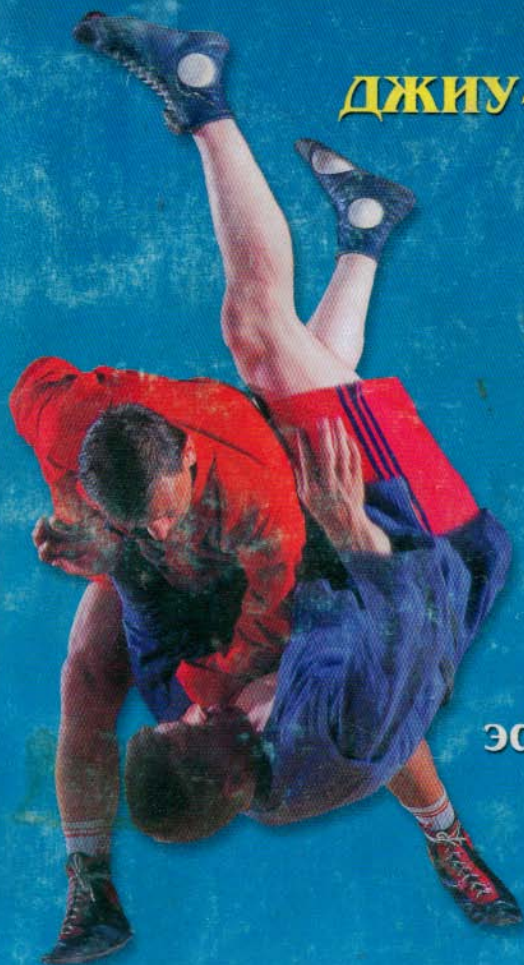


Войтех Левский

500 советов
по **САМООБОРОНЕ**

Приемы
ДЖИУ-ДЖИТСУ,
КАРАТЭ,
САМБО



Просто,
эффективно,
в любой
ситуации

ББК 75.715

ЛЗ4

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Издатель этой книги **НЕ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ** ни при каких случаях любых физических травм или других повреждений, которые могут быть результатом изучения и/или применения приведенных здесь инструкций.

Левский В.

ЛЗ4 500 советов по самообороне: Приемы каратэ, джиу-джитсу, самбо / Пер. со словацк. Г. Ф. Товкая. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. — 272 с.: ил. — (Боевые искусства).

ISBN 5-8183-0259-8

Цель самозащиты — как можно скорее нейтрализовать нападающего. Именно этому посвящена книга Войтеха Левского, которая дает возможность противостоять вооруженному и невооруженному противнику. Автор рассматривает всевозможные виды ударов и захватов при нападении и рекомендует реальные способы защиты для мужчин и женщин, описывает приемы воздействия на некоторые из чувствительных и уязвимых зон тела человека. Методика автора основана на простых принципах каратэ, джиу-джитсу и самбо. В конце книги приведены приемы оказания первой помощи пострадавшим.

Для широкого круга читателей.

ББК 75.715

© Vojtech L. Levský, 1967
© Серия, оформление, перевод
ФАИР-ПРЕСС, 2001

ISBN 5-8183-0259-8

ЧАСТЬ I

САМОЗАЩИТА БЕЗ ОРУЖИЯ

ЧТО ТАКОЕ КАРАТЭ

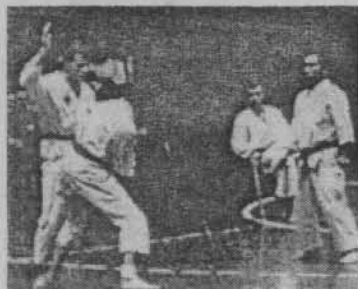
Каратэ, или «пустая рука», представляет собой древнейший метод самообороны без оружия. Создали его китайские буддийские священники, которые разработали за несколько столетий уникальную систему физической закалки тела и назвали ее «экин кё». Под названием «сёриндзи-кэмпо» данная система распространилась по большей части старого Китая, а позднее, через Окинаву и Корею, добралась и до Японии.

В каратэ наносят врагу удары по чувствительным точкам в любую часть тела — пальцы, кулаки, ребро ладоней, локти, голову, колени и т. д. (см. ниже). Все удары применяются лишь для самообороны.

Эта система боя «пустой рукой» была отработана и приспособлена к условиям боя на Окинаве, так как в течение 300 лет, после завоевания острова королем Хаси Сё, там было запрещено пользоваться оружием.

Слово «каратэ» писалось двумя китайскими иероглифами, которые буквально означали «китайскую руку». Гитин Фунакоси, основатель современного каратэ, заменил понятие «китайская» на «пустая» — так возникло современное название каратэ.

В своих истоках каратэ — это восточное искусство, тесно связанное с философией, которое выражало форму азиатского образа жизни, отражало характерные для народов Азии привычки, специфичные движения и т. п. Основная цель использования каратэ в представлении азиатских народов — это воспитание гармонично развитого человека с твердым характером, а не просто одоление противника любой ценой. Каратэ такого



1

вида не удовлетворяет нашим требованиям: нам надо, чтобы оно приспособилось к мыслям и потребностям всех без исключения людей. Базис каратэ не меняется, удары остаются теми же — изменяется лишь стиль их нанесения, вытекающий из менталитета той или иной страны.



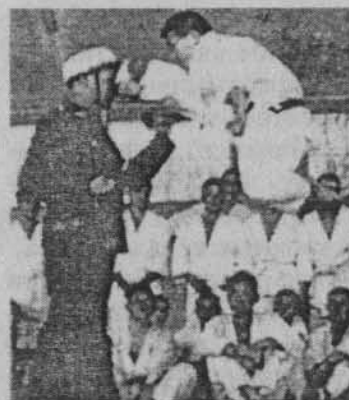
2



3

СОВРЕМЕННОЕ ПОНЯТИЕ О КАРАТЭ

Слава каратэ была возрождена в Японии в 1936 году. Первую школу современного каратэ, сётокан-додзё, открыл японец Гитин Фунакоси в Токио. После Второй мировой войны ловкие американцы



4



5



6

переняли у японцев это искусство и стали пропагандировать его на своем континенте и в Европе. На сегодняшний день каратэ — одна из самых широко распространенных систем самообороны без оружия. Популярность ее так велика, что система каратэ, замысел которой был в отражении вражеской атаки путем жесточайшего удара в уязвимую точку тела со стремлением травмировать или убить противника, стала, помимо системы самообороны, безопасным видом спорта, где удары намечаются, но не завершаются (ф. 1—6).

Во время тренировок отрабатывают удары, закаляют ударные поверхности, нанося удары по различ-



7



8

ным твердым объектам (матам или спортивным снарядам вроде груши), поэтому тренинг осуществляется с использованием защитных масок и щитков, прикрывающие живот и почки (ф. 7, 8). Удары, наносимые при самообороне закаленной таким образом рукой или ногой, иной раз смертельны и уж, во всяком случае, небезопасны. Каратэ поэтому скорее атакующая, чем защитная система.

Порой крикливая недобросовестная реклама называет каратэ «смертельным» спортом, создавая о нем неверное представление как о чу-

додейственной системе, способной не только легко и быстро научить защищаться, но и столь же просто убивать противников таинственным восточным способом.

Люди, думающие о каратэ подобным образом, при более близком знакомстве с ним могут испытать горькое разочарование.

Каратэ — это искусство самозащиты. Оно требует многих лет упорных тренировок под руководством опытных инструкторов, которых у нас, в странах Запада, очень мало. В качестве учителей обычно выступают приезжие японские мастера или американцы, обучавшиеся в Японии.

КТО МОЖЕТ ЗАНИМАТЬСЯ КАРАТЭ

Важно, чтобы занимающийся каратэ был здоров духовно и физически, привык к умственному и физическому напряжению, обладал находчивостью, смелостью и быстрой реакцией и, разумеется, волей к победе. Не могут заниматься каратэ физически слабые или больные люди, а также женщины и дети, которым по силам лишь отдельные элементы в комбинации с приемами самбо или джиу-джитсу.

Каратэ можно заниматься в одиночку (старая школа), вдвоем, в группе, в помещении и на свежем воздухе. Если другие оборонные системы можно изучить, используя хорошее пособие с подробнейшими иллюстрациями и объяснениями, то для практического обучения каратэ требуется квалифицированный и опытный инструктор.

ДЕЙСТВИЯ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В КАРАТЭ

В каратэ, в отличие от многочисленных систем самозащиты без оружия (джиу-джитсу, самбо и т. п.), никогда не отрабатывают рычаги, падения, самостраховку и т. д. Здесь используется в основном блокирование с контрударом, разные перемещения, удары рукой и ногой. Каждый из приемов выполняется из соответствующей позиции, поэтому при его изучении упорно отрабатывают стойки, четкие перемещения и блокирования. В спортивном каратэ существуют уровни мастерства, отличающие технические возможности каратиста.

Этот вид спорта получил широкое распространение в послевоенной Японии, а в 1960 году была создана японская федерация каратэ. Примерно в то же время в Англии члены и инструкторы японской федерации каратэ Хидетака Нишияма и Ричард С. Браун издали

учебник для начинающих «Каратэ — искусство боя пустой рукой», в котором каратэ рассматривалось как волнующий вид спорта, эффективная самооборона и система гармоничного физического развития. В 1965 году был основан европейский союз каратэ, тесно контактирующий с японской федерацией каратэ. Что касается каратэ в Чехословакии, то В. Левский, автор данной книги и инструктор органов безопасности и самообороны, применял при изучении самозащиты некоторые из элементов каратэ еще в 1922 году и использует их по сей день.

ЧТО ТАКОЕ ДЖИУ-ДЖИТСУ

В XVI веке вместо каратэ в Японии начала развиваться система боевого умения без использования оружия, называемая джиу-джитсу, т. е. «искусство мягкости». Данная система представляла собой набор приемов с характерными выкручиваниями и перегибаниями костей верхних и нижних конечностей, а также и некоторых других частей тела.

Джиу-джитсу была упорядочена и усовершенствована врачом Акуямой и со временем распространилась по всему свету, причем пик ее популярности пришелся на наше столетие, когда ее стали практиковать в Европе в полицейских школах.

В 1882 году учитель Дзигоро Кано изъясил из джиу-джитсу опасные приемы и удары, создав спортивную дисциплину дзю-до, которая полностью соответствовала мышлению японского народа.

ЧТО ТАКОЕ САМБО

Самбо — это советская система борьбы, название которой происходит из первых букв определяющего словосочетания «самозащита без оружия».

Система была создана путем отбора наилучших приемов из всех других форм обороны. Упор здесь делается на броски и болевые приемы, но боевой раздел включает и опасные удары, и действия на болевые точки тела, и удушение. Довольно популярно самбо как спорт.

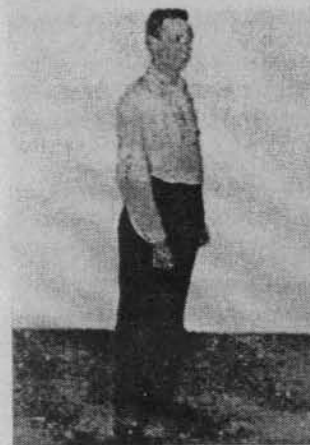
ОСНОВНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ И СРЕДСТВА САМОЗАЩИТЫ САМБО

Стойка

Важная роль при любой самозащите принадлежит базовой позе, называемой стойкой. Среди этих поз встречаются как агрессивные позиции для использования в атаке или контратаке, так и настороженные стойки обороны, в которых защищаются от нападения.

1. Настороженная стойка нападения

Правая (левая) нога несколько впереди; вес тела более смещен на переднюю ногу. Человек, стоящий так, вероятно, собирается вас атаковать левой (правой) рукой либо ногой (ф. 1, 2). В данном случае надо усилить бдительность, чтобы защитить себя в момент атаки.



1



2

2. Настороженная стойка обороны

Ноги несколько разведены с равномерным размещением на них веса тела (ф. 3). Когда незнакомец принимает эту позу, то, по видимому, он не будет нападать.



3

Оборонная позиция в положении лежа на земле

В том случае, если противник бросил вас на землю и предполагается, что он будет атаковать, следует принять позу для самозащиты. Постарайтесь окантоваться на спине и ногами к нападающему. Ноги согнуты как в тазобедренных суставах, так и в коленях, которые в этом случае разведены. Руки согнуты в локтях



4

(по возможности под прямым углом), а края ладоней отворачиваются от противника. Мышцы тела остаются расслабленными (ф. 4).

Приведенная позиция может использоваться лишь в течение короткого времени. Защищайтесь в ней, когда вам грозит опасность, но как только представится возможность, сразу же переходите в атакующее положение.

Наблюдение противника

Тщательно следите за врагом, стоящим перед вами. Выпрямите голову и наблюдайте за его глазами, контролируя взгляд, чтобы уловить малейшие движения и намерения. Кроме позы, надо понять, сжаты ли у противника кулаки, согнуты ли его руки и нет ли в них какого-либо предмета. Исходя из этого можно подготовить верную реакцию и на последующее атакующее действие противника.

Передвижение

Самооборона требует быстрых движений в разных обстоятельствах. Следует уметь мгновенно изменять положение тела без потери равновесия. Для этого при ходьбе не скрещивайте ноги, а при обороне не подпры-

гивайте. Равновесие при скрещенных ногах удержать довольно трудно, ну а при блокировании их вы легко упадете. При перемещении ноги не сдвигайте, чтобы не уменьшилась площадь вашей опоры.

Выполнение захвата

Если при самозащите требуется перейти в атаку, то противника надо захватывать за одежду. Захват за костюм при выведении из равновесия выгоднее, чем захваты за голую конечность или тело, так как в этом случае нападающий не так быстро ощутит направление вашей силы. Кроме того, выполнить такой захват обычно легче и удерживается он крепче.

Ошеломление

Под ошеломлением понимают состояние пониженной боеспособности с полной невозможностью осознанно реагировать на что-то и приноровиться к быстроте и неожиданностям возникающей ситуации. Очень важно применять ошеломление при атаке нескольких противников.

Ошеломление возникает при каком-то неожиданном и быстром действии. Скажем, если враг готовится атаковать, то прежде, чем он выполнит свое намерение, ударьте неожиданно ладонью ему в лоб, плюньте в глаза, издайте вопль и т. д. Этим вы изумите нападающего и, отвлекая его внимание, выиграете время на контратаку. Лучше всего после ошеломления применять приемы выведения из равновесия, при которых враг легко бросается на землю, где и остается некоторое время неподвижным. Ошеломить могут, конечно, и вас, и при плохом владении самозащитой это чревато почти неминуемым поражением.

К ошеломлению прибегают при нападении крупного противника, при удушении, когда нападающий появился неожиданно, а так же если врагов много.

Бросание врага на землю

Бросок — это специфический способ уронить противника на землю. Данный элемент довольно важен при самообороне. Бывает, что на вас напало несколько человек (либо очень сильный противник), и победить обычными приемами довольно трудно. Здесь-то и необходимо провести бросок или же своим падением увлечь врага на землю. При этом вам надо отлично понимать движения противника и предвидеть, каким образом тот приземлится. Враг при падении может и погибнуть, и получить серьезную травму. Возможны сотрясение мозга, нарушения дыхания, потеря сознания и т. д.

Упав, противник должен оказаться в положении, которое удобно для вас. После падения враг бывает ошеломлен, что обеспечивает вас временным преимуществом для завершения атаки.

Условием для выполнения броска является потеря человеком равновесия. Когда противник собирается напасть на вас (а это узнают по стойке), попробуйте нарушить его равновесие, после чего вам будет ясно, как победить врага. Не забывайте о своей устойчивости. Нападающего необходимо отклонять туда, где он заметно менее устойчив, и не давать ему возможности активно воспрепятствовать вашим действиям.

Противника можно оперативно вывести из равновесия различными способами:

1 — блокированием его ведущей ноги (при этом он не сможет увеличить площадь опоры, поскольку путь здесь перекрыт) (ф. 5);

2 — подбивом либо «вырыванием» ног противника, который находится в неустойчивом положении (к примеру, сильно отклонен назад) (ф. 6—8);

3 — оттягиванием ноги, на которую противник наступает;

4 — нарушить равновесие нападающего можно во многих направлениях (вперед и назад, влево и вправо).



5



6

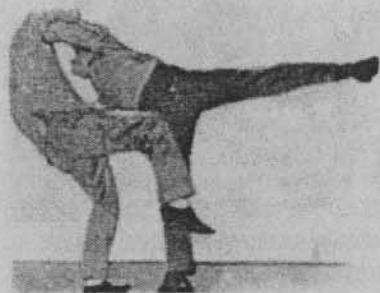


7



8

Его обычно отклоняют захватами за плечи, голову, руки и ноги. В зависимости от атаки проводят подбивание, выдергивание или блокирование ноги противника, всегда действуя в направлении, противоположном движению его центра тяжести (ф. 9—16). При этом могут быть использованы разнообразнейшие трюки (под ноги роняют предмет, плюют в глаза, наносят удар ладонью в лоб).



9



10



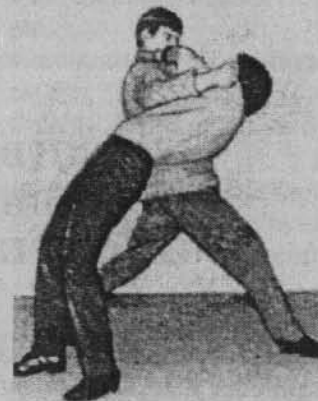
11



12



13



14



15



16

При совершенном овладении самозащитой мы можем ждать момента, когда нападающий будет в оптимальном положении для проведения броска, хотя можем и сами насильно привести его в такое положение. Вопрос лишь в том, как враг нас атакует.

ЧУВСТВИТЕЛЬНЫЕ И УЯЗВИМЫЕ МЕСТА ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ТЕЛА

Чувствительная точка — это участок тела, воздействие на который давлением или ударом способно вызвать сильную боль, но без большого либо длительного травмирования организма. Под уязвимой точкой мы подразумеваем ту часть тела человека, атака на которую легко способна вызвать опасную и длительную травму. Воздействуют на чувствительные и уязвимые места давлением либо ударом.

БОЛЬ

Проблема боли исключительно сложна. При рассмотрении приемов самообороны учитывается лишь та боль, что вызывается давлением и ударом на чувствительную точку, а также переводом отдельных частей тела в несоответствующее положение.

Боль — это ощущение, возникающее, с одной стороны, как бы извне (от раздражения нервных окончаний кожи, надкостницы, крупных кровеносных сосудов, брюшины, оболочки мозга), а с другой стороны, как следствие прямого раздражения симпатической нервной системы.

С позиции самозащиты рассматриваются три степени боли. Боль первой степени можно преодолеть волей. Боль второй степени возможно подавить на некоторое время огромным волевым усилием. При боли третьей

степени все мысли лишь о том, как поскорее избавиться от этого мучительного ощущения.

При самообороне стремятся причинить врагу боль третьей степени, чтобы сломать его отвагу, нарушить ориентировку и этим избежать возможности дальнейших нападений.

Боль можно причинить, во-первых, расположением сочлененных частей тела противника в несоответствующее положение (ф. 1, 2) и, во-вторых, ударом и давлением на чувствительные и ранимые точки тела (ф. 3, 4).



1



2



3



4

Давление на чувствительную точку

Если при обороне нет желания травмировать противника, то действуют давлением на определенные чувствительные точки его тела. Подобное давление не имеет последствий удара. Надавливая на чувствительную точку, противника приводят в состояние, когда его можно без усилий обезвредить каким-либо приемом (скажем, заставить отпустить захват). Это давление причиняет врагу боль, лишая его отваги и ориентировки.

Опасные удары

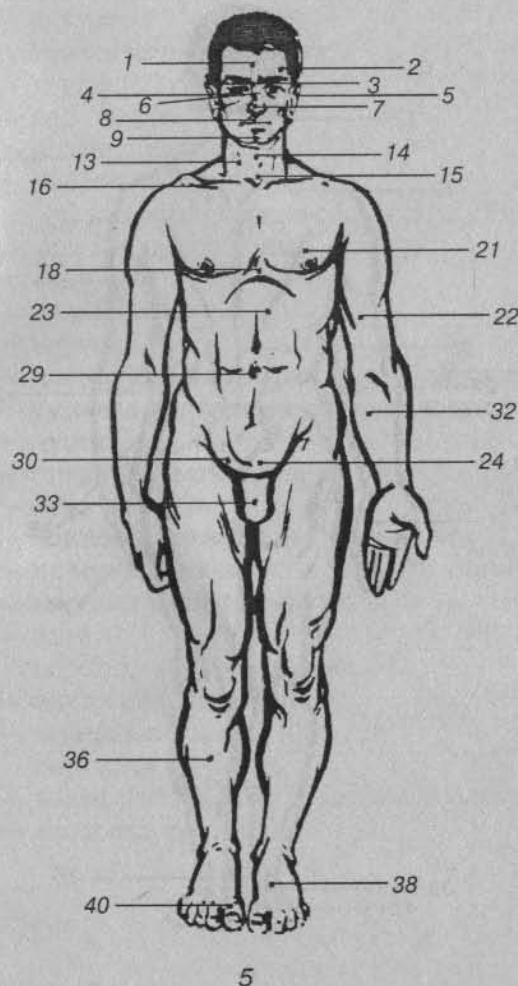
Нельзя точно сказать, какой удар травмирует или убьет. При некоторых обстоятельствах тяжелое повреждение и смерть способны вызвать тот прием или удар, которые в другой момент лишь причинят значительную боль, в то время как опаснейший прием или удар иной раз остаются без каких-либо последствий.

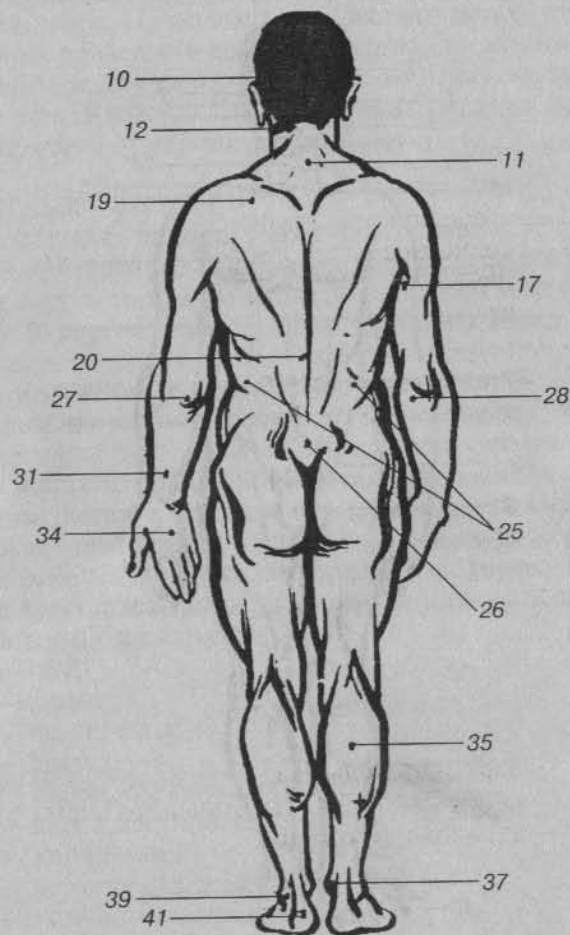
Однако, несмотря на сказанное, на теле можно выделить отдельные районы, воздействие на которые считается особенно опасным и применяется лишь в самом крайнем случае (когда, к примеру, есть угроза вашей жизни).

Прежде чем ознакомить вас с приемами самозащиты, напомним некоторые сведения из анатомии. Важнейшие чувствительные и уязвимые районы (с позиции самообороны) показаны на рис. 5 и 6:

- 1 — лоб;
- 2 — виски;
- 3 — переносица;
- 4 — глаза;
- 5 — наружный слуховой проход;
- 6 — конец костной части носа;
- 7 — кончик носа;
- 8 — верхняя челюсть (зубные отростки);
- 9 — кончик подбородка;
- 10 — бугор затылочной кости;
- 11 — затылочное сочленение*;

* На схеме изображена другая уязвимая точка — 7-й шейный позвонок. — Прим. пер.





- 12 — ямка под ухом;
- 13 — сонная артерия;
- 14 — гортань;
- 15 — впадина между ключицами;
- 16 — ключица;
- 17 — подмышечная впадина;
- 18 — грудина;
- 19 — ость лопатки;
- 20 — позвоночник;
- 21 — область верхушки сердца;
- 22 — средняя часть нервно-сосудистых связок руки;
- 23 — солнечное сплетение;
- 24 — пах;
- 25 — почки;
- 26 — копчик;
- 27 — шиловидный отросток локтевой кости;
- 28 — тыльная внутренняя сторона локтя;
- 29 — пупок;
- 30 — брюшина (мочевой пузырь);
- 31 — лучевая кость;
- 32 — локтевая кость;
- 33 — половые органы;
- 34 — пястные косточки кисти;
- 35 — икра;
- 36 — передняя сторона голени;
- 37 — внутренняя лодыжка;
- 38 — кубовидная кость;
- 39 — наружная лодыжка;
- 40 — конец пястной кости большого пальца;
- 41 — ахиллово сухожилие.

УДАРЫ И БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ С ВОЗДЕЙСТВИЕМ НА УЯЗВИМЫЕ ТОЧКИ

При самообороне всегда стараются нейтрализовать нападающего как можно скорее. Поэтому надо уметь мгновенно применять удары или болевые приемы, действуя ребром ладони, ладонь, кулак или ногу.

На теле человека много чувствительных районов, удары или же давление на которые способны вызвать сильную боль, блокирование кровообращения, травмирование внутренних органов, потерю сознания, а иногда и смерть. Подобные «слабые» точки находятся на голове, шее, лице, руках, груди и иных частях тела врага.

Рассмотрим всевозможные приемы воздействия на некоторые из чувствительных и уязвимых зон тела человека.



7



8

Череп

Вся область черепа чувствительна и легко ранима. Удар по некоторым отделам черепа способен вызвать повреждение костей совсем в другом районе. Например, удар по темени или по верхней части затылка может сломать кость нижней части черепа. Кроме того, удар по черепу воздействует и на центральную нервную систему (ЦНС). Отдельные районы черепа (ввиду специфики строения, а также по причине отношения к важным отделам ЦНС) передают удар особенно легко. Сюда относятся: вся задняя часть черепа, сосцевидный отросток височной кости, устье наружного слухового прохода, кончик подбородка.

Выкручивая голову противника в удобном направлении, вы причиняете ему мучительную боль либо серьезно травмируете (ф. 7, 8).

Лоб

Перед предполагаемой атакой ударьте врага в лоб открытой ладонью (ф. 9, 10). Этим вы вызовете кратковременное сотрясение мозга, которое используется для проведения контратаки. Сильнейший удар в лоб предельно запрокидывает голову и может быть опасен для жизни.



9



10



11



13



14



15



12

Виски

Давление либо удар по сосцевидному отростку височной кости вызовет у врага боль третьей степени. Бьют по виску ребром ладони (ф. 11, 12).

Глаза

Глаза — это предельно уязвимый район. Давление на глазные яблоки, осуществляе-



16

мое пальцами, а также подбородком, обычно причиняет нестерпимую боль (ф. 13—16). Тычок расставленными пальцами (указательным и средним) в глаза можно с успехом применять при нападении нескольких противников.

Нос

Удар по кончику носа нередко вызывает кровотечение, а иногда и некоторое ослепление (слезы в глазах) противника. Бить по носу можно коленом, кулаком, лбом, тыльной частью головы, открытой ладонью (ф. 17—21).



17



18



19



20

К давлению особенно чувствительна граница перехода костной части носа в хрящевую.

Удар ребром ладони по переносице способен вызвать смерть нападающего (ф. 22). Такой способ защиты используют лишь при нападении особо опасного противника.



21



22



23

Верхняя челюсть

Чувствительны к давлению и зубные отростки верхней челюсти. Удар по верхней челюсти (точно под носом противника) способен вызвать смерть и применяется в крайнем случае (ф. 23—26).



24



25



26

Подбородок

Удар по подбородку можно нанести ребром ладони спереди-сверху, основанием ладони снизу, локтем спереди-снизу, а также сбоку. Подобный удар переносится на височную кость и действует на нижнюю часть черепа. Это весьма болезненно и вызывает потерю сознания (ф. 27—33).



27



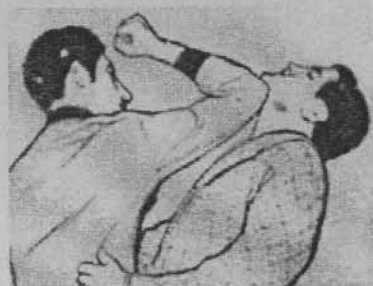
28



29



30



31



32



33

Уши

Довольно сильные болевые ощущения возникнут у противника, если захватить, сильно выкручивать и тянуть его ушные раковины, а также если надавить на околоушные железы (ф. 34, 35). Удар по устью слухового прохода вызовет гул в ушах и головокружение. Сильный удар двумя ладонями по ушам приводит к сотрясению мозга, потере равновесия, а часто и к разрыву барабанной перепонки (ф. 36, 37).



34



36



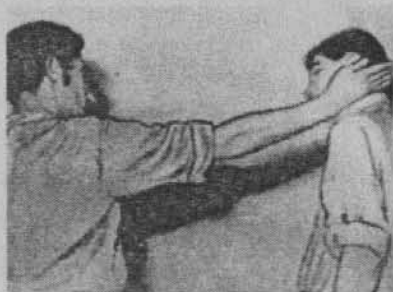
35



37

Шея

Сильный удар ребром ладони по сонной артерии обычно вызывает бессознательное состояние, а иногда и смерть противника (ф. 38, 39). Давление на шейные мышцы весьма болезненно (ф. 40, 41).



38



40



39



41

Гортань

Район гортани очень чувствителен к удару (ф. 42, 43) и давлению (ф.44, 45). Удар по гортани можно нанести ребром ладони (ф. 46), если враг откинул голову.



42



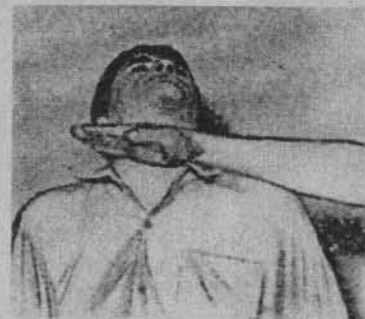
43



44



45



46

Межключичная впадина

Если давить пальцем в ямку между ключицами противника в направлении книзу-кзади, то этим ему причиняется боль как при давлении на гортань (ф. 47, 48). Удар сюда обычно вызывает шок.

Ключица

Кости ключиц сравнительно тонки и не покрыты мышцами, поэтому удар ребром ладони либо локтем их с легкостью ломает (ф. 49—51). Давление на ключицу также болезненно.

Первый позвонок

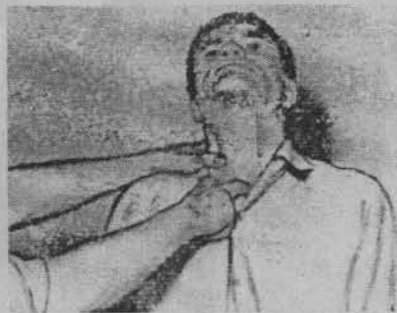
Удар ребром правой ладони по первому шейному позвонку нередко может быть смертельным. Такой удар используют лишь при угрозе вашей жизни (ф. 52, 53).

Грудина

Удар, а также давление на грудную кость весьма болезненны (ф. 54).



47



48



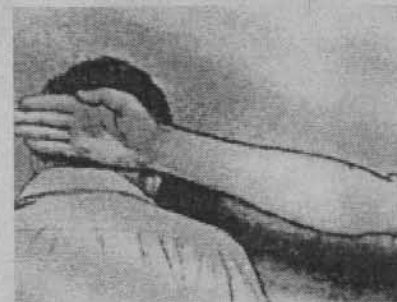
49



50



51



52



53



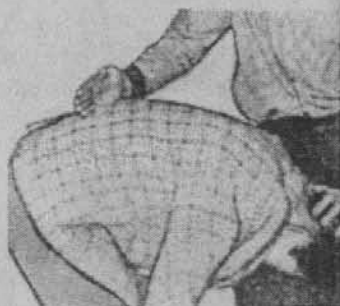
54

Позвоночник

Весь позвоночник, в сущности, чувствителен к давлению. Сильный удар может опасно повредить позвонки или спинной мозг (ф. 55, 56). Резкий удар по позвоночнику опасен для жизни (ф. 57, 58).



55



56



57



58



59

Область верхушки сердца

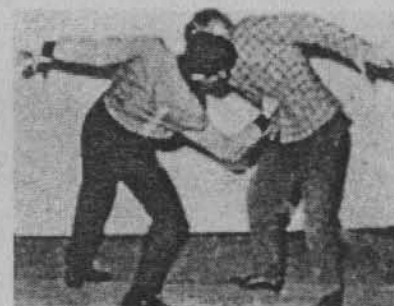
Сильный удар в область верхушки сердца способен вызвать повреждение перикарда либо травмировать сердечной мышцы (ф. 59).

Живот

Удар в любую точку живота болезнен, а возможно, и опасен для жизни. В низ живота противника можно ударить ногой, коленом, головой, локтем и кулаком (ф. 60—64).



60



62



61



63



64



66



68



65



67

Солнечное сплетение

Удар любой ударной частью тела (пальцами, головой, локтем, коленом, кулаком) в солнечное сплетение обычно вызывает сильную боль и потерю сознания (ф. 65—68).

Ребра

Самые чувствительные части ребер находятся по бокам грудной клетки ниже подмышечных впадин. Удар в эти места (одновременно справа и слева) сбивает у противника дыхание (ф. 69, 70). Сильно ударив рукой или ногой по ребрам, их можно также и сломать (ф. 71—73).



69



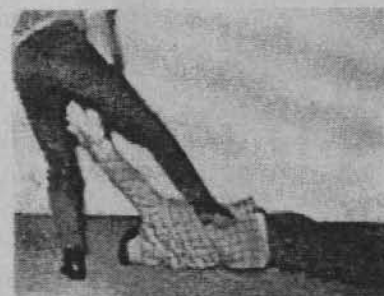
70



71



72



73



74



75



77

Почки

Воздействие ударом и давлением на почки очень болезненно, да и небезопасно для жизни. По почкам можно ударить локтем, ребром ладони, кулаком и пальцами (ф. 74—76).



76

Половые органы

Удары по яичкам либо их сдавливание вызывают сильнейшую боль (ф. 77, 78). Сюда можно ударить ногой (ф. 79, 80) либо кулаком (ф. 81). Подобным способом обороняются при нападении многих противников.



78



79



80



81

Локоть и срединные нервно-сосудистые связки руки

Удар либо давление на тыльную сторону локтя по направлению к мизинечному краю ладони способны вызвать онемение и минутный паралич всего предплечья (ф. 82). Удары по локтю и лучевой кости также весьма болезненны, как и давление на срединные нервно-сосудистые связки руки (ф. 83, 84).



82



83



84

Кисть руки

Выламывание (персгибание) кисти в любом направлении весьма болезненно (ф. 85—89). Давление на тыл кисти между пястными косточками также болезненно (ф. 90). Выламывания суставов пальцев по направлению к тылу кисти и разведения их очень болезненны (ф. 91—94).

Кость голени

Удар ногой по голени либо колену очень болезнен и может вызвать перелом кости (ф. 95—99).



85



88



86



89



87



90



91



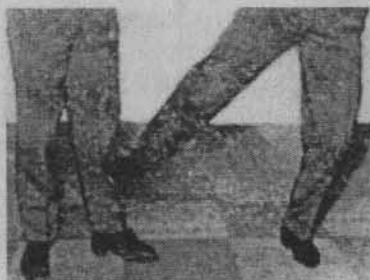
92



93



94



95



96



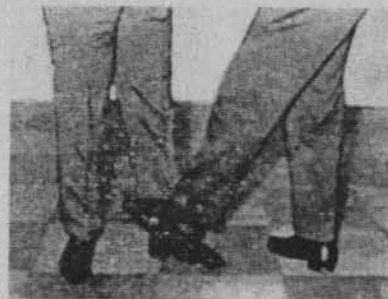
97



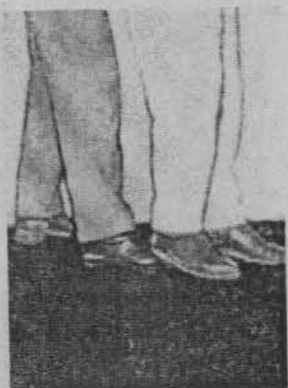
99



98



100



101

Внутренняя лодыжка

Удар ногой по внутренней лодыжке (ф. 100), а также и по пальцам ноги (ф. 101) весьма болезненны.

ЧАСТЬ II

**ПРИЕМЫ
САМООБОРОНЫ**

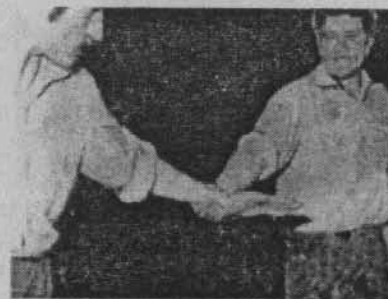
После ознакомления с чувствительными и уязвимыми местами человеческого тела можно начать и изучение приемов самообороны.

ЗАЩИТА ОТ ЗАХВАТОВ ЗА ЗАПЯСТЬЯ

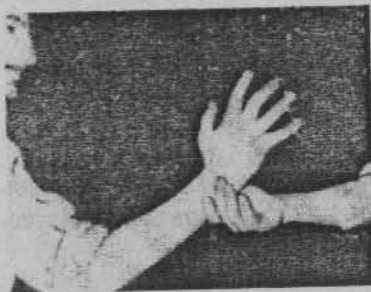
Захваты за запястья у мужчин так же опасны, как и у женщин.

Согласно базовому принципу, рука всегда уходит из захвата движением, направленным против большого пальца руки противника, поскольку в данном случае нужна меньшая сила (ф. 1—3). При этом быстрое освобождение обычно сочетается с одновременным либо последующим надежным обезвреживанием нападающего.

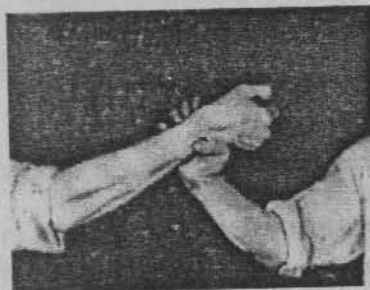
Если противник напал и захватил ваше запястье обеими руками сверху (большими пальцами рук книзу), используйте другую руку как рычаг. Сожмите кисть захваченной руки в кулак и обхватите его своей свободной рукой. Теперь, с опорой на запястья рук противника, выла-



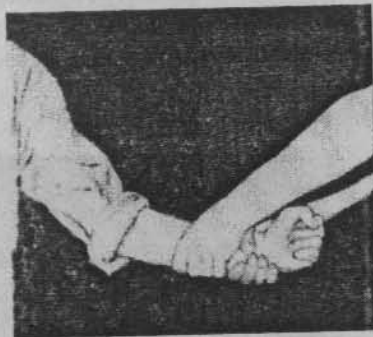
1



2



3

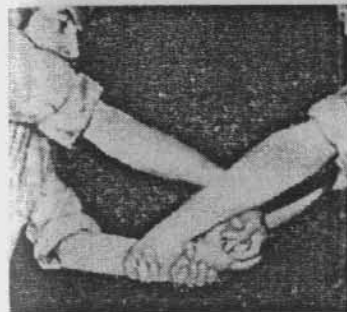


4

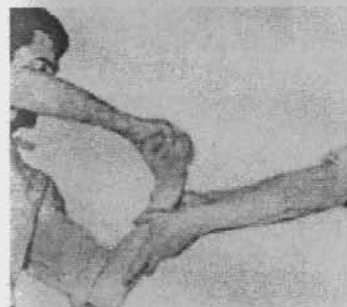
сжатый кулак, резко рваните обеими руками к себе и книзу, выламывая конечность из захвата, и затем сразу контратакуйте свободными руками (ф. 8—12).

мывайте через них свою конечность, освобождая ее (ф. 4—7). Прежде чем обхватить кулак, можно ударить ребром ладони по атакующей руке (запястью) нападающего. Если удар будет достаточно силен, то он собьет одну из его рук, а из другой вы просто выкрутите свою конечность.

Когда противник, нападая, захватывает вашу руку двумя руками снизу (большими пальцами кверху), использовать вышеописанный прием нет смысла, поскольку вам пришлось бы освобождать свою конечность, действуя против восьми пальцев нападающего. Чтобы освободиться в должном направлении, нужно учесть расположение больших пальцев его рук. Сожмите атакованную кисть в кулак, просуньте не захваченную руку между обоими предплечьями противника снизу и, обхватив



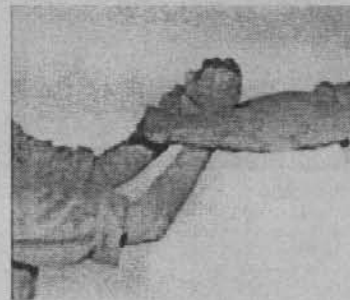
5



6



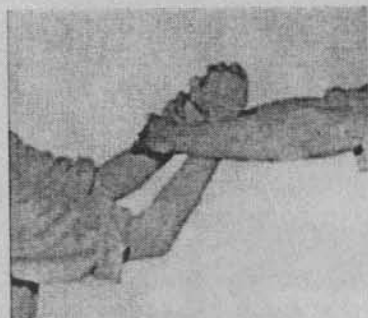
7



8

Освобождение от захвата за запястье двумя руками

Если противник захватил двумя руками (большими пальцами друг к другу) ваше левое запястье, сожмите левый кулак и обхватите его правой рукой. Тяните левое предплечье к себе, рассчитывая обмануть нападающего и вынудить его к противодействию. Затем смените упор движением от себя и разверните предплечье ладонью к телу. Рваните книзу захваченную противником руку, освобождая ее (ф. 13—15).



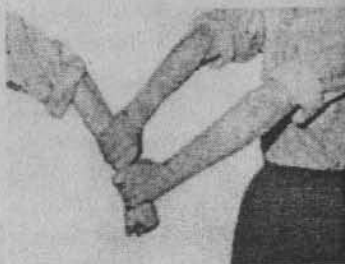
9



12



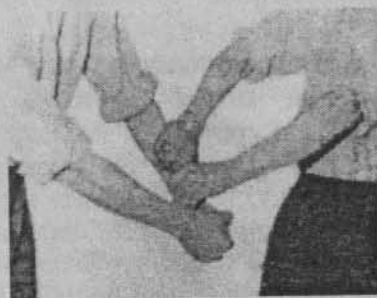
10



13



11



14



15



16



17



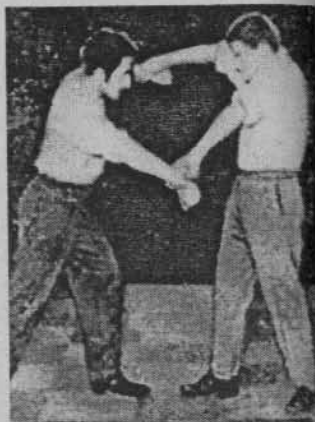
18

Освобождение от захвата обеих рук

Если противник захватил у вас оба запястья так, что большие пальцы его рук оказываются сверху, то, защищаясь, прижмите локти к телу. Одновременно выдвиньтесь любой ногой к нападающему и, подгибая колени, понизьте свой центр тяжести. Отклоняя корпус и выдвигая живот к противнику, выламывайте руки из



19



20



21

захвата. Врага при этом можно также ударить коленом в промежность. Выламывают, используя силу и вес всего своего тела, а не только рук (ф. 16—18).

Если противник захватил оба запястья, так что большие пальцы его рук оказываются снизу, то, защищаясь, двиньте руки по дуге наружу-вниз, против больших пальцев нападающего, которого в этом случае так же можно ударить ногой в промежность (ф. 19—21).

Освобождение от захвата обеих рук сзади

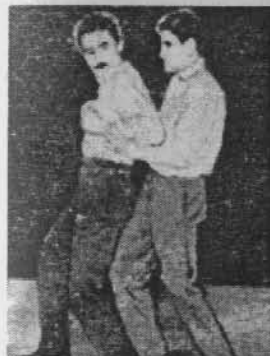
Если противник захватил ваши запястья сзади так, что большие пальцы его рук оказываются сверху, то

для освобождения надо слегка присесть и быстро согнуть руки в локтях (ф. 22, 23).

Если противник захватил ваше запястье (ф. 24, 25) и высвободиться обычным способом (против большого пальца) нет возможности, то, поместив другую руку на его рот, ребром ладони надавите снизу под нос и, действуя давлением, опрокиньте нападающего через свою ногу назад (ф. 26, 27).



22



23



24



25



26

Освобождение от двух противников

Если один из нападающих удерживает ваше запястье обеими руками (большими пальцами кверху), а вто-



27



28

рой таким же образом держит другое ваше запястье, то следует как можно скорее освободиться от одного из них. Ударьте любого из врагов ногой в живот либо по ноге так, чтобы он тотчас же отскочил, испытывая боль. Если у него выставлена нога, то ударьте по колену или голени (при тренинге удар лишь намечается). Одновременно, рванув локоть кверху и нажимая на большие пальцы, выломайте из захвата свою руку. Теперь можно высвободить вторую руку, ударив ребром ладони по запястью руки другого атакующего, сочетая это с выкручиванием из его захвата. При борьбе с несколькими опасными противниками можете одного из них ударить ногой в промежность (ф. 28—30).

Атаку двух нападающих можно отразить и следующим образом. Взметните свою согнутую ногу над удерживающей рукой противника и, нанеся удар коленом по ее запястью, освободите конечность. Освободить другую руку можно либо

выламывая из захвата (против больших пальцев) при помощи уже освобожденной руки, либо ткнув пальцами все той же свободной руки в глаза противника (ф. 31).



29



30



31

ЗАЩИТА ОТ ЗАХВАТА ЗА ГРУДЬ (КУРТКУ, ПОЯС И Т. Д.)

Когда противник захватил одной рукой одежду на груди, не позволяя вам уйти, а другой рукой намеревается атаковать, это опасно, поскольку сковывает ваши движения. В этом случае можно действовать различными способами.

1. Если противник пьяный, можно использовать такой прием. Раздвиньте средний и указательный пальцы и либо ткните их кончиками в глаза, либо ударьте ими по глазам противника сверху вниз (ф. 1, 2). Нападающего можно также ударить ногой по голени или резко наступить пяткой на первый (большой) палец его стопы.



1



2

2. Лево́й рукой захватите правую удерживающую вас руку противника и оттяните ее от тела. Правой рукой (ладонь и край ее смотрят вперед) упитесь под большой палец нападающего и сдавливайте его. Давление вызывает непрекращающуюся боль; рука нападающего при этом разжимается, и он отпускает вас (ф. 3—6). Если захват противника выполнен левой рукой, то вы ее захватываете правой кистью и ломаете большой палец противника левой рукой.



3



4



5



6



7



8



9



10

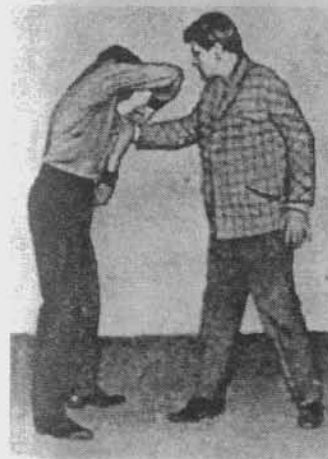
3. Лево́й руко́й захва́тите пра́вую руко́у про́тивника та́к, что́бы че́тыре ва́ших па́льца по́мещали́сь на́ его ладо́ни, а бо́льшой па́лец да́вил на́ пя́стные ко́сточки. При́жимая пра́вой руко́й руко́у на́падающе́го к се́бе, на́чина́йте вы́ламыва́ть ее́ в за́пястье́ к бо́льшому́ па́льцу. Про́должайте́ это́ до за́валива́ния на́падающе́го на́ землю́. В ре́альной си́туации́ бо́я да́нный прие́м про́водит́ся бы́стрым ры́вком (ф. 7—11).

4. Пре́дыду́щий прие́м мо́жно вы́полни́ть и с вы́кручи́ванием в про́тивопо́ложную́ сто́рону. Захва́тите пра́вую ку́сть про́тивника пра́вой руко́й, подво́дя свои́ па́льцы к его́ ладо́ни и на́кладыва́я бо́льшой па́лец на́ пя́стные ко́сточки. Помо́гайте се́бе при́ этом ле́вой руко́й. Вы́крути́в ку́сть на́падающе́го, про́ведите́ ры́чаг на́ его́ за́пястье́ и ло́коть; мо́жно та́кже уда́рить его́ ко́леном в но́с (ф. 12—14). Дру́гой ва́риант ко́нцовки́ да́н на ф. 15.

5. При́ серье́зной си́туации́, ко́гда на́падающе́й вы́полни́л за́хват дву́мя руко́ями, при́меняю́т сле́дующи́й прие́м.



11



12



13



14



15



16



17

Поднимите руки на уровень головы и, не думая о действиях противника, с силой ударьте ребрами ладоней по его предплечьям (если удар будет достаточно резкий и сильный, то предплечья можно сломать). После этого прижмите его руки к своей груди, быстро наклонитесь и одновременно отскочите назад. Если рука противника не была сломана при ударе, то, скорее всего, она будет сломана в этот момент (ф. 16—18).



18

ЗАЩИТА ОТ ОБХВАТА КОРПУСА СПЕРЕДИ БЕЗ РУК

Тип нападения захватом корпуса спереди без рук не является опасным для мужчин. Его чаще всего использует молодежь при так называемой «борьбе за талию» с целью повалить противника на землю. Более опасна данная атака для женщин, на которых таким образом часто нападают пьяные и насильники.

Если противник нападает и обхватывает вас спереди либо сзади, с руками или без рук, то для защиты можно применить удар рукой или ногой либо давлением на чувствительную точку. Рассмотрим некоторые возможности защиты.

1. Схватите левой рукой противника за волосы и отгибайте его голову назад, чтобы добраться до подбо-



1



2

родка. Затем слегка ударьте снизу в подбородок основанием ладони. Если ударить сильно, то можно сломать шею нападающего. По этой причине подбородок желательно лишь отжимать назад, пока напавший не отпустит свой захват (ф. 1, 2).

2. Ударьте ребром ладони по ключице противника (ф. 3).

3. Ударьте ребром правой ладони по виску противника (ф. 4).



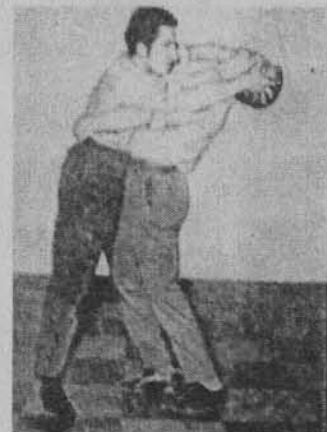
3



4



5



6

4. Ударьте ребрами обеих ладоней по сонным артериям противника (ф. 5).

5. Ткните двумя пальцами (средним и указательным) в глаза нападающего или же надавите большими пальцами в его глазные впадины (ф. 6).

6. Давите двумя пальцами одной руки на глаза противника, придерживая его корпус другой рукой. Нападающему придется отклониться головой назад, после чего его необходимо резко толкнуть в грудь, так чтобы он упал на спину (ф. 7, 8).

7. Если напавший, после того, как он обхватил вас за корпус, пытается вас приподнять, быстро наложите свою ладонь ему на рот (краем мизинца под нос). Давление ребром ладони под нос кверху вызовет у противника сильную боль. Откинувшегося назад нападающего надо тотчас же резко ударить или толкнуть в грудь либо в подбородок, после чего тот потеряет равновесие и упадет (ф. 9—11).

8. После обхвата корпуса можно обороняться и так. Расположите ребро ладони правой руки под подбородком противника и надавите на кадык, оказывая помощь в этом левой рукой. Возникшим удушением вы вынуждаете напавшего прервать обхват, после чего можно толкнуть откинувшегося назад противника в грудь (ф. 12).



7



8



9



10



11



12

9. Если противник возвышается над вами, обвейте левой ногой его правую ногу. Затем используйте давление на основание носа кверху краем мизинца правой кисти. Испытывая боль, нападающий будет вынужден откинуться влево назад. Как только он утратит равновесие, резко толкните его в грудь, и он рухнет на землю (ф. 13, 14).



13



14

10. Давлением на подбородок снизу отожмите от себя противника, основанием ладони как в предыдущем случае. Однако после запрокидывания головы и отпускания врагом обхвата,

зажмите его правую руку под своей левой подмышкой. Сразу же поместите правую кисть на правое плечо нападающего и захватите левой рукой предплечье своей правой руки. Предплечье вашей левой руки при этом должно располагаться под локтем его правой. Теперь, отклоняя все тело назад, ломайте его руку в локте. Противника при этом можно подбить правой ногой либо ударить в промежность. Он ничего



15

не сможет предпринять, поскольку при малейшем намеке на атаку вы можете сломать ему руку. Следите, впрочем, чтобы он не вытянул руку из-под вашей подмышки (ф. 15—20). Еще один из вариантов продолжения показан на ф. 21—23.



16



17



18



19



20



22



21



23

ЗАЩИТА ОТ ОБХВАТА КОРПУСА СПЕРЕДИ С РУКАМИ

1. Если противник обхватил корпус с руками и собирается поднять вас, тотчас прижмите подбородок к его глазной впадине и начинайте тереть им его глаз или лоб. Можно также ударить нападающего лбом по носу и одновременно коленом в промежность (ф. 24, 25).



24



25

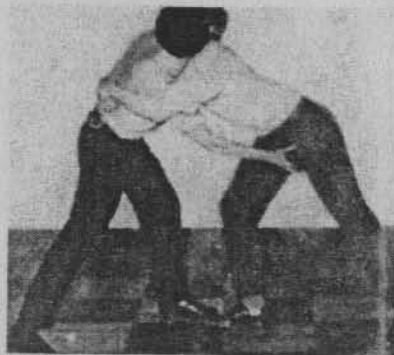
2. Если противник сделал обхват ниже локтей, то отклонитесь назад и, наклоняясь то влево, то вправо, вытяните сначала одну, а затем другую руки, что даст вам возможность освободить их. Теперь смело используйте любой прием из серии защит при данном нападении.

3. Если противник обхватил корпус с руками и хочет вас поднять, вы можете схватить его за половые органы (яички), используя для этого ту руку, что свободна, и сдавите их, вынуждая отпустить захват. Этот прием очень болезнен и может быть задействован лишь в случае большой опасности (ф. 26, 27).

4. Если противник обхватил ваш корпус вместе с руками, ударьте его коленом в живот или промежность. Затем быстро взмахните обеими руками вверх, освобождаясь этим от ошеломленно-



26



27



28

го нападающего. Закончить прием можно ударом или давлением на уязвимую точку (ф. 28, 29).



29

ЗАЩИТА ОТ ОБХВАТА КОРПУСА СЗАДИ БЕЗ РУК

1. Если противник обхватил ваш корпус сзади без рук, то для защиты пните его правой или левой ногой по голени.

2. Расположите суставы (костяшки) кулака на тыльной части кисти нападающего. Давлением и движением

вверх-вниз перетирайте его пястные косточки. От боли он отпустит захват (ф. 30—32).

3. Резко подайте голову назад, производя удар затылком по носу, и одновременно ударьте врага ногой по голени. Затем быстро согнитесь вперед и захватите между своими разведенными ногами его ногу. Резко рваните эту ногу вперед и вверх, бросая неприятеля спиной на землю. После его падения можете провести рычаг ноги (ф. 33—36).



30



31



32



33



34



35



36



37

4. Схватите нападающего за половые органы и, сдавливая их, заставьте его отпустить вас (ф. 37). При отработывании приема такое действие, естественно, лишь подразумевается.

5. Если противник обхватил вас, сцепив спереди пальцы, то поместите большие пальцы своих рук на пястные косточки его кистей, а другие пальцы подведите под его пальцы. Последние следует захватывать одним за другим, выламывать их и растягивать вправо и влево. В этом случае нападающий, избегая перелома пальцев, будет вынужден отпустить вас (ф. 38—40).



38



39



40



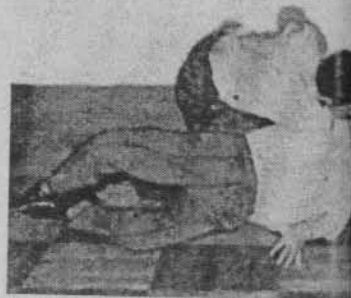
41

6. Выставьте правую ногу возле и несколько позади правой ноги противника и одновременно зафиксируйте его правую руку под своей правой подмышкой. Наклоном вправо падайте на правый бок, удерживая левой рукой его правую руку. Этим вы увлечете нападающего за собой на землю, он упадет на спину, а вы всем весом на него. В завершение приема поместите край правого предплечья на горло упавшего врага и выполните удушение (ф. 41—43).

7. Прижать правое плечо противника к своей грудной клетке и левой рукой выламывать его запястье. Этим вы причините противнику невыносимую боль, и он отпустит хват (ф. 44). При желании можно завершить прием поворотом вправо в сочетании с вращением его правой руки и воздействием рычагом запястья (ф. 45).



42



43



44



45

8. Ускользнуть из вражеского объёма сзади можно также через проведение рычага локтя (ф. 46). Захватите левой рукой правое запястье противника, а своей правой рукой обхватите его правую руку снаружи, проходя под ее подмышкой и захватывая правой кистью свое левое запястье (ф. 47). Проведением рычага локтя вынудите нападающего наклониться вперед (ф. 48), после чего, падая, увлеките его на землю (ф. 49) и ударом правой ноги перебросьте через себя, обеспечивая этим опасное падение на голову (ф. 50).



46



47



48



49



50

ЗАЩИТА ОТ ОБХВАТА КОРПУСА СЗАДИ С РУКАМИ

1. Если противник обхватил вас сзади над локтями так, что ваши предплечья остались свободными, то согните свои руки и крепко прижмите к себе руки нападающего, чтобы он не мог отпустить их. Слегка нагнитесь, чтобы ваш центр тяжести оказался ниже центра тяжести нападающего, а затем, посредством сильного наклона вместе с быстрым переходом из полуприседа в стойку, бросьте его через голову на землю (ф. 51—53).



51

2. Уклонитесь вправо так, чтобы частично открыть тело противника, и ударьте его левым локтем в желудок. В то же время быстро разведите ноги и в наклоне вперед, захватив стоящие между своими расстав-

ленными ногами обе его ноги, вырвите их вперед, вынуждая нападающего упасть (ф. 54—56).

3. Если противник оторвал вас от земли, то ударьте пяткой любой ноги ему в пах или по кости голени (ф. 57, 58).

4. Как только противник сделает захват, сразу присядьте и одновременно поднимите руки, ослабляя его объятие и располагая



52



53



54



55



56



57



58



59



60

его руки на своих плечах.левой рукой захватите правое запястье нападающего, правой рукой — его правое плечо. Быстро наклонитесь вперед, перебрасывая врага через правое плечо (ф. 59—62). Иной раз из приседа можно просто захватить высвобожденными руками ноги противника и, рванув их вперед вверх, бро-

сить его на спину (ф. 63). Если, падая, он увлечет вас за собой, то после освобождения проведите болевой прием на его ногу (см. ф. 36).



61



62



63

ЗАЩИТА ОТ ЗАХВАТЫВАНИЯ ГОЛОВЫ

1. Если противник напал на вас и правой рукой обхватил сбоку вашу голову так, что она оказалась под



1



2



3



4

его правой подмышкой, то действуйте следующим образом. Пронесите левую руку через правое плечо нападающего и поместите ребро ладони (со стороны мизинца) ему под нос. Давлением ребром ладони вверх и влево вы причините ему сильную боль, из-за которой он поддастся влево и будет вынужден вас отпустить. В другой модификации защиты давлением на нос или глаза вы запрокидываете голову врага назад, а потом толкаете его так, чтобы он упал (ф. 1—4).

2. При выполнении предыдущей защиты схватите сзади правой рукой ногу противника у подколенного сгиба и



5



6



7



8

вырвите ее кверху. Одновременно с этим подставьте левую ногу за его левое колено и опуститесь на свое правое. Нападающий упадет спиной на ваше левое колено (ф. 5—8).

3. Если противник обхватил вашу голову сбоку, то захватите его между ног одной рукой спереди, другой — сзади. Теперь приподнимите его и бросьте головой вперед на землю (ф. 9—11).

4. Если противник захватил вашу голову спереди и удерживает ее под мышкой, то захватите его за половые органы либо ударьте ногой по кости голени. Он отпустит хват (ф. 12—14).



9



10



11



12



13



14

5. Если противник захватил голову спереди и держит ее под мышкой, то можно действовать следующим образом. Упритесь головой ему в бок и обхватите его ногу обеими руками (правую, если он сделал хват правой рукой), крепко прижав ее к себе. Теперь резко подайтесь назад и падайте на спину. Если нападающий не отпустит вас, то он довольно сильно ткнется лицом в землю. Этот прием надо использовать лишь в крайнем случае, так как падение небезопасно для жизни противника (ф. 15—18).



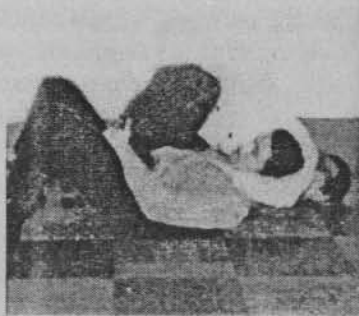
15



16



17



18

6. От предыдущего захвата обороняются и так. Правой рукой ухватите левую атакующую руку противника. Свою левую руку просуньте между его ног и крепко захватите одну из них. Присядьте и, беря врага на левое плечо, перебросьте его через это плечо назад (ф. 19—22).

7. При захвате головы спереди можно защититься, наклоняясь и выдергивая из-под противника обе его ноги (ф. 23, 24).



19



20



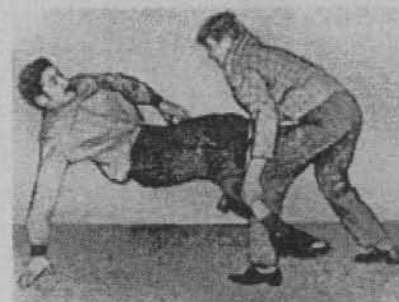
21



22



23



24

8. Если противник обхватил сзади левым предплечьем вашу шею, а правой рукой ваше правое плечо, чтобы вы не могли защищаться, то прежде всего пните его ногой по голени. Затем левой рукой ухватите за его правое плечо и рваните его вперед, сочетая это с резким наклоном корпуса вперед и мгновенным переходом в положение приседа на одном колене. Враг перелетит через вашу голову на землю (ф. 25—29).



25



26



27



28

9. Освободиться от противника, действующего, как в предыдущем случае, можно и так. Высоко поднимите правую руку и, захватив рукав нападающего над его правым локтем сзади, быстро наклонитесь вперед, взваливая врага себе на спину. Резко наклонитесь вперед и, переходя в позицию на одном колене, бросьте нападающего перед собой. Тот при этом упадет лицом на землю (ф. 30—32).



29



30



31



32

10. Вот еще один вариант защиты.левой рукой захватите за правое плечо противника, а правой за его пояс. В то же время отклонитесь так, чтобы сделать правой ногой шаг вправо назад. Теперь быстрым поворотом влево бросьте нападающего через выставленную ногу на землю (ф. 33—37).



33



34



35



36

11. Если противник сделал какой-либо захват сзади, лишив вас возможности применить другой защитный прием, то отклонитесь назад и, захватив любой рукой его половые органы, сдавливайте их, вынуждая его отпустить захват (ф. 38, 39). При необходимости можете перебросить врага разными способами через себя. Для этого следует захватить его за голову, куртку, рукав и



37



38



39



40

т. д. и быстрым наклоном вперед бросить перед собой через голову, бок или спину так, чтобы он упал на голову или на спину (ф. 40—44). Защищаться можно также вырыванием ног из-под противника (ф. 45, 46).

12. Если противник угрожает вам и хочет провести так называемый двойной «нельсон» (захват шеи сзади, выполняемый двумя руками из-под ваших подмышек),



41



42



43



44



45



46



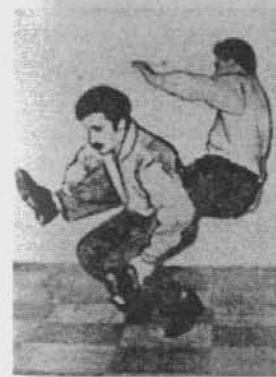
47



48



49



50



51



52



53

тотчас поднимите обе руки вверх и быстро присядьте, ускользая из захвата. Захватите обе ноги противника позади себя на уровне лодыжек и рваните их к себе, нанося одновременный удар головой назад в пах или желудок. Нападающий упадет спиной на землю (ф. 47—50).

13. Вот еще один способ защиты. Как только противник выполнит «нельсон», сразу же прижмите его плечо к телу и, скручиваясь влево, бросьте врага на землю (ф. 51—53).

ЗАЩИТА ОТ УДУШЕНИЙ

Захват за шею и удушение является довольно частым способом нападения. При защите здесь надо придерживаться следующего правила: не тратить слишком много силы на освобождение, а избавляться от захвата болевым приемом (ударом по чувствительной точке, рычагом, пинком и т. д.).

Нападающий может душить спереди, сбоку и сзади. Для всех видов удушающих захватов существуют и избавляющие от них защитные приемы.

УДУШЕНИЕ СПЕРЕДИ

Противник здесь захватывает вас за шею обеими руками и хочет либо бросить на землю и победить, либо действительно придушить.



1

1. Если противник захватил вас за шею, то в любом случае быстро прижмите подбородок к груди и в то же время напрягите шейные мышцы (ф. 1). Действуя так, вы отжимаете большие пальцы врага со своей шеи, прячете адамово яблоко (чем предотвращаете его перелом) и одновременно обеспечиваете свободное дыхание. При таких захватах никогда не запрокидывайте голову (ф. 2), так



2



3



4



5

как тогда вы покоряетесь противнику, позволяя придушить вас, а возможно, и сломать гортань.

Для отражения атаки и освобождения шеи от захвата действуйте следующим образом. Глубоко вдохните и, сцепив руки ладонями внизу перед своим телом, махните ими кверху, чтобы ударить снизу и сбоку по левому предплечью противника. Этим движением вы собьете его захват, а затем завершите прием резким ударом краем правой ладони по его шее (сонной артерии) (ф. 3—7).

При опасной атаке с явной угрозой для жизни несколько измените прием. С сильным размахом ударьте снизу по его плечу, обеспечивая тем самым перелом руки, на которую пришелся удар (ф. 8, 9).



6



7



8



9

2. Если противник захватил вас за шею, то тотчас же напрягите шейные мышцы и прижмите подбородок к груди, несколько наклоняясь вперед. Соедините руки, как в предыдущем случае, и нанесите удары изнутри сначала по одному, а затем мгновенно по другому предплечьям нападающего. Этим вы избавитесь от его рук. Подшагивая к врагу, ударьте его в подбородок, чтобы опрокинуть назад (ф. 10, 11).



10



11

3. Если противник захватил вас за шею, то напрягите шейные мышцы и прижмите подбородок к груди. Ладонь правой руки наложите на рот нападающего и, давя краем ладони под нос, отождмите его от себя. Затем сильно ударьте правой рукой по его правому запястью, а левой захватите его левое запястье. Сразу после удара, которым вы нейтрализуете действие рук напавшего, прочно захватите оба его запястья и скрестите его руки так, чтобы локоть левой был на внутренней стороне локтевого сустава правой. Действием рычага свалите противника на землю (ф. 12—17).

При опасной атаке с явной угрозой для жизни несколько измените прием. С сильным размахом ударьте снизу по его плечу, обеспечивая тем самым перелом руки, на которую пришелся удар (ф. 8, 9).



6



7



8

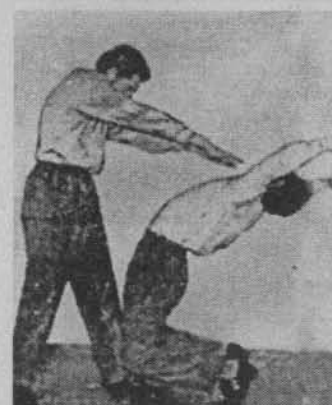


9

2. Если противник захватил вас за шею, то тотчас же напрягите шейные мышцы и прижмите подбородок к груди, несколько наклоняясь вперед. Соедините руки, как в предыдущем случае, и нанесите удары изнутри сначала по одному, а затем мгновенно по другому предплечьям нападающего. Этим вы избавитесь от его рук. Подшагивая к врагу, ударьте его в подбородок, чтобы опрокинуть назад (ф. 10, 11).



10



11

3. Если противник захватил вас за шею, то напрягите шейные мышцы и прижмите подбородок к груди. Ладонь правой руки наложите на рот нападающего и, давя краем ладони под нос, отождмите его от себя. Затем сильно ударьте правой рукой по его правому запястью, а левой захватите его левое запястье. Сразу после удара, которым вы нейтрализуете действие рук напавшего, прочно захватите оба его запястья и скрестите его руки так, чтобы локоть левой был на внутренней стороне локтевого сустава правой. Действием рычага свалите противника на землю (ф. 12—17).



12



13



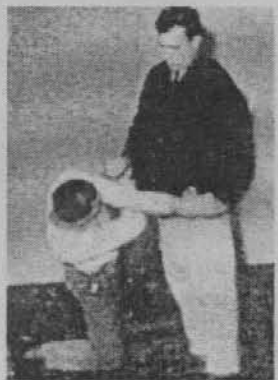
14



15



16

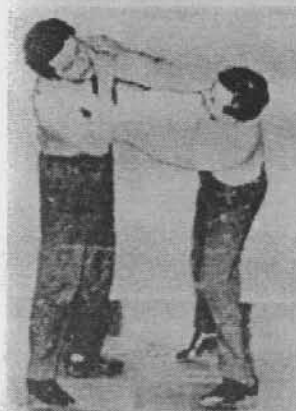


17

Этот защитный прием требует длительных упражнений, так что в серьезных случаях его можно использовать лишь при хорошем освоении. Тренинг по обретению навыка удара и переkreщивания рук должен быть тщательным.

4. Если противник захватил вас за шею спереди, тотчас же прижмите подбородок к груди. Правой рукой возьмите его за

правое запястье, а левой осуществите рычаг правого локтя. Сделайте резкий поворот вправо и выполните рычаг плечевого сустава, что вынудит нападающего уткнуться головой в землю. Можно также ударить его коленом в нос и провести рычаг локтя совместно с рычагом запястья (ф. 18—21).



18



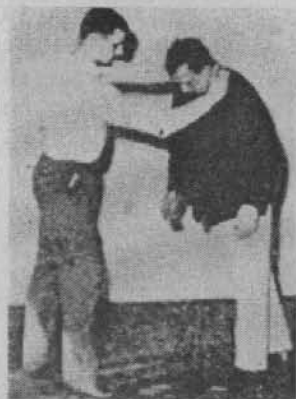
19



20



21



22

5. Если противник притянул вас к себе и душит, то напрягите шейные мышцы, прижмите подбородок к груди и резко ударьте основанием ладони ему в подбородок. Поместите ребро ладони врагу на переносицу и, сильно надавливая на нее, нарушьте равновесие нападающего, свалите его на землю. Одновременно с этим можно ударить его коленом в пах (ф. 22—24).



23



24

6. Если опасный противник захватил вас за шею спереди, то прижмите подбородок к груди, поднимите обе руки по бокам над головой, быстро соедините их и сильным ударом книзу по предплечьям сломайте руки. Одновременно можете ударить врага лбом по носу или ногой в промежность (ф. 25—28).

7. Когда на вас нападут, тотчас же напрягите шейные мышцы и прижмите подбородок к груди. Махните

левой рукой кверху и быстро повернитесь на 50° вправо, одновременно наклоняясь. При этом ваша поднятая рука ударит по рукам нападающего, сбивая его удушающий захват областью вблизи левой подмышки, что весьма важно, иначе оборона не будет удачной.



25



26



27



28



29



30

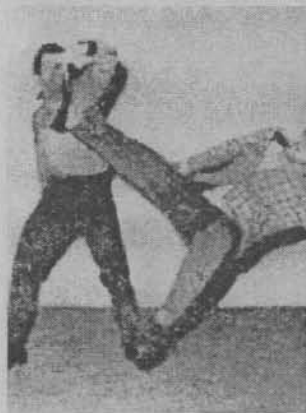


32

После сбивания рук можно нагнуться к ногам противника, схватить одной или двумя руками его ногу и рвануть кверху, опрокидывая его на землю (ф. 29—33).



31



33

8. Если противник захватил вас одной рукой за горло, а другую руку положил на затылок и проводит удушение, притягивая вас к себе, то действуют таким образом. Напрягите шейные мышцы и прижмите подбородок к груди, даже если под ним рука противника. Наклонитесь вперед и, захватив снизу из-под его левой руки (которая находится на вашем затылке), правую руку нападающего, оттяните ее от своего горла. Помогите себе второй рукой, действуя так, чтобы большие пальцы рук уперлись в его пястные косточки, а остальные пальцы легли в его ладонь. Теперь обеими руками выкручивайте руку врага книзу, пока он не отпустит вас и не упадет на землю (ф. 34—39).

9. Если напавший на вас противник значительно сильнее вас и отразить его атаку одним из предыдущих способов вам не удалось, используйте весьма эффективный прием, который, впрочем, требует хорошего владения падениями. В чем его суть?



34



35



36



37



38



39

Противник душит вас, сжимая шею; при этом руки его постепенногибаются. Как и в других случаях удушения, прижмите подбородок к груди и напрягите шейные мышцы. Сопровивляйтесь, чтобы заставить врага усилить напор. Одновременно захватите снаружи рукава его одежды и постарайтесь поместить левую ногу между его ног.

Затем упритесь правой ногой в живот нападающего, притягивайте врага обеими руками к себе и падайте на спину. При падении резким разгибом правой ноги вы перебрасываете противника через себя на землю.

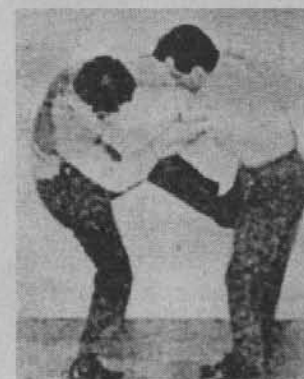
При выполнении приема нужно всегда притягивать нападающего обеими руками к себе, а при начале падения смещаться более к нему, чем от него. Это и обеспечит удачу перебрасывания. Если же не притягивать руки противника к себе и попытаться сделать выталкивание, есть опасность упасть прямо на голову и сломать при этом себе шею. Отрабатывая прием, надо тянуть руки противника до самого конца падения, а также упираться стопой в тазобедренный сустав, а не в живот. При самообороне в опасной ситуации захват рук можно отпустить в момент перебрасывания либо несколько позже (ф. 40—44).



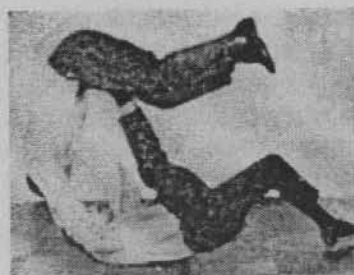
40



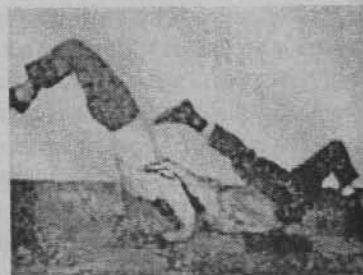
41



42



43



44



45

10. При удушении спереди можно обороняться и так. Упав на спину, блокируйте левой ногой правую ногу противника, а правой ногой подбейте его левую ногу. При этом враг перебрасывается на землю головой вперед (ф. 45—47).



46



47

11. Когда противник — легковес, можно воспользоваться подсечкой. Как только он начнет душить вас, возьмите его за плечи, приподнимите и отклоните при этом вбок. Воспользовавшись неустойчивой позицией врага, подбейте его ноги своей ногой, бросая таким образом на землю (ф. 48—51).



48



49



50



51

12. Если противник душит вас спереди, прижмите подбородок к груди и нанесите сильные удары обеими руками (кулаками) по боковым частям его корпуса (ф. 52—54).

13. Другой способ. Продвиньте левую руку между руками нападающего снизу и проведите рычаг правого локтя снаружи. Надавливая правой рукой на правое плечо нападающего, ударьте его ногой в промежность (ф. 55—57).



52



53



54



55



56



57

14. Если противник душит вас, то ткните пальцами левой руки ему в глаза и захватите правой рукой запястье его правой руки. Внезапная атака освободит вам шею, а нанесение удара по правому плечу нападающего с одновременным растягиванием и поворотом его правой руки позволит выкрутить ее за спину. Давя правой рукой сверху и захватив левой за ворот его куртки, вы можете конвоировать противника (ф. 58—62).



58



59



60



61



62

15. Упритесь, оказывая сопротивление противнику. Согните его вбок и потяните влево, после чего резким ударом правой ноги подбейте его ноги, роняя его на землю (ф. 63—66).



63



64



65



66

ЗАЩИТА ОТ УДУШЕНИЯ СБОКУ

Если противник напал на вас и душит сбоку, это не менее опасно, чем нападение удушением спереди.

1. Вас душит противник, находящийся справа от вас. Пристройте ладонь правой руки на его подбородок или упритесь пальцами в глаза и отжимайте его назад, пока он не отпустит хват. Вы можете также схватить врага за половые органы, ударить его ногой по кости голени и т. д. (ф. 67—71).

2. Если вас душит противник, находящийся справа, то захватите правой рукой запя-



67



стью его правой руки, а левой рукой его правый большой палец. Переместите правую руку с его запястья на ладонь так, чтобы большой палец оказался на тыле кисти, а остальные пальцы на ладони. Теперь вращением влево выкручивайте руку нападающего в запястье, пока он не отпустит вас и не упадет (ф. 72—75).

68



69



71



70



72



73



74



75

ЗАЩИТА ОТ УДУШЕНИЯ СЗАДИ

Если противник атаковал вас сзади и захватил руками шею, то первым делом следует определить, стоит ли он плотно за вами (с согнутыми руками) или на удалении от вас (с выпрямленными руками).

1. Когда при удушении противник стоит плотно за вами, помогите себе прижимом подбородка к груди. Быстро согнитесь вперед, чтобы нападающий не мог «переломить» вас назад. Одновременно с глубоким наклоном раздвиньте ноги и захватите между ними переднюю ногу противника. Рваните ее вверх, чтобы он упал, после чего мгновенно отпустите ногу и повернитесь лицом к нему (ф. 76—80). Если же вы случайно упадете вместе с противником, то проведите рычаг захваченной ноги через свое бедро (ф. 81).



76



77



78



79



80



81

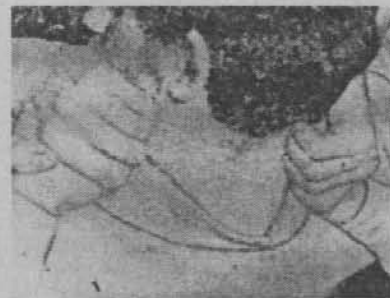
2. Если противник захватил вас за шею сзади, то сразу прижмите подбородок к груди и одновременно пронесите свои руки над плечами назад, захватывая оба больших пальца нападающего. При этом ваши большие пальцы опираются о пястные косточки его кистей сверху, а остальные пальцы располагаются со стороны ладони. Удачно захватив большие пальцы врага, сразу рваните их в стороны, освобождая шею от давления его рук (ф. 82—84). Теперь вы можете отпустить одну из рук противника и слегка повернуться в сторону удерживаемой руки. Одновременно быстро поместите большой палец свободной руки на тыл его захваченной кисти и, действуя обими руками, выпламывайте его конечность, пока он не упадет (ф. 85—86).



82



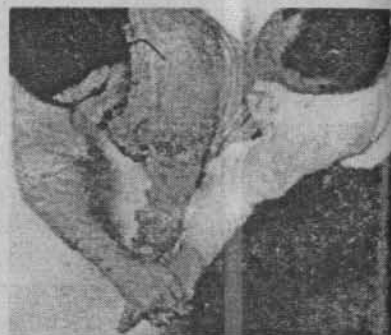
83



84



85



86

3. Если противник душит вас, располагаясь плотно за вами, или наложил вам на горло предплечье, попробуйте схватить его за голову, а затем быстро и сильно наклонитесь и перебросьте врага через себя. При этом тот нередко падает на голову, и поэтому при тренинге необходима осторожность, отрабатывать прием следует медленно (ф. 87—90).



87



88



89



90

4. Вот еще вариант: быстро присядьте и слегка повернитесь влево, резко ударив противника локтем в желудок либо по половым органам (ф. 91—93).



91



92



93



94



95



97

5. Если противник душит вас сзади, то быстро присядьте, захватив двумя руками его правую руку, мгновенно сильно потяните ее ладонью кверху. Выпрямив руку, ломайте ее через плечо (ф. 94—98).



96



98

6. Если нападающий душит вас, как на ф. 99, то захватите левой рукой ладонь левой руки нападающего за пальцы и резким движением рваните ее книзу (ф. 100, 101). Одновременно повернитесь вправо и нанесите удар локтем в желудок либо пах (ф. 102). После освобождения вы можете ударить противника ногой в живот (ф. 103).



99



100



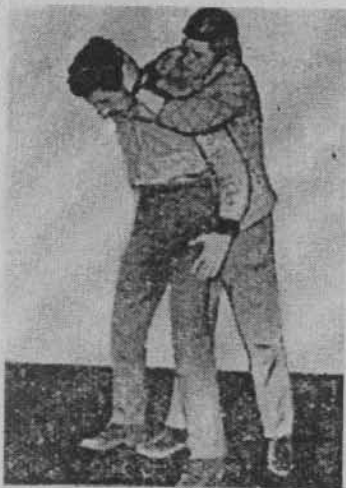
102



101



103



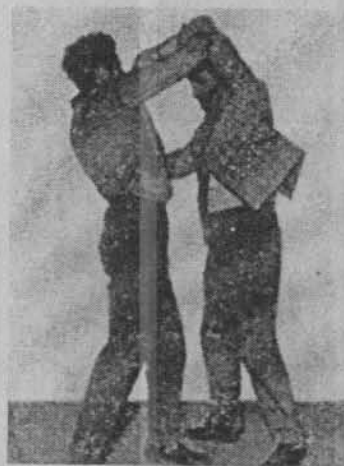
104



105



106



107



108



109

7. Если при удушении обе ваши руки свободны, то для защиты резко толкните вверх обеими руками локоть (здесь — левый) противника.левой рукой схватите запястье его левой руки и выкрутите ее назад (за спину), как показано на ф. 104—109.

ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ РУКОЙ

Чтобы эффективно защититься от удара рукой, надо быть очень внимательным. Оказавшись один на один с противником на улице или в помещении, располагайтесь всегда так, чтобы источник света (солнце, электролампа) не ослеплял, а значит, был бы за спиной. При этом легче перехватить руку нападающего при вероятной атаке и удаётся более успешно наблюдать за агрессивными намерениями противника, чей умысел определяется по стойке. Именно стойка позволит установить, хочет ли он нападать или предпочитает защищаться, а



1



2



3



4

также понять, правой или левой рукой (ногой) он собирается атаковать.

Так, если находящийся перед вами человек стоит, спокойно расставив ноги, то, возможно, атаки не предвидится, и он хочет лишь о чём-либо попросить (ф. 1).

Если же вас остановил человек, который выставил вперед левую ногу и



7



5



6



8

слегка развернулся вправо, то можно ожидать атаку правой рукой или ногой (ф. 2). При правой стойке атаку следует ожидать слева (ф. 3). В подобном случае надо усилить бдительность, чтобы в момент атаки сразу же провести какую-либо контратаку.

Кроме оценки стойки, определите также, открыты ли ладони у противника (возможна пощечина) или же его руки согнуты и сжаты в кулаки (здесь можно ожидать удара кулаком, причем чаще всего проводится крюк снизу).

При нападении стремитесь отразить каждый удар посредством контрудара с заддействием, по возможности, ребра ладони либо предплечья.



9



10



11



12



13



14



15



16

Четкость в использовании контрударов можно приобрести лишь долгим тренингом. При этом упражняются обычно в парах. Один из тренирующихся проводит разные удары с различных направлений, а другой останавливает их, «рубя» открытой ладонью по предплечью партнера. При тренинге не надо бить с излишней силой, поскольку это очень болезненно. Достаточно достичь лишь правильного проведения ударов как правой, так и левой рукой (ф. 4).

Защищаясь от удара, постарайтесь сразу же обезвредить противника посредством выведения его из равновесия. Для этого можно ударить врага открытой ладо-

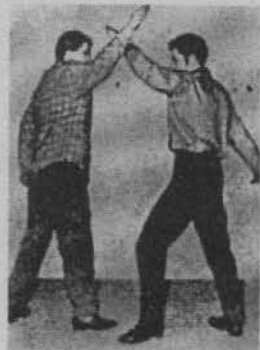
ньо в нос (ф. 5) или в подбородок (ф. 6), толкнуть его в грудь (ф. 7) или резко рвануть вбок за рукав, блокируя ногу (ф. 8), использовать подножку (ф. 9, 10) либо вырвать руками из-под него ноги (ф. 11, 12) и т. д. (ф. 13—16). Выведенный из равновесия противник лишается возможности для проведения эффективной сильной атаки, и вам тогда заметно легче предпринять победную контратаку.

ЗАЩИТА ОТ УДАРА ОТКРЫТОЙ РУКОЙ

1. Противник собирается ударить вас правой рукой. Тотчас же слегка развернитесь вправо, подставив левое предплечье против его руки. При нападении другой рукой соответственно смените все движения на противоположные (ф. 17, 18).

2. Когда не ясно, какой рукой хочет ударить противник, прикройте голову с обеих сторон, мгновенно выставив предплечья справа и слева от головы (ф. 19).

3. Поймав удар своим предплечьем, тотчас же нанесите рубящий удар ребром ладони, ткните противника двумя пальцами в глаза, пните ногой по его ноге или наступите пяткой на большой палец его ноги, после чего толкните в грудь (ф. 20—24).



17



18



19



21



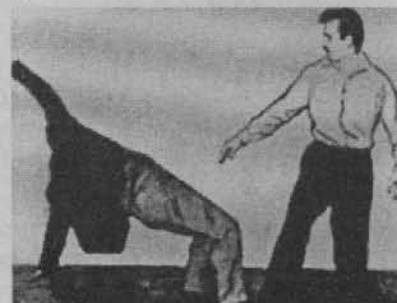
20



22



23



24



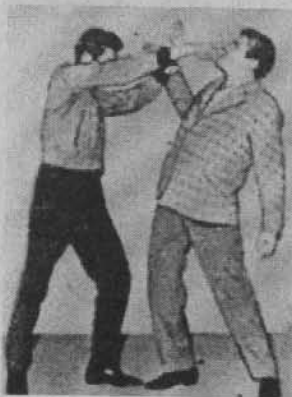
25



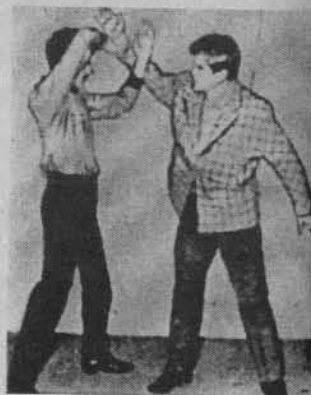
26

4. Противник ударяет правой рукой. Тотчас подставьте левое предплечье перед лицом, улавливая руку врага у левой стороны шеи. Там-то и придержите ее правой рукой, сделав захват запястья, чтобы она не соскользнула с шеи. Затем сделайте пол-оборота вправо и в то же время резко ударьте по дуге согнутой левой рукой в его плечо, что вынудит нападающего упасть (ф. 25, 26).

5. Противник атакует правой рукой. Сразу подставьте левое предплечье против его руки и одновре-



27



28



29



30



31



32

менно ткните пальцами правой руки ему в глаза. Затем мгновенно захватите правой рукой правое запястье нападающего и, поворачивая его вовнутрь, выкрутите руку врага за спину. Помогайте себе при этом левой рукой, которая давит на локтевую впадину правой руки противника. Перемещенную за спину руку противника толкайте кверху правой рукой, а левой рукой держите ворот его куртки. В таком захвате врага можно конвоировать (ф. 27—32).

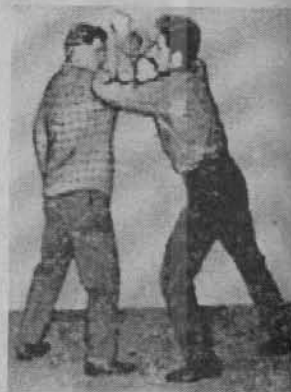
ЗАЩИТА ОТ АТАКИ В ГОЛОВУ ИЛИ ЛИЦО СВЕРХУ

Против таких ударов обороняются при помощи так называемого ключа. Ключ применяется и от атак другого вида (ножом, бутылкой или палкой по голове и т. д.). Известны разные ключи; в частности, от ножа используется другой ключ, чем против палки, так как движения атаки с задействованием топора и палки заметно медленнее, чем у противника с ножом. В защите от ударов палкой и топором голову прикрывают левой рукой, тогда как при ударе ножом левую сторону нужно иметь свободной. Рука с ножом лучше и быстрее задерживается правой рукой.

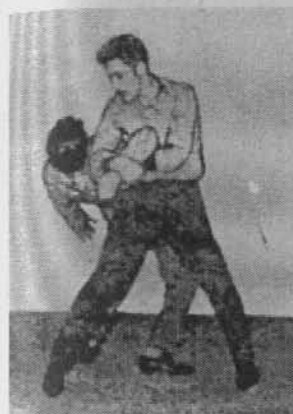
1. Техника ключа. Навстречу нападающей руке противника подставьте перед лбом согнутую в локте правую руку (ладонью к атакующей руке) так, чтобы весь удар пришелся на предплечье. Следите, чтобы рука нападающего не соскользнула с вашего предплечья; этому препятствуют сгибанием запястья. Сделайте четверть оборота вправо и подшагните левой ногой к противнику. Одновременно наложите сверху левую руку на его согнутую



1



2



3



4

правую руку и сразу захватите свое правое предплечье. Этим вы помещаете правую руку врага в ключ (его правая рука «обкручена» вашей правой рукой сверху, а левой — снизу). Давлением обеих рук на правое предплечье нападающего вы причиняете ему сильную боль. «Переломите» его тело назад. При случае, подставив правую ногу либо ударив ногой в пах, противника можно швырнуть на землю (ф. 1—5).



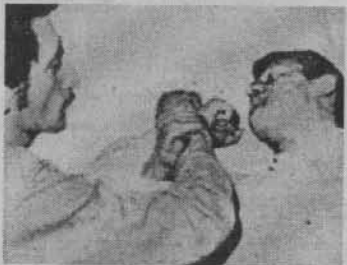
5

Отрабатывая технику, атаковать вначале надо медленно.

Выполнив многочисленные повторы, вы обнаружите, что этот прием довольно прост. Учтите, впрочем, что проводить давление на руку «противника» можно, лишь если она согнута в локте под острым углом, поскольку так ее трудно сломать. Напротив, слегка согнутая или прямая рука после сильнейшего воздействия ключа тут же ломается.



6



7



8



9



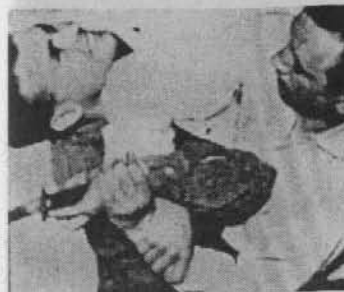
8a



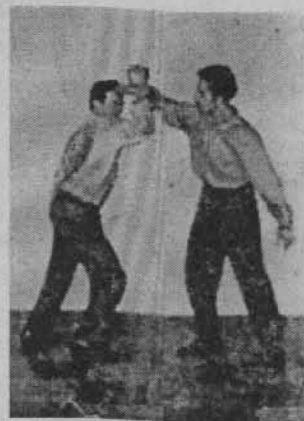
10



11



12



13

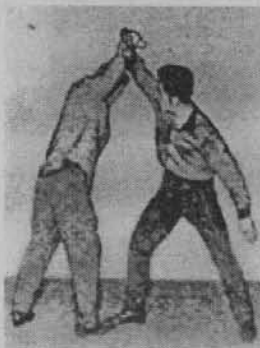


14

Примеры защиты ключом: против удара ножом сверху (ф. 6), против удара кулаком или камнем в лицо (ф. 7), против удара палкой (ф. 8) и топором (ф. 8a) и в прочих ситуациях (ф. 9—12).

2. Противник атакует камнем сверху. Подставьте правое предплечье навстречу нападающей руке, а чтобы она не соскользнула, согните руку в запястье. Свободной левой рукой сразу же захватите вооруженную руку так, чтобы большой палец лежал на тыльной части ее кисти, а остальные пальцы — на основании большого пальца. Правую руку, которая задерживала удар, переместите так, чтобы ее большой палец расположился на тыльной стороне кисти противника. Давлением в направлении большого пальца перегибайте его кисть, выламывая согнутую под прямым углом руку и одновременно выворачивая из нее камень (ф. 13, 14).

3. Другой способ защиты от удара в лицо таков. Подставьте против атакующей руки правое предпле-



15



17



16



18

че. Резким движением правой руки активно отверните противника от себя. Тотчас же наклонитесь, левой рукой схватите правую ногу нападающего спереди, а правой рукой ударьте его по позвоночнику. Он упадет лицом на землю (ф. 15—18).

4. Противник атакует твердым предметом, зажатым в правой руке, и целит вам в голову или лицо. Согните правую руку дугой и поместите ее против руки нападающего слева сверху перед собой. Рука противника ударит по вашей руке и передвинется по ней книзу. Мгновенно подскочите к врагу и заблокируйте его голову

поднятой правой рукой, расположив руку на шее так, чтобы кадык был в сгибе локтя. Крепко сдавите его шею и взвалите нападающего на спину. Резким наклоном оторвите его от земли и, быстро поворачиваясь влево, бросьте врага через себя (важно помнить, что подобное падение опасно) (ф. 19—23).



19



20



22



21



23

ЗАЩИТА ОТ КУЛАЧНОГО БОЙЦА

1. Защита от боксеров не является особо трудной. Однако здесь нужны внимание и быстрота, так как противник жесток, стремителен и подвижен. В этом случае надо быть готовым к удару; он никогда не должен оказаться неожиданным. Противника нередко можно приостановить внезапным смехом или, к примеру, выкриком «смирно!». Затем надо мгновенно отступить, удерживая врага на расстоянии, с которого он не способен вас ударить. Как только он приблизится, рассчитывая провести удар,



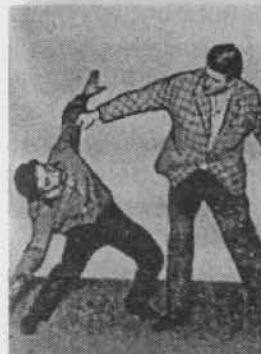
24



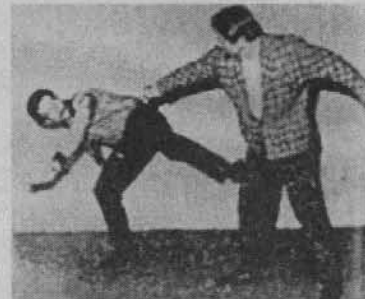
25



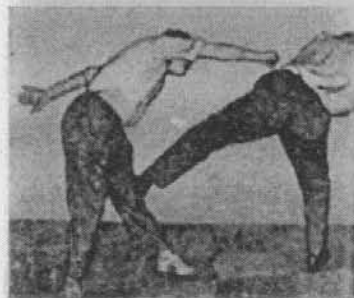
26



27



28



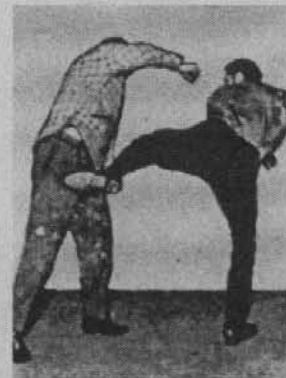
29



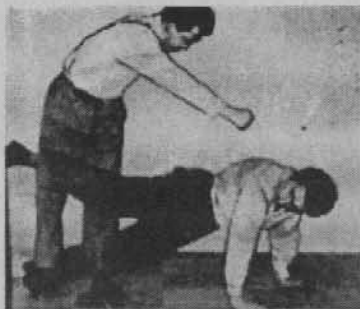
30

необходимо уклониться и пнуть ногой по ноге, в живот или в пах (ф. 24—31). При случае можно быстро нагнуться к земле и, загребая песок, пыль или грязь, швырнуть их неприятелю в глаза.

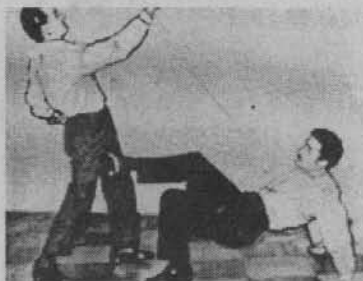
2. Если вас хочет атаковать боксер, мгновенно уклонитесь влево и поместите руки на землю слева и по соседству с боком противника. Прыгните на его ноги так, чтобы перекрыть их



31



32



33



34

своими ногами (правой — вверху, левой — внизу), а затем перевалитесь вправо — враг упадет на спину (ф. 32). Теперь можно вскочить и применить прием из арсенала удержаний на земле.

Данный прием уместен и при защите от противника, вооруженного ножом.

Случается, что при уклоне от атаки вы падаете



35



36

на землю. При этом постарайтесь падать так, чтобы в падении или же сразу после него ударить нападавшего ногой (ф. 33). Можно упасть и так, чтобы задействовать прием, описанный выше (ф. 34—36).

3. Атака кулаком отражается также путем блокирования предплечьем. При этом другая ваша рука контратакует противника пальцами в глаза либо ребром ладони в шею (ф. 37, 38).



37



38

Защита от удара в живот

Мгновенно захватите атакующую руку обеими руками. Усилив обхват, быстро приподнимите ее и поднырните под ней, чтобы пройти за спину противника. Одновременно выкрутите захваченную руку и разместите ее в согнутом положении за спиной нападающего. Правой рукой давите руку противника вверх, а левой захватите ворот его куртки (ф. 39—43). Другой способ защиты показан на ф. 44 и 45.



39



40



41



42



43



44



45

ЗАЩИТА ОТ ВООРУЖЕННОГО ПРОТИВНИКА

В защите от вооруженного противника действуют, по сути, так же, как при защите от ударов рукой. Хотя здесь можно применять и прочие приемы обороны, но, учитывая специфические моменты, надо упражняться и в использовании особых приемов. Враг может напасть на вас с ножом, палкой, дубинкой, топором, бутылкой и т. д.

Отрабатывая защиту, применяйте техники, хорошо известные из предыдущих тренировок. Так, защита от атаки ножом сходна с обороной от обычного удара кулаком в лицо или живот. В ходе отработки практикуйтесь вначале с деревянным ножом (кольшом), чтобы не получить травму. Овладев приемами защиты, можете, заменить его настоящим ножом.

Обратив внимание на оружие противника, действуйте только теми техниками, которые превосходно отработаны вами. Наиболее используемая и довольно безопасная защита — это пинок ногой в пах либо голень или же удар рукой по уязвимой точке (в глаза, переносицу).

Для защиты от противника, атакующего ножом, требуется быстрота и точность. Поэтому все используемые приемы должны быть предельно отработаны, чтобы выполнение их было легким и автоматическим.

Способ ножевой атаки узнают по хвату ножа. Если клинок выставлен со стороны большого пальца, то удар возможен снизу либо сбоку (ф. 1, 2). Если же клинок выходит от мизинца, то последует удар сверху (ф. 3) либо изнутри (ф. 4). Надо также обращать внимание на замахи вооруженной руки, так как он подсказывает направле-



1



2



3



4

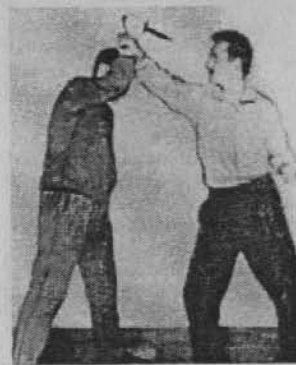
ние удара. Это позволяет лучше подготовиться к защите. Следует, однако, указать, что нападающие часто хитрят. Враг может наметить удар сверху, а ткнуть в живот либо имитировать удар в живот, а ткнуть в шею, а при случае и переложить нож из одной руки в другую. Надо быть всегда готовым к таким трюкам.

ЗАЩИТА ОТ УДАРА НОЖОМ (КЛИНОК СО СТОРОНЫ МИЗИНЦА)

1. Если противник хочет ударить ножом сверху, быстро подшагните к нему правой ногой, слегка отверни-



5



6



7



8

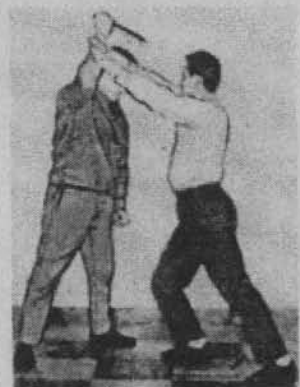
тесь влево и подставьте согнутую в локте правую руку против его атакующей руки (ладонью к его лицу). Тотчас же свободной рукой захватите кисть с ножом так, чтобы большой палец разместился на ее тыльной стороне, а остальные пальцы — на основании большого пальца. Правой рукой захватите нападающего за запястье либо наложите большой палец на тыл его кисти, совмещая с большим пальцем своей левой руки. Нажимая в направлении большого пальца, выломайте до прямого угла его кисть, чтобы выкрутить из нее нож (ф. 5—10).



9



10



11



12



13



14

2. Задержите при замахе правую руку противника так, чтобы поймать предплечье в «вилку». Затем поместите большой палец левой руки на тыльную сторону его кисти (как и в предыдущем приеме) и выкручивайте руку так, чтобы она выпустила нож (ф. 11—14).

3. Если враг проводит удар ножом, то подставьте против его нападающей правой руки свое правое предплечье и при этом быстро повернитесь влево. Пронесите левую руку по локтевому сгибу атакующей руки снаружи и при этом захватите свое правое предплечье у запястья. Применяв давление, выламывайте его руку, вынуждая выпустить от боли нож. Отшвырните нож ногой и, рванув руку нападающего назад в сочетании с подбивом правой ногой, бросьте его на землю. Этот прием необходимо делать очень быстро и непринужденно, чтобы враг не мог



15



16



17



18



19

нажать ножом на руку и поранить ее. По той же причине прием нужно долго отрабатывать, чтобы обрести необходимую быстроту и четкость (ф. 15—17).

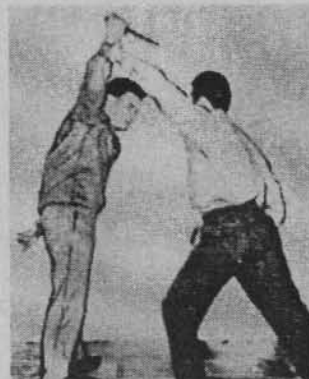
4. Если нападающий атакует ножом, а вы левша, то подставьте под вооруженную руку левое предплечье, наложите правую руку на блокированную конечность про-



20

тивника сзади и выкручивая ее рваните назад (ф. 18—20). К этому можно добавить подбивание ноги противника, как в предшествующем приеме.

5. Действовать в защите от ножа можно и так. Задержите удар ножа ребром ладони (либо ладонью) левой руки. Быстро повернитесь влево, захватив обеими руками атаковую руку за запястье, разверните ее ладонью



21



22



23

сверху и расположите локоть на своем правом плече. Сильным давлением книзу переламывайте локтевой сустав через свое плечо (ф. 21—23).

6. Если нападающий хочет ударить ножом сбоку, то подставьте против атакующей руки сложенные кисти (большой палец правой руки поперек большого пальца левой). Как только рука противника соприкоснется с вашими руками, крепко ее захватите и, подняв, под-



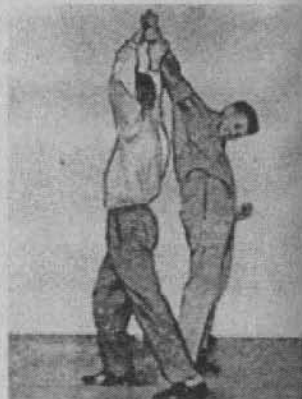
24



25



26



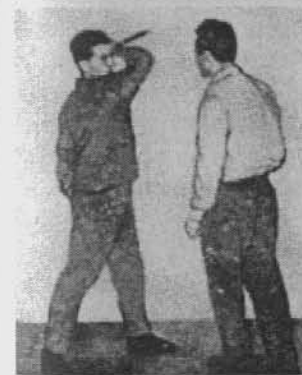
27



28

нырните под нее, обеспечивая этим и выкручивание конечности, и обезоруживание врага (ф. 24—28).

7. Если нападающий хочет атаковать ножом изнутри (скажем, правой рукой от левого плеча), то в момент замаха захватите правой рукой локоть его вооруженной руки, а левой — его левое плечо и рваните последнее к себе. В то же время правой ногой выбейте из-под врага ближнюю к вам ногу, чтобы он ударился головой о землю (ф. 29—31). Вместо подбивания ноги можно нейтрализовать противника и сильным ударом левым кулаком по почке (ф. 32).



29



30



31



32

ЗАЩИТА ОТ УДАРА НОЖОМ СНИЗУ (КЛИНОК СО СТОРОНЫ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА)

1. Если враг напал на вас и пытается атаковать ножом в правой руке снизу, то согнитесь и ударьте ребром левой ладони по его вооруженному предплечью (ф. 33).

2. Противник хочет ударить ножом снизу. Соответствующим захватом этот удар можно направить так, что вместо вас он ударит самого себя. Чтобы сделать это, следует втянуть живот и одновременно рубануть ребром левой ладони в локтевой сгиб правой (атакующей) руки нападающего, а своей правой рукой по его кисти снизу. Этим вы согнете руку врага кверху и, если он не выпустит нож, то клинок ударит его в грудь (ф. 34, 35).



33



34



35

3. От удара ножом в живот можно защищаться и скрещенными руками (левая — снизу, а правая — сверху) при одновременном наклоне. После задержания удара сразу же атакуйте. Ткните двумя пальцами правой руки в глаза или рубаните ребром правой ладони по шее сбоку, пните ногой в промежность и т. д. (ф. 36—39).



36



37

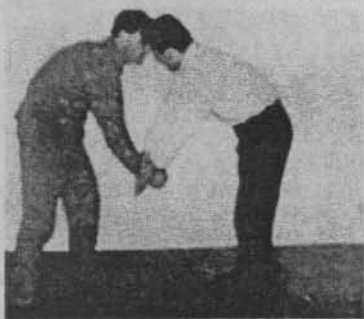


38



39

4. Остановите атаку скрещенными руками. Правой рукой захватите одежду (рукав противника над его правым локтем) и рваните к себе. Проведите свою правую руку через сгиб его правого локтя назад и захватите куртку или рукав одежды ниже плеча, выполняя загиб руки за спину. Оказавшись за спиной нападающего, выломайте из его рук нож, нажимая на его предплечье кверху. Чтобы овладеть этим приемом, требуется долгая и тщательная тренировка (ф. 40—45).



40



41



42



43



44



45

5. Безопасная защита от удара ножом в живот такова. Препградите путь атакующей руке противника сложенными вместе руками (большой палец левой руки скрещен с большим пальцем правой) и втяните живот. Сразу после соприкосновения крепко захватите атакующую руку и, быстро подняв ее, поднырните под нее. В ходе этих действий вы одновременно выкручиваете прочно удерживаемую руку. Продолжая ее выкручивать, заставьте противника выпустить нож (ф. 46—50).



46



47



48



49



50

6. Защищаясь от атаки, выставьте сложенные кисти рук против атакующей руки противника и втяните при этом живот. Поймав руку нападающего, прочно захватите ее, быстро поднимите и, повернувшись вправо, поместите ладонью кверху на свое левое плечо. Сильно рванув книзу, ломайте врагу руку (ф. 51—54).

7. Ножевой удар останавливается скрещенными руками. После этого поместите большие пальцы своих рук на тыльную сторону правой (вооруженной) кисти противника и, поворачивая, перемещайте ее кверху и за его спину. Враг при этом выпустит нож. Дополняя прием, можно ударить его ногой в лицо (ф. 55—59).

8. Встретьте атакующую руку противника сложенными вместе руками и одновременно втяните живот. Сразу после соприкосновения прочно захватите пра-



51



54



52



55



53



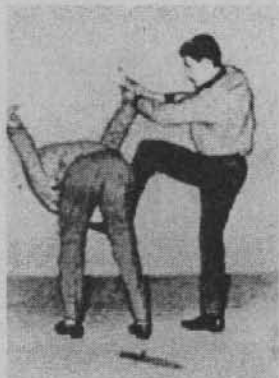
56



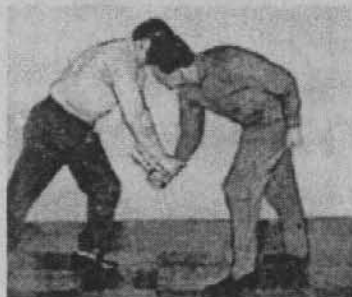
57



58

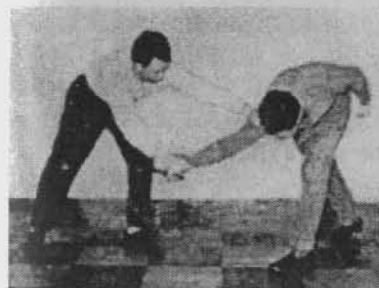


59



60

вой рукой его руку и рваните ее книзу. В то же время поместите левую руку на его правое плечо и также надавите книзу. На растянутую и вывернутую руку врага поместите свое колено. Нажимая коленом книзу и затягивая руками кверху, вы сломаете руку противника как палку. В ходе отработки техники это, впрочем, только намечается (ф. 60—62). Вариант ломания руки в локте без задействования колена демонстрируется на ф. 63.



61



62



63



64

9. Если нападающий коварен, то при действиях с ножом он порой использует различные уловки: скажем, перекладывает нож из одной руки в другую. Делает враг это для того, чтобы вы не предугадали, какой рукой будет произведен удар, и ошиблись в выборе защиты. В таком случае можно швырнуть ему в глаза оказавшийся под рукой песок или грязь. Можно, улучив момент, бросить противнику в лицо что-то из своей одежды (скажем, кепку или куртку). Этим вы на какое-то время отключаете его зрение, что можно использовать для молниеносного нанесения удара рукой или ногой в уязвимую точку тела (ф. 64, 65).

10. Если вам уже не успеть поставить на пути атакующей руки противника свои руки, быстро отклонитесь и ударьте нападающего, исходя из своих возможностей, ногой в подбородок, по ко-

лену либо в пах (ф. 66, 67). Если удар ногой не был удачным и вы рухнули на землю, постарайтесь оказаться на спине либо на боку и ногами к врагу. Из такого положения наиболее легко провести тот или иной прием защиты из раздела о самообороне лежа на земле (ф. 68).



65



67



66



68



69



70



71



72



73

11. Если враг бросил вас на землю, а затем пытается атаковать ножом, то обороняться надо так. В тот момент, когда он, наклонившись над вами, делает замах оружием, сильно пните его ногой в подбородок, голень или пах (ф. 69). Кроме этого можно задействовать так называемые «ножницы» (ф. 70—73), техника которых приведена в разделе о самообороне лежа на земле.

ЗАЩИТА ОТ УДАРА НОЖОМ ЛЕЖА НА ЗЕМЛЕ

1. Если нападающий расположился на коленях возле вашего левого бока и сделал замах ножом для удара, то подставьте под его атакующую руку левое (или правое) предплечье. Сразу после этого захватите другой кистью запястье противника, большой палец левой (т. е. парировавшей удар) руки поместите на тыльную часть его кисти, а остальные пальцы — на бугор его большого пальца. Затем, с силой давя в направлении большого пальца, дожимайте до прямого угла и выламывайте его кисть, выворачивая из нее нож. В то же время перекачивайтесь влево, чтобы оказаться над нападающим, который завалится на правый бок (ф. 74—77).



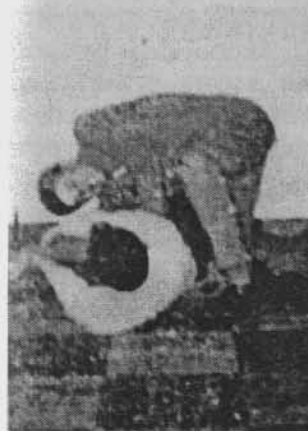
74



75



76



77



78

2. Задержите «вилочным» захватом своих рук замахнувшуюся вражескую руку с ножом. Поместите большой палец левой руки на тыльную сторону кисти противника, как в предыдущем приеме, и выкручивайте его руку, пока он не выпустит нож (ф. 78, 79).



79

3. Если нападающий встал возле вас на колени и сделал замах для удара ножом, остановите атакующее предплечье вилочным захватом. Сразу после этого сильным махом левой руки снизу ударьте ладонью по его плечу и сломайте этим ему руку (ф. 80—82).

4. Если враг нападает на кого-либо с ножом, то помочь можно так. Приближаясь к нападающему сзади,

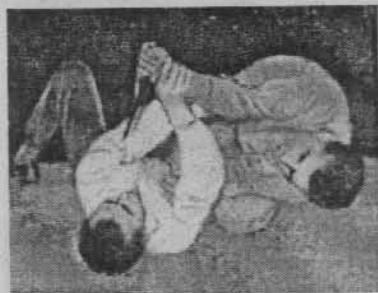
захватите правой рукой его атакующее запястье; левой рукой захватите его руку так, чтобы большой палец был на тыльной стороне его кисти. Действуя обеими руками, выверните руку противника так, чтобы он выпустил нож. Ваш партнер может при этом захватить нападающего одной рукой за нос, а другой за голову и посредством этого бросить его спиной на землю (ф. 83, 84).



80



81



82



83

5. Во всех случаях, когда противник поднимает вооруженную руку, можно плюнуть или ткнуть двумя пальцами ему в глаза либо рубануть ребром ладони по носу. Следующее после этого мгновение надо использовать для улучшения своего положения.



84

ЗАЩИТА ОТ ПЬЯНОГО, УГРОЖАЮЩЕГО НОЖОМ В КОМНАТЕ

1. Если вам угрожает ножом в комнате пьяный, легче всего действовать так. Захватите ближний к себе стул, поднимите его и держите перед собой, прикрывая сиденьем грудь и направляя его ножки на нападающего. Подберитесь к противнику и быстрым движением ткните стулом ему в лицо так, чтобы голова и руки оказались между его ножками. Отскочите назад и, захватывая его вооруженную руку, выкрутите ее и завладейте ножом (ф. 85—87). Завладеть ножом можно и при помощи партнера (ф. 88).

2. Захватите стул за сиденье так, чтобы спинка оказалась возле правого плеча, и приподнимите его перед грудью, направляя ножками к противнику. Когда нападающий приблизится, быстро атакуйте его ножками стула. Тычок должен быть стремительным, чтобы враг не захватил стул. Удар ножками весьма опасен, причем верхней ножкой атакуют лицо или шею, а нижней —



85



88



86



89



87

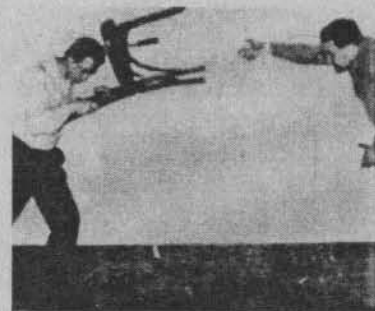
желудок или пах. Если ножки стула прошли мимо цели и корпус противника или его руки оказались между ними, то сильно скрутите стул, в результате чего нападавший будет вынужден упасть на пол (ф. 89).

3. От противника, который хочет метнуть в вас нож, защититься достаточно трудно.

Если в комнате есть стул, то подставьте его под летящий нож. На открытой местности постарайтесь встать против нападающего так, чтобы являть собой минимальную мишень, или же мгновенно отскочите в сторону с траектории движения брошенного ножа (ф. 90, 91).



90



91

ЗАЩИТА ОТ АТАКИ ПРОТИВНИКА, ВООРУЖЕННОГО ПИСТОЛЕТОМ

От угрозы пистолетом можно эффективно защититься лишь в том случае, когда противник вблизи вас. Если он находится на удалении (где-то далее, чем за два шага), то вначале следует не быть активным, пока не представится возможность выбить из его рук оружие. Успех при такой защите во многом зависит от сообразительности, ловкости, решительности и бесстрашия атакуемого. Описания защит от угрозы пистолетом представляются в разделе самообороны для женщин.

ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ ПАЛКОЙ ИЛИ ДУБИНКОЙ

В ситуациях, когда вам угрожают предметом, сильно «удлиняющим» руку противника, действует правило: наименьшая опасность существует в непосредственной близости от нападающего. Поэтому всегда следует стремиться подскочить близко к противнику (а порой и заскочить за его спину), так как переориентация удара требует от него некоторого времени, которое и надо использовать для активной обороны.

1. Нападающий, вооруженный палкой, размещается обычно на удалении, равном ее длине, чтобы при возможности нанести удар по голове или плечу. Когда враг, держащий палку в правой руке, делает замах, оттолкнитесь одной ногой и подскочите к нему, поднимая над головой левую руку ладонью вверх и проводя правой сильный удар кулаком в желудок или пах. Поднятая левая рука резко задерживает предплечье противника, так что палка по инерции вылетает из его руки. В случае, если подскок сделан не быстро и нападающий уже наносит удар, палка не коснется вашей головы, а попадет по подставленной руке, обра-



1



2



3

щенной ладонью кверху. Кроме боли, ничего больше не будет, так как на внутренней стороне руки сравнительно много мышечной ткани, которая в значительной мере смягчает удар (ф. 1—3).

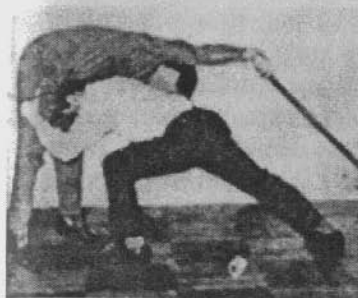
2. Враг перед вами; он разбежался, поднял вооруженную руку и отклонился, чтобы ударить по голове дубинкой. Подшагните к нему левой ногой, предохраняя голову поднятой и развернутой кверху левой рукой. Одновременно с выпадом следует наклониться между стопами нападающего и опереться своей головой в низ его живота. Затем сразу захватите обеими руками его брюки сзади на уровне колен. При нанесении врагом удара выпрямитесь и головой, спиной и руками приподнимите нападающего, который уже потерял равновесие и по инерции весь навалился на вашу спину, что позволяет вам бросить его через себя. Это падение для нападающего очень опасно, так как, сползая по вашей спине,



4

он ударится теменем в землю и легко может сломать себе шею (ф. 4—6).

3. Враг намеревается ударить вас табуреткой или другим тяжелым жестким предметом. Если он хочет вложить в удар максимум силы, то ему надо сделать большой замах, поднимая оружие довольно высоко над головой и отклоняясь назад. Это отклонение, если его сразу использовать, поможет бросить нападающего на землю. Подскочите к нему, прикрывая голову левой рукой, развернутой кверху ладонью, и одновременно рваните правой рукой его левую ногу к себе, опрокидывая врага на спину. В тот момент, когда нападающий отклонен, это проделать довольно легко, только прием этот должен проводиться молниеносно, в нужный момент (ф. 7, 8).



5



6

он ударится теменем в землю и легко может сломать себе шею (ф. 4—6).

3. Враг намеревается ударить вас табуреткой или другим тяжелым жестким предметом. Если он хочет вложить в удар максимум силы, то ему надо сделать большой замах, поднимая оружие довольно высоко над головой и отклоняясь назад. Это отклонение, если его сразу использовать, поможет бросить нападающего на землю. Подскочите к нему, прикрывая голову левой рукой, развернутой кверху ладонью, и одновременно рваните правой рукой его левую ногу к себе, опрокидывая врага на спину. В тот момент, когда нападающий отклонен, это проделать довольно легко, только прием этот должен проводиться молниеносно, в нужный момент (ф. 7, 8).



7



8



9

4. Враг намеревается ударить вас палкой или иным твердым предметом сбоку. Подскачите к нему, прикрыв голову левой рукой с ладонью, обращенной кверху, и ударьте правой рукой врага в живот. Одновременно быстро повернитесь влево и, захватив руку с оружием, задержите ее на своем плече. Резким наклоном перебросьте нападающего через себя (ф. 9—11).



10



11

5. Если нападающий намеревается атаковать вас палкой, то блокируйте его конечность левой рукой, а правой выполните рычаг снизу (ф. 12—14).

6. Когда враг, удерживая палку в обеих руках, поднял их и отклонился назад, чтобы нанести удар по голове сверху, то мгновенно подскачите к нему и схватите обе его руки выше или ниже локтей. Одновременно

резко ударьте его головой в желудок, а по возможности и ногой в пах (ф. 15—17).

7. Сбить с ног нападающего можно и так. Ударяя отклонившегося врага головой в живот, вырвите при этом его ноги кверху и к себе (ф. 18).



13



12



15



14

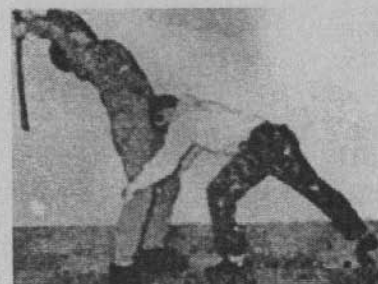


16



17

8. Противостоять атаке палкой удастся и в позиции, лежа на земле. Действуйте, придерживаясь указаний для самообороны в данном положении (техника «ножниц»), только обязательно предохраняйте голову, выставив одну или обе руки ладонями кверху. Попытайтесь ткнуть врага ногой в пах или в другую уязвимую точку (ф. 19—21).



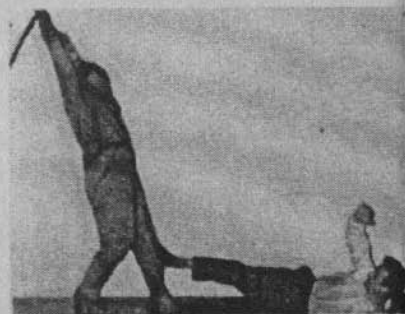
18



20



19



21

ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ ТОПОРОМ

1. Если нападающий угрожает вам топором, удерживаемым в правой руке, то в момент, когда он поднял топор, быстро подскочите к нему, прикрыв голову левой рукой ладонью кверху, и блокируйте левым предплечьем его руку. Сразу после этого пронесите правую руку между его правым предплечьем и плечом снизу и, захватывая тыл левой кисти, прижимайте локти к себе, чтобы нападающий не мог вытянуть руку. В то же время несколько повернитесь влево и давите на его предплечье назад, вправо и книзу, пока он не выпустит топор. Если вам необходимо для нейтрализации противника сломать ему руку, то резко рваните ее назад и книзу (ф. 22—25). При отработке приема рывок только намечается.

В завершение приема можно также бросить врага на землю, если при выламывании руки подбить сзади правой ногой его правую ногу.



22



23



24



25



26



27

2. Если нападающий, захватив топор обеими руками, поднял при замахе руки и при этом отклонился назад, то действуйте аналогично приему б защиты от дубинки (ф. 26, 27).

3. Если противник атакует топором в комнате, то можно защититься с помощью стула. Схватив ближайший стул, взметните его и удерживайте перед собой, прикрывая сиденьем грудь и направляя ножки на нападающего. С таким прикрытием приближайтесь к неприятелю. Когда он поднимет топор, захватите оружие

между ножек и резким поворотом стула влево выкрутите его из руки. Одновременно можете ударить врага ногой в пах (ф. 28).

4. Если противник угрожает кому-то топором, то быстро подскочите к нему сзади и, положив предплечье левой руки ему на гортань, крепко прижмите врага к себе. В то же время правой рукой захватите его руку с топором; партнер, помогая вам, может ударить нападающего рукой или ногой. Теперь пните противника ногой по ноге и, запрокидывая его, давлением на голову проведите удушение (ф. 29—31).



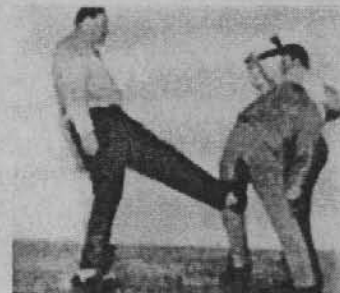
28



30



29



31

ЗАЩИТА ОТ УДАРА СТУЛОМ

1. Если противник поднял стул, то мгновенно подскочите к нему, захватите обе его руки над (или под) локтями



32



33



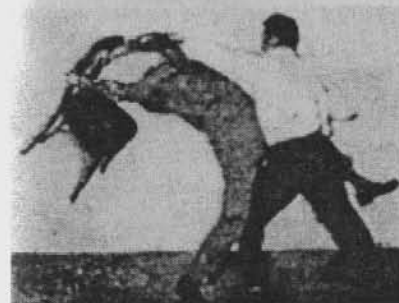
34

(ф. 32), ударьте его ногой по голени, в пах и т. д. (ф. 33). Можно поместить правую ногу за его ноги и, толкнув правой рукой в грудь, бросить противника на землю. Сбить нападающего можно также, если наступить ему на ногу, а затем толкнуть.

2. Когда нападающий поднял стул, подскочите к нему, прикрыв голову левой рукой ладонью вверх.



35



36



37



38

ху. Одновременно с выпадом нанесите ему удар правым кулаком в пах снизу. Враг из-за сильнейшей боли тотчас выпустит стул. Затем можно правой рукой рвануть его левую ногу к себе так, чтобы он упал на спину (ф. 34—36).

3. Когда враг намеревается напасть на вас со стулом в комнате, то быстро схватите другой стул и выставьте его перед собой. Затем, подскакивая, ткните



39

его стулом в лицо так, чтобы голова и руки оказались между ножками (ф. 37, 38). Поворачивая стул, повалите нападающего (ф. 39).

4. От атаки со стулом можно защититься, если подставить под атакующий стул свой стул и одновременно ударить противника ногой в пах, по голени и т. д. (ф. 40, 41).



40



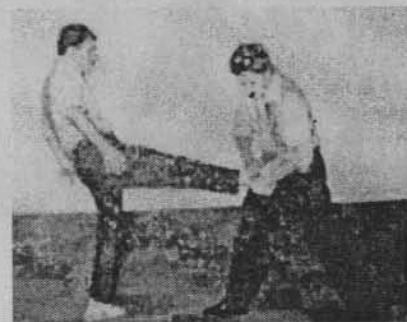
41

ЗАЩИТА ОТ УДАРА НОГОЙ

Полноценный удар ногой по отдельным участкам тела очень болезнен. В некоторых случаях, если удар приходится на уязвимые и слабые места, вероятны и опасные травмы: рваные раны, переломы костей, разрывы внутренних органов, потеря сознания и т. д. Поэтому при нападении



1



2



3



4



5



6



7



8

всегда следует учитывать возможность и такой атаки. Разберем отдельные способы защиты от удара стоя или лежа.

1. Уловив, что нападающий хочет ударить вас ногой в живот, наклонитесь вперед, уводя живот назад, и одновременно резко ударьте ребром правой ладони по атакующей вас голени. Удар должен быть достаточно сильным, чтобы заставить нападающего отказаться от дальнейшей атаки (ф. 1).

Затем схватите левой рукой пятку ударной ноги нападающего, быстро поднимите ее высоко вверх. Противник жестко рухнет на спину (ф. 2, 3).

2. Схватив в ходе атаки ногу противника за пятку, правой рукой возьмите пальцы его ноги и выкрутите



9



12



10



13



11



14



15



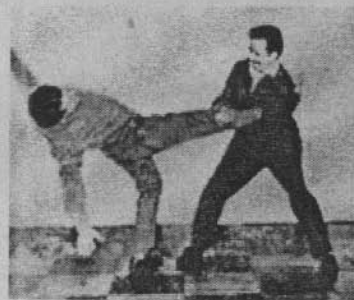
16



18

всю стопу вовнутрь, бросая врага лицом на землю (ф. 4—7). После падения нападающего встаньте коленом ему на спину и, сохраняя захват пальцев его ноги, левой рукой схватите его за волосы или за кончик носа и оттяните его голову назад к ноге. Одновременно выламывайте ногу к голове (ф. 8).

3. Если противник ударяет вас ногой, захватите ее обеими руками: левой рукой обхватите ее снизу и с внешней стороны на уровне лодыжки, крепко зафиксируйте у тела, а правой рукой



17



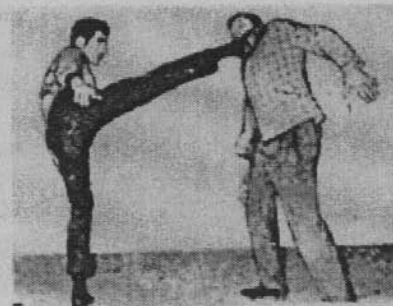
19



20



22



21



23



24

надавите на колено и резко повернитесь вправо, чтобы нападающий упал ничком (ф. 9—13). Лежащему на животе врагу проведите рычаг ноги (ф. 14).

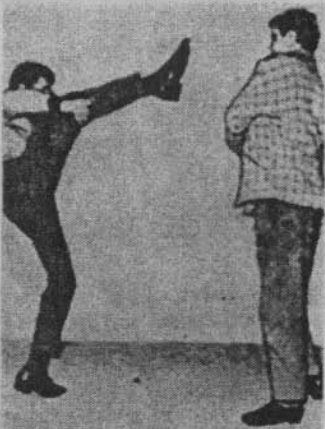
4. Если противник хочет атаковать ногой, быстро наклонитесь вперед и захватите правой рукой его ударную конечность выше или ниже колена. Затем быстро зажмите ее под своей левой подмышкой и левой рукой захватите за свое правое запястье. Сильно рванув ногу врага



25

кверху, вперед или назад, бросьте его на спину (ф. 15—17).

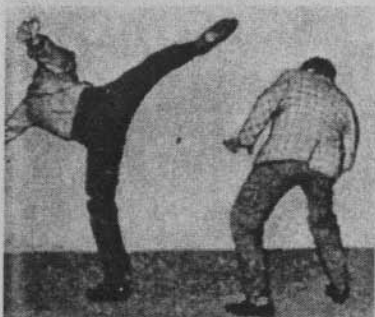
5. Быстрая, простая и эффективная защита от удара ногой такова. Мгновенно повернитесь к врагу боком и отразите его удар, подставив на пути движения его стопы или голени подошву своей стопы (ф. 18, 19).



26



27



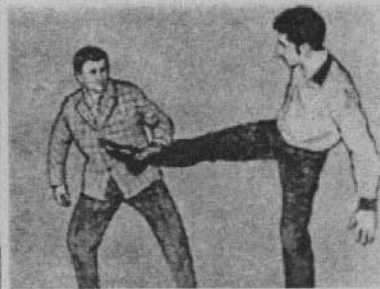
28



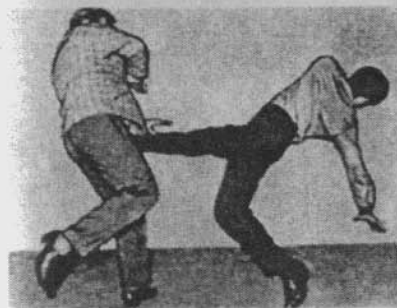
29



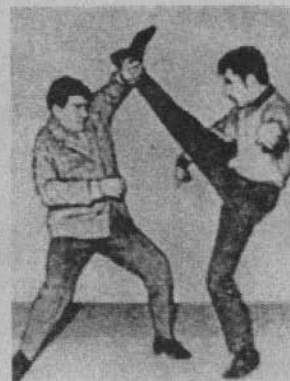
30



31



32



33



34



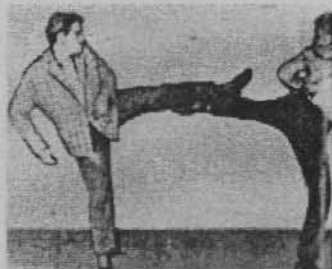
35



36



38



37



39

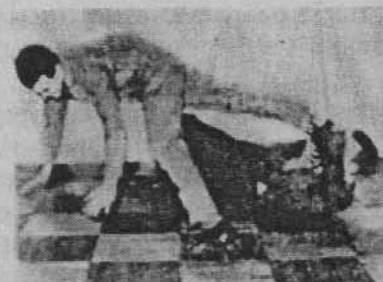
6. В последнее время в журналах встречаются картинки, показывающие различные удары ногой системы каратэ. Эти удары требуют тщательной подготовки и очень опасны, поскольку могут повредить жизненно важные органы: голову, почки, желудок и т. д. (ф. 20—25). От таких ударов защищаются уклонами, отскоками, подставкой рук, захватом ног, встречным ударом по ноге противника (ф. 26—39).

ЗАЩИТА ОТ УДАРА НОГОЙ ЛЕЖА НА ЗЕМЛЕ

1. Если вы оказались лежащим на земле, и нападающий хочет ударить вас ногой слева, то перевернитесь на левый бок, располагаясь лицом к противнику, и ру-



40



43



41



44



42



45

баните ребром ладони по верху его стопы. Одновременно левой рукой схватите пятку, а правой захватите пальцы и сильно выверните стопу внутрь, чтобы он упал ничком. Затем вскочите и примените какой-либо прием из удержаний (ф. 40—45).

2. Если противник собирается ударить вас ногой по ребрам или в голову, то выберите подходящий момент, чтобы схватить его за ногу и сильным рывком к себе свалить на землю. Затем можно использовать какой-



46



47



48



49

либо прием, представленный в разделе самообороны, лежа на земле (ф. 46—49).

3. Если противник собирается ударить вас по ребрам или в голову, то рубаните ребром ладони по верху его стопы, крепко зажмите правой рукой его ногу и, поворачиваясь на правый бок, заставьте нападающего свалиться через вас лицом на землю (ф. 50).

Защитные приемы от ударов ногой оттачивайте поначалу медленно, не причиняя своему партнеру излишней боли.



50

САМОЗАЩИТА В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА

Бывает, что либо противник неожиданно напал и бросил вас на землю, либо вы сами неудачно провели прием и упали вместе с нападающим, либо вы видите, что врага в стойке не одолеть, и увлекаете его вместе с собой на землю. В подобных случаях мгновенно перевернитесь на спину, располагаясь ногами к противнику (ф. 1). Положение на спине с позиции самообороны самое выгодное, поскольку и сильнейший

противник (а иногда и несколько врагов) не сможет к вам приблизиться. Кроме того, вы можете использовать в атаке не только руки, но и ноги.

В лежачем положении важно хорошее владение ногами. При защите необходимо отказаться от действия одними лишь руками, а защищаться и ногами, которые сильнее рук и дают в обороне значительное преимущество перед противником.

В защите лежа на земле необходимо следовать определенным правилам.

1. Пока враг атакует, не поднимайтесь и не по-

ворачивайтесь к нему спиной, всегда держите его в поле своего зрения.

2. Руки используйте в меньшей степени, больше рассчитывайте на ноги.

3. Втяните голову в плечи, а при атаке шеи прижмите свою голову к телу противника.

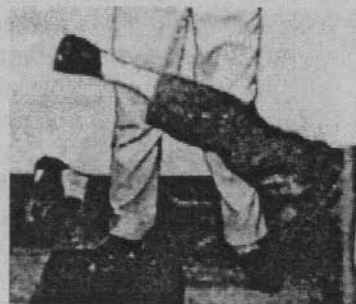
4. Между противником и вами должны быть ваши согнутые ноги.



4



5



3



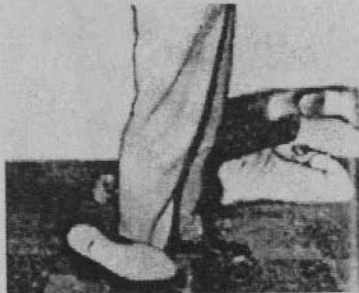
6



7



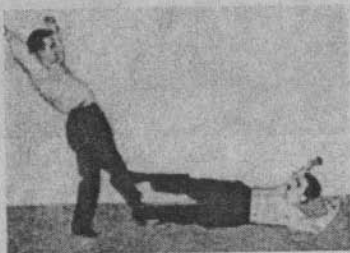
1



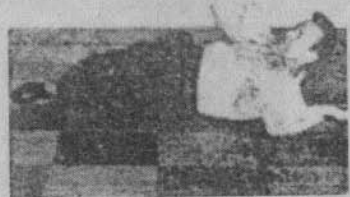
2

Самозащита в положении лежа бывает трех видов:

- а) препятствующая сближению с противником;
- б) после падения, когда вы под противником;
- в) после падения, когда вы над противником.



8



9



10

А. Зашита, препятствующая сближению с противником

Противника удобно встретить пересекающимися ударами обеих ног (так называемыми «ножницами») по его ногам. Различают боковые и фронтальные «ножницы». Вид «ножниц» выбирается в зависимости от того, откуда приближается враг — спереди, сбоку или сзади.

На ф. 2—4 показаны боковые «ножницы», когда противник падает назад, на спину. На ф. 5, 6 представлены все те же боковые «ножницы», но выполненные наоборот, когда враг падает лицом вперед. Фронтальные же «ножницы», после применения которых противник падает на спину, изображаются на ф. 7, 8.

Опишем некоторые приемы, мешающие нападающему сближаться с вами.

1. Вы в положении лежа на спине с ногами, обра-

щенными к врагу. Когда он, приближаясь, окажется на расстоянии ваших вытянутых ног, мгновенно повернитесь, например, на левый бок, подъемом левой стопы зацепите его ногу на уровне голеностопа сзади, а ступней правой ноги ударьте по его колену спереди. Ломая ногу в колене, бросьте противника спиной на землю (ф. 9, 10). Ногами надо действовать одновременно и быстро. После падения врага сразу вскочите и проведите какой-либо прием по его обезвреживанию из серии защит, когда вы над противником.

2. Если противник подступает к вам левым боком вперед, то быстрым разведением и сведением ног расположите его ноги между своими и энергичным поворотом вправо бросьте врага на землю (см. ф. 2—6).

3. Если противник уронил вас на спину и хочет броситься сверху, подставьте под него свои подогнутые ноги и, резко распрямив их, ударьте нападающего обеими стопами в живот (ф. 11).

Б. Зашита, когда вы под противником

Когда вы оказались под противником, важно предохранять глаза, промежность и другие уязвимые места. При этом надо сохранять спокойствие и четкую способность действовать сообразно ситуации.



11



12



13



14



15

1. Если противник, встав коленом на живот, пытается вас задушить, то защищаются ударом кулака в нос или ребром ладони по уязвимой точке, а также тычком пальцами в глаза или другими, столь же действенными ударами (ф. 12, 13).

2. Если вы оказались на спине, а нападающий сидит у вас на животе и выполняет удушение, то сбросьте его с себя резким подбивом грудиной и животом кверху. Враг упадет, перевалившись через вашу голову, после чего его можно ударить в промежность (ф. 14, 15).

3. Если вы оказались на спине, а противник, встав на колени слева от вас, проводит удушение, то, оттолкнувшись ногами от земли, махните ими кверху, как бы намереваясь перекувырнуться назад, и зажимайте шею нападающего между коленями, сцепив при этом ноги. Надавливая вправо и книзу, заваливайте врага так, чтобы он упал на голову (ф. 16—18).



16



18



20



17



19



21

4. Противник душит вас, расположившись на коленях между вашими ногами. Тотчас же напрягите шейные мышцы и придавите подбородок к груди. Левой рукой схватите его правое запястье, а правую руку пронесите снизу между его руками и поместите на подбородок. Одновременно выпрямите правую ногу и повернитесь влево, вскакивая и валя нападающего возле себя на землю (ф. 19—21).

5. Если противник душит вас, расположившись слева, то напрягите шейные мышцы, прижмите подбородок к груди и захватите обеими руками запястье его левой руки. Скрутитесь влево, разгружая этим правую ногу, а затем быстро поместите ее на голову врага, энергично отжимая ее книзу так, чтобы противник перевалился через вас. Не

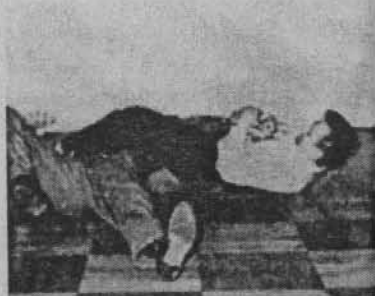
отпуская левого запястья, мгновенно поместите на врага и левую ногу так, чтобы его левое плечо и рука расположились между вашими ногами. Шея и голова противника должны находиться под вашим правым бедром, а его левая рука должна быть плотно прижата к вашей груди.



22



23



24

Приподнимая живот кверху (как бы желая встать на мост), выламывайте его руку в локте (ф. 22—24). Переместив руку нападающего на свое правое бедро, вы можете ее к тому же и сломать.

6. Если противник бросил вас на землю и хочет задушить, то первым делом напрягите шейные мышцы и прижмите подбородок к груди. Затем обеими руками захватите за запястье его правую руку, упритесь левой ногой ему в бок и отжимайте нападающего. Вращаясь влево, освободите правую ногу, а затем быстро поместите ее под голову врага верхом стопы под подбородок. Перемещая его правую руку от себя, ломайте ее в локте (ф. 25, 26).

7. Противник оказался между вашими ногами и выполняет удушение. Согните обе ноги и хорошо упритесь обеими ступнями спереди в его корпус слева и справа. Затем, распрямляя ноги, несколько отождмите врага от себя так, чтобы он душил вас выпрямленными руками (т. е. в более невыгодном для себя



25



26



27



28



29



30



31

положении). Далее быстро поднимите согнутые в коленях ноги и с силой ударьте ими сверху по рукам врага, ломая локтевые суставы. Можно, кроме того, атаковать ногами и его подбородок (ф. 27—29).

8. Если вы оказались между ногами противника, который, стоя на коленях, проводит удушение, то напрягите шейные мышцы и прижмите подбородок к груди.левой рукой захватите его левое запястье, а правой упритесь в левый локоть. Наваливаясь всем телом, повернитесь влево так, чтобы враг упал на землю. Не отпуская его руки, вытяните ее, располагая ладони к земле и под прямым углом к телу. Левая рука при этом постоянно держит запястье, а правая располагается у плечевого сустава. Встаньте правым коленом на его левый локоть (ф. 30—34). Прием необходимо делать быстро, так, чтобы нападавший не успел опомниться. Он будет вынужден лежать на земле,



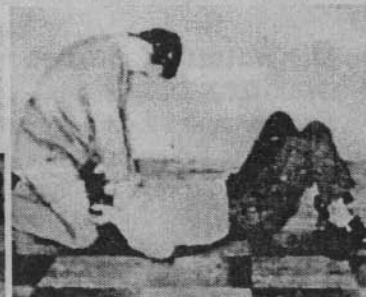
32



33



34



35



36



37

пока к вам не придут на помощь. Если же вы столкнулись с опасным преступником, то ему можно сломать руку в локте резким подъемом предплечья заблокированной вами конечности.

9. Если противник выполняет удушение, расположившись на коленях за вашей головой, то придержите его руки на своей шее и, взметнув кверху ноги, зажмите его голову между коленями. Сцепите ноги и, потянув книзу, перебросьте врага через себя на спину, помогая при этом себе руками (ф. 35—37). Оттачивая прием, учтите, что партнер не сможет предупредить вас, что вы переусердствовали. Перебросив, тотчас же отпустите его.

В. Защита, когда вы над противником

Бросив врага на землю, всегда пытайтесь занять выгодное положение, при котором у вас есть возможность продолжать схватку, тогда как ваш противник не сможет больше атаковать. Лежащего противника можно лишь просто удерживать, пока не подоспеет помощь, либо совсем лишить боеспособности, т. е. оглушить ударом, придушить, сломать руку и т. д.

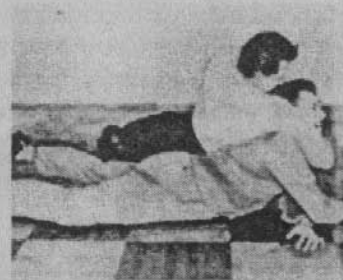
1. Удерживание со стороны головы. Этот прием требует довольно большой силы и тяжелого тела. Он применяется обычно после того, как враг напал сзади и вы удачно перебросили его через себя. Чтобы противник, оказавшись на спине, не мог встать и продолжить атаку, нужно мгновенно броситься на него. Тотчас же встаньте на колени у его головы лицом к ногам и захватите обеими руками слева и справа ремень его брюк. Руки просовывайте снизу под локтями, а не поверх их, так как в противном случае враг с легкостью вытянет конечности из обхвата. Затем быстро ложитесь животом на лицо противника, а своим лицом прижмитесь к его животу. Ноги широко разведите, чтобы враг не мог перевернуться влево или вправо (ф. 38).

2. После того как нападающий упал на живот, захватите правой рукой его шею и душийте предплечьем. Чтобы нападающий не мог вырваться, левой рукой захватите свою правую руку (ф. 39). Ощувив, что его тело обмякло (т. е. он потерял сознание), отпустите его.

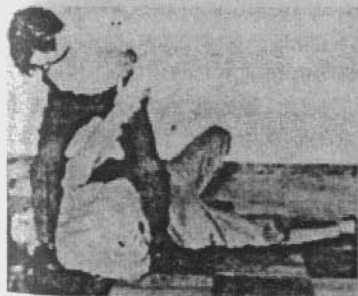
3. Если вам удалось бросить нападающего и он несколько ошеломлен, то займите выгодное положение, при котором враг не сможет освободиться. Тотчас прыгните одной ногой к его голове, захватите его левую руку ладонью кверху так, чтобы его левое плечо и рука оказались между ваших ног, а шея и голова — под вашим правым бедром. Лягте на спину и перегибайте левую захваченную руку в локте через свое левое бедро (ф. 40, 41).



38



39



40



41



42

4. Вы упали вместе с противником так, что он оказался на спине, а вы на нем. Если он пытается какой-либо рукой захватить вас за шею, то слегка встаньте, захватите обеими руками локоть вытянутой конечности и ломайте ее в локте путем сильной тяги к себе (ф. 42).

5. Если вам приходится падать вместе с нападающим, то всегда старайтесь оказаться над ним. Затем правой рукой сверху схватите его правое запястье, а левую руку просуньте под его руку и возьмитесь за свое правое запястье. Враг должен быть при этом постоянно прижат телом к земле. Поднимая свою левую руку и давя на его правое запястье книзу, переламывайте конечность противника в локте. Данный способ требует определенного расположения тела. Надо сесть у правого бока противника, навалившись корпусом на его грудь и расставив для обеспечения устойчивости ноги (ф. 43).



43

6. Это разновидность предыдущего приема. Если вы не сумели захватить правую руку противника под свою подмышку, быстро навалитесь на него своим левым боком и подсуньте его правое предплечье под свое правое бедро так, чтобы оно располагалось поперек левого бедра, прилегающего к боку нападающего. Действием правой ноги переламывайте его руку в локте (ф. 44, 45).



44

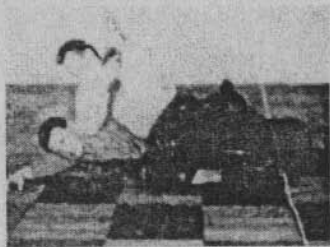


45

7. Вы бросили врага на землю так, что сами оказались на коленях и в упоре возле его левого бока. Быстро захватите обеими руками левое запястье нападающего и рваните его влево, помещая под свою правую подмышку и крепко прижимая его левую руку. Одновременно повернитесь влево и, отводя вперед согнутую правую ногу, лягте спиной на противника, придавливая его к земле и ломая посредством этого его левую руку (ф. 46). Руку врага можно ломать в различных положениях и с помощью своей ноги (ф. 47—51).

8. Бросив противника на живот, сядьте, расставив ноги, ему на спину лицом к голове. Обеими руками захватите подбородок нападающего и, резко потянув к себе, предельно запрокиньте его голову назад (ф. 52).

9. Если противник упал на живот, то быстро подскочите к нему и станьте правым коленом на сгиб его левого колена.левой рукой схватите его за волосы, а правой — за подъем стопы левой ноги и потяните обеими руками к себе. Этим вы запрокидываете голову нападающего назад и в то же время выламываете ему ногу (ф. 53).



46



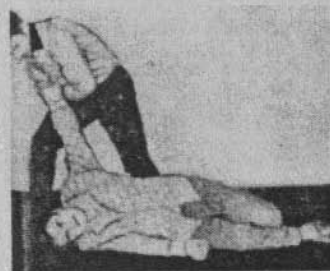
47



48



49



50



51



52



53

10. Удушение скрестным захватом. При удушении лежащего противника учитывайте правило, что душат в основном воротом куртки или внешним (внутренним) краем предплечья. Острыми краями предплечий легче воздействовать на части шеи. Не следует душить предплечьем, повернутым к шее ладонью или тыльной стороной, поскольку из-за плоской поверхности воздействия будет не очень эффективным. При удушениях часто используют одежду врага, обычно ворот куртки, поскольку он удобно прилегает к шее и душит узкой полосой по всей своей длине. Душат обыкновенно одной рукой, а другой при этом лишь помогают. Одновременное расположение на шее двух предплечий невыгодно, ибо при выполнении удушения они будут мешать друг другу.

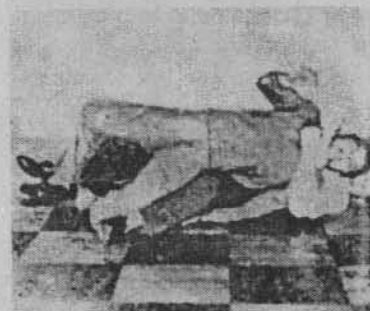
Если вы не хотите задушить противника совсем, то, доходя до завершения, ослабьте давление. В ходе приема постоянно наблюдайте за глазами и лицом врага. Когда тот потеряет сознание (при верном исполнении приема это произойдет довольно быстро), сразу же прекратите его душить. Будьте предельно осторожны при тренинге. Поскольку удушаемый партнер не может говорить, то обговорите знак (к примеру, троекратное похлопывание по телу и земле, как при спортивной схватке), по которому его необходимо отпустить. Так как любое из удушений способно быть смертельным и всегда сопровождается потерей сознания, тщательно следите за такими знаками.

Правильно выполненное удушение отключает сознание через несколько секунд. Такое состояние легко обнаружить, поскольку человек при этом обессиливает или начинает судорожно подергиваться всем телом.

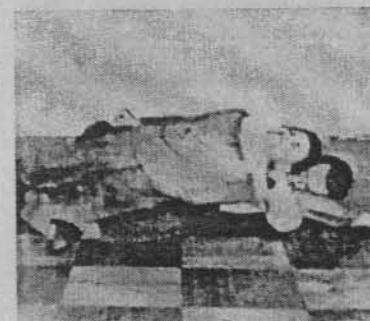
Если вам удалось бросить врага на землю или вы упали вместе с ним, сразу постарайтесь сесть или лечь ему на живот, пока он еще не опомнился.левой рукой захватите левый ворот его одежды на плече, а правой — правый ворот, причем максимально сзади. Ворот захва-



54



55



56

тывается хватами сверху (большой палец под одеждой, а остальные — на ней). Затем левой рукой притяните к себе левую сторону ворота, чтобы правой рукой еще дальше пробраться назад вдоль его шеи. Крепко удерживая ворот в обеих руках и сгибая правую руку в локте, надавите краем ее предплечья со стороны мизинца на шею врага спереди, обеспечивая этим эффективное удушение. Важно только, чтобы левое предплечье не мешало правому (ф. 54).

Для нейтрализации противника иногда достаточно поместить на его шею при падении одно из своих предплечий спереди и, упав на землю, крепко вжимать его. При проведении данного удушения можно применять различные модификации этого приема (ф. 55—60).



57



58



59



60

надежно прикрыть спину, то быстро убегайте. Когда кто-либо из преследователей приблизится к вам, мгновенно повернитесь к нему и подходящим ударом нейтрализуйте врага.

ЗАЩИТА ОТ НЕСКОЛЬКИХ ПРОТИВНИКОВ

Если на вас напало несколько человек, то постарайтесь, чтобы все они были перед вами. В комнате встаньте спиной к стене, лучше всего в угол, где вы будете полностью защищены сзади, а нападающие не смогут вас обступить. Таким образом, у вас будет превосходное прикрытие и отличный обзор. Даже если на вас напало много врагов, не теряйте спокойствия и хладнокровия. Согните перед лицом руки, чтобы мизинечными краями предплечий можно было прикрываться от ударов противников и чтобы вы при этом также могли наносить удары в их уязвимые точки (глаза, нос, шею и т. д.). Всегда надо атаковать ближайшего нападающего и действовать рукой, которая ближе к нему (вот почему так важно оттачивать удары обеими руками). Кроме ударов рукой, используются и удары ногами, особенно в нижние части тела (голень, пах, щиколотку).

От нескольких нападающих можно защититься стулом. Удерживайте его перед собой ножками к нападающим. Как только один из них приблизится, выдвиньте к нему ножки, тыкая их в лицо или грудь врага и тотчас же оттягивая стул к себе. Стулом удобно прикрыть голову от брошенного в вас камня, стакана или бутылки.

Если же нападающих довольно много и дело происходит на открытой местности, где нет возможности

СПОСОБЫ СОПРОВОЖДЕНИЯ



1



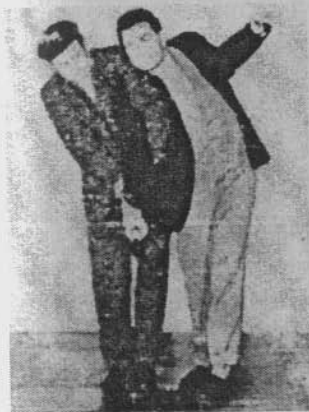
2

Существуют приемы, с помощью которых можно обезвредить противника, вынудить его к покорности и сопроводить куда следует. Приведем несколько проверенных способов эффективного сопровождения.

1. Подшагните к противнику и ударьте его левой ладонью в лоб. Затем быстро захватите правой рукой его правое запястье или ладонь. Повернувшись вправо, притяните врага к себе, положите левую руку поверх плеча на его грудь и предплечьем отжимайте его корпус назад. Тягой правой рукой к себе и давлением левым предплечьем на грудь выпрямите его правую руку (ф. 1, 2). Затем быстро просуньте спереди левую руку под правую руку противника и захватите свое правое предплечье. Правой рукой перегибайте его правую руку через свое левое

предплечье. Это причиняет сильную боль, которая усиливается при любой попытке сопротивления. Наименьшая боль будет лишь тогда, когда враг спокойно идет вслед за вами (ф. 3, 4). Прием будет также успешен и при захвате противника за кисть (ф. 5, 6).

2. Предыдущий прием можно выполнять и вдвоем, что обычно делают, когда речь идет об опасном напа-



3



4



5



6

даюшем. Один из партнеров при этом захватывает правую его руку, как в предыдущем случае, а другой выполняет такой же захват с противоположной стороны. Сделав скрещивающие захваты, согласованно шагайте вперед, и нападающий последует за вами (ф. 7, 8).

3. Резко ударьте противника ладонью в лоб и, пока он еще не опомнился, сразу же захватите правой рукой его правое запястье, развернув последнее ладонью



7



8



9



10



11



12

кверху. Левую руку подsunьте под левую руку противника и захватите левый отворот его одежды. Тягой за куртку при одновременном надавливании на его плечо предплечьем заставьте нападающего покориться (ф. 9).

Отрабатывая данные приемы, не выламывайте руку партнера слишком сильно и, как только он почувствует боль, тут же отпустите.

4. Буйствующего пьяного можно обезвредить и отвести в требуемое место следующим способом. Ударьте его в лоб и правой рукой захватите его правое запястье. Поверните его руку ладонью кверху и подsunьте под нее левую руку. Ваш партнер делает то же самое с левой стороны. Крепко сцепите руки перед грудью пьяного и, надавливая на оба его плеча, заставьте следовать за собой (ф. 10—12). Так можно вести и пьяного, который захочет сесть и повиснуть у вас на руках.

5. Если противник при его сопровождении сопротивляется, то один из двух партнеров держит его, как на ф. 9, а другой располагается сзади и надавливает на кончик носа нападающего кверху (ф. 13).

6. Весьма просто можно вести противника следующим способом. После нанесения удара в лоб захватите сзади

правой рукой ворот его куртки, а левой — за его брюки. Постоянно тяните левой рукой ногу противника вверх и тесните правой рукой ворот вперед. Этим вы заставите врага следовать в направлении своего давления (ф. 14).

7. После удара противника в лоб захватите обеими руками его правое запястье, разверните его ладонью кверху и тут же повернитесь вправо, оказавшись спиной к нападающему. Положите локоть противника на свое левое плечо и при этом несколько присядьте. Поднимитесь и одновременно потяните его запястье книзу.



13



14



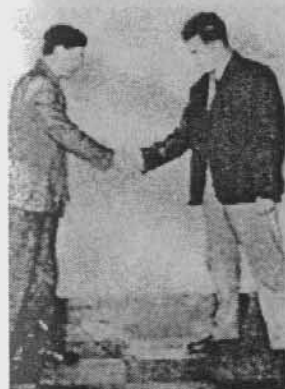
15



16

Так вы перегибаете руку противника через свое плечо, чем и принуждаете его к повиновению (ф. 15, 16).

8. Правой рукой захватите противника за ладонь правой руки, а левой — за его левое плечо сзади, разворачивая врага спиной к себе. Одновременно потяните к себе плечо и захваченную руку. Это сделает нападающего послушным, и он будет следовать туда, куда вы его подталкиваете (ф. 17—20).



17



18



19



20

9. Если вы имеете дело с опасным противником, то ударьте его кулаком в желудок. Как только он согнется от удара, отожмите его голову книзу и стяните через нее куртку. Руки нападающего быстро просуньте между его ногами назад и захватите там левой рукой, а правой рукой ухватите за ворот одежды сзади. Тягой левой рукой кверху и правой вперед можно вести врага в нужном направлении (ф. 21—24).



21



22



23



24

10. Резко ударьте противника ладонью в лоб, а затем левой рукой захватите его правое запястье снизу. Правым мизиничным краем предплечья нанесите удар в локтевой сгиб его руки и поместите согнувшуюся конечность под свою левую подмышку. Повернитесь вправо и, сгибая корпус назад при давлении на локоть кверху, причините врагу сильную боль, заставляя его идти вместе с вами (ф. 25). Данный способ сопровождения может проводиться и совместно с партнером (ф. 26).



25



26

11. Нанесите противнику удар ладонью в лоб и, пока он не успел опомниться, захватите правой рукой правое запястье, разворачивая его ладонью кверху. Проведите левую руку под правой подмышкой врага сзади и, расположив ладонь на его голове у шеи, сильно надавите книзу. Благодаря давлению на голову при одновременном перегибе его руки через ваше левое предплечье можно заставить врага идти боком вперед (ф. 27). Этот прием можно проводить и в паре (ф. 28).

12. Захватите правую руку противника и выкрутите ее за спину.левой рукой дожимайте его руку кверху, а

правой захватите за волосы или за ворот куртки и таким образом ведите его вперед (ф. 29, 30).

13. Крепко захватите обеими руками правое запястье противника, быстро поднимите его, чтобы поднырнуть под захваченную руку. Действуя так, вы одновременно выкручиваете его руку, ибо прочно держите ее.



27



28



29



30

Выкрученную назад руку следует толкать вдоль спины кверху, вызывая этим сильную боль. В то же время левой рукой захватите ворот его одежды. Давя выкрученную руку к голове противника правой рукой и толкая ворот вперед левой, заставьте врага идти в нужном направлении (ф. 31—34).



31



32



33



34

14. Захватите левой рукой правое запястье противника сзади, а правой рукой — его волосы или правое плечо. Рванув голову или плечо книзу, в то же время потяните его правую руку назад и вверх, приводя врага в выгодное для вас положение для выкручивания руки и запястья и таким образом заставляя его идти, наклонившись по направлению движения (ф. 35, 36).



35



36



37

15. Нанеся нападающему удар ладонью в лоб, захватите его правую руку, поднимите ее вверх и одновременно обхватите левой рукой его правое плечо. После этого резким рывком приведите его руку книзу и, выкручивая ее, проведите рычаг запястья (ф. 37—40).

16. Заверните руку противника за спину (ф. 41), захватите его одной рукой за ворот одежды, а другой при-



38



39



40



41

держивайте локоть согнутой руки и таким образом ведите (ф. 42, 43).

17. Очень сильного противника можно сопровождать вдвоем, действуя следующим образом. Пусть каждый из партнеров захватит по его запястью и после условленного сигнала поднимет захваченную руку, выполняя рычаги обоих локтей. Ваши незадействованные руки перекрещиваются в зацепе перед врагом так, что тот из вас, кто стоит справа, поднимает свою руку квер-



42



43

ху, а находящийся слева — опускает книзу. Теперь тягой рук врага через плечи книзу ему причиняется сильнейшая боль, принуждающая к послушанию (ф. 44—47).

18. Если по какой-либо причине вам не удалось преодолеть сопротивление противника, то попробуйте захватить пальцы его рук, ладонь или запястье и осуществляют на них так называемые «малые рычаги», которые также очень болезненны (ф. 48—54).



44



45



46



47



48



49



50



51



52



53



54

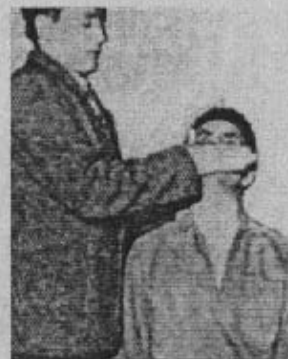
19. Если уводимый человек садится и не хочет продолжать движение, чем препятствует сопровождению, то используют такой прием. Поместите левую ладонь ему на затылок, а правую — на его рот и давите краем ладони под его нос кверху; левой рукой при этом нажимайте вперед. Действуя так, вы заставите задержанного встать и продолжить движение (ф. 55, 56).

20. Человеку, который сел на землю, выкрутите правую руку за спину. Давя правой рукой на голову и затягивая выкрученную руку вверх, заставьте субъекта подняться (ф. 57, 58).

21. Иногда бывает, что противника надо вывести из комнаты, а он сопротивляется (либо, наоборот, не хочет войти в комнату). Если он обеими руками ухватился за дверную раму, то левой рукой возьмитесь за его



55



56



57



58

левое запястье, а правой захватите его большой палец и ломайте последний движением к себе. Боль заставит человека продолжать движение.

Если сопровождаемый вами ухватился за дверь, то, подшагивая к нему, сзади наложите правую ладонь на его затылок, а левую ладонь поместите на его рот, указательным пальцем под нос. Поверните обеими руками его голову к себе, не переставая нажимать на его нос. Враг отпустит двери и развернется лицом к вам. Тотчас втисните его через дверной проем в комнату.

СОПРОВОЖДЕНИЕ НЕСКОЛЬКИХ ПОДОЗРИТЕЛЬНЫХ ЛИЧНОСТЕЙ



59

Если вам в одиночку предстоит сопровождать подозрительных субъектов на значительное расстояние, то изымите у задержанных брючные ремни, а то и оторвите пуговицы на брюках. Теперь они будут вынуждены поддерживать брюки и, следовательно, не смогут ни атаковать, ни убежать (ф. 59).

НЕКОТОРЫЕ УЛОВКИ КРИМИНАЛЬНЫХ ЛИЧНОСТЕЙ И ИХ ЗАДЕРЖИВАНИЕ

Изошренное коварство криминальных личностей хорошо известно. Кроме маскировки, хитрых трюков и обманов применяются различные уловки. Так, вы можете наткнуться на человека, вроде бы лежащего без сознания. Это может быть как пьяный, так и злоумышленник, который вас заметил и не видит иной возможности уклониться от встречи. Поэтому он заблаговременно упал на землю, притворившись человеком, потерявшим сознание, и рассчитывает, что вы побежите за помощью, а он тем временем убежит или осуществит свой умысел. В таких случаях нужно быть очень осторожным. Не рекомендуется приближаться к распростертому человеку, наклоняться над ним, щупать пульс, зажигать спички для осмотра и т. д., так как это может оказаться противник, желающий вас обмануть. Будьте осторожны и готовы к любой неожиданности.



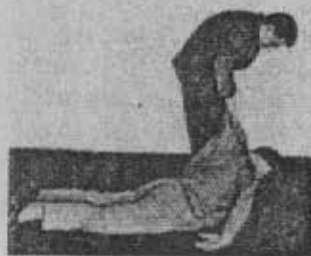
60



61



62



63



64



65

1. Если человек лежит на спине, то вам надо захватить его правую ногу левой рукой за пятку, а правой — за пальцы. Нажимая на пальцы книзу и толкая пятку наружу, переверните лежащего ничком (симулянт при этом будет вам содействовать при повороте, а потерявший сознание останется безволен). Осторожно приблизьтесь к лежащему слева, чтобы он не схватил вас за ноги и не сбил на землю (ф. 60—62).

Если руки субъекта разместились под телом, осторожно вытяните их, чтобы они оказались снаружи. Захватите лежащего за ворот одежды или за волосы и приподнимите его голову сантиметров на двадцать, а затем, отгаликивая, отпустите ее. Если падение придется на нос, то этот человек без сознания. Если же в момент падения он повернет голову, чтобы не удариться носом, или упадет на лоб — это симулянт (ф. 63—65). В данном случае повесьте бдительность и предложите человеку встать, либо позовите на помощь.

Подозрительную личность можно задержать на земле, ожидая помощи, и так. Разведите его ноги и, взяв правую ко-



66



67



68



69

нечность, поместите ее голень на левую голень. После этого согните его левую ногу и выламывайте ее через голень правой (ф. 66, 67).

В сущности, подобное выламывание производится не руками, а в такой манере, что вы размещаетесь на коленях лицом к его голове и наваливаетесь животом на его ногу. При этом ваши руки оказываются свободными, и вы можете связать симулянта, приказав ему отвести руки назад (ф. 68, 69).

Если субъект попытается подняться или выскользнуть вперед, то сильнее привалитесь к его спине.

Поняв, что лежащий — симулянт, задержите его так. Наступите правой ногой на подколенную ямку его правой ноги. Поднимите его левую голень и скрестите с его поднятой правой голенью так, чтобы носок правой стопы зацепился за левую голень. Носок его левой ноги зацепите за свою правую ногу, которая постоянно стоит на ноге лежащего (ф. 70—72).

Симулянта можно задержать и способами, показанными на ф. 73—76.

2. Осознав, что противник собирается ткнуть вас пальцами в глаза, выставьте перед глазами ладонь (ф. 77) и, схватив врага за пальцы, переламывайте их (ф. 78, 79).



70



71



72



73



74



75

3. Если преступник убегает (ф. 80), прыгните ему сзади на ногу, а после задержите лобным из описанных ранее способов (ф. 81).



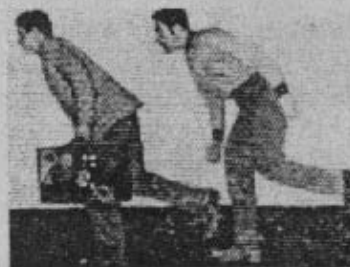
76



79



77



80



78



81

САМООБОРОНА ДЛЯ ЖЕНЩИН

В нашем обществе женщина выполняет важные функции. Иной раз она может оказаться в ситуации, где недостаток физической силы может с успехом возместиться знанием приемов самообороны. Речь главным образом идет о женщинах, работающих в торговле, охране, милиции, на транспорте и т. д. Это, однако, не означает, что самозащитой должны владеть лишь сотрудники таких служб. Ведь самооборона, кроме физических качеств, развивает и морально-волевые, повышает уверенность в себе, сообразительность, отвагу, способность быстро и спокойно реагировать на ситуацию. Эти качества полезны для любой профессии, а не только в специфических обстоятельствах.

Женщина может быть атакована всяким из описанных выше способов (скажем, ударом, захватом, ножом, удушением) и может использовать любую подходящую оборону из соответствующего раздела. В дополнение к этому мы опишем здесь способы защиты от отдельных нападений, которым обычно подвергаются только женщины. Приведенными ниже приемами весьма просто овладеть; они не сложны, но довольно эффективны.

Разумеется, приемы не пройдут без добротной тренировки и довольно многих повторений, нужных, кроме получения удовольствия от движений, и для приобретения полезных качеств, для того, чтобы защитить себя от возможного нападения.

Правила женской самообороны

1. Если вы идете по темной и безлюдной улице, то, по возможности, не приближайтесь к стене, а идите по

краю тротуара либо по проезжей части. В этом случае спрятавшийся в подворотне хулиган не сможет напасть на вас неожиданно и затащить в подворотню, вы избежите неожиданного нападения и сможете в какой-то мере подготовиться к обороне.

2. Если вы поздно возвращаетесь домой и ваш путь проходит через парк или слабоосвещенные участки улиц, то берите с собой порошок перца, приностей или соль и держите их в руке, чтобы при внезапной атаке тут же бросить их нападающему в глаза.

3. Никогда не разговаривайте с незнакомым человеком, просящим у вас спички или же какую-либо информацию на безлюдной, плохо освещенной улице. Очень может быть, что это лишь предлог для последующего нападения.

4. Проезжая ночью на автомобиле, держите его окна и двери закрытыми, а на сиденье под рукой имейте подходящий твердый предмет (ломик, разводной ключ, молоток). Никогда не останавливайтесь, если вдруг увидите лежащего человека или неизвестный предмет, но сообщите об этом на ближайшей остановке. Это может быть ловушкой.

5. Если неизвестный вам человек останавливает вашу машину на дороге, то не выходите из автомобиля в пустом безлюдном месте (скажем, в лесу), даже если об этом вас попросит шофер или попутчик. Безопаснее оставаться в автомобиле.

6. При подходе к своей квартире осмотритесь: нет ли, например, в коридоре незнакомца. Всякий раз держите ключи подготовленными в руке так, чтобы их можно было тут же использовать, если на вас нападут.

7. Если вы работаете кассиром и довольно часто носите значительные суммы денег на почту либо в некую организацию, вы всегда можете стать жертвой нападения с целью похищения этих денег. Выручку надо носить в мешке или пакете, который прикреплен к левой руке цепочкой либо ремешком. Правая рука при этом, оставаясь свободной, может действовать в активной самообороне.

8. Если вы еще не овладели приемами самообороны, то не забывайте, что у вас есть ногти, зубы, пилка для ногтей, зонтик, туфелька с острым каблуком и т. д. Главное здесь — не бояться применять все это как оружие. Бить врага надо всегда в уязвимую точку, скажем, в глаза, нос, по затылку, в горло и т. д.

9. Если нападают несколько противников, постарайтесь встать так, чтобы прикрыть спину. Будьте хитры. Для удерживания нападающих на расстоянии можете ударить ближнего к вам неприятеля ногой в пах, краем ладони по какой-либо болевой точке или же пальцами ткнуть ему в глаза. Если под ногами есть мусор или песок, то, захватывая их в ладонь, бросьте это нападающему в глаза.

10. Если на вас нападает несколько человек и успешно защищаться нет возможности, то зовите на помощь или бегите туда, где могут быть люди.

11. Если на вас напали, сделайте глубокий вдох и старайтесь сохранять спокойствие, ибо страх — плохой советчик и препятствует самозащите. Правильная и эффективная самооборона строится на хладнокровии, смелости и наблюдательности. Нужно полагаться не на грубую физическую силу, а на технику самозащиты.

12. Хладнокровие, неустранимость, решительность — это свойства женщин, на все сто процентов овладевших способами самообороны.

ЗАЩИТА ЖЕНЩИНЫ ОТ ПРИСТАВАНИЯ НЕЗНАКОМЦА

1. Приставание к женщине чаще всего выглядит так. На улице или в парке к ней подходит некий человек и без всякого ее согласия идет рядом, игнорируя любые протесты. Иной раз женщину при этом берут под руку, словно свою давнюю знакомую.

Если пристающий не реагирует на протесты, то нет смысла лишь освобождать свою руку, так как он захва-

тит вас снова. Женщине лучше использовать хитрость. Сделайте милое лицо, словно бы не возражая против его сопровождения. Этим вы успокоите спутника, и ему покажется вполне естественным то, что вы прижмете локоть «атакованной» руки к его боку и сожмете ее в кулак. Затем резко ударьте по этому кулаку не захваченной другой рукой, вызывая у противника сильную боль, а то и перелом ребра.

2. Если незнакомец взял женщину под руку или обнял ее за плечи, не желая отпустить, и навязывается ей в спутники, то необходимо сделать милое лицо и идти вместе с ним. Свой шаг женщина должна согласовать с его шагом так, чтобы, когда она выдвигает левую ногу, он выдвигал правую. После нескольких шагов, когда пристающий поднимает правую, ближнюю к даме ногу, она подбивает ее вперед и одновременно правой рукой резко толкает его руку или плечо назад, чем и опрокидывает врага на землю. Прием будет более эффективным, если надавить или ударить недоброжелателя под нос, запрокидывая этим его голову.

3. К женщине подошел незнакомец и положил руку ей на плечи у шеи. Она крепко захватывает нападающего обеими руками за правое запястье, делает шаг назад и ловко подныривает под его правую руку, размещаясь за его спиной. Давя руку недоброжелателя вдоль спины к голове, женщина этим обезвреживает его (ф. 1).

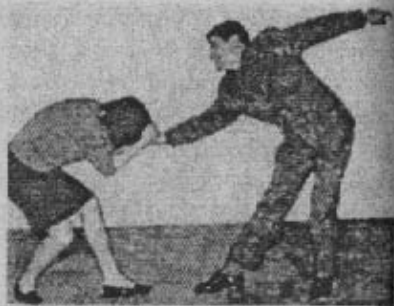
4. Если на женщину напал насильник, который захватил ее за волосы, то следует крепко прижать обеими руками его руку к голове и, отшагивая назад, с быстрым пригибанием тела и головы вперед, ломать этим его конечность (ф. 2).

5. От разных объятий спереди, сбоку и сзади женщина может обороняться способами, показанными на ф. 3—6. Прочие варианты самообороны можно найти в разделе, предлагающем защиты от обхвата корпуса без рук.

6. На женщину напал противник и, схватив ее за руку, хочет сорвать с нее браслет или часы. Она тотчас



1



2



3



4

же может ударить другой рукой в нос или глаза и, если он не отпустит хват, перейти к приему, приведенному в главе «Защита от захватов за запястья». После этого, ударив ногой в пах, можно прекратить всякие попытки атаки с его стороны.

7. Другой способ обороны от вышеописанного нападения таков. Женщина левой ногой энергично подбивает правую ногу незнакомца вперед, а свою захваченную руку рвет кверху так, что недоброжелатель падает спиной на землю (ф. 7, 8).



5



6



7



8

8. Нападающий хочет отобрать у женщины сумочку. Она зажимает ее сильнее еще при приближении незнакомца, а когда он вдруг потянется за сумкой, то мгновенно атакует врага ребром ладони по носу или по шее, либо пальцами в глаза. Незнакомец от возникшей боли тотчас же отпустит сумочку и откажется от нападения (ф. 9, 10).



9



10



11



12

9. Женщине легко использовать при нападении на нее хитрость. Скажем, она может умышленно уронить сумочку, якобы нагнуться за ней, но вместо сумочки схватить ногу противника, рвануть ее кверху и одновременно ударить рукой в грудь (ф. 11).

10. Если насильников двое, то здесь также можно применить вышеописанный трюк с падением сумочки

на землю. Подхватив внизу песок (или ту же сумочку), можно кинуть его в глаза нападающим либо схватить одного врага за ногу и швырнуть его на землю, а другого нейтрализовать ударом двумя пальцами в глаза или ногой по колену.

11. Нападающий хочет сорвать с шеи женщины цепочку. Ей необходимо крепко придержать одной рукой у груди атакующую руку, быстро ткнуть врага двумя пальцами другой руки в глаза, а затем ударить ногой в пах.

12. Если нападающий хочет сорвать с шеи женщины цепочку, то она, прижав обеими руками его руку к груди, делает одной ногой шаг назад и быстрым наклоном корпуса переламывает ему конечность.

13. Вот еще одна защита от срывания цепочки. Женщина, захватив обеими руками атакующую руку, выкручивает ее кисть. В подходящий момент она резко толкает врага в грудь, чем бросает его на землю (ф. 12, 13).



13

ЗАЩИТА ОТ УГРОЗЫ ПИСТОЛЕТОМ СПЕРЕДИ

Следует сказать, что успешно защититься от атаки с огнестрельным оружием можно лишь на ближней дистанции, т. е. с расстояния одного-двух шагов. В данном случае лучше быть пассивной и слушаться противника во всем. Так, если он наставил оружие и требует чего-то, исполните его желание, подчинитесь приказу, но одновременно думайте, как можно защититься. Жалоб-

но смотрите нападающему в глаза, а не на оружие, которым он вам угрожает. Можете при этом выказать заметный испуг.

Если противник требует кошелек, сумку или другую вещь, то без лишней суеты подайте ему требуемое правой рукой (только не кладите предмет на землю). Потянувшись за передаваемым предметом, он на какое-то мгновение отвлечется от оружия, и вот здесь вы выпускаете как бы от страха предмет и стремительно захватываете и отклоняете его кисть с пистолетом. В то же время быстро повернитесь влево для ухода с линии выстрела. После этого мгновенно захватите левой рукой снизу между большим и указательными пальцами ствол оружия и, наложив правую руку на тыл кисти нападающего, выкрутите из нее пистолет. Нанесите врагу удар в пах и бросьте его на землю.

Обезоружить противника можно также ударом ногой по его руке с оружием.

ЗАЩИТА ОТ УГРОЗЫ ПИСТОЛЕТОМ СЗАДИ

Если противник напал на вас с пистолетом сзади и приставил ствол пистолета к вашей спине, то необходимо сохранять спокойствие и не действовать опрометчиво, чтобы зря не рисковать жизнью. Дождитесь удобного момента для разоружения нападающего. Перед тем как что-то предпринять, убедитесь, что в руках у него действительно оружие.

Противник угрожает и подталкивает вас пистолетом в правой руке вперед. Когда ваша левая нога будет позади (так она должна располагаться и когда вы защищаетесь, стоя на месте), сделайте мгновенный поворот влево, уходя этим с линии выстрела. Тотчас после

поворота захватите вражескую руку с оружием под свою левую подмышку и крепко прижмите ее к себе, чтобы он не мог использовать пистолет. В то же время, действуя правой рукой, ткните ему пальцами в глаза, атакуйте в гортань или в переносицу.

Руку врага с пистолетом, оказавшуюся под вашей подмышкой, можно и сломать. После контратаки поместите правую руку на его правое плечо, а левой рукой захватите свое правое предплечье так, чтобы левое предплечье упиралось снизу в локоть его руки. Запрокидывая врага назад и ударя коленом в пах, вы ломаете ему локоть.

ЗАЩИТА ОТ ПОПЫТКИ ИЗНАСИЛОВАНИЯ

Женщина, владеющая самообороной, может защититься от самого грубого нападения. Прежде всего нужно использовать всякие удары или же давления на чувствительные точки тела: глаза, уши, нос, голову, шею, желудок, ноги, половые органы и т. д.

Приведем некоторые эффективные приемы обороны от попытки изнасилования.

1. Если противник захватил женщину спереди под мышками и при этом у него открыт подбородок, то она может ткнуть его пальцами в глаза и давить так долго, пока он ее не отпустит. Она может также ударить его основанием ладони в подбородок. Если удар будет резок, то насильнику можно сломать шею.

2. Предыдущий вариант защиты можно модифицировать. В момент запрокидывания головы насильника назад и освобождения женщины от его захвата, она зажимает правую руку противника под свою подмышку, помещает правую руку на его плечо и захватывает левой рукой свое правое предплечье так,

чтобы при этом левое предплечье упиралось снизу в локоть вражеской руки. Теперь, отклоняясь назад и приподнимая свое предплечье, женщина выламывает руку нападающего в локте. Тот не может ничего поделать, так как при попытке новой атаки ему попросту сломают руку. Важно тщательно следить, чтобы враг не вытянул свою руку из захвата, а этому препятствует постоянное давление на его предплечье. Для исключения повторной атаки можно провести удар ребром ладони по какой-либо из уязвимых точек.

3. Если насильник обхватил женщину спереди под мышками и спрятал подбородок, не давая ей возможности воспользоваться предыдущим приемом, можно ткнуть большими пальцами обеих рук в углубления под мочками его ушей и надавить сверху, вызывая у нападающего такую боль, что он тотчас же ее отпустит.

4. Если насильник обхватил женщину под мышками и поднял ее, она должна поместить открытую ладонь на его рот, а край ладони под нос и давлением сверху, причиняя врагу боль, запрокидывать его голову назад. В этот момент врага надо резко толкнуть в грудь. Он лишится равновесия и упадет на спину.

5. Если насильник взял женщину на руки и несет ее, она может надавить ребром ладони левой руки под его нос. Враг от боли запрокидывается назад, а она соскакивает слева от него, но не прекращает давить ему под нос. Затем необходимо быстро перенести руку на шею противника так, чтобы последняя оказалась в локтевом сгибе, и, изо всех сил сдавливая, выполнять удушение. Сдавливание женщина усиливает тем, что правой рукой захватывает левый кулак и толкает его к плечу.

6. Если насильник обхватил женщину сзади под мышками и поднял ее, то его можно ударить каблуком в пах или по голени и одновременно нанести удар по носу, резко запрокинув свою голову назад.

САМООБОРОНА ЖЕНЩИНЫ, ЛЕЖА НА ЗЕМЛЕ

1. Недоброжелатель повалил даму на землю и проводит удушение. Как только она почувствует руку врага на своей шее, ей надо сразу напрячь шейные мышцы и прижать подбородок к груди, облегчая этим дыхание. Затем она может ткнуть его пальцами в глаза, кулаком ударить в нос или ребром ладони по шее. После этого женщина вскакивает и наносит удар ногой в пах.



14

2. Если противник повалил женщину и душит ее, то она должна напрячь шейные мышцы, захватить левой рукой его правое запястье, а правой рукой нанести удар по носу либо кончиками пальцев в глаза. Как только нападающий откинёт голову назад, женщина поднимает левую ногу и, накладывая ее на его шею, давит влево и книзу. Быстро поворачиваясь влево, она выполняет действенный рычаг его руки.



15

3. Если женщина лежит на спине, а насильник с разведенными ногами у нее на животе и при



16



17



18



19



20



21

этом держит ее руки, то ей надо резким махом подбить его животом и грудью снизу, сбрасывая этим действием с себя (ф. 14, 15). Когда противник будет переброшен через голову, то для завершения защиты его можно ударить ногой в пах.

4. Противник повалил женщину, захватил ее за шею и душит. Попробуйте плюнуть насильнику в глаза. На мгновение тот приостановится и поднимет голову, чем она должна тотчас воспользоваться, чтобы контратаковать двумя пальцами в глаза или ребром ладони под

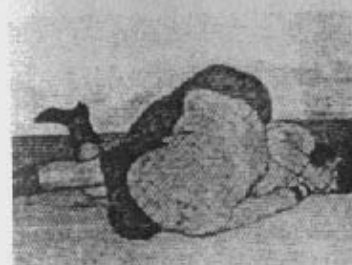
нос. Затем она упирается ступнями спереди в боковые части тела нападающего, после чего резким выпрямлением ног отталкивает его. В ходе этого она может ударить врага ногой в подбородок (ф. 16—18).

Другие варианты защиты показаны на ф. 19—24.

5. Относительно других способов защиты женщины, лежа на земле, обратитесь к главе о самозащите в положении лежа.



22



23



24

САМООБОРОНА В ПОЛОЖЕНИИ НАД ПРОТИВНИКОМ

Если женщина бросила противника на землю, ей всегда следует занять выгодное положение над ним, из которого она могла бы продолжать борьбу, а враг не мог бы больше атаковать. На земле нападающего можно лишь только удерживать, ожидая, когда подоспест помощь, или полностью обезвредить (сломать руку, приду-



25

шить, оглушить каким-либо ударом) (ф. 25—27). Частности таких приемов можно найти в разделе о самозащите в положении лежа, будучи над противником.

Если женщину хватают, ударяют, душат или атакуют иным способом, она может, несомненно,

применять и другие соответствующие приемы защиты, приведенные в данной книге.



26



27

ЧАСТЬ III

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШЕМУ

НАРУШЕНИЕ ДЫХАНИЯ

Дыхание обычно сбивается при судорожном сокращении диафрагмы, мешающем дыхательным движениям. При этом возникают очень сильные болевые ощущения, но полностью сознание не теряется.

Проще всего здесь положить пострадавшего на спину и выполнить легкий массаж брюшных мышц. Надо учитывать, что при сбивании дыхания возможна серьезная травма внутренних органов, а при этом все другие способы первой помощи могут лишь повредить пострадавшему.

Потеря сознания при серьезном ранении

Следует оказать раненому первую помощь и сразу вызвать врача.

Потеря сознания при удушении

Любое удушение не всегда приводит к долговременному бессознательному состоянию, но к этому необходимо быть готовым всегда. Удушенному надо сделать искусственное дыхание и вызвать врача.

ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ ИЗО РТА В РОТ

Довольно эффективными приемами при оказании первой помощи при оживлении являются дыхание изо рта в рот и непрямой внешний массаж сердца. Освободите дыхательные пути жертвы, ослабив тесную одежду и сильно запрокинув его голову, давя одной ладонью на лоб и прижимая нижней челюстью к верхней другой рукой (ф. 1). При запрокидывании головы носоглотка перегибается назад книзу, и корень языка оттягивается от ее стенок, освобождая дыхательные пути для прохождения воздуха. Искусственное дыхание можно проводить и через нос, и через рот. Сегодня более часто используется первый способ, т. е. изо рта в нос. Когда у пострадавшего уже начали розоветь ногти и губы, и клетки мозга получили кислород, можно переходить к дыханию изо рта в рот.



При проведении дыхания часть воздуха может попасть в желудок, а потому будет излишним иногда немного вжать желудок пострадавшего, выдавливая оттуда этот воздух. После откидывания головы сожмите губы жертвы так, чтобы воздух не проходил между ними. Раскройте широко свой рот и плотно наложите губы на его лицо, обхватывая ими нос. Вытолкнув воздух, посмотрите, как поднялась грудная клетка (ф. 3). Вновь наберите свежий воздух и, после того как грудь спадет, опять вытолкните воздух ему в нос. Действуйте так в ритме 10 раз в минуту.



3

При оказании первой помощи дыханием изо рта в рот зажмите жертве нос, а затем вдуйте воздух в рот, но с меньшей силой, при проведении искусственного дыхания через нос. Оказывая помощь детям, увеличьте число вдуваний до 20, а то и до 50 раз в минуту, а объем воздуха за один раз вдуйте меньший.

Искусственное дыхание можно делать через нос, через марлю, либо вымыв лицо пострадавшего.

МАССАЖ СЕРДЦА

При нарушении сердечной деятельности, когда вы обнаружите, что сердце у лежащего не бьется и на запястье не прощупывается пульс, приступайте к непрямому массажу сердца путем ритмичного надавливания на грудную клетку в области сердца. Пострадавшего при этом надо положить на твердую поверхность или на землю. Массаж необходимо делать, наваливаясь весом тела на ладонь одной руки, которая лежит на мечевидном отростке грудины, и помогая в этом другой рукой, давящей на грудину к спине. После толчка, выталкивающего кровь из сердца на периферию, ослабьте скрещенные руки; грудная клетка вновь расширится, и сердце втянет в себя кровь (ф. 4). Подобным образом поддерживается искусственное кровообращение.



4

Обычно за минуту делают 10 вдохов и сдавливают грудную клетку 60 раз. На практике, сделав вдвухание в легкие, четыре раза сдавливают сердце. Когда спасают двое, один делает массаж сердца, а другой — искусственное дыхание. Массаж не нужно выполнять с излишней силой, чтобы не повредить у пострадавшего печень и селезенку и не сломать ребра.

ПЕРЕНОСКА РАНЕНЫХ

Если поблизости нет транспортных средств, то для перемещения пострадавших используют следующие способы.

1. Если вам нужно отнести обессиленного мужчину, который потерял сознание и потому не может вам никак помочь, то приведите его тело в положение приседа, обогните о колено своей правой ноги и постепенно поднимайте до положения стоя. Затем, быстро развернув его тело лицом к себе, наклонитесь и поместите его корпус себе на плечи. Несите его таким образом, чтобы руки оказались позади, а ноги — впереди вас. Одной рукой придерживайте одну ногу под коленом, другой — держите его руку (ф. 5—9).



5



6



7



8



9

2. Если вам нужно отнести мужчину, который, будучи в сознании, может хотя бы немного вам помочь, поставьте его на ноги, снимите через плечи его пиджак, оставив руки в рукавах, продвиньте правую руку снизу под пиджаком вдоль спины и положите раненого на плечо для переноски (ф. 10—19).

3. Это модификация предыдущего способа. Частично стянув пиджак раненого с его плеч, просуньте нижний край его вдоль спины к шее, схватите этот конец правой рукой и положите раненого себе на спину. Придерживайте его левой рукой за штанину на бедре и передвигайтесь в наклоне (ф. 20—28).

4. Переноска на руках. Поставьте раненого, захватите его левой рукой под бедрами, а правой — под лопат-



10



11



12



13



14



15



16



17



22



23



18



19



24



25



20



21



26



27



28



29



31

ками и поднимите его. При этом он обхватывает вас за шею (ф. 29, 30).

5. Возьмите раненого правой рукой за ворот пиджака сзади, а левой — за подъем стопы или за колено. Расположите его у себя на спине и несите (ф. 31, 32).



30



32

Имея дело с грузным человеком, его можно нести любым из приведенных выше способов на весьма значительное расстояние. Кроме указанных приемов, раненого переносят и следующими способами:

6. Переноска раненого на плечах. Поставьте пострадавшего, захватите левой рукой его правое предплечье, наклонитесь и захватите правой рукой его правую голень. Выпрямитесь, чтобы пострадавший оказался на ваших плечах; ноги его при этом сближены, а левая рука свободна (ф. 33).

7. Переноска раненого вдвоем. Поставьте пострадавшего спиной к себе и сделайте из рук сиденье (захватите правой рукой свое левое запястье, причем то же самое делает и ваш партнер, а затем свободными — левыми — руками захватите правые запястья друг у друга). Раненый садится и руками держит вас за плечи (ф. 34—37).



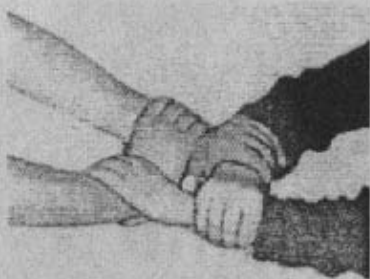
33



34



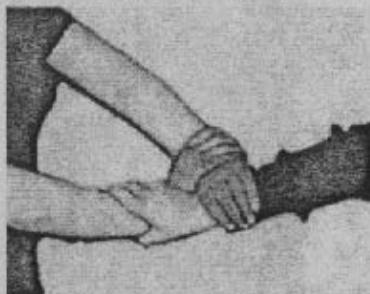
35



36

8. Если человек, которого вы собираетесь нести вдвоем, тяжело ранен, сделайте сиденье из трех рук, а один из вас свободной рукой пусть придерживает раненого за ногу (ф. 38—40).

9. Поставьте раненого. Встаньте спиной к нему и наклонитесь. При этом пострадавший обхватывает вас руками так, чтобы не мешать дыханию. Пострадавшего можно нести и подхватив его ноги снизу руками.



39



37



38



40

СОДЕРЖАНИЕ

Часть I. Самозащита без оружия	5
Что такое каратэ	7
Что такое джю-джитсу	13
Что такое самбо	14
Чувствительные и уязвимые места человеческого тела	22
Удары и болезненные приемы с воздействием на уязвимые точки ..	28
Часть II. Приемы самообороны	51
Защита от захватов за запястья	53
Защита от захвата за грудь (куртку, пояс и т. д.)	62
Защита от обхвата корпуса спереди без рук	68
Защита от захватывания головы	86
Защита от удушений	98
Защита от ударов рукой	126
Защита от кулачного бойца	140
Защита от вооруженного противника	145
Защита от удара ножом (клинок со стороны мизинца)	147
Защита от атаки противника, вооруженного пистолетом ..	170
Защита от ударов палкой или дубинкой	171
Защита от ударов топором	177
Защита от удара стулом	180
Защита от удара ногой	183
Самозащита в положении лежа	194
Защита от нескольких противников	212
Способы сопровождения	214
Некоторые уловки криминальных личностей и их задержание	231
Самооборона для женщины	236
Часть III. Первая помощь пострадавшему	251
Нарушение дыхания	253
Искусственное дыхание изо рта в рот	254
Массаж сердца	256
Переноска раненых	257

Методы, предлагаемые Войтехом Левским, словацким инструктором по безопасности и самообороне, дают реальную возможность защиты от невооруженного и вооруженного противника.

Автор этого классического труда подробно анализирует:

- ✓ чувствительные и уязвимые места противника;
- ✓ удары, опасные для нападающего;
- ✓ способы защиты от разнообразных захватов;
- ✓ методы атаки и ошеломления;
- ✓ приемы и хитрости самозащиты для женщин;
- ✓ первую помощь пострадавшему.

Все методы самообороны базируются на простых и эффективных приемах самбо, джиу-джитсу и каратэ.



ISBN 5-8183-0259-8



9 785818 302591