

Алексей Юрьевич
Тихомиров

Движения самозащиты

Алексей Тихомиров

Движения самозащиты

«Издательские решения»

Тихомиров А. Ю.

Движения самозащиты / А. Ю. Тихомиров — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-859517-2

Любой вид оружия имеет свою дальность «эффективного поражения» — дистанцию, на которой его применение будет наиболее результативным. То же самое можно сказать про приемы драки вообще и про приемы самозащиты в частности. В этой книге рассматриваются основные дистанции драки и наиболее употребимые на них приемы нападения и защиты...

ISBN 978-5-44-859517-2

© Тихомиров А. Ю.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Часть 1. Дистанции рукопашной схватки	11
Введение	11
«Метательно – стрелятельное» оружие	15
Пинки	19
Особенности ударов ногой	19
Основные пинки	21
Использование палки	30
Кулачные удары	31
Удары английского бокса	35
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Движения самозащиты

Алексей Юрьевич Тихомиров

Иллюстратор Алексей Юрьевич Тихомиров

© Алексей Юрьевич Тихомиров, 2019

© Алексей Юрьевич Тихомиров, иллюстрации, 2019

ISBN 978-5-4485-9517-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Введение

Бывают случаи, когда драки не избежать, несмотря на все попытки сделать это. Время от времени бывает необходимо настоять на своем и доказать кому-то, что над вами нельзя безнаказанно издеваться. Проводя определенную «границу», нужно быть готовым ее защищать, иначе вы позволите другим людям помыкать вами. При этом нужно иметь в виду, что любой аргумент или действие может превратить конфликт и ссору в драку. Так бывает нечасто, но все же лучше быть готовым к тому, что это может произойти. Следует тщательно анализировать, когда стоит драться, а когда – нет; ненужных конфликтов следует избегать. Нет ничего постыдного и трусливого в том, чтобы уклониться от мордобоя, однако есть люди, самолюбие которых диктует обратное. Так что, драться или нет – выбор за вами.

Главное оружие самозащиты – желание уйти от столкновения или урегулировать конфликт, а не создавать напряженности, непременно стремясь «одержать верх» либо настоять на своем. Однако противник может целенаправленно нагнетать напряженность, или даже сразу прибегнуть к насилию. Частой причиной перехода конфликта в драку является обостренное самолюбие агрессора, поэтому ответная агрессия может побудить того броситься на вас с кулаками, ради собственного самоутверждения. Если вы видите этого человека в первый и последний раз, то можно уклониться от конфликта. Другое дело, если вы постоянно общаетесь с неприятелем. В этом случае уступчивость и покорность с вашей стороны даст врагу повод подумать, что он победил. В результате неприятель не станет пересматривать свое поведение и вы будете сталкиваться с подобным вновь и вновь. Здесь важно дать другой стороне понять, что с подобным поведением вы мириться не собираетесь. Если вы не сможете настоять на своем, то станете объектом притеснений, жертвой насилия и тому подобное.

Нет поведения, которое бы на 100% защитило от нападения злоумышленника, но можно свести вероятность того, что агрессор на вас нападет к минимуму. Для этого не обязательно вести себя вызывающе и агрессивно – такое поведение может только повысить напряжение в ссоре и ускорить драку. Есть простые способы заставить потенциального агрессора оставить вас в покое и поискать себе добычу послабее. Большинству злоумышленников нужна жертва, а не сопротивление. Они хотят получить желаемое с минимальным риском для себя. Нельзя заранее предсказать, насколько высокую готов заплатить враг и какую боль от вашего сопротивления готов вытерпеть, но нужно дать ему понять, что цена будет высокой. Если вы покажетесь ему трудной целью, то он отправится искать себе другую жертву.

Во-первых, не следует делать себя легкой целью. Человек, идущий по безлюдному кварталу, заткнув уши наушниками и натянув капюшон, либо полностью поглощенный разговором по телефону, не замечает опасности. Бесцельно бродящий по слабоосвещенным местам кажется агрессору более легкой добычей, чем внимательные и уверенно идущие.

Ваши осанка и поведение также играют немалую роль в том, определяют ли вас как жертву. Сутулая спина, втянутая в плечи голова, скрещенные руки и опущенные глаза выдают потенциальную жертву, в то время как человек с расправленными плечами и твердым взглядом излучает уверенность и силу. Если со стороны кажется, что вы контролируете ситуацию и уверены в себе, то у вас меньше шансов стать жертвой нападения.

Очень важно и то, как вы реагируете на развитие ситуации. В вежливости и рассудительности нет ничего плохого только до тех пор, пока это помогает предупредить агрессию и избежать насилия. Многих потенциально серьезных проблем можно избежать, сразу показав свое неприятие навязываемых правил. У тех, кому не хватает уверенности в себе, кто демонстрирует виктимность, больше шансов стать жертвой, чем у напористых людей, просто потому, что тех сложнее подчинить.

Одним из лучших способов избежать паники в отчаянной ситуации и победить не только благодаря чистой случайности – это держать в голове готовый план. Люди обычно теряются и впадают в ступор, замирая на месте, поскольку не могут решить, что им делать. Когда же в голове есть готовый план, нерешительность уходит. Минимальный план действий позволяет вам сосредоточиться и двигаться к цели. Однако, надо быть готовым к тому, что если план не сработает, его нужно будет быстро изменить, вместо того, чтобы фиксироваться на недостижимом. Кроме того, надо учиться справляться с разочарованием.

Чем лучше вы подготовлены, тем меньше шансов, что на вас нападут. Как уже было отмечено, агрессоры выбирают жертву по определенным признакам, а если человек уверен в себе и в том, что может за себя постоять, – это видно со стороны. Психологическая подготовка гарантирует, что противник, скорее всего, отправится искать другую жертву, которая покажется ему слабее физически и психологически. Даже если он и решится на вас напасть, вы будете к этому готовы.

Большинство тех, кто затевает конфликт, на самом деле не хотят драться. Если вы сможете сохранить спокойствие, не выказывая при этом признаков поражения, то агрессор, как правило, отступает. Тот, кто ведет себя агрессивно, но при этом держит дистанцию и только принимает угрожающие позы, на самом деле не хочет переходить к насилию. Если же он при этом старается к вам приблизиться, то это может означать переход к драке. Если агрессор находится на расстоянии, можно снизить накал конфронтации. Враг поймет, что из такого положения у него нет шанса застать вас врасплох. Но не стоит позволять агрессивному и разозленному собеседнику подойти слишком близко. С такого расстояния практически невозможно вовремя остановить удар или захват.



рисунок 1

Простой толчок (рис 1) может показаться неопасным, но если защищающийся потеряет при этом равновесие, то он сразу же станет уязвим для добивающих ударов врага. Если агрессор берет вас «за грудки» (рис 2), то наличие угрозы здесь очевидно – это уже явное атакующее движение, на которое следует решительно ответить. Сжатые кулаки – явный признак готовящейся атаки. Когда неприятель начинает отводить одну руку назад, защищающемуся нужно действовать, чтобы не пропустить удар. Часто используемая атака – когда агрессор одной рукой (обычно левой) захватывает одежду на груди, а другой рукой наносит удар (рис 3). У жертвы при этом не остается времени на то, чтобы избавиться от захвата, – она не успевает и пропускает удар.

Чтобы ответить на угрозу, не следует ждать, пока злоумышленник нанесет первый удар. Он может стать для защищающегося роковым, полностью лишив способности сопротивляться. Поэтому, распознав угрозу, следует сразу применить соответствующий уровень силы. При этом основная цель – прекратить нападение, а не уничтожить нападающего. Добиться этой цели можно разными способами: убежать, «пробив» себе пути отступления; заставить против-

ника отступить; травмировать противника, лишив его возможности драться и тому подобное. Чистой победой будет также и избежание драки, благодаря эффективному использованию навыков урегулирования конфликтов.

По закону разрешается применять насилие в целях самообороны или защиты другого лица, но его применение должно быть разумным и соразмерным. Убить нападающего и оказаться впоследствии в тюрьме – это не самый лучший из вариантов развития событий, поэтому нужно думать о возможных последствиях своих действий. Согласно гражданскому законодательству, как только злоумышленник лишается способности вести бой, бить его противозаконно. Ведь когда нападающий теряет способность атаковать, необходимость в дальнейшей самозащите автоматически отпадает. Угрозы, с которыми можно столкнуться, сильно отличаются одна от другой. Некоторые из них требуют жесткого противодействия, а другие – сложнее, но во всех случаях необходимо подобрать оптимальный способ противодействия, не выходящий за рамки необходимой самообороны. Любой источник угрозы затрагивает три аспекта: физический, правовой и эмоциональный. Необходимо учитывать все эти аспекты, а вот используемые при этом средства могут быть различными. Например, убежать от нападающих – хороший выход, если при этом не оставляешь другого человека в опасности. Правда, возможности убежать может и не быть, что вынуждает защищающегося оставаться на месте и драться до конца.



рисунок 2

Большинство злоумышленников нападают, лишь будучи уверенными в успех данного действия, для которого обычно выбирают наиболее удобный случай, ситуацию и так далее. Поэтому следует держать под контролем происходящее вокруг, чтобы не дать потенциальным агрессорам возможности подойти слишком близко либо со стороны спины, откуда удобнее всего напасть. Очень важно хорошо владеть ситуацией, чтобы не оказаться захваченным врасплох.

Большую роль также играет готовность вступить в драку и биться до победного конца. Уверенный в своем превосходстве и обладающий сильной волей к победе злоумышленник представляет собой тип «хищника». При встрече с «жертвой», создающей видимость подчинения, такое поведение усиливается. Если же «жертва» вдруг неожиданно начинает нападать, сопровождая свое нападение яростными криками, она тем самым резко трансформируется из «жертвы» в «хищника». Когда предполагаемая «жертва» вдруг становится источником серьезной опасности, нападающий начинает испытывать страх и впадает в легкий ступор. В идеале – злоумышленник сам переключается в режим «жертвы» и начинает бороться за свою жизнь, вместо того, чтобы угрожать чужой. Получивший удар противник может впасть в ярость, желая отомстить, но, столкнувшись с жестким, бескомпромиссным, уверенным в себе и неудержимым противником, его ярость трансформируется в страх. В особенности это важно

при столкновении с группой противников. Если защищающемуся удастся быстро и эффективно вывести из строя одного из врагов (в идеале – лидера), остальные могут отказаться от дальнейшего нападения. Это, конечно необязательно, но сбить планы нападающих и заставить их занять оборонительные позиции можно. Уверенное и решительное нападение воздействует на противника как физически, так и психологически; травмы же, получаемые злоумышленниками, изматывают их тело и дух.

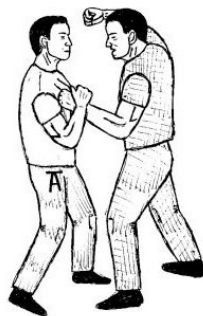


рисунок 3

Главный принцип рукопашной схватки состоит в намерении как можно быстрее нанести противнику максимальный урон. Здесь нет места для правил и нет запрещенных приемов. Столкнувшись с врагом, который готов вас убить, следует отвечать столь же агрессивно и жестко либо погибнуть. Имеющиеся навыки рукопашного боя вкупе с физической подготовкой и тактическими навыками, следует использовать максимально эффективно. Последнее невозможно без сильной воли, ведь тот, кто долго колеблется перед нанесением удара, либо впадает в ступор и панику, столкнувшись с крайней агрессией, скорее всего потерпит досадное поражение.

Простой обыватель редко бывает готов к напряженной и ожесточенной схватке, зачастую впадая в ступор либо панику. В результате, даже самые простые приемы самообороны становятся сложными в применении, а сложные приемы делаются и вовсе невыполнимыми. Таким образом, среднестатистическому человеку лучше всего придерживаться простейших приемов, главным образом – ударов. В драке хорошие результаты дают простые движения, выполняемые быстро, четко и напористо. Напряжение и страх усложняют любое движение, поэтому, чем проще прием, тем больше вероятность того, что при необходимости он будет удачно применен.

Зачастую большую роль играет внезапность нападения, или атаки. Удар, нанесенный неожиданно имеет больше шансов попасть в цель, чем удар, предваренный какими-либо предупреждающими сигналами. Поэтому, осуществлять атаку нужно внезапно и стремительно. Внезапность нападения дает злоумышленнику явное преимущество. Полной внезапности неприятель может добиться, незаметно подкравшись к «жертве», напав из засады либо исподтишка на отвлеченного поделельником или дерущегося с ним защищающегося. Стоящего лицом к лицу можно также застать врасплох, если он не ожидает нападения в какой-то определенный момент. Даже если противник готов к нападению, можно скрыть истинный момент начала атаки, что дает атакующему некоторое преимущество. Последнее может пригодиться защищающемуся, при возникновении необходимости нанести превентивный удар, а также в других ситуациях. Один из способов скрыть свои намерения – постоянно двигаться. Человеческий глаз хорошо подмечает начало движения неподвижного объекта, а вот изменения в движениях движущегося объекта определяет сложнее. Жестикуляция, топтание и повороты на месте, теребление предметов одежды и даже еле заметное поднятие рук вверх, демонстрирующее капитуляцию, может помочь замаскировать момент начала своей атаки.

Отвлечение и запутывание противника в процессе драки может выступать в качестве одного из факторов повышения эффективности своих ударов. При этом следует использовать инстинктивные реакции противника на то или иное свое действие. Например, можно сделать выпад вперед одной ногой, занося вторую для пинка. Если враг не отреагирует, то начавшийся удар можно успешно довести до конца. Если же противник попытается парировать пинк либо уклониться от него, можно поставить бьющую ногу на землю и, подшагнув, нанести удар рукой в голову неприятеля... Явный замах кулаком, направленный в лицо, заставит противника прикрыть голову, что сделает его уязвимым для пинков по ногам и в пах. Серия прямых ударов вынудит неприятеля перенести свое внимание на прикрытие «передней линии», делая его уязвимым для атак боковыми ударами... Переключаясь с прямых ударов на боковые, с ударов в голову на удары в корпус, а также чередуя удары с пинками, можно хорошенько «всыпать» противнику, ушедшему в «глухую оборону». Первые удары в серии, при этом, не являются чисто обманными, а наносятся по-настоящему. Даже не достигая своей цели, они привлекают защиту противника на данную линию атаки, открывая другие зоны поражения. Защищающийся противник представляет меньшую угрозу, чем атакующий, поэтому желательно вынуждать его обороняться...

Часть 1. Дистанции рукопашной схватки

Введение

Всякая рукопашная схватка начинается с такой дистанции, на которой единственным серьезным средством защиты и нападения является пистолет либо другое «метательно – стрелятельное» оружие. Неожиданное нападение производится с более близкой дистанции. В последнем случае жертву либо атакуют сзади, подбираясь к ней незаметно, либо спереди (с 2 – 3 шагов), подходя к ней под каким-либо благовидным предлогом. Иногда нападающие налетают неожиданно, предварительно сделав «засаду». В последнем случае защищающемуся лучше применить имеющееся у него оружие, даже с близкой дистанции, чем вступать в рукопашную схватку. Но случается такое, что: пистолет выхвачен из рук или выбит палкой; обороняющийся не успел его выхватить; обороняющийся успел выстрелить, но промахнулся. В результате нападающие стремительно сближаются со своей «жертвой», которой теперь необходимо не подпустить их к себе. В таких случаях приходится прибегнуть к приемам рукопашного боя, в первую очередь – к ударам ногами...

В 2 – 3 шагах от противника ноги, благодаря своей силе (в 3 раза сильнее рук и, кроме того, обуты в ботинок) и, главным образом, благодаря своей «дальнобойности», являются могучим и естественным средством самозащиты.

По мере развития схватки противники все более и более сближаются. На дистанции в 1 – 2 шага друг от друга становится неудобно наносить удары ногами, так как не хватает места для нужного размаха, что ослабляет силу пинков. В таких условиях на первое место неоспоримо выходят кулачные удары.

В тех случаях, когда противники сходятся вплотную и, обхватив друг друга, не начинают бороться, кулачные удары уступают свое место борьбе и болевым приемам. Конечно, можно вырубить нападающих и при помощи одних ударов руками. Последнее конечно возможно, но не всегда, так как удары голым кулаком далеко не так страшны, как это кажется. В итоге, кулачный бой может перейти в борьбу, которая иногда даже продолжается на земле. Вот в этом-то последнем отрезке схватки может пригодиться борьба со всеми ее ценными приемами в таком неудобном положении.

Все вышеописанные отрезки боя в реальной жизни протекают с молниеносной быстротой, а сама рукопашная схватка длится не более 1 – 1,5 минуты. Опыт показал, что всякое уличное столкновение и всякая драка требуют различных средств самозащиты, которыми располагает человек. Употребление того или иного средства диктуется обстановкой и ходом боя.

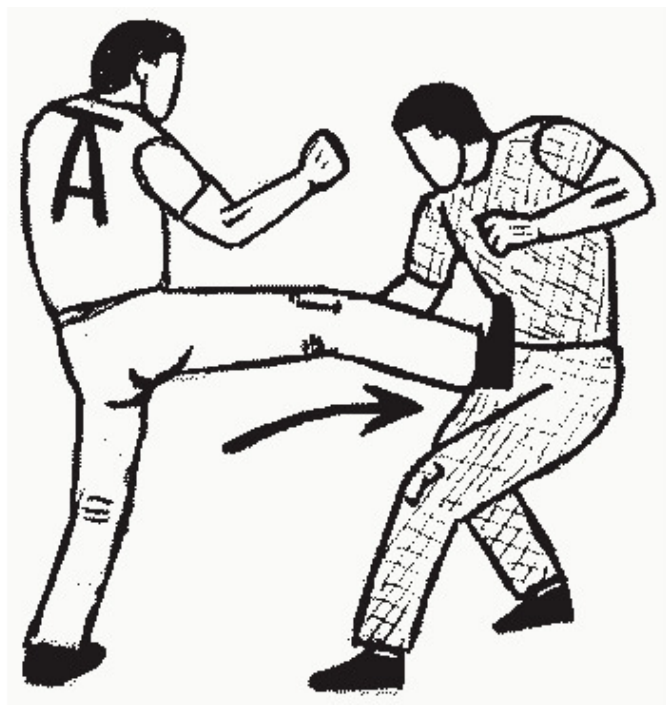


рисунок 4 (1)

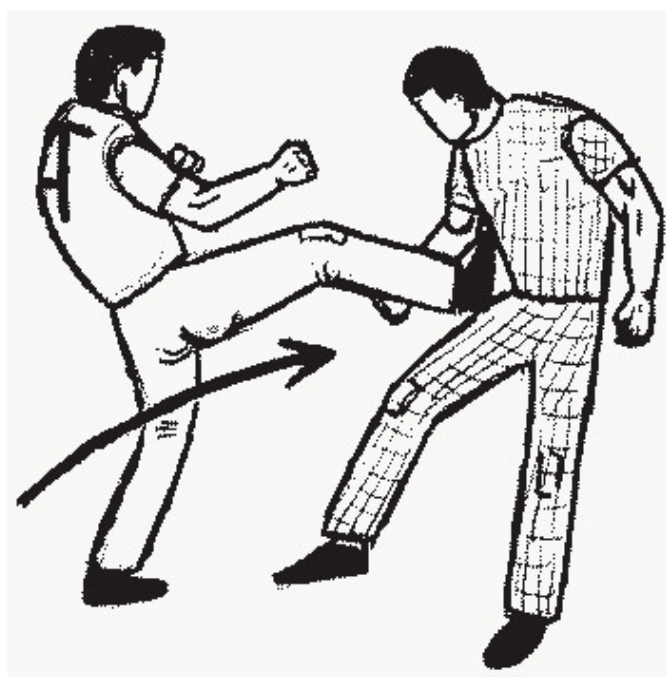


рисунок 4 (2)

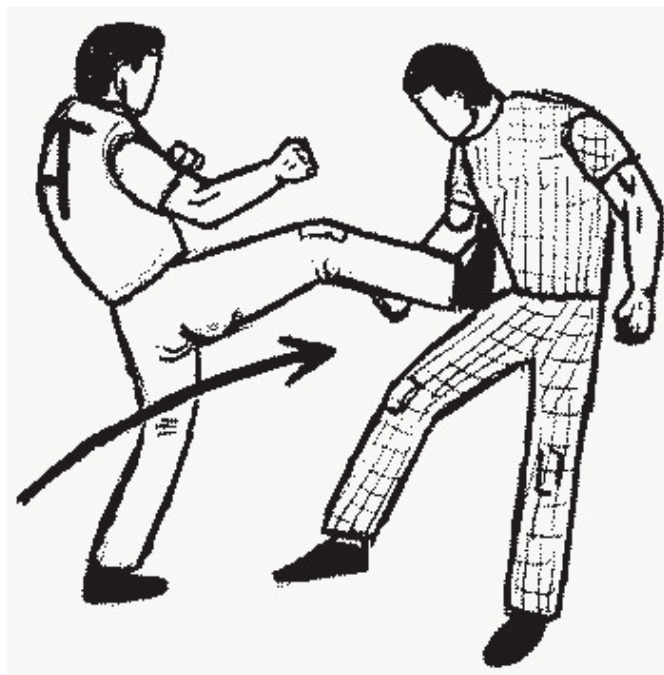


рисунок 4 (3)

Подводя итог

1. Пистолет эффективен на дистанции 5 – 4 шагов от противника.
2. Удары ногами имеют важное значение на дистанции 3 – 4 шага до противника. Важную роль на этой дистанции также может сыграть использование палки.
3. На дистанции в 1 – 2 шага ощутимый результат дают удары руками.
4. Сблизившись вплотную, противники, естественно, переходят к борьбе.

В схватке «дин на один» окончательного результата не может дать: ни пистолет (не причинив повреждения противнику); ни удары ногами; ни палка; ни удары руками; ни борьба. Полностью обезвредить противника и завладеть им, не причинив каких-либо значительных повреждений можно лишь при помощи болевых, травмирующих и других приемов борьбы.

В соответствии с шестью вышеперечисленными боевыми дистанциями, можно выделить 7 дистанций самозащиты: (1) дистанция 4 – 5 шагов – сфера действия пистолета; (2) дистанция 3 – 4 шага – сфера действия палки; (3) дистанция 2 – 3 шага – сфера действия ударов ног; (4) дистанция 1 – 2 шага – сфера действия кулачных ударов; (5) бой вплотную в стойке без обхвата; (6) борьба в стойке; (7) бой лежа на земле.

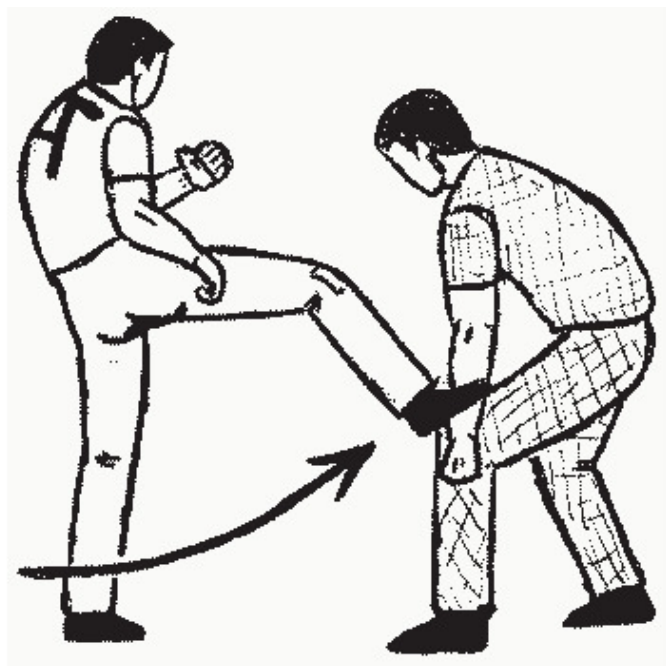


рисунок 5 (1)

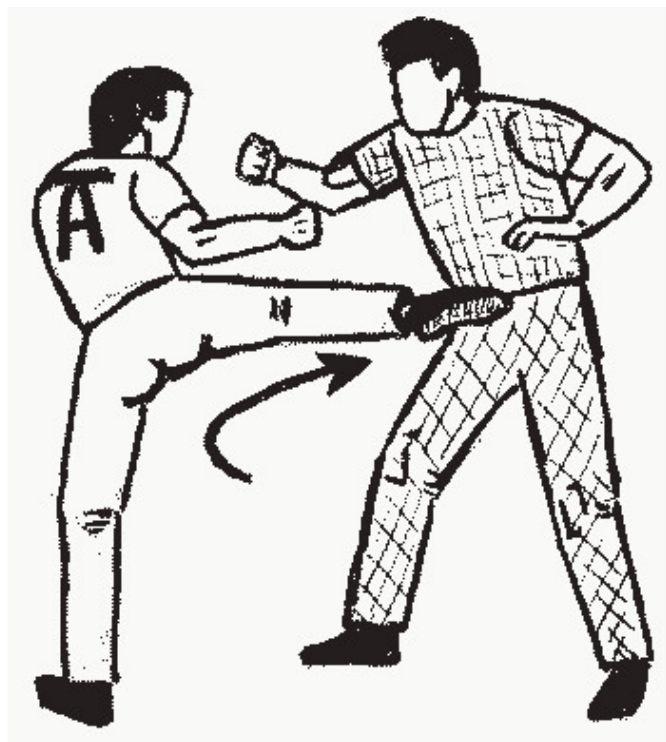


рисунок 5 (2)

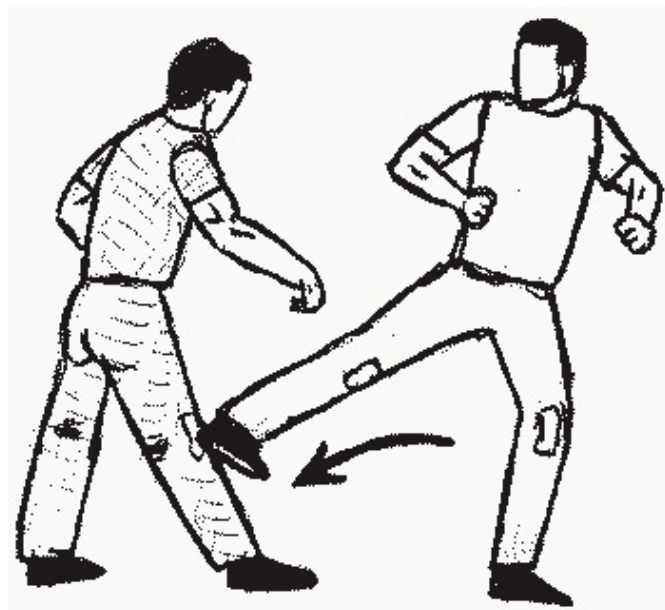


рисунок 6 (1)

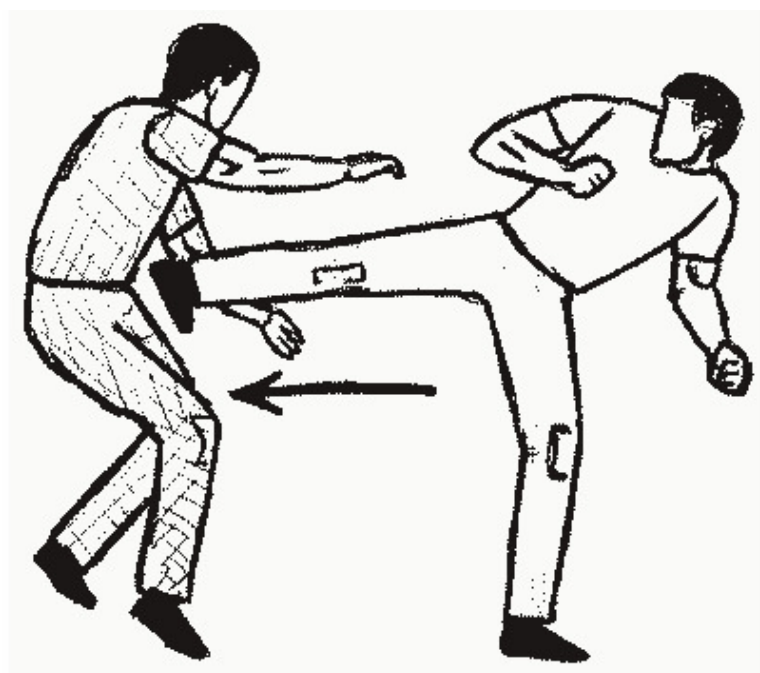


рисунок 6 (2)

«Метательно – стрелятельное» оружие

Предположим, что нападающее на вас лицо находится на первой боевой дистанции, то есть в 4 – 5 шагах от вас. Такую дистанцию в искусстве рукопашного боя называют «длинной», а потому на такой дистанции лучшим средством самозащиты будет, конечно, пистолет. С более близкой дистанции, пистолет также хорош, но часто некогда бывает выхватить оружие вследствие неожиданности нападения, или страха, что более ловкий противник сумеет его вырвать из рук и употребить его против вас же самих. В таких случаях необходимо прибегать к другим средствам самозащиты.

Помимо пистолета, на дистанции 4 – 5 шагов можно метать в противника различные предметы – камни, ножи и другие тяжелые либо острые предметы, но это тема для отдельной книги. В наше время законней и проще носить с собой травматическое и газовое оружие, чем всякого рода метательные ножи. Хотя, возможно, в некоторых особо экстремальных случаях такие навыки могут вам пригодиться.

Пистолет ранит издалека, а также держит противника на почтительном расстоянии, действуя на его психологию. Владение им не требует абсолютно никакой физической силы. С помощью пистолета можно маскировать подготовку очень разнообразных ударов руками, пинков и болевых приемов, отвлекая внимание. Но пистолета у вас может с собой и не быть, или его применение в данной ситуации может быть незаконным. Также возможно, что вы желаете обезвредить человека, не ранив и не убивая его.

Приобретя новый пистолет, в первую очередь следует его пристрелять. Пристрелка пистолета и упражнение в стрельбе с собственным оружием имеет первостепенное значение, только при этом условии можно узнать свое оружие и овладеть им в совершенстве. С пистолетом, который знаешь, результаты будут в 10 раз лучше, чем с незнакомым оружием...

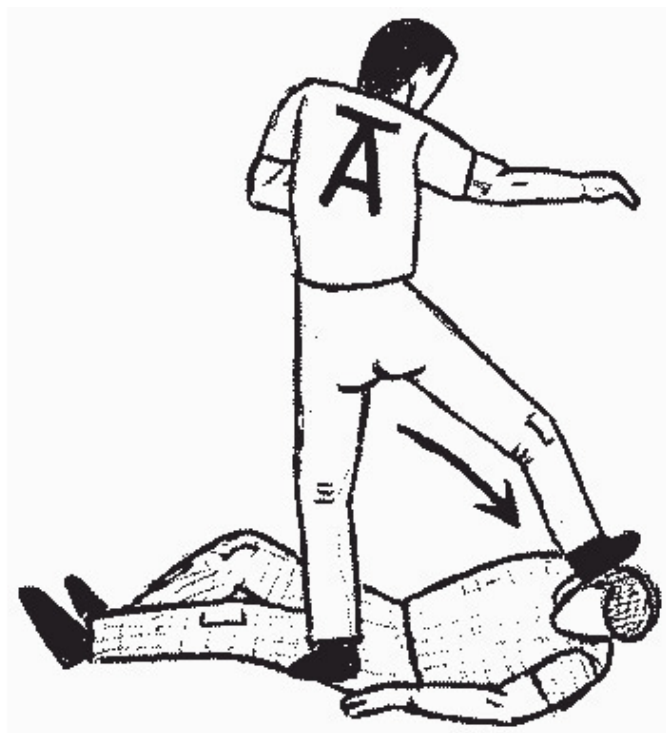


рисунок 7 (1)

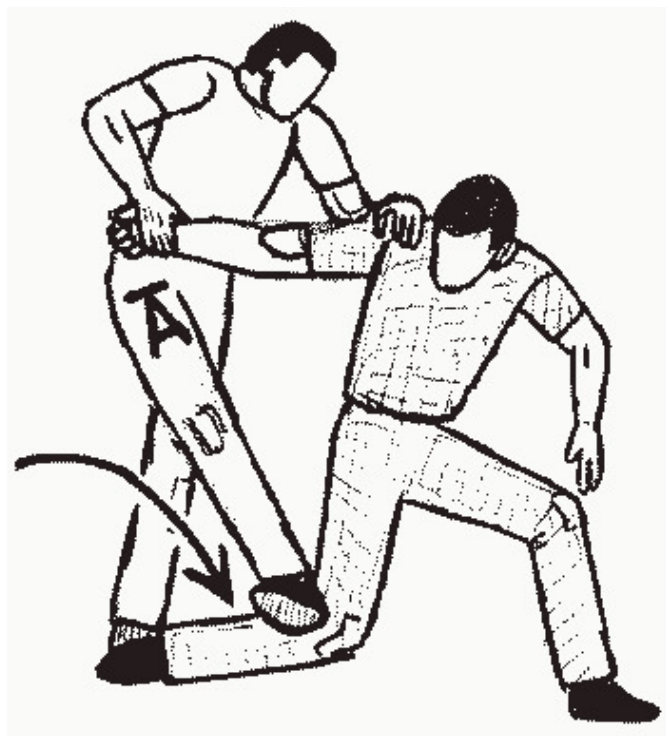


рисунок 7 (2)

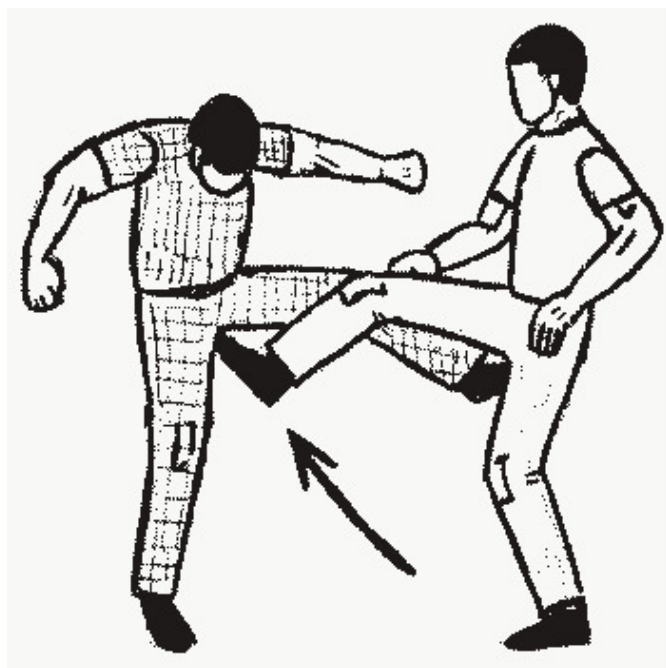


рисунок 8 (1)

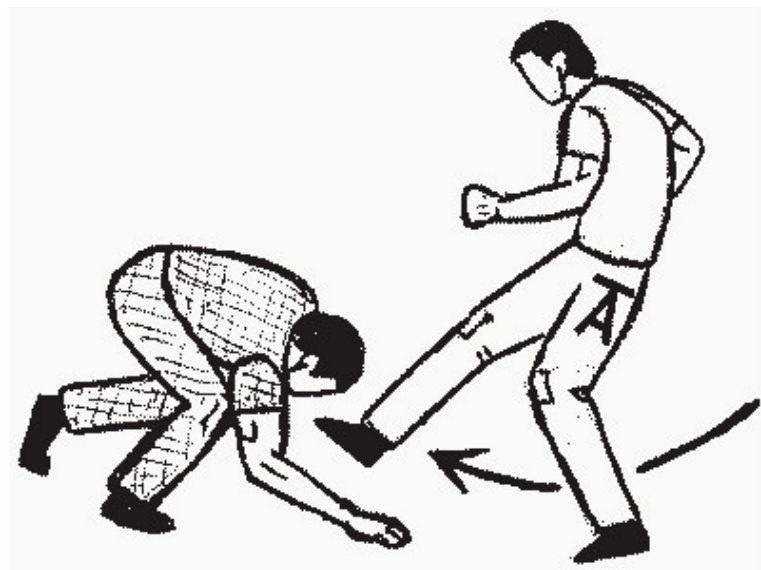


рисунок 8 (2)

Пинки

Техника таких видов спорта, как кикбоксинг, тайский бокс, каратэ и тому подобных включает в себя большое количество ударов ногами (пинков), но не все из них применимы в реальной уличной драке. Те же пинки, что употребимы, следует наносить несколько иначе и по другим целям, нежели на спортивном ринге. Правильное в техническом отношении выполнение пинков позволяет эффективно поражать неприятеля с дальней дистанции. Однако у ударов ногами есть и недостатки: в процессе их нанесения теряется устойчивость, что дает противнику возможность сбить пинающего с ног, захватить бьющую ногу и тому подобное. Чтобы бить ногами технически правильно и с минимальной опасностью для себя, следует обращать внимание на правильность стойки, положение рук, корпуса и ног, движение бедер и концентрацию ударов. Важно также быстро возвращаться в исходное положение после нанесения пинка.

Особенности ударов ногой

Вес тела, в процессе нанесения пинков поддерживается только одной ногой, поэтому важную роль при этом играет сохранение устойчивого равновесия. Последнее нарушается также отдачей, возникающей после удара. При помощи напряжения мышц опорной ноги можно амортизировать отдачу от удара, при этом верхнюю часть туловища следует держать почти перпендикулярно к поверхности. Нogu после удара следует быстро возвращать в исходное положение, что не даст возможности противнику захватить ее или подсечь опорную ногу...

Таким образом, эффективность пинков обеспечивается: 1 – сохранением устойчивого равновесия и твердой опоры в момент удара ногой; 2 – достижением большой силы и скорости пинков, за счет последовательного включения в движение больших мышечных групп и максимальной концентрации усилий в момент удара. В зависимости от вкладываемой в удар массы тела, удары могут быть тяжелыми и легкими (скоростными). В тяжелых ударах в основном задействуется масса собственного тела, а в легких – максимальная быстрота движения ударной конечности.



рисунок 9 (1)

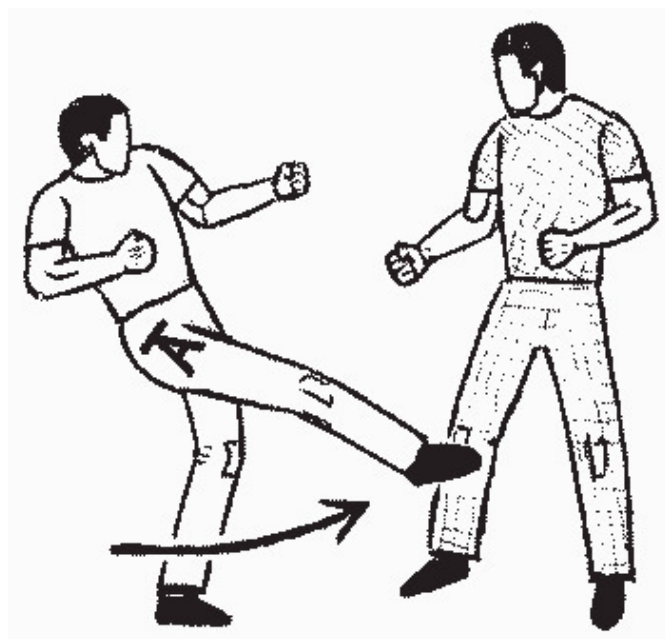


рисунок 9 (2)

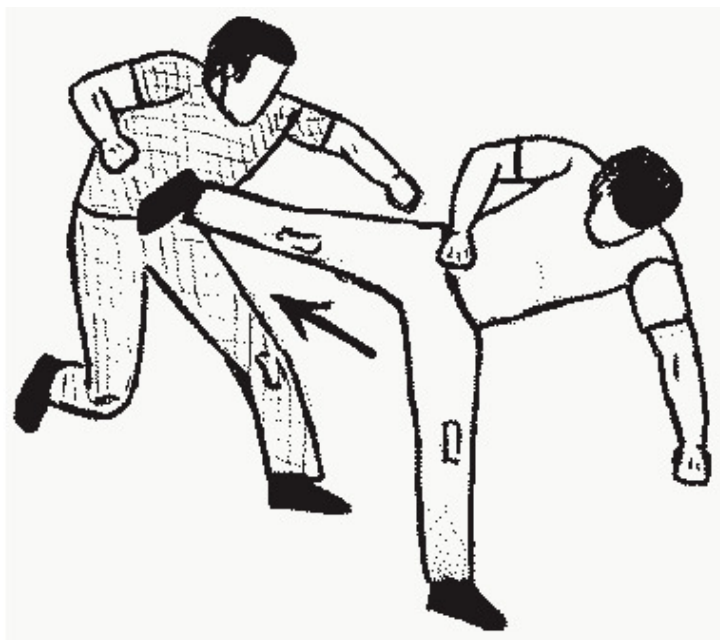


рисунок 10 (1)

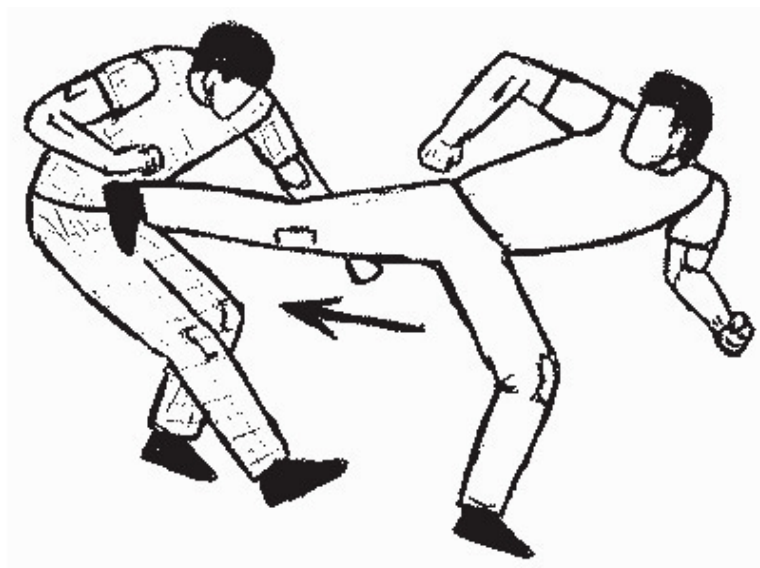


рисунок 10 (2)

Основные пинки

Удары ногами (пинки) очень эффективны, отличаются большой силой и просты в исполнении. Основные требования к технике ударов ногой – быстрота, точность, сила и устойчивое положение бьющего в момент удара по цели. Пинки применяются на средних и дальних дистанциях и выполняются носком, подъемом, стопой, каблук, коленом.

Удары ногами наносятся в основном в нижнюю часть туловища живот, поясницу, копчик, пах, коленные суставы, голень и по верхнему своду стопы. Также можно наносить в верхнюю часть туловища: в грудь, горло, голову. Правда, для нанесения таких ударов необходимо иметь хорошую подготовку. После же падения противника на землю удары наносятся в любую уязвимую часть тела и голову.

Пинки могут наноситься как правой, так и левой ногой. Техника этих ударов складывается из: перемещения веса тела на одну из ног, короткого замаха назад другой ногой (чтобы носок бьющей ноги оторвался от земли, а пятка была направлена вверх) и следующего за этим быстрого и сильного распрямления ноги, выбрасывающего ее бьющий сегмент в цель. Все движение происходит последовательно в прямом направлении, начинаясь в бедре, а затем переходя на голень и заканчиваясь в голеностопном суставе.

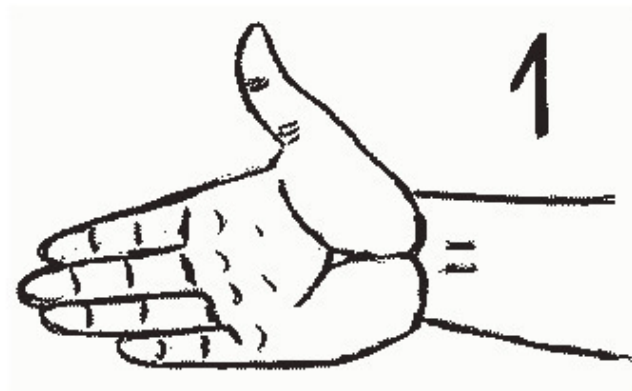


рисунок 11 (1)

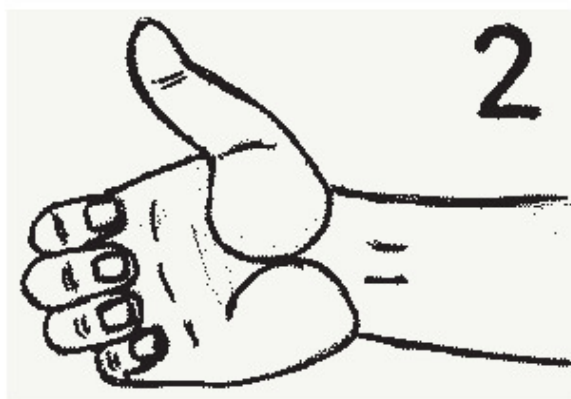


рисунок 11 (2)

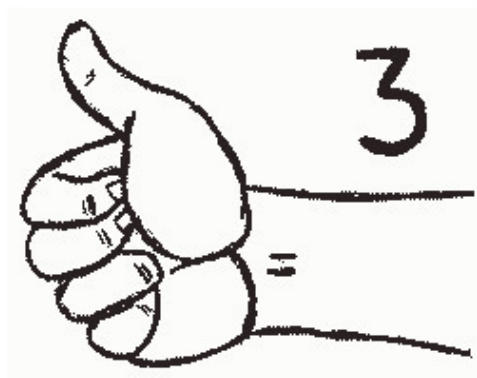


рисунок 11 (3)

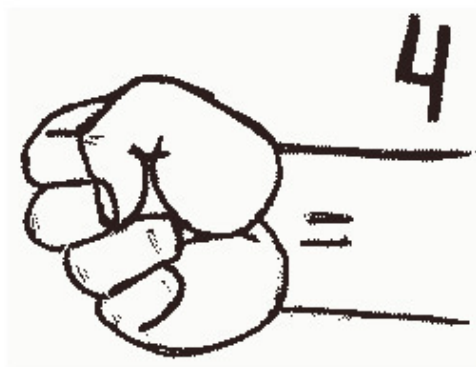


рисунок 11 (4)

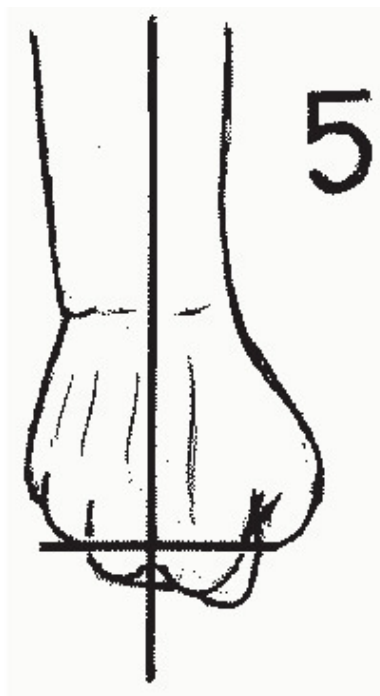


рисунок 11 (5)

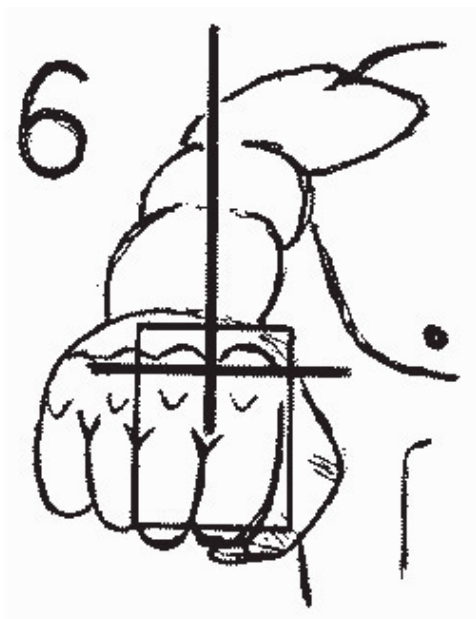


рисунок 11 (6)

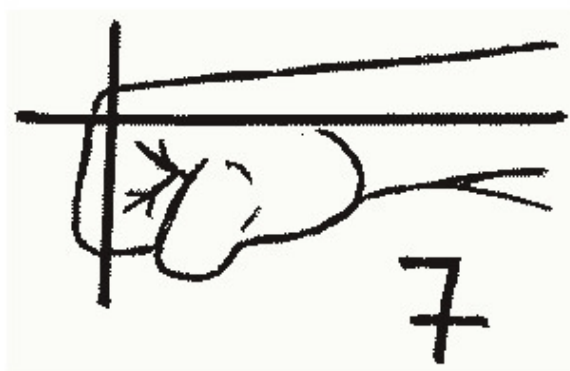


рисунок 11 (7)

Удары ногой рассчитаны на сильные болевые ощущения, повреждения и переломы суставов противника. Пинки в солнечное сплетение, живот и промежность могут вызвать шоковое состояние у противника. Комбинации из двух ударов ногами, наносимых один за другим, более эффективны, чем одиночные удары. Такие двойные удары могут производиться как одной и той же ногой, так и разными ногами поочередно.

Поднимая ногу для удара, бьющий теряет 75% равновесия, что может использовать противник для того, чтобы свалить его на землю. Кроме того, пинки требуют для своего выполнения много свободного пространства. Удары же коленом более естественны и при их выполнении шансов потерять равновесие меньше, особенно если бьющий при этом цепляется за противника. Поэтому колени идеально подходят для ближнего боя.

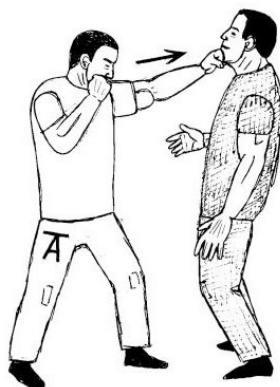


рисунок 12 (1)

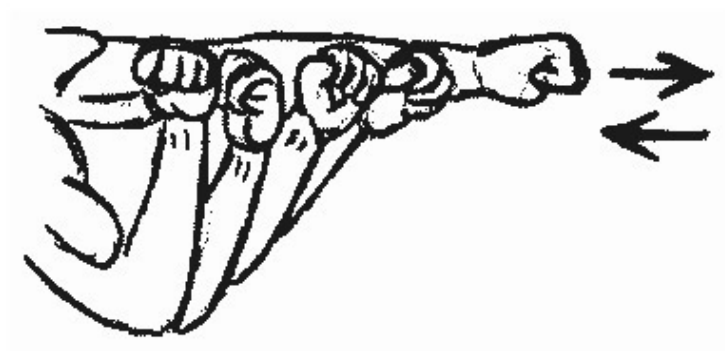


рисунок 12 (2)

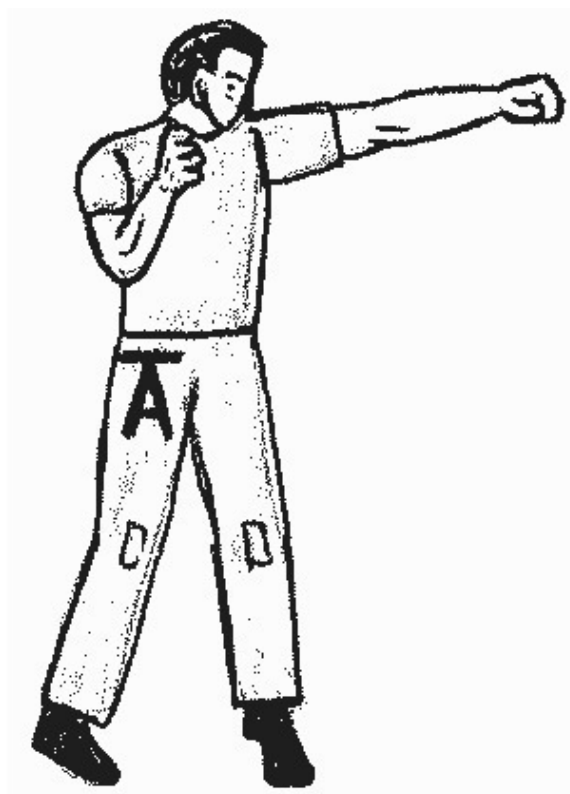


рисунок 13 (1)

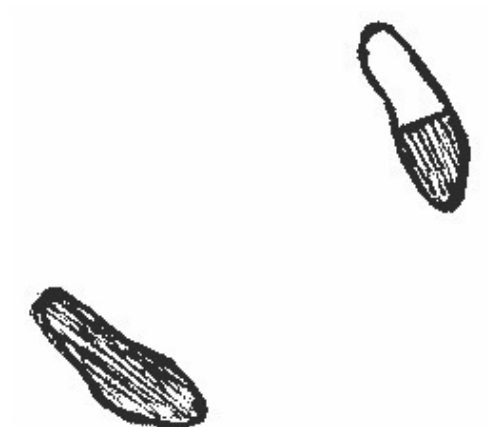


рисунок 13 (2)

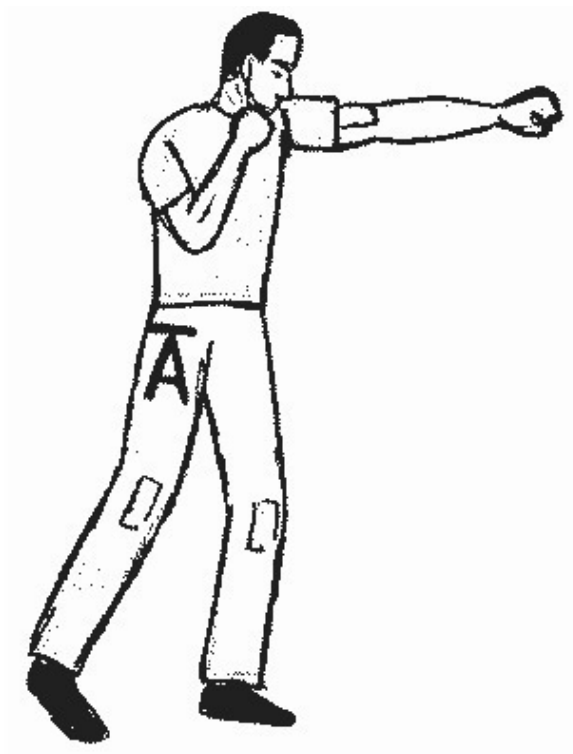


рисунок 13 (3)

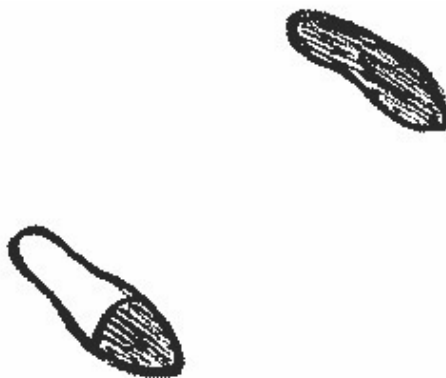


рисунок 13 (4)

Прямой пинок: Производится каблукom либо подошвой вперед, по прямой линии. Траектория прямого пинка может отклоняться выше или ниже линии, параллельной земле. Его основной целью является нижняя часть живота нападающего, а при нахождении сбоку либо сзади от неприятеля – его поясница (рис 4).

Боковой пинок: Стопа здесь идет вперед, под большим или меньшим углом к линии горизонта, жестко врезаясь в колено, бедро, солнечное сплетение, подреберье, ребра, поясницу противника. Удар может наноситься носком ботинка, подъемом, голенью, внутренним ребром стопы и пяткой (рис 5).

Пинок в сторону. Ударными сегментами здесь являются: каблук, подошва и внешнее ребро стопы. Основные цели для этого удара – голеностопный сустав, голень, колено, низ живота. Наносить удар ногой в сторону выше уровня паха лучше в тех случаях, когда бьющий захватывает противника рукой и тянет его на себя, либо удерживает его на месте, не позволяя уклониться назад (рис 6).

Пинок сверху (топчущий): Производится каблукom и подошвой сверху вниз по стопе, или голеностопному суставу. Таким ударом можно раздробить мелкие кости стопы и ее сустава (рис 7).

Пинок снизу: Этот пинок похож на прямой, но выполняется путем разгибания ноги снизу вверх. Удар наносится носком либо подъемом, а его основной целью являются половые органы (промежность) неприятеля. Кроме того, этим ударом можно атаковать даже руки нападающего, выбивая из них оружие и нейтрализуя их. Последнее возможно при метком попадании в лучезапястный, локтевой либо плечевой сустав (рис 8).

Нижнебоковой пинок: Это удар внутренним ребром стопы по голени, голеностопному суставу, или колену. Он может наноситься прямо спереди, сбоку, выше или ниже, – в зависимости от положения защищающегося относительно злоумышленника и от габаритов последнего. Вложив в такой удар всю массу своего тела, можно даже сломать нападающему ногу, если та в момент удара будет находиться под нагрузкой (рис 9).

Пинок назад: Похож на пинок в сторону, но выполняется прямо назад, без поворота корпуса боком к мишени. Высоко таким способом не ударишь, поэтому основные цели этого удара – голень, колено, пах и низ живота. Этот удар заметно ослабевает, если нога ударяет

по мишени выше уровня бедра. Ступню при ударе следует держать таким образом, чтобы пятка выступала дальше, чем пальцы (рис 10).

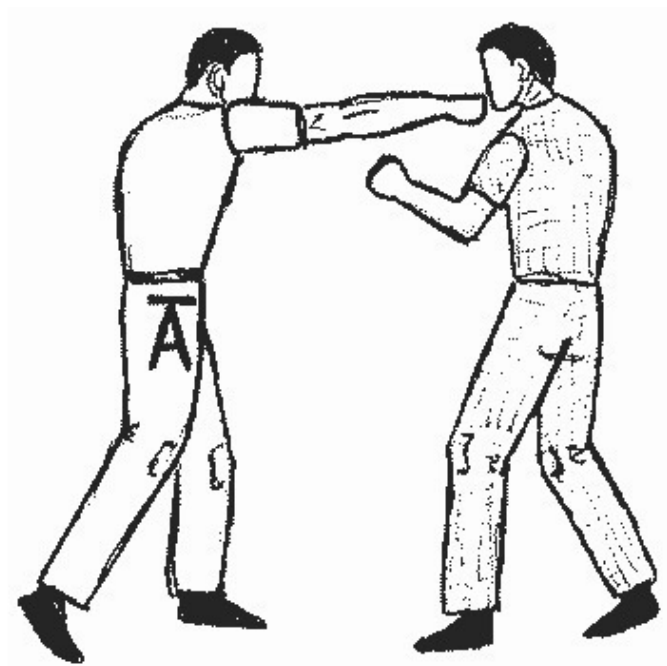


рисунок 14

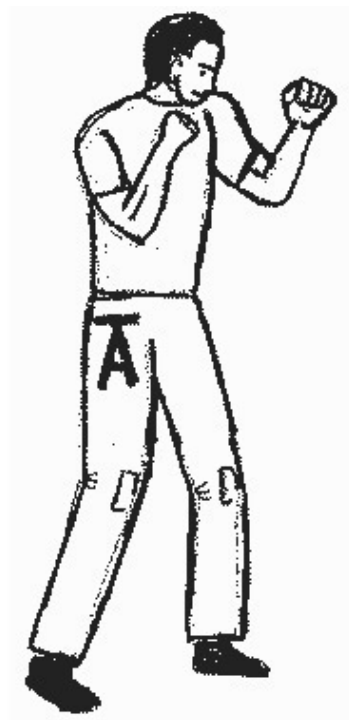


рисунок 15 (1)

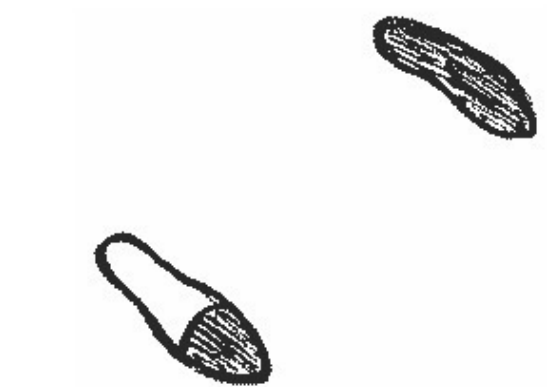


рисунок 15 (2)

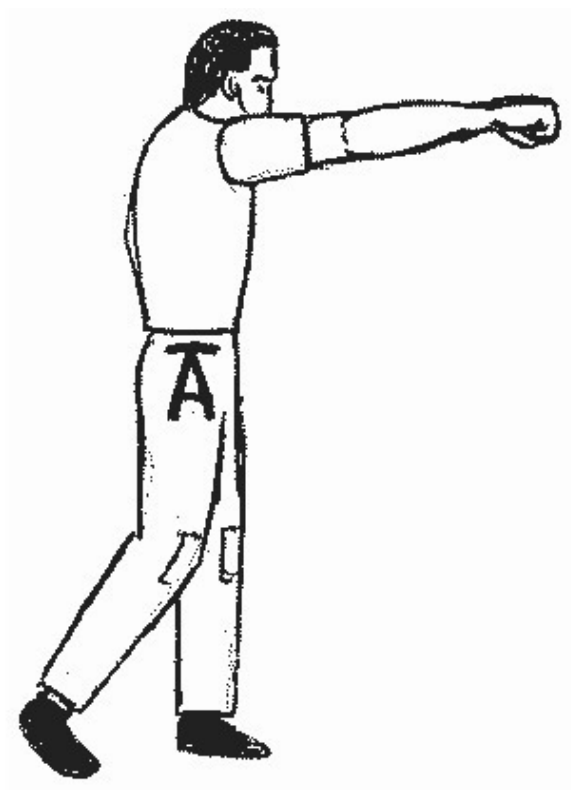


рисунок 15 (3)

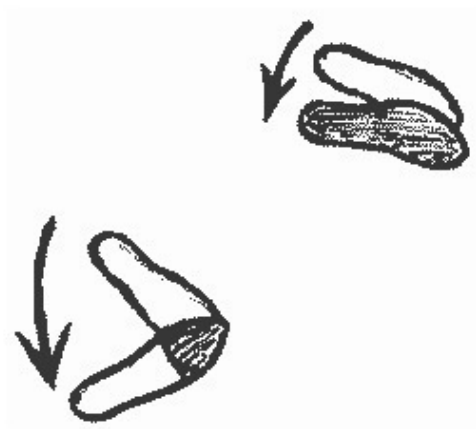


рисунок 15 (4)

Использование палки

Приемы драки с использованием палки являются эффективным средством поражения противника, а также при ведении единоборства с вооруженным и невооруженным нападающим. Постоянно носить с собой палку даже необязательно, ведь под рукой всегда можно найти какой-либо из ее аналогов среди спортивного инвентаря, инструментов, домашней утвари и тому подобного. Бой с использованием палки состоит из ударов, отбивов и отводов, и даже метаний. В своей книге «Ударная самозащита» я довольно подробно рассказал о способах использования подручных предметов, подобных палке в процессе самозащиты и способах защиты от атак подобным оружием, поэтому здесь повторяться не буду...

Кулачные удары

Неудобство кулачных ударов заключается в том, что, нанося их, рискуешь повредить себе руки. Рука – орган, предназначенный природою для захвата и зажима, а не для того, чтобы бить. Суставы пальцев нежны для того, чтобы выдерживать чрезмерно сильный удар руки. Конечно, если боевая боксерская перчатка весом в 3 или 4 унции, защищает кулак, – это дело другое. Но большинство ударов, которые мы видим на ринге, на состязаниях бокса и которые приводят нас в восхищение своей силой, совершенно не практичны в бою на голых кулаках.

Оголенность рук компенсирует разницу в весе, ведь даже силач не в состоянии вложить всю свою силу в удар голой рукой. Кроме того, на улице туловище прикрыто и защищено одеждой, иногда чрезвычайно плотной, а потому все удары по туловищу в этих условиях менее эффективны, чем на спортивном ринге. Последствием же таких ударов для бьющего могут стать повреждения кистей о пуговицы, часы или другие твердые предметы, находящиеся в карманах противника. Очевидно, что с бинтами и перчатками, образующими вокруг пальцев подобие древнегреческой «цесты», можно бить под любым углом и парировать удары посредством «подставок» кисти и плеча, что при голой руке совершенно неэффективно.

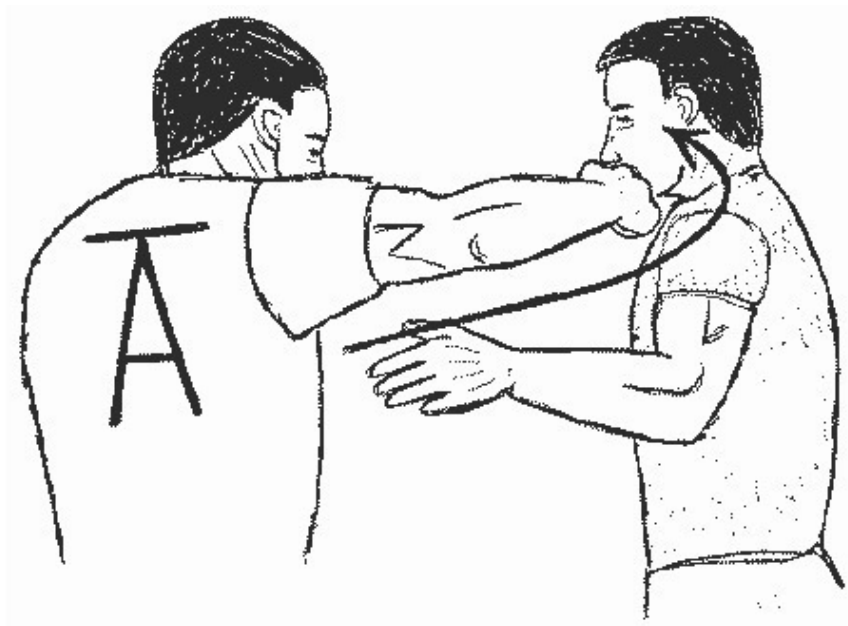


рисунок 16



рисунок 17 (1)



рисунок 17 (2)



рисунок 17 (3)

Применение кулачных ударов в драке

В серьезной драке удары голым кулаком следует употреблять лишь при самых благоприятных для того условиях. В большинстве случаев будет достаточно прямого удара в виде атаки или встречного удара; не умеющий драться противник почти всегда бьет правой рукой и косым ударом с плеча. Нанеся ему изо всей силы левый прямой удар, в сочетании с уклоном головой от его удара вправо, можно неплохо ошеломить своего неприятеля. Вообще, левый прямой удар с места или с прыжком захватывает врасплох; нападающий неожиданно получает удар на дистанции, где считает себя в безопасности. Сумев же попасть в злоумышленника каким-либо ударом, следует дублировать и утраивать его, даже если первый удар нанес нападающему ощутимый урон.

В драке нужно лишь тогда прибегать к ударам кулака, когда противник примет удобное для них положение. Результатом удара должна быть неспособность нападающего продолжать драку. Нужно целиться в нижнюю челюсть злоумышленника. Лоб чересчур тверд. Нос гораздо чувствительнее, но все-таки это не вывод нападающего из боя. Что же касается ударов по туловищу, то в серьезной драке они не играют такой роли, как на ринге. На противнике одежда, под которой сложнее найти уязвимые места – сердце, живот, – а пуговицы и другие твердые детали одежды могут серьезно поранить руки бьющего.

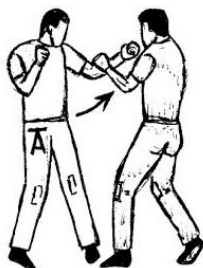


рисунок 18 (1)



рисунок 18 (2)



рисунок 19 (1)



рисунок 19 (2)

Если у бьющего хватит меткости для того, чтобы чисто попасть в угол, образуемый верхней губой и носом, слегка снизу вверх, то непременно следует сделать это. Данная область очень чувствительна. Хороший эффект также дает удар в челюсть, спереди или сбоку. Помимо того, что она связана со многими очень важными нервными центрами, она очень слаба сама по себе. Челюсть соединена с костями черепа очень легкими связками, и если поддерживающие ее мускулы не достаточно напряжены, а зубы не стиснуты, то достаточно даже легкого удара, чтобы ее вывихнуть или, вызвать сотрясение мозга, распространяющееся по всему телу. Апперкот (удар снизу в челюсть) является одним из лучших в серии так называемых нокаутирующих ударов; получивший его обычно падает на спину, расставаясь при этом с несколькими зубами.

Свои удары следует дублировать и утраивать, но торопиться нанести первый удар серии не следует. Всегда нужно помнить, что довольно иногда одного удара, чтобы уложить противника, но при условии, что этот удар будет нанесен хорошо и попадет в нужное место. Следовательно – не нужно торопиться.

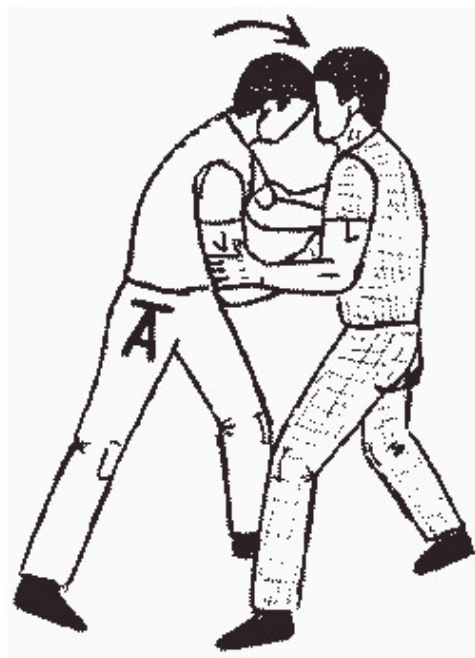


рисунок 20 (1)

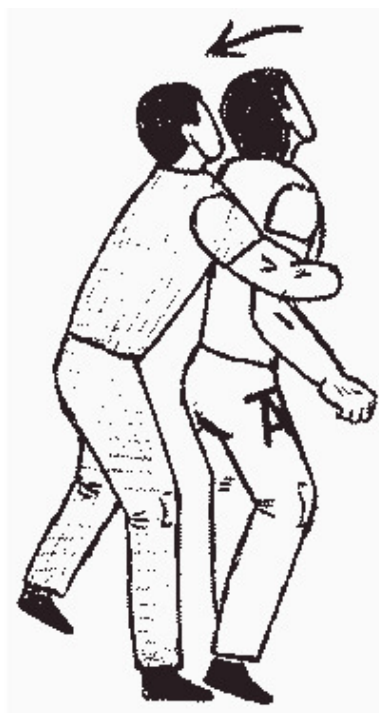


рисунок 20 (2)

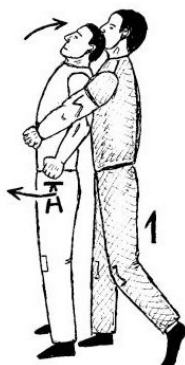


рисунок 21 (1)



рисунок 21 (2)

Удары английского бокса

В боксе используются три основных удара рукой – прямой, боковой и снизу. Несмотря на различие в названии и траектории нанесения, все эти удары являются прямыми по своей сути. При их выполнении кулак бьющей руки движется к цели по кратчайшей (прямой) траектории, как бы «втыкаясь» в нее двумя первыми костяшками.

Из 206 костей, составляющих человеческий скелет, в каждой из кистей 8 образуют запястье, 5 – ладонь и 14 – пальцы. Понимание анатомического строения руки важно, чтобы выполнять сильные удары кулаком, не получая при этом повреждений своей руки. Особенно это важно для защищающегося на улице, ведь ему придется наносить свои удары голой рукой, без защитных бинтов и перчаток. В первую очередь нужно научиться правильно складывать кулак (рис 11), сначала сворачивая кончики пальцев внутрь ладони. При этом выступ большого пальца поддерживает указательный и средний пальцы, то есть – зону контакта, а также дает почти жесткую опору запястью. Большой палец кладут поверх указательного и среднего, чтобы усилить эту опору. Поддержка четвертой и пятой пястной кости идет под углом, а не прямо от запястья. По этой причине они никогда не используются как зона контакта. Сильное давление может привести к перелому и смещению костяшек этих пальцев.

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.