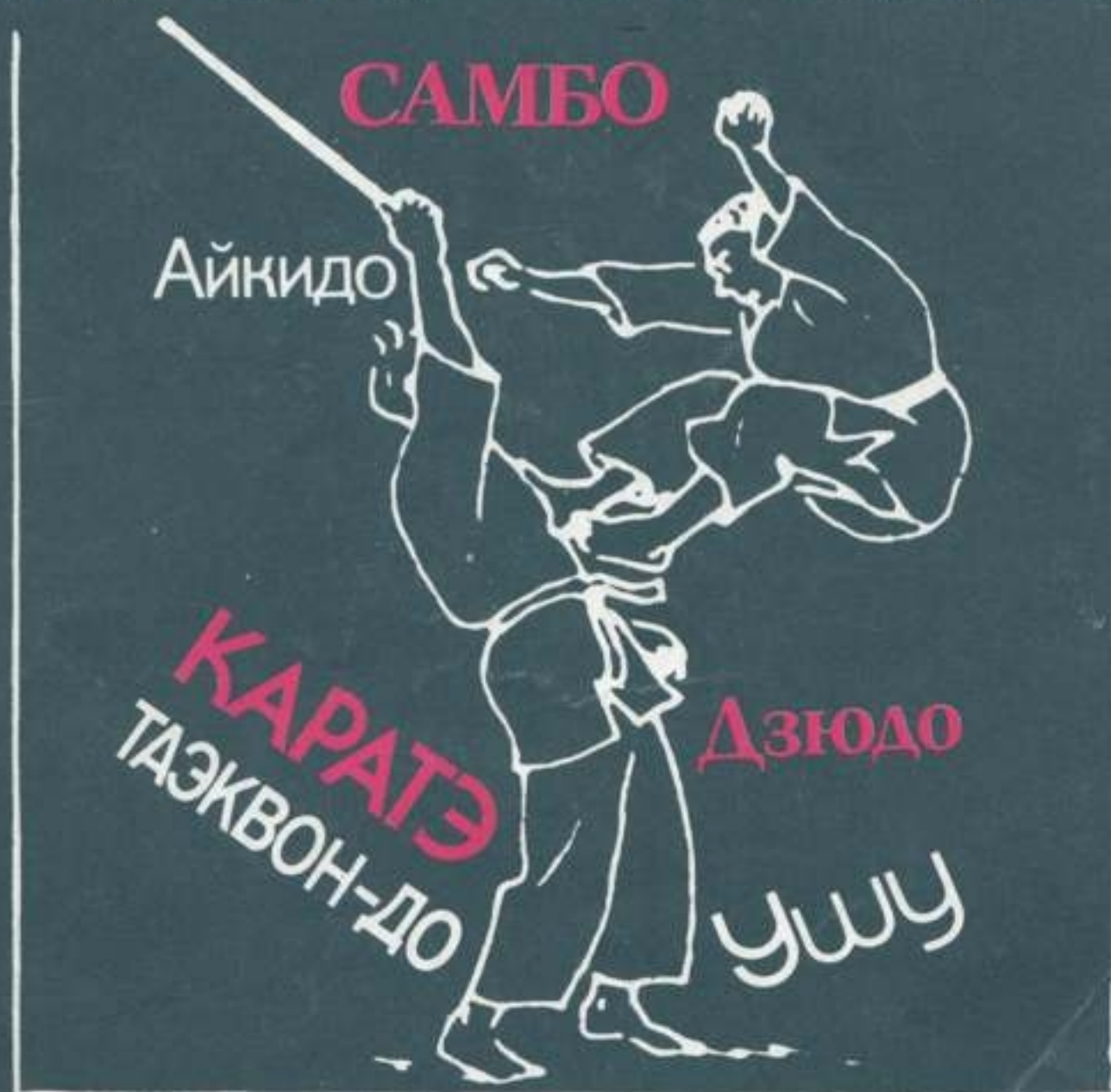


БОЕВЫЕ ИСКУССТВА



Приемы самозащиты

В.А.Абрамов
С.В.Павлов

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА

Республиканский центр «Здоровье»
Минздрава БАССР
Уфа 1990

В брошюре рассматриваются эффективные, проверенные практикой и достаточно простые в исполнении приемы самозащиты, отобранные из различных видов боевых искусств — САМБО, ДЗЮДО, АЙКИДО, ТАЭКВОН-ДО, УШУ.

Занятия этими видами единоборств повышают психические и физические возможности человека, и укрепляют его здоровье.

Сдано в набор 30.03.90 г. Подписано к печати 11.06.1990 г. П00041. Формат издания 60×84¹/₁₆. 3,5 ф. п. л. Печать офсетная. Тираж 100 000 экз. Заказ А775. Цена 4 руб.

Республиканский центр «Здоровье»
Минздрава БАССР

Типография издательства Башкирского обкома КПСС,
450079, г. Уфа, ул. 50-летия Октября, 13.

Системы самозащиты — это уникальное культурное наследие человечества. Мы не погрешим против истины, если скажем, что единоборства как средства защиты и нападения зарождались и создавались вместе с развитием общества. Условия существования человека всегда вызвали необходимость вступать в противоборство ради собственного выживания, в ходе военных действий, в конце концов просто для защиты чести и достоинства личности. В процессе эволюции человечество изучало, обобщало, изобретало и улучшало приемы ведения поединка. Постепенно отбирались наиболее рациональные приемы, создавались виды, школы и стили боевых искусств.

Памятники истории свидетельствуют о том, что боевые искусства, как средство физического воспитания и подготовки воинов, были распространены у древних греков и римлян, у народов Индии, Китая, Египта и других стран. В древне-греческих легендах часто упоминаются герои, в совершенстве владевшие при-

емами единоборств. Один из них, афинский царь Тезей, по преданиям считается зачинателем боя на кулаках. В Спарте видное место в системе физического воспитания молодежи занимала борьба. Дело это считалось настолько важным, что назначение преподавателей являлось прерогативой государства.

Корни единоборств, как видов спорта, уходят в далекое прошлое. В 708 году до н. э. у греков борьба была признана самостоятельным видом спорта. С 608 года до н. э. в программу Олимпиад были включены кулачные бои. В конце XVIII века доктор В. Ф. Краевский в Петербурге и гвардейский офицер М. О. Кистер в Москве организовали общества, которые положили начало любительской борьбе и боксу в России.

Кулачные бои с давних времен пользовались на Руси особой популярностью. Упоминание о них встречается еще в «Повести временных лет» (1068 г.). Бойцы состязались на кулаках в силе, выносливости и ловкости. Кулачные бои проводились «один на один» и «стенка на

стенку». Такие массовые бои были самобытной формой физического воспитания подобия которой не было ни в одной другой стране мира. Борьба на Руси издавна входила в быт как молодецкая потеха и развлечение. Существовали разные способы борьбы: «охотничьим способом», «в схватку», «на поясах», «до крыжа» и пр. Особое значение борьба имела в военном деле. Так, в Лаврентьевской летописи (993 г.) рассказывается, что в битве русский воин оторвал противника от земли и «удавил печенезина в руках до смерти», что и предрешило исход битвы.

Все народы, населяющие территорию СССР, как и другие народы мира, накопили богатый арсенал приемов нападения и самозащиты, которые образовали национальные виды борьбы: в Башкирии и Татарии — кураш, в Узбекистане — кураш, в Таджикистане — гушти, в Грузии — чидаоба, в Армении — кох, в Молдавии — трынтьэ, в Якутии — хапсагай. Энтузиасты, тренеры, собрав наиболее ценные элементы национальных видов борьбы и некоторых лучших приемов из других видов борьбы (дзюдо, джиу-джицу и т. д.), создали в 1938 году советскую систему самозащиты — САМБО. Прославленный советский борец, заслуженный мастер спорта СССР Д. Рудман пишет: «Бое-

вой и спортивный разделы самбо составляют исключительный по своему богатству арсенал приемов рукопашного боя, сохранивший все известные приемы из множества отечественных и зарубежных систем самозащиты». Самбо в настоящее время пользуется большой популярностью как в нашей стране, так и за рубежом.

Большой интерес представляют единоборства, зародившиеся в Восточной Азии. Большинство специалистов склоняются к тому, что прародиной современных систем восточных единоборств является Китай. Древние китайские специалисты создали уникальную систему физического воспитания. Большая роль в ней отводилась боевым искусствам. В настоящее время восточные единоборства получили признание в большинстве стран мира. Это объясняется не только новизной и высокой эффективностью боевых действий, которые предлагают эти виды единоборств, но и своеобразным мировоззрением. Традиционную практику восточных систем физического воспитания отличает сочетание духовного начала и утилитарной направленности. В этих единоборствах слиты воедино традиционные для стран Востока системы физического воспитания, связанные с подготовкой бойцов; комплексы упражнений, способствующие

укреплению здоровья и долголетия; эффективные методы психотренинга и психорегуляции. Все это способствует повышению популярности этих видов и вызывает неослабевающий интерес к ним.

Большой интерес, проявляемый в настоящее время к боевым искусствам (особенно восточным) не случаен. Он вызван, с одной стороны, потоком информации с кино и видеоз экранов. Герои фильмов, владеющие приемами боевых искусств, показывают чудеса ловкости, храбрости и непобедимости, что вызывает, особенно у молодых людей, желание быть похожими на них. С другой стороны, в жизни зачастую возникают ситуации, когда владение боевым искусством оказалось бы нелишним для защиты чести и достоинства себя и окружающих.

В предлагаемой читателю книге представлены приемы самозащиты, которые отобраны из различных видов боевых искусств — самбо, дзюдо, ушу, айкидо, таэквон-до, бокса, каратэ. При отборе приемов не ставилась задача показать систему подготовки в каком-либо конкретном виде единоборства. В основу отбора были положены принципы простоты исполнения, эффективности и надежности защит.

Любой пожелавший освоить приемы самозащиты до-

лжен отчетливо понимать, что все виды единоборств ставят своей задачей воспитать в человеке высокие физические и духовные качества, но никак не агрессивность. В качестве примера и напутствия приведем выдержки из текста хартии ТАЭКВОН-ДО, разработанной генералом ЧОЙ ХОНГ ХИ:

— Поскольку таэквон-до является искусством самообороны, нацеленной на облагораживание души, достижения высокого интеллектуального уровня, грациозной техники, несокрушимой силы, прекрасной физической формы, то его можно считать частью повседневной жизни, также как и дыхание и мысль. Как основатель таэквон-до, я хочу дать определение его философии, принципов и целей, чтобы они послужили для привития высокой морали, красоты и силы в гармонии с бессмертной душой.

— Благодаря научному подходу в изучении таэквон-до можно значительно улучшить свое здоровье и повысить интеллектуальный уровень, овладеть способностью помочь другим людям в восстановлении справедливости и, таким образом, способствовать повышению уровня этики и морали, созданию более справедливого и миролюбивого общества.

— Изучающие таэквон-до демонстрируют миру настоя-

щее равенство и братство, поскольку независимо от социального положения, происхождения и религиозных убеждений, все они обязаны придерживаться одних и тех же правил поведения, их оценивают по одним и тем же критериями.

— Тот, кто посвятил себя служению близким и руководствуется своим разумом,

всегда готов прийти на помощь младшим, оказать уважение учителям и пожилым людям.

— Хорошее начало — половина пути. Поэтому изучающий таэквон-до должен использовать каждую возможность действовать на благо общества. Действуя таким образом, он прежде всего действует на благо себе.

II. ЗАЩИТЫ ОТ УДАРОВ

Для уяснения сущности защиты от ударов нужно отчетливо представлять от чего обороняться? От каких ударов? Как и куда они наносятся атакующим?

Удары, используемые в различных видах боевых искусств, в основном наносятся руками и ногами. Вас может атаковать и вооруженный противник. Существуют удары головой и другими частями тела, но они встречаются значительно реже и защиты против них нами не рассматриваются. В тоже время отдельные приемы защиты, изложенные в этой книге, можно успешно применять и для нейтрализации таких ударов.

Следует учитывать, что удары наносятся не только кулаком или ступней, широко используются и удары локтем, коленом и т. д. (рис. 1).

Опытные противники стремятся наносить удары по наиболее уязвимым местам тела, к которым относятся (рис. 2): висок — 1, переносица — 2, нижняя челюсть — 3, передняя поверхность шеи — 4, боковая поверхность шеи — 5, ключица — 6, грудь слева — 7, верхняя часть живота (солнечное сплетение) — 8, область одиннадцатого и двенадцатого ребра — 9, правое подреберье (область печени) — 10, пах — 11, коленный сустав — 12, передняя часть голени — 13, теля — 14, затылок — 15, задняя поверхность шеи — 16, позвоночник — 17, область почек — 18, коленный сустав — 19, ахилесово сухожилие — 20.

Защиты от ударов выполняются передвижениями, движениями туловища и блоками. В реальном поединке каждое из этих действий может выполняться как самостоятельное защитное действие, так и в комплексе.

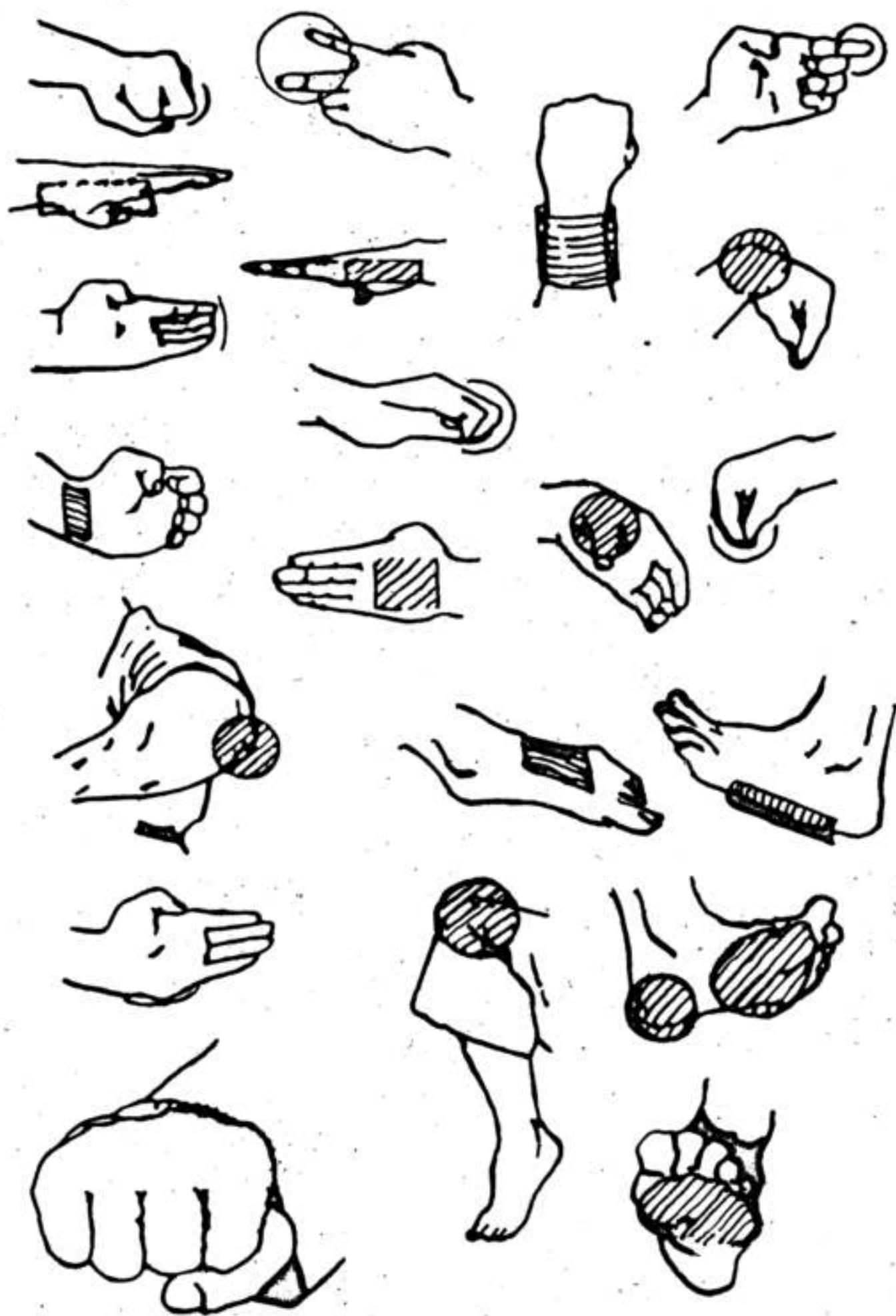


Рис. 1

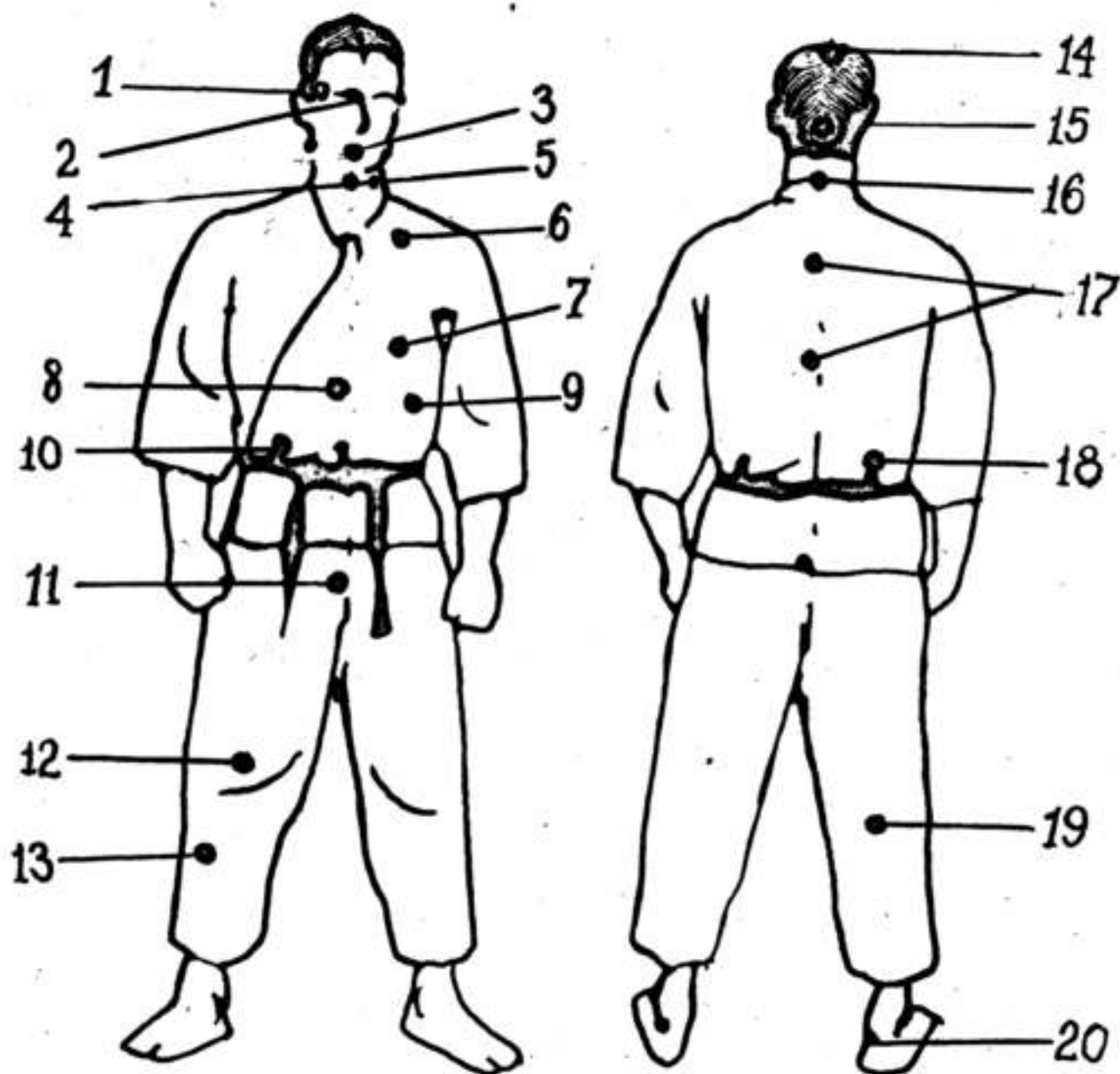


Рис. 2. Наиболее уязвимые места тела человека.

2.1. ЗАЩИТА ПЕРЕДВИЖЕНИЕМ

Защита передвижением выполняется шагами, скачками и выпадами, а также комбинациями этих действий. Защита передвижением — эффективный и простой вид пассивной обороны. Но это не только защита, это всегда важнейший компонент любых действий в поединке. Своевременные и правильные передвижения во время поединка позволяют уйти от удара и одновременно поставить нападающего в невыгодное положение для продолжения атаки, кроме того дают возможность изготавиться для контратаки и перейти от пассивной защиты к нападению. Поэтому, несмотря на кажущуюся простоту такой защиты, с самого начала освоения приемов следует уделять им большое внимание.

В зависимости от ситуации основными направлениями передвижения являются: вперед, назад, влево, вправо, вправо-вперед, вправо-назад, влево-вперед, влево-назад. Кроме них эффективны передвижения по кругу влево и вправо. При защите от серий ударов лучше использовать челночные передвижения влево, вправо и т. д.

Любые защитные перемещения от ударов не должны повторяться. Если одно и то же оборонительное действие удалось в первый или во вто-

рой раз, то нападающий поймет его, изменит тактику атаки и вернее всего удар достигнет цели. Значит необходимо от одних и тех же ударов отработать несколько защитных перемещений и обязательно использовать их во время поединка.

При передвижении необходимо постоянно контролировать положение тела. Переставляя ноги при шаге и выпаде или выполняя прыжки, нельзя допускать потери равновесия. Для соблюдения этого условия необходимо стремиться к тому, чтобы проекция центра тяжести тела не выходила из площади опоры.

Устойчивость зависит и от правильной постановки стопы на опору. Лучше ставить ступню всей площадью опоры, либо на переднюю часть ее.

Передвижения — это действия, которые позволяют контролировать расстояние между соперниками. Условно можно разделить три боевые дистанции — дальнюю, среднюю и ближнюю.

Дальняя дистанция — это расстояние, с которого противник может нанести удар или захватить ваше тело с шагом или прыжком вперед.

Средняя дистанция — это расстояние, с которого противник наносит удар или осуществляет захват, не делая движений вперед.

Ближняя дистанция — это расстояние, с которого сопер-

ник может наносить короткие удары, проводить различные захваты тела, удушающие приемы и броски.

Когда начинается поединок, эти дистанции становятся условными, т. к. в бою оба соперника контролируют две дистанции до противника: ударную — с нее можно атаковать противника, и защитную, которая необходима для обороны от атак.

Дистанции калейдоскопически меняются в процессе поединка и подобрать расстояние, необходимое для осуществления замысла — это большое искусство, в основе чего лежит умение правильно передвигаться.

2.2. ЗАЩИТА ДВИЖЕНИЕМ ТУЛОВИЩА

Защита движением туловища являются «медленными» и достаточно сложными приемами самозащит. Но в то же время это очень красивые и эффективные приемы. Эти действия позволяют не изменяя дистанции уйти от ударов и одновременно контратаковать противника свободными от защит руками, что и обеспечивает основную эффективность подобных приемов. Защиты движением туловища выполняются уклонами, отклонами и нырками.

УКЛОНЫ

Уклоны — это короткий уход головой и туловищем

в сторону с оставлением ног на месте.

Техника исполнения уклонов — очень сложное действие, требующее согласованности работы ног и туловища. Все движения должны выполняться быстро и с небольшой амплитудой. Особое внимание необходимо обращать на амплитуду уклона, она должна быть такой, чтобы удар прошел мимо, но не больше. От правильности выполнения этого условия во многом зависит эффективность контратаки.

1. Уклон вправо (рис. 3):

а — согнуть ноги в коленях, переместить тело вперед и повернуть туловище слева направо с небольшим наклоном вперед-вправо.



Рис. 3

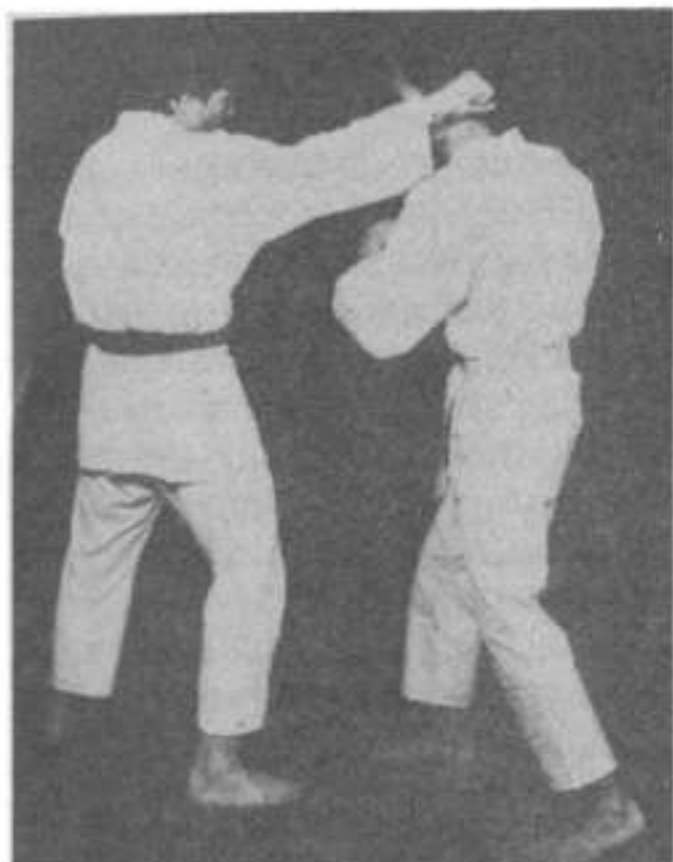


Рис. 4

2. Уклон влево (рис. 4):

а — согнуть ноги в коленных суставах одновременно переместить тело вперед и повернуть туловище справа налево с небольшим наклоном вперед-влево.

3. Уклон назад (отклон) (рис. 5):

а — переместить тело назад с одновременным отклонением туловища и головой назад (голову назад не опрокидывать).

НЫРКИ

Нырки — это вид защиты, употребляемый чаще всего от боковых ударов в голову. Как правило в процессе схватки нырки выполняются одновременно с контрударами. На рис. 6 показан пример выполнения нырка.



Рис. 5



Рис. 6

а — согнуть ноги в коленях с наклоном туловища вперед, нанести прямой удар в тело атакующего.



Рис. 6

б — перенести тело на какую-либо ногу и выпрямиться, т. е. выйти из нырка.

2.3. ЗАЩИТА БЛОКАМИ

Блоки — это наиболее быстрые способы защиты, задача которых заключается в остановке ударов противника до их завершения. Блоки — наиболее эффективные способы защиты и при атаках с оружием. Они позволяют обороняющемуся не разрывая дистанцию с противником быстро переходить к контратакующим действиям.

Блоки выполняются в основном руками и ногами, а также туловищем. Существует большое количество

блоков. Основные из них — это блоки с остановкой атакующей руки или ноги, блоки с отведением атакующих рук или ног, блоки с последующим захватом. Блоки выполняются плечом, предплечьем, запястьем, кистью руки, коленом, голенью и стопой. В зависимости от того, какой удар (сверху, снизу, сбоку, прямой) останавливает блок, их можно подразделить на: верхние — если блоки останавливают удары сверху; нижние — если они останавливают удары снизу; боковые — если они останавливают удар сбоку — справа или слева. Верхние, нижние и боковые блоки успешно применяются и для отражения различных прямых ударов.

БЛОКИ НОГАМИ

Удары снизу.

<1. Удар ногой (защита — рис. 7):

а — разворачиваясь к атакующему боком, впереди стоящей ногой остановить движение атакующей ноги, наложив стопу на голень атакующей ноги.

Обратить внимание: 1. Бедро блокирующей ноги нужно поднять до уровня пояса, колено должно быть согнуто, голень обращена вниз. 2. Ударяющую ногу лучше останавливать встречным движением, выпрямляя блокирующую ногу. 3. Стопа должна быть развернута перпендикулярно голени атакующей ноги. 4. В момент остановки атакующей ноги нужно напрячь блокирующую ногу.

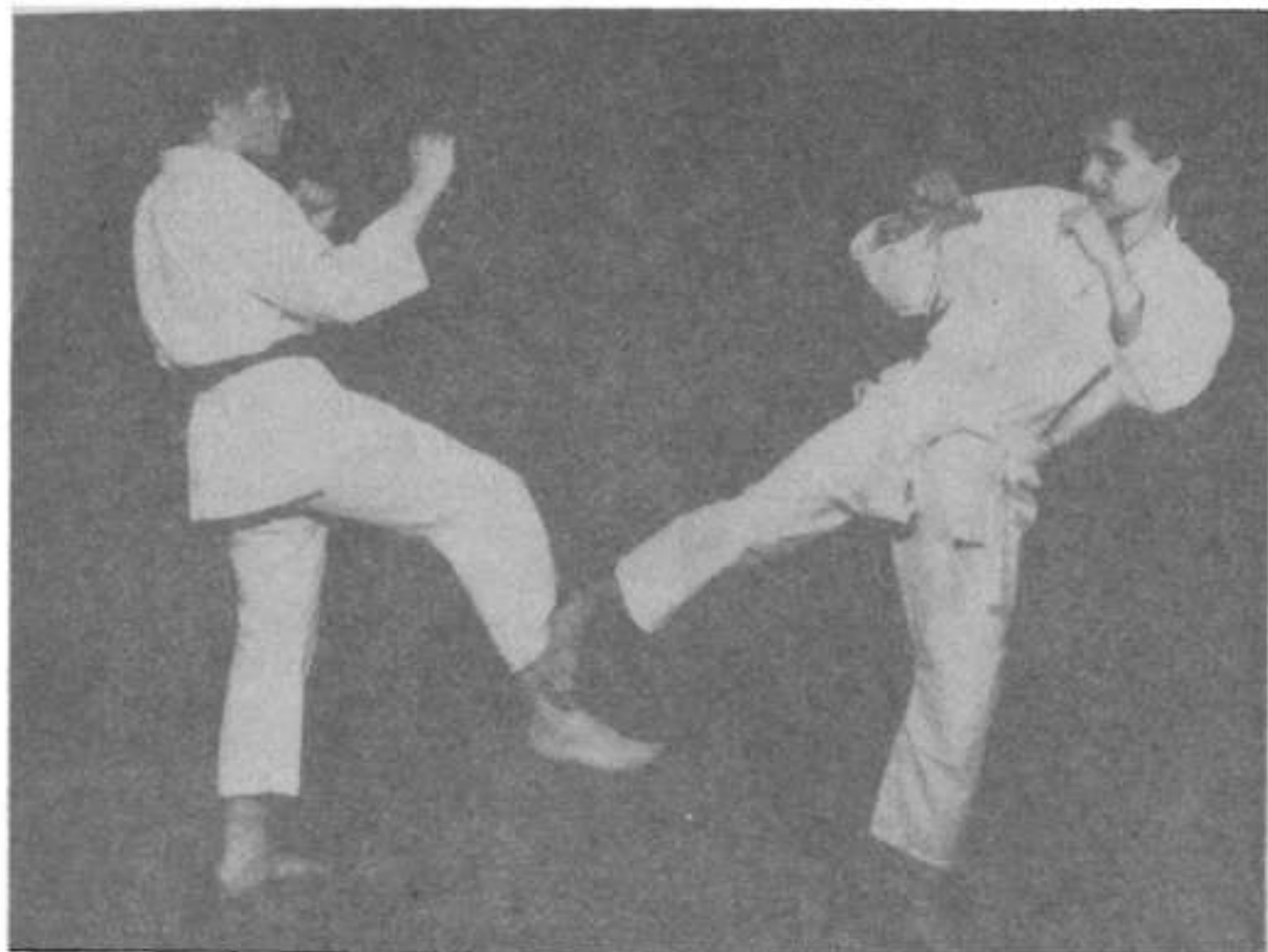


Рис. 7

2. Удар рукой (защита — рис. 8):

а — перенести вес на сзади стоящую ногу, освободившуюся ногу согнутую в коленном суставе поднять вверх, одновременно повернуть туловище в сторону опорной ноги и выполнить голенью блок.

Обратить внимание: 1. Голень блокирующей ноги нужно располагать параллельно земли. 2. Удар лучше останавливать серединой голени.



Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10

Удар сверху

1. Удар рукой (защита — рис. 9):

а — исходное положение.
б — освободить правую ногу для блока, перенеся вес тела на левую. Наклонить туловище в сторону опорной

ноги и выпрямить блокирующую ногу вверх, поставив блок стопой.

Обратить внимание: 1. На сохранение равновесия при выпрямлении блокирующей ноги. 2. Блок лучше направлять на предплечье атакующей руки.

Удар сбоку.

1. Удар правой ногой (защита — рис. 10):

а — исходное положение. Удар наносится коленом.

б — перенести вес тела на правую ногу, освободив левую для выполнения блока. Поднять левую ногу вверх. Опущенной вниз голенью блокировать атакующий удар.

Обратить внимание: 1. Удар коленом очень мощен, так как в него вкладывается масса всего тела атакующего, поэтому в момент блокирования

необходимо предпринять меры для сохранения равновесия.

2. Удар левой рукой (защита — рис. 11):

а — перенести вес тела на левую ногу и наклонить туловище в сторону опорной ноги.

б — махом прямой правой ноги вверх, слева направо (круговым движением) отвести атакующую руку — блокировать удар.



Рис. 11



Рис. 12

Прямые удары

1. Удар правой ногой (защита — рис. 12):

а — перенести вес тела на левую ногу, освободить правую для выполнения блока. Бедро правой ноги поднять вверх-вперед, при этом голень должна быть опущена вниз.

б — разворачиваясь на опорной ноге влево, отвести удар.

2. Удар правой рукой (защита — рис. 13):

а — шагом левой ногой назад разорвать дистанцию. Вес тела перенести на левую ногу, освободив правую для отражения атаки.

б — круговым движением блокирующей ноги вверх, справа налево стопой отвести удар.

Обратить внимание: 1. Блок наиболее эффективен при наложении стопы на предплечье атакующей руки.

БЛОКИ РУКАМИ

Удары снизу

1. Удар ногой (защита — рис. 14):

а — отвести таз назад согнувшись в тазобедренном суставе. Соединенными вместе руками блокировать голень атакующей ноги.

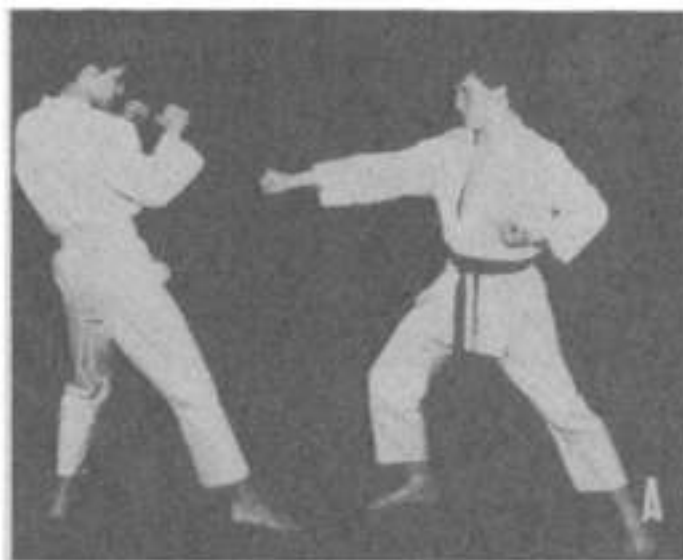


Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15

Обратить внимание: 1. Правильное положение кистей рук, блокирующих удар, очень важно для выполнения защиты. Положение кистей показано на рис. 15.2. В момент остановки удара зафиксировать руки напряжением мышц. 3. Блок должен накладываться на нижнюю часть голени.

2. Удар рукой (защита — рис. 16):

а — предплечьем согнутой в локтевом суставе руки остановить предплечье атакующей руки.

Подобным же образом выполняются блоки от ударов сверху и сбоку (рис. 16-б, в).

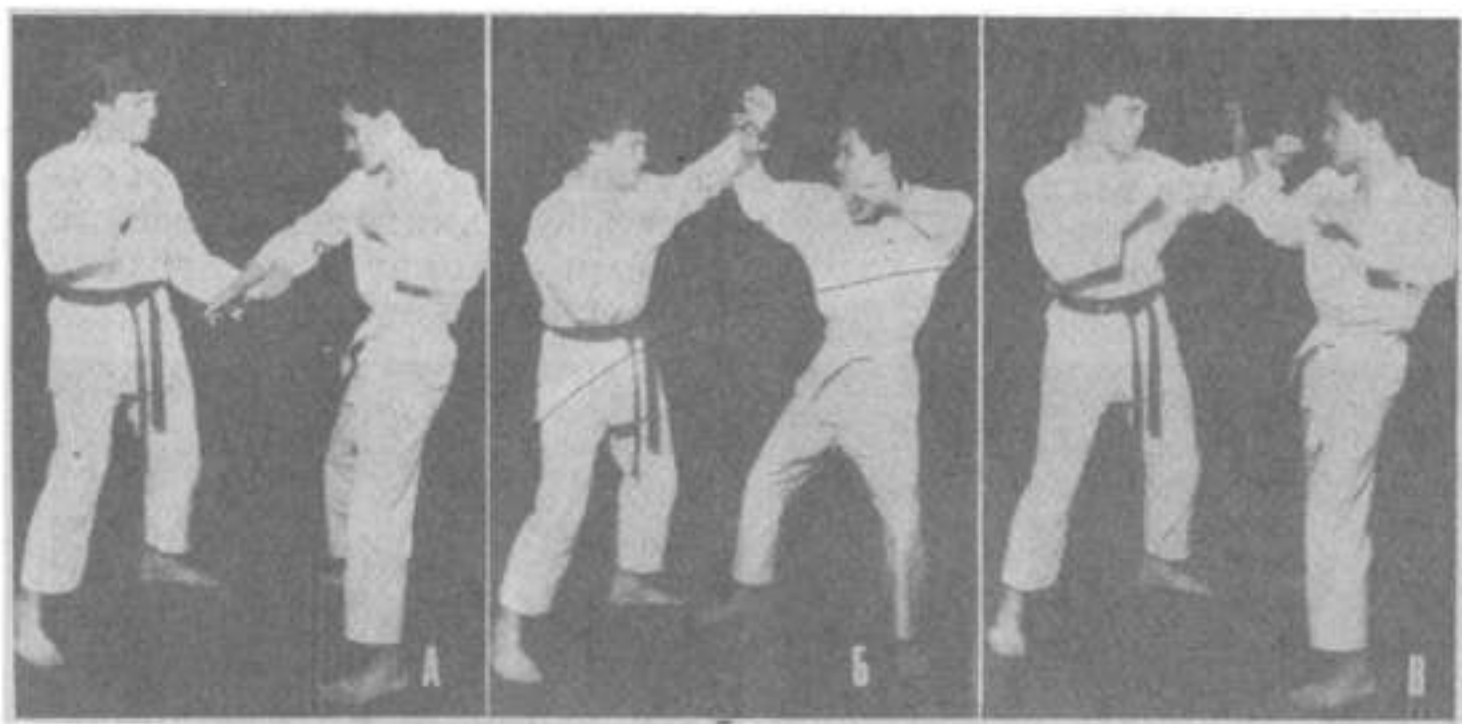


Рис. 16

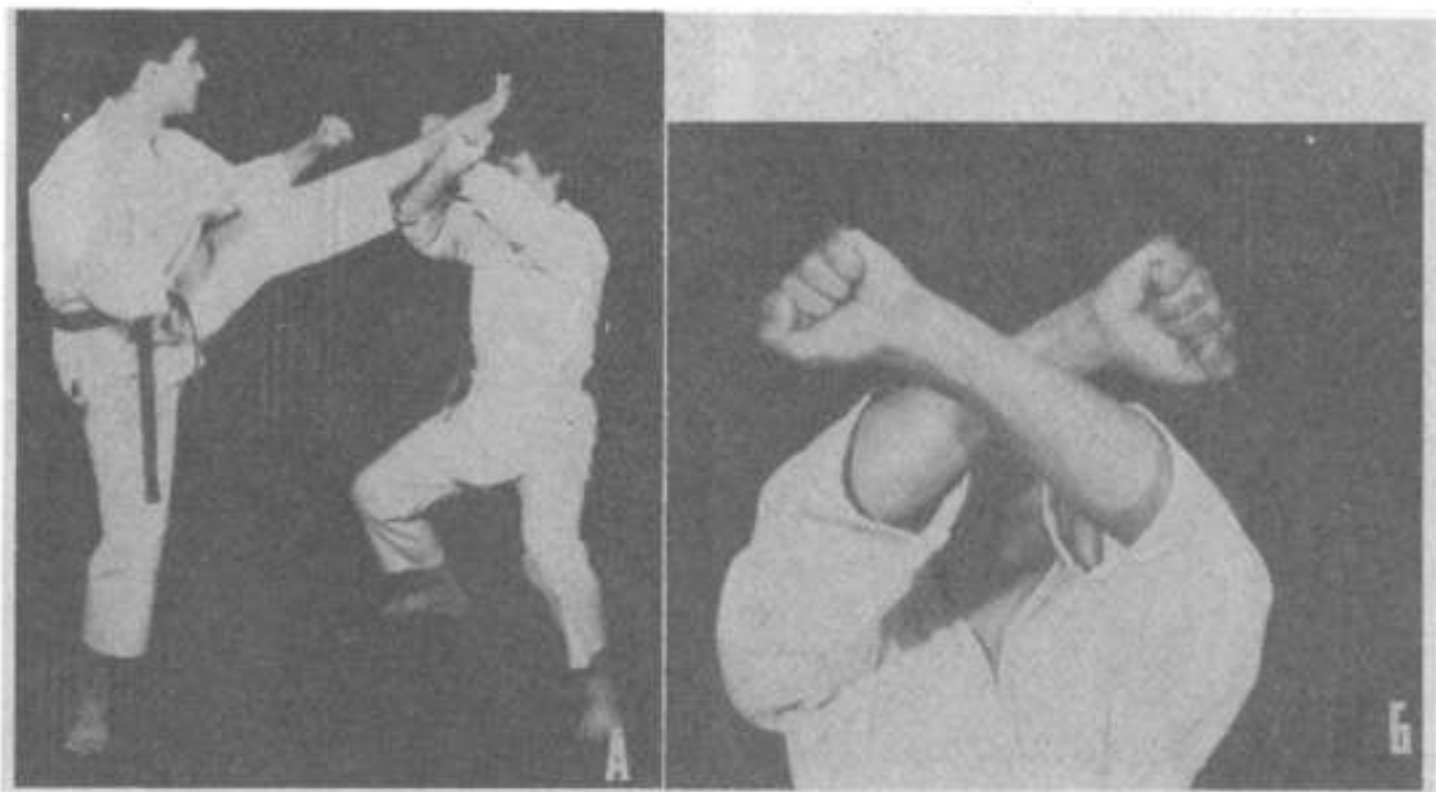


Рис. 17



Рис. 18

Удар сверху

1. Удар ногой (защита — рис. 17):

а — принять удар скрещенными поднятыми над головой руками (кисти сжаты в кулак).

Обратить внимание: 1. Блок должен выполняться перекрещенными руками, кисти рук лучше сжать в кулаки (рис. 176).



Рис. 19



Рис. 20

Удары сбоку

1. Удар ногой (защита — рис. 18):

а — согнутые в локтевом суставе руки поднять вверх, одновременно разворачивая туловище в сторону атакующей ноги остановить удар.

Прямые удары

1. Удар ногой (защита — рис. 19):

а — жестко зафиксировать прямую руку, отведенную от туловища в сторону на $20-30^\circ$. Поворачивая туловище рукой отвести атакующий удар.

Если удар наносится ногой в голову, то блокировать нужно иначе, так как рассмотренный блок эффективен только от ударов, наносимых до уровня груди. Удары, наносимые выше этого уровня,

лучше блокировать следующим блоком:

б — поднять вперед-вверх согнутую в локтевом суставе руку и жестко зафиксировать это положение. Поворачивая туловище, предплечьем отвести атакующий удар.

2. Удар рукой (защита — рис. 20):

а, б — удары блокируются теми же приемами, что и удары ногой.

Если по ходу схватки недостаточно просто остановить или отвести удар, а требуются дальнейшие действия, связанные с задержанием противника, то лучше ставить блоки, которые обеспечивают быстрый переход на захват атакующего. Пример таких блоков показан на рис. 21 (а, б, в, г).

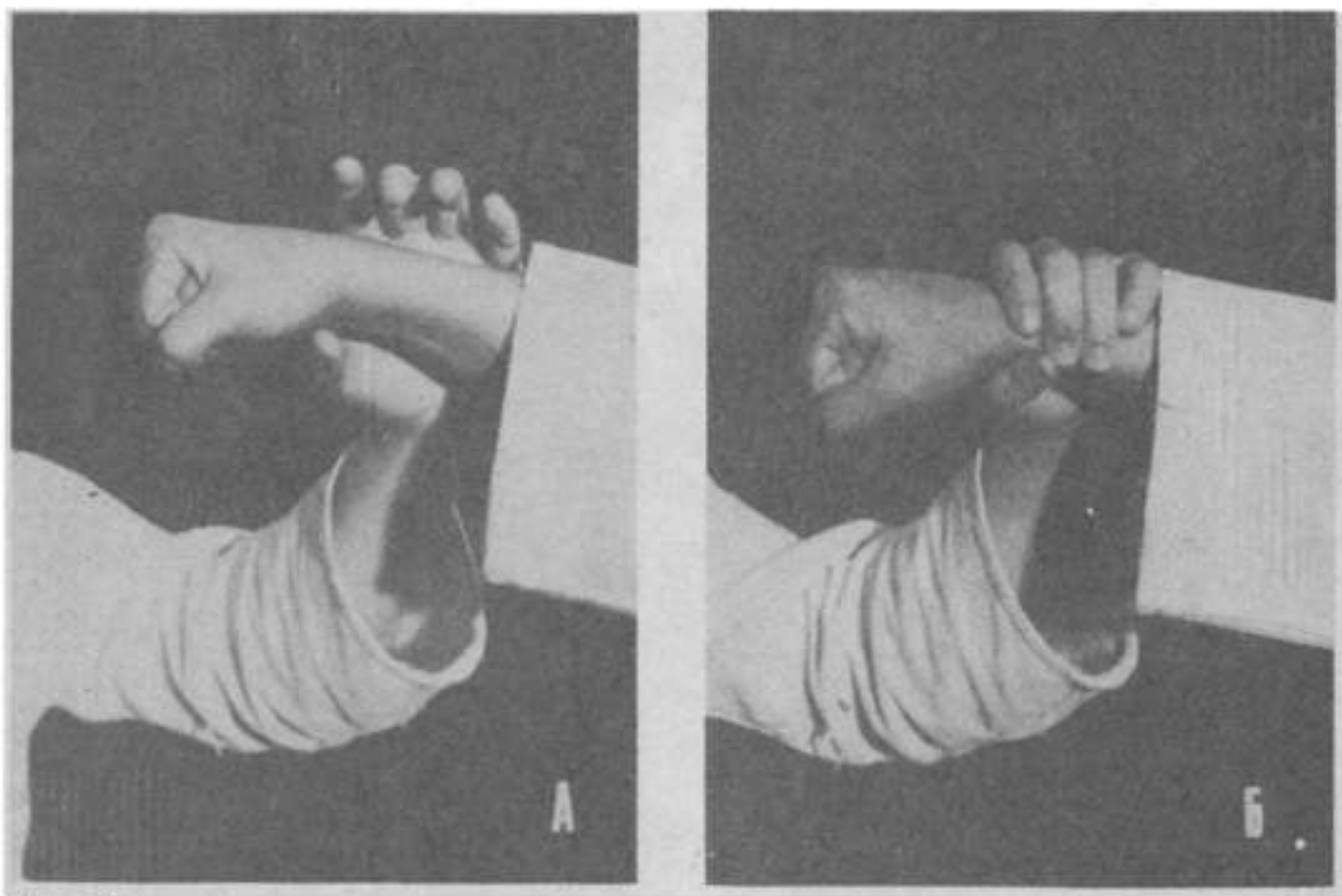


Рис. 21



Рис. 21

2.4. ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ ПАЛКОЙ

Удары палкой наносятся маховыми движениями (сверху, снизу, справа, слева, сверху-справа, сверху-слева и т. д.), а также колющими ударами. В большинстве случаев удары палками наносятся с дальней дистанции. Для того, чтобы блокировать такие удары, важно научиться своевременно сокращать дистанцию (особенно при маховых ударах) для последующих действий и обезоруживания противника. Блоки целесообразнее всего ставить на кисть или предплечье атакующей руки. В ряде случаев при колющих ударах эффективными являются и блоки непосредственно на палку по всей ее длине, что позволяет защищаться без сближения дистанции.

1. Удар сверху правой рукой (защита — рис. 22):

а — сблизить дистанцию шагом, выпадам или скачком правой ноги и поставить блок правой рукой.

б — отвести вправо-вниз атакующую руку, одновременно выполнить шаг левой вперед с разворотом влево на 90° .

в — захватить блокирующей рукой атакующую руку за запястье, отвести ее вверх-назад.левой рукой захватить тыльную сторону кисти атакующего и осуществить болевой прием сгибанием кисти.

Обратить внимание: 1. Правильное проведение конечной фазы комбинации (болевого приема) гарантирует обезоруживание противника.

2. Удар сверху (защита — рис. 23):

а — сблизить дистанцию шагом правой ноги вперед, одновременно поставить блок скрещенными руками (правая рука сверху).

б — захватить правой рукой запястье атакующей руки. Вращением вправо на 180° развернуться к атакующему спиной, подставив левое плечо под атакующую руку. Захватить левой рукой пред-

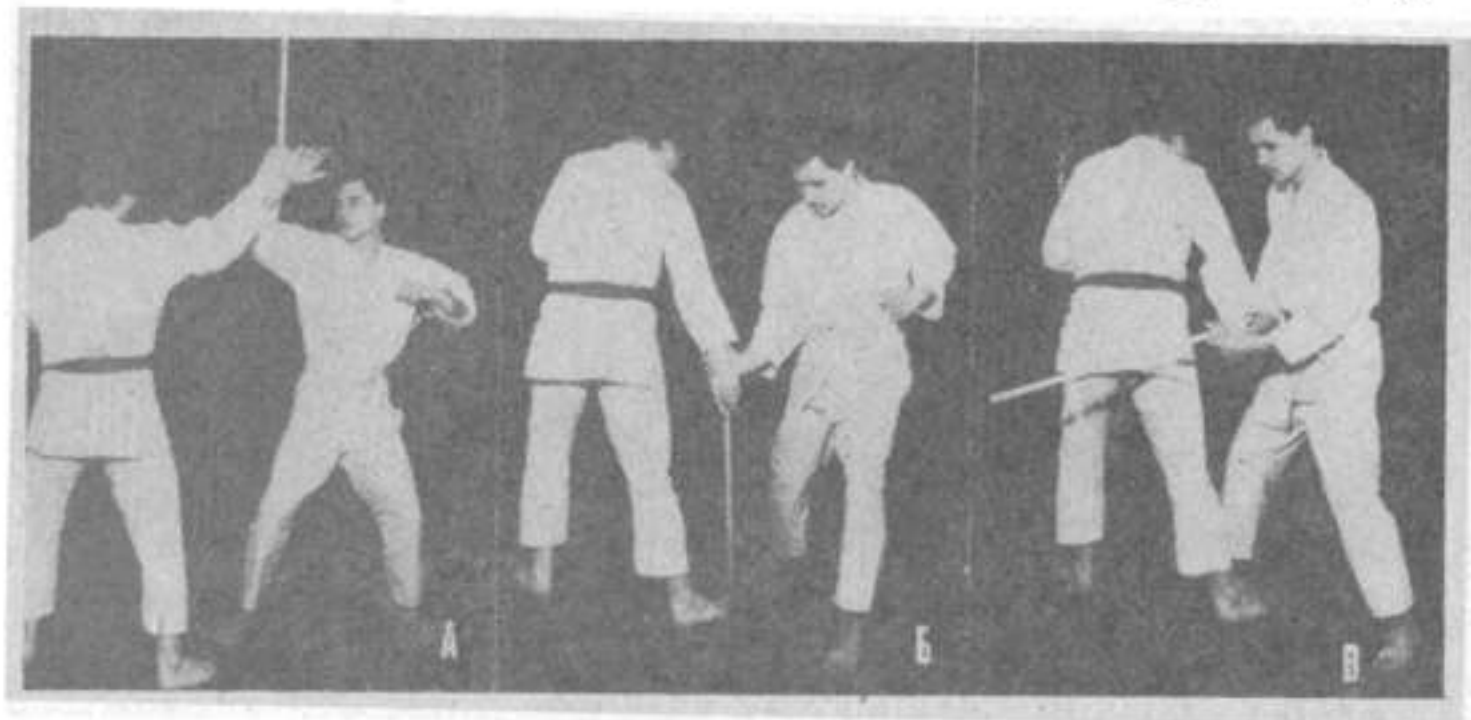


Рис. 22

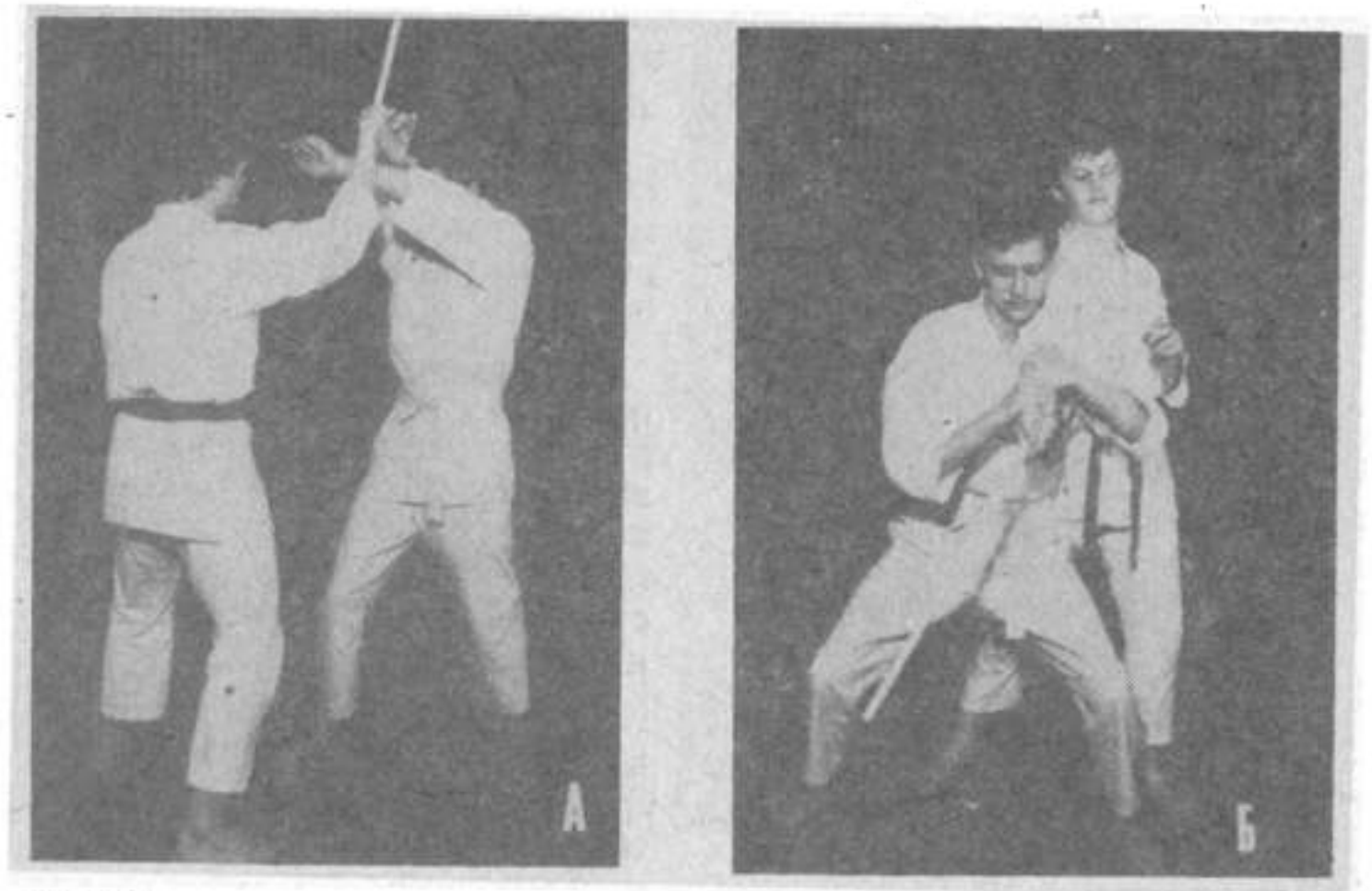


Рис. 23

плечье атакующей руки и осуществить болевой прием — разгибанием локтевого сустава.

Обратить внимание: 1. Перед выполнением болевого приема требуется развернуть атакующую руку ладонью вверх.

В ситуациях, когда длительный контакт с соперником нежелателен, например, при нападении двух или более человек, целесообразно использовать блоки с одновременными контрударами.

Обратить внимание: 1. Во всех подобных действиях очень важно не разделять во времени блоки и удары. Именно одновременное выполнение этих элементов позволяет добиться большей эффективности защиты.

3. Удар правой рукой сверху (защита — рис. 24):

а — шагом левой сблизить дистанцию, одновременно блокируя левой рукой атакующую руку, правой рукой нанести удар сопернику (блок и удар выполнять одновременно).

б — защита та же самая, но удар выполняется правой ногой.

4. Удар палкой справа (защита — рис. 25):

а — исходное положение.

б — сблизить дистанцию шагом левой ноги вперед. Поставить на предплечье атакующей руки блок двумя руками.

в — нанести удар правой ногой в одну из уязвимых точек тела атакующего. Удары наносятся стопой или коленом.



Рис. 24

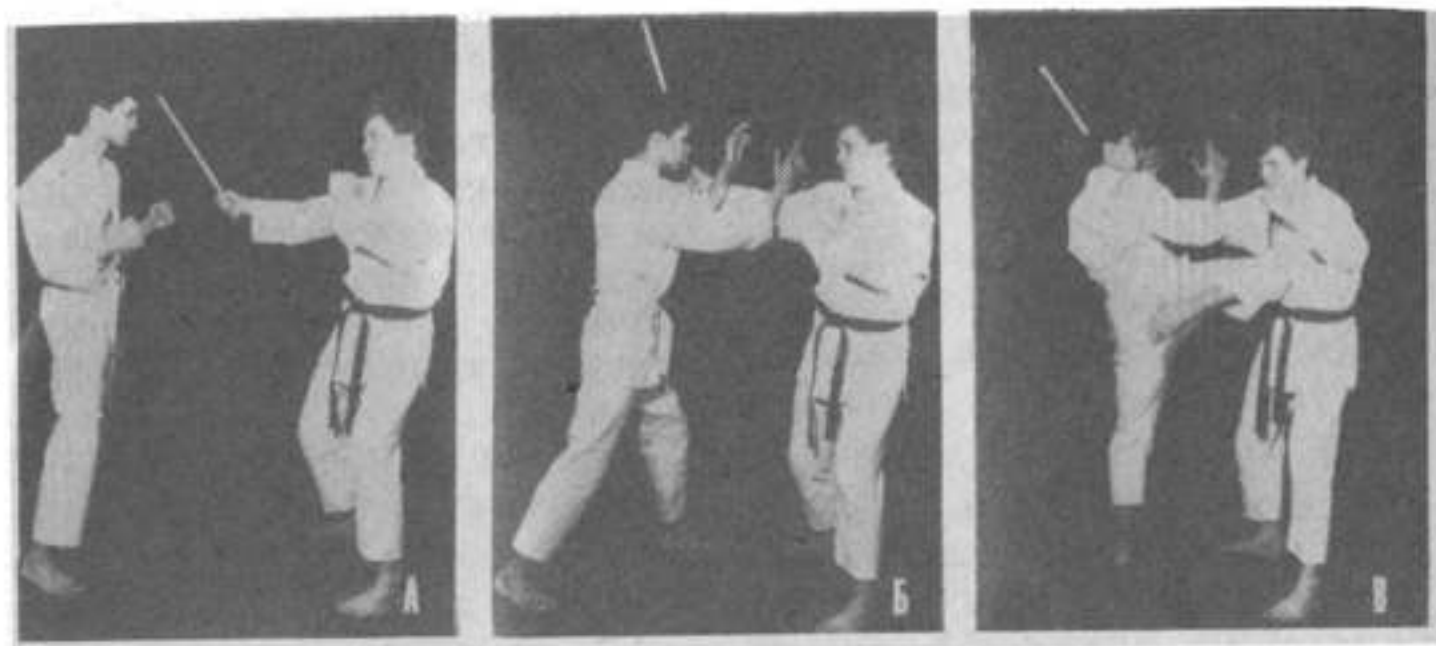


Рис. 25

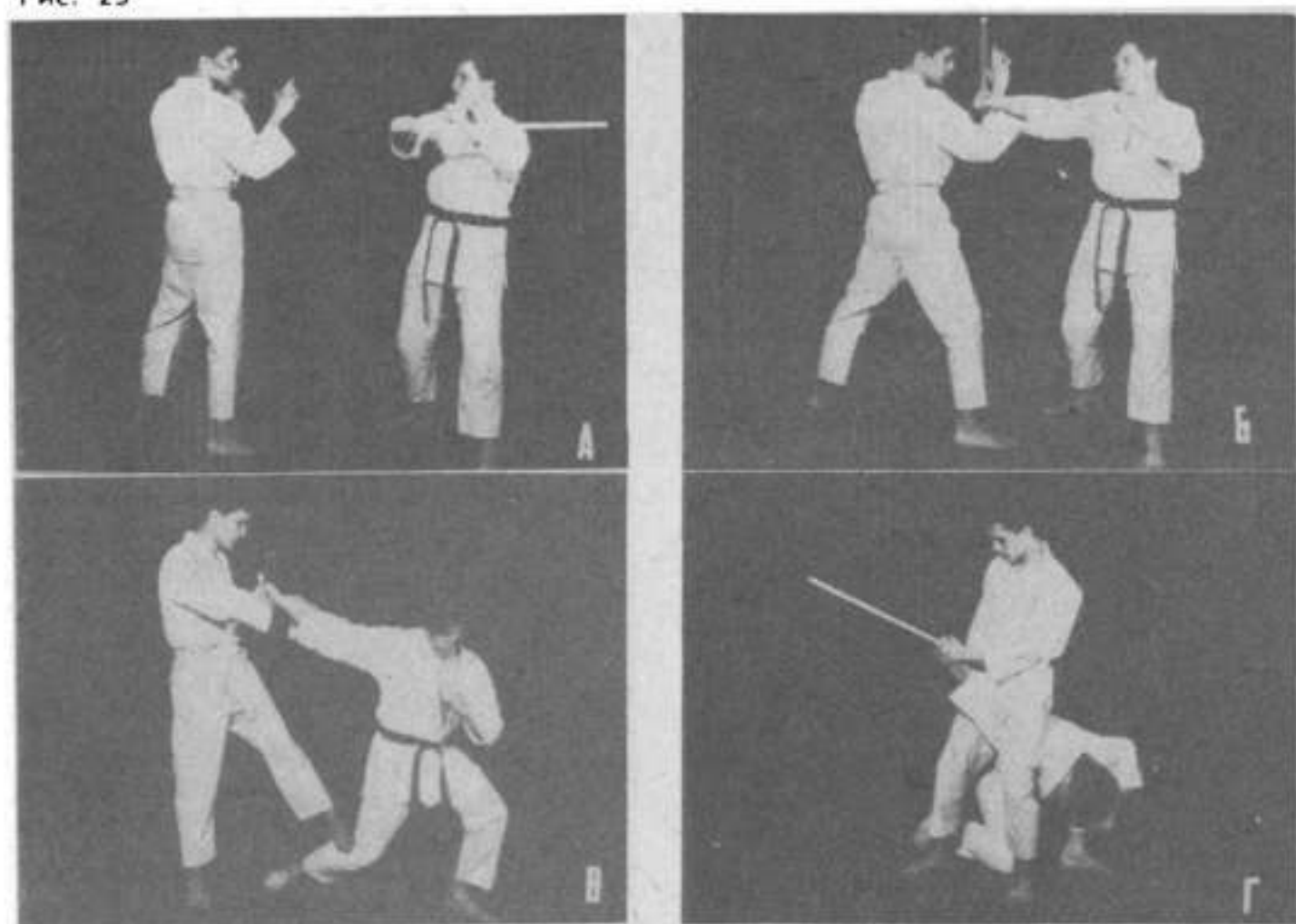


Рис. 26

5. Удар палкой слева (защита — рис. 26):

а — исходное положение.
б — сблизить дистанцию шагом правой ноги. Поставить

на предплечье атакующей руки блок правой рукой.

в — захватить запястье атакующей руки правой рукой, одновременно развернуться

вправо на 90° и сбить атакующего с ног боковым ударом левой ноги в область коленного сустава ближней ноги.

Для обезоруживания противника прием можно продолжить.

г — захватить левой рукой предплечье атакующего. Махом левую ногу перенести через атакующую руку, одновременно развернувшись на 90° . Зажать атакующую руку между ногами и осуществить перегибание локтя (рычаг локтя).

6. Удар палкой снизу (защита — рис. 27):

а — исходное положение.

б — поставить двойной блок стопой левой ноги и предплечьем левой руки остановить удар первым блоком (ногой) или, если этот блок не получится, то второй блок (рукой) страхует первый. Одновременно блок рукой необходим для продолжения

приема — обезоруживания противника.

в — перенести вес тела на левую ногу, предплечьем левой руки зафиксировать атакующую руку в области запястья. Правой рукой изнутри захватить локтевой сустав атакующей руки и осуществить перегибание локтя.

КОЛЮЩИЕ УДАРЫ ПАЛКОЙ

От колющих ударов можно применять всевозможные блоки руками и ногами и затем использовать приемы обезоруживающие противника, которые описаны выше. Вместе с тем, при самых различных ударах можно эффективно применять и уклоны, нырки, передвижения с последующим обезоруживанием противника.

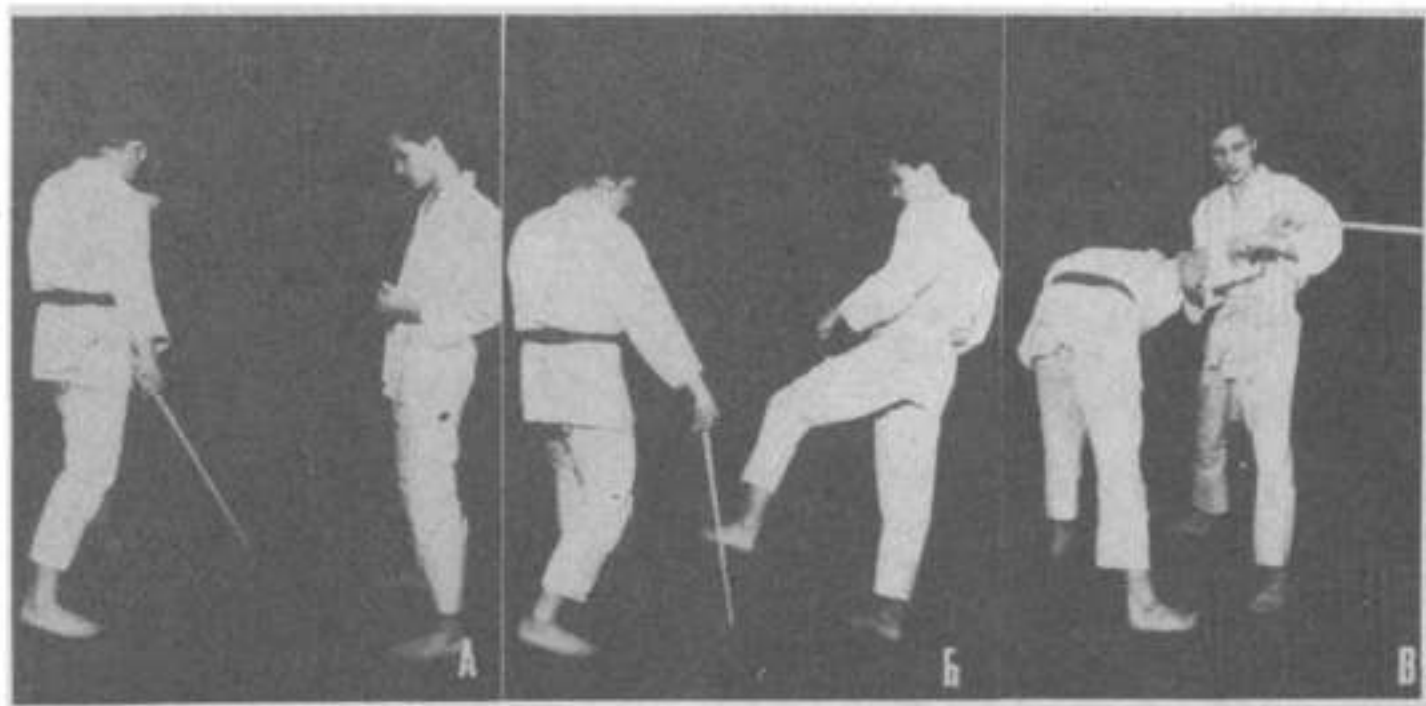


Рис. 27

7. Прямой колющий удар палкой (защита — рис. 28):

а — уклониться от удара поворотом туловища вправо, одновременно отклониться назад (если удар идет в грудь или голову) либо наклоном вперед, отставив таз назад — если удар направлен в живот, для эффективности последующих действий целесообразно сделать шаг левой вперед-влево.

б — захватить правой рукой запястье и прижать локоть атакующей руки к туловищу, левой рукой обхватить шею атакующего. Наклоном туловища вперед осуществить перегибание локтя.

Если для защиты применить отклонение в противоположную сторону — поворот туловища влево, то обезоруживание атакующего выполняется следующим образом. в — захватить левой рукой запястье атакующей руки, обхватить правой рукой локтевой сустав атакующей руки и осуществить перегибание локтя.



2.5. ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ НОЖОМ

1. Прямой колющий удар правой рукой (защита — рис. 29):

а — шагнуть левой ногой вперед-влево, одновременно поставить отводящий блок правой рукой.

б — правой ногой выполнить удар в одну из болевых точек атакующего.

Рис. 28

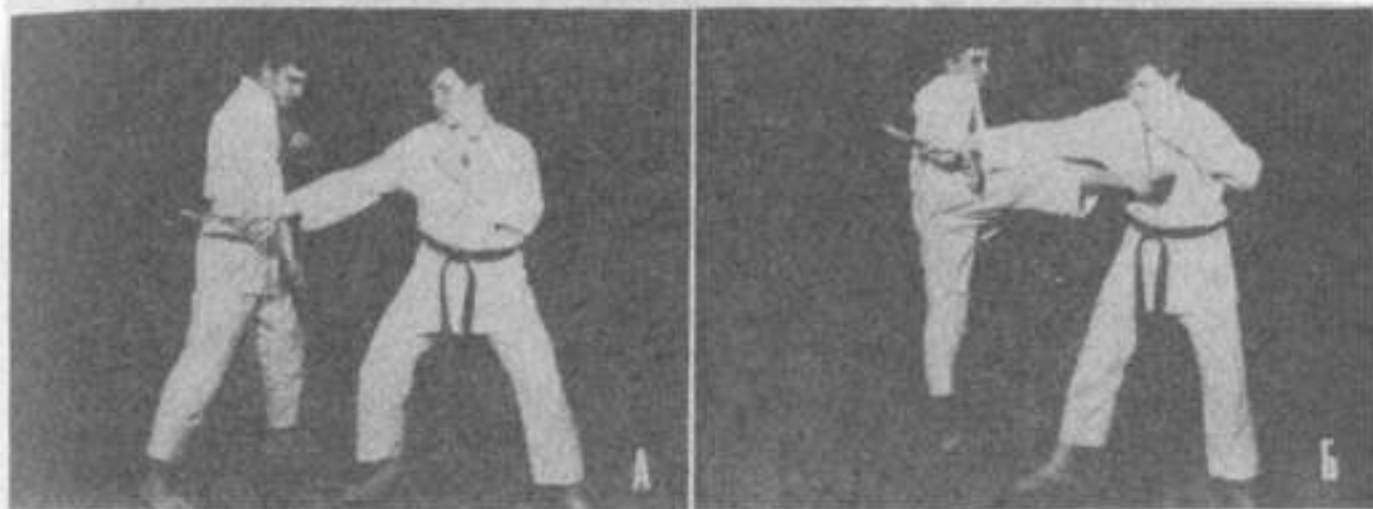


Рис. 29

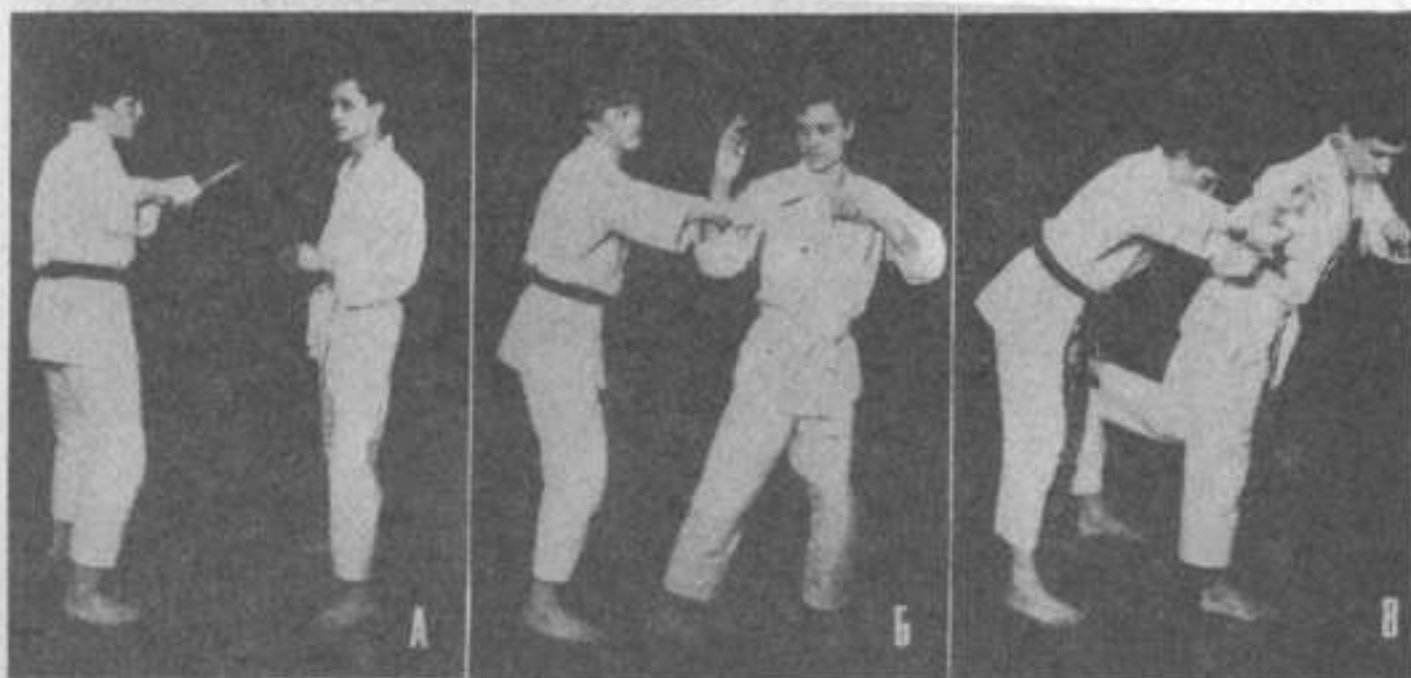


Рис. 30

УДАРЫ СБОКУ

2. Удар правой рукой справа
(защита — рис. 30):

- а — исходное положение.
- б — шагнуть правой ногой вперед с поворотом вправо вокруг оси тела на 180° и одновременно поставить отводящий блок правой рукой.
- в — встать к атакующему спиной, нанести удар назад левой ногой.

3. Удар правой рукой слева
(защита — рис. 31):

- а — исходное положение.
- б — поставить блок правой

рукой с последующим захватом кисти атакующей руки и одновременно выполнить шаг левой вперед с поворотом туловища на 90° . Лево́й рукой нанести удар предплечьем в голову атакующего.

в — левой рукой обхватить руку противника и осуществить перегибание локтя (рычаг локтя).

Обратить внимание: 1. Обхватывать атакующую руку нужно плотно подводя свое предплечье под локтевой сустав противника.

4. Удар снизу (защита — рис. 32):

а — исходное положение.

б — поставить блок левой рукой снизу. Правой рукой захватить атакующую руку в области локтевого сустава.

в — перевести атакующую руку за спину, рывком правой руки на себя. Выполнить болевой прием на руку.

5. Удар сверху (защита — рис. 33):

а — исходное положение.

б — поставить блок левой рукой сверху.

в — шагнуть левой ногой вперед и одновременно проне-

сти правую руку под плечом атакующей руки. Захватить свою левую руку за запястье.

В этом положении атакующая рука фиксируется между предплечьями защищающегося.

г — давить левой рукой на предплечье атакующей руки вперед-назад, а предплечьем правой руки давить на плечо атакующей руки вверх.

Обратить внимание: 1. При выполнении этого элемента болевого приема, следует локоть левой руки выдвигать как можно дальше вперед, чтобы не допустить освобождения атакующей руки от захвата.

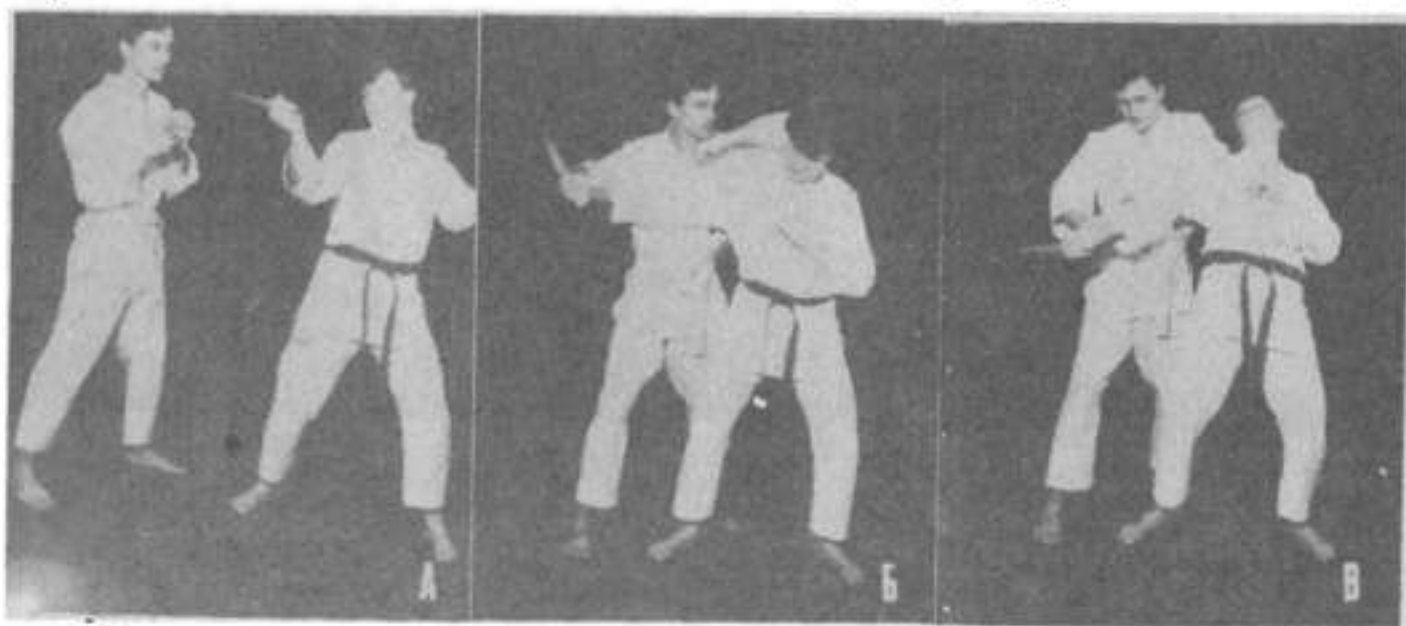


Рис. 31

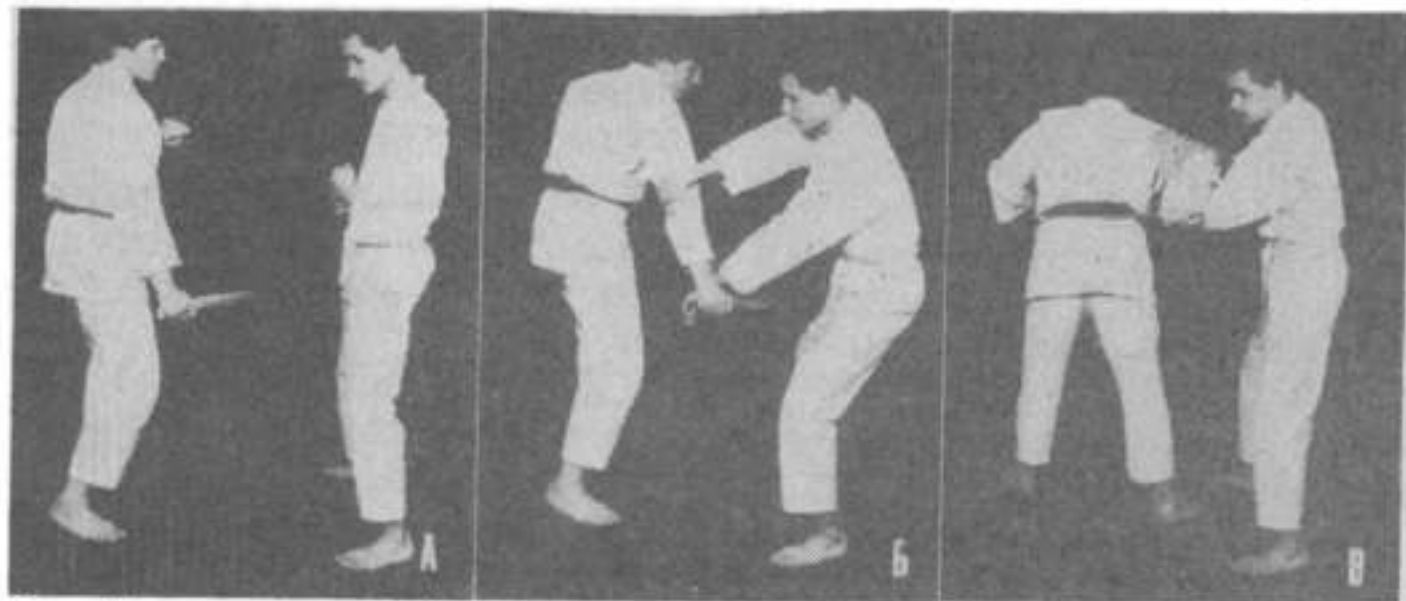


Рис. 32

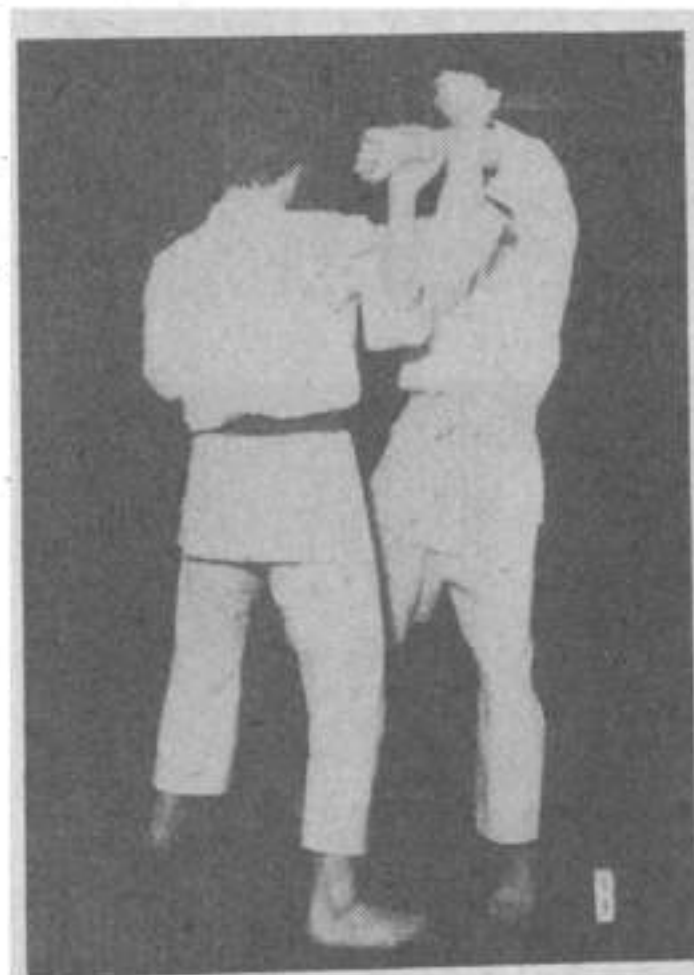
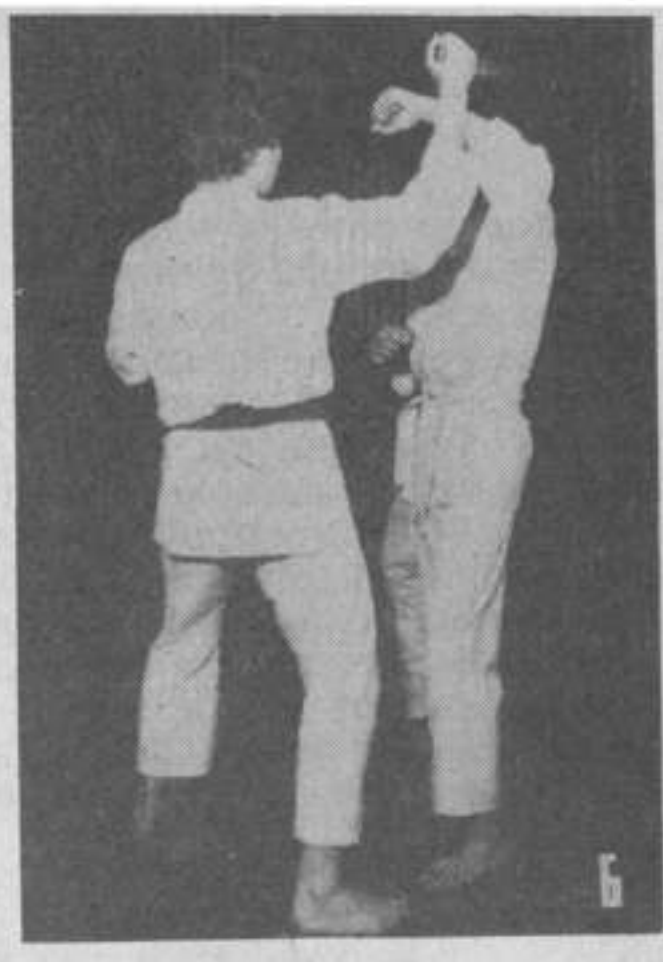
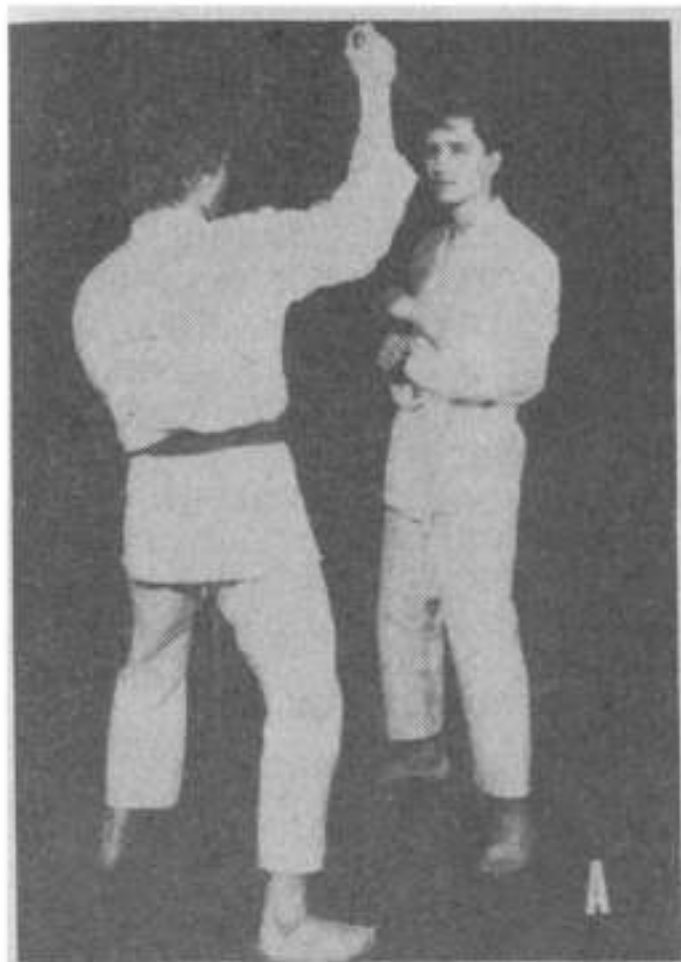


Рис. 33

III. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ

В поединках часто применяются различные захваты для выполнения атакующих, контратакующих действий и защиты. Захваты выполняются одной или двумя руками. В схватках наиболее часто захваты осуществляются за такие основные точки: одежду — отворот на груди, рукав на плече, рукав на предплечье, ворот сзади; тело — шею, плечи, предплечье, запястье, туловище, бедро и волосы.

3.1. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ЗА ОДЕЖДУ

1. Захват одной рукой (правой) за отворот на груди (защита — рис. 34):

а — захватить левой рукой кисть атакующей руки, правой — ее запястье. Одновременно шагнуть левой ногой назад с поворотом туловища влево на 90°.

Обратить внимание: 1 Шаг и поворот туловища необходимы для выпрямления атакующей руки и подготовки к освобождению от захвата.

б — вращать обеими руками атакующую руку влево.

Следует отметить, что эффективность приема во многом зависит от правильности захвата кисти атакующей руки левой рукой.

Обратить внимание: 1. Правильный захват должен выполняться следующим образом:

в — четырьмя пальцами обхватить большой палец атакующей руки. Большой палец наложить на тыльную сторону кисти у основания мизинца. При освобождении от захвата одежды (для раскрытия кисти атакующей руки) одновременно с вращением кисти атакующей руки осуществлять давление большим пальцем.

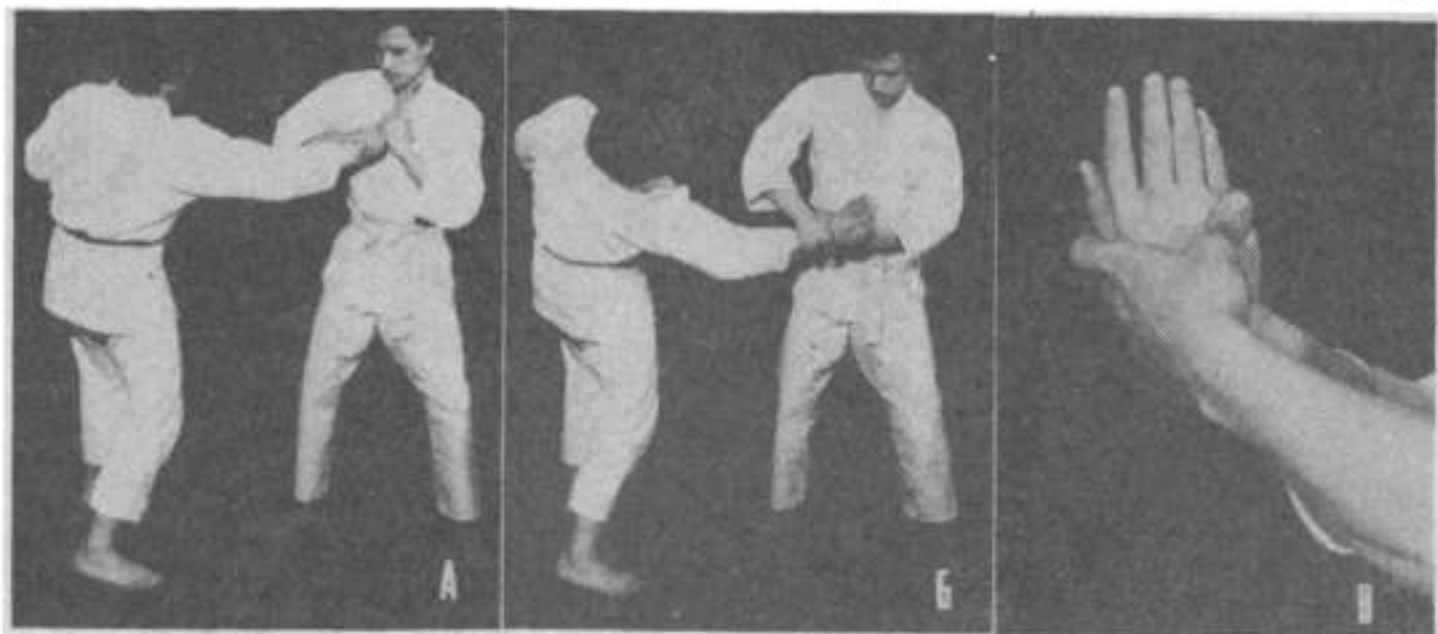


Рис. 34

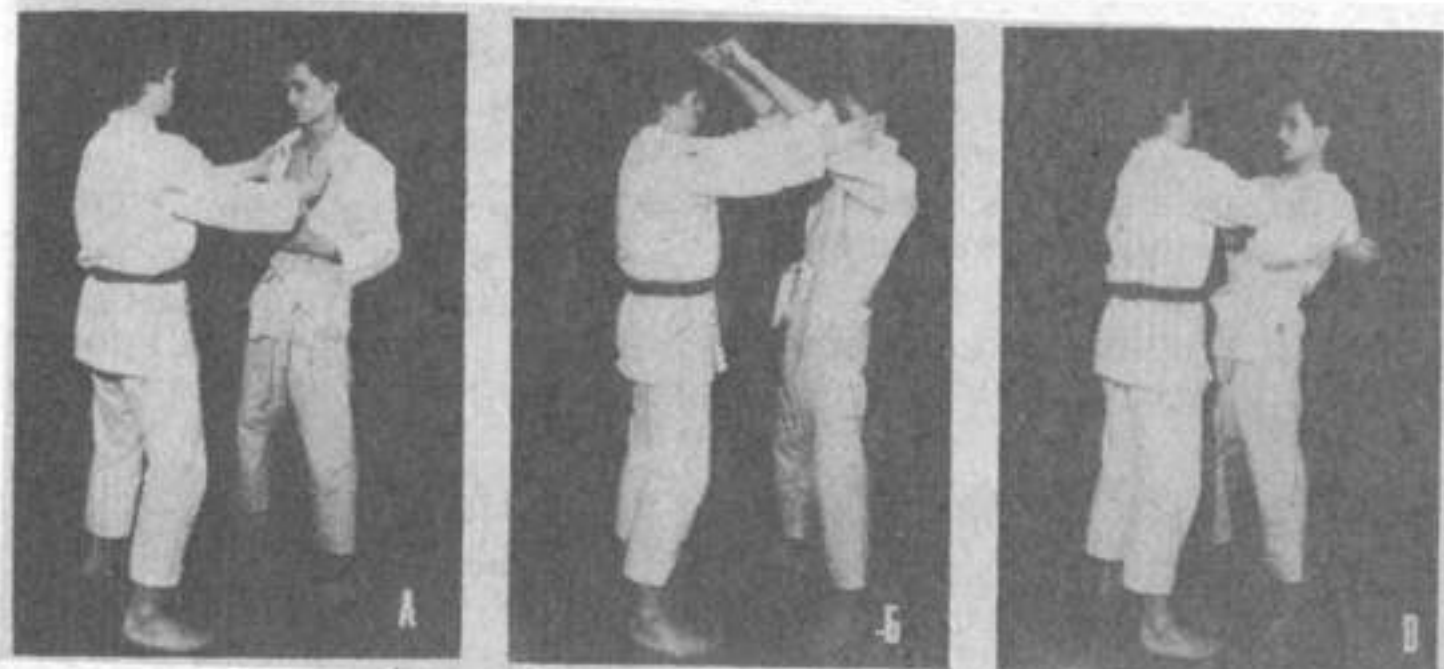


Рис. 35

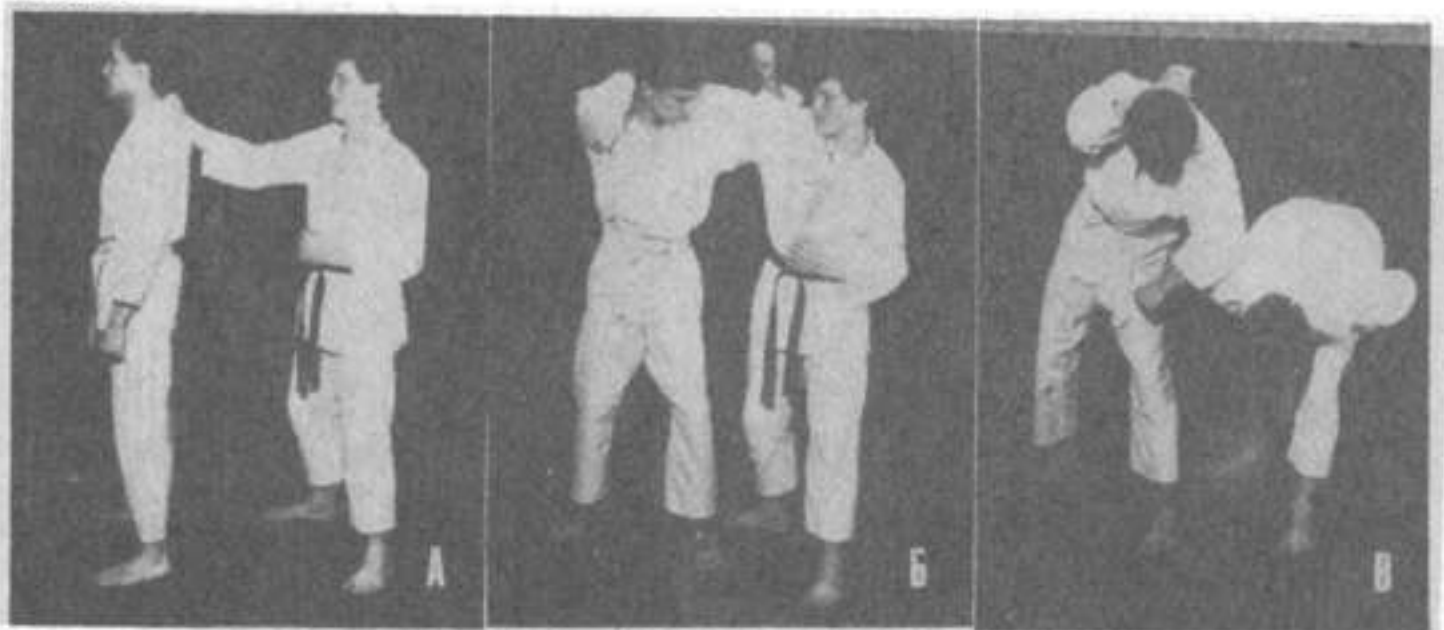


Рис. 36

2. Захват двумя руками за отвороты на груди (защита — рис. 35):

а — исходное положение.

б — обе руки пронести снаружи атакующих рук вверх.

в — обхватить снаружи атакующие руки. Резко отклоняясь назад, предплечьями произвести давление на локтевые суставы атакующего, осуществляя перегибание локтя.

3. Захват правой рукой за ворот сзади (защита — рис. 36):

а — исходное положение.

б — развернуться влево на 90° . Левую руку, согнутую в локте, поднять вверх снаружи атакующей руки. Правой рукой прижать запястье атакующей руки к плечу.

в — удерживая атакующую руку, левой ногой шагнуть вперед с одновременным наклоном туловища вперед и осуществить перегибание локтя.

Обратить внимание: 1. Для того, чтобы провести болевой прием — перегибание лок-

тя — необходимо давить на локтевой сустав атакующего своим левым предплечьем.

4. Захват двумя руками сзади за рукава на плечах (защита — рис. 37):

а — исходное положение.

б — развести руки в стороны-вверх.

в,г — зафиксировав положение, вращаться вправо или влево.

Обратить внимание: 1. Разведение рук в стороны-вверх нужно выполнять резким движением. 2. Вращение проводить до освобождения от захвата.

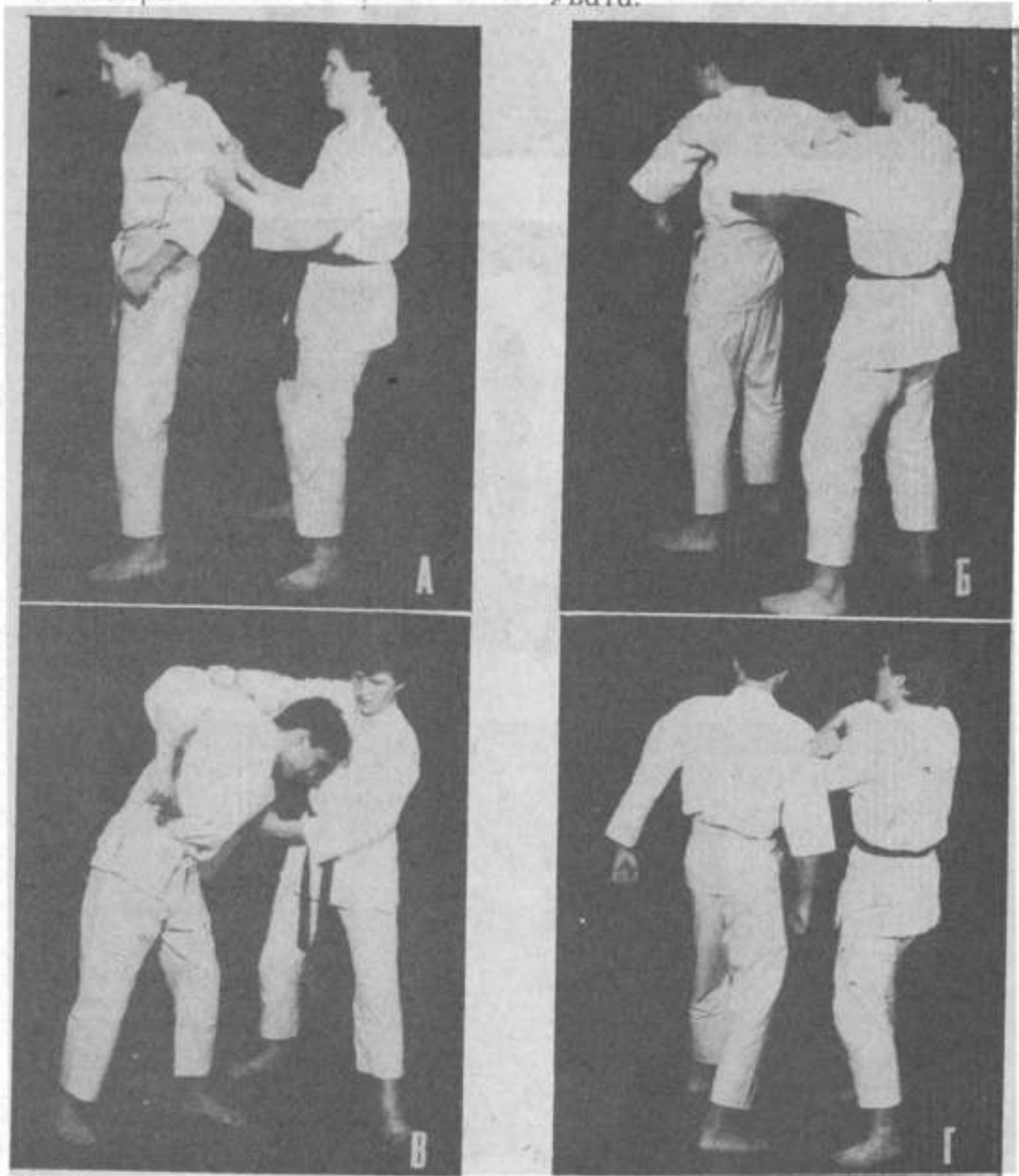


Рис. 37

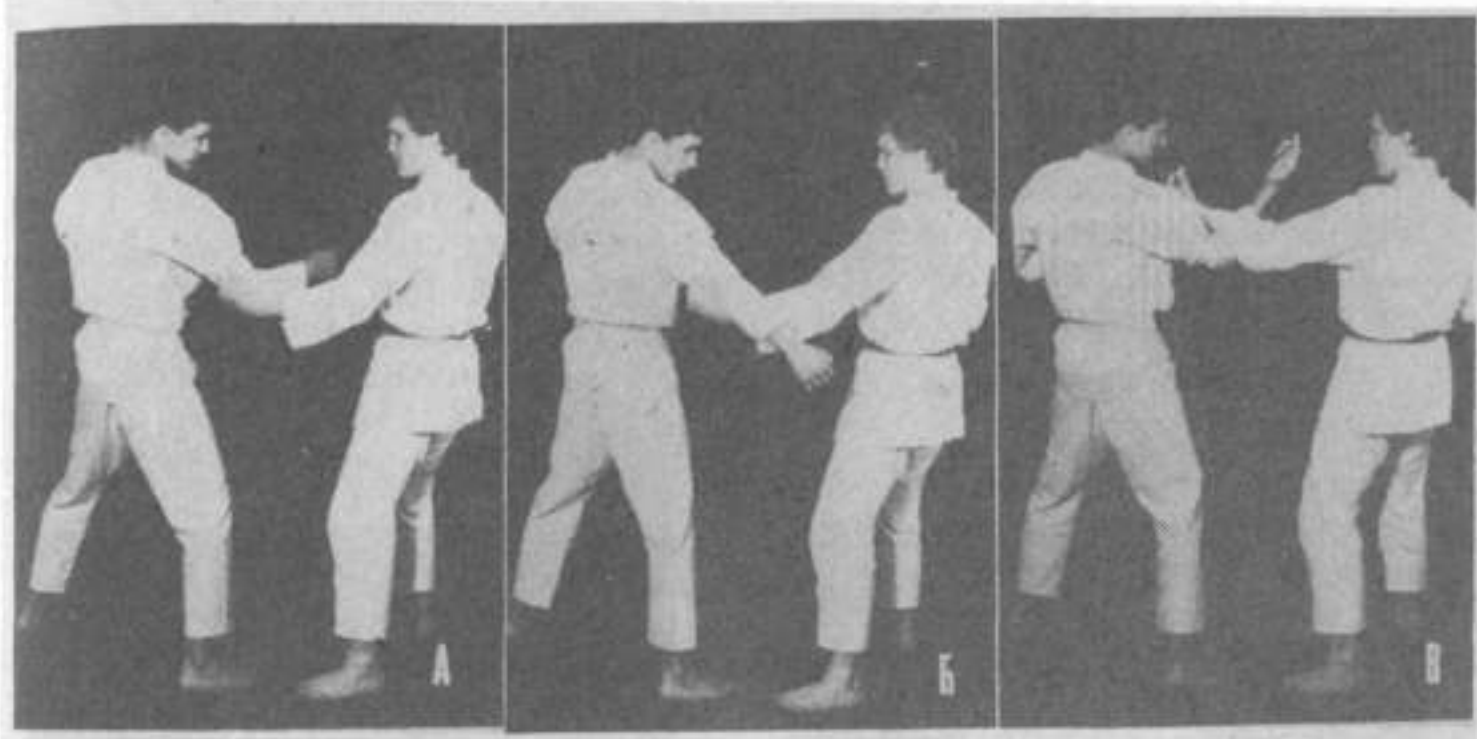


Рис. 38

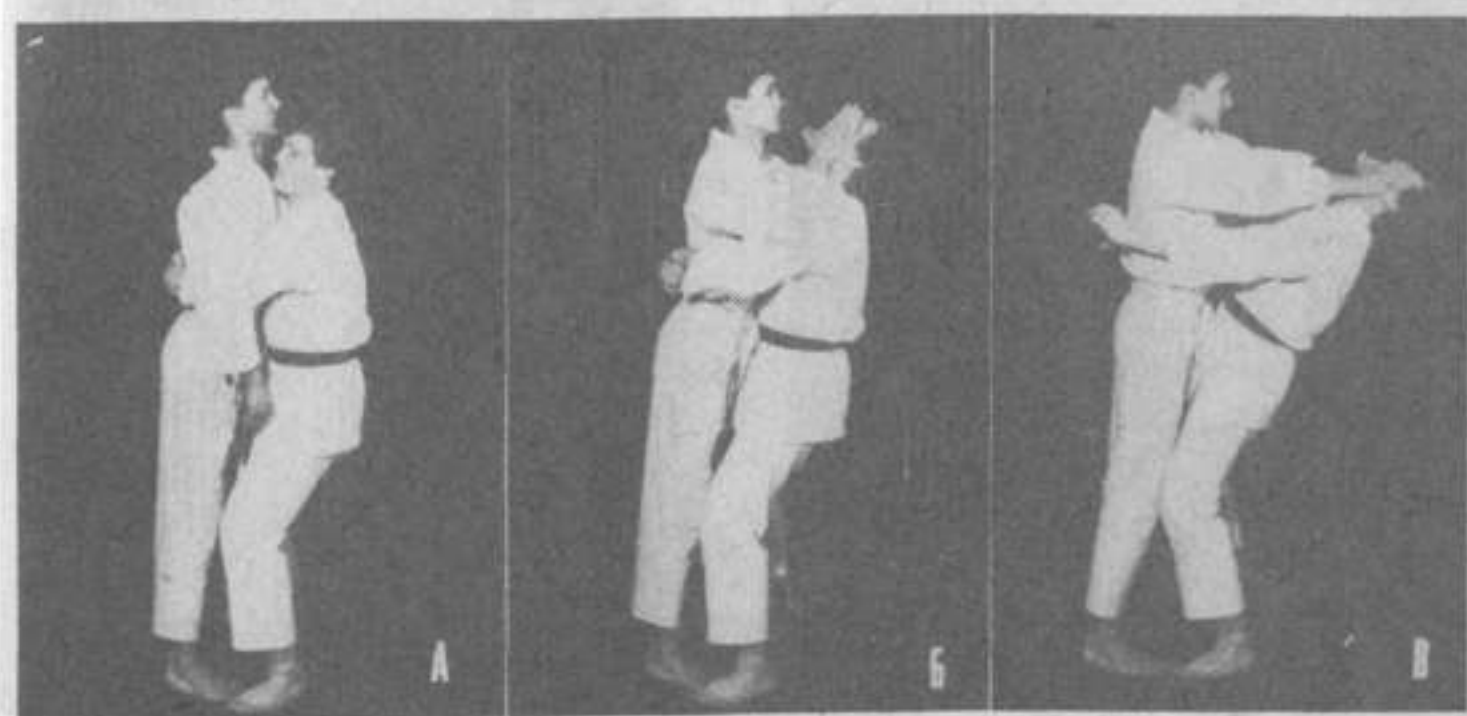


Рис. 39

5. Захваты сбоку за рукав на плече, предплечье (защита — рис. 38):

а,б,в — вращать захваченную руку вокруг атакующей руки в сторону большого пальца.

3.2. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ЗА ТУЛОВИЩЕ

1. Захват туловища спереди (защита — рис. 39):

а — исходное положение.
б — наложить открытые кисти обеих рук на подбородок атакующего.

в — резким движением выпрямить руки, отклоняя голову атакующего назад.

2. Захват туловища спереди (защита — рис. 40):

а — наложить на шею атакующего сжатые в кулак

кисти ниже челюсти (кисти повернуты ладонями вверх).

б — сдвинуть шею атакующего средними фалангами пальцев, с одновременным вращением кистей наружу выполнить удушение.

3. Захват туловища сбоку (защита — рис. 41):

а — исходное положение.
б — захватить левой рукой правое предплечье атакующей руки. Правую руку завести за спину атакующего, обхватить его (лучше захватить за одежду).

в — выполнить бросок через бедро.



Рис. 40

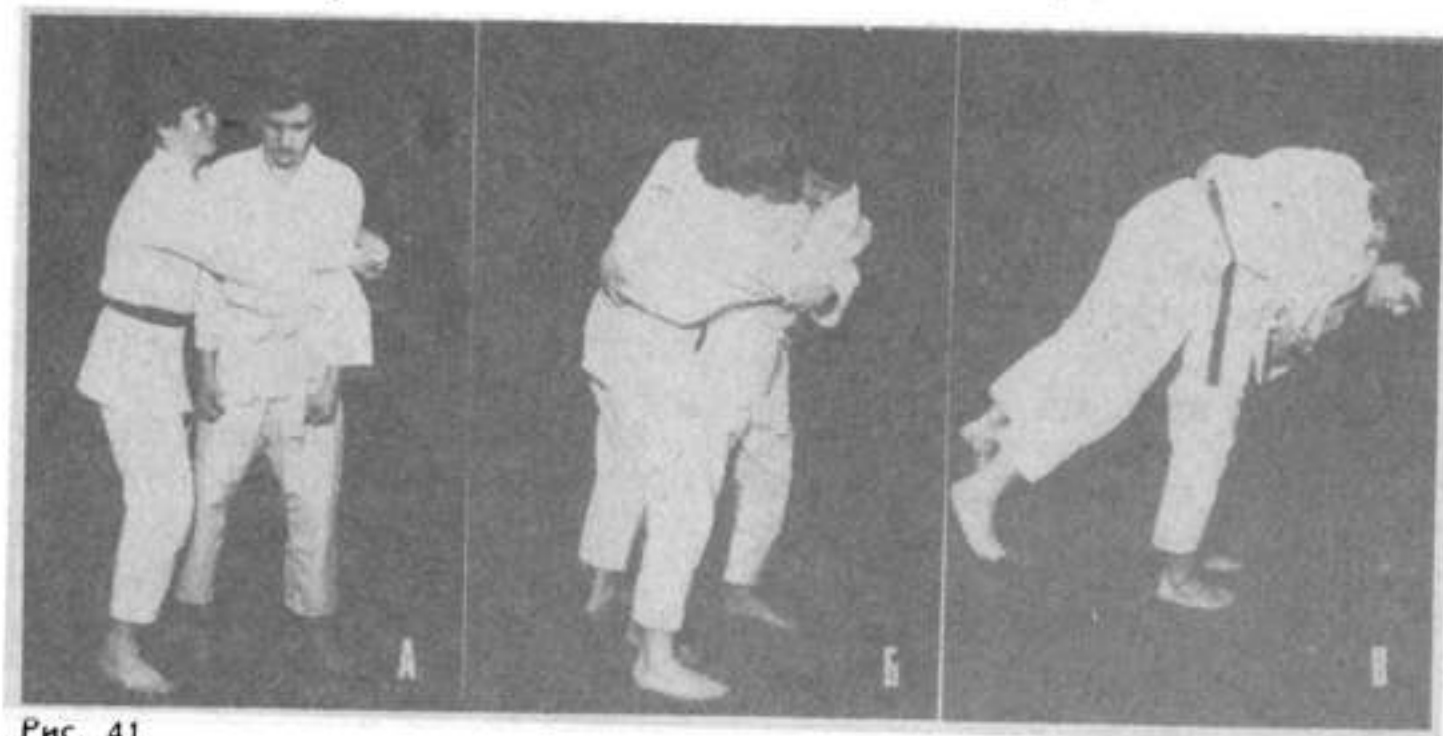


Рис. 41

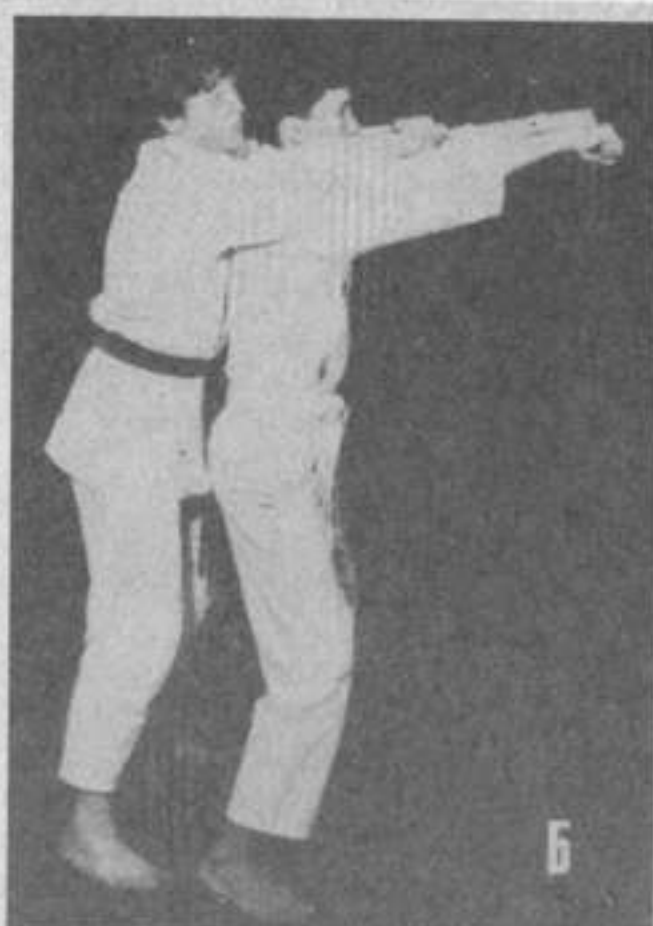


Рис. 42

Обратить внимание:
1. Чтобы провести эффектив-
ный бросок через бедро,
нужно учитывать рост ата-
кующего. Чем ниже напа-

дающий, тем ниже требуется
присесть перед выполнением
броска. Это необходимо в
связи с тем, что результа-
тивный бросок получится при

подбиве соперника бедром ниже пояса. 2. Нужно помнить, что перед броском следует вывести соперника из равновесия рывком рук на себя.

4. Захват туловища сзади (защита — рис. 42):

а — исходное положение.
б — резко выпрямить обе руки вперед-вверх.

в — отклонить таз влево, локтем правой руки нанести прямой удар назад в туловище атакующего.

Обратить внимание: 1. Отклонять таз влево требуется настолько, чтобы открылось туловище соперника для нанесения удара. 2. Нанося удар локтем назад, лучше усилить удар, использовав для этого левую руку. В случае применения этого действия ладонь левой руки накладывается на

кулак правой руки и при ударе усиливает удар правой рукой назад (рис. 42г).

5. Захват туловища сзади (защита — рис. 43):

а — исходное положение.
б — резко отклониться назад, нанести удар головой в лицо атакующего.

Это действие может быть самостоятельным приемом, если атакующий отпустит захват, а также приемом, отвлекающим внимание атакующего на последующие действия защиты.

в — наклониться вперед-вниз и между ног захватить обеими руками пятку ближней ноги атакующего.

г — рывком руками и одновременным разгибанием туловища поднять ногу атакующего. Выполнить болевой прием на коленный сустав.



Рис. 43



Рис. 43

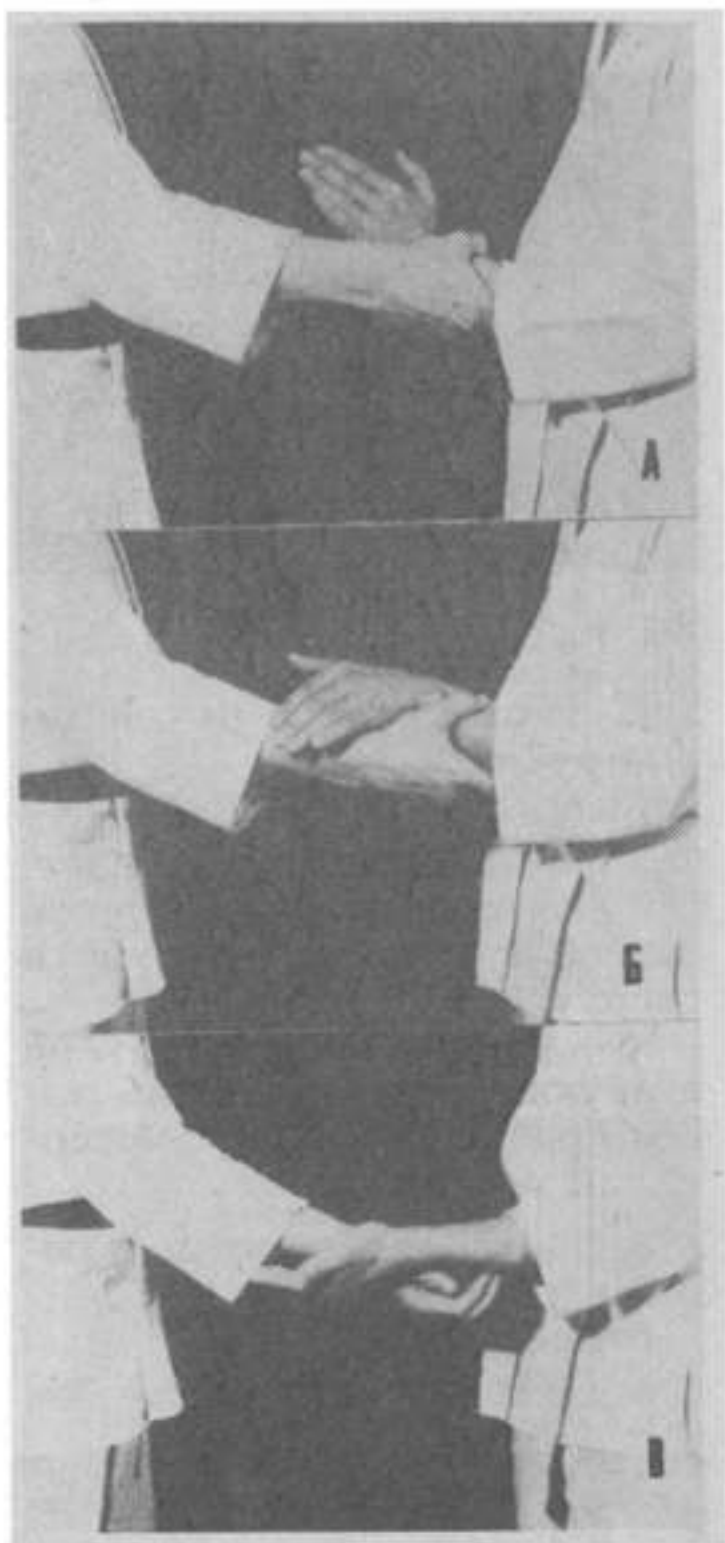


Рис. 44

3.3. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ЗА ЗАПЯСТЬЕ

1. Захват любой рукой
(Защита — рис. 44):

а, б, в — вращать кистью в сторону большого пальца вокруг атакующей руки.

При захвате двух рук вращать одновременно обеими кистями в сторону большого пальца атакующих рук.



Рис. 45

2. Захват правой рукой левой руки.

(Защита — рис. 45):

а — исходное положение.

б — захватить левой рукой запястье атакующей руки сверху.

в — удерживая левой рукой атакующую руку, сделать рывок правой в сторону большого пальца.

3. Захват левой руки одноименной рукой

(Защита — рис. 46):

а — исходное положение.

б — правой рукой захватить снизу запястье атакующей руки.

в — удерживая правой рукой атакующую руку, сделать рывок левой рукой в сторону большого пальца.

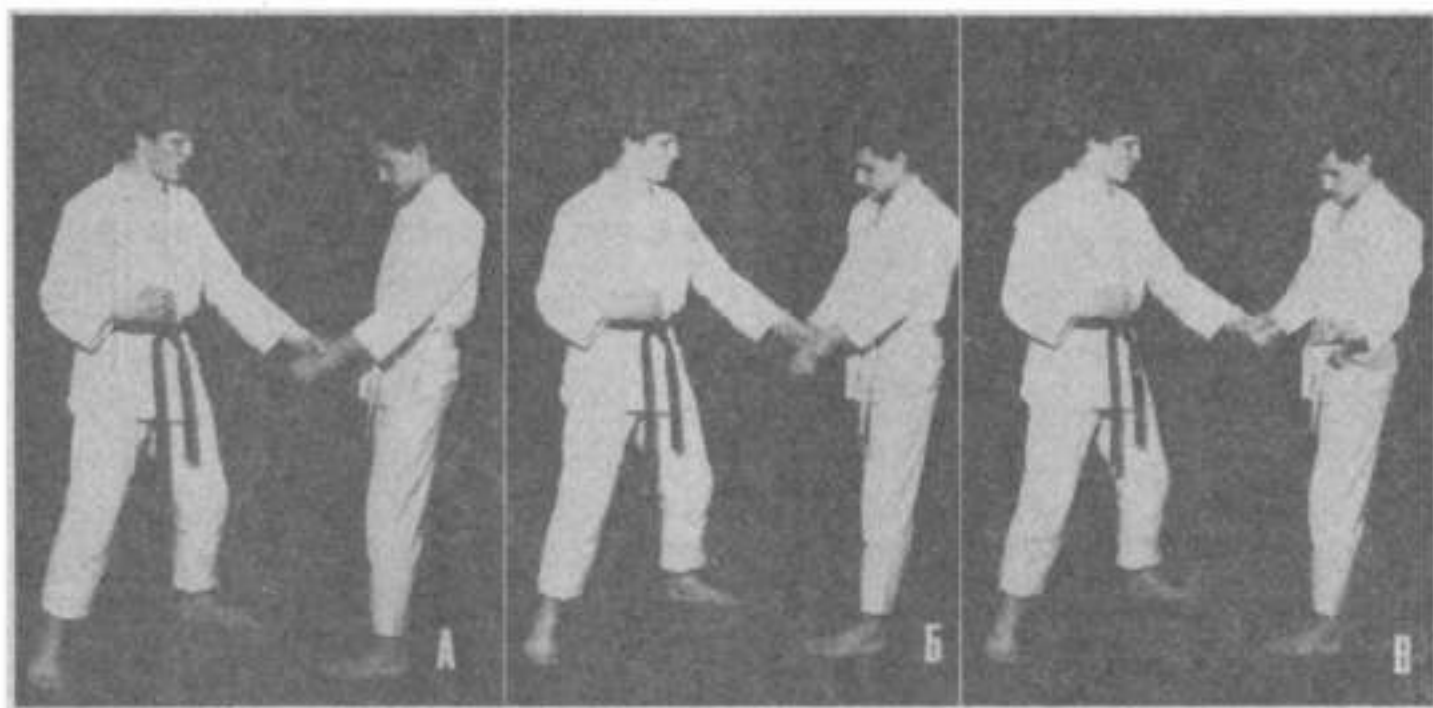


Рис. 46

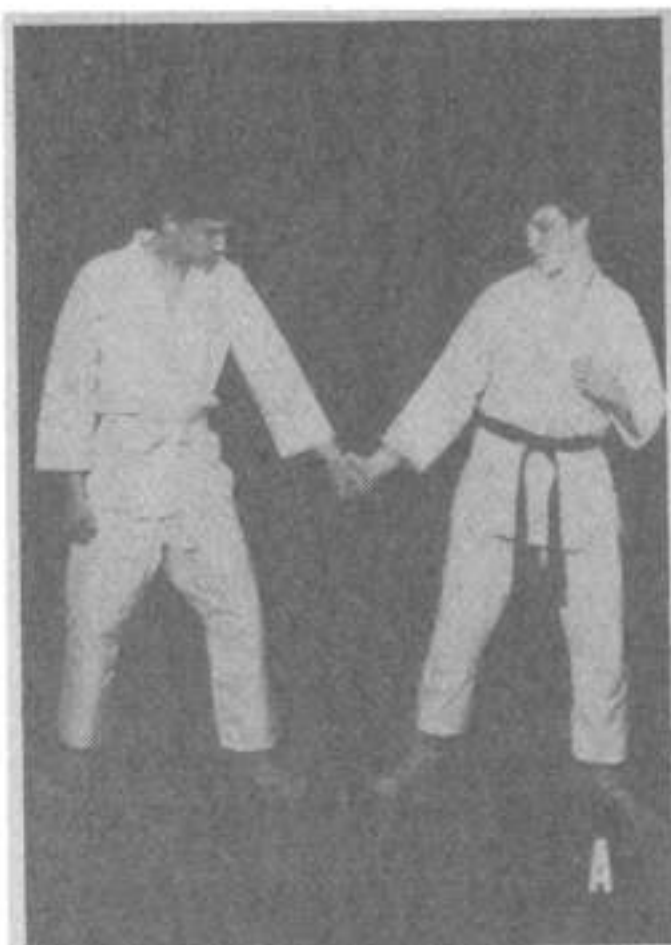


Рис. 47

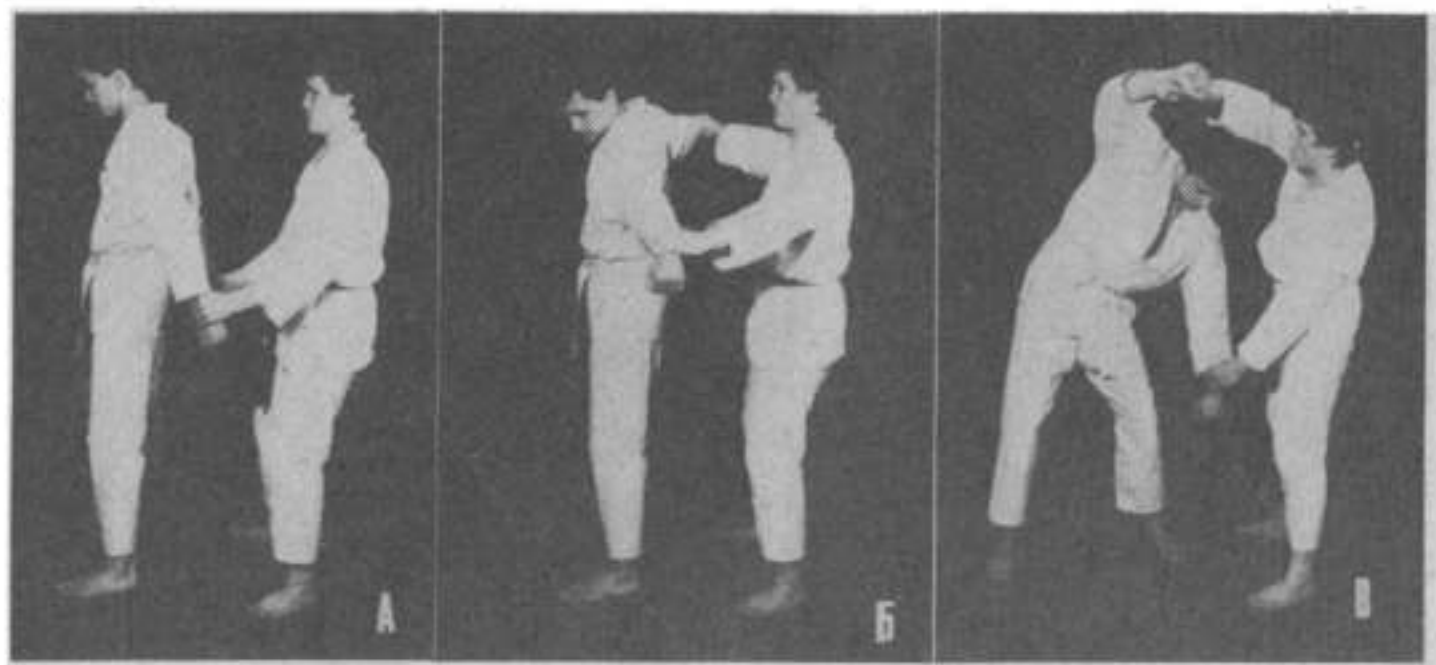


Рис. 48

4. Захват правой рукой сбoku разноименной руки

(Защита — рис. 47):

а — исходное положение.

б — правой рукой захватить запястье атакующей руки.

в — шагнуть левой ногой за спину атакующего, одновременно удерживая правой рукой атакующую руку, рывком левой в сторону большого пальца атакующей руки освободиться от захвата.

г — фиксируя правой рукой атакующую руку, кистью левой руки обхватить локтевой сустав атакующей руки и осуществить перегибание локтя.

Обратить внимание: 1. Для того, чтобы соперник не мог передвигаться при проведении болевого приема, нужно давить правой рукой вниз на локоть атакующей руки.

5. Захват за обе руки сзади. (защита — рис. 48):

а — исходное положение.

б — развести руки в стороны.

в — выполнить круговое вращение телом в любую сторону.

Обратить внимание: 1. Разводить руки в сторону требуется резким движением и неожиданно для соперника. В противном случае нападающий может «зажать» руки в исходном положении. 2. Чем выше разводятся руки в стороны, тем легче осуществить последующее вращение тела.

3. 4. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ЗА ВОЛОСЫ

1. Захват спереди левой рукой (защита — рис. 49):

а — плотно обхватить и прижать обеими руками кисть атакующего к голове.

б — поворачивая туловище влево, перенести правую руку и захватив последнюю, плотно прижать к туловищу.

в — продолжить вращение туловищем и осуществить перегибание локтя.

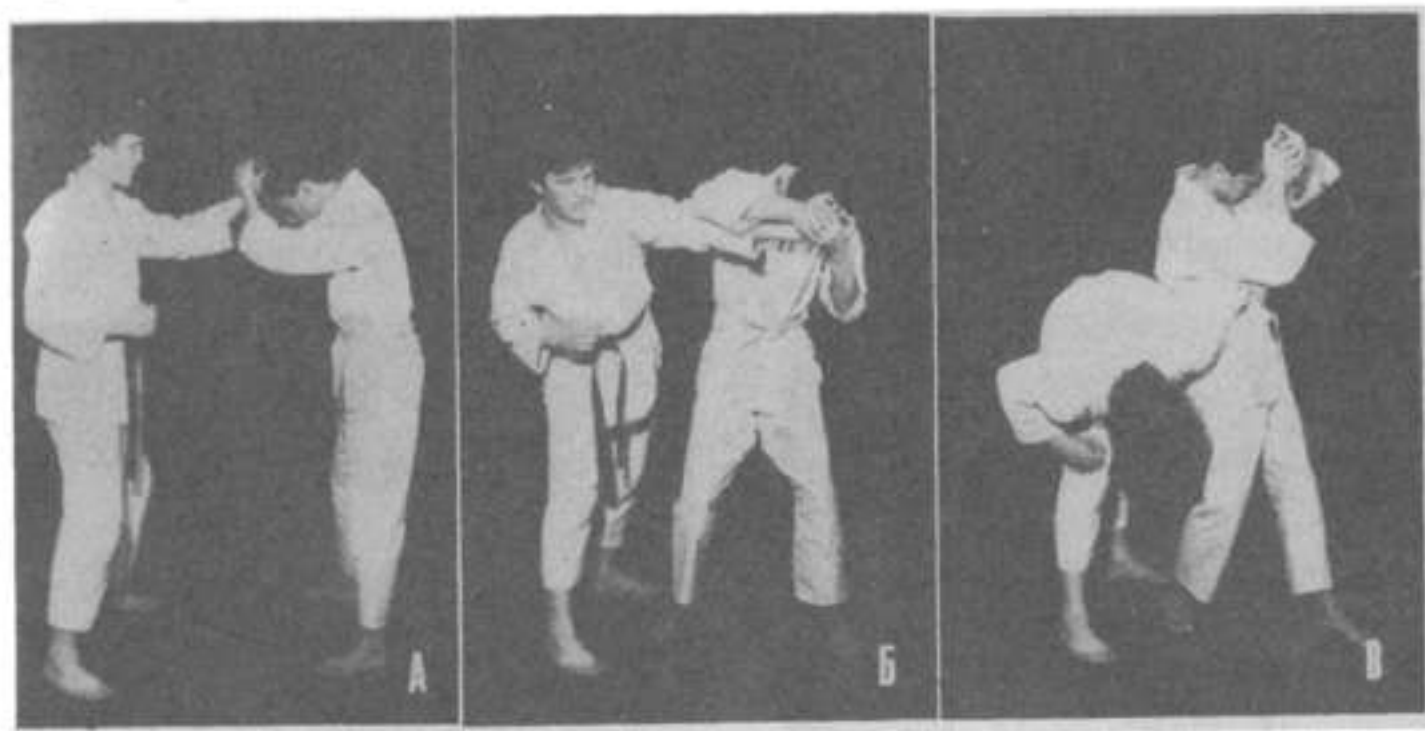


Рис. 49

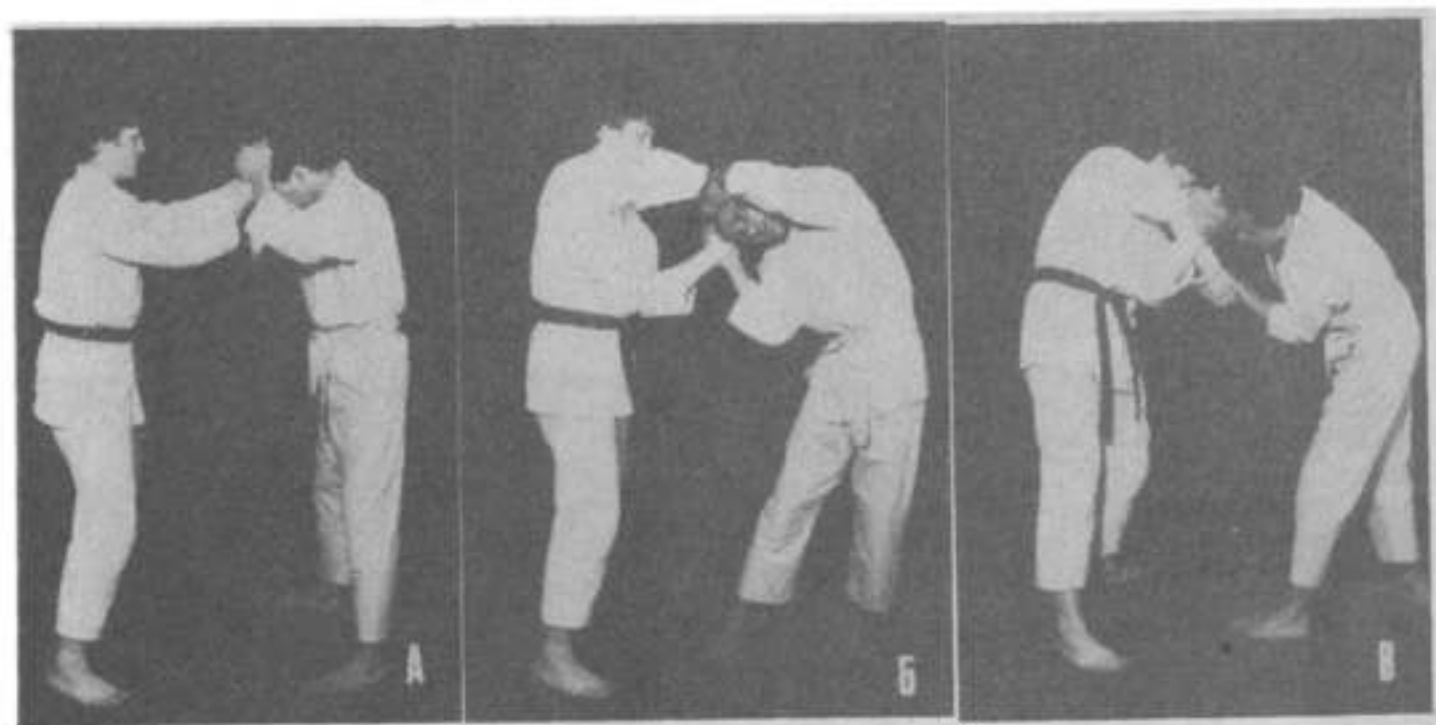


Рис. 50

Обратить внимание: 1. Захватывать атакующую руку нужно в области локтевого сустава. 2. Выполняя болевой прием, нужно давить плечом правой руки вниз на локоть атакующей руки. 3. Болевой прием может не получиться, если отпустить кисть атакующей руки.

2. Захват спереди обеими руками (защита — рис. 50):
а — плотно прижать кисти рук атакующего к голове.

б — резко поворачиваться телом вокруг оси в любую сторону.

в — осуществить болевой прием и освободиться от захвата.

3. Захват одной или обеими руками спереди (защита — рис. 51):

а — плотно прижать кисти рук атакующего к голове, одновременно нанести удар но-

гой в одно из уязвимых мест тела.

Обратить внимание: 1. В зависимости от дистанции между нападающим и защищающимся наносятся



Рис. 51

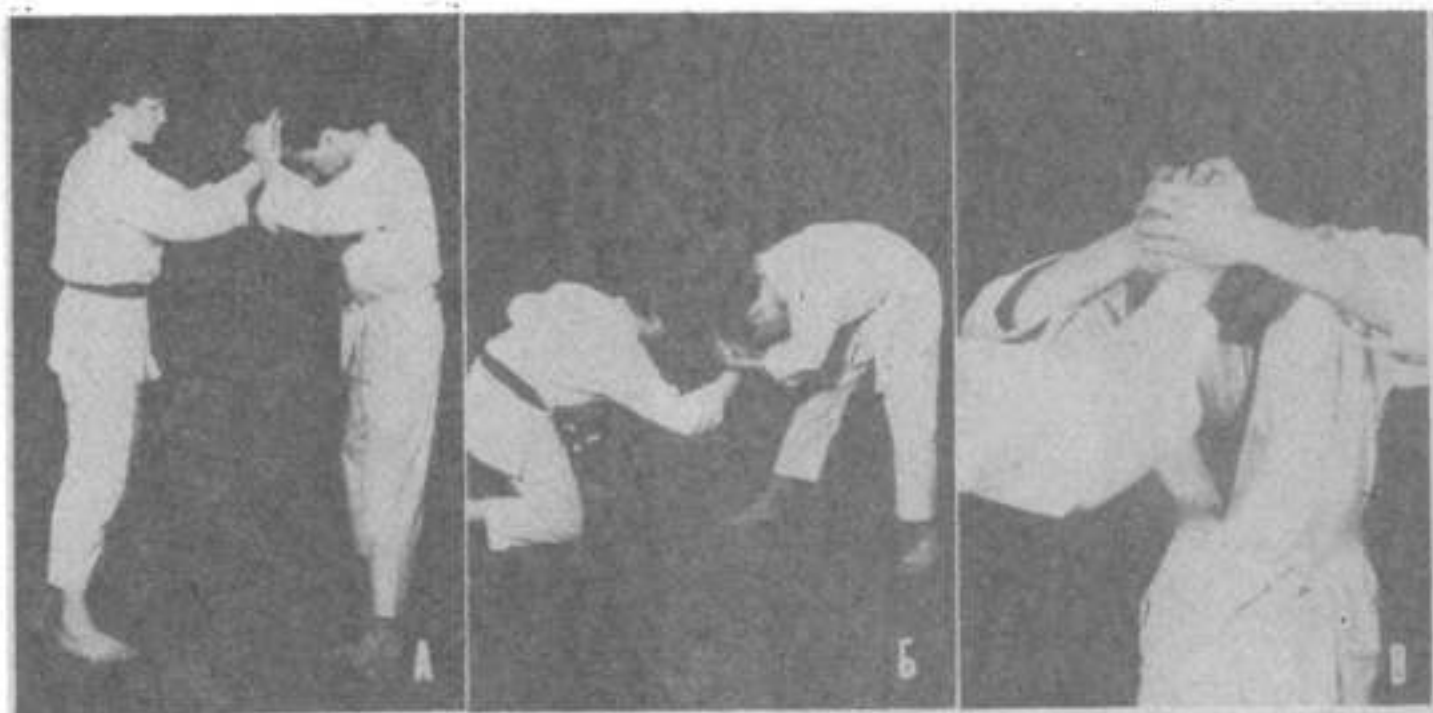


Рис. 52

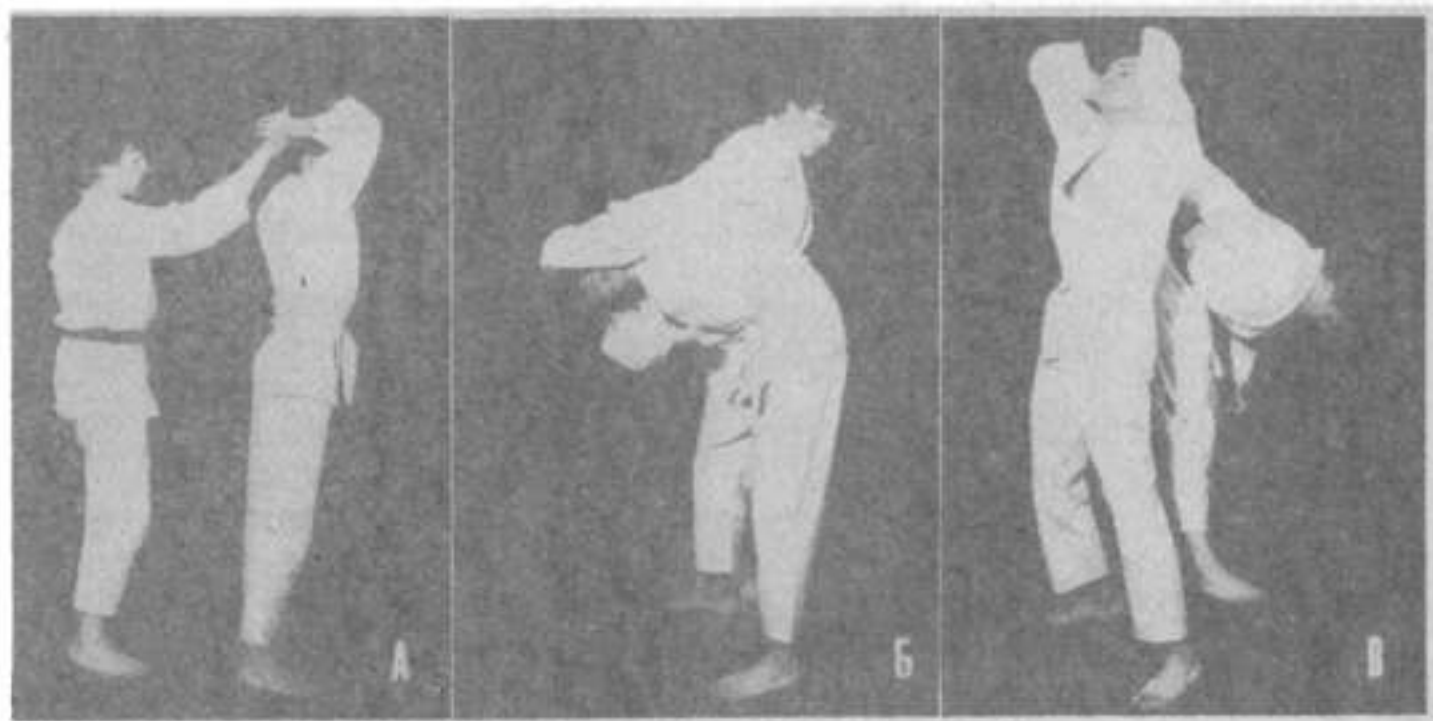


Рис. 53

различные удары. При ближней дистанции эффективен удар коленом в пах (рис. 51а). При средней дистанции можно наносить удары стопой в коленный сустав, пах или голень (рис. 51 б, в, г).

4. Захват спереди одной рукой (защита — рис. 52):

а — плотно прижать кисть атакующей руки к голове.

б — шагнуть назад, резко наклоняя туловище и голову вперед осуществить перегибание запястья.

Обратить внимание: 1. Наиболее важным элементом этого приема является правильное фиксирование нападающей руки на голове. Атакующую руку нужно плотно

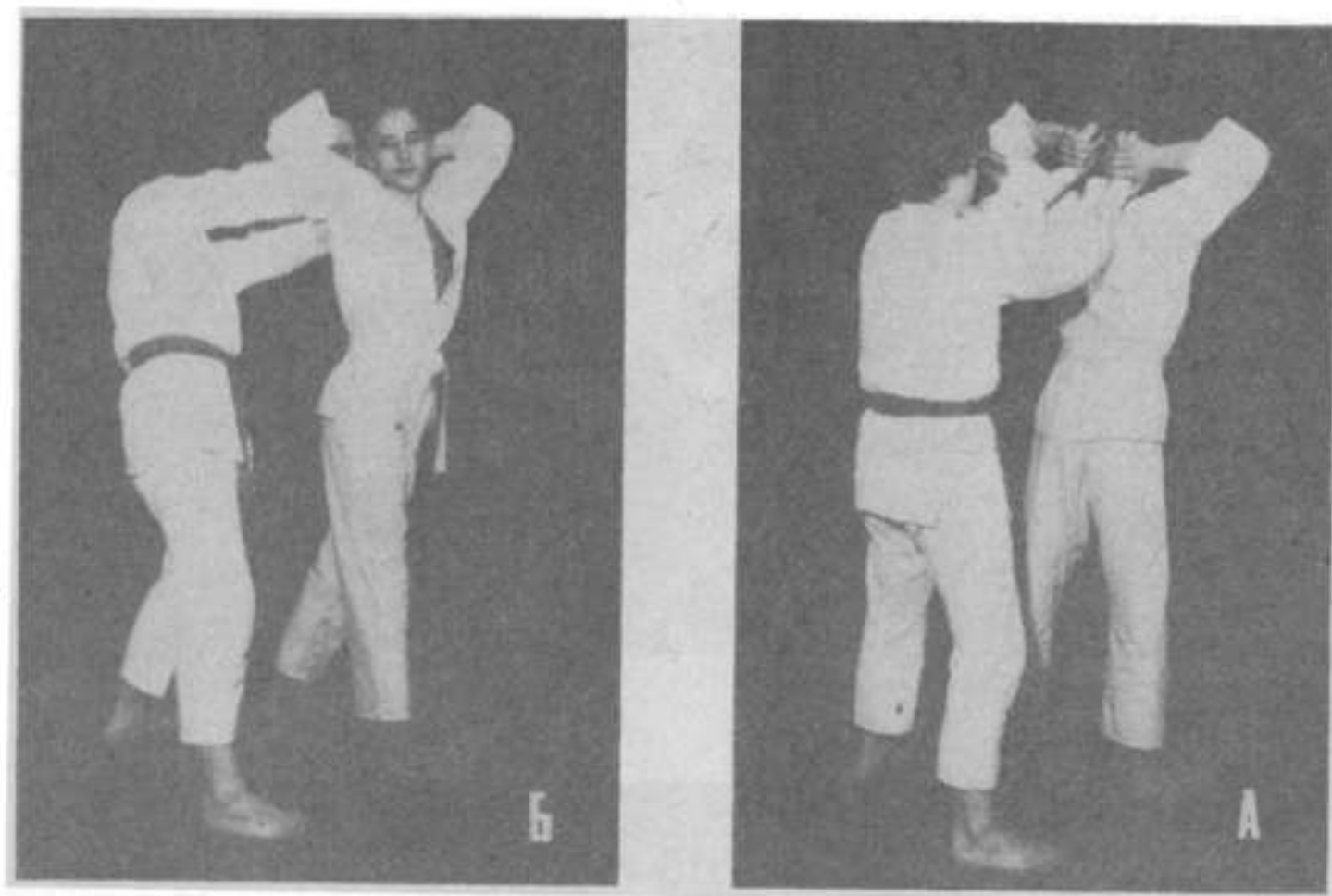


Рис. 54

прижимать к своей голове непосредственно у запястья (рис. 52в).

5. Захват сзади правой рукой (защита — рис. 53):

а — прижать кисть атакующей руки к голове.

б — шагнуть левой ногой назад с одновременным наклоном туловища вперед и вращением вокруг оси тела.

в — осуществить болевой прием.

6. Захват сзади двумя руками (защита — рис. 54):

а — прижать кисти рук атакующего к голове. При этом локти должны быть подняты вверх и жестко закреплены в плечевом и локтевом суставах:

б — резко вращать туловищем (вправо или влево), осуществляя перегибание лок-

тя атакующей руки. Воздействие на локоть оказывать плечом защищающегося.

Обратить внимание: 1. При всех захватах волос присутствует один общий момент защиты. Первые действия всегда направлены на защиту волос. Защита волос требует плотной фиксации атакующей руки к голове.

3. 5. ЗАЩИТА ОТ УДУШАЮЩИХ ПРИЕМОВ

Удушающие приемы — очень опасное и эффективное действие нападения. Специалисты по борьбе, в частности по дзюдо, подразделяют приемы на две группы:

1. «Кровяное удушение», когда перекрываются сонные артерии.

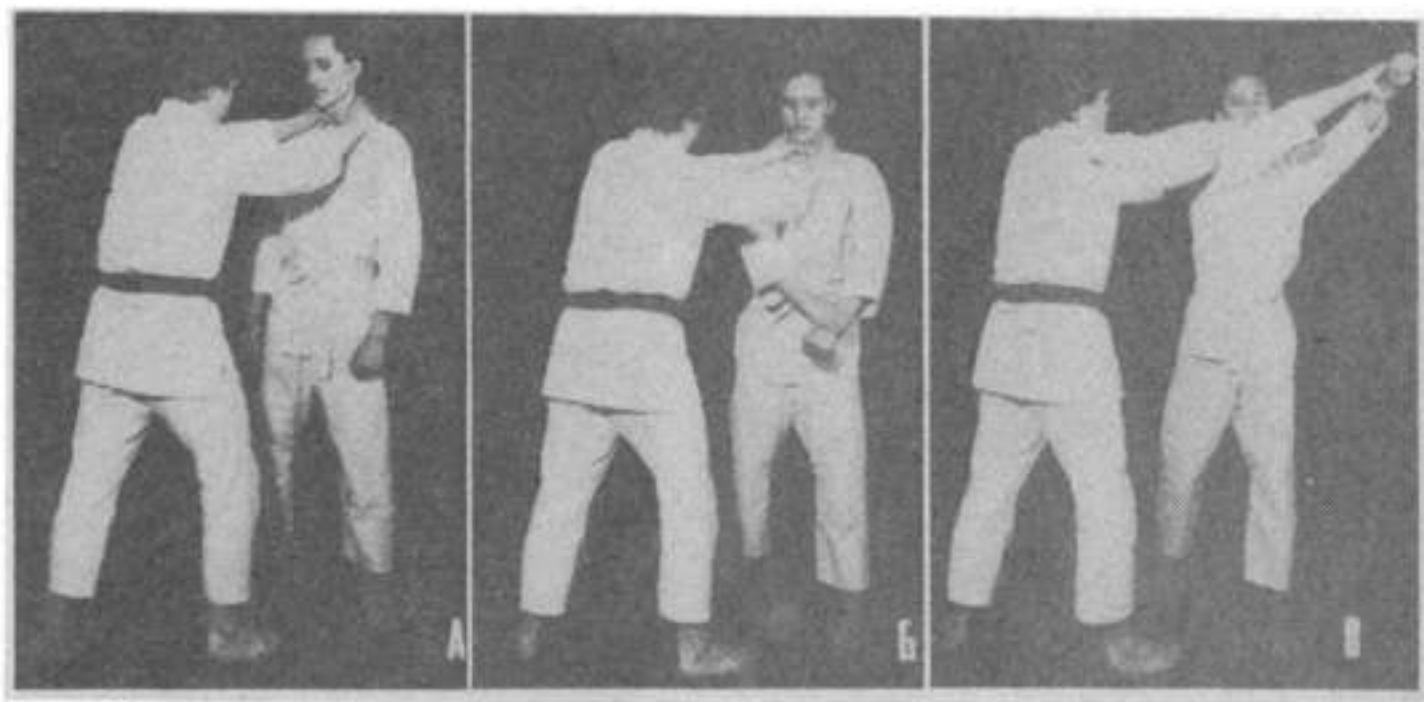


Рис. 55

2. «Дыхательное удушение», когда перекрывается дыхательное горло.

Удушающие приемы могут выполняться плечом и предплечьем, кистью, пальцами, а также ногами. Существует

группа удушающих приемов, которая выполняется одеждой атакуемого и предметами нападения: веревкой, цепью, палкой, проволокой и т. д.

При защитах от удушающих приемов первым действием должен быть захват руки, одежды, веревки и т. д., останавливающий удушение. После чего можно применить ответные действия — контрприемы.

СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ ОТ УДУШАЮЩИХ ПРИЕМОВ

1. Захват шеи спереди (защита — рис 55):

а — исходное положение.

б, в — соединить прямые руки, захватив кистью правой руки запястье левой. С поворотом туловища влево резким круговым вращением соединенных рук в ту же сторону освободиться от захвата.

2. Захват шеи спереди (защита — рис. 56):

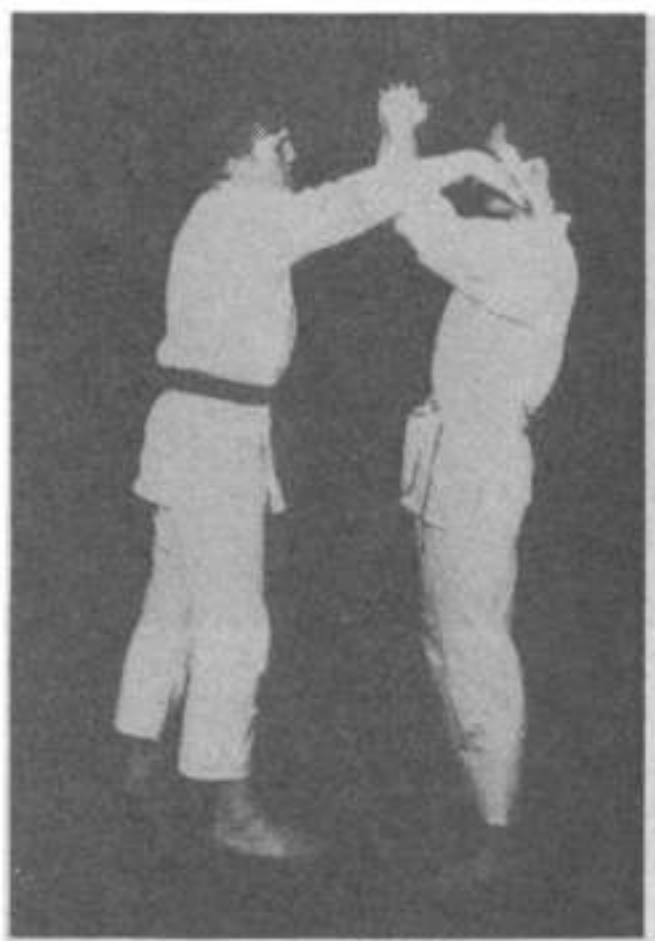


Рис. 56

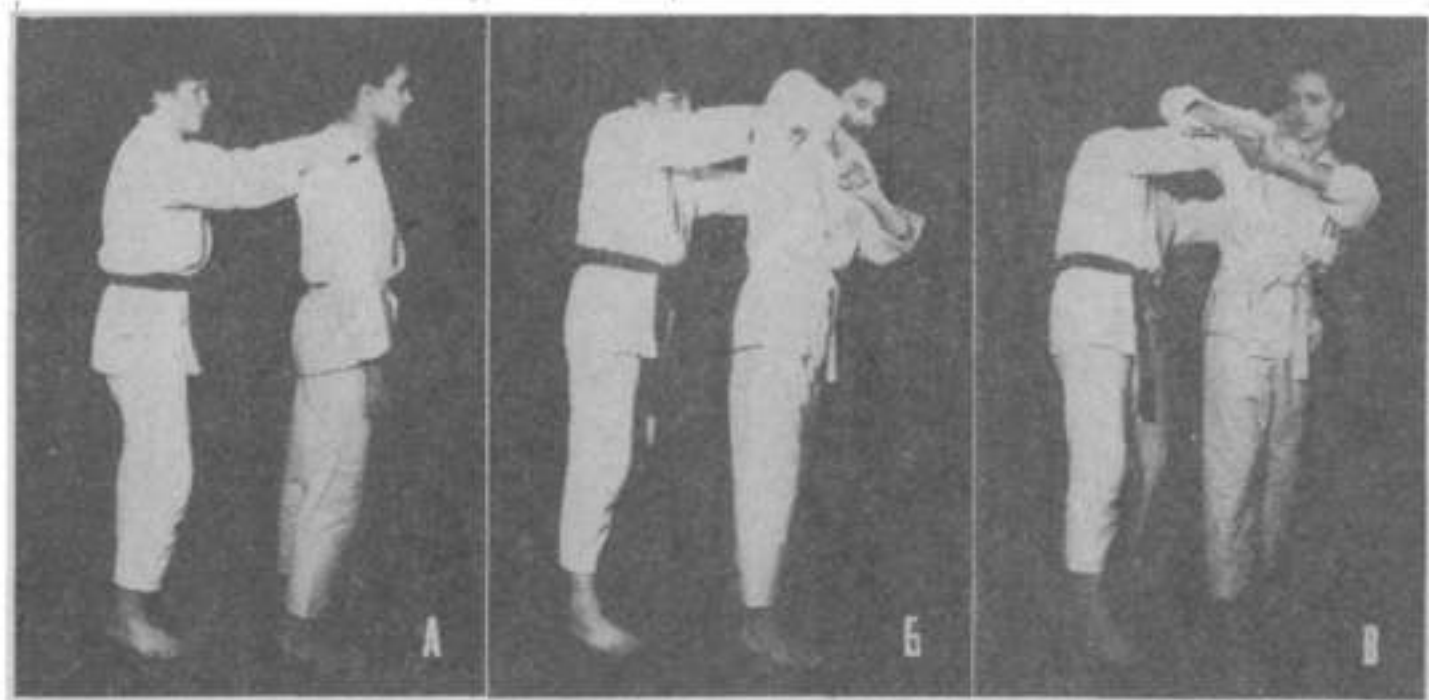


Рис. 57

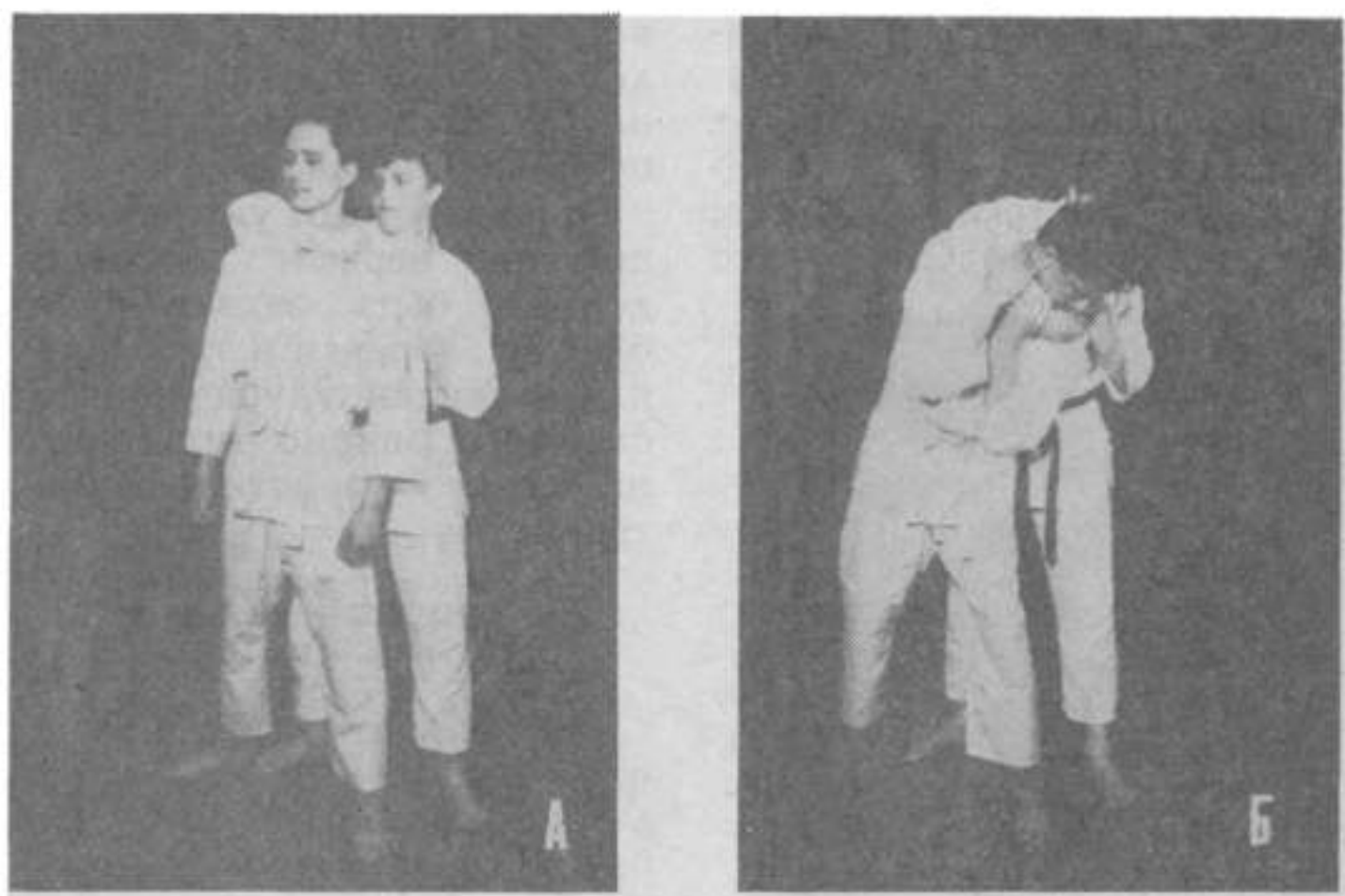


Рис. 58

а — исходное положение (рис. 55а).

б — сцепить кисти рук любым захватом. Резко поднять их вверх до упора между атакующими руками.

3. Захват шеи сзади (защита — рис. 57):

а — исходное положение.

б — поднять согнутую в локте левую руку вверх-влево. Кисть ее должна быть сжата



Рис. 58

в кулак. Правой согнутой в локте рукой захватить и опереться в кулак левой. Положение рук должно быть такое, чтобы предплечье обеих рук располагалось на одной линии.

в — резким вращением туловища влево освободиться от удушающего захвата. Следует отметить, что прием будет выполнен эффективно лишь при жестком закреплении рук в положении, показанном на рис. 57б.

4. Захват шеи сзади плечом и предплечьем правой руки (защита — рис. 58):

а — исходное положение.
б — захватить обеими ру-

ками предплечье атакующей руки. Шагнуть правой ногой вперед. Ослабить захват шеи рывком предплечья атакующей руки вниз. Поворотом головы влево с одновременным опусканием подбородка на грудь вставить «клин» между шеей и предплечьем атакующей руки («клином» в данном случае является подбородок, он позволяет нейтрализовать удушение).

в — вращаясь на левой ноге влево, упасть на колено правой ноги, плотно фиксируя захват руками.

г — провести бросок через спину.

IV. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ

Знать как выполняется прием достаточно только для тех, кто хочет удовлетворить свое любопытство. А человеку, решившему освоить предлагаемые приемы защиты, необходимо пройти путь обучения и самосовершенствования. Обучение — это процесс целенаправленной работы, в результате которой в той или иной мере происходит освоение приемов самозащиты. От того, насколько рационально построен процесс обучения, во многом зависит быстрота и качество освоения приемов.

В различных видах боевых искусств — самбо, дзюдо, каратэ, айкидо и т. д., сложились определенные взгляды на подготовку занимающихся, в каждом из них имеются свои особенности, связанные с обучением. Однако, несмотря на различие подходов, существует неоспоримая общность в процессе обучения двигательным действиям. Эта общность вытекает из природы человека и основана на биологической закономерности формирования двигательного динамического стереотипа. Закономерность предполагает

последовательное достижение цели — от знаний к умению, от умения к навыку.

В процессе обучения любым двигательным действиям, в том числе и приемам самозащиты, выделяются относительно завершенные этапы, которые соответствуют стадиям формирования двигательного навыка.

Первый этап обучения — ознакомление с приемом — начинается с формирования представления о нем и практического опробования.

Рекомендации к первому этапу обучения:

— изучить описание и рисунки, поясняющие смысл действия. Если есть возможность, целесообразно просмотреть технику исполнения приемов у квалифицированных спортсменов или учебные кино и видеофильмы.

— приступать к практическому опробованию следует после того, как определен метод освоения приема. При этом нужно придерживаться правила — когда двигательные действия достаточно просты, лучше попытаться воспроизвести прием в целом.

Если же прием сложен и его следует осваивать по частям. Например, в первую очередь отдельно разучить блок от удара, затем захват, потом болевой прием. И только после этого свести все части воедино.

— особое внимание при опробовании приема необходимо обращать не на число повторений, а на осмысленное правильное воспроизведение основы техники.

— опробование большинства приемов требует, как правило, двух партнеров. При этом лучший вариант, безусловно, — «тренер-ученик».

На втором этапе обучения — разучивание двигательного действия — необходимо обеспечить формирование двигательного умения, то есть способность выполнить прием под контролем сознания.

Процесс разучивания происходит в результате многократного стереотипного повторения приема при активном участии сознания. При разучивании постепенно обеспечивается формирование основного варианта приема. При этом действия должны становиться все более автоматизированными и все в меньшей степени требующие контроля сознанием.

Рекомендации ко второму этапу обучения:

— разучивание выполнять на «свежем» фоне, когда вы еще не устали.

— основное внимание обра-

щать на освоение основ техники и ведущих звеньев.

— предупредить возникновение лишних движений.

— освоить общий ритм движений.

— при разучивании приема по частям, по мере освоения, смещать акцент на объединение этих частей в целое действие и воспроизведение приема в целом.

— стремиться к предупреждению ошибок — неправильных и малоэффективных действий, которые особенно часто возникают в начальный период разучивания.

— исправляйте, не допуская повторения, возникающие ошибки. В противном случае повторение действий с ошибками закрепляют неправильное, неэффективное выполнение приема.

— если в процессе повторений ошибка устойчиво повторяется, нужно временно прекратить воспроизведение действий, выполняемых с ошибками, установить причины возникновения ошибки, устранить ее, найдя новые подходы к разучиванию данного действия.

— в первую очередь следует исправлять ошибки, нарушающие основу техники, а затем второстепенные.

— занятия заканчивайте удачными попытками, чтобы оставалось правильное представление о действиях.

На третьем этапе обучения — закрепление и совер-

шенствование двигательного действия — необходимо обеспечить формирование двигательного навыка, то есть двигательного автомата, автоматизированного умения.

В начале этапа ставится задача сформировать навык в основном варианте приема и закрепить его. Для решения этой задачи применяется простое повторение приема в неизменных условиях — копирование.

Следующей задачей третьего этапа обучения является освоение различных вариантов каждого приема. Для решения этой задачи применяется повторение приёмов в различных вариациях и при изменяющихся условиях выполнения.

Необходимость отработки вариативности навыка связана с тем, что в реальных условиях поединка недостаточно владеть навыком выполнения приема только в основном варианте, что вызывается различными факторами: особенностями соперников (их умением, физическим развитием, ростом, телосложением и т. д.), собственным состоянием (усталостью, большим эмоциональным напряжением и т. д.), необычностью места поединка (в снегу, в лесу, на возвышенности и т. д.) и прочими нестандартными условиями. Для того, чтобы эти условия не явились непреодолимой помехой при проведении приемов самозащиты, не-

обходимо приобретенному навыку придать пластичность, гибкость, чтобы действие могло быть исполнено в самых разнообразных условиях.

Рекомендации к третьему этапу.

— Обучение должно быть направлено на детализированное освоение техники приемов, закрепление навыков владения его и обеспечении вариативного выполнения защитных действий.

— Основным методом обучения должен стать метод целостного упражнения. Воспроизводить отдельные элементы приема целесообразно лишь для устранения явных ошибок в конкретном элементе приема.

— На данном этапе большая роль отводится применению соревновательного метода.

— применение соревновательного метода должно строиться по такой схеме: в начале этапа — с установкой на лучшую технику, затем с установкой на победу.

— по мере освоения техники нужно постоянно усложнять условия выполнения приемов: выполнять прием на фоне утомления, в условиях ограниченной площади (например, у стены или в маленьком круге); с более тяжелым и сильным противником; отрабатывать прием в комплексе с другими приемами и т. д.

— На протяжении всего этапа необходимо предупреждать возникновение ошибок.

V. ПРОВЕДЕНИЕ ПОЕДИНКА

Проведение поединка требует соблюдения определенных правил, пренебрежение которыми может привести к поражению даже от заведомо слабого соперника.

Защищающемуся с самого начала схватки нужно СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ И БЫТЬ СПОКОЙНЫМ. Возбужденное состояние извращает действительность, человек теряет контроль над своим телом и мыслями. Возбуждение и страх парализуют волю, гнев вызывает ненужный расход энергии. В спокойном же состоянии человек может по своему желанию фиксировать внимание, сосредоточив его на важнейших действиях. Нужно помнить, что в схватке необходимы оба компонента — спокойствие и сосредоточенность. Одно спокойствие присуще самонадеянным людям, а самонадеянность неизбежно приводит к неосторожности.

НАЧИНАЯ СХВАТКУ, НУЖНО ПОСТАРАТЬСЯ ПО ПОВЕДЕНИЮ НАПАДАЮЩЕГО РАЗГАДАТЬ ЕГО НАМЕРЕНИЯ. Подсказать манеру поведения противника может уже его внешний вид. Чаще всего соперник, имеющий

лучшее физическое развитие — мощную мускулатуру, большой вес и рост, действует прямолинейно, надеясь на свое физическое превосходство. Такой противник с самого начала схватки, как правило, нападает без предварительной подготовки, используя свой хорошо освоенный «коронный» прием.

Эмоциональное состояние нападающего — еще одна подсказка о последующих его действиях. Если соперник находится в сильном волнении, возбужден, то от него следует ждать немедленных атакующих действий.

Для проведения приема желательно ЗАСТАВИТЬ ПРОТИВНИКА ПОТЕРЯТЬ БДИТЕЛЬНОСТЬ. Не следует держать его в постоянном напряжении. Нужно попробовать «усыпить» его внимание, не создавая видимой активности, вместе с тем оставаясь собранным и готовым к отражению нападения.

НЕЛЬЗЯ В ПРОЦЕССЕ СХВАТКИ НАДЕЯТЬСЯ НА ОДИН, ПУСТЬ ДАЖЕ «КОРОННЫЙ» ПРИЕМ и быть поглощенным его подготовкой, этим можно открыть перед соперником свои за-

мысли и пропустить удобные моменты для отражения атаки.

НЕОБХОДИМО НАВЯЗАТЬ ПРОТИВНИКУ СВОЮ МАНЕРУ ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА. Владея инициативой, вы имеете возможность диктовать ход схватки, принимать наиболее удобные положения для защиты и, как правило, меньше устаете.

ПРИ СБЛИЖЕНИИ С ПРОТИВНИКОМ НУЖНО БЫТЬ ОСОБЕННО ВНИМАТЕЛЬНЫМ. Обращать внимание при этом нужно не только на

явные угрожающие действия (они могут быть и тактическими уловками соперника), но и на малейшие напряжения мышц, соответствующую постановку стоп, поворот головы, взгляд и т. д. Эти, на первый взгляд, незначительные детали помогут вам разгадать направление и момент готовящейся атаки.

ПРОВОДЯ ПРИЕМ НЕЛЬЗЯ ДОПУСКАТЬ НЕРЕШИТЕЛЬНОСТИ И СОМНЕНИЙ В ТОМ, ЧТО ОН НЕ ПОЛУЧИТСЯ.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Введение	3
II. Защиты от ударов	7
2.1. Защита передвижением	10
2.2. Защита движением туловища	11
2.3. Защита блоками	13
2.4. Защита от ударов палкой	21
2.5. Защита от ударов ножом	26
III. Освобождения от захватов	30
3.1. Освобождение от захвата за одежду	30
3.2. Освобождение от захвата за туловище	33
3.3. Освобождение от захвата за запястье	37
3.4. Освобождение от захвата за волосы	40
3.5. Защита от удушающих приемов	44
IV. Основные методики обучения	48
V. Проведение поединка	51