиться, исполняя прыжки в стиле Джеки Чана. Не надо подобно кошке взбираться на дерево — такой путь бегства бесперспективен. Не следует, подобно крысе, нырять в какую-нибудь нору типу открытого канализационного люка. Не пытайтесь прыгать с высоты и через широкие рвы, не устраивайте заплывов в ледяной воде. Все трюки такого рода в кино исполняют каскадеры, то есть мастера экстракласса, специально экипированные, использующие разнообразные средства страховки.

Ваш метод должен быть таким: сначала быстрый рывок (как в школе на стометровке) и, если противник отстал, переход на более спокойный бег (но не на ходьбу). Если до людного места по-

прежнему далеко, а бежать вы уже не можете («дыхалка» подвела), то постарайтесь не маячить, спрячьтесь. Используйте с этой целью стройплощадки, массивы кустарника, территории школ и детских садов, различных баз и складов, автопарков.

Затаитесь за каким-нибудь крупным предметом (деревом, мусорным баком, автомашиной и т. д.). Если таковых нет, то лягте плашмя в какой-нибудь тени. Если есть возможность выбора, расположитесь так, чтобы цвет одежды хоть немного сливался с пейзажем. Это принцип хамелеона. Например, серый плащ поможет слиться с асфальтом, зеленая куртка с кустарником.

Спрятавшись, соблюдайте полную тишину и неподвижность. Смотреть на противника можно, но нельзя вертеть головой, двигать руками и т. д. Человеческий глаз так устроен, что реагирует на мельчайшее движение, он замечает даже бегущего таракана на полу в большой комнате. А ведь вы при любом телосложении размерами много больше, чем таракан. Малейшее движение и вас могут заметить. Лишние перемещения, и тогда вы рискуете чем-нибудь зашуметь, загреметь, захрустеть.

Если попался на глаза подходящий для защиты предмет (металлический прут, палка, разбитая бутылка, гвоздь, камень) — обязательно возьмите его в руку, позже может пригодиться.

Но, может быть, вы в узкой юбке (в которой особо не разбежишься), рядом маленький ребенок (которого не бросишь), в яростном настроении, а за плечами — ряд тренировок по методике данного пособия. Тогда — никакого бегства! Убегать придется врагу, если он сможет.

### ***Внезапная атака***

Половину секрета победы в уличном столкновении составляет внезапность атаки.

Все вы знаете об игрушке с сюрпризом. Такая красивая шкатулочка. Нажимаете кнопку, а оттуда внезапно выскакивает чертик на пружинке! Да еще с душераздирающим воплем. Естественно, тот, кто открывал, пугается от неожиданности.

Вот и вы должны быть с таким же секретом, как эта шкатулочка. Спокойная, или даже «испуганная» внешне, но внутренне готовая в любую секунду ударить, броситься вперед, закричать! Ни в коем случае не ждите нападения врага! Внезапно атакуйте первой, и вы обязательно победите!

Между прочим, в средневековой Европе (примерно в XIV—XVI вв.) рукопашные схватки между людьми являлись разновидностью судебного разбирательства. В том случае, если предстоял бой между мужчиной и женщиной (например, при разводе), мужчину как более сильного погружали в яму до пояса, лишая его возможности первому броситься на женушку. Став на метр ниже, мужчина должен был отражать в таком положении атаки женщины. Победа одной из сторон рассматривалась как «божий суд».

Следовательно, сам Господь Бог велит вам нападать первой — когда противник отвернулся, наклонился, стал боком или спиной, закрыл глаза, присел, прикуривает сигарету и т. д. Но если он даже стоит лицом к вам, то все равно, неожиданная атака с диким воплем психологически дает результат не меньше, чем если бы он находился в яме по пояс!

**Внезапно и без предупреждения — это очень важно.** Хищные птицы нападают, беззвучно планируя со стороны солнца, либо камнем падают на жертву, сложив крылья. Атакующий хищный зверь всегда стелется по земле, маскируется растительностью, бросается в атаку молча. Рычит же он лишь для того, чтобы запугать жертву или направить ее в сторону засады своих компаньонов.

Умная женщина всегда сумеет перед тем, как нанести фатальный удар, **усыпить бдительность противника своим внешне безобидным видом.** Нельзя хмурить брови, сжимать кулачки, оскалывать зубы и т. д. Можно улыбнуться, можно сделать «ледяное» выражение лица, можно изобразить испуг, можно лепетать какую-то дикую чушь — годится все.

Мужчину при разборке, ограблении и в банальной уличной драке, как бы смиренно он себя ни вел, обычно стараются ударить по голове посильнее, часто какой-нибудь железякой, чтобы потерял сознание. А потом еще и пинают лежачего, для гарантии, что не встанет в ближайшие минуты.

В этом плане важным преимуществом женщины является то, что ее обычно не воспринимают в качестве опасного противника, не ждут от нее серьезного сопротивления и потому не стремятся заранее вывести из строя. Как правило, даму запугивают словесными угрозами, хватают за руки, за волосы, за одежду, или же сгребают в охапку, не заботясь при этом о собственной безопасности. Неготовностью противника можно и нужно воспользоваться.

Только не вздумайте становиться в боевые стойки каратэ, бокса, ушу или дзюдо. Если женщина разъярит нападающих подобными выходками, ее могут воспринять как мужчину — это значит, начнут бить по-настоящему. Нет, атаковать надо внезапно, не становясь для этого ни в какую специальную

стойку, а из того положения, в котором вы есть.

Кстати говоря, важным достоинством оружия, носимого с собой, является то, что его можно незаметно подготовить к употреблению и внезапно применить. Причем применить умело, так как именно с этим оружием вы научились обращаться.

Всегда помните, что ваш противник отнюдь не киборг-терминатор, сделанный из стали и сверхпрочного пластика, управляемый совершенным компьютером. Он всего лишь обыкновенное человеческое существо, которое запросто можно обмануть, напугать, искалечить и даже убить голыми руками. Когда я смотрю на иных убийц и насильников во время суда над ними, просто диву даюсь: как смог такой недоделанный сморчок кого-то изнасиловать, зарезать, искалечить? Ответ, видимо, один: его жертва тряслась от ужаса, вместо того, чтобы заставить трястись этого ублюдка.

Ни при каких обстоятельствах **не оскорбляйте лично** противника, пусть даже он трижды бомж и бродяга на вид. Никого вы своим жалким лексиконом не запугаете, только добавите пороха в огонь. Назревает скандал, летят оскорбления (шлюха, тварь, сука и т. д.), вам плюют прямо в лицо, стараясь задеть как можно больше — оставайтесь невозмутимой.

Человека можно обидеть только в том случае, если он сам обидится. Мудрые китайцы считают, что в перебранку вступать не стоит. Если вы идете мимо забора, а там беснуется злая собака, вы же не становитесь на четвереньки и не лааете в ответ? А если ворона уронит на вас свой помет, вы же не кидаете в ответ то же самое. Вы скажете: «но ведь это животные». Однако кто может сказать, где кончается животное и начинается человек? Знайте: пока вы молчите и контролируете себя — вы человек!

Конечно, весьма неприятно, если вас оскорбили, назвали шлюхой или тварью. Хотите наказать за «базар»? Жестоко обманите противника. Как? Для этого существуют специальные психологические уловки, существуют такие вещи, как обман и провокация. Запомните, что острый язык выгоднее использовать не для ругательств, а для обмана противника.

### ***Быстрая атака***

Атакуйте так быстро, чтобы враг не успел среагировать. Если вы удачно отвлекли внимание противника, но двигаете конечностями по-черепашьи медленно, то от вашей атаки толка будет немного. Противник успеет уклониться от удара или заблокировать его и нанесет ответный удар. Хотите этого?

Придумывать ничего не надо — секреты скоростного нападения давным-давно уже открыты. Японская легенда связывает изобретение «*иаи-дзюцу*» — искусства молниеносной атаки мечом — с жившим в 17 веке Ходзё Дзинсуке. Мечтая отомстить убийце своего отца, Ходзё долго думал о том, как застать противника врасплох, не прибегая к подлому убийству из-за угла?

Решить эту задачу по традиционным правилам самурайского фехтования, то есть занять исходную позицию с поднятым клинком, выжидая, когда у противника сдадут нервы и он «откроется» для удара, ведущего к летальному исходу — он не мог. Убийца был великим мастером меча и сильным закаленным воином.

В конце концов Ходзё понял, что необходимо научиться в мгновение ока обнажать клинок и разить врага, будучи, казалось бы, в самом невыгодном положении. Замысел удался, он отомстил, а сокровищница боевых искусств обогатилась новой ценной системой.

С течением времени более 400 школ «*иаи-дзюцу*» внесли свой вклад в теорию и практику этого вида боя, базирующегося на внезапности, скорости и четкости исполнения разящего удара. В «*иаи-дзюцу*» весь расчет строился на одном, максимум двух ударах. Даже сидя на коленях, боец должен молниеносным, почти невидимым движением выхватить меч и атаковать. При этом он может привстать на одно колено либо резко подпрыгнуть с колен вверх и нанести удар в прыжке.

Скорость должна быть такая, чтобы противник не успел среагировать и уклониться в сторону. Лозунгом мастеров «*иаи-дзюцу*» является выражение: «*Разить прежде, чем поразят тебя*».

Достичь необходимой скорости движений вам помогут, во-первых, специальный тренажерный тренинг, во-вторых, экстремальный психологический тренинг и в-третьих учебные спарринги по максимально жестким правилам (с использованием защитной экипировки).

### ***Первый удар — решающий***

Вывести противника из строя надо одним, максимум двумя ударами. Для этого необходимо точно попасть в уязвимое место с достаточной силой.

Если же своими пощечинами и толчками вы разозлите противника (вместо того, чтобы «вырубить» его), вас просто начнут бить, причем без всяких скидок на слабый пол. Поэтому следует атаковать врага таким образом, чтобы после этого он уже не представлял никакой угрозы.

Обмен ударами нам с вами не подходит. Во-первых, мужчина еще может появиться на людях весь в синяках и ссадинах, похожий на ободранного кота. Но женщине это абсолютно противопоказано. Пудра и темные очки помогают мало.

Во-вторых, бить «абы как» очень опасно. Враг обязательно нанесет ответный удар, если сможет это сделать. Только в кино главный герой получает десятки сокрушительных ударов, после чего встает «как новенький» и уничтожает всех врагов. В жизни все совершенно иначе. Получив всего-навсего один удар, можно упасть и встать не скоро. А если вдобавок человек получит крепким ботинком по печени и почкам, то придти в себя ему удастся лишь на больничной койке.

Техника боевого каратэ в сочетании с разными хитростями позволит вам победить в схватке один на один, не получив ни одного удара. Тем не менее, следует считать, что у вас, как у сапера, есть только один шанс! Первая же ошибка может стать последней. Поэтому, если решено сопротивляться, надо атаковать противника совершенно неожиданно для него и только на поражение. Лучше всего делать это острым ножом либо его заменителями.

Минимальная цель — пустить кровь! Основные мишени для ножа, это живот, руки и шея! Живот надо распороть так, чтобы противник свои внутренности придерживал руками. Руки полосуйте беспощадно, чтобы кровь хлестала из них ручьями. Шею же лучше всего рассекать таким образом, чтобы улыбка была от уха до уха (правда, лишь при том условии, что напавшего на вас подонка требуется уничтожить).



Наносить удар надо в незащищенное место, делая это так, как будто нанизываешь уязвимое место на свое оружие (или конечность), словно кусок мяса на шампур!

Сам удар желательно производить на движении вперед (шаг, толчок бедер, выпад и т. д.).

Помните, что ноги и руки могут достать врага на строго определенном расстоянии. Если противник находится чуть дальше, чем может достать ваша рука, то вы бессильно махнете ножом в сантиметре от его шеи, носком ботинка чуть-чуть не достанете до его паха. А чуть-чуть не считается! Следовательно, точность поражения зависит от правильной дистанции и еще от координированности движений.

### ***Соблюдение дистанции***

Что произойдет, если во время работы электрической мясорубки сунуть в приемную воронку свой палец?

Ответ ясен: от пальца вместе с красиво покрашенным ногтем мало что останется. Но пальчиком

смело можно водить в любом другом месте агрегата — снизу, сверху, сбоку — там, где злобный вращающийся шнек его не достанет.

Точно также любому виду оружия и любому человеку присущи вполне определенные зоны поражения (дистанции), определяемые длиной конечностей и параметрами вооружения. Измените дистанцию, либо уйдите в сторону от вражеской атаки и тогда самый могучий враг не сможет «достать» вас.

По мнению А.Е. Тараса, создателя самого эффективного метода выживания в городских джунглях («Боевая машина») всего существуют семь дистанций:

- 1) выстрела из пистолета, метания камня, бутылки;
- 2) ударов длинной палкой или цепью;
- 3) ударов ногой и короткой палкой (дубинкой);
- 4) ударов «коротким» оружием (ножом, кастетом, «розочкой», кулаком);
- 5) ударов локтем и коленом;
- 6) борьбы в обхват, стоя на ногах;
- 7) борьбы лежа.

Защита от поражения на первых двух дистанциях сводится в основном к маневру. Это уклонение посредством быстрых движений в сторону от линии атаки (от траектории движения или полета ударного элемента) — вправо, влево, вниз (приседанием), вверх (прыжком). Уклонение должно мгновенно переходить в контратаку. При этом, если противник держит оружие справа от себя, необходимо смещаться (забегать) к его левому боку (спине). Ведь не будет же он сам себе ломать голову, шею и плечи. Однако, как вы понимаете, стрелять в женщину, метать в нее топор или охаживать цепью, занятие хоть и интересное для любого садиста, но все же маловероятное.

На дистанциях № 3 и № 4 маневр тоже возможен (шагом или прыжком в сторону) одновременно со встречным ударом по противнику. Кроме того, здесь применяются «стопорящие» удары-блоки по атакующим конечностям, мягкие блоки-сбивы рук и ног в сторону, «нырки» под атаковую конечность с последующим ударом или захватом.

Например, хилый, но злобный противник решил огреть вас бутылкой по голове. Попадет ребром доньшка в висок — смерть. Можно сделать шаг назад, увеличив дистанцию, и тогда противник не достанет вас своей стеклотарой. А если отступать некуда? Тогда можно быстро сократить дистанцию, шагнув не назад, а вперед — в другую сторону от его вооруженной руки (т. е. под углом к противнику). Не прекращая своего движения, бросаете «хиляка» задней подножкой на землю. Бутылка не нож, захватываете его руку и выкручиваете. А лучше ломаете.

Пятая и последующие дистанции наиболее вероятны. Ведь женщина представляет наибольший интерес для мужчины тогда, когда он хватает ее руками. Но и вы можете на данной дистанции наносить мощные удары локтями и коленями, кусаться, душить, делать болевые заломы. Только не надо применять броски, связанные с собственным падением или добровольным взваливанием противника на себя.

Измерять дистанции рулеткой в реальной схватке некогда. К тому же, стоит вам или противнику сделать шаг назад либо вперед, как дистанция поменяется. Конечно, хотелось бы атаковать противника издали сзади. Увы, все хорошее бывает только в сказках.

Если вам удалось поймать противника на психологическую уловку (словно рыбку на крючок с червяком), диктуйте ему свои «правила игры» и выбирайте дистанцию боя в соответствии со своими возможностями. Предположим, что вы обуты в крепкие башмаки, а в кармане ваших джинсовых брюк (юбки, блузы, куртки) скрыт острый нож. Рассмотрим пару тактических ситуаций.

Вас попытался схватить за руку могучий грабитель, но сплеховал. Вам удалось выдернуть кисть. Есть ли у вас шансы победить его на дистанции № 6 в процессе борьбы в обхват? Конечно, нет. Поэтому целесообразно ответить ему ударом ступни в голень, колено или пах, пока вы находитесь на дистанции № 3. Нож пустите в ход чуть позже, когда противник приблизится.

Насильник схватил вас за волосы или за руку на дистанции № 5, обещая избить, если вы немедленно не удовлетворите его низменные инстинкты. Скажите, что вы согласны при том условии, что он использует презерватив, который вы ему сейчас дадите. Но вместо нежного латекса вы достаете острую сталь (или стекло). Теперь первым в ход пускаете нож, полосуете противника по рукам или животу, а уж потом бьете ступней его в голень, колено или пах.

Почему требуется атаковать ступней именно в голень, колено или пах? Такое начало боя наилучшее, оно имеет много «плюсов». По мнению специалиста в области тайского бокса Владимира Шехова, суть любого боя заключается в трех словах — **«нанести неотбиваемый удар»**. То есть такой

удар, который противник при всем своем желании не сможет предотвратить. Ваш противник не сможет отбить именно атаку голени, колена или паха.

Во-первых, ваша ступня и облюбованная вами мишень находятся вне поля зрения врага. Следовательно, он не уберет свое уязвимое место в сторону и ваш удар окажется для него внезапным.

Во-вторых, удар ступней по голени (и по колену) не имеет равных себе по простоте, силе и скорости. Это удар, совпадающий с естественной траекторией движения ноги во время ходьбы. Мышцы проделают его автоматически, то есть сильно и быстро. Время от начала и до конца удара самое что ни на есть минимальное.

В-третьих, такой удар практичен. В наших довольно суровых климатических условиях (зимой, поздней осенью, ранней весной) тело противника от плеч до низа живота закрыто плотной одеждой (пальто, дубленка, тулуп). Она прикрывает все уязвимые места корпуса, в том числе пах. Зато мужских сапог и ботинок выше середины голени не бывает.

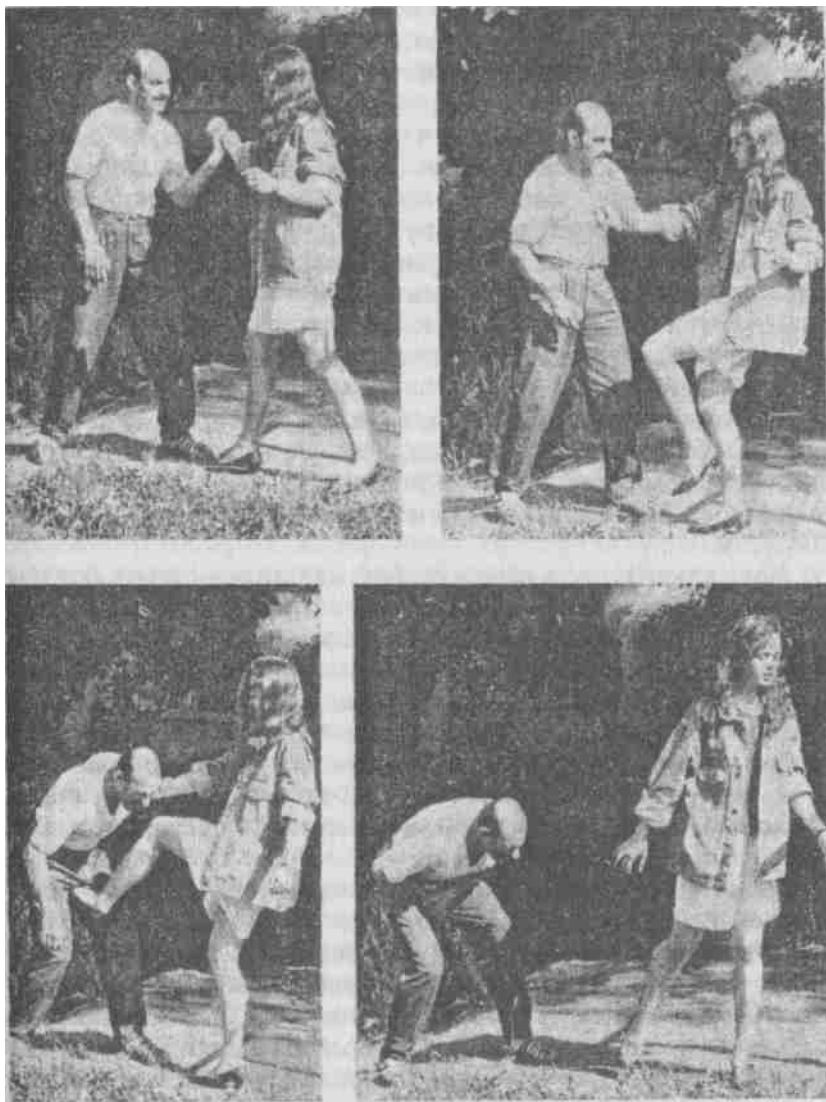
Поэтому надо взглянуть на ноги. На ногах ботинки — бьем в голень, на ногах сапоги — бьем в колено. Всегда атакуйте впереди стоящую ногу. Если открыт пах, можно ударить туда, но лучше все-таки по голени или колену. Так надежнее. Почему? Потому, что нет гарантии точного сильного удара в пах. Для этого нужна тренировка, а вы в зал пойдете? Вот если походите пару месяцев, поработаете там в спарринге с мужчинами, тогда и в пах бить можно.

Вы спросите: почему не бьем по лицу? Оно ведь круглый год открыто. Очень просто — удар в лицо рукой противник обязательно увидит и может успеть уклониться, отпрянуть, поставить блок. Даже просто приготовится получить удар и уже эффект совсем не тот, что нужен. Вот если отвлекете противника, заставите его посмотреть в сторону, тогда можно и с головы начать.

Боксеры давно заметили интересную особенность: если не увидел даже слабого и относительного медленного удара противника, тогда не исключен нокаут. А если увидел сильный удар, от которого вроде бы кожа на перчатке лопается и зубы вылетают — остаешься в сознании и бьешься дальше.

Наконец, дистанция атаки ногой позволяет в случае чего успеть оторваться от противника, пуститься наутек. Будете чуть ближе, противник имеет шанс заграбастать вас. Если очень хочется ударить гада по морде, ударьте! Но только вторым ударом, когда противник невольно глянет, что там стряслось с его ногой? Или плаксиво сморщится: *«Ты что, сука, творишь? Я с тобой пошутить хотел, а ты меня калекой делаешь!»* Ожидая повторный удар по голени, противник неизбежно наклонится вперед, опустит руки и тем самым полностью откроет свою физиономию.





*Пример использования ног для самообороны*

Раз противник признался, что он шутник, пошутите с ним еще раз, ударив кулаком в гортань, основанием ладони в нос или в челюсть, кончиками пальцев в глаза. Он ждет атаки внизу ногами, а вы атакуете сверху руками.

Если противник не упадет, надо атаковать его еще раз. Теперь он будет ожидать удар в лицо или в горло, поднимет для защиты руки. А вы снова ударьте в голень, колено или пах ступней. Запомнили? Всегда бейте следующий удар по другому уровню, чем предыдущий!

Противник упадет, наша тактика вам это гарантирует. Враг упал — добейте его. Ногой в лицо, затылок, живот, промежность! Бейте до тех пор, пока ноги не устанут. А потом убегайте с места побоища. И никому об этом не болтайте. Особенно близким подругам.

Не исключено, что вам — слабой женщине — угрожают несколько противников. Если вы поняли, кто из них наиболее опасен, начинать боевые действия надо с него. Дело в том, что пословица «первый блин комом» для уличной драки неприменима. Здесь именно первый удар решает если не всё, то очень многое. Благодаря внезапности, вы наверняка поразите первого противника. Со вторым-третьим-четвертым будет сложнее. Они поймут, что перед ними не пай-девочка, а кто-то вроде Никиты из одноименного сериала. Шарахнутся в сторону и действовать станут осмотрительно.

Значит, подберитесь сначала к главарю или к самому сильному «клиенту» со своим тайным оружием и «очаруйте» его по всем правилам. Голень-колено-пах-шея-нос-глаза! Но не добивайте (как в случае с одним противником), а немедленно переходите к следующему! Не стойте на одном месте, подавляйте их психику демонстрацией своей злобы и жестокости. Кричите или визжите: «Гады! Кровь из всех вытью! Кишки выпущу!» Оставаясь вне пределов захвата руками, выматывайте противника непрерывным движением, полосуйте им руки (морды) чем-нибудь острым, действуйте на нервы душераздирающими воплями!

Если есть возможность, используйте оружие врага — цепь, нож, «арматуру», смотря что у него имеется. Режьте врагов железом (стеклом), бейте ногами! Внезапность уже утеряна. А кулачный бой вам противопоказан даже с одним противником. Не говоря о бое с несколькими. Ведь телепрограмма

«В мире животных» показала, как несколько краснозадых павианов успешно разрывают грозную пантеру.

Поэтому, чтобы загнать краснозых если не на деревья, то хотя бы в больницу, вооружайтесь. Оружие значительно расширяет боевые возможности. Палка, камень, кусок кирпича, а еще лучше разбитая стеклянная бутылка, какая-нибудь ржавая железка (например, зазубренная крышка от консервной банки) намного увеличат ваши шансы на победу. Прорывайтесь к такому предмету — если увидите неподалеку — используя любую уловку: дикий визг в начале рывка или вопль «*Менты!*».

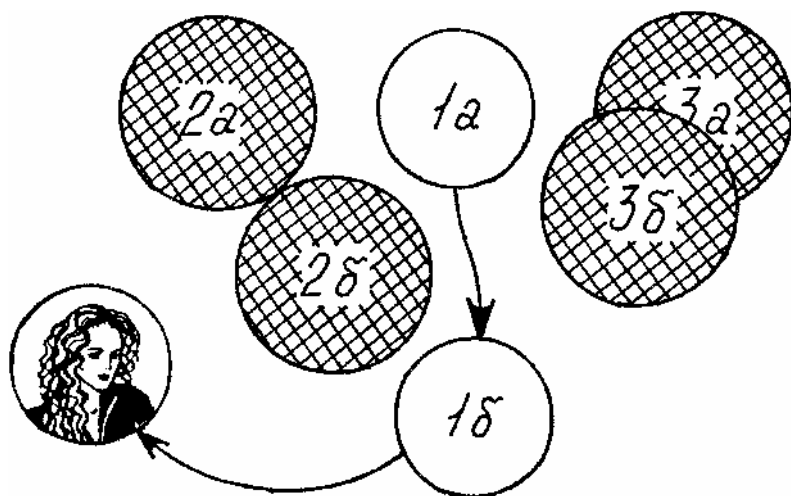
Помните, что «отморозка» или пьяного уголовника со стажем кровоточащая царапина не остановит. Желаемый результат даст только потеря им сознания, перелом конечности, сильнейший болевой шок! Врежьте той же стеклянной бутылкой ему в переносицу или висок! Если чуть промахнулись и бутылка разбилась о лоб врага, не теряйтесь. Пока он оглушен и трясет головой, пытайтесь понять, что случилось, кромсайте ему морду и шею «розочкой» не останавливаясь ни на секунду!

Одна моя знакомая как-то отбилась от троих насильников: одного каратиста и двух наркоманов. Разбила бутылку от шампанского — получилась «розочка». Стеклянным цветком раскроила наркоманам ручки. Затем «потеряла темп», испугавшись обилия крови, и каратист ударил ее ногой в челюсть. Девушка потеряла сознание, но вид собственной крови охладила сексуальный пыл троих и изнасилования не произошло.

Очень многие люди (особенно молодые, особенно мужчины) боятся вида крови, даже чужой. О своей и говорить нечего. Поэтому кровотечение из носа, губ, ушей, из глубоких царапин на лице или теле, значительно снижает их боевые порывы. Никогда не шадите нападающих, думая о том, как им будет больно, как у них сломается кость, польется кровь и как они попадут в больницу. Наплевать, куда они попадут, в приемный покой или напрямик в морг! Запрещенных приемов и методов в жестокой драке не бывает, благородство в схватке с бандитами просто глупость.

Кстати, если противников несколько, то надо следить за тем, чтобы прямо перед вами в каждой очередной фазе боя был только один противник. Чем меньше врагов — тем лучше. Лучший враг — мертвый враг! А враг живой, да не один, он сам вас в морг может отправить. Потренируйтесь прямо сейчас, когда читаете пособие. Возьмите шахматные фигурки, детских солдатиков или просто три монетки. Маленькая, новенькая, блестящая монетка будет представлять вас. Две другие монеты возьмите побольше диаметром и затертые — это враги.

Разберем несколько неприятных вариантов пространственного расположения. Начнем с самого типичного. Расположите монетки на воображаемом отрезке. Свою монетку поместите в середине (поз. 1а), а «врагов» слева (поз. 2а) и справа (поз. 3а). Надо ли вам, чтобы враги были спереди и сзади, или справа и слева? Категорически ответим — нет, нам это не надо. На затылке и на висках глаза отсутствуют. Одного только этого достаточно, чтобы считать возможности самообороны в подобной позиции весьма ограниченными.



Теперь сместите свою монетку в сторону так, чтобы она заняла как бы вершину угла воображаемого треугольника (поз. 1б), вершины оставшихся углов которого займут две плохие монеты. В жизни такое перемещение можно осуществить почти незаметно, отвлекая внимание противников разговором. Положение немного улучшилось, но враги, хотя и находятся теперь перед вами, все равно имеют возможность атаковать одновременно в 4 руки и 4 ноги. Кстати, такое положение является не

менее типичным в уличных нападениях, чем первое. Столько конечностей, которые могут ударить, схватить, задушить — много не только для вас, но и для любого другого человека, даже для мастера спорта по единоборствам. Вас это устроит? Конечно, нет.

Не исключено, что противники потянутся за вами, т. е. монетки займут позиции 2б и 3б. У кого-то из них окажется получше реакция и он оперативно двинется (бросится) вслед за вами. Такой противник представляет наибольшую угрозу. Следует немедленно обездвигнуть его ударом ступни в голень, колено (или пах) и сделать резкую перебежку мимо него, стремясь к следующему положению. Тогда он окажется между вами и вторым противником или же второй противник будет значительно дальше и не сможет вас достать. Само собой разумеется, что если ничто не мешает, то лучше всего в самом начале умчаться от обоих злодеев куда-нибудь подальше.

В жизни враги не столь послушны как монеты и будут стремиться восстановить прежнее расположение. А вам надо сохранять новое — если вы намерены сражаться. И со вторым противником следует встречаться, только предварительно вырубив первого.

Вы запомнили? Одновременная встреча сразу со всеми врагами категорически противопоказана. Поэтому всегда прикрывайтесь одним противником от других. Создавайте из них своеобразный живой щит. Только в руки этот щит не берите. Никогда не устраивайте «обниманий» с врагами, если их несколько. Схватите одного, он схватит в ответ, подспеют остальные и ваша песенка спета.

Вас спасут только удары! Оказался противник рядом — бейте ногой, одной рукой, другой рукой! Режьте, колите, глушите! Не можете ударить сильно — заменяйте качество количеством! Но только не бейте куда попало, атакуйте исключительно уязвимые места (которые рекомендованы в соответствующей главе). Но не слишком увлекайтесь: 2—3 удара и отход! Могут подлететь остальные шакалы.

Противников больше трех — метнитесь в сторону ближайшего. Загородитесь им от остальных. Не давайте противникам зайти вам со спины. Меняйте направление движений, вертитесь во все стороны. Не дайте зажать себя в угол или окружить.

Например, вас все-таки схватили, зажали в угол. Ногой не ударить — слишком близко. Руки держат. Как бы ни было противно от запаха перегара, пота и черт знает еще чего, укусите противника за кончик носа, щеку или ухо. Передними резцами запросто откусите кусочек. Зажимают рот руками — кусайте за палец, прожевывайте суставы на коренных зубах. Освободилась рука — бейте кончиками пальцев ладони в глаз или горло! Противник завоюет и отступит.

Если оказались окруженной со всех сторон — прорывайтесь в сторону слабейшего. Резко толкните и пробегите по упавшему. Просто пробегите и все, обязательно наступив ему на пах, живот или лицо. Конечно, не так удобно, как по гаревой дорожке, зато мягко.

Желательно взять в союзники окружающие условия. Например, на улице ярко светит солнце. Займите такое положение, чтобы оно светило противнику в глаза. Прошел ливень — встаньте так, чтобы добраться до вас можно было только по лужам и канавам. Вода, хлюпающая в обуви, никому еще боеспособности не прибавила.

Поблизости есть стена — можно встать к ней спиной, чтобы защитить свой тыл. Но учтите, убежать тогда будет сложнее. Вынуждайте врагов перемещаться по местам с плохой опорой для ног (лед, грязь, ямы, ступеньки), где есть вероятность упасть.

В помещениях толкайте врагов на углы мебели. Бейте их дверями, толкайте на ступеньки. Если происшествие случилось на лестнице, занимайте положение сверху и толкайте противника вниз. Найти безмолвных союзников можно даже в вылизанном чистом метро. Противника можно толкнуть на скамейку, бетонный столб, на рельсы. Столкнуть вниз по эскалатору.

Ни в коем случае не вздумайте оказывать поверженному врагу медицинскую помощь, щупать ему пульс, проверять — дышит ли он? Самая лучшая помощь врагу, это пинок носком ботинка в голову или каблук в живот. Лежит. Хрипит. Значит, все в порядке. Что вам еще надо?

В темпе удаляйтесь с места схватки. Приедет милиция. Вас закроют в камеру, преступника поместят в больницу. Будут разбираться. Вы этого хотите? Следствие. Допросы. Ваш адрес будет в папке с делом. Даже если признают, что вы действовали в пределах необходимой обороны, ваш адрес станет известен друзьям преступника. Хотите жить в ожидании мести? А ведь может быть и так, что враг превратится в потерпевшего, а вы в убийцу. Поэтому у-бе-га-й-те! И никому о своих подвигах не рассказывайте.

Выходя на улицу, старайтесь по возможности одеваться так, чтобы с шеи не свисали длинные шарфы, за которые так удобно хватать. Из курток предпочитайте такую, у которой «скользящее» внешнее покрытие типа «болонья» и минимум наружных карманов. Сапоги выше колен и тесная юбка — гарантия того, что ни убежать, ни ударить ногой вы толком не сможете. Просторные брюки предпочтительнее, чем тесные джинсы. Но джинсы лучше просторной юбки. Обувь должна быть такая, чтобы в ней было удобно бегать, а при случае и пнуть противника как лошадиным копытом. Высокие каблуки на шпильках противопоказаны. В такой обуви не то, что бежать — ходить трудно. В сумочке не должно быть никаких документов, по которым вас можно вычислить. Красивые цепочки на шее, дорогие сережки в ушах, золотые кольца на пальцах — все это привлекает внимание двуногих хищников.

Всякий раз думайте: куда вы идете, с кем идете, когда и как будете возвращаться, какие имеются гарантии безопасности. И делайте соответствующие «организационные выводы». Не в обиду скажу: анализ криминальной статистики показывает, что более чем в 70% случаев женщины сами были виноваты в случившемся своей беспечностью, легкомыслием, наивностью и откровенной глупостью! Следовательно, хорошо подумав, вы снизите риск стать жертвой преступников на эти самые 70%!



Научитесь никогда не закрывать глаза при виде опасности. Они всегда должны быть направлены на источник угрозы, будь то человек, зверь или автомобиль. Ни на секунду не теряйте противника из поля зрения. Не жмурьтесь и не отводите глаза в сторону. Иначе вы уподобитесь страусу, прячущему голову в песок. В бою же следите за руками и ногами противника. Не надо упорно сверлить глазами точку, которую собираетесь атаковать. Это вас выдаст. Сначала запомните лицо противника (пригодится), затем переведите взгляд в район его груди, боковое зрение предупредит вас об атаке руки или ноги.

И последнее. Самое главное для победы, это внезапность атакующих действий и максимальная агрессивность. Никаких попыток урегулировать ситуацию, если начали драться. Идти до конца! Зная свои слабые и сильные стороны, действуйте в бою так, чтобы было удобно вам, а не противнику.

Запомните — противник для вас всегда жертва. Даже если он сильнее или его больше.

### **Как обманывать противника и отвлекать его внимание**

Один мудрый китаец очень давно сказал: *«Война — это путь обмана»*. Жизненно важно при угрозе нападения перехватить инициативу и обмануть противника. Тогда вполне вероятно, что дело обойдется вообще без физических действий. Разумеется, если есть время и возможность поговорить с хулиганом, грабителем, насильником.

Поскольку вы женщина, завязать разговор не составит большого труда. А вопрос о том, способна ли женщина убедительно лгать, решен уже давно. Вспомним слова Шекспира из его бессмертного произведения «Гамлет»: *«О женщины, вам имя — вероломство!»* Да что там Шекспир, даже невинные дети природы — сомалийские кочевники — имеют поговорку: *«Никогда не знаешь, чего ждать от женщины и от хмурого неба»*. Надо поступать так, чтобы под этими словами мог подписаться любой из

ваших противников, желательно своей кровью на асфальте или нецензурной надписью, выцарапанной на стене тюремной камеры.

Один из вариантов обманов заключается в исполнении роли «дочери лейтенанта Шмидта». Разумеется, не с целью выпросить деньги, а наоборот, сохранить свои. Например, если вас «достают» люди в форме с погонами, то запросто можно представиться дочерью, сестрой, женой, любимой соседкой районного (городского) прокурора и пообещать им неприятности по службе.

Понятно, что для этого надо знать имя, отчество и фамилию главного местного «законника», желательно также хоть приблизительно представлять себе координаты его жилища. Разговаривать с милицией надо веско, интеллигентно, без истеричных криков и матерных угроз. Мало кто захочет связываться с прокурором. Ведь он способен при желании обвинить в превышении служебных полномочий любого сотрудника милиции, даже если тот всего лишь крепко взял человека за локоть.

Сомневаетесь в действенности метода? Зря. Когда-то уверенно произнесенная фраза, осененная престижем сенаторского звания, стоила жизни президенту США Аврааму Линкольну: «Я сенатор. Мистер Линкольн посылал за мной. Я должен видеть его по важному делу».

Этих слов, сказанных убийцей Линкольна (между прочим, актером по профессии), оказалось достаточно, чтобы его пропустили в театральную ложу, где в тот момент находился президент. Через минуту в ложе прогремел выстрел.

Для каждого времени и страны существуют свои «слова-пароли», устрашающе действующие на многих людей. В советское время это были такие слова, как «горком», «обком», «ЦК КПСС», «КГБ» и т. д. Сейчас это «прокурор», «губернатор», «мэр», «ОМОН» или «братва» (в смысле конкретная преступная группировка). Разумеется, необходимо думать о правдоподобии. Например, если вы родственница столичного мэра Лужкова, то невольно возникает вопрос: что же вы шлепаете вечером пешком по лужам, к тому же в одиночку?

Имея дело с уголовными личностями (которых легко отличить от обычных прохожих по рукам, расписанным голубыми «наколками»), помните, что слово «прокурор» в этом случае не поможет, скорее наоборот. Прокуроров, судей и милиционеров они сильно не любят. Узнав, что вы их родственница, возьмутся за вас с особым рвением.

Уголовникам лучше указывать на свою приближенность к какому-нибудь местному «авторитету», имеющему вес в криминальном мире. Читайте местную уголовную хронику, чтобы знать «кто есть кто». Однако на родство не претендуйте, вдруг авторитет чем-то обидел ваших новых знакомых. Лучше скажите, что вы дочь, сестра или жена адвоката, который вытащил его с нар, куда он попал за незаконное ношение оружия. Адвокат сейчас всем нужен. У вас даже могут телефон адвоката спросить на всякий случай.

Можно играть на стремлении преступников к быстрому обогащению. С незапамятных времен до наших дней они готовы злодействовать и даже терпеть лишения ради «легких денег». Вспомните пиратов из всем известной книжки Роберта Стивенсона «Остров сокровищ». Психология бандитов с тех времен несколько не изменилась. Поэтому ваше предложение сказочно обогатиться, явно фантастическое для трезвомыслящего обывателя, может вызвать энтузиазм и доверие у многих грабителей.

Например, если преступник один, бессвязно рассказывайте ему (шепотом!) о квартире одной знакомой, уехавшей в Германию (Китай, Эмираты). На «хате» якобы деньги лежат, видеоаппаратура, меха и золотые украшения. А у вас есть ключ от нее, и вы готовы отвести туда бандюгу, лишь бы он вас не трогал. Как поется в одной песне, «жадность фраера сгубила», может быть слышали? Ключ, квартира, аппаратура, меха, золото — это хорошая приманка. Любой грабитель, даже подозревая в глубине души подвох, наострит уши и склонится к вам поближе. Чтобы лучше тебя слышать, Красная Шапочка. И подставит свои глазки, нос и кадык под неотразимый жестокий удар.

Весьма вероятно, что на улице к вам пристанут юные ублюдки, тюремной параша еще не нюхавшие. Вариант плохой. Никакие рассказы о родстве с уголовными авторитетами этих дураков не испугают, наоборот, вызовут озлобление и желание показать себя. Таким надо сразу рубить пустые головы туристическим топориком или же дурить, заинтересовывая материально.

Тут поможет роль «потерпевшей»:

«— Ребята, помогите! Минуту назад какой-то гад тысячу долларов отобрал и золотую цепь снял. Давайте догоним! Я вам половину денег отдам!»

Ребята в сказки верят в силу своего детского возраста. Догнать кого-то, чтобы избить, да еще получить за это зеленые бумажки и золотую цепочку — им большего счастья в жизни не надо. Бегите вместе с ними до ближайшего милицейского патруля или парочки прохожих покрепче на вид.

Подбегите, махните в воздухе кулаком и кричите:

«— Мужики, отдайте все мое! Пацаны, за дело!»

А дальше уходите (в смысле, убегайте) в сторону от завязавшейся потасовки и скрывайтесь. Какое вам дело, кто кого победит: пацаны — мужиков или патруль — пацанов. Мужчины сами между собой разберутся.

Китайская же мудрость гласит: *«Лучшее развлечение — сидеть на высокой горе и любоваться, как в долине дерутся два тигра».*

Можно также притвориться, что вы сильно испуганы, трясетесь и заикаетесь от страха, готовы выполнить любое требование. Такая роль вам точно по плечу. Предложите грабителю перстень или сережки с бриллиантами. Драгоценности прекрасно заменят итальянский золотистый рандоль и простые фианиты. Скажите, что вам их купил богатый любовник за 10 тысяч долларов. Уличный грабитель — не профессиональный оценщик алмазов фирмы «Де Бирс». Его алчная душа возликует. Он сразу представит себя в новом джипе, с престижной «береттой» за поясом.

Если у вас сильные руки и вы немного потренировались как выламывать пальцы и кисть у противника, то притворитесь, что не можете снять колечко с пальца. Поверьте — грабители не такие уж звери, чтобы немедленно отрезать вам палец ножом. Убрав оружие (если оно имелось), грабитель потянется к вашему кольцу. Дальше — дело техники. Заломив палец и согнув врага в три погибели, врежьте ему носком обуви в пах.

Если грабитель не джентльмен и помогать не хочет, действуйте иначе. Сняв украшение, «нечаянно» уроните его под ноги. Если преступник клонет на уловку и нагнется за «брюликом», из всех своих сил нанесите мощный удар коленом или ступней ему в морду!

Нет подходящего украшения? Протяните преступнику сумочку и в самый последний момент уроните. Вот такая вы Маша-растеряша, тем более, трясетесь от страха. Когда он наклонится, чтобы поймать в воздухе или поднять с земли сумочку, нанесите резкий удар коленом или носком обуви. Бейте его до тех пор, пока он не лишится сознания. Тогда подберите свою вещь и исчезайте.

Роль «женщины-вампира» можно сыграть со слишком назойливым кавалером. Вообще говоря, все фильмы о вампирах — это полный бред. Зато их очень многие видели, и эти сказки люди помнят. Особенно те, кто в университетах не обучался. Расскажите потенциальному насильнику, что ваша бабушка пила кровь партийных активистов, врачей, инженеров и даже одного пастуха. И что у последнего — по словам бабушки — она была самая вкусная.

Не обращая внимания на встревоженные глаза «клиента», от бабушки перейдите к своей маме. Дескать, психиатры никак не могут вылечить ее от приступов вампиризма. Она даже чуть не загрызла здорового санитаря, хватка у нее какая-то нечеловеческая во время приступа.

Потом перейдите к своей личности. Скажите, что вы уже пробовали свиную и бычью кровь, а теперь все чаще подумываете о том, как бы попробовать человеческую. И сразу после этого сделайте предложение:

«— Я хочу узнать вкус твоей крови, дорогой! Разрешите мне укусить тебя за шею.»

Ни одному сексуально озабоченному самцу такое предложение не понравится и он постарается избавиться от вас. Особенно, если вы его все-таки хоть раз цапнете зубами за ухо или за шею!

Если кусаться не хочется, уговорите его лечь на спину, закрыть глаза. Мол, вы все сами сделаете — и минет, и все остальное. Можно даже начать снимать джинсы для убедительности. Как только «клиент» закроет глаза и приготовится ловить кайф, прислоните ему нож к горлу.

Нет ножа? Тогда заточенные ножницы или маникюрную пилочку. И этого нет? Ну, тогда что угодно, хоть свой ключ от квартиры, лишь бы этот предмет мог на ощупь показаться ножом, и за подбородком его не было видно. Нагоняйте жути до тех пор, пока у клиента не исчезнет эрекция и не намокнут брюки. А можете вообще особо не изощряться. Ударьте посильнее коленом ему в пах или в живот! И гуд бай.

В случае внезапного нападения, времени для предварительной психологической обработки и нагнетания напряженности не будет. Но размазать помаду по губам, растопырить руки в сторону и завывая наступать на слабодушного врага, вполне возможно. Это сработает, если вы уже проявили бойцовские качества и пустили кровь (подбили глаз) противнику внезапной атакой.

Любители «трахаться» на дармовщинку тоже бывают разные. Одни сразу бьют кулаком в живот и тащат в ближайшие кусты (подвал, сарай). Другие, особенно на свидании, пытаются договориться. Тогда первое, в чем надо «признаться», это болезнь. Только не СПИД. Болезнь страшная, но не самая распространенная. Редко кто поверит.

Чесотка, гонорея, трихомоноз, «мурашки» (лобковые вши) тоже мало кого напугают, особенно

людей с лагерным прошлым. Можно попробовать завести речь о тривиальных месячных или об экзотической экземе. В крайнем случае о сифилисе. Одна моя знакомая сказала своему излишне настырному партнеру, что неделю назад обожглась кипящим маслом. Как ни странно, это помогло. Только в своем большинстве насильники народ грубый. К ним применим следующий анекдот:

«Мужчина хочет совокупиться с женщиной. Она: — У меня месячные. Тогда он предлагает сделать это сзади. Женщина: — У меня геморрой! Мужчина злится и хватается ее за волосы: — Ну, если у тебя еще и ангина...»

Можно самой предложить: *«Парень, ради Бога отпусти, я тебе сама, что хочешь, сделаю»*. Очень важно, чтобы преступник действительно подумал, будто ему сейчас сделают минет. Расстегните ремень на брюках и сами брюки, чтобы они сползли у него пониже. Такие полотняные кандалы сковывают не хуже стальных.

Зажмите мошонку в кулаке и изо всех сил дерните на себя с поворотом. С корнем половые органы вряд ли оторвете, но сознания противник лишится. А если и не лишится, то бежать за вами следом сможет не скоро...

Ни при каких обстоятельствах **не оскорбляйте противника словесно**. Никого вы своим жалким лексиконом не испугаете, если не отсидели тюремного срока, только добавьте пороха в огонь. Слова «пидор», «козел» и им подобные могут сыграть с вами очень плохую шутку.

Например, в шахтерском городе Прокопьевск (Кузбасс) произошел следующий жуткий случай.

«Некий Игорь П. (31 год), подвыпив, возвращался домой от матери, которой помогал резать свинью. По дороге он обогнал женщину средних лет, которая ошеломила его вопросом — «Эй, козел, спички есть?» Игорь выхватил нож, которым резал скотину, и восемь раз ударил даму. В этом нет ничего удивительного: убийца имел уже четыре судимости за тяжкие преступления, прошел школу зоны, где за «козла» полагается убивать. Он и убил.»

Кстати говоря, при всей чудовищности, этот случай еще раз показывает значение оружия для самообороны и нападения. Не будь ножа, бывший зэк, имевший четыре ходки в места лишения свободы, вряд ли смог бы столь быстро и легко убить человека. Еще большой вопрос, что он вообще смог бы голыми руками сделать с оскорбительницей.

Запомните, что острый язык и умную голову гораздо выгоднее использовать не для оскорбления нападающих, а для их обмана, расслабления, отвлечения внимания.

Можно сыграть роль **«ветоши»** и повиснуть на противнике, якобы в обмороке или сердечном приступе. Понятно, что насильнику или грабителю это может оказаться на руку, если вы с ним наедине. Гораздо проще раздеть вас или ограбить. Он расслабится, возможно, спрячет нож. А вам проще схватить его за половые органы либо вцепиться зубами в нос.

В людном же месте, если вам угрожают ножом, прижав его к ребрам и тихо произнося *«тикнешь — убью!»*, лучше свалиться вниз, чем виснуть на враге. Вдруг и правда ткнет? А внезапно упавшая женщина обязательно привлечет внимание окружающих. Грабителю или похитителю останется лишь с проклятиями удалиться.

Упав перед машиной или перед помещением, куда вас тащат, максимально расслабьтесь. Расслабленного человека поднять гораздо тяжелее, чем напрягшегося. Свалившись в грязь, и повернувшись там как хрюшка несколько раз, вы потеряете сексуальную привлекательность для любого маньяка. Не переживайте, одежда отстирается, было бы только кому стирать.

Вот какой случай произошел в Великобритании.

«В дом 79-летней англичанки Беатрис Лоуренс проник грабитель и стал искать деньги, роясь в шкафах и тумбочках в гостиной. Найти ничего не удалось, а в это время в комнату вошла хозяйка. Грабитель схватил ее за горло и стал бить, требуя денег. Силы были не равны, получив пару-тройку ударов, старушка свалилась на пол без сознания, то ли от битья, то ли от сердечного приступа. Это не на шутку испугало преступника. Одно дело отобрать небольшую сумму денег у пенсионерки? И совсем другое — стать виновником ее смерти.»

Понятно, что местные «шерлоки холмсы» постараются раскрыть убийство во что бы то ни стало. А поймав, пришьют совсем другую статью.

«Грабитель склонился над старушкой, пытаясь привести ее в чувство. — Воды-ы, — прошептала миссис Лоуренс.

— Сейчас принесу, только не умирай! — сказал грабитель и принес из кухни стакан с водой. Старушка выпила и вроде бы ожила, а преступник, пообещав вызвать врача, скрылся.

Миссис Лоуренс, которая оказывается, лишь сыграла свой обморок, тут же вызвала полицейских, которым дала подробное описание грабителя. По горячим следам того арестовали. В ходе следствия и

на суде главной уликой против него стали отпечатки пальцев на стакане в доме потерпевшей.

Таким образом, старая женщина вынудила преступника покинуть квартиру и оставить отпечатки пальцев на стакане с совершенно не нужной ей водой!»

Вот мы дошли и до самой главной роли — **«свиньи»**. Умный человек перед нанесением фатального удара всегда **усыпляет бдительность противника своим внешне безобидным видом**. У китайцев есть специальное название для данного приема: *«притвориться свиньей, чтобы убить тигра»*. Это значит, что сильному врагу представляются глупым, как свинья, поддаются во всем, изображают дружескую улыбку и прислуживают подобно рабу. Но как только представляется случай, раб превращается в палача. Это у китайцев.

В России же мужчину и при ограблении и в простой уличной драке обычно стараются ударить по голове как можно сильнее, часто какой-нибудь железякой, чтобы послать в нокаут. Нередко потом еще и пинают ногами для гарантии, что тот не встанет в ближайшие минуты. Здесь не только свиньей притворишься, но и будешь валяться в канаве как свинья, пока не очнешься.

Как уже говорилось раньше, большим преимуществом женщины в этом плане является то, что ее не считают противником. От нее не ждут серьезного сопротивления, поэтому не стремятся сразу отключить, тем более — убить. Этим можно и нужно воспользоваться. Надо только как можно быстрее определить, что нужно нападшим? Деньги? Ценности? Секс-услуги? От этого зависит тактика последующих действий.

Например, если хулиганов схватили вас за руки и сами толком еще не знают, чего они от вас хотят, то не вырывайтесь. Знаете главный принцип дзю-до? *«Поддаться, чтобы победить!»* Придется сыграть роль **«ветки, сгибающейся под снегом»**. Жесткая ветка под грузом ломается, гибкая сгибается и стряхивает его. Ведь ситуация захвата двумя парнями с обеих сторон за руки является безнадежной. Надо заставить хотя бы одного из них отпустить вас. Пустите в ход свое обаяние, лесть, хлопанье глазками. Надо добиться, чтобы оба противника оказались перед вами. А еще лучше — один закрывал другого. Как только получилось, мгновенно атакуйте.

Если бандиты действительно готовы на все — один приставил нож к горлу, другой держит сзади за руки — отдайте все, что есть. Жизнь дороже денег! Но такие, как правило, действуют по наводке и грабят не случайную жертву, а заранее присмотренную, у которой денежки в самом деле водятся, и немалые. Например, вы продали квартиру бабушки, доставшуюся вам по наследству. Где гарантия, что о полученных вами деньгах не узнали те, кому знать совсем ни к чему?

Поэтому приготовьте свое сольное выступление в роли **«мошенницы»**. Сделайте несколько пачек «кукол», то есть стопок аккуратно нарезанных бумажек, сверху и снизу прикрытых ксерокопиями денежных купюр той страны и того достоинства, которые вы получили. Оберните эти пачки в прозрачный полиэтилен и заклейте скотчем, чтобы распаковать их было непросто.

Предположим, вы идете с «настоящими» деньгами и без охраны (что вообще-то верх глупости), и эти «настоящие» деньги спрятаны где-нибудь в нательном белье (хотя, конечно, более вероятно вторжение бандитов за деньгами к вам в жилище).

Когда преступники выставят свои требования, для начала судорожно сожмите свою «инкассаторскую» сумочку с фальшивками и прижмите ее к груди, либо отведите назад от хищной руки бандита. Мол, ни за что не отдам! После, не доводя дело до насилия, отдайте сумочку. Вряд ли преступники будет сразу проверять свою добычу. Скорее всего они бросятся в свое логово — делить.

Иногда еще встречаются такие идиоты, которые требуют снять шубу, плащ или сапоги. Почему они идиоты? Потому, что вещи надо превратить в деньги. А с сегодняшним развитием магазинов и отделов «секонд-хэнд» ношенные вещи стоят копейки по сравнению с новыми. К тому же по вещам милиция может «вычислить» грабителей.

Сделайте вид, что подчинились. Притупляя бдительность грабителя, снимите верхнюю одежду с той руки, которая ближе к нему. Вторую руку, не вынимая из рукава, протяните нападающему, накрывая его руку (например, с ножом) или даже накидывая одежду ему на голову. Дальше бейте! С криком и визгом! Переход от света дня, от вечерних сумерек к полной тьме, духоте, визгу и боли для любого грабителя станет неприятной неожиданностью.

Возможно, у вас попытаются отобрать любимые итальянские «ботфорты» или английские туфельки. Сделайте вид, что вы напуганы и готовы подчиниться. Так напуганы, что у вас подкосились ноги и нет сил, чтобы снять обувь. Присядьте на «пятую точку». Спровоцируйте грабителя, чтобы он сам потянулся снять вашу обувь. Пальцы разуваемой ноги слегка потяните на себя, чтобы сапог не соскочил сразу. Когда грабитель крепче возьмется за ваш сапог, каблуком второго сапога нанесите ему удар снизу вверх в лицо, только как можно сильнее. Сразу вставайте и «делайте ноги».



Шатающиеся грабители-пьяницы вымогают деньги? Это самый легкий случай. Пообещайте им деньги или бутылку водки через несколько минут. Как раз мол сама думала, с кем бы выпить в честь своего дня рождения. Так получилось, что осталась одна. А одна я не пью, я не алкоголичка. Как вы догадываетесь, это роль **«выпивохи»**. Надо якобы только дойти до вашего дома. Конечно, к себе домой не ходите, идите к ближайшему знакомому. Попросите нового «друга» (друзей) подождать на улице. В подъезд вместе с ними не заходите. Можете в качестве залога оставить им что-нибудь ненужное, например, целлофановый пакет с незначительными покупками. А дальше заходите к знакомым и пейте с ними чай. Особенно он приятен зимой и сырой осенью, тем более, если из окна видны трясущиеся субъекты, ожидающие обещанное им чудо.

Отрепетируйте описанные здесь роли, проработайте перед зеркалом мимику. Попытайтесь в них вжиться. Да, улица — это тоже театр. Только там, в случае провала спектакля, не швыряют в актеров гнилые помидоры и тухлые яйца. Там грабят, насилуют, калечат и убивают.

Метод обмана самый действенный, он тысячи и тысячи раз проверен на практике. Не нравятся предложенные амплуа? Так выберите себе что-нибудь другое. Хитростей существует много, целый сундук и еще маленькая шкатулка.

Например, роль **«факира»**. Она основана на использовании человеческих врожденных рефлексов. В одном из романов Яна Флеминга о Джеймсе Бонде (знаменитом суперагенте «007») его хотят скормить акулам. Он стоит безоружный перед люком в морскую бездну, а напротив него расположился палач с винтовкой в руке. Вроде бы выхода нет. Но в руке у Бонда была спрятана звонкая монета, которую он использовал для отвлечения внимания противника:

«Внезапно Бонд выронил золотую монету из левой руки. Со звоном ударившись о цементный пол, она покатила в сторону. На долю секунды Гробовщик скосил глаза. Бонд тут же резким движением ударил носком по винтовке, почти выбив ее из рук Гробовщика.»

В данном случае звон упавшей монеты вызвал автоматический поворот головы врага в сторону звукового раздражителя. Благодаря чему атака прошла успешно. Основная хитрость в подобных случаях состоит в том, чтобы раздражитель действовал неожиданно, иначе противник может притормозить свой рефлекс волевым усилием.

Сильно действует внезапный резкий вопль. В журнале «Вокруг света» мне попала однажды заметка о том, что один крикун на соревнованиях достиг уровня звук реактивного «Боинга» на взлете!

Нам таких рекордов не надо. Вполне хватит визга, подобного звуку работающей бензопилы «Дружба». Чтобы оконные стекла завибрировали во всех ближайших домах и чтобы все спящие проснулись!



*Кричать надо громко и яростно*

Слова, обращенные к несуществующим спутникам: — *Коля, Дима, скорей сюда!* — тоже заставят глупого врага обернуться, чтобы открыть вам на своем теле как можно больше мишеней для атаки.

Глупый вопрос — *Чем это у вас туфли так заляпаны?* — заставит почти любого посмотреть вниз, а вы получите возможность шмякнуть его по голове чем-нибудь тяжелым или врезать ногой ему в пах.

Данную тему можно продолжать бесконечно, но перейдем от **слуха** к **зрению**. В этой связи вспомним анекдот.

«Василий Иванович с Петькой работают на стройке. Петька двумя этажами выше. Кричит:

«Чапай! Чего? Топор лови! Ну, чего хрипишь, не поймал, что ли?»»

Для ориентации глаз противника на летящий предмет и проявление хватательного рефлекса вполне сгодится головной убор или сумочка. Ведь не обязательно убивать его тем, что бросаешь. Главное — отвлечь внимание и ударить! Или убежать.

Действия, имеющие сексуальный оттенок (задираание юбки, поправление колгот, чулка, бюстгалтера) инстинктивно привлекает внимание противника мужского пола, даже если он сексуально не озабочен. Смотрит на ваши трусики, значит, ваша рука вне его поля зрения и можно ею врезать по наглым глазам. Направил их на вашу грудь — бейте ногой, ведь теперь она вне поля зрения противника!

Но можно и не доставлять противнику удовольствия лицезреть ваши прелести. Отвлечь внимание противника удастся простым движением руки, поправляющей прическу. Дело в том, что глаза человека имеют определенное поле зрения, немного варьирующее в зависимости от конкретного индивидуума. На всей планете Земля нет такого человека, который бы видел сразу во все стороны. На этом факте построено много фокусов. Например, вы можете *со значением* медленно поднять руку вверх, уводя взгляд противника от своих ног. И в этот миг неожиданно ударить его ногой в голень или в колено. Понимаете в чем суть дела? Противник видит одно ваше движение. Но второго (вне своего поля зрения), он не в силах заметить, если внимание сконцентрировано на первом.

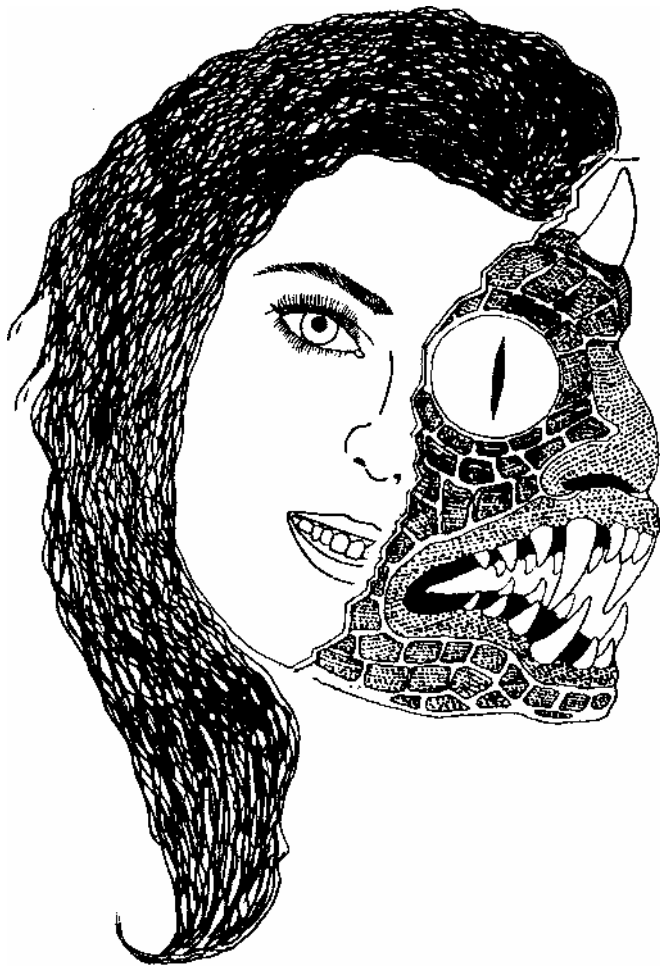
Если дело происходит в темное время суток, зажгите спичку или зажигалку. Переход от темноты или полумрака к яркой вспышке заставит врага «ослепнуть» на несколько спасительных (для вас) мгновений.

А если нападение произошло в помещении без окон, резко погасите свет, произойдет то же самое. Данное действие имеет смысл, если вы прекрасно ориентируетесь в обстановке, а противник не знает расположения комнат, дверей, мебели и т. д.

Глаза противника можно ослепить и на несколько больший срок. Горсть соли, песка, грязи, канцелярских кнопок, брошенная в глаза заставит его отшатнуться и надежно ослепит на несколько секунд. Даже простой плевок в глаза заставляет моргнуть и уклониться. Если же удастся использовать спецсредства, например, дезодорант, аэрозоль с туалетной водой, чистящим или моющим веществом — эффект будет удивительный. Противник начнет яростно тереть свои мигом покрасневшие глаза и совсем отвлечется от вас.

Можно воздействовать на **обоняние** противника. Конечно, чесночно-луковый выдох изо рта для этого плохо подходит. Бандюга может так и не напасть, зато все встречные и поперечные станут от вас шарахаться куда подальше. Но вполне реально носить с собой маленькую емкость с раствором аммиака или нашатырного спирта. Отнеситесь к этому совету серьезно. Учтите, что все полиции мира имеют на вооружении газы двух видов — слезоточивые и рвотного действия.

Наконец, очень сильно воздействует на психику противника мгновенный (сразу после первого атакующего действия) переход к исполнению роли впавшей в бешенство психопатки. Звериные крики, рычание, мычание, текущая изо рта слюна, вытаращенные глаза, оскал — все это действует угнетающе. И сразу новая атака. Решительная. Яростная. Думать надо не о защите, а нападении. Не останавливаться. Безжалостно бить до тех пор, пока противник не потеряет всякую способность к сопротивлению.



*Научитесь мгновенно превращаться в кровожадную психопатку*

Если еще остались дееспособные противники, то продолжайте в том же духе. Безумные вопли и кровожадность убедят врагов в том, что они действительно связались с сумасшедшей. Всем своим видом выражайте готовность умереть, но не сдаться. Перед яростной неукротимостью и беспощадной жестокостью пасуют многие. Я бы даже сказал, почти все.

### **Часть III**

#### **Уязвимые места тела мужчины**

Содержание этой главы может вызвать содрогание у читательниц со слабыми нервами и развитым воображением. Некоторые вообще могут потерять сознание, читая о том, как надо ломать человеческие кости, выдавливать глаза, отрывать половые органы и тому подобные тошнотворные подробности.

В таком случае я советую впечатлительным дамам сначала прочитать ту главу, где рассказывается о Чикатило и других серийных убийцах. Смею вас уверить: матери зверски умерщвленных ими детей резали бы этих упырей по кусочкам, медленно, с наслаждением. Запомните: вам тоже придется использовать (если придется!) указанные здесь кровавые секреты против оборотней, лишь внешне похожих на людей.

По данным МУРа (московского уголовного розыска) в одной только Москве сейчас бродят по улицам не менее 20 маньяков-убийц. Подобные нелюди могут быть в любом городе, даже маленьком. Например, я проживаю в небольшом сибирском городке Таштагол, расположенном в Горной Шории. Он хорошо известен любителям горнолыжного спорта и бокса, металлургам и золотопромышленникам. Всего несколько тысяч населения. Почти все друг друга знают, хотя бы в лицо.

Тем не менее, не проходит недели, чтобы здесь не было совершено убийства или изнасилования. Лично меня особенно потрясают случаи людоедства. Да-да! Лю-до-ед-ст-ва! Например, один местный упырь избил женщину до такой степени, что она скончалась от побоев. А потом отрубил ей ногу и стал

спокойно варить суп из этой ноги. Разве можно называть его человеком? Если (не дай Бог!) на вашем жизненном пути встретится подобный монстр, то самое правильное решение проблемы — сломать ему шею, не ожидая, пока он вас убьет себе на ужин.

Понятно, что мнение корифеев отечественной юриспруденции совершенно иное: людоед — тоже человек, нельзя вершить самосуд, пусть лучше людоед отдыхает где-нибудь в зоне или в специальной лечебнице. Заключение, между прочим, содержатся на деньги налогоплательщиков. Получается интересное кино. Какой-нибудь маньяк убил, выпотрошил и сожрал десяток детишек. Его признали невменяемым, после чего отправили в спецбольницу. Там его кормят три раза в день, водят в баню, меняют ему постельное белье, лечат. И все это делают на те деньги, которые платят родители растерзанных им детей! Это называется — «по закону!» Пусть читательницы думают обо мне что хотят, но я категорически против такого закона. Я убежден, что все бешеные псы подлежат уничтожению, и не только четвероногие, но и двуногие!

К счастью, чтобы угробить любого кровавого маньяка, не надо ни серебряной пули, ни осинового кола. Их можно уничтожать буквально голыми руками, а тем более при помощи ножа и подручных предметов. Надо только знать: куда лучше бить, где лучше ломать.

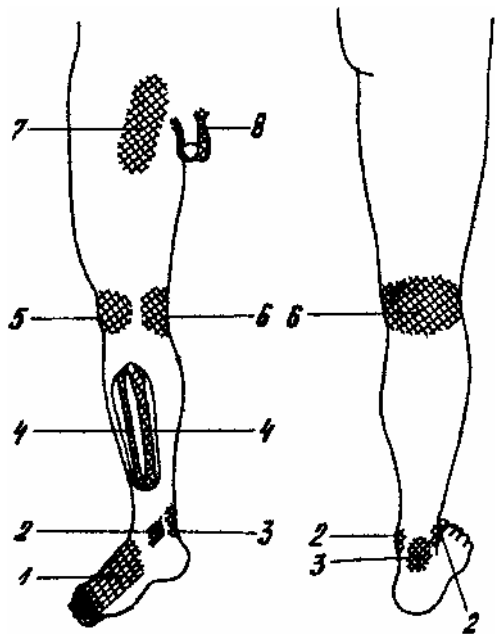
Я уверен, что вы прекрасно разделяете ножом мороженую рыбу или свиные ребра, рубите секачом говяжью ногу. Так не робейте перед необходимостью что-то сломать или разрезать «отморозку», захотевшему вас ограбить, искалечить, изнасиловать и убить. Даже тренированное тело атлета имеет немало слабых мест. Зная их, вы «успокоите» любого «амбала», а уж «недоделанного» извращенца — тем более. Я постарался выбрать мишени, наиболее подходящие для женских возможностей.

Нападение может произойти где угодно, когда угодно, как угодно. Например, на пляже (грабитель) и в сауне (насилник). На темной заснеженной улице и в ярко освещенном помещении. В трясущемся вагоне электрички и в собственном подъезде. В салоне автомобиля и на городском рынке. При этом вы можете идти, стоять, сидеть или лежать. Нападать могут спереди, сбоку, сзади. В одиночку, вдвоем, втроем, вчетвером. Попытаются сразу схватить или сначала начнут разговор. Скорее всего, что ваши руки будут чем-нибудь заняты. Не исключено, что вокруг будет тесно (негде размахнуться), темно (плохо видно), скользко (трудно сохранять устойчивость), мокро и грязно (не хочется падать). Одним словом, невозможно заранее предусмотреть все мыслимые ситуации. Мгновенно оценивать их и выбирать подходящие для атаки уязвимые места придется вам самой.

Выбирая, надо учитывать три вещи: а) какие места у противника открыты для поражения (т. е. не прикрыты плотной одеждой); б) куда вы можете достать ногами и руками (с учетом вашего роста, телосложения противника, взаимного расположения в пространстве); в) есть ли у вас оружие (ведь острый нож, заточка, спица пробьют любой свитер, пиджак, джинсы).

В этом пособии приведена информация об уязвимых местах тела мужчины и последствиях после их поражения. Раньше такие сведения в открытой печати никогда не публиковались.

На рисунках показан оскальпированный и разделанный на куски обнаженный парняга, смахивающий на зомби из фильма ужасов. Такая «форма» наиболее удобна для восприятия при чтении текста. Уязвимые места заштрихованы клеточками. Само собой разумеется, что реальный противник будет цел и невредим (до встречи с вами) и одет во что угодно, хоть в норковую шубу. Но его анатомическая суть от этого не изменится. Одежда, в зависимости от своей толщины и плотности, лишь смягчает удары.



Зоны поражения: 1 — стопа, 2 — лодыжка, 3 — сухожилие, 4 — голень, 5 — колено, 6 — подколенный сгиб, 7 — верхняя часть бедер изнутри, 8 — половые органы

Обозрение подходящих «мишеней» мы начнем с ног противника, представляющих идеальную мишень для атаки ваших ног, обутых в прочную обувь. Тому несколько причин.

1. Свои ноги противник, как правило, не способен защитить от внезапной атаки. Он может только попытаться убрать одну из них с линии вашего удара.

Но в большинстве случаев не убирает, т. к. эта линия находится вне поля его зрения. Даже если он случайно глянет вниз, а вы в этот момент начнете удар, противник не успеет среагировать.

2. Для ударов ногами по нижнему уровню не требуется растяжка мышц, координация и скорость движений. Надо только быть немного резвее черепахи и носить крепкую обувь с жестким носком и подошвой.

3. Нет опасности, что от вашего удара хулиган-малолетка или вымогатель-пьяница скончается на месте, после чего наступает уголовная ответственность за превышение пределов необходимой обороны.

### ***Кости стопы и подъема***

Предположим, что вам наконец-то попались бродяги, воруящие картошку с земельного надела. Вы стоите с ними лицом к лицу, держа в руках лопату. Но злодеи за вашу картошечку хотят вас же избить. Нет лучше защиты, чем перерубить им лопатой пальцы или стопы ног!

От такой травмы противник не умрет и даже не потеряет сознание, хотя орать будет жутко. Почему? В стопе нет жизненно важных органов. Известно выражение «сердце в пятки ушло», но оно образное, а не анатомическое. Тем более, что сердце у человека одно, а пяток две. Зато способность свободно передвигаться враг потеряет однозначно, равно как и боеспособность. Так вот, лопату вполне может заменить ваша собственная нога, обутая в ботинок (сапог, кроссовку) с жестким каблуком.

Топчущий удар каблуком (можно и шпилькой) удобно наносить по верхней части стопы, плюсневым костям и фалангам пальцев. Косточки все тоненькие, ломаются легко. Кроме того, здесь много артерий, вен и нервов. Удар голрой пяткой менее эффективен. Направление удара: сверху-вниз.

Атака пяткой (каблуком) стопы противника наиболее применима в том случае, когда противник плотно обхватил вас сзади, прижав руки к корпусу и вы не можете пустить их в ход. После топчущего удара враг начнет сильно вопить и попытается ощупать свою пострадавшую конечность. Вас он выпустит, в крайнем случае будет удерживать одной рукой. Так что вы сможете вырваться. Враг будет потом долго хромать, опираясь на пятку пострадавшей ноги. В больнице ему сделают рентген и наложат гипс. К вам он станет испытывать неприязнь и обхватывать сзади больше не будет. Только спереди.



Если подойдет спереди, проведите удар носком обуви по выпуклым костям лодыжки. Это гарантирует ему острую боль (не уступающую зубной), а вам десяток секунд для бегства. Голой ногой бить по костям лодыжки и прочим частям тела противопоказано, иначе сильную боль будете испытывать вы. Направление удара: слева-направо или справа-налево.

### ***Кости голени***

Берцовые кости голени левой и правой ног — прекрасные мишени. Даже при относительно слабом ударе жестким носком, ребром подошвы или каблуком в это место противник испытает такую боль, что забудет все на свете (и про вас в том числе). Как минимум полминуты или минуту он будет растирать ладонями ушибленное место, выражать недовольство вашим поступком с помощью идиоматических русских выражений, непереводаемых на другие языки. Лучше этого не слышать и умчаться подальше, тем более, что нельзя сказать заранее — будут преследовать или нет. Почему неясно? Это зависит от силы вашего удара.

Если, например, «лицо кавказской национальности» попробовало затащить вас в машину, а вы ему по волосатой голени топнули, то... Сами понимаете, оно вам этого не простит. Будет воевать до победы. Тем более, что народ этот тренированный, навыкам половой жизни учится на осликах. А глупые ослики, говорят, больно лягаются. Поэтому топнуть по копыту такому зоофилу надо с резкостью и силой, которые осликам даже не снились.

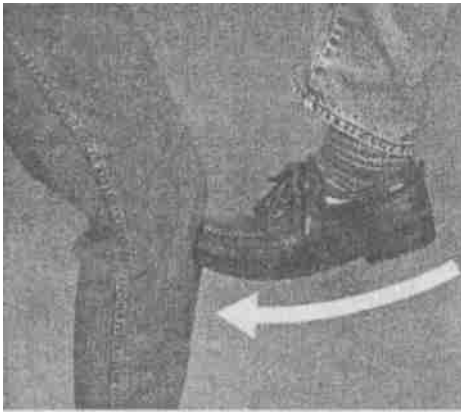
Чем ближе направление вашего удара к прямому углу относительно голени, тем больше вероятность, что вы добьетесь успеха. Надо, чтобы нога противника в момент удара стояла на земле. При ударе носком обуви ставку делайте на резкость. Обычно при таком ударе трескается одна из двух костей, та, в которую попадет носок. Но более надежен удар по голени ребром обуви, похожий на удар по футбольному мячу (А. Е. Тарас так его и называет — «футбольный»). Перелом обеих берцовых костей со смещением гарантирован!

Возможно, что злобный хулиган попытается пнуть вас первым. Сбивайте его ногу на взлете, резко пробив навстречу свой футбольный удар ребром подошвы. Хотя нога противника и не упирается в землю (или асфальт), скорость соударения ног такова, что малая или большая берцовая кость обязательно треснет! Перелом будет осложнен тем, что «подкованный» хулиган (насильник) сгоряча попытается поймать вас, либо скрыться с поля боя. В этом случае произойдет поражение мышечных тканей ноги осколками костей голени из-за смещения, с внутренним кровотечением и гематомой.

Поэтому противник гарантированно встанет (вернее ляжет) на путь исправления! Хорошие врачи проведут ему через середину смещенной кости металлическую спицу, просверлят в кости дырочки и винтят шурупы. После операции ваш оппонент шесть недель будет передвигаться на костылях и только потом начнет ковылять по улицам, разыскивая вас.

### ***Колено***

Колено — это один из самых больших и сложных суставов человеческого тела. Не вдаваясь в анатомические подробности скажу, что любой удар твердым предметом по колену радости врагу не доставит. Как и в предыдущем случае желательно, чтобы нога злодея была выпрямлена в коленном суставе и стояла на земле, кроме того случая, когда у вас в руке имеется молоток или что-либо подобное. Тогда неважно, стоит нога на опоре либо противник вертит ей в воздухе. Коленный сустав разлетится на кусочки, подобно фарфоровой чашке.



Резкий восходящий удар носком обуви тоже может вызвать вывих или перелом надколенника, повреждение связок. Имейте в виду следующее — если на ваших ножках обуты мягкие кроссовки или «чешки», то необходимо потянуть пальцы стопы вверх, нанося удар подушечкой стопы. Если же вы носите обувь с прочной подошвой и крепким носком, то пальцы ног можно вверх не загибать, ничего с ними не случится. Направление удара: снизу-вверх-вперед.

Мощный прямой или боковой удар каблуком приведет к перелому надколенника или мыщелков бедра, разрыву связок. Направление удара желательно выбрать таким, чтобы нога врага (после вашего удара) была похожа на ногу кузнечика. Имеется в виду не зеленый цвет, а такое сгибание ноги, как у прыгающего насекомого. Направление удара: сверху-вниз-вперед.

Врагу придется пережить наркоз, хирургическую операцию, провести от шести до десяти недель в гипсе, перемещаясь исключительно с помощью костылей. Надеемся, что за это время ваш образ в его памяти потускнеет и забудется. Возможно также, что врачи убедят пациента в том, что он попал под лошадь и отделался легким испугом. Ведь могла лягнуть и повыше!

Если случилось так, что есть возможность ударить в колено сбоку, бейте без колебаний! Рвите негодяю боковые связки (как и все остальные связки человека, они не сростаются). Если же противник каким-то образом повернулся к вам задом, не вздумайте пинать его по ягодицам или мышцам ног (икрам и бедрам). Засадите лучше боковой удар подошвой в подколенный сгиб. Как минимум, порвутся бесповоротно крестообразные связки. Только удар должен быть сильным. В идеале желательно посадить врага на одно колено. Если вдобавок под ногами имеется брусчатка, булыжники или асфальт, то колено противника окажется как бы между молотом и наковальней. Направление: сверху-вниз-вперед.

Верхняя часть бедер изнутри является хорошей мишенью для ножа или какого-нибудь другого режущего инструмента. В этой области близко к поверхности кожи проходит вена, всяких артерий, нервов и лимфопроводов тоже хватает. Глубоко распоров это место, вы надежно выведете врага из строя.

### ***Пах и половые органы***

Представительницы «слабого пола» слабо представляют себе тот факт, что мужские половые органы, способные доставить им массу удовольствия, одновременно могут являться для их владельцев-мужчин источником дикой боли, от которой хочется буквально лезть на стену. Недаром существует анекдот:

«Стоят дамы в саду и обсуждают, что БОЛЬНЕЕ всего. Одна говорит, что больнее всего, когда первый раз занимаешься сексом. Другая — что больнее всего, когда партнер занимается сексом извращенно. Третья — что самая страшная боль — при родах. Проходящий мимо садовник, услышав разговор, вставил: «Скажите, леди, вас никогда не били ногой в пах?»»

Мошонка — прекрасная мишень для ударов (захватов) по нескольким причинам:

1. Как и ноги, область паха обычно находится вне поля зрения хозяина. Следовательно, защитить, а тем более убрать эту часть тела с траектории удара или захвата, враг не успеет. Это только в животном мире гамадрилы и павианы в момент опасности инстинктивно сжимают мышцы мошонки так сильно, что яички уходят глубоко в паховый канал. Дело в том, что ягуар при охоте на вкусную обезьяну-самца старается схватить зубами именно за мошонку! У обезьяны наступает столбняк и она не может оказать сопротивление, хотя по силе не уступает хищнику.

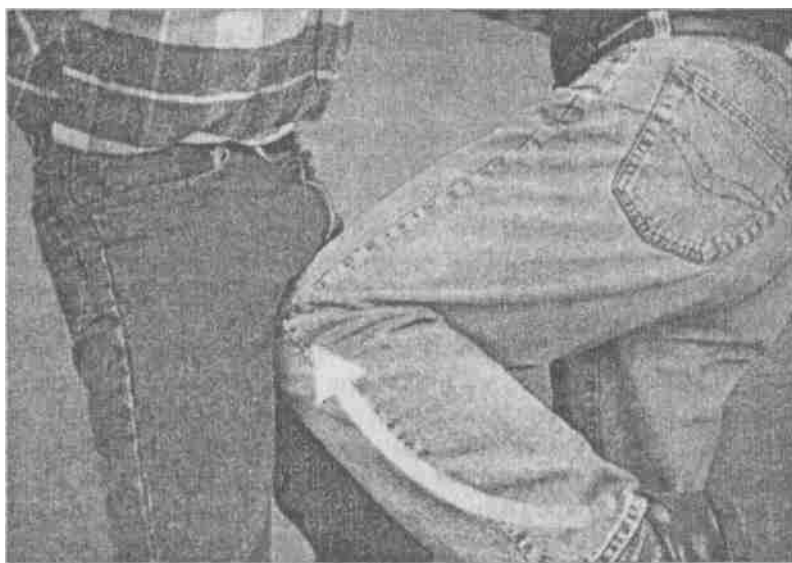
2. Для постановки хлесткого удара в пах не надо сидеть в «шпагате». Ударное движение идет по привычной при ходьбе и беге траектории, координация и глазомер требуются самые минимальные.

3. Пах можно атаковать голый ногой, рукой, зубами, ножом и многими другими предметами. Например, 27-летний американский моряк Джон Боббит поссорился со своей юной женой. Лорена, недолго думая, взяла нож и отрезала своему буйному супругу две трети члена. После этого он сильно загрузил и вынужден был значительно умерить свой пыл. Данная бытовая драма легла в основу сюжета кинофильма, демонстрировавшегося на одном из фестивалей в Каннах.

4. Шок при ударе (или захвате с рывком) половых органов необычайно силен. Если после удара по ноге противник еще может сгоряча броситься на вас, то здесь такое исключено. В паховой области количество нервов на один квадратный сантиметр уступает только головному мозгу! Получив мощный удар в пах, мужчина может умереть от сильного болевого шока.

Каким бы атлетом не был ваш противник, его половые органы все равно лишены мускулатуры. Насколько мне известно, только один человек на свете, 49-летний китайский монах Цзэ Тянь установил рекорд в этой области. Он поднял своим penisом вес 31,5 кг (почти 2 пуда!) на пятнадцатисантиметровую высоту. Так что если глаза у противника немного прищурены или косят, на всякий случай дергайте его за мошонку (а не член) как можно сильнее. Вдруг перед вами монах Тянь!

На близком расстоянии, когда насильник, например, схватил вас спереди, наилучшим является мощный удар коленом. Направление: снизу-вверх. При таком ударе, кроме болевого шока, может произойти перекручивание семенного канатика и/или подвески придатка яичка. Тут же начинается отек, развивается гематома мошонки. Она может достигать совершенно немыслимых размеров, вплоть до габаритов небольшого арбуза. Во врачебном обиходе это называется «слоновьи» или «страусиные» яйца. Если насильник в кратчайшие сроки не засунет свои причиндалы в лед (либо в морозилку) и не попадет в течение часа к урологу-травматологу для проведения операции, то наступит атрофия данного органа. И это неплохо!



На расстоянии метр-полтора спереди, наилучшим является футбольный удар снизу-вверх-вперед. Если вы бьете его подъемом стопы, то эффект будет не хуже, чем от удара коленом. Если же сильно врежете носком обуви, то перед насильником откроются новые, причем весьма печальные перспективы. Вы травмируете ему уретру и сам половой орган, особенно если он находился в возбужденном состоянии. Когда противник пойдет в туалет пописать, моча, проходя через поврежденное место, вызовет столь сильную резь, что он может потерять сознание и свалиться головой в унитаз.

Самое смешное, что по характеру испытываемых ощущений (резь будет чувствоваться в головке многострадального полового члена) он может решить, будто заболел триппером (или острым простатитом). Глупец пройдет курс лечения от венерического заболевания, которое ничем ему не поможет.

Кстати о моче. Если перед встречей с вами такой самец не обнимал в укромном месте своего «друга» (с которым хотел насильно вас познакомиться), то его мочевого пузыря полон и может разорваться от удара ногой, обутой в жесткую обувь. Только бить надо чуть повыше половых органов, желательнее не снизу-вверх, а параллельно полу. Дело в том, что там есть препятствие — лобковая кость таза.



После удачного удара все содержимое мочевого пузыря выльется внутрь тела и начнется заражение. Моча не настолько целебна, как воображают некоторые сторонники уринотерапии. Она — отход человеческого организма. По частоте смертельных случаев в случаях повреждения внутренних органов, мочевой пузырь стоит на пятом месте, сразу после почек. В силу того, что мочевой пузырь имеет очень тонкую мышечную стенку, которая к тому же постоянно работает, восстановление ее хирургическим путем сложная и дорогая процедура. Получив такую травму и вовремя обратившись в больницу, мужчины в большинстве своем приговорены жить дальше со специальными выводными трубками.

Возможно, что у вас под руками есть маникюрные ножницы или осколок стекла. Ими можно нанести жуткие колотые и резаные раны противнику в области половых органов. Можете вообще отрезать и половой член, и мошонку с яичками, чтобы противник умер от шока и большой потери крови. А можно просто кастрировать его, словно домашнего кота (так, чтобы яички выпали из мошонки).



Если случилось так, что ни ножом, ни коленом, ни стопой, ни кулаком ударить по половым органам вы не успели, а ситуация не позволяет взять реванш (на вас уже навалился пыхтящий самец), следует схватить рукой и со всей силой рвануть на себя мошонку или/и половой член.

Произойдет разрыв этих органов и все, этот «человек» больше не мужчина. Несмотря на полное наличие всех элементов внешней оболочки. Между прочим, такое наказание для насильников существовало у казаков во времена Ермака и Степана Разина.

### ***Солнечное сплетение***

«Солнышко» — излюбленное место атаки каратистов всех стран и континентов. При мысли о нем у любого бойца появляется на лице застенчивая улыбка. Если вы читали роман «Золотой теленок», то знаете что мелкий жулик Паниковский (которого великолепно сыграл в кино покойный Зиновий Гердт) больше всего на свете любил гусей. Так вот, люди в белых кимоно еще больше любят бить в солнечное сплетение. Даже любовь кота к валерьянке ничто по сравнению с этим пристрастием. Лично для меня солнечное сплетение противника, все равно, что шоколадный киндер-сюрприз для маленького ребенка. Каждый раз клянешься себе — больше не буду! Но все равно бьешь и открываешь какие-то новые, неизведанные нюансы и оттенки.

Солнечное сплетение удивительное место! Это нервный центр всех внутренних органов. Они как бы протянули свои лучики к центру, сплелись в нем. Отсюда такое золотистое название. Особенно тесными узлами солнечное сплетение связано с печенью, сердцем и легкими. Поэтому сильный удар в солнечное сплетение (особенно если противник его не ожидает и мышцы брюшного пресса

расслаблены) приводит к резкому снижению частоты сердечных сокращений, параличу дыхательного цикла.

Получив такой удар на выдохе, человек сгибается пополам или приседает на корточки. При особо сильном ударе возможна временная остановка сердца. А если не провести массаж сердечной области, временная остановка может стать вечной.

Довольно часто возникает шок от того, что в результате глубокого проникающего удара нервное сплетение прижимается к позвоночнику. «Солнышко» оказывается как бы между молотом (кулак или стопа) и наковальней (позвонки). Человек подобно снопу соломы валится на землю, ничего не видя и не слыша.

### ***Печень***

Печень — «золотой призер» в рейтинге причин смертности. Этот важнейший внутренний орган активно участвует в процессе энергоснабжения организма. Даже относительно слабый удар по ней вызывает сильную боль, нарушение дыхания, а также мышечный спазм, сгибающий позвоночник. Враг садится на корточки, лицо у него делается унылым, он раскрывает рот, хватая воздух, как вытщенная на берег рыба. «Плавники» (в смысле руки) он прижимает к правому боку или к животу.

Сильный удар приводит к разрыву капсулы печени и сильному внутреннему кровотечению, нередко влекущему за собой смерть на месте. Никакая «Скорая помощь» не поможет. Плевать нам на то, что эксперты ушу рекомендуют бить по печени с часу до трех часов ночи. Бьем по ней и утром, и днем, и вечером! Ночью тоже бьем, не спрашивая время!

Направление ударов: снизу-вверх-вправо, или вперед-вправо.

Хорошо ударив противника по печени, вы получаете как минимум 1—2 минуты «форы» для бегства, пока он придет в себя. Кроме того, печень идеальная мишень для ножа и заточки.

### ***Ключицы***

Ключица обычно ломается в средней части (или ближе к плечу) от удара по ней сверху-вниз нижней частью кулака либо ребра ладони. Но лучше все же бить по ключице твердым тяжелым предметом. Рука ведь приспособление хватательное. Вот и схватите что-нибудь подходящее: кирпич, деревянную скалку, бутылку с водой, складной зонтик.

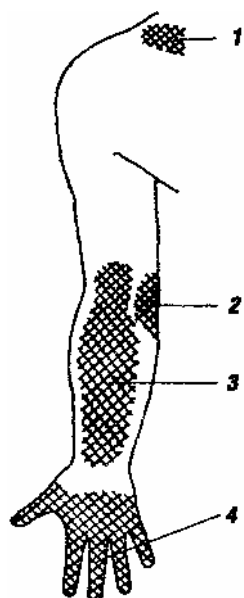
Получив перелом, противник не сможет двигать пораженной рукой примерно 6 недель. Врачи будут накладывать ему повязки и шины, сверлить кость электродрелью, завинчивать шурупы. Он много раз пожалеет, что связался с вами.

Но имейте в виду, что перелом ключицы не вызывает нокаута, он лишь ограничивает возможности противника. Поэтому применять такую защиту следует в первую очередь для разоружения вооруженного противника, а затем продолжать атаку.

В принципе, ключицу можно сломать ударом сзади. Например тогда, когда враг угрожает вашему спутнику.

### ***Руки***

Локтевой сустав довольно легко травмируется посредством болевых заломов, а также ударом, если рука в этот момент выпрямлена. Понятно, что удар наносится в направлении, обратном естественному сгибу руки в суставе. Однако помните, что противник от такой травмы сознание не потеряет. Он даже может активно продолжать схватку, используя вторую верхнюю конечность, оставшуюся неповрежденной.



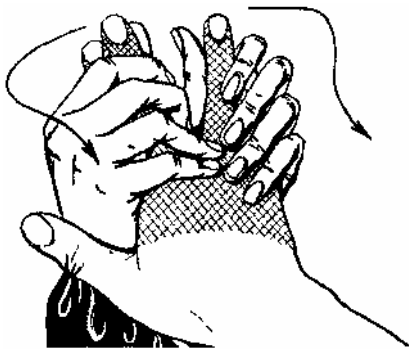
*Зоны поражения:* 1 — ключица, 2 — локтевой сустав, 3 — внутренняя часть рук, 4 — пальцы рук

Если у вас в руке есть железная арматура или деревянная палка, не задавайтесь «идеей фикс» попасть именно в локоть. Бейте по предплечьям, плечам, кистям — куда попадете. Противнику мало не покажется!



Внутренняя часть рук не случайно облюбвана самоубийцами и наркоманами. Она буквально пронизана венами, артериями и нервами. Не упустите удобного случая, полосните по ней чем-нибудь острым — ножом или куском стекла. Противник не умрет и в обморок не упадет, но вывести его руку из строя резаные и рваные раны помогут.

Пальцы рук травмируются очень легко. Если вы видели рентгеновский снимок, то уже знаете, что по толщине они напоминают куриные ребрышки. Пальцы ломаются и выбиваются из суставов, если оказываются на траектории удара локтя, кулака или ноги (особенно в обуви).

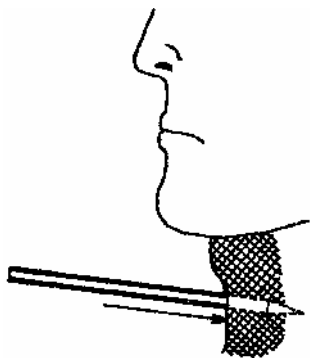


Еще легче сломать палец любому противнику, заломив его против направления естественного сгиба. Зачем это надо? Например, чтобы освободиться от захвата. Боль противник испытает дикую, и мгновенно выпустит вас из своих рук.

Кисть можно проткнуть чем угодно, от гвоздя до шариковой ручки. Это помогает освободиться от захватов. Сломать кисть тоже нетрудно, особенно тогда, когда противник упал на асфальт. Топните по ней ногой, и все в порядке!

### *Гортань и кадык*

В борьбе вплотную, например, для освобождения от захвата, рекомендую для нарушения дыхания нажать большим (либо указательным) пальцем в межключичную ямку выше грудины. Неплохо будет ударить плохого человека в это место чем-нибудь вроде ключа от квартиры или отвертки.



При ударе же кулаком либо локтем по гортани — выше межключичной ямки, но ниже кадыка, ломаются гортанные хрящи и подъязычковая кость, что нередко влечет за собой быстро развивающийся отек. Гортань хорошо режется и протыкается острыми предметами, от карандаша до спицы. Она также очень уязвима для ударов любыми предметами (от ребра книги до зонтика).

Направление ударов: снизу (сбоку) — вперед.

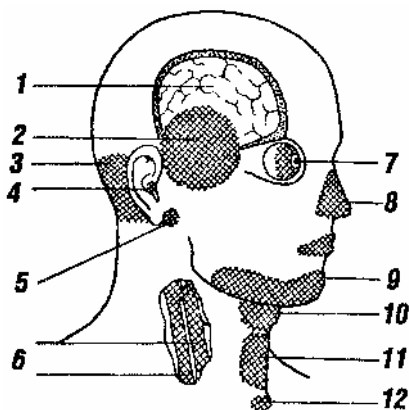
Ужасен по своим последствиям для противника удар кулаком (любой его частью) по кадыку. Кадык буквально влезает в дыхательное горло. Прекращается доступ воздуха в организм, а в минуту человек потребляет 8—10 литров. В течение 3—4 минут это приводит к параличу центральной нервной системы и к смерти.

Кадык, кстати говоря, можно скручивать вправо или налево, захватив его пальцами. Можно также рвануть на себя. В этом случае происходит разрыв тканей, влекущий за собой потерю сознания.

Возможно, что вашим врагом будет джентльмен в галстуке. Можно попробовать сильно затянуть на его шее концы галстука. Такую удавку снять практически невозможно: узел галстука из шелка или полиэстера становится столь плотным, что его почти не видно и пальцами он не развязывается.

### *Сонные артерии*

Справа и слева на шее человека находятся сонные артерии, относительно слабо прикрытые мышцами шеи. Поскольку они питают соответственно правое и левое полушарие головного мозга, то любое ощутимое воздействие на них (нажим или удар) приводит к нарушению кровотока и потере сознания.



*Зоны поражения:* 1 — головной мозг, 2 — область виска, 3 — затылок, 4 — слуховой проход, 5 — околушная впадина, 6 — сонные артерии, 7 — глаз, 8 — нос, 9 — нижняя челюсть, 10 — кадык, 11 — гортань, 12 — межключичная ямка

Атаковать артерии можно кулаком, ребром ладони, локтем. При мощном ударе заодно с сонными артериями пострадают шейные позвонки, что может привести к параличу. Упав на жесткую поверхность, противник рискует получить травму головного мозга. Короче говоря, целый букет. Главное, чтобы удар был сильным.



Рядом с сонной артерией соседствует подключичная артерия. Вспоров ее ножом либо куском стекла, вы устроите такой фонтан крови, что даже кит захлебнется от зависти. Что для вас развлечение, то для противника смерть. Никакая «Скорая помощь» не спасет. Поэтому к такой кровавой самозащите прибегайте только в случае явной угрозе своему здоровью и жизни!

Направление ударов: слева-направо и справа-налево.

### ***Нижняя челюсть, нос, виски, затылок***

Признаком, объединившим эти места, является то, что при мощном ударе по ним обязательно поражается головной мозг. Природа поместила мозг в идеальные условия: защитила мощными костями черепа и слоем спинномозговой жидкости (ликвором), своеобразным амортизатором, смягчающим удары извне. Поэтому бить по черепу надо сильно, используя кол, топорик, массивную бутылку или увесистый булыжник! Металлическая арматура тоже годится, но потолще.

Сотрясения головного мозга подразделяются на легкие, средние и тяжелые.

*Легкие сотрясения.* Противник не теряет сознание, но расстраивается его ориентация в пространстве, наблюдается головокружение, легкая тяжесть в голове и боль, звон в ушах, темнота в глазах. Обязательно — кратковременная потеря памяти с полным восстановлением. Пока неприятель не вспомнил, что все эти малоприятные ощущения — ваших рук дело, убегайте! Он не станет ловить. У него появятся другие заботы — рвота, общая слабость.

*Средние сотрясения.* Враг теряет сознание на 2—3 минуты. Когда приходит в себя, ему кажется, что его оглушили, словно быка кувалдой. Головокружение с потерей устойчивости, обильная рвота, снижение мышечного тонуса. Про вас он забудет, как и про то, что хотел залезть вам в трусики и облегчить кошелек от денег. Амнезия может быть на период до 30 минут! Спокойно уходите.

У противника будет двоиться в глазах, сильно болеть голова, звенеть в ушах, возможны галлюцинации. Может быть ему покажется, что он хотел изнасиловать и ограбить борца Александра Карелина, но в ответ получил мощнейшую плюху.

*Тяжелая форма сотрясения.* Потеря сознания до нескольких часов и даже суток. Амнезия надолго, если не навсегда. Галлюцинации. Затрудненное дыхание, слабый пульс. Человек нередко умирает, не приходя в сознание. Тяжелые сотрясения мозга могут привести, как говорят судебно-медицинские эксперты, к смерти «на месте». Например, от сильного удара рукой или ногой по голове человек падает как от выстрела и через несколько минут он уже мертв. Все дело в том, что тяжелое сотрясение мозга сопровождается его ушибом головного мозга о внутреннюю поверхность костей черепа.

Нижняя челюсть — единственная кость, соединенная суставом с черепом. Она довольно легко ломается и выбивается из места прикрепления к черепу сильными ударами руки (ноги, тяжелого предмета) по направлениям: снизу, слева, справа.

Прямой удар основанием ладони в подбородок может привести к параличу противника из-за смещения позвонков у основания черепа и пережима спинного мозга. Еще опаснее то, что при ударе в

нижнюю челюсть снизу-вверх (например, локтем или коленом) возникает резкое ускорение головы и она сильно отбрасывается назад. При этом головной мозг, говоря упрощенно, ударяется о внутреннюю стенку лобной части черепной коробки. Травмируется нежное мозговое вещество, происходит внутричерепное кровоизлияние.



Аналогичный эффект дает также резкий удар в лоб, переносицу, затылок. При внезапной остановке движения головы (в случае контакта с полом или асфальтом) головной мозг по инерции продолжает двигаться и ударяется теперь уже о затылочную кость черепной коробки.

Запомните: всегда и везде бейте удар по голове в полную силу!

Нос — замечательная мишень для дамы со слабыми руками. Даже относительно слабый удар по носу сопровождается сильной болью, выделением слез и крови. Сильный удар приводит к смещению носового хряща или к его раздроблению, сопровождающемуся обильным кровотечением. Возможен перелом верхней челюсти. После хорошего удара в нос основанием ладони либо кулаком, ваш противник будет пару недель ходить с красными белками глаз (как у графа Дракулы) и отеками мягких тканей вокруг них.



Даже если противник не потеряет сознание после вашего слабого удара, то преследовать вас он не будет, а отправится искать лед — приложить к своему пострадавшему клюву.

Не всегда есть возможность ударить в нос. Например, противник схватил вас и прижал к себе. Тогда давите двумя большими пальцами на основание его носа в направлении от себя-вверх, разрывая ноздри. Еще лучше давить «вилкой», т. е. частью ладони между большим и указательными пальцами.

Еще один хороший прием. Большим и указательным пальцем захватываем спинку носа и резким скручивающим движением вправо или влево ломаем носовой хрящ. Это влечет за собой сильную боль, обильное кровотечение и сопровождается полуобморочным состоянием. Слабые в психологическом отношении люди вообще теряют сознание. Короче говоря, нос запросто можно травмировать чем угодно, от чайной ложки до кожаной сумочки. Правда, желательно заранее положить в сумку небольшой симпатичный булыжник.

При сильном прямом или боковом ударе в область виска повреждаются хрупкая височная кость и средняя мозговая артерия, в результате чего наступает внутримозговое кровотечение. Нельзя также забывать, что надкостница костей свода черепа насыщена нервными окончаниями, связанными с нервами твердой мозговой оболочки. Поэтому последствия удара в висок могут быть разными — от потери сознания до смерти. Потекла кровь из уха после встречи виска противника с гантелью (или пивной кружкой) в вашей руке — значит, старуха с косой скоро подойдет, дабы воздать насильнику по

заслугам его.



Сильный удар по затылку локтем, кулаком, палкой, кирпичом, бутылкой ведет к потере сознания. Ну, а если потекла кровь из ушей, носа и рта, значит, дело движется к летальному исходу.

### *Глаза, уши, рот*

Все вы знаете, что даже ничтожная пылинка, попав на роговицу глаза, вызывает жжение, слезы и частичное нарушение зрения. Поэтому самый обыкновенный песок, простая поваренная соль, тем более — молотый перец, попав в глаза вызывают массу отрицательных ощущений. Противник от такого угощения мгновенно выходит из строя.

Разумеется, глаза очень легко поражаются любыми твердыми предметами, надо только в них попасть. Годится все, от булавки до шариковой ручки. При отсутствии подобных «зачачек» советую, нанося удар основанием ладони в нос или в подбородок, добавить к удару резкое нажатие сомкнутыми пальцами на глаза. Это временно ослепит противника и полностью дезориентирует его в пространстве. А при слабом ударе пальцами по глазным яблокам возможно кровоизлияние в области зрачка, отслоение сетчатки. Ногти дадут царапины на роговице, вызывающие боль, жжение и отек.



Удобнее всего давить на глаза противника большими пальцами рук. Он неизбежно отпустит вас, отводя свою голову назад. Для более эффективного воздействия на глаза надо вводить пальцы как минимум на один сустав внутрь (лучше на два сустава или еще глубже). Пальцам есть где разгуляться,



ведь расстояние между глазным яблоком и глазницей порядка полутора сантиметров.



Хорошо проходит следующий прием. Большие пальцы обеих рук втыкают в глаза противника (надо вонзить их внутрь глазницы до самой перепонки между большим и указательным пальцем), остальные пальцы цепляют за угол нижней челюсти противника чуть пониже ушей и давят навстречу движению больших пальцев. Противник гарантированно выходит из строя на несколько минут (а то и часов). Возможно разрушение глазных яблок, разрыв глазного нерва. Как следствие — слепота. Но это уже его проблема: не надо было лезть. Закон в случае чего будет на вашей стороне.

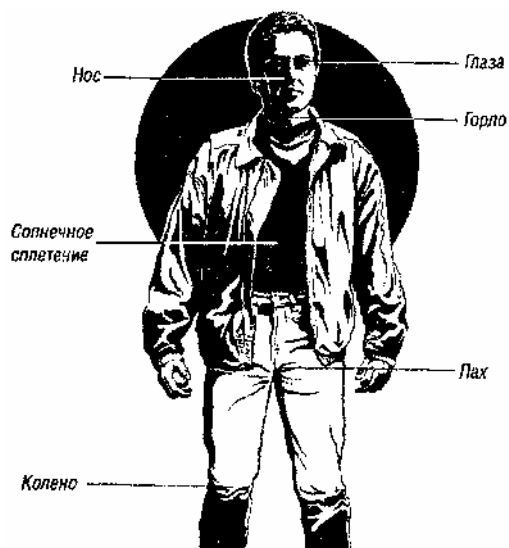
Возможно, что несмотря ни на что, выдавливать гаду глаза вы не способны. Но он лежит сверху и жалеть вас не собирается, уже раздвигает вам ноги. Тогда засовываем ему в рот большие пальцы рук и растягиваем вправо и влево. Губы насильника довольно легко разрываются, что сопровождается сильной болью и обильным кровотечением. Дальше действуем по обстановке.



Если свободна только одна рука — не беда! Двумя пальцами захватываем нижнюю губу противника и тянем ее на себя, попутно скручивая. Это очень больно.

Сами уши как таковые не входят в число болевых точек. Но они при малейшем повреждении обильно и долго кровоточат, так как буквально пронизаны сетью кровеносных сосудов. Кроме того, когда их кусают со всей силой либо откручивают (тоже изо всех сил), любой противник впадает в панику и испытывает сильную боль.

Под мочками ушей находятся околушные впадины. Надавите на них большими пальцами рук и самый упрямый «приставала» моментально услышит вашу просьбу отпустить. А если понял не сразу — засовываем указательный, средний или большой палец ему в слуховой проход и давим на перепонку, вплоть до ее разрыва. Если имеется авторучка, заточенный карандаш или спица, то можно воткнуть их врагу поглубже в слуховой проход, проткнув извергу не только барабанную перепонку, но и мозг!



\* \* \*

Впрочем, смерть противника нам не нужна. Главное, чтобы враг не смог причинить вреда — задушить, ударить ножом и т. д. А это гарантирует только потеря сознания или сильный болевой шок.

Наиболее уязвимые в этом смысле места можно сгруппировать следующим образом:

**А. Нижняя часть тела:** 1) стопа и подъем; 2) голень; 3) колено; 4) половые органы.

**Б. Средняя часть тела:** 1) солнечное сплетение; 2) печень; 3) пальцы рук; 4) локтевые суставы.

**В. Верхняя часть тела:** 1) сонные артерии; 2) кадык; 3) нос; 4) уши.

### *Оружие вашего тела*

В одном из романов знаменитого писателя Эриха Ремарка фигурировала немка со столь мощным задом, что она вытаскивала сжатыми ягодицами огромные гвозди, вбитые в скамью.

Думаете, это вымысел? Я тоже так думал, пока не узнал о мастере Костандисе, бывшем чемпионе Греции по боксу и борьбе. Он жил в городе Салоники, где держал собственный спортивный клуб. Необычно то, что своих учеников он в первую очередь заставлял тренировать зад. Стоя и сидя, юные греки и гречанки держали монету между сжатыми ягодицами. Научившись напрягать мышцы ягодиц в «кулак», они потом в течение одного часа в день ударяли ими по мешку с песком. Тренировочная задача была такова: подбрасывать тяжелый мешок в воздух коротким движением зада.

Смешная, на первый взгляд, тренировка имеет разумное обоснование. Известно, что энергия тела рассеивается тем сильнее, чем дальше она распространяется от источника. Сила нашего тела распространяется в основном от области пояса и таза (ведь там находится центр тяжести) и, передаваясь через руки и ноги, теряет значительную часть. Так почему бы не использовать столь близкий к центру тяжести участок, как зад?

Разумеется, применять удар задом можно только при близком соприкосновении с противником. Размах не нужен и толчок будет неожиданным. Три ученицы мастера Костандиса защищаясь, отбили неудачливым насильникам почки. Одному злодею вообще разорвали мочевой пузырь.



Удар задом особенно разрушителен тогда, когда позади противника есть преграда — стена или машина. Он не просто отлетит, а получит серьезнейшие травмы. На всякий случай запомните, что лучшее средство намертво захлопнуть дверцу в автомобиль с плохими людьми, это ударить по ней задом. Такой метод поможет также выбить запертую деревянную дверь, чтобы уйти из нехорошего места с минимальными усилиями и без шума.

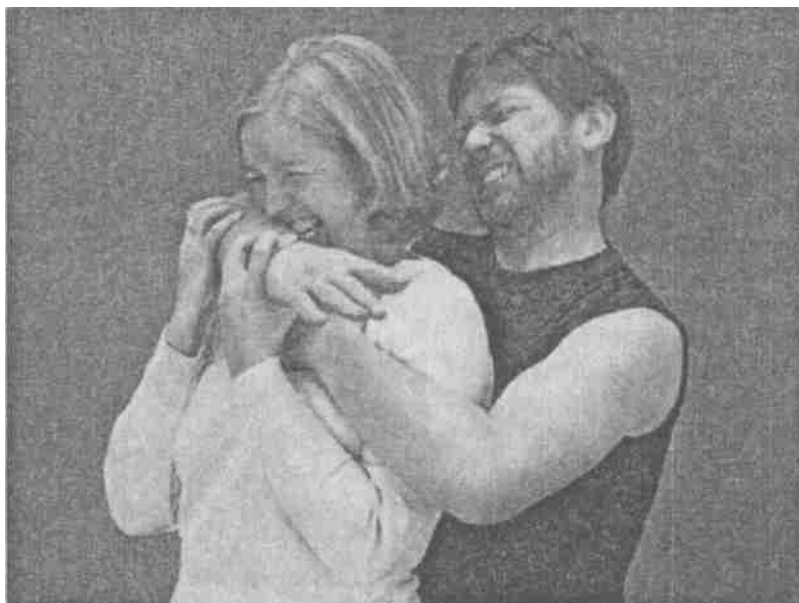
В человеческом теле сокрыто много удивительных возможностей. Взять, например, зубы. Мне известен случай, произошедший в 1998 году. Некая женщина во время пьяной драки, возникшей на банкете одного предпринимателя, яростно вцепилась зубами в волосатый живот здорового бугая. От укуса тот взревел благим матом и лишился сознания. Крепкий парень лишился сознания не от удара в челюсть или выкручивания ему половых органов, а от обычного укуса кожи и мышц живота!

Использование зубов приводит противника в шок не только острой болью. Если вы кусаете врага за такие нежные места, как нос, уши, шея или половые органы, то обильное кровотечение оказывает на врага жуткое психологическое воздействие. В последующих главах вы еще встретите случаи использования страшных зубов. Желание продолжать нападение у врага пропадет мгновенно. Одно дело, бить по чужим зубам своим кулаком, а совсем другое дело, когда его самого грызут эти зубы.

Так, в бою за звание чемпиона мира по боксу среди профессионалов, известный чемпион Майкл Тайсон разорвал зубами ухо соперника Эвандера Холифилда. Огромный громила-тяжеловес громко вскрикнул, подпрыгнул, схватился за голову и бросился наутек. Обратите внимание: побежал один из самых мужественных и боеспособных людей на планете. А что говорить о сотнях тысяч других мужчин, которые трясутся при виде не то, что злобного хулигана, а мало-мальски крупной бродячей собаки.

Ваши зубы — самое тайное оружие ближнего боя. Любой противник будет ошарашен, когда вместо приятной женской мордашки перед ним внезапно окажется кровожадная дьяволица-вампириша, вырвавшаяся из каких-то темных закоулков. Вот только вид монстра надо будет подтвердить делами,

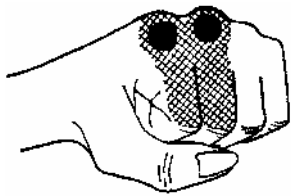
откусив кусочек носа или уха противника, показывая всем своим видом и воем, что это только начало. После такого сюрприза, у любого мужчины наступит мгновенный паралич тела, сопровождающийся расслаблением мышц сфинктера прямой кишки и мочеиспускательного канала.



Ну, а теперь обратимся к более традиционному оружию, то есть к рукам и ногам.

Среди более чем 25 ударных частей тела, принятых на вооружение в каратэ и других боевых системах, рекомендую вам всего 8, оптимально сочетающих поражающую способность удара с безопасностью ваших нежных ручек. Я также даю японские названия этих частей.

**1. ПЕРЕДНЯЯ СТОРОНА КУЛАКА** (по-японски «сэйкен»). Формирование кулака следует начинать с мизинца, поочередно сгибая остальные пальцы. Заканчивает движение большой палец плотно прижимающий к ладони указательный и средний пальцы, давлением на их вторые фаланги. Руку при ударе следует держать таким образом, чтобы передняя часть кулака и внешняя поверхность кисти образовали прямой угол.



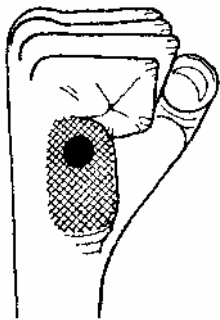
Если ногти мешают вам плотно сжимать кулак, то обрежьте их. Иначе при ударе вы рискуете переломать себе некоторые косточки. Возможно, ногти покажутся вам более ценной вещью, чем какой-то кулак. Тогда забудьте про переднюю часть и основание кулака, будете пользоваться другими ударными точками и царапать врага сохранившимися когтями!

А если вы подстригли ногти, то запомните, что при соприкосновении с целью кулак должен быть максимально сжат, ведь от степени сжатия будет зависеть не только ваша травмобезопасность, но и жесткость удара. Помочь жестко сжимать кулак и правильно держать запястье при ударе помогут отжимания на кулаках от пола в упоре лежа.

Лучшие мишени для ударов кулаком «сэйкэн» — пах, печень, солнечное сплетение, сонные артерии, гортань, кадык и нос.

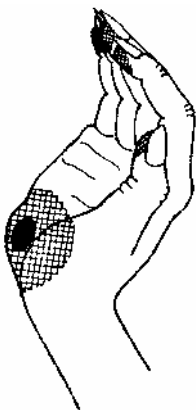
Советую также помнить, что человека отличает от обезьяны не отсутствие хвоста и шерсти, а использование орудий труда и убийства! Кулак по своей анатомической сути устройство не ударное, а хватательное. Поэтому если есть возможность взять в руку что-либо такое, чем можно ударить, порезать, хлестнуть, то надо не упустить эту возможность.

**2. КУЛАК-МОЛОТ («тэцуи»).** Ударной точкой здесь является основание ладони сжатой в кулак, под кончиком мизинца. Формирование кулака и требования при ударе аналогичны описанным выше.



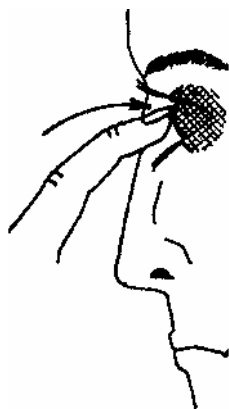
Лучшие цели для поражения: ключицы, нос, сонные артерии, затылок, виски. Возможно применение его для перелома локтевых суставов.

**3. ОСНОВАНИЕ ЛАДОНИ («тэйсё»).** Ударной точкой здесь являются мышцы внутренней стороны ладони над костями запястья. Формирование ладони заключается в прижатии пальцев друг к другу и сгибании ладони наружной стороной вверх.



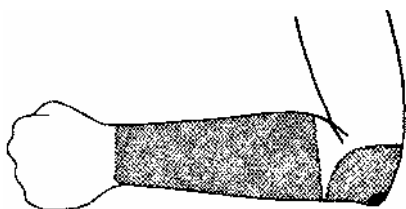
Удобные мишени для поражения основанием ладони: нижняя челюсть, основание носа и пах (если вы оказались на коленях). Годится также для перелома локтевых суставов.

**4.** Исключительно эффективно использование **КОНЧИКОВ ПАЛЬЦЕВ** для поражения глаз и гортани, захватов горла и половых органов (при отведении большого пальца в сторону).



Ногти прекрасно втыкаются в глаза противника, а также сдирают кожу не хуже когтей какого-нибудь хищника из семейства кошачьих.

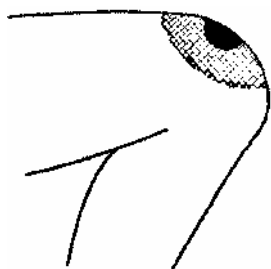
**5. ЛОКОТЬ («эмпи»).** Ударной точкой здесь является отросток локтевой кости на вершине задней части предплечья. Формирование локтя заключается в сгибании плечевой кости и предплечья под острым углом.



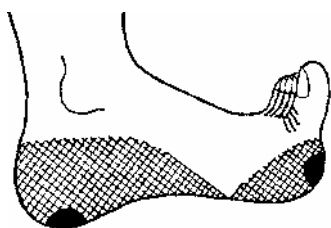
Локти настолько эффективны для поражения любой части тела, что даже дети могут наносить ими мощные удары противнику.

Идеальными мишенями для атак локтем являются: печень, солнечное сплетение, шея, нос, нижняя челюсть, виски, затылок.

**6. КОЛЕНО («хидза»).** Ударной точкой здесь является коленный сустав. Формирование колена заключается в сгибании ноги в коленном суставе. Удары коленом необычайно мощны и тоже могут эффективно использоваться даже детьми. Удобными мишенями для колена являются пах, солнечное сплетение, печень и селезенка.



**7. ПЕРЕДНЯЯ ЧАСТЬ СТУПНИ («коси»).** Вообще говоря, речь идет о той части ступни, которая находится под приподнятыми вверх пальцами. Формирование «коси» заключается в отгибании пальцев на себя и напряжении мышц ступни и лодыжки. Однако вы живете не на Гавайских островах и обычно ходите в обуви.



При ударе обутой ногой ударной частью является носок туфли или кроссовки, а возможно и выступающая вперед подошва ботинка или сапога.

Наиболее удобные мишени для атак носком обуви: голень, колено, пах, солнечное сплетение.

**8. ПЯТКА** («какато»). Формирование ударной точки производится путем натяжения носка стопы на себя и напряжения мышц ступни и лодыжки. Лучшие мишени: подъем стопы, голень, колено.

При ударе пяткой в обуви, удар наносится каблуком ботинка или сапога, задней частью подошвы кроссовки или сандалии. Если вы в туфлях на шпильках, то желательно «втыкать» их только в стопы противника.

\* \* \*

Возможно, что вам хочется знать, какая ударная часть «самая-самая» разрушительная. Что тут сказать? Все они хороши по-своему, все они являются своеобразными инструментами для специальной работы.

У вас на кухне тоже много разных инструментов: ножи, ложки, вилки, мясорубка, кастрюли, сковородка, миксер, микроволновка, морозилка и прочее. Какой-то продукт вы режете и жарите, какой-то перемалываете и варите. Что-то морозите, а что-то моете и употребляете в сыром виде. В зависимости от продуктов у вас разные виды воздействия на них — механические, тепловые и т. д.

Так и у нас. Дальше в книге все разложено по полочкам. Во всем разберетесь и в случае чего не ошибетесь. Куда, чем и как лучше бить мужчину (точнее, негодяя), посмевшегося посягнуть на вашу честь, достоинство, имущество. Прочитайте только пособие до конца.

### *Золотые правила использования оружия тела*

1. Ударяя задом, напрягайте мышцы ягодиц и сжимайте их.

2. Кусаясь, прижимайте кончик языка к верхнему нёбу и оскаливайте зубы, чтобы не пострадали язык и губы. Лучшие цели — нос, уши, пальцы.

3. Удар передней частью кулака наносите плотно сжатыми первыми фалангами указательного и среднего пальцев, фиксируя их большим пальцем. При этом внешняя поверхность кулака и предплечье образуют прямую поверхность. Самые лучшие цели для женского кулака: горло и солнечное сплетение.

4. Удар кулаком-молотом наносите, плотно сжимая мышцы ладони под кончиком мизинца. Лучшие цели: нос и гортань.

5. Удар основанием ладони наносите мышцами внутренней стороны ладони, сжав пальцы между собой и согнув их вверх до предела. Лучшие цели: нос и подбородок.

6. Используйте кончики пальцев (ногти) для поражения глаз.

7. Лучшие цели для локтя: солнечное сплетение, печень и шея.

8. Удар коленом в пах наносите, отводя ступню к себе и резко поднимая ногу.

9. Удар носком обуви наносите в голень, колено, пах и низ живота противника.

10. Натягивая носок стопы на себя, наносите удар пяткой по колену или низу живота противника.

11. Желательно иметь в руке что-нибудь острое, а на ногах — крепко держащуюся обувь с жестким носком, прочной подошвой и низким каблуком.

\* \* \*

Безусловно, вам известны различия между телом мужчины и женщины. Они большей частью не в вашу пользу. Мышцы слабее. Кости тоньше. Ноги и руки короче. Ярости недостаточно. Именно поэтому я рекомендую вам только такие ударные части тела и такой спектр целей, которые в любом случае позволят поразить противника.

Правда, многие дамы не верят в то, что они смогут одним ударом что-то сломать противнику, тем более — «вырубить» его. И спрашивают: надо ли им для обретения уверенности в себе пытаться ломать кирпичи? Данный вопрос задают и 10-летние девочки, и 16-летние девушки, и дамы балзаковского возраста. Категорически нельзя! Ломание кирпичей — это что-то вроде выпускного экзамена. Вы же не бросались в глубокую воду не умея плавать? Вы учились на мелководье, заходя все дальше и глубже. Тем более, что кирпичи бывают разные. Один — покрылся сеткой трещин и сам разваливается от старости. Другой — молотком его не сокрушишь.

Если вам хочется проверить свои возможности, то могу рекомендовать проверенный метод. Берете обычную картонную коробку из-под сока (молока) емкостью 1 литр. Отрезаете любую из двух сторон с максимальной площадью. Заливаете холодную воду и ставите в морозилку (зимой можно на

улицу). Получившийся ледяной кирпичик достаете из коробки, кладете на упоры и разбиваете ударом руки.

Рекомендуемая толщина бруска (наращивая по 0,5 см в неделю): для «сэйкэна» от 1 до 3 см; для «тэцуи» от 1,5 до 3,5 см; для «тэйсё» от 2 до 4 см; для «эмпи» от 2,5 до 4,5 см; для «коси» от 3,5 до 5,5 см; для «какато» от 4 до 6 см.

Про «хидза» я не забыл, там ледяной брусок толщиной от 3 до 5 см, его можно не класть на упоры, а обнять ладонями с краев и ударить коленом! Если все у вас получилось — порядок. Можете смело обнять попавшегося под холодные руки насильника, дернуть на себя и врезать коленом. Оно же у вас отмороженное.

### **Стоять подобно дереву или порхать как бабочка?**

И в жизни, и по телевизору, вы не раз могли видеть, что мужчины любят принимать определенные позы. Вот на боевом посту стоит, вытянувшись по стойке смирно, бравый солдатик с карабином. Пятки начищенных сапог вместе, носки врозь. Грудь колесом, руки по швам. Казалось бы, полная смерть врагам! Но нет. Поза это не боевая, а скорее бутафорская. Чтобы победить напавших вдруг врагов, надо солдатику расслабить одеревеневшие руки и ноги, взяться за оружие. Тем временем любой уголовник с ножом превратит бедного солдата в дуршлаг.

А вот «блатные» о чем-то спорят. Кто-то стоит набычившись, а кто-то полностью расслаблен и выпятив свое брюхо, машет в воздухе руками. Ну эти, казалось бы, никому спуску не дадут. Ведь их никто по стойке «смирно» не поставит. Но вот налетели ОМОНовцы, попинали всех ногами, уложили на землю в позу «лежа» и картинно стали перед объективом видеокамеры — грудь колесом, ноги широко расставлены, ботинки начищены.

Вам не кажется, что нечто подобное вы уже где-то видели? Да, совершенно верно: в зоопарке. Как известно, человек произошел не от грозных хищников, а от трусливых приматов. Не берусь утверждать, какие позы они принимали в доисторические времена. Но, судя по тому, как наши «родственники» ведут себя теперь, хорошего было мало. Самцы павианов, шимпанзе и прочих гамадрилов перед выяснением отношений между собой принимают угрожающие позы, лапами бьют по земле, стучат себя по груди, скалят зубы, сверлят друг друга глазами.

Но вот что любопытно. Схватки обезьян друг с другом лишь напоминают реальный бой. Шума много, крови практически нет. Когда же они сталкиваются с хищником, то никто уже зубы не скалит и в грудь себя не стучит. Со всех ног волосатый «завтрак» мчится к дереву или скале, куда голодающему не забраться.

Многие уголовники и «блатные» в конфликте тоже изображают очень «крутых» самцов. Грудь колесом, ноги в раскоряку, губа оттопырена, на лице грозное выражение, пальцы согнуты. Просто вылитые обезьяны! А как нарвутся на квалифицированный отпор, так сразу начинают искать «пятый угол», чтобы спрятаться от мордобития и членовредительства...

Так нужна ли боевая стойка? И что она собой представляет? По телевидению показывают, что перед поединком в спортивных единоборствах соперники принимают разнообразные стойки. Каратисты и тхэквондисты в белых кимоно широко расставляют ноги, потом наносят высокие удары ногами по воздуху. Огромные борцы перед началом матча кэтча напрягают свои мышцы, пугают соперника косолапой походкой и угрожающей grimасой. Темнокожие боксеры в красивых трусах подпрыгивают на носках, словно танцуют чечетку, мельтеша перед собой красными перчатками. Юркие ушуисты с волосами, заплетенными в косы, изображают разных животных, от домашней утки до сказочного дракона.

Все спортивные единоборства лишь имитируют уличный бой, причем по разным правилам. Соответственно, принятые там стойки зависят от этих правил. Например, во всех видах борьбы (классической, вольной, самбо, национальной) запрещены удары, вот борцы и расставляют для устойчивости ноги широко и встают пониже. В ударных видах единоборств (бокс, кик-бокс, тайский бокс, саньда) на первом месте стоит подвижность, устойчивость отступает на второе место. Поэтому спортсмены встают повыше, а ноги ставят ближе одну к другой.

Соображения в пользу предлагаемых вам стоек позвольте оставить за рамками книги. Процесс выбора был труден, поскольку взвешивались все «плюсы» и «минусы» разнообразных положений ног, корпуса и рук. Понять все это непосвященному человеку просто невозможно. Поэтому незачем засорять вам голову ненужной информацией.



## ***Защитная стойка бегуна***

Каждый человек, особенно женщина, интуитивно чувствует, как к ней расположен тот или иной человек. Пусть даже абсолютно незнакомый. Кроме того, каждый человек способен оценивать ситуацию в целом. Если возникло подозрение, что на вас нападут, не ломайте голову, какая стойка лучше. Убегайте! Бег — наилучшая «стойка» при угрозе нападения. Можно бежать как спринтеру, а можно как стайеру. Это зависит от того, много ли вам бежать.

В бегстве нет ничего постыдного. Бегство — тоже способ самозащиты. Разве хорошо явиться домой исцарапанной, в крови, в порванной одежде, с опухшим лицом в синяках и сиплым от криков голосом? А так — совершили оздоровительную пробежку. Немного вспотели, и все. Если хорошо бегаєте, то вообще изматаете противника. Каково пьяному преследователю бежать километра два или три? Смею уверить, что для его дряблого сердца и прокуренных легких это непосильная нагрузка.

Неплохо также устроить бег по пересеченной местности и темным закоулкам. Особенно, если вам известны такие места, где в темноте поджидает жертву недавно выкопанная яма или открыт люк канализационного колодца.

## ***Стойка «песочные часы»***

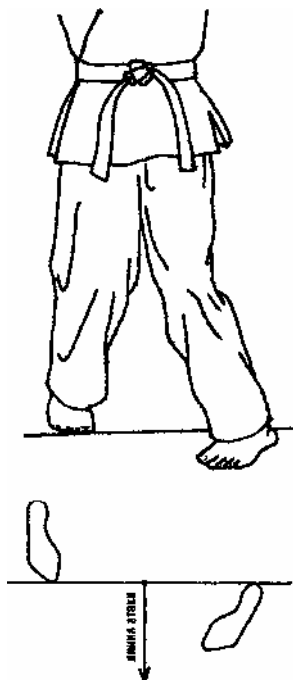
Возможно, бегство по каким-то причинам сорвалось. Модельная обувь не позволяет, юбка с длинным шлейфом мешает или просто не верится, что вот сейчас эти милые молодые люди сделают вам большую гадость. Что ж, всякое бывает. Раз бежать не собираетесь, сохраняйте естественность движений. Если куда-то шли по улице, весело помахивая сумочкой, продолжайте идти. Вовсе не надо разворачиваться, вставать в стойку самца-гамадрила и размахивать в воздухе руками, поджидая преследователя. Если стояли в лифте, на лестнице, на остановке — продолжайте стоять. Не надо расставлять ноги пошире и хватать руками противника за одежду, подобно борцам. [Ради экономии места и времени на объяснения, любая стойка, в которой нога стоящая впереди является левой, будет называться левосторонней; стойка, в которой нога стоящая впереди является правой, будет называться правосторонней. Кроме того, будут использоваться следующие термины: передняя нога (нога, стоящая впереди); задняя нога (нога, стоящая сзади); передняя рука (рука, находящаяся спереди в боевой стойке); задняя рука (рука, находящаяся сзади в боевой стойке).]

Естественность нужна для того, чтобы противник видел: вы — легкая добыча, никакого сопротивления он не встретит. Не надо предупреждать его о своих намерениях. Ваша задача застать его врасплох, атаковать неожиданно. Тем не менее, скрытую подготовку к схватке провести надо. Если руки в карманах, вытащите их. Нельзя прятать руки за спину, если только вы не держите в них оружие. Запрещено складывать руки в замок или скрещивать на груди. Не закрывайте глаза (даже если очень страшно) и не поворачивайтесь к противнику спиной.

Лучше всего, если руки будут в спокойном движении. Только никакой суеты. Движения плавные, абсолютно оправданные. Поправьте волосы на голове или одежду. Застегните или расстегните пуговицу. Переложите сумочку из одной руки в другую. Возьмитесь за область сердца и вздохните. Протрите глаза. Кстати о глазах: они должны смотреть на грудь или живот врага. Его руки и ноги должны быть в вашем поле зрения. Только никаких клоунских штучек, лицо должно быть спокойным, без всяких гримас.

Запомните, что вы двигаете конечностями не ради смеха, а для того, чтобы удерживать одну руку внизу (в зоне живота), вторую вверх (в области лица), что рассеивает внимание противника и дает кое-какой выигрыш при самообороне. Например, позволяет нанести неожиданный для врага удар ногой!

Теперь о главном — о том, как стоять. В этой области все уже давно придумано. Если хотите иметь преимущество над противником в устойчивости, познакомьтесь с удивительной стойкой «сантин».



В старинном боевом каратэ (которое отличается от современного спортивного примерно так же, как драка от дружеской беседы) такая стойка была основной. «Сантин» в переводе означает «три битвы». Позже кто-то из мастеров ввел в обиход прозвище «песочные часы», которое тоже прижилось. И в стиле кун-фу «Вин Чунь», который основала женщина специально для представительниц прекрасного пола, подобная стойка является базовой.

Даже в профессиональном боксе имеется стойка, подобная «сантин». Там она называется «шелл», что в переводе означает «раковина». Единственное существенное отличие в боксерском варианте то, что пятка задней ноги приподнята, а оба кулака надежно прикрывают голову. Всякий боксер, работающий в этой стойке, считается «трудным орешком» для противника.

*Особенности стойки:*

- а) по фронту ступни стоят чуть шире ширины вашего таза;
- б) вес тела распределен поровну на две ноги;
- в) передняя стопа развернута носком внутрь под 45 градусов, а задняя стопа направлена прямо вперед;
- г) пальцы задней стопы находятся на одной фронтальной линии с пяткой передней стопы.
- д) колени как можно ближе сведены друг к другу.

«Сантин» хороша для боя в ограниченном пространстве, где обстановка не дает особенно разгуляться (лифт, подъезд, комната с мебелью, лед, глубокий снег, рытвины и т. д.). Она также подходит для отражения ударов рук и ног. Эта стойка сделает вас очень устойчивой, поскольку ноги расставлены достаточно широко. В ближнем бою из нее удобно наносить удары кулаками и локтями по всем уровням, а ногами — по нижнему уровню.

Все это конечно прекрасно, но как же принять стойку, чтобы не спугнуть добычу? Во-первых, стойте расслабленно. Набывшись еще успеете, когда, например, коснетесь виска противника своим локтем. Плечи опущены, руки в локтях чуть согнуты и висят вниз. А еще лучше, чтобы они двигались. Стопы расставлены широко, носки направлены внутрь. Коленки тоже слегка сведены внутрь.

Вид со стороны, конечно, мало эстетичный. Производит впечатление некой косолапости. Но вам и не надо выглядеть фотомоделью в глазах насильника или грабителя. Можете даже, если хотите, покачаться с ноги на ногу, пустить струйку слюны из уголка рта и блаженно улыбаться, словно законченная идиотка.

Главное в этой стойке не красота, а устойчивость. Вас толкнут, а вы не упадете. Вас схватят и попытаются тащить за собой, а вы не тащитесь. Вросли в землю, как пень. Противник, сам того не понимая, попал в засаду. Если какой-то юнец со злости ударит вас кулаком в живот, а вы выдохнете воздух, приподнимете таз и соберете мышцы пресса в «кулак», то сопляк скорее всего вывихнет себе кисть.

Но специально ждать удара не надо. Стойка называется «песочными часами» не только за некоторое внешнее сходство. Как только вы убедились, что по-хорошему не получается с навязчивым мужчиной — атакуйте! Бейте первой! Если оружие (спица, отвертка, нож, заточенная монета, или что-

то еще) при себе, то, отвлекая внимание противника одной рукой (например, поглаживая его), другой достаньте оружие и вперед!

Забыли свой арсенал дома? Что ж, все нужные связки и мышцы в этой стойке имеют большой запас двигательных возможностей. Ноги готовы распрямиться, как пружины, чтобы вложить силу в удар. Удары рук и локтей приобретают огромную силу за счет концентрации всего тела.

Например, вы решили ударить противника правым локтем в висок из левосторонней стойки. Разгибаете правую ногу, поворачивая таз против хода движения часовой стрелки. При этом таз поднимается вверх, напрягая мышцы брюшного пресса, передавая усилие на плечевой пояс, который вы тоже поворачиваете против хода движения часовой стрелки. И пошла рука, согнутая в локте! Попали — противник оглушен!

Все эти движения должны быть выполнены почти одновременно. Нога начинает первой, а локоть завершает движение. Но нога еще движется, когда локоть уже касается головы противника! Все это длинно только на бумаге — потренируйте движение, и оно будет у вас молниеносным. Да, для обороны в ближнем бою стойка «сантин» просто незаменима.

Но не стройте иллюзий: никакой пресс не спасет от удара в живот лезвия ножа, а прижатый к груди подбородок — от удара металлическим прутком по голове. Кстати о голове. Подбородок действительно надо опустить пониже, голову немного наклонить вперед. Дело в том, что в таком положении глаза (одно из самых уязвимых мест) надежно защитят надбровные дуги. Даже если вы «прозеваете» прямой удар вражеского кулака в глаз, он натолкнется на окружающие глаз кости, не задев глазного яблока.

Если вам почему-то не удалось «вырубить» противника или же, «вырубив» одного, вы остались лицом к лицу с другим, нужна другая стойка — «бегуна». Повторю еще раз: лучше всего убежать! А если это по какой-то причине невозможно, то, сделав шаг вперед либо назад, вы из устойчивой стойки «песочные часы» перейдете в другую, более мобильную, где будет порхать как бабочка.

### *Атакующая стойка боксера*

Один из величайших боксеров XX века Кассиус Клей (Мохаммед Али) отличался необычайной легкостью передвижений по рингу. Про него говорили, что он «порхает, как бабочка, жалит как пчела». За счет удивительно быстрых передвижений Клей легко уходил от атак противника, но от его внезапных ударов уйти было невозможно!



*Можно стоять и так...*

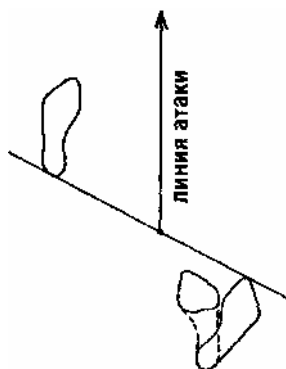
Мало кто знает, что за этим «порханием» скрывался титанический труд. Каждый день Клей пробегал несколько километров в специальных ботинках, с тяжелыми свинцовыми стельками. Но если вы не претендуете на звание чемпиона мира по боксу, то можете заменить столь жуткую пробежку 10 минутами прыжков со скакалкой.

Интересно, что к одной и той же стойке, сочетающей мобильность с устойчивостью, пришли боксеры разных континентов — в американском, тайландском и английском боксе. И в современных

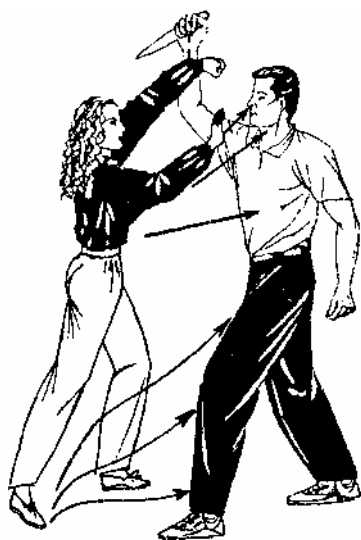
контактных стилях каратэ (дайдо-дзюку и косики) бойцы в поединках принимают точно такую же стойку, именуя ее «мото-дати».

Итак, что же это за чудо-стойка? Начнем с ног. Ступни могут быть параллельны друг другу, а могут и не быть. Можно стоять полностью на подошве, но не запрещено и пританцовывать на носках. Расстояние между стопами по длине определяется индивидуально — так, чтобы вы чувствовали себя комфортно и могли резко броситься вперед или отступить назад. Обычно спортсмены стоят так, что если присесть на задней ноге, до касания пола коленом, то оно не выйдет за пределы пятка-носок передней ноги (по длине).

Туловище чуть наклонено вперед и развернуто под углом 45 градусов к линии атаки (линии от вас к противнику), спина прямая. Плечи расслаблены и поданы немного вперед. Голова наклонена вперед. Руки согнуты в локтях и защищают предплечьями туловище и голову. Кисти собраны в кулаки, наклоненные немного внутрь и направленные ударной поверхностью вперед. Кулак передней руки находится на уровне одноименного плеча, кулак задней руки около подбородка. Глаза направлены в область груди противника, контролируя движения его конечностей.



Боксеры и каратисты, у которых правая рука значительно сильнее и резче, обычно становятся в стойку, где левая рука и левая нога находятся впереди. Те, у которых левая рука ведущая (таких примерно 10%), становятся в стойку, где правая рука и нога находятся впереди, становясь для соперника «крепким орешком». Выдающиеся же мастера учатся работать в обеих стойках.



Видите, насколько несовершенны мужчины. И еще желают вас победить. Одни — «левши», другие — «правши». А вы женщина, создание гораздо более гармоничное и руки у вас одинаковы по возможностям. То, что мужчины стараются достичь годами тренировок, дано вам от рождения!

Поскольку вы — вольный стрелок, правилами бокса не ограничены, постольку можете встать так, как вам удобно. Но помните, что в правосторонней стойке противнику будет труднее работать с вами. Кроме того, в процессе жизни правая рука у вас стала чуть точнее. А если правая рука точнее, и противнику она неудобна, то зачем держать ее сзади?

Статистические исследования соревнований по каратэ показали, что большинство баллов в выигранных поединках спортсмены-правши выиграли передней рукой и ногой. Обратите внимание: они заработали эти баллы не сильной правой рукой и точной правой ногой, а слабой левой рукой и неточной

левой ногой. Почему? Да потому, что они находились впереди и расстояние от них до противника было короче.

А теперь главный секрет этой стойки. Не надо стоять столбом и сверлить противника глазами. Нельзя подпрыгивать на одном месте, как баскетбольный мячик. Нельзя хаотически перемещаться около противника, ожидая чуда. У вас должна быть четкая тактическая цель — маневрируя, атаковать противника!

Правильно двигаясь, можно одними перемещениями и увертками полностью измотать противника, ни разу его не ударив. Перемещения в различных направлениях и разными способами рассеют его внимание, утомят и сведут с ума! Только не вздумайте уподобляться бабочке-махаону и действительно размахивать в воздухе руками, пустая трата сил вам ни к чему. Вот если в руках хорошая металлическая цепь или хотя бы финский нож, тогда махайте на здоровье! Чтобы каждый взмах вашего крылышка прибавлял рубцов и порезов на лице и теле противника!

Если же руки пустые, то можно передней рукой постоянно отвлекать противника. Двигайте рукой вперед-назад, влево-вправо, в пределах 10 сантиметров.

Искусство передвижений в самообороне стоит на главном месте. Шаг назад и вы разорвали дистанцию. Противник, промахнувшись, отрубает топором собственную ступню! Шаг в сторону и другой противник втыкает нож в живот своего кореша, стоящего сзади вас. Шаг вперед и удар вашей руки приобретает силу кувалды, вырубая противника наглухо! Будете грамотно непрерывно перемещаться — никто вас не схватит и даже не попадет в вас.

Я на тренировках со своими детскими и взрослыми группами очень много времени уделяю их передвижениям в предложенной вам стойке. В спортзале и на улице дети и взрослые перемещаются не только лицом, но и спиной вперед. С поворотами по ходу часовой стрелки и против хода. Практикую с ними чередование шагов с бегом и рывками вперед, назад, в сторону.

«Одна из моих учениц — 13-летняя Люся — рассказала, что среди бела дня около продуктового ларька к ней привязался какой-то выпивший гражданин лет 25—30. Она сделала попытку уйти, но детина схватил ее за правую руку. Девочка в ответ ударила его левым кулаком в солнечное сплетение. Другого выбора у нее не было.

Дело в том, что специализацией Люси является кикбокс и в тонкости женской самообороны (что человека, одетого в плотную одежду, лучше бить в глаза, горло или пах) она посвящена не была.

У субъекта перехватило дыхание и он, выпустив руку, схватился за живот. Люся пошла домой, но мстительный гражданин устремился в погоню. Девочка обернулась, но не побежала опрометью прочь, а приняла боксерскую стойку и начала кружить вокруг него. Дело было в марте, снег днем таял под лучами солнца, но был еще скользкий лед с лужами.

По словам Люси, в процессе двух-трех минутной игры в кошки-мышки, гражданин упал не менее 5 раз. То поскользнувшись, то споткнувшись. Весь запыхался, насквозь промок. За все время преследования он не смог подобраться к ней достаточно близко, чтобы зацепить ударом руки или ноги, хоть и пытался.

По словам постороннего очевидца, сцена действительно напоминала ловлю порхающей бабочки неуклюжей собакой. Схватку прекратили прохожие — женщины начали кричать и стыдить взрослого балбеса, несколько мужиков устремились к нему, чтобы успокоить.

Я спросил Люсю, почему она не убежала? Люся сказала, что выбирала удобный момент и устойчивое место, чтобы провести прямой удар ногой в живот, т. к. на свои руки против детины не надеялась. Я считаю, что у нее это получилось бы, поскольку она девочка смелая и стойкая — например, выдержала раунд в спарринге с кандидатом в мастера спорта по боксу: 18-летним парнем гораздо большего веса, сражавшимся «без дураков». А на ринге — в отличие от улицы — возможности маневра сильно ограничены! И по качающемуся боксерскому мешку Люся так колотит ногой, что сам Брюс Ли замурлыкал бы от удовольствия.»

Теперь немного разберемся с системой координат. За точку отсчета примем вас. Вы стоите в левосторонней стойке боксера. Левая нога направлена пальцами вперед, пяткой назад. Левая нога считается передней, если вы стоите лицом к противнику. Правая нога стоит сзади, и называется задней ногой. Если вы в процессе боя поставите правую ногу вперед, то уже она будет считаться передней, по отношению к левой, оставшейся сзади. И вы будете стоять в правосторонней боевой стойке.

В боксерской стойке можно передвигаться тремя основными способами — скольжением, большими шагами, прыжками. Этими же способами можно передвигаться и в «песочных часах», но с меньшей мобильностью. Двигаться можно по четырем основным направлениям: вперед, назад, вправо и влево. Кроме того, можно перемещаться по диагоналям: влево-вперед, вправо-вперед, вправо-назад и

влево-назад. Тренируйте все передвижения, сочетая их с блоками (при уходах в стороны и назад), с ударами рук и ног (при движении вперед и в стороны).

### ***Передвижение скольжением без смены стойки***

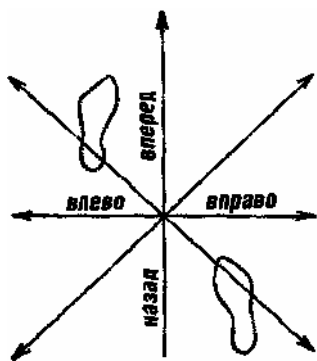
Скольжение мало напоминает порхание бабочки. Оно больше смахивает на перемещение гусеницы по дереву. Скольжение вперед заключается в том, что ваша передняя нога делает полшага вперед, скользя над полом. Именно скользя, поскольку высоко поднимать стопу нежелательно, если только вы не проводите удар по голени или в пах противника. Вес тела во время скольжения передней ноги остается на задней ноге. Начало и конец полшага плавные.

Как только передняя стопа прочно стала на землю, смещайте на нее вес тела и передвигайте заднюю ногу (только не волочите ее по полу), для занятия своего места в стойке. Потом процесс повторяется. Кстати, задняя нога имеет полное право в любую секунду метнуться вперед и сделать что-нибудь плохое голени, колену или паху противника.

Отступление назад аналогично движению вперед, но выполняется в обратной последовательности. Стойка сохраняется в процессе движения, только на полшага уменьшается ее глубина.

Передвижение скольжением в сторону отличается тем, что вес тела перемещается на шагнувшую ногу, потом подтягивается оставшаяся нога, и вес равномерно распределяется на две ноги.

Скольжением можно перемещаться во всех четырех основных и четырех диагональных направлениях. Передвижение скольжением особенно пригодится тогда, когда схватка ведется на скользкой поверхности (лед, грязь, мокрый бетон), или в узких местах (мостик над ручьем, парапет крыши и т. д.), где можно легко потерять равновесие и упасть.



Скольжением вперед желательно передвигаться и тогда, когда вы приготовили удар-сюрприз для противника. Например, хотите влечь ему удар пяткой в нижнюю часть живота или решили угостить его заточенной отверткой в горло и вам требуется точно выверенное расстояние. Не ближе и не дальше ни на один сантиметр. Возможен такой вариант, что вы гоните отступающего противника — скользя за ним и угощая его серией ударов передней рукой в глаза, нос, горло и солнечное сплетение.

Скольжение назад используйте, если у противника в руках нож, а вы решили переломить руку злодея палкой или арматурой. Тут вам нельзя сплеховать, запнуться, чего-то не рассчитать.

Короче говоря, скольжение — техника для таких ситуаций, когда более важен глазомер и точность движений, чем сила удара.

### ***Передвижение большими шагами со сменой стойки***

Движение шагами вперед начинается с толчка задней стопой и одновременного короткого дергающего движения тазом. Вес тела смещается на переднюю ногу, мимо которой вы быстро проносите заднюю ногу и ставите впереди ее. Если вы стояли в левосторонней стойке, то после шага окажетесь в правосторонней стойке и т. д. После окончания перемещения шагами вес тела распределяйте на обе ноги.

Какую ошибку вы можете совершить при таком, казалось бы, простом движении? Ответу: наклонить корпус вперед, вытягивая за собой заднюю ногу, как будто вы каторжница и к ноге приковано тяжелое железное ядро.

В зависимости от качества опорной поверхности, меняйте ту высоту, на которой движутся стопы ног. Если поверхность ровная, то ноги идут над полом так же, как при скольжении. Если поверхность

неровная, имеете полное право поднимать ноги, как при обычной ходьбе.

Такое передвижение используется для того, чтобы быстро приблизиться к противнику и с ходу атаковать его. Вариантов атаки предусмотрено четыре.

1. Атака осуществляется с ходу задней ногой, которая наносит удар вперед, а потом ставится на опорную поверхность, превращаясь в переднюю.

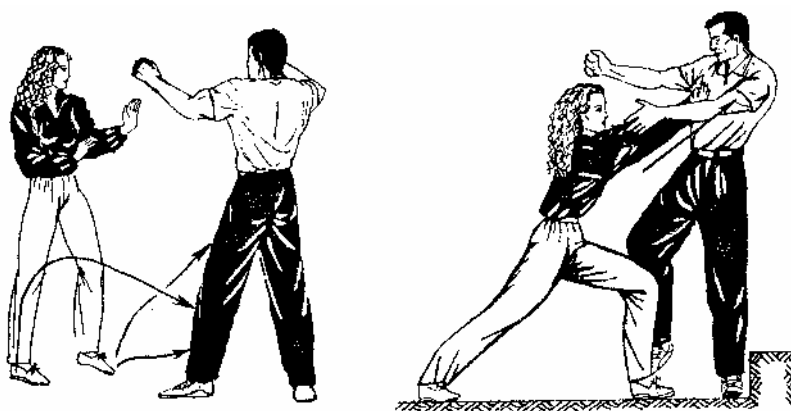
2. Атака осуществляется бывшей задней рукой, за мгновение до того, как задняя нога становится на опорную поверхность, превращаясь в переднюю ногу.

3. Задняя нога ставится на опорную поверхность, становясь передней ногой. Затем бывшая передняя нога наносит удар вперед.

4. Задняя нога ставится на опорную поверхность, превращаясь в переднюю ногу. Затем следует удар вперед бывшей передней рукой.

Немного запутались? Тогда отложите книгу, встаньте, попробуйте двигаться и все станет яснее ясного.

Такие атаки позволяют наносить «таранные» удары руками и ногами, в которые вкладываются масса и скорость движения большей части тела. Разумеется, удары ног и рук «с шага» сильнее, чем в скольжении. Следует применять их против крупного малоподвижного противника, который никуда не денется с линии атаки. Направления атак: влево-вперед, прямо-вперед и вправо-вперед.



Большие шаги можно применять для разрыва дистанции с очень злым противником, отходя влево-назад, прямо-назад и вправо-назад. В левую и правую стороны ходить не рекомендуется, так как легко потеряете устойчивость даже от неожиданно налетевшего порыва ветра.

### ***Передвижение прыжками***

Догнать убегающего противника бывает непросто. Но если подпрыгнуть в воздух и толкнуть его в спину ногой, то противник притормозит сам, прочертив носом длинную красную линию на асфальте.

Прыжком можно направить вперед толкающий удар ноги или рубящий удар руки (вооруженной тяжелым предметом), усиленных весом и скоростью полета всего тела. Разумеется, толкать и рубить надо не воздух, а противника.

Прыжок можно вплетать в любой другой вид передвижения. Скользнули передней ногой, поставили ее на пол и резко дернули вперед тазом, толкнулись носком задней ноги. Только она достигла передней ноги по длине стойки, как та толкнула вас чуть вверх и вперед. Вы в полете, а ваша задняя нога вышла вперед, нанося топчущий, проникающий или восходящий удар по изумленному противнику!

А теперь встаньте в боксерскую стойку. Толкнулись передней ногой вверх, задней ударили и поставили ее впереди. Вроде как сделали шаг, но попутно врезали противнику! Однако полетами не злоупотребляйте. Прыжки дело тонкое, можно пролететь не туда и опуститься не так. Ваш предел, это 1—2 прыжка с ударом ногой или рукой за весь бой.

А если стало горячо от атак врага и требуется быстро сменить позицию, то нет ничего лучше прыжка назад или в сторону. Прыгнуть можно прямо из стойки, как кенгуру. Приземлилась, и тут же стала в новую стойку.

Однако, верх безумия — прыгать там, где скользко или ступеньки, земля в рытвинах, захламлена битым кирпичом, стеклом, досками с гвоздями.

Во всех перемещениях важна скорость. Не застывайте в стойках. Никакая стойка сама по себе не

спасет от удара противника. Решение проблемы в непрерывном движении! Как только ваша стопа коснулась земли — немедленно отталкивайтесь от нее. Меняйте типы передвижений и направления перемещений. Ведите себя так, как будто вы перемещаетесь босиком по огромной раскаленной сковородке!

### **Самая удобная техника ударов ногами**

Великий немецкий поэт Гёте сказал: «Красивая нога — один из величайших даров природы». Специалисты в области единоборств могут также добавить, что удар красивой ноги женщины (и некрасивой тоже) в 2—3 раза сильнее удара волосатой руки мужчины.

В этом нет ничего удивительного — мышечная масса ног значительно больше, чем рук. Мышцы ног даже у ленивейшей из женщин постоянно поддерживаются в форме. Хочешь — не хочешь, но сходишь в магазин, потопчешься на кухне, отправишься на работу, на учебу, в гости, на танцы.

Для женщины ноги — не только средство передвижения и ношения колготок, но и самое мощное средство самообороны. Дело в том, что если женские руки значительно уступают рукам мужчин по силе и мышечной массе, то ноги могут быть на равных.

В каратэ, тхэквондо, ушу и некоторых видах единоборств разработана изощренная техника ударов ногами по всем уровням и направлениям. Некоторые мастера могут ударом ноги нежно потушить сигарету в ваших зубах, не задев губ. А могут ударить противника по бедру с такой силой, что тот — упав — скончается на месте от ушиба головного мозга. Ногами можно делать подбивы и подсечки, сбивая противника с ног, делать ему болевые заломы конечностей и даже удушения. Но овладение всей техникой работы ног требует очень много времени и больших усилий. Мы же исходим из того, что вы не собираетесь посвящать свою жизнь овладению боевыми искусствами на профессиональном уровне.

Не думайте, что ногами обязательно надо бить на уровне головы, а также в прыжках, как это делают герои кинобоевиков. Если вы во время боя решите влечь противнику удар ногой ему в голову, то скорее всего упадете. Запомните: вам не нужен танец вокруг врага типа «кан-кан», с периодическим выбрасыванием ног высоко ввверх, а нужна быстрая и грубая победа.

К сожалению, подлинное боевое каратэ давно заслонили его спортивные аналоги — сётокан, вадорю, кик-бокс, тхэквондо и другие. Там правила допускают только зрелищную победу. А наиболее эффективная техника ударов ногами внешне совсем не эффектна, зато чрезвычайно травмоопасна для противника. Поэтому спортсмены ее не практикуют.





Вам для уличной самообороны не подходят удары ногами, проводимые выше уровня живота противника. Почему? Попробую объяснить.

1. Если атака будет недостаточно быстрой, противник легко захватит ударную ногу руками и свалит вас куда захочет, либо сломает вашу опорную ногу.

2. Если вы промахнетесь, то потеряете равновесие и сами упадете в сторону удара, к большому удовольствию врага.

3. Если удар будет недостаточно сильным или же противник будет двигаться на вас в момент контакта, вы тоже потеряете равновесие из-за отдачи и упадете в противоположную своему удару сторону.

4. Если вы не обладаете нужной растяжкой, то все равно не сможете ударить выше паха.

5. Если вы попадете в голову или корпус противника технически неправильным способом, то травмируете себе коленный либо голеностопный сустав.

Кроме того, основным положением нашей боевой доктрины является бегство от противника. Согласитесь, что с травмированной ногой противник вряд ли догонит, даже если вы будете бежать трусцой. С треснутым же ребром враг настигнет вас без проблем.

Видите, сколько «если»? Вы ведь не профессиональная каратистка, начавшая заниматься с 5-летнего возраста. Поэтому берите на вооружение ту технику ударов ногами, которая позволяет:

- а) не допустить захвата вашей ноги даже при замедленном ударе;
- б) практически исключает промах;
- в) не дает терять равновесие при промахе (если он все же имел место) и неудачном попадании в противника.

Огромное преимущество ног перед руками заключается еще и в том, что обувь значительно

усиливает поражающее действие ударов. Сомневаетесь? Топнув своей голой пяткой, далеко не все дамы смогут сломать обычную кафельную плитку. А вот ногой, обутой в осенний или зимний сапог, все запросто разломают гораздо более прочный красный строительный кирпич! Почему? Потому, что мягкую розовую пятку защитит черный жесткий каблук.

Теперь попробуйте подушечкой стопы под пальцами пробить лист ДВП. Не получается? Тогда обуйте любые туфли с острым жестким носком и жесткой подошвой. Бац! Совсем другое дело. А если ничего не получилось, лишь отлетела подошва, то виноват не удар — все претензии к магазину (или к сапожнику).

Кстати о сапожниках. Не хочу указывать, что вам следует носить. Здесь я бессилен перед нынешними и будущими выдумками модельеров и производителей высокоразвитых стран. Но хочу кое-что отметить. Идеальной обувью с точки зрения эффективности самообороны являются кроссовки типа «Адидас» или «Пума», с прочной подошвой, овально выходящей на носок. В них можно резко стартовать, неслышно подкрадываться, а главное — легко нанести концентрированный удар, сохранив ногу в полном порядке.

Хороший вариант — ботинки со сплошной подошвой без каблучков. Бегать в них не так удобно, как в кроссовках, но пнуть противника пяткой, носком или ребром можно вполне прилично.

Новомодные штиблеты «а ля Гулливер» имеют прочную подошву с квадратным носком (это хорошо) и высокие каблуки (это плохо). Они помешают вам убежать и неслышно передвигаться. А при ударе пяткой высокий каблук может способствовать вывиху стопы. Причем каждый лишний сантиметр высоты каблука повышает шансы на столь печальный исход.

Комнатные тапочки, пляжные шлепанцы, босоножки и туфельки на шпильке сводят шансы на успешную самооборону ногами почти до нуля. Разве что шпилькой можно пробить подъем стопы противника, если она изготовлена из прочного материала и если вы не вывихнете при этом собственную ногу.

Очень важное значение имеет то, что облегает ваши ноги и бедра. Прекрасно, если это широкие джинсовые штаны типа «пирамиды» или «бананы», позволяющие хоть сейчас сесть на шпагат. Ко всему прочему они маскируют начало движения ноги при ударе. Шорты, лосины, трико, комбинезон и сарафан тоже неплохие одеяния.

Хуже всего, если на вас узкая юбка, позволяющая семенить маленькими шажками. В такой вам даже лежащего противника не затоптать, не то что достать ногой его пах или живот.

Никогда не поднимайте подол платья и не поддергивайте брюки вверх для удобства перед ударом. Опытный противник правильно оценит этот сигнал и успеет защититься, или прервет вашу атаку в самом начале своим встречным ударом.

Но правильную технику ударов ногами вам все равно придется отработать, сначала в воздухе («в пустоту»), а потом на специальном тренажере, о котором будет сказано позднее.

### ***Топчущие удары («штампы»)***

В боевом каратэ они называются «фуми-гэри», или «фуми-коми». Техника выполнения таких ударов следующая. Мгновенно оцените дистанцию до цели. Резко оттолкнувшись стопой атакующей ноги от пола, поднимите ее колено до уровня пояса.

Затем сделайте резкое движение пятки к цели — вниз по прямой, в сторону или назад. Носок обуви тяните при этом на себя. В реальных условиях может быть вы и не попадете точно в цель каблучком, но ничего страшного не случится. Подошва обуви сделает свое черное (для противника) дело. После удара снова резко оттяните колено назад в исходное положение к поясу. Затем поставьте ногу на землю.

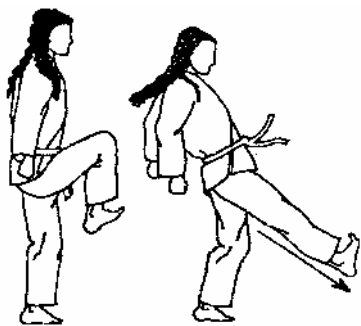
Зачем такие сложности? Объясняю: вы уверены, что попадете? А если даже попали, то не исключено, что потребуются второй удар. В каратэ всегда подстраховывают одну атаку возможностью совершения другой. Окончание любого действия служит там началом следующего.

Если же вы уверены в попадании, то для усиления силы удара можно перенести вес своего тела на атакующую ногу. Вбить ее поглубже в стопу (или в тело) врага, как бетонную сваю в мягкий грунт! Такая уверенность может быть тогда, когда цель никуда не денется, например, лежит на полу и стонет после вашего удара бутылкой по голове. Тогда надо гуманно прервать головную боль бедняги топчущим ударом.

Далее я расположу «штампы» по порядку уменьшения силы удара, начиная с самого сильного. Понятно, что отрабатывать такие удары надо по чему-нибудь амортизирующему — босиком и в

спортивной одежде.

1. «МАЭ-ФУМИ-КОМИ» — передний нисходящий удар пяткой. Это удар огромной силы благодаря амплитуде замаха и естественной нисходящей траектории. Этот удар вы отработываете, сами того не подозревая, всю свою жизнь.

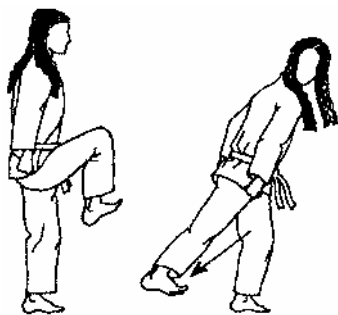


Как такое может быть? Дело в том, что «механика» данного удара подобна движению ноги при ходьбе. Вот и все, ларчик просто открывается. С его помощью нетрудно сломать колено или выставленную вперед голень противника. Носок при ударе тяните на себя, пальцы ног загибайте вверх. Чтобы сломать вертикально стоящую голень противника, свой носок надо повернуть вправо или влево — как вам удобнее, чтобы ударить именно пяткой.

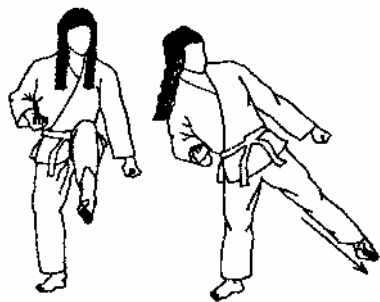


Точность переднего топчущего удара можно оценить как «отличную».

2. «УСИРО-ФУМИ-КОМИ» — задний нисходящий удар пяткой. Он позволяет сломать колено или голень, расплющить стопу противника, стоящего сзади. Носок при ударе тоже тяните на себя. Пальцы ноги загибайте вверх. Точность удара можно оценить как «удовлетворительную» — без поворота головы назад и «хорошую» — при повороте головы и отслеживании глазами движения пятки к цели.



3. «ЁКО-ФУМИ-КОМИ» — нисходящий удар пяткой в сторону. Носок стопы опять тянется на себя, пальцы отгибаются вверх. Цели прежние: стопа, голень, колено противника. Этот удар можно выполнять и вперед, повернувшись на опорной ноге носком на 90 градусов в сторону от противника. Только такой поворот надо делать не перед ударом (сигнализируя противнику о ваших намерениях), а тогда, когда нога уже устремится от пояса к цели. Точность удара следует оценить как «хорошую».



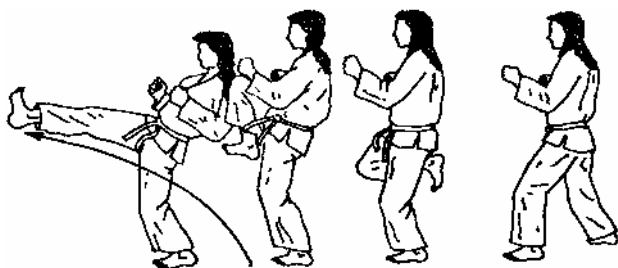
Топчущие удары как передней, так и задней ногой прекрасно проходят из любого исходного положения. Идете по улице — можно запросто сломать голень верзиле, преградившему дорогу спереди. Сидите в баре возле стойки на круглой табуретке, а подошедший сбоку пьяный хам потушил окурок о вашу лучшую юбку. Сдерите ему всю кожу с голени топчущим ударом в сторону. Сильно толкнули сзади в автобусе — проштампуйте каблуком подъем стопы возмутителя спокойствия. Лежите на полу, а противник подошел со стороны ног — носком одной своей ступни цепляете за его пятку, а другой ступней сокрушаете ему коленный сустав.



Превосходно можно топтать ногами из стойки «песочные часы», а также из боксерской стойки. Топчущие удары универсальны, они пригодны к использованию практически во всех приемах для освобождения от захватов и удушений, для противодействия противнику, вооруженному холодным оружием, они органично вписываются в картину любых передвижений, особенно украшая перебежки.

### ***Проникающий удар ногой вперед (маэ-гэри-кэкоми)***

Удары типа «кэкоми» называют по-разному: толчковыми, пробивающими, пронзающими, кинжальными. Но суть не в названии, суть в самом ударе. Если вы его хорошо освоите на уровне низа живота, то сможете любого противника отправить в полет, пока сила тяготения или препятствие не заставит его прервать упоительное ощущение. Упоение врага продолжится дальше в больнице, лекарственными средствами.



Вам следует освоить тот вариант удара, где бьющей точкой является пятка. Такое движение более естественное и сильное, чем при использовании других ударных точек (например, пальцев или подушечки ступни под пальцами). Многие считают, что «подушечкой» можно более концентрированно использовать силу удара по сравнению с пяткой. Но только все почему-то забывают о том, что сила удара рассеивается в шарнире «голень-стопа». Значит, носок остается у нас пока «без работы», в момент удара просто оттягивайте его на себя.

В удар пяткой вкладывается вся сила движения мышц ног и таза, не теряя ни грамма. Кроме того, обувь с прочной и жесткой подошвой усиливает его поражающее воздействие. И что еще важно — удар пяткой в несколько раз менее травмоопасен по сравнению с использованием носка обуви.

Вообще-то удары пяткой в каратэ можно наносить вперед, в сторону и назад. Но согласно принципа «лучше меньше, да лучше» не стоит обременять себя лишними знаниями. Если же подойдет противник сбоку или сзади, то ничего страшного. Топните ногой и дело в шляпе! Или развернитесь и пробейте передний проникающий либо восходящий удар.

Начинается проникающий удар с оценки дистанции. Оценили, что достанете противника? Тогда,

резко оттолкнувшись стопой от пола, поднимите колено как можно выше. Пятка так тесно прижата к бедру, насколько это возможно — для максимальной «зарядки». Здесь используется тот же принцип, что и завод пружины у будильника. Опорная нога немного согнута в колене, ее носок смотрит прямо по линии атаки, стопа всей подошвой плотно стоит на полу. Колено и лодыжка напряжены. Не вздумайте подниматься на носок опорной ноги: противнику хуже не сделаете, а вот равновесие моментально потеряете!

Без промедления колено поднятой ноги начинает разгибаться, одновременно опускаясь, пятка идет по траектории (параллельной полу) в цель. «Будильник» прозвенел! Вот только он не будит клиента, а наоборот, укладывает его полежать. Разгибание ударной ноги и выход пятки к цели сопроводите (за миг до контакта с телом противника) сильным толчком таза вперед! Такое движение усилит удар.

Немного геометрии. В конечной фазе удара ваша голова, пятка опорной ноги и пятка ударной находятся в одной вертикальной плоскости, совпадающей с линией атаки, а тело как бы прогибается дугой вперед. После контакта резко отдерните ногу в предупредное положение обратным движением таза. Замешкаетесь — вашу ногу может захватить недобитый противник.

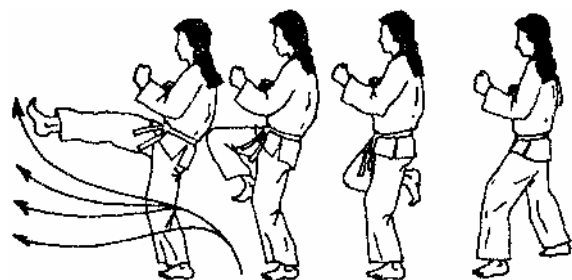
Удобнее всего бить проникающий удар ногой вперед из боксерской стойки. Правда, бить передней ногой менее удобно. Советую вам тренировать «маэ-гэри-кэкоми» только задней ногой. Он доставит противнику больше проблем, чем удар передней ногой, благодаря силе и скорости, развитых на более длинной траектории.



В то же время отмечу, что «маэ-гэри-кэкоми» можно бить из разных исходных положений. Например, сидите вы в кресле, положили одну ногу на ногу, в одной руке дымит хорошая сигарета, в другой — бокал с коктейлем. А тут какой-то ублюдок напротив, вообразив невесть что, расстегивает брюки, делая вам нескромное предложение. Не выпуская сигарету и не расплескивая алкоголь, проникающим ударом своей ноги (той, что лежит на колене сверху), вы не хуже миксера смешаете ему пальцы, пуговицы и половые органы этим чудесным ударом и отшвыриваете весь клубок вместе с хозяином подальше.

### ***Восходящий удар ногой вперед (маэ-гэри-кэаге)***

Такие удары превосходят по простоте и скорости топчущие и проникающие удары, несколько уступая им в сокрушающей мощи. Подобные удары называют хлестами или лягающими. Действительно, таким ударом можно лягать голень, колено, пах и живот противника.



Ударной точкой на этот раз является носок обуви (в случае жесткой подошвы), либо передняя часть мягкой подошвы. Но мягкая она будет только для вас, противнику подошва вряд ли покажется

мягкой.

«Так, несколько лет назад шел я по улице со своим знакомым — неслабым малым, весьма искусственным в области уличного боя. Двигались мы в сторону одной «конспиративной» квартиры, где хозяйка собиралась угостить нас пивом и копченой курицей в знак благодарности за какую-то помощь.

Но не успели мы войти в нужный подъезд, как на моего спутника налетела жена, следившая за ним и обуреваемая приступом ревности. Сначала она попыталась вцепиться «когтями» ему в лицо, но тот перехватил руки. Тогда носками своих мягких замшевых сапог супруга нанесла мужу несколько яростных пинков по голениям. Слава Богу, их «схватка» происходила на столь близкой дистанции, что у жены не было возможности разогнать свою ногу как следует, иначе перелома костей голени ему бы не избежать.

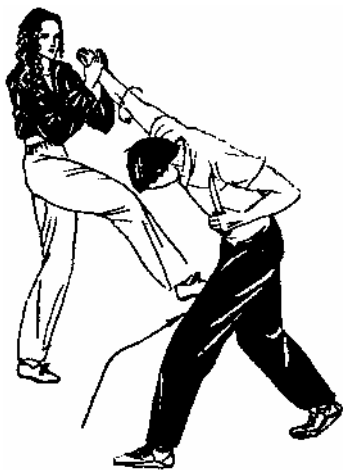
Тем не менее, моему знакомому пришлось, прихрамывая, спасаться бегством, а на следующий день обратиться к хирургу. Шрам после операции по удалению огромной подкожной гематомы украшает его до сих пор.»

Итак, резко оттолкнувшись стопой от пола, согните атакующую ногу в колене, поднимая его чуть выше уровня цели. Если атакуете голень или колено, поднимайте колено на уровень паха. Бьете в пах — поднимайте колено до уровня пояса. Атакуете живот — поднимайте колено до груди за счет мощного сокращения мышц нижнего отдела живота.

Напрягайте мышцы подъема стопы и держите их напряженными до завершения удара. Расслабьте — можете получить травму! Но коленку не напрягайте, иначе пострадает скорость удара! Ваша голова, колено, стопа опорной и носок ударной ноги должны находиться в одной вертикальной плоскости, совпадающей с линией атаки. Затем резко разогните колено вверх и прямо перед собой, хлестко выбросив носок к цели. Желательно чтобы в момент удара колено продолжало подъем вверх, а нога в колене еще не окончательно разогнулась.

Не выпрямляйте опорную ногу в коленном суставе, не отрывайте пятку от пола. Никогда не отклоняйте корпус назад в момент выхода ударной точки в конечное положение, так как это негативно скажется на равновесии. Настолько негативно, что сами упадете на землю «пятой точкой» или затылком, получите ушиб спины или сотрясение мозга.

Атаковавшая нога после удара должна вернуться в исходное положение (колено к поясу) и только потом опуститься на землю. Сразу будете опускать ногу на землю после удара — создадите условия для захвата ее противником. Мало ли кто вам встретится на узкой дорожке, может быть какой-нибудь борец-разрядник.



Естественно, что все перечисленные действия должны производиться мгновенно, как одно непрерывное движение, без остановок и рывков.

Такой удар удобно выполнять из стоек «сантин» и боксерской (мото-дати), как передней, так и задней ногой. В передвижениях он вообще делается автоматически, особенно по уровню от голени до колена.

### *Удар коленом*

Колено — очень эффективное оружие ближнего боя. Удар может производиться движением коленом вперед-вверх (цель — живот), снизу-вверх (пах) и по дуге сбоку-вперед-вверх (цель — ребра).

Самый мощный из них — удар коленом снизу-вверх. Его выполняют в следующем порядке. Если

есть возможность, захватите противника за одежду или за тело и дерните на себя. Резко подняв и согнув ногу, нанесите удар коленом снизу-вверх. Спину при этом держите ровно. Опорная нога, слегка согнутая в коленном и голеностопном суставах, должна обеспечивать устойчивое положение тела.



Ударом колена запросто можно сломать руку противнику в локтевом суставе. Надо только придерживать ее за кисть с одной стороны двумя руками, с другой стороны ее придержит собственное плечо.

«Один раз я стал свидетелем уникального случая. У меня был сосед — дядя Ваня. Бывший фронтовик и донецкий шахтер, он весьма уважал горилку, которую успешно заменял (переехав в Сибирь) водкой. По ночам в пьяном угаре дядя Ваня услаждал слух соседей пением украинских народных и русских эстрадных песен. Лично я воспринимал развлечения соседа спокойно.

Но моя соседка, молодая женщина Наталья с двумя маленькими детьми, которым песни мешали спать, однажды не выдержала и забежав к дяде Ване, набросилась на «акына». Кстати, я бы не назвал того беспомощным старичком. Он увлеченно занимался рыбалкой, гонял на туристском велосипеде по таежным тропам, знал толк в драках. Когда местные воришки (два мужика и одна женщина) попытались укатить у него любимый велосипеде, то дядя Ваня отделал всех троих так, что неоднократно судимые люди бросились спасаться в милицию и против дяди Вани возбудили уголовное дело.

Схватившись за жилистую шахтерскую руку, Наталья ударила по ней коленом. Дядя Ваня вырвать руку из захвата не успел. Не знаю, откуда у соседки взялись столь жестокие ухватки. В результате рука переломилась в предплечье. Дяде Ване пришлось вызывать «скорую помощь», полежать в хирургии и получить гипс на руку. Но рука срослась неправильно и частично утратила подвижность.»

Описывая конкретные приемы в последующих главах, я дополнительно укажу вам кое-какие другие варианты ударов ногами, позволяющие решать задачи самообороны.



Здесь же вам представлены наиболее простые удары ногами, позволяющие нейтрализовать любого нападающего быстро и надежно.

Подскажу еще кое-что. Во время удара резко выдыхайте воздух из легких, сопровождая его диким воплем или визгом! Противник от вашего крика, конечно, не упадет замертво, но «столбняк» на секунду обеспечен. А за эту секунду ваша нога проделает то, что ей следует и вернется обратно.

### *Добивающий удар*



Самым сильным ударом является так называемый «добивающий». Если ваш противник сбит с ног на землю, то вы прыгаете на него. В прыжке надо плотно соединить колени и ступни вместе. Носок к носку, пятка к пятке. При этом ноги в коленях должны быть согнуты, как пружина.



Затем надо резко распрямить ноги, таким образом, чтобы ногами коснуться противника, когда угол между костями бедра и голени больше 90 градусов, но меньше 140 градусов. Сила этого удара определяется как арифметическое умножение скорости удара на ударную массу, которая в данном случае равна весу вашего тела вместе с одеждой, сумкой и украшениями.

Мишенью обычно служит живот (от внутренних органов остается каша), пах (орган насилия всмятку), грудная клетка (ломаются ребра и останавливается сердце), позвоночник (если противник лежит на животе — ходить он больше никогда не будет), режее — шея и черепная коробка (паралич или ушиб головного мозга гарантирован).

Самый же быстрый удар, это восходящий удар носком стопы по голени противника. Доля секунды и противник небоеспособен, среагировать и защититься ему невозможно!

Я не даю вам технически несложных подсечек, подбивов, зацепов и т. д. Проблема в том, что для качественного исполнения таких действий необходимо схватить противника руками для дополнительного воздействия — выведения из равновесия. А борьба в захвате вам категорически противопоказана. Вы схватите противника, он схватит вас, рухнете на землю оба. Подбежит его подельник и начнутся неприятные вещи.

### **Секреты убойных ударов руками**

Итак, вы уже знаете, что самый убойный удар рукой будет тогда, когда она вооружена каким-либо предметом колющего или дробящего действия — ножом, молотком, стальным прутком и т. д. Но в критической ситуации подобного предмета под рукой может не оказаться. На это бывают 1000 и 1

причина, рассматривать которые нет смысла.

Как же быть? Рассмотрим один интересный факт. Лейла Али (одна из дочерей знаменитого боксера Мохаммеда Али) с триумфом выступила на турнире профессиональных женщин-боксеров в Нью-Йорке. Лейла всего за 31 секунду нокаутировала соперницу — Эйприл Фоулер. При этом Лейла вовсе не уродка с переломанным носом, она выглядит не хуже известной топ-модели Наоми Кэмпбелл: такая же шоколадная кожа, прелестное личико, красивая фигура. В чем же секрет силы ее удара?

Вообще говоря, у мастеров бокса и у мастеров каратэ секретов много. Но во многом они сходны. Разница в том, что боксер обматывает кулаки бинтами и надевает перчатки, набитые смягчающим материалом. Поскольку мы говорим о бое на улице голыми руками, постольку нам с вами ближе техника ударов, принятая в каратэ.

Конечно, не надо никакой силы для того, чтобы ударить противника кончиками пальцев по глазам. С этим и дистрофик справится — с ближнего расстояния. Только противник может не подпустить близко к себе. А бить издали по глазам чревато проблемами.

Во-первых, трудно попасть по голове, если противник перемещается с места на место, использует уклоны, нырки и прочие уловки. О такой точечной цели как глаза и говорить нечего. Во-вторых, промахнувшись, можно травмировать пальцы о чугунный лоб врага.

Ситуация просто не позволить вам атаковать те уязвимые места, по которым сильно бить не требуется (глаза, горло, пах и т. д.). Будет обидно, если представится случай врезать врагу по скуле или корпусу, а силенок для вырубашущего удара не хватит. Между тем, проигранный поединок может означать инвалидность и даже утрату жизни для участницы. Понимаете, о ком я говорю?

Чтобы такого не произошло, надо хорошо усвоить материалы данной книги. Как и в любой школе, наш учебник не обходится без формул. Не беспокойтесь, формула всего лишь одна и заучивать ее наизусть не надо. Главное — понять!

Итак, формула силы удара, она же — рецепт сонного зелья, разработанный средневековыми хирургами. В те времена обезболивающих уколов не было, а люди непрерывно воевали и на суше, и на море. В результате многие попадали к лекарям и костоправам. Лучшим средством наркоза считалась водка (бренди, коньяк и т. д.). Но бочонок и чарка не всегда были под рукой. И вот, чтобы отрезать ногу раненому, хирург брал большой деревянный молот и бил несчастного в лоб. Пока тот лежал без сознания, добрый доктор успевал все сделать: кость отпилить, мясо отрезать, культю зашить. Бывало, конечно, и так, что доктор бил сильнее, чем надо и тогда пациент сразу отправлялся в могилу.

Как же рассчитывают эффект таких «сонных капель»? По-современному, в «ньютонах»? Это произведение ударной массы (а) на ее скорость (б) в момент столкновения с целью и на коэффициент жесткости (в) кинематической цепи, разделенное на время контакта (г) ударной точки с телом противника.

**А. Величина ударной массы.** Чем тяжелее кувалда, тем больше величина ударной массы. Но не следует считать всю массу тела ударной. Так, в боксе принято, что в ударе рукой задействовано не более 25—30% веса тела спортсмена (это вес бьющей руки и верхнего плечевого пояса).

В японской борьбе сумо можно толкать противника обеими руками, сдвигая его как шкаф. Там в толчке задействовано больше процентов, чем у боксеров, до 70—80% веса тела. Поэтому борцы-сумоисты стремятся увеличивать массу своего тела, достигая веса 130 кг и выше. Представляете, как не повезет тому, кто нападет на такого дядю? Хулиганы и бандиты отлетят от него, как горох от стенки!

Но 130 кг! Вы только представьте себя перед зеркалом. До современного эталона женской красоты будет тогда очень далеко. Очевидно, что путь наращивания массы тела не для вас. Как же тогда со своими несчастными 3—4 пудами (48—64 кг) развить силу для победы над врагами? Можно ли каким-то образом вложить больше веса тела в удар рукой, чем у боксеров? Оказывается, можно. Надо бить, вкладывая в удар рукой массу толчковой ноги, таза, торса, плечевого пояса, бьющей руки. Почти всего тела, кроме второй руки и одной ноги. Итого 70—80% веса тела!

В результате получается заманчивая картина. Если вы схлестнулись с мужиком весом 90 кг, то он вложит в удар рукой не более 30 кг своего веса. А вы хоть и весите только 50 кг, сможете вложить 35—40 кг своего веса, т. е. значительно больше! Это похоже на сказку, но это правда.

**Б. Скорость движения ударной массы.** Чем скорее летит колотушка к голове пациента, тем удар сильнее. Это бесспорно. Недаром все спортсмены, использующие ударную технику (боксеры, кик-боксеры, каратисты и прочие), стараются наносить удары с максимальной скоростью движения конечностей.

Скорость движения конечностей у всех людей разная. Вы сами это видели в школе, на той же 100-метровке. Кто-то пробегал ее за 11—12 секунд, кто-то за 18—20 секунд. Повысить скорость

движений путем тренировки можно лишь до определенного предела. Сейчас у вас, скорее всего, средняя скорость прямого удара рукой (известного в каратэ под названием «цуки», а в боксе «панч») не более 3 метров в секунду.

Теперь представьте, что вы ударили противника на бегу, когда бежали стометровку. Даже если вы относитесь к «черепахам», преодолевающим за одну секунду только 5 метров, все равно получается неплохо. Средняя скорость удара по неподвижно стоящей мишени составит уже 8 метров в секунду.

В скоротечной уличной схватке у вас может не получиться побежать на противника. Но принять определенную стойку, шагнуть вперед, толкнувшись ногой, крутанув тазом и плечами, вы сможете. Тогда суммарная скорость этих движений сложится со скоростью движения кулака и получится средняя скорость порядка 5—6 метров в секунду.

**В. Коэффициент, учитывающий жесткость кинематической цепи.** Представьте, что средневековый хирург обмотал свою кувалду тряпками, чтобы смягчить удар. Что произойдет? Пациент останется в сознании и станет порицать выходку лекаря. Возможно, пнет его здоровой ногой в брюхо.

Чем выше жесткость ударного тела, тем больше передаваемая сила удара и пробивная способность. Поэтому в момент удара необходимо создать максимальную жесткость в кинематической цепи суставов всего тела, от руки до пятки ноги, путем кратковременного напряжения мышц, участвующих в этом движении.

Например, если мышцы руки не напрячь в момент соударения, то вместо поражения противника сломаются ваши пальцы, вывихнется запястье. Вы сами себя поразите. Ведь каждое действие рождает противодействие. Противник, скорее всего, будет тяжелее и плотнее вас. Если не напряжете мышцы ног, корпуса и плеч в момент удара — разобьетесь. Развалитесь на куски, как шуга (снежно-ледяная каша) перед сталью океанского лайнера. А сконцентрируетесь в жесткую глыбу, тогда как айсберг сомнет сталь и отправит на дно любого «титана».

**Г. Время соударения ударной точки с телом противника.** Вспомним историю с тряпкой, которой лекарь обматывал свой большой анестезирующий инструмент. Запомните: время контакта растет с уменьшением жесткости кинематической цепи и скорости удара, увеличением «неконцентрированной» ударной массы. Иначе говоря, удар превращается в толчок и сила его уменьшается. Поэтому бейте противника по уязвимому месту так, как будто там спрятан раскаленный утюг и вы обожжетесь, если мгновенно не отдерните руку.

### *Локти — сокрушительная техника ближнего боя*

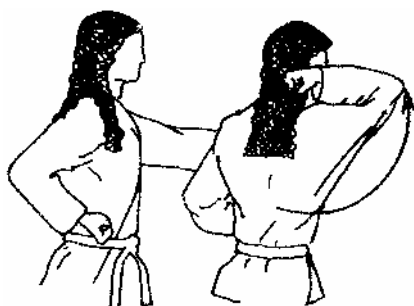
Бывают такие ситуации, когда нет возможности применить оружие, использовать удары ног или кулаков. Такое бывает тогда, когда противник находится слишком близко: спереди, сбоку или сзади. Например, при захватах за корпус, при нападении в кабине лифта, в салоне автомобиля и в других ограниченных пространствах.

Наиболее сокрушительным оружием тела для ближнего боя являются локти. Для усиления такие удары сопровождают скручиванием бедер, а также разворотом плечевого пояса в сторону атаки. При контакте с целью рука в локте полностью сгибается, мышцы руки и все тело напрягаются, следует обязательный резкий выдох или крик.

Локоть — «золотой медалист» по степени жесткости кинематической цепи и далеко не последний по ударной массе. Правда, скорость удара локтем не самая высокая, но попробуйка его останови! Против локтя нет приема. Он все сокрушит и сломает!

Вам принесут пользу три основных варианта удара локтем. В качестве примера объясняется их выполнение из левосторонней стойки «песочные часы».

**1. Удар локтем вперед снизу вверх (агэ-эмпи).** В исходном положении локоть прижат к правому боку. Но для самообороны надо уметь бить удар и тогда, когда рука опущена вдоль тела.



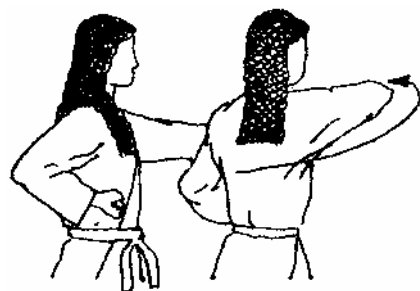
Итак, правая нога (стоящая сзади) выпрямляется, вставая на носок, таз и плечи подаются вперед, разворачиваясь против хода движения часовой стрелки. Правый локоть наносит удар, поднимаясь в вертикальной плоскости снизу—вверх—вперед. Сильнее сгибайте руку в локте при контакте с целью, чтобы кулак бьющей руки оказался возле вашего правого уха.



*Удар снизу*

Таким ударом поражают солнечное сплетение, сердце, печень, нижнюю челюсть противника.

**2. Удар локтем по кругу сбоку вперед (маваси-эмпи).** Исходное положение локтя аналогично. Отличие лишь в том, что такой удар удобно бить, якобы расстегивая блузку либо снимая с шеи цепочку.



Правая нога распрямляется, смещая туловище влево. Таз и плечи поворачиваются против хода движения часовой стрелки. Правый локоть выполняет круговой удар в горизонтальной плоскости по направлению сбоку-вперед справа-налево. Кисть руки сжата в кулак, который уходит к груди и закручивается против хода движения часовой стрелки.



*Круговой удар*

Наилучшие цели для атаки: нижняя челюсть, виски, затылок, шея, ребра.

**3. Удар локтем по кругу назад (усиро-эмпи).** Здесь распрямляется левая нога (стоящая впереди), толкая туловище назад. Таз и плечи поворачиваются по ходу движения часовой стрелки. Правый локоть выполняет удар в горизонтальной плоскости по дуге назад в голову, солнечное сплетение, печень противника. Например, некто облапил вас сзади. Вы бьете этот удар ему в голову, и «некто» падает без сознания, как минимум — немедленно отпускает вас.



*Удар локтем по кругу назад*



*Удар локтем в сторону*

Техника ударов локтями обязательна для отработки на тренировках. Если вы ее не освоите, то в ближнем бою окажетесь беззащитной. Если же вы натренировали описанные мной удары локтями, «штамп» ступней и удар коленом, то вы будете вооружены и очень опасны!

Даже если у вас получится смесь двух разных ударов локтем (например, «агэ-эмпи» и «маваси-эмпи»), вы перепутаете рекомендованные цели (например, вместо виска попадете по зубам), не беспокойтесь. Удары локтем настолько сильны, что все равно окажутся страшным потрясением для любого противника. Локоть безжалостно подрывает боеспособность врага и надежно выводит его из строя.

### ***Удары-блоки по конечностям противника***

Очень плохо, если вам придется применять данную технику. Это означает, что вы полностью пренебрегли моими рекомендациями и довели дело самозащиты до ручки. Вы не убежали при угрозе нападения, не вооружились чем-нибудь острым или тяжелым, не атаковали первой, и даже не опередили противника встречным ударом. Стоит ли продолжать список грехов? У вас может быть только одно оправдание — нападение произошло совершенно неожиданно, а убежать было некуда. Куда, например, денешься из лифта или троллейбуса?

В боевом каратэ существует тезис: «блок — это удар по атакующей конечности». Научимся бить противника так, чтобы он с воплем отдернул руку или ногу обратно и больше к вам не приставал.

Ваша задача довольно проста: надо отбросить своим ударом руку или ногу противника в сторону от своего тела. Блоки очень скромны по объему движений. Не махайте руками так, будто плывете в воде кролем или брассом. Вам нет смысла защищать воздух вокруг себя. Конечно, вашим рукам будет немного больно при встрече с лапами врага. Сами виноваты. Взяли бы в руку железный нож и распорили бы противнику его поганые руки, которые он посмел поднять на слабую женщину.

А ваша нежная рука, она совсем не железная. Вполне вероятно, что на ней появится синяк или ссадина. Но это лучше, чем тот же синяк или ссадина появится у вас на лице, не говоря уже о более грустных вариантах. Еще вас должно утешать то, что противнику будет значительно больнее — благодаря использованному вами одному секрету. Делайте резкий поворот предплечья в момент контакта с конечностью противника. Понаблюдайте немного за работой своего миксера по измельчению фруктов и сами быстро поймете, в чем здесь фокус. Предплечья являются «золотыми медалистами» по самому короткому времени соударения и «серебряными призерами» по жесткости кинематической цепи.

Блоки-удары надо тренировать из стойки «песочные часы» (на месте) и боксерской стойки (на месте и в движении). Как и в ударах локтями и кулаком, блоки выполняют на выдохе, с коротким напряжением мышечных групп всего тела в конечной фазе.

#### ***Внимание:***

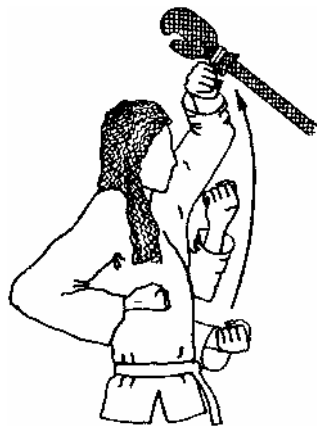
В боевых условиях блок-удар выполняют из того положения рук, в котором вас застал противник своей атакой. Ради сокращения времени реагирования на действия противника допускается

блокирование одной рукой, без включения в движение другой руки, ног, таза и плеч.

Тренируя блоки, очень полезно иметь в своем распоряжении спарринг-партнера. Пусть это будет даже маленький брат или бабушка. Им вполне по силам имитировать атаки противника, например, с помощью палки, на которую одета перчатка, набитая тряпьем.

Теперь познакомимся с основными блоками-ударами.

**1. Восходящий блок предплечьем (агэ-укэ).** Он предназначен для защиты головы, шеи и груди. Также его можно использовать для атаки предплечьем (или основанием кулака) носа, кадыка, подбородка и локтевого сустава выпрямленной руки противника (если он, например, положил ее вам на плечо).



Встаньте в левостороннюю стойку «сантин» (песочные часы).

Правая рука слегка согнута в локте и поднята вперед-вверх. Левая рука у левого бока. Кулаки обеих рук сжаты. Представьте, что злобный противник пытается ударить вас по голове бутылкой, зажатой в кулаке (хотя на самом деле это спарринг-партнер атакует вас мягкой перчаткой).

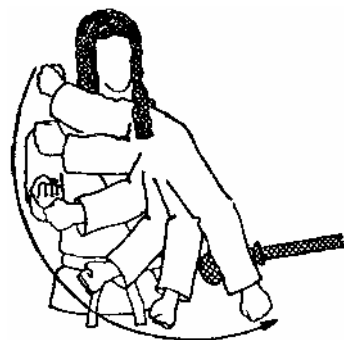
Левая нога распрямляется, смещая туловище (и шею с головой) вправо-назад и поворачивая таз и плечи по ходу движения часовой стрелки. Одновременно обе руки начинают движение: левая рука идет от бедра по диагонали снизу-вверх, сначала вправо, а затем влево. Правая рука путешествует к одноименному боку.

На уровне лица руки на миг скрещиваются, далее локоть левой руки рывком поднимается на уровень левого виска, щелчком поворачиваясь (по ходу движения часовой стрелки) основанием кулака к блокируемому предмету на последних 5—10 сантиметрах, правая рука резко опускается вниз к своему боку.

*Возможны следующие ошибки:*

- разворот предплечья заканчивается еще до контакта с рукой противника;
- локоть сильно отставлен в сторону при движении и зона голова-плечо остается без защиты;
- локоть находится не ниже кулака, а на одном уровне с ним (в верхнем положении).

**2. Сметающий блок предплечьем (гэдан-барай).** Он предназначен для защиты всего, что вам дорого ниже пояса. Можно его применять и для атаки основанием кулака ребер противника стоящего лицом к вам, солнечного сплетения или паха противника находящегося сбоку и т. д.



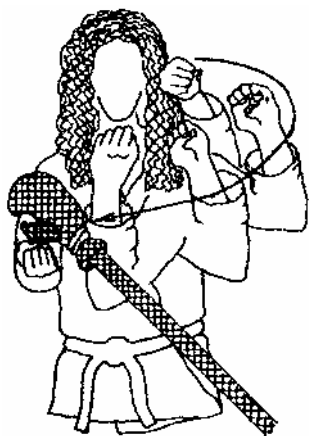
Для выполнения классического блока встаньте в левостороннюю стойку «сантин». Правая рука сжата в кулак и вытянута вперед-вниз под углом 45 градусов. Левая рука согнута в локте и кулак поднят к правому уху. Представьте, что противник зверски пинает вас ногой в лобок или бьет кулаком в живот, хотя на самом деле спарринг-партнер всего лишь осторожно двигает к вам перчатку. Как тут быть?

Левая нога распрямляется, сдвигая туловище вправо-назад и поворачивая таз и плечи по ходу движения часовой стрелки. Одновременно начинают двигаться обе руки. Левая, локтем вниз, как бы скользит по «направляющей» правой руке. Не «выезжайте» слишком далеко за пределы туловища, окружающий воздух защищать не надо. В конечной фазе левая рука с силой разгибается в локте почти до предела, щелчком поворачиваясь в предплечье основанием кулака к блокируемому предмету (на последних 5—10 сантиметрах по ходу движения часовой стрелки), а правая рука быстро отводится к боку. Вращение позволяет эффективно отбросить конечность противника в сторону и распределить силу отдачи при контакте по большому участку своего предплечья. Правая рука, сгибаясь в локтевом суставе, занимает положение у правого бока.

*Возможны следующие ошибки:*

- а) поворот предплечья заканчивается еще до контакта с конечностью врага;
- б) рука выводится за пределы туловища слишком далеко в сторону и конечность противника, скользя вперед, может задеть ваше тело;
- в) рука выпрямлена до предела в локтевом суставе;
- г) плечо напряжено и приподнято.

**3. Блок предплечьем снаружи-внутри (сото-укэ).** Предназначен для защиты живота, груди, шеи и подбородка. Также его можно использовать для удара предплечьем и основанием кулака по сонной артерии противника, по виску и локтевому суставу выпрямленной руки противника (если он, например, взялся за вашу шею).



Встаньте в левостороннюю стойку «песочные часы». Не забыли, что это второе название стойки «сантин»? Представьте, что противник бьет вас прямо в грудь, хотя это всего лишь имитация спарринг-партнера с его перчаткой на палке. Ваша правая рука сжата в кулак и немного выставлена вперед. Левая же рука согнута в локте и поднята тыльной стороной кулака вверх, на уровень левого виска.

Снова левая нога распрямляется, смещая корпус вправо-назад и разворачивая таз и плечи по ходу движения часовой стрелки. Одновременно левая рука по широкой дуге идет сверху-вперед слева-направо, а правая рука отдергивается к правому боку.

В конечном положении блокирующая рука согнута в локте под углом 90 градусов. Предплечье щелчком повернулось вокруг собственной оси на 180 градусов, основанием кулака к блокируемому предмету. Левый кулак находится напротив вашего подбородка.

*Основными являются следующие ошибки:*

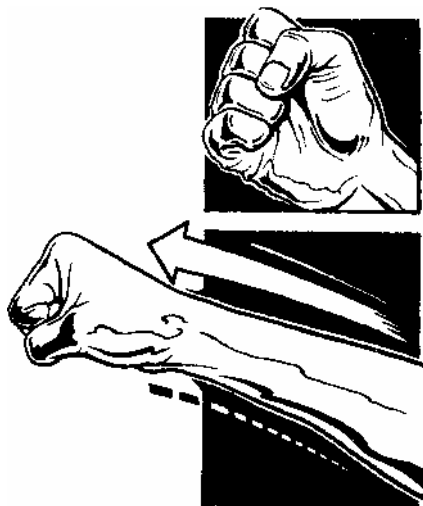
- а) предплечье слишком прижато к корпусу (угол сгиба локтя значительно меньше 90 градусов);
- б) предплечье слишком удалено от него (угол гораздо больше 90 градусов).

Вообще-то блоков существует «воз и маленькая тележка», некоторые из них будут дополнительно указаны применительно к конкретным приемам.

### ***Прямой удар кулаком (сэйкен-цуки)***

Прямой удар с места (тёку-цуки) у нас «бронзовый медалист» в двух номинациях — по величине ударной массы и минимальному времени соударения. А его варианты с передвижением («ой-цуки» и «гяку-цуки») вообще заберут почти все «золото» и «серебро» по нашей формуле.





Правда, некоторые отечественные эксперты считают, что женщины неспособны освоить на тренировке и эффективно применять такие удары для самозащиты. Вместо прямых ударов, которые для нокаута надо якобы тренировать несколько лет, они предлагают выполнять цепляющие удары костяшками кулака по носу сбоку, которые можно изучить за пару дней.



*Прямой удар кулаком в голову*

Должен сказать в ответ, что по мнению авторитетных специалистов в области бокса, для нокаута достаточно силы 10-летнего подростка. Главное — попасть в нужное место неожиданно для противника, чтобы он не видел вашего движения. Вот и весь секрет нокаута.

В этой связи коснемся вопроса точности попадания в цель. На первой же тренировке в моих группах каратэ и самообороны, 12—15 летние девочки всегда попадали прямым ударом кулака в неподвижно висящую боксерскую грушу. Но что показательно: примерно 1/3 тех же девочек в цепляющем ударе сбоку били костяшками пальцев вообще мимо груши, а еще одна треть попадала в середину груши, но не цепляли ее край. Это значит, что реального противника они бы ударили в скулу, а не в нос. И только 1/3 девочек попадали по краю, но как? Медленным слабым движением, чтобы не промахнуться.

Могу вас заверить, что на улице попасть подобным ударом можно только в очень большой нос очень пьяного субъекта, у которого глаза уже слипаются и удара не заметят. Но сломать его столь «ювелирным» движением вам не удастся.

Попробовали мы и такой вариант, когда груша качается. Прямым ударом типа «цуки» худо-

бедно попали в цель 14 из 19 девочек, цепляющим ударом — только две 2 «снайперши».

Итак, ознакомьтесь с «рецептом» приготовления главного удара рукой в каратэ, который, как считают женоненавистники, вам не по зубам.

Встаньте в левостороннюю стойку «песочные часы» (т. е. сантин) перед большим зеркалом. Сожмите руки в кулаки и вытяните прямо перед собой на уровне солнечного сплетения воображаемого противника. Кулаки должны быть направлены большими пальцами вниз и касаться друг друга. Положение каждого из них в пространстве будет конечным положением левой и правой рук в последующих ударах.

Основная беда «слабого пола» при выполнении этого удара в том, что многие бьют неуклюже и вихля локтями. Сила удара ваших (и без того не очень сильных) рук при этом значительно уменьшается. Раскрою секрет формирования действительно сильного удара типа «цуки».

Встаньте перед зеркалом любым боком вперед (например, левым в правостороннюю стойку «песочные часы»). Снова сожмите руки в кулаки, только большими пальцами вверх на уровне своего солнечного сплетения и прижмите их предплечьями друг к другу чуть впереди своего солнечного сплетения. Именно такое положение в пространстве должны по очереди занимать ваша левая и правая рука как при ударе, так и возвращаясь назад. Медленно двигайте левую руку вперед, поворачивая кулак по ходу движения часовой стрелки, а правую руку сгибайте в локтевом суставе и отводите назад, к правому боку. В конечном положении кулак левой руки должен быть обращен большим пальцем вниз (или вправо), а кулак правой руки должен быть обращен большим пальцем вверх.

Самый главный секрет в том, что силу удара вместе с рукой создают задняя нога и корпус. Левая нога выпрямляется в коленном суставе, таз поворачивается по ходу движения часовой стрелки, напряженные мышцы брюшного пресса помогают передать движение плечевому поясу, который тоже поворачивается по ходу движения часовой стрелки.

Надо медленно отработать последовательность включения всех своих мышц в удар так, чтобы удар начинала задняя нога, а при контакте с целью кулак был сжат, рука продолжала выпрямляться, плечи и таз поворачиваться, нога все еще распрямлялась. Кулак должен вонзаться в тело противника, ломая хрящи и кости, разрывая внутренние органы.

Кстати, противник тоже может включиться в эти анатомические игры и увеличить скорость удара, даже если не хочет. Для этого в реальной боевой ситуации одной своей рукой (отходящей назад) схватите его за волосы, горло, одежду, половые органы и дерните на себя.

### **Запомните правила тренировки:**

1. Обе руки начинают двигаться одновременно: правая рука идет вперед, скользя по боку сначала кулаком, потом предплечьем и локтем, направляясь по прямой линии к цели. Левая рука отходит назад, к левому боку — как будто обе руки связаны веревкой, проходящей через спину.

2. В конце траектории движения правой руки (на последних 15—20 см), производится поворот кулака вокруг продольной оси предплечья.

3. При контакте кулака с поражаемой целью поворот кулака должен быть завершен, запястье и предплечье напряжены.

4. Предплечье и внешняя поверхность кисти должны составлять прямую линию, иначе при сильном ударе в момент контакта неизбежна травма!

5. В процессе всего движения плечи должны быть расслаблены и опущены. Только в конце удара, когда рука полностью выпрямлена, следует мгновенное мышечное напряжение всего тела (особенно груди, плеча и брюшного пресса), сопровождающееся поднятием таза вверх и резким выдохом.

6. После удара рука резко отдергивается назад, таз и плечи резко скручиваются в обратном направлении, колено правой ноги сгибается.

### *Возможны следующие ошибки:*

а) отдергиваемая рука недостаточно быстро и резко идет к боку, что уменьшает скорость движения бьющей руки и ослабляет силу удара;

б) в процессе движения руки локоть ударной руки отходит от корпуса и выдвигается вперед не по прямой линии, а по кругу, или же одно плечо в процессе удара будет выше другого. В этих случаях удар не идет к цели по прямой, значит теряется его скорость и сила;

в) траектории движений левой и правой руки не пересекаются в точке солнечного сплетения условного противника, а параллельны друг другу и направлены в его ребра.

Я не упоминаю большое количество второстепенных ошибок, которые вы не только неизбежно совершите, но даже не поймете этого. Это не имеет смысла потому, что вам надо научиться защищать

себя, а не сдавать экзамен на красоту движений.

Прямой удар «сэйкэн-тёку-цуки» надо «шлифовать» ежедневно. Тогда, если вы кого-то ударите, ему не покажется, будто его ужалила пчела. Враг подумает, что в него вонзили гарпун, да еще повернули наконечник внутри тела. От удара правой рукой в солнечное сплетение противника, стоящего прямо перед вами, он неизбежно получит нокдаун, т. е. сядет на корточки и полминуты будет хватать воздух, открывая рот, словно рыбка в аквариуме.

Силу прямого удара может значительно ослабить зимняя одежда типа овчинного полушубка, дубленки, куртки, пальто и т. д. В таких случаях следует наносить прямой удар кулаком в шею, целясь в кадык. Сломав горловые хрящи, вы обречете врага на мучительную смерть от удушья.

### *Прямой удар основанием ладони*

Может быть, у вас длинные и красивые ногти, с которыми жаль расставаться. Они не позволяют сжимать кулак так, как следует, больно впиваются в ладонь. Тогда используйте для прямого удара основание ладони и атакуйте ею нижнюю челюсть и основание носа. Заодно вам будет глубоко наплевать на то, как одет противник, потому что основанием ладони в корпус бить не стоит.



Не забыли, как называется по-японски основание ладони? Напоминаю — «тэйсё». Значит, удар будет именоваться «тэйсё-тёку-цуки». Все остальные моменты, важные для прямого удара «цуки», остаются прежними. Разве что чуть выше поднялась траектория удара к новой цели, вот и все различия.





Напоминаю, что целью при ударе основанием ладони будет не солнечное сплетение, а подбородок или нос, если противник стоит лицом к вам. Если же он стоит боком, то цель — левая или правая часть нижней челюсти.

Во всех указанных случаях ему гарантируется сотрясение мозга и потеря равновесия. Если же вы упорно тренируете удар и достаточно много отжимаетесь на руках, то запросто нокаутите противника. Вырубите наглухо!

Может случиться так, что вы оказались на корточках или коленях перед стоящим противником.

Из подобной позиции можно нанести удар основанием ладони в пах снизу-вверх-вперед, расплющив врагу половые органы. Эффект будет потрясающим!

Запомните еще кое-что. Как я уже неоднократно говорил, атака должна быть неожиданной.

*Значит, категорически запрещено:*

а) надуваться и выпучивать глаза перед ударом, набирая воздух в живот;

б) сжимать и разжимать кулаки;

в) придавать рукам классическое тренировочное положение: одна рука впереди, другая на боку.

Дело в том, что если противник не пьян до полного изнеможения, то он отреагирует. Отпрянет, напряжет мышцы, подставит руку под удар и т. д. Удар надо маскировать. Одной рукой протяните что-нибудь врагу — возьми, мол. Неважно что: конфету, денежную купюру, пуговицу и т. д. Можете погладить ему пах или горло с последующим захватом и рывком. А другой рукой ударьте.

Хотя в прямых ударах используется сила многих мышц тела, мышцы разгибателей рук под названием «трицепсы» играют далеко не последнюю роль. Поэтому следует ежедневно отжиматься.

Отжимания должны стать такой же привычной процедурой, как манипуляции с тушью, румянами и помадой перед зеркалом.

Если выбрали для себя удар передней частью кулака — на ней и отжимайтесь.

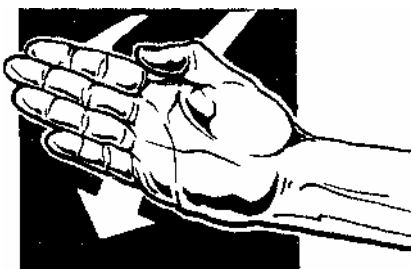
Вставайте на первые суставы указательного и следующего за ним пальцев и вперед! Сначала кожа покраснеет, особенно на головках пястных костей, а через недельку немножко зарубеет.

Предпочитаете бить основанием ладони — отжимайтесь на ладошках, как в школе на уроках физкультуры. Отжиматься надо вначале плавно, а когда вы укрепите мышцы рук и груди, старайтесь делать отжимания резко, чтобы буквально «взлетать» над полом. Кстати, именно это упражнение входит в комплексы тренинга многих голливудских кинозвезд для улучшения формы груди.

Отжимайтесь ровно столько, чтобы особо себя не «насиловать». Но вы должны добиться такого развития мышц рук, чтобы могли сделать хотя бы одно отжимание на одной руке (на правой и на левой) от пола. Тогда ваши удары будут сильными и мне не придется за вас краснеть.

### ***Рубящие удары***

Весьма вероятно, что ваши ручки настолько слабы, что вы не способны ни разу отжаться не только от пола, но даже от стенки, упершись в нее с расстояния в полметра. Ваши неловкие движения перед зеркалом, в попытках соединить усилия тела в грозный удар несмотря на все мои советы напоминают судорожные движения персонажей «Каламбура» и «Масок-шоу».



Тогда не тратьте время зря. «Размазанный удар» будет очень слаб и опасен травмой для вас. Техника «цуки» эффективна, но некоторые дамы по разным причинам не могут ее освоить.



*Вот он — рубящий удар!*

Выход есть. Существует более простая техника рубящих ударов кулаком и ребром ладони. Абсолютно все женщины, без исключения, могут успешно освоить такие удары. В них нет ничего сложного. Запомните следующие важные моменты.

Надо разгонять кулак до большой скорости и бить его основанием по противнику. При этом — в отличие от прямого удара — мышцы ног, таза, туловища и плеч почти не помогают разгону кулака.

Используйте плечо и локоть в качестве центров вращения. Расслабьте их до предела. Если в плече или в локте существует хоть малейшее напряжение, то ваша рука будет двигаться подобно руке заржавевшего без смазки железного дровосека из сказки «Волшебник изумрудного города» — медленно и со скрипом.

Полностью выпрямляйте локоть, когда наносите удар. Чем больше выпрямлен локоть, тем быстрее движется рука. А скорость дает силу удара! Кстати, по своей скорости рубящий удар кулаком

— «бронзовый медалист», по времени соударения — «серебряный», хотя по величине ударной массы он на последнем месте. Но произведение скорости на время тоже дает немалую величину.

В ударе напряжен только кулак (ладонь). Ударная точка — основание кулака («тэцуй»), или нижняя часть ребра ладони. Когда цель поражена, немедленно расслабляйте кулак и мышцы-разгибатели руки (трицепсы), тогда мышцы-сгибатели руки (бицепсы) резко отдернут руку обратно.

Удары основанием кулака (ребром ладони) можно наносить сверху-вниз, слева-направо, справа-налево и даже снизу-вверх. Рассмотрим их на примере вашей правой руки. Почему правой? Чтобы не порвался ремешок из крокодиловой кожи и не слетели золотые часики, которые обычно носят на левой руке.

В реальных боевых условиях для маскировки будущего удара можно поправить пальчиками прическу на голове с правой стороны. Затем выдвинуть локоть вперед, сжать кулак и как можно более резко ударить врага сверху-вниз по носу или по ключице.

Еще вы можете сделать что-то вроде блока «сото-укэ», поправив вначале сережку на правом ухе. Потом распрямите локтевой сустав (в отличие от блока, где он согнут почти под прямым углом) и ударьте справа-налево в висок, нижнюю челюсть или в сонную артерию противника.

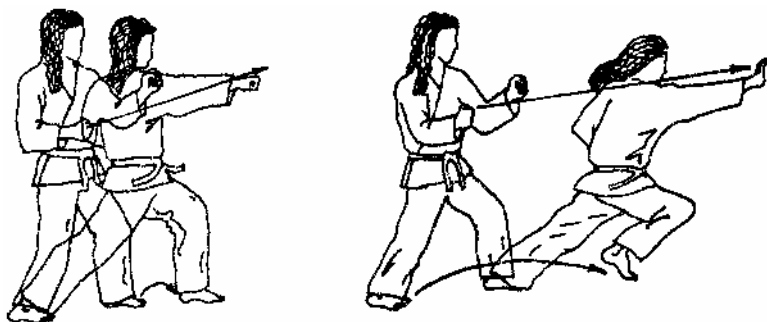
Приемлемо ударное движение, напоминающее блок «гэдан-барай». Для этого вначале поправьте правой рукой очки или сережку на левом ухе. Затем ударьте (но не вниз-в сторону как для блока), а слева-направо. Цели: нос, нижняя челюсть, сонная артерия, висок. Похожее движение можно сделать правой рукой не от левого уха, а от левого бока слева-вверх-направо по тем же мишеням.

Если противник обхватил вас сзади, нисходящим рубящим ударом можно доставить ему серьезные неприятности, проверив основанием своего кулака (ребром ладони) состояние его мочеполовой системы.

Не следует надеяться на то, что от одного-единственного удара противник тут же рухнет замертво. Попали, и сразу продолжайте атаку руками и ногами до тех пор, пока надежно не выведете противника из строя. А потом немедленно исчезайте с поля боя.

### ***Быстрая атака с чудесным «ой-цуки»***

Если противник отступает или просто стоит далековато и его не достать рукой, не рискуйте. Воспользуйтесь чудесным «ударом вдогонку» под названием «ой-цуки». В переводе японское слово «ой» означает одноименный. Это значит, если вы шагнули вперед левой ногой, то бьете левой рукой. Если шаг сделан правой ногой — в атаку устремляется правая рука. Это удар на выпаде. Движущееся вперед тело существенно увеличивает силу удара.



Удар на выпаде можно выполнять из любого положения: хоть вскакивая с песка на пляже, хоть из боксерской стойки. Рекомендую вам два варианта такого удара — передней частью кулака (сэйкен) в солнечное сплетение и основанием ладони в голову (в подбородок, нос, левую или правую скулу, затылок).

«Ой-цуки» — «золотой призер» в двух номинациях: «скорость удара» (в момент соударения) и ударная масса! Он борется за лидерство в силе удара со своим родственником «гяку-цуки».

Выполняется удар в следующем порядке. Оттолкнитесь задней ногой (например, правой) от пола. Согнутую ногу быстрым движением перенесите вперед, используя также подбивающее движение тазом. Не забыли еще перемещения шагом? Удар начинается тогда, когда шагающая правая нога проходит мимо опорной левой ноги. При этом не поднимайте шагающую ногу высоко, но и не волочите ее по полу, чтобы не замедлять скорость движения.

Выпрямляя опорную левую ногу, толкните таз против хода движения часовой стрелки. Одновременно правая рука резко выбрасывается вперед, а левая рука так же резко отдергивается к

левому боку. Ни в коем случае не отрывайте от пола ступню опорной ноги!

Если вы атакуете солнечное сплетение противника, то используйте переднюю часть кулака, если нос или подбородок, то основание ладони. Нарботайте хороший глазомер в спортзале. Стоит вам промахнуться всего на 5 см, ударив в подбородок основанием пальцев, как вы сломаете или вывихнете себе запястье.

Главный секрет этого удара в том, что он должен быть нанесен еще до касания пола ногой, шагающей вперед! В момент контакта с целью левая нога должна по-прежнему толкать вас вперед, а рука разгибаться в локте!

Ощувив контакт с целью, напрягите ударную точку, предплечье, правое плечо, мышцы груди и брюшного пресса, помогая себе выдохом или криком! Для усиления удара допустим небольшой наклон корпуса вперед, только не забудьте поставить шагающую ногу на пол.

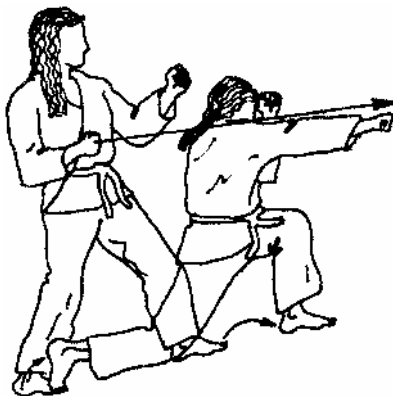
*Возможны следующие существенные ошибки:*

1. Туловище наклоняется вперед уже в начальной фазе, чтобы подтянуть заднюю ногу. Значит, вы забыли сделать толчок задней стопой вперед и рывок тазом. Вместо того, чтобы быть разжимающейся «пружиной», задняя нога превращается в «бревно», волочащееся вперед;

2. Сначала следует постановка ноги на выпаде вперед, а только потом удар, т. е. почти полностью теряется энергия ударной массы тела.

### ***Мощная атака с ужасным «гяку-цуки»***

Не пугайтесь, — ничего ужасного с вами не произойдет. Удар будет ужасен для вашего противника. Он обязательно закатит свои противные глазки вверх.



Удар «гяку-цуки» — «серебрянный призер» по скорости удара и величине ударной массы, а также «бронзовый медалист» по жесткости кинематической цепи. В плане силы удара он за счет большей жесткости стоит немного выше «ой-цуки».

Слово «гяку» по-японски означает «разноименный». Вы и сами уже догадываетесь, что если шагнете вперед левой ногой, то нанесете удар правой рукой. А если шагнете назад левой ногой, то нанесете удар левой рукой. Почему же разноименный? Потому, что впереди осталась правая нога. Отсчет производится относительно передней ноги. Можно вообще никуда не шагать, если одна из ног стоит впереди. Тогда просто бьем и все!

Данной атакой вы не догоните отступившего противника. Но если враг стоит на месте или же приближается к вам, то он сам никуда не денется. Целью для удара передней частью кулака (сэйкен) является солнечное сплетение, для удара основанием ладони — голова (подбородок, нос, скулы, затылок).

Представим, что вы шагнули вперед левой ногой и ударили «ой-цуки» или просто схватили левой рукой противника за одежду. Либо сделали шаг назад и ткнули противника кончиками пальцев в глаза. Так или иначе, вы оказались в левосторонней стойке «песочные часы» или в боксерской стойке. Левая рука выставлена вперед, правая рука сжата в кулак и находится у правого бока.

Правая нога резко выпрямляется в колене, таз рывком поворачивается против хода движения часовой стрелки. В процессе движения ног и вращения таза, переднее колено должно оставаться неподвижным. Одновременно рывком отдерните левую руку к левому боку (сжимая ее в кулак, если она не сжата), а правой рукой нанесите удар.

В момент контакта с целью, правая нога должна мощно толкать вас вперед, таз поворачиваться, рука разгибаться в локте! Туловище не следует наклонять вперед. Ощувив контакт с целью, крепче

сожмите кулак (или потяните на себя кисть при ударе основанием ладони), напрягите предплечье, правое плечо, мышцы груди и брюшного пресса, обеих ног.

Главный секрет силы этого удара заключается в «закручивающем» движении вперед таза и бедер. Максимальное «закручивание» должно совпасть по времени с концентрацией усилий мышц в точке удара. Напряжению мышц поможет резкий выдох с выкриком! Кричать можете что угодно — «барра!» (как древние римляне), «аллах акбар!» (как злобные чеченцы) или традиционное «кий-я!» Можно просто визжать, хуже не будет.

Все движения заканчиваются одновременно, тогда, когда кулак вбит противнику в солнечное сплетение на глубину 5—10 см, или же его голова откинута назад на 10—15 см.

*Возможные ошибки:*

а) локоть ударной руки далеко отходит от бока в начальной фазе удара;

б) наклоняете туловище вперед, мешая «закручивающему» движению и ослабляя удар.

Рекомендую выбрать один вариант из нескольких «гяку-цуки», который лучше всего у вас «идет» и отрабатывать именно его. Лично я советую своим ученикам выполнять эту атаку сразу после «ой-цуки». Тогда получаются очень «убедительные» связки. Например:

А. Сначала «сэйкен-ой-цуки» левой рукой в солнечное сплетение противника, затем правой «тэйсё-гяку-цуки» в нос. Противник сначала скрючивается, потом валится на землю в позе зародыша.

Б. Сначала «тэйсё-ой-цуки» левой рукой в нос врага, потом правой «тэйсё-гяку-цуки» ему в подбородок! Сначала голова врага, а потом все тело запрокидывается назад и он валится на спину, раскинув в стороны руки и ноги.

В. Атакуете «тэйсё-ой-цуки» левой рукой в подбородок, затем правой «сэйкэн-гяку-цуки» в солнечное сплетение! Противник валится назад, потом начинает скрючиваться и падает, как правило, лицом вниз.

Хочу вас предупредить. Удары типа «цуки» следует осваивать в строгом соответствии с указанными выше рецептам. Но с первой же тренировки выберите наиболее удобное и естественное для вас исходное положение. Например, попробуйте проводить удары из положения «рука перед грудью» или «рука около бедра» (а не возле бока). Возможны удары даже из положения «рука над плечом». Но учтите, что в драке может не быть той секунды, которая есть в спортзале для занятия руками и ногами привычного положения, поэтому пробуйте атаковать из разных положений.





*Горло нехорошего мужчины — одна из лучших целей*

Выбрав один-единственный удар из всех, тренируйте именно его, выполняйте из разных положений. Делайте его не только с шагом, но и в скольжении. Бейте этот удар по всему что висит, стоит, качается, шевелится и прыгает! В разумных пределах, конечно. Совсем не надо атаковать висящую люстру или подпрыгивающую крышку кипящей кастрюли. Тогда ЭТОТ ваш удар будет самым сильным.

### **Пальцами и зубами...**

Еще раз напомню вам, что самая сильная — это вооруженная рука. Если в вашей худенькой ручке будет зажат колюще-режущий предмет — нож, гвоздь или хотя бы кусок стекла (даже остро заточенный карандаш), то она сможет угробить противника в десять раз вернее, чем пухлый кулак метательницы диска или толкательницы ядра.

Даже простым собачьим поводком или ремешком от сумки можно так хлестнуть противника, что тот ахнет, схватится за рубец и даст вам несколько секунд для бегства или дальнейшего его уничтожения.

Но, к сожалению, часто получается, что в критической ситуации (несмотря на все советы) в руках у вас ничего нет — ни предмета, подобного ножу, ни предмета, подобного плети. Вот на этот «крайний» случай изучим технику действий пустыми руками. Кстати говоря, «кара-тэ» так и переводится с японского — пустая рука.

Вернемся к темнокожей боксерке Лейле Али. Она гордо именует себя «Мадам Баттерфляй»,

напоминая девиз своего знаменитого отца: «порхать как бабочка, жалить как пчела». Порхать «как бабочка» вокруг противника, так, чтобы у него голова закружилась, Лейла умеет. И бить так, «как жалит пчела» тоже. Думаю, что на ринге она запросто справится с любым мужчиной, если только он не профессиональный боксер.

Но вот ведь какое дело: на ринге сражаются бойцы равной весовой категории, сходного опыта и мастерства, а главное — один на один. Судья следит за соблюдением правил безопасного боя, врач готов оказать помощь при угрозе здоровью.

Вообразим себе фантастическую (для США), и одновременно вполне реальную (для России) ситуацию. На симпатичную Лейлу где-то в безлюдном месте набросилась тройка крепких мужиков. Они не станут боксировать с ней лицом к лицу, просто навалятся сзади и сбоку, сомнут весом и числом. Кстати, знаменитые «бои без правил» показали слабость боксеров против борцов, особенно в партере (т. е. в борьбе лежа). Злодеи заташат красивую негритянку в укромное место. Один вывернет ей руки, второй сдавит шею, третий сорвет одежду и займется соответствующим участком тела.

Что же делать в подобной ситуации? Что применять для самозащиты? Рекомендую вам три средства, дополняющих одно другое: а) травмирующие захваты; б) нажатия и удары по болевым точкам; в) укусы. Эти средства не требуют развитых мышц, как у боксеров и многолетнего тренинга. Надо лишь чуть-чуть точности, побольше решительности и жестокости.

### ***Травмирующие захваты***

**За пальцы.** Проще всего захватить пальцы руки противника путем рукопожатия. Как женщины любят чмокать подружку в щечку, так и мужчины по привычке «целуются» руками, даже с теми, кого не любят.

Протяните свою руку противнику, несмотря на то, что правила «хорошего тона» не рекомендуют женщинам первыми подавать руку мужчине. Любой самец инстинктивно отреагирует одинаково — подаст руку в ответ. Захватите своей рукой три фаланги одного или двух пальцев противника (сколько получится), покрепче сдавите и пару раз как можно сильнее и резче потряхните сверху-вниз!

В жизни враг очень часто сам хватается пальцами за те места, куда его лезть совсем не просят. Насильник лезет под юбку, вор в сумочку или в карман. В таких случаях, захватывайте одной или двумя руками по одному пальцу (только не большой палец, он слишком силен и гибок) и ломайте их в направлении, обратном естественному сгибу. Вот и весь секрет.

Перелом (в крайнем случае, весьма болезненный вывих) пальцевых суставов противнику гарантирован. А пока он находится рядом и убежать не в состоянии, нанесите левой рукой удар ему по глазам (или по горлу), проведите топчущий удар ногой. Впрочем, можете сразу удалиться, пока враг будет вопить от боли и дуть на свои распухающие пальцы.

Вполне вероятно, что вы считаете это нереальным, поскольку мужские руки сильнее. Да, чаще всего сильнее. Но только не кисти и пальцы, а бицепсы и трицепсы. Любая женщина гораздо больше мужчины работает кистями и пальцами: стирает и выжимает одежду, готовит пищу, убирает квартиру. Кроме того, вы ведь не собираетесь состязаться с ним в армрестлинге (пережимании рук). Вы просто хватаете противника за пальцы и ломаете их, словно сухие веточки для костра на пикнике.

В разных боевых системах есть много вариантов разнообразных заломов-переломов пальцев. Эксперты к каждому пальчику на руке подбираются по-особому. На то они и эксперты. Вам запоминать разные ухищрения ни к чему. Главное, это скорость захвата и резкость перелома, а не какие-то изощренные хитросплетения пальцев.

Рекомендую вам многократно проверенный захват, который заставляет любого гиганта жалобно кричать и ползать на коленях. Одной рукой захватите мизинец и безымянный пальцы противника, другой рукой — указательный и средний пальцы. Разведите их в стороны и одновременно заломите против направления естественного сгиба. Сделайте все это резко и сильно! Услышали хруст и вопль противника, нанесите сильный удар коленом ему в лицо, либо носком обуви в пах — на прощание.



**За половые органы.** Идеальной мишенью для захватов рукой являются мужские половые органы. Если у вас руки свободны и вы стоите рядом с насильником, а цель прикрыта брюками или плавками, то резко хлопнув ладонью в промежность, накройте выпуклость ладонью и сожмите ее изо всех сил, не разбирая, что там. У противника возникнет натуральный столбняк! Именно столбняк, а не стояк. Пока он будет стоять, как соляной столб, вы спокойно уйдете, даже не оборачиваясь.



*Без комментариев...*

Если есть возможность добраться до цели, используя хитрость, действуйте. Например, посулите противнику сеанс минета (орального секса), пообещайте помассировать и взбодрить «петушка», после чего как можно крепче схватите его половые органы. Не исключено, что извращенец сам уже их обнажил.

В любом случае, захватывайте рукой мошонку в горсть, намертво соединив свой большой палец с указательным и другими пальцами. Именно мошонку, а не половой член или паховые волосы. Затем дергайте что есть сил! На себя, влево, вправо, вниз, вверх — куда хотите! Если вы сидите перед стоящим противником, дергайте вниз. Если вы оба стоите, то на себя или вверх!

Женщины даже не представляют, насколько болезненно воздействие на эту область. Гестаповские штучки вроде «иголок под ногти» — конфетки по сравнению с рывком за мошонку! В зависимости от силы рывка противник может а) дико завывать от боли и на несколько минут утратить всякую способность к активным действиям; б) завывать и потерять сознание; в) завывать, потерять сознание, а очнувшись, перестать быть мужчиной; г) завывать, потерять сознание и больше никогда не очнуться.

В любом случае, отпустите вы противника после рывка или будете продолжать упражнения с его мошонкой, он согнется пополам, страшно завоет или утробно замычит: «Убь-ю-ю-ю-ю-у-у. Су-у-у-ка-а-а-а.» Страхиться угроз не надо. Это недолго. Очень быстро противник обмякнет, свалится на землю и в ближайшее время реализовать свои обещания не сможет.

**За нос.** Бывает, что какая-то особа (не обязательно мужчина) постоянно что-то вынюхивает и лезет в ваши дела. Согласно народной поговорке: «Любопытной Варваре на базаре нос оторвали», захватите большим пальцем и выдвинутой вперед фалангой указательного пальца спинку носа противника и резким скручивающим движением вправо (правой рукой) или влево (левой рукой),

переломите тонкий хрящик.



Полуобморочное состояние, а то и потеря сознания врагу гарантировано! Прием наиболее употребим (никакого великорусского шовинизма!) против самых носатых, т. е. против лиц кавказской и еврейской национальности.

**За губы.** Если противник, что называется, «раскатал губу» на вас, поступаем следующим образом. Большим и указательным пальцами покрепче захватываем нижнюю (или верхнюю) губу противника и делаем рывок вверх, вниз, в сторону или на себя! Не грех попутно эту губу скручивать. Тогда от боли и член у противника сморщится, словно сушеный стручок красного перца. Ведь в человеческом организме все взаимосвязано.

Предположим, что негодяй схватил вас и улыбается во весь рот, заранее предвкушая «удовольствие». Можно сделать его улыбку еще более широкой, разорвав ему рот. Зацепите уголки губ большими пальцами или кончиками указательного и среднего пальцев и как можно резче рваните их в стороны! Губы разорвутся, обильно хлынет кровь. Настолько обильно, что насильник немедленно займется поисками квалифицированной медицинской помощи.

### ***Нажатия и тычки по болевым точкам***

**Глаза** — наряду с половыми органами — относятся к числу наиболее болезненных и уязвимых мест человеческого тела. Вспомните: даже соринка, попавшая в глаз, причиняет массу неудобств. Что уж тогда говорить, если в глаз попадет палец или два!

При освобождении от захвата, особенно если насильник навалился сверху, вполне удобно (и уместно) нажимать ему на глаза большими пальцами рук. Само собой разумеется, что нападающий неизбежно отведет голову назад и разомкнет объятия.

Но вы его не отпускайте. Зацепитесь кончиками остальных пальцев за угол нижней челюсти, чуть пониже ушей. Давите ими навстречу своим большим пальцам, как будто хотите сомкнуть их. Противник выйдет из строя на срок от нескольких минут до конца жизни.



Стремитесь не просто нежно давить подушечками пальцев, а вонзить фаланги поглубже внутрь глазницы (надавлив на глаз или веко), вплоть до самой перепонки между большим и указательным

пальцами. Места там вполне достаточно для вашего пальчика. Засунуть его надо примерно на 5 сантиметров, до окончания орбиты глазного шарика. Если захотите вырвать глазное яблоко, достаточно согнуть пальчик и дернуть его на себя.

Удары по глазам не требуют долгой тренировки. На близком расстоянии хватает обычной точности движений. Вы ведь не выливаете себе на шею (вместо рта) ложку с супом? Не покрываете тушью кончик носа вместо ресниц? Значит, ваша координация движений в порядке, вы не промахнетесь. Однако... Знаменитые ниндзя тренировали точность ударов в полной темноте. Вы же существо дневное и ночью можете запросто вместо глаз захватить пальцами в лоб и выбить собственные пальцы. Поэтому, если дело происходит в темноте, либо противник мотает головой из стороны в сторону, удар по глазам следует наносить кончиками четырех пальцев, сомкнутых вместе, напряженных и согнутых в положение «тэйсё». Кстати, большой палец в этом случае ударным не является, но к своим коллегам тоже прижат. Для увеличения вероятности попадания в глаз можно нанести серию из нескольких коротких быстрых ударов.



Некоторые эксперты считают, что для увеличения надежности поражения глаза с первого удара лучше атаковать его «пятерней» — растопыренными согнутыми пальцами. Такая точка зрения вполне логична и отбрасывать ее не следует. Главное другое: не вздумайте бить противника выпрямленными пальцами, можете сломать или вывихнуть. Всегда атакуйте несколькими полусогнутыми.

Предположим, что нападение происходит при ярком свете, а голова противника прямо перед

вами. Тогда самое легкое средство самообороны, доступное даже дистрофику, это тычок в глаз одним пальцем. Можно ткнуть в глаз любым пальцем, но лучше всего большим, сжав остальные в кулак. Расстояние до глаза может при этом быть самым минимальным, хоть 5 см! Любой противник, получив травму глазного яблока, оставит вас в покое, а в дальнейшем вы заметите его издалека по белой повязке на глазу и сможете обойти (если только не захотите выбить ему и второй глаз).

Возможна универсальная атака. Вы делаете тычок кончиками пальцев правой (левой) руки по диагонали через лицо противника — не в левый его глаз, а в правый (если левой рукой, то наоборот, в левый глаз) как бы накрывая его нос ладонью. Одновременно основанием ладони травмируете ему нос, а на возвратном движении царапаете ногтями по лицу от глаза до рта. Можно вдобавок рвануть за губу!

Заканчивая разговор о глазах, следует упомянуть, что чем бы вы в них не ткнули — ногтем, булавкой, тюбиком помады, авторучкой, сосулькой — они очень легко травмируются. Только постарайтесь не промахнуться!

**Нос.** Возможен такой случай, что вас тесно прижал к себе начальник на работе. Отрывать ему мошонку — преждевременно. Пальцы ломать? Нечем будет потом подписать приказ о повышении вам зарплаты или выдаче компенсации за моральный ущерб. Но и предаваться разнузданной страсти тоже не хочется. Как тут быть?

Существует весьма гуманный метод. Сомкнув кончиками большие пальцы рук, уприте их снизу в носовой хрящ противника (или вставьте эти пальцы ему в ноздри). Надавите на основание носа от себя-вверх, смещая хрящ (либо разрывая ноздри). У вашего «визави» вместо нормального человеческого носа образуется некое подобие свиного пяточка. Кроме того, если переборщите с нажатием, он начнет вдобавок верещать от боли, подобно свинье.



Можно надавить на носовой хрящ одной рукой. Для этого употребите «вилку», т. е. часть ладони между разведенными в стороны большим и указательным пальцем. Ноздрю можно также проколоть настоящей вилкой, вставив ее зубцами в отверстие и нажав снизу-вверх, а потом водить противника за собой, словно быка с кольцом в носу. Надоест — порвите ему ноздрю, освободите вилку и начните колоть в другие места.

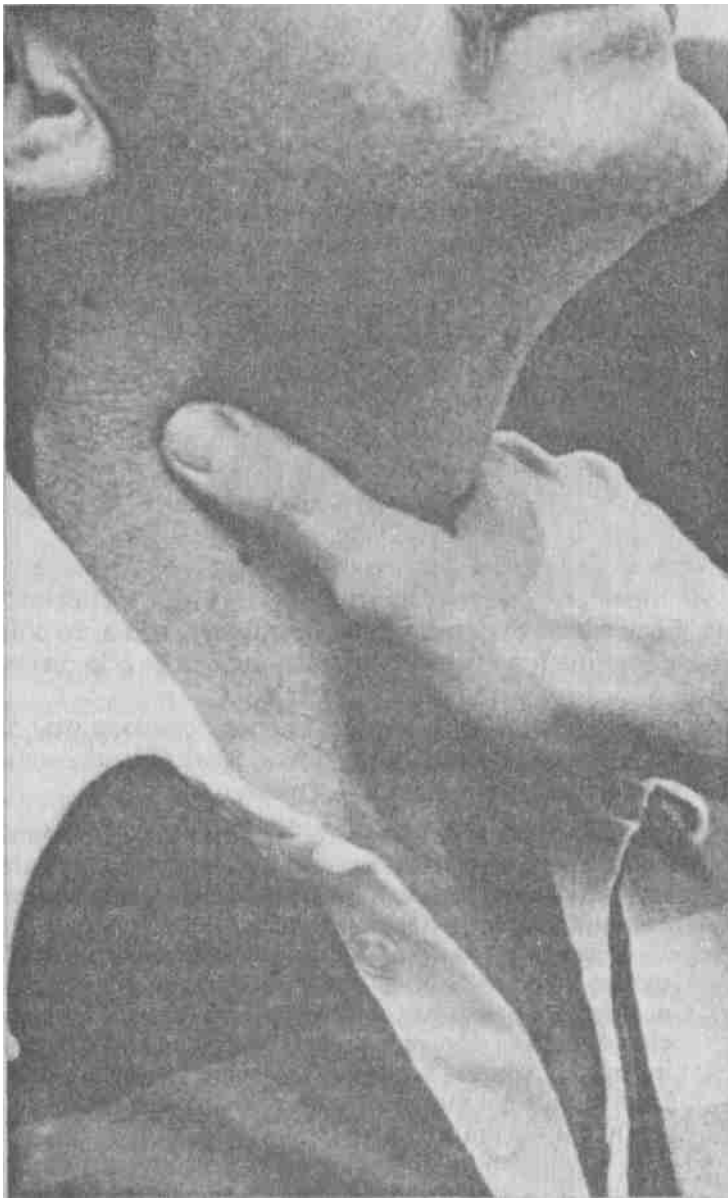
**Горло и ямка между ключиц.** Воткнув карандаш в горловой хрящ, не следует его вытаскивать. Ищите лучше возможность скрыться или вооружитесь чем-либо еще. «Мишень», пощупав торчащий из своего любимого тела посторонний предмет, может потерять сознание просто от ужаса.

В горловой хрящ и в надключичную ямку прекрасно вонзаются любые острые предметы, начиная от щепки и кончая обычной вилкой, не говоря уже о заточенной пилочке для ногтей и скальпеле.



Для освобождения от наглых объятий грубого мужлана (если ваши руки находятся сверху и до паха им не добраться) имеет смысл надавить кончиками пальцев (или одним большим пальцем) поглубже в надключичную выемку выше грудины. Шутка получится веселой: противник будет кашлять и хрипеть несколько минут.





*Учитесь правильно хватать за горло*

**Уши.** Настырному приставаля надавите большим (или указательным) пальцем в ушную впадину. Он втянет голову в плечи и постарается уйти в противоположную сторону от вашего жестокого пальца. Если же вы надавите сразу в оба уха, то супостат запрокинет голову назад и постарается как можно быстрее вырваться.

Однако после «ухотерапии» он скорее всего озверевает и кинется вас бить. Поэтому думайте. Совсем плохому человеку надо совать в уши не пальцы, а что-нибудь острое: авторучку, карандаш, гвоздь, булавку, ключ. Причем лучше именно совать и нажимать, а не бить со всего размаха — можно промахнуться. Жмите до предела, чтобы проткнуть барабанную перепонку. Когда результат будет достигнут, противник заорет благим матом. Он испытает столь сильную боль, что ему надолго станет не до вас.

### ***Укусы***

Укусы являются буквально волшебным оружием ближнего боя. Только учтите, что кусать врага удобнее тогда, когда вы держите облюбованный кусочек тела руками. Тогда враг никуда не денется и не сломает вам зубы своими судорожными рывками.

Еще перед укусом надо обязательно оскалить зубы, то есть убрать губы вверх и вниз. Видели, как скалят зубы и морщат нос сторожевые псы, готовясь укусить? Вот только рычать не надо.

Лучшие цели для укусов передними резцами — нос, уши, щеки, верхняя и нижняя губа, язык, боковая поверхность шеи, половые органы. Коренными зубами перемалывайте пальцы рук. Откусить мизинец, например, проще простого.



Даже простые укусы за любую часть тела весьма болезненны и, как правило, выводят противника из строя на несколько секунд. Если же вы откусите кусок тела противника, то обильное кровотечение и психический шок неизбежно обратят его в бегство.

Недавно к этому эффективному способу самозащиты прибегла молодая симпатичная негритянка, жительница столицы Южноафриканской республики — Претории.

«Во время прогулки в городском парке она едва не стала жертвой насильника. Тот набросился на нее, повалил на траву и стал облизывать ее языком, свободной рукой возбуждая свой половой член.

Когда на призывы о помощи так никто и не откликнулся, женщина в отчаянии одним махом откусила у напавшего извращенца добрую половину языка. Тот от боли сразу позабыл обо всех сексуальных желаниях и, утробно мыча, скрылся в кустах. У потерпевшей осталось вещественное доказательство — кусок языка, который она принесла в полицию.

Полицейские оповестили все больницы и клиники города и окрестностей насчет возможного появления необычного пациента. Однако калека не спешит обращаться к врачам, так как хорошо понимает, что вместе с языком ему «пришьют» и срок.»

Настоящая пантера истекла бы слюной от такого деликатеса, как язык. Так что не стесняйтесь, кусайте противника так, будто откусываете заливной язык или куриную ножку. Может быть, станет противно от потекшей в рот крови, зато останетесь живой и невредимой.

Сомкнув зубы, мотайте головой из стороны в сторону. Разорвите кожу и сосуды на теле противника, потом все это выплюньте вместе с кровью! Лучше выплюнуть чужую кровь, чем свою вместе с зубами. После укуса хорошо бы оскалить окровавленный рот и замогильным голосом крикнуть что-то вроде: «Крови хочу! Сестры, вставайте из могил!». Противник, скорее всего, шарахнетя подальше от такой «сестрицы». Впрочем, речевку можете изменить по своему вкусу.

Психологически человеческий страх перед укусом вполне объясним. Во-первых, укусы, как уже сказано, очень болезненны. Во-вторых, они вызывают кровотечение, а большинство мужчин плохо переносит вид собственной крови. В-третьих, никому не хочется стать жертвой вампира. Ведь сейчас нет человека, который бы не посмотрел пару-тройку фильмов о людоедах или вампирах.

### **Как организовать свой тренажерный тренинг**

Если вы прислушались к моему совету и записались в секцию одного из видов единоборств, то надо подчиниться существующему там порядку. В чужой монастырь со своим уставом не ходят. Везде на вас косо посмотрят, если вы «пойдете не в ногу».

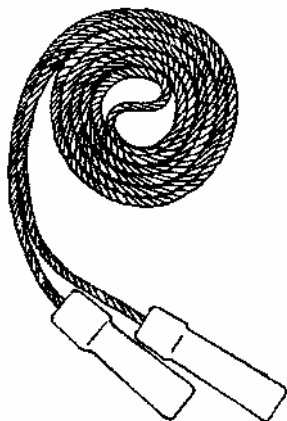
Поэтому изложенный на страницах данного пособия «курс современной амазонки» претворяйте в жизнь исключительно с благословения тренера избранной вами спортивной секции, или в пустом зале с партнером (напарницей).

В плане спортивной одежды желательно тоже не выделяться. Если все одеты в белое кимоно, то и вы нарядитесь в него, а не какие-нибудь яркие лосины. Все тренируются в майках и трусах, значит и вы наденьте футболку и шорты.

В процессе тренировок самым широким образом используйте разнообразные тренажеры. Это позволит заниматься более интенсивно, а главное — с большей пользой.

### ***Тренажер № 1 (скакалка)***

Тренировку начинайте с разминки, чтобы разогреть свое тело и подготовить его к дальнейшей нагрузке. Для этого лучше всего прыгать со скакалкой 10 минут подряд. Если у вас есть свободные деньги и возможность выбирать, купите американскую скакалку фирмы «EVERLAST». В рукоятках там установлены маленькие шарикоподшипники, которые не дают перекручиваться шнуру. Такая скакалка удобна на тренировке и к тому же весьма практична. Ею запросто можно отхлестать (или придушить) уличного хулигана.



Разогревшись со скакалкой, надо затем немного побегать в «рваном ритме» (т. е. то быстро, то медленно), а также с поворотами на бегу.

### ***Тренажер № 2 (зеркало)***

После этого приступайте к работе перед большим зеркалом, желательно высотой в человеческий рост. Зеркало — самый лучший тренажер, который сразу сообщит вам, что вы не так делаете. Надо только понять его молчаливые сигналы. Где вы встали не так, где бьете неправильно и не туда.

Сначала медленно поработайте перед зеркалом на отработку правильной формы передвижений (5—10 минут), ударов оружием (5—10 минут), ударов ногами (5—10 минут), ударов руками (5—10 минут). Между каждым из этих 4-х видов «обязательной программы» делайте паузы в 1—2 минуты для отдыха. Отдыхая, не садитесь, а ходите по залу, выполняя дыхательные упражнения.

Работать над изучением техники самообороны надо планомерно. Не стремитесь изучить все приемы на одном занятии. Лучше выберите из всего арсенала, рекомендуемого в данном пособии, по 1—2 удара стопой, коленом, локтем, кулаком и открытой рукой и «шлифуйте» только их. Если вы в совершенстве овладеете всего лишь пятью ударами, этого будет вполне достаточно на много лет вперед.

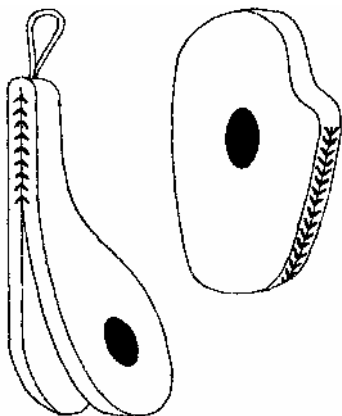
Потом, следуя методу американских профессиональных боксеров, проведите бой с тенью — отойдите от зеркала для имитации боя с одним воображаемым противником (2 минуты) и вторым воображаемым противником (3 минуты). Делайте паузу в 1 минуту между «раундами».

Бой должен происходить по вашему плану. Например, один воображаемый противник высокого роста и атакует вас ногами, второй — низенький, коренастый, работает руками. Можете представлять себе реальных людей, которые на вас «наезжают» (или могут «наехать»).

Нельзя вести бой несерьезно, нехотя защищаясь и нанося удары кое-как. Неважно, что перед вами воздух. Все должно быть как в настоящем бою! Конечно, это сражение бескровное, но пот с вас должен лить ручьем.

### ***Тренажер № 3 (лапа)***

Переходим к отработке точности ударов с помощью кожаной боксерской лапы, со смягчающим слоеным материалом внутри, с пришитой спереди меткой цели в виде белого кружка. Можно использовать очень веселую китайскую лапу-хлопушку, которая будет трещать в руке партнера почти как гремучая змея, если вы попадете в метку резкой серией ударов.

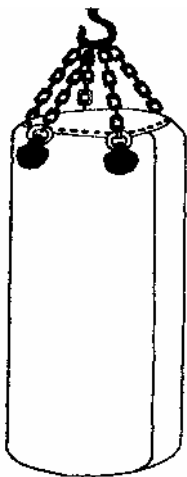


Лучше лап (с партнером в придачу) пока что для тренировки метких ударов ничего не придумали. Ваша помощница или спарринг-партнер может держать лапу неподвижно, может перемещать с места на место. Бейте по лапе передней частью и основанием кулака, основанием ладони, обращая главное внимание не на силу, а на точность и скорость ударов. Наносите удары не только кулаками и ногами, но также кончиками пальцев, представляя, что лапа — это морда врага, а кружочек — его глаз или кадык.

Затем возьмите в руку палочку (старый фломастер) воображая, что это заточка, гвоздь, нож, кусок стекла и т. д. Постарайтесь попасть тычковым движением в кружочек (колющие удары) и почиркать по лапе (режущее движение). Далее переходите к отработке на лапе ударов носком стопы в пах. Главное в них тоже не сила, а скорость и точность!

#### ***Тренажер № 4 (подвесной мешок)***

От лапы переходите к тяжелому боксерскому мешку. Скорее всего в зале будут висеть стандартные боксерские мешки, набитые опилками, кусочками резины или песком.



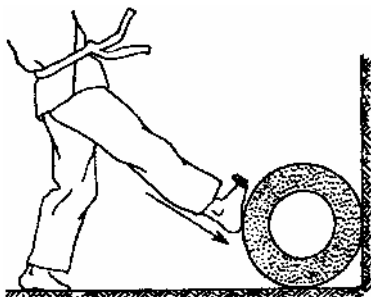
Для тренировки ударов выберите мешок помягче, где набивка еще не спрессовалась в нижней части. Тяжелый подвесной мешок считается лучшим снарядом для постановки правильного удара. Сначала выполняйте все удары медленно, обращая внимание на форму проведения удара и плавно смещая мешок в сторону. Только после выработки правильной техники приступайте к наработке ударной силы путем многократного повторения ударов. Попросите тренера указать ваши ошибки.

Вполне достаточно, если вы на каждой тренировке сделаете каждый удар (на разных уровнях) всего по 10 раз. Вы согласны, что это немного?

Особое внимание обратите на толчок ногой по типу «маэ-гэри-кэкоми». Вы должны запросто отправлять мешок в воздух, не теряя равновесия и встречать его на обратном пути тем же ударом, не падая от толчка на пол. Рухнете, значит то же самое случится, если попытаетесь встретить ударом ноги набегающего на вас противника.

#### ***Тренажер № 5 (автопокрышка)***

Надо выпросить у знакомого автомобилиста «лысую» резиновую покрышку (попросту говоря, колесо). Разумеется, не от грузовика, а от легковой машины. Отмойте колесо горячей водой от дорожной пыли и поставьте дома в углу комнаты. Отрабатывайте на нем топчущие удары босиком и в обуви. Можете тренироваться в ударах носком обуви на уровне голени воображаемого противника. Колесо будет падать набок вновь и вновь, выводя вас из себя, но ведь и противник в реальной схватке может убрать свою ногу.

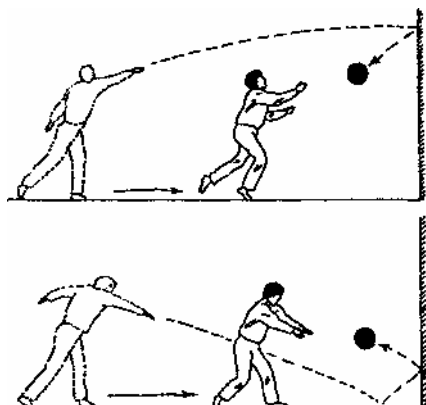


По колесу удобно бить палкой, другими предметами ударно-рубящего и колюще-режущего свойства. Делать это на лапах и мешках вам не разрешит ни один тренер. А вот колотить, резать и колоть резиновое колесо можно сколько угодно. Чтобы имитировать противника, подвесьте колесо на высоту человеческого роста. Если сорвется и упадет — добивайте на земле!

Обязательно учитесь использовать те предметы, которые реально всегда есть при себе (связка ключей, авторучка, брючный ремень, зонтик, монета и т. д.). Отберите такие приемы, которые кажутся вам самыми простыми и хорошо у вас получаются. А дальше шлифуйте их и шлифуйте, доводя до полного автоматизма.

### ***Тренажер № 6 (мяч)***

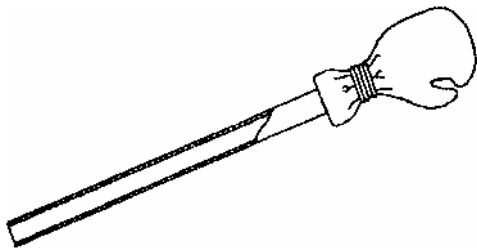
Далее берем в руки хорошо всем известный мяч, теннисный или баскетбольный. Кидайте его в стену с таким расчетом, чтобы он отскакивал назад и уклоняйтесь от него. Можно попросить кого-либо из присутствующих попасть в вас раз этак десять или двадцать.



Не сомневайтесь, в любой секции найдутся желающие прибить вас мячом на месте. Уклоняйтесь от мяча, отдергивая голову в сторону, нагибаясь, прыгая в сторону, отбивая мяч в сторону ладонями, предплечьями, кулаками и ногами. Доверьтесь естественным реакциям своего тела!

### ***Тренажер № 7 (искусственная рука)***

Натренировав реакцию, следует переходить к защита от конкретных ударов, иначе говоря, отрабатывать блоки. Но вот проблема: даже лучшая подруга, даже с протекторами на руках и ногах, быстро взбесится от неприятных ударов по своим конечностям.



Поэтому надо проявить смекалку, изготовить специальное тренировочное приспособление. Возьмите пластмассовую или дюралевую трубку (например, от старого пылесоса) длиной не меньше метра. Можно даже использовать «дошедший до ручки» веник. Прикрепите к концу трубки боксерскую перчатку скотчем, бечевкой, проволокой. Получится неплохая искусственная рука (она же нога). Можно ее также использовать для имитации палки.

Ваша подружка (или маленький братик) с удовольствием будет тыкать ею вам в лицо, живот, грудь. А вы должны делать блоки и уклоняться.

### ***Тренажер № 8 (партнер)***

Описанные в пособии приемы надо отрабатывать и с партнерами. Поначалу внимательно контролируйте движения, выполняя их в медленном темпе и не в полную силу до тех пор, пока не ощутите, что движение стало естественным, привычным. Тогда начните увеличивать скорость и силу своих движений.

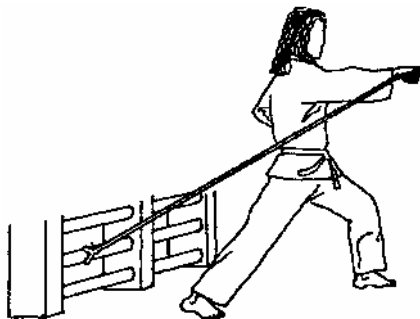
Хорошо, если судьба завела вас туда, где используют протекторы на голову и корпус. В идеале на голове у вас должна быть маска с пластмассовым забралом, на туловище — большой протектор, на руках — боксерские перчатки, на ногах — так называемые футы.

Тренировочный бой со спарринг-партнером надо проводить в полную силу. Нельзя работать ради того, чтобы дурачиться. Если боксер проводит удары не в полную силу, говорят американские «профи», у него пропадает удар. Спарринг проводите в закрытой маске (если таковая имеются), открытые для ударов части лица смазывайте кремом или вазелином.

Оптимальная продолжительность спарринга от 2 до 5 минут. Как только вы зашатались или упали, немедленно прекращайте спарринг. Само собой, по глазам, шее, суставам и другим уязвимым местам в спарринге не бьют, хотя именно это является сутью нашей системы самообороны.

### ***Тренажер № 9 (резина)***

Заканчивая тренировку, поработайте на укрепление мышц рук и ног, растягивая резиновые ленты. Целесообразно делать с ними прямые удары руками (цуки) и ногами (гэри). Одним концом ленту следует привязывать к ударной конечности, другой — к шведской лестнице, батарее центрального отопления, тяжелому гимнастическому коню.



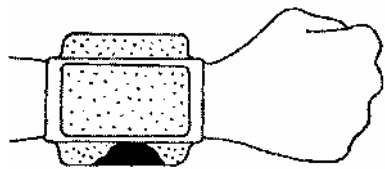
### ***Тренажер № 10 (отягощения)***

Поработайте дома с гантелями перед зеркалом, отрабатывая технику ударов руками. К сожалению, не во всех залах есть такие железные игрушки, а носить их с собой — никакая сумка не выдержит. Да и сами замучаетесь. Кроме того, у гантелей есть существенный недостаток: их не возьмешь в ноги как в руки.

Поэтому имеет смысл сделать специальные утяжелители для ног. Изготовить их довольно

просто. Надо сшить нечто вроде набрюшника, который используют «челноки» для хранения денег. Используйте хорошо впитывающую пот немаркую ткань. Предусмотрите несколько карманчиков. В них следует насыпать свинцовую дробь, которая продается в охотничьих магазинах всем желающим, а далее зашить их наглухо.

Возможна конструкция карманчиков с застежками-молниями или клапанами на пуговицах. В таком случае поместите туда стальные бруски с закругленными краями, которые вам за бутылку водки изготовит любой токарь. Предусмотрите возможность закрепления утяжелителя на голени (на руке) с помощью «липучек». Желательно, чтобы ваше тренировочное средство № 10 весило в пределах 0,5—1 кг для рук и 1,5—2 кг для ног.



В конце тренировки качайте лежа на полу мышцы брюшного пресса. Даже если уже нет сил. В уличной схватке их тоже может не быть, но драться все равно придется.

Общая продолжительность тренировки должна быть в пределах от 45 до 90 минут. Закончив тренажерный тренинг, сделайте несколько упражнений на растяжку. Все, теперь можете отправляться в душ, включая там попеременно горячую и холодную воду.

Немного отдохнули, оделись, и начинается психологический тренинг по дороге домой.

## Часть IV

### Мой дом — моя крепость

Удивительная и весьма поучительная история произошла в Казани. Вот что написала об этом местная газета:

«По бандитским меркам, операция сложностей не предвещала. По сути, единственным затруднением было то, как проникнуть в 2-комнатную квартиру, куда три сестры (в возрасте 67, 70 и 73 лет), ростом мал-мала меньше, младшая еще и инвалид, вырастив детей и схоронив мужей, съехались доживать век. Буквально за день до случившегося женщины заметили, что кто-то стремится проникнуть в общий для трех соседних квартир коридор — то якобы телеграмму соседям передать, то какой-то амбал, представившийся Николаем, пришел к соседям будто бы в гости, когда их не было дома.»

Помешать бандитам вести разведку старушки не могли. Ведь преступники не вручают визитные карточки типа *«Иванов Николай. Бандит. Ограбления и разбой»*. Наоборот, они маскируются — под разносчика телеграмм, работника телефонного узла, сантехника, сотрудника милиции, и т. д. Совсем не обязательно, чтобы в дверь позвонил здоровенный мордоворот. Разведчиком может быть и миловидная девушка, вежливый подросток в очках и аккуратном костюмчике. Найдутся десятки предлогов для того, чтобы войти в вашу квартиру и оценить целесообразность налета: ценность имущества, количество жильцов, их обороноспособность, наличие собаки или средств сигнализации.

Запомните! Опытный жулик запросто войдет к вам в квартиру, и вы ему сами двери откроете. Не верите? В физиологии высшей нервной деятельности есть такое понятие как доминанта. Это стойкий очаг возбуждения, который, возникнув в мозгу, в дальнейшем как бы «притягивает» к себе другие раздражители. Эту закономерность часто используют незваные гости. Например, утром муж уходит на работу или ребенок в школу. Значит, в течение нескольких минут вашей доминантой будет являться уход члена семьи из дома. Ушли они, а через минуту звонок в дверь. Вы считаете, что ребенок или муж опять что-то забыл и не раздумывая открываете дверь. Однако в дверном проеме вместо детского личика или физиономии мужа появляются угрюмые рожи либо маски.

Остальное, как говорится, дело техники: можете прощаться со своей аудио-видеотехникой, мехами, золотыми изделиями, дорогой посудой и «баксами», спрятанными в матрасе.

К сожалению, шансов защитить себя и квартиру в законном порядке практически нет. Если вы официально обратитесь в милицию со своими подозрениями, то засаду у вас дома никто делать не будет. Ведь неизвестна дата будущего бандитского налета. Сколько ждать — день, неделю, месяц? И

потом, с чего вы взяли, что готовится налет? Ваш лепет о небритой физиономии незваного гостя, его оценивающим взгляде, о татуировке на руке будет забыт уже через минуту после ухода, а ваше заявление выброшено в корзину для бумаг. Если милиция вам что-нибудь и посоветует, так это установить сигнализацию. Она, конечно, дает определенную гарантию безопасности. Но не стопроцентную. К тому же, за подключение квартиры к системе сигнализации, равно как и за пользование ею, надо платить. Одним это не нравится, другие не могут себе позволить (например, старушки-пенсионерки, учительницы, безработные и многие другие обездоленные граждане).

Тогда вы начинаете раунд интенсивных консультаций с друзьями, соседями, знакомыми. Они дадут вам массу советов, начиная с приобретения боевого пса и кончая наймом телохранителя. Но то и другое стоит весьма недешево. Поэтому, промучавшись день, к вечеру вы покупаете дверную цепочку (с надеждой приделать ее в ближайшие дни), а где-нибудь в прихожей прячете молоток для отбивки бифштеков и баллончик с дихлофосом. Кстати, не такой уж плохой комплект.

Если же вы не пенсионерка, не учительница и не безработная, а напротив, заслуженный работник челночного бизнеса или что-нибудь еще «кудрявое», то вполне вероятно — в вашей квартире есть что брать. И вы ставите на свою бронедверь еще один «навороченный» замок, либо покупаете вместо 8-миллиметровой газовой «беретты» 9-миллиметровый револьвер, снаряженный патронами с дробью. А в прихожей кладете на несколько вечеров знакомого омовца или культуриста, услаждая его яствами, напитками и музыкой. Здесь важно не перепутать. Для омовца главное деньги (зарплата небольшая) и градусы (расслабиться после тяжелого трудового дня). Для культуриста главное белки (мясо, рыба, яйца) и витамины (виноградный и другие соки). Но учтите — грабители могут вломиться как вечером, так и днем, и утром.

Говоря же серьезно, запомните жизненно важное правило:

**НИКОГДА НЕ ОТКРЫВАТЬ ДВЕРЬ НЕЗНАКОМЫМ ЛЮДЯМ!**

Все вы уже большие девочки и должны хорошо знать стишок:

«Кто незнакомцам дверь открывает, тот здоровье и деньги теряет!»

Но легкомыслие свойственно женщинам, равно как и надежда на авось. Хотя с детства наизусть знают сказку «Волк и семеро козлят». Коварный хищник правдами и неправдами добился того, что козлята открыли ему дверь. После чего он проглотил доверчивых обитателей. Правда, в этой сказке счастливый конец. На то она и сказка. Но в реальной жизни криминальные истории в подавляющем большинстве случаев кончаются весьма печально для честных порядочных людей. Вот и наши три старушки повторили ошибку семерых козлят, в результате чего нарвались на серьезные неприятности.

«Бдительные старушки держали оборону — дверь не открывали. А тут после визита лже-Николая опять звонок в дверь.

— Я пошла открывать, — рассказывает старшая из сестер, — но как только повернула замок, как кто-то с силой распахнул дверь, меня бросили на пол, один мне рот зажал, а к виску приставил дуло — кричать будешь, застрелю, что надо возьмем и уйдем. Другой, с обрезом, подхватил вышедшую на шум «младшую старушку» одной рукой, бросил ее в спальню, пригрозил, чтоб ни звука! Третий поливал «среднюю старушку» из перцового баллончика.

— У меня все лицо моментально воспламенилось, так плохо стало, вспоминает она...»

Начав рассказывать такой сюжет, можно быть уверенным: сто человек из ста не догадаются, чем дело кончилось. Ведь даже молодые здоровые мужики пасуют при виде всего лишь одного вооруженного преступника, а здесь их было трое. Добавьте к тому же шок от внезапного нападения. Тем не менее, концовка оказалась неожиданной.

«— А нас такая злость взяла! Хоть ничего особо ценного и нет, но заработанного — копейки не отдадим. Не для того по сорок лет отпахали. Каждая — ветеран труда, почетными грамотами можно всю Казань оклеить.

Сопrotивления — хотя бы малейшего — бандиты не предусмотрели, а за неожиданностью, как известно, на поле боя — половина успеха. Первой в «атаку» пошла средняя старушка, на которую «перцовка» подействовала со-о-ов-сем не так, как рассчитывали злоумышленники. Вместо того, чтобы сникнуть, женщина двинулась на негодяя, и, видно, столько в ней было решимости, что грабитель попятился.

— Если честно, я хотела сорвать с него маску — в его подлые глаза посмотреть — бугай пришел беззащитных старух грабить.

Насчет беззащитности старушка скромничает — она схватила со стола кухонный нож и давай им перед негодьям размахивать! Очухавшись, гангстер попытался было вырвать нож, но где там, только руку порезал!»



Бабуся действовала не хуже опытного уголовника. Именно в их среде популярна техника работы ножом, известная как «расписывание». Нож держат при этом перед собой полусогнутой рукой, острием вперед, лезвием вниз. Лезвие совершает непрерывное движение влево и вправо по горизонтально ориентированной «восьмерке». Владелец ножа стремится нанести противнику множество неглубоких порезов на руках, плечах, голове для его деморализации.

«Тут напарники забеспокоились! Пока они дивились увиденным, две другие сестры лежать не стали, выскочили — одна на балкон, другая в коридор — и давай кричать.»

Да, старушки действовали смело и правильно. Конечно, в какой-то мере им повезло, что достались расчётливые грабители, которые не стали применять оружие. Квартира трех трудяг-пенсионерок — это ведь не пункт обмена валюты. «Мокрого» дела она явно не стоит.

«Последнее, что видели сестры — «амбалы» молниеносно сиганули в подъезд. Ловить преступников на улице — это уже обязанность милиции. Она приехала и, как говорят, довольно быстро, но воров уже и след простыл...»

Теперь обратим пристальное внимание на тот предмет, который дал возможность храбрым бабушкам одержать верх в этом неравном столкновении. Это обычный кухонный нож. Лишь благодаря ему удалось одного преступника временно нейтрализовать, двух других — отвлечь, чтобы позвать на помощь. А если бы ножа на кухонном столе не было?

Англичане говорят: *«мой дом — моя крепость»*. И так, какое оружие следует держать наготове, чтобы успешно отбиться в случае чего? Во-первых, запомните: держать наготове — совсем не значит, что надо превращать прихожую в оружейный склад. Ведь злоумышленник, проникнув в квартиру (например, под видом нищенки), сам может воспользоваться приготовленным арсеналом. Схватит стоящий в прихожей топорик и тукнет вас по голове.

Сомневаетесь, что грабитель способен на маскарад? Это вы зря. Некий Кондратов, один из киллеров печально прославленной кузбасской банды, в детстве недоедал и не читал книжек. В школе учился плохо. Тюремных «университетов» тоже не проходил. Тем не менее, работал с выдумкой. Переоделся однажды в женские лохмотья, загримировался и подошел возле ресторана к новокузнецкому преступному авторитету Миле со словами: *«Подайте на хлеб беженке»*. Миля, несмотря на прозвище, отказал в милосердии, грубо оттолкнул назойливую попрошайку. В этот момент Кондратов всадил финский нож в грудь Миле.

Впоследствии Кондратов еще раз использовал прием с переодеванием. При убийстве представителя бельгийской компании «Тетрапласт» Мисюринна возле Центра международной торговли в Москве (на Красной Пресне), Кондратов не только оделся в женское платье, но и возил перед собой коляску, где под байковым одеяльцем лежал автомат Калашникова с полным боекомплектом.

Во-вторых, не надо ставить на кухне выпрошенное у родственника в деревне охотничье ружье. Конечно, из него можно расстрелять картечью пару нехилых грабителей. Но после этого бравые омоновцы скрутят вас и отвезут в тюремную камеру.

Иначе говоря, дело совсем не в том, насколько грозно и ужасно оружие. Важно, чтобы оно было: а) доступно вам (находилось под рукой); б) скрыто от посторонних; в) несложно в пользовании; г) эффективно в действии; д) не запрещено законом.

Итак, устроим ревизию своему домашнему арсеналу.

1. В категорию *колюще-режущего оружия ближнего радиуса действия* входят ножи, вилки, шампуры, ножницы, отвертки, разбитые бутылки, куски стекла, большие гвозди, спицы, шариковые ручки, заточенные карандаши и т. д.

Целями для поражения такими предметами являются кисти рук, лицо (особенно глаза), уши, шея (передняя и боковые поверхности), т. е. части тела, не закрытые одеждой.

2. В категорию *рубяще-дробящего оружия среднего радиуса действия* (позволяющего травмировать противника, не дав ему приблизиться) входят молотки, кухонные секачи и топоры, скалки, сковородки и им подобные кухонно-бытовые приспособления.

Мишенями для них являются голова, шея, ключицы, кисти, предплечья и колени. Таким оружием можно «обрубать» атакующие конечности незваного гостя, чтобы удерживать его на дистанции, а можно и кидать в противника, если есть еще что-то подходящее для обороны. Например, метнули в супостата деревянную скалку, а вместо нее вооружились острым топориком.

3. В следующую категорию входят именно такие *предметы*, которые более или менее подходят для *нанесения травмы при метании с нескольких шагов*: тарелки, кружки, бутылки, чайники, кофейники, кастрюли, мороженые продукты, горшки с растениями, статуэтки, пепельницы, навесные замки и т. п. Не возбраняется использовать те же самые предметы для нанесения ударов, если

противник подошел поближе.

К данной категории относятся и обжигающие (ослепляющие) жидкости, порошки, аэрозоли (горячий чай, кофе, уксус, молотый перец, соль, дезодоранты, средства бытовой химии).

4. Для защиты от ударов можно использовать сумки, стулья, табуретки, подушки, диванные пуфики, электрокамины, намотанную на руку одежду. Отразив удар противника, можно атаковать его другой рукой (с оружием) или ногой. Некоторые из предметов защиты также подходят для ударов и метания в противника.

5. В качестве предметов, о которые можно ударить противника, толкнув его на них, целесообразно использовать угол шкафа, стол, стекло в двери и в окне, умывальник, унитаз и другие элементы домашнего интерьера. Важно одно из двух: чтобы они были массивными или, напротив, легко ломались и при этом наносили травмы.

Нельзя заранее определить преимущество одного средства самообороны над другим. Эффективность зависит от ряда обстоятельств. Например:

«7 февраля 2000 года одно семейство в маленьком шахтерском городке и горнолыжном курорте Таштагол (Кемеровская область), устроило небольшой слалом прямо в квартире. Гражданка К., не стерпев обиду от удара по голове металлической кастрюлей, вонзила мужу в спину кухонный нож. Спасти его жизнь врачам не удалось, и вдове предъявили уголовное обвинение по статье 111, часть 4 УК РФ — умышленное причинение тяжкого вреда здоровью, по неосторожности повлекшее смерть.»

На первый взгляд кажется, что нож много круче кастрюли. Однако, если бы покойный нахлобучил кастрюлю жене на голову, чтобы ничего не было видно, то может быть она и ножа-то не нашла бы. Тогда была бы ничья. А если бы в кастрюле был горячий борщ? Тогда в больницу попала бы с ожогами гражданка К. Победа осталась бы за ее голодным, но вполне живым мужем.

Советую вам осмотреть свою квартиру прямо сейчас и прикинуть возможности каждой вещи для самообороны. Ведь их можно использовать комплексно — отразила удар одним предметом, кинула его в противника и тут же схватила что-то другое.

Подробнее рассмотрим наиболее подходящие для самообороны предметы.

### ***Кухонный нож***

Для самозащиты дома наиболее приемлемы обычные кухонные ножи-хлебoreзы. Не путайте их со столовыми ножами. Закругленный кончик столового ножа и рукоятка без крестовины делают его непригодным для обороны. Противник — это вам не бисквитный торт. Даже сильно ткнув его подобным ножом, вы не добьетесь вхождения в тело, лишь продырявите ему одежду, ваша же ладонь по инерции съедет с рукоятки на лезвие. Таким образом, прольется ваша, а не его кровь.



*С кухонным ножом как-то спокойнее на душе...*

Во многих квартирах сейчас можно найти наборы импортных «самозатачивающихся» ножей с надписью на лезвии «Stainless Steel». Рукоятка у них удобна для хвата — не выскользнет. Но вот лезвие тонковато — всего 1 мм. Если вы, промахнувшись, ударите в стену, то лезвие сломается. То же самое произойдет, если оно попадет в плотную одежду (например, в кожаную куртку).

А вот от простого кухонного ножа полегло столько народу, что чеченские боевики с их автоматами и взрывчаткой кажутся жалкими клоунами, а не убийцами. Например, в Москве, по словам сотрудников «убойного отдела» МУРа (московского уголовного розыска), каждое третье убийство совершают женщины. При этом их основным оружием является именно кухонный нож. Правда, жертвами наших дам становятся, к сожалению, не насильники или бандиты, а мужья, сожители, соседи.

Кухонный нож универсален. Желательно только, чтобы его лезвие было толщиной не менее 1,5—2 мм и хорошо заточено. Тогда таким оружием можно колоть (острием), резать, рубить и рвать (режущей кромкой) тело противника. Надо, чтобы нож был с гардой (или крестовинкой), не дающей ладони соскользнуть с рукоятки на лезвие при ударе и порезаться. Такой нож должен позволять также бить торцом рукоятки по костям врага. Ничего, что она деревянная или пластмассовая. Вы же не бетон ею дробите.

Дома нет ничего подходящего? Зайдите в любой охотничий магазин и купите себе нож с толщиной лезвия около 3 мм и длиной клинка от 120 до 180 мм. Там на витрине ножей — глаза разбегутся. Сами не сможете решить, что выбрать — попросите совета у толпящихся охотников, дескать, требуется нож, чтобы заколоть кабана. Покупку сделаете недорогую, но сердитую!

С ножом в руке вы непобедимы, порубите на лапшу любого уголовника. Не верите в свой профессионализм? Тогда — немного арифметики. Определите по часам, сколько времени вы проводите

на кухне с ножом в руке. Хлеб, мясо, рыба, птица, капуста, свекла, картошка — везде нужен нож! А чем лучше всего ободрать старую краску с подоконника? Чем взрыхлить землю на грядке в огороде? Чем срезать грибы опята с пенька в лесу?

Минимум полчаса в день вы колете, режете, рубите. Это уже набирается 3,5 часа в неделю с ножом в руке, в месяц — 14 часов! Посчитайте сами «кухонный срок» и вы поразитесь сама себе. Да разве может с вами сравниться какой-то урка? На зоне он все свободное время пил «чифир», играл в азартные игры, «стучал» оперативникам на соседей по нарам и склонял к сожительству педерастов. Если его самого раньше не склонили.

С ножом же на зоне не потренируешься. Если заключенный раздобыл себе заточенный гвоздь или бритву, то прячет в тайнике, чтобы никто не увидел. И не «настучал» на него тем же оперативникам. Конечно, он мог несколько раз принять участие в лагерных «разборках», но там тактика другая. Не убить, а напугать. Порезать руки, плечи, живот, лицо. Если же перестарался и убил, то срок «намотают» такой, что освободишься глубоким стариком, если вообще выйдешь.

Вам никого брать ножом «на понт» не приходилось — ни гуся, ни поросенка, ни карпа. У вас с ними разговор был короткий — «перо в бок и мясо в печку!» Если же говорить серьезно, то вопросы психологии жизненно важны. Преступник зол и жесток, действует неожиданно, терять ему особенно нечего. Вы же по своей природе добры и жалостливы, вас застали врасплох, терять вам есть что. Поэтому о психологической подготовке мы говорили в специальной главе. А сейчас будем считать, что вы средневековая героиня Жанна д'Арк и телевизионная Никита в одном лице.

Восточные воины говорят: *«Если даже меч пригодится один раз в жизни, надо всегда носить его с собой»*. Даже если все ящички и шкафчики на кухне забиты кухонными ножами, а преступник схватил вас за горло в прихожей, то никакого проку от этих ножей нет. Конечно, можно потом придумать повод зайти на кухню, но где гарантия, что уловка сработает? Да и будете ли вы еще ходить по своей квартире? Может быть, к вам вломился такой «отморозок», в планы которого не входит оставлять живых свидетелей, а тем более — потерпевших.

Таким образом, мы приходим к очень важному выводу: раздался неожиданный звонок в дверь, подозрительный шум в соседней комнате (особенно на первом этаже) и нож уже лег в вашу руку. Если тревога ложная — пришла подруга, ветер хлопнул форточкой — ничего страшного. Дабы никто не злословил, что у вас мания преследования, нож можно прикрыть газетой или полотенцем. Можно просто держать таким образом, словно вы им только что резали на кухне и выбежали дверь открыть.

Важным условием эффективного использования ножа является правильное его положение в руке. Известно несколько типов хватов. Наилучшим среди них является тот, когда рукоятка лежит диагонально поперек ладони. Возле гарды ее обхватывают указательным, средним и большим пальцами, причем большой палец лежит сверху, со стороны тупой части клинка.

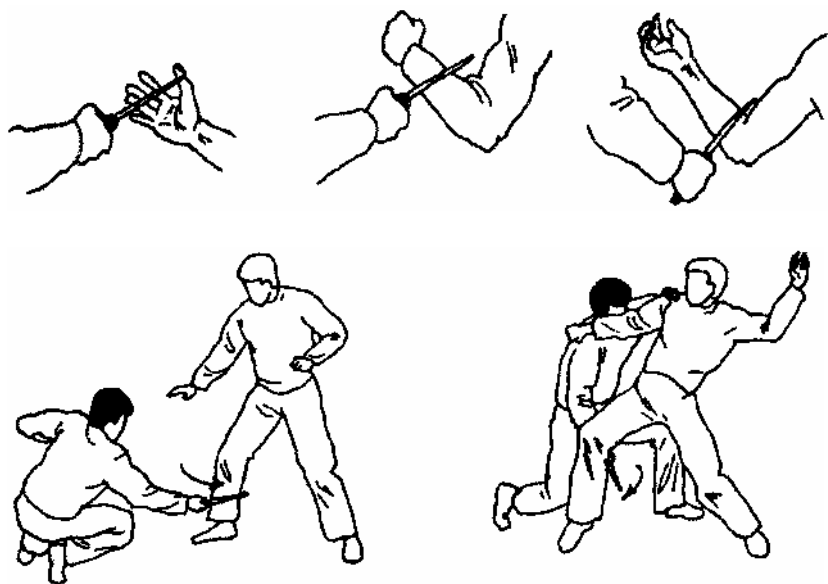
При таком хвате удобно блокировать лезвием и острием удары конечностей противника, как рук, так и ног. Один раз напорется, резко умерит свой пыл.

Меня направление клинка положением запястья, вы можете наносить удары в любом направлении, обращая ладонь как вверх, так и вниз. Непосредственно в момент удара нож крепко сжимают всеми пальцами руки, и клинок тогда становится прямым ее продолжением.

Стойка с ножом не менее важна, чем правильная фиксация его в руке. Нужно расставить ступни на ширину плеч, колени немного согнуть. До атаки нож (если он в правой руке) надо держать возле правого бедра, так, чтобы противник не мог его достать и чтобы вообще не видел. Не забывайте и то, что я советовал вам насчет маскировки.

Ножом совсем не обязательно человека резать. Можно просто приставить его к глазу, к горлу, к печени, к половым органам и человек сделает все, что вы потребуете. Странно, но клинок ножа впечатляет людей не меньше, а даже больше, чем дуло пистолета. Может быть, это атавистический страх тех далеких времен, когда люди боялись острых клыков и когтей. Может быть, смерть от пули кажется менее мучительной и более благопристойной.

Как бы там ни было, цель № 1 для лезвия — правая рука противника (если он левша — левая). Но будьте осторожны. Чтобы убить человека, совсем не обязательно перерезать ему горло или пронзить сердце. Удар лезвия по внутренней стороне запястья рассекает лучевую артерию, проходящую всего в 5—6 мм от поверхности кожи. В результате человек примерно через 30 секунд теряет сознание, а через 2 минуты умирает от большой потери крови. Аналогичные последствия влечет за собой глубокий порез в локтевом сгибе или под коленом сзади. Поэтому режьте противнику пальцы, тыльную часть ладони, верхнюю (а не внутреннюю) сторону запястья и предплечья. Опять же легче будет оправдаться на суде, если вы впотьмах или с бодуна кинетесь с тесаком на сантехника, газовщика, электромонтера.



Кстати, не паникуйте, если вас сбили с ног (либо ноги подкосились сами). Пригвоздить ножом стопу противника к полу, нашинковать ему икру в лапшу проще простого — было бы только чем.

Цель № 2 для клинка — живот, пах и верхняя часть бедер изнутри. Удары ножом снизу проходят без проблем, но желательно отвлечь внимание противника действиями левой руки (киньте ему в лицо полотенце, прикрывавшее нож, пните по ноге), чтобы он открылся. Чтобы человек погиб от ранения в эти зоны, клинок должен проникнуть на большую глубину внутрь тела. Кроме того, раненого надо лишить медицинской помощи. Следовательно, для самозащиты это очень хорошие мишени. Особенно промежность — сунула туда нож насильнику, что-нибудь да отрежешь. А после этого его самого хоть насилуй.

### *Стеклянная бутылка*

Бутылка является неплохим оружием ударного действия. Для самообороны хорошо подходит емкость с толстыми стенками и длинным горлышком, используемым в качестве рукоятки. Например, импортная бутылка из-под сухого вина или отечественная от шампанского. Причем полная бутылка обладает большей прочностью и массой, чем пустая. Однако на кухне и в прихожей у русского человека чаще всего стоит пустая стеклотара.

Самая подходящая цель для бутылки — это голова (затылок, висок, нос). Последствия удара определяются несколькими факторами: куда вы попали, под каким углом, с какой силой, какой частью бутылки (краем дна или корпусом), а также физическими данными противника.

Но в любом случае доставка в больницу ему гарантирована. Если же вы считаете, что интеллигентный человек не имеет права бить по голове — вместилищу разума, то вспомните обаятельного Штирлица из телесериала «17 мгновений весны». Интеллектуал, добрейшая душа, однако ни на секунду не задумался, а взял, да и треснул бутылкой коньяка по затылку коллеге, без спроса вторгшемуся в дом.

Если ваш противник вооружен, то можно рекомендовать начать самооборону с удара по ключице руки, держащей оружие (или просто по правой ключице, если оружия в руке врага нет). Ключичная кость легко ломается в первой трети своей длины от плеча. Ее разрушение мгновенно обездвижит руку.

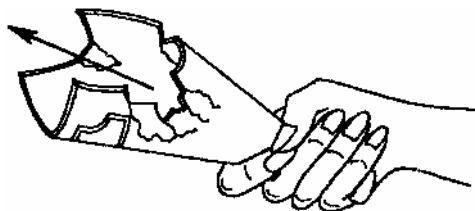
Если противник высок, а ваш рост невелик, то не надо подпрыгивать вверх как обезьяна за бананом. Следует помнить, что высокий человек наиболее уязвим снизу, поэтому целесообразно присесть и поразить его коленную чашечку. А уж когда он взвоят и нагнется вниз, ощупывая ножку, треснем его по рекомендованным выше местам.

Пустой стеклянной бутылкой запросто можно убить любого нападающего, если ударить ребром основания в висок.

### *«Розочка»*

Если даже незванный пришелец — омоновец с бычьей головой (и такими же мозгами) и вы вместо переносицы угодили ему в лоб, разбив бутылку, не печальтесь. Теперь в вашей руке оказалось

оружие страшной разрушительной силы — «розочка». Образно говоря, это несколько ножей сразу.



Толстостенная бутылка от шампанского дает длинные прочные осколки, способные протыкать несколько слоев одежды, а водочная, винная и пивная тара — короткие закругленные зубья с прекрасными режущими свойствами. Можете изготовить «розочку» сами, например, взяв бутылку за горлышко и ударив ее стенкой об стол, угол стены или батарею.

Только не надо махать этим оружием перед собой и верещать: «У меня «розочка» — всуну в зад!». Подобные действия испугают разве что слабонервного, любой другой выбьет стеклянное оружие ногой, врежет кулаком по печени, завалит вас на кухонный стол и «оттянется» по полной программе.

Подобно ножу, целесообразно не демонстрировать «розочку», а как бы скрывать ее. Противник, даже зная о наличии у вас оружия, но не видя его, не концентрирует на нем своего внимания и может подпустить вас на дистанцию, позволяющую произвести удар на поражение. Действовать следует быстро, не давая возможности предугадать траекторию своего удара.

Не вздумайте бить «розочкой» как бутылкой. Стекло все пронизано сеткой трещин и рассыпется, порезав кроме противника и вас. Кроме того, в руке останется одно лишь горлышко. «Розочкой» надо только колоть и резать тело противника, вращая кулак! Уязвимыми зонами для колющих ударов являются глаза, передняя и боковая поверхность шеи, область печени, живот, пах. Для режущих движений — глаза, вся поверхность лица, особенно лоб (стекая, кровь попадает в глаза, ослепляет и пугает противника), уши (сильно кровоточат), руки и ноги.

Даже один-единственный тычок «розочкой» в морду противнику настолько его деморализует, что он забывает про других и пытается собрать из осметков кожи и мяса свой собственный «фэйс», словно ребенок мозаику с Микки Маусом.

«Однажды летней ночью в 1999 году я проснулся от сильного взрыва — это местные шахтеры (которым давно не выдавали зарплату) взорвали железную дверь коммерческого киоска и взяли оттуда разной жратвы. Один из них, некто Харченко, принес домой пакет с вином и харчами. Выпил немного с женой.

Потом он ни с того, ни с сего, принялся награждать ее оплеухами. Дома спал малолетний ребенок, вот жена и решила успокоить шумного потрошителя киосков. Ударила его по голове бутылкой. Очнувшись, Харченко начал второй раунд, надеясь взять реванш. Тогда жена схватила разбившуюся бутылку и «розочкой» пошинковала физиономию супруга. Он в миг протрезвел и успокоился. Случилось так, что я оказался на месте побоища через полчаса. Я увидел жуткое зрелище. Пол был залит кровью, лицо Харченко было в кровавых лохмотьях...»

Удобна «розочка» и для блокирования атак противника. Подставленные под удар кулака, ее острия повреждают суставы и сухожилия, что быстро гасит пыл агрессора. Поражающий эффект превосходит даже нож, так как рабочая поверхность «розочки» гораздо больше, а остающиеся в ране осколки стекла усиливают поражающее действие.

### **Тарелка**

В смысле доступности, равных тарелке мало, ибо она очень часто имеется под рукой. Даже самая обычная фаянсовая тарелка является довольно опасным оружием. Если вы в этом сомневаетесь, попросите подругу бросить ее вам в живот плашмя с близкого расстояния. Мало не покажется. В противника же следует кидать тарелку с таким расчетом, чтобы она попала в него ребром.

Если тарелка разбилась — не переживайте. Вы получите, как минимум, два осколка. Ими можно не только резать противника (как ножом), но и рубить, завершая рубящее движение сдергиванием обломка на себя. Желательно только в целях безопасности своих пальцев обматывать «рукоятку» куска тарелки тряпкой, носовым платком, туалетной бумагой.

«В одного моего приятеля, мастера спорта по боксу, жена однажды швырнула фаянсовую тарелку диаметром 20 сантиметров. Причем тарелка полетела точно ему в лоб. Опытный боксер мгновенно среагировал и увел голову с траектории полета тарелочки. Посуда врезалась в кирпичную

стену, покрытую обоями, и разлетелась на полсотни кусочков, которые как пули зашелкали по мебели, стенам и потолку. В месте попадания осталась солидная полукруглая вмятина (от доньшка тарелки) глубиной порядка 5 миллиметров, а вокруг нее — около 40 порезов на обоях!»

Наиболее шокирующим для противника является бросок в голову. Смею уверить, что при точном попадании в лоб, переносицу или зубы, противник забудет о вас и будет несколько минут извлекать кусочки фаянса из своего лица.

### *Горшок с землей и растением*

Полезен при отражении вражеского нашествия обычный горшок с каким-нибудь растением. Лучше всего, если в нем растет колючий кактус. Если запустить этим чудом природы в физиономию противника, то колючки исцарапают ему кожу, земля запорошит глаза, а сам горшок разобьется о голову незваного гостя.

Впрочем, горшок не обязательно метать. Можно им разок ударить по голове. У глиняного и фаянсового горшка стенки намного толще тарелки, он разлетается на большие куски, которыми удобно резать противника.

### *Скалка*

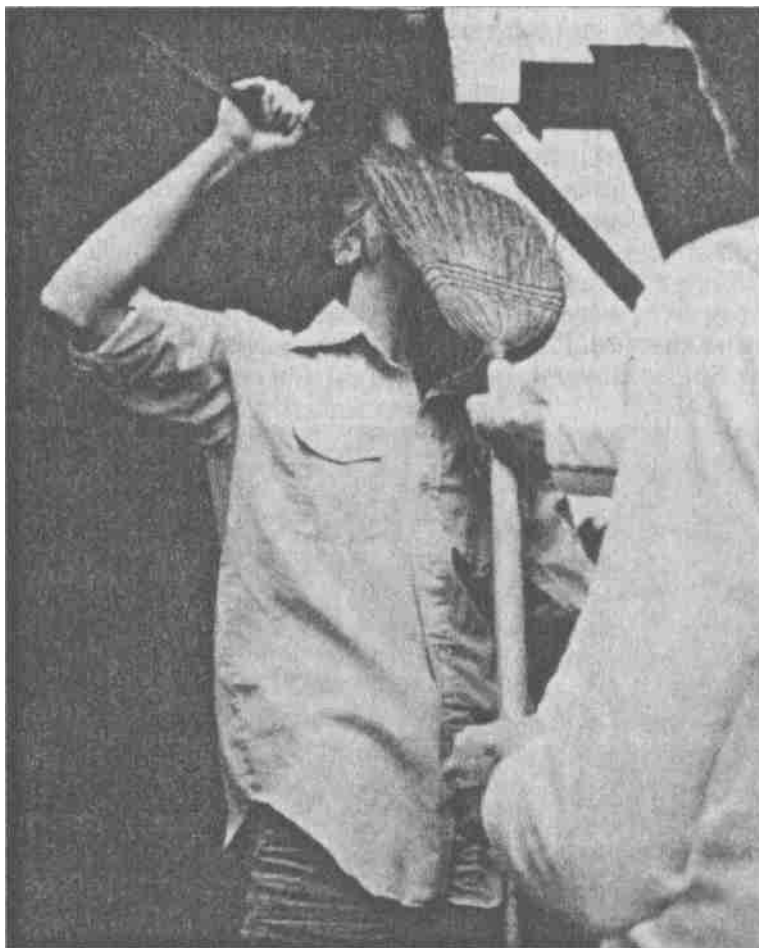
Трудно сказать, сколько сотен тысяч лет прошло с тех пор, как древняя обезьяна взяла в руки деревянную дубину и треснула ею другую такую же обезьяну, превратившись таким образом в человека. А чем мы с вами хуже той обезьяны? Помните, что кухонная скалка — это прекрасная минидубинка, которая поможет в трудной ситуации. Скалка выточена из прочной древесины и достаточно увесиста. Используют ее примерно так же, как стеклянную бутылку.

Единственный недостаток скалки в том, что ее вид никого особо не испугает. Если нож и «розочка» заставят любого агрессора призадуматься, то скалка вызовет презрительную усмешку даже у дебильного подростка-недомерка.

Это и хорошо. Ведь скалкой нетрудно «раскатать» рожу противника словно тесто, в том числе с расстояния. Между прочим, в книге рекордов Гиннеса официально зарегистрировано следующее достижение.

«Некая Лори Ла Дин Адам, выступая на ярмарке в штате Айова (США) 21 августа 1979 года, метнула скалку весом 907 грамм на расстояние 53,4 метра!»

Конечно в современной квартире и десятой части указанного расстояния не отмерить. Но вам ведь не надо метать скалку с такого расстояния. Достаточно двух—трех метров. Промануться невозможно, даже если ваш недруг чемпион мира по прыжкам в сторону. Цель — его морда. Помните, что скалка — не бумеранг, обратно не вернется. Швырять ее следует только при том условии, если у вас есть еще что-то в запасе.



*Если ткнуть в морду негодяю жесткой метлой — ему мало не покажется*

### **Стул**

Деревянный стул (или табурет) легко найти повсюду — в прихожей, кухне, гостиной, спальне. Он относится к предметам ударного действия. В корпус и лицо бейте тычком. Хоть одна из 4-х ножек, да попадет в солнечное сплетение или рот противника. Удары стулом с размаху сбоку лучше нацеливать по ногам, чтобы противник не схватил ваше оружие.



Если у противника в руке нож, то стул удобно использовать в качестве щита. Вы парируете им удар и сразу же после этого бьете противника ногами, продолжая прикрываться стулом. Как только клинок завязнет в стуле — переходите в решительное наступление.

Если хочется проверить череп врага на крепость ударом сверху, то не вздумайте бить сиденьем

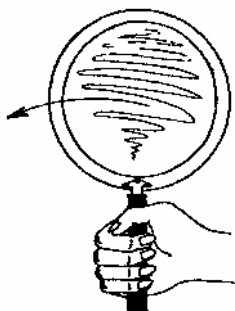


— только ножками и как можно сильнее. Подставил враг руки — значит бьем по рукам, даст Бог — сломаем.

А если стул не выдержит, тоже неплохо. Хватайте ножи и действуйте ими, как скалкой. Если ножка сломалась таким образом, что образовался острый скол, используем ее как кол. Вспомните, как положительные герои в фильмах ужасов протыкают злобных вампиров осиновыми кольями и действуйте аналогично!

### ***Сковорода***

В телерекламе чистящего порошка показывают огромные сковороды, на которых население двух иностранных деревень постоянно что-то жарит. Конечно, если такой сковородицей прихлопнуть супостата, то от него только мокрое место останется. Но что можно сделать нашей маленькой сковородкой? Много чего можно!



Если на ней весело шкворчит сало или масло, то вы непобедимы! Защитники древних крепостей всегда устраивали душ осаждающим из кипящего масла, смолы и воды. И вы должны блюсти традицию! Если противников несколько, можно плеснуть кипящий жир или масло в морду одному, а другого угостить раскаленным корпусом сковородки.

По своей конструкции сковородка является отличной дубинкой. Но к сожалению, добрая половина современных сковородок имеет легко отделяющуюся ручку. Если на ваше несчастье у вас именно такая, то вы оказываетесь в положении пчелы — один удар, и оружие утеряно. Значит, этот удар должен быть решающим.

Лучше все же, если у вас на кухне имеется увесистая чугунная сковорода с приклепанной рукоятью. Бить надо по голове. Даже если враг убежит, вам будет легко составить его фоторобот в милиции. Попали плашмя по голове сбоку — у преступника будет огромное ухо типа лопух. Если спереди ребром сверху-вниз, то провалившийся нос и болтающаяся в районе груди челюсть.

Ближайшие родственники сковородки — кипящий чайник и термос с кипятком. Из них следует плеснуть в противника кипятком и вооружиться чем-нибудь острым и увесистым. На плите в кастрюле может кипеть суп. Пусть враг отведаст горячего!

### ***Продукты***

Не улыбайтесь! В американских комедиях кремовый торт — непременный атрибут кухонно-ресторанных баталий. Но что вы скажете, если торт, весом килограмма два, положить в морозилку на пару часов, а потом врезать им кому-нибудь по башке. Смею уверить, мало не покажется.

А ведь на кухонном столе в момент появления незваных гостей может оттаивать превосходная дубина — задняя нога барана. Или увесистая рыба. Или может лежать твердая палка копченой колбасы.

«Лично со мной произошла следующая история. Несколько лет назад супруга попросила меня разрубить 4-х килограммовый кусок говяжьей ляжки. Увы, я халатно отнесся к поручению. Кусок говядины просили четвертовать, а я разрубил его на три части. Просили рубить поперек кости, а я разделал вдоль.

Своим «преступлениям» значения не придавал, беззаботно сложил куски мяса в раковину, прошел в гостиную и включил новенький японский магнитофон «Шарп». Услышал сзади гневный крик и резко повернулся. Супруга как раз в этот момент швырнула в меня на уровне корпуса что-то бело-красное.

Рефлексы каратэ требовали заблокировать предмет, но шестое чувство заставило продолжить поворот с шагом в сторону. И слава Богу! Острый конец говяжьей кости весом 1,5 килограмма (чем не

гарпун) пробил металлическую сетку динамика магнитофона и погрузился внутрь на 7 сантиметров. Несчастный магнитофон грохнулся на пол. Если бы я не увернулся, то супруге долго пришлось бы потом носить мне передачи в больницу.»

Нет ни мороженных продуктов, ни острых костей? Тогда используйте горсть соли, молотый перец, уксус. Ох, как не любят человеческие глаза эти острые (в смысле вкуса) приправы.

### *Крупногабаритные предметы обстановки*

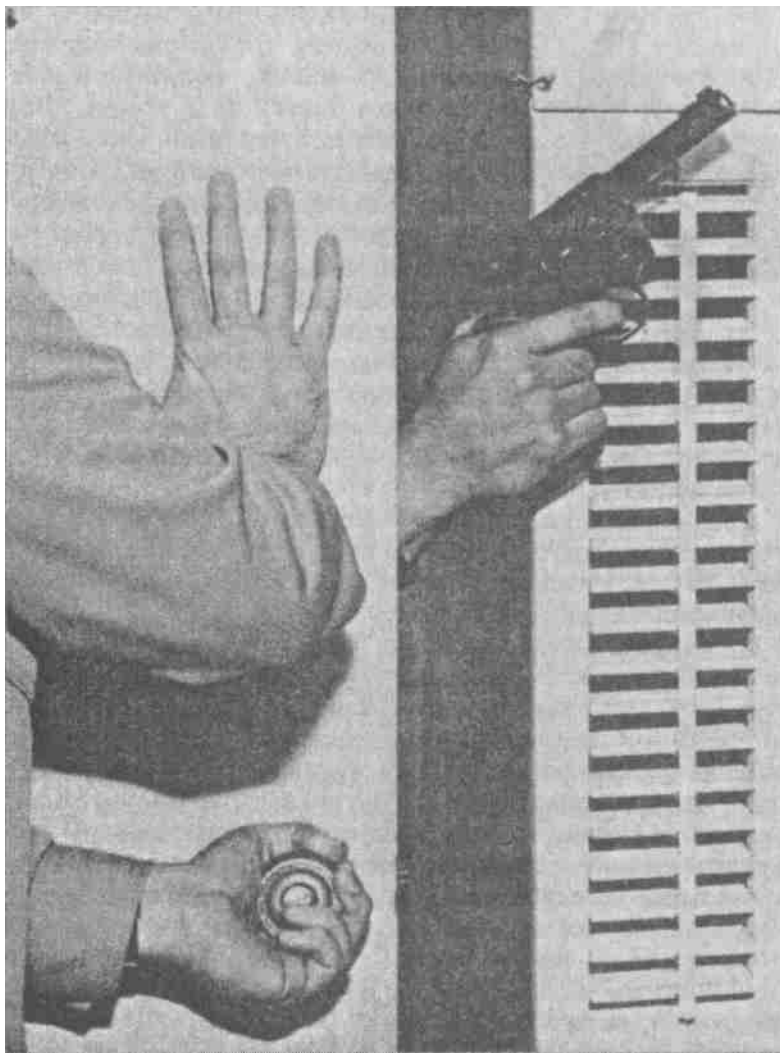
Для защиты крепостей в старину люди использовали частоколы, рвы с водой и прочие ловушки, вплоть до капканов. Иначе говоря, для самозащиты подходят не только те предметы, которые можно взять в руки.

Кухонная утварь столь подробно описана выше потому, что домохозяйка большую часть времени проводит именно там. Но что делать, если незваные гости застали вас в прихожей, гостиной или спальне. Или тот человек, которого вы сами пригласили, внезапно сбросил овечью шкуру и открыл свое истинное лицо зверя?

В любой квартире есть такие предметы обстановки, которые не бросишь в преступника в силу их величины и стационарности. Значит, преступника надо толкнуть на них. Неплохо, если он прошибет своей головой стекло в двери либо в окне. Можно дернуть врага за руку на стекло. Можно просто толкнуть его руками в нужную сторону.



А если враг наклонил голову в сторону двери, можно резко ее открыть навстречу. Как говорится, если Магомет не идет к двери, то дверь идет к Магомету. Если клиент получит по лбу деревянной частью двери, тоже неплохо!

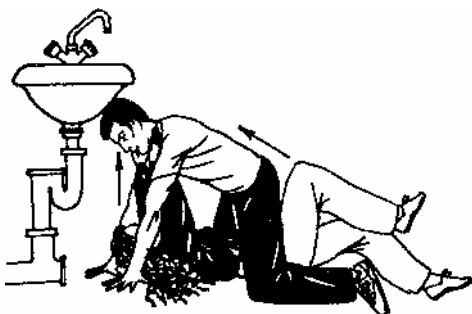


*Хрясь! И рука сломана...*

Стекло есть и в оконной раме. Заманить преступника к окну, это сущий пустяк. Расскажите ему сказку о том, что ваш друг (муж, брат, сват) уже во дворе и сейчас сюда зайдет. Скажите, что ростом он невысок, но в плечах столь широк, что в дверь подъезда заходит боком. Редкий жулик удержится от соблазна взглянуть на такого амбала. Вот тут-то вы его и толкните в затылок. Только сильно толкните! От всей щедрой женской души! Листовое стекло — самая настоящая гильотина, если Бог даст, то враг перережет себе шею. А зеркало трюмо сделает ему своего рода пластическую операцию. С вашей помощью, конечно. Столкните врага нос к носу с самим собой! Прекрасно, если враг ударится мордой об угол шкафа или стола.

На вас напали в ванной? Никаких проблем. Ткните врага зубной щеткой в глаз и плесните в лицо белизной! Нет белизны — включите кипяток и поливайте его из душа! Отключили горячую воду — накиньте любую тряпку на голову и пинайте гостя в пах или живот! Нет тряпки — набросьте на шею шнур от стиральной машины, фена или кипятильника и душите изо всех сил!

Враг все же свалил вас на пол и сел сверху? Ерзая по полу, поверните его головой к умывальнику или к ванной. Пните в копчик коленом, толкните ладонями в шею (в голову) так, чтобы его башка загнулась от столкновения с фаянсом или металлом. Выскользните из-под оглушенного врага и добейте его!



Во всех иных ситуациях (на улице, в машине, чужой квартире и т. д.) я советую вам в первую очередь бежать от преступника, а сражаться лишь в крайнем случае. Но если на вас напали дома, то никакого **отступления!** Дома и стены помогают. Победа или смерть! Максимальная агрессивность!

Не думайте, будто преступник не испытывает страха. Еще как испытывает! Если встретит серьезное сопротивление — пустится наутек!

### ***Золотые правила обороны при попытке нападения в доме***

1. Никогда не открывайте дверь в квартиру незнакомым людям.
2. Если незваный гость проник в дом, используя хитрость (например, под видом сантехника или участкового), не подходите к нему вплотную и держите наготове за спиной кухонный нож.
3. В случае нападения или угрозы такового, без колебаний защищайтесь, пускайте в ход нож, режьте им руки, шею, лицо, живот противника.
4. При отсутствии ножа используйте удары ногами по голеним, коленям и паху врага, вооружайтесь для бросков и ударов всеми удобными предметами кухонной утвари — от сковороды до бутылки с уксусом.
5. Если завязалась борьба, бейте противника пальцами в глаза, вырывайте ему кадык, откусывайте нос и уши, плющите пах коленом, толкайте головой на углы мебели, на стекла в дверях и окнах, на другие предметы домашней обстановки и сантехники.
6. Проявите максимальную жестокость — никакого гуманизма!

### **Женский арсенал для маленькой уличной войны**

Я убежден, что с хладнокровной решительной женщиной лучше не связываться ни четвероногому хищнику, ни двуногому врагу. Особенно, если у нее в руках есть какое-нибудь оружие.

Разумеется, речь не идет о правилах стрельбы из автомата или гранатомета. Вам надо укротить одного-двух нехороших мужчин. Поэтому весь боевой арсенал должен уместиться в дамской сумочке.

Честно говоря — лучшее, что там могло бы лежать — это автоматический пистолет небольшого калибра. Но российским властям наплевать на безопасность своих гражданок.

Поэтому они предусмотрели уголовную ответственность за обладание таким оружием. А разрешенное ими газовое оружие по своим возможностям отличается от боевого примерно в такой же степени, как конфетный фантик от сторублевой банкноты.

Что же делать? Посмотрим на мужчин. Многие из них, выходя на улицу, остерегаются нападения. Поэтому они берут с собой какое-нибудь оружие самообороны. Боевой арсенал представителей сильного пола впечатляет: самодельные стреляющие «авторучки» и пистолеты, дубинки, туристические топоры, плети с гайками-утяжелителями на хвосте, брючные ремни с утяжеленными пряжками, гирьки, гаечные ключи, всевозможные кастеты, молотки, отвертки, ножи, цепи и многое-многое другое.

А те мужчины, которые не остерегаются и к тому же не имеют навыков самообороны, нередко погибают в стычках даже с обычными забулдыгами, не говоря уже об опытных преступниках. Но ведь мужчины более или менее активно занимаются спортом (хотя бы в юности), многие прошли армию, имеют опыт уличных стычек, широкоплечи или толстопузы. И все-таки они становятся жертвами преступлений!

На что же, в таком случае, надеяться женщинам? Вместо секции рукопашного боя они посещали «музыкалку» или «художку». Вместо армейской службы учились в техникуме или институте. А их боевой опыт чаще всего ограничивается стычками с домашним котом или борьбой с тараканами. Как такой представительнице «слабого пола» победить одного, тем более несколько представителей «сильного»?

Конечно, исход схватки уже в первые ее секунды может решить в вашу пользу неожиданный жесткий удар рукой или ногой в уязвимое место противника. Но чтобы обладать таким ударом, мало прочесть данную книгу. Надо еще и тренироваться. Между тем, добрая половина читательниц (если не больше) вместо тренировки снова займется просмотром телесериала, чтением журнала, приготовлением торта, либо повиснет на телефоне.

Следовательно, выход один — вооружаться. Только учтите: сбегать за ним домой, в случае чего, не получится. Оружие должно быть всегда при себе.

В принципе, для усиления поражающих возможностей человеческих рук подходит все, или почти все — дерево и металл, прочный пластик и хрупкое стекло. Однако есть некоторые нюансы.

Начнем с обуви и одежды. Собираетесь куда-то вечером, оденьте удобную для бега обувь (кроссовки, сапожки, ботинки). Чем выше каблук — тем меньше шансов убежать от врага. Верхняя одежда не должна стеснять движений. Минимум воротников, наружных карманов, хлястиков, клапанов и шарфов, за которые так удобно хватать руками. Скромные тона вместо ярких расцветок, словно кричащих «посмотри на меня». Брюки предпочтительнее юбок, только не обтягивающие, а свободные, позволяющие махать ногами во все стороны. На голове вместо широкополой шляпы вязаная шапочка или кепи. Если требуется сумка для груза, то лучше всего в виде рюкзака, оставляющего руки свободными.



*Если сразу свернуть шею — исход схватки будет в вашу пользу*

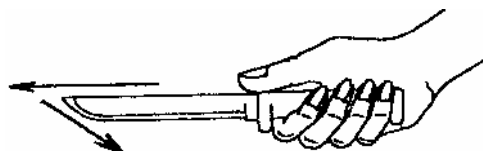
Теперь об арсенале. С топориком (пусть даже туристическим) на плече либо с увесистым молотком в руке долго не походишь. Тяжело, неудобно, да и прохожие будут крутить пальцем у виска. Топорик и молоток лучше держать дома, чем носить с собой в дамской сумочке. Подруги и родственники засмеют, будут советовать лечиться в «психушке». Ну, а нунчаками и прочими спецпредметами (плетью, например) без тренировки в первую очередь травмируешь себя, а не врага.

Поэтому мы с вами ограничимся рассмотрением таких образцов оружия, которые:

- а) могут всегда быть под рукой, портативны, годятся для ношения;
- б) несложны в использовании;
- в) не являются холодным оружием с позиций закона, или же легко маскируются от его подозрительных слуг;
- г) просты в изготовлении, либо требуют минимальных затрат на покупку.

### ***Нож***

Сразу выскажу свое личное мнение. Для самообороны надежнее всего носить с собой нож. Однако кухонный хлеботорез не потащишь ни на свидание, ни в кафе, ни на танцы.

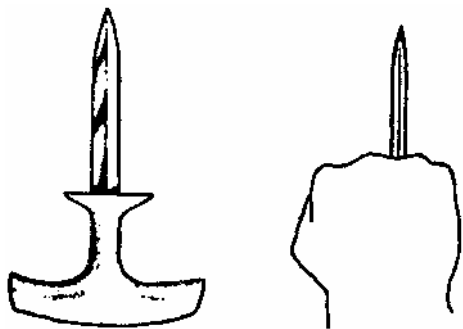


Удобно носить с собой нож с выкидным лезвием. Такие ножи просты в обращении: нажала на кнопку, спрятанное лезвие вылетело из рукоятки под действием скрытой в ней пружинки и зафиксировалось. Выкидные ножи широко распространены, их делают отечественные умельцы (особенно заключенные на зонах) и китайские фабрики.

Приобрести «выкидуху» несложно, стоит она недорого. При покупке обратите внимание на то, чтобы рукоять ножа удобно ложилась в руку. Золингенская или дамасская сталь ни к чему, главное, чтобы лезвие хорошо затачивалось и не ржавело. Между делом, пока на вас никто не нападает, таким

ножом можно резать хлеб и колбасу, точить карандаши.

Недостатки у выкидного ножа тоже имеются: лезвие, выскакивая из рукояти, издает щелчок, который сразу предупредит опытного противника о ваших кровожадных намерениях. Правда, опытные преступники, имевшие дело с поножовщиками, встречаются женщинам достаточно редко. Хуже другое: пружина во многих механизмах постепенно слабеет и клинок покидает свой «домик» все медленнее и неохотнее.



Финский нож лишен подобных недостатков. Что же такое финский нож, или просто «финка»? В нашей стране под ним обычно подразумевают небольшой нож (общая длина ножа чаще всего находится в пределах 15—22 см) с прямым клинком, заточенным с одной стороны и рукояткой, снабженной небольшой гардой (утолщением между клинком и рукояткой). Чем длиннее клинок, тем надежнее поражение внутренних органов противника при ударе. Но спрятать такой «тесак» в сумке или в одежде более трудно. Поэтому, выбирая финский нож, придерживайтесь принципа разумной достаточности.

Нетрудно сделать харакири насильнику или грабителю даже финкой с длиной клинка 6—10 см! Но для этого отнюдь не стоит размахивать ножом направо и налево. Следует скрытно достать его из ножен и ударить неожиданно. Ножны, кстати, можно разместить в специально сшитом карманчике джинсов, на пояске под юбкой, в сумочке и т. п. Дайте волю своей фантазии.

Доставать финку из ножен в критической обстановке надо так, чтобы не привлечь внимание противника. Это значит, что его следует отвлечь разговором или обманными действиями, например, другой рукой начать расстегивать свою блузку либо поправлять трусики.

Вытащив свою стальную помощницу, держите ее скрытым хватом. Рука при этом опущена вниз и немного заведена назад за спину. Когда вы решите, что словесные уговоры преступника бесполезны, переместите финку посредством несложных манипуляций кистью и пальцами в положение «острием вниз». Из такого положения удобно резать противнику руки, живот, даже лицо и шею.

Должен упомянуть тот «крючок», которым может подцепить вас российское законодательство, злобно относящееся к гражданам, посмевшим эффективно защищаться от преступников. Финку, как и любой другой нож кустарного изготовления с клинком, превышающим длину мизинца, судебная экспертиза обязательно признает холодным оружием. Между тем за незаконное ношение такового его хозяин может получить два года лишения свободы.

Однако реально подобная мера принудительного воспитания вам не угрожает, если только вы не начнете полосовать финкой мужчин, толкнувших вас в вагоне трамвая (метро, электрички) и тех женщин, что посмели косо на вас посмотреть. Ведите себя спокойно и естественно, тогда никто (даже сексуально озабоченный ОМОновец) не посмеет вас обыскивать.

Другое дело, если при отражении нападения вы совершите убийство. Если нож, использованный для отражения нападения (например, подвернувшийся на собственной кухне хлеботорез) экспертиза и не признает холодным оружием, все равно этот факт произведет крайне негативное впечатление на «совковых» следователей, прокуроров и судей. Они будут склоняться к выводу о превышении вами пределов необходимой обороны. Несмотря на то, что вы женщина. Несмотря на то, что вас хотели изнасиловать (огрابتь, избить, унижить — нужно подчеркнуть). В их ущербных мозгах применение ножа в целях самозащиты самым отрицательным образом характеризует психологию человека, способного сознательно нанести опасные ранения другому человеку (пусть даже преступнику). Я ведь уже говорил: с точки зрения этих идиотов гораздо лучше, если вас зарежут бандиты, а не вы — бандитов.

Где же выход? Он в том, чтобы при отражении нападения использовать предметы, якобы случайно оказавшиеся на месте происшествия, либо такие, которые вполне оправданно оказались в сумочке или в кармане.

Чем можно заменить нож? Спокойно используйте, например, что-либо из следующего перечня

безобидных предметов: заточенную монету, карманное зеркальце, кусок стекла, скальпель, пилочку для ногтей, спицу, гвоздь, маленькую отвертку, подточенный пинцет, ножницы, металлическую расческу и т. д.



*Кусок острого стекла прекрасно заменит нож*

Забыли взять? Что ж, можно воспользоваться подручными средствами — разбитой бутылкой, вскрытой консервной банкой, разбитым стаканом (фужером, рюмкой), вилкой и т. д.

Тоже нет? Сильно не переживайте — ведь вы живете сами знаете в какой стране. Здесь колюще-режущее оружие может валяться под ногами. Его только надо увидеть и поднять. Как говорится, голь на выдумки хитра. Разбейте окно в киоске (комнате, доме, витрине) и возьмите подходящий кусок, обмотав ладонь шарфом, носовым платком, шапочкой. Валяется острая щепка — возьмите ее. Разбейте бутылку — получится «розочка» с удобной рукояткой!

Как уже отмечено в главе о психотренинге, гуляя по улицам, подмечайте вокруг предметы, пригодные для самообороны. Помните, что любой предмет можно сменить на другой, более эффективный. Например, «врезали» противнику бутылкой по голове, увидели недалеко кусок железа, киньте бутылку ему в лицо и бегите за более прочным оружием. Стремитесь к тому, чтобы используемый в качестве оружия предмет был более прочным, чем атакуемая часть тела противника. Например, пластмассовую авторучку надо не ломать о лоб противника, а протыкать ею глаз или щеку. Связкой ключей лучше царапать противника по коже лица, чем рвать на нем одежду. Принцип понятен?

### ***Заточенная монета***

Прошедшие в России деноминации и девальвации, замены серпов с молотками на двуглавых

орлов позволили каждой гражданке независимо от ее желания стать нумизматом. У многих остались десятки разнообразных монет белого и желтого цвета.



Возьмем, к примеру, 20-рублевую монету 1992 года выпуска. Диаметр металлического диска составляет 24 миллиметра, толщина около 1,5 миллиметра.

Заточив от четверти до половины окружности монеты с любой стороны (например, с той, где расположены головы и крылья птицы), вы получите превосходный режущий инструмент. Он почти так же остр, как лезвие безопасной бритвы, но более безопасен при обращении.

Самое удобное место для хранения «спецмонеты» — кошелек или портмоне. Дабы не перепутать это средство самообороны с остальными монетками, его (ее) желательно держать в отдельном карманчике. Попросит плохой человек на вечерней улице денег, раскрываем кошелек и... Получай на здоровье! Вернее, получай путевку в больницу, а затем на Колыму. Если же попадетесь бессеребренник, которого в первую очередь интересуется ваше тело, тоже не сильно огорчайтесь. Повод достать монету все равно найти можно. Разыграйте маленькую сценку. Скажем, такую:

«— Подожди! Давай по-человечески! Вина купим. А потом я сама тебе все сделаю! Деньги у меня есть! Сейчас достану.»

Держать монету следует двумя пальцами, прижимая ее подушечкой большого пальца ко второй фаланге указательного, режущей кромкой наружу. Такое микрооружие практически незаметно в руке. Без особых затруднений им можно нанести серьезные порезы противнику. Главные мишени — лицо, шея и руки нападающего. Если же он без одежды (например, на пляже) или в одежде из легкой ткани, то атакуйте и другие участки тела — в первую очередь область половых органов.

Не стремитесь вспороть противнику брюхо. Монета — оружие поверхностного действия, глубже 5—7 миллиметров она в тело не войдет. Да и время для хирургической операции сильно ограничено, клиент ведь не под наркозом. Цель — быстро нанести ему максимальное количество порезов для деморализации. Как говорят уголовники — «расписать» его. Смею уверить: разрежете негодяю кожу на лбу, кровь зальет ему глаза и он завоет, что ослеп. Заденете шею — он завершит, что истекает кровью и что надо срочно вызвать «Скорую помощь».

Такие монеты широко использовали воры-карманники в 40-ые годы. Сей воровской инструмент назывался «писка». Жулики резали дамские ридикюли, вырезали карманы с деньгами и продуктовыми карточками. Именно пиской орудовал вор Сапрыкин, которого поймал сыщик Глеб Жеглов (актер Владимир Высоцкий) в популярном телефильме «Место встречи изменить нельзя».

Позвольте «писке» исправиться, превратиться из орудия преступления в средство самозащиты. Тем не менее, если случилось так, что на вопли насильника или грабителя сбежались люди, а вслед за ними приближаются стражи порядка, от такой монеты надо избавиться.

Только не суйте ее себе в карман, сумочку, кошелек. Ведь на ней будет кровь нападавшего, а дело еще неизвестно как повернется. Незаметно уроните монету в грязь, лужу, снег, песок. Забудьте о ней. В ответ на вопросы следователя (если они будут) твердо утверждайте, что использовали для защиты ногти!

Заточенную монету может успешно заменить переломанное пополам карманное зеркальце (либо выдавленное из оправы и сломанное стекло от очков). Самое лучшее зеркальце то, которое не имеет пластмассового обрамления, т. е. прямоугольный или круглый кусочек стекла. Вспомните: первыми начали применять вулканическое стекло умные ацтеки — в процессе ритуальных жертвоприношений они легко вспарывали им грудь и доставали трепещущее сердце!

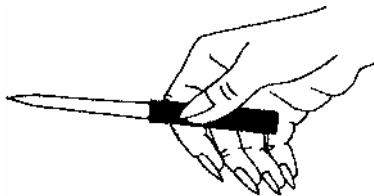
Вам сердце противника ни к чему. Сделайте ему пару-тройку глубоких ритуальных надрезов на лице, руках, шее, чтобы кровь ручейками текла, вот и все. Кстати, хитрые жрецы дурили жертвам



голову, чтобы те добровольно ложились на жертвенный алтарь. Последуйте методу жрецов. Достаньте зеркальце и загляните в него, затем вдруг разломайте на две половинки и у вас неожиданно для противника появятся в руках сразу две острейшие бритвы!

### ***Пилочка для ногтей***

Обязательно входит в аксессуар женского туалета. Сталь на пилки идет вполне приличная, что позволяет наряду с их колющими свойствами, использовать также режущие возможности. Мини-клинок следует заточить с обеих сторон до остроты бритвы.



Чтобы не создавать проблему своим ногтям, используйте старую пилку, абразивная поверхность которой приказала долго жить. Тем более, что маникюр противнику вы делать не собираетесь. Ваша задача исколоть его и «расписать». Рукоятку своей мини-финки зажмите в горсть из четырех пальцев, прижав сверху подушечкой большого пальца. Такое положение позволяет лезвию колебаться при нанесении порезов, что предохраняет лезвие пилочки от перелома.

В отличие от монеты, пилкой можно еще и колоть. Мишенями для колющих ударов являются щеки, шея, живот (если только он не висит, подобно студню), половые органы. Самый первый удар можно направить в ушной канал.

### ***Скальпель***

Если вы работаете в медицинском учреждении, то пилочку для ногтей можете заменить старым медицинским скальпелем. Он тоже портативен, к тому же сделан из очень хорошей стали. Скальпель удобно прятать в рукаве, в бюстгальтере, в сапожках. Только изготовьте маленький чехольчик для лезвия. Можно одноразовый, из куска резиновой трубки.

Крепкое удержание скальпеля в кулаке за длинную рукоять позволяет наносить довольно сильные режущие удары по шее, животу и рукам как прямым (лезвие вверх), так и обратным хватом (лезвие вниз). А если никто на вас не нападает, то скальпелем удобно точить карандаши!

### ***Расческа***

Из многочисленных деревянных, пластмассовых и металлических расчесок для самообороны, пригодна лишь стальная, имеющая длинную стержневидную рукоятку.

Расческу необходимо подточить, заострив кончик этой рукоятки. Держать ее при обороне надо, зажав в кулаке те зубцы, которыми расчесываетесь. Расчесывать противника будете заостренным концом рукоятки. Такой шип удобно совать ему между ребер или в брюшину, держа расческу прямым хватом (шип торчит со стороны большого пальца), либо в лицо и горло на обратном хвате. Запомните, что это оружие колющее, а не режущее.

Достать расческу, чтобы пустить в ход, несложно. Сделайте вид, что ищете деньги в сумочке или кармане, а достаньте грабителю острый сюрприз. С насильником тоже особых сложностей нет, достаточно сказать ему: «*Делай со мной, что хочешь, но мне надо причесаться!*» Мужчины вообще привыкли к женским странностям, а уж насильник стопроцентно будет рад, что не надо вас бить, рвать вам одежду, валить на землю и т. д. «*Сейчас она причешется и все будет в ажуре*».

Кстати, можно сдерживать свое слово и действительно причесаться, когда все будет в ажуре. Изрешетив нападающего, расческу не выбрасывайте, а спокойно уходите. Крови на противнике будет совсем чуть-чуть, ведь для подобного рода ран характерны внутренние кровоизлияния. Никто и не подумает искать «мегеру» с пикой в руке.

Даже если вас схватят в тот момент, когда сидите верхом на противнике и раз за разом втыкаете в него расческу, не грустите. Смело утверждайте, что сия расческа принадлежала злобному противнику. Он приставлял ее к вашему нежному горлышку и требовал денег, сексуальных услуг и прочего. Но вы

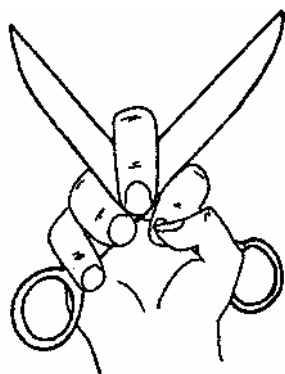
ловким приемом, который видели в телесериале «Никита» вывернули ему руку и овладели расческой! А дальше ничего не помните, так как дико испугались.



И хотя ваш клиент может быть лысым подобно футбольному мячу, хотя он будет божиться, что данного изделия никогда в руках не держал, никто ему не поверит (тем более, что такие самоделки зэки обожают) Никаких проблем у вас не возникнет, если только вы не успели «причесать» его до смерти, а на расческе не осталось ваших волос.

### *Ножницы*

Продолжая разговор о парикмахерских принадлежностях, вспомним ножницы. Ножницы — оружие исключительно колющее, их лезвия (бранши) могут только протыкать.



Для усиления боевых возможностей ножниц бранши можно заострить, сделав двустороннюю заточку с внутренней стороны и одностороннюю снаружи до первой трети клинков, чтобы они лучше втыкались. Правда, после такой модернизации ножницы теряют способность стричь, зато обретают способность наносить помимо колотых еще и резаные раны. Хочу предупредить: маникюрные ножнички затачивать не стоит.

Атаку ножницами желательно производить внезапно, вплоть до момента удара удерживая их сзади и раскрывая за спиной. Открывание ножниц производят при помощи большого и среднего пальцев. Держа ножницы в руке, уприте большой палец в рукоятку над кольцом с одной стороны, а средний, безымянный и мизинец — в другую рукоятку с противоположной стороны. Надавливая большим пальцем, разведите кольца и поместите средний палец между браншами.

Прием непростой, но следует потренироваться, научившись делать это быстро и одной рукой, потому что в экстремальной ситуации времени всегда в обрез. Таким образом, бранши помещаются по обеим сторонам указательного пальца, а кольца — выходящими из кулака.

Форма ножниц обеспечивает широкий спектр ударов во всех плоскостях, не меняя положения тела. Траектории ударов можно варьировать в зависимости от расположения противников. Например, один противник стоит спереди, другой — сзади: тогда «нижней» браншей (расположенной со стороны

мизинца) бейте вперед-вниз в живот, а затем «верхней» браншей через плечо назад, для поражения сзади стоящего противника в голову.

Возможно, оба врага стоят перед вами: тогда «нижней» браншей атакуйте по горизонтальной плоскости влево на уровне груди, и «верхней» браншей, находящейся со стороны указательного пальца, вправо.

При двусторонней заточке браншей можно наносить круговые вспарывающие удары в горло и живот, а хлестовые — по рукам. Однако следует избегать сильных ударов наружной стороной лезвия, так как ножницы тогда могут сложиться и повредить ваш средний палец.

Если вы натура увлекающаяся, в пылу гнева за свои действия не отвечаете, пальчики у вас хрупкие и нежные, то ножницы безопаснее держать в кулаке в сложенном виде. В этом случае раны у противника будут менее глубокие, но более «рваные».

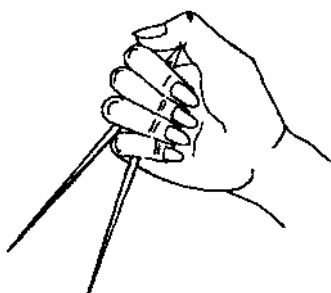
Начинать защиту лучше с укола в живот, затем в лицо или в шею, после чего переключайтесь на кисти рук. Если противник одет в зимнюю форму одежды, то сразу атакуйте лицо и шею.

Когда все закончится, могут прибыть люди в форме. У них есть такое свойство. Патрулируют неизвестно где, когда вас пытаются ограбить или изнасиловать. Но стоит только проявить инициативу, подпортить негодяям шкуру ножницами, как люди в форме и фуражках незамедлительно появляются на месте битвы.

Сказка (как о расческе) здесь не пройдет. Неудачливые злодеи будут дружно «петь» о том, что чудо-ножницы ваши. Если вы использовали незаточенные ножницы, то можно не отрицать. «Да, мои. А что тут такого?» Ну, а если заточенные, так бросьте их подальше в сугроб или в кусты.

### ***Пинцет***

Советую использовать пинцет длиной не менее 15 сантиметров. Как и в предыдущих случаях, придется взять в руки абразивный брусочек или напильник и заточить кончики усов пинцета до острия иглы. Носить пинцет при себе надо, сомкнув заточенные усы и воткнув их в кусочек ластика (либо засунув в резиновую трубку).

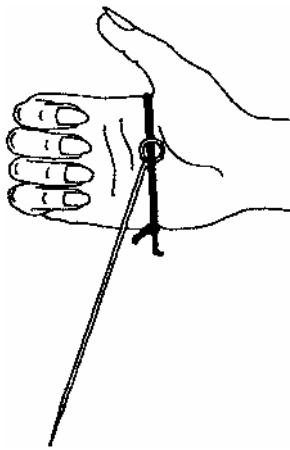


Держать пинцет следует таким образом, чтобы мизинец находился между его усами. Это оружие исключительно колющее, мишенями для ударов являются лицо, шея, кисти рук. Впрочем, не запрещается для разнообразия атаковать все, что попадется на глаза!

В том случае, если на вопли нападавшего, которому не понравился сеанс иглоукальвания, начнут сбегаться люди, поведайте им ту же версию, что и в случае с расческой. Но лучше, конечно, убежать гораздо раньше.

### ***Спица***

Обыкновенную стальную вязальную спицу диаметром 2—3 миллиметра заточите до остроты иглы. Тупой конец, для удобства держания спицы в руке, обмотайте тонким шнуром (например, бечевкой, посаженной на клей) либо изолянтной.



Спицу нетрудно спрятать в складках одежды, например, в шве бедренной части джинсовых брюк, тем более — в сумочке. Чтобы ее острая часть не рвала одежду, на конец спицы надевают кусочек ластика или пробки от винной бутылки. Спицу можно носить на руке или голени, прикрепив клейкой лентой типа «скотч».

Короткую спицу длиной около 15 см, имеющую утолщение на тупом конце, некоторые дамы, обладающие пышной прической, вполне могут носить на голове, в волосах. В старину у женщин-ниндзя были весьма популярны стальные заколки длиной 15—20 см. Если у вас высокая прическа, то вы определенно используете шпильки либо заколки для волос.

Однако обычные шпильки из тонкой мягкой проволоки для самообороны непригодны. Требуется что-то вроде большой иглы с утолщением (мини-ручкой) на месте ушка. Потребуйте от мужа (друга, брата, отца, дяди) обеспечить вас подобным предметом.

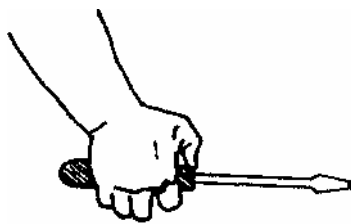
Очень удобна спица с колечком на одном конце. Вдев туда прочный шнурок и обвязав его вокруг ладони, вы гарантируете себя от потери защитного средства в любой свалке. Кроме того, при таком креплении направление острия спицы можно мгновенно менять: вниз, вверх и вперед! Разумеется, в момент удара спицу надо фиксировать, сильно сжимая кулак.

От спицы (лучшей из заточек) практически не остается следов на теле, только внутреннее кровоизлияние. Например, если вонзить острую спицу человеку глубоко в ухо, он мгновенно погибнет. А снаружи следов никаких! Например, попросите у насильника разрешение погладить его шелковистые волосики (или ершистые, если «дружок» еще лысый после зоны). Добрались рукой до его уха, прицелились и воткнули спицу!

Конечно, если за вами гоняется громила, изрыгающий матерные проклятия, спицу ему в орган слуха не засунешь. Добраться до него несколько затруднительно. Не огорчайтесь: есть более доступные мишени — подреберье, живот, пах. Погружайте спицу как можно глубже. Если она и сломается, то врагу останется обломок на память, который сможет вытащить только хирург или патологоанатом.

### ***Отвертка***

Желательно, чтобы длина металлической части отвертки была не менее 10—12 сантиметров. Надо ведь не просто проколоть кожу противнику, но и поразить его внутренние органы. Для этого необходимо проткнуть одежду, плюс слой подкожного жира и мышцы.



Короче говоря, если вы хотите не просто «пощекотать» врага, а причинить ему серьезные повреждения, то самый минимум — 8 сантиметров, не считая рукоятки.

Наиболее удобна для самообороны плоская отвертка (не крестовая). Даже с незаточенным концом, она весьма опасна в умелых руках! Если же вы заточили конец, то ради собственной безопасности наколите его (как спицу) на кусочек ластика или пробки.

Держать отвертку можно как прямым, так и обратным хватом. Допустим даже такой вариант, когда рукоятка упирается в ладонь, а металлическая часть зажата между указательным и средним пальцами.

### *Гвоздь*

С большим успехом вместо отвертки можно использовать длинный гвоздь (не менее 10 см) с широкой шляпкой. Его острие затачивать не надо, и так сойдет. Но, пуская гвоздь в ход, весьма желательно для удобства применения (и чтобы не поранить себе ладонь) обернуть шляпку носовым платком, салфеткой, ватой, куском бумаги.

### *Гирька*

Может быть, вы работаете продавцом и пользуетесь гирьками для взвешивания продуктов. Не помешает после окончания трудового дня прихватывать одну из них с собой. Не надо брать самую тяжелую, достаточно 250-граммовой.

Шейку гирьки плотно обвяжите (и несколько раз завяжите узел) прочным тонким ремешком длиной от 25 до 35 сантиметров. В качестве ремешка лучше всего использовать полоску прочной натуральной кожи, капроновый либо нейлоновый шнур, цепочку.

Ременную петлю одевают на кисть руки, а гирьку прячут в перчатку (варежку). Можно также носить гирьку в сумочке или боковом кармане, а перед самозащитой брать в руку, не забывая, конечно, надевать ременную петлю на кисть.

Способ применения гирьки, превратившейся нашими стараниями в кистень, очень прост. В нужный момент его бросают толчковым движением из кулака прямо в голову противника (обычно в лоб или нос). Поскольку длина ремешка невелика, уклониться от такого удара просто невозможно. Маховые удары кистенем тоже производят, но гораздо реже, чем тычковые. Причина проста: стоит противнику подставить руку, как ремешок с гирькой обмотается вокруг нее и вы окажетесь у него на привязи.

Возможно, что вы упустили подходящий момент для атаки. Противник уже сцапал вас за руку или за что-нибудь другое. Дышит перегаром, щерит свою гнусную пасть, предвкушая деньги или удовольствие. Ремешок одевать некогда. Тогда разыграйте мизансцену примерно такого содержания:

«— Подожди! Дед с Колымы золотой самородок прислал! Гирьку из него отлил, чтобы таможенно пройти! Я тебе золото отдам, только отпусти.»

Мужчины, как известно, до седых волос склонны верить в сказки. Слово «золото» для большинства из них обладает волшебной силой. Вспомните эпизод из кинофильма «Золотой теленок», когда Шура Балаганов и Самуил Паниковский украли и распилили чугунные гири, думая что они золотые (!).

Но если злодей все равно не выпустит вас из рук, не расстраивайтесь. Возьмите гирьку в кулак таким образом, чтобы ее донышко выступало наружу и бейте супостата в лоб, висок, нос и челюсть до тех пор пока, пока у него не выпадут золотые зубы.

Если вы не торговый работник и гирьку никак найти не можете, сделайте самодельный кистень из стеклянного флакона от туалетной воды, одеколону или духов. Заполните его песком. Пробку прочно замотайте изоляционной лентой. Не забудьте о шнуре. Если флакон и разобьется при ударе о голову противника, то ему все равно мало не покажется.

Кстати говоря, раскопки археологов свидетельствуют, что зарукавные кистени в старой Руси являлись необходимым атрибутом каждой порядочной девочки. Такие кистени находят в местах их погребений вместе с бусами, кольцами, игрушками и другими предметами. Напомню, что в могилу клали вещи, повседневно использовавшиеся человеком при жизни.

Чтобы в вашу могилу не положили кистенек, не мешкайте с его применением.

### *Стальной шарик*

Стальной шарик, размером с небольшой грецкий орех, добывают из крупного шарикоподшипника. Посетите любой пункт приема металлолома, одарите улыбкой заржавевшего от длительного общения с железом приемщика, и он вам отдаст такой шарик даром.

Его метают в голову или в корпус противника. Надо только немного потренировать точность и силу броска. Когда ваш шарик пробьет лист ДВП или расколется кирпич с расстояния в несколько шагов,

вы будете готовы к бою!

Благодаря точечному контакту, металлической фактуре и довольно приличному весу, шок от удара шарика мало чем уступает пуле от пистолета Макарова.

Ну, а если кто-нибудь спросит, зачем вам такой предмет, скажите, что катаете его в ладонях, чтобы не болели суставы пальцев. Вообще-то писцы многих народов катали в ладонях хрустальные и деревянные шарики для выработки каллиграфического почерка. У вас тоже будет свой почерк — противник с расколотым черепом.

### *Хлещущая экипировка*

В дамской сумочке прекрасно поместится свернутая кольцом толстая струна от пианино, в кармане куртки — сложенная горстью стальная цепочка для собаки. Кстати, цепью можно заменить ремешок сумочки, если только она не слишком модельная и не экстравагантная (например, из крокодиловой кожи). Придурки-панки носят даже шипы на руках, заклепаны в железо с ног до головы. А здесь какая-то цепочка. Подойдет.



Струной и цепочкой можно наносить весьма неприятные для противника хлещущие удары по лицу и шее, а также по рукам, корпусу и ногам, если те не прикрыты толстой зимней одеждой. В принципе, хлестать по морде можно чем угодно.

### *Спортивный инвентарь*

Если на вас напали в тот момент, когда вы катаетесь на коньках, то помните: стальные полозья на ногах ничуть не уступают ножу в руке. Ударьте коньком по голени противника, и его кость сломается, словно спичка. Роликовые коньки в этом смысле не хуже ледовых.

«Например, в июне 2000 года в центральном парке Нью-Йорка группа афро-американцев (черномазых, попросту говоря) напала на двух девушек. Тактика действий преступников была предельно проста и эффективна. Нагло, среди бела дня окружив подходящую девицу, они со смехом и шуточками раздевали ее догола, попутно освобождая от денег и ценностей.

Но в данном конкретном случае одна из девушек оказалась тренером по кик-боксингу, обутой в роликовые коньки. Получив от нее несколько мощных пинков по ногам, животам и в пах, «жертвы расовой дискриминации» разбежались.»

Может быть, вы собрались кататься на лыжах. Лыжная палка та же пика! Ткнете противника в глаз, и больше нет глаза! Кроме глаз, хорошими мишенями для наконечника лыжной палки являются солнечное сплетение, горло, все лицо в целом. Удар острием вызовет шок и сильное кровотечение у противника.

Ребром ракетки для настольного тенниса можно запросто перерубить нос, ключицы, кости запястий и пальцев любому злодею. Ракеткой для большого тенниса — тем более!

Пригодятся даже шахматы, если доска достаточно прочная и фигурки увесистые. Доску можно швырнуть противнику в лицо (как это делали герои популярной старой комедии «Джентльмены

удачи)), а можно ударить острым углом сложенной в виде коробки шахматной доски по пальцам или по голове.

### ***Флакон с дезодорантом-распылителем***

Струя дезодоранта, попавшая в глаза, действует не хуже, а даже лучше, чем пресловутый газовый баллончик.



И не только дезодоранта. Лаки и краски, ядохимикаты и освежители воздуха — любое химически активное вещество, попав в глаза (тем более под давлением), вызывает весьма неприятные последствия.

### ***Сумка с покупками***

Может случиться так, что, прочитав эту книгу и спокойно прожив неделю, месяц или год, вы прекратите носить с собой рекомендованные орудия самообороны. По закону подлости, именно тогда на вас и нападут.

Если скрыться никак нельзя, вооружайтесь на месте. Чем? В первую очередь тем, что имеется под рукой. Например, содержимым пластикового пакета с продуктами. В первую очередь подойдет любая тяжелая (килограмм и выше) жесткая покупка. Годится все, от мороженого куска мяса до кокоса. Кусок мяса с костью — не шутка (см. главу «Мой дом — моя крепость»). Кокос же, хоть он и растет в райских уголках мира, например на Гавайских островах, в 1995 году оборвал там жизнь 13 туристам. Как? Всех их убили падавшие с пальм кокосовые орехи, которые подгрызли пальмовые крабы.

Неужели вы не сильнее, не храбрее и не точнее какого-то краба? Раскрутили авоську и шмякнули противника по голове. Посмотрим, что крепче, твой череп недоумка или продукция городского холодильника?

### ***Стеклянная бутылка***

Если есть при себе что-нибудь не столь тяжелое, как баранья нога или кокосовый орех, зато стеклянное — например, бутылка растительного масла (молока, кефира, газированного напитка) — еще лучше. Берем бутылку в руки и действуем как дубинкой.

Если бутылки при себе нет, бросьте взгляд вокруг. К сожалению, население страны доведено до нищеты, поэтому найти целую (не битую) бутылку на улице вряд ли возможно. Но, вполне вероятно, что бутылка с горячительным напитком имеется у пристающих к вам индивидов. Можно предложить им:

«— Дайте хлебнуть для храбрости. Потом пойду с вами, куда хотите».

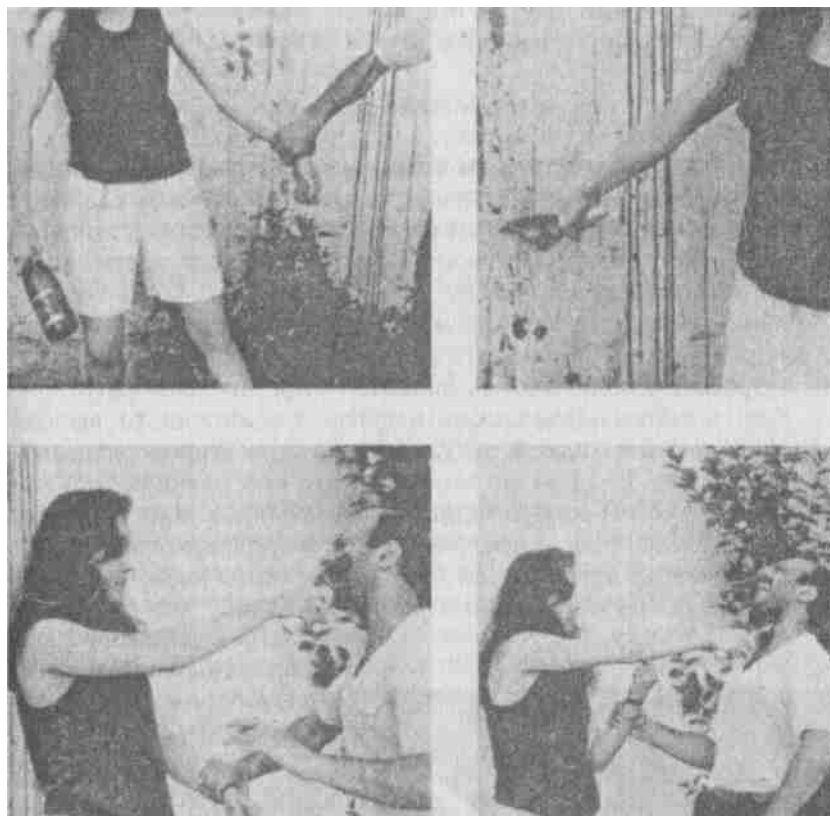
Только будьте бдительны, протянув вам бутылку, могут схватить за руку. А могут и в самом деле

предложить выпить, в надежде, что дальнейшие события будут развиваться по взаимному согласию. Сделайте вид, что действительно собираетесь пить «из горла». Важно взять бутылку за горлышко так, чтобы большой палец был направлен к ее доньшку. Затем сразу бейте бутылкой ближайшего к вам деятеля по голове.

Если бутылка разобьется, так не вы же ее покупали. А главное, тогда вы получите прекрасную «розочку», то есть бутылку с разбитым дном (о том, как с ней обращаться, вы знаете).

Я уже сказал, что сегодня на улице трудно найти сохранную стеклотару. Вероятность обнаружения битой значительно выше. А всякая разбитая стеклянная бутылка есть «розочка»! Этот стеклянный цветок остановит любого подонка, в голове которого еще сохранилась хоть капля разума.

Розочку нетрудно сделать самой, ударив стенкой бутылки (ближе к доньшку) о любой твердый предмет: ограду, скамейку, угол дома, даже асфальт. Только не очень размашисто и сильно. А то я однажды стал свидетелем показательного случая.



«Летним вечером, около ресторана дрались двое мужчин. У одного в руках была бутылка зеленого стекла, емкостью 0,7 литра. Он нагнулся и сильно ударил ее об асфальт, намереваясь сделать розочку. Но бутылка разлетелась вдребезги, оставив в кулаке лишь жалкий огрызок горлышка.

Удрученный мужчина присел на корточки и стал разыскивать среди осколков наибольший, забыв о противнике. А тот не упустил момента, сильно ударил «севшего в лужу» любителя стекла ногой в лицо. Схватка окончилась.»

После того, как вы превратите физиономию противника в мясной фарш, закиньте свой стеклянный цветок куда-нибудь подальше.

Как это ни печально (и я не устаю об этом повторять) отечественные «слуги закона» по сути дела не признают права граждан на самооборону путем причинения тяжких телесных повреждений всякого рода мерзавцам и бандитам.

### *Арматура*

Прекрасным подручным средством самозащиты во время вечерней прогулки является металлическая арматура длиной 50—75 см и толщиной около 1 см. Из таких металлических прутьев обычно делают вертикальные перегородки лестничных перил в многоэтажных домах.





Юные хулиганы, как правило, обладают достаточной силой и энергией, чтобы систематически выламывать куски арматуры и бросать в подъездах. Ваше дело — просто подобрать.

Если в вашем подъезде опять не горит лампочка, то, выходя из дома с такой находкой, ею удобно как щупом проверять, свободен ли путь. Если же на вас в темноте кто-то попытается напасть, то он (они) дорого заплатит. Арматура легко переломает руки, ключицы, ребра, превратит лицо в кровавую кашу.

На прогулке арматурный прут лучше всего замаскировать, завернув в газету или в полиэтиленовый пакет. Удар такой «газеткой» окажется весьма неприятным сюрпризом для любого «рыцаря подворотни».

### ***Камни***

Помимо камней, подойдут увесистые куски льда и обломки кирпичей. Можно их использовать одноразово — бросить в противника, оставшись после этого безоружной. Но лучше положить в крепкий целлофановый пакет, получив тем самым нечто среднее между палицей Ильи Муромца и банным веником.

Попарьте противника, чтобы больше не приставал. Главные цели — голова, плечи, руки. Вот отрывок из детективного романа Джона Макдональда:

«Стремительно отступив назад, она сумочкой, держа ее за один конец, ударила его сбоку по голове. В сумочке была запрятана плоская железная гиля. Шатаясь, Сэм Кимбер опустился на колени. Она ударила еще раз — точнее и сильнее, и он растянулся на полу.»

Горстью земли, грязи или песка врага, к сожалению, в обморок не повергнешь, но временно вывести из строя можно. Бросьте землю (песок) ему в глаза, а потом сильно толкните ослепшего противника. Он упадет.

### ***Собака***

Прекрасное средство самообороны — собака. Например, дом моей мамы охраняет немецкая овчарка Амур, на чьем боевом счету один почтальон, двое врачей скорой помощи, трое работников милиции, десяток соседей и моих приятелей. Разумеется, Амур их не съел, а покусал.



*Настоящий друг всегда защитит любимую женщину*

К сожалению, собаку ни в карман, ни в сумочку не засунешь, приводить же ее в кафе, на вечеринку и дискотеку несколько затруднительно. Но для прогулок по улицам, бульварам и паркам собака почти идеальное средство самообороны.

### ***Крупногабаритные стационарные предметы***

Итак, для самообороны можно употребить в качестве оружия огромное количество предметов.

Но отмечу один нюанс: противника не обязательно бить и калечить тем, что у вас есть в руках. Можно поступать иначе — бить его о предметы уличной обстановки. Например, толкнуть вниз по лестнице — пусть пересчитает головой ступеньки. Ударить головой об угол или стену дома, о корпус автомобиля. Толкнуть на металлическую ограду, на забор с острым штакетником. Помочь ему упасть на бетонный бордюр, деревянную скамейку или металлическую урну. Столкнуть с обрыва, или в грязную канаву, в глубокую лужу, в снежный сугроб.

После этого, не ожидая, пока он, грязно ругаясь, «восстанет из пепла», надо немедленно убегать, либо безжалостно применять свое подручное оружие. Что же касается техники толкания, то ее желательно тренировать на друзьях-толстяках.



*Используй то, что под рукою, и не ищи себе другое*

### **Золотые правила обороны при попытке уличного нападения**

1. Выходя на улицу, одевайте удобную для бега обувь и не стесняющую движений одежду.
2. Имейте в сумочке хлещущее оружие (цепь, струна) или металлический брусок, а в одежде что-нибудь острое (нож, спицу, гвоздь, кусок стекла).
3. Без колебаний и разговоров убегайте либо применяйте оружие при малейшей угрозе нападения на вас.
4. В случае отсутствия оружия, нанесите врагу удар ногой или рукой в уязвимое место и воспользуйтесь подручными средствами (камень, арматура, палка, бутылка, консервная банка) для продолжения обороны.
5. Толкайте противника в ямы, канавы, обрывы, на бордюры, ограды, под движущийся транспорт и т. д.
6. Будьте максимально жестоки с подонками — никакого гуманизма!

### **Как укоротить руки любителям хватать**

Руки человека являются от природы вовсе не ударными, а хватательными приспособлениями. Согласно известной теории Дарвина, наши далекие предки жили на деревьях. Для передвижений по веткам и стволам они использовали верхние и нижние конечности. Ели и спали они тоже на высоте.

Ночь для наших предков была опасным временем, на охоту выходили злобные хищники. Вкусные приматы становились их добычей, если во сне прекращали обниматься с деревом и падали вниз, на землю. Так что от крепости хвата зависела жизнь человеческих предков. Многие мужчины недалеко ушли от человекообразных обезьян по пути эволюционного развития. Очень часто нападение на женщин нынешние самцы начинают с того, что крепко хватают ее за руку (как за ветку дерева) или обхватывают корпус (как ствол дерева).

Цель может быть разной: издевательство (т. е. хулиганство), ограбление, изнасилование, убийство, похищение. Заранее не скажешь, ради чего тебя схватили. Но в любом случае нельзя отдавать на откуп врагу решение вопроса — казнить вас или миловать? Надо самой казнить противника.

Обезьяноподобных современников мужского пола я условно разделяю на две основные группы — «горилл» и «павианов». К первой группе относятся массивные мужчины, которые любят «заигрывать», зажав жертву обхватом за корпус в своих огромных лапах. Вырваться трудно, слишком толстые и сильные лапы у «горилл». «Павианы» помельче, они предпочитают хватать за руки и за одежду. Несколько упрощая, всех хулиганов и пьяниц, извращенцев и насильников, садистов и серийных убийц можно отнести к одной из этих двух категорий.

Габариты противника важны не сами по себе, лишь в сравнении с вашими. Например, если рост женщины 156 см и она весит 50 кг, а рост напавшего на нее мужчины 180 см при весе 85 кг, то он для нее «горилла». И напротив, если рост женщины 175 см при весе 65—70 кг, то этот же противник скорее всего будет действовать как «павиан» — хватать ее за руки или за одежду.

Запомните: в любом случае захват вам категорически противопоказан. Даже если противник один — он может в любую секунду вслед за захватом ударить кулаком, достать нож, повалить на землю. Никогда не садитесь туда, куда вас заставляют и, тем более, не ложитесь. Свалили с ног — скорее вставайте. Иначе, если напали два «павиана» — пока один держит, другой разденет и сделает все, что хочет. А хочет потомок мерзких обезьян много всего такого, о чем говорить противно.

Главная опасность захвата в том, что вы лишаетесь свободы маневра. Представьте себе на минутку пантеру. Страшный и очень опасный зверь — пока на воле. Стоит угодить лапой в капкан и все. Захват для вас — тот же капкан! Поэтому старайтесь держаться подальше от любителей хватать женщин руками. Если есть при себе оружие дальнего действия (цепь или палка) — бейте их на расстоянии. Имеется оружие ближнего боя (заточка, нож, «розочка») — шинкуйте их вблизи!



*Укорачивать руки лучше всего ногами*

Если вы оказались на дистанции захвата — не ждите, пока вас схватят. Бейте обезьяноподобных самцов ногами по голеним, коленям и низу живота, руками по глазам, горлу и носу. Быстро отдергивайте свои конечности обратно. Не давайте им подготовить захват. Меняйте уровни и траектории ударов. Ударили, например, носком правой ноги по голени, следующий удар пальцами левой руки по глазам. Избегайте часто бить руками по голове или туловищу, ведь руку могут схватить. Гораздо надежнее атаковать ногами голени, колени и пах.

Не раздумывайте, куда ударить лучше, туда или сюда. Все очень просто. Противник в летней одежде — атакуем колено. Колени прикрыты пальто? Значит, бьем в голень. По какой ноге ударить? Бейте по той, которая ближе. Меньше шансов на промах. Если ноги на одинаковом удалении от вас, лучше бить по той ноге, которая у противника выпрямлена и загружена весом тела. Тогда меньше вероятность, что он успеет ее отдернуть.

Но предположим, что вы не проявили нужной бдительности и вас схватили еще до того, как вы среагировали. Бывают такие ситуации. Враг подкрался сзади или неожиданно напал в темноте. Уясните, что у вас в запасе есть только одна, максимум две попытки для того, чтобы освободиться. Эта попытку необходимо использовать с максимальной эффективностью.

В большинстве случаев надо реагировать сразу, даже не пытаюсь заговаривать зубы противнику. Иначе он из вас душу вытрясет и матку вам наизнанку вывернет. Нельзя давать гаду ни секунды инициативы, чтобы ситуация не стала еще опасней. Гайдаровский принцип «день простоять и ночь продержаться» не для вас! Идет к вам пьяный ухмыляющийся мужик в безлюдном месте — сразу бейте ему в колено или в низ живота. Схватил — тем более отвечайте ударом!



*Прикладная «окулистика»: если ткнуть пальцем в глаз — он уберет руки*

Реже бывают такие ситуации, когда противник мягко подходит к вам, пытаясь убедить словесно в чем-то. Например, в необходимости отдать ему деньги и ценности. Или одарить его своей любовью. В таком случае поначалу изобразите испуг либо смущение. Можно даже немного пококотничать, но особо не переигрывайте. Ввели противника в заблуждение, обманули? Он отвлекся или расслабился — атакуйте!

Попытки вырваться, махание руками и крики пользы вам не принесут, один только вред. Случайные прохожие тоже вам не помогут. Лучше напрягите память, вспомните рекомендации данного пособия. Выберите то, что лучше всего получалось у вас на тренировках, определите уязвимые места противника (не закрытые одеждой или руками), прицельтесь по расстоянию, в последний раз ласково улыбнитесь и с диким воплем начинайте атаку!

Внезапное превращение мягкой многообещающей женщины в костолома и вампира в одном лице обычно производит сильное впечатление на подопытного субъекта.

У большого сильного мужчины надо атаковать маленькую слабую часть. Например, выколоть ему глаз, сломать палец, откусить ухо, выкрутить мошонку, ударить в кадык. Первый же ваш прием должен вывести противника из строя независимо от его размеров. Необходимо сочетать в себе целый зверинец: лягаться как лошадь; бить руками как медведь; царапаться как пантера; душить как удав; кусаться как овчарка; вопить как недорезанная свинья. Неужели с вами справится какой-то жалкий «павиан»? Схватив вас, он уже через секунду должен шарахнуться, как черт от ладана! Освободились, немедленно убегайте. Но предварительно травмируйте ногу потомку приматов, чтобы ему расхотелось бежать вслед. Вот и вся немудреная тактика.

Запомните: за что бы вас противник ни схватил — он такой же человек, как и вы. Он сделан из

непрочного материала, который легко проткнуть, разрезать, сломать. Достаньте свое личное оружие (например, нож или заточенную монету) и сделайте глубокие порезы на обеих руках противника. Нет клинка — достаньте пишущий стержень в длинном пластиковом корпусе и с силой вонзите ее в глаз, горло или в ладонь врага! Вид собственной крови, хлещущей из тела, заставит его заняться своим здоровьем.

Тренироваться в способах освобождения от захватов надо в спортивном зале, на мягких матах или борцовском ковре. Форма одежды — спортивная. Желательно, чтобы роль нападающего играл мужчина. Если таковой отсутствует, попросите подругу, обладающую крупными габаритами.

Движения выполняйте медленно, пока не начнете делать их так же свободно, как месите тесто или стирает белье. После этого ускорьте движения. Партнер сопротивления вам сначала оказывать не должен. Но постепенно сила сопротивления должна увеличиваться. Удары по партнеру лишь обозначайте.

После тренировки каждого приема выполняйте составляющие его удары в полный контакт по боксерской лапе, груше или мешку. Количество таких ударов должно превышать количество обозначенных как минимум в 2 раза.

После усвоения движений приступайте к их выполнению в старой уличной одежде, на песке или на снегу. Ни в коем случае не тренируйтесь на скользкой или твердой поверхности. Получать глупые травмы вам ни к чему.

Далее приведены несколько вариантов освобождения от захватов. Все они состоят из нескольких одних и тех же действий, используемых в разной последовательности. Изучив их, вы в дальнейшем сможете сами определять действия, необходимые в тех либо иных случаях. Иначе говоря, важны отдельные элементы приемов, а не порядок их расположения. Последовательность может быть любой.

### ***Защита от попытки захвата руками спереди***

Довольно часто бывают случаи, когда противник наступает, пытаясь сделать захват, а женщина отступает, отталкивая его руки своими руками. Ладони при этом встречаются в воздухе, как при игре «ладушки». Если даже такая встреча не произошла, можно немного польстить противнику: «*У тебя такие мужественные руки, можно погладить?*» Враг, который «мужественно» держал в своих руках только стакан с водкой, обязательно клонет на такую многообещающую лесть.



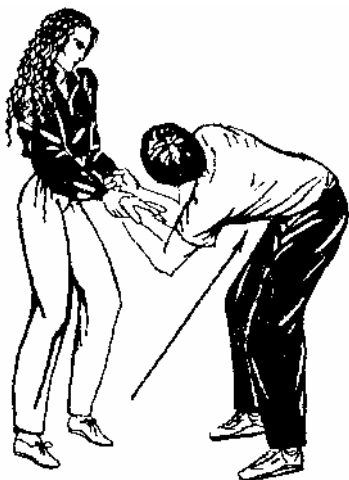


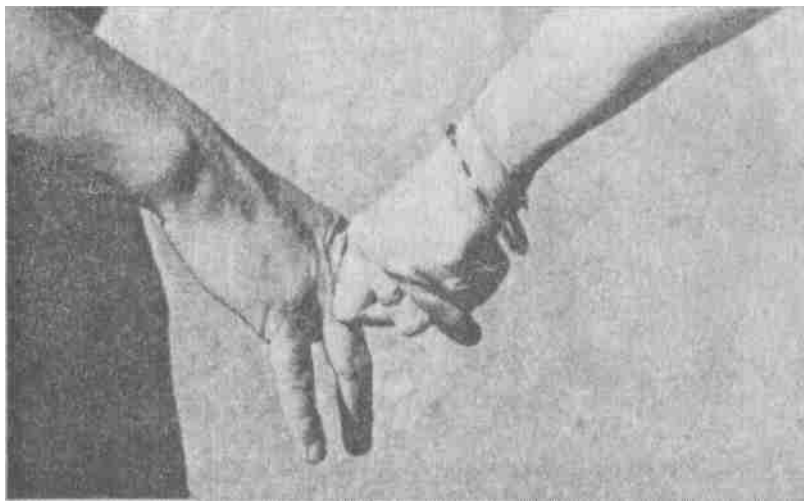
Так или иначе, рука противника оказалась у вас. Произведите болевой залом пальцев, разводя их в разные стороны своими руками и перегибая в ту сторону, куда они никогда раньше не сгибались. Противник сам согнется «крючком». В зависимости от того, насколько сильно вы будете тянуть его руку на себя и заламывать пальцы, он может принять следующие положения:

А. Здоровенная «горилла» согнулась в пояснице, сделав для устойчивости шаг вперед, например, правой ногой. Нанесите ему удар «маэ-гэри-кэагэ» носком правой ноги в колено или в солнечное сплетение. Если же противник встал близко к вам, то целесообразно ударить его в живот коленом.

Б. «Павиан», имея сил поменьше, встал на колени перед вами. Этой сценой не обольщайтесь. Объяснений в любви и букета цветов не ждите. Нанесите ему удар носком своей задней ступни в солнечное сплетение.

В. Совсем слабый потомок приматов (либо пьяный, принявший дозу наркотика) шлепнулся на живот. Пробейте ему «футбольный удар» в лицо носком ботинка. Удачно защитившись, бегите подальше.





### *Защита от захвата рукой спереди за поднятое запястье*

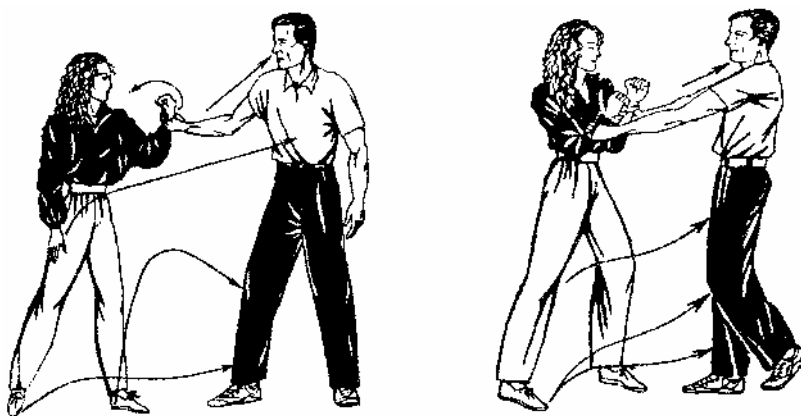
Подобный захват может произойти после вашей блокировки или неловкого удара в лицо противника. А может произойти и тогда, когда вы поправляете прическу. Возможны несколько вариантов освобождения в зависимости от дистанции до противника, его сложения и одежды. Если вы атакуете противника в момент, когда он тянет вас к себе, это усиливает ваш удар.

А. Противник одет в легкую одежду и хлипкок на вид. Освобождение происходит достаточно легко. Надо, вращая свою захваченную руку в сторону большого пальца руки противника, дернуть ее на себя. Одновременно пробейте свободной рукой прямой удар кулаком (цуки) в солнечное сплетение. Если же противник стоит далековато, шагните задней ногой вперед. Но учтите: ваш кулак должен врезаться в цель до того, как эта нога опустится на землю.

Нарушение процесса дыхания противнику гарантировано. Скорее всего, он присядет на корточки, держась за живот обеими руками. Тогда ударьте носком любой ноги ему в морду. А дальше спокойно идите туда, куда направлялись. Погони не будет.

Б. Если противник одет в плотную (зимнюю) одежду или атлетически сложен (это означает смягчение удара слоем одежды или мощной мускулатурой), общая схема защиты не изменяется. Но траекторию удара свободной руки надо поднять выше. Сломайте врагу нос основанием ладони. Нос, он и у Шварценеггера нос, мышцы в нем отсутствуют. На прощание ударьте врага носком в колено, чтобы не делал попытки преследовать вас.

В. Противник стоит на дистанции, не позволяющей достать его рукой. Тогда нанесите удар носком задней ноги в переднюю голень противника. Затем отступите своей передней ногой назад, помогая смещением веса тела вырвать руку из захвата. Удержал вас противник или нет, все равно. Немедленно пробейте топчущий удар пяткой левой ноги в его переднее колено.



### *Защита от захвата рукой спереди за опущенное запястье*

Нередко наглые молодые люди хватают девушку именно таким способом, пытаясь заставить ее идти с собой. Есть несколько вариантов освобождения в зависимости от роста врага.

А. Высокий противник стоит на дистанции удара рукой. Надежнее всего бить основанием ладони свободной руки в нос, вложив в удар вес своего тела. Как это сделать? Проще простого — шагнув

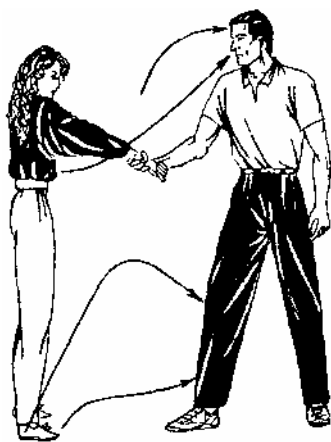


задней ногой вперед (удар должен последовать до опускания ноги на пол) с поворотом таза и плеч по ходу движения часовой стрелки.

Усилению удара поможет противник, если потянет вас на себя. Сопrotивляться не надо, просто бейте! От сильного удара противник упадет, после слабого — обхватит лицо руками. Нанесите ему удар носком в пах и исчезайте

Б. Противник равен по росту либо ниже вас (бывают, знаете ли, злобные недоросли). Вращая руку в сторону большого пальца, дергайте захваченную руку вниз, т. е. разгибая руку от себя. Одновременно нанесите круговой удар локтем сбоку-вперед в голову противника. В удар вложите толчок ноги, поворот таза и плеч. Удар очень мощный. Скорее всего противник упадет без сознания, как минимум — «поплывет» (т. е. окажется в полубоморочном состоянии). Если противник упал или закачался из стороны в стороны, держась руками за голову, значит у него легкое сотрясение мозга. У вас есть время, чтобы скрыться.

В. Противник стоит на расстоянии, с которого ни локтем, ни основанием ладони его не достать. Слабого на вид противника надо резко ударить по голени его передней ноги носком либо ребром ступни той ноги, которая расположена напротив цели. А сильного — той ногой, которая стоит сзади (чтобы вышло как можно «круче»). Сразу после удара вырвите руку и убегайте.



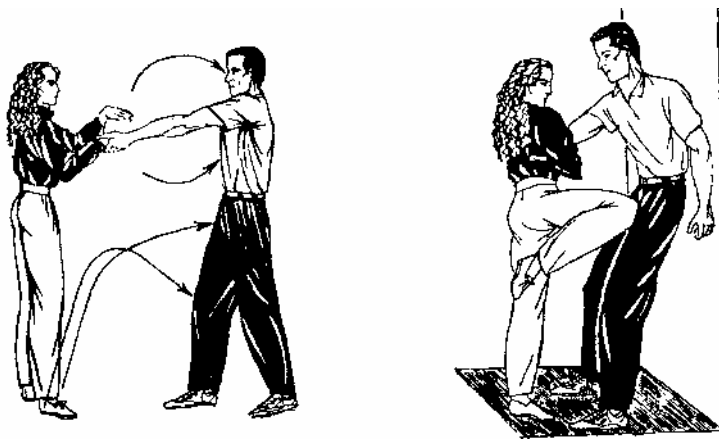
### ***Защита от захвата руками спереди за поднятые запястья***

Что тут посоветовать?

А. Если противник крупный и стоит на дистанции удара рукой, ударьте его коленом. Не забудьте только дернуть противника за руки на себя в момент удара.

Если дистанция не позволяет достать пах коленом, а «горилла» тянет к себе, быстро сделайте шаг назад передней ногой, чтобы заставить его тянуть сильнее. Перенесите вес тела на стоящую впереди ногу и сразу после этого нанесите жестокий удар в пах противника (т. е. вперед-вверх) коленом задней ноги. Получив удар коленом, он отпустит ваши руки. Добавьте ему удар основанием ладони любой руки в подбородок.

Б. Если перед вами «павиан» и стоит он на дистанции удара рукой, то для начала ударьте его носком в голень передней ноги. Удар вызовет безусловную болевую реакцию противника, он немного согнется. Затем правой рукой прижмите правую кисть нападающего к своему левому запястью. Поверните его руку внутренней частью ладони вверх, положите свой левый локоть на его правое предплечье. Резко надавите локтем вниз и посадите преступника на колени. Будет сопротивляться, считая свои руки сильнее — ударьте в его локтевой сустав своим коленом! Затем ударьте носком в солнечное сплетение. Пока враг хватается ртом воздух, словно рыбка в аквариуме, не теряйте времени — сами «вильните хвостиком» и уплывайте.



### *Защита от захвата руками сзади за опущенные запястья*

В зависимости от комплекции противника и дистанции между вами возможны разные варианты защиты.

А. Вы одеты по-спортивному, противник среднего телосложения держит вас сзади за вытянутые руки.

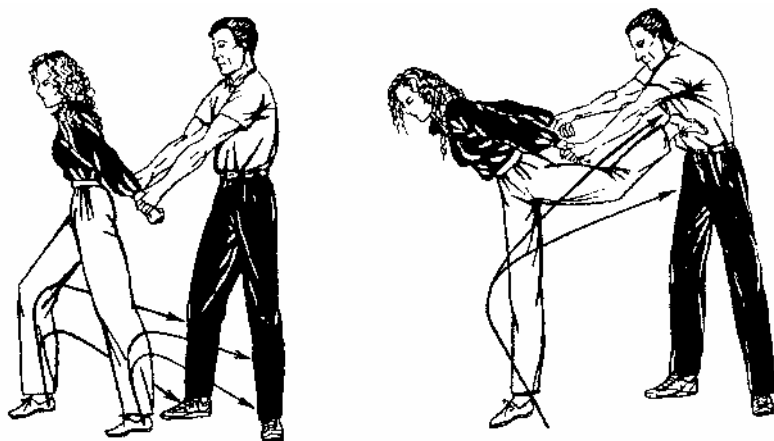
Оглянитесь назад через левое плечо, одновременно вынося левое колено вперед. Затем резко наклоните корпус вперед и «выстрелите» пяткой поднятой ноги назад. Если противник высок — атакуйте низ живота, если равен ростом или ниже вас, бейте ему в солнечное сплетение. Весьма желательно перед контактом подошвы с телом врага резко согнуть руки в локтевых суставах. Это усилит удар и застрахует ваши руки от травм.

Не заройтесь носом в землю, ибо противник отпустит вас очень резко. Пробежав несколько шагов вперед, не останавливайтесь посмотреть, что там делает враг, а бегите дальше!

Б. Если на вас тесно облегающие джинсы или узкая юбка, то слишком смелые движения ногами противопоказаны. В таком случае (а также если схватил бугай с объемным животом), уровень атаки надо сменить.

Посмотрите сначала через плечо куда бить (чтобы не рыть землю каблуками понапрасну). Поднимите вверх любое колено и нанесите топчущий удар, проштамповав каблуком колено, голень, щиколотку или подъем ноги врага.

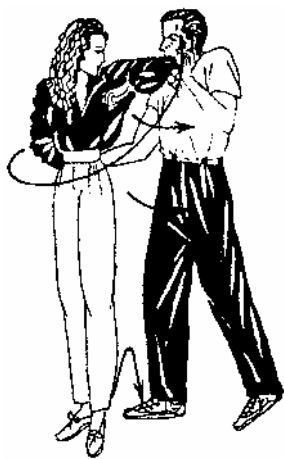
Простой смертный мгновенно вас бросит, но злостный хулиган не разожмет свои руки из-за такого пустяка, как травмированная нога. Ему требуются более убедительные доводы. Поэтому проведите серию ударов ступней по его колену и (или) нижней части живота. Освободив одну руку, ударьте пальцами в глаза, или захватите кошелек и рваните на себя.



### *Защита от «милицейского» загиба сзади правой руки за спину*

Преступник, одетый в форму работника милиции, схватил вас правой рукой за правую кисть (кстати, надо было сразу освободиться) и выкручивает ее внутрь. Следуя движению нападающего, повернитесь и нанесите левым локтем удар ему в голову. В удар вложите силу и скорость поворота корпуса. Если от удара слетела только милицмейская фуражка, воспользуйтесь удивлением мнимого служителя правопорядка, прижмитесь к нему спиной и, нащупав кошелек, сожмите ее правой ладонью.

Повторите удар локтем (порезче!), сожмите мошонку (посильнее) и дерните!



### *Защита от захвата за одежду на груди*

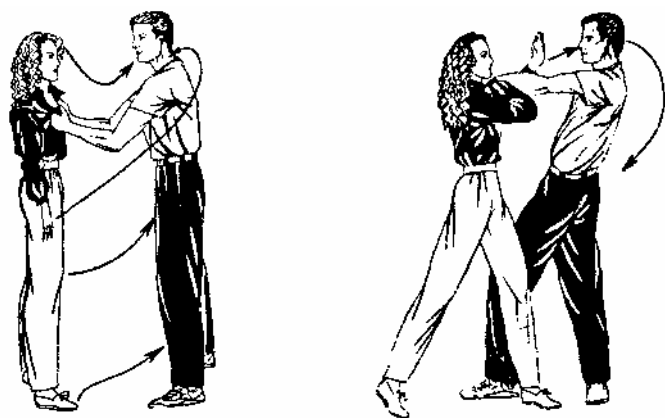
Противник схватил вас спереди за грудь или одежду одной рукой. Действовать надо быстро, пока он не ударил другой рукой или не достал оружие. В зависимости от габаритов противника и дистанции до него, действуйте по разному.

А. Угрюмая «горилла» с силой тащит к себе. Не стоит упираться, такое движение вам выгодно. Делаете шаг вперед и бьете основанием ладони разноименной руки в нос врага. В удар вложите толчок задней ноги, поворот таза и плеч. Затем локтем нанесите удар в голову противника. Бейте в висок — если противник равен вам по росту, в челюсть — если он выше вас.

Завершите серию ударом колена в пах. Если, несмотря ни на что, противник все еще цепляется за вас, сломайте ему палец, оторвав кисть от себя.

Б. Злобный «павиан» вцепился в грудь. Атакуйте его переднюю ногу ударом носка любой ноги в голень или в колено. Затем крепко прижмите обеими руками кисть нападающего к своему телу и помогите ему согнуться вниз. Для этого сделайте длинный шаг назад-в сторону (например, правой ногой) и надавите левым локтем на локтевой сустав противника. Завершите связку, сломав врагу локоть. Можно иначе: перенести вес тела на переднюю ногу и ударить коленом задней ноги ему в морду.

В. Есть еще один вариант, но тут пострадает одежда. Повернитесь на носке дальней от противника ноги (левой) против хода движения часовой стрелки. Нанесите топчущий удар каблуком правой ноги в колено передней ноги противника. Враг отлетит от вас с травмированной ногой, зажав в руке на память клочок вашей одежды и пару пуговиц. А вы запахнете разорванную на груди одежду и можете быть свободны.

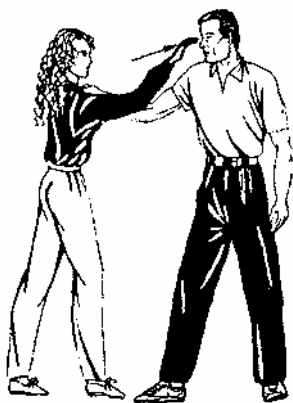


### *Защита от захвата за одежду на груди (либо за плечи)*

Нередко, схватив жертву подобным образом, преступник второй рукой шарит по карманам в поисках денег, либо лезет под юбку, запугивая словесно: «Закричишь — убью!» Подумайте сами, чем он может убить вас? Ведь руки-то у него пустые. Не ждите чуда — действуйте.

Начните с удара носком по голени или колену передней ноги противника. Какую ногу выбрать?

Ту, что ближе к вам, либо ту, на которую приходится вес его тела (то и другое может совпадать). Затем есть варианты: а) ткнуть его пальцем в глаз; б) ударить кулаком в солнечное сплетение; в) ударить основанием ладони в подбородок. Можно объединить все четыре удара в серию — в любой последовательности. Не сомневайтесь, враг выйдет из строя.



### *Защита от захвата рукой спереди за плечо*

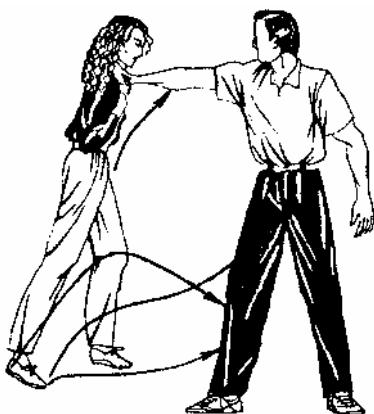
«Горилла» держит вас вытянутой рукой за плечо.

А. Если вы уверены в силе своего удара основанием ладони (можете сломать ледяной кирпич), то действуйте. Ладонью одной руки прижмите сверху руку противника на своем плече, а основанием ладони другой руки (или кулаком) ударьте в локтевой сустав. Когда противник с воплем схватится за повисшую плечью руку, ударьте его в пах носком любой ноги.

Б. Если вы не уверены в силе своих рук, бейте врага ногами. Ноги вы тренируете ежедневно в процессе ходьбы. Поворачиваясь против хода движения часовой стрелки, нанесите топчущий удар «ёко-фуми-коми» в колено передней ноги противника.

В. Прижмите кисть противника к своему плечу, шагните вперед за его ногу, одновременно ударьте основанием ладони в нос нападающего. Не убирая руку с лица, давите кончиками пальцев ладони на любой глаз, заваливая противника через свою переднюю ногу на землю. Пусть стукнется затылком об асфальт. Если земля мягкая, а враг не «соскользнул» вниз, выдерните ногу из-под него и топните пяткой в живот.

Если вы не удержали равновесие и оказались на противнике верхом, нанесите ему нисходящий удар локтем в солнечное сплетение, либо ударьте кулаком в кадык. Далее вставайте и убегайте прочь от этого места.



### *Защита от захвата рукой сзади за воротник*

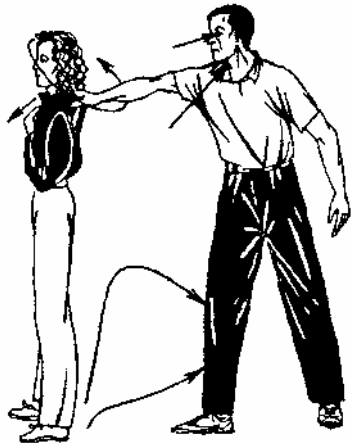
Распространенный захват, когда вы идете по улице, а вас решили резко остановить, либо поймали на бегу. Итак, сальные пальцы противника схватили ваш воротник и даже коснулись грязными ногтями вашей чистой шеи. Варианты освобождения зависят от плотности вашей одежды.

А. У вас неплотная, легко рвущаяся одежда (например, рубашка или футболка, купленная в магазине «секонд хэндс»), которую не жалко. Оглянитесь назад через любое плечо (например, через левое) для определения цели. Нанесите топчущий удар «усиро-фуми-коми» каблуком левой ноги в

голень или колено передней ноги врага. Оттолкнувшись от врага, оставьте его позади с рваной добычей в кулаке и поврежденной ногой.

Б. На вас кожаная куртка или меховая шубка. Преодолейте брезгливость и прижмите рывком за лацканы куртки (воротник шубки) пальцы противника к своей шее. Нырните под его руку (поворачиваясь влево) и нанесите правой ступней топчущий удар по колену передней ноги злоумышленника.

Если «клиент» не отпустит ваш воротник, нанесите удар ему в голень носком любой ноги, либо в пах коленом. Атакуйте пальцами глаза, кулаком горло. Можете также укусить его за руку.

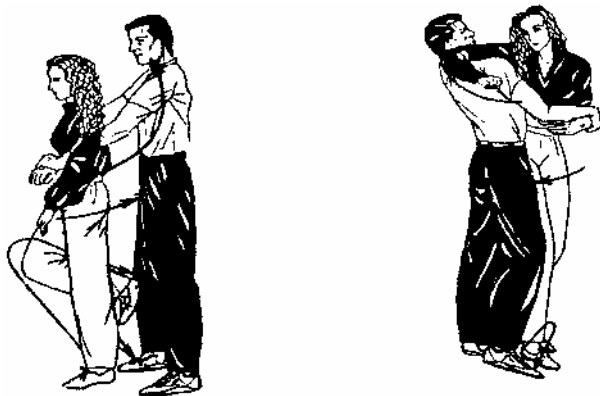


### *Защита от захвата руками сзади за талию*

Освобождение от такого захвата не составит большого труда. Вариант действий зависит от того, велик противник ростом или мал?

А. В первом случае ослабьте захват ударом своего каблука по подъему стопы. После него у противника останется оттиск каблука на коже и несколько сломанных костей стопы. Приемлем также топчущий удар каблуком по колену противника, если позволяет дистанция. Затем атакуйте пальцами глаза, основанием ладони нос.

Б. Если противник ростом не вышел, разверните плечи влево и нанесите ему удар локтем в лицо. Другой рукой схватите половые органы у этого самца. Если вас не отпустили, повторяйте удар левым локтем в лицо, пока оно не станет похоже на кусок отбивной, продолжая выкручивать другой рукой мошонку врага.



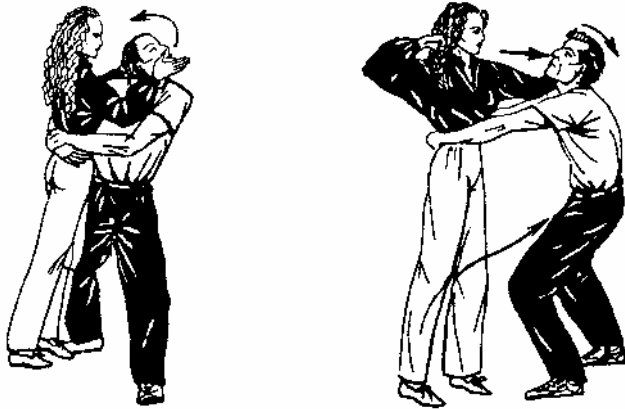
### *Защита от обхвата спереди за корпус с руками*

Так обычно хватают женщину, чтобы беспрепятственно поцеловать. Некоторым самцам это ужасно нравится. Борьба за освобождение несложна и определяется телосложением любителя тесных объятий.

А. Если противник не выше вас ростом, ударьте лбом в его нос. Только схватите предварительно и рваните (или сожмите) руками его мошонку. Или же сверните ему шею путем скручивания головы. И вы свободны!

Б. Если противник выше ростом, нос оставьте в покое, а мошонку травмируйте ударом колена.

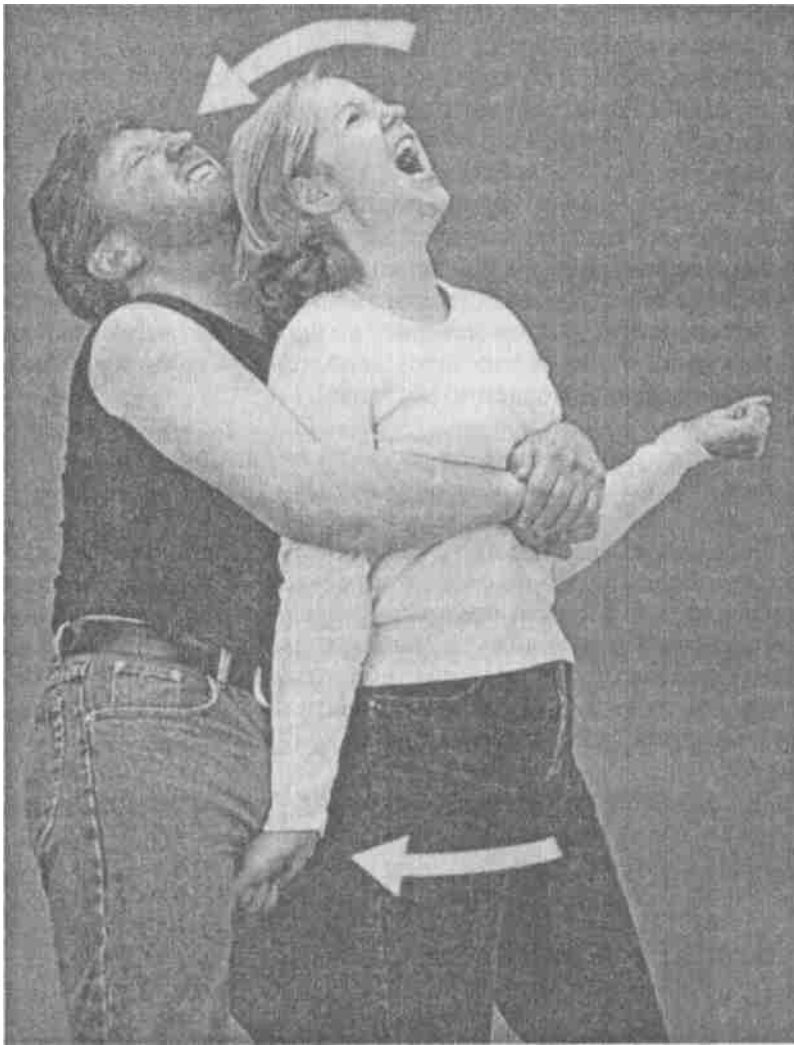
Затем присядьте вниз и схватите его за обе ноги как можно ниже. Резко встаньте, рванув ноги на себя. Сотрясение мозга врагу при контакте с асфальтом обеспечено. Если он потеряет сознание, то очнувшись забудет, кто вы такая и что здесь делаете. Вне зависимости от состояния врага немедленно убегайте.



### *Защита от обхвата сзади за корпус с руками*

Перенесите вес тела на левую ногу и нанесите правым каблуком топчущий удар по стопе противника. Сместите таз влево и добавьте удар основанием правого кулака в пах. Затем, согнув руку и выведя из обхвата, ударьте локтем назад в нижнюю челюсть или в висок противника (либо затылком ему в нос). Можно еще схватить и сжать мошонку врага. Выскользнув из объятий полутрупа, идите своей дорогой.





*...и добавьте удар основанием правого кулака в пах*

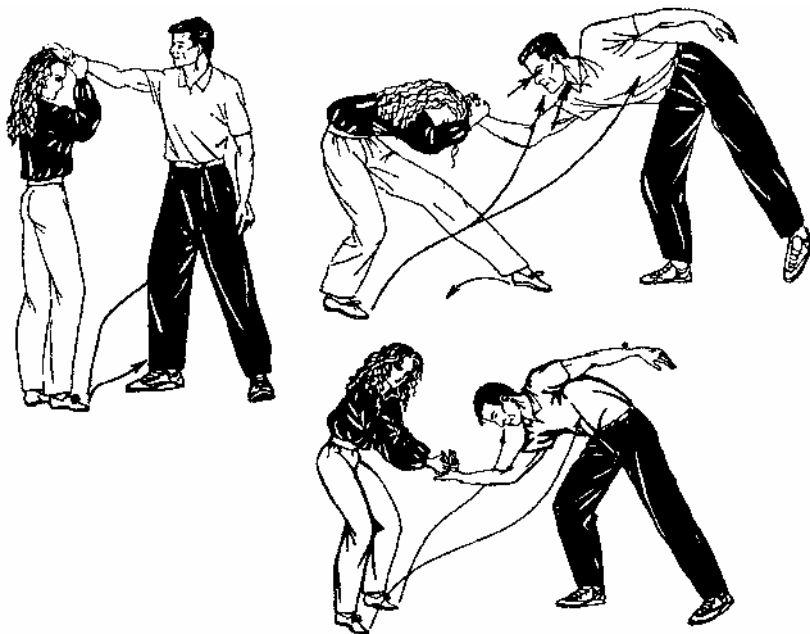
### ***Защита от захвата спереди за волосы***

Если у вас пышные длинные волосы, то любой подонок с удовольствием ухватится за них. Во-первых, такой захват позволяет ему тащить вас куда ему вздумается. Во-вторых, на вашем теле не остается следов насилия — синяков, ссадин.

Прижмите кисть врага обеими руками к своей голове и немедленно нанесите ему удар носком в голень передней ноги или в пах. Возвращая ногу, шагните ею как можно дальше назад, наклоняясь вперед и укладывая противника животом на сырую землю.

Возможно, что противник, сделав шаг-другой, устоит на ногах и ваши волосы не отпустит. Тогда, если он согнут, распрямитесь и нанесите ему восходящий удар носком в солнечное сплетение, горло или лицо (в зависимости от дистанции). Если враг успел принять вертикальное положение, проведите кончиками пальцев несколько тычков в глаза. Если он наклонит голову вперед, пряча глаза, схватите его за голову, дерните ее вниз на себя и ударьте навстречу коленом в подбородок. Если же враг сделает попытку отклонить голову назад, ударьте его кулаком в кадык.

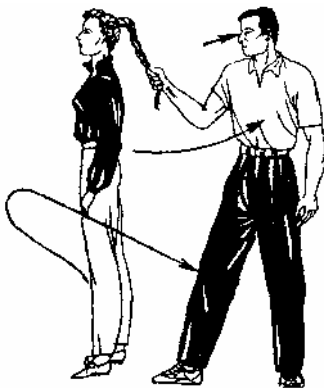
Если вы упустили инициативу, то противник, мотая левой рукой вас за волосы из стороны в сторону, правой рукой награждает вас пощечинами и оплеухами. Не давайте волю гневу. Лучше постарайтесь захватить любой рукой один палец противника на своей прическе и сломать. Когда противник с воплем отдернет руку и станет ее рассматривать, воспользуйтесь его состоянием и нанесите удар носком в пах (или ступней в колено).



### *Защита от захвата сзади за волосы*

Кто-то сзади схватил вас за волосы. Не паникуйте. Посмотрите назад через плечо (например, через левое) чтобы узнать — далеко ли ноги у вашего преследователя? Если далеко, наклоните корпус вперед, напрягите шею и пробейте топчущий удар (типа «усиро-фуми-коми») в колено передней ноги врага. Есть все основания полагать, что после этого вы обретете свободу.

Если противник стоит вплотную, атакуйте ударом локтя его солнечное сплетение, потом повернитесь и добавьте коленом в пах. Атакуйте кончиками пальцев его глаза.



### *Защита от захвата сбоку за плечи*

Любвеобильный и решительный мужчина пристаёт к вам, обнимая за плечи и заглядывая в вырез платья на груди. Правой рукой он держит вас за правое плечо, левой рукой — за левое плечо. Отпускать не собирается. Сделайте вид, что склонны пойти навстречу его домогательствам. Несколько усыпив бдительность, нанесите удар основанием левого кулака в пах. С удара переходите на захват. Схватив мошонку, изо всех сил топните левым каблуком по его левой ступне. Затем рванитесь вперед, волоча за собой противника, словно пылесос за шланг. На истошные вопли внимание не обращайтесь. После двух-трех метров можете отпустить то, что крепко сжимали.





### *Защита от захвата сзади за ягодицу или лобок*

Противник, стоя сзади бесцеремонно положил свою правую руку на вашу ягодицу или даже засунул ее вам между ног. Не вступайте в дискуссию с наглецом по этому поводу. Ударьте левым локтем (или основанием кулака) его в кеды либо в нос. Затем зафиксируйте двумя руками его наглухо руку и нанесите топчущий удар левой пяткой по его колену. Можно и наоборот, сначала ударить ногой, потом рукой.



### *Защита от зажима рта сзади*

Бывает, что преступник зажимает рот одной рукой, захватывая другой вашу руку. Здесь необходимо кусаться. Оскальте рот и постарайтесь откусить от руки врага как можно больший кусок. Когда противник начнет вырывать свою руку из вашего рта, топните каблуком по его стопе и угостите ударом локтя в лицо. Рот, нос или глаз — для локтя все едино. Потом надо уронить противника на что-нибудь твердое. Чтобы подножка была эффективной, нужно ставить одну свою ногу как можно плотнее к ногам противника и выпустить из зубов его пальцы.



### *Защита от захвата лицом к противнику при переноске*

Нередко встречаются ситуации, когда преступник переносит упирающуюся жертву к машине, в

подвал и т. п. Если захват произведен двумя руками под ягодицами и ваши руки свободны, освобождение не составит большого труда.

Ударьте по ушам ладонями рук, сложенными «лодочками» так, чтобы самая глубокая часть «лодочек» была над ушным каналом. Противнику покажется, будто мозг ему проткнули стальной спицей. Если он все же не отпустит вас, надавите большими пальцами ему на глаза, опрокидывая голову преступника назад. Упорствовать он не должен. Когда вас опустят на землю, ударьте носком противника по голени и срочно убирайтесь прочь.

### ***Защита от захвата спиной к противнику при переноске***

Противник обхватил вас руками, скрестив их на уровне живота или бедер. Нанесите несколько ударов локтями назад по лицу и боковой части головы врага. Не старайтесь особо куда-либо попасть, просто бейте изо всех сил. Удары локтями настолько сильны, что сразу окажут на противника отрезвляющее действие.

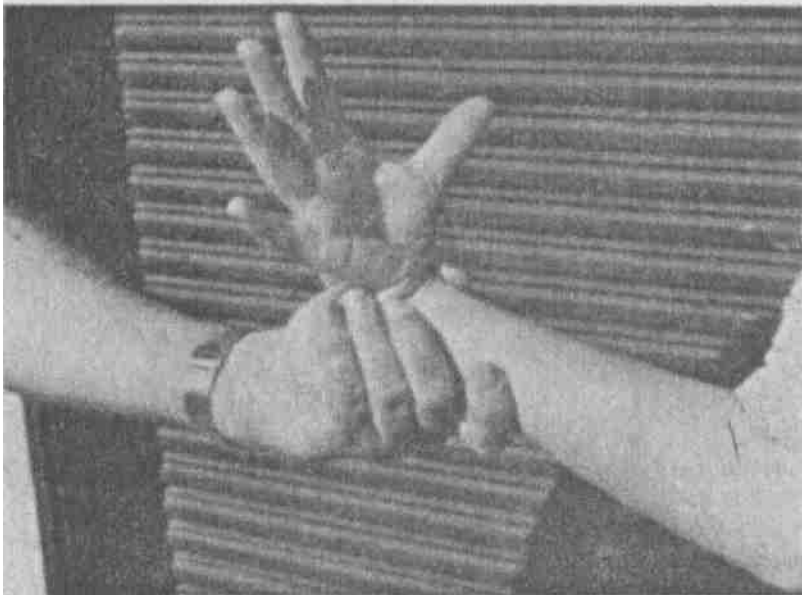
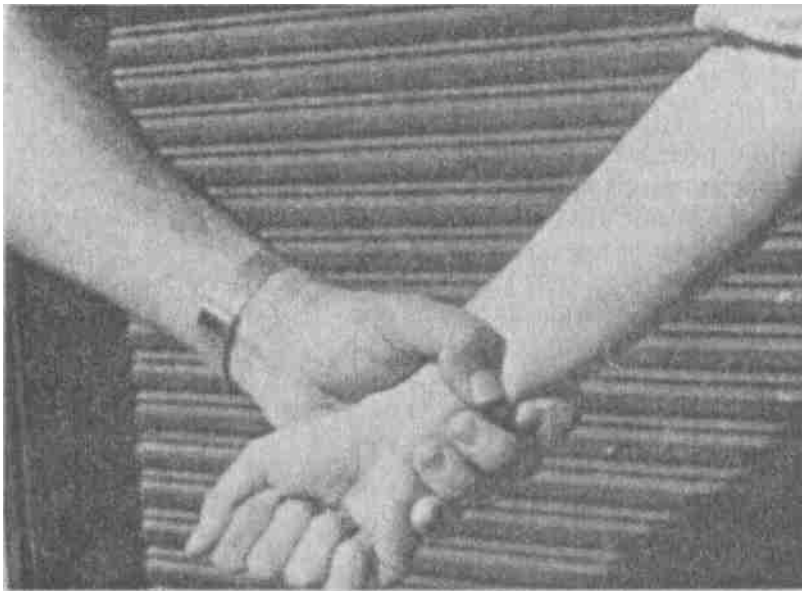
### ***Защита от «свадебного» захвата при переноске***

Если вы не обнаружили на себе свадебного наряда, а рядом счастливых лиц родственников, то это не свадьба.левой рукой противник держит вас под коленки, правой — на уровне талии. Руки врага заняты и атаковать его голову легко. Но сначала обнимите «милого» левой рукой за шею. Дело в том, что через пару секунд он вас резко бросит. Вы ведь не хотите грохнуться «пятой точкой» на асфальт и что-нибудь себе сломать?

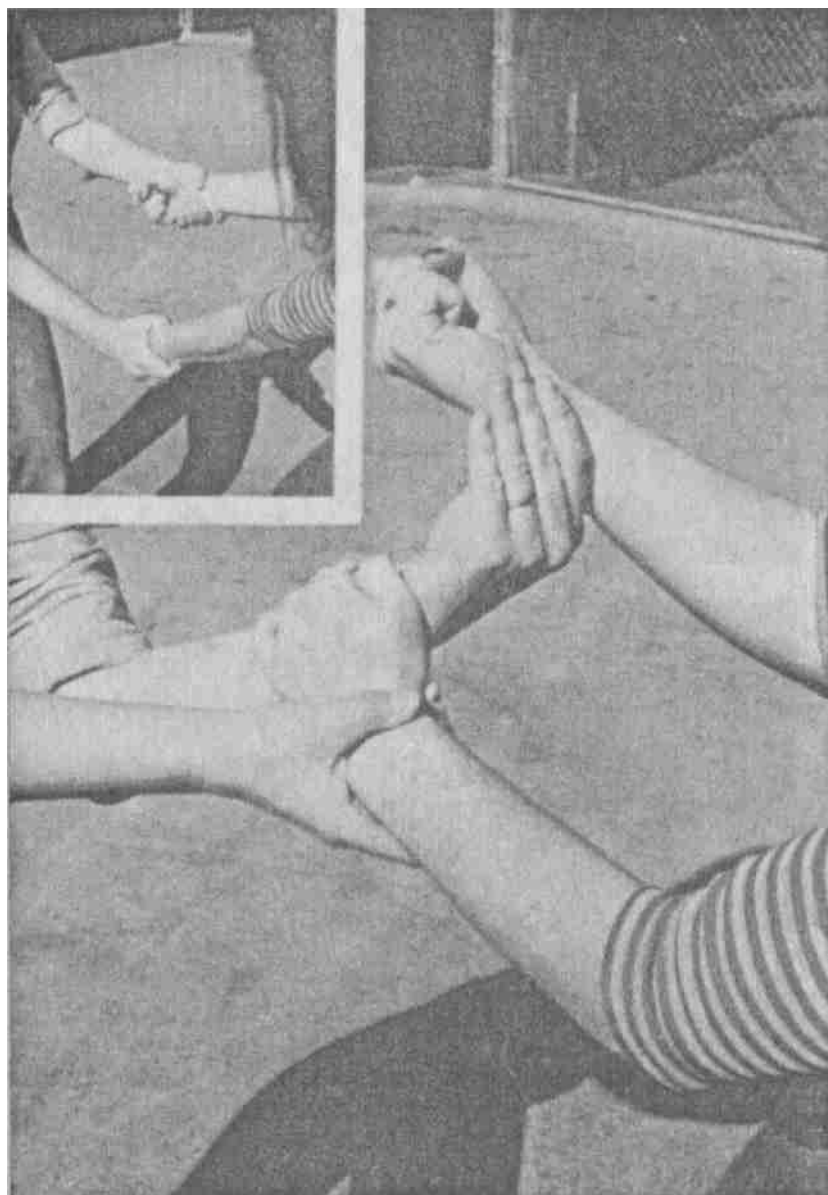
Основанием ладони правой руки нанесите удар в основание носа «жениха», затем кончиками пальцев ему по глазам. Даже если он вас уже бросил, положите руку ему на подбородок и поверните голову против движения часовой стрелки. Левая рука помогает, удерживая «милого» за затылок. Задача повернуть так, чтобы позвонки захрустели. Пока он лежит, бегите.

### ***Противник схватил за руку и тащит вниз по лестнице***

Вас тянут за одну руку (неважно левую или правую) вниз по лестнице. Быстро перенесите вес тела на ту ногу, что стоит выше. Одной рукой возьмитесь для равновесия за перила (или обопритесь об стену) и чуть наклонив корпус в сторону от противника, нанесите боковой толкающий удар («ёко-фуми-коми») по корпусу противника. Если ваш каблук ничего врагу не сломает, это сделают бетонные ступени, по которым он кувыркнется вниз.



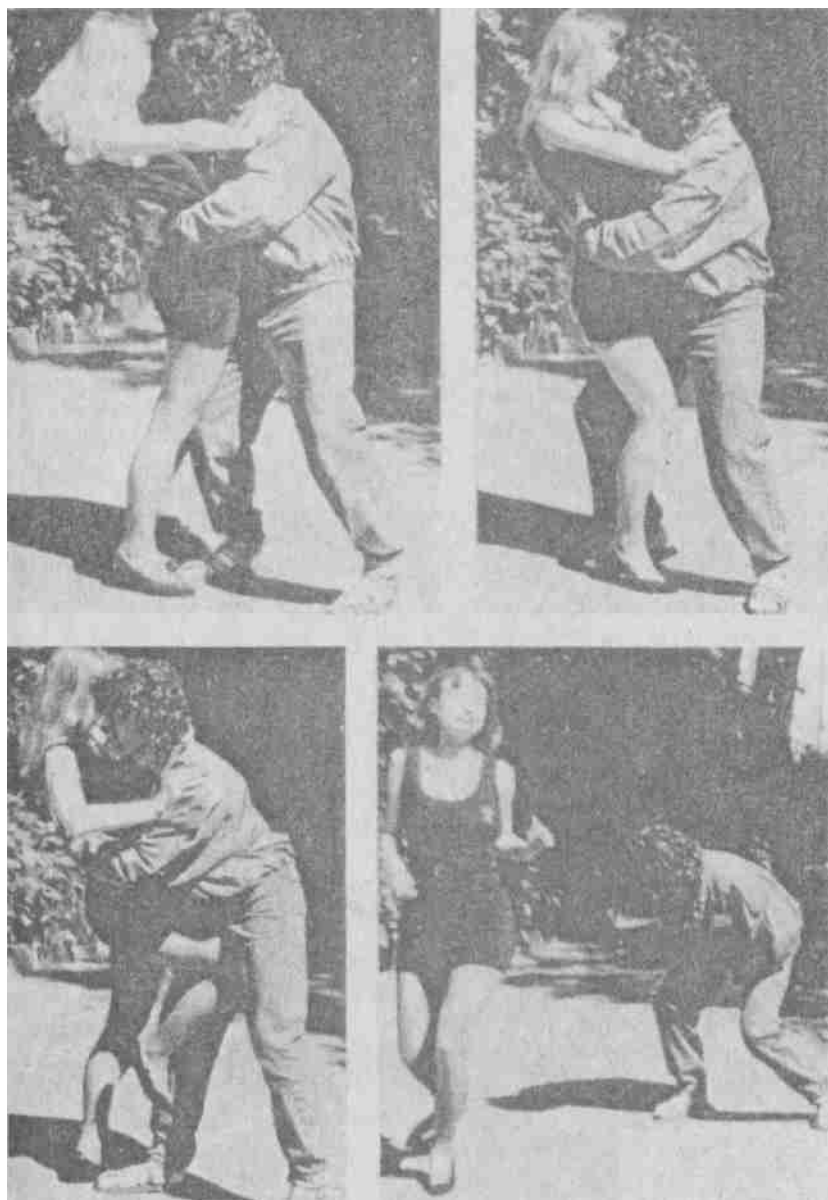
*Освобождение от захвата за руку*



*Освобождение от захвата за обе руки*



*Освобождая руку, не забывай о ногах — как своих, так и чужих*



*Если сильно ударишь коленом — рученьки у супостата враз ослабнут*

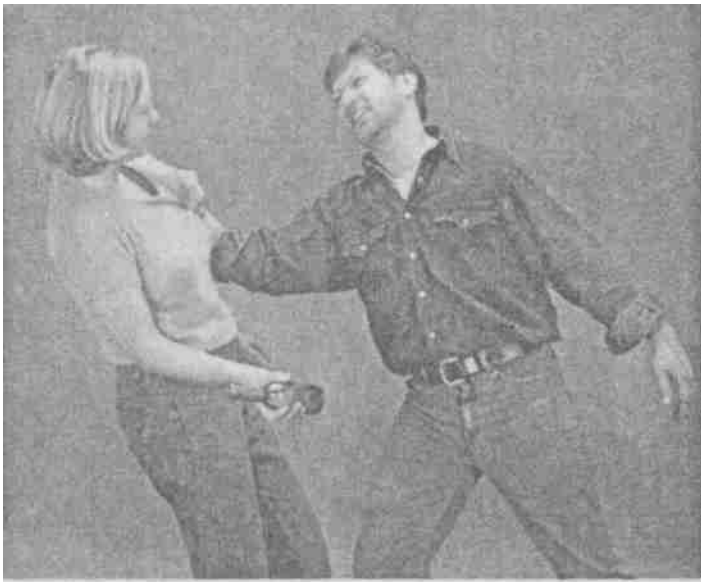


*Он мне, девочки, и говорит: «Милка, пойдем со мной гулять!»  
— С тобой, касатик, — отвечаю, — куда хочешь. А ты правильно гулять умеешь? — Дай, думаю, проверю...*



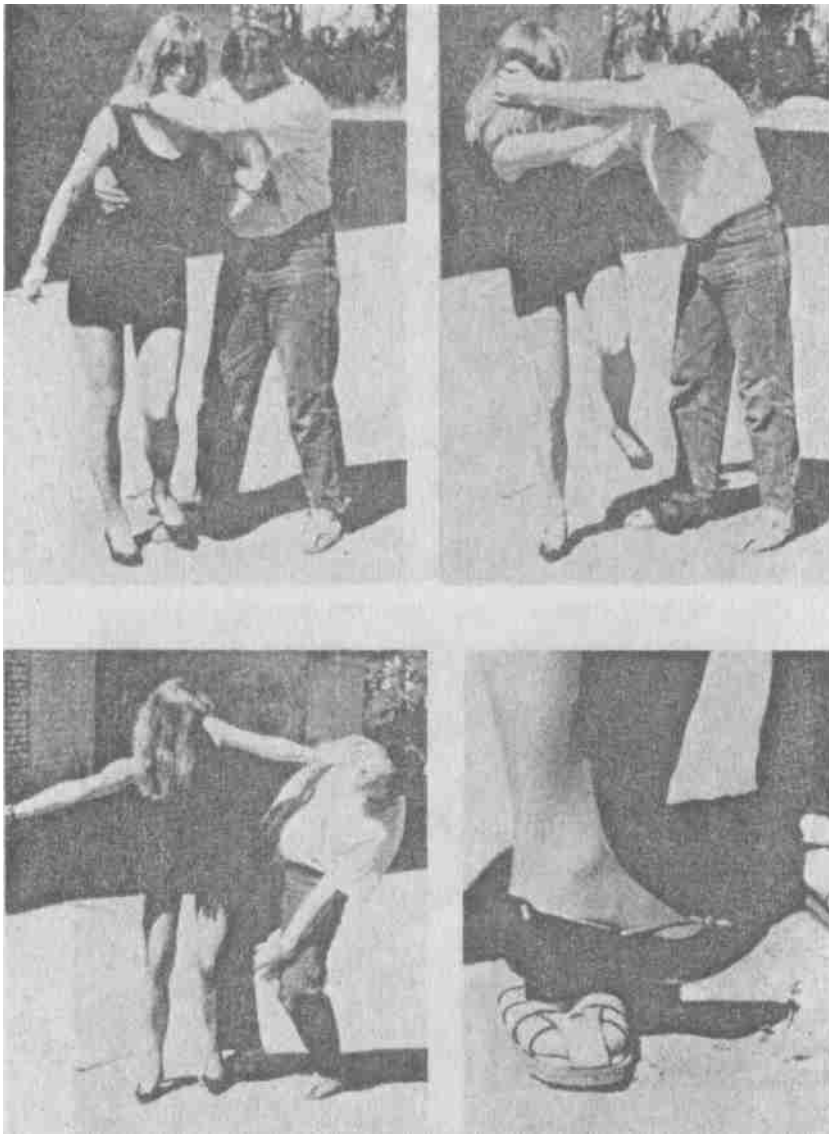
*И что вы, девочки, думаете? Совсем мужик слаб оказался. От моей руки на земле стал прятаться. Пришлось ногами договариваться...*







*По-разному меня разные хватали... Но я им не далась!*



*Мужик меня увидал, в голове у него помутилось, руками за тело схватил... и упал, туфля у него прохудилась... Мораль: ноги — мои лучшие друзья!*





*Если вы правильно открываете дверцу автомобиля, назойливый оппонент начинает осознавать всю глубину своих заблуждений относительно вашего морального облика (заодно это помогает освободиться от захвата)*

### ***Золотые правила обороны при попытке захвата***

1. Не ждите пока вас начнут хватать за волосы или тело — убегайте!
2. Если бежать некуда, сохраняйте дистанцию между собой и противником, на которой вы можете, сделав шаг, достать его ногой.
3. Желательно внезапно ошеломить противника броском чего-либо в голову или оглушить ударом предмета (бутылка, камень)
4. Если такой возможности не представилось, надо отшвырнуть противника от себя ударом носка стопы в низ живота, ударом пятки в колено, либо остановить ударом ребра обуви в голень. Контакт ноги с телом противника должен опережать захват рук противника за ваше тело или одежду.
5. Если вы уже схвачены, зажаты в угол или даже повалены, нанесите противнику удар острым предметом (ножом, вилкой) или пальцами в глаз либо горло.  
Ударьте коленом в пах, кулаком в солнечное сплетение, основанием ладони в нос, локтем в висок.  
Схватите и выкрутите кадык или половые органы, выломайте палец, откусите нос или ухо.
6. Проявите максимальную жестокость — никакого гуманизма!
7. Немедленно покиньте место происшествия.

### **Самое жуткое место в городе**

Ошибется тот, кто решит, что это кладбище. На кладбище, честно говоря, некого бояться. Покойники с косами там стояли только в воображении молодого белогвардейца, прекрасно сыгранного

Савелием Крамаровым в кинофильме «Приключения неуловимых мстителей»

Бояться надо живых людей. Излюбленные места грабителей, насильников и убийц отнюдь не пустынные кладбища, а вполне людные подъезды и их «спутники» — лифты, чердаки и подвалы. После жилища, именно эти места занимают второе место по числу совершаемых там насильственных преступлений, значительно опережая в этом смысле пустыри, парки, дискотеки, кафе и рестораны.

В самом деле, представьте себя на месте грабителя или насильника. Понравилась вам на улице или в транспорте женщина, возвращающаяся вечером домой. Где удобнее всего снять с нее меховую шубу, сорвать норковую шапку, золотые кольца, часы, цепочки, серьги? Так, чтобы никто не увидел и не пришел на помощь? Чтобы случайный милицейский патруль не появился вдруг из-за угла?

Ведь женщины теперь пустынные парки и темные переулки обходят. Только и остается, что идти следом и ждать, пока в подъезд зайдет. Зашел вслед, убедился, что нет рядом никого и приставил нож к горлу! В течение нескольких секунд грабитель деньги заберет и ценности снимет. А потом поминай, как его звали.

У насильников ход мыслей приблизительно такой же, с понятным различием. Их интересует не одежда и украшения, а то, что под ними. На свои дела несколько секунд им мало. Хорошо, если уже очень поздно, в подъезде больше никто не появляется. Прижал даме нож к горлу, она и в подвал пойдет, и на чердак, и в лифте не пискнет. В подвале и на чердаке насиловать удобно, не на улице же в луже, грязи или в снегу валяться. А здесь тепло и сухо.

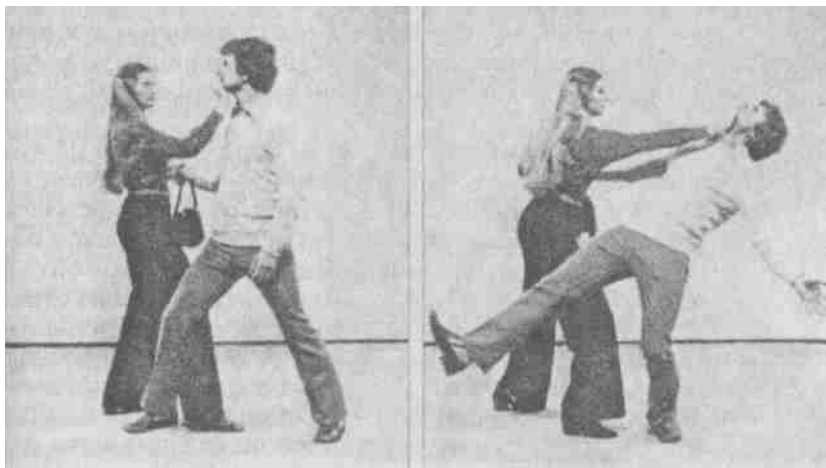
Насильники и грабители легко становятся убийцами, действующими по принципу «мертвые не кусаются». Иными словами, не поднимут шум, не дадут показания, обличающие преступника. Кроме того, время от времени на сцену жизни выходят страшные монстры — серийные убийцы. Этим золото ни к чему, они жаждут горячей человеческой крови.

Между тем, сплошь и рядом бывает так (практически ежедневно!), что ни мужа, ни друга с увесистыми кулаками рядом нет. Приходится самой пускаться в ход кулаки, если хочешь отбиться. Вот как в такой истории.

«Темнота на улице начинала сгущаться. Было еще не поздно, поэтому бухгалтер Людмила Баландина никак не ожидала неприятной встречи в собственном подъезде. Она поначалу немного растерялась, когда кто-то попытался выдернуть у нее сумочку. Девушка машинально рванула к себе натянувшийся ремешок и только тут рассмотрела верзилу, подкараулившего ее на лестнице.

Ему не понравилась эта слабая попытка оказать сопротивление. И он с руганью ударил свою жертву. Вернее, попытался ударить. В следующее мгновение Людмила одной рукой отбила атаку, а другой сама нанесла удар — быстрый и точный. Эффект был что надо! Нападающий выпустил из рук сумочку и остолбенел. Этого было достаточно, чтобы Люда взлетела вверх по лестнице и захлопнула за собой дверь.»





Что же позволило Люде избежать серьезных неприятностей? В детстве она занималась спортивной гимнастикой. Может быть это? Но на шпагат она не садилась. Преступника за уши не хватала (как гимнастического коня за ручки) и не крутила в воздухе сальто. Значит, гимнастика тут не при чем. Не будем делать вид, словно это секрет. Людмила занималась в клубе самозащиты «Московские медведицы». Девушки осваивали там боксерские удары руками, а также удары ногами из каратэ. Изучали элементы борьбы самбо и дзю-дзюцу. Акцент делали на те приемы, которые женщина может применить, уступая нападающему в росте и весе. Уверенность в своих боевых возможностях они формировали, устраивая соревновательные поединки на ринге. Баландина всего-навсего полтора месяца ходила на тренировки, как приключился этот случай в подъезде. И, как видите, девушка кое чему уже научилась.

А теперь давайте подробно рассмотрим историю, произошедшую с Катей П., 23-летней жительницей Санкт-Петербурга, в течение 3-х лет занимавшейся айкидо. Предоставим ей слово, дополнив моими комментариями.

«У подружки на день рождения собрался тихий девичник, 7—8 человек. Дело было на Комендантском. Засиделись до полуночи — пели песни под гитару. Я решила ехать домой, хотя меня и звали остаться.»

Первая глупость. В подобных случаях надо самой просить остаться. Можно позвонить домой или соседям, предупредить. Даже если не получилось, более гуманно заставить мать всю ночь обзванивать отделения «Скорой помощи» и милиции, чем найтись ей через недельку-другую в морге с биркой на пятке.

«Все-таки спать я люблю в своей постели, да и отдохнуть хотелось получше, а там бы мы еще часов до 3-х ночи пропели.

От подружки до меня есть короткая, но безлюдная дорога — 20 минут по собачьей дорожке — слева бетонный забор, справа Черная речка. Пошла бы там — все было бы в порядке!»

Ну, насчет порядка на собачьей дорожке, кто знает. Это только в сказках все заранее известно. Налево пойдешь — коня потеряешь, направо пойдешь — счастье найдешь. А жизненные перекрестки, как и пути господни, неисповедимы. Разные бультерьеры и доги тоже на людей бросаются.

«Но я решила, чтобы успокоить совесть (мама нервничает, если я так хожу) поехать на автобусе кругляя, по людным улицам. А одета я была весьма легкомысленно — черное мини платьице, кожаная курточка в пояс, длинные ноги на высоких каблуках.»

Гулять ночью в такой экипировке равносильно ношению транспаранта с надписью «Пожалуйста, возьмите меня! И сделайте со мной, что хотите». Так что не удивительно, если при подобной экипировке (голые ноги, подчеркнутая талия и бюст) у вас появится нежеланный попутчик. Ведь у человеческих самцов во главе угла стоит зрительное восприятие.

«Понятно, что на этих людных улицах ко мне и прицепился какой-то придурок. То ли он был пьян, то ли под кайфом. Ну никак не хотел понять, что я с ним не желаю знакомиться!

Диалог: «Как тебя зовут?» — «Не скажу, иди на фиг, я не собираюсь с тобой знакомиться!» — повторялся раз 15—20 с вариациями. Разве что матом я его не посылала, без ежедневной практики с детства это все равно прозвучало бы неубедительно. Теперь думаю зря. С виду он был из такого общества, в котором без мата — это не отказ. Надо бы порепетировать перед зеркалом подходящую тираду на такие случаи.»

Не вздумайте ничего подобного ни говорить, ни репетировать. Те, кого может отпугнуть матерное пожелание идти подальше, никогда вас насиловать не будут. Такие в самом деле могут

пытаться познакомиться, преодолевая природную робость. Уголовники же, услышав нецензурное оскорбление, могут впасть в ярость и взяться за нож. Такая жуткая история, когда женщину за слово «козел» убили, упоминалась раньше.

«Так и проперся он за мной от остановки до дому.»

Чуть ли не самая распространенная тактика насильника — выбрать жертву на улице, проводить до ее дома, войти с ней в подъезд. А уж там действовать по обстановке. Открыт подвал — тащат туда. Тепло, темно, нет посторонних, что еще надо? У многих женщин в подвале нервы дрогнут и они уступят. А не уступят, можно бить их от души. Криков из подвала никто не услышит.

Подвал закрыт, но работает лифт — тоже хорошо. Насильник входит вместе с жертвой в лифт. Оттуда не убежишь. Поэтому женщине нельзя ехать в лифте с незнакомым мужчиной! Если же такой человек вошел на одном из промежуточных этажей, женщине следует немедленно выйти. Если попутчик все же появился, стойте боком к выходу, спиной к приборной доске. Почувствовали что-то неладное, постарайтесь нащупать кнопку вызова диспетчера.

Внезапно прозвучавший вопрос из репродуктора может отрезвить злоумышленника, так как возникнет иллюзия присутствия с вами третьего человека. Кроме того, диспетчеру можно сообщить об угрозе, которой вы подвергаетесь.



Но запомните внешность всех соседей-мужчин по подъезду. Иначе вы можете совершить ошибку и примите за насильника соседа на основании вытаращенных глаз и капель пота на лбу. А то может быть так, что у человека бурлит в желудке и ему ужасно хочется поскорее присесть на фаянсовый прибор. Возможно, он спешит на поезд, но забыл дома паспорт. Мало того, что вы поставите человека в идиотское положение. Вам могут элементарно врезать по физиономии! И будут правы! Имеет также смысл заранее осмотреть лифт в своем подъезде. Ведь не исключено, что малолетние идиоты вывели из строя связь с диспетчером.

Но возьмем крайний случай: вы действительно подверглись нападению. Из лифта не убежишь. Пускайте в ход хитрость. У преступника нож или другое оружие. Произнесите как можно спокойнее: *«Я сделаю все что ты хочешь, только убери нож»*.

Когда он поверит и уберет оружие, действуйте! Только в лифте не бейте его по глазам! Иначе вы уподобитесь Одиссею и его спутникам, лишившим зрения великана Циклопа в пещере. Однако у вас нет стада овец, чтобы под их брюхом выбраться из западни.

В чем же заключается действие? Я бы не советовал устраивать соревнования по боксу или борьбе в лифте. Нет пространства для отступления и маневра. Самый лучший вариант — обмануть насильника и попросить его приспустить брюки. Это достаточно важно — не расстегнуть ширинку, а именно приспустить брюки, желательно до колен.

Если у насильника половой член находится в полной боевой готовности, похвалите его: *«Господи, какой большой, или — какой хороший. Давай, я его поглажу»*.

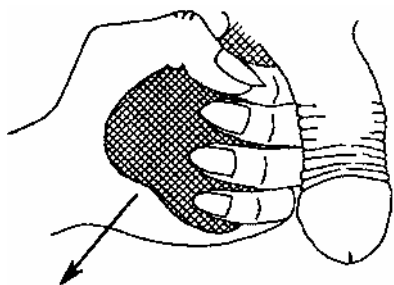
Можно нагнуться, присесть на корточки, даже встать на колени, чтобы вызвать у противника соответствующие ассоциации. Очень важно, чтобы вы не дали волю эмоциям (например, своему



отвращению) и не забыли, зачем берете член в руки.

А берете вы его в руки для того, чтобы ухватиться за мошонку (называемую в просторечии «яйцами»). Противник психологически расслаблен и не будет возражать. Скорее всего он с глупой ухмылкой будет наблюдать за вашими действиями, млея от восторга. Попросите его погладить вас по голове, если он до сих пор держит нож или другое оружие в руке. Ему придется убрать его, чтобы освободить ладони.

Далее следует резкий рывок с поворотом! Известен случай, когда молодая девушка привела наполовину парализованного насильника в милицию, держа его за член, словно слона за хобот. Но вы никуда никого не водите. Всклакивайте на ноги, член отпускайте и начинайте бить локтями в его лицо и голову!



Уловка не получилась? Тогда просто вцепитесь коленом в пах, а дальше играйте в футбол, используя в качестве мяча все доступные части тела противника.

Главное — минимум контакта с противником. Лупите его, находясь в центре лифта, чтобы отскочить к противоположной стенке, если он будет пытаться бороться за свою жизнь. Или если он рухнет, как берлинская стена, погребая вас под обломками. Бейте врага безостановочно, пока он не вырубится.

Когда враг придет в себя от ужасной боли во всем теле, вы должны уже открыть двери и скрыться, либо окончательно превратить врага в отбивную котлету! Подпрыгивайте вверх и опускайтесь на поверженного скрюченного врага двумя сомкнутыми ногами — на его шею, позвоночник, живот, лицо!

Если же такие действия кажутся вам чересчур кровожадными, ограничьтесь «членопожатием» и убегайте. Чтобы догнать вас, ему надо подтянуть и застегнуть штаны. Это еще дает фору во времени.

Насиловать он уже не будет. Просто убьет или изуечит. Если будет в состоянии догнать. Возможно, вы что-то сделали не так, выскочили ниже своего этажа и злодей устремился за вами в погоню. Притормозите, займи господствующую высоту на ступеньках, одной или обеими руками ухватитесь за перила и нанесите удар ногой назад. Ногу после удара не держите в воздухе, как танцоры Большого академического театра, а отдергивайте назад и мчитесь домой.

Выскочили на высшем этаже, не надо лезть на чердак и на крышу — вы не Джеки Чан, чтобы вести бой на высоте. Мчитесь вниз. При этом вы будете перебирать каждую ступеньку, цокая каблуками, а злодей передвигается прыжками, как кенгуру. Если преследователь сопит за спиной или уже цапнул за одежду, резко присядьте, возьмитесь руками за перила и выставьте ногу поперек лестницы. Противник, согнувшись, кувыркнется в воздухе. Ударится о бетонный пол, мало ему не покажется. Если все же покажется, добавьте ему (повернувшись лицом к нему) ногой в морду или в солнечное сплетение с господствующей высоты.

«Это я, конечно, глупость сделала. Надо было кому-нибудь знакомому позвонить из автомата, чтобы встретил где-нибудь и довел до квартиры. Простил бы полуночную побудку, все-таки экстренная ситуация. Но такие эпизоды у меня уже случались и проходили без эксцессов. После 5—6 вежливых отказов познакомиться, даже самые тупые отставали и шли искать кого-нибудь поговорчивей. Ну подумаешь, этот немного тупее — еще пару раз пошлю, он и пойдет.»

Задним умом все мы крепки. Нередко насильник провожает женщину до дверей ее квартиры или заранее поджидает на лестничной площадке. Если женщина не звонит, а отпирает дверь своим ключом, значит, никого дома нет. Насильник ждет, пока она откроет дверь, затем вталкивает жертву в квартиру и входит следом. Даже если вы успели захлопнуть дверь прямо у него под носом, есть шанс встретить его снова. Может быть, вы ему так понравились, что завтра утром, открыв дверь, сразу получите удар по голове и очнетесь уже под вчерашним преследователем.

Поэтому если вы не хотите подобных сюрпризов, действуйте как разведчик, за которым враги установили слежку: «рубите хвост» и скрывайтесь. Как? Сядьте в автобус за секунду до того, как

закроются двери. Выпрыгните из метро или трамвая за мгновение до того, как они закроются. Подойдите к милиционеру и объясните ситуацию, как минимум, тот проверит документы преследователя. Затеряйтесь на базаре или в универмаге, смешавшись с толпой. Возьмите такси, даже на последние деньги. Позвоните знакомым с машиной, объясните ситуацию и попросите содействия.

Но, как известно, наш народ любит героически преодолевать трудности, которые сам себе создает.

«Подходя к дому, я еще подумала, что на первом-втором этажах есть мужики в квартирах, если что — заору, они наверняка выскочат. Я помню, как однажды папа, еще лет 10 назад, на женские вопли выскочил на лестницу с топориком в руках и почти с таким же зверским выражением лица, как тогда, когда срабатывала сигнализация на машине. Так что мне это казалось вполне естественной реакцией для любого мужчины. Только теперь я припомнила, что никто, кроме него, тогда не высунулся.»

То-то и оно. Спасение утопающих, как известно, дело рук самих утопающих. В критической ситуации всегда имеет смысл пытаться получить помощь от окружающих, но никогда нельзя заранее рассчитывать на то, что помощь придет.

«В общем, вошла я. Домофон давным-давно сломан (а когда работал — все равно открывался от сильного рывка). Так что он зашел следом. Прижал к стене у почтовых ящиков, полез под платье. Я его, разумеется, оттолкнула.»

Тут что-то непонятное. Как пишет один столичный наставник:

«...айкидо позволяет распознать и разрядить любую ситуацию в зародыше. Дает возможность управлять действиями нападающего еще до физического или духовного столкновения с ним.»

Девушка занималась три года этим видом единоборства. Даже если предположить, что Катя была весьма посредственной ученицей, то все же чему-то она там научилась? Надо полагать, что в Петербурге уровень преподавания айкидо достаточно высок.

Вывод следует простой: либо Катя управляла действиями нападавшего (желая, чтобы ей лезли под платье), либо приведенное утверждение о возможностях айкидо неверно. В данной ситуации просматривается также отсутствие навыка работать на поражение, чуждого айкидо. Между тем, как только стало ясно, чего хочет «поклонник», следовало переходить к активным действиям, тем более, что руки у него заняты и мысли сосредоточены отнюдь не на женских руках и ногах. Удар локтем в голову или в шею, основанием кулака или ладони в нос, коленом в пах. Любым из этих простейших приемов можно было укротить настойчивого «Дон-Жуана».

«Я дернулась по направлению к лестнице, он меня перехватил, так, что я только рюкзак, который у меня вместо сумочки, на лестницу кинула, чтобы не мешал и можно было бы его подхватить, убегая вверх, к квартирам. Дальше завязалась борьба, большей частью весьма хаотичная. Борьба длилась минуты три, как я потом прикинула по количеству событий и пауз, хотя тогда мне казалось, что дольше. Причем я время от времени кричала «Помогите!» по 4—5 раз. Громко. Ни одна сволочь не высунулась.»

Полночь. Большинство людей спит. Кто-то смотрит телевизор или принимает ванну. Даже если кто-то и слышал Катины вопли, то не обратил никакого внимания. Времена, когда человек человеку был друг, товарищ и брат прошли. Сейчас человек человеку волк! Конечно, герои изредка встречаются и в наше время, но они быстро вымирают и, как правило, не своей смертью.

Бывалые люди советуют кричать «*Пожар! Горим!*» Пожар — беда общая, одинаково угрожающая всем жильцам дома, так что почти наверняка кто-то из соседей выскочит на лестницу. Сразу переключите его внимание на себя.

Но может быть и противоположный результат. Если насильник до этого довольно мягко обращался с вами, то после криков осатанеет и примется избивать без скидки на слабый пол так, что брызги крови полетят. Хорошо, что Кате достался смирный насильник.

«Сначала он просто пытался меня как-нибудь «зафиксировать», чтобы «попользоваться», но я пару раз попыталась ударить его носком туфли в пах, отчего он стал прикрываться бедром. Рекомендательный в таких ситуациях удар в пах коленом был неосуществим: нет места для замаха, он меня немного ниже, а я еще и на каблуках — в результате удар был бы или слабым, или направлен спереди, а не снизу.»

Идея удара носком в пах была хороша (правда, стоило подумать об этом немного раньше), однако реализовать ее не позволило отсутствие навыка ударной техники и полное незнание психологии. Ведь ваша задача не поглаживание гениталий противника, а хлесткий сильный удар по ним. Человеческая же психология такова, что получив удар в определенное место, он инстинктивно будет данное место оберегать, ожидая второго удара. Не получился удар ногой в пах ногой, ударь рукой в солнечное сплетение, по горлу, в глаза! Если же Катя заиклилась на пахе своего противника, считая

это место корнем зла, то можно было присесть, согнув колени и создать место для замаха, отведя таз назад, а затем уже ударить коленом. Кроме того, раз на ногах были туфли на каблуках, можно было нанести топчущий удар каблуком по подъему стопы противника. Его любовный пыл резко бы снизился, равно как и возможность продолжать погоню.

«Плюс добавила зонтиком по голове пару раз. Так как он уже не так напирал, я сумела придушить его своим зонтиком, прижав к стене (картина маслом: в полумраке подъезда легкомысленно одетая девица душит парня зонтиком и орет «Помогите!»).»

Использовать зонтик как ударное оружие можно только против домашнего кота. Здесь надо было колоть, как штыком, в рот, глаза, горло! И вообще, дедушка Уэсиба перевернулся бы в гробу услышав, что российская айкидочка кричит: «Помогите!»

Боевой крик не только регулирует дыхание, но и является прекрасным способом активного использования всех духовных и физических сил для того, чтобы парализовать волю противника и продемонстрировать ему абсолютную готовность постоять за себя. В данном же случае шла совсем другая демонстрация.

«Но он как-то вывернулся, схватив за волосы, почти свалил меня на пол, однако я, попытавшись снизу вцепиться в пах рукой, привела его в некоторое замешательство, так что сумела подняться.»

Вот это хороший ход, добралась таки до гениталий. Все мужчины крайне болезненно реагируют на любую атаку промежности. Удар в пах или захват за мошонку самый лучший способ заставить мужчину отпустить вас, т. к. он рефлекторно опустит руки, чтобы защитить свои половые органы. Это у мужиков святое, даже дерущиеся псы не кусают друг друга за эти места.

«На этом у нас здорово сбилось дыхание, так что получилась пауза секунд на 20.»

Еще одна ошибка. В подобной ситуации нельзя останавливаться и прекращать сопротивление! Следует либо вырваться и бежать, либо наброситься на противника изо всех сил, пока он не выйдет из строя!

«Он держал меня за куртку, загораживая дорогу к лестнице, говорил что-то типа «Возьми рюкзак, я тебя не трону.» Он надеялся, что я с ним куда-то мирно пойду, а драка — форма кокетства? Я переводила дыхание, говорила, что никуда не пойду, стараясь его особо не нервировать.»

Прекрасно! Наконец-то Катя стала использовать военную хитрость — перестала нервировать противника. Самое время еще немного поломаться, затем предложить ему расстегнуть штанишки и... Но Катя все еще надеялась на благоразумие насильника!

«Думала, может теперь плюнет на все и отвалит. Но он потянул меня к выходной двери, я освободилась от захвата, попыталась сделать болевой на руку, но не вышло.»

Зачем? Раз удалось вырваться из захвата, надо бежать. Катя уже убедилась, что плюгавый противник ей не по зубам, не по рукам, не по ногам. В конце-концов задача самообороны не в том, чтобы победить врага, а в том, чтобы вернуться домой живой и здоровой.

«Я снова начала орать и наша возня возобновилась с новой силой. Только теперь он приговаривал, что я «сама виновата», что «он меня придушит и трахнет» и что я сейчас «получу удовольствие последний раз в жизни». Из этого эпизода помню, что мы в какой-то момент вместе рухнули, причем он по касательной приложился головой об стенку, в какой-то момент он пытался зажать мне рот рукой, чтобы я не орала, стоя сзади и держа второй рукой за волосы.»

Во всех учебниках самообороны — от традиционного самбо до самых экзотических видов — в данной ситуации рекомендуется отвести таз в сторону и ударить нападающего изо всех сил основанием кулака по дуге вниз-назад. Если нападающий значительно выше, в том же направлении следует бить локтем. Расплющив противнику половые органы, спокойно уходите домой, сделав ему на прощанье ручкой.

«Так что руку пришлось бросить, и я попыталась вцепиться рукой в горло, в кадык. Волосы он отпустил, мою руку с горла убрал, и пошла вторая пауза — передышка. И опять «Я тебя не трону», не выпуская руки.»

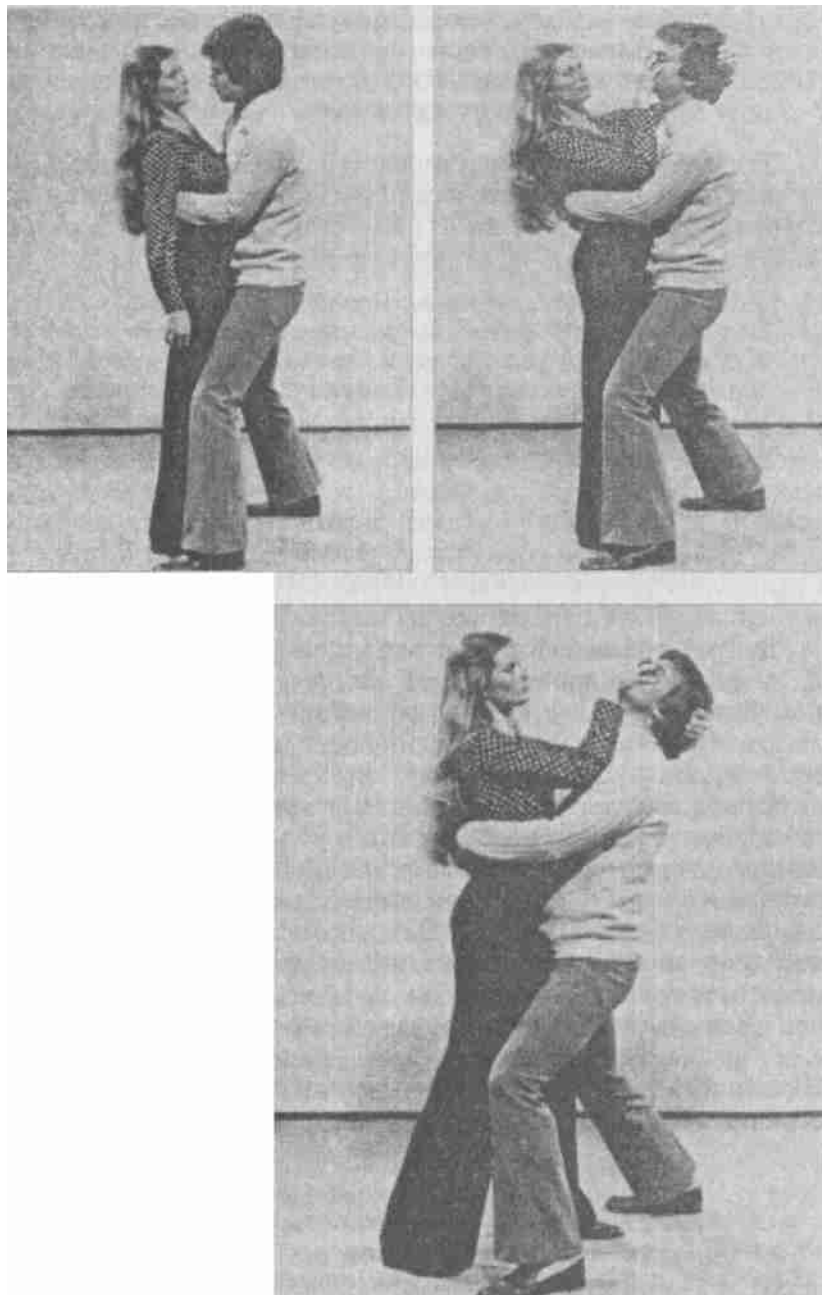
Вообще-то насильничек попался забавный. Не бьет, не режет, только упорно пытается совокупиться. Может быть, галантный кавалер всего лишь хотел поцеловать даме ручку? Но озверевшая Мальвина опять набросилась на несчастного Пьеро.

«На этот раз паузу прервала я, попытавшись сделать никио — болевой прием на кисть руки (эта техника не требует большой силы), но опять только освободилась от захвата.»

Снова лицом к лицу. Снова делай с противником, чего душа желает. Он открыт. Бей в любое уязвимое место от голени до виска. Но Катя снова отдает инициативу противнику.

«Дальше он попытался меня задушить. Но меня с моей астмой кратковременная невозможность

дышать в панику не приводит, так что я смогла вдумчиво сделать ирими-цки в прикладном варианте. Это когда ладонь на подбородок, пальцы в глаза, и все это закручивает голову к позвоночнику. В идеале противник должен впечататься в пол у меня под ногами. Получилось не очень чисто. Совсем под ноги его опустить не удалось, рука пошла более мягко — вперед. Так, что он уперся макушкой в стенку и по ней я его и опустила на пол.»



*Пусть вас не вводит в заблуждение безмятежное выражение лиц и некоторая условность движений людей, позирующих на этих фотографиях. Они всего лишь демонстрируют прием таким образом, чтобы вам была понятна его суть*

Опять сказывается отсутствие навыка работы на поражение. Все приемы айкидо направлены на то, чтобы взять противника под контроль, а не уничтожить его. В данном случае следовало резким толчком (с вложением веса всего тела) изо всех сил ударить его затылком об стену. Сотрясение мозга с потерей сознания было бы обеспечено! А если нет, удар повторить и бить до тех пор, пока мозги противника не разлетятся по подъезду!

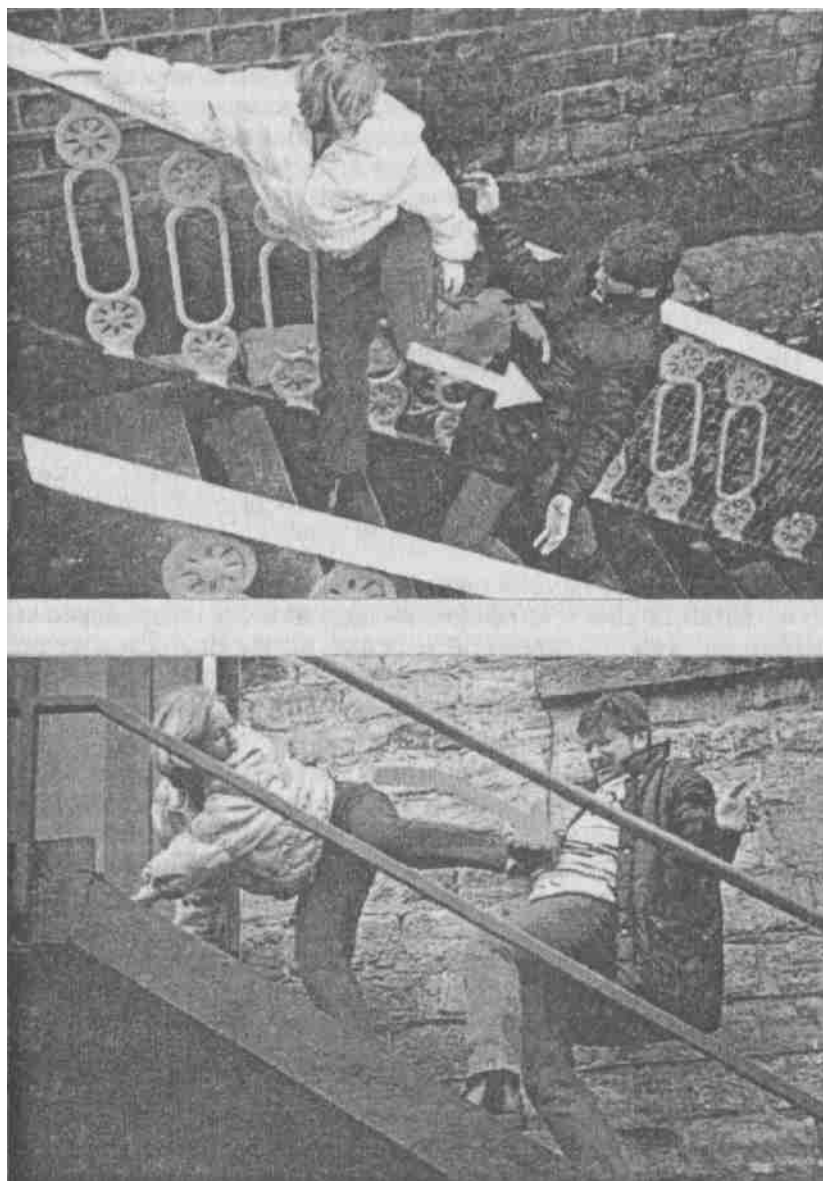
«Понятно, что руки с горла он отпустил. Пальцы ушли в глазницы этак на  $2/3$  фаланги. Я думала, что оставила его слепым, хоть ненадолго.»

Глаз — штука крепкая. Если выполнять тычок пальцами в глаза примерно так, как нажимают на кнопку дверного звонка или клавишу печатной машинки, то глубина нажима составляет всего лишь  $1/2$ — $1/3$  фаланги первого сустава. Подобное воздействие на глаза обычно заставляет противника отдернуть голову, отскочить, поморгать немного, рукавом вытереть слезы и через 5—10 секунд

втоптать вас в асфальт или в землю.

Кате надо было вонзить пальцы ему в глаза хотя бы на одну фалангу. Но она упустила и этот шанс. Не по своей вине, конечно. Ведь приемы айкидо не причиняют противнику серьезных повреждений, только себе.

«В результате я смогла рвануться вверх по лестнице (опять же с криками) к первым квартирам и даже позвонить в одну, но он рванулся следом, потянув назад, практически повиснув всем весом на воротнике кожаной куртки (цельнокроеный воротник кожаной куртки практически оторвался).»



*Формула «ноги+лестница» всегда дает замечательный результат*

По словам Рольфа Брандта, президента Германского союза айкидо, главная цель обороняющегося в айкидо заключается в том, чтобы отделить замышляющий агрессию дух нападающего от исполняющего его замыслы тела, после чего он не сможет осуществить задуманное. У нас же именно нападавший отделил воротник от куртки, одетой на Катину тело. Было бы еще время, отделил бы и трусики.

«Я потеряла равновесие и мы рухнули вниз на ступеньки. Так как и я, и он пытались приземлиться сверху на другого, оба упали боком. У меня получилось почти классическое боковое падение — никаких повреждений, кроме небольшого синяка на бедре. Насильничек приложился головой об пол. Поднялись на ноги. Он, окончательно озверев от того, что получил полный облом вместо намеченного кайфа, стал попросту бить мне морду.»

Ночной джентльмен Джекил превратился в мистера Хайда. Запомните: если вы разъярите нападающего подобными идиотскими действиями, вас действительно просто будут бить без всяких скидок на принадлежность к слабому полу. И будут при этом по-своему правы: назвалась груздем — полезай в кувов. Иначе говоря, играешь в мужские игры с мордобоем — не обижайся!

Впрочем, не надо заниматься три года боевыми искусствами, чтобы сделать элементарное. Прыгнуть вверх по ступенькам (заняв главенствующую высоту), схватиться рукой за перила для устойчивости, и глянув назад лягнуть преследователя в живот или в морду! Дамы, крепко запомните. Если кто-то поймал вас в подъезде и куда-то тянет, то не ломайтесь, а идите! Только объясните неожиданному спутнику, что по правилам этикета мужчина должен идти первым. Противник все равно их не знает. Как только противник подошел к ступенькам, ойкните и присядьте на корточки (завязать шнурок, поправить чулок или что-нибудь еще). Захватите врага одной рукой за пятку, а другой рукой толкните в пах или толкните плечом в бедро — если он находится лицом к вам. Если противник стоит спиной к вам, тогда получит основанием ладони в копчик, а другая рука снова придержит пятку, чтобы он покатился к чертям собачьим! Невредимыми после падения с лестницы поднимаются только герои голливудских боевиков. В реальной жизни тысячи людей сломали себе ногу или шею, оступившись только с одной ступеньки, не говоря уже о падении кувырком с нескольких ступенек!

«Тут на третьем этаже открылась дверь и женский голос что-то неразборчиво спросил, женщина начала спускаться вниз. Он, еще пару раз ударив, скрылся в ночи, прихватив мой погнутый об него зонтик, не дожидаясь, пока женщина дойдет до первого этажа.»

Обратите внимание: достаточно было появления (вернее, даже не появления, а лишь угрозы появления) постороннего человека для того, чтобы обратить насильника в бегство! Почему? Во-первых, ему не нужен свидетель, который может впоследствии опознать. Во-вторых, вдруг она вышла не с пустыми руками, а с молотком или топориком? Вдруг она собаку свистнет или мужа позовет? А если уже милицию вызвала? Грабители и насильники обычно трусливы и зачастую малейшая угроза, малейшее нарушение планов заставляет их бросить жертву и бежать.

«Из 4 или 5 его ударов прошли в цель два: в левую скулу и справа в челюсть, в основном, когда сверху отозвались и я уже переключилась на ожидание подмоги.»

Опять опасная ошибка. Пока противник стоит на ногах, а не лежит на земле, ни на секунду нельзя отворачиваться или терять контроль над ситуацией.

«А 2 или 3 раза как-то автоматически получилось уйти/уклониться. Судя по всему, он не занимался никакими боевыми искусствами, а просто поднаторел в уличном мордобое, т. к. замах на удар делал откуда-то из-за уха, а когда мазал — пролетал на пару шагов по инерции.»

Когда на тренировках, на отработке приемов от таких ударов нам говорили, что «партнер должен проскочить дальше», мне казалось, такого быть не может и это поддавки, чтобы я могла красиво сделать прием. Оказалось, очень реально. Так что, если бы не соседка с третьего этажа, я бы наверное попыталась что-нибудь сделать. Правда, не уверена, что у меня бы получилось, я еще мало тренировалась в реальном темпе от ударных техник. Неизвестно, чем бы все это кончилось без постороннего вмешательства. Вероятно, он бы меня все-таки забил. Иллюзий по поводу своей крутизны у меня не было и нет.»

Не могу удержаться, чтобы не процитировать в данной связи хвастливые слова одного московского айкидзина:

«Являясь эффективным методом самозащиты, как при одиночной, так и многочисленной атаке, айкидо позволяет достичь захватывающих результатов, причем людям всех возрастов и обоих полов.»

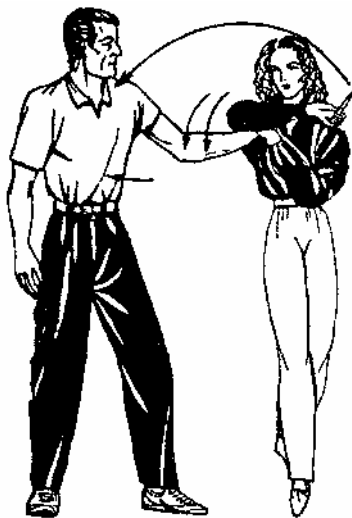
Не стоит брать на себя такую ложь. Результаты действительно захватывающие у «айкидочки» дедушки Уэсибы, только со знаком «минус» — нервное потрясение, вырванный клочок волос, оторванный воротник куртки, несколько синяков, легкое сотрясение куриного мозга, осипшее от воплей горло, утраченный зонтик и психическая травма.

Что же, Кате совсем не помогли трехлетние занятия айкидо? Помогли. Она немного изучила японский, завязала знакомства, научилась мягко падать. Любая размалеванная девица, не занимавшаяся подобным спортом, дважды упав на бетонный пол и скатившись по лестнице, как минимум сломала бы себе пару-тройку костей. Навык работы в спарринге с партнером помог Кате преодолеть страх и немного постоять за себя. А женская неуверенность в себе заставляла периодически делать попытки убежать и звать на помощь.

Лично я более 15 лет преподаю ударные единоборства в детско-юношеской спортивной школе. Хотя бы одну тренировку посетили более 2000 детей, в том числе около 400 девочек разного возраста. Могу твердо заявить, что примерно каждой третьей девочке ростом 150 см и весом 45 кг можно поставить нокаутирующий удар. Для победы над взрослым противником много сил не надо. Неожиданно и сильно ударь в уязвимое место (глаза, пах, гортань) и все! Почему у каждой третьей? К сожалению, кому-то дано природой терпение, чтобы выработать хлесткий жесткий удар, а кому-то нет. Сказываются также многочисленные соблазны: телесериалы, компьютер, подружки, мороженое, танцы.

Да и мама говорит, зачем тебе это каратэ? Ходи лучше в «художку» или в «музыкалку».

Примерно с 12—13 лет девочка-спортсменка, занимающаяся единоборствами, психологически готова к самозащите. Это значит, что она способна атаковать более сильного человека, ведущего себя агрессивно и добиться победы. Но сил у нее примерно на одну минуту схватки, не больше. То же самое относится к нетренированной взрослой женщине. Именно поэтому так важно, чтобы у вас, куда бы вы не шли, было с собой что-либо острое. Хотя бы острые ножницы. Да и авторучка вполне сгодится, чтобы выколоть какому-нибудь изуверу глаз.



### **Насильники**

У многих российских «джентльменов» отношение к красивым женщинам, мягко говоря, своеобразное. А выражаясь грубо, оно настолько гнусное, что дальше уже некуда.

«Достаточно вспомнить судьбу восемнадцатилетней Элеоноры Кондратюк, получившей титул «Мисс очарование» на конкурсе красоты в Сочи в 1998 году. Она отвергла наглые притязания местного криминального «авторитета», армянина Рубена Григоряна, «положившего» на нее свой единственный живой глаз. Второй у него был искусственный. Настоящий он потерял во время очередной бандитской «разборки».

Не привыкший, чтобы ему говорили «нет», Рубен начал преследовать Элеонору. Дело кончилось тем, что двое подручных Григоряна выплеснули ей в лицо полулитровую банку серной кислоты, смешанной с машинным маслом. Кислота сожгла девушке лицо, сделала слепой на один глаз, превратила в инвалида.

Исполнители и заказчик были арестованы, получили разные сроки лишения свободы. Но разве вернет это Элеоноре здоровье, не говоря уже о былой красоте?!»

Ей надо было написать заявление в милицию. Немного сгустить краски: мол, угрожает убийством. Прошу принять меры. Вызвали бы. Допросили. Предупредили. Любой уголовный «авторитет» оставил бы после этого девушку в покое.

Можно было также принять какое-нибудь столичное предложение (недостатка в них не было) и уехать из Сочи. Жаль расставаться с таким райским уголком? Вступила бы тогда в фиктивный брак с богатым влиятельным импотентом, который бы платил только за то, что пару-тройку раз в неделю появлялась бы с ним на людях.

Всегда надо держаться как можно дальше от криминальных личностей, любящих все яркое и блестящее. Пострадать можно и от их рук, и от рук их врагов. Инвалидность и смерть в подобных случаях ходят рядом.

Вообще следует отчетливо понимать, что в нашей стране (независимо от того, участвуете вы в конкурсе топ-моделей или нет) для красивой девушки главное не окружность бедер, талии и бюста. Гораздо важнее — «размер кулака», крепкие зубы, знание навыков самообороны, умение и решимость пустить в ход оружие.

Давайте рассмотрим для начала, что надо делать, если в вас хотят плеснуть кислотой или кипящим маслом (последнее вполне может иметь место где-нибудь на кухне в общежитии во время скандала со стервой-соседкой).

Во-первых, профилактика. Не ожидая пока плеснут, нанесите удар ногой снизу-вверх по емкости с плохой жидкостью. Пусть кислотный или кипящий душ окатит самого нападающего.

Во-вторых, если рука противника уже пошла в вашу сторону, вспомните детство, праздник Ивана Купалы. От неприятного душа не так уж сложно увернуться: присесть, отскочить в сторону. Тем более что из ведра кислотой или кипятком никто вас не окатит. Речь идет максимум об одном литре.

В-третьих, можно закрыться «щитом». Полиэтиленовым пакетом, шляпкой, курткой (если она в руках), ладонями — на худой конец! Глаза и лицо гораздо важнее рук. Тем более уткните лицо в предплечья, если вы в плаще или куртке.

В вас могут бросить твердый предмет — камень, нож, бутылку. Тоже закройте «щитом» — спортивной или хозяйственной сумкой. Еще лучше спрятаться за какое-нибудь укрытие: угол дома, металлическую дверь, дерево.

То же самое делайте, если раздались выстрелы. Укрытие — прежде всего. Нет ничего поблизости? Тогда хотя бы упадите на землю (на пол) и закатитесь в какую-нибудь яму или канаву (под кровать, за шкаф). Нервные личности (с золотыми цепями или в камуфляжных костюмах) обычно палят во все, что стоит, двигается или шевелится.

Впрочем, кислотой и свинцом дамам угрожают не так уж часто. Самая распространенная угроза для женщин — это изнасилование. Вот такая поучительная история произошла в моем родном Таштаголе осенью 1994 года.

«Алла вместе с тремя подружками посидела за бутылкой марочного коньяка. Когда закончили, в бутылке оставалась примерно треть содержимого. Валя и Лена отправились домой. Оля решила проводить Аллу до почтамта. Заплатить за междугородние переговоры. Затем уже Алла решила проводить Олю, которой надо было занести ключи от магазина. Когда Оля вошла в подъезд пятиэтажки, Алла осталась на улице, спиной к проезжей части.

УАЗ патрульно-постовой службы Таштагольского ГРОВД как раз в это время подъезжал к жилому массиву. Двое молодых милиционеров, незадолго до того пригласили своего друга, работавшего на золотом прииске, прокатиться в поисках приключений. Например, какого-нибудь пьянчугу избить или шлюху взять на троих. Денежный приятель (далее будем именовать его «золотоискатель») купил 5 бутылок водки. Одну бутылку распили сразу. Но вечер не клеился. Пьяные и шлюхи не попадалось. Тогда в чьей-то хмельной голове родился замысел. Выбрать симпатичную девицу, затащить в машину, влить в нее побольше водки. И гулять!

Свернув наудачу между домами жилого массива, заметили стройную фигурку. Подъехали ближе. «Золотоискатель» распахнул дверцу и пригласил прокатиться. Алла отказалась. Второй милиционер (родом из села староверов Килинска, далее — «старовер») вышел из машины через другую дверь, подошел сзади и ударил девушку дубинкой по затылку. Удар был крепок. У Аллы подкосились ноги и ее вдвоем затащили в машину.»

Как не доверять милиции? В садике детям читали стихи Михалкова о дяде Степе-милиционере, в школе учили строки Маяковского «моя милиция, меня бережет!»

«Добычу милиционеры повезли на бензозаправку Алтайского прииска, за несколько километров от города. Там дежурил сторожем еще один «кореш». Далее — «сторож». Это место использовалось уж не раз. В одной комнате стояла кровать. В другой — стол и лавка.

Аллу раздели, положили на кровать. «Старовер» взгромоздился на нее и ритмично заработал тазом. Следом пошел заниматься любовью «водитель». «Сторож» с «золотоискателем» вошли в комнату к жертве вдвоем. Закончив сексуальные упражнения, насильники сели выпивать.

Возбужденный «водитель» пошел на кровать по второму кругу. В этот момент Алла пришла в себя. Вырвалась из-под насильника и стала в темноте искать свою одежду. Нашла спортивные брюки, куртку, кроссовки. Оделась. Пьяный «водитель» тупо смотрел на нее.

Выскользнув из комнаты мимо собутыльников, Алла бросилась бежать по щебеночной дороге к городу. Девушка она была спортивная — занималась танцами, ноги сильные. Но сотрясение мозга и влитая водка не дали возможности скрыться. Насильники какое-то время моргали глазами, а затем с криками устремились в погоню. Догнали жертву метров через 100, принялись бить ногами. Разбили лицо и затылок, рассекли губу, досталось бедрам и ребрам. Алла потеряла сознание второй раз.

Внимание «золотоискателя» привлекли блеснувшие колечки. Снял первое с пальца, пригляделся к его блеску и спрятал в карман. Золото! Второе кольцо принял за латунь и оставил на пальце. Обшарил карманы куртки, забрал ключи от квартиры и 20 рублей денег. Взяли Аллу за руки и ноги, потащили в дом, продолжать веселье.

Утром «сторож» сжег в печке разорванное белье Аллы. Водитель и старовер сели в машину и



поехали на службу, «охранять покой» граждан. «Золотоискатель» пошел к остановке автобуса, надо было ехать работать на драгу.

Без ключей в свою квартиру Алла попасть не смогла и обратилась ко мне с просьбой выбить дверь. Увидев разбитое лицо девушки, я добился от нее правды о случившемся. По описанию места преступления понял, что речь идет о заправке золотого прииска. Подъехал туда на машине, выяснил у работников, кто работал сторожем в трагическую ночь.

Надо сказать, что Алла сирота. Отец бросил семью еще до ее рождения и скитался по лагерям. Мать попала под поезд, когда девочке было 6 лет. Родной дед умер. Помочь ей было некому. В роли Робин Гуда пришлось выступить мне, тем более, что имелось свободное время.

«Сторожа» я отыскал уже вечером. После краткой беседы и обещания не применять к нему меры физического и уголовного наказания, он признался во всем. Я предложил ему собрать всех участников оргии и подъехать в определенное время к тому месту, где они оглушили Аллу. В условленный час подкатил милицейский УАЗ с четверкой насильников.

Я предложил им в течение суток материально возместить Алле причиненный ей моральный и физический ущерб, а затем попытаться вчетвером изнасиловать в спортзале меня или любого из моих друзей. После этого гарантировалось полное прощение грехов.

Предложение насильники якобы приняли, но на следующий день никто из них не появился. Тогда я отвез Аллу в прокуратуру, на экспертизу, а потом обратился к мэру города с просьбой предотвратить ментовский наезд на потерпевшую. Показал ему фотографии Аллы — сделанные полгода назад и сегодняшнюю, с синяками, кровоподтеками, разорванной губой. Мэр указал на свою шею и в ярости закричал:

— Эти менты у меня вот где сидят! Ты слышал, они корову убили и съели? Действительно, накануне один из старших офицеров Таштагольского ГРОВД застрелил и разделал корову у одной старушки, но был пойман на месте преступления.

Получив заверения мэра в поддержке, я все-таки переселил Аллу на время следствия к своим знакомым. Оказалось, что не напрасно. Каждые полчаса к ее квартире подъезжали или подходили милиционеры в форме и в гражданской одежде, приходили родители насильников. Цель визитов была ясна: запугать и вынудить забрать заявление из прокуратуры.

Поняв, что отыскать Аллу они не могут, менты сменили тактику. Ко мне подъехал один бывший уголовник, а ныне коммерсант по кличке «Свечка».

— Витя, ты поговори с ней — пусть она заявление из прокуратуры заберет. Мы их так накажем и деньги возьмем.

Я ответил — Разве ты на той стороне баррикады?

— Нет, но ты понимаешь, такое пятно на мундире горотдела. Новый начальник только приехал, а тут такое. Надо ему помочь и он нам, если что, тоже поможет.

Поняв, с кем имею дело, я дружески улыбнулся и сказал: «Завтра заберет».

На следующий день я помог прокуратуре транспортом, отвез следователя на место происшествия, после чего стал отлавливать насильников и доставлять их в прокуратуру (по просьбе прокурора), т. к. милиция бездействовала.

Вечером снова подъехал «Свечка» — Витек, ты что творишь? Вся милиция на ногах, говорят, ты деньги вымогаешь за изнасилование! Получен приказ тебя задержать и стрелять в случае сопротивления.

Я спросил: Что, могу пулю в живот получить?

— Запросто, Ты это дело кончай, все равно ничего не получится. Все говорят, это ты ее специально избил. Никто ее не насиловал.

Поблагодарив за предупреждение и пообещав закрыть вопрос с изнасилованием, я тут же примерил кевларовый бронежилет скрытого ношения. Береженого бог бережет.

После возбуждения прокуратурой уголовного дела насильников задним числом уволили из милиции. Их родители и родственники зачастили к следователю прокуратуры, обещая все мыслимые и немыслимые блага. Подключили свои связи в администрации города и области, в милиции. Нажим был столь силен, что следователь дрогнул и взял больничный. Дело передали второму следователю. Началась странная история, насильников освободили из-под стражи под подписку о невыезде.

Один человек подошел ко мне и сказал, что слышал как мать одного из насильников звонила родственнице. Она сказала, что договорилась с прокурором о закрытии дела, надо только продать корову и подсобрать денюжат. Тогда я тоже позвонил — в областной центр, своим друзьям. По областному телевидению прошла информация об изнасиловании в Таштаголе, в город приехал

бородатый корреспондент областной газеты. Следствие возобновилось. Однако выпущенные на свободу насильники настолько были уверены в своей безнаказанности, что спокойно гуляли по улицам, не являясь в прокуратуру по повесткам. А коллеги-милиционеры не собирались их ловить.

Один из насильников — «сторож» — обнаглел до такой степени, что зашел в ГАИ для смены водительского удостоверения, где его задержал автоинспектор, бывший в курсе дела.

Поняв, что официально дело прикрыть не удастся, «команда» преступников и родни стала обыгрывать другой вариант. Мне передали просьбу прикрыть дело, подкрепленную ценностями и деньгами на сумму около 3500 долларов, а также обещанием подвесить меня в спортзале вместо боксерского мешка. Если я окажусь слишком упрямым.

Так сказать, политика кнута и пряника. Я выбрал пряник. На эти деньги Алле была куплена неплохая двухкомнатная квартира в хорошем доме. Но закрыть дело и освободить подсудимых было уже невозможно: им предъявили обвинение.

Разборка не заставила себя ждать. В зал, где я тренировался с двумя малолетними учениками, ворвались кипевшие яростью семеро бойцов. Меня обвинили в том, что я взял деньги, «кинул» и посадил «пацанов». Мне очень хотелось врезать им по мозгам, но у двоих из семи незваных гостей были пистолеты. Все же удалось «съехать на базаре». Ситуация разрешилась без кровопролития.

Вообще атмосфера накалилась до предела, город был полон нелепых слухов и домыслов. Вот лишь один пример: на драге, где работали один из насильников и его мать, охранники сдвоили магазины автоматов Калашникова, перемотав их изолентой. Боялись, что секунды на перезарядку не хватит, если драгу атакуют злобные каратисты. Были и другие весьма неприятные моменты в этой истории, которые я не могу оглашать до сих пор, так как могут пострадать люди, помогавшие мне. Мои друзья были готовы приехать в Таштагол для «зачистки» в случае моей гибели или ареста милицией. Вы можете сказать: все о себе да о себе, речь же идет об Алле? Отвечаю: я принял на себя все те проблемы, которые однозначно раздавили бы Аллу. Наша правоохранительная система сломала бы ее в первый же день после подачи заявления об изнасиловании.

Устоять физически и психически под давлением оголтелых ментов, их родни и полублатных «помощников» мало кто смог бы. Алла тоже была на грани, несколько раз травилась успокоительными лекарствами, которые выписывал ей невропатолог. Приходилось трижды вызывать скорую помощь, промывать желудок.

Финансовая поддержка тоже требовалась, ведь все время до суда Алла скрывалась и не появлялась на работе. А надо было питаться и просто жить. Косметическую операцию в областном центре тоже ей сделали не бесплатно. Адвокат В. З. Лупеко, нанятый для защиты интересов Аллы, был лучшим в городе и стоил недешево.

И все-таки Аллу «вычислили». За день до суда вломилась к ней в квартиру и, угрожая пистолетом, потребовали дать ложные показания на суде. Алла сумела обмануть налетчиков, пообещав выполнить их требования.

Суд откладывался дважды и проходил нервно. Родственники обвиняемых угрожали потерпевшей, оскорбляли ее, адвокаты изощрялись в словоблудии. До последней минуты было неясно, чем кончится дело. Но председатель суда М. И. Ягодинцев (ныне уже покойный) вел процесс жестко и справедливо. Он отменил обвинения в мой адрес, согласно которым я избивал обвиняемых и свидетелей для дачи «нужных» показаний в прокуратуре. Судья засмеялся и сказал: «Лялька — каратист, кирпичи каждый день ломает, если бы кого бил, вы бы здесь не сидели, а лежали бы в могиле».

Суд определил насильникам по 3 года лишения свободы. Не последнюю роль в относительно мягком наказании сыграла просьба Аллы учесть то, что обвиняемые постарались компенсировать ущерб деньгами.»

А теперь немного арифметики. Месяц в больнице. Следствие в 2 месяца не уложилось, длилось 6 месяцев. Потом психиатрическая экспертиза одного из насильников. Короче говоря, до суда дело дошло только через 9 месяцев после совершения преступления. Кассационная жалоба насильников на решение суда — еще месяц. На то, чтобы как-то успокоиться еще полгода (хотя многие жертвы насилия не могут успокоиться всю оставшуюся жизнь). Итого 16 месяцев!

Десять с лишним тысяч часов, вычеркнутых из жизни Аллы дневными переживаниями и ночными кошмарами. А время и нервы, потраченное ее друзьями на непростые хлопоты? Кто все это измерит и подсчитает? И еще хорошо, что осталась живой, ведь запросто могли убить.

Вот и подумайте сами, дорогая читательница — не проще ли было подстраховаться на такой случай? Например, изучить искусство самозащиты и вооружиться. Ткнула бы врага пальцем в глаз, чиркнула бы чем-нибудь острым по шее и всем общий привет. Не пришлось бы иметь дело с пугливыми

следователями, продажными прокурорами, бесовестными адвокатами, с «простыми» бандитами и бандитами-милиционерами, с оголтелыми родственниками преступников. Не потребовалось бы проходить унижительные экспертизы, общаться с бородастыми корреспондентами, телевизионщиками и даже со справедливыми судьями. Никого не надо!

Тем более, что вряд ли у вас найдется бескорыстный, смелый и способный друг вроде меня. Но и я теперь уже не возьмусь за подобное дело даже за двадцать тысяч долларов. Никогда!

После изнасилования первым делом подайте заявление в прокуратуру, потом пройдите судебно-медицинскую экспертизу, затем обязательно наймите адвоката. Никаких попыток решить вопрос мирным путем. Если будут давать деньги — возьмите, но взамен напишите расписку, где укажите, что деньги получены в счет возмещения морального ущерба и для лечения, а не ради прекращения дела.

Запомните: если личность насильника (насильников) установлена, он либо его родственники почти всегда используют политику кнута (угрозы) и пряника (деньги), вынуждая потерпевшую подать встречное заявление, делающее недействительным предыдущее. Причины, указанные в нем, могут быть разными: ошиблась, написала сгоряча из-за обиды (а все было по согласию), он на мне женится, они компенсировали деньгами моральный ущерб и т. д. и т. п.

Поэтому, если вы решились действовать через суд, бейте во все колокола: обращайтесь в газеты и на телевидение, к психологам и к депутатам, пишите письма во все инстанции, хоть к президенту! Все годится! Насильников и их пособников всегда надо отправлять в лагеря. Пополнять там ряды «петушков».

Тем более, что добрые «Робин Гуды» вроде меня — племя вымирающее, рассчитывать на них нечего. Запомните: вы сами себе должны быть Робин Гуд, комиссар Каттани и Брюс Ли в одном лице!

Подумайте еще раз: разве так трудно уделять 2—3 часа в неделю для занятий с подружкой самообороной или для посещений секции контактного каратэ? Разве плохо научиться жалить ударами рук и ног словно пчела? Иметь красивую гибкую фигуру? А главное, уверенность в себе?

Конечно, пот на тренировках проливать придется. Но давно уже сказано: «Больше пота — меньше крови!» Отработаете пару-тройку таких ударов, что у сволочей вместо мозгов кисель будет, а от внутренностей одна каша останется. Тогда вам никакой милиции-прокуратуры-суда не надо. Вы сами будете и прокурор, и судья, и палач!

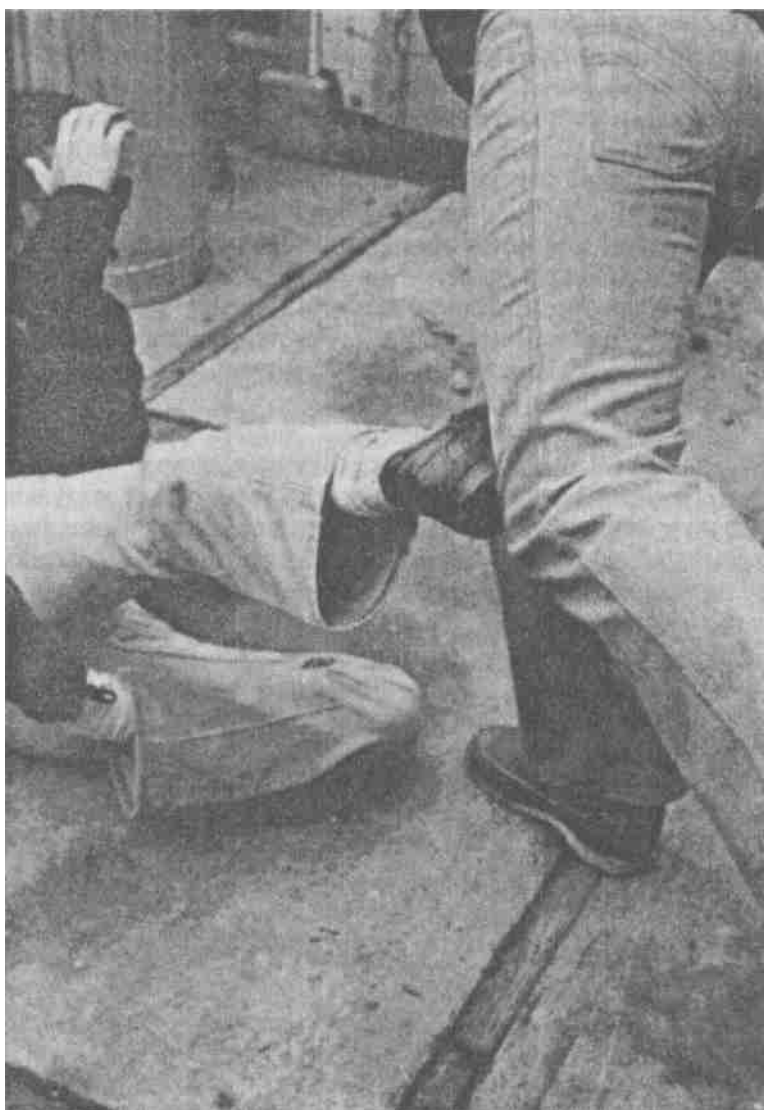
Нападение может произойти когда угодно: утром, днем, вечером, ночью. Наброситься могут в парке, в подъезде, на пляже, на пикнике. Насилие может начаться с угрозы оружием, с удара рукой, ногой или палкой, с захвата. Далее я рассматриваю варианты защиты от таких нападений.

Но если есть время, попытайтесь завязать разговор с насильником и создать у него уверенность, что он обязательно получит желаемое без всякого насилия. Чуть позже. А пока что он может вас даже обнять. Вот только вам надо выпить глоток воды (сока, пива, водки), сходить в туалет, принять ванну, положить вещи — что угодно. И пока противник не расстался с иллюзией «взаимного согласия», найдите способ чем-нибудь вооружиться — осколком стекла, острой щепкой, камнем, бутылкой, зазубренной жестяной палкой. Даже если ничего нет под рукой, вы сможете психологически подготовиться к схватке.

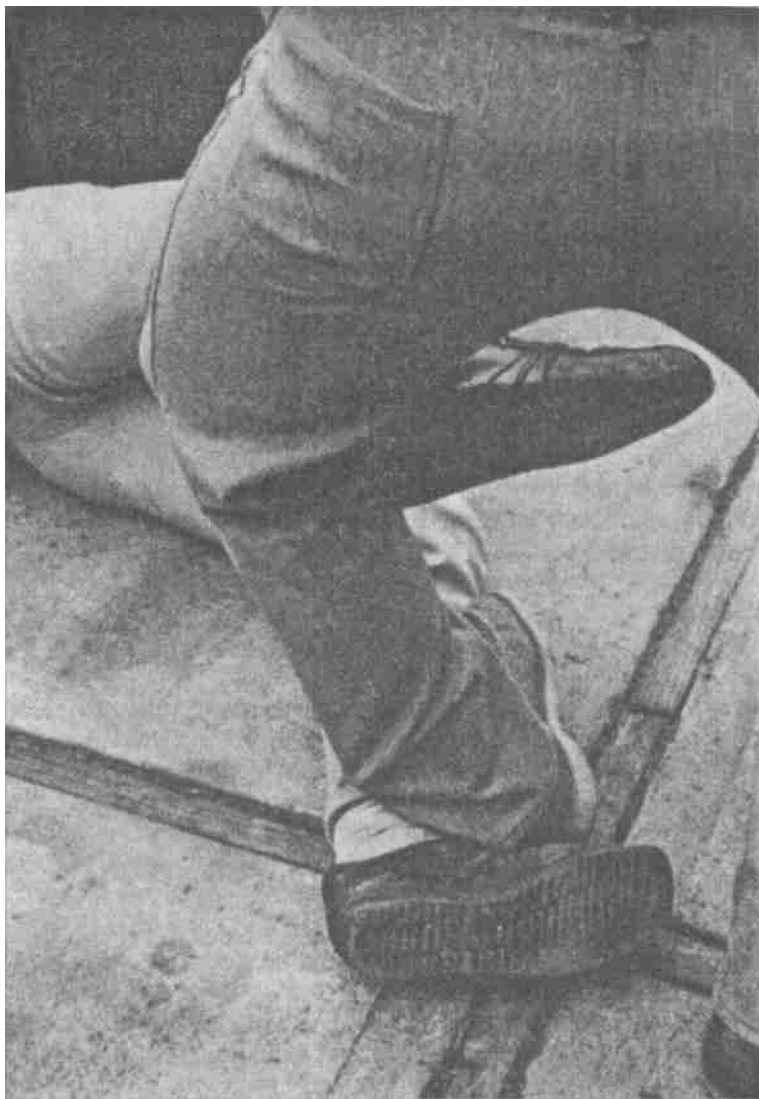
Насильник обязательно будет освобождать вас от одежды в области половых органов. Будьте готовы к мгновенному отпору. Не просто бессмысленно дергайтесь и вырываетесь, а яростно атакуйте его, бейте руками в глаза и в нос, плющите коленом пах, атакуйте носком голени и колени. Ломайте хрящи гортани и суставы пальцев, кусайте за любую часть лица, шеи, рук.

Во время схватки надо оставаться на ногах. Но не исключено, что вы поскользнетесь или споткнетесь, вас могут толкнуть либо дернуть так, что вы шлепнетесь на пятую точку. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы насильник зафиксировал вас в таком положении. Обычно он сильнее и тяжелее. Ведь даже при равных силах в борьбе лежа чаще всего побеждает тот, кто находится сверху. На его стороне сила земного притяжения! Поэтому если упали и есть возможность подняться, немедленно вставайте!

Если же противник рядом и подняться не дает, оставайтесь внизу. Но тогда ваша задача — находиться ногами к нему. Ноги согните. Во-первых, чтобы противник не мог правильно оценить то расстояние, на котором его можно достать ногами. Во-вторых, ваши ноги подобно сжатым пружинам должны быть готовы к удару.



*Защищаясь лежа на земле от стоящих на ногах противников, без малейших колебаний бейте их по ногам. Лучшие цели — колени и голени. Ваша сверхзадача — сломать их*



*Разумеется, можно не только бить, но также подсекать или подбивать ноги противника, чтобы он упал. Но такого рода техника более сложна, чем прямые удары. К тому же, и сил на это надо больше*

Как только враг подойдет ближе, попытайтесь повернуться на бок (например, на левый бок). Левую ногу заведите за наиболее доступную ногу противника (скорее всего, стоящую впереди) на уровне пятки и загните носок к себе (подобно клюшке для хоккея с мячом). А правой ногой резко толкните стопой в колено зацепленной ноги врага. Он рухнет словно карточный домик. Очень вероятно, что вы травмируете ему и колено.

Если же противник приближается с опаской, бейте его в пах либо в живот ступней. Если что-то не «склеилось» и противник все-таки перешел к борьбе лежа, пытаясь овладеть вами, все равно не сдавайтесь.

Если вам зажимают рот руками, опасаясь криков, поступайте как рыба пиранья — не раздумывая ни секунды, вцепляйтесь и обгладывайте плоть врага. Кусайте его за нос и уши, выкручивайте и отрывайте ему мошонку. Бейте локтями в шею и лицо, пальцами в глаза, вырывайте кадык, лягайтесь коленями!

И еще кое-что запомните. Если у вас будет при себе острый как бритва нож (или что-либо подобное ножу), вам не надо никакого каратэ. Насильник через минуту примет такой вид, как будто он засунул свой член в электромясорубку!

Далее рассмотрим несколько примеров действий на тот случай, если вы по какой-то причине потеряли сознание (доза алкоголя или клофелина, удар по голове, недомогание), а насильник воспользовался этим.

### ***Защита в положении лежа на животе от насильника, сидящего сзади***

Насильник, сидя на корточках, разводит ваши ноги в стороны или держит за поясницу. Повернитесь на левый бок, согните правую ногу в колене, подтянув ее к правому плечу и нанесите удар

«усиро-фуми-коми» в солнечное сплетение или в лицо. Встаньте на ноги и, если противник продолжает насилие, бейте его ногами по коленям и в пах.

### *Защита в положении лежа на спине от насильника стоящего на коленях*

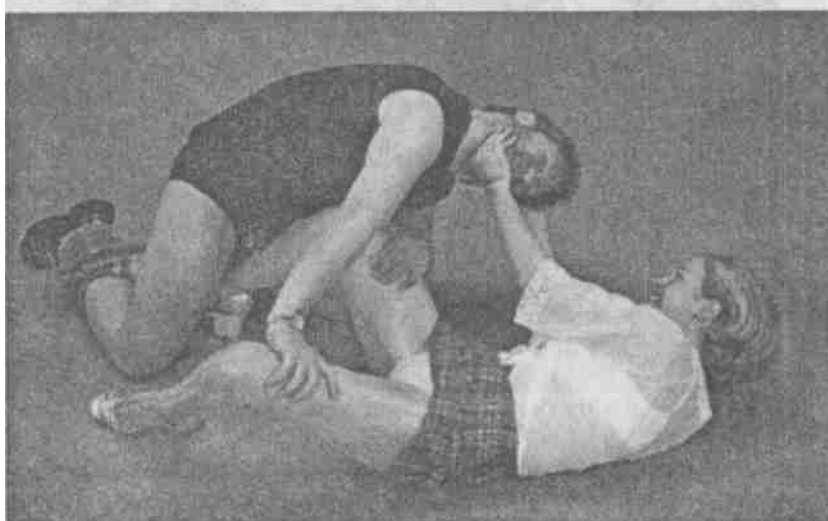
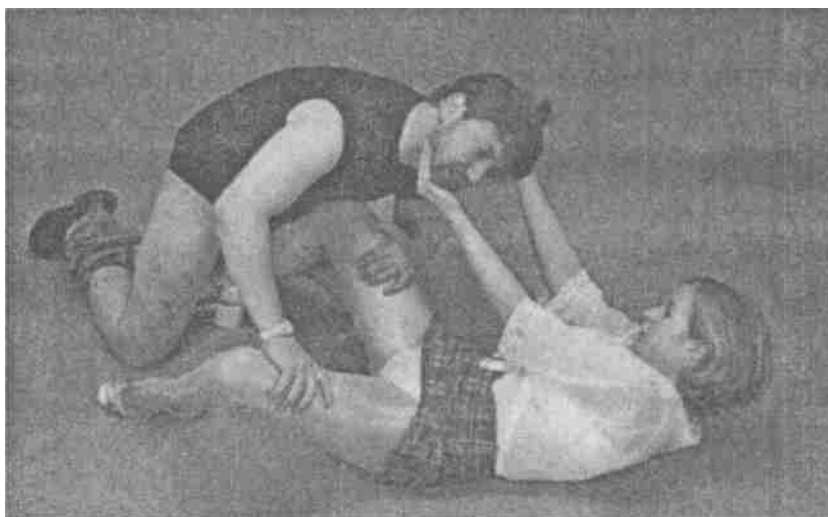
Насильник стоит на коленях и своими руками фиксирует ваши руки, либо разводит ваши ноги в стороны, пользуясь своими коленями.

В этом случае можно сильно ударить его коленом в промежность. Даже если вы не попадете по половым органам, так встряхнете ему копчик и позвоночный столб, что он отпустит ваши руки.



Если же он развел в стороны ваши ноги (а вы в юбке) — изобразите покорность, типа: «ладно, делай, что хочешь». Но попросите отпустить руки, например, поправить прическу. Просьбу он выполнит, ведь ему тоже руки надо освободить, например, чтобы расстегнуть себе брюки, достать половой член. Пока он решает свои интимные проблемы и примеряется, как лучше поиметь вас, ударьте его основанием правой ладони снизу-вверх в нос!

Сразу после этого схватите гада правой ладонью за подбородок, левой — за волосы на затылке (или наоборот). Сверните ему шею резким поворотом головы против движения часовой стрелки и свалите противника с себя. Если противник удержался на вас, словно ковбой на взбесившемся мустанге, сделайте то, о чем мечтают все ездовые лошади мира — порвите «наезднику» рот, зацепив уголки рта большими пальцами и рванув руки в стороны! Далее захватите в горсть одну его щеку (либо волосы) и потяните голову насильника в сторону, поворачиваясь туда же корпусом и выскальзывая из-под него.



Сами видите, все это надо потренировать с подругой или с другом. Иначе в экстремальной ситуации не вспомните порядок действий.

### ***Защита в положении лежа с поднятыми ногами от насильника, лежащего сверху***

Насильник находится сверху и раздвигает ваши ноги руками. Обхватив ногами плечи или спину противника, пригните его лицо к себе и нанесите кончиками пальцев несколько ударов в глаза. Только резко, сильно, безжалостно! Он либо схватится за глаза, либо попытается схватить ваши руки.

В любом случае обеими руками схватите одну руку противника, например, левую. Закиньте левую ногу с правого плеча противника на левую сторону его шеи. Вытяните ноги и бедрами зажмите плечевую часть левой руки противника. Поверните ладонь противника внутренней частью к его голове и сломайте локтевой сустав о свое правое бедро. Затем отшвырните противника от себя ударом левой ноги в голову или правой ноги в живот! Встав на ноги, исчезните с места происшествия.

### ***Защита в положении стоя на коленях от насильника, сидящего сзади***

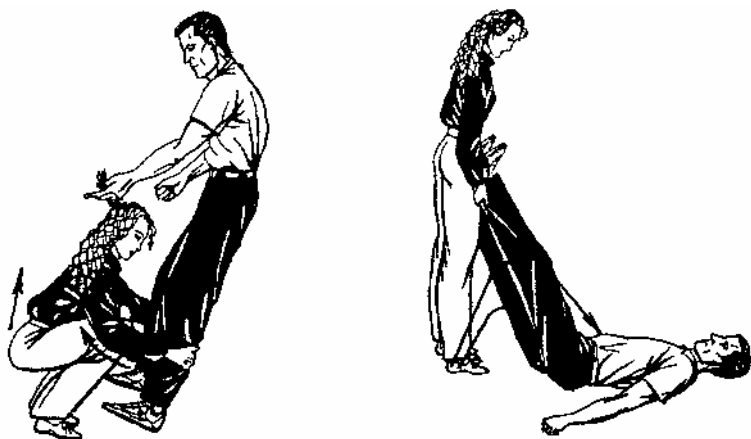
Ваши грудь и голова наклонены вниз (спиной к насильнику) или лежат на диване (кровати), а

ноги находятся на полу. Извращенец пытается ввести половой член сзади. Протяните левую руку назад и схватите свисающую мошонку противника. Рывком дерните ее на себя (изо всех сил!), привстаньте и нанесите правым локтем несколько ударов вправо-назад, целясь в висок или в шею насильника. Затем вставайте и скрывайтесь.

### ***Защита в положении стоя на коленях от стоящего спереди насильника***

Он держит вас одной или двумя руками за волосы или голову, склоня к минету (оральному сексу). Далее возникают следующие варианты.

а) Если вы дама с пуританскими взглядами, возьмите руками ноги любителя французской любви на уровне пяток. Ладони должны охватывать ноги снаружи. Рваните обе ноги на себя и одновременно согнитесь вперед в момент рывка, толкая насильника плечом в одну из ног выше колена. Есть риск, что противник при падении вырвет у вас клочок волос. Но это — меньшее зло! После падения добейте его ударом ноги в пах и уходите.



б) Если вы дама без комплексов, возьмите мошонку рукой и отправьте ее в рот. Накройте ладонями его руки на вашей голове. Далее представьте, что вам надо разжевать кусок теплого мяса. Не обращая внимания на дикие вопли насильника, продолжайте жевать, одновременно заламывая каждой ладонью по одному пальцу в сторону, природой не предусмотренную для сгибания. Когда оковы тяжкие спадут, вставайте и покидайте «шашлычную». Уголовной статьи за каннибализм в России пока нет, но есть статья за причинение тяжких телесных повреждений.

в) Возможно что у вас нет комплексов, но нет и желания брать волосатые потные яйца ублюдка в свой рот. Тогда возьмите мошонку в правую руку (можно и в левую) и дерните вниз изо всех сил! Одновременно левой рукой хватаем правую вражью ногу за пятку. Далее тянем мошонку вниз, а ногу рывком дергаем вверх. В результате насильник падает на спину затылком. Вас он обязательно отпустит в попытке оторвать вашу руку от пострадавшего полового органа. Сотрясение мозга и временная импотенция ему обеспечены. А у вас есть несколько минут для отхода.

### ***Защита в положении стоя с наклоном вперед, насильник стоит сзади***

Противник врезал вам по печени, запугал, приспустил джинсы вместе с трусиками (или задрал юбку) и уже сопит сзади, держа вас за ягодицы и ритмично покачивая бедрами. Нагнитесь еще ниже, захватите обеими руками его голень (как можно ближе к ступне) и, вставая, с силой потяните захваченную ногу вперед-вверх, между своими ногами. Немного присядьте задом на него и насильник рухнет на спину. Добейте его топчущим ударом ноги в пах или в живот.

Если противник не отпустит вас при падении, падайте вместе. Вы окажетесь сверху, после чего ритмично нанесите несколько ударов локтем ему в лицо (целясь в нос или в глаз), пока оно не превратится в кровавую маску. Вставайте и уходите.

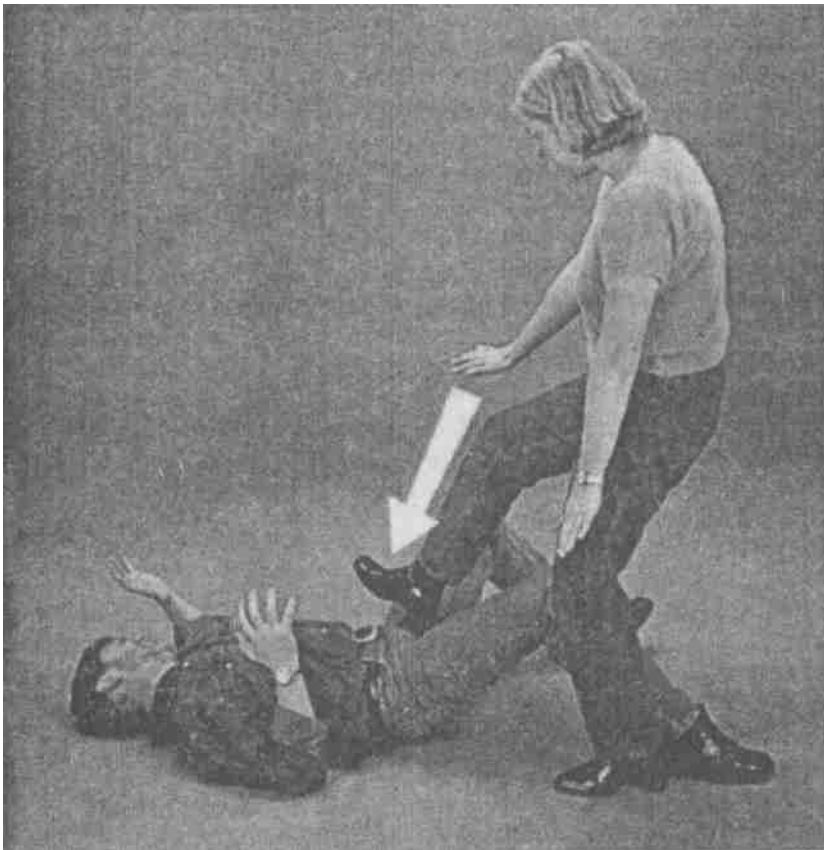




### ***Защита в положении стоя с наклоном вперед на опору, насильник стоит сзади***

Вы стоите, нагнувшись вперед, грудь и лицо располагаются на возвышении (стол, капот машины и т. д.). С вас уже стаскивают брюки или задирают вам юбку. Насильник завернул одну вашу руку вам за спину и держит ее своей рукой. Другой своей рукой он пытается снять с вас все лишнее или уже вставляет куда-нибудь половой член. В данном положении можно применить мощный толчок тазом назад, освободив немного место для удара.

Сразу за этим бейте назад ступней «усиро-гэри-кэкоми» в пах или в живот. Не бойтесь за руки, отлетая назад, противник автоматически выпрямит их и отпустит. Пока он стоит согнувшись, нанесите ему удар в голову коленом или ступней топчущий по голени, чтобы захромал и вас не догнал.



### ***Золотые правила обороны при попытке изнасилования***

1. Не ждите пока вас схватят за волосы, одежду или тело — убегайте!
2. Если бежать не можете, то сохраняйте дистанцию между собой и противником, на которой вы можете, сделав шаг, достать его ударом ноги.

Постарайтесь отговорить нападающего от сближения и изнасилования, внушить мысль, что вы больны и ему пока не нужны. Если это не удалось, дайте противнику уверенность в получении желаемого чуть позже.

3. За время отсрочки надо вооружиться острым или тяжелым предметом и неожиданно поразить

противника ударом в голову (камень, бутылка) или порезом лица или шеи (куском стекла, металла).

4. При отсутствии оружия, надо внезапно отшвырнуть противника от себя проникающим ударом стопы в низ живота, ударом пятки в колено либо остановить ударом носка в голень или пах. Контакт ноги с телом противника должен опережать захват руками противника вашего тела или одежды.

5. Если такой возможности не представилось, надо психологически подготовиться и получив доступ к половым органам насильника, дернуть и выкрутить ему мошонку либо откусить половой член.

6. Если вы уже схвачены, зажаты в угол или даже повалены, нанесите противнику удар острым предметом (ножом, стеклом) или пальцами в глаз либо в горло.

Ударьте коленом в пах, кулаком в солнечное сплетение, основанием ладони в нос, локтем в висок. Схватите и выкрутите половые органы или кадык, выломайте палец, откусите нос или ухо.

6. Проявите максимальную жестокость, никакого гуманизма!

7. Женщина, владеющая навыками самообороны, может запросто одолеть одного насильника. Если постарается, то и двух. А если повезет, так даже троих.

## Машины бывают разные

«Ирину после веселого дня рождения вызвался подвезти «коллега» по банкету. Не близкий приятель, но так называемый «хороший знакомый». Бодрое расположение духа девушки видимо навело его на конкретно-сексуальные мысли. А та, будучи слегка под «мухой», воспринимала все происходящее исключительно в юмористическом плане. Только когда за окнами вместо привычных улиц замаячил пригородный пейзаж, до Ирины дошло, что предложение «отдохнуть по-настоящему» носит совершенно определенный характер.

Спасло ее быстрое протрезвление и инстинкт самосохранения. Когда не на шутку распалившийся благодетель притормозил у шлагбаума, Ира выскочила и рванула какими-то огородами со скоростью курьерского поезда. Всю ночь она провела на чужом заднем дворе, трясясь от холода и страха за дощатым сараем. Только с рассветом решила выйти на шоссе и добрела до автобусной остановки.»

Правильно! Если есть шанс спастись бегством, ни секунды не раздумывайте. Убегайте из машины внезапно и на предельной скорости! Если колеблетесь, тянете время в надежде на какое-то чудо, ваша песенка спета. Не обязательно ждать, пока водитель остановится: протяните руку и дерните сами ручной тормоз, если сидите сзади. Сидите спереди — топните ногой по ноге водителя, которая расположилась на педали тормоза.

«Можно, конечно, считать, что ничего особенного не произошло. Дескать, отделалась легким испугом. Но еще долго Ира боялась выходить одна на улицу, намертво завязала с прежними компаниями, мучилась бессонницей и чуть ли не подпрыгивала от каждого прикосновения. Даже выйдя победительницей в едва обозначившемся столкновении с насильником, она заработала нервное расстройство.»

Кто-то скажет: стоила ли овчинка выделки? Может ничего бы и не было. Уехала бы домой в теплой машине, не тряслась бы ночь возле чужого сарая. Может быть и так. Но более вероятно, что нет. Рисковать не стоило. Подобные поездки довольно часто кончаются весьма печально.



«Майским вечером на станции метро «Перово» встретились две подруги, две студентки — Вера и Ира. Они планировали вместе позаниматься. Начиналась сессия. Нужно было готовиться к предстоящему экзамену.

Около 11 часов вечера они вышли из метро. Как назло, автобус нужного им маршрута, подмигнув габаритными огнями, только что отправился с остановки. Но это не очень огорчило девушек. Ожидая автобус, девушки простояли на пустой в эту пору остановке около 15 минут, коротая время за разговором.

Вдруг рядом остановилась красная иномарка. Из нее вышел мужчина.

— Который час? — поинтересовался он.

Девушки на всякий случай отвернулись. Они как будто не слышали вопроса, продолжая свой разговор и тем самым показывая свое нежелание знакомиться. Приключения им были не нужны.»

Первая ошибка. В такой ситуации надо было молча уйти с остановки в людное место, либо туда, куда автомобиль не может проехать. Если же уходить некуда, необходимо повернуться лицом к мужчине и сохраняя дистанцию 1,5—2 метра (чтобы избежать захвата или удара) вступить с ним в беседу, затягивая время.

«Мужчина, проявляя явную навязчивость, повторил вопрос.

— Часов нет, — не оборачиваясь, бросила Вера.

— Жаль, — не унимался незнакомец. — Наверное, уже поздно.

— Да. Поздно.

— Тогда, может, подвезти вас?

— Нет. Мы с незнакомыми на машинах не ездим. Мужчина никак не отреагировал на это замечание.

Он подошел уже совсем близко и снова спросил:

— А закурить?

— Не курим! — Вера повернулась, чтобы посмотреть на навязчивого незнакомца.»

(Далее для простоты будем называть его истинной фамилией — Столбов, либо в соответствии с его кличкой «столб»).

«Повернулась и обомлела. В его руке был нож. Столбов приставил лезвие к ее боку и прошипел сквозь зубы:

— Не рыпайся! Убью!

Девушки не заметили, как и второй мужчина из машины оказался рядом. Он почти одновременно подошел с другой стороны к Ире.»

(Этот — водитель машины — имел фамилию Оглоблин, а кличка его была «Оглобля»).

«— Садись в машину, поговорим. — Оглобля больно ткнул ее чем-то похожим на пистолет. Онемевших от испуга и неожиданности девушек, мужчины затолкали в машину на заднее сиденье.»

Вторая ошибка. Позволив усадить себя в машину, девушки дали преступникам «зеленый свет» на пути совершения преступления. Закричи они в тот момент, попытайся разбежаться в разные стороны, преступники вряд ли стали бы их преследовать. Они, скорее всего, отказались бы от своих намерений и отправились на поиски других, Вряд ли пошло бы в ход и оружие. В таких случаях им пользуются, как правило, только для угрозы.

Что бы сделала на месте Иры воспитанница школы боевого каратэ? Нож Столбов (кстати, судимый ранее за грабеж) держал в правой руке лезвием вверх. Случай классический, даже скучный. Отработан сотни раз. Своей левой рукой каратистка провела бы удар-блок типа «гэдан-барай», отбрасывая руку с ножом вниз-влево. Мгновением позже правым кулаком она нанесла бы удар в солнечное сплетение противника и завершила бой восходящим ударом правой ноги типа «маэ-гэри-кэаге» в пах «столба»!

Вы читательница, скорее всего обучались в обычной школе. Если и получили дополнительное образование, то по рисованию или музыке. Но скажите: разве так трудно что-либо прошептать, отвлекая внимание?левой рукой мягко взять запястье вооруженной руки противника и отвести в сторону, а затем ударить его ногой в пах?

Что стал бы тогда делать второй противник? Стрелять? Нет! (кстати, следствие выяснило, что Оглобля использовал муляж пистолета). Скорее всего, пробежал бы за вами десяток метров для вида, а потом затолкал бы своего друга в тачку, да и был таков.

А если вы каратэ не изучали, тратили свободное время на просмотр «Тропиканки», «Рабыни Изауры» и прочих программ, чтение «Спид-инфо» или любовную переписку по «Интернету». Или

высокие каблуки и узкая юбка не позволяют бегать? Что тогда делать?

Во-первых, успокоить и обнадежить любителя холодного оружия.

«— Убери нож! Я сама в машину сяду! Но, мальчики, без хорошего шампанского и конфет, я на ночь нигде не останусь.»

Мальчик обязательно заржет от такой «глупости» и заявит, что шампанского нет, зато конфет будет много и самых разных. Вполне вероятно, что он скажет еще много чего. Суть речи подонка не имеет никакого значения. Важно другое — чтобы он убрал нож, поскольку вы оказались вполне покладистым существом. Тогда можно внезапно (внезапность — половина успеха!) ударить его рукой по глазам, а затем с размаха коленом в пах. Не исключено также, что в шаге-другом от вас лежит на земле разбитая стеклянная бутылка, палка, какой-то острый (угловатый, колючий, зазубренный) обломок (ведь на любой остановке общественного транспорта люди швыряют разный мусор). Возьмите в руку и представьте, что противник — это свернутый в рулон ковер, который надо «выбить» 2—3 ударами.

Очень удобный момент для атаки тогда, когда противник открывает вам дверь в салон автомобиля (попросите его об этом, даже если кто-то уже сидит внутри). Нож ему придется убрать в сторону либо в карман. Перевел враг свой взор на дверную ручку, протянул к ней свои пальцы — сразу сделайте ему «сюрприз».

Если же вам попался крайне недоверчивый субъект, который по-прежнему держит нож наготове, не отвлекаясь на всякие ручки, дверь откройте сами (или попросите водителя). Но влезайте в салон так, как будто хотите лечь животом на сиденье. Обопритесь на него обеими руками, наклонитесь, гляньте назад и изо всех сил лягните ногой в пах (или в колено) уставившегося на ваш зад бандюгу. Именно так поступают добрые лошадки со злым серым волком. Старайтесь при этом, чтобы ударная нога прошла ниже клинка ножа.

«Итак, поздние попутчики сели впереди, и Оглобля заблокировал двери электроприводом. Машина сорвалась с места и понеслась неведомо куда. Столбов, полуобернувшись, рассматривал девушек и комментировал их внешние данные приятелю. Тот тоже поглядывал на испуганные девичьи лица в зеркало заднего вида. Оба то и дело отпускали сальные шуточки в адрес своих пленниц. При этом все время называли друг друга разными именами: Миша, Петя, Вова.

Автомобиль долго петлял по каким-то проулкам. Девушки немного пришли в себя и стали требовать, чтобы их немедленно высадили.

— Еще запоешь об этом, личико порежу! — огрызнулся Столбов, подкрепив сказанное соответствующим жестом: его рука с ножом промелькнула перед самыми глазами, буквально в сантиметре.

— Псих какой-то, — прошептала Ира и поближе прижалась к подруге. — Такой зарежет и глазом не моргнет.

— Где мы едем? — так же тихо спросила Вера. — Куда?

— Понятия не имею.

Закоулки закончились. Выехали на какое-то шоссе, к посту ГАИ. Дежурный инспектор махнул жезлом, указывая остановиться. Казалось бы, наконец-то пришла помощь, сейчас стражи порядка вырвут девушек из лап похитителей. Не тут-то было. Опытный в таких делах водитель притормозил, но проехал достаточно далеко вперед и лишь потом остановился. Сделал он это, конечно, для того чтобы инспектор не смог в темноте рассмотреть пассажиров. Сам же он вышел из машины и направился к инспектору.

Воспользовавшись ситуацией, Ира хотела вытащить фиксатор и открыть дверь. Но это ей не удалось, задние двери каким-то образом оставались заблокированными. Оставшийся же похититель следил за каждым движением девушек. Заметив предпринятую попытку, он лишь рассмеялся:

— Зря стараешься, детка. Эти дверки так не открываются.

— Отпустите! — потребовала Ира.

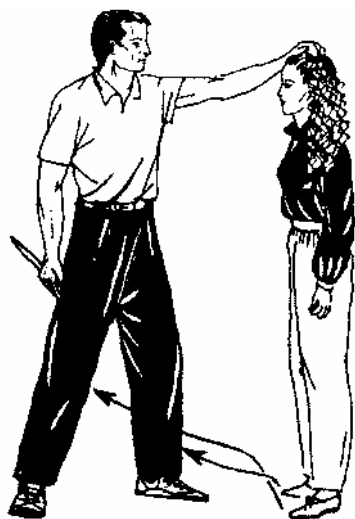
— Я закричу! — поддержала подруга.

— А этого лучше не делать! — мгновенно отреагировал Столбов, и в подбородок девушки почти ткнулось лезвие ножа. — В момент порешу и тебя и подружку.

Другой рукой он добавил громкость в магнитоле, как бы намекая, что из-за музыки ее предсмертный крик вряд ли услышат на посту ГАИ.»

Третья ошибка. Самый элементарный анализ поведения похитителей (ложные имена, относительно гуманное обращение — тот же нож только демонстрируется) давал основания полагать, что жертвы рано или поздно будут отпущены. Убийство не планируется. Психологически преступники

к нему не готовы. Они настроены на «отдых». Значит, надо поддерживать эту иллюзию в их мозгах, а самим готовиться вышибить мозговое вещество, чтобы иллюзия не превратилась в реальность.



Девушки же все время только и делали, что просили их отпустить. Кто же выпустит пойманных птичек из клетки? Наоборот, такие заявления вызывают лишь раздражение. Куда полезнее незаметно пошарить вокруг себя и на полу в поисках какого-нибудь предмета. Любая автомашина — целый арсенал: электрические провода, металлическая проволока, ремни безопасности, очень часто — бутылки и прочее. Если враги сидят впереди, а вы сзади, то сам Бог дает вам такой шанс! Намотайте один конец проволоки на левую ладонь, другой конец на правую ладонь, оставив 20—30 см проволоки свободными. Сожмите ладони в кулаки и накиньте проволоку на шею попутчика с ножом и душийте его на полную катушку. Перекрещивать руки для образования петли не надо, спину противника подпирает сиденье, никуда он не денется! Главное, тяните сильнее! Наклонившись к издыхающему клиенту, боковым зрением контролируйте водителя. Как только тот проявляет самостоятельность: шарит рукой в поисках оружия, одной рукой мешает вам душить, увеличивает скорость — бейте его по голове и шее, колотите каблуками в боковое стекло.

Атаку лучше начинать тогда, когда увидите впереди пост ГАИ. Там люди на службе, они помогут. Но помните: на расстоянии никто ваши мысленные призывы о помощи прочесть не сможет. А такая сцена неизбежно заинтересует человека в фуражке. Растрепанная девица визжит и душит багрового от натуги мужика, тот дергается как паяц, водитель бросил управление, притормозил и участвует в драке.

Впрочем, надежно задушить можно лишь одного противника. Если их двое, второй помешает сильным ударом кулака. В таких случаях лучше использовать ударную технику. Устроить «полный облом» двум негодьям поможет острая вещица типа ножа или предмет ударного действия (молоток, гаечный ключ, монтировка). Если вы начнете с силой забивать воображаемые гвозди в голову бандита с ножом (он наиболее опасен), крикнув при этом водителю: «Тормози, гад! У гаишного поста, сука! Я из милиции!» — есть основания полагать, что тот нажмет на тормоза от шока и неожиданности.

Если же «гад» не послушается, надо «промассажировать» ему правое плечо или левое колено

тем, что вы взяли в руку. По голове «водилу» лучше не бить, а то он выскочит на встречную полосу, протаранит пост ГАИ или свалится в кювет.

Ну, а что делать, если никакого подходящего предмета не нашлось, ехать же дальше поста автоинспекции никак не хочется. Завизжите, как три поросенка (Наф-Наф, Ниф-Ниф и Нуф-Нуф) вместе взятые. И потяните на себя рукоятку ручного тормоза. Либо нагнитесь вперед и сильно поверните руль вправо, а усаживаясь обратно, вцепитесь пальцами в глаза тому из попутчиков, который вызывает у вас больший страх. Можно еще упереться подошвами в спинку того переднего сидения, которое находится перед вами и с силой разогнуть ноги. Спинка катапультирует клиента прямо в приборную доску. Дальше крушите, царапайте и кусайте все, что попадает на глаза.

Сомневаетесь в своих возможностях? Зря. В одном газетном репортаже сообщалось: трое погибли, один получил серьезные увечья, машина полностью разбита. Уцелевший пассажир рассказал, что машина шла на высокой скорости и водитель не справился с управлением лишь потому, что отмахивался от залетевшей в окно осы. Вес осы два-три грамма. Ее размеры ничтожны. Единственное оружие — крошечное жало с каплей муравьиной кислоты (причем в данном случае она им не воспользовалась). Тем не менее, оса угробила троих взрослых мужчин и превратила большую мощную машину в груды металлолома.

Неужели вы слабее какой-то осы? Представьте сами, каких дел можно натворить в машине со стальным жалом — своим собственным ножом (еще раз напоминаю, что иметь его при себе важнее, чем тюбик с помадой) или найденной в салоне отверткой (молотком, гаечным ключом и пр.). Но, к сожалению, наши героини надеялись только на чудо.



«В это время вернулся водитель.

— Что так долго? — спросил Столбов.

— Знакомого встретил, вместе в армии служили. Как тесен мир. Денег займы просит, — Оглобля взял с сиденья папку с документами и отправился обратно.

На этот раз он вернулся быстрее. Сел в машину, и она снова понеслась вперед. Девушки поняли, что пересекли московскую кольцевую автомобильную магистраль. Но где именно находится этот выезд из города, они не знали. Впереди в свете фар быстро летело под колеса пригородное шоссе. Какое-то время ехали по нему. Однако по какому именно, в темноте определить опять не удалось. Судя же по реакции водителя, а ехал он очень быстро, все повороты были хорошо ему знакомы. И путь был выбран такой, что больше посты ГАИ не попадались. Потом автомобиль оказался на проселке. Кругом лес. Среди деревьев мелькнула гладь озера или пруда. Еще несколько поворотов, наконец остановились на какой-то поляне. Оглобля заглушил мотор. Похитители повернулись к девушкам и сообщили, чего они хотят. При этом их рожи перекосились довольными ухмылками.

— Отвезите нас обратно, — только и смогла сказать Ира.

— Еще чего? — ответил ей Вова, или Миша, или Андрей, сидевший на месте пассажира (Столбов). Он ткнул пальцем в Веру:

— Выходи! Первой будешь.»

Преступники на случай будущего расследования продолжали путать следы. Сбивая девушек с толку, оба похитителя по-прежнему именовали друг друга разными именами.

«Вера осталась сидеть как сидела.

— Отвезите нас домой! — умоляюще попросила Ира, все еще надеясь неизвестно на что.»

Просьбы о пощаде практически никогда не срабатывают. Дело в том, что насильник не столько стремится к половому акту, сколько жаждет самоутвердиться, продемонстрировать свою силу и власть над жертвой. Именно ее страх и унижение доставляют ему наслаждение, а не половой акт как таковой! Поэтому надо сохранять самообладание и спасти себя более действенными средствами.

«— Смени пластинку! — грубо бросил водитель.

— Это только от вас зависит, куда мы потом отвезем, — многозначительно добавил Столбов.

— Ладно, пошли, — вдруг согласилась Вера, произнеся это достаточно громко, а подруге тихо шепнула: — Как выйдем из машины — разбегаемся.

— Так-то лучше, — произнес Оглобля, радостно ухмыляясь.

— Только мне сначала в туалет надо — расслабила его девушка.

— И мне, — ее поддержала Ира. — Так долго ехали.

— Давайте, валите, только быстро, — открыл дверь Оглобля. В этот момент оба они уже вылезли из автомашины, только с разных сторон. Оглобля встал у капота так, чтобы не было видно номерного знака.

Выйдя наружу, девушки рванули через кусты. У Веры это получилось вполне удачно, а вот Иру поймали. Озверевший Оглобля больно вывернул ей руку и приставил к виску пистолет.

— Беги, беги, сучка! — прорычал он. А я твоей подружке черепашку продырявлю. Все равно далеко не убежишь! Имей в виду: первая пуля ей, вторая — твоя. Лучше выходи!

Ира стояла ни жива, ни мертва. Сейчас ее убьют?! Девушка замерла. Казалось, что сердце остановилось. Перед глазами — мутная пелена. И только сдавленный стон непроизвольно вырвался из груди. В этот момент ее уже никто не держал.»

Ире бы повторить попытку бегства, но видимо ноги уже не повиновались. Таким образом, угробив своей нерасторопностью замысел подруги, она осталась заложницей у похитителей. Неизвестно как бы повела себя Ира, если бы ей удалось убежать, а схватили бы Веру. Скорее всего, пряталась бы в кустах. У Веры же дружеские чувства оказались сильнее инстинкта самосохранения. Она решила вернуться.

Делать этого не стоило. Насильники не убили бы Иру, зная о наличии свидетеля, способного их опознать. А если уж возвращаться, то прихватив с собой увесистую палку. Подойти, ткнуть палкой в живот, ударить по руке с ножом и выбить его. Думаете, это трудно? Не родился еще человек, способный держать нож сломанной рукой. Другой рукой противник схватит палку? Пустяки. Шагните левой ногой за левую ногу противника и сделайте заднюю подножку.

«Кусты раздвинулись, и Вера вышла на поляну.

— Да ладно, не при всех же нужду справлять.

— Щас другое справишь! — Столбов подбежал к ней и ударил. — Раздевайся, сука!

— И ты тоже! Живо, курва. — Оглобля дернул Иру за руку, размахивая перед ее лицом пистолетом.

Девушкам ничего не оставалось, как подчиниться. Спротивляться не стали, чтобы не сделать хуже друг другу. На траву полетела одежда.»

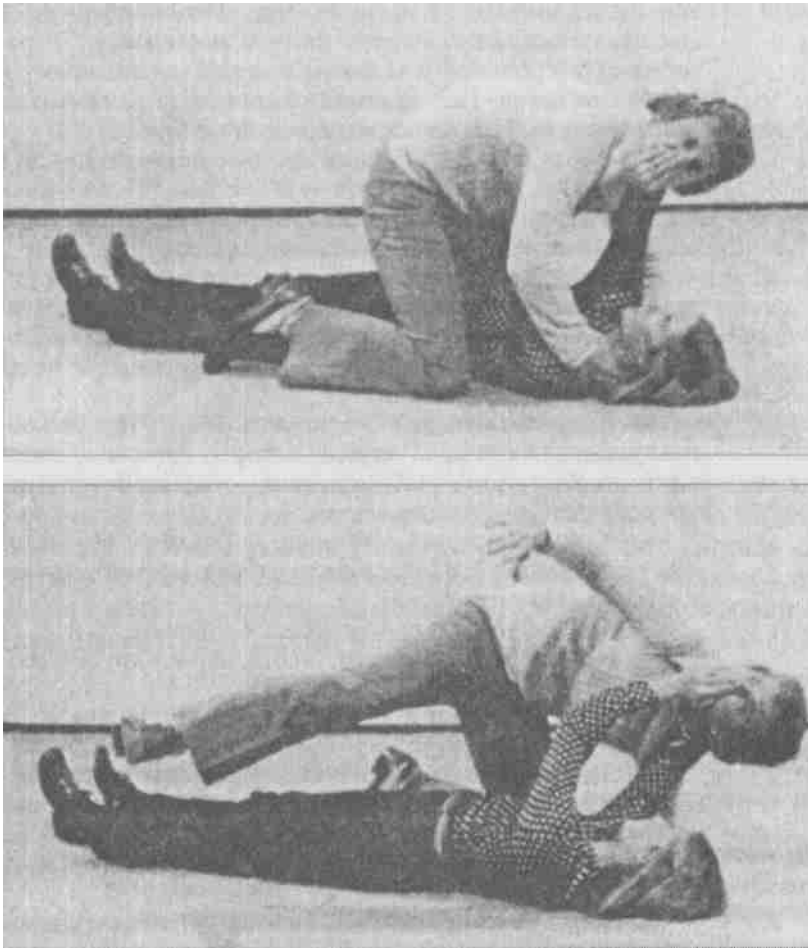
То, что девушкам не оставалось ничего иного, кроме как подчиниться, чтобы не сделать хуже друг другу — это мнение подполковника милиции в отставке, редактора отдела журнала «Милиция» Алексея Тарабрина. Мы с ним не согласимся. До сих пор у девушек сохранялась иллюзорная надежда, что все как-нибудь обойдется. Кто-нибудь вмешается. Бэтмен, служба спасения 911 или дядя Степа-милиционер. Но теперь их загнали в угол. Не помогли слезные просьбы, не удалось бегство. А ведь даже крыса, загнанная в угол, опасна для человека, который значительно больше и сильнее ее.

«— Давай, все снимай! — подгонял Оглобля.

— На колени, стерва! — изгалялся Столбов. — Я те покажу, как убежать. Девушка, оставшаяся в одном нижнем белье, послушно опустилась. А насильник уже, торопясь, расстегивал брюки. Затем под угрозой оружия изнасиловал ее, начав с анального секса и закончив оральным. Когда он закончил, Веру стошнило. Все лицо у нее горело. Воды бы, чтобы умыться, но где ее тут возьмешь. Она достала из валявшейся рядом сумочки носовой платок и вытерла им губы.»

Был ли выход в этой отвратительной ситуации. Да. Но опять нужно было немного актерской

игры. Изобразить полную покорность. Попросить убрать оружие (пистолет или нож). Даже если его и не уберут, взять половые органы насильника в ладони, сильно сжать их и резко дернуть (детали и последствия данной процедуры описаны выше). Далее схватить нож, приставить его к половым органам насильника и под угрозой немедленной кастрации разоружить второго мерзавца. Потом сесть в машину и ехать до первого милиционера.



«Оглобля в это время требовал сексуальных услуг от Иры. Та была ни жива, ни мертва. Вера понимала, в чем дело. Будучи близкой подругой, она знала, что Ира была еще девственницей. Изнасилование грозило обернуться для нее сильнейшим психическим и моральным потрясением. Тем более, что водитель тоже желал анального и орального секса. Последствия могли оказаться самыми трагическими. И Вера заступилась за подругу.

— Эй, оставь ее! — крикнула она, немного придя в себя.

— Что? — прорычал насильник, свирепея от неудовлетворенной страсти. — Убью.

Тут, выйдя из полуобморочного состояния, заговорила Ира. Она стала взывать к самым святым чувствам. Что-то лепетала о сестрах и братьях, вспомнила мать. Умоляла оставить ее в покое. Даже обещала откупные и материальное вознаграждение.

— Ну, зачем мы вам? — говорила она. — На московских улицах полно проституток, которые готовы удовлетворить любые прихоти. Они делают это даже бесплатно, для собственного удовольствия.

— Заткнись, дура! — оборвал ее Столбов. На кой х. нам проститутки? Нас возбуждают только чистенькие, вот такие студенточки как вы.

— Короче! — рявкнул Оглобля. — Давай.

— Не удовлетворишь его, — поддержал друга Столбов, будешь удовлетворять черных.

— Точно. Продадим их в кабак. Это тут, рядом. Хоть бабки заработаем.

— Отвезите нас домой. Я договарюсь, вам за это деньги дадут, — продолжала умолять Ира. — Не надо нас никому продавать. Вам так денег дадут.

— Заткнись! — опять оборвал ее Оглобля. — Или я, или...

Он вдруг отвернулся от Иры и жадным взором впился в стройную фигурку Веры. В светлой сорочке она контрастно выделялась на фоне темных деревьев. Леденящий свет полной луны подчеркивал ее грациозность. Девушка обхватила руками плечи и зябко ежилась. Ночью в майском лесу холодно.



— Ладно, целка, живи. — Оглобля вдруг сменил гнев на милость, направляясь к Вере. — А ты давай, отработай за подружку.

Так Вера была изнасилована второй раз. Лишь после этого насильники оставили девушек на какое-то время одних. Они сели в машину и стали обыскивать их сумочки, забирая оттуда ценные вещи и деньги. При этом ярко проявился уровень их интеллекта. Так, в кошельке Веры лежала кредитная карточка банка.

— Что это? — спросил Оглобля.

— Банковская карточка, — ответила Вера. Подружки пытались согреться, прижимаясь друг к другу.

— А для чего она?

— Для красоты, — съязвила Вера, думая о том, что этот питекантроп, похоже, только вчера с дерева спустился.

Словно подтверждая ее мысль, Оглобля попробовал карточку на зуб. Потом, убедившись в полной бесполезности для него этой вещи, он бросил ее рядом с машиной.»

Кстати говоря, в главе посвященной освобождению от захватов хулиганов, насильников и прочих отрицательных личностей, я утверждал, что по уровню своего умственного развития они недалеко ушли от человекообразных обезьян. Кто-то мог подумать, что я утрирую. Ничего подобного! Вот наглядный пример — Оглобля пробует кредитку на зуб. Как, в таком случае, эта обезьяна управляла машиной? Очень просто! В цирке даже медведи катаются на мотоциклах!

«Столбов в это время, включив в салоне свет, старательно изучал документы. Закончив эту процедуру, он изрек:

— Учтите, ваши адреса теперь нам известны. Заявите в милицию, обеим конец! Еще и на родственничках отыграемся.

Наконец, когда девушки простились со своими золотыми цепочками, кулоном, серьгами и колечками, один из преступников вдруг проронил:

— Бля, опаздываем, Вовик! Нам же еще с проституток на Тверской бабки снимать.

— А ну, вали от тачки вон к тому кусту — угрожающе прорычал другой. Погасив в салоне свет и не зажигая внешних огней, чтобы не высветить номер машины, насильники в темноте уехали. Какое-то время еще был слышен шум двигавшейся машины, потом все стихло. В ночном лесу стали проступать другие звуки. Среди них стук девичьих зубов. Насильники забрали теплые куртки своих жертв. На девушках были джинсы, тонкая блузка на Вере и легкий пуловер на Ире. Слезы катились по щекам.

Куда идти? Вперед? Назад? Они знали одно: только не в сторону дороги.

Девушки пытались понять, как им выбраться из леса, как добраться домой. В какой стороне, собственно, дом? Вдруг где-то за деревьями мелькнул свет фар. Машина! Она приближалась. Значит, возвращаются мучители.

— За нами, — пискнула Ира.

— Наверное, — поддержала Вера. — А может, кто-то другой?

— Нет! — Ира теснее прижалась к подруге. — Это они. Вернулись за нами, чтобы черным продать.

Схватившись за руки, подруги наконец побежали подальше от злосчастной поляны. Очень быстро выяснилось, что находились они совсем не в лесу, как им показалось сначала, а в лесополосе возле шоссе. Через несколько метров кустарник и деревья кончились. Открытое место. Пришлось бежать вдоль посадки, прикрываясь ее тенью. А сзади все маячил и маячил свет фар. Проехав поляну, страшная иномарка (девушки уже не сомневались в этом) описала полукруг. Почти беззвучно работал мотор. Сама же машина двигалась, словно темная тень.

Пробежав еще несколько метров, подруги присели под развесистый куст. Нужно было затаиться и перевести дыхание. Холода и промозглости майской ночи они уже не ощущали. В груди яростно колотилось сердце, готовое выскочить от бега, а еще больше от страха. Но иномарка вдруг вернулась на поляну. Там постояла с включенными фарами еще какое-то время. Потом так же тихо исчезла. Только тогда девушки окончательно пришли в себя и решили идти прямо через поле, в противоположную от дороги сторону.»

Хоть здесь бедняжки поступили верно. Сначала спрятались, затем пошли в сторону от автотрассы. Повторная встреча с преступниками была бы совершенно излишней. Зачем они возвращались? Может быть для того, чтобы подобрать с земли пластиковую банковскую карточку. Кстати, на счету Веры лежало около 1000 долларов. Возможно, решили продолжить «ночь любви» с Ирой. А может быть, захотели в самом деле продать девушек каким-нибудь чеченцам или армянам.

Дорога домой стала как бы продолжением ночных ужасов. Каждый новый звук и темное пятно представлялись диким зверем или одичавшей собакой. Мелькнувший впереди огонек — коварной иномаркой. Пришлось обходить огромный овраг и девушки попали на свежую пашню. В обувь набивалась земля. Идти приходилось чуть ли не на ощупь, чтобы не споткнуться. Проковыляв несколько километров, подруги перешли пашню, но попали в колючий кустарник. Ветви больно секли через легкую одежду. К рассвету у девушек зуб на зуб не попадал. Наконец, кое-как вышли к домам и автобусной остановке. Втиснулись с толпой пассажиров в теплый салон. Денег не было, женщина-контролер потребовала от несчастных покинуть автобус. Девушки добрались до железнодорожной станции, а оттуда на электричке в Москву.

В Москве они сразу обратились в милицию, откуда их переадресовали в прокуратуру. Там потерпевшие написали заявление, по которому было возбуждено уголовное дело за разбойное нападение, похищение и групповое изнасилование. Была проведена медэкспертиза потерпевших, изъяты вещи, в которых они находились в момент преступления, в том числе носовой платок Веры с остатками спермы и рвотных выделений.

Дело казалось бесперспективным. Кроме того, что их похитили двое молодых незнакомцев, разрезавших в импортной машине красного или вишневого цвета, Ира и Вера ничего указать не могли. Описали лишь одежду преступников. Оперативный сотрудник РУОП долго возил их на машине по Москве, в поисках того шоссе, по которому их вывезли из города. В конце-концов это удалось сделать. Было также обнаружено место преступления, где изъяли почву для сличения ее частиц с остатками грязи на обуви насильников.

На двух постах ГАИ (через которые, возможно, провозили потерпевших) изъяли журналы регистрации проезжавшего ночью автотранспорта. Выделили все легковые иномарки, проследовавшие здесь в период с 23.00 до 3.00. Получилось около 30 автомашин. Их проверили через компьютерную базу данных ГАИ, установили хозяев, адреса проживания, места парковки машин. Попавших под подозрение водителей опросили, а их транспорт опознавался при участии Иры и Веры. Было выяснено, что один номер иномарки записан с ошибкой и московским не является. Послали запрос в Астрахань, откуда пришел ответ, что «Хонда» красного цвета была продана по доверенности некоему Оглоблину, уроженцу города Электросталь Московской области.

Проверка подозреваемого показала, что он тот еще «фрукт»: отбывал наказание за угон автомобиля и спекуляцию, находится в федеральном розыске за мошенничество. Его трижды задерживали милиционеры в Москве, штрафовали за нарушение правил регистрации, но каждый раз отпускали (вот вам и розыск!). У родителей в Электростали и у жены в Балашихе Оглоблина не обнаружили. Однако оперативники нашли автомашину «Хонда» и палатку на центральном рынке Балашихи, которые Оглобля недавно продал своему приятелю. Палаточника так напугали при задержании, что сразу же получили от него адрес напарника Оглоблина. Задержали и того. Допросили. Девушки напарника не опознали, вторым в машине был другой. Зато «напарник» дал адрес дачи тестя, где Оглоблин часто бывал. Вскоре его задержали. В ту же ночь в руки руководцев попал и подельник Оглоблина, некто Столбов, недавно отсидевший за грабеж.

Потерпевшие опознали в задержанных именно тех неизвестных из красной иномарки, которые ночью под угрозой оружия вынудили их сесть в машину, а потом вывезли за город, где изнасиловали Веру и обеих ограбили. Портреты Оглоблина и Столбова с целью выявления аналогичных эпизодов были опубликованы. Вскоре позвонили две женщины. Одна рассказала, что ее дочь описывала ей похожих преступников, которые также вывезли ее с подружкой в лес и там изнасиловали. Но в настоящее время дочери нет в городе, а как связаться с подружкой неизвестно. Вторая женщина признала, что именно эти двое то же самое проделали с ней. Она удовлетворена тем, что гадов наконец-то поймали и что они получают по заслугам, но писать заявление отказалась из-за нежелания придавать этому случаю огласку, опасную для ее семейной жизни. Она так и осталась инкогнито.

А сколько женщин не увидело портретов преступников по телевизору и в газетах. А сколько еще узнали преступников и не сообщили об этом? Такое поведение потерпевших по делам об изнасилованиях типично. В большинстве случаев женщины, подвергшиеся насилию, стремятся скрыть случившееся. Делают они это по разным причинам: чтобы не травмировать близких, не подтолкнуть их к опрометчивым поступкам. Иногда большое значение имеет обычная стыдливость. Наконец, сама процедура доказательства совершившегося преступления требует немало времени, мужества, гражданской стойкости. Не всегда возбуждается уголовное дело, а если возбуждается, не всегда оно доходит до суда. Нет ничего приятного в судебно-медицинской экспертизе. И это еще не все. Самые интимные подробности будут буквально вывернуты на следствии и в судебных слушаниях. Решиться на

такой шаг способна далеко не каждая женщина.

Оглоблин, которого опознали обе девушки и запугали оперативники, дал признательные показания. Кроме того, он сознался еще в 4-х аналогичных преступлениях. Столбов же с первого допроса отрицал свое участие в данном преступлении и причастность еще к четверем. Его не смущало то, что напарник сознался во всем. Только после повторной очной ставки с Ирой извращенец дал признательные показания.

При задержании и обыске у преступников изъяли одежду, описанную потерпевшими, и обувь. Экспертиза грязи с подошв показала: да, оба были на той поляне. Еще более важной уликой стало полное совпадение анализов спермы и крови на носовом платке Веры. Кроме того, на костюме Оглоблина нашлись нитки от одежды девушки. Тоже доказательство!

Однако нанятые адвокаты вразумили насильников и оба пошли в полный отказ.

«— Эта коза сама напросилась, — заявил Столбов. Все по согласию было. Они в машину к нам сами сели, — быстро переориентировался и Оглоблин. — Автобус последний ушел, а ехать надо. Вот и проголосовали.

Насильники выдвигали все новые версии происшедшего:

— Та, что постарше, здорово поддавая была, — фантазировал Оглоблин.

— Они же обе были пьяны и потому сами толком не помнят, что к чему. А вещей мы никаких не брали, одежду с них не снимали, — убеждал следователя Столбов.»

Девушек приглашали на 10 очных ставок с преступниками. Шаг за шагом, следователь ловил их на расхождениях и в конце-концов следствие, которое продолжалось более года, завершилось. Еще на полгода растянулось судебное разбирательство, где выворачивались все подробности похищения, насилия и ограбления. Девушки держались стойко. Оба мерзавца получили по 8 лет лишения свободы. Так сказать, «хэппи энд» (счастливый конец), которым заканчивается большинство голливудских фильмов.



Думаю, что мнения читательниц здесь разделятся. Кто-то скажет: господи, никогда вечером не выйду одна на улицу, тем более не сяду в чужую машину, пусть хоть огнем меня загоняют. Это неплохо. Только знайте, что тренированный человек засунет вас в машину за две-три секунды. И крикнуть не сможете, и окружающие ничего не поймут. Разумеется, если у вас отсутствуют навыки самозащиты. В машину могут также заманить хитростью. Преступник (преступники) не сразу продемонстрирует свой звериный оскал.

Другая же читательница подумает: ну ее к черту, милицию эту, полтора года мучений устроила несчастным девчушкам. Чего приятного на допросы ходить, на опознания, на очные ставки. Ну, поимели одну бедолагу двое мужиков пять минут, так не убили же. Вторую вообще не тронули. Пусть

со мной будет, что будет. Скажу одно: эта книга не для них. Но именно таких — безответных — насиловал и убивал Чикатило.

А большинство скажет: какой там счастливый конец? Кошмарная история! Фильм ужасов! Может быть. Но относительно благополучный фильм ужасов. Девушки пережили горе, учебу не бросили. Не случайно говорят, что время — лучший лекарь. Бывают окончания гораздо хуже. Человек ломается, вся дальнейшая жизнь идет под откос.

И вот для того, чтобы ничего подобного с вами никогда не произошло, требуются две вещи. Во-первых, надо психологически быть готовой к любым неожиданностям. Надо научиться в любой ситуации не паниковать, а продуманно, решительно и смело бороться за свое достоинство, благополучие, здоровье и жизнь. Во-вторых, надо учиться приемам самозащиты и всегда иметь при себе оружие. Всегда, значит в квартире и на улице, в гостях и на пляже, в электричке и на танцах. Вся эта книга представляет собой развернутое доказательство данных тезисов.

## Душителю

Кто только не встречается в нашей жизни! Среди прочих негодяев есть и такие, как душители. Это бандиты (иногда — маньяки), которые с петлей или удавкой в руках набрасываются на незащищенных женщин. Петля пользуется у них большим успехом.

В качестве удавки преступники используют кусок бельевой веревки, стальной корд, сыромятный ремень, толстую леску, струну от гитары, галстук, брючный ремень, электрошнур, скрученные колготки. Наиболее популярно обычное мокрое полотенце, ибо оно не оставляет борозд и ссадин на шее, характерных для удушений.

Есть ряд причин, почему петля в криминальных кругах ценится выше ножа.

1. Жертва совершенно не может кричать, а способность к сопротивлению теряет в течение 10—15 секунд после сдавливания шеи. Неудачный же удар ножом влечет за собой крики жертвы, попытки защититься, часто упорную борьбу.

2. Практически нет крови, заливающей убийцу, жертву и окружающее пространство. Тем более, что неопытные убийцы нередко наносят десятки (!) ударов ножом.

3. Существует возможность имитации самоубийства. В самоубийстве же с десятком ножевых ранений не поверит самый тупой следователь.

В то же время петля — как орудие убийства — имеет существенное ограничение. Набросить ее на человека, который этого не хочет, достаточно проблематично. Подобные действия беспрепятственно удаются лишь тогда, когда жертва приведена в бессознательное состояние (алкоголь, наркотики, удар по голове), доверяет убийцам, захвачена врасплох. Чтобы задушить петлей или руками взрослую дееспособную женщину, необходимо значительное преимущество в физической силе, либо численное превосходство преступников.

Подобная история приключилась в городе Орел.

«Татьяны Полуэктова, как и множество других женщин, разошлась с мужем. У нее были две дочери, Лена и Юлия. Зарабатывала мало. Ее мать-пенсионерка подрабатывала горничной в гостинице, чтобы хоть как-то помогать дочери. Та работала в отделе социального обеспечения, зарплату получала небольшую.

В тот день Юлия осталась ночевать у бабушки. Назавтра всем семейством они собирались поехать на дачу за молодой картошкой. Таня сказала матери по телефону: — Перед выездом я тебе позвоню. Прихватим вещички, и в дорогу. А сейчас извини: пора Лену укладывать.

Но утром Таня не позвонила. Потому что накануне вечером, примерно в 23.00, в ее дверь постучались молодые, приветливо улыбающиеся парни. И хотя час был уже поздний, а гости незваные, Таня пустила их в дом. Это были некие Чирков и Красненков.

Чиркова Таня немного знала. Он сказал, что ему с другом якобы некуда деться до отхода поезда и предложил распить на троих бутылку водки. Тут бы Тане насторожиться. Но два приятных молодых человека. Бутылка водки. Беседа. Она расчувствовалась. Не почувяла запах зверя.

Выпив и разомлев, Таня вышла с Чирковым с кухни в соседнюю комнату и отдалась ему, а потом задремала. Чирков зашел на кухню и сказал Красненкову: «Приготовься!» Вернувшись в комнату, он подошел к лежавшей на диване Тане и неожиданно нанес ей несколько ударов ребром ладони по горлу, затем кулаком в лицо, потом в голову. Таня закричала. Чирков начал душить ее.»

Будь у Тани припрятан нож в укромном месте, вспорола бы ублюдку шею: запей-ка, изверг,

водку собственной кровью. Но не уберегла Таня ни себя, ни своего ребенка.

«Красненков вбежал в комнату и увидел в сумраке два сцепившихся тела, взбрыкивающие голые ноги, услышал тугие удары чирковского кулака. Он прыгнул к дивану и сел Тане на ноги. Таня сползла вместе с убийцами на пол. Она сопротивлялась, хрипела, не умирала. «Давай я» — оттолкнул своего «шефа» Красненков. — «Тащи ремень».

Красненков кончил три курса мединститута и то, как надо умерщвлять людей, знал не понаслышке. Они заранее приготовили парусиновый узкий ремешок, им было удобно душить, это прикинули загодя. Чирков быстро накинул петлю на шею Тани. Удавку на ее горле затянули вдвоем и держали десять минут.

Потом Чирков вспомнил про дочку. Метнулся в соседнюю комнату. Испуганная Леночка сидела на кровати, прислушиваясь к звукам из «залы». Он дважды ударил ребенка ребром ладони по шее, затем по лицу и туловищу, сдавил шею и позвал напарника. Тот принес парусиновый ремешок. Чирков накинул его на шею девочки, стянул.

Действовали друзья хладнокровно. Уходя, полотенцем протерли все предметы, которых касались: тарелки, вилки, ножи, ручки двери, саму дверь, и аккуратно ее прикрыли.»

Из квартиры Тани преступники унесли 25 предметов. Жалкая добыча, за которую они взяли две жизни! Вы уверены, что никогда не повстречаетесь с подобными ублюдками?

««Следов нет», — сказал Чирков. Он ошибался. Отпечатки пальцев в квартире остались. На бутылке «кока-колы» — два четких отпечатка, принадлежащих ему. Два отпечатка оставил Красненков на двери ванной комнаты. На окурках в пепельнице обнаружили слюну, принадлежавшую убийцам. В крепко сжатой ручонке мертвой Леночки нашли клочок волос, который та вырвала из головы Чиркова. Под ногтями Тани Полуэктовой оказались частички кожи и Чиркова, и Красненкова.»

Один знакомый Тани сразу догадался, кто ее убил и сообщил в милицию. Следствие шло месяц. Суд приговорил обоих к смертной казни.

Помимо бандитов, женщин довольно часто душат их мужья, сожители, любовники. Не корысти ради, а просто «от нервов». Так сказать, «снимают стрессовое состояние».

«Жил, например, в одном сибирском городке Александр Бобынин, бывший экскаваторщик. Прежнюю профессию он сменил на весьма прибыльное занятие: давал ссуды под грабительские проценты. Люди прозвали подпольного ростовщика «Ковш». И действительно, Бобынин опутал весь район, выкачивая из карманов простаков деньги, словно ковшом экскаватора. Его денежному обороту могли бы позавидовать и бальзаковский Гобсек, и старушка-процентщица Достоевского. Им такое не снилось: 30—40% «навара» в месяц!»

Жил Бобынин в двухкомнатной квартире своей сожительницы Люси Макаровой, работавшей массажисткой в местном профилактории. Поначалу дела у Ковша шли очень хорошо, деньги текли рекой. Но с углублением перестройки народ наш, как известно, все больше беднел. Все чаще и чаще должники не возвращали ссуды. Взыскивать с них было нечего. Еще к Ковшу плотно присосался следователь из милиции, вымогая по 900 долларов в месяц. Какой-то аноним ежедневно звонил, издевательски свистел и хрюкал в трубку. А один должник буквально преследовал Александра, склоняя его к пассивному гомосексуализму.

«Сожительница ежедневно пилила Ковша за пересыхающий денежный ручеек. Она втянула его в покупку крупной партии «Гербалайфа», которая зависла и не продавалась. В довершение ко всему у Александра пропала потенция, после чего Люся предложила ему освободить жилплощадь.

Не стоит удивляться, что психика бывшего экскаваторщика не выдержала перегрузок. Улучшив момент, Ковш подкрался сзади к сидевшей в кресле Люсе и накинул ремешок ей на шею. Физически он был силен, дело обошлось без борьбы. Дальше убийца открыл балконную дверь, создавая иллюзию, будто оттуда кто-то залез. Ремешок он выкинул в мусорный бак и для создания алиби уехал на рыбалку вместе со знакомым милиционером. Но преступление было очевидным, Бобынина арестовали, на суде он получил 7 лет лишения свободы.»

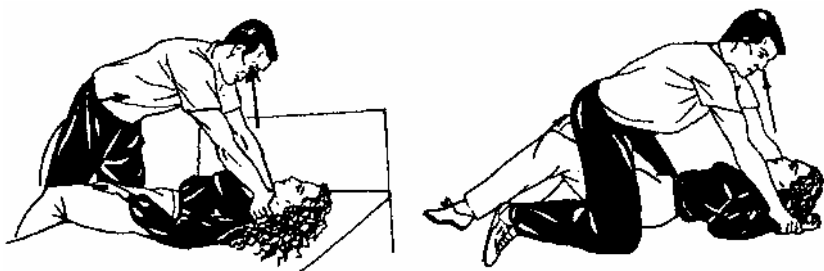
Итак, обе эти истории говорят о колоссальном значении профилактики. НЕ впускайте посторонних людей в свою квартиру. НЕ участвуйте в выпивках с малознакомыми людьми у себя дома, в гостях, на природе. НЕ позволяйте никому возиться за своей спиной с удавкой в руках (особенно нелюбимому мужу или надоевшему сожителю). НЕ участвуйте во всякого рода сексуальных играх со связыванием, приковыванием, удушением. И еще запомните навсегда: никто никогда вас не задушит, если вы не подпустите противника вплотную к себе.

Теперь пойдем дальше и предположим, что смерть уже совсем близка: удавка уже на вашей шее. Паниковать не стоит (бесполезно!), но реагировать надо мгновенно. Замешкаетесь, и конец. Через 10—

20 секунд вы потеряете сознание, а затем и жизнь.

В первую очередь надо просунуть пальцы рук под удавку с боков шеи и рывком (в стороны-вверх) расслабить давление петли. Желательно поднять петлю как можно выше (минимум, одев ее на подбородок, максимум вообще снять). Возможно, что при этом петля «резанет» вас по задней стороне шеи, однако это сущий пустяк в сравнении с возникшей угрозой. Убрав петлю с горла, постарайтесь схватить что-нибудь острое или тяжелое одной рукой (другая удерживает петлю). Нож? Втыкайте врагу в живот! Вилка? Пронзайте ему шею! Бутылка? Бейте ребром доньшка в висок!

Если ничего под рукой нет, а убийца рядом и навалился на вас (допустим, вы лежите), не выпуская петлю из рук, бейте его локтями, используйте повороты корпуса! Попалась любая часть тела — кусайте, и при этом крепко сожмите зубы, словно вы бульдог. Мотайте головой из стороны в сторону. Ударьте пальцами по глазам. От дикой боли любой гад отпрянет.



Чем хорошо каратэ — если руки заняты, используем ноги. Освободили одну ногу, лягните душегуба пяткой сверху по позвоночнику (желательно, в области шеи). Душитель спереди прижался к вам, бейте его коленом в пах, носком по голени или колену, дробите ему ступню. Сидите в кресле или на стуле, а убийца сел на вас — рванитесь в сторону, чтобы все сооружение рухнуло. Враг на вершине пирамиды, падать ему выше, может быть вывихнет себе руку, а вы успеете ослабить петлю.

Как только петля ослабла в результате всех ваших кульбитов, обязательно стащите ее с головы или же (как минимум) натяните на прижатый к груди подбородок. По возможности зафиксируйте удавку зубами. Освободите обе или хотя бы одну руку. Затем отрывайте душегубу половые органы, выкалывайте глаза. Если переместились во время борьбы и удалось схватить что-нибудь острое, режьте гада на лапшу!

Кстати говоря, душить вас могут и подушкой, плотно прижимая ее двумя руками к лицу. Но это более легкий вариант, так сказать семейный: можно сделать несколько вдохов, ничего не видно, зато руки свободны! Тем более — ноги! Используйте все незамысловатые трюки, описанные выше. Придумывайте свои собственные способы и приемы.

Как уже сказано выше, далеко не всегда убийство замышляется заранее. Нередко преступник в припадке ярости просто хватает одной или двумя руками жертву за шею. Особенно часто подобные разборки происходят в неблагополучных семьях. Вспомните шекспировских Отелло и Дездемону. Российские «Отелло» хватают жену за шею по самым пустяковым поводам.

«Например, был у меня один знакомый по имени Антон. Он закончил летную академию, получил квалификацию штурмана. Но началась перестройка, Антон ушел со службы и стал заниматься торговлей. Романтика неба уступила шелесту денежных купюр. Купил парень все, что хотел — импортную аппаратуру, три автомашины, построил огромный гараж. Завел семью, родились 2 дочери.

Но грянул финансовый кризис 17 августа 1998 года. Потерял Антон покой и сон. Утратил он веру в Россию, решил уехать в Аргентину, даже выучил испанский язык. Не удалось. Тогда Антон предложил жене переехать на Украину, куда еще в советское время перебрались его родители. Однако жена Света не хотела уезжать из Сибири. И детей не отпускала. А самое печальное, она отказывалась освободить трехкомнатную квартиру, доставшуюся Антону от родителей. Трехкомнатная квартира тянула на изрядную сумму.

Однажды «эмигрант» вернулся вечером домой и обнаружил, что жена с тещей совершили самоуправство — передвинули в квартире всю мебель. В результате его система координат нарушилась, он долго не мог найти ту доску в полу, под которой прятал свои кровные 5500 долларов. Глаза у Антона остекленели. Он схватил жену за шею и стал душить. Рост Антона 175 см, вес около 95 кг. Вес Светланы не более 55 кг. Все же она нашла в себе силы ударить изверга в нос и выбежала на лестничную клетку, где на ее крики сбежались соседи.»

Подобное случается весьма часто. Муж, взбешенный не всегда справедливыми упреками жены (недостаток денег, импотенция, сходство с некоторыми животными, нетрезвый образ жизни и т. д.),

хватает ее за шею спереди обеими руками и сжимает, требуя замолкнуть! При этом трясет так, что зубы супруги выбивают чечетку. Вы не поверите: ежегодно свыше 3000 российских женщин заканчивают свой жизненный путь именно таким образом.

Выкалывать мужу глаза не пристало, отрывать половые органы — тоже. Лучший способ освобождения от подобной «ласки» — сделать шаг вправо-назад правой ногой с одновременным резким поворотом корпуса по ходу движения часовой стрелки и последующим ускользанием из квартиры. Действовать надо максимально резко и жестко, чтобы привести в чувство свою агрессивную половину. Понятно ведь, что супруг действует в порыве ярости.

Если же вас душит совершенно посторонний мужчина, то освободиться проще всего тогда, когда под рукой у вас есть маленький нож. Воткните его противнику в пах или печень. Его отношение к вам изменится в лучшую сторону. Теперь уже не у вас будут глаза вылезать из орбит от напряжения, а его зрачки расширятся от боли и удивления. Удивлять можно и дальше, например, пырнуть ножом в шею.

Далее приведем несколько примеров защиты от удушения.

### ***Защита лежа на спине от удушения ладонями спереди***

Итак, вы лежите на спине. Для самообороны худшего положения не бывает. Нападающий сел вам на живот и двумя руками сдавливает шею.

Мгновенно сделайте следующее: прижмите подбородок к груди, прикройте им горло. Руками схватите по одному пальцу на каждой руке противника, зажмите их в кулаки и резко дерните в ту сторону, куда они до этой секунды не сгибались! Хруст суставных сумок покажет, что сеанс «мануальной терапии» проходит успешно. Попутно замечу, что левой рукой удобнее ломать пальцы руки противника, сжимающие правую сторону вашей шеи, правой рукой — пальцы с левой стороны шеи.

Как только пальцы сломаются, противник с воем уставится на свои покалеченные лапы. Не будет лишним ударить по глазам душителя. Затем сбросьте его с себя ударом колена в копчик. Если не получилось, перевернитесь на живот и встаньте, стряхнув с себя воющего душителя.

### ***Защита лежа на животе от удушения руками сзади***

Если ваш «убивец» знаком с дзю-до, то шею он будет сдавливать предплечьем, если простой русский человек, то пальцами. Защита в этом положении долгая и тяжелая. Для начала втяните голову в плечи, подбородок прижмите к груди. Может быть, счастье вам улыбнется и предплечье (либо пальцы) противника окажется рядом с вашим ртом. Вцепитесь зубами в мякоть. Закусите кусочек вражьего тела врага как можно сильнее и мотайте головой из стороны в сторону! Не щадите зубов, речь идет о вашей жизни.

Если противник душит предплечьем, отжимайте его от горла ладонью одной руки, а другой сломайте ему любой палец (кроме большого). Но более вероятно, что вас душат пальцами. Тогда схватите один или два, левой рукой с левой стороны шеи, правой рукой с правой стороны. Сломайте пальцы. Враг обязательно отдернет свои щупальца.

Одну его руку отпустите (например, правую) и в этот момент повернитесь корпусом налево, накатываясь плечом на захваченную у него левую руку. Вы окажетесь лежащей на противнике или сбоку от него. Ударьте локтем в лицо, в область солнечного сплетения. Резко вскакивайте и удаляйтесь.

### ***Защита сидя от удушения руками сзади***

Предположим, что вы сотрудница процветающей фирмы. Вас пригласили на банкет. Но со служебным «Мерседесом» вы разминулись и решили поймать тачку. На вас норковая шубка и золотые украшения. А шофер оказался лихим малым, он замыслил освободить вас от всего лишнего — шубки, золота и жизни. В таком случае он под любым предлогом возьмет в машину сообщника. Вы же, вопреки всем рекомендациям, сели спереди, хотя там пассажир чаще травмируется при авариях, и беззащитен при нападении сзади. Просто ужас, до чего женщины любят красоваться на переднем сиденье в любой машине, а уж в дорогой — особенно!

Так или иначе, вы сидите, и вашу шею схватили сзади. В момент захвата потяните подбородок вниз, на ощупь схватите преступника одной рукой за волосы, ухо, нос или щеку. Кончиками сложенных пальцев другой руки нанесите ряд ударов ему в глаза. Затем выламывайте противнику пальцы, если он

еще держится за вашу шею. Но более вероятно, что он, изрыгая проклятия, трет свои покрасневшие глаза. Дальше действуйте по обстановке. О том, как выбраться из машины, говорится в соответствующей главе.

### ***Защита стоя от удушения правым предплечьем противника слева***

Противник с левого бока захватил вашу голову правой под мышку и душит предплечьем, сгибая локтевой сгиб. Вы ничего не видите, кроме асфальта под ногами. Ладонью левой руки давите на правую кисть противника, ослабляя нажим на шею. Правой рукой постарайтесь сломать любой палец на его правой кисти и оторвать предплечье от шеи.



Кроме того, топните каблуком левой ноги по подъему любой из ног противника, а левым локтем врежьте ему в пах (или в солнечное сплетение — в зависимости от его и чужого роста). Либо выкручивайте ему мошонку.

### ***Защита от удушения предплечьем противника, стоящего сзади***

Весьма эффективным удушением (следовательно, очень опасным для вас) является захват сзади локтевым сгибом за шею. Человек, занимавшийся дзюдо или самбо, постарается при этом придать вам в пространстве форму буквы «S», где нижнюю дугу образуют ваши согнутые ноги и живот, а верхнюю — грудь и голова. Вашу шею противник опустит вниз и задушит в считанные секунды, как терьер крысу.

Левой ладонью удерживайте предплечье руки, сдавливающей ваше горло. Отклоните таз влево и основанием правого кулака нанесите удар сверху-вниз в открывшийся пах противника (или схватите половые органы и рваните на себя со скручиванием). Тот согнется и застонет.

Далее бейте правым локтем в солнечное сплетение противника, окончательно заставляя его расслабить захват. Расслабление можно ускорить, вцепившись зубами в мякоть предплечья. Расставаясь с противником, проведите удар ногой в его стопу или в колено.

### ***Защита стоя в «клинче» от удушения ладонями спереди***

«Клинч» — боксерский термин, означающий что противники обнялись на ринге. Не от большой любви разумеется, а от усталости, по тактическому замыслу или просто случайно. С вами же это случилось потому, что душителю приятно прижаться к вам вплотную чтобы ощутить, как жизнь толчками покидает ваше тело. Увидеть, как стекленеют глаза, услышать ваш последний хрип. Встречаются такие монстры, испытывающие наслаждение от смерти живого существа.

Жестоко обломайте кайф ублюдку. Дерните руками его локти вниз. Давление на шею ослабнет, противник подастся к вам еще ближе. Укусите его за нос (так, чтобы откусить хотя бы кусок!) или за шею (так, чтобы вырвать кусок). Тут же всадите колено ему в пах. В завершение воткните ему в глаза большие пальцы рук, засовывая их в глазницы как можно глубже. В результате всех этих манипуляций он сам предпримет энергичные меры, чтобы отпрянуть от вас как можно дальше.





### ***Защита от удушения правой ладонью спереди***

Такие удушения очень распространены. Сонные артерии «Отелло» не пережмет, но гортань травмировать может. Вы хотите всю жизнь разговаривать хрипло-сиплым голосом, похожим на скрип несмазанной двери? Но главная опасность в том, что непонятно как разовьются события дальше: будут просто бить в разные части тела или продолжат душить уже на полную катушку. Не советую ждать развития сюжета. Предлагаю два варианта защиты.

а) Своей левой рукой хватаете любой палец противника (удобнее всего мизинец) и ломаете его. Хрустнула кость, лопнула кожа на ладони — немедленно бросьте палец и ударьте противника основанием кулака по носу.

Даже глаза разбегаются, сколько всего можно сделать. Ведь доступны все уязвимые точки противника. Но также свободна вторая его рука. Поэтому долго выбирать не надо. Атакуйте пальцами глаза.

Сразу после этого хватайте левую руку противника в районе локтя, чтобы он не нанес ответный удар. А теперь поработайте ногами, целясь в голень, в колено, в пах. Итог таков: противник заскулит и согнется. Так ему и надо. Не будешь душить незащищенных девушек. Немедленно покидайте место сражения.

б) Можно вообще кончить дело двумя скромными ударами. Итак, противник схватил вас за шею правой рукой. Ослабьте давление пальцев на шею своей правой ладонью, дернув его запястье вниз. Одновременно сделайте шаг правой ногой вправо, а затем топните левой ногой по подъему стопы противника. Коротко замахнувшись левой рукой, резко ударьте основанием кулака (или ребром ладони) в кадык. Противник сам уберет свою руку с вашей шеи, схватившись за горло и задыхаясь.

### ***Золотые правила обороны при попытке удушить вас***

1. Не позволяйте никому заходить сзади. И спереди тоже не ждите, пока вас схватят за шею —

убегайте!

2. Если убежать не можете, сохраняйте дистанцию между собой и противником, на которой удается его достать ударом ноги.

3. Желательно ошеломить противника, внезапно бросив что-либо ему в голову, оглушить ударом тяжелого предмета (бутылка, камень).

4. Если это невозможно, надо отшвырнуть противника от себя ударом стопы в низ живота, ударом пятки в колено, остановить ударом носка в голень или пах. Контакт ноги с телом противника должен опережать его захват руками за шею.

5. Если вас уже схватили, зажали в угол или повалили, нанесите противнику удар острым предметом (ножом, вилкой) либо пальцами в глаза или горло.

6. Далее бейте коленом в пах, кулаком в солнечное сплетение, основанием ладони в нос, локтем в висок, схватите и выкрутите половые органы, сломайте палец, откусите нос или ухо.

7. Проявите максимальную жестокость: никакого гуманизма!

### Как угробить маньяка-потрошителя

Самым страшным серийным убийцей XX века считается Педро Лопес по кличке «Монстр Анд». Лопес зарубил своим мачете (огромным тесаком для рубки лиан) — примерно 800 девушек в Перу, Колумбии и Эквадоре.

Но поскольку мы живем не в Латинской Америке, рассмотрим злодеяния родных соотечественников. Начнем с российского маньяка Чикатило, преступления которого растянулись на 12 лет. Свой кровавый след он оставил на улицах, в парках и лесных массивах вдоль дорог, на кладбищах, пустырях и пляжах. Маньяк не просто насиловал и убивал, он всячески глумился над людьми, попавшими в его руки — откусывал губы и соски молочных желез, выдавливал глаза, вырезал половые органы и матку. Вурдалак рыскал на Урале и в Подмосковье, в Петербурге и Ташкенте, Краснодаре и Запорожье. Следствие установило 52 жертвы, но судя по всему, их было значительно больше.

Увы, сыщики только в кино ловят преступника после первого же убийства. Первой жертвой еще неопытного маньяка стала 9-летняя девочка Леночка З., которую тот заманил в дом, пообещав ей жевательную резинку. На основе показаний свидетелей был составлен фоторобот подозреваемого, по которому убийцу опознали коллеги на работе. Около его дома нашли следы крови в том месте, где он клал труп девочки. При каждом допросе Чикатило путался в своих собственных показаниях.

Зная цепкость нашей милиции по отношению к лицам, подозреваемым в совершении особо тяжких преступлений, трудно поверить в то, что случилось дальше. Убийцу не стали держать в камере, не посадили к нему «стукача» и даже не били. Отпустили с миром. Секрет раскрылся много позже. Оказывается, Чикатило еще до первого убийства сам был осведомителем органов внутренних дел. А такие люди оперативникам нужны на свободе! Их надо беречь.

Был арестован другой подозреваемый, ранее судимый Александр Кравченко, несмотря на то, что у него было «железное алиби». Сотрудники уголовного розыска его алиби развалили, угрожая одной свидетельнице посадить за кражу, другой — посадить за лжесвидетельство. Кравченко зверски избили в камере и он оговорил себя. Когда были сфабрикованы улики, приговор не заставил себя ждать. Высшая мера наказания! 29-летнего мужчину расстреляли за убийство, к которому он не имел ни малейшего отношения. Правда, в 1991 году справедливейший Верховный суд России отменил этот приговор. Но если вы думаете, что в данной связи люди, пославшие его на смерть, были осуждены, то вы глубоко заблуждаетесь.

А уликувший от возмездия Чикатило терся около школьных туалетов и распоясался окончательно. Одна старушка вспоминала потом, как по улице мчалась девочка лет десяти, преследуемая этим маньяком:

«Глаза со страху выпучены, бежит босиком, дело было летом, несется к трамваю, а следом за ней этот самый, штаны незастегнутые придерживает, чтобы не упали.»

А почему бы ему не бегать за малолетними девочками, раз в кармане лежит индульгенция от всех грехов — удостоверение внештатного сотрудника милиции. Специальное задание, старуха! Интересно отметить, что Чикатило до поступления в Ростовский государственный университет поступал на юрфак МГУ, сдал экзамены на «хорошо» и «отлично», но не прошел по конкурсу. Сами представьте, каких дел наворотил бы он, получив доступ к власти и специальные знания. Ничего себе получился бы прокурор.

Таким образом, цепь преступлений не оборвалась на первом звене. И Чикатило продолжил охоту, держа в руке свой чемоданчик, где лежал кусок шпагата (связывать жертву), кухонный нож (понятно зачем), баночка вазелина (для облегчения полового сношения с трупом) и грязное полотенце.

Интересно отметить, что всего лишь одна жертва оказала ему некоторое сопротивление, перекусив палец на руке (на 3 недели маньяку пришлось его загипсовать). Кроме того, одна девочка так врезала ботинком по ноге убийцы, что тот долго прихрамывал. Это не спасло ее от смерти под ударами ножа, но кто знает, как сложилась бы встреча, владей девочка самыми элементарными навыками самообороны.

Попался Чикатило только потому, что чрезвычайно «намозолил глаза» сотрудникам милиции. За ним следили, его даже закрывали в камеру на три месяца, брали анализы крови и снова отпускали. А он снова нырял в лесополосу на охоту. Снова и снова! Наконец, после полусотни обнаруженных трупов розыскников все же осенило — так ведь это же он! Вот и представьте себе профессиональный уровень этих «специалистов». Сами видите, надежд на них очень мало. Не говоря уже о том, что у нас в России если не каждый второй милиционер, так третий сам бандит. А то и маниакальный серийный убийца, как недавно пойманный сотрудник МВД из Перми.

На суде родители погибших детей умоляли судей пустить их в клетку с людоедом, дать им уничтожить его собственными руками. Конечно, маньяка приговорили к высшей мере. Но было бы лучше, если бы к высшей мере упыря приговорила кто-нибудь из его жертв — на месте привел бы приговор в исполнение. Бог простил бы этот грех!

Необходимо знать тактику действий таких упырей. Жертв он обычно искал, кружа часами в людных местах. Одевался монстр довольно интеллигентно, носил костюм и очки. Одинокой девушке предлагал проводить по короткой дороге через парк. Маленького ребенка заманивал шоколадкой или жвачкой. Вокзальным проституткам обещал выпивку и деньги за их услуги. Места для убийств Чикатило выбирал такие, чтобы не было видно свидетелей. До самой последней секунды маньяк маскировал свои намерения разговором и удар ножом наносил всегда неожиданно. Бил левой рукой, отстраняясь от жертвы, чтобы не запачкаться кровью. Целился в глаза, в виски, в грудь, в лобок.

Если Чикатило можно сравнить со стайером (примерно одно убийство за 3 месяца), то «спринтерский рекорд» среди славянских маньяков поставил поэт-убийца Владимир Муханкин. Он успел совершить 8 убийств за 2 месяца. В этот период он написал в своем дневнике лирические строки:

Все прохожие не поймут меня:  
Почему сирень, я обнял тебя.  
Почему лицо окунул в цветы —  
Знаю только я,  
Знаешь только ты.  
Не сломаю твою шапку белую,  
Главу гордую, ветку смелую,  
Фиолетовых не сломаю я,  
Ах, сирень моя, я люблю тебя!

В одном городе, убив на кладбище женщину-сторожа, творческий монстр разрезал ее на части, потом сложил куски мяса в кучу и сладко заснул рядом. Мертвецов он не боялся, даже посвятил им одно из стихотворений:

А друзья мои — темнота и мрак,  
и никто из нас вам, живым, не враг.

Убивал «ростовский Пушкин» почти всегда одинаково: прижимал к земле и десятки раз протыкал пах штыком, пока жертва билась в агонии. Метод убийства диктовал его стиль одежды. В отличие от элегантного Чикатило, Муханкин одевался в самую ненужную одежду, которую можно уничтожить, после того как ее заляпает кровь.

Он также любил порядок в «делах»: убив в лесополосе одну женщину, вернулся и хладнокровно зарезал ее восьмилетнюю дочку. Попался же на другом убийстве и тоже на кладбище: зарезал мать, потом вогнал штык в спину ее 15-летней дочке, пробив легкое. Но мужественная девочка смогла пробежать полсотни метров и позвать на помощь.

Уже в камере смертников поэт написал прекрасные строчки о слабом поле:

Вы всегда несете в жизни радость,  
Больше всех страдаете на свете.  
На земле единственное счастье —  
Это вы, любимые и дети!

Не обделены вниманием маньяков столичные города. Москвичи еще не забыли то смятение и тревогу, которые их охватили после нескольких убийств молоденьких женщин в разных местах города. Почерк один и тот же: изнасилование со зверским избиением жертвы, ножевые ранения в грудь, шею, спину и обязательно — отрезанные веки глаз.

Кто же этот зверь в человеческом облике? Некий Олег К. из подмосковной Балашихи, 1969 года рождения. В 1989 году он вернулся из армии и сразу занялся женским вопросом. Начал выслеживать женщин и нападать на них. Силой и угрозами заставлял вступать с ним в половую связь. Большинство потерпевших вплоть до ареста К. никому об этом не рассказывали, в правоохранительные органы не обращались.

Олег уверовал в свою безнаказанность. Однажды на автобусной остановке в Балашихе Олег увидел девушку, с которой несколько месяцев назад пытался познакомиться, но получил решительный отказ. На этот раз действовал дерзко. В грубой форме предложил погулять, но та отказалась. Оттолкнула, пыталась убежать.

— *Помогите, помогите!* — кричала в отчаянии Елена Д. в светящиеся окна домов. Но, увы, никто не откликнулся. Олег ударил девушку кулаком в лицо и поволок ее в сторону Леоновского кладбища. Несчастливая пыталась вырваться, даже случайно выбила нож из руки насильника. Вот тут-то бы ей убежать или расплющить ударом ноги половые органы ублюдку. Но современные девушки умеют все что угодно, только не защищать себя. Разумеется, маньяк затащил ее на кладбище и изнасиловал.

Потом отвел дрожащую девушку к жилым домам, потребовал молчать, пригрозил расправой. Но Лена не испугалась и на следующий день заявила в милицию. Личность К. была установлена. Но маньяк не задержали: предупрежденный отцом, он срочно уехал в Киев. Там завел сожительницу, некую Аллу. Не забывал и других женщин, которых насиловал и грабил. Но после случая с Еленой Д. предусмотрительный маньяк в живых больше никого не оставлял. И Киев содрогнулся от серии зверских убийств.

«Очередная жертва умоляла его не убивать:

— Не волнуйся, я никому не расскажу.

— А я и не волнуюсь, потому что свидетелей в живых не оставляю, — цинично заявил Олег.»

И тут произошло чудо! Девушка набралась мужества и с силой ударила насильника в живот. Он скрючился и упал. Девушка бросилась бежать. Постучалась в первую попавшуюся дверь. Хозяева оказались не робкого десятка: открыли, впустили, потом проводили домой. На следующее утро она обратилась с заявлением в Ленинское РОВД г. Киева. А Олег уже через несколько дней снова вышел на «охоту».

Украинские работники милиции активно искали насильника-убийцу. Тот почувствовал, что кольцо все туже сжимается вокруг него. Ведь пять изнасилований с убийством заставят очнуться любой уголовный розыск. Маньяк быстро уехал в Москву. Здесь он нашел новую сожительницу, которая весьма кстати подарила ему нож с фиксируемым лезвием. Старый сломался от «работы».

Теперь содрогнулась Москва. В феврале-марте от рук негодяя погибли еще несколько девушек. К международному женскому дню Олег назначил свидание очередной жертве, и только его арест предотвратил новые злодеяния.

Следствие доказал, что Олег К. совершил изуверские убийства десяти девушек и молодых женщин. Он сам показал места преступлений, рассказал, как и каким образом совершал убийства. Но почему его арестовали почти через два года после первого зафиксированного преступления? Почему не через неделю или хотя бы месяц? Ведь столько страданий выпало на долю жертв, сколько семей испытало горе?

Потому, что наши сыщики очень далеки по интеллекту и способностям от знаменитого Шерлока Холмса. Гораздо дальше, чем от Москвы до Владивостока. У них совсем другой стиль розыска. Вся работа строится на том, чтобы схватить всех, кто был рядом, допрашивать и мордовать до тех пор, пока кто-нибудь сознается. Если же ничего не выходит, тогда дают задание агентам — ходить по криминальным точкам, пить водку, колоться и слушать. Такая тактика дает успех при бытовых

убийствах и преступлениях, совершаемых членами криминальных группировок. Но если действует маньяк-одиночка, наша розыскная машина демонстрирует полное бессилие.

Впрочем, зачем вам позволять, чтобы какой-то ублюдок наслаждался вашими страданиями и агонией, чтобы родители рыдали над вашим истерзанным телом. Надо научиться решать вопросы личной безопасности без всякой милиции. Ведь в любом случае никто не приставит к каждой девушке по милиционеру.

В этой связи обратите внимание: среди более чем 60 жертв (!!!) троих маньяков лишь считанные единицы ускользнули от них. Квалифицированного же сопротивления не оказал никто.

Вы спросите, а как же слабой женщине (тем более, девушке-подростку) справиться с подобным извергом? А вот как. По мнению специалистов в области бокса для того, чтобы «вырубить» взрослого здорового мужчину, вполне достаточно силы 10-летнего ребенка! Речь не идет о том, чтобы такой ребенок победил взрослого жестокого убийцу, вступив в драку с ним. Имеется в виду другое: для этого достаточно тех сил, что есть у ребенка.

Следовательно, самая обыкновенная девочка 12—13 лет, знакомая с навыками самообороны и психологически подготовленная, может ошеломить внезапной атакой любого нападающего, независимо от его физических данных, и спастись бегством. А при благоприятных обстоятельствах она может даже убить его! Надо только знать кое-какие секреты и правила самообороны, которые даны в этом пособии.

Рассмотрим в качестве примера особенности отражения нападений с ножом. Я имею в виду и кухонный хлеботор, и бандитскую финку, и заточенную отвертку и многие другие «образцы». При этом не советую вам проявлять любопытство, какой нож достанет субъект с потным лицом и воспаленными глазами. Например, уголовники после Великой Отечественной войны очень любили носить финский нож за голенищем сапога. Так работники НКВД зверски били ногами этих «клиентов» при малейшей попытке сунуть руку в сапог. Это было правильно. По такому же принципу действуйте вы.

Существует опасность нападения, сунул предполагаемый противник руку в карман или портфель (вспомните чемоданчик Чикатило) — бейте его или убегайте без колебаний. Если есть возможность убежать от предполагаемого убийцы, не раздумывайте. Не бойтесь показаться смешной — бойтесь оказаться мертвой! Стартуйте без колебаний! Туфли на шпильках? Бросьте их ногой в нападающего и бегите босиком! Тяжелые сумки? Бросьте. Узкая юбка? Мчитесь, задрав ее хоть до груди.

Совсем другое дело, если побег невозможен. Например, убийца загораживает выход или в заложниках у него останется ваш ребенок. Но и тогда не теряйте голову и не бросайтесь на противника с голыми руками. Уравняйте шансы, используя любое оружие, которое есть при себе или вокруг.

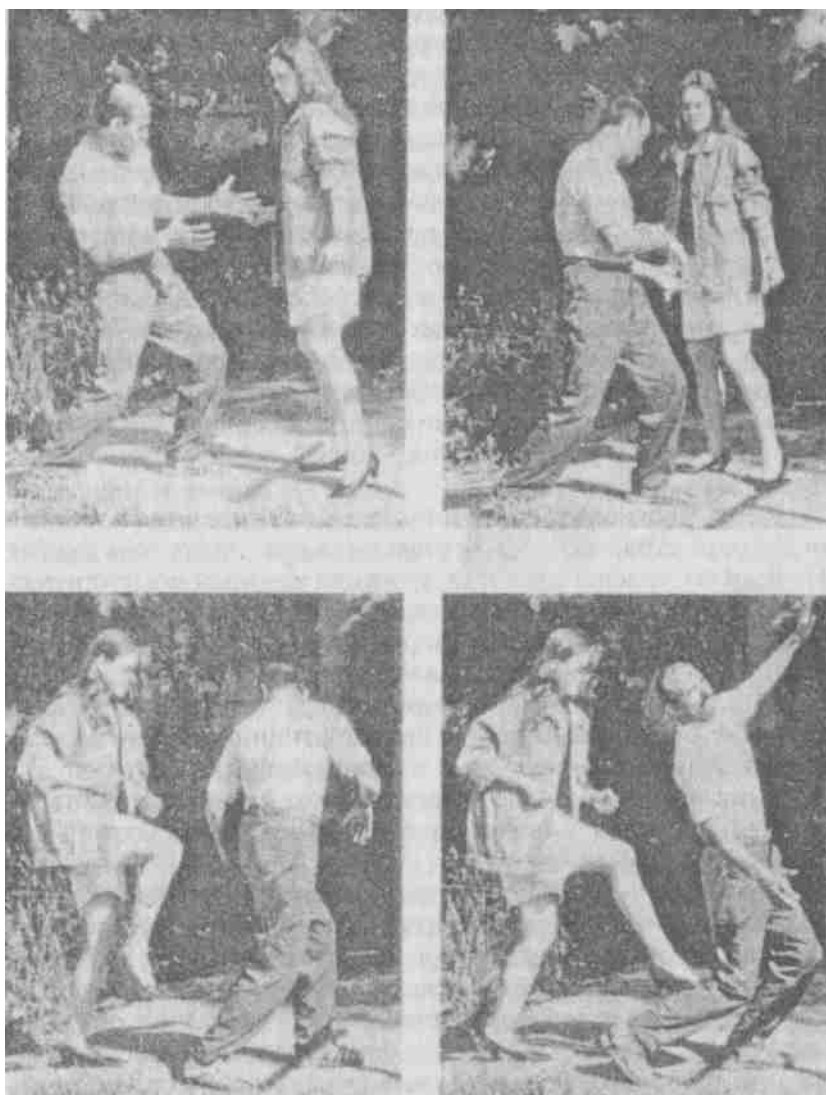
Однако я неплохо знаю женскую натуру. Поэтому могу предположить, что многие читательницы предложенные мной способы защиты с оружием серьезно не восприняли. И в критический момент оказались абсолютно безоружными. Тогда запомните очень важную вещь. Не подходите к противнику ближе чем на 2 метра и не позволяйте ему приближаться к вам! Это смертельное расстояние, с которого он шагом или прыжком может достать вас рукой с ножом. Уговаривайте противника спрятать нож. Обещайте ему все, что угодно: деньги и ценности (неважно, существующие или мифические), любую помощь, выпивку и закуску, крышу над головой, сожительство и т. д.

Если же общая ситуация и внешность преступника убеждают вас, что пощады не будет, время тянуть не надо. Воспользуйтесь моментом, когда преступник отведет от вас взгляд (например, осматривает окрестности на предмет наличия свидетелей) и атакуйте. Предположим, что пустые глаза маньяка неотрывно устремлены на вас. Тогда следует использовать любую из описанных в пособии уловок, чтобы заставить его отвлечься на миг. Например, переведите свой собственный взгляд назад за его плечо, расширьте глаза (как будто что-то увидели) и закричите: «Идите сюда! Осторожнее, у него нож!» Надо быть суперагентом вроде Джеймса Бонда, чтобы не обернуться.

Но вполне возможно, что у вас от страха голос пропал. Или же данная уловка вам в принципе не по силам. Тогда швырнете в глаза врагу горсть монет или песка, пудреницу либо ключ от квартиры, плюньте подобно верблюду. Как только глаза противника отвернутся от вас или зажмурятся, нападайте! Лучшая защита — нападение! Только помните, что нож в руке врага столь же опасен, как ядовитые зубы кобры! Вам надо быть быстрой, подобно зверьку мангусту из сказок Киплинга!

Сделайте быстрый шаг вперед одной ногой. Не останавливая движения, резко изо всех сил нанесите удар носком другой ноги в голень, колено или пах противника. Маньяк скрючится от мучительной боли, схватится руками за свою ногу или гениталии. Нож он, скорее всего, уронит. Не стоит его поднимать. Во-первых, противник может обрушиться сверху или «поддеть» вас снизу. Во-вторых, для милиции могут представлять интерес отпечатки пальцев преступника на рукоятке ножа. Да

и вам не нужно, чтобы ваши пальцы попали куда не следует. Мало ли что в жизни бывает? Поэтому нож отшвырните ногой в сторону подальше. Место запомните.



Воющего согнувшегося врага жалеть не стоит. Надо побеспокоиться о том, чтобы он погрузился в забытие и оставил вас в покое. Лучшее средство для этого — сотрясение мозга. Воспользуйтесь ногой — лучшим успокаивающим средством. Бейте изо всех сил в подбородок, нос, висок или затылок. В каратэ, как вы помните, такой удар называется *«маэ-гэри-кэаге»*.

Может быть на вас узкая юбка, препятствующая столь резким движениям. Или же дело происходит на снегу, мокрой глине, скользком паркете. Возможно, что противник высок ростом и не согнулся. Тогда не надо рисковать, высоко задирая ноги. Самое лучшее, это провести *«маэ-фуми-коми»* — прямой удар пяткой (подошвой) в колено. Не забыли его? Благодаря амплитуде и естественной нисходящей траектории возникает такая сила удара, что ваша нога вполне способна сломать колено противнику и уронить его на землю. А если хочется — бейте по другому колену.

Когда противник стоит и вы сами неожиданно бросаетесь на него, не столь важно, как он держит нож, пусть хоть в зубах! Но если вы, трясясь от страха, упустили удобный момент и противник надвигается, то надо глянуть на положение ножа. Для эффективной защиты с применением приемов очень важно знать, куда может быть направлен удар.

Если нож расположен клинком вверх, то поражается верхняя часть бедер, пах, живот (а если противник повернет кисть, то может поразить шею, лицо и плечо сбоку);

Клинком вперед — поражается живот, грудь, шея, лицо;

Клинком вниз — поражается лицо, шея, плечи и грудь ударом сверху.

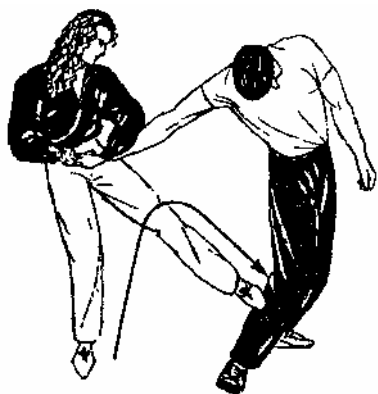
Если нож у противника клинком вверх, руки опускайте к животу. Если нож клинком вперед, руки держим перед грудью. Если нож клинком вниз, то при ударе поднимаем руки над головой. Это на тот случай, если вы вдруг промахнетесь со встречным ударом, не успеете повторить атаку, а противник опередит вас рукой с ножом. Такое положение рук поможет остановить первый удар, даже если вы будете стоять словно овца под ножом мясника.

Раскрою вам еще один секрет, как решить проблему без особых усилий. Враг бросился вперед? Прекрасно, поймаем его на встречном ударе, независимо от того, куда он нацелил свой поганый нож! Главное не стоять и не гадать в панике, какой из многочисленных ударов использовать. Атакуйте его ногу в колене боковым топчущим ударом. Не забыли название? Удар именуется «ёко-фуми-коми». Наносите удар каблуком.

Очень важна его техника. Удар на первый взгляд прост. Но если вы что-то упустите, то много потеряете в его силе. Поэтому кратко напомню. Оттолкнувшись стопой от пола, поднимите колено повыше (хотя бы до пояса). Пальцы ударной стопы потяните на себя. Заранее корпус назад не отклоняйте. Потом колено разгибается и пятка по прямой линии идет в цель. Стопа опорной ноги разворачивается по линии атаки, пальцами в противоположную от удара сторону. Разгибание колена сопровождается мощным посылом таза в сторону удара и полным разгибанием тазобедренного сустава. В идеале обе пятки, ягодицы и плечи должны быть в одной вертикальной плоскости.

Корпус отклоняется в противоположную сторону, уравнивая небольшое смещение центра тяжести в сторону удара и попутно совершая уход от руки с ножом. После краткой фиксации ноги в конечной фазе траектории удара, ее резко отдергивают назад и ставят на землю.

Более или менее освоив технику, потренируйтесь попадать именно в колено или чуть ниже, по голени. Проблема в том, что колено противника не стоит на месте, а движется. Ведь противник идет или даже бросается на вас! Поэтому вам надо целиться не туда, где колено находится сейчас, а туда где оно будет, когда вы будете заканчивать удар. Советую также от начала и до конца удара не отрывать взгляд от цели. Хотя многие говорят: не смотрите туда, куда будете бить! Это разумно. Но не для данного случая. Колено слишком маленькая (да еще движущаяся) мишень, для поражения которой необходима снайперская точность.



Желательно, ударив и попав, отбежать от противника и прикинуть его способность к дальнейшему нападению. Если раздался жуткий хруст и нога злодея подломилась, значит все хорошо. Если он к тому же дико завыл и сел на землю, значит все просто прекрасно!

Если же душегуб ростом мал, лучше всего ударить его в живот. Живот, он мягкий и большой, никуда противник его не спрячет. Это вам не маленькое твердое колено, которое мечется туда-сюда. Спокойно бейте знакомый удар «маэ-гэри-кэкоми», целясь в низ живота или в солнечное сплетение. Промах невозможен!

Рассмотрим теперь критическую ситуацию, когда противника вы не опередили профилактическим ударом, его рывок вперед тоже прозевали и на свой встречный удар ногой не поймали. Бежать вам некуда, убийца рядом и рука с ножом уже отправилась в последний (для вас) путь. Если вы хотите жить, а в последний путь отправить душегуба, очнитесь! Не все еще потеряно, хотя теперь малейшая ошибка чревата весьма печальными последствиями.

Начнем с того, что надо остановить движение руки с ножом или хотя бы отклонить ее в сторону от своего драгоценного тела. Вы уже познакомились с прекрасными скоростными блоками из арсенала каратэ. Они могут не только отшвырнуть руку с ножом в сторону, но и причинить острую боль противнику. Но для этого требуются многочасовые тренировки по развитию реакции, закалке предплечий и управлению мышечным напряжением. Иначе случится вот что: вы сделаете блок на долю секунды раньше или позже чем требуется, или недостаточно жестко. В результате острый клинок доберется до цели.

Известны надежнейшие блокировки с рычагами и бросками, существующие в арсенале самбо и дзю-дзюцу, но для их освоения необходим опытный наставник и тренировки в специализированном зале с матами (или татами). Маты в данном случае не ругательство, а амортизирующее напольное

покрытие. Кроме того, если ваш вес около 50 килограмм, а нападающий весит в 1,5 раза больше, то бросок на улице вряд ли у вас получится. К тому же у противника есть нож! Рисковать нельзя.

Поэтому далее я предлагаю простые, но практичные защитные движения руками, почерпнутые из арсенала каратэ и армейского рукопашного боя. Учитывая тот факт, что один левша встречается примерно на десять правшей, предполагается, что убийца держит нож в правой руке. Тем не менее, приемы следует отрабатывать в отношении обеих рук нападающего. Ведь судьба может подложить свинью, типа маньяка-левши Чикатило.

### ***Защита от угрозы ножом с захватом за волосы***

Противник схватил вас за волосы левой рукой, нож держит в опущенной правой руке, лезвием вниз, угрожая «завалить». Опасная ситуация. Тем не менее, решение этой проблемы вполне вам по силам.

Надо резко двигаться, но не от противника, а наоборот к нему. На близком расстоянии мало кто успеет замахнуться и воспользоваться ножом. Шаг для сближения с противником желательно совместить с восходящим ударом носком в переднюю голень (колени) врага. Поставив шагавшую ногу на землю, бьем носком другой ноги в колено задней ноги врага.

Пока он в шоке, одной, а затем и другой рукой схватите запястье вооруженной руки, дерните ее чуть на себя (рукояткой вперед, а не острием клинка!), а потом нажмите вперед так, чтобы нож вонзился в живот противника.

### ***Защита от угрозы ножом с захватом за руку или одежду***

Противник схватил вас за руку или за одежду левой рукой, нож держит в правой руке клинком вверх, угрожая «вспороть живот и выпустить трубку». Здесь шаг вперед будет шагом к могиле, ибо в ответ на любой ваш удар ногой может последовать смертельный выпад ножа. Замах противнику не требуется и на столь близком расстоянии промахнуться (по зафиксированной рукой цели) просто невозможно.

Сделайте быстрый шаг вправо-назад правой ногой, удаляясь от губительного клинка. Одновременно ладонями обхватите запястье невооруженной руки противника, выпрямляя и выворачивая ее по ходу движения часовой стрелки.

Нанесите мощный удар носком левой ноги в пах противника, либо в голень (колени) правой ноги. Как только противник согнется, сломайте ему палец на левой руке (если он вас еще держит) и немедленно убегайте!

### ***Защита захватом ладонями от пореза шеи и лица спереди***

Довольно часто преступники неожиданно достают и подносят лезвие ножа к шее, лицу или глазам, угрожая порезать «в лапшу». Категорически запрещается бить противника в этот момент: он может рефлекторно дернуть вооруженной рукой. Поэтому самое главное — дистанцироваться от лезвия «косметолога». Для этого сделайте правой ногой шаг назад, одновременно схватите противника за запястье вооруженной руки обеими ладонями и удерживайте эту руку от движения к вашему телу.

Затем нанесите восходящий удар правой ногой в пах, колено или голень передней ноги противника. Не будет лишним произвести подряд два-три таких удара. Как говорится, кашу маслом не испортишь. Затем отпустите запястье противника и быстро покиньте место схватки, пока он не обрел вновь способность передвигаться.

### ***Защита скрещенными руками от удара ножом снизу в живот***

Такой удар весьма распространен в нашей стране как среди начинающих преступников, так и в среде опытных уголовников. Целью удара обычно является поражение живота. Но если его не остановить, нож может по дуге долететь до груди, шеи и даже вонзиться снизу в подбородок.

Когда противник попытается пырнуть вас выпадом снизу-вверх, резко поставьте перекрестный блок (по-японски «дзюдзи-укэ»). Он не требует ювелирной точности движений, поэтому достаточно надежен. Пальцы рук надо сжать в кулаки, а руки скрестить примерно на середине предплечий. Задача проста: «поймать» атакующую руку противника в эти «ножницы» не дальше середины его предплечья



(но и не ближе, чем запястье, чтобы не напороться на нож). Корпус при этом наклонен вперед.

Ваша правая нога отступает назад-влево, таким образом, чтобы вы развернулись левой стороной тела к противнику и ушли из плоскости атаки. Все указанные движения (рук, корпуса, ноги) должны производиться одновременно. Левая рука удерживает блок, правая же (находящаяся сверху) наносит удар противнику основанием кулака (типа «тэцуй») в нос слева-направо. Сразу шагните назад правой ногой и нанесите левой ногой боковой топчущий удар в переднее колено противника.

Противника отшвырнет назад, вас в другую сторону. Повернитесь спиной к врагу и ускорьте движение, переходя на бег.

### *Защита от колющего удара ножом правой рукой*

Нож противник почти гарантированно будет держать клинком вперед. Такой удар наиболее распространен среди бывших военнослужащих (десантников, морских пехотинцев, пограничников и т. д.). Целью удара является лицо (шея, грудь, подреберье, живот).

Итак, убийца пытается атаковать колющим ударом ножа прямо вперед. Если удар направлен явно вниз (в живот), отступите назад правой ногой и защититесь сметающим блоком-ударом «гэдан-барай» левой рукой. Отбросив в сторону вооруженную кисть противника своим предплечьем, надо атаковать правой ногой его пах или колено.

Возможно, нож идет явно вперед-вверх (видимо, маньяк решил вонзить клинок в глаз). На этот редкий случай примените шаг назад правой ногой и выполните блок-удар «агэ-укэ» левым предплечьем. Сразу же атакуйте правой ногой колено или пах противника!

Универсальной защитой является шаг правой ногой назад-вправо с блоком-ударом «сото-укэ» левым предплечьем в локтевой сустав врага. Для надежности правую руку тоже следует подключить к защите. Подобно тореадору следует при этом максимально резко повернуться на левой ноге на 90 градусов вправо, пропуская руку противника мимо себя как острый рог быка. Желательно рукой схватить рукав или кисть вооруженной руки.

Ударьте кончиками пальцев левой руки в глаз противника, либо левым локтем слева-вперед, в место соединения затылка убийцы с шеей. Шок от потери глаза либо сотрясение мозга врагу обеспечены. Можно сделать иначе: ударить в лицо правым локтем, а сразу за этим левой ногой провести боковой топчущий удар в его колено. Свой клинок он выронит. Зашвырните оружие ногой подальше. И немедленно исчезайте!



### *Защита восходящим блоком от удара ножом сверху*

Нож противник держит лезвием вниз. Цель удара — поражение вашего лица, шеи, плеч или груди. Если есть куда отступить, сделайте шаг правой ногой назад. Можно наоборот шагнуть вперед левой ногой. Одновременно ваша левая рука должна взметнуться вверх — это блок «агэ-укэ». Правая рука отходит назад или останавливается перед грудью.

В момент остановки вооруженной руки противника левым предплечьем, правая рука наносит прямой удар (цуки) кулаком в солнечное сплетение противника. Если вы не уверены в своих силовых возможностях, атакуйте тем же ударом торчащий из горла кадык.

Бейте резко, пальцы в кулаке должны быть плотно сжаты. Ведь второпях вы можете ударить

выше чем надо и попасть в грудь или в челюсть. Если кулак будет расслаблен, пострадают ваши косточки.

В случае попадания в нужное место, противник схватится за живот или за горло, забыв про нож. Может даже упасть и хрипеть, бессмысленно тараща глаза. Не вздумайте реанимировать ублюдка.

Если у противника голова опущена, то до кадыка вам не добраться. Мешает челюсть. Тогда цель меняется, бьем в нос основанием ладони. Конечно, это не смертельно, но шок, дикая боль и временная слепота ему гарантированы. А еще сложный перелом носовой кости и носовой перегородки, сопровождаемый «красивыми» тенями под глазами.

Еще не помешает расплющить половые органы убийцы ударом колена правой ноги, которая в данном случае располагается сзади. Удар выполняется в виде толчка снизу-вверх. Это очень сильный удар! Спину при этом разогните и держите ровно, левая нога должна быть немного согнута в колене для устойчивости. Следует отметить, что паузы между остановкой вооруженной руки противника, ударом вашей руки и колена не должны превышать доли секунды. В случае каких-то сложностей обрушьте на противника удары носком в голень и колено.

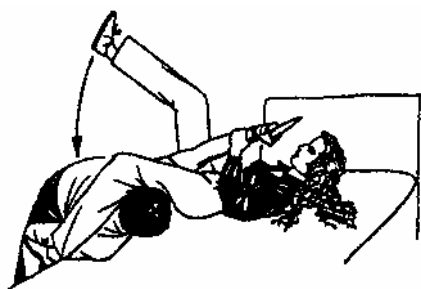
### *Защита в положении лежа от удара ножом сверху*

Такого рода нападения характерны при изнасилованиях, когда противник угрожает ножом, например, приставляет его к груди, шее или лицу. Балашихинский насильник-убийца часто действовал именно так. А поэт-маньяк Муханкин протыкал штыком женщинам паховую область.

Сначала об элементарном. Если так получилось, что вы лежите на спине, то подберите ноги. Когда преступник приблизится, постарайтесь ударом ноги поразить его колено либо пах, или же отбросить назад сдвоенным ударом ног в низ живота. Можно запросто сбить противника с ног, например, повернувшись на левый бок и зацепив носком левой ноги переднюю ногу за пятку и ударив (нажав) пяткой правой ногой в колено противника.

Если же противник уже навалился сверху и «щекочет» вас ножом, кто-то должен умереть. Спасет только максимальная жестокость. Ударьте противника пальцами в глаза и поймите его вооруженную кисть. Захватите ее ладонями, даже рискуя получить порезы рук — на карту поставлена ваша жизнь!

Захватив руку, согните левую ногу и ударьте ею противника в затылок или закиньте ногу сверху на его шею. Придав его вниз, поднимите правую ногу вверх и резко опустите ее вниз, целясь пяткой по позвоночнику. Повторите удар несколько раз! Затем сломайте ему руку в локтевом суставе, перегибая через свою правую ногу. В первый же удобный момент вскакивайте на ноги и добивайте врага ударом стопы ему в голову. Быстро покиньте это место.



\* \* \*

Разумеется, существует много других ударов ножом. Например, могут полоснуть наотмашь лезвием по горлу или по животу. Соответственно, существует еще большее количество приемов самообороны. Нет необходимости их все приводить. Иначе книга могла бы называться «1000 способов защиты от ножа».

Моя задача показать вам, что не надо механически заучивать приемы защиты от всех известных вариантов нападений с ножом. Надо другое: хорошо выучить «буквы» — блоки, удары, передвижения. Тогда «слова» (приемы) вы сами по ходу дела мгновенно составите. Выучите «военные» хитрости, несколько надежных ударов и блоков, научитесь мгновенно реагировать на изменения в ситуации. Тогда вам никто не будет страшен!

### *Золотые правила обороны при попытке зарезать*

1. Не ждите пока вас начнут резать — убегайте!
2. Если бежать не можете, то сохраняйте дистанцию между собой и противником. Постарайтесь отговорить нападающего от убийства, обмануть его, внушить мысль, что вы неопасны и более ценны в живом виде.
3. Желательно неожиданно оглушить убийцу или повредить ему руку ударом предмета, значительно более длинного, чем нож (например, арматурой или цепью).
4. Если такой возможности не представилось, надо внезапно отшвырнуть противника проникающим ударом в низ живота или топнуть пяткой по колену, либо остановить его атаку ударом носка в голень или пах.
5. Возможно, что ваше положение не позволяет бить ногами (противник схватил вас, прижал к стене или повалил). Тогда подставьте под удар сумочку либо свернутую в рулон одежду, блокируйте удары предплечьем, схватите одной рукой или зубами руку противника с ножом.
6. Свободной рукой сами нанесите противнику удар в горло или в глаз острым предметом либо пальцами. Возможна также атака основанием кулака или ладони в нос, локтем в подбородок и в солнечное сплетение. Будьте максимально жестоки — никакого гуманизма!
7. Поразив убийцу, немедленно покиньте место схватки.

### **Как спастись от «водяного»**

Для начала познакомимся с неким Виктором Поповым. Сразу окрестим его «водяным». Он жил в небольшом поселке Молодежный недалеко от города Бийска Алтайского края. От сверстников своих отличался только замкнутостью.

Недоучившись в школе, недоросль пошел в ПТУ учиться на слесаря-ремонтника, потом в армию, после на завод. Женился, потому что «так было положено». Не прожив и года, развелся. В 1987 году, спустя почти 10 лет после развода, «Водяной» снова женился. Коллеги по работе практически не общались с ним. «Тихий парень», — говорили они, — «весь в себе, не дружит ни с кем».

Из материалов уголовного дела:

«В конце июня 1996 года у Попова возник преступный умысел на похищение человека с целью получения в дальнейшем выкупа за его освобождение. Попов заранее подготовил веревку, палатку, лодку, выбрал место, где будет содержать похищенного. 24 июня 1996 года в дневное время Попов, находясь на берегу реки Бия, увидел Потылицыну, 1980 года рождения.

В тот день стояла жара и дети везде были на реке. Таня с подругами оставалась на пляже до самого вечера. Вместе с ними ушла в поселок, но матери дома не было, а ключа Таня на пляж не брала. Тогда она вернулась обратно к реке. Здесь ее уже ждал «Водяной». Он огляделся: последние купающиеся еще резвились в воде. Затем окликнул девочку. Таня подошла. Она узнала соседа. Он попросил помочь ему с лодкой, которую никак не мог вытащить на берег. Лодка была привязана напротив острова, в стороне от пляжа и от посторонних глаз.»

Таня спустилась к воде, «Водяной» шел за ней. Увидев лодку, девочка оглянулась и спросила: «Эта лодка?» Вместо ответа преступник ударил Таню кулаком в висок. Как подкошенная, она упала к его ногам.

Как же защитить себя в подобной ситуации? Девочку попросил о помощи сосед. Здесь ничего не попишешь, дело житейское. Станешь убежать от всех знакомых и соседей — прослышешь дурочкой. Но вот у японских школьников есть такой обязательный предмет как «дзюдо». В российской же школе детям забивают голову чем угодно: от «Закона Божьего» (как в царское время) до пения, зоологии и географии, только самообороне не учат. Между тем, в критической ситуации умение петь песенки, знание строения лягушки и столицы Австралии не поможет. А вот боксерский уклон или уход вниз из арсенала дзюдо помогли бы Тане избежать удара в голову и позволили убежать от маньяка.

«Водяной» затолкал Тане в рот свой носовой платок — кляп. Быстро перенес в лодку, накрыл брезентом. Когда она пришла в себя, ударил еще раз, нужно было дождаться темноты. Как только вошла луна, он перевез Таню на остров. Здесь он связал ей руки и ноги, потом привязал к дереву.

Теперь они были одни. Ночью на остров никто не приплывет. Это «Водяной» знал наверняка. Он выбрал идеальное место для. Для чего мог выбрать это место «человек», который тремя годами позже изнасилует и убьет еще двух девочек?

«Извращенец ликовал. Это был его триумф. Вот он, такой умный, расчетливый, добивается

поставленной цели. Сам все рассчитал, сам все придумал. О чем же он думал там, на острове, пока девочка Таня 16 лет стонала, приходя в сознание?

Он думал о том, что насладится и ею, и ее унижением, о том, как она будет умолять его. Подонок хотел получить деньги, продав жизнь Тани ее же собственной матери. Никто не узнает, что он делал с Таней в эти дни. Наверное, это к лучшему.»

Из материалов уголовного дела:

«Допрошенный в качестве подозреваемого Попов показал, что на третий день он снова приплыл на остров с продуктами. Он подошел к Потылицыной и развязал ей руки, чтобы последняя поела, а сам пошел к воде, чтобы привязать лодку. Когда стал возвращаться к дереву, где была привязана Потылицына, увидел, что последняя бросилась в воду, пытаясь переплыть на другой берег. Попов бросился за Потылицыной и в воде схватил ее за руку, пытаясь вытащить. Потылицына стала сопротивляться, пытаясь освободиться, при этом захлебнулась и стала тонуть, потянув за собой Попова. Он отпустил Потылицыну и последняя скрылась под водой. Он три раза нырял за Потылицыной, пытаясь вытащить последнюю из воды, но не нашел ее.»

Тело Тани так и не нашли. И не найдут никогда. Большие реки редко отдают тех, кто оказался в их водах не по своей воле. Таня правильно сделала, что попыталась уплыть от него. В живых он бы все равно ее не оставил. «Водяного» сдал оперативникам местный криминальный «авторитет» после того, как тот попытался изнасиловать и убить его знакомую. В ИВС (изоляторе временного содержания) № 17/2 извращенца-убийцу встретили «радушно». В первый же день его избили и «опустили». Иначе говоря, насильно превратили в пассивного педераста.

«Водяной» сознался в трех похищениях девочек с последующим их убийством, но сотрудники уголовного розыска уверены, что на нем не менее 10 трупов. Суд несколько раз с помощью милиции очищал зал от разгневанных родственников, требовавших отдать маньяка им на расправу.

«Водяного» приговорили к пожизненному заключению. Российский закон еще раз подтвердил, что он стоит на стороне преступников: можешь насилловать, резать, топить детей и взрослых десятками, жизнь тебе сохранят в любом случае. Хорошо хоть заключение не условное.

Похожие случаи могут произойти около любого пруда, реки, озера, моря. Представьте, что вы загораете в пустынном месте. А невдалеке расположилась тихая компания сухошавых бледных людей, расписанных синими иероглифами где-нибудь в Сибири и распивающих водочку в честь выхода на волю.

Может быть по другому: группа упитанных розовощеких молодцев, обвешанных золотыми цепями, пьет пиво с водкой и закусывает шашлыками, радуясь жизни. Солнце жарит им голову снаружи, водка с пивом плавят мозги изнутри. Простой отдых на природе их не устраивает. В пьяном виде подобных самцов обычно тянет к любви или к мордобою. Надежду на то, что они удовлетворят сексуальные потребности друг другом, оставьте другим. Вам точно не повезет.

Не обращайтесь на их матерные реплики и похотливые взгляды. Спокойно соберите вещи и уйдите. Только делать это надо не суетясь, так, словно нет никакой связи между вашими действиями и появлением пьяных убудков. Если отход удался, не стоит отвечать на пьяные выкрики в спину.

Увидели, что за вами кто-то устремился? Если вы хорошо бегаєте, флаг вам в руки. Но возможно, бегству что-то мешает — неподходящая обувь, груз лет или излишек веса. Тогда надо сколачивать небольшое народное ополчение для своего спасения от сеанса группового секса.

Например, в отдалении возлегают пара-тройка крепких мужчин, с усмешкой взирающих на происходящее. Это хорошо. Идите к ним. Вы их знать не знаете, они вас тем более. Подходя, издайте радостный возглас и начните что-то щебетать. Что именно, не важно. Можно «узнать» в одном из них старого приятеля, можно даже обсудить положение дел в Чечне со всеми сразу.

Раскрою один секрет: как заинтересовать любое существо, носящее брюки. Скажите, что через вас просили вернуть долг от этого. Ну, как его там, имя из головы выскочило. Тема заинтересует любого.

Русские люди любят, когда им отдают долги. Особенно те, к которым они не имеют никакого отношения. Конкретную сумму не называйте и описание внешности должника давайте смутное. Порывшись в своей памяти, любой мужик вспомнит несколько потенциальных должников.

Увидели краем глаза, что преследователь повернул обратно, разговор прекращайте и уходите, а то неизвестно, чем закончится дело с этими новыми «старыми» друзьями. Если преследователь подходит все ближе, призовите мужчин в свидетели пляжного беспредела. Пообещайте им любую свою благодарность в ближайшем будущем, например завтра, или даже сегодня вечером. Главное, чтобы сейчас все кончилось хорошо для вас.

Хотят они того или не хотят, но вы уже втянули их в разбирательство, чья ты добыча. Тех или этих. Если попались мужички с душами зайцев (или хлюпики-наркоманы), они потупят взгляды и сконфужено замолчат. От таких помощи не дождешься.

Другое дело, бывшие спортсмены или спаянные совместной работой грубые работяги. Эти рады возможности доказать уголовной шпане (тем более, наглым коммерсантам), кто здесь хозяин! Конечно, если им покажется, что они — сильнее. Или же если «приставалы» их оскорбят, что весьма и весьма вероятно. А не захотят связываться, так сразу скажут: «разбирайся сама».



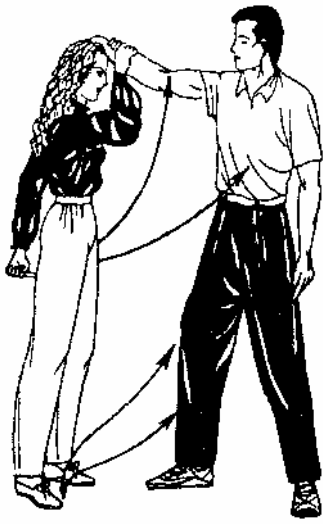
Но может быть и так, что рядом никого нет и до людного места не добежать. Не успели собраться, как самый наглый из пьяных скотов уже сел на ваши вещи и начал своей вонючей пастью уговаривать вас составить им кампанию. Составить им компанию — дорога в один конец.

Объясните, что плохо себя чувствуете после недавнего гриппа, пришли немного погреться, что пить на жаре вам категорически нельзя — может отказать сердце. Если «клиент» не отстает и начинает хватать руками за разные части тела, подтаскивать в сторону своих приятелей, постарайтесь скорее попасть в воду под предлогом немедленного охлаждения.

Если при себе нет многократно рекомендованного мной ножа или чего-то другого острого, захватите вилку или ножичек со скатерти-самобранки ваших наглых соседей. Сгодится даже полуоткрытая консервная банка. Жестяной полукруг с зазубренными краями кромсает тело не хуже пилы.

Разумеется, если перед вами пруд глубиной в колено и диаметром десять метров на десять, то в нем от противника не спрятаться. Вам поможет только широкая водная гладь, либо речка с быстрым течением. Смело ныряйте в воду. Разумеется, поступать таким образом надо лишь при том условии, что вы хорошо плаваете, и что водная дорога ведет к людям.

Вслед вам могут запустить пустой бутылкой, могут забрать с собой или порвать оставшуюся на пляже одежду. Но вы должны были еще раньше усвоить, что на берега российских водоемов необходимо отправляться в застиранной майке и старых-престарых джинсах (желательно рваных), а также в тапочках на босую ногу либо в старых кроссовках.



Не исключено, что по горячке кто-либо из самцов устремится вслед за вами в водную среду. Особенно, если он раздет. Могут и двое броситься. Помните, что вода для умного человека — надежный союзник. Основная идея боя в воде сводится к тому, чтобы тянуть противника ПОД ВОДУ, а не вырываться судорожно из рук, пытаясь вынырнуть самой. Знаете, как в Австралии хитроумные кенгуру сражаются с дикими псами? Если рядом глубокое место, они толкают туда любителя свежего мяса и прыгают в воду сами! Держат голову напавшего передними лапами, пока тот не задохнется. У кенгуру ведь ноги длинные и вода ему по пояс, в крайнем случае по шею.

Неужели вы глупее австралийского «большого кузнечика»? Даже если вы одеты, не теряйте времени и устремляйтесь в воду. Если клиент раздет, он бросится за вами, не раздумывая. Может быть, даже прыгнет в воду головой вперед. Есть неплохой шанс, что на мелководье пьяный ныряльщик свернет себе шею. Если же «водяной» одет, но разгорячен алкоголем и видом вашего полуобнаженного тела, он способен залезть в воду, не раздеваясь.

Вас настигли на глубоком месте (там, где уровень воды достигает шеи)? Делаете глубокий вдох, ныряете, хватаете преследователя за одно место ниже пояса или за ноги и тянете на дно. Причем старайтесь не отпускать подольше. Проверено на практике: человек мгновенно забывает обо всем на свете, кроме одного — как можно скорее оказаться на берегу. Не совершите распространенную ошибку, не пытайтесь топить противника сверху, выпрыгивая из воды и наваливаясь на него. Тут очень легко пропустить удар под ребра. Не хватайте врага за волосы, только ниже пояса и желательнее сзади.

Если противник догнал вас на мелком месте, не оригинальничайте. Когда вода выше колена, удары ногами резко теряют в скорости и в силе. Нагнитесь, зачерпните песок, ил или мелкие камни и броском залепите ему глаза. Чудесное место в этом смысле галечные пляжи. Можно с расстояния 3—5 метров нокаутировать противника каменными «голышами».

Избегая ближнего боя, все время двигайтесь. Конечно, бегать по воде трудно, но и противнику нелегко с сердцем, подорванным водкой, куревом и пренебрежением к диете. Если еще не потеряли свой колюще-режущий предмет, пару раз резаните врага по шее и лицу, рукам и животу, бедрам и половым органам. Одним словом, в любом месте по голому телу.

Схватил он вас за руку, сломайте ему палец и постарайтесь (держа за сломанный палец — это очень больно) опрокинуть на спину, сама при этом оставаясь над водой. Можно присесть, схватить его за ногу в районе ступни, дернуть на себя и уронить. В любом случае, если вы остались на ногах, а противник барахтается перед вами, топните ногой ему по животу, пусть попробует теперь вдохнуть. Потерял сознание или захлебывается — не вздумайте спасать. Занимайтесь своими проблемами.

Если вода доходит до пояса, а преследователь подобрался вплотную, пускайте в ход локти и колени. В таких схватках проходят только короткие резкие удары с ближней дистанции. Лучшие мишени — глаза, шея, живот. И продолжайте смещаться в сторону максимальной глубины. Можно нырнуть в ту сторону, оттолкнувшись двумя ногами от живота противника своими ногами, как от стенки в бассейне. Схватить в воде голого человека очень непросто.

Если вы одеты, а враг настиг и схватил — кусайте его за пальцы, уши и нос! Руками рвите ему рот, откручивайте половые органы! Если получится, обеими руками давите на глаза или сжимайте кадык, заваливая противника на спину. Но долго его не держите, перестал дергаться — отпускайте.

Главное — не позволить завалить себя и погрузить под воду. Нельзя паниковать. Ваш противник всего лишь человек. Он не может откусить ваши ноги либо утащить на глубину, подобно акуле. Не

может зажать вашу руку в пасти и откусить как крокодил. Не может сломать ваши ноги ударом хвоста. И еще: все-таки большинство людей в нашей стране плавает плохо. Тем более — если эти «люди» (извините за выражение) изрядно пьяны. Так что уроки плавания и ныряния для вас не роскошь, а жизненная необходимость.



Предположим, что все-таки вас засунули под воду. Ни в коем случае не кричите, чтобы не терять драгоценный воздух. Цепляйтесь изо всех сил за половые органы противника, благо они защищены только плавками. Зажимайте и выворачивайте! Нашупали на дне камень или бутылку, колотите противника по голням, коленям, позвоночнику и голове.

Если же в результате подводно-надводного сражения вас вытащили (или вытеснили) на берег, ищите подручные средства. Лодочная цепь, пустая или разбитая бутылка, ржавая консервная банка, палка, камень, острый шампур от шашлыка. Все годится! Хватайте и пускайте в ход без колебаний, с максимальной жестокостью. Горит костер — толкните врага в костер, пусть потанцует. Схватите горящую головню (рука потом заживет) и прижгите им морды, целясь в глаза и в рты.

Смелость и жестокость — лучшее средство для выживания в любом месте. Даже если оно всего лишь крохотный пятачок на прибрежном песке.



## Заключение

Откровенно говоря, я далек от мысли, что все дамы, купившие это пособие, дочитают его до конца. У студенток и старшеклассниц, молодых мамочек и незамужних девушек, тружениц прилавка и «ночных бабочек» очень много других забот. Как говорится, пока гром не грянет, баба (равно как и мужик) не перекрестится. Беда лишь в том, что если вы столкнетесь с преступником «лоб в лоб», читать книгу будет уже поздно.

Те же, кому хватило терпения внимательно изучить всю книгу, должны знать, что они прошли теоретический курс, объединивший в себе все самое лучшее из того, что имеется в мировом фонде искусства самообороны. Я надеюсь, что вы прочно усвоили хотя бы главные его принципы:

1. Всеми способами избегать любого варианта силового противостояния со всеми категориями граждан (от бомжа до мужа) дома и на работе, на улице, в транспорте, в магазинах, местах отдыха и т. д.

2. При возникновении конфликта стараться немедленно ускользнуть от потенциального противника, либо (если есть время на словесный «базар») обмануть его так, чтобы он сам отстал от вас.

3. Если разойтись «по-хорошему» не получилось, то отвлечь внимание противника и (при отсутствии оружия или недостатке времени для его извлечения) мгновенно вывести из строя ударом руки (горло, глаза) или обутой ноги (колени, пах). Если оружие есть, поразить им руки, лицо, шею («пустить кровь»).

4. Действовать надо с максимальной скоростью и жестокостью — никакого гуманизма. В зависимости от конкретных обстоятельств реальной ситуации (боеспособность врага, наличие оружия, опасность для вас и т. д.) добейте противника или скройтесь с места конфликта.

5. Спокойно взвесив все «за» и «против», обращайтесь за помощью к своим родственникам, друзьям, либо в правоохранительные органы.

Вы узнали свои скрытые возможности, уязвимые места нападающих и методы их поражения. Вы знаете теперь, как надо защищаться от убийцы, хулигана, грабителя или насильника. Конечно, возможно и то, что в одном лице объединятся сразу несколько этих гнусных типов.

Если вы просто прочитаете пособие и не сделаете никаких «оргвыводов», то потратите свое время почти напрасно. Если же вы начнете носить с собой импровизированное оружие, заниматься психотренингом при всяком удобном случае, то уже сможете победить в уличной схватке.

Но лучше всего ввести в свою жизнь хотя бы одну еженедельную тренировку (вообще-то, надо две). Когда вы получите навыки самообороны «голыми руками», отработав приемы с подружкой (лучше — с другом), немного подкачаете мышцы, попробуете свои силы в спаррингах, имитирующих нападение, тогда за вас можно быть спокойным.

Согласитесь, что статьи уголовного кодекса были бы лишними на страницах этой книги. Если во время самообороны думать о том, как бы таким образом защититься от подонков, чтобы при этом не причинить им вреда, то ничего путного у вас не выйдет.

Конечно, вас могут привлечь к уголовной ответственности за превышение пределов необходимой обороны. Если негодяй умрет либо станет инвалидом... Если вас «вычислят»... Если вы сознаетесь... Если найдутся улики и свидетели... Если вы проболтаетесь, что специально тренировались



для жестокой самообороны... Если следователь или прокурор не проникнется к вам сочувствием... Если не попадете под амнистию в ходе уголовного дела... Если нанятый адвокат не найдет подхода к прокурору и к судье... Если судья и присяжные заседатели не вникнут в ситуацию... Если вы забудете подать кассационную жалобу...

Видите, сколько если? Но даже если ни одно звено в цепочке правосудия не порвется, вы все равно получите отсрочку от исполнения приговора. И, как сказал известный специалист в области рукопашного боя Анатолий Ефимович Тарас, в любом случае **«лучше сидеть живой на скамье подсудимых, чем с цветами лежать в гробу»**.

Только не воспринимайте все рассказанные здесь истории трагично. Раз вы до сих пор живы, и даже смогли дочитать сей труд до конца, то существует большая надежда на то, что и дальше не пропадете.

Подробно напишите мне по указанному адресу о всех случаях нападений на вас, происшедших как до нашей заочной встречи на страницах пособия, так и после нее.

Возможно, что они послужат ярким примером того что надо (или не надо) делать и будут опубликованы в следующей книге. Вполне может быть, что ваша история спасет кому-то здоровье или жизнь. Если вас что-то смущает, то пришлите информацию анонимно, не указывая ни фамилии, ни точного адреса.

Желаю всем читательницам любви, здоровья и радости!

Искренне ваш, *Виктор Лялько*

Мой адрес:  
Лялько Виктор Владимирович,  
ул. Ноградская, д. 14, кв. 59, г. Таштагол, Кемеровская обл., Россия.

### **Дополнительная литература**

Гаткин Е. Я. Мегapolis: Жизнь без риска (Безопасное существование женщины). — М.: Кит/Моби, 1994. — 176 с.

Лялько В. В. Тренажеры в боевых искусствах. — Минск: Харвест, 1998. — 384 с.

Миллер Д. Искусство дзю-дзюцу: 108 приемов школы Фукури-рю. — Минск: Харвест, 1997. — 304 с.

Тарас А. Е. Боевая машина: Краткий курс самообороны. — Минск/Москва: Харвест/АСТ, 2000. — 416 с.

Тарас А. Е., Владимирский А. В. Оружие уличного бойца. — Минск/Москва: Харвест/АСТ, 2000. — 256 с.

Шехов В. Г. Тайский бокс в свое удовольствие (Практическое пособие). — Минск/Москва: Харвест/АСТ, 2000. — 384 с.