ПЕРСОНАЛЬНЫЙ УБОЙНЫЙ ОТДЕЛ
Гений
ДЗЮДО
Захваты, заломы
и удушающие приемы:
применение
и эффективная
самозащита
300
убойных
приемов
под редакцией Билла Киддо

Персональный убойный отдел

Гений дзюдо. Захваты, заломы и удушающие приемы: применение и эффективная самозащита. 300 «убойных» приемов

«АСТ»

2009

УДК 796/799
ББК 75.715

Гений дзюдо. Захваты, заломы и удушающие приемы: применение и эффективная самозащита. 300 «убойных» приемов / «АСТ», 2009 — (Персональный убойный отдел)

ISBN 978-5-04-009376-2

Уникальное пособие для обязательного изучения профессионалами и любителями боевых единоборств, тренерами и спортсменами, работниками силовых ведомств, а также всеми, кто желает самостоятельно позаботиться о своей безопасности. В книге дано пошаговое руководство к применению около 100 приемов самозащиты без оружия против силовой агрессии, а именно: против захватов, удушения, заломов, против нападения, когда вы находитесь в положения лежа. В основу книги положен реальный курс подготовки бойцов-разведчиков, освоив который вы сможете эффективно защитить себя от агрессивного, распускающего руки обидчика.

УДК 796/799
ББК 75.715

ISBN 978-5-04-009376-2

, 2009
© АСТ, 2009

Содержание

Введение 6
Примечания к методике 7
Глава 1 8
Глава 2 11
1 способ (рис. 1) 12
2 способ (рис. 2) 13
3 способ (рис. 3) 14
4 способ (рис. 4) 15
5 способ (рис. 5) 16
6 способ (рис. 6) 17
7 способ (рис. 7) 18
8 способ (рис. 8) 19
9 способ (рис. 9) 20
10 способ (рис. 10) 21
Глава 3 22
1 способ (рис. 11) 24
2 способ (рис. 12) 25
Конец ознакомительного фрагмента. 26

Гений дзюдо. Захваты, заломы и удушающие приемы: применение и эффективная самозащита. 300 «убойных» приемов и вооруженных нападений. 300 «убойных» приемов Под редакцией Билла Киддо

© Составитель: Билл Киддо, 2006
© «Прайм»-ЕВРОЗНАК, 2009

Введение

В данной книге представлены современные приемы самообороны. Источниками книги послужили новейшие работы зарубежных авторов, а также богатый опыт, полученный в ходе многолетнего изучения предмета изложения.

Дзюдоист благодаря этому учебнику сможет улучшить и отработать свои навыки самозащиты. Заинтересованный любитель ознакомится с различными приемами защиты от нападения. Тренерам и инструкторам эта книга поможет при подготовке к занятиям.

Виды атак, начиная с главы «Освобождение рук», описываются в определенной последовательности: сначала – менее опасные атаки, затем – более опасные. Виды атак внутри каждой группы расположены (насколько это возможно) в такой последовательности: атака спереди, сбоку, сзади. Что касается приемов спереди, то сначала описываются приемы, проводимые с дальней, затем – со средней и, наконец, с ближней дистанции.

В книге нет подробного изложения *атеми* (опасные удары, приемы), хотя в Японии практикуют именно этот вид сдерживания нападения и окончательного выведения из строя противника. Лишь при описании некоторых видов нападения автор по необходимости ссылается на данную технику.

Есть много причин, которые делают данные ограничения оправданными. Главная из них заключается в том, что эти отчасти опасные для жизни приемы, которыми, однако, легко овладеть, нельзя применять на тренировках: они могут быть лишь описаны, и потому плохо поддаются контролю. Но непрофессионалы предпочитают изучать именно их, так как эти приемы не требуют овладения сложными двигательными навыками.

Главное внимание в книге уделено проведению болевых приемов на различные суставы (заломы) при самозащите. Описанные заломы предплечья дополнены описанием заломов пальцев, кистей рук, ног.

Японские обозначения некоторых захватов в целях самозащиты в отличие от спортивного дзюдо мало известны в мире. Поэтому в данной книге способы защиты не имеют обозначений. Они пронумерованы внутри каждой группы. Как принято в дзюдо, атакуемый называется *тори,* а атакующий – *укэ.* На картинках у *укэ* – светлый пояс (он блондин), а у *тори* – черный (это брюнет).

Чтобы избежать повторов, всем приемам, используемым в этом виде спорта, присвоены короткие японские обозначения.

Примечания к методике

Самозащита – отдельное направление в общем комплексе дзюдо. С некоторого времени она стала своего рода рекламой для боевых искусств. Сегодня области интересов четко разграничены: подготовка тех, кто желает заниматься боевым искусством, и тех, кто хочет посвятить себя самообороне в дзюдо, будет разной.

Любителю лучше всего начать с изучения техники заломов и удушения. Потом осторожно попробовать провести приемы заломов и удушения без предшествующей этим действиям атаки, чтобы проверить эффективность выбранных приемов. Затем следует изучить, при каком расположении партнеров друг к другу возможно проведение этих приемов, какое движение или стойка противника благоприятствуют переходу к новому действию со стороны обороняющегося. Так приходит необходимое понимание техники приемов и возможности их использования в определенной ситуации.

Начинают изучение с наиболее простых движений, которые не требуют высокой скорости реакции. Постепенно переходят к более сложной последовательности движений. При этом можно соблюдать предложенную в данной книге последовательность видов атак.

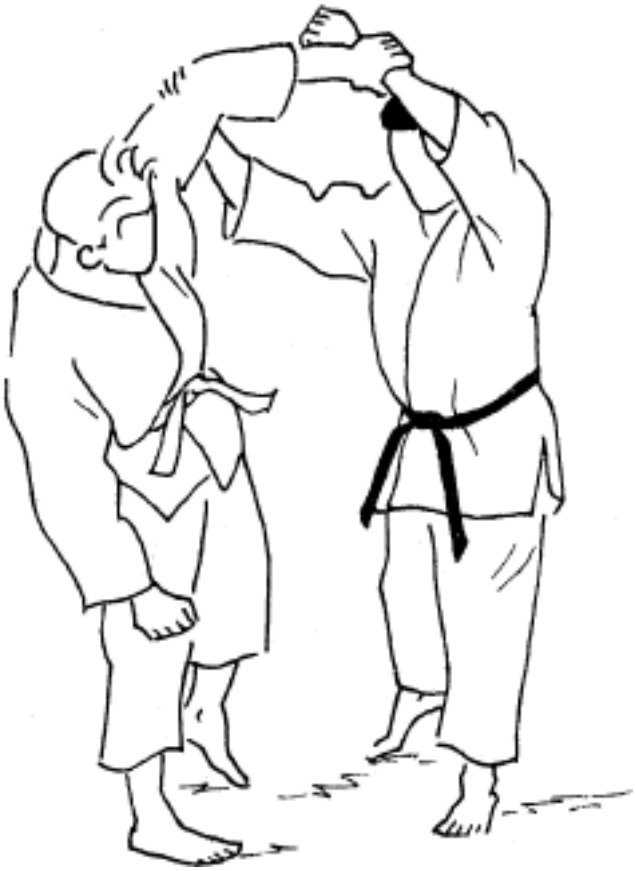
Сначала каждое упражнение нужно выполнять медленно, атакующий при этом не сопротивляется. Основное внимание следует уделить слаженности в работе. Только когда это будет достигнуто, начинают постепенно ускорять темп атаки и защиты. Однако никогда нельзя забывать, что все приемы заломов и удушения, которые могут быть опасны, если проводить их необдуманно и грубо, следует отрабатывать, не переходя пределов болевого воздействия, и сразу прекратить при крике партнера от боли либо возгласе «Стой!».

Чтобы защита была эффективной, следует освоить захваты с обеих сторон. Тренироваться нужно регулярно и достаточно долго. Это можно делать до самой старости, так поступают японцы. Конечно, требуется много труда и терпения, если хочешь всегда быть готовым и способным отразить нападение, потому что без длительных тренировок эту сложную во многих отношениях систему приемов не освоить.

Осваивать искусство самозащиты дзюдо можно в обычных условиях. Может понадобиться только старая, прочная и удобная куртка, чтобы освоить все приемы, описанные в книге. Тренироваться на жестком полу не рекомендуется.

Усилия человека, занимающегося дзюдо в целях самообороны, всегда оправдывают себя, даже если вы не представитель опасной профессии. Но если в самозащите вы увидите великолепные гимнастические упражнения, укрепляющие тело, то и тогда часы тренировок принесут вам удовольствие и пользу.

Глава 1
Болевые приемы на суставы при самозащите по системе дзюдо



Каждый сустав имеет активный и пассивный двигательный порог. Нас интересует только пассивный порог, т. е. положение, которого сустав может достигнуть только при помощи силы со стороны, она проистекает не от усилий мускулатуры. Если переступить пассивный порог движения, в суставе возникает боль. Она усиливается по мере того, как сустав приводят в нехарактерное для него положение. В конечном счете это ведет к повреждению сустава (растяжению, разрыву связок и т. д.)

Если противник при помощи силы приводит две части тела, связанных суставом, в нехарактерное для них положение, то в этом случае в дзюдо говорят о заломе. Залом можно

проводить, перетягивая сустав, вытягивая его, выкручивая конечности. Цель залома в самозащите – вызвать боль в суставе противника или повредить его, вывести сустав из строя, чтобы противник стал беззащитным.

Боль, вызванная заломом, крайне неприятна, и тот, кто ее чувствует (*укэ*), сразу пытается освободиться от залома любой ценой. Первая попытка освободиться может сопровождаться приступом ярости (иногда до исступления). Однако чем сильнее становится боль, тем быстрее ослабевает *укэ*. Осуществляя залом, нужно постараться как можно быстрее причинить противнику достаточно сильную боль, чтобы сломить его мужество и волю. Кроме того, при попытке освобождения атакующий должен почувствовать, что сопротивление либо малейшее движение только усилит боль. Поэтому он будет вынужден вести себя спокойно. При долгом болевом воздействии возможна даже потеря сознания.

Если при заломе сустав не поврежден, т. е. нападающему не причинено ни малейшего повреждения, все же он может быть полностью повержен при помощи болевого приема на сустав. При условии, конечно, что *укэ* после успешно проведенного приема ведет себя спокойно. Если же он продолжает сопротивляться, *тори* поневоле перестает ощущать, как далеко он может зайти, выполняя залом. Зачастую атакующий сам повреждает свой сустав, так как активно сопротивляется.

Если *укэ* несколько свободен в своих движениях, он продолжает бессознательно двигаться после каждого залома в определенном направлении (защитный рефлекс). При этом он пытается освободить заломленный сустав. Опытный дзюдоист в этом плане более ловок. Он начинает двигаться в каком-либо направлении прежде, чем наступит боль. Совсем по-другому ведут себя любители. Они реагируют только тогда, когда боль становится нестерпимой. Этот факт новички обязательно должны учитывать на тренировках.

Для *тори* защитный рефлекс имеет огромное значение. Он может провести такой прием на сустав, что противник начнет двигаться в выгодном для *тори* направлении и будет вынужден прекратить атаку. Если же *тори* заметит, что у *укэ* появилась возможность увернуться, он должен незамедлительно блокировать его руками, ногами либо корпусом. Следует уделять большое внимание овладению таким умением, как умение с помощью залома заставить противника принять определенное положение. Успех многих оборонительных приемов зависит в значительной мере от этого.

Итак, что дает проведение болевых приемов на суставы при самозащите в дзюдо?

1. Противник в результате болевого приема оказывается в таком положении, что перестает быть опасным (например, положение на спине или животе, на коленях, при уводящем захвате).

2. Обороняющийся заставляет атакующего сохранять определенное положение, пользуясь тем, что противник боится пошевелиться, так как боль усиливается при малейшем движении.

3. Противник в результате повреждения сустава становится полностью неспособным к сопротивлению.

Кроме этого, следует упомянуть, что *тори* сам может освободиться от захвата при помощи залома. При обезвреживании противника первостепенное значение имеют заломы руки и кисти.

При особых обстоятельствах – в основном это эмоциональное возбуждение – у противника меняется чувствительность к боли. Этот факт очень важен для обороняющегося. Прежде всего он должен знать, у кого может быть снижен порог болевой чувствительности. Чаще всего это действующие в состоянии аффекта люди (особенно при вспышке ярости). Они дольше могут терпеть боль, чем другие атакующие. Не исключена возможность, что их гнев усилится еще больше, и они будут слепо нападать, не ощущая боли, до выхода из состояния аффекта (даже с поврежденным суставом). Низкая болевая чувствительность

наблюдается также у людей, которые нападают из ненависти, фанатизма или в состоянии алкогольного опьянения. Однако пьяные обычно пытаются избежать залома, двигаясь в определенном направлении, – эту особенность можно использовать, чтобы их обезоружить.

Если атакующего с низкой болевой чувствительностью невозможно обезопасить при помощи болевого приема на сустав до тех пор, пока не пройдет состояние аффекта и не вернется нормальная чувствительность, то серьезного повреждения сустава не избежать. В любом случае противника можно блокировать при помощи приема удушения.

При проведении приемов на суставы *тори* должен использовать свои сильные группы мышц против более слабых групп мышц *укэ*. Это возможно, если он действует всем корпусом. Чтобы этого достичь, локти должны быть прижаты к телу, а не отходить от него.

Кроме того, следует принять во внимание тот факт, что *укэ* нужно совсем немного сил, чтобы не допустить скручивания конечностей. При скручивании же сила мышц значительно ослабевает, поэтому каждый залом должен по возможности начинаться или заканчиваться скручиванием. Прежде всего это относится к проведению болевых приемов на суставы рук. Надо также отметить, что перетянутая мышца теряет силу, так как не способна сжиматься. Если, например, рука выпрямлена до пассивного двигательного порога, то согнуть предплечье не представляется возможным.

Зачастую при самозащите в дзюдо применяют болевые приемы на суставы кисти. Обычно предпочитают способ, при котором руку тянут в направлении ладони. Дело в том, что, с одной стороны, это движение препятствует любому мышечному сопротивлению, а с другой – *укэ* при этом не может сжать кулак. Это имеет огромное значение, если надо отнять у противника оружие.

В заключение следует упомянуть, что залом сустава будет действенным только в том случае, если сочлененные части тела окажутся в требуемом положении, чтобы их можно было растянуть, сжать либо блокировать, как это показано на рисунках. Особого внимания заслуживают места соприкосновения (контакты) между *тори* и *укэ*.

Глава 2
Болевые приемы на суставы пальцев (заломы пальцев)

Существует много способов подчинить себе противника при проведении болевых приемов на суставы пальцев. Возможность заломить пальцы предоставляется часто, но в описании техники специально на это может быть не указано.

Эффективнее всего данная группа заломов в том случае, когда сгибание в направлении тыльной стороны кисти завершается разведением пальцев.

В большинстве случаев залом пальцев сказывается и на запястье: кисть от боли в суставе пальца ослабевает.

Обычно болевые приемы на запястья рассматривают в разделе о суставах. Однако представляется целесообразным описать их подробно и в другом разделе. Поэтому сейчас достаточно будет сказать, что рука может быть заломлена в следующих направлениях:

• в направлении тыльной стороны кисти (рекомендуется только в сочетании с заломом пальцев);

• в направлении ладони;

• в направлении ладони, при этом большой палец оттянут назад;

• в направлении ладони, при этом мизинец оттянут назад.

Если заломы пальцев или кистей проводятся в стойке, *тори* не должен стоять на месте. Он должен двигаться так, чтобы *укэ* потерял равновесие и не смог его восстановить.

1 способ (рис. 1)

Правая ладонь *укэ* смотрит вниз.

Тори захватывает правой рукой правую кисть *укэ* (захват снизу), четыре пальца левой руки прижимает к тыльной стороне кисти противника и надавливает подушечкой большого пальца левой руки на подушечку мизинца правой руки *укэ*, отгибая мизинец назад.

Рис. 1

2 способ (рис. 2)

Правая ладонь *укэ* смотрит вверх.

Тори удерживает левой рукой правую кисть противника (захват сверху), правой рукой захватывает мизинец правой руки противника и заламывает его в направлении тыльной стороны кисти противника. При этом *тори* должен надавить основанием большого пальца на подушечку мизинца, а нижней и средней фалангами указательного пальца – на основание пястной кости в противоположном направлении.

Рис. 2

3 способ (рис. 3)

Укэ держит левую руку таким образом, что большой палец направлен вверх.

Правой рукой *тори* захватывает левое запястье *укэ* (захват снизу), левой рукой обхватывает основание большого пальца и нажимает подушечкой большого пальца левой руки на подушечку левого большого пальца *укэ* движением назад, т. е. давит в направлении лучевой кости противника.

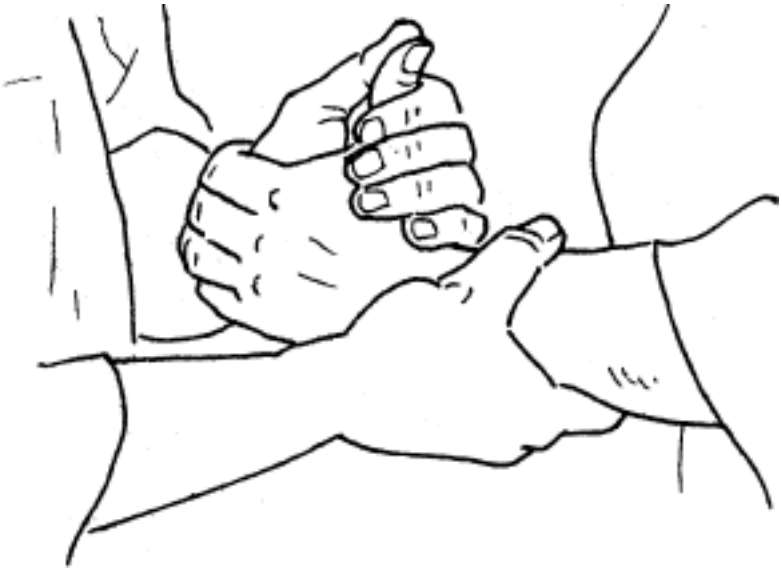


Рис. 3

4 способ (рис. 4)

Положение левой руки *укэ* такое же, как в предыдущем способе.

Тори таким же образом захватывает правой рукой левое запястье *укэ* (захват снизу). Левая же рука охватывает на этот раз большой палец левой руки противника полностью и нажимает на него, т. е. давит в направлении лучевой кости левой руки *укэ*. Нажим лучше производить углублением между большим и указательным пальцами на подушечку большого пальца левой руки *укэ*, а безымянным пальцем и мизинцем одновременно давить в противоположном направлении – на пястную кость большого пальца *укэ*.

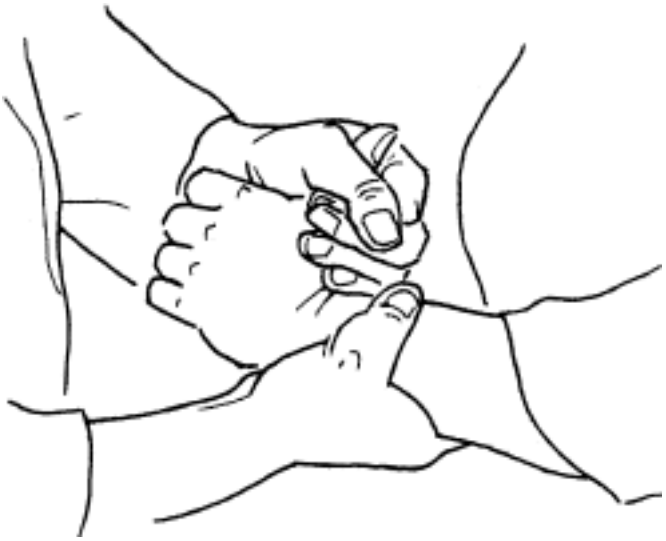


Рис. 4

5 способ (рис. 5)

Укэ держит левую руку так, как будто собирается что-то схватить. Большой палец смотрит вверх.

Тори захватывает левой рукой левую руку противника так, словно хочет пожать ему руку. Затем сразу захватывает правой рукой тыльную сторону левой кисти *укэ*, одновременно кладя большой палец правой руки на большой палец левой руки *укэ* со стороны его ладони. И наконец, *тори* с силой надавливает на большой палец противника нижней фалангой своего правого большого пальца в направлении тыльной стороны кисти и немного к левому предплечью *укэ*.

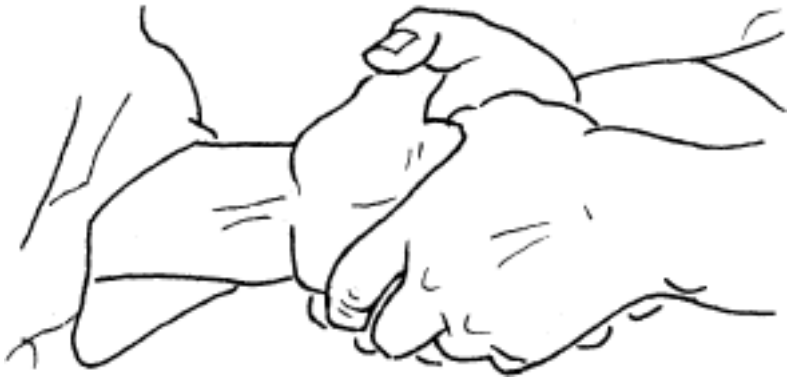


Рис. 5

6 способ (рис. 6)

Левая ладонь *укэ* смотрит вниз.

Тори одновременно нажимает подушечкой правого большого пальца на подушечку мизинца *укэ*, а подушечкой левого большого пальца – на подушечку большого пальца противника. От такого надавливания пальцы *укэ* должны раздвинуться.

Верхними фалангами оставшихся четырех пальцев каждой руки *тори* давит на тыльную сторону кисти противника.

Рис. 6

7 способ (рис. 7)

Левая ладонь *укэ* смотрит вниз.

Тори правой рукой захватывает снизу левый мизинец *укэ*, а левой рукой – его левый большой палец таким образом, чтобы этот палец попал в углубление между большими и указательными пальцами *тори*.

Оставшимися четырьмя пальцами обеих рук *тори* надавливает слева и справа на тыльную сторону кисти рук *укэ*. *Тори* оттягивает удерживаемые пальцы от руки и выгибает их в направлении предплечья *укэ*.

Рис. 7

8 способ (рис. 8)

Левая ладонь *укэ* снова смотрит вниз.

Тори захватывает правой рукой мизинец и безымянный палец *укэ*, а левой – его указательный и средний пальцы. Затем он с силой тянет захваченные пальцы противника в разные стороны, а подушечками больших пальцев движением вниз давит на бугорки пястных костей.

Рис. 8

9 способ (рис. 9)

Положение левой руки *укэ* такое же, как и в трех предыдущих примерах.

Тори захватывает тыльную сторону кисти *укэ* справа и слева четырьмя пальцами обеих рук и смыкает их, одновременно подводя большие пальцы со стороны ладони противника между средним и безымянным пальцами *укэ*. Затем *тори* разводит средний и безымянный пальцы противника как можно дальше друг от друга и одновременно заламывает все четыре пальца в направлении тыльной стороны кисти.

Рис. 9

10 способ (рис. 10)

Тори заводит свою левую руку сзади под правую руку *укэ*, захватывая ею правое запястье противника, и поворачивает его так, чтобы правая ладонь *укэ* смотрела вверх. Затем он давит вниз четырьмя пальцами правой руки на пальцы *укэ*, одновременно с силой нажимая подушечкой большого пальца правой руки на костяшки противника в направлении вверх.

Этот залом можно использовать как уводящий захват.

Рис. 10

Глава 3
Болевые приемы на суставы ног

Эта группа заломов при самозащите в дзюдо прекрасно дополняет описанные ранее болевые приемы на суставы. Недостаток этих заломов в том, что болевые приемы на суставы ног можно провести в основном тогда, когда *укэ* находится на земле. Кроме того, эти суставы очень прочные, и болевая чувствительность в большинстве случаев усиливается непосредственно перед повреждением сустава. При проведении приема *тори* следует обратить внимание на то, чтобы не дать противнику возможности ударить его свободной ногой. Заломы

ступни вызывают боль в голеностопном суставе. Они основаны на сильном растягивании ступни (на предплюсну нажимают в направлении ступни) либо на сгибании стопы в направлении внешнего или внутреннего ребра. Использование последнего приема часто приводит к легкому растяжению стопы. Кроме того, стопу в нормальном положении можно выкрутить к голени вовнутрь или наружу, причем при выкручивании наружу затрагивается коленный сустав.

Прием на коленный сустав эффективен, когда нога сильно перетянута либо части сустава оттянуты друг от друга.

Тазобедренный сустав захватить сложно. Однако существует много возможностей вывихнуть бедро, при этом голень используют как плечо рычага.

1 способ (рис. 11)

Укэ лежит на спине.

Тори зажимает левый голеностопный сустав *укэ* под правой подмышкой, схватившись левой рукой за свою правую руку, делает замок, а левую ногу ставит на правое бедро *укэ* немного выше колена, прижимая правую ногу нападающего к земле. Затем он отклоняется назад и одновременно тянет стопу *укэ* вверх. При этом правая стопа *тори* располагается у левого бока противника; он должен использовать силу обеих рук и держать правое предплечье так, чтобы ахиллесово сухожилие левой ноги *укэ* находилось на лучевой кости.

Рис. 11

2 способ (рис. 12)

Положение *укэ* такое же, как в предыдущем примере.

Тори опирается на левое колено, зажимает левый голеностопный сустав *укэ* под левой подмышкой, делает мах правой ногой, проводя ее мимо левого бедра *укэ*, и ставит ногу на нижнюю часть живота противника.

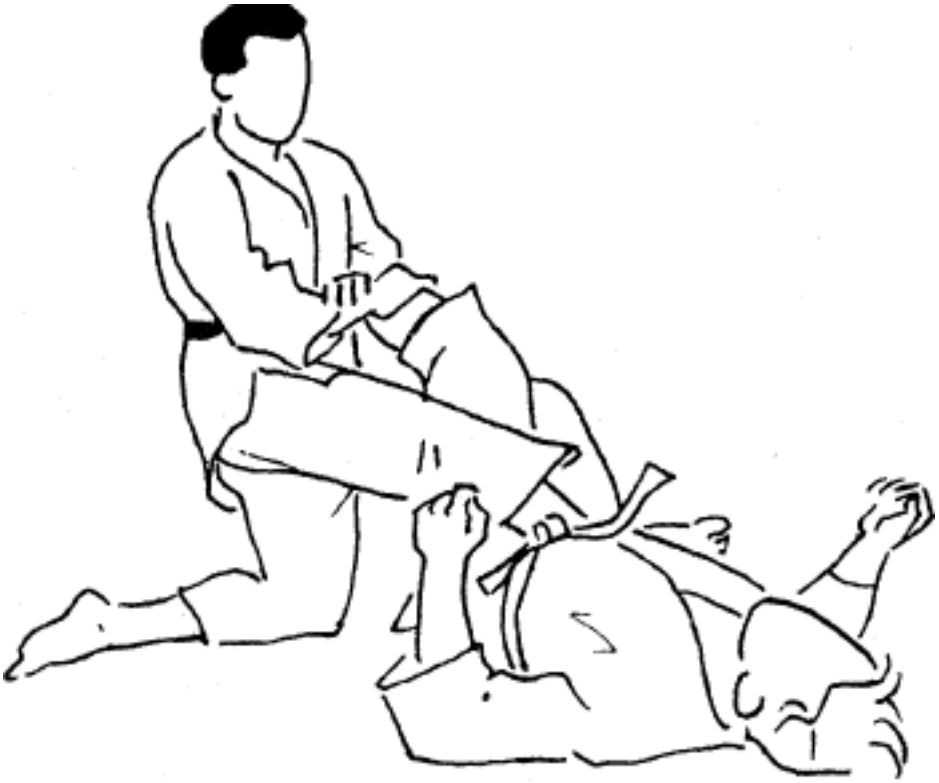


Рис. 12

Затем он отклоняется назад и одновременно левой рукой тянет вверх зажатый левый голеностопный су став *укэ*, а правой голенью (стопой) прижимает крестец противника к земле.

Тори может держать руки как при выполнении приема в предыдущем примере. Однако он может сделать и так: положить правую руку на левую голень *укэ*, а левую руку – на свое правое запястье, подведя ее снизу. Одновременно с наклоном назад он с силой надавливает правой рукой на левую голень *укэ*, тем самым повышая эффективность от болевого приема на суставы ног.

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.