

Л. П. ОНУЛ

САМОЗАЩИТА БЕЗ ОРУЖИЯ

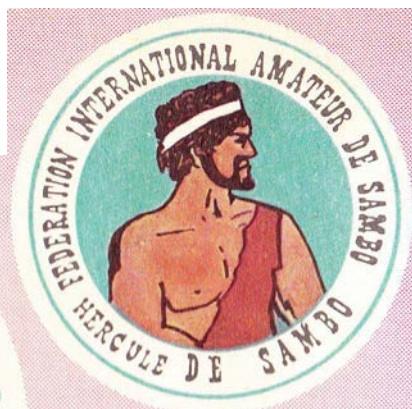


САМБО

МЕЖДУНАРОДНЫЕ
РАЗРЯДЫ
САМБО



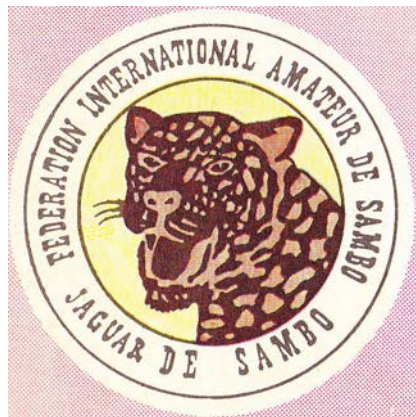
Эмблема
международной
федерации самбо (FIAS)



4 разряд «Геркулес самбо»



3 разряд «Лев самбо»



1 разряд «Ягуар самбо»



2 разряд «Тигр самбо»



методические
рекомендации
по изучению
самозащиты
без
оружия

САМБО

(СБОРНИК ПРИЁМОВ)

РЕДАКЦИОННО-ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ОТДЕЛ ОБЛПОЛИГРАФИЗДАТА
КИРОВОГРАД 1990

ПРЕДИСЛОВИЕ

Но все времена своего развития люди стремились создать приемы личной и общественной защиты. Папирусы древних египтян и глиняные таблички шумеров, наскальная роспись и роспись на античных амфорах, скульптуры, пергамент и бумага донесли до наших дней облик бойцов и борцов, гимнастов, атлетов, фехтовальщиков, а также приемы рукопашного боя и личной защиты.

Само слово самбо—аббревиатура древнейшего понятия: САМО-защиты Без Оружия. Его синонимы — панкратион, персональная защита, самооборона, себяоборона — национальные виды боевых искусств разных стран и народов. Система САМБО начинает свой путь в нашей стране в конце 20-х годов и, постепенно совершенствуясь, вбирает в себя все новые и новые приемы из различных видов борьбы, кулачного боя, восточных единоборств, оформляется в 1938 году, разделяясь на две ветви,—спортивный раздел и раздел прикладной, приобретая статус полноправного национального вида спорта.

Многие спортсмены, тренеры и практические инструкторы умножают САМБО. Изданы книги по спортивному разделу А. Харлампиева, В. Андреева, Л. Турина, Е. Чумакова, Д. Рудмана и др., на материалах которых воспитаны тысячи мастеров спорта СССР, чемпионы страны, Европы, мира,

Параллельно со спортивным развивается и прикладное направление, из-за которого вид спорта собственно и получил свое название. Вначале это было «Искусство рукопашного боя», затем система «САМ» и только в 1928 году В. Спиридонов ввел в обиход новое название «САМБО». Авторы учебников по прикладному разделу В. Ознобишев, В. Спиридонов, В. Волков включили в свои разработки, наряду с защитными приемами, и приемы нападения, которые, как приемы рукопашного боя, были приняты к изучению в органах ВЧК — НКВД — МГБ, погранвойсках и Красной Армии.

Конституция СССР защищает личные и имущественные права граждан СССР и одновременно представляет им право защищать свою жизнь, здоровье и имущество, а также здоровье,

жизнь и имущество других граждан от любых посторонних посягательств, но защищать нужно умело, защищать нужно научиться, и масса молодых людей в разных группах, полуподпольных секциях, в кооперативах активно изучают модные (возможно, от недостатка информации о САМБО и недостатка пособий по этому виду единоборств) восточные виды борьбы и рукопашного боя.

И очень кстати, после 50-летнего перерыва (последняя книга этого направления и курс самозащиты без оружия (самбо) В. Волкова вышел в 1940 г.) сегодня выходит в свет сборник приемов САМБО специалиста рукопашного боя заслуженного тренера Киргизской ССР, мастера спорта СССР по самбо Леонида Онула. Своей направленностью его книга отличается от ранее изданных в СССР тем, что все построение предлагаемых в ней приемов является естественной реакцией на нападение и по своей структуре может служить только как **СРЕДСТВО ЗАЩИТЫ**.

Настоящий сборник — чисто практическое пособие, рассчитан на широкий круг любителей спорта, которые уже имеют определенную физическую подготовку. В сборнике нет подготовительных и подводящих упражнений, нет рекомендаций по воспитанию силы, ловкости и выносливости — это есть в книгах других авторов, но в книге Л. Онула есть другое — большое количество снабженных отличными фотограммами и тщательным описанием исполнения приемов, которые можно подобрать под свои индивидуальные возможности практически каждому и, совершенствуясь в их знании и умении, использовать в любой необходимой обстановке.

Книга пригодится и тем, кто готовится к службе в рядах Вооруженных Сил, и тем, кто хочет научиться постоять за себя, и народным дружинникам, поддерживающим порядок на улицах наших городов и поселков, — всем, кто выбирает для себя путь изучения интереснейшего вида спорта — самозащиту без оружия — САМБО.

**Главный тренер сборной команды СССР
по САМБО**

В. А. НИКИШКИН

ВСТУПЛЕНИЕ

Настоящий сборник приемов «Методические рекомендации по изучению самозащиты без оружия — САМБО» рассчитан на человека уже имеющего определенные навыки в спортивных единоборствах и подготовленного физически, поэтому в нем нет акробатики, методов повышения силы и ловкости. Книга конкретизирована текстом и фотограммами выполнения **ЗАЩИТНЫХ** приемов, которые при их изучении могут быть, в случае необходимости, применены.

САМБО предполагает два пути: защита, как превентивное (упреждающее) действие на угрозу, т. е. предварительное нападение на готового провести противоправные действия противника (проведение приема лицу, угрожающему ножом, но не успевшему провести какие-либо действия) и защита, как защита, т. е. защита против противника, уже проводящего такие действия. Настоящий сборник представляет приемы **ЗАЩИТЫ**, как **ЗАЩИТЫ** — нападающий уже что-то делает: держит, душит, бьет, наносит удар, укол ножом, топором, лопатой, палкой... Приемы подобраны конструктивно так, что их нельзя применить сами по себе без предварительного действия нападающего: нельзя провести прием, защищающий от удушения, если вас не душат, нельзя провести выкрут руки путем нырка под нее, если вам не наносят удар, нельзя провести бросок при помощи находящейся в руках у нападающего штыковой лопаты, если вам не наносят ею удар. Действие защиты можно сделать только, если есть действие нападения.

В книге несколько разделов — приемы распределены по степени нападения, сложности исполнения и, относительно, по конечному результату. В разделах II и III приемы применяются почти одинаково, но различие ситуации определяет их применимость. Если в разделе II защитные приемы только прекращают нежелательные для вас действия, не причиняя нападающему какого-либо вреда, то приемы раздела III более жесткие, поскольку применяемы в ситуациях, когда нападающих два и более человек, в этом случае, защищаясь, следует проводить приемы так, чтобы хоть один (в конкретном случае непосредственный) нападающий был исключен из дальнейших событий. И если здесь это жизненно необходимо, то в другой ситуации, когда те же

действия к вам применяет несовершеннолетний, женщина или человек, явно слабее вас,— равная с предыдущей самозащита может быть расценена как превышение необходимой обороны и повлечет за собой уголовную ответственность.

В следующих разделах приемы защиты от нанесения различных по направлению и силе ударов ножом, предметом проводятся в том случае, когда нападающий уже наносит удар и его тело и вооруженная рука пришли в движение. Приемы проводятся по принципу «падающего потяни» (помоги ему упасть). Вооруженную руку не надо жестко блокировать, останавливая ее, наоборот, необходимо, как поясняется в текстах и показывается на фотограммах, используя инерцию удара, провести, толкнуть или рвануть ее перед собой или за себя и на фазе выпрямления руки провести рычаг, дожим, выкрут или бросок. Такой принцип позволяет не дать нападающему в последний момент изменить направление удара, как в случае, когда защита есть предварительное нападение на вооруженную, но не наносящую удар, руку.

В защитах от предметов — лопаты, топора, палки — приемы проводятся в основном тогда, когда фаза активного удара уже прошла, оружие находится в точке отмаха и нападающий готовится вновь ими замахнуться или нанести новый укол. Эта фаза не дает ему возможности изменить направление удара и он не успевает погасить полученную предыдущим движением инерцию.

При проведении приемов со спортивными элементами следует следить за тем, чтобы рука с оружием была жестко фиксирована и выведена за ваше тело, исключив таким образом возможность случайного ранения.

При нападении нескольких нападающих, применяя прием против непосредственного инициатора нападения — исполнителя, бросьте или поставьте его в такое положение, чтобы он мешал продолжать нападение остальным.

Не стремитесь запомнить сразу большое количество информации, не спешите «коллекционировать» приемы.

Подберите из различных разделов сходные, удобные для себя движения и разучите их, доведя знание и умение до совершенства, так, чтобы при их применении не нужно было думать, что, когда и в какой последовательности делать.

Приемы учите вдвоем. Вначале разберите текст, затем сопоставьте его с фотограммой и разучите по элементам, а затем в целом. Для удобства разучивания, приемы разрезаны «покадрово», заучиваться они должны в движении слитно и до отказа.

Усвойте, что защита должна быть сообразована с реальностью нападения. Если нападающий явно слабее вас и безоружен, нельзя проводить приемы так, чтобы они могли привести к серьезной травме.

Автор

РАЗДЕЛ I

ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПРИЕМОВ САМОЗАЩИТЫ БЕЗ ОРУЖИЯ (САМБО)

Блоки, блоки-захваты

1. Блок кистью изнутри (фото 1).
2. Блок ребром ладони сверху (фото 2).
3. Блок малой вилкой (фото 3).
4. Блок большой вилкой (фото 4).
5. Блок-захват обеими руками верхним хватом снаружи (фото 5).
6. Блок-захват нижним хватом изнутри (фото 6).
7. Блок-захват верхним хватом снаружи (фото 7).
8. Блок-захват верхним хватом изнутри (фото 8).



Фото 1



Фото 2



Фото 3

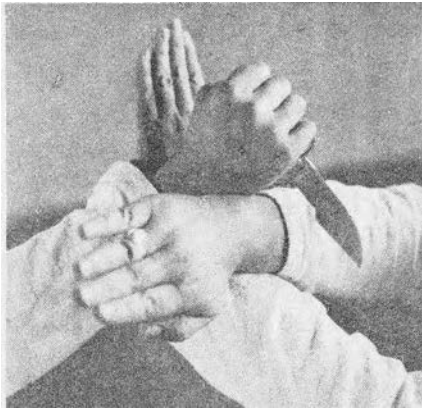


Фото 4

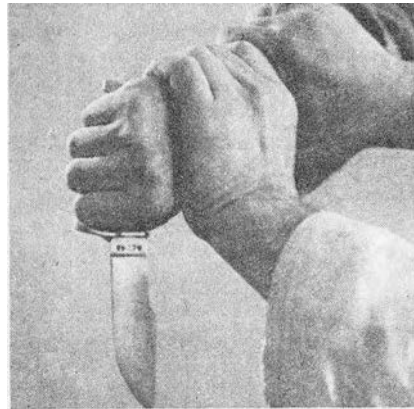


Фото 5

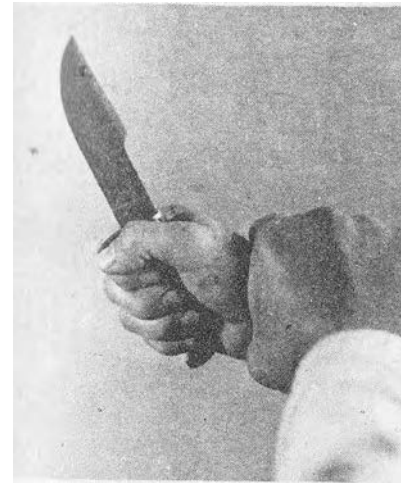


Фото 8

Дожимы, скручивание кисти

1. Дожим от блок-захвата нижним хватом снаружи (фото 9). 2. Дожим при блокировании кисти под основание ладони (фото 10). 3. Дожим большими пальцами на кисть (фото 11). 4. Дожим-скручивание нажимом большим пальцем на кисть у мизинца (фото 12). 5. Дожим при захвате верхним хватом снаружи (фото 13).

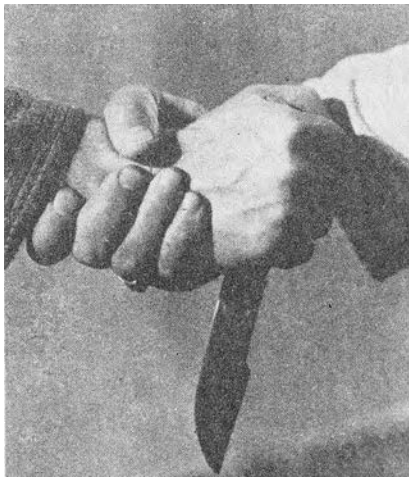


Фото 6



Фото 7



Фото 9



Фото 10

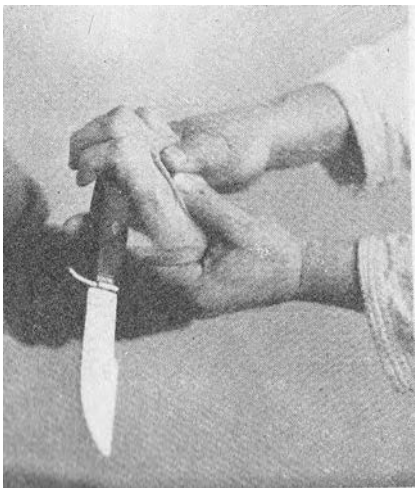


Фото 11



Фото 12



Фото 13



Фото 14



Фото 15



Фото 16

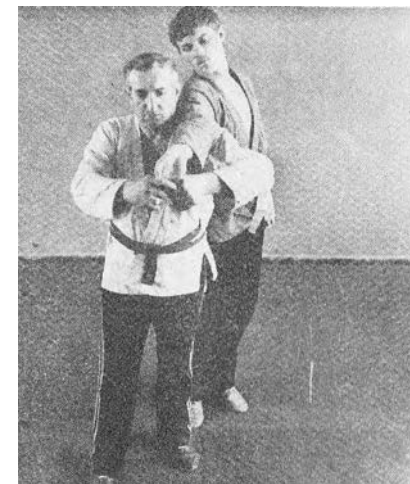


Фото 17

Конвоирование

1. Конвоирование на захвате кисти на дожим (фото 14).
2. Конвоирование на рычаге руки через плечи (фото 15).
3. Конвоирование на загибе руки за спину (фото 16).
4. Конвоирование на рычаге кисти с разрывом пальцев (фото 17, 18, 19).



Фото 18



Фото 19



Фото 22



Фото 23

Разрывы (отрывы) рук

1 Отрыв рук от одежды захватом за мизинец и безымянный палец (фото 20). 2. Отрыв рук от одежды сламыванием больших пальцев раскрытием (фото 21), 3. Разрыв рук проведения рычага указательным и средним пальцами (фото 22). 4. Разрыв рук нажатием фалангами пальцев своей кисти на кисть нападающему (фото 23).



Фото 20



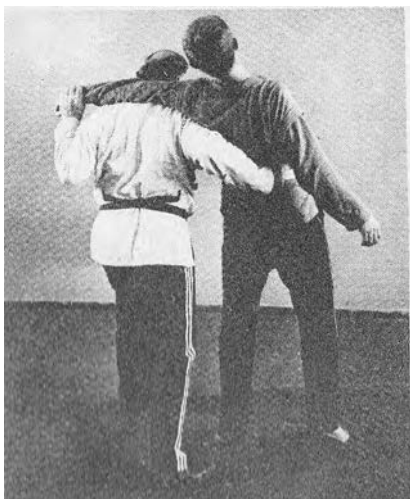
Фото 21

Рычаги.

1. Рычаг локтя через свои плечи (фото 24, 25). 2. Рычаг локтя при опоре кисти на свое плечо (фото 26). 3. Рычаг локтя через свою грудь (фото 27). 4. Рычаг локтя через другую руку нападающего (фото 28). 5. Рычаг локтя через бедро (лежа) (фото 29). 6. Рычаг локтя через свое бедро (стоя) (фото 30), 7. Рычаг кисти (пальцев) наружу (фото 31). 8. Рычаг кисти через свое предплечье наружу (фото 32).

Фото 24





Φοτο 25



Φοτο 26



Φοτο 29



Φοτο 30

Φοτο 27



Φοτο 28



Φοτο 31



Φοτο 32



Выкруты

1. Обратный выкрут плеча (фото 33). 2. Выкрут плеча наружу (фото 34). 3. Выкрут плеча путем загиба руки за спину (фото 35) 4. Выкрут плеча скручиванием кисти наружу (фото 36), 5. Выкрут плеча назад с дожимом кисти (фото 37).



Фото 33



Фото 34

Фото 35



Фото 36



Фото 37

РАЗДЕЛ II ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ЗА РУКИ И ОДЕЖДУ (ПРИ ОДНОМ НАПАДАЮЩЕМ)

**Освобождение от захвата рук
спереди за кисти путем
проведения выкрута их в стороны
большими пальцами**

Нападающий нижним хватом захватил вас обеими руками за кисти ваших рук (фото 1). Следует потянуть свои руки к себе и, проворачивая одну из них в захвате, нажать ею на его боль-



Фото 1



Фото 2

шой палец (фото 2), одновременно второй рукой захватить его за запястье проводящей захват руки (фото 3) и, перехватив за кисть, провести дожим (фото 4).



Фото 3

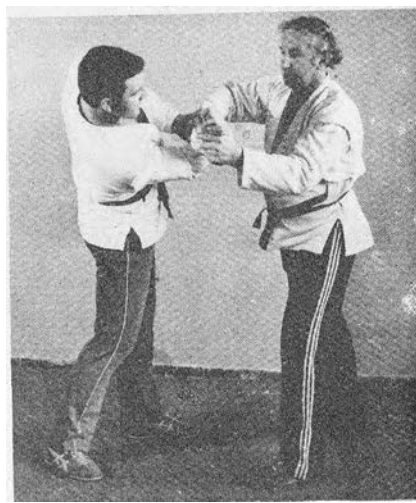


Фото 4



Фото 2

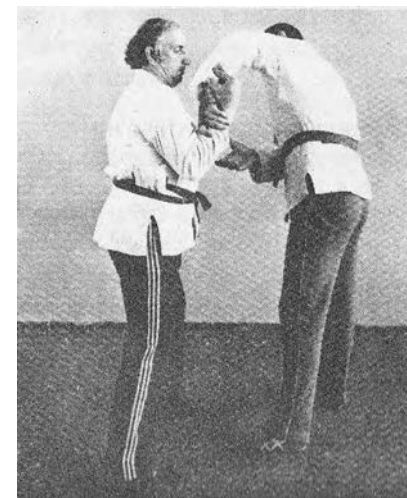


Фото 3

Освобождение от захвата рук спереди за кисти путем выкрута одной руки из захвата и проведение нападающему изгиба его руки за спину

Нападающий нижним хватом захватил вас спереди обеими руками за кисти ваших рук (фото 1). Следует, сгибая свои руки в локтях, толкнуть их вперед-вниз на него (фото 2) и затем резко, нажимая своим запястьем на большой палец одной из его рук (фото 3), прихватить своим локтевым сгибом кисть этой руки, а свою кисть наложить на заднюю поверхность его плеча и провести загиб его руки ему за спину (фото 4, 5).



Фото 1



Фото 4



Фото 5

Освобождение от захвата нападающим одежды на груди путем проведения ему рычага кисти и удара ногой в колено.

Нападающий обеими руками захватил вас за одежду на груди и удерживает (фото 1). Следует наложить обе свои руки ему на кисть (фото 2), прижать ее к себе и, нагибаясь корпусом вперед, провести ему рычаг кисти. Затем, откинув свой корпус назад, сильно ударить его носком ноги в колено (фото 3).

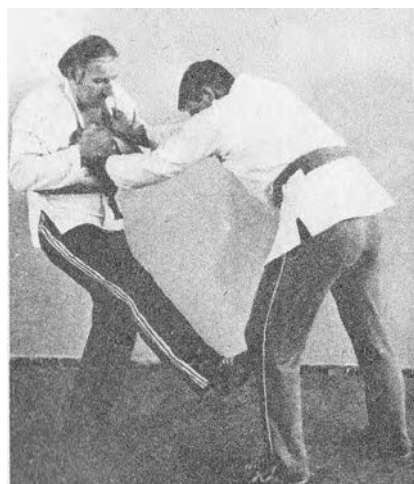


Фото 1

Фото 2



Фото 3



Освобождение от захвата одежды на груди путем выкрута рук нападающего, захватом их за большие пальцы.

Нападающий захватил вас обеими руками за одежду на груди и удерживает (фото 1). Следует изнутри (из-под рук) захватить его за большие пальцы (фото 2, 3) и, скручивая, резко развести его руки в стороны (фото 4).



Фото 1

Фото 3



Фото 2

Фото 4



Освобождение от захвата рук за кисти сзади путем проведения нападающему рычага локтя.

Нападающий захватил вас нижним хватом сзади за кисти рук (фото 1). Следует резко повернуться и, не вырывая свою ближнюю к нападающему руку, толкнуть локтем вверх к нему (фото 2.). Затем, выкрутив ее в сторону большого пальца из его руки, захватить, перекрыв локоть ближней руки, за локоть его дальнюю руку (фото 3) и, отклонив корпус назад, провести рычаг локтя (фото 4).

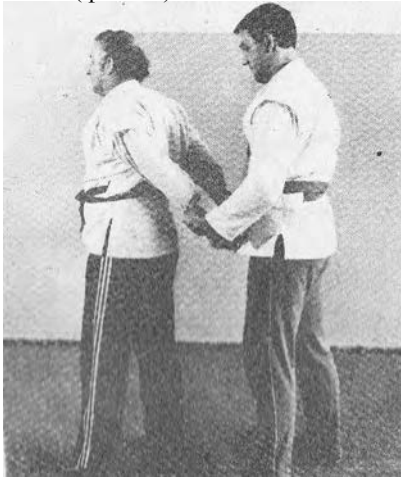


Фото 1



Фото 2

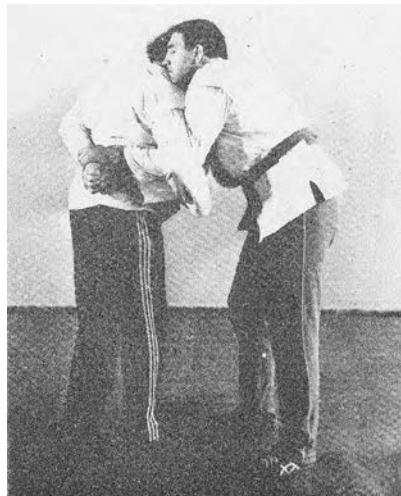


Фото 3



Фото 4

Освобождение руки от захвата путем проведения нападающему рычага локтя через его же руку

Нападающий захватил вас обеими руками за руку (фото 1), Следует своей свободной рукой захватить его за одноименную кисть. (фото 2). Свою захваченную руку (разрывая захват в сторону его большого пальца и захватывая в свою очередь нападающего за кисть) рвануть перед собой вверх, а свою свободную руку перед собой вниз (фото 3), Затем толкнуть, разворачивая за кисть, его верхнюю руку, раскрывая ее локтем на локтевой сгиб его другой руки, провести рычаг локтя (фото 4).



Фото 1



Фото 2



Фото 3

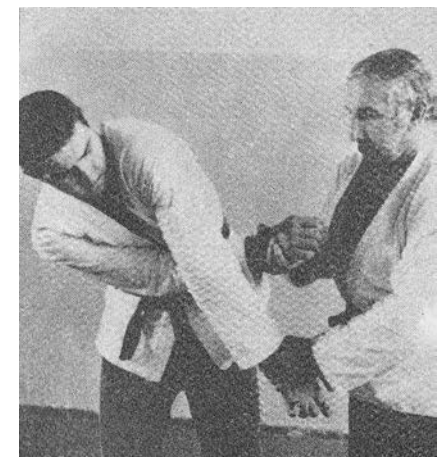


Фото 4

Освобождение своей руки от захвата путем проведения нападающего загиба его руки за спину

Нападающий захватил вас разноименной рукой за рукав у кисти спереди (фото 1). Следует толкнуть свою руку к нему и, перенося кисть на заднюю поверхность его плеча (фото 2), провести ему рычаг локтя (фото 3). Затем провести, нажимая на плечо своей кистью, загиб руки за спину, другой своей рукой, чтобы исключить кувырок вперед, захватить за ворот одежду на спине (фото 4).



Фото 1



Фото 2

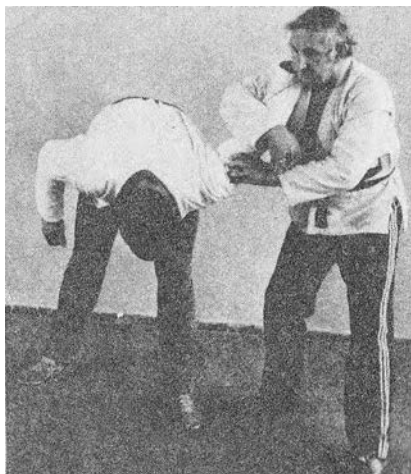


Фото 3



Фото 4

Освобождение руки от захвата путем рывка другой рукой за свою кисть

Нападающий нижним хватом захватил вас обеими руками за кисть. (фото 1). Следует, сгибая и локте захваченную руку, резко толкнуть к нему, одновременно захватить ее за кисть своей второй рукой (фото 2) и, выламывая своим предплечьем его большие пальцы, подать свой локоть вверх, разорвав хват (фото 3).

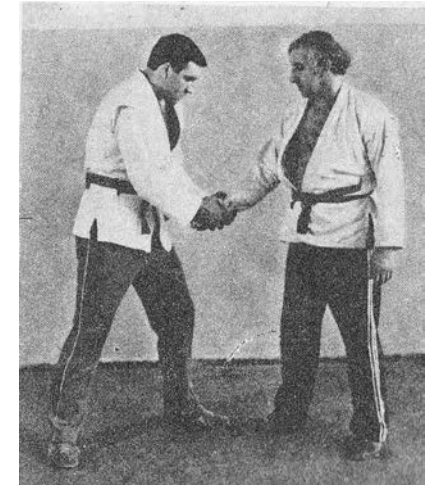


Фото 1

Фото 2

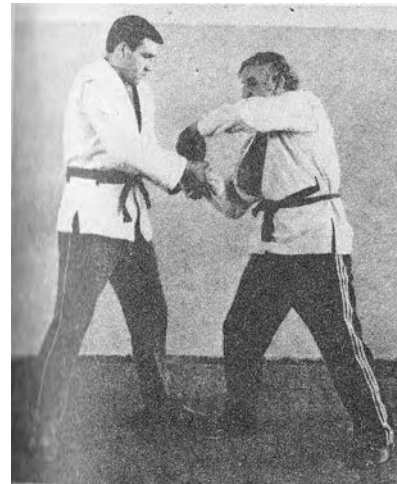
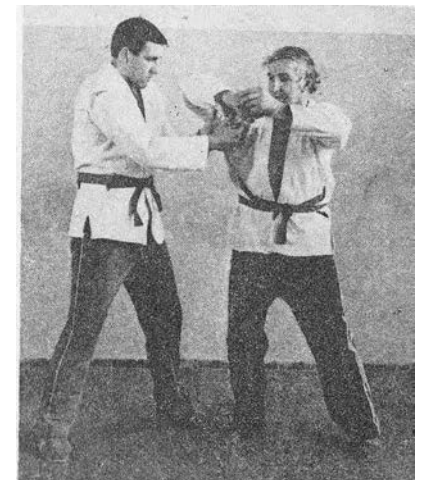


Фото 3



Освобождение руки от захвата путем проведения нападающему рычага кисти

Нападающий захватил вас разноименной рукой за рукав у кисти (фото 1). Следует рвануть свою кисть к себе (фото 2), сделать круговое движение своей рукой (фото 3), толкнуть его кисть себе подмышку (фото 4) и провести на нее рычаг (фото 5).



Фото 1



Фото 2

Фото 3



Фото 4

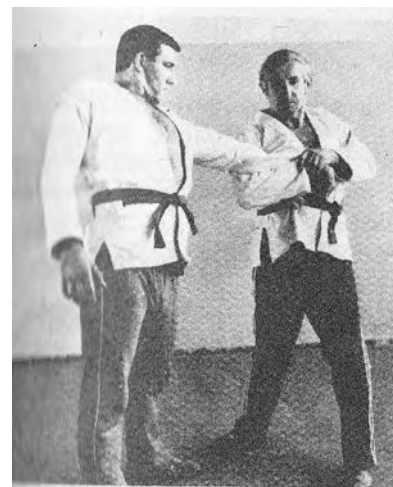


Фото 5

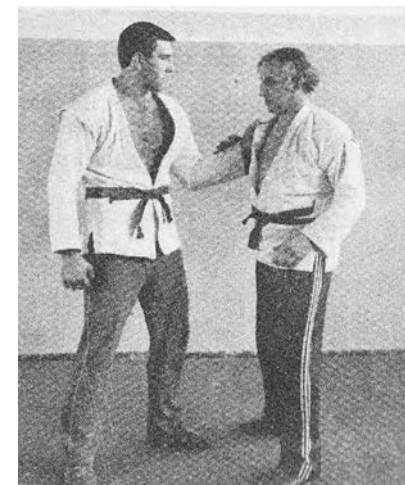


Фото 1

Освобождение от захвата одежды спереди путем проведения нападающему рычага локтя

Нападающий захватил вас одной рукой за одежду на груди (фото 1). Следует, захватив обеими руками его кисть, резко отклонить свой корпус назад и выпрямить его руку (фото 2). Затем наложить свой разноименный локоть на его локоть и, скручивая его кисть, провести ему рычаг локтя (фото 3).

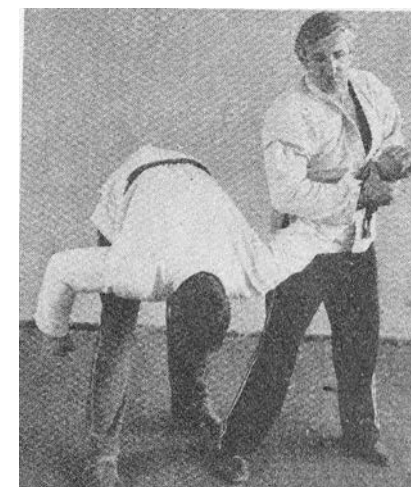
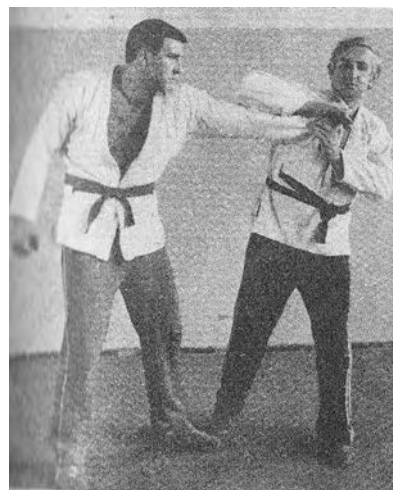


Фото 2, 3

Освобождение от захвата за волосы сзади путем проведения нападающему скручивания кисти наружу.

Нападающий захватил вас сзади за волосы (фото 1). Следует обеими руками прижать его кисть к своей голове (фото 2), рвануть руку за кисть вниз и, прокручивая головой и корпусом от нападающего наружу (фото 3), провести ему скручивание кисти (фото 4).



Фото 1

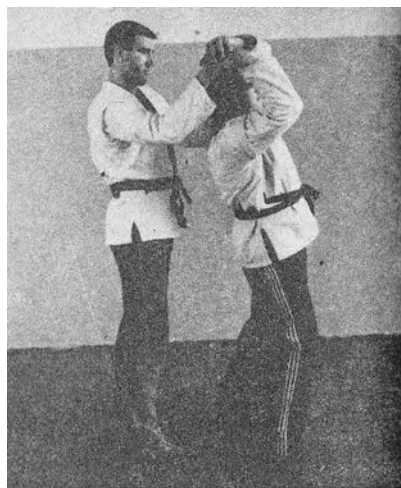


Фото 2



Фото 3

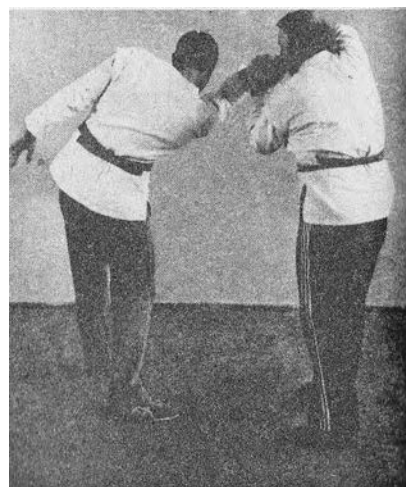


Фото 4

Освобождение руки от захвата путем проведения нападающему рычага кисти

Нападающий захватил правой рукой снаружи за вашу кисть (фото 1). Следует, поворачивая спую кисть в сторону его, большого пальца, рвануть на себя, большим пальцем правой руки сжать его мизинец и безымянный палец на излом (фото 2), раскрыть кисть и, вывернув ее наружу (рычаг кисти), рвануть на себя вверх (фото 3).

Примечание: Если нападающий захватил за другую руку — прием провести зеркально.

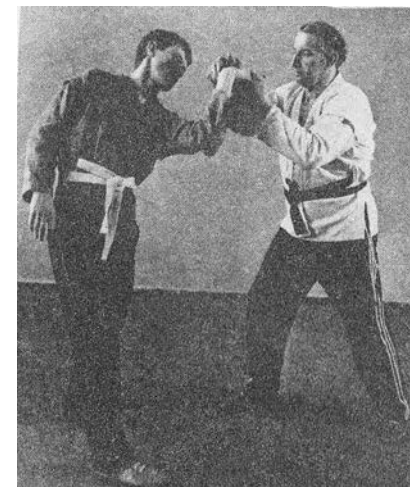


Фото 1

Фото 2



Фото 3



Защита от захвата сзади под руками путем проведения нападающему рычага локтя

Нападающий захватил вас сзади, обхватив корпус под руками. Взяв свои руки в замок на груди (фото 1), следует своей рукой захватить большой палец его верхней кисти на излом (фото 2, 3), заблокировать его руку своим локтевым сгибом подмышкой и, раскрыв ее, провести рычаг локтя.

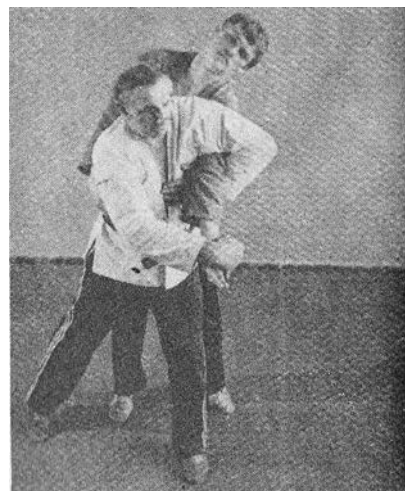


Фото 1

Фото 2



Фото 3



Освобождение от захвата сзади поперек рук путем нырка под руку нападающего

Нападающий захватил вас сзади поперек рук (фото 1). Следует, захватив левой рукой его кисть, пронырнуть спиной вперед влево под его левой рукой (фото 2) и, выворачивая ее назад вверх в направлении его корпуса (фото 3), одновременно блокировать правым бедром, и левой рукой его левое плечо (не дать перевернуться кувырком вперед). Согнуть левую руку в локте и выламывая ее в плече (фото 4), подшагнуть левой ногой к носку его левой ноги.



Фото 1



Фото 2

Фото 3



Фото 4



Защита от захвата сзади за руки путем проведения нападающему броска скручиванием вперед

Нападающий захватил сзади за локти, взяв свои руки у вас под руками в замок (фото 1). Следует нанести ему удар правой ногой (каблуком) в голень и, захватив правой рукой его левую руку, пронырнуть под ней и повернуться к нему лицом (фото 2, 3). Одновременно сделать рывок его правой руки на себя вверх (предупреждая его возможную попытку захватить вас за шею). Блокировать плечо и корпус правым коленом (фото 4). Продолжить рывок за правую руку и, проведя ему бросок скручиванием перед собой, провести рычаг локтя его правой руки через колено (фото 5,6).



Фото 3



Фото 4

Фото 5



Фото 6

Фото 1

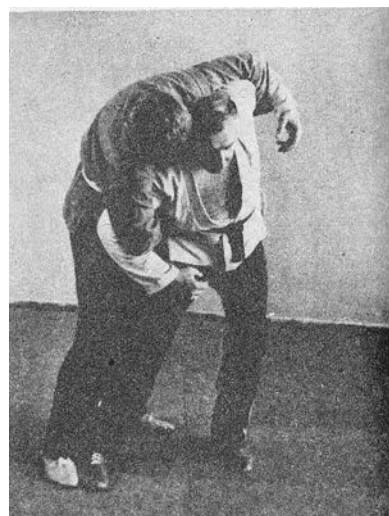


Фото 2

Освобождение от захвата за кисти рук путем броска нападающего через плечи (мельница)

Нападающий захватил вас спереди за кисти рук и, притянув к себе, удерживает (фото 1). Следует, прокручивая по часовой стрелке свою левую кисть в его руке, рвануть его с рукой вверх, его левую руку толкнуть, не вырывая из нее свою, вниз вперед между его ног (фото 2). Захватить правой рукой изнутри его правую ногу, а левой рукой — его правую руку, выпрямиться (фото 3), толкнув правой рукой его таз вверх вперед, левой рукой рвануть его правую руку на себя (фото 4) и сбросить его на землю (фото 5), провести рычаг его правого локтя о свое правое колено, переноса свою левую ногу через него вперед.



Фото 1



Фото 2

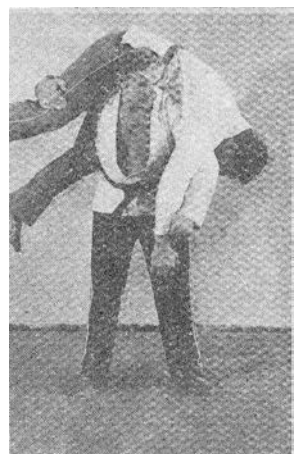


Фото 3



Фото 4



Фото 5



Фото 6

Защита от захвата рук сзади путем проведения нападающему броска через спину

Нападающий захватил вас сзади поверх плеч (фото 1). Следует, сламывая ему большие пальцы рук, развести его руки в стороны, присесть (фото 2) и, рванув его на себя (фото 3), рывком вверх-вперед-вниз перебросить через себя на землю (фото 4).



Фото 1



Фото 2



Фото 3

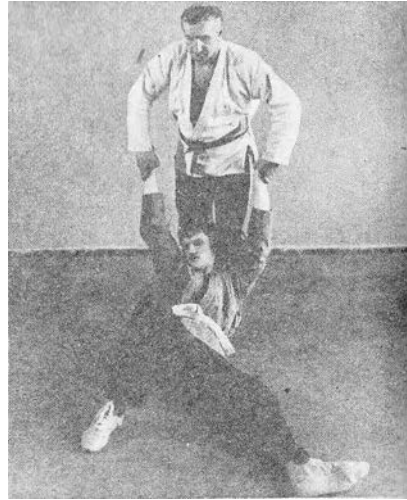


Фото 4

Освобождение от захвата за обе ноги путем выкрута руки нападающему в плечевом суставе

Нападающий захватил за подколенные сгибы ваших ног и прижался к ним спереди головой и удерживает или пытается бросить на землю (фото 1). Следует резко отставить левую ногу назад в сторону, тем самым разорвать захват и одновременно,



Фото 1

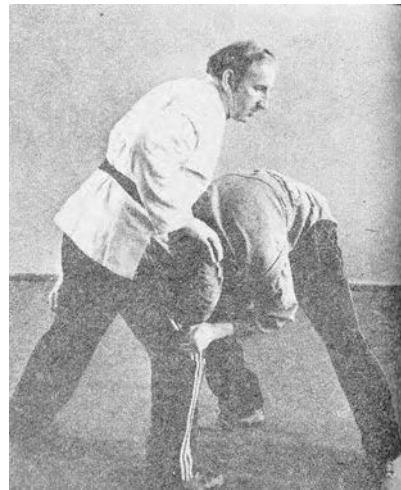


Фото 2

нажав правой ладонью ему на затылок, прижать его голову к бедру своей правой ноги (фото 2). Затем резко рвануть левой рукой, выкручивая в плечевом суставе его правую руку (фото 3), поставить свою правую ногу с наружной стороны его головы, правой рукой перехватить одежду на его правом боку подмышкой и скручиванием бросить его перед собой (фото 4, 5, 6).



Фото 3



Фото 4

Фото 5



Фото 6



Освобождение от захвата сзади поверх рук путем нанесения нападающему удара ногой в голень и броска его через спину

Нападающий захватил вас сзади поверх рук и удерживает (фото 1). Следует, захватив его за пальцы рук, ударить каблуком ноги в голень (фото 2) и, отшагнув ногой в сторону, провести



Фото 1



Фото 2

Фото 3



Фото 4



рычаг пальцев руки (фото 3). Затем захватить рукой сзади его ворот (фото 4), потянуть вперед вниз и, одновременно подбивая тазом, бросить его перед собой на землю (фото 5, 6).



Фото 5

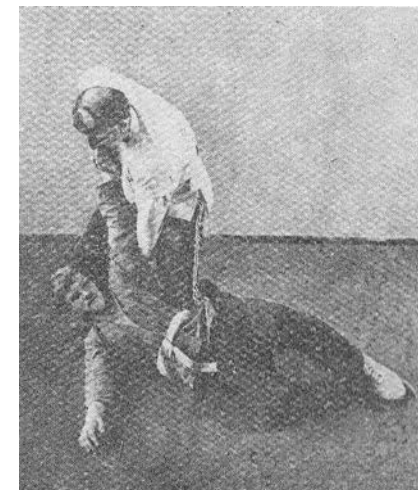


Фото 6

РАЗДЕЛ III

ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ ЗАХВАТОВ ЗА РУКИ И ОДЕЖДУ (ПРИ ДВУХ И БОЛЕЕ НАПАДАЮЩИХ)

Защита от двух нападающих при захвате одним сзади поверх рук и попытке другим нанести прямой удар кулаком в лицо

Один нападающий обхватил вас сзади поверх рук и удерживает, а второй, захватив левой рукой одежду на груди, пытается нанести правой рукой прямой удар в лицо (фото 1). Следует в момент удара (фото 2) резко развести свои руки в стороны вверх (освободить их от захвата), захватить стоящего сзади за одежду выше его локтей и, садясь в прямой угол на землю (фото 4), раскинув ноги в стороны, освободить лицо нападающего для удара в него впереди стоящим (фото 3). В момент нанесения удара рвануть заднего навстречу удару (фото 4) и перебрасывая его через себя, ударить головой о землю между

своих ног (фото 5). Бросок следует провести так, чтобы задний смаху ударил каблуками переднего нападающего в лицо (фото 6, 7) и вывел его из строя.



Фото 1

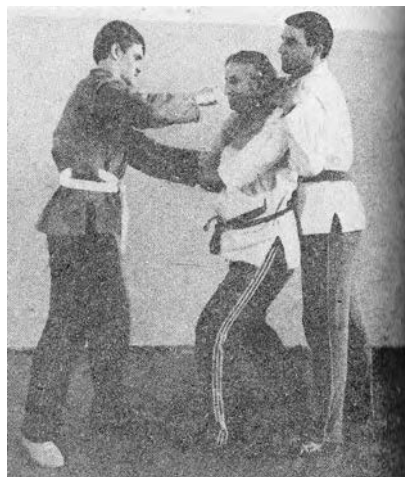


Фото 2



Фото 5

Фото 3



Фото 4



Фото 7



Фото 6



Освобождение от захвата за одежду обеими руками на груди путем проведения нападающему задней подножки.

Нападающий захватил спереди на груди вашу одежду двумя руками и удерживает (фото 1). Следует правой рукой захватить его за левый отворот, а левой, согнув ее в локте с развернутой на себя сжатой кистью, ударить по локтевому сгибу его правой руки (фото 2). Затем, проведя свою левую руку подмышкой его правой руки (фото 3), захватить его за лицо (фото 4), засту-

пить левой ногой за его правую ногу (фото 5) и, перегибая его в спине, бросить на землю (фото 6). Блокировать голову нападающего левой ногой, провести рычаг локтя его правой руки через свое колено (фото 7) и нанести ему удар наружной частью правого кулака в печень (фото 8). Быть готовым отразить атаку второго нападающего.



Фото 1



Фото 2

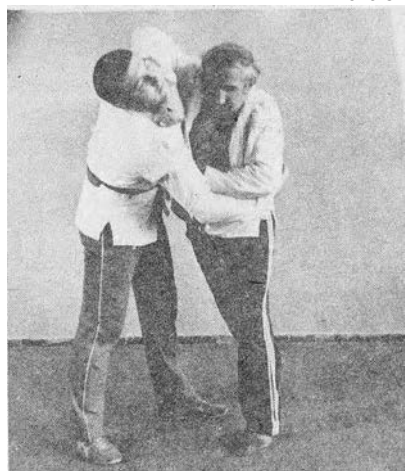


фото 3

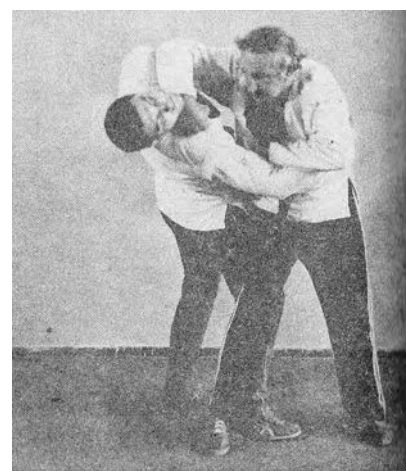


фото 4



Фото 5

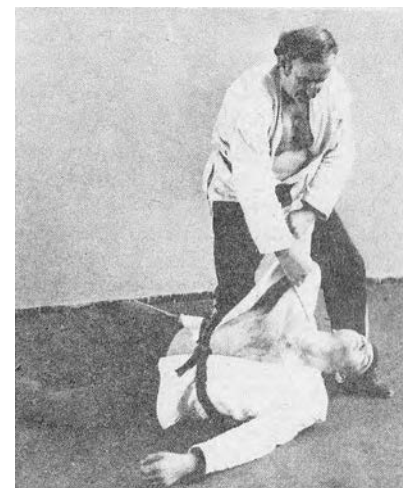


Фото 6

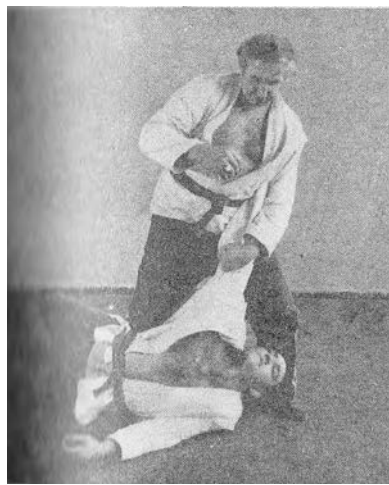


Фото 7



фото 8

Освобождение от захвата спереди путем нанесения нападающему удара обеими руками в переносицу

Нападающий захватил вас под руками за корпус спереди (фото 1) и удерживает. Следует, слегка подсаживаясь, сделать встречный шаг левой ногой, правой рукой захватить его подбородок и основание носа (фото 2). Затем этой же рукой сделать резкое движение от себя вперед вниз, одновременно наваливаясь на него корпусом (фото 3, 4), перехватив, зажать подмышкой его левую руку, вывести ее на рычаг локтя и нанести открытой частью кисти, собранной в кулак, удар в переносицу (фото 5). Быть готовым к отражению атаки второго нападающего.



Фото 1

Фото 2



Фото 3

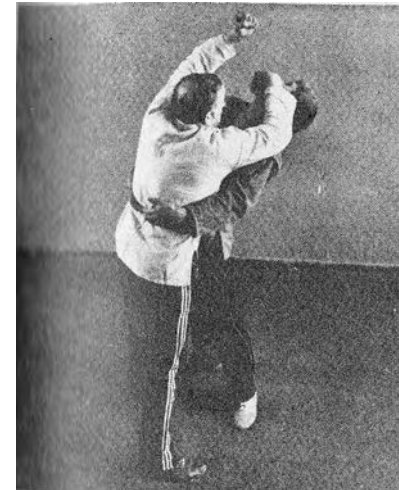


Фото 4

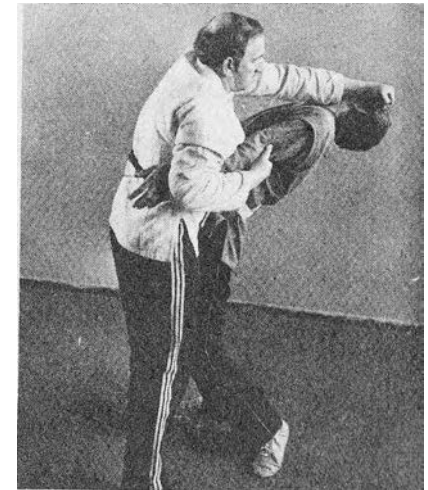


Фото 5

Освобождение от захвата за одежду спереди на груди путем обрыва рук нападающего и удара его по ушам

Нападающий захватил обеими руками у вас на груди одежду (отвороты куртки, пиджака и пр.) и притянул к себе (фото 1). Следует резко вскинуть руки вверх и наружными ребрами ладоней нанести удар по локтевым сгибам его рук (фото 2, 3). Затем, вновь вскинув руки вверх, развести их в стороны и открытыми ладонями нанести удар ему по ушам (фото 4, 5). Быть готовым к отражению атаки второго нападающего.



Фото 1



Фото 2



Фото 3



Фото 1



Фото 2



Фото 4



Фото 5

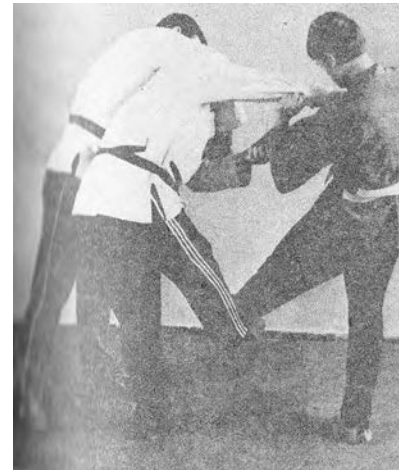


Фото 3



Фото 4

Защита от двух нападающих, один из которых обхватил поперек рук сзади, а второй пытается вынуть из вашего внутреннего кармана бумажник

Вы блокированы двумя нападающими: один обхватил вас сзади поперек рук и удерживает, а второй, взяв рукой за отворот пиджака, другой рукой пытается вынуть ваш бумажник (фото 1). Следует, слегка присев, левой рукой захватить переднего нападающего за левую кисть или рукав у кисти, другой своей рукой

захватить его за отворот или одежду на груди (фото 2) и, рванув левую руку переднего нападающего перед собой влево вверх, а правой рукой толкнув его от себя вправо вниз, провести правой ногой зацеп под пятку (фото 3) и бросить его на землю (фото 4, 5). Затем, присев, захватить правой рукой одежду на правом плече второго нападающего, перебросить его через спину на голову ранее упавшего (фото 6, 7). Блокировать его корпус правым коленом и, проведя ему рычаг локтя правой руки через свое левое колено, нанести ему наружной боковой поверхностью правого кулака удар слева в челюсть (фото 8).

Освобождение от захвата одежды спереди на груди путем нанесения нападающему удара руками в бок и в переносицу

Нападающий захватил у вас спереди на груди двумя руками одежду, притянул к себе и удерживает (фото 1). Следует резко вскинуть согнутые со сжатыми и развернутыми к себе кулаками руки и нанести ими удар по рукам нападающего так, чтобы ваши

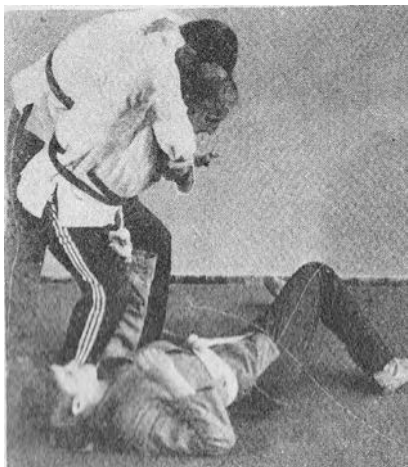


Фото 5



Фото 6



Фото 1

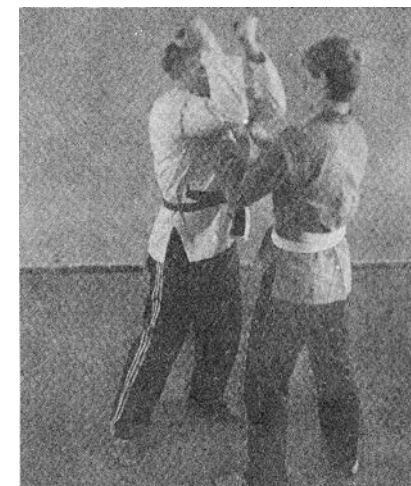


Фото 2

Фото 3

Фото 4

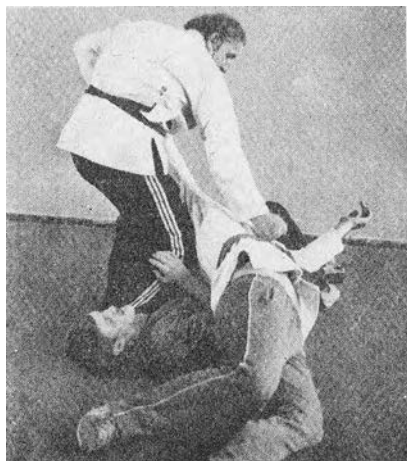


Фото 7

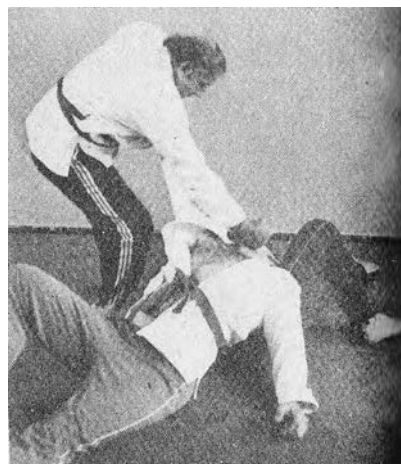
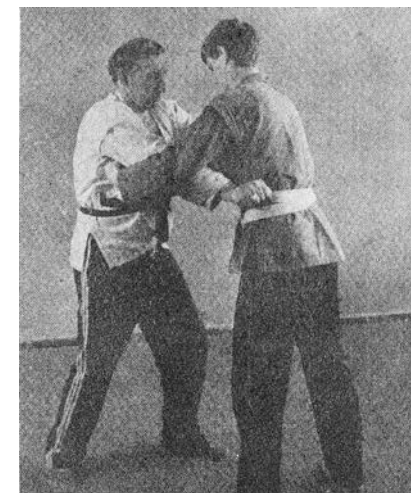
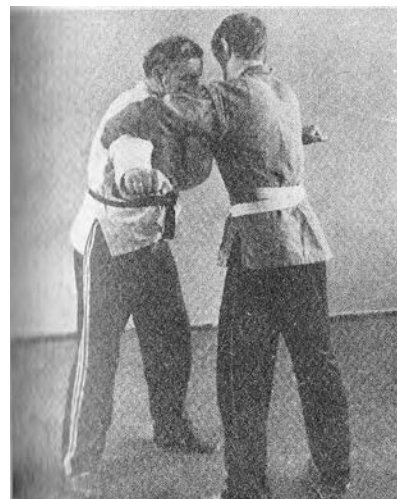


Фото 8



локти проходили внутрь между его руками (фото 2), Затем, продолжая движение, развести свои руки в стороны и, не обрывая захвата рук, поднять их вверх (фото 3), нанести ему обеими руками удар по почкам (фото 4). Вновь вскинуть свои руки вверх и, сложив их в замок (фото 5), нанести ими удар ему в переносицу или в лоб (фото 6).

Особенности приема: в момент нанесения удара по почкам (фото 4), руки должны быть выпрямлены, жестко фиксированы, удар наносится внутренней боковой поверхностью кулаков, развернутых большими пальцами к бокам нападающего. Быть готовым к отражению атаки второго нападающего.



Фото 5



Фото 6

Освобождение от захвата руками за одежду на груди путем выкрута плечевого сустава нападающего и удара его коленом в голову

Нападающий захватил одежду спереди двумя руками у вас на груди, притянул к себе и удерживает (фото 1). Следует захватить правой рукой его за правую кисть (фото 2) и, выкручивая ее на себя, ударить своей левой рукой в локоть, следя, чтобы его рука не была полностью выпрямлена (фото 3). Уда-

рить правой рукой (ладонью) в правую сторону его лица (фото 4) и, удерживая его в таком положении, нанести ему снизу удар правым коленом в левую сторону головы (фото 5). После удара правой рукой перехватить его правую кисть и, дожимая ее, резко провести ему рычаг локтя (фото 6). Быть готовым к отражению атаки второго нападающего.



Фото 1



Фото 2



Фото 3

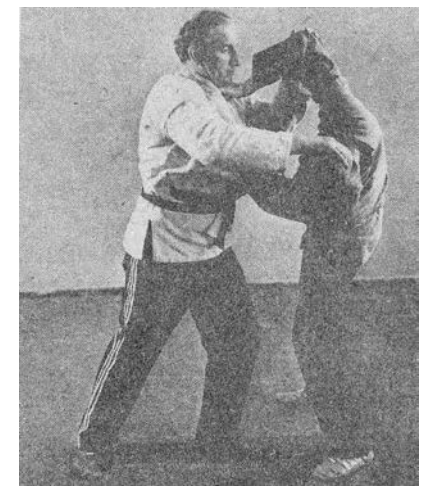


Фото 4



Фото 5

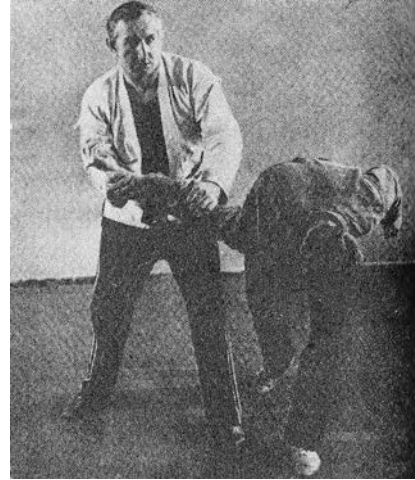


Фото 6

Освобождение от захватов рук двумя нападающими путем проведения им броска скручиванием

Два нападающих захватили вас за руки и удерживают (фото 1). Следует, рванув свои руки вниз, присесть (фото 2), затем резко выпрямиться, выпрямив руки в плечах, сделать шаг вперед и выдернуть свои кисти из рук нападающих (фото 3). Перенести



Фото 1

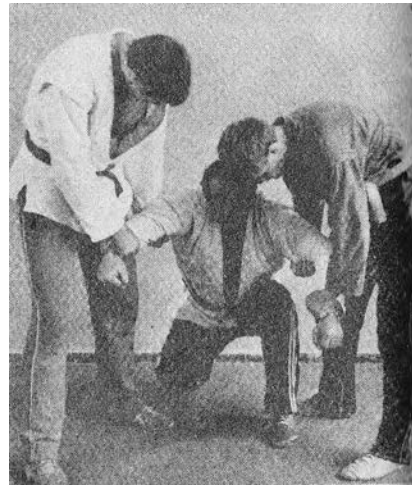


Фото 2



Фото 3

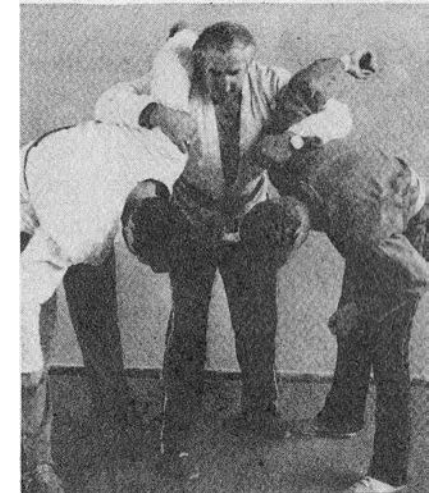


Фото 4



Фото 5



Фото 6

свои кисти на локтевые поверхности их рук, провести обоим нападающим одновременно рычаги локтя (фото 4), еще раз резко шагнуть вперед и, выламывая их руки в плечевых суставах, ударить нападающих головами друг о друга (фото 5), затем, продолжив движение вперед, провести им обоим одновременный бросок скручиванием вперед (фото 6).

Освобождение от захвата спереди за волосы путем проведения нападающему рычага кисти

Нападающий захватил вас спереди рукой за волосы (фото 1). Следует наложить обе свои руки на его кисть (фото 2), крепко прижать ее к своей голове и резко рвануть книзу (фото 3), выводя на излом, далее, не выпуская кисть из этого положения,



Фото 1



фото 2



фото 3



фото 4



Фото 5

потянуть его за нее книзу влево (фото 4), ударить его правым коленом снизу в переносицу (фото 5). Быть готовым к отражению атаки второго нападающего.

Защита от захвата за глаза путем удара нападающего кулаком в пах и заушную впадину

Нападающий захватил вас спереди обеими руками за голову и жмет большими пальцами на глаза (фото 1). Следует захватить его левой рукой спереди за одежду или брючный пояс, резко дернуть на себя, опуститься на правое колено и нанести правым кулаком удар ему в пах (фото 2). Вставая, ударить его наружной боковой поверхностью правого кулака в заушную впадину (фото 3, 4). Быть готовым к отражению атаки второго нападающего.



Фото 1



фото 2

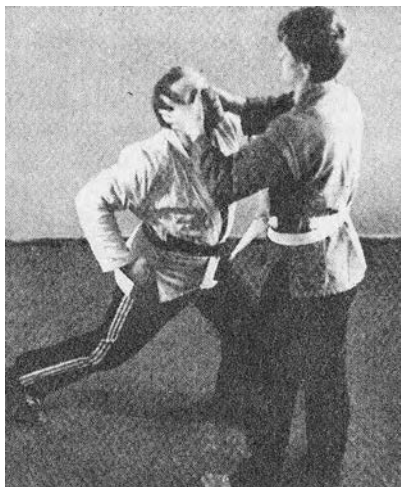


Фото 3



Фото 4

Освобождение от захвата за руку сзади путем нанесения нападающему свободной рукой удара в заушную впадину

Нападающий захватил вас за кисть руки сзади и удерживает (фото 1). Следует резко подать свой корпус назад (фото 2) и, рванув руку перед собой вперед, одновременно повернуться на

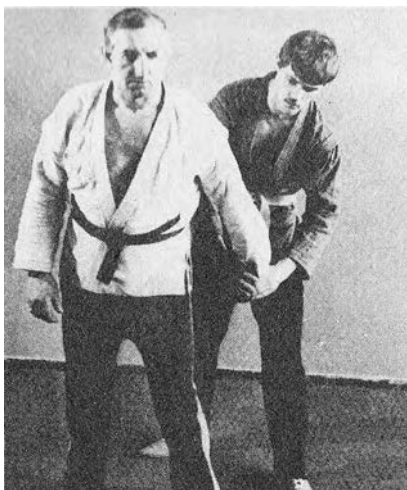


Фото 1

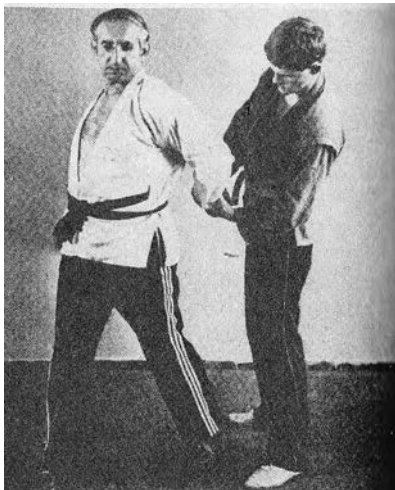


Фото 2



Фото 3



Фото 4

него (фото 3). Затем нанести ему наружной боковой поверхностью кулака свободной руки удар в заушную впадину (фото 4). Быть готовым к отражению атаки второго нападающего.

Защита от нападения двух при захвате одним из нападающих у вас на груди одежды и подстраховке его другим

Один из нападающих захватил обеими руками на груди вашу одежду, а второй, пытаясь провести какое-либо действие, движется к вам (фото 1). Следует захватить левой рукой правый



Фото 1

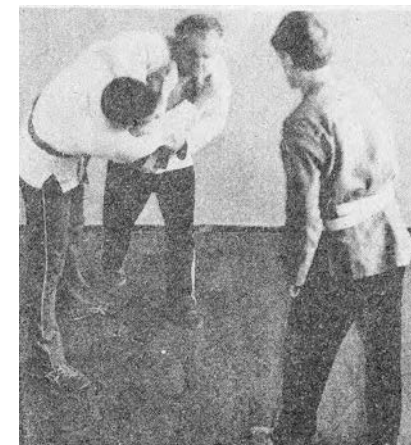


Фото 2

отворот одежды на груди у первого нападающего, перенести свой вес на левую ногу, провести правый локоть вперед вверх между его руками (фото 2, 3) и ударить локтем снизу слева в подбородок, Одновременно сделать шаг правой ногой вперед, проводя боковую подножку с таким расчетом, чтобы падающий оказался между вами и вторым нападающим (фото 4). В момент падения первого нападающего, захватить второго левой рукой за правую кисть, резко рвануть на себя (фото 5) и нанести ему удар наружной боковой поверхностью правого кулака в основание черепа (фото 6).

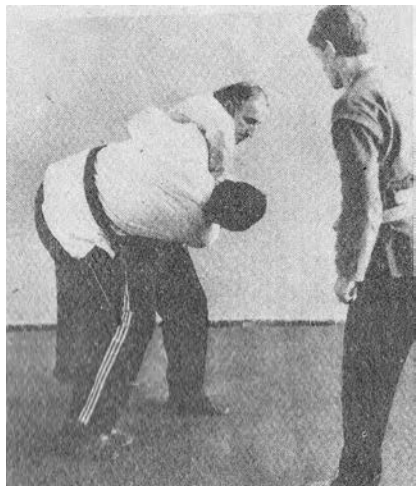


Фото 3

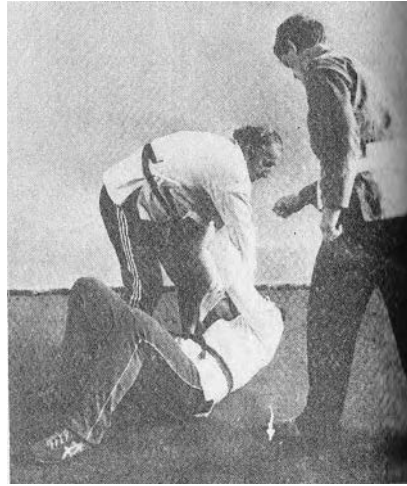


Фото 4

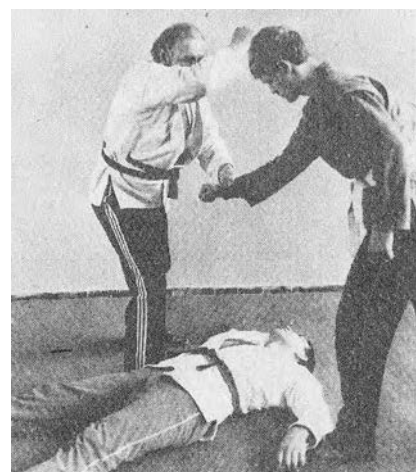


Фото 5

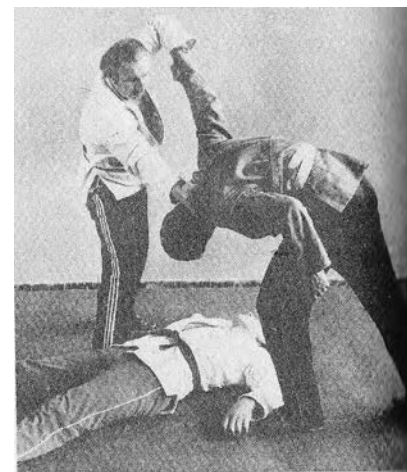


Фото 6

РАЗДЕЛ IV

ЗАЩИТЫ ОТ УДАРОВ РУКАМИ, НОГАМИ

Защита от прямого удара кулаком в лицо путем выкрута нападающему плечевого сустава

Нападающий правой рукой наносит прямой удар в лицо. Следует, отклоняясь назад, сделать шаг к нему во внешнюю сторону (фото 1) и блокировать одноименной рукой атакующую руку. Прижать кисть нападающего к своей шее (фото 2), второй ногой сделать шаг навстречу нападающему и захватить его ладонью за лицо (фото 3). Подшагнув, вывернуть захваченную руку и, нажимая на основание носа и на глаза, запрокинуть голову нападавшего назад (фото 4), прогнуть в спине и, перехватив его голову подмышку (фото 5), нанести удар коленом в позвоночник.



Фото 1



Фото 2

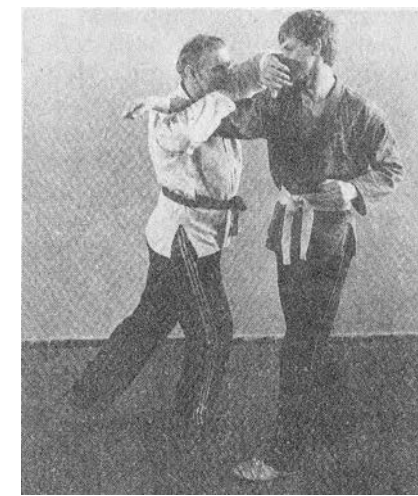


Фото 3



Фото 4



Фото 5



Фото 2

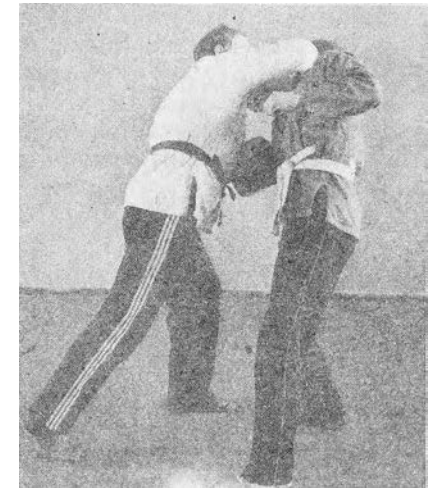


Фото 3

Примечание: В случае нанесения удара левой рукой, прием проводится зеркально.

Защита от удара кулаком снизу путем блокирования руки нападающего и нанесения ему удара локтем в лицо

Нападающий наносит правым кулаком удар крюком снизу в живот или в челюсть (фото 1). Следует, подобрав живот, левой рукой блокировать поверх локтевого сгиба его руку (фото 2) и, наваливаясь грудью на прижатую к себе кисть нападающего, выпрямив в колене правую ногу, нанести удар поднятым правым локтем в левую сторону его лица (фото 3). Затем, проведя правую руку сжатым кулаком вверх, ударить его локтем в надключичную впадину (фото 4, 5).

Примечание: В случае нанесения нападающим удара левой рукой, прием проводится зеркально.



Фото 1

Фото 4



Фото 5



Защита от нанесения удара снизу ногой в пах путем рывка нападающего за пятку и нанесения ему удара ногой в промежность

Нападающий пытается нанести удар ногой в пах (фото 1). Следует, отклонившись назад, захватить его ногу обеими руками за пятку (фото 2) и, резко дернув ее вверх, в свою очередь



Фото 1



Фото 2

Фото 3



Фото 4

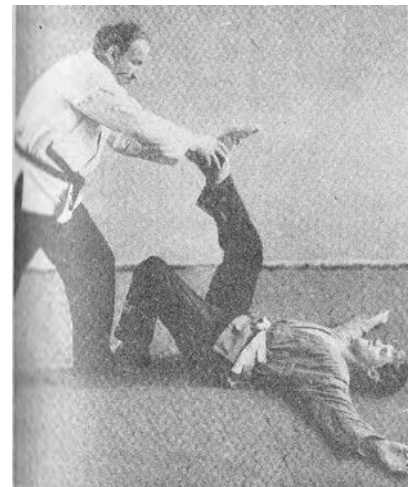
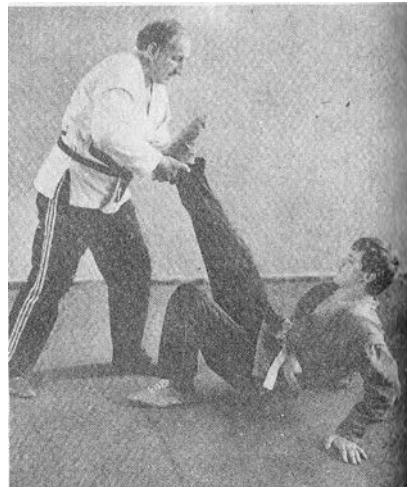


Фото 5

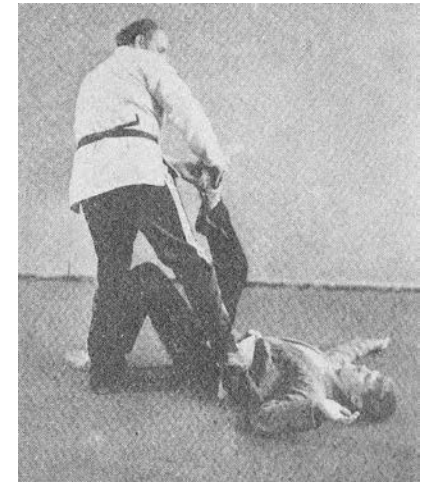


Фото 6

нанести ему удар в промежность носком одноименной ноги (фото 3). Затем, резко рванув за пятку вверх, бросить нападающего на землю (фото 4,5) и, удерживая его за ногу, нанести носком ноги удар в ближайший бок (фото 6).

Примечание: Если удар наносится другой ногой, прием провести зеркально.

Защита от удара ногой сбоку в лицо путем нанесения нападающему удара кулаком в промежность

Нападающий пытается нанести удар ногой сбоку в голову (фото 1). Следует, подседая, сделать шаг разноименной ногой навстречу, заблокировать с разворотом на его ногу правым предплечьем удар и, перехватив ее снизу снаружи, прижать к своей голове (фото 2). Затем, опустившись на другое колено и жестко фиксируя его ногу, нанести прямой удар кулаком в промежность (фото 3).

Примечание: В случае нанесения нападающим удара другой ногой, Прием проводится зеркально.



Фото 1



Фото 2

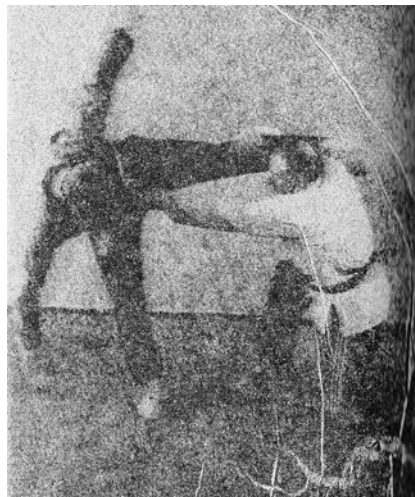


Фото 3

Примечание: В случае нанесения нападающим удара другой ногой прием проводится зеркально.

Защита от удара сбоку ногой в корпус путем нанесения нападающему удара ногой в живот

Нападающий пытается нанести удар сбоку ногой в корпус (фото 1). Следует сделать шаг разноименной ногой ему навстречу, заблокировать предплечьем разноименной руки (ближе к кисти) удар (фото 2) и фиксируя ногу нападающего рукой за подколенный сгиб, нанести, носком, одноименной ноги: ему удар в живот, промежность (фото 3).

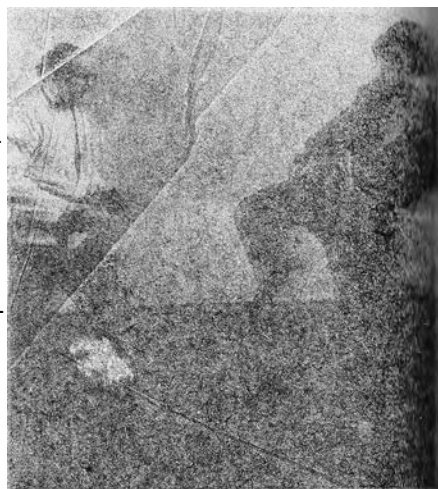


Фото 1

Примечание: Если нападающий наносит удар другой ногой; проведение приема зеркально.



Фото 3

Защита от удара в лицо сбоку путем нырка под ногу нападающего и нанесения ему удара сзади по почке

Нападающий пытается нанести удар сбоку ногой в лицо (фото 1). Следует в момент движения ноги сделать, подсаживаясь и пригнувшись, шаг разноименной ногой навстречу удару, нырнуть и под атакующую ногу (фото 2), затем, опустившись на колено другой ноги, захватить нападавшего сзади за одежду или пояс (фото 3) и, вставая (фото 4), нанести ему наружной боковой поверхностью кулака другой руки удар сзади по почке (фото 5)



Фото 1

Примечание: Если нападающий наносит удар другой ногой, проведение приема зеркально.



Фото 2

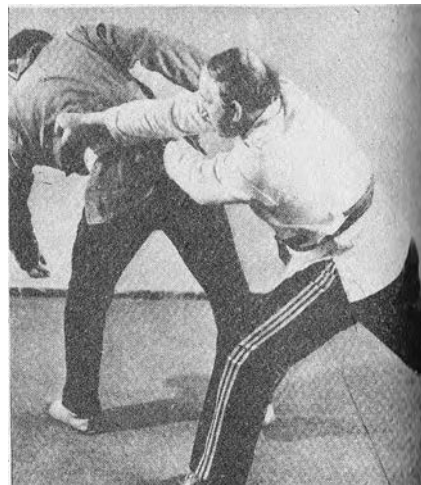


Фото 3

Фото 4



Фото 5



Защита от бокового удара кулаком в лицо или корпус путем проведения нападающему рычага локтя

Нападающий наносит правым кулаком боковой удар в лицо или корпус (фото 1, 2). Следует сделать левой ногой шаг к нему навстречу и поймать одноименным локтевым сгибом его атакующую руку (фото 3). Затем, блокируя руку нападающего правой рукой, левой рукой провести рычаг локтя (фото 4). Фиксировать голову локтевым сгибом и коленом (фото 5) и рывком дожать его руку в кисти.

Примечание: В случае нанесения удара левой рукой, прием проводится зеркально.

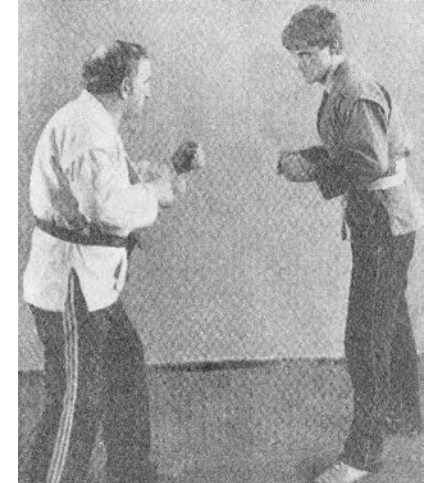


Фото 1



Фото 2

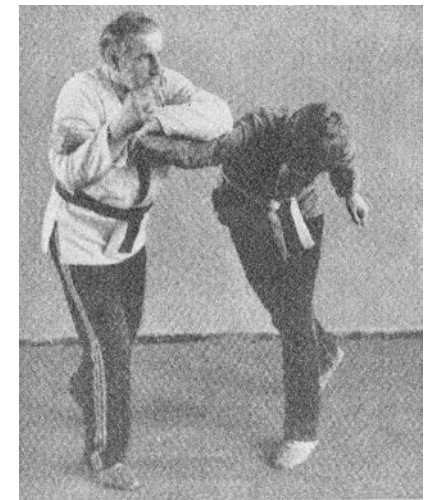


Фото 3



Фото 4



Фото 5



Фото 2



Фото 3

РАЗДЕЛ V

ЗАЩИТЫ ОТ УДУШЕНИЙ

Защита от удушения одной рукой за шею путем проведения нападающему рычага локтя

Нападающий захватил вас одной рукой за шею и зажал подмышкой (фото 1). Следует захватить руку, зажавшую шею, за кисть (фото 2), а другой рукой нажать ему на основание носа и, скручивая его голову от себя (фото 3), одновременно выворачивать кисть вперед вверх в сторону (фото 4). Выведя его руку на рычаг локтя, прогнуть его в позвоночнике (фото 5) и нанести правым кулаком удар ему справа в спину.



Фото 1

Фото 4



Фото 5



Защита от удушения за шею спереди путем проведения нападающему броска скручиванием вперед

Нападающий захватил вас обеими руками за шею спереди и душит (фото 1). Следует отклонить корпус максимально назад так, чтобы его руки выпрямились. Затем сделать шаг левой ногой вперед и резко подбить ладонью снизу его локоть (фото 2).

другой рукой, сжатой ладонью нанести гребковый удар в одноименную с рукой часть лица (фото 3) и, продолжая нажимать на локоть нападающего, провести ему бросок скручиванием перед собой (фото 4). Далее, не отпуская руку, перешагнуть через него, провести рычаг локтя через колено (фото 5) и нанести удар наружной боковой поверхностью левого кулака наотмашь сбоку в челюсть (фото 6).

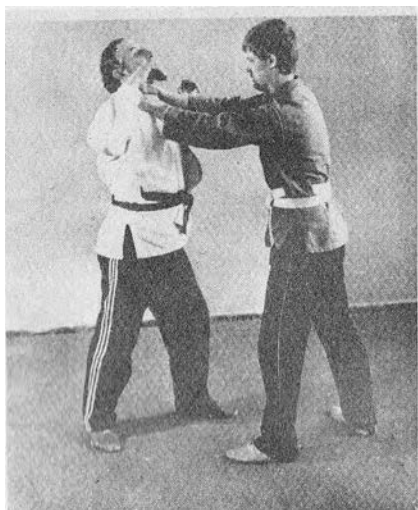


Фото 1



Фото 2



Фото 5



Фото 6

Освобождение от удушения сзади двумя руками путем нанесения нападающему удара локтем в живот и броска его скручиванием

Нападающий захватил вас сзади обеими руками за шею и душит (фото 1). Следует, уходя вправо в сторону с поворотом под его левую руку (фото 2), нанести удар правым локтем в солнечное сплетение (фото 3) и, пронырнув под рукой, удерживая ее

Фото 3

Фото 4

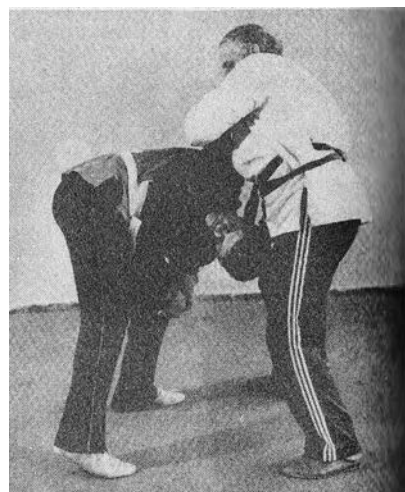


Фото 1



Фото 2

правой рукой за кисть, рвануть на себя. Затем нанести удар левой ладонью справа у основания черепа по затылку (фото 4) и бросить его скручиванием перед собой. Фиксировать правым коленом корпус и одновременно провести рычаг локтя правой руки (фото 5). Затем нанести ему удар наружной боковой частью правого кулака в солнечное сплетение (фото 6).

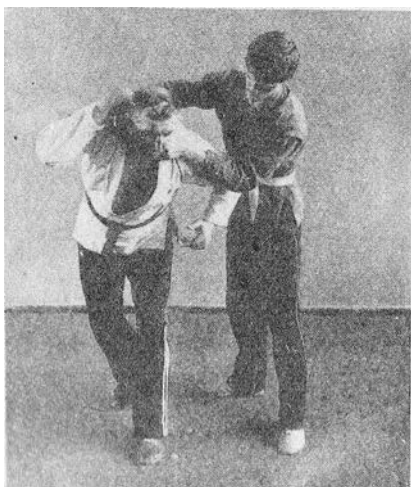


Фото 3



Фото 4

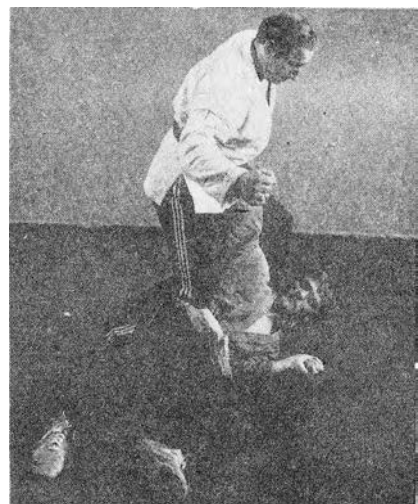


фото 5

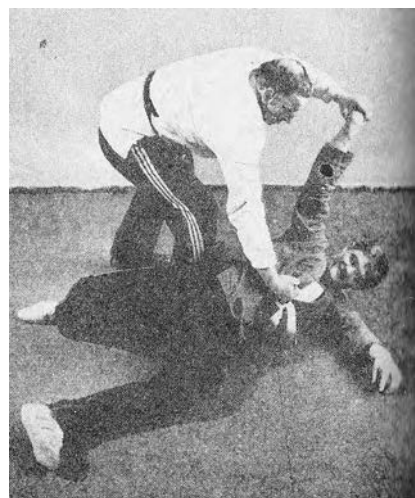


фото 6

РАЗДЕЛ VI

ЗАЩИТЫ ОТ НАНЕСЕНИЯ УДАРОВ НОЖОМ СНИЗУ

Защита от нанесения удара ножом снизу путем проведения нападающему броска скручиванием кисти атакующей руки наружу

Нападающий правой рукой наносит вам удар ножом снизу и живот или грудь (фото 1). Следует развернуться по отношению к нему на 90°, пропустить атакующую руку перед собой, захватить нижним хватом снаружи за запястье и рвануть нападающего за нее вперед (фото 2). Делая правой ногой шаг вперед влево, подбить правой ладонью под рукоятку ножа его



Фото 1



фото 2



фото 3



Фото 4

кисть, скручивая руку за голову бросить его на землю (фото 3) Нанести удар правым кулаком в солнечное сплетение (фото 4) .
Забрать нож.

Защита от нанесения удара ножом снизу путем нырка под атаковую руку нападающего и нанесения удара локтем в бок

Нападающий правой рукой наносит вам удар ножом снизу в живот или грудь (фото 1). Следует сделать шаг левой ногой вперед навстречу удару и захватить изнутри левой рукой верхним хватом руку с ножом за запястье (ваш большой палец направлен вниз) (фото 2). Резко рвануть ее вверх на свое правое плечо, сделать еще один шаг, теперь правой ногой, и, оказавшись сбоку за его спиной (фото 3), нанести ему удар правым локтем в правый бок. Затем, приставив к своей правой левую ногу, нанести еще один удар наружной боковой поверхностью правого кулака в спину.

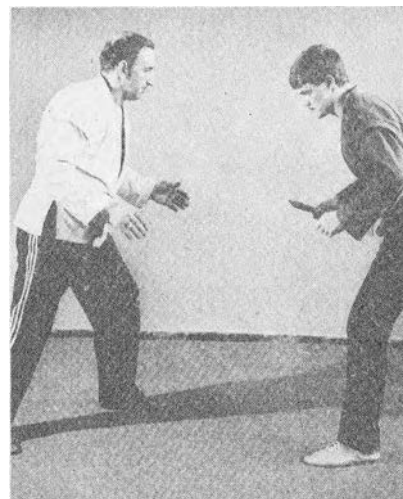


Фото 1



Фото 2



Фото 3

Защита от нанесения удара ножом снизу путем проведения нападающему рычага локтя через плечи

Нападающий правой рукой наносит вам удар ножом снизу в живот или грудь (фото 1). Следует, отшагивая правой ногой назад вправо в сторону, верхним хватом правой руки захватить сверху за ножом атакующую руку (большой палец вашей руки направлен вниз) и, продолжая его атаку, рвануть нападающего перед собой (фото 2). Затем, перехватив руку своей другой рукой (фото 3), провести ее перед собой вперед кверху над своей головой, одновременно левой рукой захватив одежду нападающего за головой на левом плече, и резко через свои плечи провести ему рычаг локтя (фото 4). Забрать нож.

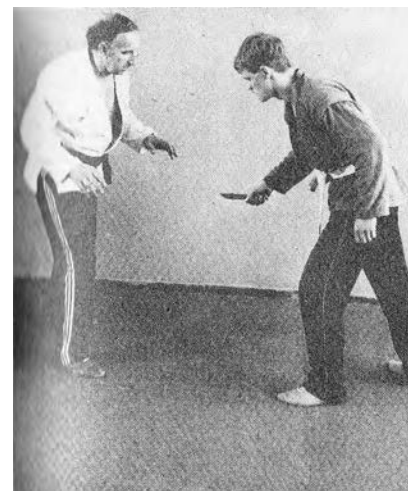


Фото 1

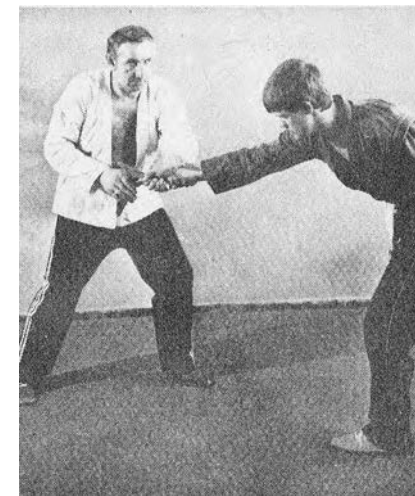


Фото 2



Фото 3



Фото 4



Фото 2



Фото 3

Защита от нанесения удара ножом снизу путем проведения нападающему рычага локтя о свое плечо

Нападающий правой рукой наносит вам удар ножом снизу в живот или грудь (фото 1). Следует, отшагнув правой ногой назад и разворачиваясь по отношению к нему на 90°, захватить верхним хватом правой руки его атакующую кисть снаружи за клинок (ваш большой палец направлен вниз) (фото 2), перехватывая левой рукой за эту же кисть снизу под рукоятку ножа и вывернув, рвануть ее себе на левое плечо. Провести рычаг локтя. Левым локтем с разворотом нанести удар в солнечное сплетение (фото 3). Забрать нож.



Фото 1



Фото 1



Фото 2

Защита от нанесения удара ножом снизу путем проведения нападающему выкрута кисти и рычага локтя руки

Нападающий правой рукой наносит удар ножом снизу в живот или грудь (фото 1). Следует, захватывая снаружи верхним хватом правой руки его за ножом за правую кисть (большой

палец вашей руки направлен вниз) (фото 2) и, пропуская руку перед собой, повернуться к нему налево на 90° (фото 3). Выкручивая фиксированную вооруженную кисть вовнутрь, нанести сильный удар ладонью в локоть (фото 4). Затем, не отпуская руку, ударить носком левой ноги снизу в челюсть (фото 5) и, выкручивая эту же руку в плече, ткнуть его лицом вниз в землю (фото 6). Забрать нож.

Защита от нанесения удара ножом снизу путем выкрута нырком атакующей руки нападающего и проведения рычага локтя

Нападающий правой рукой наносит удар ножом снизу в живот или грудь (фото 1). Следует в момент атаки, подобрав живот, сделать левой ногой шаг вперед, захватить обеими ру-

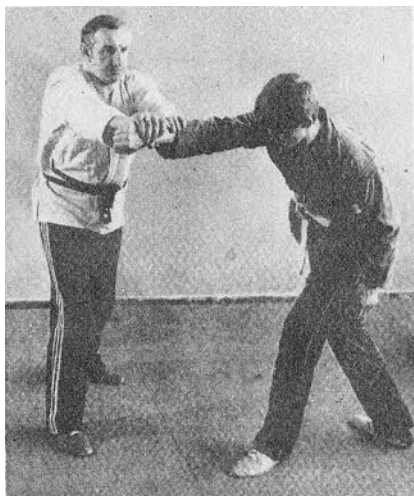


Фото 3



Фото 4

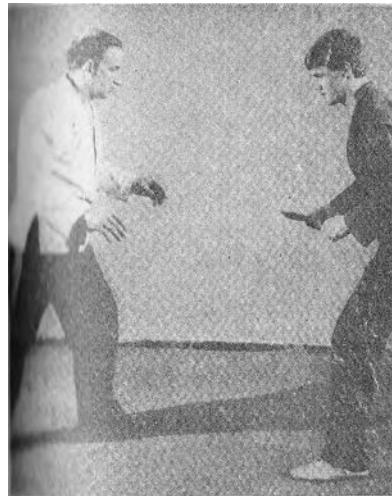


Фото 1

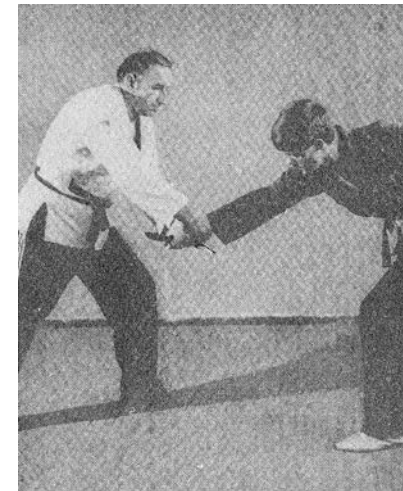


Фото 2

Фото 5

Фото 6

Фото 3

Фото 4

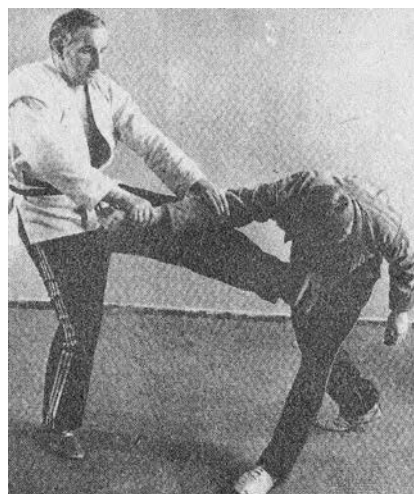




Фото 5

ками нижним хватом атакующую кисть оба больших пальца ваших рук направлены вверх), рывком продолжить его движение перед собой вправо (фото 2). Затем вывести вооруженную руку кверху, сделать ногой шаг вперед вправо и пронырнуть под вооруженную руку (фото 3). В движении, повернувшись вправо на 180°, одновременно выкручивая вооруженную руку (фото 4), блокировать ее своим левым коленом в плечевом суставе, резко ударить левым предплечьем по наружной поверхности ее локтя (фото 5). Забрать нож.

Защита от нанесения удара ножом снизу путем броска дожимом вооруженной кисти нападающего

Нападающий правой рукой наносит вам удар ножом снизу в живот или грудь (фото 1). Следует в момент атаки сделать шаг левой ногой навстречу в сторону влево и повернуть напада-



Фото 1



Фото 2



Фото 3



Фото 4

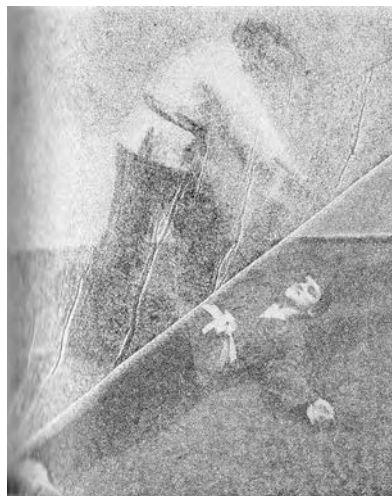


Фото 5

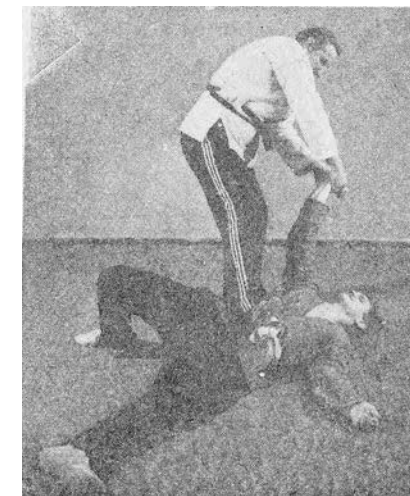


Фото 6

ющего перед собой вперед (фото 2), захватив вооруженную кисть так, чтобы развернутые к вам большие пальцы ваших рук находились на ее наружной поверхности (фото 3). Резко рванув руку вверх и одновременно дожимая кисть (сламывая ее) (фото 4), бросить нападавшего на землю и, продолжая проводить дожим кисти (фото 5), нанести удар правой пяткой в солнечное сплетение (фото 6). Забрать нож.

Защита от нанесения удара ножом снизу путем дожима кисти нападающего наружу и удара его ногой в пах

Нападающий правой рукой наносит вам удар ножом снизу в живот или грудь (фото 1). Следует, отшагивая правой ногой назад с разворотом по отношению к нему на 90°, захватить его атакующую руку за кисть позади клинка в обхват (ваш большой палец на наружной поверхности его кисти), рвануть ее вперед

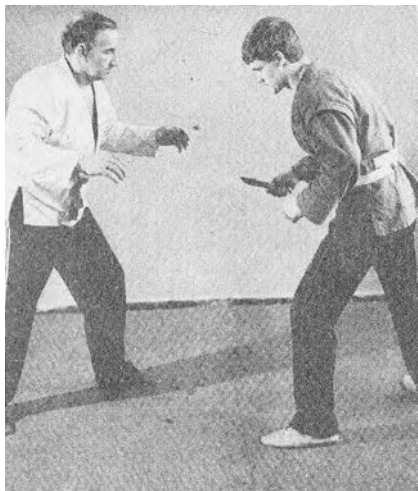


Фото 1



Фото 2

Фото 3



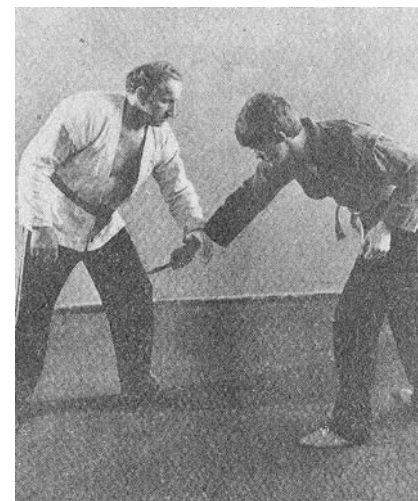
Фото 4



Фото 1



Фото 2



вверх перед собой, продолжая атакующее движение (фото 2). Затем правой рукой подбить ладонью его кисть под рукоятку ножа и провести ее дожим (фото 3). Нанести носком правой ноги встречный удар ему в пах (фото 4). Забрать нож.

Защита от нанесения удара ножом снизу путем загиба руки нападающего за спину

Нападающий правой рукой наносит вам удар ножом снизу в живот или грудь (фото 1). Следует сделать шаг левой ногой навстречу удару и заблокировать его левым запястьем (фото 2). Затем наложить правую руку на плечо нападающего сверху, а левую пропустить под его вооруженную руку (фото 3) и соединить свои руки в замок на поверхности его плеча. Затем толкнуть его руку к корпусу и, выворачивая ее в плечевом и локтевом суставах, предотвратить кувырок вперед (фото 4). Захватить правой рукой его за глаза (фото 5) и провести наружной боковой поверхностью правого кулака удар в основание черепа (фото 6). Забрать нож.



Фото 3



Фото 4

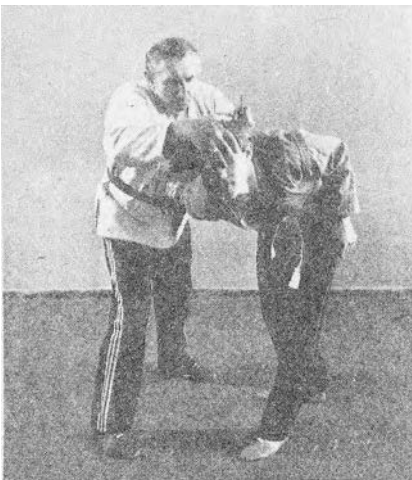


Фото 5



Фото 6

Защита от приставленного к боку ножа путем проведения нападающему рычага локтя вооруженной руки

Нападающий стоит с вами рядом слева, захватив вас за руки и приставив вам к левому боку нож (фото 1). Следует резко через левое плечо, блокируя захваченной рукой его руку с ножом, повернуться кругом и локтем правой руки нанести нападающему удар в позвоночник (фото 2). Затем, поворачиваясь

через правое плечо, захватить правой рукой снаружи за кисть его вооруженную руку (фото 3), а закончив поворот, левой рукой захватить его из-за спины за лицо (фото 4). Рвануть вооруженную руку на себя и прогнуть нападавшего в спине рывком за голову назад (фото 5). Затем нанести ему правым коленом удар в позвоночник и провести назад вверх выкрут в плечевом суставе вооруженной руки (фото 6). Забрать нож.

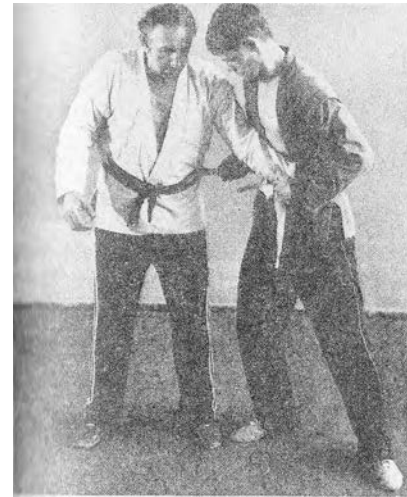


Фото 1



Фото 2



Фото 3



Фото 4

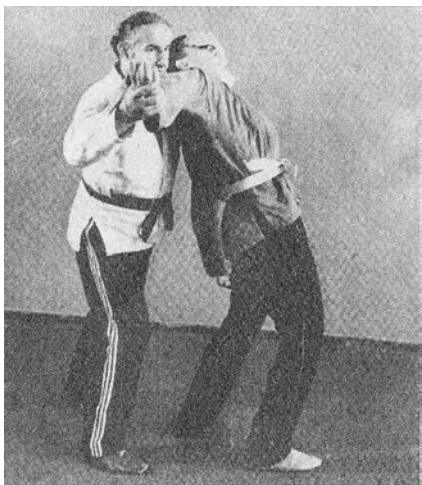


Фото 5



Фото 6



Фото 2

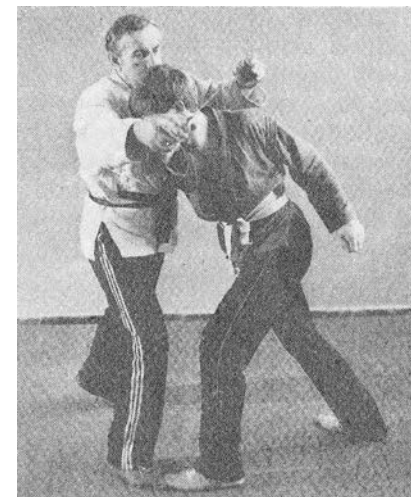


Фото 3

Защита от нанесения удара ножом снизу путем заведения вооруженной руки нападающего за его голову с противоположной стороны

Нападающий правой рукой наносит вам удар ножом снизу в живот или грудь (фото 1). Следует верхним хватом правой руки снаружи захватить его вооруженную кисть (большой палец вашей руки направлен вниз) (фото 2), толкнуть ее между собой и нападающим к его левому уху, сделать встречный шаг и, обводя ему за голову свою левую руку, перехватить ею же верхним хватом снаружи руку с ножом за кисть (фото 3). Правой рукой захватить нападающего за лицо и рвануть через свое левое предплечье его голову на излом шеи (фото 4). Внутренней боковой поверхностью правого кулака нанести ему удар в левый бок (фото 5). Забрать нож.

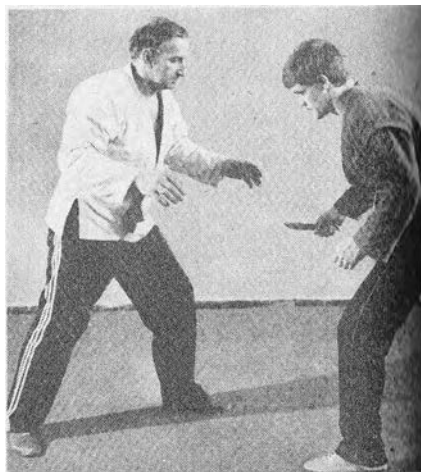


Фото 1

Фото 4



Фото 5

Защита от нанесения удара ножом снизу путем проведения нападающему рычага локтя атакующей руки через свою грудь

Нападающий правой рукой наносит удар ножом снизу в живот или грудь (фото 1). Следует, отшагивая правой ногой за себя назад, верхним хватом обеих рук блокировать его ата-

кующую руку (правая рука, в хват кисти нападающего, за ножом, а левая — за локтем, большие пальцы обеих рук направлены вниз) (фото 2), и, продолжая движение нападающего, сделать шаг правой ногой вперед. Затем захватить левой рукой (в хват сзади) голову нападающего за лицо и резко провести ему рычаг локтя через свою грудь (фото 3), Скрутив голову и проведя дожим вооруженной кисти, прогнуть его в спине назад (фото 4). Нанести коленом правой ноги удар в позвоночник. Подобрать нож.

Защита от нанесения удара ножом снизу путем проведения нападающему рычага локтя через свое колено



Фото 1

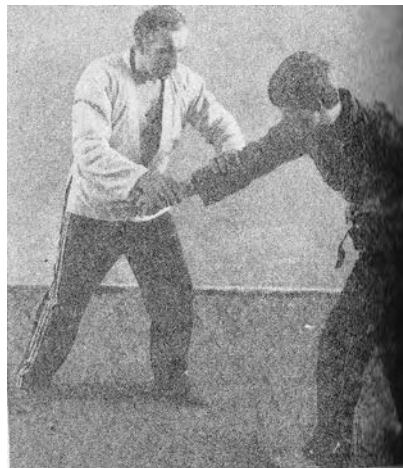


Фото 2



Фото 1



Фото 2



Фото 3

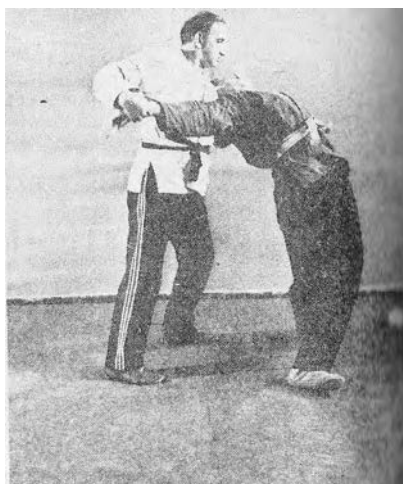


Фото 4



Фото 3



Фото 4

Нападающий правой рукой наносит вам удар ножом с низу в живот или грудь (фото 1). Следует, проводя перед собой вперед захваченную верхним хватом правой руки снаружи его атакующую руку, левой рукой захватить его снаружи за плечо (фото 2) и рвануть на дожиме кисть вниз. Провести встречным ударом левого колена рычаг локтя вооруженной руки (фото 3). Затем, рванув обеими руками его за эту же руку вперед, нанести другим коленом встречный удар в солнечное сплетение (фото 4) Забрать нож.

Защита от нанесения удара ножом снизу путем проведения нападающему выкрута атакующей руки

Нападающий правой рукой наносит вам удар ножом снизу в живот или грудь (фото 1). Следует, отшагнув правой ногой вправо назад, захватить снаружи нижним хватом левой руки его атакующую руку и резко рвануть ее вперед перед собой (фото 2). Затем, захватить правой рукой правую пройму (фото 3) нападающего над вооруженной рукой и рвануть за кисть из-за его головы на себя. Далее, нанести удар правым коленом снизу в лицо и, одновременно, провести дожим вооруженной кисти (фото 4). Забрать нож.



Фото 1



Фото 2

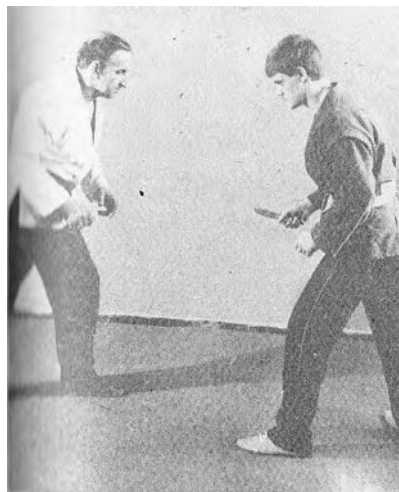


Фото 1

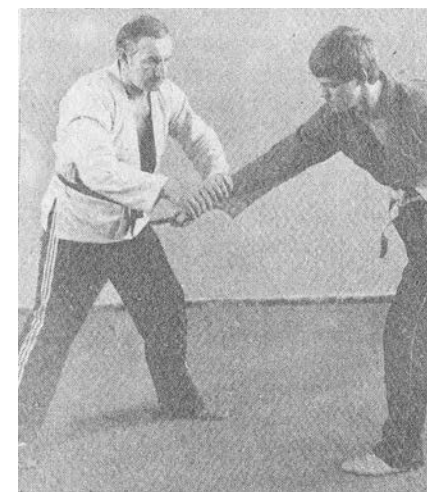


Фото 2



Фото 3



Фото 4

Защита от нанесения удара ножом снизу путем проведения нападающему выкрута в плечевом суставе атакующей руки

Нападающий правой рукой наносит вам удар ножом снизу в живот или грудь (фото 1). Следует, захватывая верхним хватом снаружи его атакующую руку, сначала своей левой, а затем и правой рукой, сделать правой ногой встречный шаг (фото 2)



Фото 3



Фото 4

и правой рукой рывком продолжить его движение. Затем рвануть его вперед и левой рукой ударить со стороны спины в плечо (фото 3). Резко, проворачивая в плечевом суставе его правую руку назад, а потом из-за спины по кругу вперед, сменив положение своей кисти на нижний хват снаружи, вывернуть руку нападающего в плечевом суставе и ударить лицом о землю (фото 4). Забрать нож.

Защита от нанесения удара ножом путем удара кисти атакующей руки о свое колено

Нападающий правой рукой наносит вам удар ножом снизу в живот или грудь (фото 1). Следует, отшагнув правой ногой назад за себя, провести верхним хватом левой руки (большой палец вашей руки обращен вниз) за клинком снаружи встречный захват левой кисти. Рвануть его руку вверх (фото 2), резко бросить вниз, ударив ее тыльной частью о поднятое навстречу свое правое колено (фото 3). Далее,



Фото 1

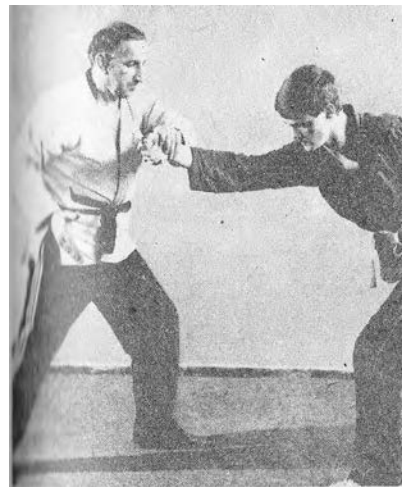


Фото 2



Фото 3



Фото 4

с подставкой правой ноги к нападавшему, внутренней боковой поверхностью правого кулака нанести ему удар слева в челюсть (фото 4). Поднять нож.

Защита от нанесения удара ножом снизу путем захвата руки нападающего за кисть и проведение ему задней подножки

Нападающий правой рукой наносит вам удар ножом снизу в живот или грудь (фото 1). Следует, сделав шаг вперед влево, встретить своей левой ладонью верхним хватом изнутри правую руку (фото 2), затем резко рвануть ее влево вверх, а своей правой рукой захватить его за лицо (фото 3). Сделав правой ногой шаг его левую ногу, завести правую руку вверх за его плечо и, нажимая на запрокинутое назад лицо (фото 4), провести заднюю подножку (фото 5). Дожать его правую кисть и, наружной боковой поверхностью правого кулака, нанести нападавшему удар в солнечное сплетение (фото 6). Забрать нож.

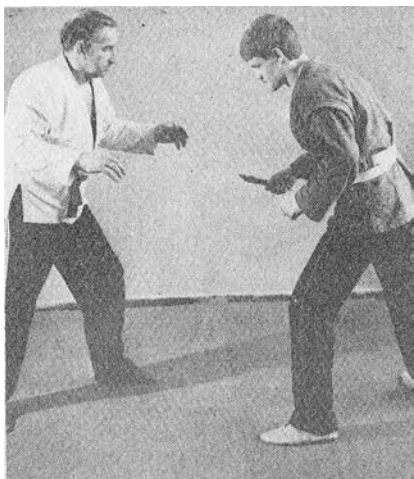


Фото 1

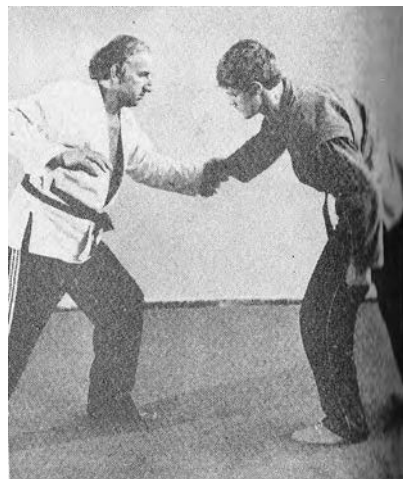


Фото 2

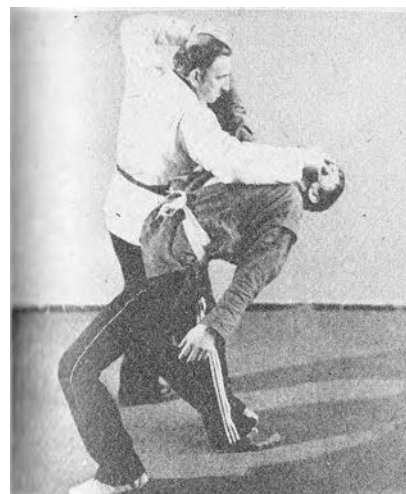


Фото 5

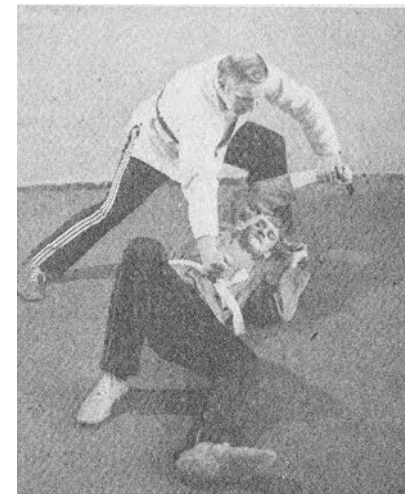


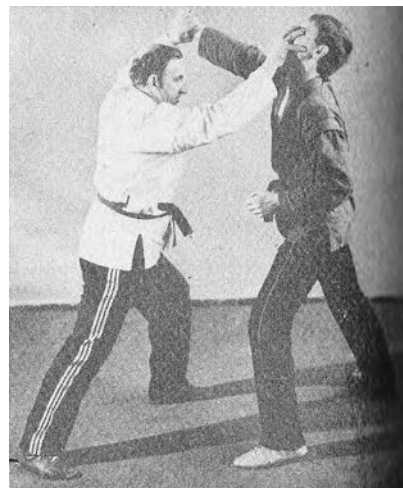
Фото 6

Защита от нанесения удара ножом снизу путем проведения нападающему удара кулаком по локтю взятой на рычаг его вооруженной руки

Фото 3



Фото 4



Нападающий правой рукой наносит вам удар ножом снизу в живот или грудь (фото 1). Следует встретить ребром ладони своей левой руки его руку (большой палец вашей руки обращен вниз) (фото 2), перехватить кисть на дожим (фото 3) и, сделав прочный шаг правой ногой, нанести наружной боковой поверхностью правого кулака удар по локтю взятой на рычаг его правой руки (фото 4). Затем нанести удар правым локтем в затылок (фото 5). Забрать нож.

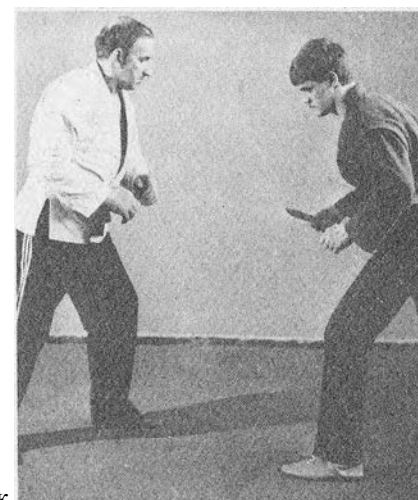


Фото 1



Фото 2



Фото 3



Фото 1



Фото 2

Фото 4



Фото 5

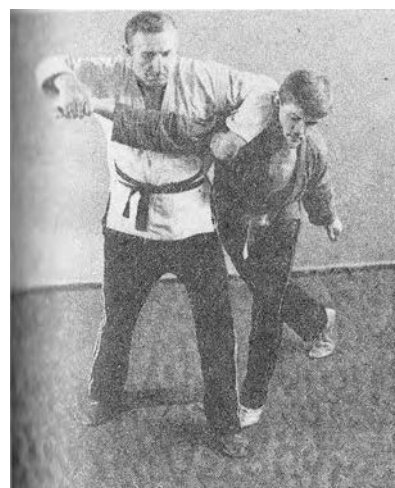


Фото 3

Фото 4



Защита от нанесения удара ножом снизу путем проведения нападающему рычага локтя атакующей руки через грудь

Нападающий правой рукой наносит удар ножом снизу в живот или грудь (фото 1). Следует, на его атаке верхним хватом правой руки снаружи за клинок, захватить руку. Правой ногой сделать шаг навстречу (фото 2), его правую руку рвануть себе на грудь

и провести рычаг локтя. Одновременно, фиксируя ее в плече нанести левым локтем удар в затылок (фото 4). Затем, проводя дожим кисти, нанести левым же локтем удар ему в позвоночник. Забрать нож.

Защита от нанесения удара ножом снизу путем проведения нападающему рычага через свое предплечье изнутри

Нападающий правой рукой наносит вам удар ножом снизу в живот или грудь (фото 1). Следует встретить его атакующую руку ребром своей ладони выше клинка изнутри (фото 2, 3). Перехватить прямым хватом левой руки (ваш большой палец направлен вниз) (фото 4), сделать шаг правой ногой с разворотом правым боком на нападающего и, одновременно, рвануть вооруженную руку, отталкивая от себя влево вверх. Затем нанести ему удар правым локтем слева в челюсть (фото 5). Правой



Фото 1



Фото 2



Фото 3

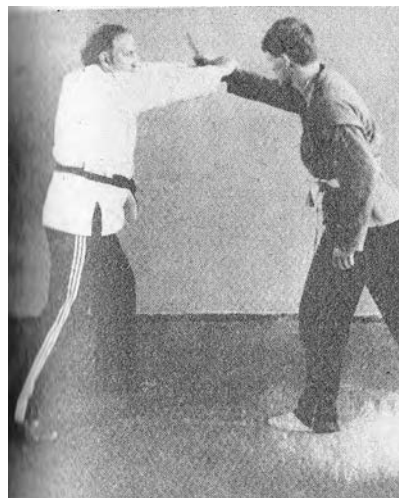


Фото 4

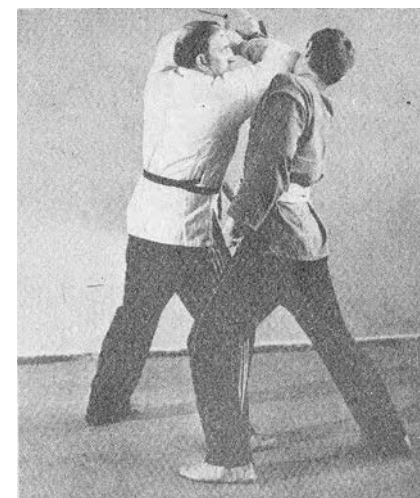
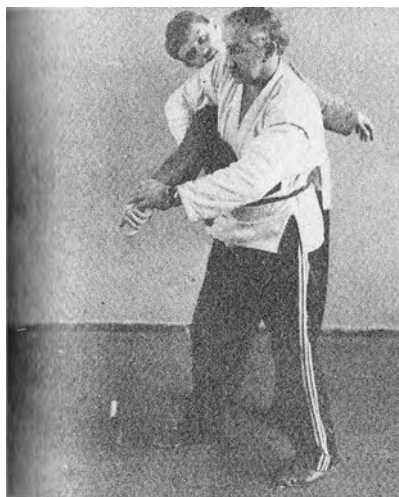


Фото 5

Фото 6



рукой захватить правую его руку подмышку и провести через свое предплечье рычаг локтя (фото 6). Забрать нож.

Защита от нанесения удара ножом снизу путем выкрута руки нападающего наружу и удара его ногой в голову

Нападающий правой рукой наносит вам удар ножом снизу в живот или грудь (фото 1), Следует сделать шаг левой ногой влево вперед, обеими руками нижним хватом захватить его правую руку за кисть (большие пальцы ваших рук направлены, вверх) (фото 2) и резко, выкручивая в плечевом суставе, рвануть налево вверх (фото 3). Затем нанести удар носком правой ноги ему в голову (фото 4). Забрать нож.



Фото 1



Фото 2

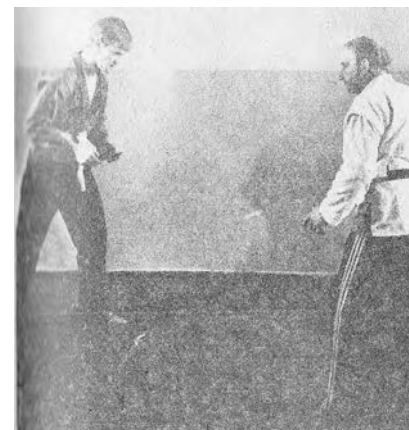


Фото 1

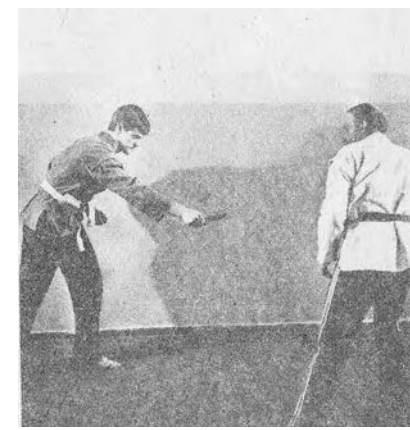


Фото 2

Фото 3



Фото 4



Фото 3

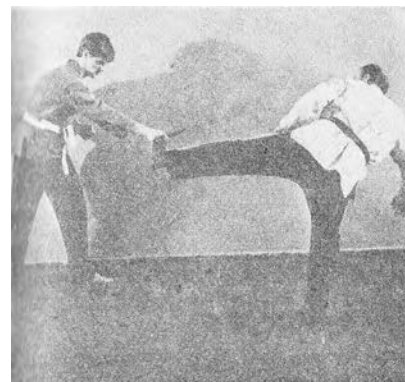
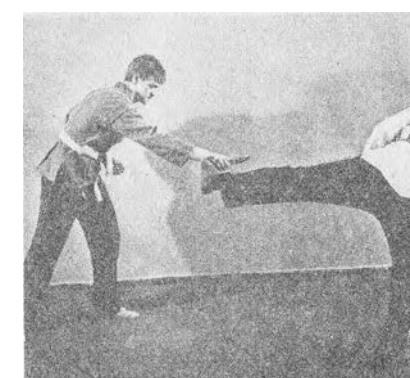


Фото 4



Защита от нанесения удара ножом снизу путем проведения нападающему удара ногой по вооруженной руке

Нападающий правой рукой наносит вам удар ножом снизу в живот или грудь (фото 1, 2). Следует, отклонясь корпусом назад в сторону, ударить носком левой ноги в вооруженную кисть (тыльную ее часть) (фото 3) или в рукоять ножа снизу и выбить его (фото 4). Затем обезвредить нападающего одним из ранее изученных приемов. Забрать нож.

Защита от двоих нападающих, один из которых наносит удар ножом снизу (в помещении)

Один из двоих нападающих правой рукой наносит вам удар ножом в живот или грудь (фото 1), за вами стена. Следует отступить к стене так, чтобы правая нога при шаге назад касалась стены пяткой. Встретить верхним хватом левой руки атаку



Фото 1



Фото 2



Фото 5



Фото 6



Фото 3



Фото 4



Фото 7

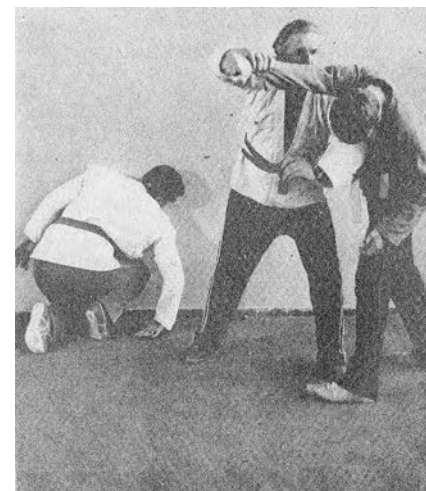


Фото 8

ющую руку, правой рукой захватить одежду на плече и, сделав шаг левой ногой влево, рвануть нападающего вперед на себя, пропустить его сбоку (фото 2) и ударить лицом о стену. Руками сопроводать его до контакта со стеной (фото 3). Если ваша рука встречена блоком его левой руки (фото 4), следует сделать поворот кругом через левое плечо и локтем левой руки нанести ему удар в позвоночник (фото 5).

Если же, при отходе от первого нападающего, второй встретил вас блоком правой руки (фото 6), следует правой рукой перехватить его руку за кисть и, повернувшись, рванув ее вперед вверх (фото 7), нанести ему удар сначала в область сердца (фото 8), а затем, продолжая рывок, правым коленом в солнечное сплетение (фото 9). Забрать нож.

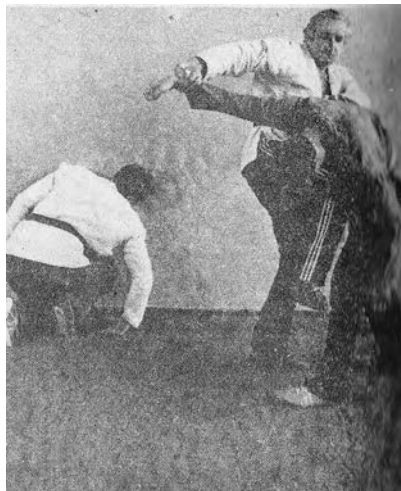


Фото 9

РАЗДЕЛ VII

ЗАЩИТЫ ОТ НАНЕСЕНИЯ УДАРОВ НОЖОМ СНИЗУ ПУТЕМ ПРОВЕДЕНИЯ НАПАДАЮЩЕМУ БРОСКОВ

Защита от нанесения удара ножом снизу путем проведения нападающему броска вперед рывком за атакующую руку

Нападающий правой рукой наносит удар ножом снизу в живот или грудь (фото 1). Следует, подобрав живот, встретить руку нижним хватом левой руки снаружи за клинком (большой палец вашей руки направлен вверх) (фото 2) и, потянув ее на себя, продолжить движение нападающего, сместив центр его тяжести, вперед за правую опорную ногу (фото 3). Отвести атакующую руку в сторону назад, а правой рукой ударить его

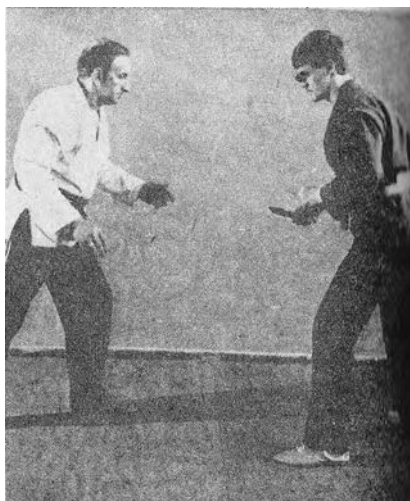


Фото 1

в затылок (фото 4). Затем, выкручивая вооруженную руку вовнутрь, толкнуть его голову вниз и с рывком левой руки на себя, бросить его на землю (фото 5). Носком правой ноги нанести ему со стороны спины удар в правый бок (фото 6). Забрать нож.



Фото 2

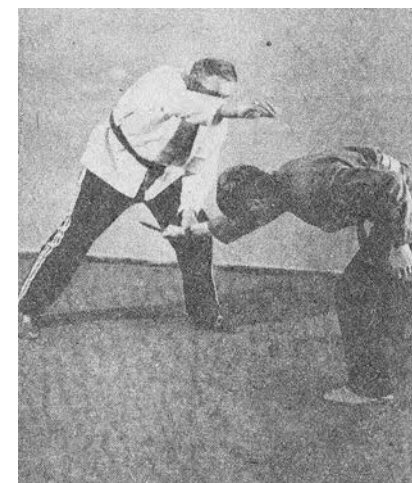


Фото 3

Фото 4



Фото 5

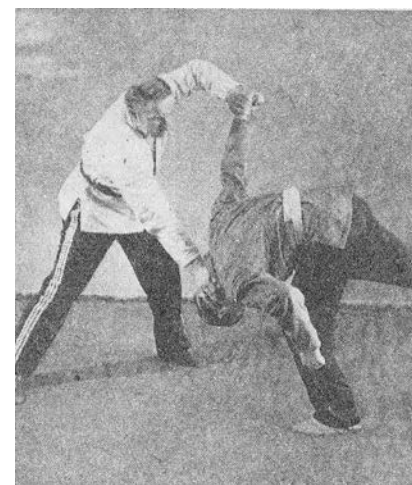




Фото 6

свою правую ногу впереди его правой ноги (фото 3, 4). Далее, скручивая его корпус (фото 5), провести ему переднюю подножку и рычаг локтя правой руки (фото 6). Наружной боковой поверхностью правого кулака нанести удар в солнечное сплетение или левый бок (фото 7). Забрать нож.

Защита от нанесения удара ножом снизу путем проведения нападающему передней подножки

Нападающий правой рукой наносит удар ножом снизу в живот или грудь (фото 1). Следует, пропуская его перед собой, захватить левой рукой изнутри в обхват атакующую руку (большой палец вашей руки направлен вниз) и сделать левой ногой шаг навстречу (фото 2), затем из-под другой его руки захватить правой рукой у него на спине одежду или брючный пояс и, подсаживаясь, перекрывая его колено, поставить

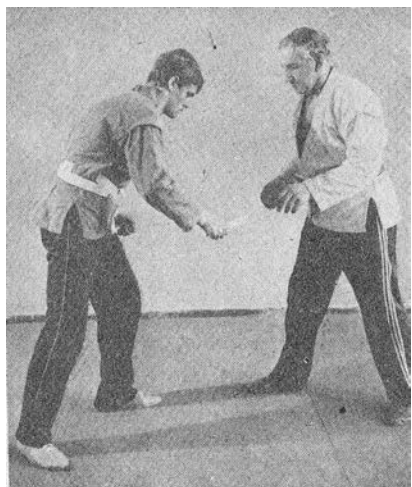


Фото 1



Фото 2



Фото 3

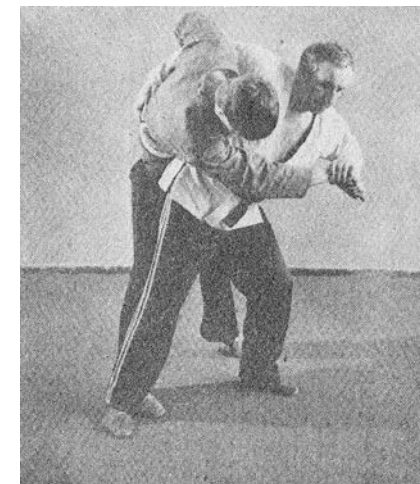


Фото 4

Фото 5



Фото 6





Фото 7

Защита от нанесения удара ножом снизу путем проведения нападающему броска зацепом за пятку

Нападающий правой рукой наносит удар ножом снизу в живот или грудь (фото 1). Следует, шагнув правой ногой на встречу, захватить изнутри нижним хватом правой руки атакующую кисть (ваш большой палец направлен вверх) и провести ее перед собой вправо кверху (фото 2). Затем, захватив изнутри сзади на шее ворот зацепить снаружи левой стопой его правую пятку (фото 3 4).

рвануть его назад и, выдергивая пятку вперед (фото 5), бросить назад. Провести рычаг локтя руки о свое правое колено (фото 6). Забрать нож.



Фото 1



Фото 2



Фото 3



Фото 4

Фото 5

Фото 6



Защита от нанесения удара ножом снизу путем проведения нападающему броска через плечо

Нападающий правой рукой наносит удар ножом снизу в живот или грудь (фото 1). Следует, встречным движением верхним хватом за клинком, захватить левой рукой его за кисть (ваш большой палец руки направлен вниз) (фото 2), сделать

левой ногой шаг навстречу, правой рукой захватить у него на груди одежду (фото3) , подшагнуть (фото 4) и, чуть присев, рвануть его вперед — вверх — вниз, бросив через спину на землю (фото 5) Затем резко провести рычаг локтя вооруженной руки (фото 6).
Забрать нож.



Фото 1



Фото 2



Фото 3

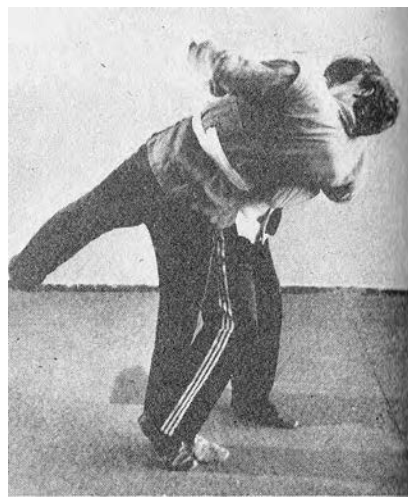


Фото 4



Фото 5



Фото 6

Защита от нанесения удара ножом снизу путем проведения нападающему броска через плечи (мельница)

Нападающий правой рукой наносит удар ножом снизу в живот или грудь (фото 1). Следует, верхним хватом левой руки изнутри, встретить атакующую руку и, рванув ее вверх над своей головой, пройти правой рукой и правым коленом между

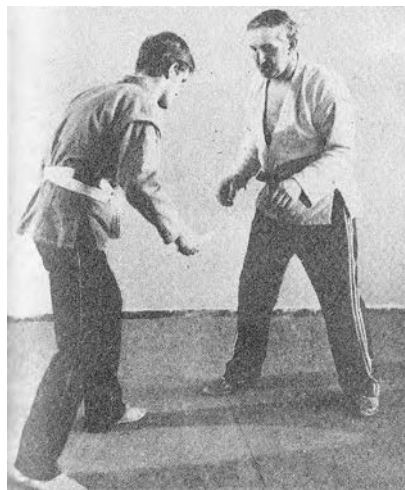


Фото 1



Фото 2

его ног (фото 2). Затем, захватив правой рукой изнутри его правое бедро, толкнуть таз вверх влево вдоль своих плечей и, одновременно, рванув за правую руку вперед вниз под себя, ударить головой о землю (фото 3, 4). Закончить бросок (фото 5) и провести через свое правое колено рычаг локтя его вооруженной руки (фото 6). Забрать нож.

Защита от нанесения удара ножом сбоку путем проведения нападающему передней подножки

Нападающий наносит удар сбоку зажатым в правой руке ножом (фото 1). Следует, верхним хватом правой руки изнутри, встретить его атакующую руку, одновременно, левой ногой сделать встречный шаг (фото 2) и, захватив его с правой стороны



Фото 3



Фото 4



Фото 1



Фото 2



Фото 5



Фото 6



Фото 3



Фото 4

на груди за одежду, поворачиваясь через правое плечо спиной к нападающему, перенести свой вес на присогнутую в колене правую ногу (фото 3), рвануть левой рукой его перед собой вниз и, одновременно, толкая правой рукой в плечо, провести переднюю подножку (фото 4). Резко, с одновременным дожимом кисти, провести ему рычаг локтя через свое колено (фото 5) и правым кулаком нанести ему прямой удар в правый бок (фото 6). Забрать нож.

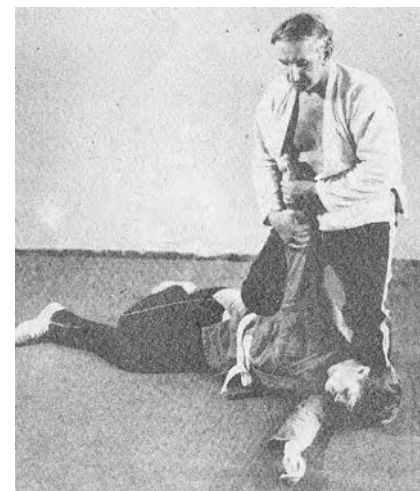


Фото 5

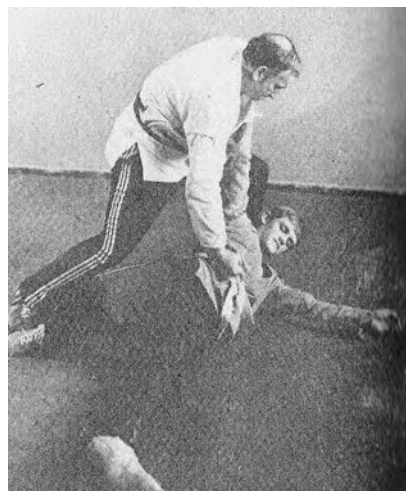


Фото 6

свить на землю (фото 4). Провести рычаг локтя руки наружу (фото 5) и нанести ему кулаком прямой удар в челюсть (фото 6). Забрать нож.

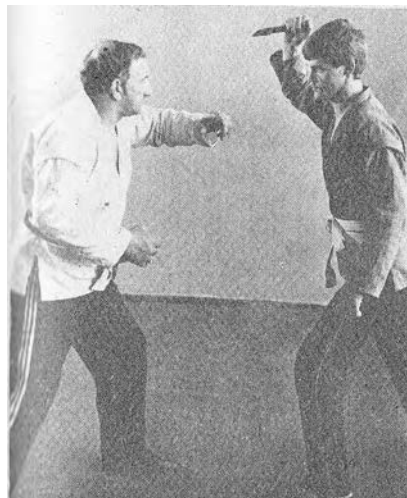


Фото 1



Фото 2

Фото 3

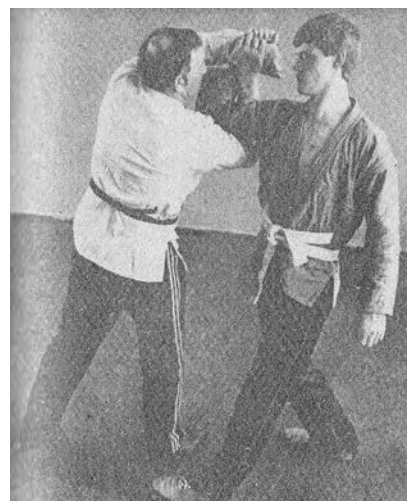
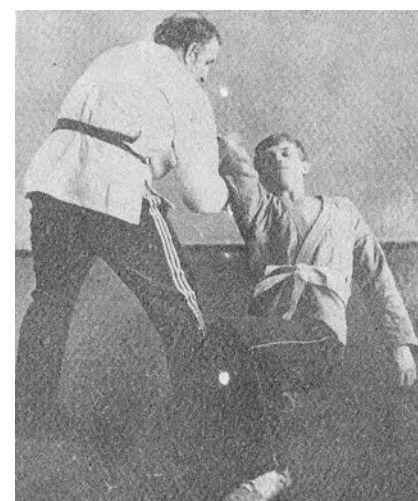


Фото 4



РАЗДЕЛ VIII

ЗАЩИТЫ ОТ НАНЕСЕНИЯ УДАРОВ НОЖОМ СВЕРХУ, СБОКУ И «ТЫЧКОВ»

Защита от нанесения удара ножом сверху путем проведения узла на кисть атакующей руки нападающего

Нападающий наносит удар сверху зажатым в правой руке ножом (фото 1). Следует, сделав правой ногой шаг вперед, левым предплечьем блокировать удар (фото 2) и, толкнув вооруженную кисть к его корпусу, пропустить свою правую руку подмышку одноименной руки (фото 3) и провести узел на кисть (фото 3). Затем резко рвануть свою левую руку вниз, а правую вверх и, выкручивая его руку в плечевом суставе, бро-



Фото 5



Фото 6

Защита от удара ножом сверху путем удара нападающего ногой в солнечное сплетение

Нападающий наносит сверху удар зажатым в правой руке ножом (фото 1). Следует, сделав левой ногой шаг к нему навстречу, блокировать удар предплечьем левой руки (фото 2),



Фото 1

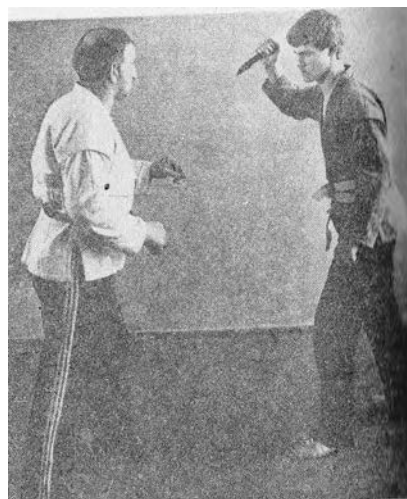


Фото 2

Перехватив атакующую кисть нападающего левой рукой (фото 3) и скрутив его руку (фото 4), рвануть его за нее перед собой (фото 5). Затем нанести ему носком правой ноги удар в солнечное сплетение (фото 6). Забрать нож.

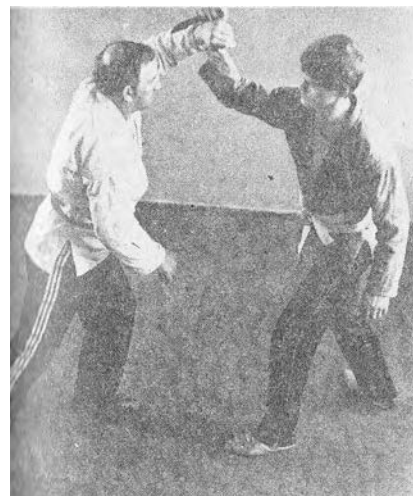


Фото 3



Фото 4



Фото 5

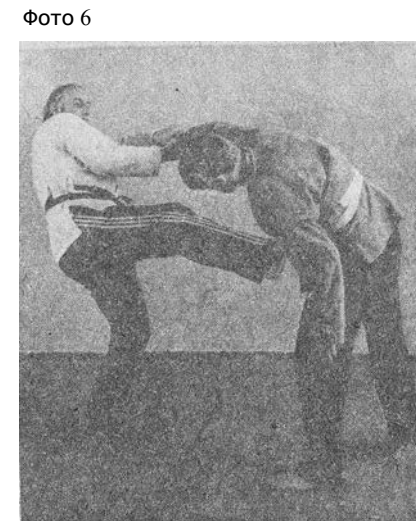


Фото 6

Защита от нанесения удара ножом сверху путем выкрута оружия блокирующей рукой

Нападающий атакует сверху зажатым в правой руке ножом (фото 1). Следует, подседая, шагнуть ему навстречу, блокировать левым предплечьем у кисти атаковую руку (фото 2) и перехватить ее верхним хватом изнутри. Подать свой локоть вверх

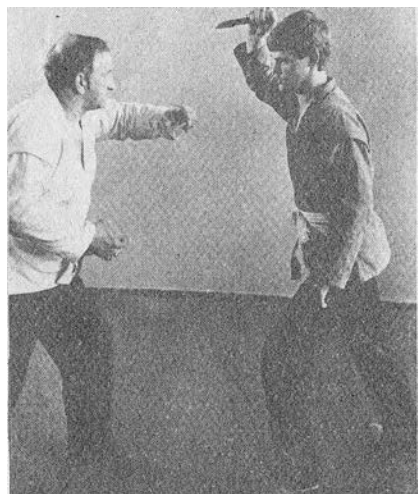


Фото 1



Фото 2



Фото 3

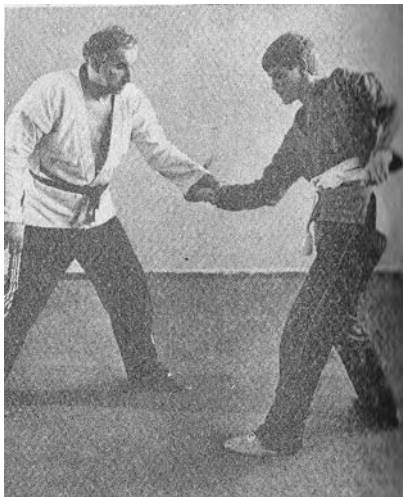


Фото 4

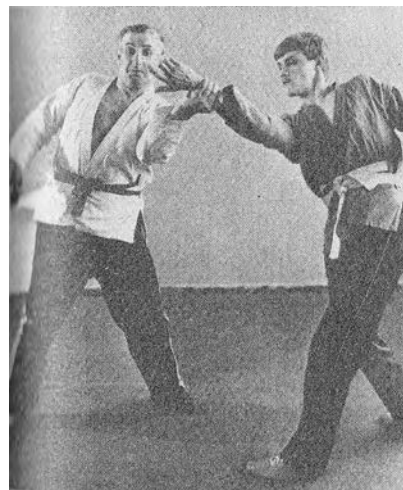


Фото 5

(фото 3) и, нажимая предплечьем на плоскость клинка (фото 4), рывком выбросить из руки нож (фото 5). Обезвредить нападающего одним из ранее изученных приемов, забрать нож.

Защита от нанесения удара ножом сбоку путем блокирования атакующей руки и нанесения нападающему удара в голову

Нападающий наносит вам удар сбоку ножом, зажатым в правой руке (фото 1). Следует, сделав встречный шаг правой ногой, блокировать удар левым предплечьем (фото 2) и по ходу нанести правым локтем удар в челюсть (фото 3), затем, раскрывая свою руку в локте, нанести второй удар наружной боковой поверхностью кулака в заушную впадину (фото 4). Забрать нож.

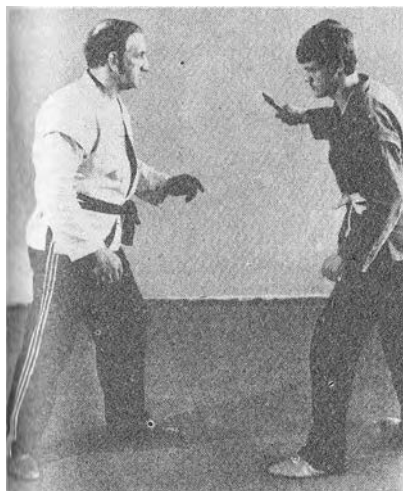


Фото 1

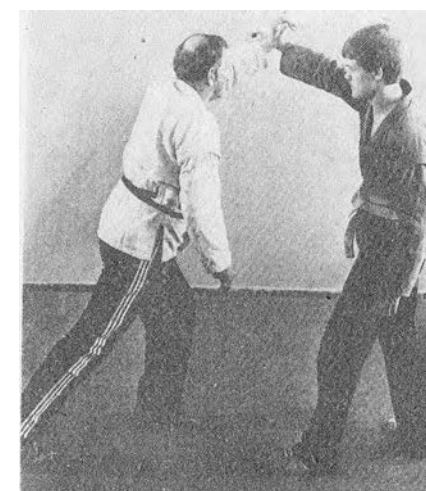


Фото 2



Фото 1



Фото 2

**Защита от нанесения удара ножом сбоку путем проведения нападающему рычага локтя атакующей руки через свое плечо
Вариант 1**

Нападающий атакует справа сбоку зажатым в правой руке ножом (фото 1). Следует встретить левой рукой удар верхним хватом (фото 2), сделать шаг правой ногой вперед к его одно-



Фото 3



Фото 4

именной ногой, повернуться на 180° и, передав его руку из левой и свою правую руку (фото 3), провести рычаг локтя атакующей руки через свое правое плечо (фото 4). Левым локтем нанести удар в солнечное сплетение (фото 5), и, выпрямляя руку, наружной боковой поверхностью левого же кулака, продолжая удар, — в промежность (фото 6).



Фото 5

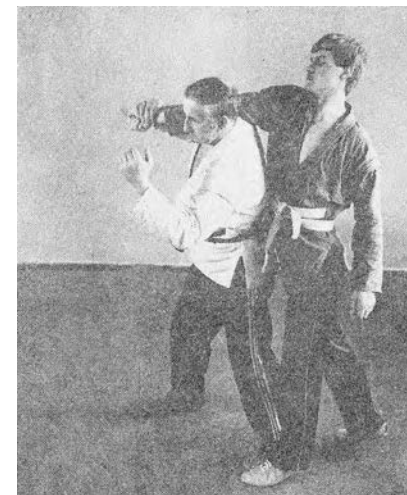


Фото 6

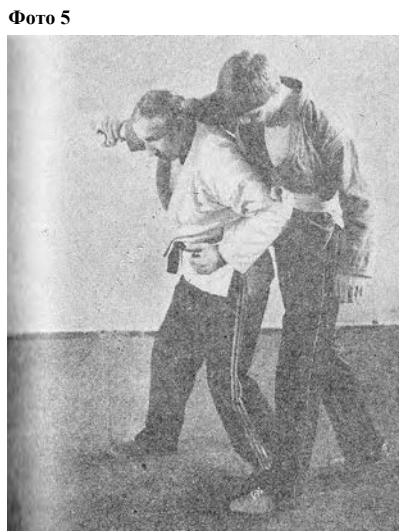


Фото 7



Фото 8

Защита от нанесения удара ножом сбоку путем блокирования удара и проведения нападающему рычага локтя атакующей руки через свое одноименное плечо. Вариант II

Все элементы проведения приема исполняются, как и в первом варианте, за исключением удара локтем, который наносится в левый бок (фото 4).



Фото 1



Фото 2

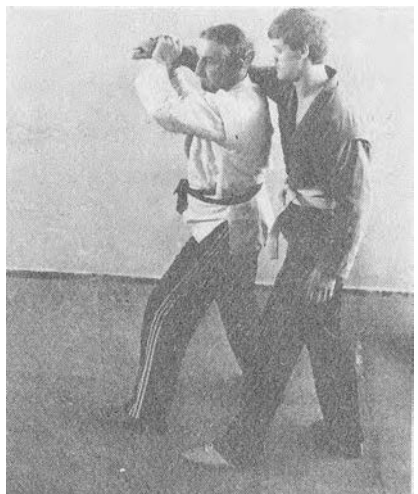


Фото 3



Фото 4

Защита от нанесения удара ножом сбоку путем удара нападающего лицом о стену (в помещении)

Нападающий наносит вам удар сбоку зажатым в правой руке ножом (фото 1). Следует пропустить перед собой его атакующую руку, сделать левой ногой шаг вперед. Повернуться влево вовнутрь и вдогонку, верхним хватом обеих рук захватить снаружи

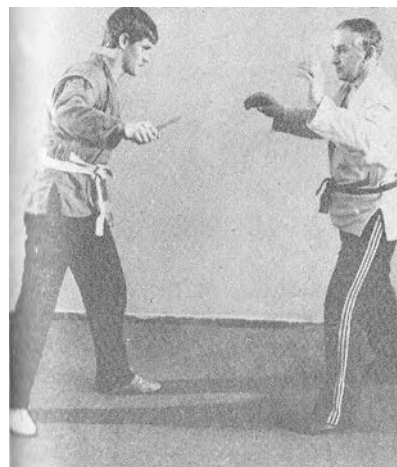


Фото 1

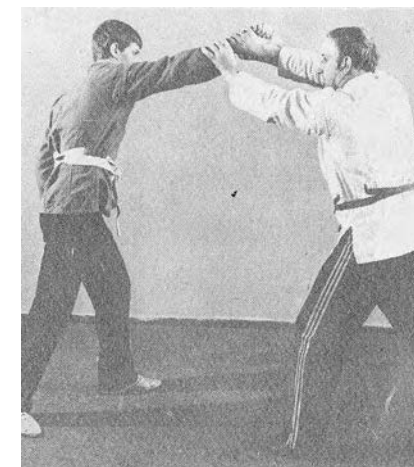


Фото 2

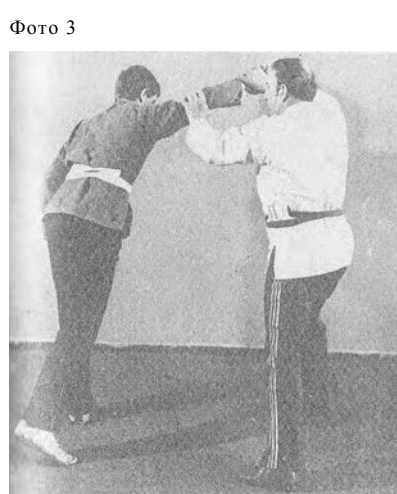


Фото 3

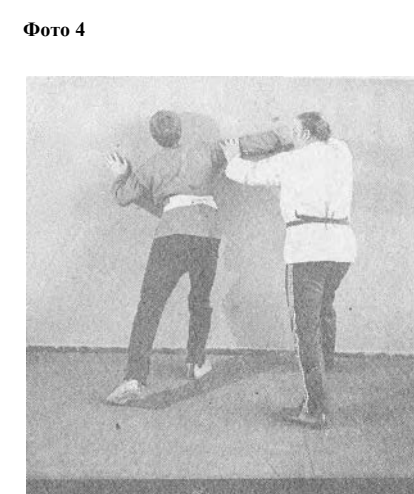


Фото 4



Фото 5

его вооруженную руку (фото 2). Затем, перехватить ее верхним хватом левой руки (фото 3) и проведя руку на рычаге локтя, ударить нападающего лицом о стену (фото 4). Провести дожим кисти (фото 5). Забрать нож

Защита от нанесения удара ножом сбоку путем проводки атакующей руки перед собой и нанесения нападающему удара в переносицу

Нападающий атакует справа сбоку зажатым в правой руке ножом (фото 1). Следует, встретив снаружи левой рукой верхним хватом атакующую руку, резко рвануть ее перед собой вправо в сторону вниз (фото 2—3) и, ставя свою правую ногу к носку левой его ноги, одновременно нанести ему основанием правой ладони удар в переносицу (фото 4). Забрать нож.

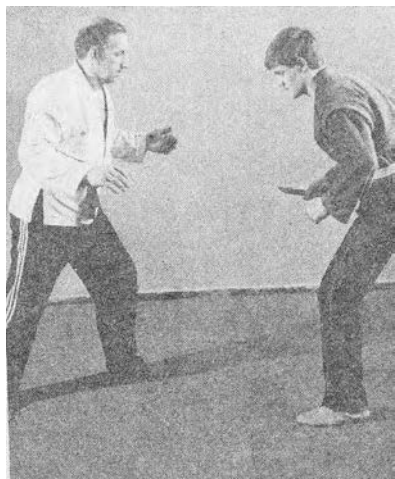


Фото 1



Фото 2

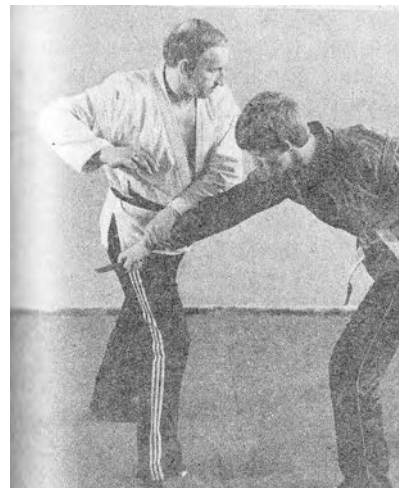


Фото 3



Фото 4

Защита от нанесения порезов ножом по лицу путем проведения нападающему рычага локтя через свою грудь

Нападающий, зажав клинком вверх в правой руке нож и размахивая им слева направо или справа налево, пытается порезать вам лицо (фото 1, 2). Следует, на движении вооруженной



Фото 1



Фото 2

руки справа налево, пропустив ее перед собой, левой ногой сделать шаг вперед и захватить вооруженную руку верхним хватом левой руки (фото 3). Затем сделать шаг вперед правой ногой и захватить верхним хватом правой руки ту же руку (фото 4). Продолжив движение вооруженной руки перед собой, левой ногой сделать шаг к левой ноге нападающего и провести рычаг локтя вооруженной руки через свою грудь (фото 5). Далее, наружной боковой поверхностью левого кулака нанести ему снизу наотмашь удар в челюсть (фото 6). Забрать нож.

Защита от нанесения удара ножом сбоку путем удара руки нападающего о свое колено

Нападающий атакует справа сбоку зажатым в правой руке ножом (фото 1). Следует, шагнув левой ногой вперед, верхним хватом правой руки захватить его вооруженную руку (фото 2) и, с шага правой ноги вперед (фото 3), резко ударить его вооруженной рукой о свое, делающее встречное движение вверх, колено (фото 4). Выбить нож. Затем обезвредить нападавшего одним из ранее изученных приемов. Забрать нож.

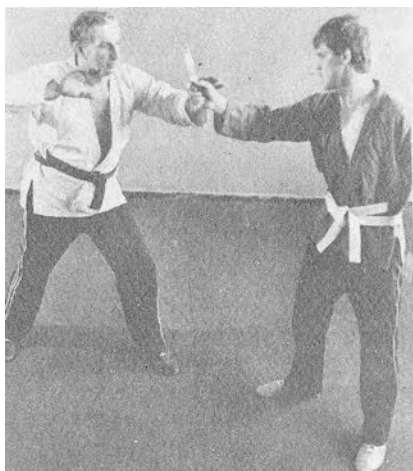


Фото 3



Фото 4

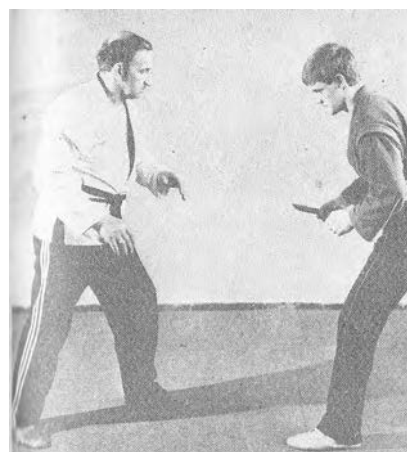


Фото 1

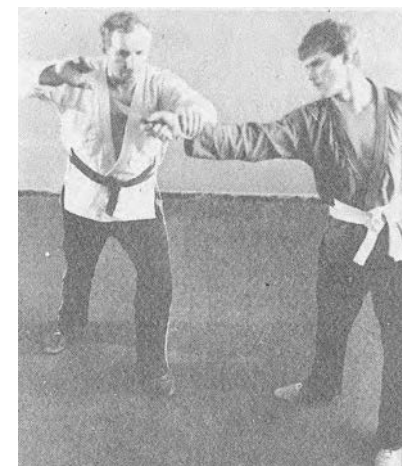


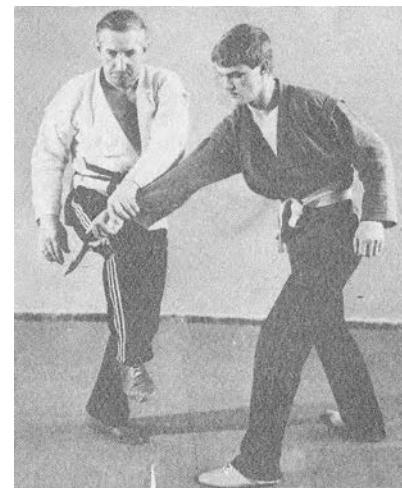
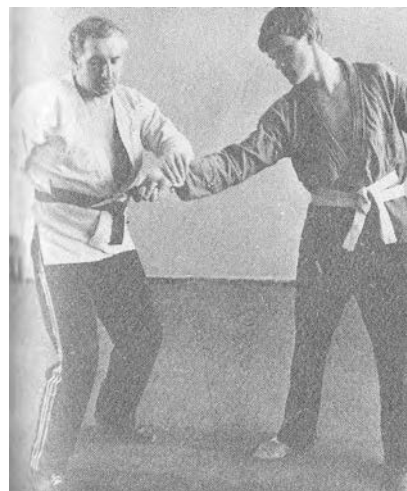
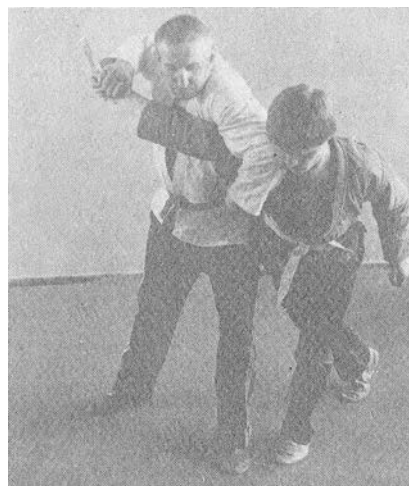
Фото 2

Фото 5

Фото 6

Фото 3

Фото 4



**Защита от нанесения удара
ножом наотмашь путем
проведения нападающему рычага
локтя через свою грудь**

Нападающий стоит к вам спиной и, оборачиваясь, наносит наотмашь удар зажатым в правой руке ножом (фото 1). Следует, сделав шаг правой ногой навстречу удару, верхним хватом снаружи своими обеими руками (большие пальцы направлены вниз) захватить атаковую руку (фото 2). Затем перехватить левой рукой сверху за правое плечо и резко через свою грудь рывком провести рычаг локтя (фото 3). Далее, левой



Фото 1



Фото 4

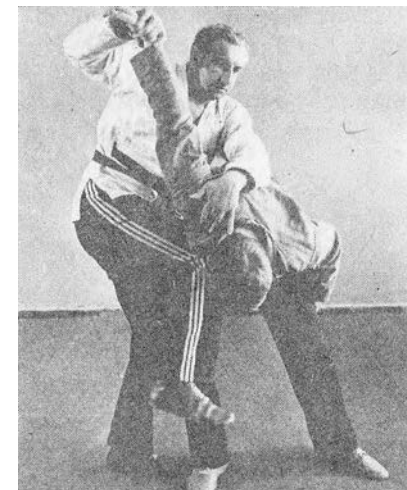


Фото 5

**Защита от нанесения удара ножом наотмашь путем захвата, руки
нападающего и нанесения ему удара ногой в позвоночник**

Нападающий стоит к вам спиной и сбоку от груди наотмашь наносит удар зажатым в правой руке ножом (фото 1). Следует, прогнувшись назад, пропустить руку перед собой (фото 2)

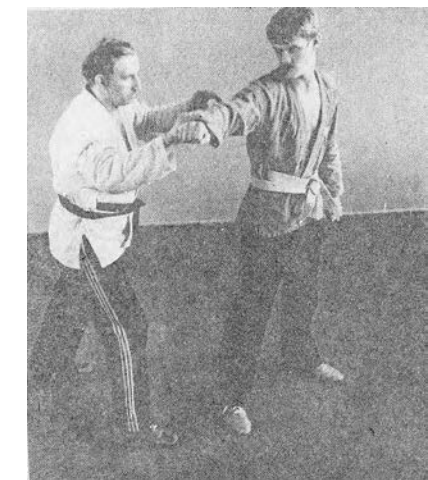


Фото 2



Фото 3

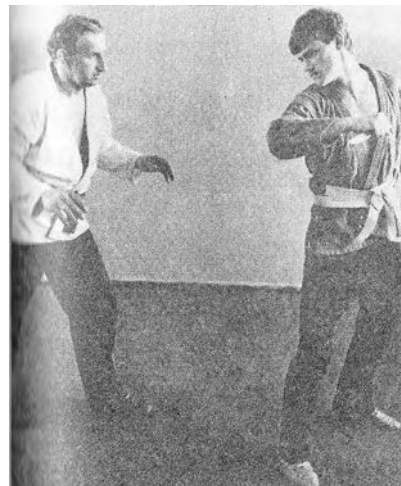


Фото 1



Фото 2

и, сделав левой ногой шаг вперед, захватить ее верхним хватом правой руки (фото 3). Затем перехватить ее тем же хватом левой руки, а правой захватить нападающего на правом плече у шеи за одежду (фото 4). Сделать правой ногой шаг вперед



Фото 3

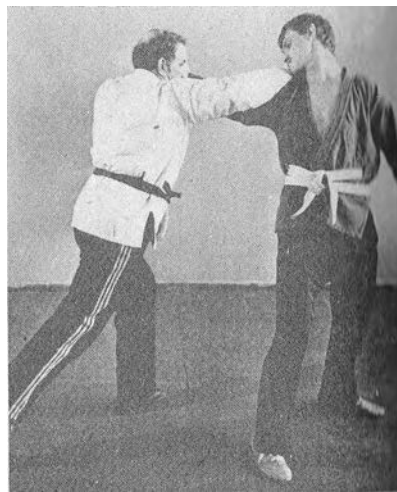


Фото 4

Фото 5



Фото 6



Фото 7

за него и, прогнув его в спине назад (фото 5), нанести удар пяткой в позвоночник (фото 6). Поставить свою правую ногу позади его ног, провести левой рукой дожим кисти и правым локтем нанести удар слева в челюсть (фото 7). Забрать нож.

РАЗДЕЛ IX

ЗАЩИТЫ ОТ НАНЕСЕНИЯ УДАРОВ НОЖОМ ПРИ ПОМОЩИ ПОДРУЧНЫХ СРЕДСТВ И ЗАЩИТЫ ОТ НАНЕСЕНИЯ УДАРОВ ПРЕДМЕТАМИ

Защита от нанесения удара ножом снизу при помощи длинного зонтика или палки. Вариант 1

Нападающий правой рукой наносит вам удар ножом снизу в живот или грудь (фото 1). Следует, имея в руках длинную палку (зонтик), захваченную верхним хватом посередине, сделать встречный шаг и ее левым концом толкнуть в тыльную поверхность, направив влево по кругу вверх, его вооруженную кисть. Вывести левый конец палки на внутреннюю поверхность

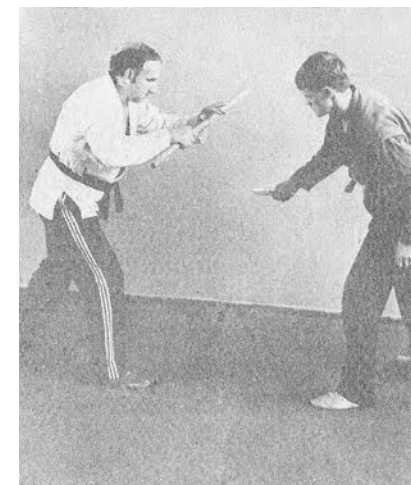


Фото 1

кисти под ее основание (фото 2, 3) — сверху дожать кисть своим предплечьем и выбросить нож (фото 4,5,6). Затем правым концом палки, возле правой кисти, нанести удар в левую сторону челюсти нападающего, вложив в удар вес тела и толчка своей правой ноги (фото 7). Подобрать нож.

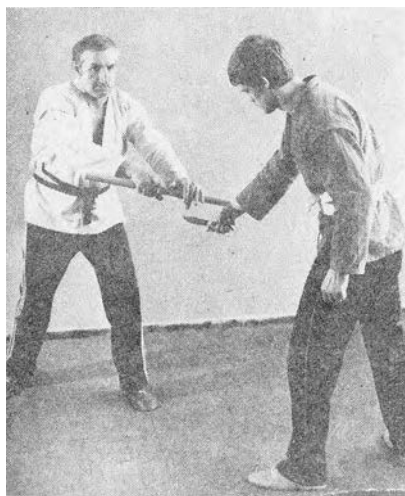


Фото 2



Фото 3

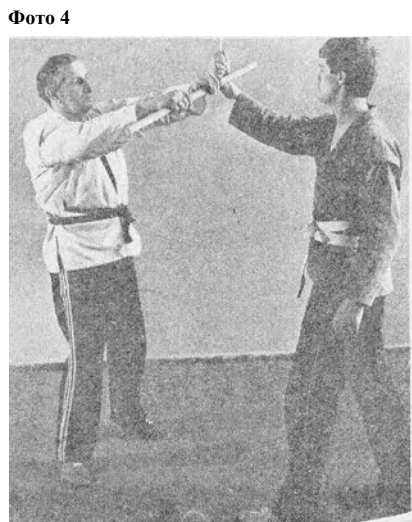


Фото 4

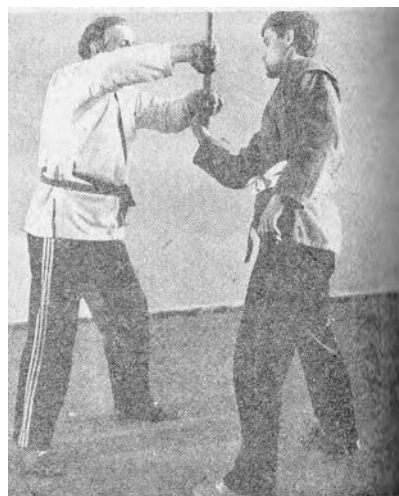


Фото 5



Фото 6

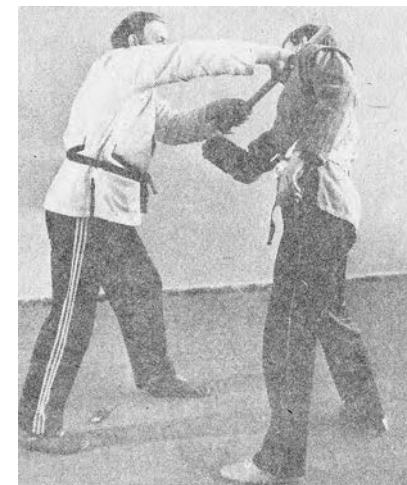


Фото 7

Защита от нанесения удара ножом сверху при помощи длинного зонтика или палки

Нападающий наносит вам сверху удар зажатым в правой руке ножом. Следует палку или зонтик держать правой рукой верхним хватом, а левой придерживать сверху ладонью (фото 1). В момент нанесения нападающим удара, левым концом палки

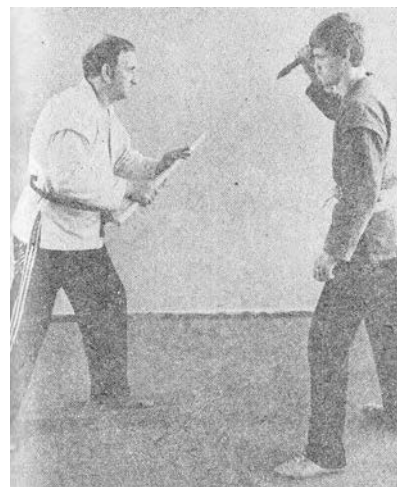


Фото 1

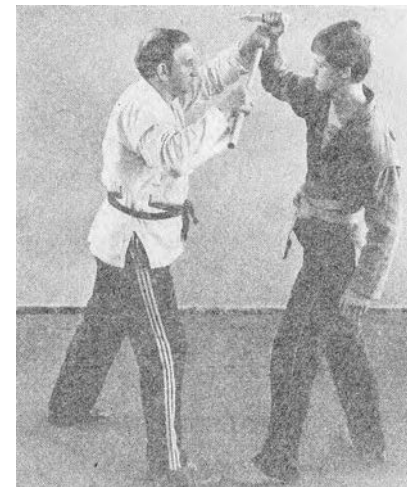


Фото 2

внизу блокировать нож (фото 2), а правый, заведя за голову нападающего, наложить ему на шею ниже затылка (фото 3). С шагом, ограничив шею нападающего предплечьем, проводя удушающие действия (фото 4), бросить на землю (фото 5). Забрать нож.

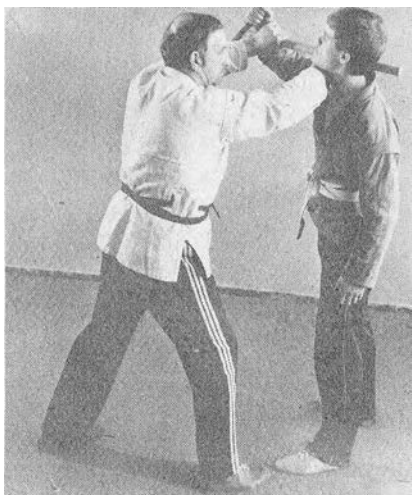


Фото 3

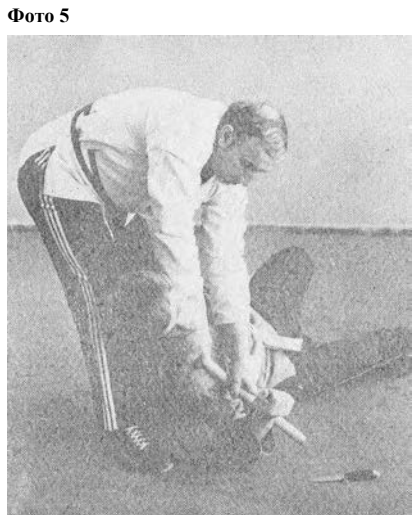


Фото 5



Фото 4

Защита от нанесения удара ножом снизу при помощи брючного ремня (галстука, шарфа, шейного платка и т. д.) путем проведения нападающему рычага локтя

Нападающий правой рукой наносит удар ножом снизу в живот или грудь (фото 1). Следует, имея в руках любой из вышеперечисленных предметов (в данном случае, брючный ремень), захваченный верхним хватом обеих рук, блокировать им вооруженную руку нападающего снаружи (фото 2). Накинуть правой рукой ремень поверх его запястья (фото 3), сделать шаг левой ногой перед ним вперед, захватить его левой рукой за одежду на левом плече со спины и рвануть перед собой себе на грудь захваченную петлей ремня вооруженную руку (фото 4). Перехватить своей левой рукой нападавшего за челюсть и резко провести рычаг локтя захваченной руки (фото 5). Забрать нож.

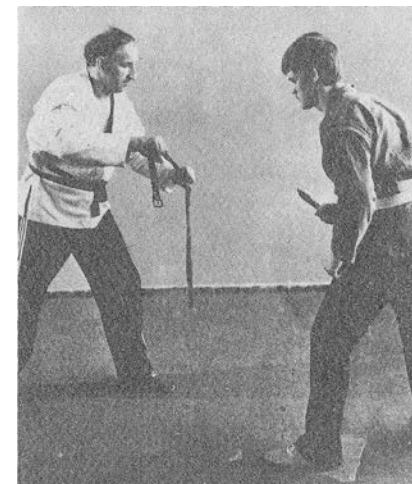


Фото 1

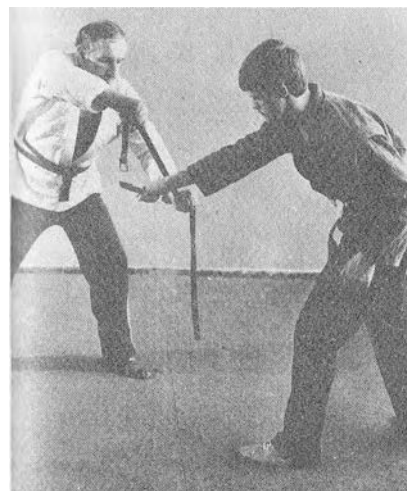


Фото 2

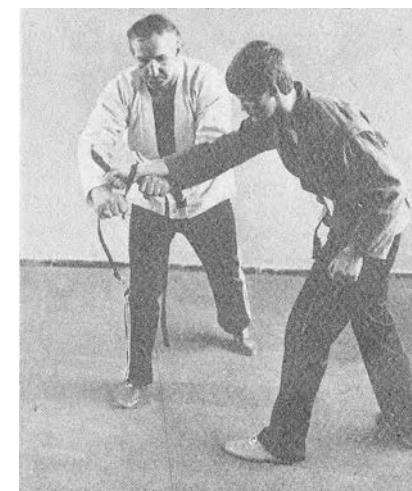


Фото 3



Фото 4



Фото 5

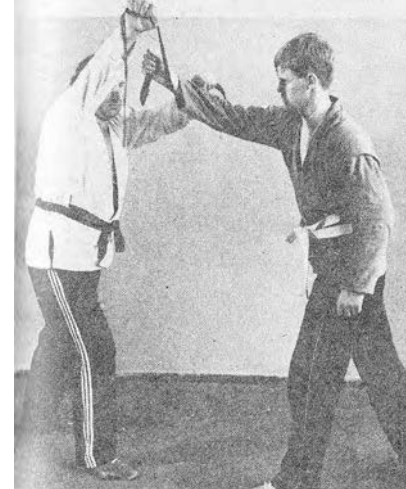


Фото 2

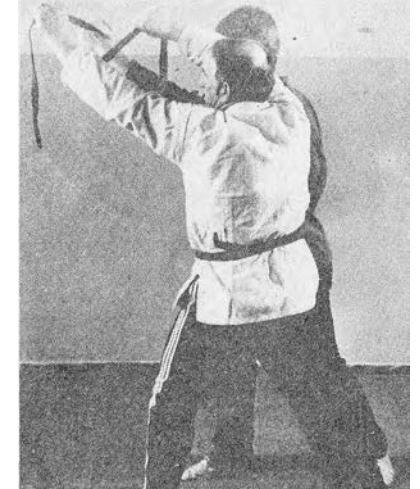


Фото 3



Фото 1

Защита от нанесения удара
ножом сверху с помощью
брючного ремня
(галстука, шарфа, шейного
платка и т. д.)

Нападающий наносит вам
удар сверху зажатым в правой
руке ножом (фото 1). Следует,
в момент нанесения удара, сделать,
правой ногой шаг ему навстречу
и блокировать удар брючным
ремнем (галстуком и т. д.) (фо-
то 2). Затем, захватив петлей
атакующую руку и заступая с
поворотом на 180° (фото 3) через
левое плечо за него, растянуть
концы ремня в разные стороны,
накинуть ремень через голову
нападающего ему на шею (фото

4). Оказавшись за его спиной (фото 5) и удерживая его на удушающем захвате, нанести ему с шагового движения удар коленом левой ноги в позвоночник (фото 6). Забрать нож.

Фото 4



Фото 5





Фото 6



Фото 1

Защита от нанесения штыковой лопатой рубящих ударов путем проведения нападающему передней подножки

Нападающий наносит вам штыковой лопатой рубящий удар (фото 1). Следует, в момент отмаха, сделать к нему широкий шаг правой ногой, левой рукой захватить сверху его за левую кисть, а верхним хватом правой руки — за локтевой сгиб его правой



Фото 2



Фото 3



Фото 4

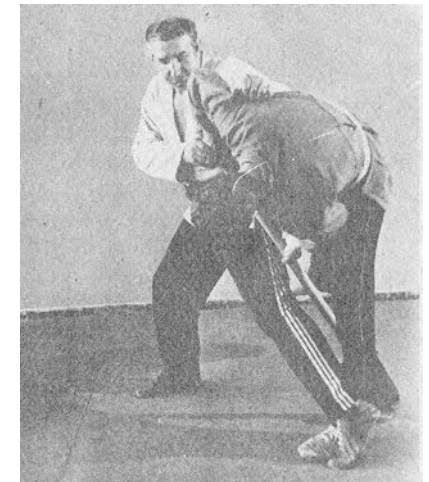
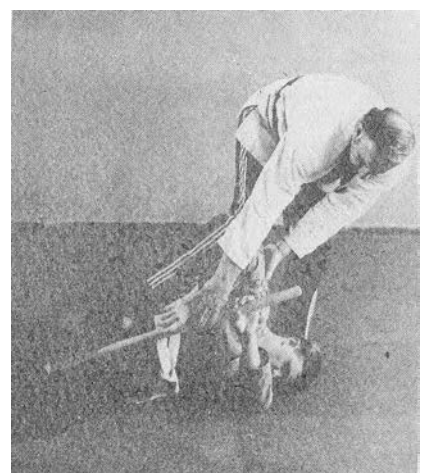


Фото 5

Фото 6

Фото 7



руки (фото 2).левой рукой рвануть его сверху за левую руку и, перехватывая правой рукой левый локоть, направить лезвие лопаты ему между ног (фото 3). Далее, своей правой рукой захватить под его левой рукой одежду на спине и, подбив лезвием лопаты левую ногу, переместить вес влево (фото 4). Затем, перекрыв его ногу своей одноименной ногой (фото 5), провести вперед или вбок переднюю или боковую подножку (фото 6). Нанести носком левой ноги удар в правый бок (фото 7).

Защита от нанесения штыковой лопатой колющих ударов путем проведения нападающему удара ногой в промежность

Нападающий наносит вам штыковой лопатой колющий удар (фото 1). Следует, оттолкнув правой рукой от себя в сторону лезвие-лопаты (фото 2), захватить ее за рукоять левой рукой, а за основание лезвия — правой (фото 3) и, скрутив лопату лезвием вниз, нанести нападающему удар носком левой ноги в пах (фото 4). Концом рукоятки ударить его в солнечное сплетение (фото 5).



Фото 1



Фото 4

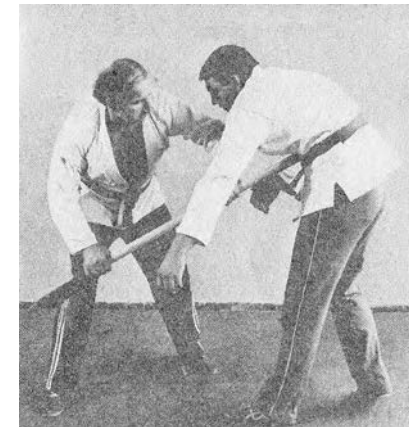


Фото 5

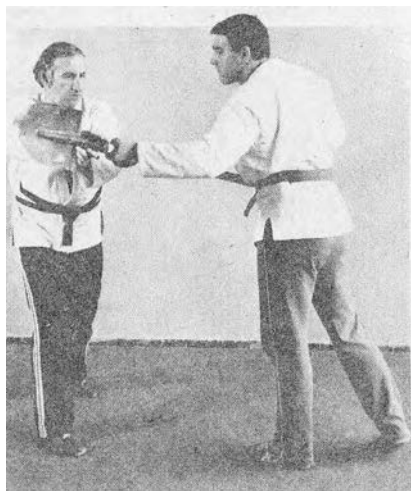


Фото 2



Фото 3

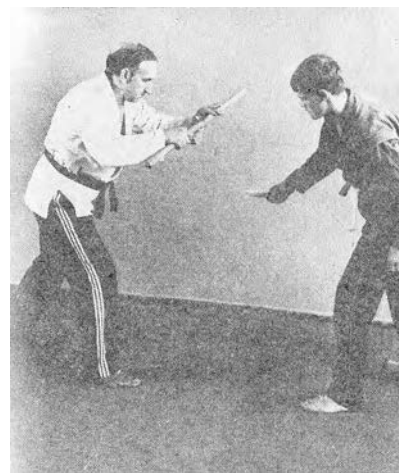


Фото 1

Защита от нанесения удара ножом снизу при помощи длинного зонтика или палки. Вариант III

Нападающий наносит вам удар зажатым в правой руке ножом снизу в живот или грудь (фото 1). Следует, захватив зонтик или палку верхним хватом обеими руками посередине, нанести левым концом удар по тыльной поверхности вооруженной кисти и выбить нож (фото 2). Затем, сделать встречный шаг и, разведя кисти рук к концам палки, ее серединой нанести удар нападающему в переносицу (фото 3). Захватить палкой его через голову за шею сзади (фото 4) и провести встречный удар своим правым плечом ему в челюсть (фото 5). Подобрать нож.



Фото 2



Фото 3

Защита от нанесения топором или короткой палкой удара сверху путем блокирования атакующей руки и нанесения нападающему удара коленом в лицо

Нападающий наносит вам сверху удар короткой палкой или топором (фото 1). Следует сделать левой ногой шаг в сторону навстречу удару и захватить верхним хватом левой руки атакующую правую руку за кисть (фото 2). Затем, правой ладонью захватить нападающего справа за голову (фото 3), рвануть ее вперед вниз (фото 4) и нанести правым коленом ему встречный удар в левую сторону головы (фото 5).

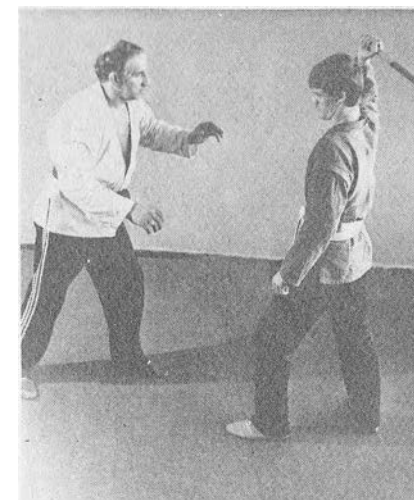


Фото 1

правым коленом ему встречный

Фото 4



Фото 5

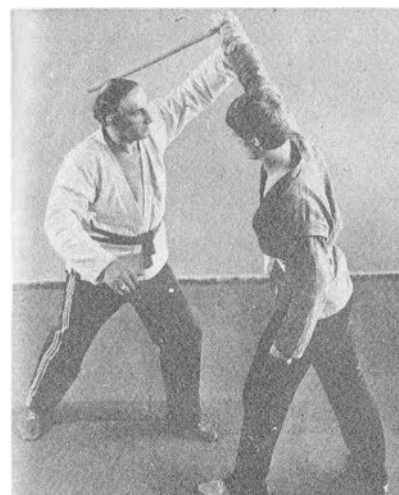


Фото 2

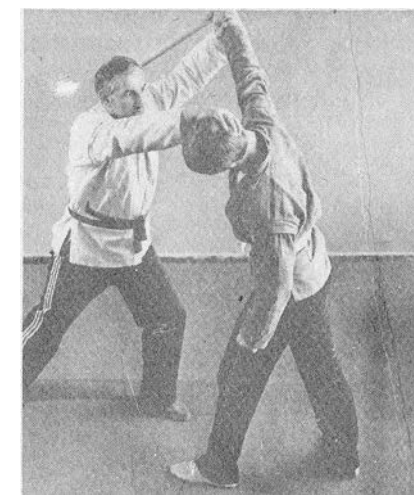


Фото 3

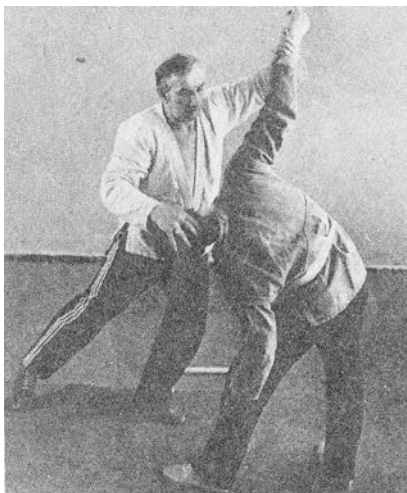


Фото 4



Фото 5



Фото 2



Фото 3

Защита от удара наотмашь короткой палкой или топором путем выкрута руки нападающего и нанесения ему удара кулаком в челюсть

Нападающий наносит вам зажатой в правой руке короткой палкой или топором от груди наотмашь удар (фото 1). Следует, встретив его руку снаружи верхним хватом обеих рук (фото 2),

Защита от нанесения удара сверху короткой палкой или топором путем блокирования руки нападающего и нанесения ему удара кулаком в бок

Нападающий наносит вам короткой палкой или топором сверху удар (фото 1). Следует левой ногой сделать шаг ему навстречу, встретить удар снаружи верхним хватом левой руки кисть. Рвануть атакующую руку влево за свою голову и, с шагом правой ноги, нанести ему наружной боковой поверхностью правого кулака удар в одноименный бок (фото 2). Затем, с шагом вперед левой ноги, нанести ему правым локтем удар справа в челюсть (фото 3).

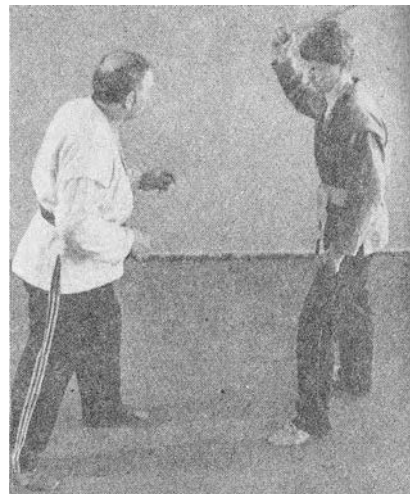


Фото 1



Фото 1

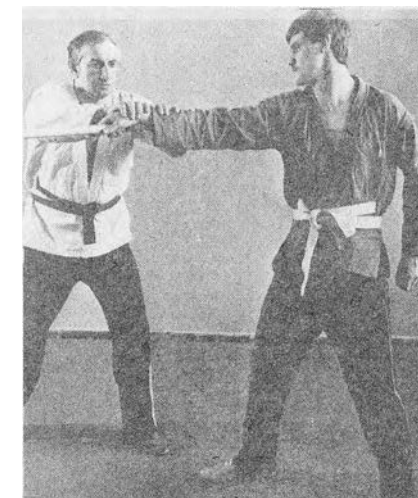


Фото 2

сделать шаг левой ногой к его правой ноге и, выкручивая во внутрь правой рукой его вооруженную кисть, провести ее под свою левую руку (фото 3). Рывком провести ему рычаг локтя (фото 4) и, заблокировав своим левым локтем его плечевой сустав (фото 5), нанести наружной боковой поверхностью левого кулака удар ему в челюсть (фото 6).

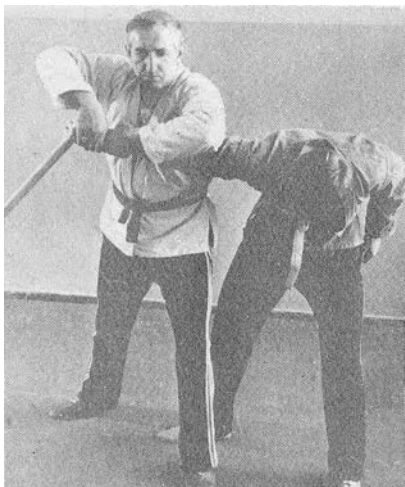


Фото 3



Фото 4

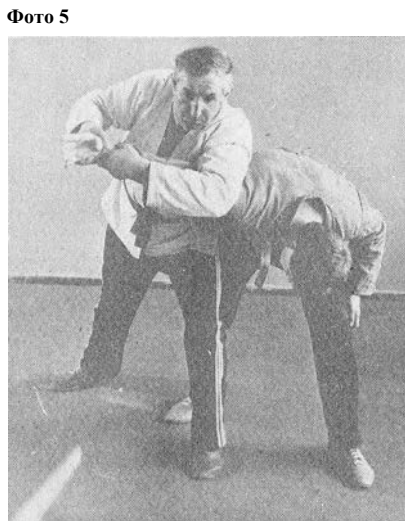


Фото 5



Фото 6

Защита от нанесения короткой палкой, ломиком удара сверху путем захвата и использования оружия нападающего

Нападающий наносит вам сверху удар короткой палкой или ломиком (фото 1). Следует сделать шаг левой ногой вперед, левой рукой на его замахе захватить его за кисть и толкнуть ее ему за голову. Своей правой рукой захватить оружие за второй конец (фото 2, 3) и, сделав к нападающему встречное движение, захватить его же оружием его шею сзади. Ударить своим плечом его в челюсть (фото 4).



Фото 1

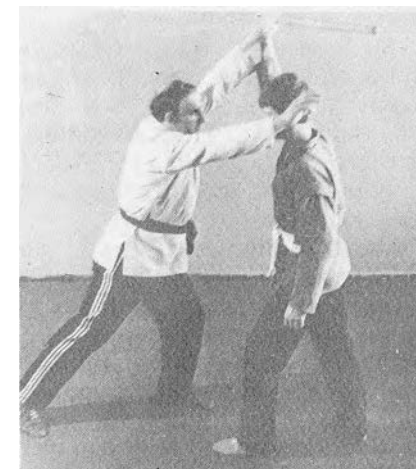


Фото 2



Фото 3

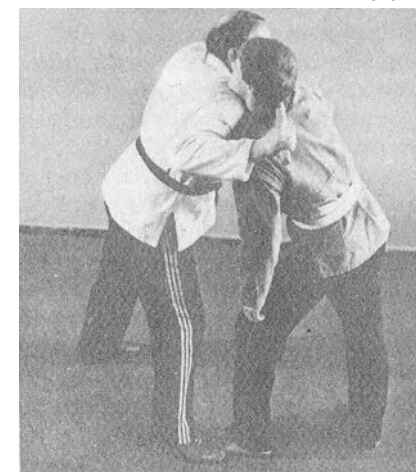


Фото 4

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Методические рекомендации Л. П. Онула представляют большой интерес как для специалистов по самбо, так и для широкого круга молодежи, и, без сомнения, будут пользоваться большой популярностью. Предложенные автором к изучению приемы защитного направления САМБО реальные в своем выполнении и апробированы на жизненной практике. Предъявленные описания существенно дополняют фотограммы, которые конкретизируют основные моменты и узлы проведения приемов, давая возможность для изучения и совершенствования предложенного материала в спортивных секциях, ДЮСШ, группах подготовки всесоюзного военно-патриотического клуба «Самбист», готовящейся к службе в рядах Вооруженных сил СССР молодежи, дружинникам, а также всем желающим заниматься самбо.

Необходимо отметить, что недостаток такого рода литературы в стране очевиден. Кроме довоенных изданий, литература по этой тематике нам не известна.

Конкретность текстовых формулировок объяснительной части, качество фотограмм, отличное исполнение самим автором демонстрируемых действий и большое количество авторских защитных вариантов, многие из которых могут быть применены в различных ситуациях, без сомнения, увеличивают ценность сборника по сравнению с устаревшими довоенными определениями многих положений.

Кроме того, новизна освещения материала в том, что в разделах «Освобождения от захватов», «Защиты от нанесения ударов ножом снизу» предложены оригинальные авторские варианты защит от нападения нескольких человек и нападения с различными предметами, что значительно повышает информационную и методическую ценность сборника по сравнению с освещающими вопросы персональной защиты зарубежными изданиями. Ценность книги также увеличивает иллюстрированный раздел защитных действий, который детализирует применение защит, узлов, ударов, блоков, разрывов и рычагов рук, а также использование в целях защиты спортивных бросков, что позволяет рассматри-

вать предлагаемые приемы как неотъемлемую часть единой системы самозащиты без оружия — САМБО.

Поэтому мы считаем, что предлагаемая вниманию читателя книга является предельно современной и нужной.

Мы надеемся, что после этого издания последуют и другие по этой тематике труды специалистов, работающих в этом направлении, а разработки Л. П. Онула станут поводом для выражения другими тренерами своих концепций по необходимой нашему обществу подобной литературы.

**Председатель комиссии боевого раздела самбо,
вице-президент федерации самбо Литвы,
заслуженный мастер спорта СССР,
трехкратный чемпион мира**

Ч. ЕЗЕРСКАС

**Заслуженный тренер Литовской ССР,
мастер спорта СССР по самбо,
судья международной категории,
проректор Вильнюсского университета**

доц. П. ЭЙГМИНАС

ОГЛАВЛЕНИЕ:

Предисловие	3
Вступление	5
Раздел I. Блоки-захваты, конвоирование, рычаги, выкруты	7
Раздел II. Освобождение от захватов (при одном нападающем)	17
Раздел III. Освобождение от захватов (при двух и более нападающих)	39
Раздел IV. Защиты от ударов руками, ногами	59
Раздел V. Защиты от удушений	68
Раздел VI. Защиты от ударов ножом снизу	73
Раздел VII. Защиты от ударов ножом снизу путем проведения нападающему бросков	104
Раздел VIII. Защиты от нанесения ударов ножом сверху, сбоку, «тычков»	114
Раздел IX. Защиты от нанесения ударов ножом при помощи подручных средств и защиты от нанесения ударов предметами	131
Послесловие	148

**Методические рекомендации
по изучению самозащиты без оружия — самбо**

Сборник приемов

Автор *Онул Леонид Петрович*
Редактор *В. Ф. Ганоцкий*
Технический редактор *М. И. Раскевич*
Корректор *В. И. Федотова*

Сдано в набор 29.10.89. Подписано в печать 10.05.90. Формат 60x84¹/₁₆. Бумага типографская. Гарнитура литературная. Печать офсетная. Объем 9,5 п. л. Тираж 100 000 экз. Изд. 337. Заказ № 266. Цена договорная. Заказное.

Редакционно-издательский отдел облполиграфиздата, 316022, Кировоград, Луначарского, 29.

Областная книжная типография, 320091, Днепропетровск, Горького, 20.

© Онул Л. П.

