

Б. Киддо

33

**ПРОСТЫХ
ЗАЩИТНЫХ
ПРИЕМА**

ДЗЮДО

**ЧТОБЫ
ОТБИТЬСЯ
ОТ**

ХУЛИГАНА



**ВЫУЧИ
И
ВЫЖИВИ!**

勝利

1. Освобождение с заломом пальцев
2. Освобождение с заломом пальцев
3. Освобождение руки с локтевым заломом
4. Освобождение от захвата обеих рук
5. Освобождение от захвата кистей
6. Освобождение от захвата кистей с заломом
7. Простое освобождение от захвата кистей
8. Освобождение от захвата кистей с заломом локтевых суставов
9. Освобождение от захвата рук с заломом
10. Освобождение от захвата руки сбоку
11. Освобождение от захвата руки сбоку с заломом
12. Освобождение от захвата руки под плечо
13. Освобождение от объятий за талию спереди
14. Освобождение от объятий за талию спереди
15. Освобождение от объятий поверх ваших рук
16. Освобождение от захвата шеи в «замок»

- 17. Освобождение от захвата
шеи сбоку в «замок»**
- 18. Освобождение от захвата
двумя руками сзади**
- 19. Освобождение от захвата
двумя руками сзади**
- 20. Освобождение захвата шеи
замком «двойной нельсон»**
- 21. Освобождение от удушающего
захвата спереди**
- 22. Освобождение от удушающего
захвата спереди**
- 23. Освобождение от удушающего
захвата спереди двумя руками**
- 24. Освобождение от удушающего
захвата спереди двумя руками**
- 25. Освобождение от удушающего
захвата спереди двумя руками**
- 26. Освобождение от удушающего
захвата сбоку двумя руками**
- 27. Освобождение от удушающего
захвата сзади**
- 28. Освобождение от удушающего
захвата сзади**
- 29. Защита из положения лежа**
- 30. Защита из положения лежа**
- 31. Защита из положения лежа на боку**
- 32. Защита из положения лежа на боку**
- 33. Защита из положения лежа**



Освобождение с заломом пальцев

*Противник тянет к вам руку
или уже схватил
вас за отворот одежды*

2



3

4

ОСВОБОЖДЕНИЕ С ЗАЛОМОМ ПАЛЬЦЕВ

1 Освобождение с заломом мизинца

Вы захватываете правой рукой правую кисть противника • Прижимаете четыре пальца левой руки к тыльной стороне его кисти • Надавливаете большим пальцем на подушечку мизинца противника, отгибая мизинец резко назад.

2 Освобождение с заломом мизинца

Вы удерживаете левой рукой правую кисть противника захватом сверху • Правой рукой захватываете мизинец и заламываете его в направлении тыльной стороны кисти противника.

3 Освобождение с заломом большого пальца, когда большой палец противника неосторожно смотрит вверх...

Правой рукой вы захватываете левое запястье противника захватом снизу •левой рукой обхватываете основание большого пальца и нажимаете подушечкой большого пальца на подушечку большого пальца противника, заламывая палец противника.

4 Освобождение с заломом большого пальца

Правой рукой вы захватываете левое запястье противника захватом снизу • Левая же рука полностью охватывает большой палец левой руки противника и с силой нажимает на него.



Освобождение с заломом пальцев

*Противник собирается
схватить вас рукой*

1



2



3



4



ОСВОБОЖДЕНИЕ С ЗАЛОМОМ ПАЛЬЦЕВ

Освобождение с заломом мизинца и большого пальца одновременно

1 1 способ. Вы одновременно нажимаете подушечкой правого большого пальца на подушечку мизинца, а подушечкой левого большого пальца — на подушечку большого пальца противника • От такого надавливания пальцы противника разжимаются!

2 2 способ. Вы правой рукой захватываете снизу его левый мизинец, а левой рукой — его левый большой палец • Оставшимися четырьмя пальцами обеих рук вы сильно надавливаете на тыльную сторону кисти руки противника.

3 Освобождение с заломом четырех пальцев
Вы захватываете правой рукой мизинец и безымянный палец, а левой — указательный и средний пальцы противника • Затем с силой тянете захваченные пальцы противника в разные стороны!

4 Освобождение с заломом четырех пальцев
Вы захватываете тыльную сторону кисти противника справа и слева четырьмя пальцами обеих рук и смыкаете их, одновременно подводя большие пальцы со стороны ладони противника между средним и безымянными пальцами • Затем резко разводите средний и безымянный пальцы противника как можно дальше друг от друга и одновременно заламываете все четыре пальца!