

ПО СИСТЕМЕ
СПЕЦНАЗА



САМОЗАЩИТА
В СТИЛЕ | **ТАЙ** |

Сагат Коклам

Самозащита в стиле тай

«Неоглори»

2004

Коклам С. Н.

Самозащита в стиле тай / С. Н. Коклам — «Неоглори», 2004

Учебное пособие по самозащите на основе тайландского бокса. В книге изложены и подробно проиллюстрированы основы тактики и техники тайландского бокса в объеме, достаточном для формирования основных тактико-технических навыков и умений, с учетом эффективности и целесообразности использования их боевой деятельности.

© Коклам С. Н., 2004
© Неоглори, 2004

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
Раздел I	7
ТЕХНИКА ОСНОВНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ ТАЙБОКСЕРА	7
БОЕВАЯ СТОЙКА	8
ПЕРЕДВИЖЕНИЯ	9
ЗАХВАТЫ В КЛИНЧЕ И ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ НИХ	12
БОЕВЫЕ ДИСТАНЦИИ	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Сагат Ной Коклам

Самозащита в стиле тай

ВВЕДЕНИЕ

Таиландский бокс имеет многовековую историю, хотя точную дату возникновения этого боевого искусства установить сложно. Многие исторические документы были безвозвратно потеряны в ходе бирманско-сиамских войн, а те немногочисленные сведения, которые дошли до наших дней, сохранились в летописях сопредельных с Сиамом государств: Бирмы, Камбоджи, Лаоса. Эти источники позволяют отнести появление первых систем воинских искусств у тайских племен к XV в. до н. э.

В X в. н. э. оформился стиль боевого искусства, известный как «пахуют», в котором в качестве оружия использовались все твердые части тела, а перед боем бойцы проводили ритуал поклонения богам и просили помощи у духов покровителей. Именно «пахуют» и стал прообразом таиландского бокса. Устраивали по «пахуюту» и соревнования. Поединки носили развлекательный характер, имели определенные правила, согласно которым убийство противника не допускалось. Такой вид соревнований получил название «Муай». Соревнования «Муай» проводились на участке плотно утоптанной земли, которую огораживали четырьмя деревянными столбами по углам. Перед поединком бойцы выполняли ритуальный танец в честь своих учителей, духов предков и богов. Этот ритуал сохранился в наши дни. Поединки бойцов сопровождалась музыкой, исполняемой на народных инструментах.

К началу XVII века муай тай окончательно приобрел свой характерный облик, который принципиально не изменился и в наши дни. Бойцы начинают использовать обмотку для рук из конопляных веревок, которые пропитывали рисовым клеем и обмакивали в песок. В связи с этим в поединках стали применять техники, позволяющие наносить сильные нокаутирующие удары кулаками. Также стал применяться специальный бандаж для защиты паха, изготовленный из обернутых тканью половинок кокосового ореха или раковин двустворчатого моллюска. Впервые стали отсчитывать время каждого раунда. Для этого половину скорлупы кокосового ореха с проделанными в ней маленькими дырочками опускали в емкость с водой в начале каждого раунда. Раунд продолжался до того момента, пока скорлупа не заполнялась доверху водой и погружалась на дно. Общее время поединка не ограничивалось. Бой прекращался лишь тогда, когда один из бойцов падал без сознания или сдавался противнику.

В начале XX века появились новые правила соревнований. Руки теперь бинтовались хлопковыми бинтами от кисти до локтя и пропитывались для прочности клеем из рисовой муки. Бандаж на пах стал обязательным, а время проведения поединков ограничили пятью раундами. В 1912 году тайцы познакомились с европейским боксом, что привело к некоторым изменениям в правилах. В муай тай были введены боксерские перчатки, весовые категории, судить поединки стали рефери и боковые судьи, изменились правила отсчета раундов.

Мастерство таиландского боксера определяется тем, насколько успешно он владеет техникой разнообразных приемов нападения и защиты, тактикой их применения в условиях реального боевого взаимодействия, а также определенным уровнем развития морально-волевых, психических и физических качеств.

Кроме того, способность к выполнению разнообразных точных движений в часто меняющейся обстановке тренировки и боя, необходимость осуществлять свои замыслы в условиях спортивного единоборства, имеющего явно выраженный характер конфликтного взаимодействия, позволяют охарактеризовать таиландский бокс как вид спорта, воспитывающий ценные прикладные навыки и умения.



Раздел I

ТЕХНИКА ТАИЛАНДСКОГО БОКСА

ТЕХНИКА ОСНОВНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ ТАЙБОКСЕРА

К технике основных положений тайбоксера относят боевое положение кулака, ударные поверхности боевую стойку, передвижения, захваты в клинче и боевые дистанции.

БОЕВОЕ ПОЛОЖЕНИЕ КУЛАКА

Правила тайландского бокса разрешают наносить удары только сжатым кулаком в специальной боксерской перчатке с мягкой волосяной набивкой. При ударе кисть получает значительную нагрузку, поэтому необходимо правильно сжимать ее в кулак. Для того, чтобы правильно сжать кисть в кулак, согните пальцы и прижмите их к ладони, большой палец прижмите к средней фаланге указательного.



1



2

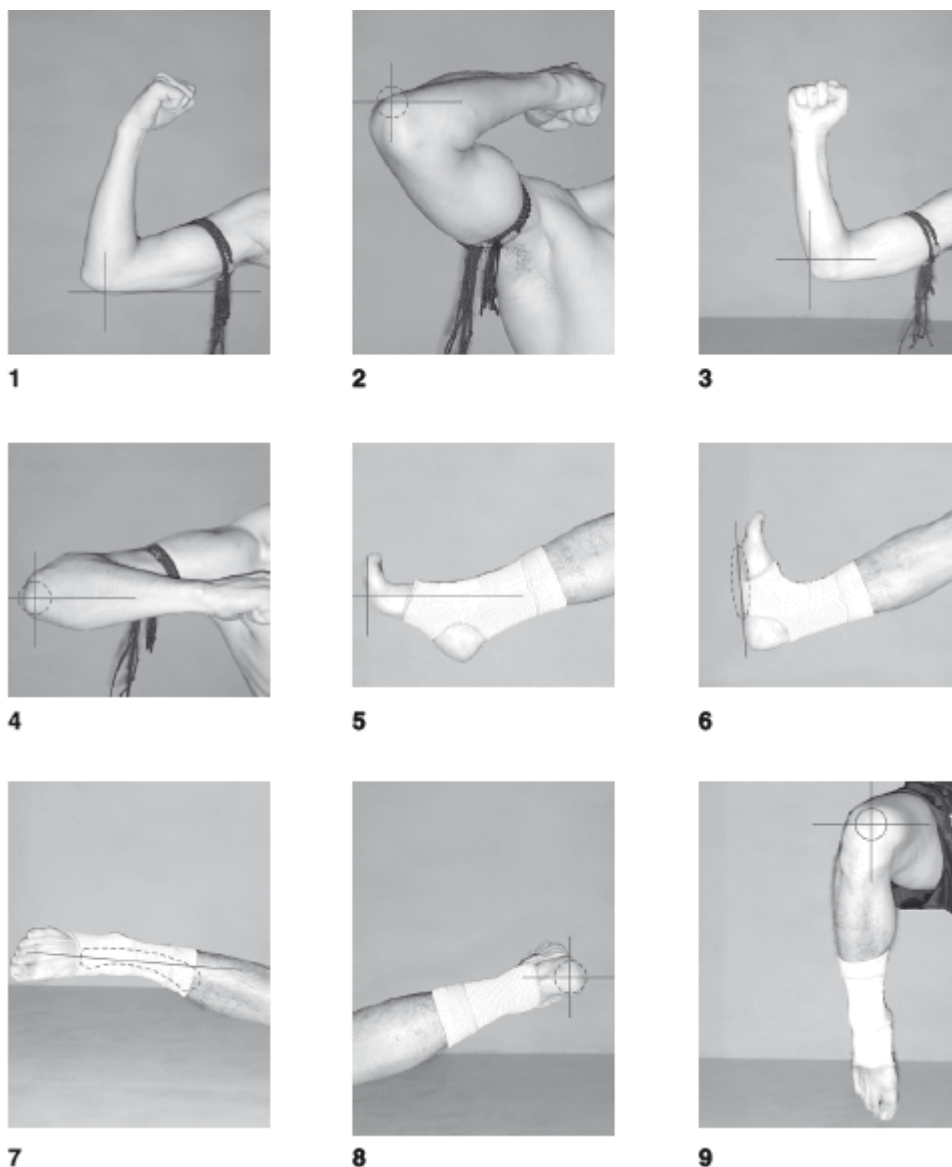


3



4

УДАРНЫЕ ПОВЕРХНОСТИ ЛОКТЯ, НОГИ, КОЛЕНА



БОЕВАЯ СТОЙКА

Боевая стойка – положение тайбоксера, отражающее его готовность к двигательной деятельности в процессе поединка. Различают левостороннюю и правостороннюю боевую стойку. В дальнейшем мы будем рассматривать только левостороннюю боевую стойку, как наиболее распространенную в тайландском боксе.

Боевая стойка предполагает такое положение бойца, которое наиболее выгодно для ведения боя, т. е. одинаково удобно как для наступательных действий, так и для обороны и маневрирования. Практически все приемы в бою выполняются из боевой стойки, поэтому изучать и совершенствовать боевую стойку необходимо очень тщательно, добиваясь прочного освоения ее во всех деталях. От правильности освоения боевой стойки во многом зависит и освоение остальных движений.

Техника выполнения: в боевой стойке левая нога находится впереди. Расстояние между стопами равно примерно ширине плеч. Носок левой ноги обращен вперед, правой – под углом 30–40° вправо. Ноги слегка согнуты в коленях. Вес тела равномерно распределен на обе ноги, но несколько больше нагружена левая нога. Туловище обращено левым боком и



слегка грудью к противнику и чуть наклонено вперед. Левое плечо слегка поднято. Голова слегка наклонена вперед, подбородок опущен. Левая согнутая рука вынесена вперед, локоть направлен вниз, левый кулак находится на уровне виска или чуть выше и направлен на противника, правая согнутая рука расположена перед грудью, локоть направлен вниз, кулак правой руки находится на уровне виска.

Типичные ошибки при изучении боевой стойки:

1. Перегруженность правой или левой ноги.
2. Ноги не согнуты в коленях.
3. Ноги широко расставлены.
4. Расставленные в стороны локти.
5. Разворот туловища грудью вперед.
6. Голова поднята.

По мере роста мастерства боевая стойка может несколько изменяться с учетом индивидуальных особенностей бойца, его тактических предпочтений, однако ее общий принцип сохраняется полностью.

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

В поединке тайландского бокса бойцам все время приходится маневрировать. Это происходит потому, что в различные моменты боя бойцу выгодно находиться то ближе, то дальше от противника. Возникает борьба за выгодную для себя дистанцию, которая и выражается в передвижениях бойцов вперед, назад и в стороны.

Шаги являются основным приемом маневрирования. Шаги вперед, назад и в стороны, в зависимости от необходимости, могут выполняться большей или меньшей величины. Следует следить за упругостью и мягкостью движений в коленных суставах. При перемещениях не должно быть раскачиваний, наклонов, следует сохранять прямое положение туловища, как бы независимое от выполняемых передвижений.

ШАГ ВПЕРЕД

Техника выполнения: шаг вперед выполняется перемещением впередистоящей ноги вперед примерно на длину ступни и подставлением сзади стоящей ноги в положение боевой стойки. Шаг вперед можно начинать и с правой ноги, переставляя ее вперед на некоторое расстояние или вплотную к левой, после чего левая нога выставляется вперед на соответствующее расстояние для сохранения боевой стойки. Цель такого шага – сохранить расстояние незаметно для противника.

В зависимости от тактического назначения шага вперед меняется и его выполнение. Для того, чтобы незаметно приблизиться к противнику, шаг выполняется мягко, почти без отрыва ступни от пола. Если же боец хочет вызвать противника на контратаку или отступ-

ление, то шаг вперед нужно выполнять умышленно заметно, с приподнятой стопой левой ноги, с шумной постановкой ее на пол.

ШАГ НАЗАД

Техника выполнения: шаг назад производится плавным толчком левой ногой и одновременным переставлением левой ноги назад на длину ступни, затем левая нога переставляется назад на такое же расстояние.

ШАГ ВЛЕВО

Техника выполнения: шаг влево выполняется переставлением левой ноги влево на длину ступни, затем правая нога переставляется влево на такое же расстояние.

ШАГ ВПРАВО

Техника выполнения: шаг вправо выполняется переставлением правой ноги вправо на длину ступни, затем левая нога переставляется вправо на такое же расстояние.

Важным приемом маневрирования являются повороты, которые служат для изменения боевой стойки в зависимости от передвижений противника. Поворот осуществляется вращением тела вокруг опорной ноги с одновременным шагом другой ногой. Конечным положением ног является положение боевой стойки.

ПОВОРОТ ВЛЕВО

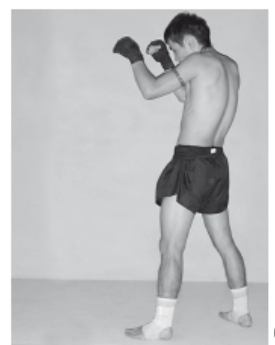
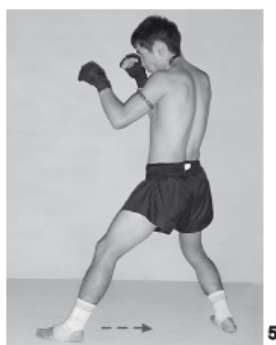
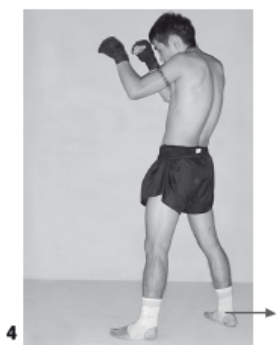
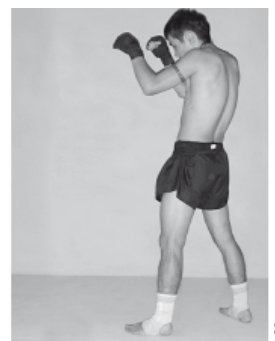
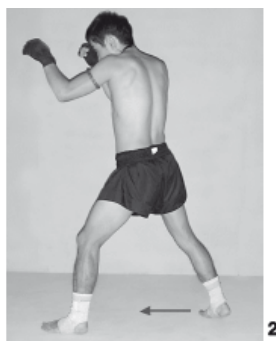
Техника выполнения: поворот влево выполняется вращением тела вокруг левой ноги с одновременным шагом правой ногой влево.

ПОВОРОТ ВПРАВО

Техника выполнения: поворот вправо выполняется вращением тела вокруг левой ноги с одновременным шагом правой ногой вправо.

Повороты могут также выполняться в сочетании с другими передвижениями, как показано на фото 56, 57.

Еще одним приемом маневрирования являются скачки – быстрые передвижения тела вперед или назад, которые характеризуются фазой полета. Скачки применяются для быстрых и внезапных сближений с противником или для быстрых отходов от него.



ШАГ ВПЕРЕД

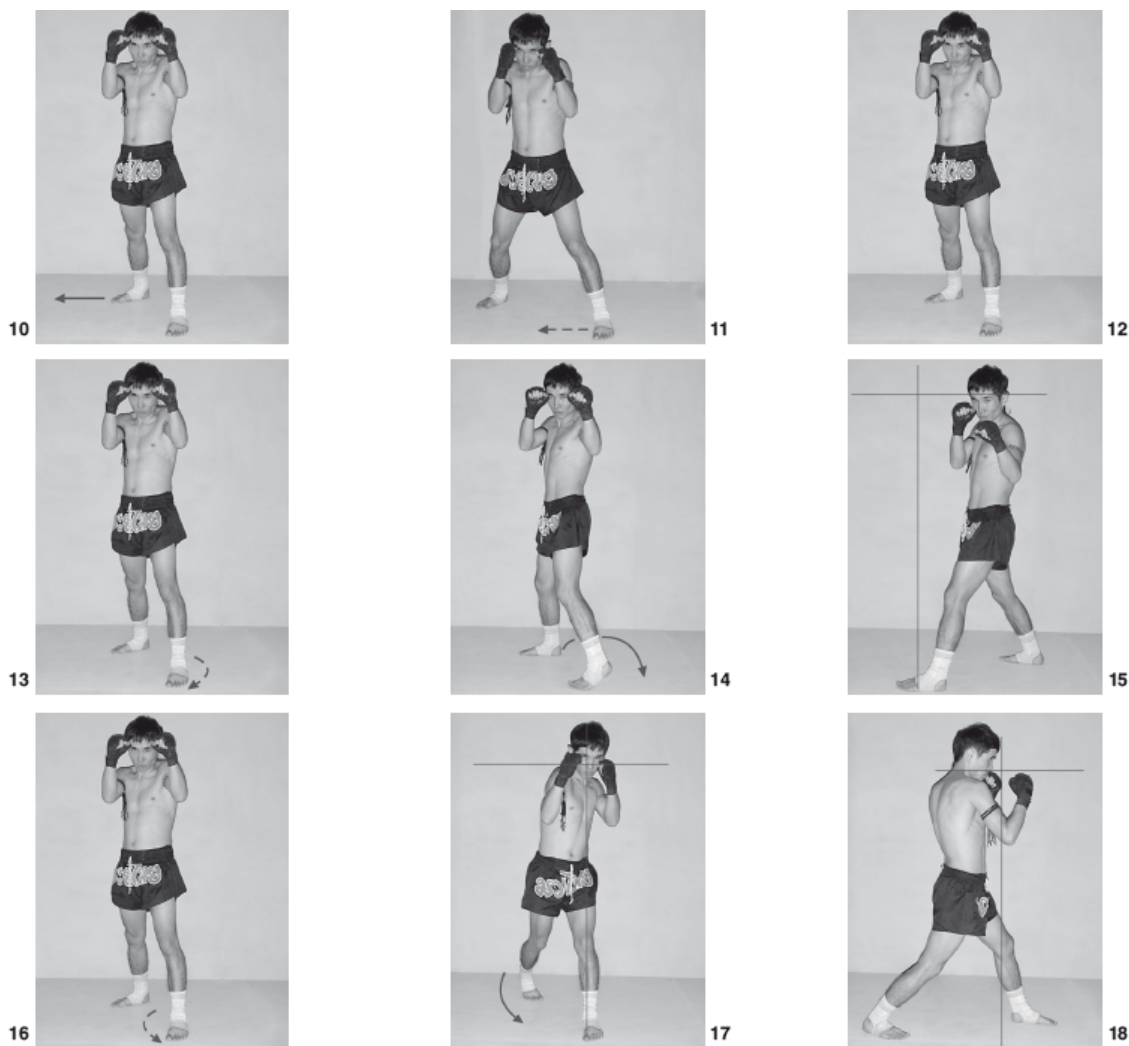
(фото 1–3)

ШАГ НАЗАД

(Фото 4–6)

ШАГ ВЛЕВО

(фото 7–9)



ШАГ ПРАВО

(фото 10–12)

ПОВОРОТ ВЛЕВО

(фото 13–15)

ПОВОРОТ ВПРАВО

(фото 16–18)

ЗАХВАТЫ В КЛИНЧЕ И ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ НИХ

ЗАХВАТ ГОЛОВЫ ДВУМЯ РУКАМИ

Техника выполнения: тайбоксер обхватывает голову противника двумя руками. Одна рука захватывает другую за запястье, ладони развернуты к затылку. Локти упираются в плечо противника. Расстояние между локтями минимальное, чтобы не дать противнику возможность наносить удары.

Тактическое назначение: этот захват является наиболее эффективным для выведения противника из равновесия и для проведения атакующих действий.

ЗАХВАТ ИЗ-ПОД ПЛЕЧА

Техника выполнения: тайбоксер обхватывает левой рукой из-под правого плеча противника, а правой рукой обхватывает за голову. Одна рука захватывает другую за запястье, ладони развернуты к противнику. Во избежание ударов локтями, голова плотно прижата к противнику.

Тактическое назначение: этот захват не дает особого преимущества какому-либо тай-боксеру.

ЗАХВАТ ТУЛОВИЩА ДВУМЯ РУКАМИ

Техника выполнения: тайбоксер обхватывает туловище двумя руками. Одна рука захватывает другую за запястье, ладони развернуты к спине противника. Во избежание ударов локтями, голова плотно прижата к груди противника.

Тактическое назначение: этот захват является эффективным для выведения противника из равновесия и проведения бросков.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ЗА ГОЛОВУ ВОЗДЕЙСТВИЕМ НА ЛОКТИ

Техника выполнения: тайбоксер подставляет ладони под локтевой сустав противника. Затем резким толчком вверх освобождается от захвата.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ЗА ГОЛОВУ ВОЗДЕЙСТВИЕМ НА ПОДБОРОДОК

Техника выполнения: тайбоксер накладывает ладони на подбородок противника. Затем толкает голову противника от себя.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ИЗ-ПОД ПЛЕЧА СКРУЧИВАНИЕМ ВЛЕВО

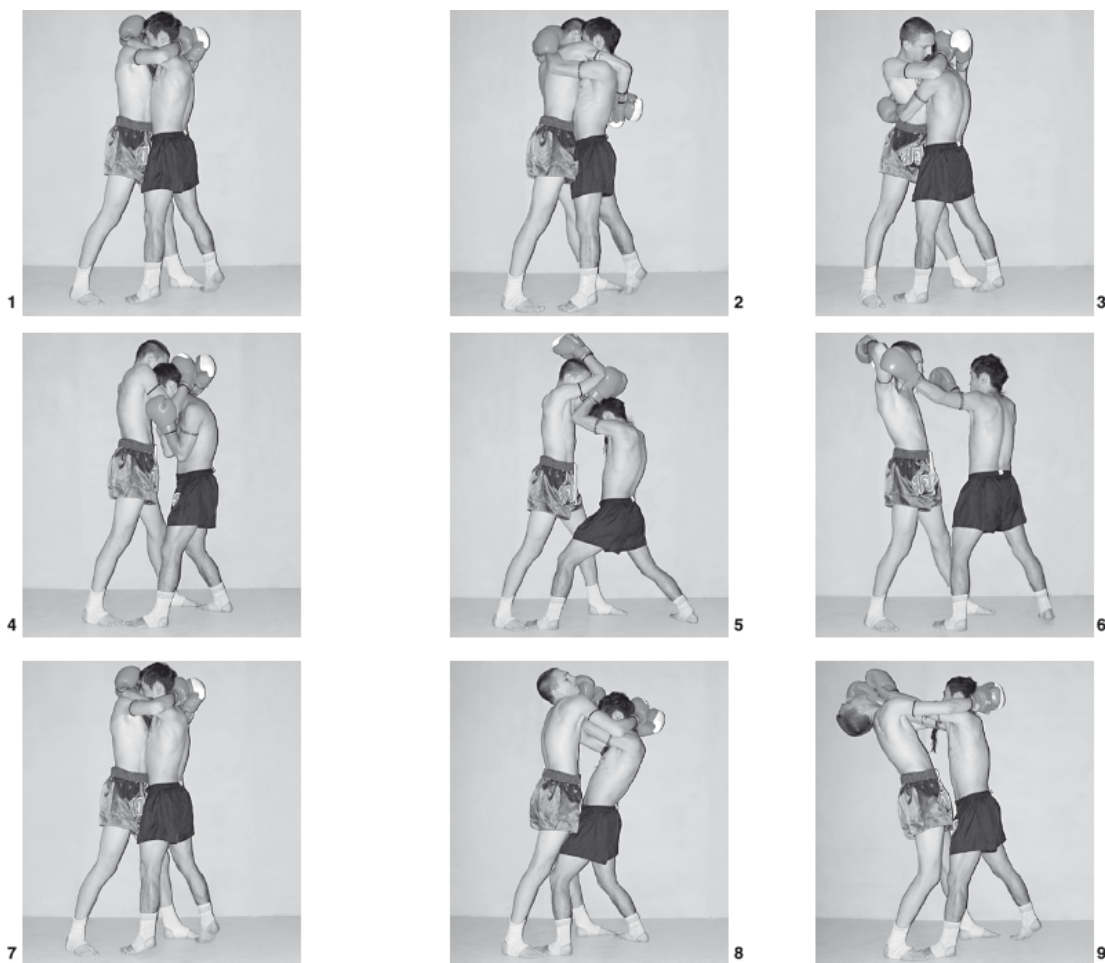
Техника выполнения: тайбоксер выполняет шаг левой ногой назад-вправо, одновременно скручивая противника влево, выводит из равновесия.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ИЗ-ПОД ПЛЕЧА СКРУЧИВАНИЕМ ВПРАВО

Техника выполнения: тайбоксер выполняет шаг влево правой ногой, одновременно скручивая противника вправо, выводит из равновесия.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ЗА ГОЛОВУ СКРУЧИВАНИЕМ ВЛЕВО ИЛИ ВПРАВО

Техника выполнения: тайбоксер обхватывает двумя руками туловище противника. Приподнимает вверх. Резким скручиванием влево сваливает противника.



ЗАХВАТ ГОЛОВЫ ДВУМЯ РУКАМИ

(фото 1)

ЗАХВАТ ИЗ-ПОД ПЛЕЧА

(фото 2)

ЗАХВАТ ТУЛОВИЩА ДВУМЯ РУКАМИ

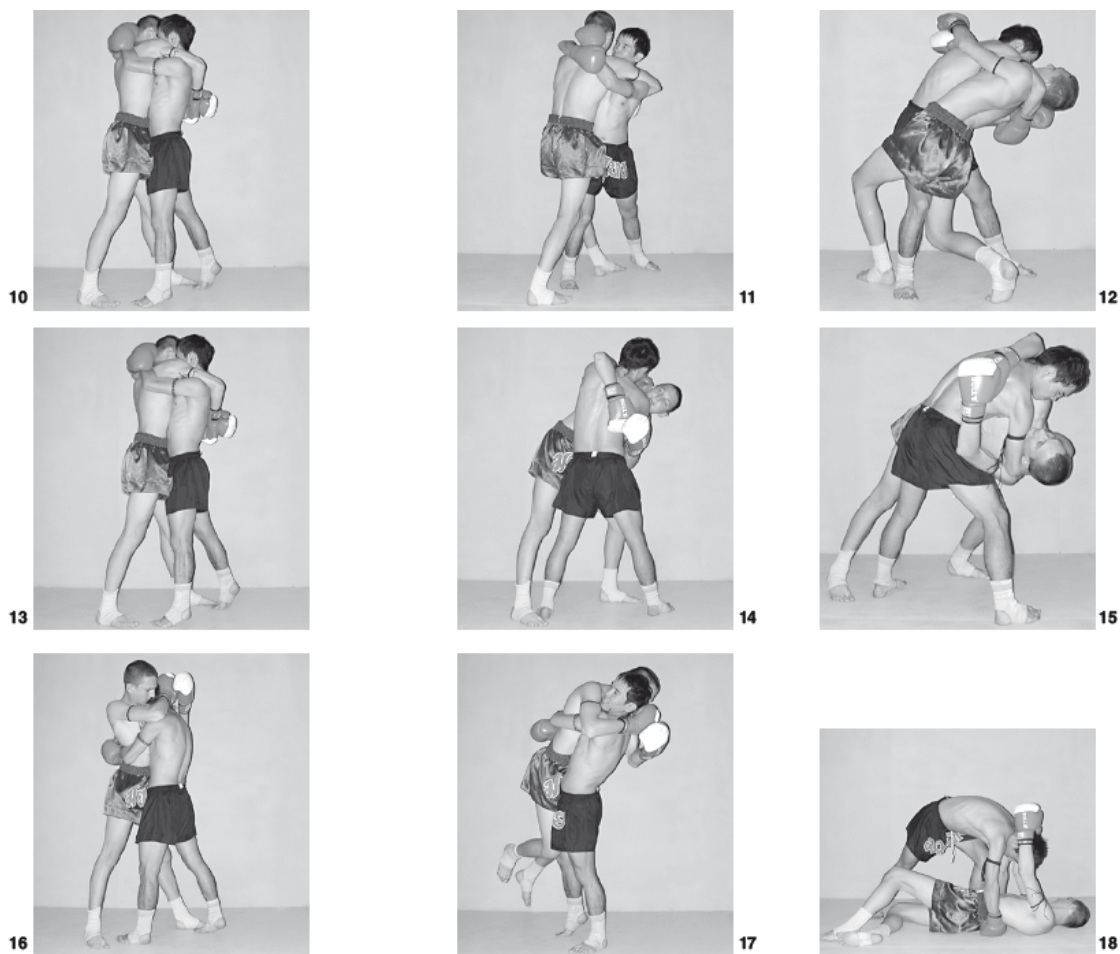
(фото 3)

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ЗА ГОЛОВУ ВОЗДЕЙСТВИЕМ НА ЛОКТИ

(фото 4–6)

**ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ЗА ГОЛОВУ ВОЗДЕЙСТВИЕМ НА ПОДБО-
РОДОК**

(фото 7–9)



ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ИЗ-ПОД ПЛЕЧА СКРУЧИВАНИЕМ ВЛЕВО
(фото 10–12)

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ИЗ-ПОД ПЛЕЧА СКРУЧИВАНИЕМ ВПРАВО
(фото 13–15)

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ЗА ГОЛОВУ СКРУЧИВАНИЕМ ВЛЕВО ИЛИ ВПРАВО
(фото 16–18)

БОЕВЫЕ ДИСТАНЦИИ

В тайландском боксе существуют три основные дистанции: дальняя, средняя и ближняя. Тайбоксеру необходимо знать их для того, чтобы лучше ориентироваться и действовать в боевой обстановке, так как условия боя на этих дистанциях различны.

В начале обучения тайбоксеры осваивают все технические приемы, применяемые в бою на **дальней дистанции**. Эта дистанция определяется расстоянием, с которого тайбоксер, находящийся в боевой стойке, сделав шаг вперед, может достать противника ударом.

Расчет дистанции в быстром темпе боя – один из самых трудных навыков, приобретаемых только постоянной практикой в тренировочных боях.

У тайбоксера, умеющего рассчитывать дистанцию для своих ударов, всегда больше возможностей наносить их точно и с нужной силой. В бою спортсмен избирает дальнюю дистанцию в тех случаях, когда стремится облегчить себе защиту, в большей степени обезопасить себя от ударов противника и использовать свое превосходство в скорости передвижений. Дальняя дистанция определяется каждым тайбоксером индивидуально, сообразно

длине его рук и ног, росту и длине шага. В расчете дистанции имеет значение быстрота реакции и движений тайбоксера, а также правильная оценка тактики противника.

Средняя дистанция—это такое расстояние до противника, находясь на котором можно, не делая предварительного шага вперед, наносить удары ногами, длинные удары руками и доставать ими противника. На этой дистанции, не подходя к противнику вплотную, можно инициативно вести бой, с полной силой, применяя одиночные и двойные удары и сочетания их в сериях. Однако, в сфере ударов, когда тайбоксер не соприкасается с противником, создается обстановка постоянной угрозы удара и защищаться на этой дистанции труднее, чем на дальней и ближней. Поэтому постоянно действовать на средней дистанции может только очень ловкий, решительный и инициативный тайбоксер, имеющий отличную физическую подготовку и умеющий сочетать удары с точной защитой.

Ближняя дистанция. Это такое положение тайбоксеров, в котором они, находясь в боевой стойке, имеют возможность наносить лишь короткие удары руками, а также удары локтями, коленями. При этом тайбоксеры могут соприкасаться какими-либо частями тела.

Бой на ближней дистанции как одна из форм ведения боя на ринге, занимает значительное место в современном тайландском боксе. Многие тайбоксеры считают его основой своей тактики.

После изучения техники основных положений тайбоксера приступают к изучению техники ударов, защит и контрударов.

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.