100 лучших приемов САМОЗАЩИТЫ

Бим Бэкман, Павел Липцер

Павел Липцер

100 лучших приемов самозащиты

«Неоглори»

2007

Липцер П. В.

100 лучших приемов самозащиты / П. В. Липцер — «Неоглори», 2007

Чтобы научиться защищать себя, не обязательно знать все многообразие существующих для этого приемов. Куда более важно понимать принципы самозащиты в целом и тщательно овладеть основными приемами. Именно такая высокоэффективная и универсальная система представлена в книге «100 лучших приемов самозащиты». Сочетание простоты и эффективности сделало предлагаемую читателям на страницах книги систему самозащиты очень популярной и востребованной во многих странах мира.

© Липцер П. В., 2007
© Неоглори, 2007

Содержание

Предисловие 5
Глава 1 7
Глава 2 11
Конец ознакомительного фрагмента. 16

Бим Бэкман, Павел Липцер
100 лучших приемов самозащиты

Предисловие

Стержнем и основой подавляющего количества современных школ боевых искусств является система воспитания, позволяющая сформировать сильного, цельного, уверенного в себе человека с определенными морально-этическими и нравственными принципами.

Но при этом основной побудительной причиной, заставляющей каждый год миллионы людей записываться в школы боевых искусств по всему миру, является желание овладеть навыками самообороны, чтобы научиться эффективно противостоять любому проявлению агрессии по отношению к себе, своим близким и просто к окружающим нас людям. Существует несколько подходов к обучению приемам самообороны.

• Краткосрочные курсы, предназначенные для отдельных категорий людей, не обладающих хорошей физической подготовкой. Такие системы подготовки помогают сформировать в человеке уверенность в себе, психическую готовность дать отпор потенциальному агрессору, а также обучить его небольшому количеству приемов и знанию основных уязвимых точек на теле человека.

• Системы рукопашного боя, которые предполагают неплохую физическую подготовку занимающихся и возможность длительного обучения. Такие системы ставят своей задачей формирование стабильных боевых навыков.

• Разделы самозащиты в традиционных школах боевых искусств, которые опираются на приобретенные занимающимися знания и навыки в процессе занятий. Приемы самообороны строятся на основе базовой техники школы, используя уже сформированные двигательные навыки занимающихся.

Безусловно, каждый из этих подходов имеет как свои преимущества, так и недостатки.

В этой книге представлен оптимальный набор приемов и вспомогательных упражнений из разных школ и систем боевой подготовки, с помощью которых можно составить эффективную программу личной безопасности.

В основу положен принцип необходимости и достаточности. Слишком большое количество учебного материала требует очень много времени для его освоения, которым многие не располагают. В то же время довольно малое количество знания может оказаться недостаточным для понимания основных принципов самообороны в целом.

Разумеется в жизни не бывает универсальных рецептов, поэтому если что-то вам будет непонятно или какие-то положения вызовут у вас возражения, постарайтесь найти возможность проконсультироваться с квалифицированным специалистом в этой области.

Глава 1
Принципы самозащиты

Понимание основных принципов самообороны поможет вам выйти невредимыми из любой непредвиденной ситуации. Этих принципов не так уж много и все они применимы к любому способу самозащиты. В какой-бы ситуации вы ни оказались, всегда помните о двух задачах, которые стоят перед вами:

– не дать себя схватить;

– не позволить себя ударить.

Чтобы справиться с решением этих задач, нужно использовать принципы самообороны, которые мы рассмотрим ниже.

Дистанция

Чем больше дистанция, на которой вы находитесь от нападающего, тем лучше для вас. Оптимальной дистанцией считается такое расстояние, с которого противник не может достать вас самым длинным своим оружием, не сделав для этого хотя бы один шаг вперед. Однако сохранять оптимальную дистанцию не всегда возможно. При сокращении дистанции старайтесь, чтобы голова и передняя часть тела располагались как можно дальше от противника, а наиболее уязвимые части вашего тела были прикрыты выставленными вперед руками. Если у вас есть с собой какие-либо предметы (зонт, верхняя одежда и т. д.) также используйте их в качестве защиты. Ни в коем случае не стойте фронтально по отношению к противнику, желательно развернуться к нему вполоборота.

Помните, что умение управлять дистанцией является очень важным вашим оружием. Пока вы контролируете дистанцию, у вас всегда есть выбор дать отпор нападающему или просто попытаться убежать от него, что в очень многих ситуациях может оказаться самым адекватным действием. Однако в некоторых ситуациях бывает выгодно находиться как можно ближе к противнику. В этом случае противник лишается возможности использовать преимущества длинной дистанции, что делает недоступными для него многие участки вашего тела.

Анализ ситуации

Если вы оказались в конфликтной ситуации, когда велика вероятность физического насилия по отношению к вам, очень важно сохранять спокойствие и попытаться мгновенно проанализировать ситуацию. Оцените противника (вес, рост, физические данные), попытайтесь определить, есть ли у него оружие, оцените его психоэмоциональное состояние (трезв или пьян, возбужден или напряжен, и т. д.) и постарайтесь понять, что ему от вас нужно. Если вы готовы отдать ему то, что он хочет, то отдайте, чтобы избежать конфликта. Если же вы не готовы удовлетворить его требования или у вас просто нет выбора и вы вынуждены защищать свою честь или жизнь, постарайтесь найти уязвимые места противника, которые помогли бы вам нанести ему поражение или создали возможность для бегства.

Защита и атака

Каждая ситуация, в которой вы вынуждены защищать себя от нападения состоит минимум из двух боевых эпизодов, которые взаимосвязаны друг с другом. В первом боевом эпизоде вы должны нейтрализовать или ослабить агрессию противника, направленную на вас. Во втором боевом эпизоде вы должны обратить ситуацию в свою пользу. Здесь необходимо заметить, что под ситуациями самообороны мы понимаем достаточно краткосрочные действия, состоящие, как правило, из двух, максимум трех-четырех боевых эпизодов. В противном случае это уже будет не самооборона, а рукопашный бой, в котором действуют совсем другие правила. Четко понимая, что любая ситуация, предполагающая самооборону, состоит

из двух этих эпизодов, вы всегда сможете рационально осмыслить положение, в котором оказались, и принять адекватное решение, не поддаваясь чувству страха и паники. Вашей первой задачей является противодействие атакующему действию противника своим защитным действием. Это может быть уклон, шаг назад или в сторону, блок или какое-либо иное защитное действие. Главное, нарушить алгоритм действий противника, чтобы на какое-то, пусть очень короткое время, отвлечь его внимание, заставить сделать паузу, создав себе тем самым условия для контратаки. Реализовав первый боевой эпизод, проведя защитные действия, не медля и доли секунды, стремительно и уверенно начинайте второй боевой эпизод, который может включать в себя как решительную атаку уязвимых частей тела противника, так и спасение бегством с места конфликта. При самообороне вашей основной целью является ваша личная безопасность, а не победа над противником. Всегда помните об этом.

Психологическая защита

Оказавшись в ситуации, которая может перерасти в драку, не показывайте противнику, что вы знакомы с боевыми искусствами и готовы постоять за себя. Наоборот, пусть у него сложится мнение, что вы полный дилетант в этом вопросе. Это даст вам возможность застать противника врасплох, когда он начнет атаковать вас. Используя психологическое преимущество, вы резко повысите свои шансы на успех.

Уязвимые части тела

Вы уже знаете, что в человеческом теле есть точки и зоны, которые наиболее уязвимы по сравнению с другими. Например, глаза или пах обладают чрезвычайно низким порогом болевой чувствительности. Удар в эти точки способен нейтрализовать любого, даже крупного и физически сильного человека. В ситуации самообороны, когда вы подвержены сильному психоэмоциональному стрессу, очень непросто выполнить сильный удар или болевой прием, да еще и попасть точно в цель. Поэтому вы должны выбрать несколько очень простых атак, нацеленных в конкретные уязвимые точки (например, горло, пах или глаза) и тщательно отработать их до автоматизма, чтобы в любой, самой непредвиденной ситуации вы могли выполнить эти движения даже с завязанными глазами. Пусть это будет ваше самое «секретное» оружие, которое вы пустите в ход, когда не будет никакого другого выхода.

Зрение

Роль зрительного анализатора в поединке чрезвычайно важна. Глаза человека хорошо воспринимают то, что находится перед ними, и значительно хуже по мере удаления в стороны или вниз. За пределами периферического зрения расположена «слепая зона», то есть человек не может увидеть, что там происходит, не повернув головы. Поэтому атаки, которые проводятся прямо в противника, ему отражать намного легче, чем те, которые выполняются сбоку, сзади или снизу. Старайтесь использовать любую возможность, чтобы атаковать противника не прямо, а сбоку, сзади или снизу. Быстро и неожиданно для противника проведенная атака из нестандартного положения всегда будет давать вам преимущество над ним.

Направление

При тренировке и изучении приемов самообороны обязательно отрабатывайте каждый прием как в правую, так и в левую стороны. Очень часто начинающие разучивают новый прием с удобной для себя стороны. Такая однобокость может привести к очень серьезным проблемам в реальной ситуации. Ведь то, насколько эффективно и адекватно вы сможете противопоставить атакующим действиям противника свои действия, во многом определяется автоматизмом двигательного навыка, сформированного в процессе разучивания и совершенствования того или иного приема. Если вы отрабатываете защиту только против захвата левого запястья или локтя, то с очень большой долей вероятности можете растеряться и потерять контроль, когда в реальной ситуации противник схватит вас за правый локоть, а не за левый. Поэтому при отработке приемов попросите партнера, чтобы он поочередно захватывал те части вашего тела, защиту против захвата которых вы отрабатываете.

Если по каким-либо причинам вам неудобно отрабатывать технику поочередно, то выполняйте движения десять раз в одну сторону, десять в другую. Главное, ни в коем случае не ограничивайтесь совершенствованием техники только в удобную для вас сторону.

Равновесие

В ситуациях вынужденной самообороны вы должны быть предельно собраны и психически стабильны.

Не стремитесь атаковать первым, не тянитесь к противнику, не наклоняйтесь в стороны, не замахивайтесь и т. д. Одним словом, не делайте таких неосмотрительных действий, которые могут повлиять на устойчивость вашего положения в пространстве. Ведь если противник сумеет воспользоваться любым из ваших неосторожных движений, вы можете оказаться на земле, что существенно осложнит ваше и без того непростое положение.

Правила

Это последний, и пожалуй, самый важный принцип самообороны. В ситуации, когда вы защищаете свое здоровье или жизнь, никаких правил нет и быть не может. В ситуациях самообороны допустимы любые средства и способы, которые помогут вам защитить себя. В том числе это относится и к морально-этическим правилам. Вы не должны задумываться о том, что потом о вас могут сказать или подумать. Ни в коем случае не стесняйтесь убежать, если у вас есть такая возможность. Очень большой ошибкой является попытка подавить свои инстинкты самосохранения стереотипами культурных и морально-этических установок, потакание мыслям типа: «Если я убегу, меня будут считать трусом», «я изучаю боевые искусства, мне не пристало уклоняться от боя» и т. д.

Если убежать нет возможности, используйте в первую очередь самые эффективные и самые «запрещенные» приемы: старайтесь поразить наиболее уязвимые области тела нападающего (глаза, пах, горло); используйте любые подручные средства, которые могут оказаться под рукой; используйте любые обманные действия и уловки. Одним словом, используйте все мыслимые и немыслимые возможности, чтобы выйти из противоборства целым и невредимым.

Глава 2
Основные боевые позиции

Чтобы наблюдать и контролировать действия противника, наносить эффективные удары ногами и руками, легко маневрировать и в случае необходимости защищаться от нападения противника, вы должны принять оптимальное боевое положение. Боевое положение, или боевая позиция, это исходное положение, из которого боец начинает боевые действия и в которое возвращается после того или иного приема атаки и защиты.

Боевая позиция должна быть удобной для проведения разнообразных атакующих и защитных действий. Вся основная техника может быть выполнена из основных боевых позиций, поэтому, обучаясь технике основных ударов и защит, предлагаем выполнять приемы из фронтальной позиции ожидания и левосторонней боевой позиции. Правда, в бою придется совершать самые различные движения, защищаясь от противника или нападая на него. Это значит, что защиты и удары приходится делать и из иных исходных положений, а

не только из основных боевых положений. Но другие исходные положения приводят к тому, что возникают варианты техники, о которых мы будем говорить ниже.

Фронтальная позиция ожидания

Техника выполнения:

Чтобы занять фронтальную позицию ожидания нужно:

1) поставить ноги на ширину плеч и слегка согнуть в коленях, ступни ног параллельны, вес тела распределен на обе ноги;

2) туловище слегка согнуть в пояснице и наклонить вперед;

3) руки согнуть в локтевых суставах под острым углом, опустить вниз, чтобы согнутые локти защищали туловище, а открытые ладони – голову;

4) мышцы тела сильно не напрягать.

Фото 1. Фронтальная позиция ожидания

Левосторонняя боевая позиция

Техника выполнения:

Чтобы занять левостороннюю боевую позицию нужно:

1) поставить ноги на ширину плеч;

2) отставить правую ногу на полшага назад;

3) пятку правой ноги приподнять над полом на 3–4 см. Левая нога опирается на пол всей ступней. Обе ступни параллельны и направлены на противника. Вес тела равномерно распределен на обе ноги;

4) туловище слегка повернуть вперед левым плечом. Живот втянуть, а таз немного подать вперед;

5) голову слегка наклонить вниз;

6) руки согнуть в локтевых суставах, локти прижаты к туловищу и направлены вниз. Левая рука плечом до локтя прикрывает туловище, ее открытая ладонь защищает голову. Локоть правой руки защищает правую сторону туловища, ее открытая ладонь – голову.

Фото 2. Левосторонняя боевая позиция

Типичные ошибки:

1) ноги поставлены значительно шире плеч, поэтому вы все свои движения выполняете напряженно и неестественно;

2) таз оттянут назад;

3) голова поднята, а подбородок выдвинут вперед;

4) туловище излишне наклонено вперед;

5) туловище наклонено вправо или влево;

6) руки направлены предплечьем вверх или в сторону, а не на противника;

7) локти излишне приподняты, открывая тем самым туловище и искажая движения ударов руками.

Чтобы исправить перечисленные ошибки, необходимо иметь в тренировочном зале зеркало, в котором вы могли бы проверять правильно ли выполняется тот или иной прием.

Мы указали выше, что обучение следует начинать с основных боевых позиций. На более поздних этапах обучения, когда вы выявите индивидуальные особенности, у многих из вас изменится и боевая позиция. Вы найдете ее либо сами, либо с помощью наставника. Но общие принципы выполнения боевых позиций должны сохраняться.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.