

Экз. №

993.



САМБО

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ

ВОЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ СОЮЗА ССР
МОСКВА • 1953

УПРАВЛЕНИЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СПОРТА

САМБО

Часть третья

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ

ВОЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ СОЮЗА ССР

Москва—1953

В учебном пособии „Самбо“, часть третья, излагаются специальные приемы нападения на противника без оружия в условиях боевой обстановки, а также способы защиты при нападении противника.

Данное учебное пособие является продолжением учебного пособия „Борьба самбо“ (часть первая) и учебного пособия „Самбо“ (часть вторая).

Составитель заслуженный мастер спорта СССР

А. А. Харлампиев

Консультант — Н. А. Вонтелев

Редактор — Е. А. Метельцов

СОДЕРЖАНИЕ

	<i>Стр.</i>
Введение	3
I. Организационно-методические указания . . .	5
II. Удары	8
III. Удушающие захваты	39
IV. Сжимающие и надавливания	55
V. Повреждения позвоночника	59
VI. Опасные броски	64
VII. Использование обстановки	72
VIII. Перехватывание инициативы	77

Под наблюдением редактора подполковника Лукачева М. П.

Технический редактор Соломонович Р. Л.

Корректор Преображенская И. И.

Г325353. Подписано к печати 9.5.53. Изд. № 2,6597. Зак. 69.

Формат бумаги 70×92¹/₂—1,37 б. л.—3,21 п. л. 2,591 уч.-изд. л.

1-я типография имени С. К. Тимошенко

Управления Военного Издательства Министерства Обороны СССР

ВВЕДЕНИЕ

Учебное пособие «Самбо» состоит из трех частей.

В первой части изложена сущность спортивной борьбы (борьбы самбо). Занятия этой борьбой дают обучающимся ряд прикладных навыков, а главное — развивают качества, необходимые для советского воина: быстроту, ловкость, силу, выносливость, волю к победе, настойчивость, находчивость; приучают переносить боль и всякие невзгоды, которые могут встретиться в боевой обстановке.

Во второй части в основном изложены способы самозащиты в боевой обстановке, применение которых дает возможность отразить нападение врага и затем сковать его (сделать его небоеспособным).

В данной, третьей части изложены приемы нападения на противника с целью быстрого нанесения ему поражения. Кроме того, в этой книге приведены способы защиты против распространенных приемов нападения без оружия.

В боевой обстановке военнослужащие должны стремиться к единой цели — быстрейшей победе над врагом ценой возможно меньших потерь; для достижения этой цели приходится выполнять самые разнообразные задачи. Иногда необходимо взять противника не только живым, но даже способным длительное время передвигаться. В дру-

гих случаях нужно лишь одно — чтобы противник был живым, а его повреждения (например, перелом руки или даже ноги) не играют роли, так как имеется возможность транспортировки пленного.

Систематические занятия физической подготовкой в сочетании с подготовкой по комплексу ГТО обеспечивают всестороннее физическое развитие занимающихся, вполне достаточное для изучения специальных приемов самбо, изложенных в книге.

В процессе обучения и тренировки у занимающихся должны воспитываться настойчивость, дисциплинированность, ответственность перед коллективом, активность и другие высокие морально-волевые качества, присущие советскому человеку.

Обучение приемам самбо и дальнейшая тренировка проводятся под непосредственным руководством командира подразделения.

Воспитательную работу в ходе физической подготовки командир подразделения осуществляет, опираясь на спортивный актив.

Основная цель настоящей книги — научить выбирать соответственно обстановке наиболее подходящие приемы воздействия на противника и практически применять их.

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

В первой и второй частях учебного пособия «Самбо» даны подробные методические указания. Все эти указания целиком относятся и к изучению материала, изложенного в третьей (данной) части. Кроме того, в начале каждого раздела перед описанием техники выполнения приема даны также необходимые методические и организационные указания.

Следует учесть, что элементы страховки и самостраховки при прохождении нижеописанных приемов должны соблюдаться особенно тщательно.

При отработке специальных приемов, в которых есть элементы бросков, следует разучивать сначала падения от данных бросков, затем спортивный бросок и только после этого переходить к осторожному проведению специального приема, останавливая движение там, где товарищу, на котором проводится прием, начинает угрожать опасность.

Тренировать обучаемых в выполнении специальных приемов, включающих элементы бросков, нужно на чучелах. Удушающие захваты (и подобные им) нужно только «примерять» к товарищу, тренироваться в выполнении удушающих захватов и подобных им приемов в полную силу

следует на чучелах или на рекомендованных в данном пособии велосипедных камерах.

Особенно осторожно нужно подходить к изучению ударов; их нужно только намечать, чтобы приобрести навык в нахождении на живом человеке наиболее уязвимых точек. Тренироваться с целью развития силы, быстроты и меткости ударов нужно исключительно на чучелах и на мешках для тренировки.

Планируя обучение специальным приемам самбо, нужно учитывать, что физическая нагрузка при этом будет несравненно меньше, чем при проведении уроков по борьбе самбо, но память утомляется и внимание ослабевает при изучении специальных приемов значительно больше, чем при изучении спортивных приемов, так как в специальных приемах несравненно больше деталей. Поэтому целесообразно включать изучение специальных приемов (и тренировку в их выполнении) в уроки по борьбе самбо или же в уроки по изучению специальных приемов включать все, что возможно (в имеющихся условиях), из борьбы самбо.

Необходимо научиться различать уязвимые места противника под одеждой и использовать обувь на ногах — сапоги (ботинки) — для нанесения точных и мощных ударов.

Для развития силы ударов ногами полезно заниматься футболом, а для развития быстроты ориентировки и силы ударов руками — боксом.

Руководитель должен на каждом уроке по самбо и рукопашному бою напоминать обучаемым, что эффективное применение изучаемых приемов возможно только при наличии общей хорошей физической подготовки и общей тренированности организма.

Показывая и объясняя каждый новый прием, руководитель должен напоминать, какие повреждения могут быть нанесены противнику при применении этого приема. Необходимые данные для таких указаний приведены после описания техники выполнения каждого приема.

Обучаемых нужно предупреждать, что некоторые приемы иногда не могут быть выполнены из-за того, что соответствующие места тела противника чем-либо защищены. При описании таких приемов указано, что может явиться помехой для их проведения, а также приведены те приемы, которыми их следует заменить.

Руководитель должен объяснить обучаемым, что в случае, если проведенный прием не дал полного результата, необходимо использовать ошеломление противника или его полуобморочное состояние. Нужно рекомендовать от ударов руками переходить к захватам или к ударам ногами, а после броска противника на голову — к ударам ногами или к травмированию позвоночника.

Изученные приемы необходимо многократно повторять.

Для занятия специальными приемами самбо не требуется сложного оборудования или специального места; занятия могут проводиться на травяной или песчаной площадке.

II. УДАРЫ

Удар является мощным средством внезапного поражения противника и часто решает исход схватки. Применяя удары, необходимо четко знать не только их достоинства, но и недостатки, в противном случае могут быть допущены непоправимые ошибки.

Удары имеют три основных недостатка:

1. Удары нельзя точно дозировать, т. е. результат от предполагаемого удара может быть бо́льшим, чем рассчитывал наносящий удар.

2. При нанесении удара необходимо быть очень осторожным, так как можно сильно ушибить ту часть тела, которою наносится удар, и это понизит боеспособность нападающего в дальнейшем.

3. Против некоторых ударов одежда, в особенности зимняя, является прочной защитой.

При обучении ударам обучаемым нужно указывать, чем наносить удар, куда его наносить и как.

Тренироваться в нанесении ударов нужно на мешках, набитых волосом или опилками. Можно также склеить мешок из толстой резины и наполнить его водой.

На первых занятиях удары наносятся по мешку, который висит неподвижно. Поэтому после каждого удара откачнувшийся мешок нужно приостанавливать.

С первых же тренировок нужно приучать не просто бить в мешок, а поражать определенные точки на нем. Обозначать цель на мешке можно мелом или нашиванием яркого лоскутка. Нашивать такие лоскутки или делать пометки мелом нужно на той высоте, на которой данная для тренировки точка помещается на человеке среднего роста. Кроме того, размер метки должен соответствовать величине соответствующей части тела противника. Например, метка «нижняя треть голени противника» делается на высоте 20 см от земли, шириной 3 см и длиной 10 см. Метка «промежность противника» делается на высоте 75 см в виде круга диаметром 6 см.

Когда обучаемые будут наносить удары необходимой силы и меткости, нужно переходить к ударам по качающемуся мешку. Удары по качающемуся (двигающемуся) мешку нужно наносить:

- догоняя удаляющийся мешок;
- останавливая ударом летящий навстречу мешок.

В первом случае, когда необходимо догнать ударом удаляющийся мешок, тренирующийся развивает, кроме глазомера, быстроту движений ног и подвижность корпуса, а также добывается большой быстроты удара.

При нанесении удара по мешку, двигающемуся навстречу, у тренирующегося развивается, кроме глазомера, мощность удара и устойчивость.

Понятно, что в боевой обстановке все эти качества будут необходимы, и следовательно, нужно систематически выполнять все указанные упражнения. Все удары надо обязательно научиться наносить правой и левой рукой (ногой), так как неизвестно, какой удар придется нанести в боевой обстановке.

1. Удары руками стоящего или передвигающегося противника

Удары руками производятся только в легкоуязвимые места, поэтому тренироваться в нанесении этих ударов нужно, добиваясь главным образом точности попадания.

а) Тычок пальцами в глаза

Вытянув указательный и средний пальцы и раздвинув их как можно больше, согните и соедините остальные пальцы. Сильно ткните вытянутыми пальцами в глаза противника почти горизонтальным движением, немного снизу вверх (рис. 1).



Рис. 1. Тычок указательным и средним пальцами в глаза



Рис. 2. Тычок указательным пальцем в надгрудную впадину

Ослепленный не может наносить ударов (кроме случайных), но может провести какой-либо захват, особенно удушающий.

б) Тычок указательным пальцем в надгрудную впадину

Вытяните указательный палец, а остальные согните. Сильно ткните указательным пальцем в надгрудную впадину сверху вниз под углом в 45° (рис. 2).

Этот тычок вызывает сильный кашель, слезотечение, иногда кровотечение горлом и обморочное состояние.

Прием применяется, если у противника открыто горло.

в) Удар ладонями по ушам

Стоя сзади противника, неожиданно и одновременно ударьте его ладонями обеих рук по ушам (рис. 3).

Выполните тот же прием, но при подходе к противнику спереди (рис. 3а).



Рис. 3. Удар ладонями по ушам при подходе к противнику сзади



Рис. 3а. Удар ладонями по ушам при подходе к противнику спереди

Удары в обоих случаях вызывают сильное головокружение, потерю равновесия и зачастую разрыв барабанной перепонки.

Удары ладонями по ушам не следует применять, если на противнике надета каска или шлем, закрывающий уши. Заменить их следует ударами по горлу или шее.

г) Удары ребром ладони

По горлу. Делая дугообразный шаг левой ногой назад с поворотом туловища влево, отведите кисть правой руки к своему левому бедру (рис. 4).

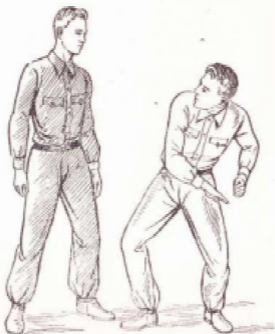


Рис. 4. Замах для удара ребром ладони по горлу (или по шее сзади)

Ребром напряженной правой ладони нанесите сильный удар снизу вверх примерно под углом 45° по горлу противника. Метить нужно как можно ниже в открытое горло, так как попадание в подбородок противника намного снижает эффект удара (рис. 4 а).

Удар по горлу вызывает обильное кровотечение изо рта; получивший удар падает на землю, не будучи в силах держаться на ногах. Возможен обморок. Иногда при сильном ударе бывает кровотечение, которое без врачебной помощи нельзя остановить.

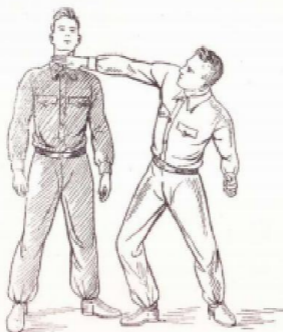


Рис. 4а. Удар ребром ладони по горлу

По шее. Отведите кисть правой руки к своему левому боку и ударьте ребром правой ладони наотмашь по шее противника с правой стороны, примерно в середину грудино-ключично-сосковой мышцы, где проходит правая сонная артерия (рис. 5).



Рис. 5. Удар ребром ладони по шее

Удар ребром ладони по шее сбивает человека с ног и в большинстве случаев вызывает обморочное состояние. Этот удар не следует применять, если противник в зимней одежде и с поднятым воротником.

По шее сзади. При подходе к противнику сзади сделайте такой же замах, как и при ударе по



Рис. 6. Удар ребром ладони по шее сзади

горлу (см. рис. 4), и ударьте ребром правой ладони наотмашь снизу вверх, примерно под углом 45° , по шее противника. Метить нужно в то место, где шея соединяется с черепом (рис. 6).

Удар вызывает падение противника на землю и по меньшей мере обморочное состояние.

Этот удар не следует применять, если противник в зимней одежде и с поднятым воротником.

По шее при загибе руки за спину. Выполнив загиб правой руки противника за спину и сильно наклонив его корпус вперед (подробное описание см. во второй части пособия, стр. 90 и 93), замахнитесь кистью правой руки в направлении своего левого плеча и нанесите удар сверху вниз под углом 45° по шее противника в месте соединения шеи с черепом (рис. 7).

Этот удар очень опасен и по меньшей мере вызывает обморочное состояние. Но его не следует проводить, если у противника поднят воротник зимней одежды.

При обхвате противником туловища сзади (без рук). Противник напал первым и обхватил ваш корпус сзади из-под ваших рук. Сделайте шаг



Рис. 7. Удар ребром ладони по шее сзади при загибе руки противника за спину



Рис. 8. Удар ребром ладони в промежность при обхвате противником туловища сзади

левой ногой влево, повернув носок левой ноги как можно больше вправо, и одновременно с этим резко поверните нижнюю часть своего корпуса вправо. Открыв таким образом промежность противника, нанесите ему резкий удар ребром правой ладони точно в промежность (рис. 8).

В результате удара противник отпустит вас и упадет на землю. Иногда противник теряет сознание. Этот прием не следует применять, если противник одет в зимнюю одежду.

д) Удары кулаком

По носу сверху. Немного согнув кисть и сжав кулак, поверните кулак мизинцем книзу и ногтями к себе. Нанесите удар сверху вниз посере-

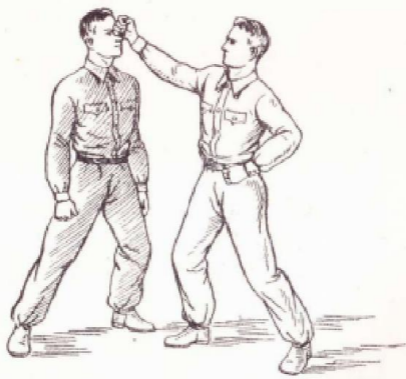


Рис. 9. Удар кулаком по носу сверху



Рис. 9а. Положение кулака при ударе по носу сверху

дине носа противника (рис. 9); удар должен быть нанесен мышцами, расположенными возле пятой пястной кости (рис. 9а).

По носу сверху при подходе сзади. Подойдя к противнику сзади, левой рукой через его левое плечо неожиданно захватите его подбородок снизу и, сильно запрокинув его голову и прижав ее к своему левому плечу, нанесите удар кулаком посередине носа сверху вниз, держа кулак мизинцем книзу и ногтями к себе (рис. 10).

Оба описанных удара по носу вызывают перелом тонких частей кости носа и сошника, отрыв от носовой кости хряща, обильное кровотечение и полную потерю боеспособности. Остановить кровотечение иногда удается только при оказании врачебной помощи.

По ключице. Сильно ударьте правым кулаком посередине левой ключицы противника сверху вниз (рис. 11). Удар нужно наносить сильно напряженными мышцами, расположенными возле пятой пястной кости.

Если на противнике нет зимней одежды, то этот удар ведет к перелому ключицы и namного снижает боеспособность противника. При одной переломанной ключице противник не может на-



Рис. 10. Удар кулаком по носу сверху при подходе к противнику сзади

носить сильных ударов обеими руками и не может производить сильных захватов, однако ударять ногами может с большой силой, хотя это и вызывает у него боль.

Конвоировать противника с переломанной ключицей можно на значительные расстояния и в довольно быстром темпе.



Рис. 11. Удар кулаком по ключице

В живот. Согнув в локте руку и держа кулак ногтями к себе, нанесите удар кулаком сбоку в середину живота противника под очевидный отросток грудинной кости (рис. 12). Для усиления удара рекомендуется кулак сложить так, чтобы основная фаланга среднего пальца выступала вперед (рис. 12а).

Удар вызывает полуобморочное или обморочное состояние.

В промежность. Согнув руку в локте и держа кулак ногтями вверх, нанесите удар снизу в промежность противника.



Рис. 12. Удар кулаком в живот

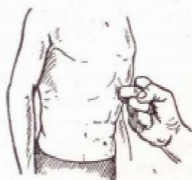


Рис. 12а. Положение кулака при ударе в живот

Удар вызывает сильнейшую боль, возможно обморочное состояние.

Ударять кулаком в живот и промежность можно только в том случае, если нет риска ушибить кулак о какие-нибудь твердые предметы (пряжка, «раквина» и т. п.). Если противник в зимней одежде, применение удара нецелесообразно.

е) Удар локтем наотмашь в челюсть

Левой рукой захватите снаружи правое запястье (или правый рукав) противника и, оттягивая его книзу, заведите для замаха свою правую руку влево так, чтобы ее кулак подошел к вашему левому плечу, а корпус сильно повернулся влево. Сделать этот замах лучше всего под видом того, что бьете противника правым кулаком



Рис. 13. Замах для удара локтем наотмашь в челюсть

в челюсть, но промахнулись (рис. 13). Сделав замах и продолжая тянуть левой рукой за правую руку противника влево вниз, сильно ударьте

локтем наотмашь (и немного снизу вверх) в правую часть его нижней челюсти (рис. 13а).

Удар вызывает полубморочное состояние или обморок.



Рис. 13а. Удар локтем наотмашь в челюсть

2. Удары ногами по противнику, стоящему или передвигающемуся стоя

Удары ногами обладают очень большой силой и тем опаснее, чем толще подошва и каблук у сапога (ботинка). Особенно опасны удары «подкованной» обувью. Если удар приходится наносить босиком, то носком бить не рекомендуется, а следует бить пяткой.

а) Удары носком

По наружному мыщелку. Находясь с правого бока противника, нанесите удар правым носком по наружному мыщелку его правой ноги или на 3—5 см выше мыщелка (рис. 14). Удар вызывает трещину или перелом нижнего (дистального) конца малоберцовой кости.

При трещине или переломе малоберцовой кости противник стоя не может наносить удары ногами,

руками также не может наносить сильных ударов, но он может душить и, лежа на земле, бить неповрежденной ногой.

По голени. Находясь перед противником, обратите внимание на то, какая его нога стоит впереди.

Если впереди стоит правая нога, то ударьте по этой ноге спереди и изнутри по голени в нижней



Рис. 14. Удар носком по наружному мышелку голени

ее трети носком своей правой ноги (рис. 15).

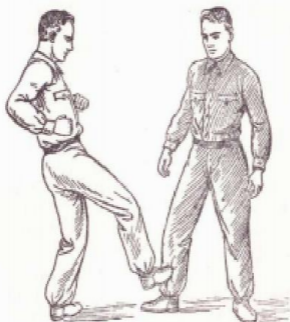


Рис. 15. Удар носком по голени

Когда у противника впереди стоит левая нога, то удар по ней наносится носком левой ноги.

Эти удары вызывают по меньшей мере огромные кровоподтеки (гематомы), повреждения надкостницы, трещины или переломы большеберцовой кости.

В промежность. Находясь перед противником, обратите внимание на то, какая его нога стоит впереди: если правая, то нанесите удар в его промежность (снизу вверх вперед) носком своей правой ноги, если левая, то носком левой ноги.

Если противник стоит к вам лицом, то бить нужно той ногой, которой удобнее нанести сильный и меткий удар.

Эти удары вызывают обморочное состояние. Длиннополая зимняя одежда противника намного снижает их эффект.

В лицо нагнувшегося (часть вторая, стр. 66—67, рис. 28 и стр. 72, рис. 32). Удар вызывает полубморочное или обморочное состояние.

б) Удары стопой

В колено. 1) Находясь прямо перед противником, который стоит в правой стойке, повернитесь на левом носке влево, выдвигая левую пятку вперед, и нанесите сильный удар правой стопой по правому колену противника так, чтобы удар пришелся против сустава (рис. 16).

2) Находясь со стороны правого бока противника, нанесите такой же удар, как и предыдущий, но в наружную сторону коленного сустава так, чтобы нога подкосилась внутрь (рис. 16а).

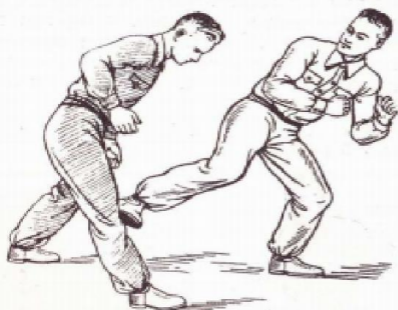


Рис. 16. Удар стопой в колено

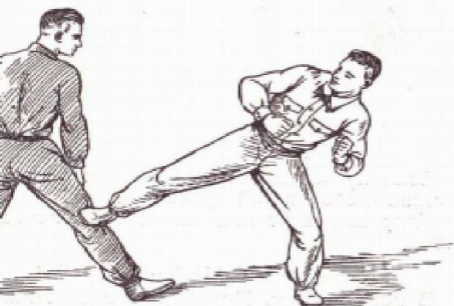


Рис. 16а. Удар стопой в колено сбоку

Эти удары вызывают разрыв связок коленного сустава, ущемление менисков, а иногда и вывих коленного сустава. В результате противник не сможет наносить удары стоя, но может душить или бить неповрежденной ногой, если лежит на земле.

В живот. Техника удара та же, что и при ударе стопой в колено.



Рис. 17. Удар стопой в живот

Если противник стоит прямо перед вами, бить можно любой ногой (рис. 17).

Удар вызывает падение и обморочное состояние.

в) Удары каблуком

В позвоночник. Подойдя к противнику сзади, ударьте его каблуком любой ноги в область поясничных позвонков (рис. 18).

От этого удара противник падает на землю с повреждением позвоночника вплоть до его перелома.

По голени. Если противник обхватил ваше туловище сзади вместе с руками, ударьте его каб-



Рис. 18. Удар каблуком в позвоночник



Рис. 19. Удар каблуком по голени противника, обхватывающего туловище сзади

луком в голень той ноги, которая выставлена вперед. Удар следует наносить немного ниже середины голени (рис. 19).

Удар вызывает повреждение надкостницы, трещину или перелом большеберцовой кости.

По подъему. Если противник обхватил вас сзади, то ударьте его каблуком по подъему той ноги, которая выставлена вперед (рис. 20).



Рис 20. Удар каблуком по подъему противника, обхватывающего туловище сзади

Удар вызывает перелом плюсневых костей.

Каблуком по колену и в промежность. Если противник обхватил вас сзади, то ударьте его сначала правым каблуком в колено правой ноги так, чтобы отжать противника от себя (рис. 21). Затем ударьте правым каблуком снизу вверх в промежность противника (рис. 21а).



Рис. 21. Удар каблуком в колено противника, обхватывающего туловище сзади



Рис. 21а. Удар каблуком снизу в промежность противника после удара каблуком в его колено

г) Удары коленом

В лицо. Захватив противника двумя руками за волосы (или за поля его головного убора), рывком на себя и вниз наклоните его голову вперед.



Рис. 22. Удар коленом в лицо

Навстречу движению головы противника ударьте его коленом в лицо (рис. 22).

Удар вызывает обильное кровотечение из носа, повреждает губы, а иногда выбивает зубы; возможен перелом носовой кости. Противник приходит в полуобморочное или обморочное состояние. Этот удар не следует проводить, когда на противнике надета каска.

В промежность. Если противник стоит к вам близко или обхватил ваше туловище спереди, то ударьте его коленом в промежность (рис. 23).



Рис. 23. Удар коленом в промежность

Удар вызывает сильную боль. Возможно полуобморочное или обморочное состояние. Если противник в зимней одежде, то удар получается значительно слабее.

3. Удар головой

Лбом (ближе к темени). Захватив противника за рукава, рывком потяните его на себя и вниз. Одновременно наклоните голову и ударьте верхней частью своего лба в надвигающееся на вас лицо противника (рис. 24). Удар очень удобно проводить в каске. Если же противник в каске, а вы без нее — бить не следует.



Рис. 24. Удар головой в лицо



Рис. 25. Удар головой в лицо противника, обхватывающего туловище сзади

Затылком (головой). Если противник обхватил вас сзади вместе с руками, то наклоните свою голову вперед, а затем с размаху сильно ударьте противника задней частью головы в лицо (рис. 25).

Оба удара вызывают обильное кровотечение из носа и повреждение губ. Возможен перелом носовой кости, могут быть выбиты зубы, возможно обморочное или полубморочное состояние.

4. Удар предплечьем по затылку и коленом в лицо

Стоя перед противником и вблизи него, сильно ударьте его своим правым предплечьем (со стороны лучевой кости) по затылку таким движением, словно вы хотите притянуть к себе его голову (рис. 26). Наклонившуюся вперед голову



Рис. 26. Удар предплечьем по затылку

противника захватите за затылок кистями обеих рук и, наклоняя ее еще больше, ударьте противника коленом в лицо (рис. 26а).

Приведенная комбинация из двух ударов вызывает временную потерю равновесия вплоть до падения и сильное кровотечение из носа и губ.



Рис. 26а. Удар коленом в лицо после удара предплечьем по затылку

Возможен перелом носовой кости, могут быть выбиты зубы, возможно обморочное состояние.

5. Удары по противнику, упавшему на четвереньки

Если противник по какой-нибудь причине упал на четвереньки, немедленно воспользуйтесь созданным благоприятным положением и нанесите ему один из следующих ударов.

а) Удары носком

В лицо. Если вы оказались со стороны головы упавшего противника, нанесите ему удар носком ноги в лицо снизу вверх (рис. 27).



Рис. 27. Удар носком в лицо противника, упавшего на четвереньки

Удар вызывает обморочное состояние и сильное повреждение лица.

В живот. Если вы оказались сбоку от упавшего на четвереньки, ударьте его носком снизу в живот, стараясь попасть немного ниже мечевидного отростка грудинной кости (рис. 28).

По груди. Если вы оказались сбоку от упавшего на четвереньки, то ударьте его снизу носком по нижней части грудной клетки, в то место, где кончается большая грудная мышца и ребра прикрыты лишь тонким слоем межреберных мышц и связок (рис. 29).

Если противник в летней одежде, то удар вызывает перелом двух-трех ребер.

В промежность. Если вы оказались сзади противника, упавшего на четвереньки, то ударьте его носком снизу вверх в промежность.

Удар вызывает полуобморочное или обморочное состояние.



Рис. 28. Удар носком в живот противника, упавшего на четвереньки



Рис. 29. Удар носком по груди противника, упавшего на четвереньки

б) Удар ребром ладони по затылку

Если вы оказались со стороны правого бока противника, упавшего на четвереньки, то ударьте его ребром правой ладони по затылку, под осно-



Рис. 30. Удар ребром ладони по затылку противника, упавшего на четвереньки

вание черепа, сверху вниз и вперед под углом 45° (рис. 30).

Удар вызывает полубморочное или обморочное состояние.

6. Удары по противнику, упавшему на бок

а) Удар каблуком по виску

Если противник упал на бок, ударьте его каблуком по виску (рис. 31). Если противник в каске, то этот удар лучше заменить ударом ноги по корпусу противника.



Рис. 31. Удар каблуком по виску противника, упавшего на бок

б) Удары носком

По затылку. Если противник упал на бок и обращен к вам спиной, то ударьте его носком по затылку, в то место, где соединяется шея с основанием черепа (рис. 32).



Рис. 32. Удар носком по затылку противника, упавшего на бок

Если противник в каске, то эффект от удара резко уменьшается.

В живот. Если противник упал на бок и обращен к вам лицом, то ударьте его носком в живот немного ниже мечевидного отростка грудной кости (рис. 33).

Все три удара, приведенные в п. 6, вызывают обморочное состояние.



Рис. 33. Удар носком в живот противника, упавшего на бок

7. Удары по противнику, упавшему на живот

Если противник упал на живот и вы находитесь со стороны его ног, можно провести два следующих удара.

а) удар каблуком по позвоночнику

Став левой стопой вплотную к левому боку противника, правым каблуком сильно ударьте в середину его позвоночника (рис. 34).

Этот удар ведет к повреждению позвоночника и может вызвать обморочное состояние. Если на противнике надет рюкзак (вещевой мешок), от этого удара следует отказаться; лучше провести удар носком по копчику.



Рис. 34. Удар каблуком по позвоночнику противника, упавшего на живот (ничком)

б) Удар носком

По копчику. Став левой ногой между голеними лежащего противника, ударьте его носком правой ноги по копчику.

Удар ведет к перелому копчика или сильному ушибу промежности.

По темени. Если противник упал на живот и вы находитесь со стороны его головы, ударьте противника носком по темени (рис. 35).

Удар ведет к потере сознания. Если противник в каске, то этот удар проводить не следует; лучше ударить носком в лицо противника.



Рис. 35. Удар носком по темени противника, упавшего на живот (ничком)

8. Удары по противнику, упавшему на спину

а) Удар каблуком по животу.
(см. часть вторую, стр. 77 и рис. 34, в)

б) Удар носком по темени

Если вы находитесь со стороны головы противника, упавшего на спину, нанесите ему носком удар по темени такой же, как и при падении противника на живот (см. рис. 35).

Результаты от удара те же, что и при ударе носком по темени противника, упавшего на живот.

в) Удар стопой в промежность

После проведения броска захватом двух ног (см. часть первую, стр. 80, рис. 48, а и б), разводя ноги противника как можно шире в стороны, нанесите удар стопой сверху вниз в его промежность (см. рис. 64).

Если противник при попытке ударить его стопой сверху в промежность будет сводить колени, то следует отвести свою ногу назад и с размаху ударить носком в открытую промежность противника (см. рис. 64а).

III. УДУШАЮЩИЕ ЗАХВАТЫ

Удушающие захваты являются очень мощными приемами как для нападения на противника, так и для защиты от его нападений.

При изучении удушающих захватов необходимо учитывать, что обморочное состояние, вызванное применением этих захватов, бывает двух видов:

— состояние, из которого посредством применения к удушенному искусственного дыхания можно вернуть его сознание;

— состояние, которое ведет к смерти удушенного.

Оба эти обморочных состояния могут произойти от любого удушающего захвата, поэтому при разучивании этих приемов и тренировке в их выполнении запрещается доводить товарищей, с которыми разучиваются удушающие захваты, до обморочного состояния.

В боевой обстановке не следует применять удушающие захваты в тех случаях, когда нежелателен смертельный исход.

Удушающие захваты в основном делятся на три вида.

1. Удушение сдавливанием дыхательного горла.
2. Удушение сдавливанием сонных артерий, питающих кровью головной мозг.
3. Удушение путем сдавливания легких и диафрагмы.

Кроме того, имеются комбинированные удушающие захваты, состоящие из разнообразных соединений трех перечисленных видов удушений, а также комбинации из специальных ударов и удушающих захватов.

При тренировках с товарищами можно добиться только быстроты и точности удушающих захватов. Между тем необходимо тренироваться также в выполнении этих захватов в полную силу. Для этого используются чучела, велосипедные камеры, надутые и сложенные таким образом, чтобы они имели толщину человеческого горла, камеры от мотоциклетных шин и шин легковых автомобилей и, наконец, просто круто замешанная глина. Для проведения мощных удушающих захватов нужно тренировками развивать силу сгибателей пальцев, сгибателей и разгибателей предплечья, разгибателей голени и мышц, приводящих бедра.

Для самостраховки (от удушающих захватов) необходимо тренировать шею обычными упражнениями (см. часть первую, стр. 151, «Мост»).

Ниже изложены отдельно способы удушения путем сдавливания дыхательного горла и сдавливания сонных артерий. Удушения сдавливанием легких и диафрагмы описаны только в комбинациях с другими удушающими захватами.

Удушающие захваты могут применяться на противнике, находящемся в положении стоя (при подходе к нему спереди и сзади), на противнике сидящем, на противнике, лежащем на спине или на животе, а также стоящем на четвереньках. Во всех случаях положение удушаемого противника имеет значение, так как затрудняет или облегчает выполнение приемов. Во всех приемах, кроме двойных удушающих захватов, чем ниже находится удушаемый, тем легче завершить прием.

Отсюда вывод — если есть возможность, то перед проведением удушающего захвата следует сбросить противника на землю.

1. Удушающие захваты, сдавливающие дыхательное горло

а) Удушение пальцами

Если противник стоит перед вами, то схватите его правой рукой за горло в области щитовидного хряща (рис. 36). Сжимая пальцами правой руки щитовидный хрящ противника, одновременно поворачивайте кисть правой руки внутрь или наружу, стараясь изогнуть его горло. Противника хорошо упереть головой в стену или придерживать левой рукой за затылок (см. рис. 39).



Рис. 36. Удушение пальцами

б) Удушение предплечьем, захватывая голову подмышку (см. часть вторую, стр. 23, рис. 8)

2. Удушающие захваты, сдавливающие сонные артерии

а) Удушение плечом и предплечьем (см. часть вторую, стр. 79, рис. 35 в, стр. 81—83, рис. 36, стр. 86—88, рис. 39).

б) Удушение с нажимом на затылок (см. часть вторую, стр. 83—84, рис. 37)

в) Удушение захватом отворотов
одежды сбоку

Захватите сверху четырьмя пальцами правой руки воротник противника с левой стороны и четырьмя пальцами левой руки с правой сто-



Рис. 37. Удушение захватом
отворотов одежды сбоку

роны. Поворачивая кисть внутрь, сильно надавите концами основных фаланг на обе сонные артерии противника (рис. 37).

г) Удушение захватом отворотов
одежды накрест

Захватите снизу правый отворот одежды противника правой рукой, а левый отворот — левой рукой. Захват произведите как можно ближе к затылку противника. Поверните обе кисти внутрь и сильно надавите пястнофаланговыми суставами обеих кистей на сонные артерии противника (рис. 38).

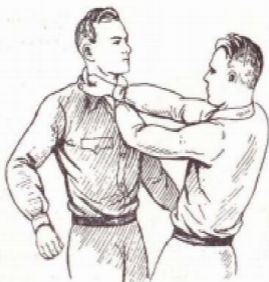


Рис. 38. Удушение захватом отворотов одежды накрест

д) Удушение сдавливанием сонных артерий пальцами

Левой рукой схватите противника за затылок, а правой упритесь большим пальцем с одной стороны и четырьмя пальцами с другой стороны в



Рис. 39. Удушение сдавливанием сонных артерий пальцами

обе его грудино-ключично-сосковые мышцы на уровне щитовидного хряща (рис. 39). Сильным движением, надавливая пальцами вперед, направляйте их под углом 45° вверх.



Рис. 40. Наклон противника назад для проведения удара предплечьем по его горлу



3. Комбинированные удушающие захваты

а) Удар предплечьем по горлу и удушение плечом и предплечьем

Подойдя к противнику сзади, левой рукой схватите его за волосы или за глазницы, а стопой правой ноги одновременно с этим надавите на подколенный сгиб его правой ноги (рис. 40). Противнику, откинутому голову назад, нанесите сильный удар по горлу предплечьем правой руки, метя попасть лучевой костью по щитовидному хрящу (рис. 40а). Затем без замедления проведите удушение плечом и предплечьем (см. часть вторую, стр. 79, рис. 35 в; стр. 81—83, рис. 36; стр. 86—88, рис. 39).

Рис. 40а. Удар предплечьем по горлу при подходе к противнику сзади

б) Удар предплечьем по горлу
и удушение с нажимом на затылок

Начало приема выполните так же, как и в предыдущем приеме (см. рис. 40 и 40а). Затем проведите удушение с нажимом на затылок (см. часть вторую, стр. 83—84, рис. 37).

в) Удар предплечьем по горлу
и удушение двумя предплечьями

Проведя начало так же, как в предыдущем приеме (см. рис. 40 и 40а), обхватите горло противника своей правой рукой так, чтобы правый локоть оказался вблизи подбородка противника, поставьте плечевую часть левой руки на его левое плечо и положите прямые пальцы правой кисти на свой левый локтевой сгиб, чтобы мизинец был ниже других пальцев (рис. 41). За-



Рис. 41. Удушение двумя предплечьями (начало приема)



Рис. 41а. Удушение двумя предплечьями (завершение приема)

тем левое предплечье положите на затылок противника так, чтобы в него упиралась локтевая кость, а выпрямленные пальцы кисти левой руки просуньте под свою правую подмышку, чтобы

указательный палец был ближе к подмышке. Поворачивая правое предплечье наружу, а левое внутрь и сближая их между собой, произведите удушение (см. рис. 41а).

4. Удушение, закрывая рот противника (см. часть вторую, стр. 88)

5. Удушение воротом-петлей

Левой рукой захватите правый отворот одежды противника так, чтобы ваш большой палец был выше мизинца. Правой рукой захватите левый отворот, но так, чтобы мизинец был выше других пальцев (рис. 42). Левой рукой тяните за отворот на себя и вниз, а правой, накинув на горло противника отворот его одежды, отжимайте от себя и вверх (рис. 42а).



Рис. 42. Захват одежды для проведения удушения воротом-петлей



Рис. 42а. Удушение воротом-петлей

6. Удушение петлей сзади с захватом головы из-под руки

Подойдя к противнику сзади, левую руку подsunьте под его левую руку и положите левую ладонь на его затылок. Правой рукой через правое плечо противника захватите левый отворот его



Рис. 43. Удушение петлей сзади с захватом головы из-под руки

одежды как можно ближе к его горлу (рис. 43). Сильно нажимая левой ладонью на затылок противника, правой рукой тяните левый отворот его одежды к себе через его правое плечо.

7. Удушение одеждой и предплечьем

Подойдя к противнику спереди, левой рукой захватите за середину левый отворот его одежды, а правой рукой захватите правый отворот как можно ближе к затылку. При захвате правой рукой большой палец подсуньте под отворот, а четырьмя пальцами захватите отворот одежды сверху и снаружи.левой рукой тяните вниз и на себя, а правой локтевой костью (посылая локоть от себя вперед и вверх) сильно надавливайте на горло противника (рис. 44).



Рис. 44. Удушение одеждой и предплечьем

8. Двойной удушающий захват

(см. часть вторую, стр. 84—85, рис. 38)

а) Двойной удушающий захват с применением петли

Подойдя к противнику сзади и просунув левую руку под его левую подмышку, положите левую ладонь на его затылок. Правой рукой через правое плечо противника захватите левый отво-

рот его одежды как можно ближе к его горлу (см. рис. 43). Прижимая противника к себе и нажимая правой стопой на его правый подколенный сгиб (рис. 45), садитесь на землю. Не отпуская противника, обхватите ногами его корпус и соедините обе стопы (зацепив их друг за друга)



Рис. 45. Начало двойного удушающего захвата с применением петля

перед его животом. Нажимая левой ладонью на затылок противника, правой рукой тяните левый отворот его одежды к себе, через его правое плечо. Одновременно с этим, выпрямляя сцепленные стопами ноги, бедрами с силой сожмите корпус противника. Следует использовать и становую силу, для чего руками тяните отвороты одежды к своей голове, а ногами, прогибая при этом корпус, отжимайте корпус противника в противоположную сторону (рис. 45а).



Рис. 45а. Двойной удушающий захват с применением петли

б) Двойной удушающий захват спереди

Захватите противника так, как это необходимо для удушения воротом-петлей (см. рис. 42 и 42а). Обеими руками притягивая противника к себе, садитесь на землю и, разведя ноги в стороны, обхватите ими корпус противника. Ступни соеди-



Рис. 46. Двойной удушающий захват спереди

ните над спиной противника. Выпрямляя ноги, сильно надавливайте ими на его корпус и в то же время руками проводите удушение воротом-петлей (рис. 46).

Это же удушение ногами можно комбинировать с удушением захватом отворотов одежды сбоку (см. рис. 37), удушением захватом отворотов одежды накрест (см. рис. 38), удушением одеждой и предплечьем (см. рис. 44).

9. Удушение лежащего спиной на земле воротом-петлей

Станьте на левое колено так, чтобы туловище лежащего спиной на земле противника оказалось между ваших ног.левой рукой захватите за середину правый борт пиджака (или другой одежды) противника так, чтобы ваш указательный палец был ближе к его голове, чем мизинец. Правой рукой захватите левый борт пиджака противника так, чтобы ваш мизинец был ближе



Рис. 47. Удушение лежащего на земле воротом-петлей

к его голове, чем указательный палец. Левой рукой сильно тяните на себя, а правой, накинув ворот пиджака на горло противника, сильно нажимайте от себя и вниз (рис. 47).

10. Удушение лежащего спиной на земле одеждой и предплечьем

Станьте на левое колено так, чтобы туловище лежащего на спине противника оказалось между ваших ног. Правой рукой захватите за верх правого борта одежды противника и, направляя правое предплечье локтевой костью к горлу противника, надавите на его горло, используя вес своего тела. Одновременно левой рукой сильно потяните за левый борт одежды противника в направлении к своему левому бедру. Положение противника и нападающего показано на рис. 47, удушение одеждой и предплечьем — на рис. 44.

11. Удушение предплечьем при удержании сбоку

Захватите противника так, как это нужно для удержания сбоку (см. часть первую, стр. 108, рис. 67). Неожиданно отпустив голову против-



Рис. 48. Удушение предплечьем при удержании сбоку

ника, захватите правой рукой его правый отворот и навалитесь правым предплечьем (локтевой костью) на его горло (рис. 48).

12. Удушение ногами упавшего ничком или на четвереньки

Противник упал на четвереньки. Станьте левой ногой возле шеи противника с левой стороны, а правой ногой возле его правого бока. Схватите



Рис. 49. Удушение ногами противника, упавшего ничком или на четвереньки (начало приема)

противника левой рукой за волосы (или глазницы), а правой — за подбородок. Поднимая голову противника вверх, как можно больше запрокиньте ее (рис. 49). Перекинув правую ногу через правую руку противника, соедините ступни и, сдавливая шею противника выпрямлением своих ног в коленях, ложитесь на левый бок (рис. 49а).



Рис. 49а. Удушение ногами противника, упавшего ничком или на четвереньки (завершение приема)

13. Удушение упавшего на четвереньки воротом-петлей с упором в затылок

Противник упал на четвереньки. Станьте около его левого бока так, чтобы ваше правое бедро пришлось к его левому боку. Правой рукой через правое плечо противника захватите левый борт его одежды и, обхватив этим бортом горло противника, сильно тяните его на себя и вверх. Одновременно левой ладонью из-под левой руки упритесь в затылок противника и сильно нагните его голову вперед (рис. 50).



Рис. 50. Удушение воротом-петлей с упором в затылок противника, упавшего на четвереньки

14. Удушение сидящего с нажимом на затылок

Подойдите к сидящему противнику сзади (рис. 51). Плотнo прижимая противника к спинке сиденья (или к своей груди), проведите удушение с нажимом на затылок (см. часть вторую, стр. 83—84).



Рис. 51. Удушение с нажимом на затылок сидящего противника

15. Удушение сидящего воротом-петлей с упором в затылок

Подойдя к сидящему противнику сзади, захватите левой рукой через его левое плечо ворот его одежды с правой стороны, а ладонью правой руки упритесь в его затылок. Обхватив воротом горло противника, сильно тяните ворот на себя и вверх, одновременно нагибая голову противника как можно больше вниз и вперед.

IV. СЖИМАНИЯ И НАДАВЛИВАНИЯ

Некоторые сжимания и надавливания опасны для жизни и здоровья, а некоторые, хотя и вызывают резкую боль, не могут явиться причиной больших нарушений в организме. Поэтому при разучивании, тренировке и применении приемов сжимания и надавливания нужно учитывать степень опасности каждого приема.

1. Надавливание на основание носа

Двумя большими пальцами надавите на основание носа противника в направлении от себя и вверх под углом 45° (рис. 52).

Прием ошеломляет противника, вызывает резкую боль и заставляет его откинуть голову назад. При сильном нажиме начинается кровотечение.



Рис. 52. Надавливание на основание носа

2. Надавливание на околоушные впадины

Большими пальцами обеих рук надавите одновременно на обе околоушные впадины, расположенные между мочками ушей и сосцевидными отростками черепа. Надавливать нужно снизу вверх под углом 45° , направляя оба больших пальца к центру черепа противника (рис. 53).



Рис. 53. Надавливание на околушные впадины

Прием вызывает резкую боль и заставляет противника откинуть голову назад.

3. Сжатие нижней губы

Большим пальцем и основной фалангой указательного пальца захватите нижнюю губу противника (рис. 54).



Рис. 54. Сжатие нижней губы

Прием вызывает резкую боль, и ошеломленный противник вынужден следовать за проводящим прием. При сильном захвате начинается кровотечение вследствие разрыва тканей, соединяющих нижнюю губу с тканями, покрывающими нижнюю челюсть.

4. Сжатие грудино-ключично-сосковой мышцы

Большим и указательным пальцами захватите середину грудино-ключично-сосковой мышцы и, сильно сжав ее, резко дерните к себе (рис. 55).



Рис. 55. Сжатие грудино-ключично-сосковой мышцы

Прием вызывает резкую боль и заставляет противника откинуть голову назад. Сильный щипок вызывает припухлость мышцы и кровоподтек.

5. Надавливание на глазные впадины

(см. часть вторую, стр. 15, рис. 3)

Прием очень опасный, так как при сильном нажиме ведет к ослеплению противника, а при слабом нажиме — к резкой боли и временной потере зрения. Соразмерить силу надавливания очень трудно.

6. Захват промежности противника сзади себя

(см. часть вторую, стр. 28, рис. 11, б)

Прием вызывает резкую боль. Возможно обморочное состояние.

7. Захват промежности противника

Захватите промежность противника и, сильно сжав, поворачивайте кисть внутрь.

8. Захват промежности противника сзади

Подойдя к противнику сзади, захватите его за ворот одежды левой рукой, а правой рукой — за его промежность сзади. Сближая руки, отталкивайте противника от себя.

9. Сжимание промежности коленом

Проведите бросок захватом двух ног (см. часть первую, стр. 80, рис. 48, *а* и *б*). Разводя руками ноги противника в стороны, надавите коленом на его промежность, используя не только силу ноги, но и свой вес (рис. 56).



Рис. 56. Сжимание промежности коленом

Приемы 7, 8, 9 со сжиманием промежности вызывают резкую боль и делают противника на некоторое время небоеспособным. При сильных захватах и резких нажимах возможны обмороки.

V. ПОВРЕЖДЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА

Повреждения позвоночника специальными приемами производятся за счет разрыва межпозвоночных хрящей. Разорвать межпозвоночный хрящ можно сильным сгибанием окружающих его позвонков, вытяжением их или скручиванием.

При разучивании приемов с повреждением позвоночника необходимо соблюдать особую осторожность. Изучив правильные, быстрые и точные захваты на товарище, необходимо тренироваться в выполнении этих приемов в полную силу на чучелах. Все приемы повреждения позвоночника опасны для жизни.

1. Разрыв межпозвоночных хрящей при подходе сзади

Проведите двойной удушающий захват (см. часть вторую, стр. 84—85, рис. 38). Отжимая ногами корпус противника в одну сторону, руками и прогибанием своего корпуса сильно потяните его голову в противоположную сторону. Прием рекомендуется проводить рывком.

Прием очень опасный. При выполнении его с соответствующей силой дает смертельный исход.

2. Разрыв межпозвоночных хрящей при подходе спереди

Проведите удушающий захват с захватом головы противника подмышку (см. часть вторую,



Рис. 57. Разрыв межпозвоночных хрящей при подходе к противнику спереди

стр. 23, рис. 8). Затем, сядя на землю, сильно разведите ноги в стороны и, обхватив ими корпус противника, соедините стопы над его спиной (рис. 57). Прогибая корпус, нагибайте голову противника как можно больше вперед (на себя), а ногами оттесняйте его корпус, стараясь как бы оторвать голову противника от его корпуса. Прием рекомендуется проводить рывком.

3. Разрыв межпозвоночных хрящей захватом головы из-под рук

Проведите бросок захватом двух колен (см. часть вторую, стр. 86—87, рис. 39, а и б), сядьте противнику на спину, чтобы колени были по обе стороны его туловища. Подсуньте свои предплечья подмышки противника и из-под его рук захватите обеими кистями его затылок (рис. 58). Образовавшимся из обоих предплечий

рычагом сильно нагните голову противника вперед.



Рис. 58. Разрыв межпозвоночных хрящей захватом головы из-под рук

4. Перелом шейных позвонков лежащему ничком

Проведите бросок захватом двух колен (см. часть вторую, стр. 86—87, рис. 39, а и б), сядьте про-

тивнику на спину, одновременно став на левое колено и правую стопу по обе стороны его туловища, близко к его голове. Через плечи противника захватите кистями обеих рук его подбородок и сильно запрокиньте его голову, используя



Рис. 59. Подготовка к проведению перелома шейных позвонков лежащему ничком

свои предплечья как рычаги (рис. 59). Резким движением влево вперед сильно нажмите правым



Рис. 59а. Перелом шейных позвонков лежащему ничком

коленом на область седьмого шейного позвонка противника, одновременно обеими руками запрокидывая его голову еще больше назад (см. рис. 59а).

5. Скручивание шейных позвонков

Захватите стоящего перед вами противника кистью левой руки за темя, а ладонью правой руки упритесь снизу в его подбородок (рис. 60).



Рис. 60. Захват для проведения скручивания шейных позвонков



Рис. 60а. Скручивание шейных позвонков

Для обмана противника сначала слегка наклоните его голову вправо от себя, а затем резким движением скрутите ее левой рукой влево вниз и на себя. Одновременно с этим движением правой рукой оттолкните подбородок противника от себя вверх (рис. 60а).

6. Скручивание шейных позвонков с обхватом корпуса противника ногами

Оказавшись под противником, обхватите его корпус ногами и соедините свои ступни над его спиной.левой кистью захватите противника за темя, а правой ладонью упритесь снизу в его подбородок так же, как и в предыдущем приеме. Для обмана противника слегка наклоните его голову вправо и резким движением скрутите ее левой

рукой влево вниз и на себя. Одновременно с этим правой рукой толкните подбородок противника



Рис. 61. Скручивание шейных позвонков с обхватом туловища противника ногами

на себя вправо вверх, а ногами отожмите его корпус от себя (рис. 61). Прием рекомендуется проводить рывком.

VI. ОПАСНЫЕ БРОСКИ

Нижеописанные броски проводятся с целью тяжелого повреждения противника.

Три первых броска проводятся в тех случаях, когда противник тянет вас на себя.

Три следующих броска нужно проводить, когда противник напирает на вас и толкает.

При разучивании опасных бросков и тренировке в их выполнении необходимо придерживаться следующего порядка:

— разучить способы безопасного падения от основного спортивного броска, который положен в основу данного опасного броска;

— разучить основной спортивный бросок, который положен в основу данного опасного броска;

— проводить условную тренировку в выполнении опасного броска с товарищем, останавливаясь и не доводя опасные движения до результата;

— проводить тренировку в выполнении опасного броска в полную силу на чучелах.

1. Бросок противника задней подножкой на голову

Проводится так же, как и задняя подножка, описанная в части первой, но правой кистью надо захватить не одежду противника, а его горло и, отжимая его голову вначале от себя и вверх, а затем влево вниз, бросить противника на голову (рис. 62).

Противник, ударившись головой о грунт, в зависимости от его твердости и от силы броска может либо быть сильно ошеломленным, либо в обморочном состоянии.



Рис. 62. Бросок противника задней подножкой на голову

2. Бросок зацепом изнутри с ударом коленом в промежность

Бросок проводится так же, как и зацеп изнутри, описанный в части первой, но перед проведением зацепа изнутри своей правой ногой противника нужно сильно ударить правым коленом в промежность (рис. 63). Затем, схватив противника правой рукой за горло, провести зацеп изнутри (рис. 63а).

От удара в промежность и жесткого падения на спину противник будет либо в полубморочном, либо в обморочном состоянии.



Рис. 63. Удар противника коленом в промежность для последующего проведения зацепа изнутри



Рис. 63а. Зацеп изнутри с захватом противника за горло

3. Бросок с захватом двух ног и последующим ударом ногой в промежность

Бросок проводится, как описано в части первой (стр. 80, рис. 48,а и б), но непосредственно после



Рис. 64. Удар стопой в промежность противника, брошенного на землю



Рис. 64а. Удар носком в промежность противника, брошенного на землю

броска, разводя руками ноги противника в стороны, нужно сильно ударить одним из следующих способов:

— ступней сверху вниз в промежность противника (рис. 64);

— с размаху носком в промежность противника (рис. 64а).

4. Бросок обратным захватом руки на плечо

Захватите правой рукой за внутреннюю часть правое запястье противника, а левой рукой —

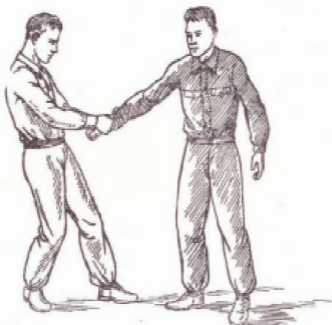


Рис. 65. Захват руки противника для проведения броска обратным захватом руки на плечо

предплечье рядом с местом захвата правой руки (рис. 65). Сделав на левой ноге поворот (перекатом с пятки на носок) направо кругом, положите

правую руку противника, повернутую ладонью вверх, на свое левое плечо. Локоть противника должен быть направлен вниз и находиться немного впереди вашего плеча (рис. 65а).



Рис. 65а. Начало броска обратным захватом руки на плечо



Рис. 65б. Бросок обратным захватом руки на плечо

Делая энергичный наклон корпуса вперед, с силой дерните предплечье захваченной руки книзу (рис. 65б). Противник с сильным повреждением локтевого сустава перелетит через вас. Падение противника направляйте так, чтобы он упал прямо на голову.

5. Бросок переворотом на голову

Левой рукой захватить через правое плечо противника ворот его одежды. Поднырнув головой под левую руку противника, правой рукой захва-

тите его левое бедро изнутри (рис. 66). Подняв противника ногами вправо вверх, нужно, приседая и наклоняя корпус, ударить противника головой о землю в вертикальном направлении (рис. 66а). Прием можно усилить,



Рис. 66. Захват противника для броска переворотом на голову



Рис. 66а. Бросок переворотом на голову

захватывая правой рукой не бедро, а промежность.

От этого броска почти неминуемо происходит смещение шейных позвонков или глубокий обморок.

6. Бросок «мельницей» на голову

Вначале бросок проводится так же, как и «мельница», описанная в части первой, но правой рукой следует захватывать не ногу противника, а

его промежность. Подняв противника на плечи, нужно с размаху бросить его на голову, для чего следует присесть и наклонить корпус (рис. 67).



Рис. 67. Бросок „мельницей“
на голову

Бросок вызывает смещение шейных позвонков или глубокий обморок.

VII. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОБСТАНОВКИ

Обстановка может мешать или содействовать нападению или защите. Поэтому, вступая с противником в рукопашную схватку, нужно внимательно осмотреться и использовать окружающую обстановку в своих целях.

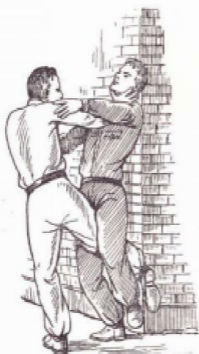


Рис. 68. Удар противника головой об угол при помощи зацепа изнутри

Если местность имеет наклон или схватка происходит на ступеньках лестницы, то, находясь выше противника, следует наносить ему удары ногами; если же вы находитесь ниже противника, то наиболее целесообразно захватывать его ноги. Броски противника нужно проводить в сторону наклона местности или в направлении нижних ступеней лестницы; тогда падение противника будет более жестким.

Перед нападением на противника, если он на-

сторожился и принял боевую стойку, нужно чем-то отвлечь его внимание на те мгновения, которые необходимы для сближения и начала применения приема. Лучше всего с этой целью бросить в противника любым предметом, попавшимся под руку (бульжник, шапка и т. п.), и, не теряя ни одного мгновения, напасть на противника.

Проводя броски в схватке, выгодно использовать углы каменных домов, подоконников, шкафов, печей, а также перила лестниц и мостов.

Если на месте схватки имеются углы, составленные вертикальными плоскостями (например, угол каменного дома), то рекомендуется делать зацеп изнутри (см. часть первую, стр. 72). При этом правой рукой надо взять противника за горло и рассчитать свои движения так, чтобы ударить противника об этот угол затылком (рис. 68).



Рис. 69. Удар противника головой об угол при помощи отхвата с захватом ноги снаружи

Если на месте схватки имеются углы, образованные горизонтальными плоскостями (например, подоконник), то рекомендуется делать отхват с захватом ноги снаружи (см. часть первую, стр. 77). При этом, чтобы провести удар противника головой об угол, правой рукой, вместо захвата одежды на груди, захватите противника за горло и рассчитайте свои движения так, чтобы ударить его затылком о подоконник (рис. 69).

Если схватка происходит вблизи перил моста или на лестничной площадке, то наиболее целесообразно сделать отхват с захватом ноги снаружи (см. часть первую, стр. 77), рассчитав свои



Рис. 70. Удар противника затылком об ограду при помощи отхвата с захватом ноги снаружи

движения так, чтобы ударить противника затылком об ограду или перила (рис. 70). Если ограда низкая, то рассчитайте тот же бросок так, чтобы противник ударился об ограду спиной (рис. 70а).

Для внезапного нападения на противника выгодно пользоваться крышами землянок (блинда-

жей, подвалов). Противник, выходя из такого помещения, находится в согнутом положении (рис. 71). Если с крыши прыгнуть к нему на спину (как в седло), то противник неминуемо упа-



Рис. 70а. Удар противника спиной о низкую ограду при помощи отхвата с захватом ноги снаружи

дет ничком (см. рис. 71а). Ударив его лицом о землю, проведите любой из следующих приемов:

— удушающий захват, двойной удушающий захват или разрыв межпозвоночных хрящей при подходе сзади (см. часть вторую, стр. 84—85, рис. 38);

— перелом шейных позвонков лежащему ничком (см. рис. 59а).

Эти же способы нападения можно применить, спрятавшись на дереве, под которым проходит дорога или тропинка; с нижних ветвей нужно неожиданно прыгнуть на спину противнику, идущему пешком или едущему на повозке.



Рис. 71. Положение противника, выходящего из землянки (согнувшись)



Рис. 71а. Прыжок противнику на спину с целью сбить его с ног для последующего удушения

VIII. ПЕРЕХВАТЫВАНИЕ ИНИЦИАТИВЫ

Иногда противник успевае́т напасть первым. В этих случаях, проведя необходимую защиту, нужно перехватить у противника инициативу и применить к нему приемы, которые могут завершить схватку.

Если нападающий противник вооружен холодным оружием (ножом, штыком, шашкой, лопатой) или наставляет на вас пистолет, то проводите приемы защиты, описанные во второй части.

Против наиболее распространенных нападений невооруженного применяются следующие приемы.

а) Противник обхватывает корпус сзади

Если противник обхватывает сзади корпус, оставляя руки свободными, то проведите удар ребром ладони в промежность, как показано на рис. 8.

Если противник обхватывает туловище сзади, захватывая одновременно и руки, то следует провести один из трех следующих приемов:

— удар каблуком по голени или по подъему (см. рис. 19, 20);

— удар затылком (головой) в лицо (см. рис. 25);

— удары каблуком по колену и в промежность (см. рис. 21 и 21а).

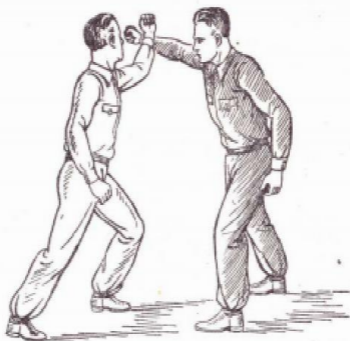


Рис. 72. Защита от удара кулаком сбоку



Рис. 72а. Зацеп изнутри с ударом основанием ладони в основание носа (снизу вверх)

б) Противник нападает, нанося удар кулаком сбоку

Противник из положения левой стойки наносит удар сбоку правым кулаком в лицо.

Сделайте левой ногой шаг вперед влево и подставьте напряженное левое предплечье так, чтобы остановить руку нападающего (рис. 72). Проводя защиту, захватите кистью левой руки правый рукав противника, ударьте основанием ладони правой руки в основание носа противника и, ударив правым коленом в промежность, сделайте зацеп изнутри правой ногой за левую ногу (рис. 72а). Упавшего противника ударьте носком в промежность.

в) Противник нападает, нанося прямой удар кулаком (или тычком пальцами в глаза)

Противник наносит прямой удар правой рукой в лицо.

Сделайте левой ногой шаг влево вперед, поворачивая носок левой ноги вправо. Одновременно с этим кистью левой руки отбейте правую руку противника вправо от себя, захватывая ее за запястье (рис. 73). Поймав правую руку противника, захватите ее кистью правой руки так, чтобы большой палец правой руки нажимал на тыльную сторону правой кисти противника ближе к мизинцу, а остальные четыре пальца правой кисти обхватывали его кисть со стороны ладони (рис. 73а). Кистью левой руки проведите такой же захват. Затем выкручивайте захваченную кисть наружу, стараясь, чтобы плечо и предплечье выкручиваемой руки были расположены под



Рис. 73. Защита от прямого удара кулаком



Рис. 73а. Начало захвата и удар носком по голени для проведения рычага кисти наружу

углом 90° (рис. 736). Упавшего противника ударьте каблуком по виску или носком по затылку.



Рис. 736. Рычаг кисти наружу

г) Противник нападает, нанося удар кулаком снизу

Противник наносит правым кулаком удар снизу в лицо.

Сделайте левой ногой шаг влево вперед и положите предплечье левой руки на правый локтевой сгиб противника (рис. 74). Правой рукой захватите пястье правой руки противника с тыльной стороны так, чтобы ваш мизинец был ближе к пальцам противника, чем остальные ваши пальцы. Затем, оставляя левое предплечье сверху на локтевом сгибе противника, кистью левой руки захватите свое правое предплечье и, выворачивая захваченную кисть и предплечье противника наружу, нанесите ему удар правым коленом в промежность (рис. 74а). Упавшего противника ударьте каблуком по виску.



Рис. 74. Защита от удара в лицо.



Рис. 74а. Захват запястья и удар в промежность противника.

д) Противник нападает, нанося удар ногой.

Противник наносит удар носком правой ноги в промежность. Сделайте правой ногой шаг назад и, слегка наклонившись вперед, поймите правую голень противника в скрещенные предплечья, причем правая рука должна быть сверху (рис. 75).

Остановив удар, захватите кистью правой руки пятку противника, а кисть левой руки, повернув ладонью кверху, пропустите под захваченную голень противника и положите ее на икроножную мышцу захваченной ноги. Протащив противника за ногу влево вверх, заставьте его повернуться на полоборота влево и сильно ударьте правым носком в его промежность

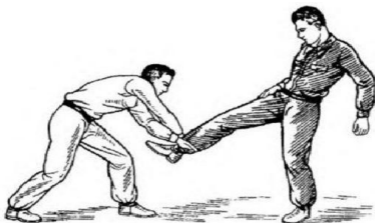


Рис. 75. Защита от удара в промежность.

е) Противник обхватил туловище
спереди

Левой рукой схватите противника за волосы (рис. 76) или большим пальцем левой руки упритесь в его правую глазницу (рис. 76а). С силой



Рис. 76. Освобождение от захвата туловища захватом за волосы и подготовка к удару кулаком в горло



Рис. 76а. Освобождение от захвата туловища упором большим пальцем в глазницу и подготовка к удару кулаком в горло

оттащите за волосы голову противника как можно дальше от себя (или дожмите его голову надавливанием в глазницу) и правым кулаком ударьте по незащищенному горлу в области щитовидного хряща (рис. 76б).



Рис. 76б. Удар кулаком в горло противника

Результатом этого удара будет сильное кровотечение из горла (через рот) и обморочное или полубморочное состояние.

Можно также провести любой из удушающих захватов, удобных для проведения в данном случае.

ж) Противник захватывает ноги для броска

Захватите правой рукой голову противника подмышку, а левой рукой — одежду под его правой подмышкой (рис. 77). Сильно ударьте противника голенью правой ноги в промежность



Рис. 77. Захват головы противника подмышку при попытке его захватить ваши ноги

(рис. 77а) и, одновременно садясь на правую ягодицу, бросьте противника на голову (рис. 77б).

От удара голенью в промежность и головой о землю противник будет в полуобморочном или обморочном состоянии.

Можно провести и иной прием. Правой рукой захватите снаружи за запястье левую руку противника, а своей левой рукой, перекинув ее через левую руку противника, захватите свое правое предплечье (рис. 78). Выворачивая внутрь и поднимая от себя вверх предплечье захваченной руки противника, резко поверните свой корпус



Рис. 77а. Удар голенью в промежность противника



Рис. 77б. Удар противника головой о землю



Рис. 78. Захват руки противника
в ответ на попытку захватить
ваши ноги



Рис. 78а. Опрокидывание противника
рычагом

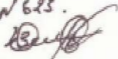
влево (см. рис. 78а). Падающего на спину противника можно дополнительно ударить правым коленом в открывшуюся промежность.

Противник упадет на землю в полуобморочном или обморочном состоянии от удара в промежность и со значительным повреждением связок левого плечевого сустава.

* * *

По мере изучения техники приемов следует прививать обучаемым стремительность и решительность в действиях, развивать у них подвижность, сообразительность, а также учить их применять изученные приемы в усложненной обстановке, в особенности когда необходимо действовать против двух и большего числа противников.

Во всех случаях нужно занять выгодное положение, которое помешает всем противникам нападать на вас одновременно, и выводить противников из строя поочередно, преимущественно ударами ногой или засыпая песком (землей) глаза нападающих.

№ 623.


925