

# АКТИВНАЯ САМООБОРОНА:



**1001  
СЕКРЕТ**

УЛИЧНЫХ  
ЕДИНОБОРСТВ



ЭКСМО

СЭММИ ФРАНКО

ББК 75.7(7США)  
Ф 83

Sammy FRANCO

1001 STREET FIGHTING SECRETS:  
THE PRICIPLES OF CONTEMPORARY FIGHTING ARTS

Copyright © 1997 by Sammy Franco

Перевод с английского *М. Новыша*

**Франко С.**

Ф 83 Активная самооборона: 1001 секрет уличных единоборств. —  
М: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. — 320 с, илл.  
ISBN 5-04-008659-8

Если вам часто приходится возвращаться домой в позднее время, если вы живете в неблагополучном районе, если вы просто опасаетесь уличных хулиганов, то эта книга — для вас! Она позволит вам обрести уверенность в себе и научит с честью выходить из тяжелых ситуаций, поможет сохранить жизнь, здоровье и материальное благополучие. Автор книги, американец Сэмми Франко, один из ведущих экспертов в области самообороны и воинских искусств, разработал на базе основных существующих единоборств универсальную систему Современного Боевого Искусства, которая доступна людям с различным уровнем физической подготовки. Он изложил ее принципы и аксиомы в виде наглядного учебного пособия, предлагаемого вашему вниманию.

ББК 75.7(7 США)

© Издание на русском языке. ЗАО  
«Издательство «ЭКСМО», 2001  
© ЗАО «Издательство «ЭКСМО-Пресс».  
Оформление. 2001  
© М. Новыш. Перевод, 2001

ISBN 5-04-008659-8

## Оглавление

|   |     |
|---|-----|
| <b>Введение.</b>  | 11  |
| <b>Глава 1: Основы уличного боя.</b>                    | 25  |
| Базовые принципы.                                       | 25  |
| Стойки.   | 30  |
| Техники ударов ногами.                                  | 37  |
| Удары руками.   | 44  |
| Техники ближнего боя.                                   | 55  |
| Техники защиты.   | 60  |
| Техника передвижений и подвижность.                     | 70  |
| <b>Глава 2: Тренировка и общефизическая подготовка.</b> | 75  |
| Цели и задачи.  | 75  |
| Обучение и тестирование.                                | 76  |
| Подготовка к тренировкам.                               | 77  |
| Каждодневные и длительные тренировочные программы.      | 79  |
| Снаряжение.   | 93  |
| Спарринг.   | 101 |
| Дополнительные упражнения.                              | 105 |
| Питание.  | 112 |
| Чтение и изучение.                                      | 114 |
| Инструктор.   | 115 |
| Выбор школы.  | 117 |
| <b>Глава 3: Атрибуты бойца. Атрибуты сознания.</b>      | 119 |
| Атрибуты физического состояния.                         | 128 |
| <b>Глава 4: Стратегия и тактика.</b>                    | 142 |
| Основные тактики.                                       | 142 |
| Одежда и прическа.                                      | 147 |
| Оценка ситуации.  | 147 |
| Тактики разрядки напряжения (выхода из боя).            | 154 |
| Ваш противник.  | 158 |
| Дистанции боя.  | 160 |
| Зрительный анализ.                                      | 163 |
| Тактика нападения.                                      | 164 |
| Тактики выбора местоположения.                          | 173 |

|  |            |
|--|------------|
| Сведения из области анатомии. . . . .                  | 175        |
| Бой против нескольких противников. . . . .             | 181        |
| Подручное оружие. . . . .                              | 183        |
| Перцовый аэрозоль. . . . .                             | 186        |
| Общение с полицией. . . . .                            | 188        |
| Последствия уличной драки. . . . .                     | 190        |
| <b>Глава 5: Захваты и борьба в партере. . . . .</b>    | <b>192</b> |
| Основы. . . . .  | 192        |
| Захваты. . . . .                                       | 196        |
| Общепринятые техники болевых контролей. . . . .        | 198        |
| Стратегия. . . . .                                     | 210        |
| Убойные тактики. . . . .                               | 220        |
| Тренировки. . . . .                                    | 221        |
| <b>Глава 6: Бой на палках и дубинках. . . . .</b>      | <b>225</b> |
| Основы. . . . .  | 225        |
| Техники и углы атаки. . . . .                          | 227        |
| Тренировки. . . . .                                    | 238        |
| <b>Глава 7: Защита от ножа и бой на ножах. . . . .</b> | <b>241</b> |
| Факты. . . . .   | 241        |
| Защита от ножа. . . . .                                | 242        |
| Навыки боя на ножах. . . . .                           | 249        |
| Тренировки. . . . .                                    | 262        |
| <b>Глава 8: Пистолеты и боевая стрельба. . . . .</b>   | <b>265</b> |
| Владение. . . . .                                      | 265        |
| Безопасность. . . . .                                  | 266        |
| Факты. . . . .   | 269        |
| Терминология и механика. . . . .                       | 270        |
| Боеприпасы. . . . .                                    | 273        |
| Неисправности. . . . .                                 | 274        |
| Основы. . . . .  | 275        |
| Позиции, стойки и хваты пистолета. . . . .             | 277        |
| Цели. . . . .  | 281        |
| Тактики и техники. . . . .                             | 282        |
| Вторжение в дом. . . . .                               | 293        |
| Техники обезоруживания. . . . .                        | 298        |
| Требования закона. . . . .                             | 301        |
| Тренировки. . . . .                                    | 302        |
| <b>Глава 9: Философия. . . . .</b>                     | <b>306</b> |
| Глоссарий. . . . .                                     | 313        |

*«Знающий о наличии чужого секрета  
знает половину этого секрета»*

Генри Уорд Бичер

## Примечание автора

### ПОСЛЕДНИЙ СЕКРЕТ

Как вам предстоит увидеть, на месте последнего секрета в этой книге красуются знаки вопроса. Раскрыть этот секрет предстоит вам, уважаемый читатель. А вот подсказка: эта книга была написана так, чтобы секреты располагались в определенном порядке. Когда вы вычислите эту закономерность, вы окажетесь на шаг ближе к разгадке последнего секрета этой книги. Но задача эта нелегка и под силу лишь самому любознательному и вдумчивому читателю. Если же вы поняли последний секрет, посылайте ваш ответ по адресу: Paladin Press, P.O. Box 1307, Boulder, CO, 80306, in care of the author (для автора). Удачи!

## Предисловие

*1001 секрет уличного боя* — исчерпывающий свод аксиом и принципов моей системы боя, Современного Боевого Искусства (СБИ). Эта книга является самым проработанным, детальным и полным собранием секретов уличного боя из всех ныне существующих пособий подобного плана.

Первая глава охватывает все основные элементы уличного боя. Обсуждаются вопросы стоек, приемов нападения, природных оружий тела, приемов и техник защиты, дыхания, распространенных ошибок, принципа линии атаки, распределения веса, выработки боевой дистанции, теории стабилизатора и двигателя, характеристик боя, передачи силы, источников силы, тонкостей боя, техники передвижений, целей для атаки, разных дистанций боя.

Вторая глава охватывает вопросы специальных тренировок и общей физической подготовки, требующейся для боя с оружием и без оружия. Вы усвоите необходимость аэробики как метода общей физической подготовки, узнаете о методах регулировки веса, диапазоне нагрузок, растяжке, правильном питании, техниках визуализации, удержании Ударов, спарринговых тренировках, тренировочных программах, проработке комбинированных атак, бое с тенью и вообще о том,

что надо и что не надо делать на тренировках.

Третья глава ознакомит вас со свойствами боя как без оружия, так и с оружием. Сюда входят решительность, быстрота, поддержание дистанции, взрывной характер действий, переносимость боли, злобность, скорость, сила, равновесие, расчет времени, ловкость, точность, видение целей, быстрота атаки, увертливость, уверенность, готовность, понимание дистанций атак, расслабленность, единообразие, введение в заблуждение, «инстинкт убийцы», распознавание сигналов, артистизм и приспособляемость.

Четвертая глава в изобилии преподаст вам тактику и стратегию уличного боя, в том числе умение избегать засад, технику ударов ногами в нижний уровень, методы атаки, предпосылки боя, принцип первого удара, приемы оценки ситуации, приемы, позволяющие уклониться от боя, бой против нескольких противников, законность, удобные уличные тактики, правила поведения в людных местах, представление о нейтральном пространстве и стратегически верном местонахождении, использование особенностей местонахождения, подручные средства, смена дистанции атаки и защиты, ловушки зависимости.



В пятой главе вы встретитесь с тем аспектом боевых искусств, которому сейчас уделяется незаслуженно мало внимания — с техникой захватов и борьбы в партере (лежа на земле). Вместо обучения бесчисленному числу контролирующих захватов эта глава научит вас положениям борьбы в партере, приемам избивания лежащего, опасностям удушения, методам распластывания на земле, захватам рук, бою в партере с оружием, традиционной тактике боя в партере, плоскостям захватов, освобождениям от захватов и сменам позиций.

Шестая глава ознакомит вас с боем на палках и дубинках. Эта глава охватывает следующие темы: ограничения зон поражения, хваты палок, отбивы, блоки, дистанции боя на палках, удержание палки в руке, способы тренировки, неполноценность работы по длинной дуге, техника передвижений, удушение с помощью палки, фазы взмаха палкой, характеристики дубинок, техника обезоруживания, траектории отскока.

Седьмая глава введет вас в отрезвляющую реальность заточенного оружия. В этой главе вы узнаете о защитной стойке против ножа, хватах ножа, способах тренировки, технике передвижений, дополнительном оружии, удержании ножа в руке, V-образном захвате, тактике боя на ножах, принципах выживания, приемах вынимания ножа, углах резания, приемах обезоруживания, стратегии расположения, поражаемых точках и скрытом хвате ножа.

Восьмая глава представит вам последний аргумент схватки — огнестрельное оружие. В этой главе вы познакомитесь с самозарядными пистолетами и револьверами, основами теории огнестрельного оружия, правилами безопасности, выбором центра в качестве цели, принципом двойного нажатия, перезарядкой одной рукой, приемами вынимания и удержания оружия, техниками обезоруживания, позициями для стрельбы, укрытиями и маскировкой, критериями боезапаса, быстрым заряданием, вспышкой ствола, стрельбой в упор, неисправностями обоймы, хранением боезапаса, тренировкой мгновенных действий и мертвой воронкой.

Наконец, девятая глава заполняет разрыв между техническими и философскими аспектами боя. Она позволит вам еще лучше понять и оценить Современное Боевое Искусство. Эта глава затрагивает следующие темы для размышлений: пацифизм, отвага, страх, законопослушность, честь, логика, представление, требовательность, законы бытия, дипломатия, эго, противостояние добра и зла, миф против реальности, вера в высшую силу.

И последнее замечание: читая эту книгу, вы увидите, что некоторые секреты пересекаются друг с другом или повторяют друг друга. Не беспокойтесь. Этого следует ожидать, поскольку большинство принципов боя родственны. Они соприкасаются между собой, как куски головоломки, выпиленной лобзиком.

## Благодарность

Я хочу выразить свою глубочайшую благодарность Богу. Он наделил меня разумом и волей к жизни.

Также я хочу поблагодарить следующих людей: Карла Гендерсона — за его дружбу, верность и преданность Современному Боевому Искусству, Лауру Ли Стрэтфорд — за ее любовь, поддержку и терпение, Питера Пороски — за его редакторские способности, Рика Муди — за предоставленный мне и СБИ шанс, Паолу Грано — за ее героизм в деле редактирования, Педера Ланда, Джона Форда, Карен Почерт и весь персонал Паладин Пресс, Фреда Ганна — за его компьютерную смекалку и моего четвероногого друга Фонто за дружеское общение.

Спасибо Карлу Сиду Соусби, Брэдли Алану Мейеру, Джор-

джу П. Сведжда, Джалилу Бадрану, Ричарду Стоуну, Фреду Ганна, Кори С. Мэйлет, Брайану Томсу, Майку Десмонду мл., Жаку де Каваньялю, Джеймсу Мэссинджилю, Фрэнку Ковьелло, Катлин Тава-рез и Филу Хэдиду за позирование для фотографий. Спасибо тебе, Левон, за все фотографии.

Я благодарю тех, кто многие годы находился рядом со мной — Джэниса Соусби из Пограничного патруля Соединенных Штатов, Джо Дженнингса из «Пантер Продакшн», доктора Брэда Нормана, Кевина и Беверли Монт, Шелли Бернштейн, Эли Франко, Одри Франко и, конечно, маму.

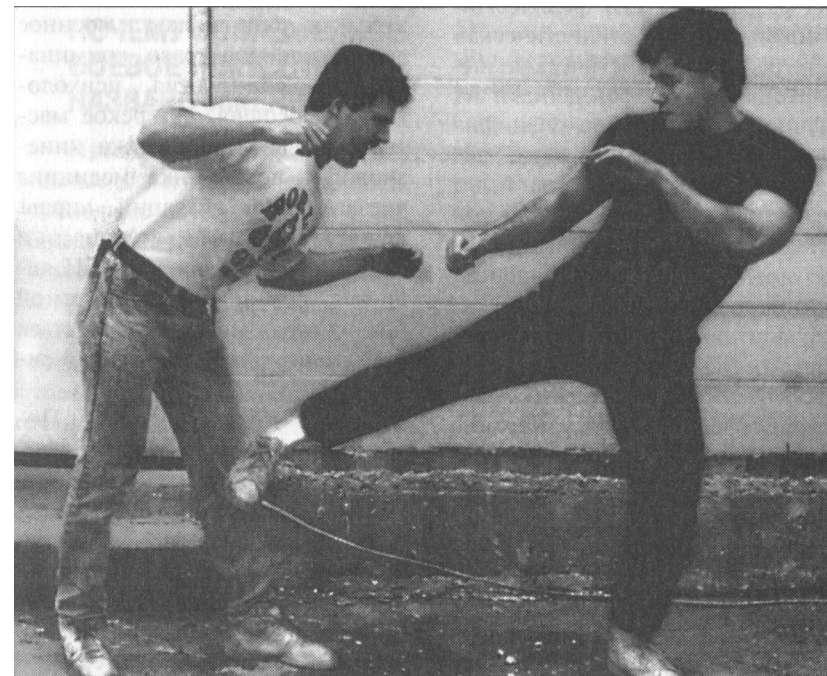
И особенно я благодарен тысячам людей в Соединенных Штатах и во всем мире за их поддержку, интерес и преданность Современному Боевому Искусству.

## Введение

**Моему отцу, Эли Франко.  
Человеку, научившему меня значимости самопожертвования.  
Я люблю тебя, папа.**

Добро пожаловать в Современное Боевое Искусство (СБИ), передовую систему самообороны, основанную в 1983 году. Это самая развитая и самая практичная система самообороны из всех, преподаваемых в Америке. Она специально была разработа-

на именно таким образом, чтобы обеспечить наиболее эффективные методы уклонения, предотвращения, противостояния и нейтрализации как невооруженных, так и вооруженных противников. В отличие от других боевых искусств СБИ свободно от излиш-



СБИ отказывается от излишнего и непрактичного. На фото: автор и основатель СБИ Сэмми Франко выполняет мощный боковой удар ногой противнику в колено.



Тренировки в СБИ ориентированы на применение в реальной жизни.

них и непрактичных деталей и фокусируется на реальном бое.

СБИ представляет собой венец многолетних систематических разработок. Его физической основой служит стилистическая интеграция. Стилистическая интеграция — это проведенный на научной основе отбор специфических элементов из разных областей. Данные элементы были стратегически объединены и разительно усовершенствованы, дабы удовлетворять трем основным критериям боя: эффективности, результативности и безопасности.

В СБИ термин «эффективность» означает, что техника позволяет практикующему достичь своей цели быстро и экономно. Под результативностью подразумевается, что элементы данной системы приведут к желаемому результату. И наконец, под безопасностью подразумевается, что боевые элементы СБИ позволяют человеку, практикующему эту систему, свести риск и опасность к минимуму.

СБИ не предназначено для

турниров и соревнований. В нем не практикуются формы (ката) и другие устаревшие ритуалы. Здесь нет фантастических прыжковых ударов ногами и ударов кулаком от бедра. В нем нет слепого следования традиции во имя традиции. СБИ является практичным способом выживания на улице.

Большинство людей не понимают, что боевые навыки представляют собой лишь малую часть того, что нужно знать и уметь, чтобы выжить в жестоких условиях современных улиц. СБИ использует знания и опыт многих отраслей знания — таких, как полицейское и военное дело, уголовное право, криминалистика, социология, психология, философия, актерское мастерство, физика, кинесика, кинезиология, проксемика, медицина чрезвычайных ситуаций, управление кризисными ситуациями и анатомия. В результате СБИ является совершенной системой боя, которая может применяться кем угодно и в какой угодно ситуации.

СБИ преподавалось в Пограничном патруле США, офицерам полиции, заместителям шерифов, охранникам, военным, частным следователям, хирургам, юристам, преподавателям колледжей, пилотам гражданских авиалиний, а также спортсменам с черными поясами, боксерам и кикбоксерам. СБИ завоевало широкую популярность благодаря своему серьезному подходу.

Учтите, что знания и умения, получаемые с помощью СБИ, опасны. Изучение этого смертельного боевого искусства накладывает на человека огромную личную и общественную ответственность. Каждый ученик должен следовать высочайшим моральным и социальным нормам. И потому школа СБИ оставляет за собой право отказать в обучении человеку, отбывавшему тюремное заключение по уголовному делу или состоящему на учете по поводу психической нестабильности.

### ПОЧЕМУ СОВРЕМЕННОЕ БОЕВОЕ ИСКУССТВО НАЗВАНО ИМЕННО ТАК?

Прежде, чем обсуждать составные элементы системы СБИ, необходимо объяснить, как СБИ обрело именно такое название. Первое слово, «Современное», было выбрано постольку, поскольку оно означает направленность системы в сторону постоянного развития. В отличие от традиционных боевых искусств СБИ специально разработано так, чтобы отвечать условиям современной действительности.

Второе слово, «Боевое», выбрано потому, что оно точно описывает боевую направленность

СБИ. Почему мы не хотим называть его Современным Воинским Искусством? На то есть две причины. Во-первых, термин «воинское» ассоциируется с традиционными воинскими искусствами, которым система себя противопоставляет. Во-вторых, почему бы не использовать совершенно определенное слово «боевое», которое столь кратко описывает систему? В конце концов Современное Боевое Искусство обучает людей драться по-настоящему.

Обратимся к третьему, последнему слову — Искусство. В человеческом восприятии понятие «искусство» соотносится с боевыми навыками, полученными в результате тщательного изучения, практики и наблюдений. Суть в том, что эффективные навыки самообороны потребуют постоянной практики и внимания. Взять хотя бы столь простой на первый взгляд удар ногой, который на самом деле требует сотен часов работы по его совершенствованию.

Множественное число слова «Искусства»<sup>1</sup> отражает многоплановость обучения в СБИ. Разные разделы тренировок в СБИ (такие, как тренировка с огнестрельным оружием, бой на палках, борьба в партере и так далее) на самом деле являются отдельными искусствами, и вследствие

В дальнейшем слово «искусства» будет использоваться в единственном числе в целях сохранения традиций, сложившихся в русском языке. Множественное число не вполне уместно, поскольку речь идет о конкретной боевой системе, а не воинских искусствах в целом. — Прим. переводчика.

этого требуются годы тренировок, чтобы отточить свое мастерство в этих областях.

Чтобы более полно понять СБИ, вам необходимо ознакомиться с тремя жизненно важными аспектами системы: физическим, мыслительным и духовным.

## ФИЗИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Физический аспект СБИ описывает физическое развитие бойца. Сюда входят физическая подготовка, совершенствование орудий и техники боя, специфика самозащиты.

### Физическая подготовка

Если вы хотите победить в уличной драке, вы должны пребывать в хорошем физическом состоянии. Такова уж жизнь. По сути дела, вы никогда не доведете средства и навыки боя до совершенства, если не будете поддерживать превосходную физическую форму. Для достижения хорошего физического состояния вам в среднем придется уделять более часа в день.

В СБИ физическая подготовка включает в себя три раздела: тренировка дыхательной и кровеносной системы, тренировка костно-мышечной системы и формирование правильного телосложения.

Дыхательная и кровеносная системы включают в себя сердце, легкие и кровеносные сосу-

ды. В процессе уличной драки все это подвергается огромной нагрузке. Так что вам необходимо бегать, ездить на велосипеде, плавать или прыгать со скакалкой, чтобы хорошо натренировать дыхательную и кровеносную системы. Каждая тренировка такого типа должна длиться не менее 30 минут и производиться не реже четырех раз в неделю.

Вторым разделом физической подготовки является тренировка скелетно-мышечной системы. На улице выживают сильные, остальные отправляются в морг. Для того, чтобы укрепить ваши кости и мышцы до уровня, необходимого для реального боя, ваша программа должна включать в себя работу с отягощением и ритмическую гимнастику. Вам также понадобится программа растяжки, ориентированная на растяжку всех групп мышц. Вы не сможете наносить удары руками и ногами, бороться в партере или выполнять другие необходимые действия, если будете «тугим» или негибким. Регулярная растяжка также увеличит подвижность мышц, улучшит кровообращение, снизит вероятность травм и снимет нервное напряжение.

Последний раздел физической подготовки — формирование правильного телосложения, или, проще говоря, правильного соотношения между весом жировой и нежировой ткани. Ваша диета и режим тренировок значительно снизят это соотношение. Прак-

тичная и последовательная программа упражнений, дополненная здоровой сбалансированной диетой, будет способствовать формированию правильного телосложения. Не пренебрегайте столь важным аспектом физической подготовки. (Подробнее см. *«Killer Instinct: Unarmed Combat for Street Survival»*, издано Paladin Press.)

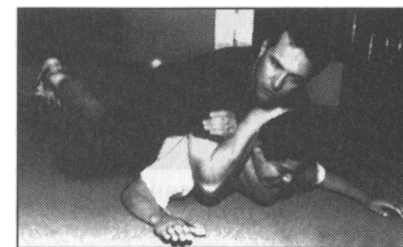
## Совершенствование орудий и техники

У вас не будет возможности выстоять против злобного агрессора, если вы не совершенствуете орудия и инструменты боя. В СБИ мы учим наших учеников как рукопашному бою, так и бою с оружием. Рукопашный бой потребует от вас владения полным набором присущих телу орудий боя и техниками их использования. Кроме этого, вы должны выучить различные стойки, положения рук, технику передвижений, биомеханику тела, построение защиты, захваты, зажимы и удушающие приемы. Помните, что даже простейший удар кулаком требует для своего совершенствования сотен часов отработки.

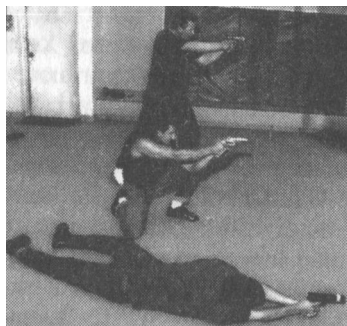
Другим важным аспектом совершенствования орудий и техник является умение работать на разных дистанциях. Если выражаться коротко, то можно сказать, что умение работать на разных дистанциях — это способность вести бой на трех основных

дистанциях рукопашного боя с должной эффективностью. Хотя в СБИ основными считаются приемы боя на дистанции работы рук, дистанциями работы ног и захватов тоже нельзя пренебрегать. Наша техника боя на дальней дистанции заключается в мощных и незаметных ударах ног в нижний уровень. Техника ближнего боя включает в себя удары головой, локтями, коленями, «топтанье» ступней противника, кулаки, царапание, выдавливание и раздавливание.

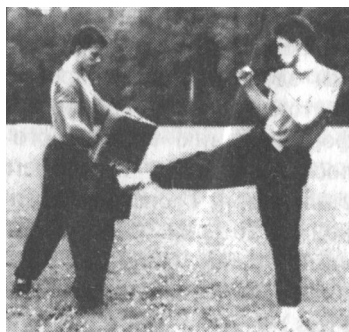
Хотя СБИ делает акцент на ударной технике, мы учим занимающихся у нас большому количеству удушающих приемов, захватов и удержаний, которые применяются в борьбе в партере. Несмотря на то что эти техники контроля не являются наилучшими в ситуации боя в партере, они должны быть отработаны в силу следующих шести причин: 1) уровень воздействия — многие ситуации, где присутствует борьба в



Хотя СБИ делает акцент на ударных техниках, мы учим наших учеников множеству захватов, зажимов, удушающих приемов и контролей. На фото: инструктор СБИ Карл Гендерсон (сверху) выполняет распространенный удушающий прием.



В современных условиях необходимы тренировки с огнестрельным оружием. Программа СБИ по огнестрельному оружию сконцентрирована на ответственности владельца оружия и законности применения смертельных мер воздействия.



Мощные удары ног в нижний уровень можно тренировать на макиваре.



Прицельные перчатки в руках опытного тренера являются непревзойденным тренировочным снарядом.

партере, не требуют работы на поражение (до смерти). В этих случаях вы должны пользоваться различными несмертельными приемами, т.е. приемами болево-

го контроля; 2) врага нужно знать изнутри. Чтобы избежать захвата, зажима или удушения, в первую очередь надо знать на личном опыте, как эти приемы выполня-

ются; 3) профессиональные требования. Некоторые профессии (полицейский, охранник и т.п.) требуют владения различными техниками болевого контроля; 4) возможность привести к послушанию друга или родственника. В большинстве случаев друга или родственника лучше сдерживать и контролировать с помощью болевого контроля, а не наносить ему какие-либо удары; 5) практическое знание анатомии. Упражняясь в различных захватах, зажимах и удушающих приемах, вы приобретете четкое знание анатомии человека и будете свободно ориентироваться в этой области. И, наконец, 6) чтобы что-то опровергнуть, это нужно знать. Если вы решили обсудить пределы боевого применения конкретного болевого контроля, хорошо бы для начала самому уметь его выполнять.

Также у нас изучаются приемы и средства защиты. Наша система защиты эффективна, проста и непроницаема. Она обеспечивает бойцу максимум защиты при полной свободе действий по применению различных техник атаки. Наша система защиты основана на поддержании дистанции, парировании, блокировании, уворачивании, подвижности и структуре стойки. Ключевым моментом всегда является простота.

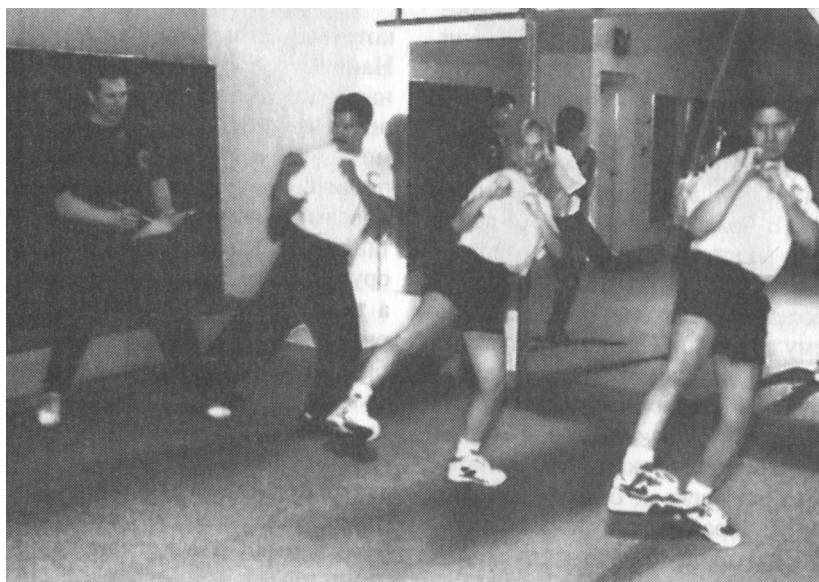
<sup>1</sup>В оригинале стоит слово handgun, которое может обозначать и пистолет, и револьвер. — Прим. переводчика.

Тонфа. — Прим. переводчика.

Ученики также изучают некоторые методы боя с оружием. Например, СБИ проводит семинары по обращению с огнестрельным оружием для нужд самозащиты и защиты жилища. Мы проводим инструктажи по вопросам приобретения, эксплуатации, классификации, хранения оружия и ухода за пистолетами<sup>1</sup>, а также по вопросам основ теории стрельбы и правильного выбора калибра оружия. Наша программа затрагивает также вопросы ответственности владельца огнестрельного оружия и законодательной классификации допустимых пределов самообороны. Программа СБИ по работе с оружием также включает в себя работу с естественными орудиями тела, ножами и прочим заточенным оружием, одиночной и парными палками, подручным оружием, дубинкой с боковой рукоятью<sup>2</sup> (только для органов правопорядка) и перцовым аэрозольным баллончиком.

### Специфические элементы боя

Ваши приемы защиты и нападения бесполезны, если они не используются стратегически. Чтобы та или иная техника или прием были эффективны в бою, их нужно дополнить специфическими элементами. Эти элементы —



Тренировка профессионализма применяется для развития навыков рукопашного боя и боя с оружием. На фото: ученики СБИ отрабатывают боковой удар ногой.

качества, улучшающие обычный прием, технику или маневр. Сюда входят скорость, сила, расчет времени, согласованность, точность, отсутствие сигнальных движений, равновесие и правильное определение целей. Большинство этих элементов боя будет рассмотрено в третьей главе.

В СБИ также имеется множество тренировочных упражнений и методик, предназначенных для развития и шлифовки этих элементов боя. Например, практикуется борьба в партере с завязанными глазами, ведение спарринга, когда одна из рук привязана к телу, бой в наручниках.

Ключевой момент — реали-

стичность. Ученики отрабатывают упражнения в полный контакт против нападающих в полном защитном снаряжении, проигрываются различные сценарии опасных ситуаций при обезоруживании (с использованием настоящего оружия). Также проводятся тренировки с различным снаряжением и тренажерами, например тяжелыми мешками, мешками на растяжках, мешками для отработки апперкотов и ударов по лежащему противнику, прицельными перчатками («лапами»), макиварами, зеркалами, ротанговыми палками, пенопластовыми и пластиковыми бейсбольными битами, накладками

на ноги для отработки ударов<sup>1</sup>, метящими ножами, учебными имитаторами пистолетов, боксерскими и пальцевыми перчатками, полным защитным комплектом для спарринга и сотнями других различных защитных приспособлений.

В СБИ используются более 200 уникальных методик тренировки. Каждая методика специально разработана для того, чтобы подготовить учеников к суровым реалиям боя. Также существуют три специальные методики, применяемые для развития и совершенствования основных элементов и навыков рукопашного боя и боя с оружием, — это тренировка умений, тренировка физических кондиций и уличная тренировка.

Тренировка умений может быть использована как для рукопашного боя, так и для боя с оружием. При правильном исполнении такая тренировка развивает скорость, силу, точность, отсутствие сигнальных движений, равновесие и общие психомоторные ощущения. Целью тренировки является оттачивание отдельно взятого удара, маневра или техники путем выполнения его определенное число раз. Всякий раз техника или маневр выполняется с максимальной «чистотой», но с разной скоростью. Движения также выполняются с закрытыми глазами, чтобы выработать кине-

стетическое ощущение данного действия. Тренировка умений может производиться с использованием различного снаряжения, включая тяжелый мешок, мешок на растяжках, прицельные перчатки, тренировочные ножи, настоящие и макетные пистолеты, щиты для ударов, наколенники и шитки для голени, пенопластовые и пластиковые биты, головы-манекены и т.п.

Тренировка физических кондиций развивает выносливость, грацию, ритм, поддержание дистанции, расчет времени, скорость, технику передвижений и равновесие. В основном при такой тренировке от ученика требуется выполнять разнообразные боевые комбинации в течение трех-четырехминутных раундов с перерывами по 30 секунд. Как и тренировка умений, эта тренировка может выполняться с разной скоростью. Хороший тренировочный блок состоит не менее чем из пяти раундов. Тренировка физических кондиций может выполняться на мешках и в полном защитном снаряжении, с тренировочными резиновыми ножами, прицельными перчатками, макиварами, в щитках, или против воображаемых противников в бое с тенью.

Тренировка физических кондиций не всегда ограничивается трех-четырехминутными раундами. Например, тренировка боя в

<sup>1</sup>У нас это обычно называют «фут», т.е. накладка на ступню, типа боксерской перчатки для ноги. — Прим. переводчика.



партере в СБИ может длиться до 30 минут. Важно то, какую цель вы преследуете в конкретной тренировке.

Уличная тренировка является последней стадией подготовки к реальному бою. Поскольку большинство ссор с применением насилия имеют взрывной характер и длятся порядка 20 секунд, вы должны быть готовы к подобному варианту развития событий. Таким образом, производится взрывная и мощная комплексная атака со злобным настроем, длящаяся примерно 20 секунд, отдых в течение минуты, затем повтор процедуры.

Уличная тренировка готовит вас к стрессу и быстрому уставанию в реальном бою. Она также развивает скорость, силу, взрывной характер действий, выбор и распознавание целей, расчет времени, технику передвижений и контроль дыхания. Вы должны опробовать эту методику при различном освещении, на различной местности и при прочих вариациях внешних условий. Вы можете использовать при этом различное тренировочное снаряжение. Например, в целях подготовки к защите от нескольких нападающих вы можете тренироваться с несколькими партнерами, одновременно атакующими вас с разных направлений и дистанций с помощью прицельных перчаток, имитирующими разные цели. В течение 20 секунд атакуйте их злобными ударами ног в нижний уровень и мощными, разруши-

тельными ударами рук. В конечном счете физический компонент тренировок создает тренированного бойца, вооруженного смертельным набором приемов, техник и орудий, которые могут быть применены с разрушительными последствиями.

## МЫСЛИТЕЛЬНЫЙ АСПЕКТ

Мыслительный аспект в СБИ оперирует с интеллектуальными характеристиками бойца, развитием инстинкта убийцы, стратегическим и тактическим сознанием, навыками анализа и синтеза, философией и навыками познания.

### Инстинкт убийцы

Глубоко в каждом из нас живет хладнокровная и смертельная изначальная сила, известная как инстинкт убийцы. Инстинкт убийцы — это злобное боевое состояние, всплывающее в вашем сознании и превращающее вас в свирепого бойца, свободного от страха, гнева и сомнений. Если вы хотите выжить в ужасающей ситуации настоящего насилия, вы должны взрастить в себе инстинктивную ментальность убийцы и уметь использовать ее.

В инстинкте убийцы, вырабатываемом в СБИ, числятся 12 уникальных характеристик, а именно: 1) чистое и ясное

мышление, 2) повышенное осознание ситуации, 3) выброс адреналина, 4) мобилизация тела, 5) контроль координации движений, 6) отсутствие потери концентрации, 7) туннельное зрение, 8) бесстрашное состояние ума, 9) тактическая реализация, 10) отсутствие эмоций, 11) контроль дыхания и 12) псевдоопределение, приписывание вашему противнику низших качеств.

В рамках СБИ мы стараемся открыть инстинкт убийцы в каждом. Для развития, совершенствования и направления в нужный канал этого выдающегося источника силы используются техники визуализации и мысленных репетиций кризисных ситуаций, которые позволяют использовать инстинкт в полной мере. (Более подробно см. *Killer Instinct*, Сэмми Франко, издано Paladin Press.)

### Стратегическое и тактическое осознание

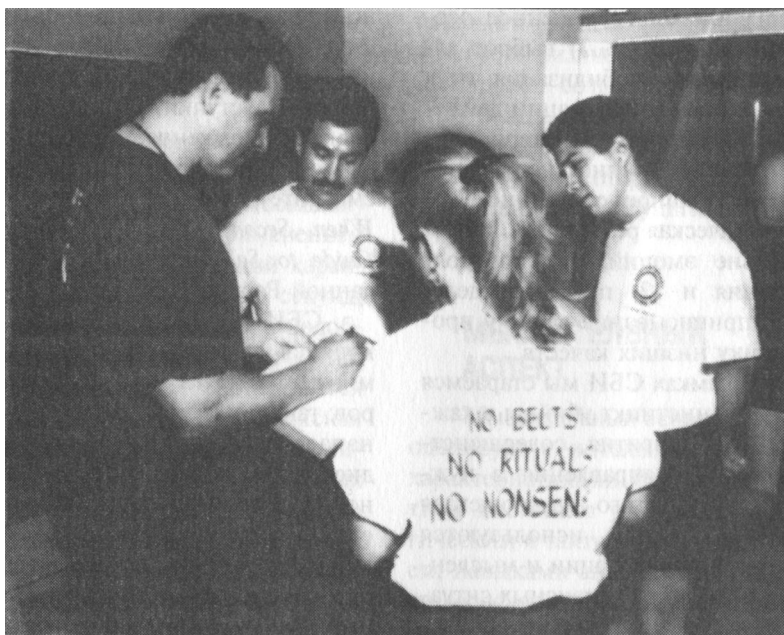
Стратегия — краеугольный камень готовности. В СБИ существуют три уникальных вида осознания, снижающие вероятность того, что вы станете жертвой преступного нападения. Это осознание преступника, осознание ситуации и самоосознание. Если их развить должным образом, эти важные навыки позволят вам мгновенно и безошибочно оценивать различные угрожающие ситуации. Как только вы правильно

но оценили угрожающую ситуацию, вы способны выбрать один из пяти способов самозащиты: пойти на уступки, убежать, разрядить напряжение, настоять на своем, дать отпор. (Подробнее смотрите в моей третьей книге, *When Seconds Count: Everyone's Guide to Self-Defence*, также изданной Paladin Press.)

СБИ также обучает занимающихся правильно оценивать множество других важных факторов: таких, как манера поведения нападающего, его намерения, дистанция, возможности применения оружия и определение места его ношения, а также окружающих условий, например, маршрутов отступления, препятствий, рельефа, наличия подручного оружия. Кроме того, ученики СБИ учатся совершенствовать навыки восприятия и наблюдения.

### Навыки анализа и синтеза

Процесс анализа сложным образом связан с пониманием того, как защитить себя в угрожающей ситуации. Если вы хотите совершенствоваться, вы должны тщательно анализировать все аспекты боя и самозащиты. Вам следует разложить на элементарные составляющие все образцы стратегии и тактики, каждое движение и каждую концепцию. Вам надлежит за счет упорной тренировки и постоянного исследования методично объединять три



Каждый аспект боя должен быть разбит на элементарные составляющие. На фото: инструктор СБИ Карл Гендерсон (слева) ставит оценки своим ученикам.

составляющие самообороны — физическую, интеллектуальную и духовную.

Продвинутые практикующие СБИ обретают глубокое понимание широкого спектра наук и отраслей знания. Сюда входят психология, кинезиология, уголовное право, социология, кинесика, проксемика, физика боя, медицина экстремальных ситуаций, управление кризисными ситуациями, актерское мастерство, полицейское и военное дело, психология агрессора и влияние архетипов.

Аналитические упражнения являются неизменной частью

тренировок СБИ. Мы проводим уроки по методикам решения проблем, касающихся стандартных ситуаций нападения в различных вариантах, помещая гипотетических нападающих на разных расстояниях и направлениях, чтобы помочь нашим ученикам выработать интуицию, позволяющую правильно принимать тактические решения. Мы рассматриваем различные способы атаки с точки зрения их общей применимости в бою. Мы также обсуждаем вопросы пределов необходимой самообороны на примерах наиболее типичных случаев.

В дополнение к урокам по разрешению проблем ученики постепенно подводятся к осознанию принципов синтеза и трансформации. Для оценки результатов тренировки интеллекта используются устные и письменные экзамены. В отличие от традиционных систем, СБИ не использует цветные пояса или ленты для обозначения ранга учеников. Вместо этого используются цветные футболки (новичок — белая, первый ранг — желтая, второй ранг — красная, третий ранг — синяя, эксперт — черная). Выдаются также сертификаты с серийными номерами, отражающие уровень и статус ученика в СБИ.

## Философия

Философское обоснование необходимо для формирования интеллектуальной уверенности и чистоты мышления бойца. Всякий изучающий искусство войны должен найти окончательные ответы на вопросы, связанные с использованием насилия для защиты себя и других людей. Чтобы достичь высших степеней осознания боя, вы должны ответить на такие провокационные вопросы, как «Способны ли вы лишить человека жизни?», «Чего вы боитесь?», «Кто вы?», «Почему вас интересует изучение Современного Боевого Искусства?», «Почему вы читаете эту книгу?» и «Что есть добро и зло?». Если вы еще не начинали формулиро-

вать ответы на эти вопросы, прервитесь. Пришло время понять, почему вы хотите узнать законы и принципы уничтожения.

## Навыки познания

Тренировка познания также важна для улучшения личных качеств бойца. СБИ использует методы визуализации и репетиции кризисных сценариев для развития общей моторики тела, техник и средств боя, маневров, а также выбора тактики. Чтобы научиться наилучшим способом использовать контролируемый инстинкт убийцы, следует также развивать чистоту ума, концентрацию и контроль эмоций. Практическим методом развития внутреннего спокойствия, терпения, снижения стресса, самоосознания и контроля произвольных мышечных и связанных с ними биохимических реакций является медитация.

## ДУХОВНЫЙ АСПЕКТ

Вокруг много крутых бойцов. На самом деле они есть в любой стране и в каждом городе. Однако большая их часть — всего лишь злобные звери, далекие от принципа самосовершенствования. Самосовершенствование — вот что отличает настоящего воина от вечного новичка.

Я не ссылаюсь на заповеди религий и верований, говоря о духовном аспекте СБИ. В отли-

чие от большинства воинских искусств СБИ не смешивает религии и духовный аспект системы. Религия — очень личное дело, и она не должна становиться частью какой бы то ни было боевой системы.

Духовный аспект СБИ — не тот предмет, которому учат или который изучают. Скорее это трансценденция физического и ментального аспектов бытия и существования. В каждом из нас есть глубинная часть, являющаяся громадным источником правды и постижения.

Духовный аспект в СБИ есть нечто, медленно и неуклонно обретаемое. В процессе выполнения трудной задачи боевого обучения человек начинает прикасаться к высшим свойствам человеческой природы — той части нашего существа, которая, по сути своей, и позволяет нам отличать правильное от неправильного и добро от зла. Поскольку мы начинаем постепенно разви-

вать этот аспект нашей личности, мы усиливаем те качества, которые соотносятся с «истиной». Эти качества создают основу для духовного роста, культивируя в людях внутреннее умиротворение, чистоту «видения» и познание вечных истин.

Одна из целей моей системы — прививать понятие чести и моральной ответственности людям, обладающим чрезвычайными разрушительными способностями в физической и интеллектуальной сферах. На самом деле духовный аспект боя является самым трудным аспектом саморазвития. Однако в отличие от физического аспекта, где практикующий ограничен наследственностью и некоторыми другими природными факторами, духовный аспект боя предоставляет неограниченные возможности роста и развития. В конечном счете духовный аспект СБИ бросает ученику вызов. Это неограниченная область развития.

## ГЛАВА 1

# Основы уличного боя

*«Основы боя — ступеньки к победе»*

## БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ

### 1. НЕ МОРГАЙТЕ.

Отучитесь рефлекторно моргать в тот момент, когда по вам наносят удар. Моргание делает вас уязвимым для следующего удара. Моргание — природный рефлекс. Как правило, глаза моргают с интервалом от двух до десяти секунд. Однако при правильной тренировке рефлекторное моргание можно прекратить. Например, при работе в полный контакт вы должны прилагать сознательные усилия, чтобы держать голову прямо, а глаза — открытыми под градом ударов. Приобретение этого навыка потребует времени и прежде всего смелости.

### 2. ДЫХАНИЕ.

Дыхание — один из наиболее важных и вместе с тем один из наиболее часто упускаемых аспектов боя. Правильное дыхание обеспечивает мышечное расслабление и повышает скорость и эффективность вашей комплексной атаки. Частота вашего дыха-

ния также влияет на то, насколько быстро ваша дыхательная и кровеносная системы оправятся от шока, вызванного нападением. Помните: всегда выдыхайте в процессе выполнения ударной техники.

### 3. РАССЛАБЬТЕСЬ.

Научитесь расслабляться и избегайте напряжения мышц во время боя. Мышечное напряжение уничтожит ваш расчет времени, замедлит движения и приведет к переутомлению в процессе боя. Подготовка к бою — один из лучших способов предотвращения лишнего мышечного напряжения.

### 4. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЕЙСТВЕННЫЕ МЕТОДЫ И ТЕХНИКИ.

Любой метод, техника или тактика, который вы применяете в уличном бою, должны быть действенными. Под действенностью подразумевается, что техники имеют непосредственный эффект и могут быть выполнены быстро, позволяя вам достичь це-

ли быстро и экономично. Действенные техники просто изучать и несложно поддерживать в работоспособном состоянии; их можно применять в условиях тяжелого стресса, каковым является бой. Помните: для того, чтобы быть изощренной, технике не обязательно быть сложной.

#### 5. ПРИМЕНЯЙТЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ И ТЕХНИКИ.

Удостоверьтесь в том, что методы и техники, применяемые вами в целях самообороны, эффективны. Под эффективностью подразумевается, что метод или техника производит желаемый эффект.

#### 6. ПРИМЕНЯЙТЕ БЕЗОПАСНЫЕ МЕТОДЫ И ТЕХНИКИ.

Не рискуйте жизнью в уличной драке. Неуместный или ненужный риск в бою — не просто глупость, а настоящее самоубийство. Любая техника или тактика, применяемая в бою, должна быть безопасна. Под безопасностью подразумевается, что элементы и механика отдельных движений в боевой ситуации содержат минимум риска и опасности для вас. При использовании определенного метода или техники открытие поражаемых зон и потеря равновесия должны быть сведены к минимуму.

#### 7. ПРИМЕНЯЙТЕ МЕТОДЫ И ТЕХНИКИ, ЛЕГКО ПОДДЕРЖИВАЕМЫЕ В РАБОТОСПОСОБНОСТИ.

Всегда используйте в бою методы, которые легко поддерживать в работоспособном состоянии.

Такие методы требуют минимального объема тренировок для поддержания умения и совершенно не требуют предварительной растяжки. Вот примеры таких методов: тычки пальцами, удары основанием ладони, удары головой, надавливание большими пальцами, удары локтями и коленями, удар кулака-молота, толчковый удар ногой. Ваш боевой арсенал должен быть освобожден от тех методов, которые сложно поддерживать в рабочем состоянии и которые требуют предварительного разогрева или растяжки. Помните: в бою нет времени на разогрев.

#### 8. ЗАПОМНИТЕ ТРИ ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ.

Анатомические цели нападающего находятся в одной из трех возможных зон поражения. Первая зона (область головы) состоит из целей, относящихся к органам чувств нападающего — глаза, виски, нос, подбородок, тыльная сторона шеи. Вторая зона (шея, туловище, пах) состоит из целей, относящихся к органам дыхания нападающего — горло, солнечное сплетение, ребра и пах. Третья зона (ноги) состоит из це-

лей, относящихся к двигательной системе нападающего — бедра, колени, голень, подъем стопы и пальцы ног.

#### 9. ЗАПОМНИТЕ СВОЙСТВА БОЯ.

Чем больше вы узнаете свойства боя, тем вы становитесь смелее и тем больше повышаете свою готовность к бою. Вот некоторые свойства «настоящего» боя: 1) бой имеет быстрый и взрывной характер, 2) бой спонтанен и непредсказуем, 3) бой мерзок и жесток, 4) бой чрезвычайно опасен, 5) рукопашный бой обычно заканчивается боем в партере (на земле), 6) большинство бойцов-рукопашников метят в голову, 7) бой убийственен, 8) удары ногами — обычное дело, 9) комплексная атака в большинстве случаев нейтрализует невооруженного нападающего, 10) никаких правил в нем нет, 11) зрители наслаждаются зрелищем драки и не прочь к ней присоединиться, 12) бой не бывает честным, 13) не расслабляйтесь, пока источник опасности не нейтрализован, 14) противник скорее всего будет крупнее и сильнее вас.

#### 10. БУДЬТЕ НАКОРТОКЕ С ВАШИМ ИНСТИНКТОМ УБИЙЦЫ.

Во время реального боя вы должны использовать боевое состояние сознания для создания разрушительной силы, превосходящей силу вашего противника.

Это инстинкт убийцы. Инстинкт убийцы — первичное хладнокровное состояние сознания, заполняющее ваше сознание и превращающее вас в злобного бойца. Глубоко внутри каждого человека живет смертельная изначальная сила, искусный инстинкт убийцы — хладнокровного, лишённого эмоций и готового разрушать. Инстинкт убийцы является запасом энергии и силы. Он способен направить вашу разрушительную энергию, создавая ментальный источник холодной разрушительной силы. При необходимости он создает намерение драться до смерти. Инстинкт убийцы есть у каждого. Так уж мы устроены.

Нижеперечисленные 14 факторов, органично объединенные между собой, формируют инстинкт убийцы. В него входят: 1) чистота мышления, 2) повышенное ситуативное осознание, 3) выброс адреналина, 4) мобилизация физических сил, 5) координация движений, 6) отсутст-

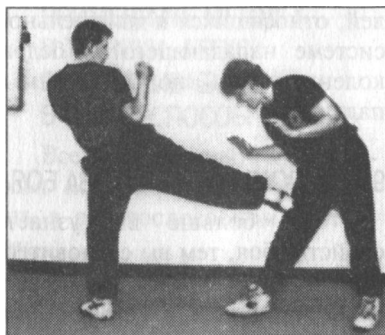


Ученик демонстрирует отсутствие эмоций, необходимое для использования инстинкта убийцы. Инстинкт убийцы является источником жестокой энергии.

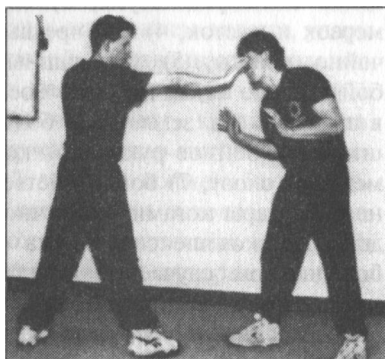
вие сомнений, 7) концентрация ума (сужение поля зрения), 8) отвага, 9) реализация тактики, 10) отсутствие эмоций, 11) контроль дыхания, 12) псевдоопределение (приписывание противнику низших качеств), 13) злобность и, наконец, 14) умение терпеть боль.

### 11. СОВЕРШЕНСТВУЙТЕ ПРИРОДНЫЕ ОРУДИЯ ВАШЕГО ТЕЛА.

Вы должны обрести практическое знание о природных орудиях вашего тела. Орудиями тела являются различные его части, которые могут быть использованы для выведения противника из строя, нанесения увечий или убийства противника. Сюда входят: 1) голова — используется для нанесения ударов на ближней дистанции боя (дистанция захватов), 2) зубы — нанесение укусов в ближнем бою, 3) голос — используется для отвлечения или ошеломления противника, 4) локти — используются для нанесения ударов в ближнем бою, 5) кулаки — используются для нанесения ударов на средней дистанции (дистанции рук), 6) ладони — используются для нанесения ударов основанием ладони на дистанции боя руками, 7) пальцы и ногти — используются для ударов, выдавливания и выцарапывания глаз, вырывания, разрывания и раздавливания горла и яичек, 8) ребра ладоней — используются для нанесения ударов рукой-но-



Дистанция ударов ногами в рукопашном бою.



Дистанция ударов руками в рукопашном бою.



Дистанция захватов (стоя) в рукопашном бою.

жом<sup>1</sup> на дистанции боя руками и в ближнем бою, 9) колени — используются для нанесения изматывающих ударов на короткой дистанции, 10) голени — используются для нанесения ударов по бедрам, коленям и в пах, 11) подъемы ног — используются для нанесения ударов на дистанции боя ногами (длинной дистанции), 12) пятки — используются в ударных и «топчущих» техниках и 13) основания пальцев ног — используются в ударной технике ног.

### 12. ЗАПОМНИТЕ ТРИ ДИСТАНЦИИ РУКОПАШНОГО БОЯ.

Существуют три дистанции рукопашного боя, а именно: 1) дистанция боя ногами — самая дальняя дистанция рукопашного боя, на которой используются удары ног, 2) дистанция боя руками — средняя дистанция рукопашного боя, на которой вы имеете возможность эффективно атаковать противника руками, и 3) дистанция захватов — третья и последняя дистанция рукопашного боя, подразделяющаяся на два положения — вертикальное и горизонтальное. В случае вертикального положения вы можете использовать в основном ударную технику, в которую входят удары локтями, коленями и головой, техники выдавливания и

раздавливания, а также приемы кусания и вырывания. В горизонтальном положении вы боретесь с противником в партере (на земле) и используете упомянутые ранее техники борьбы в партере, такие, как различные болевые контроли, зажимы и удушающие приемы.

### 13. НЕ ПОКАЗЫВАЙТЕ СВОИХ НАМЕРЕНИЙ (НЕ «ТЕЛЕГРАФИРУЙТЕ»).

Неожиданность является бесценным оружием для боя. Успешная нейтрализация противника требует, чтобы вы не предупреждали противника о своих действиях. «Телеграфировать» — это значит непреднамеренно позволять противнику узнать ваши намерения. Существует много тонких видов «телеграфирования», которых следует избегать в бою. Вот некоторые из них: 1) отвод руки назад (замах) перед ударом, 2) напряжение шеи, плеч или предплечий перед ударом, 3) широко открытые глаза или поднятые брови, 4) движения плеч, 5) ухмылка, оскал или открытый рот и 6) неожиданный глубокий вдох. Наиболее эффективный способ предотвращения «телеграфирования» движений — это сохранение беспристрастного выражения лица перед совершением любого боевого движения. Строго говоря, при угрозе нападения вообще не-

<sup>1</sup> Автор не использует традиционного названия «рука-меч» — видимо, из любви ко всему традиционному. — Прим. переводчика.

обходимо сохранять максимально бесстрастное выражение лица. Вы можете отрабатывать техники и движения перед зеркалом в рост человека или попросить партнера по тренировкам снимать вас на видео. Эти тренировочные упражнения позволят вам определить «телеграфирующие» движения и полностью удалить их из вашего боевого арсенала.

## СТОЙКИ

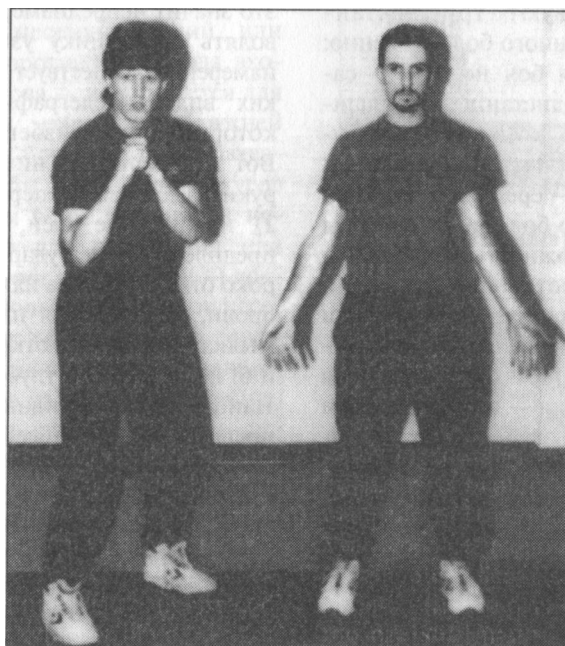
### 14. РАЗВОРАЧИВАЙТЕСЬ БОКОМ.

Никогда не стойте фронтально к нападающему. Это не только открывает для атаки уяз-

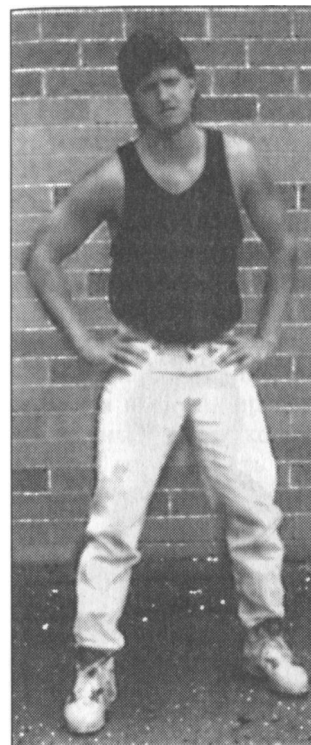
вимые части тела, но и ухудшает ваше равновесие, замедляет передвижения и сводит к нулю возможность достать до противника. Старайтесь поддерживать положение под 45 градусов (вполоборота) к противнику. Это положение сводит к минимуму открытие уязвимых мест, улучшает равновесие, обеспечивает подвижность и приводит в готовность ваши орудия атаки.

### 15. ОПУСКАЙТЕ ПОДБОРОДОК.

Принимая любую стойку, всегда держите подбородок немного опущенным. Это придаст вам изворотливости и сведет к



Какую стойку вы выберете?



Никогда не опускайте руки по бокам.

минимуму возможность прямых атак в глаза, нос, челюсть и горло. Однако избегайте чрезмерного наклона вперед. Это снижает плавность движений при выполнении приемов и техник и в целом тормозит вас.

### 16. ЗАЩИЩАЙТЕ ЦЕНТРАЛЬНУЮ ЛИНИЮ.

Центральная линия — это воображаемая линия, делящая ваше тело пополам. На этой линии находится большинство ваших Уязвимых мест (глаза, нос, подбо-

родок, горло, солнечное сплетение и пах). Центральная линия играет определяющую роль как в рукопашном бою, так и в бою с вооруженными противниками, и лучше всего защищать ее с помощью правильного поворота тела (стойки) и передвижений.

### 17. ДЕРЖИТЕ РУКИ ПОДНЯТЫМИ.

Вставая в боевую стойку, избегайте естественного стремления опустить руки, находящиеся в защитной позиции, — это делает вас сильно уязвимым для возможных контратак. Помните, что при выполнении удара рукой нужно держать другую руку поднятой для защиты или следующей атаки.

### 18. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ПРАВИЛЬНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВЕСА.

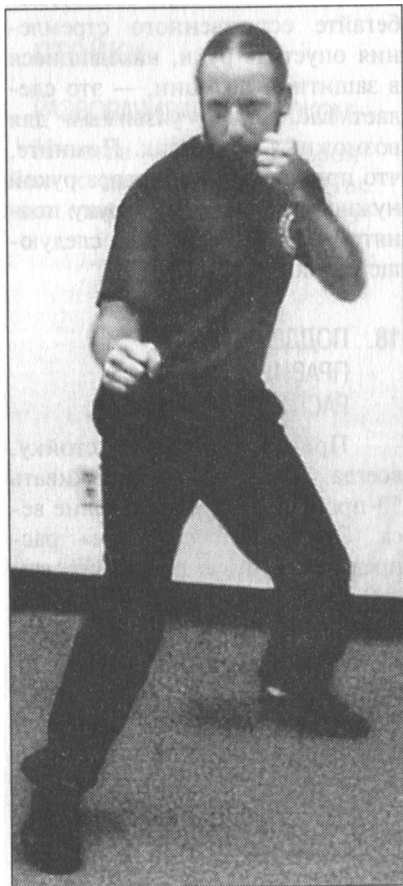
Принимая боевую стойку, всегда старайтесь поддерживать 50-процентное распределение веса. Это «неопределенное» распределение веса обеспечит вам возможность быстро и эффективно передвигаться в любом направлении, а также придаст необходимую устойчивость при удержании различных ударов и защите от них.

### 19. ДЕРЖИТЕ НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ.

Определяющим фактором при принятии любой стойки является расстояние между ногами.



Если ноги стоят слишком близко друг к другу, вы теряете равновесие, необходимое для создания эффективной структуры боя. Если ноги расставлены слишком далеко, вы будете напряжены и статичны, что не позволит вам двигаться быстро. Однако подерживая расстояние между ногами примерно равным ширине

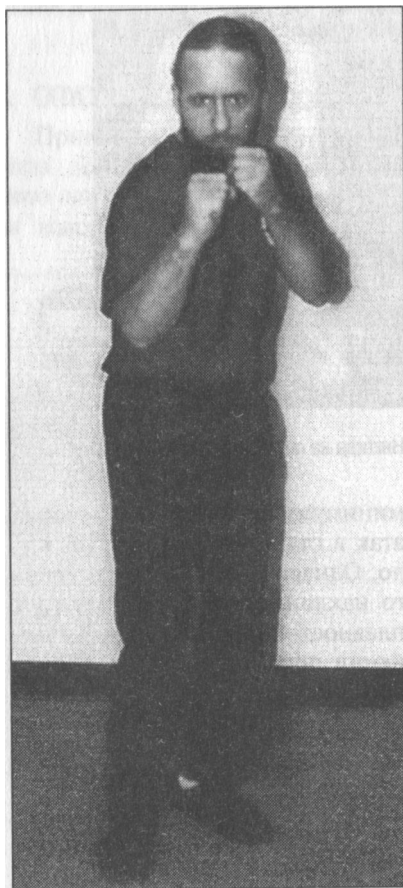


Такая широкая постановка ног ограничивает вашу подвижность.

плеч, вы обеспечите достаточную устойчивость стойки, не жертвуя подвижностью.

## 20. ДЕРЖИТЕ СТУПНИ ПАРАЛЛЕЛЬНО.

Принимая боевую стойку, держите ноги параллельно и под углом в 45 градусов к противни-



Близкая постановка ног может привести к потере устойчивости.

ку. Такая позиция повышает устойчивость как в движении, так и в неподвижном положении.

## 21. ДЕРЖИТЕ ПЕРЕДНЮЮ СТОПУ ПОВЕРНУТОЙ ВНУТРЬ.

Принимая стойку, держите стопу передней ноги повернутой внутрь под углом в 45 градусов к противнику. Такая постановка ноги важна по двум причинам: 1) она защищает пах от прямого удара и 2) она предотвращает возможный вывих колена, давая колену возможность гнуться и пружинить под ударом противника.

## 22. ПОСТОЯННО СОХРАНЯЙТЕ УСТОЙЧИВОСТЬ.

Важнейшим параметром стойки является устойчивость. Если устойчивость под угрозой, это скорее всего вызвано вашей стойкой. Вот четыре принципа, которые вы должны иметь в виду, стараясь достичь устойчивости в стойке: 1) устойчивость достигается размещением центра тяжести прямо над ступнями, 2) чем ниже вы опускаете свой центр тяжести, тем устойчивее вы стоите, 3) устойчивость растет с ростом ширины стойки, 4) чем тяжелее боец, тем он устойчивее.

## 23. ОПРЕДЕЛИТЕ ВАШУ СИЛЬНУЮ СТОРОНУ.

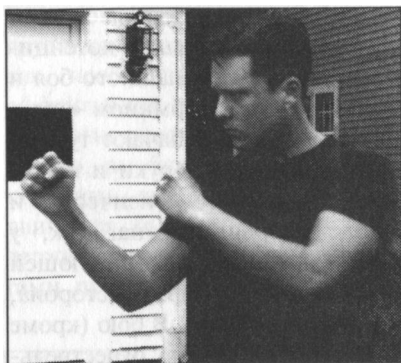
Самоосознание является важнейшим атрибутом самозащиты. В частности, вам необходимо оп-

ределить, какая сторона вашего тела обладает большим потенциалом в плане рукопашного боя и боя с оружием. Термином «сильная сторона» обозначают ту сторону вашего тела (руки и ноги), которая сильнее физически и лучше координирована. Так, у бойца-правши доминирующей обычно является правая сторона, а у левши — левая. В бою (кроме боя с применением огнестрельного оружия) всегда старайтесь стоять к противнику сильной стороной — это позволит вам повысить скорость, силу и точность первого удара. Однако помните, что конечной целью тренировок является развитие и в конечном счете обретение двух «сильных сторон».

## 24. СОВЕРШЕНСТВУЙТЕ БОЕВУЮ СТОЙКУ.

Боевой стойкой называется стратегическое активное положение, которое боец принимает, готовясь защищаться от нападения. В рукопашном бою боевая стойка используется равно в целях защиты и нападения. Стратегическая сила и простота тут важнее сложности и стиля. Боевая стойка обеспечивает максимальную действенность орудий тела при одновременной защите уязвимых зон тела против возможных контратак.

Принимая боевую стойку, разверните тело и ступни под углом 45 градусов к противнику. Такая стойка уберет ваши уязви-



Боевая стойка дает максимум возможностей как для нападения, так и для защиты. На фото: ученик демонстрирует правостороннюю стойку.

мые места назад, из-под угрозы прямых ударов, позволяя при этом сохранить вашу стратегическую позицию. Старайтесь держаться сильной стороной к противнику. Держите ноги примерно на ширине плеч. Колени должны быть согнутыми и гибкими. Держите руки поднятыми, на одной линии с телом, так, чтобы передняя находилась впереди задней. Сохраняя эту защитную позицию, старайтесь не напрягать плечи и руки. Стойте мягко и расслабленно. И, наконец, слегка опустите подбородок.

## 25. ДЕРЖИТЕ РУКИ ЛОКТАМИ ВНИЗ.

Принимая боевую стойку, поддерживайте правильную защитную позицию рук. Удостоверьтесь в том, что передняя рука согнута в локте примерно под углом 90 градусов, а задняя отве-

дена назад и находится рядом с челюстью. Избавьтесь от привычки расставлять локти в стороны. Такое положение локтей опасно по двум причинам. Во-первых, оно подставляет поясницу и ребра под различные виды ударов и атак заточенным оружием. Во-вторых, оно выводит руки из положения, правильного с точки зрения механики тела. Вы потеряете силу и при нанесении ударов кулаками будете открывать центральную линию.

## 26. ДЕРЖИТЕ РУКИ РАССЛАБЛЕННЫМИ.

Принимая боевую стойку, держите кисти рук слегка сжатыми в кулаки, с согнутыми пальцами и прямыми запястьями. Это предотвратит мышечное напряжение и увеличит скорость движений рук как в нападении, так и в защите.

## 27. ДЕРЖИТЕ РУКИ НА ОДНОЙ ЛИНИИ.

Принимая боевую стойку, держите переднюю и заднюю руки на одной линии. Это защитит центральную линию, временно сведет на нет прямые атаки противника и приведет в готовность ваши орудия атаки. Не разводите руки, открывая центральную линию с целью спровоцировать противника на атаку. Вы пропустите удар! Стойка с открытой позицией рук используется только при защите от дубинки.

## 28. ЗАЩИЩАЙТЕ ГОЛОВУ.

Существует много уязвимых мест, которые необходимо защищать в бою, однако самое главное — ваша голова. Ваша голова (сюда входят верх, передняя часть, боковые части и затылок) — вычислительный центр, управляющий всем телом. Поскольку большинство органов чувств находятся в голове (зрение, слух, обоняние и равновесие), вы должны предохранять ее от повреждений. Это достигается за счет принятия правильной боевой стойки.

## 29. НЕ ШАГАЙТЕ ВПЕРЕД.

Многие бойцы допускают тактическую ошибку, принимая боевую стойку одновременно с шагом вперед. Это опасно в силу следующих причин: 1) это перемещает вас ближе к нападающему прежде, чем установлена ваша структура защиты, и 2) это сильно снижает время, отведенное вам на защитные реакции. Кроме того, с точки зрения свидетелей такие действия выглядят агрессивными. Таким образом, выработайте привычку принимать стойку, делая шаг назад. Отрабатывайте эту тактику, пока она не станет естественным рефлексом.

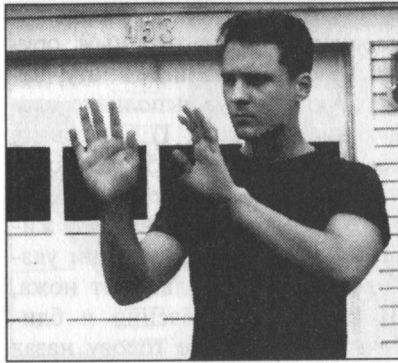
## 30. СОВЕРШЕНСТВУЙТЕ СТОЙКУ ЗАЩИТЫ ОТ НОЖА.

Стойкой защиты от ножа называется стратегическое положение, принимаемое бойцом при

противодействии нападающему, вооруженному заточенным оружием. Чтобы принять эту защитную стойку, выполните следующие действия: 1) разверните торс и ступни под 45 градусов к атакующему, 2) слегка наклоните плечи вперед и вытяните живот, — это отодвинет ваши уязвимые зоны подальше от ножа, 3) стойте расслабленно и бдительно, 4) уберите голову назад во избежание случайных порезов и уколов, 5) держите руки близко к телу, чтобы снизить возможность атак, 6) сложите ладони чашечкой и разверните их к себе, чтобы убрать из-под атак ножом артерии, вены и мягкие ткани, 7) держите колени слегка согнутыми и гибкими, ноги на ширине плеч, 8) распределите вес поровну между ногами, 9) держите подбородок слегка опущенным.

## 31. СОВЕРШЕНСТВУЙТЕ СТОЙКУ ВЫХОДА ИЗ БОЯ.

Успешная разрядка опасной ситуации требует поддержания неагрессивного состояния психики. Определяющим является то, что вы принимаете стойку, не выглядящую вызывающей. Правильная стойка выхода из боя (для дистанций боя ногами и руками) принимается при помощи следующих действий: 1) разверните тело под углом 45 градусов к противнику, 2) держите ступни примерно на ширине плеч, колени слегка согнуты, вес распределен поровну между ногами, 3) дер-



Эта стойка выхода из боя предоставляет прекрасные возможности для нападения и защиты.

жите руки открытыми и поднятыми для защиты уязвимых мест в верхней части тела, 4) держите торс, таз, голову и спину прямо, 5) стойте расслабленно и в готовности — непринужденно и в то же время сохраняя полный контроль над своим телом и эмоциями, 6) избегайте мышечного напряжения — не напрягайте плечи, шею, руки и ноги (напряжение препятствует дыханию и быстрым уклонам, а также лишает вас жизненных сил).

### 32. ОТКРЫВАЙТЕ ЛАДОНИ, ВЫХОДЯ ИЗ БОЯ.

Когда вы принимаете стойку выхода из боя, вы должны держать обе ладони развернутыми к противнику. Такое положение рук необходимо в силу следующих причин: 1) оно соответствует неагрессивному настрою психики, 2) оно защищает основную

часть центральной линии, 3) оно обеспечивает мышечное расслабление, повышая скорость защитных и атакующих движений, 4) оно помогает в случае угрозы вмешательства зрителей, 5) если ситуация, в которой вы находитесь, перерастает в драку, то позднее, в случае судебного разбирательства, судья и присяжные с большей симпатией отнесутся к человеку, который не вел себя вызывающе перед дракой, и 6) оно обманчиво.

### 33. СОВЕРШЕНСТВУЙТЕ СТОЙКУ ЗАЩИТЫ ОТ ДУБИНКИ.

Стойкой защиты от дубинки называется стратегическое положение, которое боец принимает при противодействии нападающему, вооруженному дубинкой. Чтобы принять такую стойку, выполните следующие действия: 1) развернитесь сильной стороной к противнику, 2) разверните торс и ступни под 45 градусов к противнику, 3) держите руки поднятыми на одной линии, 4) держите руки близко к телу, 5) прикройте голову руками и стойте расслабленно и бдительно, 6) держите колени согнутыми и расслабленными, а ступни — на ширине плеч, 7) распределите вес между ногами поровну, 8) слегка опустите подбородок. Принимая стойку защиты от дубинки, не напрягайте плечи и руки. Стойте расслабленно и свободно.

### 34. ВЫБИРАЙТЕ СТОЙКУ СООБРАЗНО СИТУАЦИИ.

В ситуации самообороны очень важно принять правильную стойку. Например, приняв стойку выхода из боя, когда на вас нападает противник, вооруженный ножом, вы можете погибнуть, а приняв боевую стойку в ситуации выхода из конфликта, вы можете спровоцировать нападение.

### 35. СОВЕРШЕНСТВУЙТЕ ЕСТЕСТВЕННУЮ СТОЙКУ.

Естественной стойкой называется стратегическое положение, которое принимается при приближении незнакомца, не выглядящего угрожающе — возможно, он всего лишь хочет спросить, как куда-нибудь пройти. Для принятия естественной стойки выполните следующие действия: 1) разверните тело под углом в 45 градусов к подозреваемому человеку, 2) держите ноги на ширине плеч, слегка согнув колени и распределив вес поровну между ногами, 3) держите обе руки перед собой и проделывайте какие-либо естественные движения (потирайте руки, почесывайте запястье или нос), — это поможет вам защититься при вероятной атаке в

верхний уровень, 4) держите торс, таз, голову и спину прямо, 5) стойте расслабленно, но внимательно, избегая мышечного напряжения плеч, шеи, рук и бедер.

### 36. НЕ ПОЛАГАЙТЕСЬ НА СТОЙКУ.

Хотя боевая стойка и является основой системы боя, учитесь драться, не принимая боевой стойки. Учитесь применять приемы и техники при отсутствии всякой поддерживающей структуры. Помните, что принять стойку в бою — роскошь.

## ТЕХНИКИ УДАРОВ НОГАМИ

### 37. БЕЙТЕ ЕГО НОГАМИ.

Дистанция боя ногами — самая дальняя дистанция рукопашного боя. Использование в бою ударов ногами имеет много положительных сторон. Вот некоторые из них: 1) неожиданность — поскольку большинство ударов наносится руками, удары ногами могут застать противника врасплох<sup>1</sup>, 2) сила — поскольку ноги сильнее рук, то и удары ногами сильнее ударов руками<sup>2</sup>, 3) время — удары ног позволяют вам выиграть время, удерживая на

В наше время, когда множество людей занимаются или в прошлом занимались восточными единоборствами, говорить о подобной неожиданности просто смешно. — *Прим. переводчика.*

Это зависит от растяжки ног. Нехватка растяжки может свести это преимущество на нет. — *Прим. переводчика..*

расстоянии нападающих, если тех несколько, 4) закрытие разрыва в дистанции — удары ногами позволяют безопасно закрыть разрыв дистанции, 5) выход на боевую дистанцию — удары ногами представляют собой удобный инструмент для выхода на боевую дистанцию, 6) травматичность — удары ногами могут быть использованы для нанесения увечий нападающему, 7) безопасность — дистанция ударов ногами безопаснее других боевых дистанций, с которых вы можете начинать атаку. **Внимание: техники ударов ногами должны применяться в бою редко (по необходимости).**

### 38. ПРИМЕНЯЙТЕ УДАРЫ НОГ В НИЖНИЙ УРОВЕНЬ.

Если вы собираетесь применять техники ударов ногами в бою, всегда используйте удары в нижний уровень, т.е. атакуйте цели, находящиеся ниже уровня пояса противника. Они эффективны, действенны, обманчивы, лишены «телеграфирования» и относительно безопасны. К целям, находящимся ниже уровня пояса, относятся пах, передняя бедренная мышца (квадрицепс), малоберцовый нерв (примерно 10 см над коленом), колено и голень.

### 39. НАНОСИТЕ УДАРЫ ПЕРЕДНЕЙ НОГОЙ.

Техники ударов ногами являются важной частью вашего

арсенала. Хотя большинство ударов может наноситься как передней, так и задней ногой, все же стоит большую часть ударов наносить именно передней ногой. На то есть несколько причин, а именно: 1) она находится ближе к уязвимым местам противника, 2) таким образом увеличивается скорость ваших реакций в атаке, 3) ощутимо снижается «телеграфичность», 4) у противника остается меньше времени на защиту, 5) повышается точность ударов и 6) так безопаснее для вас.



Применяйте в бою только удары ног в нижний уровень. На фото: ученик попал в ситуацию болевого контроля в локте. Посмотрите, как он использует удар ногой в нижний уровень для выхода из нее.



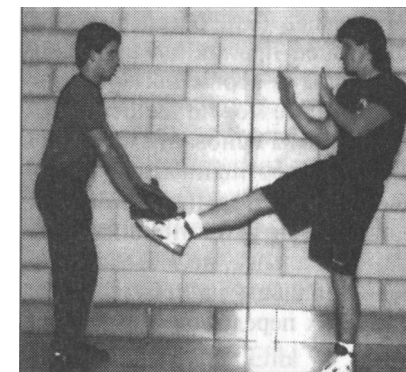
Ученик немедленно контратакует жестоким боковым ударом в колено противника.

### 40. ОТРАБОТАЙТЕ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ УДАР.

Вертикальный удар ногой — один из самых быстрых ударов, применяющихся в бою. Этот удар наносится передней ногой и нацелен вертикально в пах противнику, а в некоторых случаях — в лицо. Для выполнения вертикального удара быстро перенесите вес на заднюю ногу, одновременно поднимая переднюю ногу вертикально по направлению к паху противника. Когда удар прошел, тут же резко опустите ногу на землю. Держите опорную ногу согнутой для поддержания равновесия. Удар должен наноситься подъемом ноги. В процессе нанесения удара избегайте «постановки на замок» в колене (выпрямления ноги до отказа, когда колено встает на анатомический ограничитель). Большинство людей даже не могут себе представить, что вертикальный удар может наноситься в трех направлениях — вертикально, под углом слева и под углом справа.

### 41. БЕЙТЕ ПОДЪЕМОМ НОГИ.

Нанося вертикальный удар ногой, бейте подъемом ноги. Это хорошая ударная поверхность, которая усиливает удар, предохраняет пальцы от перелома и увеличивает площадь естественной ударной поверхности вашего тела.



Ученик наносит вертикальный удар ногой. Обратите внимание: удар наносится подъемом ноги.

### 42. ОТРАБОТАЙТЕ ТОЛКАЮЩИЙ УДАР.

Толкающий удар — еще один действенный и вводящий в заблуждение удар, наносимый передней ногой. Для нанесения такого удара быстро перенесите вес на заднюю ногу, поддерживая равновесие, и одновременно поднимите переднюю ногу. Ударьте противника в пах, бедренную мышцу, малоберцовый нерв, колено или голень основанием пальцев ног (подошвенной стороной плюснефаланговых суставов). Резко опустите ногу на землю. Следите, чтобы опорная нога была согнута — так легче поддерживать равновесие.

### 43. БЕЙТЕ ОСНОВАНИЕМ ПАЛЬЦЕВ.

При нанесении толкающего удара в бедренную мышцу очень важно ударить именно основани-

ем пальцев. Это обеспечит максимальное проникновение удара в мышцы и нервы ноги противника. Также можно наносить быстрые удары основанием пальцев в голень противника для ослабления фронтальных захватов. Когда вы бьете противника основанием пальцев, не забывайте отводить пальцы на себя во избежание их переломов и вывихов.

#### 44. ОТРАБОТАЙТЕ БОКОВОЙ УДАР.

Боковым ударом называется мощный линейный удар, выполняемый передней ногой. Он наносится пяткой. Для выполнения удара перенесите вес на заднюю ногу и повернитесь на ней, одновременно поднимая переднюю ногу и выстреливая бедро и голень в противника. Помните, что для обеспечения правильного выстраивания линии удара нужно повернуться на опорной ноге (плечо, бедро и пятка оказываются на одной линии). Боковой удар наносится в бедро, колено и голень.

#### 45. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ТРЕМЯ ВАРИАНТАМИ БОКОВОГО УДАРА.

Большинство практикующих воинские искусства даже не подозревают, что существует три

варианта бокового удара, используемых в уличном бою. Каждый из них преследует свою цель. Сюда входят: 1) разрушительный удар, используемый для атаки уязвимых мест противника, 2) перекрывающий удар, служащий для эффективного и безопасного перекрытия промежутка в дистанции между вами и нападающим, и 3) прощупывающий, используемый для удержания на расстоянии нескольких нападающих и получения выигрыша во времени как для бегства, так и для атаки. Приведенная ниже таблица иллюстрирует некоторые значимые характеристики этих видов удара. Например, разрушающий удар требует максимального предварительного выноса ноги, обеспечивает максимальную силу удара, но при этом имеет минимальную скорость и создает максимальные предпосылки для «телеграфирования».

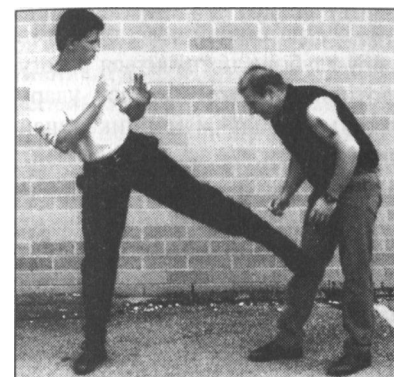
#### 46. БЕЙТЕ ПЯТКОЙ.

Нанося боковой удар в колено или голень, бейте пяткой. Это обеспечит максимальную передачу силы вследствие правильного выстраивания тела в линию. Если бой происходит на дистанции захватов, пятка используется для топающих ударов по пальцам ног противника.

| Боковой удар   | Вынос ноги   | Уровень силы | Скорость     | Потенциал «телеграфирования» |
|----------------|--------------|--------------|--------------|------------------------------|
| Разрушительный | Максимальный | Максимальный | Минимальная  | Высокий                      |
| Перекрывающий  | Умеренный    | Умеренный    | Умеренная    | Умеренный                    |
| Прощупывающий  | Минимальный  | Минимальный  | Максимальная | Низкий                       |

#### 47. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ АНАТОМИЧЕСКОЕ ПОСТРОЕНИЕ.

Наиболее важным условием правильного выполнения бокового удара является правильное положение тела (скелета) в процессе



Для достижения максимальной силы бокового удара наносите его пяткой.

нанесения удара. Выстраиванием тела называется правильное взаиморасположение частей тела, обеспечивающее максимальное структурное единство ударного движения. Таким образом, нанося боковой удар, убедитесь в том, что пятка, колено и бедро ударной ноги находятся на одной линии.

#### 48. ИЗБЕГАЙТЕ ДВУХ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ОШИБОК В ВЫПОЛНЕНИИ БОКОВОГО УДАРА.

Вот две самые распространенные ошибки при выполнении бокового удара: 1) Отсутствие выноса ноги на удар — удар по-

теряет силу. Для устранения этой ошибки поднимайте согнутую ногу (это еще называют умеренным выносом ноги). 2) Пальцы ног вытянуты в сторону удара — вы вывихнете пальцы и растянете лодыжку. Для устранения этой ошибки тяните пальцы ног назад, в сторону колена. Это обеспечит выполнение удара пяткой.

#### 49. УСВОЙТЕ ПРЕДЕЛЫ ПРИМЕНИМОСТИ БОКОВОГО УДАРА.

Поскольку большинство боевых стоек предполагает разворот под 45 градусов к противнику, боковой удар ногой имеет ограничения в применении. Ведь для нанесения бокового удара вы должны развернуться к цели под углом 90 градусов. Очевидно, что это сложно сделать, если вы стоите под углом в 45 градусов к цели. А выполнение бокового удара из стойки под 45 градусов может быть опасным, так как вам придется разворачивать корпус и бедра. Это, безусловно, «телеграфирует» противнику о ваших намерениях.

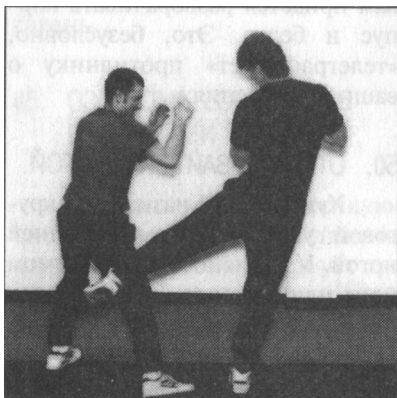
#### 50. ОТРАБАТЫВАЙТЕ ХУК НОГОЙ.

Хуком ногой называется круговой удар, наносимый задней ногой. Удар наносится подъемом ноги или голенью. Это, по сути, самый сильный из всех ударов, какие вы можете нанести, поскольку здесь вы вкладываете в удар все свое тело. Для выполнения кругового удара шагните под

углом в 45 градусов в сторону, одновременно поворачиваясь и направляя в цель бедро и голень задней ноги. Проворачивайтесь на опорной ноге и проносите удар сквозь цель. Выполняя круговой удар, цельтесь в колено противника или бейте голенью в малоберцовый нерв (примерно на 10 см выше колена). Это парализует и временно обездвижит ногу противника. Помните, что, нанося удар в колено, вы можете произвести необратимые повреждения хрящей, связок, сухожилий и костей.

#### 51. БЕЙТЕ ГОЛЕНЬЮ.

Удар голенью может мгновенно искалечить противника и заставить его от боли рухнуть на колени. Нанося удар голенью, цельтесь в бедро (особенно в малоберцовый нерв), боковую сторону колена или пах.



Нанося хук ногой, проносите удар сквозь цель.

Не забывайте проносить удар сквозь цель и опускать ногу в положение безопасной стойки.

#### 52. ДАЙТЕ УДАРУ ПОГРУЗИТЬСЯ ВНУТРЬ.

Выполняя круговой удар ногой, всегда старайтесь позволить удару глубоко погрузиться в ногу противника. Это придаст удару максимум силы и проникающей способности.

#### 53. НЕ НАНОСИТЕ УДАРЫ В ВЕРХНИЙ УРОВЕНЬ.

Ударами ног в верхний уровень называются удары, наносимые в цели, находящиеся выше уровня пояса противника. Никогда не применяйте удары в верхний уровень в бою. Вот несколько причин для этого: 1) равновесие — даже лучшие бойцы, дерущиеся ногами, признают, что удары в верхний уровень могут достаточно легко заставить их потерять равновесие, 2) отсутствие действенности — они не являются действенным методом для атаки противника на этой дистанции, 3) отсутствие силы — чем меньше веса вы можете вложить в удар, тем он слабее, 4) одежда — одежда, которую вы носите, может радикально ограничить вашу способность наносить удары в верхний уровень, 5) условия местности — вам необходимы идеальные внешние условия, чтобы хотя бы попытаться провести

удар ногой в верхний уровень, 6) гибкость — для правильного нанесения ударов ногами в верхний уровень необходима прекрасная гибкость, 7) дополнительные препятствия — удары в верхний уровень, в общем, должны быть направлены в верхнюю часть туловища и голову (зачем бить туда, где находятся руки противника?), 8) нарушение правила использования оружия, ближайшего к цели, — ноги ближе к целям, находящимся на нижнем уровне, а не на верхнем, 9) перехват — опытный боец может перехватить удар ногой в верхний уровень и провести захват<sup>1</sup>, 10) потеря скорости — ударам в верхний уровень требуется больше времени, чтобы достичь цели, чем ударам в нижний уровень, 11) «телеграфирование» — вследствие более длинной траектории движения удары в верхний уровень дают большую возможность раскрыть ваши намерения, 12) расстояние от земли — удары в верхний уровень отдаляют ваши ноги от земли сильнее ударов в нижний уровень, что замедляет общую скорость комплексной атаки, 13) расход сил — для проведения ударов ногами в верхний уровень требуется больше сил, чем для проведения ударов в ниж-

ний уровень, 14) раскрытие уязвимых мест — в процессе нанесения ударов в верхний уровень раскрываются некоторые уязвимые места, 15) четкий контур — поскольку удары в верхний уровень происходят ближе к полю зрения противника, их проще увидеть и от них проще защититься<sup>2</sup>.

#### 54. ИЗБЕГАЙТЕ ВЫПОЛНЕНИЯ КОМБИНАЦИЙ УДАРОВ НОГАМИ.

Не проводите в бою комбинации из ударов ногами. Большинство людей даже не представляют себе, что техники ног бывают полезны для завершения боя, но сами по себе его не завершают.

#### 55. ИЗБЕГАЙТЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УДАРОВ С ПОЛНЫМ ВЫНОСОМ НОГИ.

Ударом с выносом ноги называется дополнительное поднятие или «вздергивание» ноги на максимальную высоту перед нанесением удара. Удары с полным выносом опасны в силу следующих причин: 1) они слишком «телеграфичны», 2) это не необ-

<sup>1</sup> Опытный боец может так заблокировать ваш удар в нижний уровень, что мало не покажется. — *Прим. переводчика.*

<sup>2</sup> Именно вследствие прохождения удара через различные зоны зрительного восприятия часто случается, что отследить удары, идущие снизу вверх, сложнее, чем удар, идущий на одном уровне. На этом построены целые концепции боя ногами. — *Прим. переводчика.*



ходимо для набора силы удара<sup>1</sup>, 3) они открывают вас для контратак, 4) они могут привести к потере равновесия и 5) они снижают скорость нанесения удара.

#### 56. НЕ ВОЗВРАЩАЙТЕ НОГУ В ПОЛОЖЕНИЕ ВЫНОСА.

После проведения удара ногой резко опустите ногу на землю и немедленно выполните оставшуюся часть составной атаки. Никогда не возвращайте ногу в положение выноса на удар. Это опасно в силу следующих причин: 1) это выводит вас из равновесия, 2) это без надобности раскрывает ваши уязвимые места, 3) это нарушает непрерывность атаки, 4) это дает противнику возможность немедленно контратаковать и 5) это нарушает прочность вашей боевой структуры.

#### 57. СТОЙТЕ НА ЗЕМЛЕ.

Хотя удары ногами являются важной частью вашего атакующего арсенала, ноги лучше использовать для передвижений.

### УДАРЫ РУКАМИ

#### 58. ПРАВИЛЬНО СЖИМАЙТЕ КУЛАК.

Ирония судьбы заключается в том, что даже некоторые из самых опытных бойцов не умеют



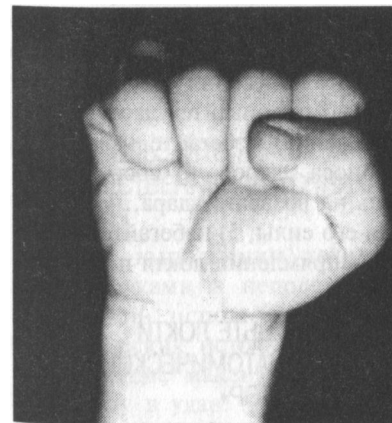
Полный вынос ноги на удар, как показано на фото, слишком рискован для реального боя.

правильно сжимать руку в кулак. Неправильное сжатие кулака опасно в силу следующих причин: 1) вы можете вывихнуть, растянуть или сломать пальцы, 2) вы можете нарушить прямое положение запястья, что приведет к его растяжению или перелому, или 3) вы можете значительно ослабить удар. Для того, чтобы правильно сжать кулак,

крепко сожмите четыре пальца и прижмите их к ладони. Убедитесь в том, что большой палец крепко прижат к фалангам второго и третьего пальцев и согнут в сторону запястья.

#### 59. ОТРАБОТАЙТЕ ШЕСТЬ ПРИНЦИПОВ НАНЕСЕНИЯ УДАРА РУКОЙ.

Чтобы удар был эффективным, он должен соответствовать шести требованиям: 1) он должен наноситься точно в уязвимые места противника, 2) он должен наноситься быстро, 3) он должен наноситься с разрушительной силой (то есть с эффективной передачей силы), 4) он должен быть экономен в исполнении — не должно быть потерь силы в биомеханике практикующего, 5) он должен быть максимально безопасен для практикующего и 6) он должен наноситься в нужный момент.



Правильный способ формирования кулака.

#### 60. ОБЕСПЕЧИВАЙТЕ МАКСИМАЛЬНУЮ ПЕРЕДАЧУ СИЛЫ.

Поскольку вам может подvenir только одна возможность ударить противника, необходимо провести удар с максимальной силой (импульсом). Нанося удар, позвольте его силе целиком уйти в цель. Для максимальной передачи силы вам необходимо позволить удару погружаться в цель на доли секунды, прежде чем вы возвратите его. Этот принцип известен как «принцип гидравлического удара». **Внимание: избегайте колющих и «щелкающих» движений в процессе нанесения удара. Эти бесполезные движения только откроют вас всевозможным контратакам.**

#### 61. СЖИМАЙТЕ КУЛАК ПРИ ПЕРЕДАЧЕ СИЛЫ.

Не забывайте сжимать кулак при передаче импульса в цель. Это позволит вашему оружию двигаться с оптимальной скоростью и действенностью и повысит импульс силы вашего удара.

#### 62. ИЗБЕГАЙТЕ ТИПИЧНЫХ ОШИБОК ПРИ НАНЕСЕНИИ УДАРА КУЛАКОМ.

Выполняя удары кулаками, избегайте следующих типичных ошибок: 1) не замахивайтесь — это «телеграфирует» противнику ваше намерение нанести удар, 2) не опускайте другую руку — противник может провести эффектив-

<sup>1</sup>Это утверждение не соответствует действительности. — Прим. переводчика.

ную контратаку, 3) не напрягайтесь — это серьезно снизит скорость, 4) не поднимайте подбородок — это подставит подбородок и горло под вероятный удар, 5) не опускайте плечо — тем самым вы откроетесь для возможной контратаки и 6) не расслабляйте запястье — это приведет к серьезному его растяжению.

### 63. ДЕРЖИТЕ ЗАПЯСТЬЕ ПРЯМЫМ.

Нанося прямые и круговые удары кулаком, держите запястье на одной линии с предплечьем. Если запястья сгибаются или расслабляются при ударе, вы можете растянуть или сломать их. Растянутое или сломанное запястье немедленно лишит вас способности продолжать бой. При правильном использовании на тренировках тяжелого мешка вы научитесь при нанесении мощных ударов кулаками держать запястье прямо.

### 64. НАНОСИТЕ УДАР ЦЕНТРАЛЬНЫМ СУСТАВОМ.

Правильные удары кулаком действительно представляют собой целое искусство, требующее значительное время для наработки. Ударяя противника кулаком, бейте суставом среднего пальца. На то есть несколько причин: 1) это придает удару максимальную силу (импульс), 2) это обеспечивает правильное анатомическое построение руки и 3) это помогает предотвратить растяжение за-

пястья. **Внимание: не бейте противника первыми двумя суставами. Такая поверхность атаки рассеивает передачу силы удара и также может привести к растяжению или перелому запястья.**

### 65. ДВИГАЙТЕСЬ И СТАБИЛИЗИРУЙТЕСЬ.

При нанесении удара из неподвижного положения примените теорию «двигателя и стабилизатора». Это означает, что, двигая ударную сторону тела, вы одновременно стабилизируете противоположную сторону. Применение этой биомеханической теории обеспечивает максимальную силу ударов при минимальной потере равновесия.

### 66. ДОБИВАЙТЕСЬ ХРУСТА ПРИ НАНЕСЕНИИ УДАРОВ.

Удары кулаками должны «хрустеть» при попадании в цель. Вот несколько рекомендаций для достижения «хруста» ударов: 1) старайтесь точно рассчитать момент нанесения удара, 2) правильно оценивайте ударную дистанцию, 3) избегайте излишнего проноса ударов, 4) сосредоточьтесь на возврате удара, не ослабляя его силы, 5) избегайте полного выпрямления локтя при ударе.

### 67. НЕ СТАВЬТЕ ЛОКТИ НА «АНАТОМИЧЕСКИЙ ФИКСАТОР».

Нанося прямые удары, не ставьте локти на «анатомический



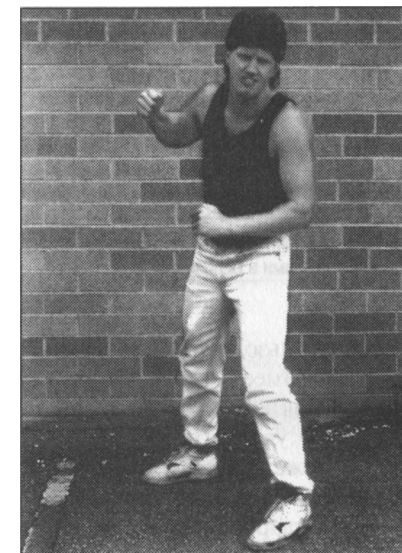
Ученик наносит прямой передний удар рукой, производя контакт суставом среднего пальца.

фиксатор». Это общая ошибка всех новичков. При нанесении прямого удара рука должна выпрямляться до тех пор, пока локоть не достигнет расстояния 7–8 см до положения полного распрямления. После контакта с целью кулак возвращается в защитное положение. Если в процессе передачи импульса локоть становится на «фиксатор», удар станет толкающим и лишится убойной силы.

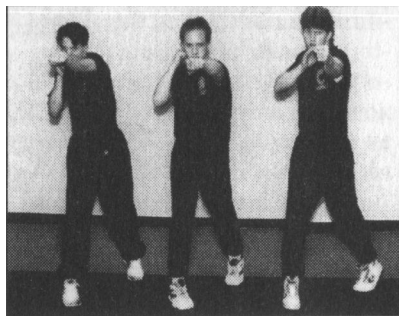
### 68. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТРИ ЕСТЕСТВЕННЫХ ИСТОЧНИКА СИЛЫ.

При выполнении техники работы руками в неподвижном положении используются три анатомических источника силы, позволяющие максимально вложить силу в удар. Сюда входят: 1) плечи, 2) бедра и 3) ступни. Максимальное вкладывание си-

лы тела в удар повышает силу и проникающий эффект удара.



Отведение руки назад - это серьезная ошибка, которая может привести к вашему поражению в бою.



Когда вы наносите удар из неподвижного положения, применяйте теорию «стабилизатора и двигателя». На фото: три ученика продвинутой группы демонстрируют стадии заднего скрестного удара рукой. Обратите внимание на скрутку тела.

Однако существует четкое соотношение между скоростью и силой применительно к этим трем источникам. Классификация такова:

| Тип источника    | Уровень силы | Уровень скорости |
|------------------|--------------|------------------|
| <b>Плечи</b>     | Минимальный  | Максимальный     |
| <b>* Бедро</b>   | Умеренный    | Умеренный        |
| <b>** Ступни</b> | Максимальный | Минимальный      |

\*(вкупе с плечами)

\*\* (вкупе с плечами и бедрами)

Использование всех трех источников имеет смысл в следующих обстоятельствах: 1) в начале освоения ударных техник рук. Это поможет обрести понимание биомеханики, и 2) при нанесении «первого удара» из неподвижного положения. В большинстве ситуаций уличного боя, однако, при проведении составной атаки в положении стоя лучше пользоваться

ся первыми двумя источниками (плечами и бедрами) в сочетании с движением вперед.

#### 69. ПОМНИТЕ - ЛИНИИ НАНЕСЕНИЯ И ВОЗВРАТА УДАРА СОВПАДАЮТ.

Нанося прямые удары (прямой передний, скрестный задний, тычок пальцами, удар основанием ладони), помните, что линия нанесения удара является одновременно линией возврата руки. Не роняйте удар и не ведите его по дуге через верх. Такая небрежная биомеханика выведет вас из равновесия, сведет к нулю ударный импульс и откроет вас для контратаки. Нарушение прямой траектории удара обычно возникает из-за: 1) локтя, не повторяющего траекторию кулака, и 2) преждевременной скрутки запястья.

#### 70. ОТРАБОТАЙТЕ ТЫЧОК ПАЛЬЦАМИ.

Тычок пальцами — быстрый и «нетелеграфичный» удар, наносимый передней рукой. Удар наносится кончиками пальцев и похож на укусы змеи. Для правильного выполнения удара «вы-



Тычок пальцами.

стрелите» руку вперед и тут же отдерните. Не напрягайте мышцы перед нанесением удара, просто расслабьте руку и пошлите ее вперед. Целью такого удара являются глаза противника. Не забывайте, что тычок пальцами в глаза может вызвать временную или постоянную слепоту, сильную боль и шок. Добивайтесь от тычка пальцами скорости, точности и прежде всего отсутствия «телеграфичности».

#### 71. ОТРАБОТАЙТЕ ПРЯМОЙ ПЕРЕДНИЙ УДАР.

Прямым передним называется линейный удар, наносимый передней рукой суставом среднего пальца. Для выполнения прямого переднего удара быстро поверните переднюю ногу, бедро и плечо вперед. Быстро ударьте в цель и вернитесь в исходное положение. Типичной ошибкой является уход руки вбок после нанесения удара. Удар наносится в нос, челюсть и солнечное сплетение.



Автор книги, Сэмми Франко, наносит удар основанием ладони с передней руки в нос противнику.

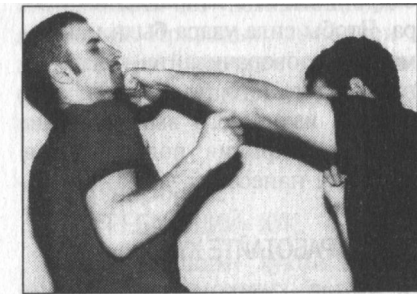
#### 72. ОТРАБОТАЙТЕ УДАР ОСНОВАНИЕМ ЛАДОНИ.

Удар основанием ладони — мощный линейный удар открытой ладонью, который выполняется как с передней, так и с задней руки. Удар наносится основанием ладони, пальцы при этом смотрят вверх. Удар направлен в нос или в челюсть.

При нанесении удара вкручивайтесь плечом, бедрами и ступней в сторону удара. Добейтесь того, чтобы рука выпрямилась и основание ладони ударило в нос или подбородок противника, затем вернитесь в исходное положение. Не забывайте возвращать руку по той же траектории, по которой вы наносили удар.

#### 73. ИЗБЕГАЙТЕ ДВУХ ТИПИЧНЫХ ОШИБОК ПРИ НАНЕСЕНИИ УДАРА ОСНОВАНИЕМ ЛАДОНИ.

Вот две типичные ошибки, возникающие при выполнении удара основанием ладони: 1) паль-



Нанося задний скрестный удар рукой, не забывайте защищать голову.

цы опережают ладонь. Это опасно, так как может привести к вывиху пальцев и лишает удар действенности. Для того, чтобы исправить ошибку, досылайте запястье в удар; 2) пальцы растопырены, большой палец отведен в сторону. Эта ошибка также может привести к вывиху пальцев и лишить удар убойной силы. Для того, чтобы исправить ее, концентрируйтесь на сжатии пальцев вместе и подобранном большом пальце.

#### 74. ОТРАБОТАЙТЕ ЗАДНИЙ СКРЕСТНЫЙ.

Задний скрестный является самым мощным прямым ударом в арсенале рукопашного боя. Этот удар идет по прямой в нос, подбородок или солнечное сплетение противника. Главными в скрестном заднем являются правильный поворот запястья и перенос веса. В процессе нанесения удара вы должны сместить вес с задней ноги на переднюю. Вы сможете вложить в удар костоломную силу, если вкрутите заднюю ступню, бедро и плечо в направлении удара. Чтобы сила удара была максимальной, доворачивайте кулак до горизонтального положения. Избегайте излишнего выпрямления руки и открытия подбородка в процессе нанесения удара.

#### 75. ОТРАБОТАЙТЕ ХУК.

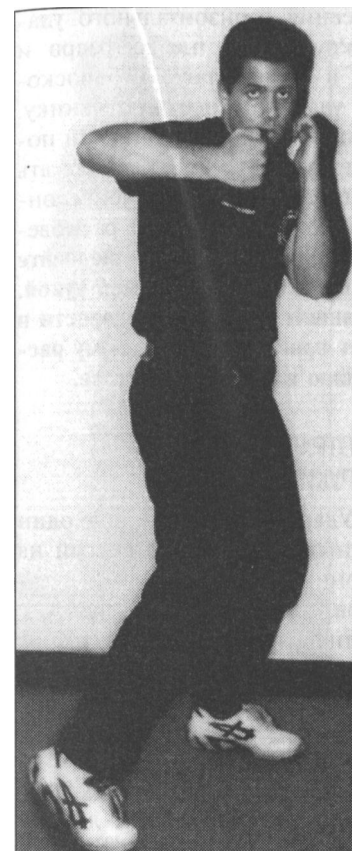
Удар кулаком, называемый «хук» (англ. hook, крюк), — один из самых обманчивых ударов в вашем арсенале. Удар наносится

с передней и с задней рук. Однако этот удар труднее всего освоить. Для того, чтобы правильно нанести хук, вы должны постоянно поддерживать правильное положение запястья, предплечья и плеча. При нанесении удара рука должна быть согнута в локте по крайней мере на 90 градусов, а запястье и предплечье должны находиться на одной линии в течение всего времени движения.

Для выполнения хука быстро и плавно поднимите локоть до положения руки параллельно земле, одновременно скручиваясь плечом, бедрами и ступней в сторону удара. Наносите удар вертикальным кулаком. При нанесении хука никогда не ставьте кулак горизонтально. Такое неправильное положение руки может привести к растяжению или перелому запястья. Избегайте выноса руки на удар, замаха и излишнего проноса.

#### 76. ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ.

Хук (передний и задний) — тяжелая артиллерия среди ударов кулаками. Однако вы должны знать несколько важных фактов, касающихся этого удара. 1) В силу присущего ему угла атаки хук непременно должен использоваться с минимальным «телеграфированием». Только очень опытные бойцы могут начинать уличный бой с хука. 2) Хук чаще всего используется в том случае, когда противник опустил руки из защитной позиции, или центральная линия на уровне лица

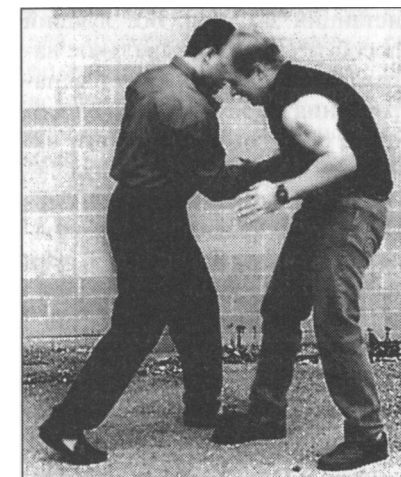


Автор демонстрирует передний хук. Обратите внимание на правильное положение локтя и запястья.

занята вашими прямыми ударами. 3) Хук — многоцелевой удар, который можно использовать как на дистанции ударов руками, так и на дистанции захватов.

#### 77. ОТРАБОТАЙТЕ АППЕРКОТ.

Апперкот — мощный удар, который можно наносить как на дистанции ударов руками, так и



Нанося апперкот, скручивайтесь и приподымайтесь в сторону удара. На фото: автор наносит апперкот с задней руки в солнечное сплетение противнику.

на дистанции захватов. Этот удар идет в вертикальной плоскости и направлен в корпус или в подбородок. Он может выполняться и с передней, и с задней руки.

Для выполнения апперкота быстро поверните и поднимите корпус в направлении удара. Удар должен идти по короткой дуге и выполняться без «извивающихся» движений. Правильно выполненный апперкот должен вызывать ощущение взрывного подбрасывания.

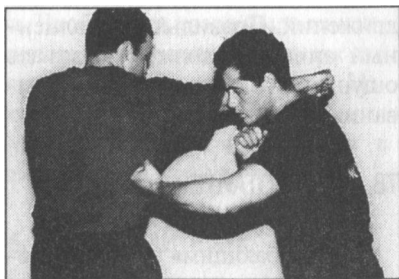
#### 78. ОТРАБОТАЙТЕ «СГРЕБАЮЩИЙ» ХУК.

«Сгребающим» хуком называется мощный удар, идущий в цель по диагонали. Как и обычный хук, он может наноситься равно с дистанции ударов рук и

дистанции захватов. Вот лучший способ запомнить правильное направление удара: хук идет с направления «трех часов», апперкот — с направления «шести часов», а «сгребающий» хук — посередине между хуком и апперкотом. Для правильного выполнения этого удара с задней руки наклоните плечо, одновременно скручивая заднюю ногу и бедро в сторону цели, а затем вложите все тело в удар. Опять же не забывайте удерживать равновесие и проносить удар сквозь цель.

#### 79. ОТРАБОТАЙТЕ УДАР КУЛАКА-МОЛОТА.

Кулак-молот — мощный удар, наносимый горизонтально или вертикально в шею или нос противника. Для нанесения удара поднимите кулак, сохраняя согнутый локоть, и опустите сжатый кулак вертикально, ударяя в тыльную часть шеи противника. Не забывайте сгибаться в коленных и тазобедренных суставах и проносить удар сквозь цель. Для



Нанося сгребающий хук, не забывайте вкладывать в удар вес тела.

нанесения горизонтального удара скручивайте плечо, бедро и ногу в горизонтальной плоскости, ударяя в нос противнику. Начинайте удар из защитной позиции рук. Не забывайте держать локоть согнутым в момент контакта и поддерживайте равновесие. **Внимание: никогда не бейте удар кулака-молота прямой рукой. Это лишит вас силы и скорости и может привести к серьезному растяжению в локтевом суставе.**

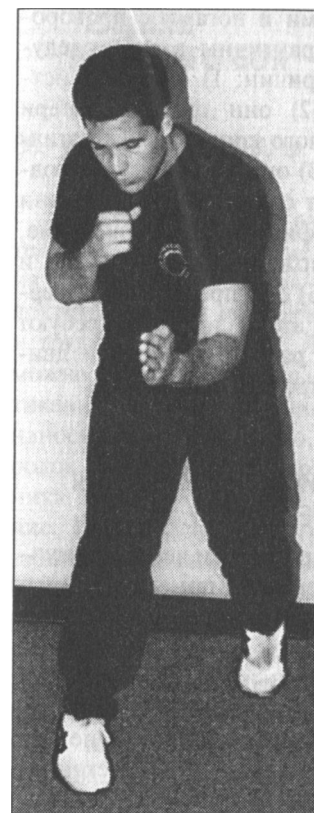
#### 80. ОТРАБОТАЙТЕ УДАР РУКИ-НОЖА.

Удар руки-ножа — еще один сложный удар, используемый на дистанциях ударов руками и захватов. Он может наноситься с передней или задней руки под разными углами — вертикально, горизонтально и по диагонали.

Для правильного выполнения вертикального удара быстро поднимите руку и ударьте противника сверху, ребром ладони



Вертикальный удар кулака-молота может наноситься в нос противнику. На фото: ученик наносит обманчивый удар кулака-молота.



Вертикальный удар рукой-ножом с задней руки.

в тыльную часть шеи. Сгибайтесь в коленные и проносите удар сквозь цель.

#### 81. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТЫЧКИ.

Боксерский тычок — пространственный удар, применяющийся для выведения противни-

ка из равновесия, открытия его для другого удара, проверки его опытности или остановки его встречного движения. Однако этот удар пригоден только для боксерского ринга и не подходит для реального боя.

Тычок непрактичен в силу следующих причин: 1) в нем отсутствует убойная сила, 2) он может открыть вас для контратаки, 3) он «заводит» противника и 4) он затягивает бой, также предоставляя противнику возможность контратаковать со всей злобностью.

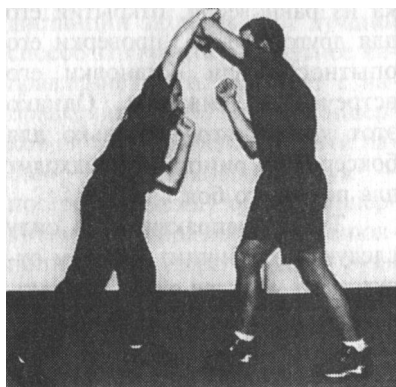
#### 82. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОБРАТНЫЙ КУЛАК.

Обратный удар кулаком популярен среди практикующих воинские искусства. Тем не менее никогда не применяйте обратный удар в реальном бою. Он лишен убойной силы<sup>1</sup> и открывает вас для контратаки. Кроме того, при попадании по голове противника вы легко можете сломать хрупкие кости тыльной стороны ладони. Если вы хотите ударить противника под определенным углом, лучше используйте хук.

#### 83. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ «ПРОЩУПЫВАЮЩИЕ» ТЕХНИКИ.

Не используйте удары руками и ногами для «прощупыва-

<sup>1</sup>я полагаю, что автору просто не доводилось пропустить такой удар, нанесенный с должной силой в уязвимое место. — Прим. переводчика.



Существует слишком много способов защиты от удара через голову. Не используйте его в бою.

ния», «тестирования» или «ощущения» противника. Бой — последнее место для экспериментов с противником. Вам не нужны техники, которые прощупывают, тестируют или оглушают противника. Вам нужны мощные, поражающие удары, которые закончат бой быстро и эффективно.

#### 84. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ УДАРЫ С ПРОВОРОТОМ.

Без сомнения, удары с проворотом могут иметь сокрушительную силу, которая набирается при раскрутке тела в процессе нанесения удара. Однако такие техники самоубийственны. Уда-

ры руками и ногами с проворотом непрактичны в силу следующих причин: 1) они не действенны, 2) они требуют потери зрительного контроля за противником, 3) они на мгновение подставляют спину под удар, 4) они «телеграфируют» ваше движение, 5) вы можете поскользнуться и упасть, 6) они прерывают развертывание атаки<sup>1</sup> и 7) они требуют точного расчета времени и движений противника.

#### 85. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ УДАРЫ ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ.

Удар кулаком через голову — излюбленный прием уличных панков. Этот удар наносится с любой руки и идет поверх рук, поставленных в защитную позицию. Однако использовать такой удар в реальном бою не следует вследствие: 1) биомеханики этого удара, которая «телеграфична», 2) силы, недостаточной для нейтрализации противника, 3) угла нанесения удара, который заставляет запястье выйти из анатомически правильного положения и может привести к растяжению или перелому, 4) траектории удара, которая может привести к удару о лоб противника и переломам руки в силу большой прочности человеческого черепа.

<sup>1</sup> Всякий, кто видел в деле Чака Норриса или любого другого мастера корейских техник ударов ногами, только посмеется над этим заявлением. — Прим. переводчика.

### ТЕХНИКИ БЛИЖНЕГО БОЯ

#### 86. ОТРАБОТАЙТЕ УДАРЫ ЛОКТЯМИ.

Локти являются разрушительным орудием, применяемым на дистанции захватов. Удары локтями взрывные, обманчивые и трудно блокируемые. Локтями можно бить горизонтально, вертикально и по диагонали. Удары наносятся в висок, горло, подбородок, шейный отдел позвоночника, ребра и солнечное сплетение. Нанося удары локтями, не забывайте мощно поворачивать бедра и плечи в направлении удара.

1) Вертикальный удар локтем наносится вертикально в лицо, горло или в корпус противника. Может наноситься справа и слева. Для выполнения удара резко подымайте согнутый локоть в вертикальной плоскости, пока кисть руки не окажется сбоку от вашей головы. Ударной поверхностью служит острый локоть<sup>1</sup>. Сила приобретает за счет выпрямления ног в момент удара.

2) Горизонтальный удар локтем наносится горизонтально в лицо, горло или корпус противника. Также может наноситься справа и слева. Для выполнения



Удар локтем - разрушительное оружие. На фото: Франко наносит горизонтальный удар локтем с передней руки в висок противника.

удара, находясь в защитной позиции рук, поверните бедра и плечи в сторону цели. Ладони должны быть направлены вниз, кисть расположена сбоку от головы, рядом с ней. Ударная поверхность — острый локоть.

3) Диагональный удар локтем вниз наносится диагонально вниз в лицо, горло или корпус противника. Может наноситься справа или слева. Для выполнения удара проведите локоть по кругу назад, вверх и быстро ударьте противника сверху. В процессе опускания тела при ударе согните колени. Ладонь в момент контакта должна быть развернута от себя. Ударной поверхностью служит острый локоть.

#### 87. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЗУБЫ.

При переходе боя на дистанцию захватов вы можете исполь-

Это хороший способ повредить локоть. Обычно удар наносится плоской поверхностью, находящейся на линии от острого локтя к запястью. Этим местом можно без труда ломать кирпичи. — Прим. переводчика.



зовать зубы для кусания противника (например, за нос, уши, горло, пальцы или бицепсы). Глубокий, проникающий укус не только причиняет сильную боль, но и посылает противнику мощное предупреждение на рефлекторном уровне. Он оповещает его о том, что вы готовы сделать все для своего выживания. **Внимание: укус должен применяться лишь как одна из крайних мер — вы подвергаетесь риску заразиться ВИЧ, если нападавший на вас инфицирован и при укусе пошла кровь.**

#### 88. ОТРАБОТАЙТЕ УДАРЫ КОЛЕНАМИ.

Удары коленями представляют собой еще один разрушительный прием ближнего боя, при помощи которого можно мгновенно сбить с ног внушительного противника. Удар коленом может наноситься вертикально или горизонтально в различные уязвимые места противника, — такие, как малоберцовый нерв, переднюю мышцу бедра, пах, ребра и в некоторых случаях в лицо. Наносите удар коленной чашечкой, а не нижней частью бедра<sup>1</sup>. Чтобы удары имели достаточную силу, всегда наносите их с задней ноги.

<sup>1</sup>Еще один авторский способ покалечиться. Нормальные люди наносят этот удар ровно наоборот — низом бедра, дабы не повредить коленную чашечку, лечить которую после вышеописанного удара вы будете всю жизнь. — *Прим. переводчика.*



Автор демонстрирует правильный способ нанесения вертикального удара коленом.

#### 89. НАПРАВЛЯЙТЕ ПАЛЬЦЫ НОГ ВНИЗ.

При нанесении вертикального удара коленом держите пальцы ударной ноги направленными вниз. Такое положение пальцев обеспечит вам: 1) анатомически правильное положение частей тела, 2) должное мышечное расслабление, 3) защиту пальцев от повреждений и 4) быстрое нанесение удара.

#### 90. ОТРАБОТАЙТЕ ЧЕТЫРЕ ОСНОВНЫХ АСПЕКТА ПОЗИЦИИ СВЕРХУ.

Боец, удерживающий противника своим весом сверху, получает серьезное преимущество при бое в партере. Из этого положения вы можете наносить противнику различные удары и успешно избегать большинства контратак. Кроме того, позиция сверху ограничивает подвижность противника и позволяет вам развить большую силу.

Если вы хотите быть ведущим в бою в партере, вы должны усвоить четыре главных аспекта позиции сверху, а именно: 1) атаки — вы должны знать, как атаковать противника в позиции сверху, 2) защита — вы должны знать, как защищаться от атак в позиции удержания, 3) поддержание — вы должны знать, как сохранять позицию сверху и 4) выход — вы должны знать, как выйти из позиции сверху.



Позиция сверху является необходимым элементом боя в партере. На фото: ученик сидит верхом на противнике.

#### 91. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ГОЛОВУ.

При входе в ближний бой используйте голову для ударов. Удары головой идеальны в ситуации,



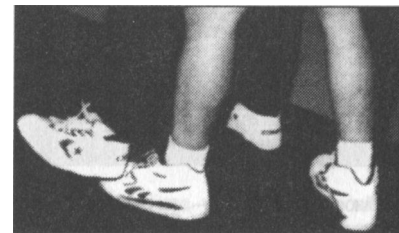
Удар головой может наноситься в различных направлениях. На фото: Франко наносит удар головой назад в нос противнику.

когда физически сильный противник провел захват, при котором ваши руки прижаты к телу.

Удар головой может наноситься вперед, назад, вправо и влево.

#### 92. ОТРАБОТАЙТЕ ТОПТАНИЕ НОГАМИ.

Топтание ногой — незаметный прием ближнего боя, который может причинить противнику мучительную боль. Для выполнения топающего удара поднимите переднюю ногу примерно на 25 см от земли и резко наступите пяткой на пальцы ног противника. Если вы сомневаетесь в действенности топающего удара, усвойте тот отрезвляющий

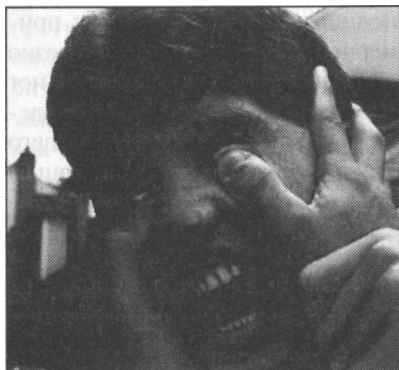


Топтание ступни противника.

факт, что женщина в туфлях на шпильке, нанося топающий удар ногой, может создать давление до 110 кг/см<sup>2</sup>.

### 93. ОТРАБОТАЙТЕ НАДАВЛИВАНИЕ БОЛЬШИМИ ПАЛЬЦАМИ.

Надавливание двумя большими пальцами — убойный прием боя на дистанции захватов, приводящий к разрушительным последствиям. Этот прием можно применять как стоя, так и лежа на земле (в партере). Для выполнения надавливания положите ладони по обе стороны головы противника. Зафиксируйте их, схватившись пальцами за нижнюю челюсть противника. Надавите большими пальцами в сторону глазниц противника. Приложите сильное давление. Надавливание большими пальцами может вызвать временную или постоянную потерю зрения, шок и потерю со-



Двойное надавливание - это убойная тактика, которая может иметь разрушительные последствия.

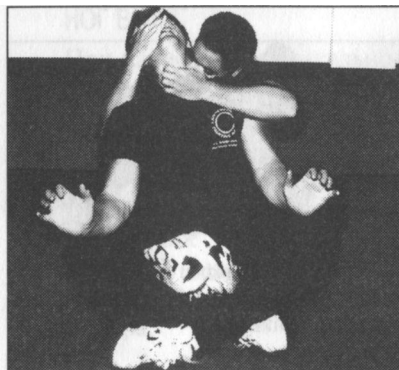
знания. **Предупреждение:** надавливание большими пальцами допустимо использовать только при наличии прямой угрозы вашей жизни! Убедитесь в том, что такое действие юридически оправданно и обоснованно.

### 94. ОТРАБОТАЙТЕ ТЕХНИКИ РАЗДАВЛИВАНИЯ.

Техники раздавливания являются еще одной убойной тактикой боя, используемой как в положении стоя, так и в партере. Целями приема являются горло и яички противника. Проводя атаку в горло, углубляйтесь пальцами в трахею противника. Обхватите дыхательное горло и медленно сожмите его, стараясь сломать.

Раздавливая яички, крепко схватите противника за паховую область, стараясь отделить яички.

Сожмите и раздавите их настолько сильно, насколько смо-



Техники раздавливания являются смертельными. Они могут выполняться в разных положениях и под разными углами. На фото: автор атакует противника сзади.

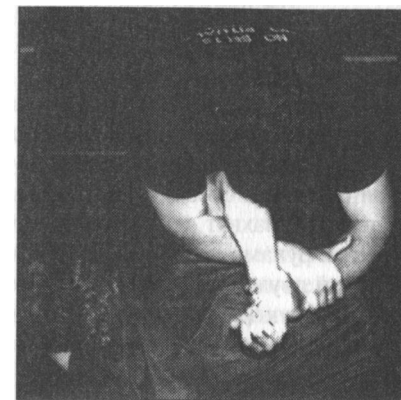
жете. **Предупреждение:** техники раздавливания должны использоваться только при наличии прямой угрозы вашей жизни. Убедитесь в том, что ваши действия обоснованы и юридически оправданы.

### 95. ОВЛАДЕЙТЕ НАВЫКАМИ БОЯ В ПАРТЕРЕ.

В большинстве воинских искусств дистанция захватов является наименее изучаемой дистанцией рукопашного боя. Большинство практикующих воинские искусства ошибочно предполагают, что могут избежать или свести на нет бой на дистанции захватов. Такая ошибочная логика в реальном бою приведет вас к гибели. Суть в том, что, если боец намерен свалить вас на землю, он это сделает, какой бы хорошей ни была ваша техника<sup>1</sup>. Статистика говорит, что девять из десяти драк заканчиваются на земле. Так что будьте готовы!

### 96. ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЗБЕГАЙТЕ БОЛЕВЫХ КОНТРОЛЕЙ.

Не применяйте болевых контролей, кроме тех случаев, когда они абсолютно необходимы. Хотя болевые контроли и являются значимым компонентом законного обоснованного применения силы при необходимости сдер-



Если вы хотите выжить в уличной драке, вам необходимо приобрести навыки боя в партере. На фото: автор демонстрирует залом плеча в положении стоя на коленях.

живать противника, всегда помните, что самым безопасным и действенным методом нейтрализации противника в рукопашном бою являются ударные техники.

### 97. ЗНАЙТЕ, КАК ПРОТИВОДЕЙСТВОВАТЬ РАЗЛИЧНЫМ ЗАХВАТАМ, УДУШЕНИЯМ, ЗАМКАМ И ЗАЖИМАМ.

Если вы хотите быть готовым ко всему, вам следует знать контрприемы против любого вероятного захвата, удушения, замка или зажима. Вот 10 атак в стоячем положении, к которым вы должны быть готовы: 1) захват за

Если вы позволили сделать с собой что-либо бойцу, уступающему вам в технике, ваша техника не стоит ни гроша. Если вас хотят свалить на землю с помощью захвата, всегда можно свалить противника на землю ударом — ведь он наносится с более дальней дистанции! — Прим. переводчика.

одну или обе кисти, 2) удушающий захват одной или двумя руками за горло спереди и сзади, 3) медвежий захват спереди и сзади с удержанием рук и без него, 4) захват за голову в положении стоя (справа и слева), 5) захват за пальцы, 6) захват за плечо одной и двумя руками, 7) толчок в грудь одной и двумя руками, 8) выкручивание рук (левой или правой), 9) захват одной или двумя руками за отвороты одежды и 10) подножки.

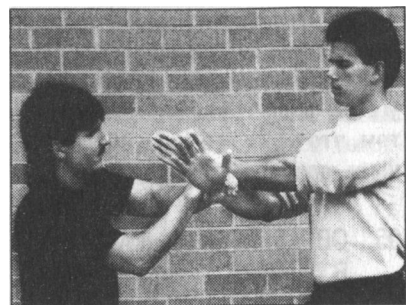
## ТЕХНИКИ ЗАЩИТЫ

### 98. УХОДИТЕ В ЗАЩИТУ ТОЛЬКО В КРАЙНЕМ СЛУЧАЕ.

В идеале лучшей защитой является мощная атака, но в реальной жизни бывают ситуации и обстоятельства, когда требуется обороняться. Однако необходимость отлично владеть защитной техникой — это еще не причина для того, чтобы стать вечно обороняющимся бойцом. Обороня-



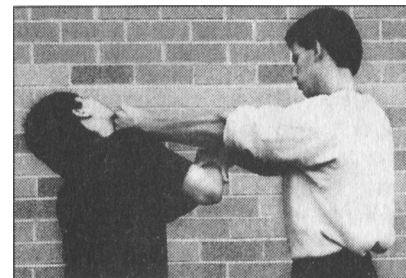
Необходимо уметь защищаться от различных захватов за запястья. На фото: ученика удерживают за оба запястья.



Для выхода из захвата ученик поднимает левую руку и кладет ее накрест правой. Затем он сильным движением выдергивает левую руку.



Освободив левую руку, он хватает противника за правое запястье,



Ученик контратакует задним скрестным ударом руки,

ющийся боец позволяет противнику овладеть ситуацией и сохранять активный (атакующий) контроль над ней. Это не то, что вам нужно. Защита — временное отступление, которое позволяет вам вскоре перейти в контратаку со всей атакующей злобностью. Вот где лежит граница между нападением и защитой, победой и поражением, жизнью и смертью.

### 99. ОТРАБОТАЙТЕ СЕМЬ КОМПОНЕНТОВ ЗАЩИТЫ.

Вот семь составляющих, необходимых для создания прочной защитной структуры: 1) дистанция — пространственное взаиморасположение вас и противника, 2) стойка — стратегическое положение тела, принимаемое перед боем или в его процессе, 3) подвижность — способность быстро и свободно передвигаться, не теряя равновесия, 4) блокирование — различные защитные приемы, предназначенные для перехвата ударов, наносимых противником, 5) парирование — различные защитные приемы, уводящие удары противника в сторону, 6) уворачивание — оборонительные маневры, предназначенные для нейтрализации атаки противника без непосредственного контакта с ним и 7) атака — наступательное действие, предназначенное для того, чтобы остановить, нанести раны и увечья или убить противника.

### 100. ХОРОШО ОВЛАДЕЙТЕ ТЕХНИКОЙ ЗАЩИТЫ.

Хорошая структура защиты основывается на стойке, которая сводит к минимуму открытие уязвимых мест, обеспечивает подвижность и устойчивость и позволяет быстро и изворотливо двигаться. Защитные приемы и маневры должны быть действенными, эффективными и безопасными.

### 101. БЛОКИ.

Блоками называются приемы защиты, предназначенные для отражения атак противника, идущих по круговой траектории. Блоки производятся с помощью постановки малоуязвимой части тела на пути удара, идущего в уязвимое место. Хотя блоки и требуют значительного отклонения от центральной линии, они являются важным компонентом защиты.

Блоки подразделяются на две большие группы: 1) блоки руками, служащие для защиты от ударов руками и ногами, нацеленных



В бою защита является временным отступлением. На фото: ученик (на земле) блокирует круговой удар противника.

вам в голову и корпус, и 2) блоки ногами, специально придуманные для защиты от ударов ногами, идущих ниже пояса.

Существуют семь блоков, а именно: верхний, средний, нижний, блок локтем, блок голенью, перекрещивающийся блок и усиленный нижний блок (последние два используются редко).

#### 102. НЕ БЛОКИРУЙТЕ ПРЯМЫЕ УДАРЫ КУЛАКАМИ.

Самыми быстрыми и действенными являются удары, наносимые по прямой (прямой передний, задний скрестный, удар основанием ладони и тычок пальцами). Никогда не пытайтесь блокировать прямой удар противника. Блок не обладает достаточной скоростью и биомеханикой для того, чтобы перехватить прямой удар. Для защиты от прямых ударов используйте парирование.

#### 103. КОГДА ВЫПОЛНЯЕТЕ БЛОК, СТОЙТЕ КАК СКАЛА.

Для того, чтобы не потерять равновесия при блокировании удара противника, применяйте следующие приемы: 1) усиливайте разворот корпуса для усиления блока, 2) крепче стойте на ногах и 3) правильно рассчитывайте момент выполнения блока.

#### 104. УДЕРЖИВАЙТЕ РАВНОВЕСИЕ ПРИ БЛОКИРОВАНИИ.

При блокировании круговых ударов важно крепко удерживать

центр тяжести. Устойчивостью называется способность поддерживать равновесие как при атаке, так и при защите, в неподвижном положении и в движении. Поскольку круговые удары обладают значительной силой, вы должны приложить дополнительные усилия, чтобы сохранить правильную позицию и не потерять устойчивости. Создать прочный фундамент для ваших блоков можно, приняв правильную стойку и сохраняя опору на обе ноги. В некоторых ситуациях, потеряв равновесие, вы рискуете потерять жизнь.

#### 105. ОТВОДИТЕ РУКУ ПОСЛЕ БЛОКА.

Выполнив блок рукой, не забывайте отводить руку в исходную защитную позицию. Это важно в силу следующих причин: 1) это обеспечивает вам позицию, выгодную для нанесения контратаки, 2) это предотвращает открытие линии атаки, 3) это мешает противнику захватить вашу руку или взять ее на контроль.

#### 106. БЛОКИ ПРЕДНАЗНАЧЕНЫ ДЛЯ БОЯ БЕЗ ОРУЖИЯ.

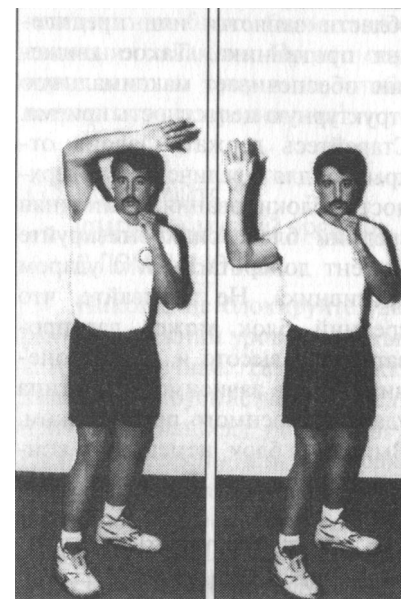
Не забывайте, что блокирующие техники предназначены для боя с невооруженными противниками. Не совершайте неправильной ошибки, пытаясь блокировать атаку дубинкой, палкой или заточенным оружием. Такие действия приведут к серьезной травме или смерти.

#### 107. СТАРАЙТЕСЬ ПЕРЕХВАТИТЬ УДАР КАК МОЖНО РАНЬШЕ.

Ставя блок, старайтесь перехватить удар противника, когда он пройдет примерно две трети расстояния до цели (75 процентов от максимума ударного импульса). Это важно в силу следующих причин: 1) это сводит к минимуму потерю равновесия, 2) это сводит к минимуму ушиб руки, 3) это быстро останавливает удар противника и 4) это сводит к минимуму силу удара противника. **Предупреждение: блокируя, не позволяйте удару противника дойти до вас в момент окончания выполнения блока.**

#### 108. ОТРАБОТАЙТЕ ВЕРХНИЙ БЛОК.

Верхний блок предназначен для защиты от мощных ударов через голову. Для выполнения переднего верхнего блока просто поднимите переднюю руку, выставив предплечье вперед и над головой. Старайтесь не ставить руку таким образом, чтобы ваша голова оказалась открыта для удара. Не сжимайте кисть в кулак. Таким образом вы увеличите блокирующую поверхность<sup>1</sup> и обеспечите себе возможность быстро перейти в контратаку. Биомеханика заднего верхнего блока такая же, как и переднего. Поднимите заднюю руку и выставьте предплечье вперед и вверх над головой.



Верхний блок.

Средний блок является наиболее распространенным блоком из применяющихся в бою.

#### 109. ОТРАБОТАЙТЕ СРЕДНИЙ БЛОК.

Одним из наиболее важных и часто применяемых в уличном бою блоков является средний блок. Он используется при защите от круговых ударов в голову и верхнюю часть туловища. Для выполнения блока поднимите правую или левую руку до уровня 90 градусов к телу, одновременно доворачивая предплечье в сторону блокируемого удара. Контакт производится внутренней поверхностью предплечья в

<sup>1</sup>И получите шанс сломать пальцы об руку противника. — Прим. переводчика.

области запястья или предплечья противника. Такое движение обеспечивает максимальную структурную целостность приема. Старайтесь держать ладонь открытой для увеличения поверхности блокирования. Выполняя средний блок, синхронизируйте момент доворота руки с ударом противника. Не забывайте, что средний блок может варьироваться по высоте и по отклонению вбок в зависимости от типа удара, наносимого противником. Выполнив блок, немедленно контратакуйте.

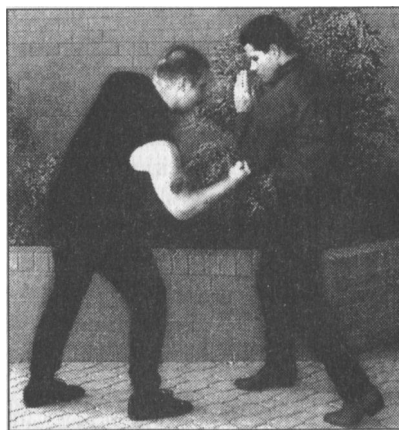
#### 110. ИЗБЕГАЙТЕ ДВУХ ТИПИЧНЫХ ОШИБОК ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СРЕДНЕГО БЛОКА.

Существуют две распространенные ошибки при выполнении среднего блока. Ими являются: 1) нанесение блока внешней стороной предплечья — такая ошибка может привести к повреждению руки и серьезно ослабляет структуру блока<sup>1</sup>. Для устранения этой ошибки старайтесь, прежде чем отражать удар, доворачивать руку до положения открытой ладони, развернутой в сторону противника. 2) Неадекватный поворот плеча и корпуса — вы не создадите усилия, необходимого для эффективного блокирования. Эта ошибка может привести к тому, что блок будет пробит ударом противника. Для

устранения этой ошибки увеличивайте поворот плеча и корпуса и делайте активное сметающее движение в сторону блокируемой атаки.

#### 111. ОТРАБОТАЙТЕ БЛОК ЛОКТЕМ.

Блок локтем используется для защиты от таких круговых ударов в средний уровень, как апперкот, «сгребующий» хук и хук ногой. Для выполнения блока локтем опустите локоть вниз, одновременно скручивая тело в сторону линии атаки. Старайтесь держать локоть перпендикулярно к полу, а кисти — близко к телу и расслабленными. Блок локтем может выполняться как справа, так и слева.



Выполняя блок локтем, не забывайте держать локоть близко к телу и направлять его вниз.

#### 112. ОТРАБОТАЙТЕ НИЖНИЙ БЛОК.

Нижний блок используется для защиты от мощных прямых ударов в средний уровень. Для выполнения переднего нижнего блока опустите переднюю руку до положения предплечья, параллельного земле. Следите за тем, чтобы пальцы были направлены вверх — это поможет вам избежать вывихов и переломов. При нижнем блоке контакт происходит внутренней стороной предплечья, а не ладонью. При зад-



Нижний блок.

нем нижнем блоке биомеханика движения такая же. Просто опустите заднюю руку вниз, чтобы встретить удар противника<sup>1</sup>.

#### 113. БЛОКИРУЙТЕ УДАРЫ В НИЖНИЙ УРОВЕНЬ С ПОМОЩЬЮ НОГ.

Никогда не блокируйте удары ног в нижний уровень кистью или предплечьем. Такая тактика защиты самоубийственна. Если противник наносит удар ногой в нижний уровень или проводит подсечку, у вас есть два варианта действий: 1) уклонение — вы можете увернуться от удара, увеличив дистанцию или отойдя вправо или влево. Это достигается с помощью быстрой и взрывной техники передвижений. 2) Блок ногой — вы можете выполнить блок ногой, чтобы перехватить, остановить или отклонить в сторону наносимый удар. Блок ногой может быть нанесен передней или задней ногой на разной высоте, под разными углами и из разных положений. Вообще говоря, блок ногой должен применяться тогда, когда вы не имеете возможности увернуться от удара. Из соображений практичности вам не стоит принимать на себя силу удара, если вы можете от него увернуться<sup>2</sup>.

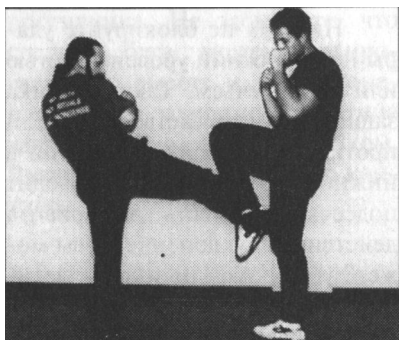
<sup>1</sup>Это хороший способ вывести руку из строя как минимум до конца боя. — Прим. переводчика.

<sup>2</sup>Как показывает практика, правильно выполненный блок ногой может завершить бой вследствие тяжелой травмы противника. — Прим. переводчика.

<sup>1</sup>Как ни странно, во всех известных мне боевых искусствах средний блок выполняется именно так. — Прим. переводчика.

#### 114. ОТРАБОТАЙТЕ БЛОК НОГОЙ.

Блок ногой является защитной техникой, которая применяется в том случае, если противник проводит подсечку или наносит удар ногой в нижний уровень. Для выполнения блока ногой поднимите переднюю ногу



Автор демонстрирует блок ногой. Обратите внимание на положение голени и пальцев ног.

для перехвата и отклонения в сторону удара ногой, наносимого противником. Блокируйте боковой стороной икроножной мышцы, а не голенью. Следите также за тем, чтобы пальцы ноги были направлены вниз — это увеличит блокирующую поверхность. Блок может выполняться в трех направлениях: 1) вперед, 2) под углом вправо и 3) под углом влево.

#### 115. НЕ НЫРЯЙТЕ, УХОДЯ ОТ УДАРОВ РУКАМИ.

Не делайте нырков в бою. Нырянием называется опускание

тела вперед и вниз для уклонения от удара противника. Этот защитный маневр опасен в силу следующих причин: 1) это относительно медленное движение, 2) вы легко можете подставиться под удары локтями и коленями и 3) это движение серьезно ограничивает возможности быстрой и изворотливой техники передвижений.

#### 116. НЕ ПРИСЕДАЙТЕ И НЕ РАСКАЧИВАЙТЕСЬ.

Приседание и раскачивание из стороны в сторону являются весьма популярными техниками защиты. При приседании вы опускаете вниз нижнюю половину тела, а при раскачивании качаетесь из стороны в сторону верхней частью тела. Такие техники хорошо работают на боксерском ринге, но непригодны для уличного боя. Раскачивания и приседания опасны в силу следующих причин: 1) они открывают вас для ударов локтями и коленями и 2) это неэкономные движения<sup>1</sup>.

#### 117. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПЕРЕКРЕЩИВАЮЩИЙСЯ БЛОК.

Перекрещивающийся блок — это опасная техника защиты. Она требует пересечения линии атаки блокирующей рукой, тем самым подставляя вас под удар. Защи-

щаясь от круговых ударов руками, используйте «зеркальные» блоки — это намного действеннее и безопаснее. Однако имейте в виду, что в некоторых ситуациях перекрещивающийся блок применять можно.

#### 118. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ СКРЕСТНЫЙ БЛОК.

Хотя большинство практикующих воинские искусства изучают и используют скрестный блок, эта техника защиты является опасной и непрактичной в силу следующих причин: 1) она выполняется слишком медленно, 2) она соединяет вместе обе руки, создавая для них ловушку, 3) она открывает уязвимые места для атаки противника и 4) она делает контратаки практически невозможными. В реальном бою лучше защищаться с помощью «зеркальных» блоков или парирования.

#### 119. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТЕХНИКИ СБИВА КОНЦЕНТРАЦИИ.

Сбиванием концентрации называется техника, при которой вы встречаете удар противника прежде, чем этот удар полностью пройдет. К сожалению, однако, сбивы концентрации небезопасны в условиях реального боя. Возьмем, к примеру, остановку удара плечом. Эта техника особенно опасна, так как она приближает вас к ударной конечности противника. Если у противника конечности длиннее, чем у вас, выполнить подобный прием будет



Хотя перекрестный блок не является идеальным приемом защиты, он применим в случаях, подобных изображенному.

сложно. Хуже того, остановка удара плечом может спровоцировать захват. Более того, такая техника работает только с противником, который «телеграфирует» свои движения с дикой силой.

#### 120. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ «РАЗРУШАЮЩИХ» БЛОКОВ.

«Разрушающими» блоками называют боевую технику нанесения опережающего удара по атакующей конечности противника. Это рискованная техника, которую нежелательно применять в реальной боевой ситуации. Вот



Традиционный скрестный блок в реальном бою приведет вас к гибели.

<sup>1</sup> Боксеры не имеют никакой возможности совершать неэкономные движения в бою, который намного дольше уличной драки. — Прим. переводчика.

две причины для этого: 1) в рукопашном бою нет смысла атаковать ударную конечность противника — у вас в досягаемости имеется масса более уязвимых целей, 2) в большинстве случаев у вас не будет в наличии психомоторной скорости, достаточной для эффективной атаки бицепса или кисти противника. Дело в том, что «разрушающие» техники разработаны для спарринговых сценариев, а не для мерзких уличных драк<sup>1</sup>.

#### 121. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ФИНТЫ И ЛОЖНЫЕ ВЫПАДЫ.

Финты и ложные выпады — это техники вступления в бой. Они предназначены для того, чтобы спровоцировать противника на наступательные или оборонительные действия, и открывают его для настоящего удара. Эти и другие техники введения противника в заблуждение используются на турнирах и в матчах для «проверки» соперника, его изматывания и набора очков. Однако риск и непредсказуемость подобных техник неприемлемы для реального боя. Любое вводное движение, которое не наносится в полную силу и скорость и не завершено, будет встречено злобной контратакой. В бою нельзя

<sup>1</sup>В спаррингах **нет сценария**. А в уличной драке проще сломать противнику руку, чем проломить голову и потом сидеть в тюрьме из-за этого идиота. — *Прим. переводчика.*

<sup>2</sup>Практики Киокушинкай карате, где широко используется этот прием, не замечены в стремлении ограничиваться одним ударом. — *Прим. переводчика.*

надеяться, что противник среагирует на ваши действия так, как вы от него хотите. **Предупреждение: экспериментировать перед лицом опасности — это значит испытывать судьбу!**

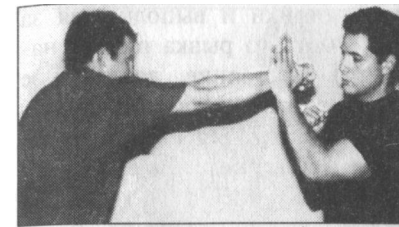
#### 122. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВРАЩЕНИЯ ПЛЕЧАМИ.

Вращение плечами для гашения силы удара противника непригодно для реального боя. Техника вращения плечами основана на предположении, что нападающий нанесет один удар и будет ждать, когда вы придете в себя и контратакуете<sup>2</sup>. Более того, обкатка удара выводит вас из стратегической позиции, открывает ваши уязвимые места и уничтожает вашу способность двигаться и нападать.

#### 123. ОТРАБОТАЙТЕ ПАРИРОВАНИЕ.

Парированием называется быстрый и мощный хлопок ладонью, сбивающий линейный удар противника в сторону. Существуют два типа парирования — горизонтальное и вертикальное. Оба вида могут выполняться как правой, так и левой рукой.

(1) Горизонтальное парирование — для выполнения такого парирования, находясь в стойке, сделайте передней рукой гори-



Автор демонстрирует правильный способ выполнения горизонтального парирования задней рукой. Обратите внимание - контакт производится ладонью.

зонтальное движение, пересекающее линию атаки (центральную линию тела), и отведите удар противника в сторону. После этого немедленно верните руку в защитную позицию. Контакт производится ладонью. При должной тренировке вы можете совмещать горизонтальное парирование с техникой уворачивания.

(2) Вертикальное парирование — для выполнения такого парирования, находясь в стойке, сделайте вертикальное движение рукой вниз вдоль линии атаки (центральной линии тела), отводя удар противника в сторону. Не забывайте тут же контратаковать противника.

#### 124. НИКОГДА НЕ ПАРИРУЙТЕ ПАЛЬЦАМИ.

Парирование — быстрый и мощный хлопок ладонью, сбива-

ющий линейный удар противника в сторону. Парирруя, всегда производите контакт ладонью. **Внимание: не парируйте пальцами. Пальцы не обеспечивают структурной целостности движения, и их легко вывихнуть или сломать.**

#### 125. НЕ ПАРИРУЙТЕ ХУК.

Хук — это разрушительный удар, в котором заложена большая сила. А потому никогда не парируйте хук или любой другой круговой удар. Парирование не обладает достаточной силой для того, чтобы остановить удар. Против хука лучше использовать средний блок<sup>1</sup>.

#### 126. ОТРАБОТАЙТЕ ТЕХНИКИ УВОРАЧИВАНИЯ.

Техниками уворачивания (или уходов) называются маневры, предназначенные для того, чтобы нейтрализовать атаки противника, не входя с ним в контакт. В техники уворачивания входят: 1) отшаг в сторону — шаг вбок (вправо или влево) для уклонения от контакта с противником, 2) отход — шаг назад для уклонения от контакта с противником, 3) собственно уворачивание — качающееся движение (вправо, влево или назад) головы и торса<sup>2</sup> для ухода от удара противника и 4) бегство — умение

<sup>1</sup>Который легко обводится этим самым хуком. — *Прим. переводчика.*

<sup>2</sup>Непонятно, чем эта техника отличается от техники бокса, раскритикованной ранее. — *Прим. переводчика.*



убежать или каким-либо другим способом скрыться с места событий, чтобы избежать контакта с противником.

### 127. ОТРАБОТАЙТЕ ДВИЖЕНИЯ УХОДОВ.

Уходом (уворачиванием) называется быстрый защитный маневр, который позволяет вам, не уходя с боевой дистанции, избежать линейного удара противника (тычка, прямого переднего, скрестного заднего или удара основанием ладони). Безопасное и эффективное уворачивание требует точного расчета времени. Под уворачиванием понимается быстрый рывок головы и торса в сторону (вправо или влево) или назад, предназначенный для того, чтобы удар противника в вас не попал. Главным преимуществом ухода является свобода рук, позволяющая одновременно с уходом контратаковать противника.

Существуют три способа уворачиваться. Сюда входят: 1) уход вправо — начинается из стойки и выполняется за счет быстрого рывка головы и торса вправо, для уклонения от линейного удара противника. Быстро контратакуйте или вернитесь в стойку. 2) Уход влево — начинается из стойки и выполняется за счет быстрого рывка головы и торса влево, для ухода от линейного удара противника. Быстро контратакуйте или вернитесь в стойку. 3) Уход назад (еще называемый рывком назад) — начинает-

ся из стойки и выполняется за счет быстрого рывка головы назад на расстояние, достаточное для того, чтобы избежать попадания в голову. Быстро контратакуйте или вернитесь в стойку.

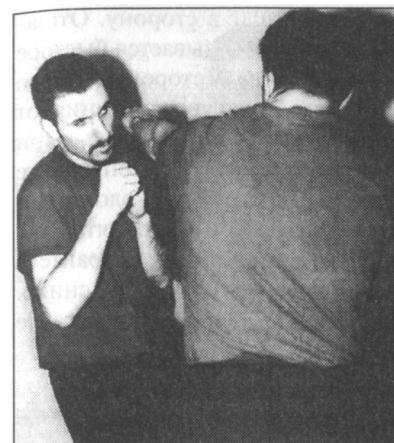
### ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЙ И ПОДВИЖНОСТЬ

#### 128. ПОМНИТЕ О СТРАТЕГИЧЕСКОЙ НЕОБХОДИМОСТИ ПОДВИЖНОСТИ.

Существуют семь стратегических доводов в пользу подвижности в бою, а именно: 1) движущуюся цель труднее поразить; 2) противник может неправильно оценить дистанцию; 3) подвижность нарушает расчет времени вашего противника; 4) подвижность мешает нападающим, если их несколько, окружить вас; 5) подвижность помогает найти пути к отступлению; 6) подвижность повышает результирующую силу ваших ударов (помните, что движение — естественный источник силы) и 7) иногда подвижность помогает занять более выгодную позицию.

#### 129. ОТРАБОТАЙТЕ ЧЕТЫРЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ.

Базовые передвижения используются в целях как атаки, так и защиты, и строятся по четырем



Уклонение требует точного расчета времени. На фото: ученик уклоняется вправо.

основным направлениям: 1) движение вперед (продвижение) — из стойки передвиньте переднюю ногу на 25 см вперед, затем подтяните на такое же расстояние заднюю; 2) движение назад (отход) — из стойки передвиньте заднюю ногу на 25 см назад, затем подтяните на такое же расстояние переднюю; 3) движение вправо (боковой шаг вправо) — из стойки передвиньте правую ногу на 25 см вправо, затем подтяните на такое же расстояние левую; 4) движение влево (боковой шаг влево) — из стойки передвиньте левую ногу на 25 см влево, затем подтяните на такое же расстояние правую.

#### 130. НАУЧИТЕСЬ ВЗРЫВНОЙ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ.

Взрывная техника передвижения равно важна и для атаки,

и для защиты. В атаке взрывная техника передвижения позволяет вам поддерживать дистанцию отставной атаки. В защите взрывная техника позволяет вам быстро выйти из зоны ошеломляющей атаки.

Взрывной характер передвижений основывается на пяти основных принципах: 1) базовая техника передвижений — вы должны отработать базовую технику передвижений, прежде чем добавлять к ней взрывной тип движений; 2) правильное положение тела — поддержание правильного положения тела в процессе передвижения предотвратит потерю равновесия; 3) сильные ноги — сильные ноги позволяют вам двигаться без напряжения; 4) равномерное распределение веса — ненаправленное распределение веса позволит вам мгновенно двигаться в любом направлении; 5) приподнятые пятки — это придаст движению эффект прыжка.

#### 131. ОТРАБАТЫВАЙТЕ БЕЗОПАСНЫЕ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ.

Самые безопасные техники передвижений представляют собой короткие экономичные шаги на основании пальцев в расслабленном состоянии и без потери равновесия. Двигаясь на основаниях пальцев ног, старайтесь поддерживать расстояние в ширину плеч между ногами и равномерно распределять вес между

обеими ногами. Движение на основаниях пальцев не означает, что вы бессистемно танцуете вокруг противника. Такое шоу приведет к серьезным неприятностям. Всегда двигайтесь с определенной целью.

### 132. ПЕРЕДВИГАЙТЕСЬ НА ОСНОВАНИЯХ ПАЛЬЦЕВ НОГ.

Хотя действенная техника передвижений и состоит из множества компонентов, главным является движение на основаниях пальцев. Это придает вам подвижность и быстроту в бою. Передвижения на полной стопе серьезно замедлят ваши движения, оставляя вас беззащитным перед множеством возможных атак.

### 133. ШАГАЙТЕ И ПРИТОРМАЖИВАЙТЕ.

При передвижениях по скользкой или неустойчивой поверхности — такой, как лед, снег, мокрая трава, мокрый бетон, мокрые листья, мокрый металл, мокрое дерево, песок, гравий, перегной, грязь, камни, — пользуйтесь техникой «шагания и притормаживания».

### 134. ОТРАБОТАЙТЕ ОТШАГИ В СТОРОНУ.

Поскольку большинство уличных бойцов атакуют с разбегу или грудью вперед, важно от-

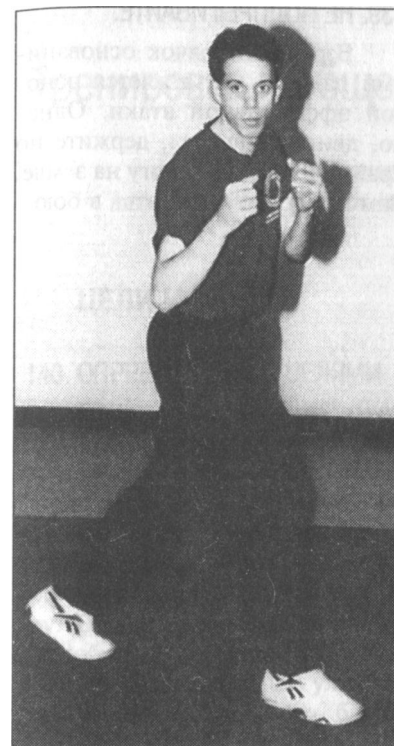
работать отшаг в сторону. Отшагом в сторону называется быстрое движение тела в сторону (вправо или влево) для уворачивания от наступающего противника. При отшаге в сторону не опускайте руки из защитного положения. Руки должны быть подняты для защиты и контратаки. Старайтесь также не сгибаться в пояснице. Держите торс прямо и избегайте ненужных движений плечами.

### 135. ПРИ ОТШАГЕ В СТОРОНУ ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ДВУХ ОШИБОК.

1) Противник вас задавил — это значит, что вы двигаетесь слишком медленно. Чтобы избежать этой ошибки, взрывным образом двигайтесь на основаниях пальцев, равномерно распределяя вес на обе ноги. 2) Противник отслеживает ваши движения — вы начинаете двигаться слишком рано. Чтобы избежать этой ошибки, избегайте преждевременных движений и ждите до последней секунды, прежде чем рвануться в сторону.

### 136. ОТРАБОТАЙТЕ КРУГОВОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ.

Стратегическим круговым шагом называется сложная техника передвижений, в которой боец использует переднюю ногу в качестве оси вращения. Круговой шаг используется для защиты от ошеломляющей атаки с уходом и для атаки противника



Такая техника передвижения в реальном бою может привести к вашей гибели. Не делайте скрестных шагов!

сбоку. Он может выполняться из левосторонней или классической стойки: 1) поворот вправо (из леворукой стойки) — из правосторонней стойки шагните правой ногой на 15–20 см вправо и сделайте круговой шаг задней ногой, перейдя в правильную стойку и позицию, используя правую ногу в качестве оси вращения. Держите руки поднятыми на

случай контратаки противника; 2) поворот влево (из классической стойки) — из левосторонней стойки шагните левой ногой влево на 15–20 см и сделайте круговой шаг задней ногой, перейдя в правильную стойку и позицию, используя левую ногу в качестве оси вращения.

### 137. БУДЬТЕ ДИНАМИЧНЫ В БОЮ.

Ни один вид боя (рукопашного или с оружием) не является статичным. Всегда присутствует некое движение. Будьте готовы к этому!

### 138. НЕ ДЕЛАЙТЕ СКРЕСТНЫХ ШАГОВ.

Скрестным шагом называется перекрещивание ног в процессе движения, когда одна нога находится спереди или сзади в момент шага. Такое небрежное передвижение подвергает вас многим опасностям, в частности: 1) серьезной потере равновесия, 2) ограничивает применение различных приемов и техник, 3) делает невозможной взрывную технику передвижений, 4) делает невозможной технику уходов<sup>1</sup>, 5) разваливает структуру боя и 6) искажает стойку.

Лучший способ избежать скрестных шагов — это следовать базовому правилу: шагайте ногой, которая находится ближе к

<sup>1</sup>Собственно, в техниках уходов данный вид шага и применяется. — Прим. переводчика.

цели, и подшагивайте другой на такое же расстояние. Другими словами, вне зависимости от того, в какую сторону вы движетесь, первой делает шаг нога, ближайшая к выбранному направлению.

### 139. НЕ ПОДПРЫГИВАЙТЕ.

Взрывной толчок основаниями пальцев ног является основной эффективной атаки. Однако, двигаясь вперед, держите по крайней мере одну ногу на земле. Вам не нужно «взлетать» в бой.

## ГЛАВА 2

## Тренировка и общефизическая подготовка

*«Если вы не тренированы или не в форме, у вас нет шансов выстоять против злобного противника. Это аксиома».*

### ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

#### 140. ОПРЕДЕЛИТЕСЬ С ЦЕЛЯМИ.

Прежде чем вложить много времени и денег в тренировки по самообороне, важно определить ваши цели. Чего вы хотите достичь в течение предстоящих 12 месяцев тренировок? Например, улучшить свою физическую форму? Обрести уверенность в себе? Приобрести умения, позволяющие сладить с злобным уличным головорезом? Отработать боевые приемы стрельбы? Или вы хотите быть способны вести бой с несколькими противниками? Пришло время сесть и составить список всех целей, которых вы хотите достичь в процессе тренировок по самообороне.

#### 141. ВЫДЕЛИТЕ ВРЕМЯ.

Все знания мира бесполезны, пока вы не применяете их на практике. Хотя теория боя и важна, главную роль играют физические тренировки. Если вы хотите быть готовы к отражению нападения, угрожающего вашей жизни, вам придется выкроить из своего плотного жизненного графика некоторое время для отработки и

шлифовки ваших навыков. Это, безусловно, потребует от вас некоторой дисциплины и умения планировать. Для того, чтобы добиться реального прогресса в обучении единоборству, вам необходимо тренироваться по крайней мере три раза в неделю. Однако более частые тренировки не только ускорят ваше продвижение, но и позволят отточить уже пройденные приемы и навыки.

Практические тренировки по самообороне не ограничиваются рукопашным боем. Если у вас есть огнестрельное оружие, примените себе в обязанность регулярно ходить на стрельбище. Это правило верно и в том случае, если вы предполагаете использовать нож, аэрозольный баллончик или дубинку. Вы должны регулярно практиковаться в их применении, иначе вы лишитесь стратегического преимущества.

#### 142. НАСТРОЙТЕСЬ НА 100-ПРОЦЕНТНУЮ ВЫКЛАДКУ.

Всегда тренируйтесь с полной выкладкой. Дело в том, что не существует короткого пути достижения боевого мастерства.

## ОБУЧЕНИЕ И ТЕСТИРОВАНИЕ

### 143. ПОМНИТЕ О ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ОБУЧЕНИЯ.

Существует правильная последовательность в изучении любой боевой техники. Сначала вы должны приобрести знание конкретной техники. Затем вы должны научиться рассчитывать время, чтобы выполнять технику равномерно. В последнюю очередь вы добавляете свойства (т.е. скорость, силу, точность и т.д.), которые делают технику эффективной.

### 144. СЕМЬ «П» ДЛЯ ТРЕНИРОВОК.

Вот принцип тренировок, который вы не должны забывать: правильное планирование и предотвращение небрежного исполнения<sup>1</sup>.

### 145. ПРАКТИКА.

Практика создает совершенство, совершенство обеспечивает выживание. Единственный способ стать действительно готовым к бою — это регулярные тренировки. Вы должны выполнять задания, техники, маневры или тактики постоянно, для того чтобы отшлифовать ваши навыки. И не совершайте типичной ошибки, думая, что дорогое снаряже-

ние компенсирует нехватку практики. Никогда!

### 146. НЕ СТАНОВИТЕСЬ САМОУВЕРЕННЫМ.

Чем дольше вы изучаете искусство боя, тем больше ваш шанс стать жертвой самодовольства. Самодовольство означает провал процесса тренировок. Всегда старайтесь улучшать ваши навыки и способности. Не теряйте жажды знаний и желания тренироваться и развиваться. Помните: если вы думаете, что достигли чего-то, на самом деле вы ничего не достигли.

### 147. ИСПЫТЫВАЙТЕ СЕБЯ.

Познавательные и физические тесты являются жизненно важным компонентом тренировок по самообороне. Полный экзамен по самообороне должен проверить ученика в двух областях: 1) области познаний — проводится устный и письменный экзамен и 2) психомоторной — ученик должен показать на практике приемы и техники, с упором на способность инстинктивно выбирать правильную технику.

### 148. ТРЕНИРУЙТЕ ТОТ СПОСОБ, КОТОРЫМ БУДЕТЕ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ.

Не забывайте, что в стрессовых условиях реального боя вы

будете инстинктивно реагировать так, как вы натренировались.

### 149. ПОМНИТЕ, ЧТО ОПЫТ- ЛУЧШИЙ УЧИТЕЛЬ.

Не существует никакой реальной замены для практического боевого опыта.

### 150. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ТО, ЧЕМУ НАУЧИЛИСЬ.

Пока ваши боевые навыки не укоренились в вашей психике (это достигается за счет повторения), вы будете часто забывать то, чему учились.

### 151. АНАЛИЗИРУЙТЕ ГИПОТЕЗЫ.

Постоянной составной частью ваших тренировок должны быть аналитические упражнения. В свободное время отрабатывайте навыки разрешения проблем. Например, размещайте гипотетических противников на разных дистанциях боя, выбирая и представляя себе подходящие цели, орудия атаки и комбинации. Мысленно оценивайте открывающиеся цели и дистанции атаки или исследуйте пять тактических возможностей (пойти на уступки, убежать, разрядить напряжение, настоять на своем, дать отпор) в случаях различных сценариев развития событий, например: 1) вам приставили нож к горлу, 2) вас похитили, 3) вас взяли в заложники и держат на мушке, 4) вас атакуют несколько противников.

### 152. ТРЕНИРУЙТЕСЬ В ТРЕХ ОБЛАСТЯХ.

Существуют три области, в которых надо совершенствоваться, чтобы достичь боевого мастерства, а именно: 1) область познаний — сюда входят специальные знания, относящиеся к приему или технике; 2) область психомоторных навыков — сюда входят физические навыки, необходимые для выполнения приема или техники, и 3) область эмоций — она включает отношения, философию, этику, моральные нормы, способность применять силу по своему усмотрению и дух (инстинкт убийцы), необходимые для уместности применения приема или техники.

## ПОДГОТОВКА К ТРЕНИРОВКАМ

### 153. ПОСЕТИТЕ ВРАЧА.

Прежде чем приступить к тренировочной программе, посоветуйтесь со своим врачом. Поскольку в любой тренировке по самообороне содержится доля риска, а каждый человек является неповторимой личностью, вам необходимо, прежде чем приступить к любому типу тренировочной программы, пройти полное обследование.

### 154. УМЕЙТЕ ОПРЕДЕЛЯТЬ ПУЛЬС.

Единственный способ определить, что вы не вышли за пределы допустимой нагрузки, со-

<sup>1</sup>Аббревиатура не совпадает с английской. — Прим. переводчика.

стоит в подсчете пульса. Для подсчета пульса чаще всего используются два места: 1) запястье — а именно лучевая артерия. Поместите указательный и средний пальцы позади основания большого пальца, поверх сухожилий. Слегка нажмите на внутреннюю сторону запястья, пока не почувствуете устойчивого биения; 2) шея — а именно сонная артерия. Поместите указательный и средний пальцы слева или справа от адамова яблока спереди от мышц, залегающих в боковой стороне шеи. Аккуратно нажмите на шею, добившись четкого ощущения пульса.

Найдя пульс, сосчитайте количество ударов в течение 10 секунд и умножьте полученное число на шесть. Таким образом вы получите число сокращений сердца за минуту. **Помните: если скорость работы сердца не достигает 70 процентов от максимально допустимой, необходимо повысить интенсивность тренировочной программы. (Смотрите секрет номер 155, где указана формула для определения рабочего диапазона вашего сердца.)**

#### 155. ОПРЕДЕЛИТЕ ВАШ РАБОЧИЙ ДИАПАЗОН.

Для правильного выполнения любых упражнений аэробики (т.е. бега, лазания по веревке, работы на велотренажере) вы должны доводить скорость сердечных сокращений до вашего рабочего диапазона. Тренировоч-

ный диапазон (или желательная скорость сердечных сокращений) — это безопасный и эффективный уровень физических нагрузок, совершенствующий дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Индивидуальный тренировочный диапазон располагается в пределах от 70 до 85 процентов максимально допустимой скорости сердечных сокращений.

Для определения вашего тренировочного диапазона используйте следующую формулу: 1) вычислите базовый тренировочный уровень, вычтя ваш возраст из 220 и умножив полученное число на 0,7 (70 процентов), 2) вычислите потолок тренировочных нагрузок, умножив предыдущий результат вычитания на 0,85 (85 процентов) вместо 0,7.

Например, человек 30 лет от роду получит следующие значения своего тренировочного диапазона: 1)  $220 - 30 = 190$  и  $190 \times 0,7 = 133$  удара в минуту, 2)  $190 \times 0,85 = 162$  удара в минуту. Таким образом, тренировочный диапазон 30-летнего человека составляет от 133 до 162 ударов в минуту. Помните, что нагрузка, не подводящая вас к нижней границе тренировочного диапазона, малоэффективна в смысле развития дыхательной и сердечно-сосудистой систем. **Предупреждение: немедленно прекратите упражнения, если у вас возникло одно из следующих ощущений: 1) боль в груди, 2) учащенное дыхание при невысокой нагрузке, 3) тошнота,**

#### 4) головокружение и 5) сбой сердечного ритма.

#### 156. РАЗОГРЕВАЙТЕСЬ.

Любой тренировочный комплекс должен начинаться с серии легких упражнений, растяжек и движений, предназначенных для подготовки бойца к более интенсивным нагрузкам. Правильный разогрев перед серьезной тренировочной программой важен в силу следующих причин: 1) он постепенно повышает температуру тела, 2) частота сердечных сокращений увеличивается с безопасной скоростью, 3) разогрев предотвращает растяжения мышц и связок и 4) он психологически готовит вас к выполнению тренировочной программы.

#### КАЖДОДНЕВНЫЕ И ДЛИТЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРОГРАММЫ

#### 157. ЧЕРЕДУЙТЕ ИНТЕНСИВНЫЕ И УМЕРЕННЫЕ НАГРУЗКИ.

Вы не сможете постоянно тренироваться с максимальной нагрузкой. Необходимо включить в график тренировок «легкие» дни. Это нужно в силу следующих причин: 1) это поможет значительно снизить вероятность травм, 2) это предотвратит переутомление (перетренировку), 3) это внесет элемент разнообразия в ваши тренировки и 4) это поз-

волит телу адекватно восстанавливаться и приспосабливаться к интенсивным нагрузкам. Вот пример тренировочной программы с чередованием тяжелых и легких дней:

Понедельник — тяжелый день (борьба в партере, спарринги в полный контакт и бой на палках)

Вторник — легкий день (бой с тенью, техника передвижений, отработка защиты от захватов, удушений и зажимов)

Среда — свободный день (отдых)

Четверг — тяжелый день (тренировка с прицельными перчатками (лапами), имитация уличного боя, тренировка умений)

Пятница — тяжелый день (бой на ножах, тренировка с тяжелым мешком, удержание ударов)

Суббота — легкий день (тренировка с огнестрельным оружием, приемы обезоруживания против огнестрельного оружия, ножей и дубинок)

Воскресенье — тяжелый день (тренировка с макиварой, отработка спарринговых реакций, отработка техники уличного боя на прицельных перчатках (лапах))

#### 158. ВЫУЧИТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ КОМБИНИРОВАННЫХ АТАК.

Самым правильным способом нападения является комби-

нированная атака. Ниже приведены 10 комбинированных атакующих серий, которые вы можете включить в программу тренировок (они выполняются из правосторонней и левосторонней стоек и отрабатываются в бою с тенью, работе с тяжелым мешком, мешком на растяжках или прицельных перчатках (лапах): 1) тычок пальцами — задний скрестный — передний хук — задний хук; 2) передний прямой — задний скрестный — передний прямой — задний скрестный; 3) хук ногой (круговой удар) — задний хук — передний хук — апперкот; 4) толкающий удар ногой (прямой) — задний апперкот — передний апперкот — задний вертикальный удар коленом; 5) вертикальный удар ногой — задний вертикальный кулак-молот — задний вертикальный удар коленом; 6) задний горизонтальный удар локтем — передний горизонтальный удар локтем — задний вертикальный удар коленом; 7) боковой удар ногой — задний хук — передний апперкот — задний диагональный удар локтем; 8) тычок пальцами — задний удар основанием ладони — передний удар основанием ладони — задний хук; 9) двойное надавливание пальцами — топающий удар ногой — задний вертикальный удар коленом; 10) передний прямой — задний скрестный — передний прямой — задний скрестный — передний прямой — задний скрестный.

### 159. БЕЙТЕСЬ СО ВСЕМИ, БОЛЬШИМИ И МАЛЕНЬКИМИ.

Единственный способ реально подготовиться к уличному бою — тренироваться с партнерами, различающимися по типу телосложения. Узнайте, например, что значит спарринговать с партнером, который на 30 см выше вас ростом, или почувствуйте, что значит бороться в партере с человеком, который на 45 кг тяжелее вас. Эти различия в телосложении помогут вам осознать свои преимущества и свои пределы в бою.

### 160. БУДЬТЕ ОСМОТРИТЕЛЬНЫ.

В процессе тренировок вы столкнетесь с различными типами людей, занимающимися в группе. Старайтесь избегать на тренировках следующих типов учеников: 1) любитель поговорить — слишком много разговаривает и отвлекает других членов группы, 2) претенциозный человек — прирожденный спорщик, пытающийся испытывать на прочность знания инструктора и его терпение, 3) самодовольный эгоист — такой человек сделает все, чтобы доказать свою крутизну остальным членам группы, чаще всего обожает спарринговать в полный контакт и наносить увечья другим, 4) стеснительный человек — ученик такого типа обычно нерешителен, и это мешает ему полноценно тренироваться, 5) всезнайка — такой ученик считает, что он знает

абсолютно все о тренировках по самообороне, и 6) дилетант — такой ученик занимается ради развлечения и не понимает важности тренировок по самообороне.

### 161. ТРЕНИРУЙТЕСЬ ПОД МУЗЫКУ.

Ваше физическое и психическое состояние можно заметно улучшить с помощью музыки. Согласно моему опыту, под быструю и ритмичную музыку хорошо заниматься общефизической подготовкой, в то время как жесткая и агрессивная рок-музыка подходит для отработки навыков и приемов уличного боя. Попробуйте также делать разогрев и растяжку под классическую музыку.

Вот 11 рок-групп, которые я слушаю в процессе тяжелых тренировок: 1) KISS, 2) Ministry, 3) White Zombie, 4) Nine Inch Nails, 5) The Cure, 6) Queensryche, 7) Soundgarden, 8) Motley Crue, 9) Megadeth, 10) Billy Idol, 11) Guns'n Roses.

### 162. ВЕДИТЕ ДНЕВНИК ТРЕНИРОВОК.

Ведение тренировочного дневника — один из самых важных и часто упускаемых аспектов эффективной тренировки. Приучите себя аккуратно вести ваш личный журнал тренировок. Ведение такого дневника важно в силу следующих причин: 1) это поможет вам отслеживать ваш прогресс, 2) это сделает вас более организованным, 3) это поддер-

жит вашу мотивацию к тренировкам, 4) это поможет предотвратить возможные травмы и 5) это поможет вам застраховаться от перегрузок.

### 163. ТРЕНИРУЙТЕСЬ В НЕБЛАГОПРИЯТНУЮ ПОГОДУ.

Тренировки под открытым небом в неблагоприятных погодных условиях дадут вам существенное преимущество перед вашим противником. Вот несколько рекомендаций: 1) отрабатывайте сценарии прекращения конфликта под дождем, 2) тренируйтесь с прицельными перчатками (лапами) в мороз, 3) выполняйте комбинированные атаки в жаркую и влажную летнюю погоду, 4) боритесь в партере в снегу, 5) спаррингуйте в тумане, 6) отрабатывайте удары ногами по макиваре при сильном порывистом ветре, 7) попытайтесь стрелять из пистолета в условиях плохого освещения, 8) пробуйте быстро заряжать пистолет руками, мокрыми от дождя.

### 164. РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЙТЕСЬ ВИЗУАЛИЗАЦИЕЙ.

Визуализацией называется целенаправленное формирование мысленных образов в целях повышения вашей боеготовности. Это естественное и относительно простое упражнение при-

меняется в разных целях, в том числе: 1) оно повышает скорость ваших реакций, 2) оно развивает психомоторные навыки, 3) оно повышает вашу уверенность в себе, 4) оно помогает выработать инстинкт убийцы, 5) оно помогает вам сохранять мотивацию в процессе тяжелых тренировок и 6) оно улучшает навыки боя с тенью. **Замечание: при визуализации добивайтесь, чтобы ваши мысленные образы были отчетливыми и устойчивыми. Существуют три скорости визуализации: 1) медленная, 2) умеренная и 3) быстрая. Вы можете двигаться как от медленной визуализации к быстрой, так и наоборот.**

#### 165. ТРЕНИРУЙТЕСЬ, КОГДА ВАМ НЕЗДОРОВИТСЯ.

Вы должны быть способны драться, когда и представить себе этого не можете. Пришло время узнать, можете ли вы защищать себя, если вы физически уязвимы или больны. Это называется тренировкой в бессильном состоянии. Вот несколько рекомендаций, которые помогут вам начать: 1) тренируйтесь выполнять комплексные атаки, когда вас мучает мигрень, 2) отрабатывайте техники ближнего боя, сидя в инвалидном кресле, 3) спаррингуйте с одной рукой на перевязи, 4) отрабатывайте навыки самообороны,

стоя на костылях, 5) отрабатывайте удары ногами, когда вы больны гриппом<sup>1</sup>, 6) пытайтесь кричать с простуженным горлом, 7) работайте с тяжелым мешком, когда у вас кашель, 8) попробуйте бороться в партере, когда вы устали, 9) ведите бой с несколькими противниками, когда вы находитесь в состоянии похмелья, и 10) тренируйтесь в освобождении от захватов, удушений и зажимов с завязанными глазами.

#### 166. ПОДГОТОВЬТЕСЬ К БОЮ С НЕСКОЛЬКИМИ ПРОТИВНИКАМИ.

Теперь обсудим вопросы тренировки боя с несколькими противниками. Вот несколько рекомендаций, которые помогут вам начать: 1) попробуйте работать одновременно с тремя противниками, 2) попробуйте на собственном опыте, что значит бороться в партере одновременно с двумя противниками, 3) проведите имитацию уличного боя с тремя противниками, 4) попробуйте драться на ножах с двумя противниками одновременно и 5) защищайтесь от двоих противников, вооруженных дубинками. Какой бы сценарий вы ни выбрали, это поможет вам лучше понять динамику боя с несколькими противниками.

<sup>1</sup> Это куда вреднее для здоровья, чем превышение допустимой частоты сердечных сокращений. Физические нагрузки при гриппе чреваты самыми разнообразными осложнениями. — *Прим. переводчика.*

#### 167. САМОСТОЯТЕЛЬНО ОТРАБАТЫВАЙТЕ ТЕХНИКУ БЛОКОВ.

Самостоятельная отработка техники блоков используется для шлифовки базовой техники блоков (в этих условиях вам не нужно отвлекаться на расчет времени). Для начала отработки выполняйте следующие действия: 1) примите правильную боевую стойку перед полноростовым зеркалом и выполните верхний блок с умеренной скоростью, замечая малейшие отклонения в движениях и меняя правую и левую руки, затем вернитесь в исходное положение; 2) затем выполните средний блок с умеренной скоростью, подмечая ошибки в исполнении движения и меняя руки. Вернитесь в исходное положение; 3) теперь выполните нижний блок с умеренной скоростью, замечая малейшие отклонения в движениях и меняя руки. Вернитесь в исходное положение. **Замечание: самостоятельная отработка блоков также может выполняться с закрытыми глазами для выработки кинестетического ощущения техники.**

#### 168. ПРАКТИКУЙТЕ КРУГОВУЮ ЗАЩИТУ.

Круговая защита — это превосходное упражнение, развивающее скорость защитных реакций. Для его отработки выполняйте следующие действия: 1) поместите партнера по тренировке примерно в метре от вас,

2) встаньте в стойку вполоборота (под 45 градусов) с руками, опущенными вдоль тела, 3) пусть партнер внезапно, не «телеграфируя» своих намерений, нанесет свинг в голову или корпус, 4) немедленно блокируйте удар с помощью подходящего к ситуации блока, 5) верните руки в исходное положение, 6) пусть партнер атакует другим свингом и с другого направления. По мере того как вы освоитесь с этим упражнением, ваш партнер должен будет начать наносить последовательные удары с увеличивающейся силой и скоростью. Можете дополнить упражнение, попросив партнера добавить линейные удары. **Внимание: не забывайте, что начинать упражнение нужно медленно, и постепенно наращивать скорость и силу ударов.**

#### 169. ТРЕНИРУЙТЕ ВАШИ ОРГАНЫ ЧУВСТВ.

Ваши пять чувств (зрение, обоняние, осязание, слух и вкус) должны быть натренированы. Существуют различные упражнения, предназначенные для развития навыков обнаружения и распознавания различных параметров. Например, посидите некоторое время на скамейке в парке и попробуйте отмечать различные объекты и действия, регистрируемые вашими пятью чувствами, затем составьте список возможных источников сенсорной информации. Если вы будете усердно практиковаться,



то не просто научитесь точно и быстро засекают отдельный звук или запах, но и сможете определять его источник. Не забывайте выполнять упражнения по развитию органов чувств при различных внешних условиях.

#### 170. ПОПРОБУЙТЕ НАТРЕНИРОВАТЬ НАВЫК РАСПОЗНАВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ.

Подобная тренировка нужна, чтобы обострить вашу способность выявлять и идентифицировать различные эмоциональные состояния окружающих людей, особенно состояния, связанные с насилием. До тренировки проведите примерно 20 минут в людном месте (боксерский или хоккейный матч, зал суда, торговый пассаж, травмопункт, аэропорт и т.д.), сидя и наблюдая за эмоциональным состоянием людей. Особое внимание обращайте на позы, голоса, поведение, движения рук и выражения лица.

#### 171. РЕГУЛЯРНО ПРОВОДИТЕ БОЙ С ТЕНЬЮ.

Бой с тенью является творческим раскрытием атакующих и защитных приемов и маневров, применяемых против воображаемых противников. Он требует при выполнении сильной концентра-

ции сознания, тщательного самоанализа и полной отдачи. Для бойца с невысоким достатком выгода боя с тенью заключается в отсутствии дороговизны. Все, что вам необходимо, это зеркало в полный рост и место для работы. Зеркало жизненно важно. Оно работает вашим критиком и личным инструктором. Если вы работаете тщательно, зеркало это покажет. Оно также покажет каждую ошибку — «телеграфирование», небрежную технику передвижений, слабую биомеханику и даже потерю физической формы.

Правильная отработка боя с тенью развивает скорость, силу, равновесие, технику передвижений, навыки комплексных атак, физическую форму и ловкость, и даже лучшее понимание дистанций боя. По мере того как вы будете прогрессировать, вы можете добавить к этому упражнению работу с небольшими гантелями — в конечном счете это поможет вам увеличить силу и скорости. Начинайте с веса от 450 г до 1,35 кг и постепенно повышайте нагрузку. Вы также можете надевать утяжелители на ноги и корпус — для лучшей отработки техники передвижений и ударов ногами и коленями.

Практики традиционных воинских искусств заметят, что бой с тенью намного тяжелее, чем ката (формы), в силу его случайного характера.

<sup>1</sup> Ката существуют для одного, а бой с тенью — для другого. Тот, кто этого не знает, никогда не практиковал ката правильно. — *Прим. переводчика.*

#### 172. ОТДЫХАЙТЕ.

Давать телу отдыхать так же важно, как и тренировать его. Интенсивно тренируясь день за днем. Вы либо перегорите (перетренируетесь), либо получите травму. Телу требуется время на восстановление и пополнение сил после суровых тренировок. Помните, что в покое заключается возможность роста.

#### 173. ИЗБЕГАЙТЕ ПЕРЕГОРАНИЯ.

Перегоранием называется негативное эмоциональное состояние, вызванное физической перетренированностью. Симптомами перегорания являются болезненное состояние тела, опустошенность, беспокойство, потеря интереса к тренировкам и общая вялость.

Учитель вы или ученик, новичок или эксперт, вы всегда имеете шанс перегореть. Вот несколько рекомендаций, которые помогут вам избежать перегорания в процессе тренировок: 1) тренируйтесь интенсивно, но в удовольствие; 2) варьируйте программу тренировок (т.е. применяйте чередование «тяжелый день/легкий день»); 3) тренируйтесь под разную музыку (т.е. хард-рок, классика, техно, классический рок и нью-эйдж); 4) задавайте себе темп занятий, не пытайтесь сделать все за одну тренировку; 5) прислушивайтесь к ощущениям в теле — если вы чувствуете, что не можете выкладываться, пропустите один день; 6) работайте в раз-

личных внешних условиях; 7) используйте разные типы тренировочного снаряжения; 8) работайте с разными партнерами по тренировкам; 9) аккуратно ведите журнал тренировок и 10) варьируйте нагрузку в процессе тренировки.

#### 174. СДЕЛАЙТЕ УПОР НА ОТРАБОТКУ АТАК.

Тренируясь, возьмите себе за правило начинать тренировку с атакующих приемов и техник. Это поможет вам поддерживать атакующий настрой мыслей и гарантирует, что время тренировки будет потрачено на самый важный аспект выживания в условиях улицы — нападение.

#### 175. ЗАКРЫВАЙТЕ ГЛАЗА.

Если вы хотите, чтобы ваши движения перешли на уровень инстинктов, отрабатывайте их в медленном темпе с закрытыми глазами. Тренировка с закрытыми глазами поможет вам развить кинестетическое ощущение движений.

#### 176. ФИКСИРУЙТЕ БОКОВОЙ УДАР.

Для развития устойчивости при выполнении бокового удара фиксируйте нанесенный удар в воздухе на заданное время (от одной до пяти минут). Это разовьет чувство равновесия, кинестетическое восприятие, анатомическое построение удара и дисциплину.

### 177. ТРЕНИРУЙТЕ КРИК.

Мошный и громкий крик может оказаться весьма эффективным приемом в условиях уличного конфликта. Наилучшим местом для тренировки крика является салон автомобиля. Внутреннее пространство машины обособляет и усиливает ваш крик, давая вам возможность почувствовать его эффективность. Отработайте протяжный крик, а также прерывистый, взрывной. Крик также можно обдуманно применять в спарринге, чтобы проверить его эффективность.

### 178. СТАРАЙТЕСЬ ОТШЛИФОВАТЬ ВАШИ УМЕНИЯ.

Если вас интересует безошибочный способ совершенствования техники, шлифуйте ваши умения. Этот метод заключается в многократном повторении отдельного приема, техники, тактики или маневра в течение заданного времени и определенное число раз в целях его оттачивания. Каждый раз прием выполняется в разных вариантах и с разной скоростью. Техники могут отрабатываться с закрытыми глазами для выработки кинестетического ощущения движения. Не забывайте засекать время при каждом повторе движения. Тренировка умений может выполняться с использованием любого тренировочного снаряжения.

### 179. СТАРАЙТЕСЬ ЗАНИМАТЬСЯ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ.

Общефизическая подготовка улучшает состояние рабочих органов бойца и тела в целом путем развития мускульной силы, а также дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Она также развивает чувство ритма, равновесие, скоростные качества, подвижность и технику передвижений. Этим методом тренировок следует пользоваться в контролируемых внешних условиях, таких, как школа воинских искусств, подвал или гараж, чтобы предоставить вам и вашему партнеру по тренировкам простор для движения.

При занятиях общефизической подготовкой в течение трех-четырехминутных раундов выполняйте удары руками и ногами в различных комбинациях. По окончании раунда сделайте перерыв в 30 секунд и начните следующий раунд. Хорошая тренировка состоит из пяти раундов. Не забывайте задавать себе темп работы на весь раунд, поскольку, выложившись в начале раунда, вы устанете раньше времени. Также необходимо поддерживать определенный ритм дыхания. Ни при каких обстоятельствах не задерживайте дыхания.

Общефизическая подготовка также может отрабатываться в спарринге, при работе по прицельным перчаткам (лапам), тяжелым мешкам, макиварам, меш-

кам на растяжках или против воображаемых противников при тренировке боя с тенью.

### 180. СТАРАЙТЕСЬ ПРОВОДИТЬ УЛИЧНЫЕ ТРЕНИРОВКИ.

Уличная тренировка является последней стадией подготовки к реальному бою. Поскольку большинство уличных драк длится от 20 до 30 секунд, вы должны быть готовы к такому сценарию. При уличной тренировке требуется выполнять взрывную и мощную комплексную атаку со злобным настроением в течение 20—30 секунд, затем отдыхать минуту и повторять последовательность. Согласно методологии уличной тренировки, атаковать необходимо с полной выкладкой и выдать все, на что вы способны.

Уличная тренировка готовит вас к стрессу и изнурению, наступающему в ходе реального боя. Она также развивает скорость, силу, взрывной характер действий, выбор целей, расчет времени, технику передвижений и даже устойчивость.

### 181. РЕГУЛЯРНО ТРЕНИРУЙТЕ ТЕХНИКУ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ.

Правильная техника передвижений — один из тех аспектов тренировки, которым чаще всего пренебрегают. Вот пять типов передвижения, которые должны отрабатываться регулярно: 1) наступление, 2) отход,

3) отшаг вправо, 4) отшаг влево, 5) смена стойки.

Навыки техники передвижений также следует отрабатывать из двух разных состояний: статического и баллистического. Статические движения выполняются из неподвижного положения. Баллистические движения выполняются из положения в движении.

### 182. ОТРАБАТЫВАЙТЕ ОТШАГИ В СТОРОНУ.

Раз в неделю отрабатывайте с партнером по тренировкам навыки отшагов в сторону. Это необходимо, чтобы приобрести навыки уворачивания и улучшить ваше чувство дистанции и расчета времени. Для отработки отшагов в сторону выполняйте следующие действия: 1) начните из положения, когда партнер стоит примерно в 3 м от вас; 2) примите стойку (боевую, выхода из боя, естественную, стойку защиты от ножа); 3) ваш партнер должен ринуться в атаку, не «телеграфируя» своих намерений; 4) если вы стоите в правосторонней (левой рукой) стойке, быстро шагните правой ногой вправо и сделайте подшаг левой на то же расстояние. Партнер в результате должен промахнуться, а вы — сохранить равновесие и быть готовым к эффективной контратаке. Отрабатывайте отшаги из разных стоек, на разных дистанциях, при разном освещении и стоя на различных типах поверхности.

### 183. ОТРАБАТЫВАЙТЕ ТЕХНИКУ ИЗБИЕНИЯ.

Отработка избияния предназначена для тренировки соответствующей техники, применяемой в бою в партере (для уточнения деталей смотрите главу 5: Захваты и бой в партере). Для отработки избияния выполните следующие действия: 1) положите тяжелый мешок на пол; 2) пусть ваш партнер по тренировкам привяжет мешок к веревке (примерно 1,5 метра длиной) за верх; 3) оседлайте мешок (так, как вы бы сидели на противнике в бою в партере); 4) в течение 30 секунд в полную силу и скорость наносите удары руками (прямые, кулак-молот и хук) в верхнюю часть тяжелого мешка; 5) пусть ваш партнер с силой потянет мешок за веревку (из стороны в сторону, вверх-вниз), вы же в это время продолжайте наносить удары; 6) удерживайте опору и не теряйте равновесия, когда ваш партнер тянет веревку.

### 184. ОТРАБАТЫВАЙТЕ ВЫХОД ИЗ БОЯ ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ.

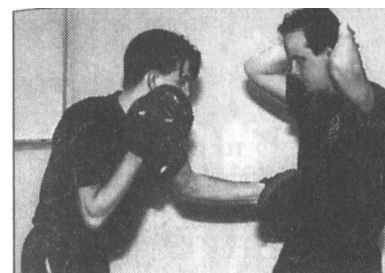
Один из лучших способов развить и отработать навыки выхода из боя — это работа перед зеркалом. Встаньте перед полноростовым зеркалом и представьте себе мысленно сценарий выхода из напряженной ситуации. Визуализируйте злого и враждебно настроенного человека, кричащего на вас. Добившись кристальной четкости визуализации сценария,

примите правильную стойку выхода из боя и посмотрите в зеркало. Затем оцените правильность стойки, обращая внимание на положение рук и состояние психики. Следующий этап: начните громко говорить, пытайтесь разрешить конфликтную ситуацию словесным способом. Не забывайте использовать в вашем сценарии специальную семантику (правильно подобранные слова). Для лучшего выполнения упражнения можете записывать его на аудио- или видеопленку.

Существуют сотни сценариев выхода из конфликта, которые можно отрабатывать. Для начала вот некоторые из них: 1) рассерженный посетитель бара, 2) раздраженный сотрудник, 3) разгневанный супруг, 4) обиженный родственник, 5) взбесившийся покупатель или клиент, 6) пьяный приятель, 7) разъяренный водитель, 8) неуравновешенный бродяга, 9) самоуверенный панк и 10) ревнивый или подозрительный друг.

### 185. ПОЧУВСТВУЙТЕ УДАРНЫЙ ИМПУЛЬС.

Тренировки по удержанию ударов представляют собой серию физических упражнений, которые должны подготовить ваше тело и сознание к травме, вызываемой ударом. В рукопашном бою существуют два типа ударного импульса: хлопающий и ломающий. Хлопающий импульс сотрясает голову или тело, не про-



Тренировка удержания ударов с прицельными перчатками.

никая в него. Он быстр, но лишен необходимого пробивного эффекта. Хлопающий удар при попадании в цель обычно сопровождается резким отрывистым звуком. В отличие от хлопающего ломающий удар не только сотрясает, но и сдвигает тело или голову. Он может легко сломать или раздробить кости, поскольку он проходит сквозь цель (примерно на 7–8 см). Вы должны быть физически и морально готовы к обоим типам ударного импульса.

Тренировки по удержанию ударов требуют нанесения обоих типов ударов по специально обусловленным частям тела, куда входят плечи, спина, грудная клетка, бицепсы, трицепсы, брюшной пресс, бедра и икры. Удары в эти области не вызовут серьезной травмы. **Предупреждение: при отработке удержания ударов никогда не наносите удары в лицо, шею, горло, солнечное сплетение, позвоночник, пах или суставы. Эти части тела очень чувствительны, и их невозможно**

**натренировать на удержание удара, нанесенного в полную силу. Удары по этим целям могут вызывать серьезные и, возможно, неизлечимые повреждения. Вы и ваш партнер по тренировкам в процессе занятий должны безоговорочно избегать этих целей.**

Для тренировок по удержанию ударов вашему партнеру понадобится пара боксерских или прицельных перчаток (лап) для нанесения ударов. Начинайте с медленных и слабых ударов по разным мышечным группам, чередуя хлопающие и ломающие удары. Не забывайте выдыхать при попадании удара в цель. Со временем партнер может увеличивать силу и скорость ударов. Относитесь друг к другу с терпением. Нужны время и опыт, чтобы вы и ваш партнер научились правильно дозировать вкладываемую в удар силу. Серии на удержание удара должны длиться примерно по пять минут и выполняться не реже двух раз в месяц.

### 186. БУДЬТЕ СПОНТАННЫ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОК.

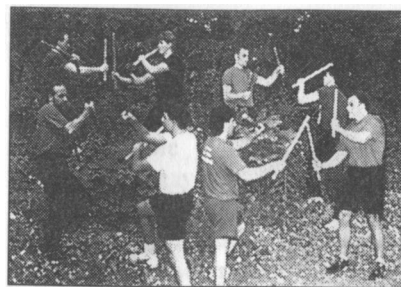
Чтобы ввести в программу тренировок устрашающие и спонтанные элементы реального уличного боя, вам потребуются серьезные размышления и планирование. Как это ни смешно звучит, но вы должны спланировать элемент спонтанности в тренировках.

### 187. ТРЕНИРУЙТЕСЬ В РАЗЛИЧНЫХ ВНЕШНИХ УСЛОВИЯХ.

Подготовленный боец — адаптирующийся боец. Возьмите за правило работать в различных внешних условиях. Например, попробуйте тренироваться в незнакомом темном переулке, телефонной кабине, между припаркованными машинами, в плавательном бассейне, на лестничном марше (будьте при этом осторожны) или сидя за рулем вашей машины. Почувствуйте, что это такое — выполнить комбинированную атаку, находясь в душевой кабине. Подобные тренировки в различной обстановке дадут вам опыт, необходимый для развития способности адаптироваться к непредсказуемым условиям уличного боя.

### 188. ЗАНИМАЙТЕСЬ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ.

Тренируйтесь в различных психоэмоциональных состояниях. Например, тренируйтесь, когда вы раздражены и устали. Есть ли заметная разница в выполнении упражнений? Улучшаются ли ваши навыки и техники, когда вы радостны и энергичны? Каков ваш уровень сил в состоянии печали или депрессии? Меняется ли ваше эмоциональное состояние после тренировки? Если да, то как? Попробуйте и запомните, насколько хорошо вы боретесь в партере при легкой интоксикации, усталости или сонливости.



Тренируйтесь в различной обстановке. На фото: ученики тренируются в бою на палках в лесу.

**Предупреждение:** Экспериментируя с алкоголем, работайте с трезвым и заслуживающим доверия партнером по тренировкам. И никогда не экспериментируйте с алкоголем и огнестрельным оружием. Это смертельная комбинация.

### 189. ПРОБУЙТЕ РАБОТАТЬ В РАЗЛИЧНОМ ЛАНДШАФТЕ.

Пришло время узнать, что является работоспособным в различном ландшафте и на различной поверхности. Попробуйте спарринговать в высокой траве. Что случится с равновесием при выполнении ударов ногами на льду или мокрой траве? Ослабит ли снег или дождь ваше зрение при выполнении комбинированной атаки? Что произойдет, если вы будете бороться в партере в грязи или на песке? Попробуйте и выясните. Чем больше вариантов ландшафта вы опробуете, тем лучше вы будете готовы к уличным происшествиям.

### 190. СМОТРИТЕ В ЛИЦО ВАШИМ СТРАХАМ.

Запишите 10 ваших самых больших страхов. Это может быть что угодно, от финансовых неприятностей до драки на ножках со злобным психопатом. Составив список, запечатайте его в конверт и уберите в недоступное для других место. Через год откройте конверт и посмотрите, справились ли вы с какими-либо из ваших страхов.

### 191. БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕВЫШЕ ВСЕГО.

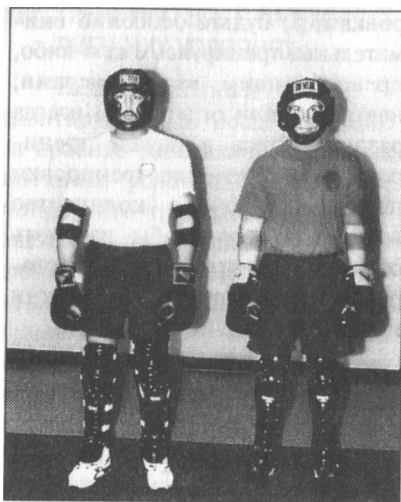
Когда дело доходит до тренировок по воинским искусствам, важность безопасности трудно переоценить. Некоторые мастера воинских искусств пренебрегают использованием защитного снаряжения в силу своего самомнения, лености, невежества и многих других причин<sup>1</sup>. Однако вам надлежит принимать должные меры предосторожности. Вот несколько рекомендаций, которые позволят свести возможность травм к минимуму: 1) покупайте лучшее тренировочное снаряжение, которое только можете себе позволить; 2) умейте пользоваться тренировочным снаряжением; 3) регулярно проверяйте степень износа и возможные повреждения снаряжения; 4) избегайте самолюбивых партнеров по трени-

ровкам; 5) будьте особенно внимательны, тренируясь с кем-либо, превосходящим вас размерами, навыками или опытом; 6) всегда разогревайтесь в начале тренировки; 7) в течение тренировки пейте достаточное количество воды, для того чтобы избежать обезвоживания; 8) будьте осторожны при первом выполнении новых упражнений.

### 192. БУДЬТЕ БЕЗЖАЛОСТНО РЕАЛИСТИЧНЫ В ТРЕНИРОВКАХ.

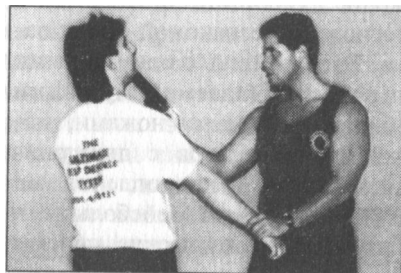
Занимаетесь ли вы рукопашным боем или боем с оружием, ваши занятия должны быть абсолютно реалистичны. Вы должны аккуратно, но методично внедрять в тренировочную программу устрашающие и спонтанные элементы боя. Такие тренировки, стоящие на почве реальности, являются безотказным методом подготовки к реальному бою. Например, проводите имитации уличного боя с партнерами, одетыми в полное защитное снаряжение. Работайте в темноте, в тесноте, в незнакомой обстановке. Тренируйтесь с прицельными перчатками (лапами), муляжами головы, метящими ножами, макетами пистолетов с движущимися курками, пенопленовыми и пластиковыми бейсбольными битами. Стратегические приемы

<sup>1</sup> Например, по причине невозможности хорошо отработать боевую технику в таком снаряжении. Почувствуйте, чем отличаются ваша динамика и ваши удары в защитном жилете и в перчатках и без них. — Прим. переводчика.



Безопасность - превыше всего. На фото: ученики, одетые в полный комплект снаряжения для спарринга в полный контакт.

актерского мастерства отрабатываются с помощью бесконечного разыгрываемых сценариев выхода из боя. Поскольку двух одинаковых атак не бывает, вы должны ввести в вашу программу тренировок различные варианты сценариев боя. Такая реалистич-



Убедитесь в том, что ваши тренировки реалистичны. На фото: Франко (справа) работает со учеником над сценарием обезоруживания.

ная и адаптивная методика занятий даст вам опыт, необходимый для того, чтобы овладеть непредсказуемой сущностью боя. **Предупреждение: неадекватные или нереалистичные тренировки являются напрасной потерей времени и чрезвычайно опасны. Всегда готовьте себя к реалиям боя.**

### 193. ИСПОЛЬЗУЙТЕ СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ.

Всесторонняя программа тренировок включает в себя не только упражнения, но и заботу о восстановлении и лечении тела. Физиологическая польза спортивного массажа делает его значимым компонентом программы общефизической подготовки. Регулярный спортивный массаж полезен бойцу в силу следующих причин: 1) он помогает вашему телу быстрее восстанавливаться после тренировок; 2) он улучшает кровообращение; 3) он обеспечивает мышечное расслабление; 4) он обеспечивает более быстрое восстановление после травм; 5) он помогает удалять из клеток продукты распада и обеспечивает лучшее питание клеток.

Вот несколько рекомендаций по наилучшему использованию сеансов массажа: 1) планируйте расписание таким образом, чтобы сеанс массажа пришелся на свободный от тренировок день или на время после тренировки; 2) расскажите массажисту о прошлых или ныне существующих травмах; 3) помогайте массажис-

ту, обозначая больные места и зоны напряжения; 4) старайтесь последовательно выполнять программу спортивного массажа (проводить его по крайней мере раз в месяц).

## СНАРЯЖЕНИЕ

### 194. ИСПОЛЬЗУЙТЕ НА ТРЕНИРОВКАХ ЧАСЫ.

Часы являются важным предметом тренировочного снаряжения, позволяющим значительно повысить ваши возможности. Часы/секундомер можно использовать в следующих целях: 1) точно оценивать ваш текущий уровень физической подготовки; 2) отслеживать ваш прогресс в тренировках; 3) проверять быстроту ваших техник (например, скорость вынимания и стрельбы, ударов, бегства, оценки угрозы) и 4) добавить в тренировки элемент здоровой конкуренции. **Помните: выбирая часы для тренировок, убедитесь в том, что цифры отчетливы и хорошо видны и что у часов есть секундная стрелка.**

### 195. НЕ ЭКОНОМЬТЕ.

Приобретая тренировочное снаряжение, не экономьте. Тренировки по самообороне — серьезное дело, и ваше тренировочное снаряжение должно соответ-

ствовать его серьезности. Хорошее снаряжение прослужит годы и поможет вам в тренировках. Вот краткий список необходимого вам тренировочного снаряжения: мешок высотой 70 см, кожаный защитный шлем, капа<sup>1</sup> с коробкой для хранения, ракушка (для защиты паха), кожаные боксерские перчатки (не меньше 350 грамм весом), кожаные перчатки для отработки ударов по мешку, скакалки, две ротанговые палки длиной 65—70 см, резиновый тренировочный нож и тренировочный макет пистолета.

### 196. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВИДЕОКАМЕРУ.

Если вы хотите увидеть в действии свои навыки и способности, снимайте ваши тренировки на видеокамеру. Видеозапись даст вам четкую картину того, что вы делаете на тренировках. Вы увидите свои ошибки и узнаете свои сильные и слабые стороны. Видеокамера также заставит вас заниматься упорнее. Датируйте записи; позднее вы сможете сравнивать их и оценивать ваш прогресс в овладении искусством боя.

### 197. ВАРЬИРУЙТЕ СНАРЯЖЕНИЕ.

Снаряжение является жизненно важным компонентом тренировок. Оно постоянно разви-

<sup>1</sup> Капа — вкладка в рот. Служит для защиты ротовой полости от травм при пропущенных ударах в голову. — Прим. переводчика.



Тренировочное снаряжение (слева направо): перчатки для работы на мешке, скакалка, шлем, прицельные перчатки, боксерские перчатки, перчатки с пальцами, резиновые тренировочные ножи, макет пистолета, ротанговые палки.

вае ваши навыки, приемы и компоненты как рукопашного боя, так и боя с оружием. Однако для достижения максимального эффекта тренировок вам необходимо использовать широкий спектр тренировочного снаряжения. Например, муляж головы нужен для отработки тычков пальцами, выцарапывания глаз и надавливания большими пальцами. Удары ногами и коленями можно отрабатывать на макиварах. Кожаные прицельные перчатки (лапы) необходимы для совершенствования всех ударных приемов и компонентов боевой техники. Полноростовое зеркало поможет вам оценить и улучшить ваши стойки, маневры и навыки выхода из боя. Боксерские перчатки, надежный шлем и другое

защитное снаряжение позволяют эффективно и безопасно работать в спарринге. Тяжелый мешок превосходно служит для развития силы различных ударов. Пенопленовые и пластиковые бейсбольные биты необходимы для отработки защиты от дубинки. Метящие резиновые ножи являются основным инструментом для отработки защиты от заточенного оружия и тренировки навыков боя на ножах. Макеты пистолетов с подвижным курком используются при отработке техники обезоруживания, быстрого вынимания, стойки с огнестрельным оружием и основ владения им. Макеты обойм незаменимы при отработке навыков быстрого заряжания.

#### 198. ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ОСНОВНЫХ РЕКОМЕНДАЦИЙ.

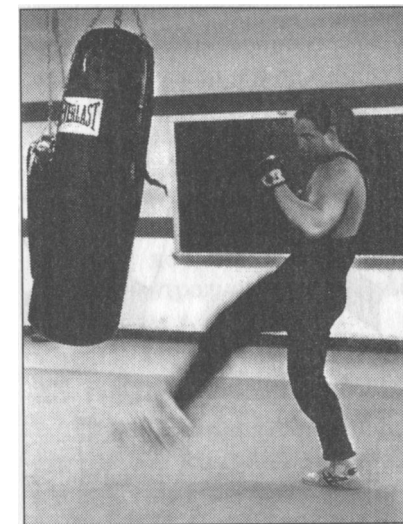
Для достижения максимального эффекта тренировок и сведения к минимуму возможности травм следуйте нижеприведенным инструкциям по работе со снаряжением для отработки ударов (т.е. макиварами, тяжелыми мешками, прицельными перчатками (лапами) в начальный период тренировок: 1) начинайте с легких ударов и постепенно доводите силу и скорость до 75 процентов от максимальной; 2) контролируйте свое состояние в процессе нанесения ударов; 3) следите за правильным анатомическим построением; 4) будьте особенно аккуратны

при тренировке техник работы открытой ладонью.

#### 199. БЕЙТЕ ТЯЖЕЛЫЙ МЕШОК.

Тяжелый мешок является самым важным элементом тренировочного снаряжения. Его главное назначение — развить силу ваших техник атаки. Такой мешок цилиндрической формы обычно имеет около 1 м в высоту и делается из мелкозернистой кожи, крепкой ткани или винила. Мешки обычно набивают каким-либо хлопковым волокном. Весить мешки могут от 16 до 90 кг; однако в среднем мешок весит 40 кг.

Вот несколько важных советов по работе с тяжелым мешком: 1) постепенно наращивайте силу ударов руками — запястья у начинающих тренироваться обычно достаточно слабы и не могут выдержать удар в полную силу; 2) поддерживайте равновесие — никогда не жертвуйте равновесием ради силы; 3) наносите шелкающий удар — избегайте пихания мешка; 4) в момент соприкосновения кулака с мешком держите запястья прямыми; 5) поддерживайте правильное положение тела при ударах по мешку; 6) кружитесь вокруг мешка — не стойте на месте, нанося удары по мешку; 7) гармонично сочетайте удары руками и ногами для отработки разрушительных комплексных атак; 8) рассчитывайте силы — избегайте преждевременной усталости; 9) для работы с мешком надевайте защитные пер-



Работа с тяжелым мешком развивает силу, координацию движений и выносливость. На фото: ученик наносит по мешку серию мощных вертикальных ударов.

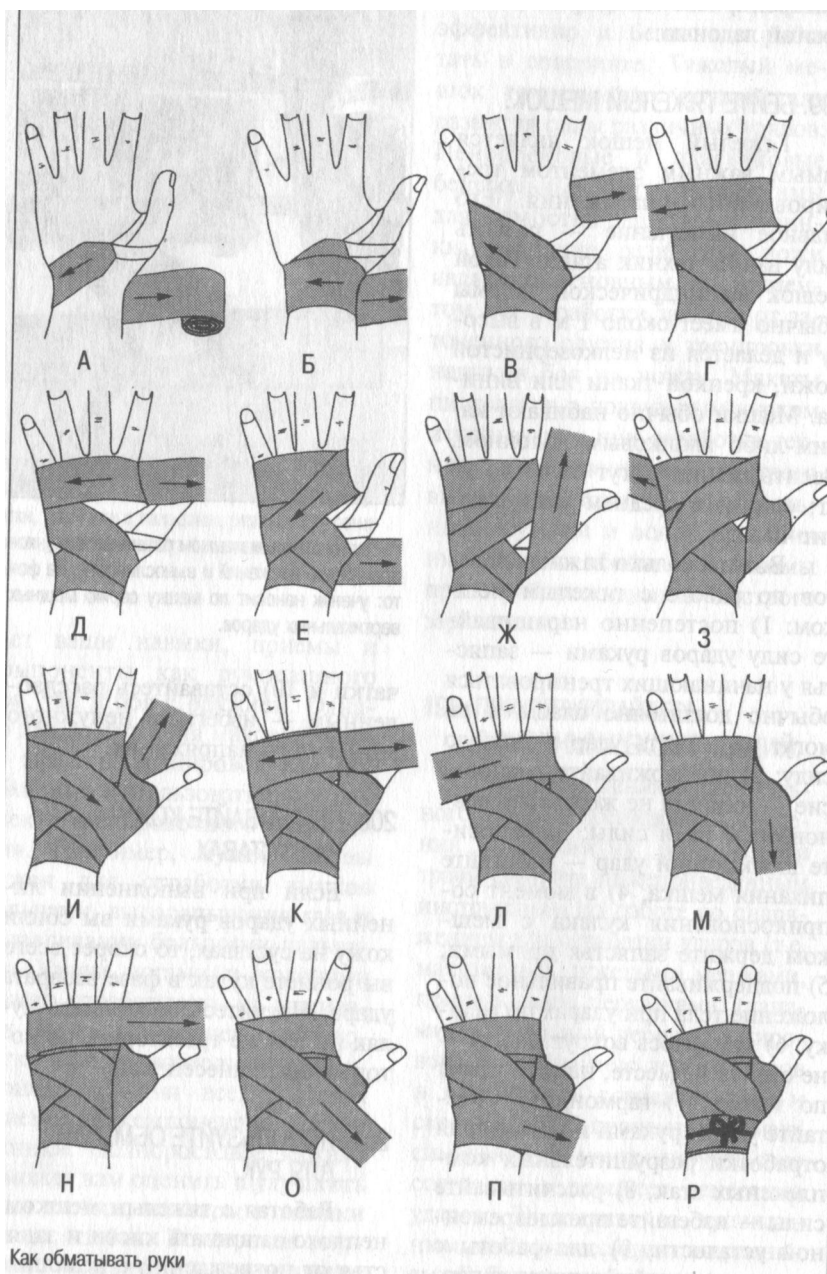
чатки и 10) оставайтесь расслабленным — избегайте ненужного мышечного напряжения.

#### 200. НЕ СБИВАЙТЕ КОЖУ НА СУСТАВАХ.

Если при выполнении линейных ударов руками вы сбили кожу на суставах, то скорее всего вы роняете кулак в фазе возврата удара. Научитесь возвращать кулак по той же траектории, по которой был нанесен удар.

#### 201. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОБМОТКИ ДЛЯ РУК.

Работая с тяжелым мешком, неплохо защищать кисти и запястья от повреждений с помощью



обмоток. Обмотки для рук продаются в спортивных магазинах. Они представляют собой ленты шириной 5 см и длиной 2,7 м. Их можно стирать, и желательно делать это после каждой тренировки. Хотя существует много способов обматывания рук, рекомендуется процедура, изображенная на странице 50.

## 202. ИСПОЛЬЗУЙТЕ МЕШОК НА РАСТЯЖКАХ.

Мешок на растяжках представляет собой маленький кожаный мяч, подвешенный на амортизаторах. Это важная часть тренировочного снаряжения, развивающая расчет времени, точность, ритм, координацию, технику передвижений и скорость. Мешок на растяжках требует от вас опыта и терпения. По сути дела, это один из наибо-

лее трудных в обращении элементов тренировочного снаряжения. Большинство начинающих очень расстраиваются, начиная работать с мешком на растяжках. Для правильной работы с ним вы должны наносить удары точно в центр. Если вы этого не делаете, мешок начнет неконтролируемо болтаться из стороны в сторону.

## 203. РИСУЙТЕ КРЕСТИКИ.

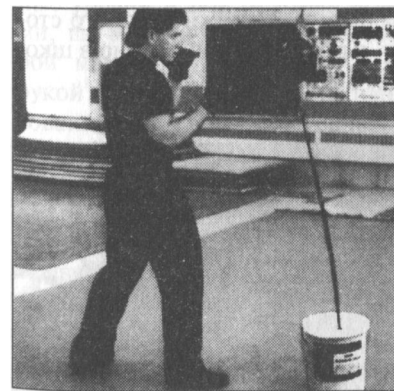
Для развития лучшей точности ударов рисуйте маленькие крестики на тяжелом мешке, прицельных перчатках (лапах) и макиварах. Такая практика помогает развивать точность ваших ударных техник.

## 204. УЧИТЕСЬ НА ОШИБКАХ.

При работе с тяжелым мешком (или любым другим элементом снаряжения этого типа) учитывайте негативные и болезненные последствия работы, такие, как растяжения и вывихи суставов и запястий. Они сообщают вам об ошибках в вашей технике.

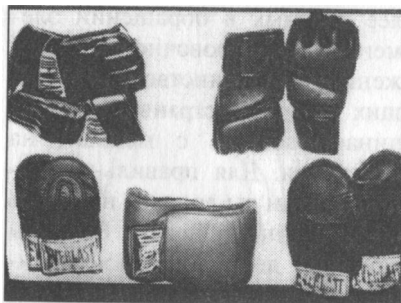
## 205. ДЛЯ РАБОТЫ С МЕШКОМ НАДЕВАЙТЕ ПЕРЧАТКИ.

Перчатки для работы с мешком обеспечивают превосходную защиту рук при работе с тяжелым мешком или прицельными перчатками. Они изготавливаются из гладкой сыромятной кожи или прочного винила. Существует множество моделей. В некото-



Мешок на растяжках - отличный снаряд для общефизической подготовки. Работа с ним развивает технику передвижений, расчет времени, координацию и скорость.





Перчатки для работы на мешке - это превосходная защита для рук при работе на тяжелом мешке или с прицельными перчатками.

рых есть металлические утяжелители, вшитые в область ладони для наработки большей силы удара. В продаже есть перчатки маленького, среднего, большого и очень большого размера.

## 206. ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ СНИМАЙТЕ ПЕРЧАТКИ.

Хотя перчатки для работы с мешком и нужны для защиты рук при тренировках, время от времени вам необходимо работать без них. Это даст вам намного более реальное ощущение удара.

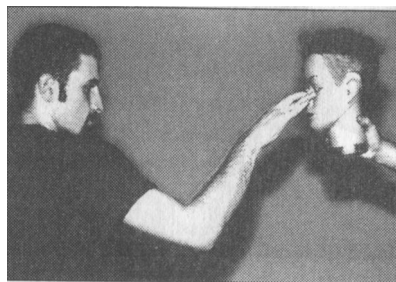
## 207. ТРЕНИРУЙТЕСЬ С МАКИВАРОЙ.

Макивара является многоцелевым элементом тренировочного снаряжения, развивающим силу большинства ваших ударов руками и ногами. Этот прямоугольный щит, сделанный из поролона и винила, должен выдерживать тяжкие испытания. Как и

в тренировках с прицельными перчатками, для правильной тренировки с макиварой очень важна роль вашего партнера. Он должен крепко держать макивару на нужной высоте и под нужным углом, одновременно двигаясь вперед и назад, тем самым входя и уходя с боевой дистанции. Интенсивность вашей тренировки зависит от способности партнера довести вас до потолка ваших возможностей. Не менее важно то, что партнер должен научиться гасить силу мощных ударов ногами без потери равновесия и травм.

## 208. ПОЛЬЗУЙТЕСЬ МУЛЯЖАМИ ГОЛОВЫ.

Для отработки ударов в глаза используйте муляж головы. Муляж можно перемещать по высоте и по положению, чтобы повысить точность ваших тычков пальцами. Муляжи недорого стоят, а приобрести их можно в школах косметологии.



Муляж головы идеален для отработки точных тычков пальцами. На фото: ученик совершенствует тычковый удар.



Прицельные перчатки - необходимая часть тренировочного снаряжения. На фото: ученик демонстрирует задний скрестный удар рукой.

## 209. ТРЕНИРУЙТЕСЬ С ПРИЦЕЛЬНЫМИ ПЕРЧАТКАМИ.

Прицельные перчатки являются уникальным элементом тренировочного снаряжения, который может использовать каждый. Они развивают точность, скорость, способность выбирать цель, передачу импульса в цель и расчет времени во всех техниках атаки. Помещая перчатки на разные уровни и под разными углами, вы можете отрабатывать любой мыслимый удар ногой или рукой<sup>1</sup>. При правильном использовании прицельные перчатки также улучшат скорость ваших защитных реакций и натренируют все тело.

Прицельные перчатки изготавливаются из прочной кожи и должны выдерживать жестокое обращение. По сравнению с другими элементами тренировочного снаряжения они относительно

недорого стоят. Однако для эффективной работы требуются две перчатки (по одной на каждую руку). Ваш партнер по тренировкам (он называется подающим) играет важную роль в работе с перчатками, контролируя ваши ударные приемы и темп работы. Интенсивность тренировок сильно зависит от его способности манипулировать перчатками, доводя вас до потолка ваших возможностей. **Помните: в СБИ есть старая поговорка относительно подающих. Хороший подающий — ступенькой выше партнера, а великий — двумя.**

Чтобы получить от тренировок с перчатками реальную пользу, вы должны поддерживать концентрацию в течение всего времени работы. Устраните все отвлекающие факторы. Постарайтесь визуализировать на месте перчатки живого, дышащего противника, а не неодушевленную цель. Такая визуализация и создает различие между посредственной и отличной тренировками.

## 210. НЕ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ МЕШКОМ НА ПРУЖИНЕ.

Мешок на пружине, также называемый мешком для ударов, является популярным элементом боксерского снаряжения, который используется для развития

<sup>1</sup> Попробуйте удержать на «лапе» хороший удар ногой. Благодарность за травмированную руку пошлите автору по адресу, указанному в начале книги. - Прим. переводчика.

координации, выносливости, расчета времени и ритма. Однако это плохой тренировочный снаряд, так как он развивает в бойце следующие вредные привычки: 1) открытие центральной линии — для нанесения ударов по такому мешку вы должны полностью открыть центральную линию; 2) нереальный ритм — ритм ударов, вырабатываемый при работе на таком мешке, даже близко не похож на ритм ударов в уличном бою, поскольку в реальности в уличном бою нет никакого ритма; 3) неправильное формирование кулака — эта техника ударов требует от вас «подкручивать» кулак и бить под нереальными углами; 4) плохая биомеханика — для поддержания ритма ударов практикующий должен полностью отказаться от правильной биомеханики ударов кулаками; 5) снижение подвижности — платформа для работы с мешком на пружине ограничивает общую подвижность; 6) потеря силы — для поддержания правильного ритма работы с таким мешком практикующий должен наносить удары с уровнем силы от легкого до среднего — привычка, которая вас подведет в реальном бою.

#### 211. ИСПОЛЬЗУЙТЕ МЕДИЦИНСКИЙ МЯЧ.

Медицинским мячом называется большой и тяжелый кожаный мяч, наполненный хлопковыми отходами. Он использует-

ся для укрепления и развития брюшного пресса и косых брюшных мышц. При правильном использовании медицинский мяч можно также применять для развития правильного дыхания, выносливости и способности выдерживать мощные удары в корпус. Избегайте перетренировки с мячом. Работайте не чаще двух раз в неделю. Два лучших способа работы с медицинским мячом — попросить партнера бросать мяч вам в живот, когда вы стоите, и ронять его туда же, когда вы лежите на спине.

#### 212. ДВИГАЙТЕСЬ ПО КРУГУ.

При работе с различными тренировочными снарядами, такими, как тяжелый мешок, прицельные перчатки, мешок на растяжках, старайтесь не стоять на месте. Возьмите за правило постоянно двигаться вокруг них быстрыми, экономными шагами.

#### 213. РАБОТАЙТЕ В РАЗНОЙ ОДЕЖДЕ.

Привыкните тренироваться в разных типах одежды. Такой способ «тренировки под одежду» ознакомит вас с различными ограничениями, создаваемыми одеждой в бою. Например, заметите ли вы разницу в выполнении ударов ногами в шортах по сравнению с костюмом? Что значит драться в банном халате или в длинном пальто? На что похожа борьба в партере в тяжелой куртке? Ухудшат ли зимние пер-

чатки вашу точность обращения с огнестрельным оружием? Можете ли вы эффективно драться в мотоциклетном шлеме? Ухудшают ли солнцезащитные очки ваше зрение в процессе комплексной атаки? Ограничивают ли вашу ударную технику ног «казаки» или мокасины? Можете ли вы эффективно бить ногами, когда у вас на ногах только носки?

#### 214. РАЗГОВАРИВАЙТЕ С ПАРТНЕРОМ.

При работе с прицельными перчатками вы должны отвечать вашему партнеру, объясняя, что вы от него хотите. Помните, что общение является важной составляющей тренировок.

#### 215. НАДЕВАЙТЕ РАЗНУЮ ОБУВЬ.

Отрабатывайте технику передвижений или ударов ногами в следующих типах обуви: армейские ботинки, туристические ботинки, беговые туфли, кроссовки, сандалии, «казаки», мокасины. Также тренируйтесь босиком.

#### 216. ПРАВИЛЬНО ОДЕВАЙТЕСЬ.

Очень важно правильно выбирать одежду для занятий. Если вам слишком жарко или слишком холодно, вы не выполните тренировочную программу по максимуму. Например, при превышении внутренней температуры тела может произойти обезвоживание организма или тепловой удар, а переохлаждение мо-

жет привести к различным повреждениям мышц. Всегда надевайте свободную одежду, которая позволит вам свободно двигаться и обеспечит нормальную температуру тела.

### СПАРРИНГ

#### 217. КУПИТЕ ХОРОШИЕ БОКСЕРСКИЕ ПЕРЧАТКИ.

Вы не сможете хорошо тренироваться в спаррингах в полный контакт, если вы не пользуетесь перчатками высшего качества. Идеальной боксерской перчаткой является такая перчатка, которая обеспечивает удобство, безопасность и прочность. В зависимости от цели тренировки перчатка может весить от 300 до 450 гр.

Вот некоторые важные параметры, на которые надо обращать внимание при покупке боксерских перчаток: 1) перчатка должна иметь многослойный поролоновый наполнитель, 2) на перчатке должен иметься изогнутый или пришитый большой палец — это предотвратит травмы большого пальца и глаз, 3) перчатка должна хорошо охватывать ладонь — это обеспечит вам удобство и правильную постановку кулака, 4) перчатка должна быть прострочена двойными швами, что обеспечит ее прочность, 5) перчатка должна быть целиком сделана из высококачественной кожи, что также обеспе-

чивает прочность, 6) конструкция перчатки должна позволять руке быстро разжиматься для выполнения техник защиты, 7) перчатка должна легко надеваться и сниматься, 8) нужно покупать перчатки хорошо зарекомендовавших себя изготовителей. **Предупреждение: не пользуйтесь перчатками для карате. Эти прорезиненные поролоновые перчатки не рассчитаны на удары в полный контакт<sup>1</sup>.**

## 218. НАДЕВАЙТЕ ЗАЩИТНЫЙ ШЛЕМ.

Шлем предназначен для защиты головы от ударов руками и ногами в спарринге. Обычно он изготавливается из поглощающего удары поролона и покрыт прочной кожей. Шлемы бывают различной формы и размера. Покупая шлем, помните, что он должен хорошо сидеть на голове. Если он сидит слишком плотно, это скажется на кровообращении. Если он сидит недостаточно плотно, он может повернуться и закрыть обзор. Из соображений гигиены не давайте шлем другим бойцам. Приобретайте шлем исключительно для себя.

Покупая шлем, обращайте внимание на следующие параметры: 1) хорошая защита при отсутствии потери обзора, 2) защита для подбородка, 3) прочная конструкция при небольшом

весе, 4) кожа высшего качества, 5) ремешки или шнуровка для подгонки под размер, 6) крепкая конструкция, рассчитанная на годы службы, 7) назатыльник для защиты от травм при нокдауне, 8) наличие встроенных протекторов для носа и скул.

## 219. ПОЛЬЗУЙТЕСЬ КАПОЙ.

Капа — это прочный резиновый протектор, вставляемый в рот для защиты зубов в спарринге. Существуют два типа капы: одинарная и двойная. Капа — важный элемент защитного снаряжения, который помогает предотвратить следующие травмы: 1) сломанная челюсть — капа помогает предотвратить перелом челюсти, сохраняя челюсти сжатыми при ударе в подбородок; 2) выбитые зубы и 3) прикушенный язык или губа. Всегда пользуйтесь капой при любых видах спарринговой тренировки.

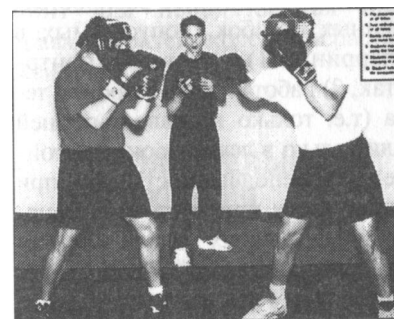
## 220. НОСИТЕ КАПУ С СОБОЙ.

Если вам по роду деятельности часто приходится вступать в конфликты с применением силы (т.е. вы работаете вышибалой, патрульным полицейским, сотрудником охраны и т.п.), возьмите за правило носить капу в кармане. Это служит двум целям: 1) капа превосходно защитит зубы, если противнику удалось нанести вам удар, и 2) хладнокровно вставляя

капу себе в рот перед дракой, вы имеете возможность устрасить противника.

## 221. ИЗБЕГАЙТЕ ПРЕЖДЕВРЕМЕННЫХ СПАРРИНГОВ.

Хотя спарринг в полный контакт является важной частью тренировок по самообороне, необходимо включать его в тренировки в нужный момент. Никогда не ставьте учеников в спарринг, пока они не обретут следующие навыки: 1) эффективное использование различных техник нападения и защиты, 2) способность контролировать силу в техниках нападения, 3) основные аспекты рукопашного боя (скорость, расчет времени, координация, точность, равновесие, отсутствие «телеграфирования») и 4) настрой на безопасность в процессе тренировок. **Внимание: преждевременная работа в спаррингах в полный контакт опасна и непродуктивна.**



Если спарринг вводится в тренировочный процесс в нужное время, он станет практичным и эффективным способом тренировки.

## 222. СПАРРИНГУЙТЕ РЕГУЛЯРНО.

Спарринги являются наилучшей тренировкой. Они развивают многие аспекты боевой техники и хорошо готовят ваше тело для боя. Что еще важнее, спарринги приучают вас рассчитывать время и оценивать дистанцию при выполнении техник нападения и защиты. Спарринги также учат вас выдерживать попадающие по вам удары руками и ногами. Однако не заблуждайтесь. Не забывайте, что в спарринге отсутствует жестокая динамика и реальная опасность, присущие мерзкой уличной драке. Спарринг — это не более чем тренировочная методика, используемая для развития боевых навыков. В спарринге у бойца вырабатывается ритм. Он может рассчитывать силы и давать себе время отдохнуть. Напротив, на улице случается всякое, там нет ничего святого. Ритм разрушается. Речь идет лишь об одном: выжить.

О спарринге с обозначением ударов не стоит даже говорить. Такая тренировка непрактична и просто глупа. Тем не менее, вот три эффективных метода спарринга, которые можно сразу включать в ваши тренировки: 1) ударил и пошел, 2) ошеломил и смылся, 3) контратака. Поставьте своей целью отработать принцип ошеломления и бегства. Это единственный сценарий, хотя бы отдаленно напоминающий уличный бой.

<sup>1</sup>Можно подумать, что в фул-контакт карате удары слабее, чем в боксе. — Прим. переводчика.

## 223. ПОПРОБУЙТЕ СПАРРИНГОВАТЬ С ОГРАНИЧЕНИЕМ ВОЗМОЖНОСТЕЙ.

Спарринг с ограничением возможностей является превосходным методом тренировки, который учит вас приспосабливаться к текущим условиям, одновременно оттачивая технику работы конечностей по отдельности. Такой спарринг проводится между двумя партнерами, каждому из которых разрешено работать только одной конечностью (например, правой рукой). Помните, что в течение всего раунда все техники (атакующие и защитные) должны выполняться только этой конечностью.

## 224. ОТРАБАТЫВАЙТЕ ТЕХНИКУ КРУГОВОГО БОЯ.

Техника кругового боя — это усложненная техника тренировок, требующая участия не менее пяти человек. Тренировка проводится следующим образом: одного из участников помещают в круг диаметром около 3,5 м, образованный остальными участниками. Инструктор наугад выбирает тренирующихся из круга и дает команду атаковать того, кто находится в центре. Тренировка проводится в спарринговом снаряжении и продолжается от 30 секунд до 5 минут, на усмотрение инструктора. По завершении атаки атакующий возвращается в круг, и инструктор немедленно выбирает следующего,

приказывая ему атаковать того, кто находится в центре. По мере освоения техники инструктор может ускорять смену атакующих, давая команду к атаке сразу нескольким участникам, добавлять атаки дубинкой или ножом, переводить бой в партер.

## 225. НЕ БОЙТЕСЬ ПРОПУСТИТЬ УДАР.

Если вы пропустили удар в спарринге, сохраняйте контроль над ситуацией и не паникуйте. Держите руки поднятыми, сохраняйте подвижность и готовность к защите. Поддерживайте правильное дыхание и не давайте негативным мыслям загрязнять ваше сознание. Сконцентрируйтесь на текущей задаче и продолжайте искать бреши в защите вашего партнера.

## 226. ИЗБЕГАЙТЕ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ОШИБОК В СПАРРИНГЕ.

Вот 10 наиболее распространенных ошибок, допускаемых в спарринге: 1) защита без контратак, 2) работа одной стороной тела (т.е. только в правосторонней или только в левосторонней стойке), 3) неподвижность как при атаке, так и при защите, 4) нанесение случайных ударов или неспособность правильно выбрать цель, 5) потеря решительности в атаке, 6) размышления о том, куда ударить, 7) отворачивание головы или закрывание глаз при виде наносимого удара, 8) полный

поворот тела в сторону от партнера, 9) бегство от атаки, 10) удары по перчаткам партнера.

## 227. ДЕРЖИТЕ ПОБЛИЗОСТИ АПТЕЧКУ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ.

Если вы участвуете в каких-либо тренировках в полный контакт, неплохо держать поблизости аптечку первой помощи. Набор должен быть рассчитан как на легкие, так и серьезные травмы. Он должен быть хорошо закрыт и храниться там, где до него не смогут добраться дети. Не забудьте также записать на карточке номер телефона ближайшей больницы. Большинство типовых аптечек первой помощи можно приобрести в ближайшей аптеке. В аптечке должны быть вата и перекись водорода для обработки порезов, пинцет, ножницы, трехслойный бинт, тампоны со спиртом, клейкая лента, лейкопластырь, мазь с антибиотиком, стерильные подушечки, марлевые повязки и эластичный бинт для использования при травмах локтей, коленей и растяжениях.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

## 228. ЗАПОМНИТЕ 11 ПРИЧИН ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ УПРАЖНЯТЬСЯ.

Вот 11 причин, по которым вы должны регулярно заниматься общефизической подготов-

кой: 1) для поддержания боевой формы, 2) для устранения лишнего веса, укорачивающего жизнь, 3) для улучшения кровообращения, 4) для приведения мышц к естественным анатомическим пропорциям, 5) для сброса напряжения, вызывающего ненужную усталость и бессонницу, 6) для поддержания физической формы и ментальной готовности, 7) для улучшения обмена веществ, 8) для повышения сопротивляемости организма, 9) для обретения лучшего внешнего вида через ощущение здоровья и благополучия, 10) для поддержания молодой внешности, 11) для более полного наслаждения жизнью.

## 229. БУДЬТЕ В ФОРМЕ.

Если вы не в форме, вы не выстоите против хорошего уличного бойца. По сути, вы никогда не освоите боевые техники и навыки, пока не обретете хорошую физическую форму. Такова уж жизнь.

## 230. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ В ХОРОШЕМ СОСТОЯНИИ ДЫХАТЕЛЬНУЮ И КРОВЕНОСНУЮ СИСТЕМЫ.

Поскольку необходимость быстро и эффективно действовать в злобной уличной драке подвергает внушительной нагрузке ваше сердце и легкие, вы должны тренировать их различными способами, например при помощи бега, езды на велосипеде

де, плавания, прыжков со скакалкой, работой в спарринге, или всем понемногу.

Тренировка дыхательной и кровеносной систем — это часть тренировки боевой формы. Она улучшает состояние сердца, легких и кровеносной системы и готовит их для нужд рукопашного боя и боя с оружием.

### 231. ЗАНИМАЙТЕСЬ БЕГОМ.

Занятия бегом — один из лучших способов обретения прекрасной физической формы. Постоянные занятия бегом увеличивают объем легких, выносливость, кровообращение и мышечный тонус. Они укрепляют ноги, сжигают значительное количество калорий и стимулируют обмен веществ.

Беговые тренировки должны начинаться с легкого бега трусцой. Не забывайте медленно и постепенно наращивать скорость. Поставьте себе целью бегать минимум пять раз в неделю примерно по 50 минут за раз. Позднее можете добавить в вашу тренировочную программу бег по холмам или лестницам.

### 232. ПРОВЕРЬТЕ ОБУВЬ.

Самым важным снаряжением для бега является обувь. Прежде чем выйти на дистанцию в новой беговой обуви, убедитесь, что она сидит на вас наилучшим образом. Вот инструкция, которая может помочь вам в этом: 1) проверьте новую обувь в

помещении на мягком покрытии, чтобы убедиться, что ноги комфортно чувствуют себя в этой обуви; 2) обувь сидит правильно, если расстояние от носка ноги до носка ботинка составляет ширину ногтя большого пальца ноги; 3) пятка и подъем ноги должны сидеть плотно, но не туго; 4) свод стопы должен прилегать к супинатору.

### 233. БЕГАЙТЕ ПРАВИЛЬНО.

Стиль бега также достоин обсуждения. Избегайте топания по земле. Старайтесь бежать легко и ритмично, расслабив руки и плечи. Позвольте ногам скользить по земле. Бег должен быть практически беззвучным. На самом деле если вы слышите удары ног по земле, значит, вы бежите неправильно. Каждая беговая тренировка должна состоять из следующих стадий: разогрев, основная нагрузка, расслабление (бегуны называют это «заминкой») и растяжка. Всегда покупайте лучшую беговую обувь, которую только можете себе позволить. Ваши ноги отблагодарят вас за это.

### 234. БЕГАЙТЕ ПО УГРАМ.

По возможности бегайте по утрам. Это важно в силу следующих причин: 1) обычно в это время воздух чище; 2) жарким летом в это время прохладно; 3) вам меньше мешают; 4) вокруг тише; 5) это на весь предстоящий день ускорит ваш обмен веществ; 6) уп-

ражнения по общефизической подготовке выполнены, и вы можете быть спокойны в течение дня и 7) вы очистите сознание и зарядитесь энергией на весь день.

### 235. ПРАВИЛЬНО ОДЕВАЙТЕСЬ.

Для занятий бегом также очень важно правильно одеться. Вот несколько пунктов на заметку: 1) надевайте одежду, не стесняющую движений; 2) обувайте хорошую беговую обувь; 3) летом одевайтесь так, чтобы вам было не жарко; 4) зимой одевайтесь тепло — длинный спортивный костюм, ветровка, перчатки и шапка; 5) носите светлые или яркие цвета, чтобы вас было хорошо видно.

### 236. 10 ПРИЧИН ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ БЕГАТЬ.

Вот 10 причин для того, чтобы включить бег в вашу тренировочную программу: 1) бег является лучшим способом тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем; 2) бег является одним из самых простых упражнений общефизической подготовки; 3) занятия бегом недороги; 4) бег хорошо снимает ежедневный стресс и беспокойство; 5) бег является важной частью программы регулирования веса; 6) бег взбадривает; 7) бег готовит вас к тактическому сценарию бегства; 8) бег доступен людям любого возраста; 9) бег готовит вас к тяжелому психологическому напряжению в про-

цессе боя; 10) бег замедляет процесс старения.

### 237. ПРЫГАЙТЕ СО СКАКАЛКОЙ.

Если вы хотите двигаться легко и быстро, регулярно прыгайте со скакалкой. Занятия со скакалкой — один из самых эффективных способов тренировки сердца и развития координации, выносливости, равновесия, подвижности и правильного телосложения. Самым важным фактором при выборе скакалки является ее длина. Чтобы подобрать длину, встаньте одной ногой на середину скакалки. Ручки должны находиться на уровне подмышек.

Вот несколько инструкций, которые помогут вам при тренировке со скакалкой: 1) при прыжках расслабляйте плечи и руки; 2) отталкивайтесь носками ног и мягко приземляйтесь на основания пальцев; 3) крутите скакалку кистями и предплечьями; 4) сохраняйте хорошую осанку и естественно сгибайте ноги в коленных и бедренных суставах; 5) прыгайте невысоко — примерно на 2–3 см от земли; 6) держите голову поднятой — не подавайтесь стремлению смотреть на ноги; 7) держите локти близко к бокам; 8) не прыгайте босиком; 9) не огорчайтесь, если скакалка запуталась, и 10) прыгайте под разную музыку.

### 238. КРУТИТЕ ПЕДАЛИ.

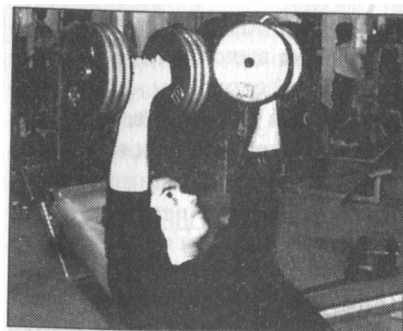
Работа на велотренажере — превосходное легкое упражнение,

требующее весьма мало места. Вкупе с тренировкой дыхательной и сердечно-сосудистой систем работа на велотренажере стимулирует обмен веществ и хорошо нагружает ноги.

Самым важным при работе на велотренажере является правильная подгонка сиденья. Если сиденье стоит слишком низко, вы ограничиваете диапазон движения ног и провоцируете возникновение проблем с коленями. Если же сиденье стоит слишком высоко, вы будете качаться бедрами из стороны в сторону и не сможете крутить педали равномерно. Сиденье должно стоять так, чтобы в нижней точке проворота педалей колено было слегка согнуто. Также будьте аккуратны при настройке натяжения в маховике. Слишком большое натяжение приведет к повреждению коленей и замедлит тренировку. На мой взгляд, наилучшим является натяжение, которое позволит вам поддерживать скорость в 80 оборотов в минуту в течение 30—40 минут работы. Помните, что для достижения должного эффекта от работы на велотренажере вы должны поддерживать повышенный сердечный ритм в течение как минимум 30 минут.

### 239. РАБОТАЙТЕ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ.

Научно разработанная программа работы с отягощениями в сочетании с регулярной растяж-



Тренировка с отягощением является важным компонентом любой фитнес-программы. На фото: Франко демонстрирует жим гантелей на наклонной плоскости.

кой значительно повышает силу, выносливость, скорость, координацию, улучшает телосложение и даже устойчивость к боли. Тренируясь, не забывайте выполнять упражнения в медленном и контролируемом темпе. Рывковые и колебательные движения приводят к серьезным травмам, и потому их следует избегать. Если вам не знакомо конкретное упражнение, проконсультируйтесь у квалифицированного инструктора по фитнесу.

### 240. ДЕЛАЙТЕ РАСТЯЖКУ ЕЖЕДНЕВНО.

Мышечная гибкость является еще одним важным компонентом физической подготовленности к бою. Вам необходима программа растяжки для всех крупных групп мышц. Помните, что вы не сможете правильно наносить удары ногами и руками или бороться в партере, если вам

не хватает гибкости. Регулярная растяжка повышает степень свободы мышц, улучшает кровообращение, снижает вероятность травм и снимает напряжение.

Растяжка должна выполняться медленно и контролируемо. Держите натяжение не менее 60 секунд и избегайте рывковых движений. Не забывайте делать растяжку каждый раз до и после тренировки. Вот шесть упражнений на растяжку, с которых вы можете начать:

(1) Растяжка шеи — стоя в удобном положении, медленно наклоните голову вправо и держите ее в таком положении 20 секунд. Затем на такое же время наклоните голову влево. Тянитесь не меньше трех раз в каждую сторону.

(2) Растяжка трицепсов — в положении стоя со слегка согнутыми коленями, отведите за голову правую руку, согнутую в локте, возьмитесь левой рукой за локоть правой и медленно тяните правый локоть влево. Держите бедра прямо в течение 30 секунд, пока вы тянете трицепсы. Повторите растяжку с другой рукой.

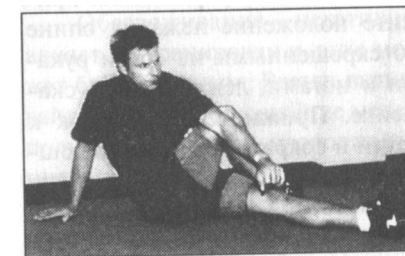
(3) Растяжка подколенных сухожилий — в положении сидя выставьте правую ногу перед собой, направив пальцы к потолку. Прижмите подошву левой ноги к внутренней поверхности правой. Аккуратно потянитесь к бедру и тяните подколенные сухожилия правой ноги. Находитесь в таком положении не менее 60 секунд.

Поменяйте ноги и повторите упражнение.

(4) Скрутка в позвоночнике — из положения сидя выставьте правую ногу перед собой. Поднимите левую ногу и поставьте стопу левой ноги с внешней стороны правой. Поставьте правый локоть на внешнюю сторону левого бедра. Опираясь локтем на бедро, скрутитесь плечами и головой влево. Дышите естественно и удерживайте это положение тела минимум 30 секунд. Поменяйте ноги местами и выполните скрутку в другую сторону.

(5) Растяжка бедренных мышц — сядьте на пол, положив ноги под себя. Носки ног должны быть направлены назад, а подъемы стоп прижаты к полу. Сядьте между ног в положение растяжки и удерживайте его не менее 30 секунд.

(6) Растяжка брюшины — лягте спиной на пол. Выдыхайте с одновременным выпрямлением рук над головой. Пальцы рук и ног должны вытягиваться в противоположных направлениях. Удерживайте положение 15 секунд.



Скрутка в позвоночнике.

#### 241. ОТЖИМАЙТЕСЬ.

Отжимания — одно из лучших упражнений для укрепления и развития плечевого пояса и трицепсов. Для правильного выполнения отжиманий лягте на живот со слегка расставленными ногами. Поставьте руки на ширине плеч, держите спину прямо и прижмите локти к бокам. Выдыхайте при подъеме тела. Из верхнего положения медленно опускайтесь, делая вдох, пока расстояние до пола не станет равно примерно 7–8 см. Повторяйте упражнение до усталости мышц плечевого пояса. Отжимания должны выполняться медленно и контролируемо.

#### 242. УКРЕПЛЯЙТЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА.

Бойцу необходимы сильные мышцы живота. Они защищают внутренние органы, обеспечивают правильную осанку и поддерживают поясницу. Одним из лучших упражнений для развития брюшных мышц является сгибание в пояснице. Для правильного выполнения упражнения примите положение лежа на спине со скрещенными на груди руками и ногами, лежащими на скамейке. Прижмите подбородок к груди и сократите мышцы брюшного пресса, подымая верхнюю часть торса. Старайтесь не наклоняться вперед и не отрывать поясницу от пола. Не забывайте выдыхать при подъеме и задер-

живаться на мгновение в верхней точке. Контролируемо вернитесь в исходное положение, вдыхая и медленно опуская плечи на пол. Повторяйте упражнение до усталости мышц брюшного пресса. Для развития силы и выносливости мышц брюшного пресса необходимо выполнять упражнение не менее четырех раз в неделю.

#### 243. УКРЕПЛЯЙТЕ РУКИ.

Для укрепления пальцев, ладоней, запястий и предплечий сжимайте теннисный мяч. Важно иметь крепкие пальцы и ладони. Это улучшит техники вырывания, раздавливания и выдавливания, а также все техники захватов. Вдобавок это повысит безопасность техник обезоруживания противника с ножом и эффективность техник удержания оружия. Сильные пальцы и ладони также улучшат структурную целостность ваших кулаков.

#### 244. ЛЕЧИТЕ РАСТЯНУТЫЕ МЫШЦЫ.

Несмотря на эффективный разогрев и аккуратные тренировки, растяжения все-таки случаются. Одна из наиболее частых травм при тренировках — это растяжение мышц, которое представляет собой частичный надрыв в сечении мышечных волокон. Это болезненная травма, которая отбрасывает вас далеко назад в тренировочном процессе.

Лучший способ лечения — как можно быстрее наложить на поврежденное место компресс со льдом. Лед препятствует образованию гематомы (кровоподтека) и не дает поврежденному месту отекать. Примерно через 48 часов после травмы нанесите на травмированное место разогревающую мазь. Это поможет восстановлению кровообращения и ускорит процесс естественного заживления.

#### 245. ДЕЛАЙТЕ РАССЛАБЛЯЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Расслабляющие упражнения, или «заминка», так же важны, как и разогрев (разминка). Расслабляющие упражнения представляют собой серию легких упражнений, выполняемых сразу же после основной нагрузки. Они предназначены для ускорения вывода из организма отходов обмена веществ и постепенного снижения сердечного ритма до спокойного. Правильное расслабление также снизит ощущение «стянутости» мышц. Простое прекращение тренировки может вызвать вялое кровообращение, застой крови и замедлить удаление отходов обмена веществ. Некоторые специалисты считают, что это также способствует болям в мышцах и судорогам.

Вот несколько рекомендаций: 1) выполняйте расслабляющие упражнения не менее 5 ми-

нут; 2) лучший способ расслабления — это легкие упражнения на растяжку; 3) быстрая ходьба также является эффективным методом расслабления.

#### 246. ИЗБЕГАЙТЕ СУДОРОГ.

Мышечные судороги являются результатом слишком долгого сокращения мышц. Обычно это выглядит, как резкое и болезненное сокращение мышцы. Три главные причины судорог: 1) нехватка соли вследствие излишнего потения, 2) мышечная усталость, 3) травма. Лучший способ избежать судорог — это правильное потребление жидкости. Пейте достаточное количество воды перед тренировкой и в ее процессе. Если у вас случилась судорога, лучшим способом расслабления будет слегка потянуть сведенную мышцу или размассировать ее пальцами. Помните, что после прекращения судороги мышца может работать снова.

#### 247. ПЕЙТЕ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ВОДЫ.

Обезвоживание негативно влияет на тренировку и даже может быть опасным. Всегда выпивайте перед тренировкой не менее полулитра воды и продолжайте пить в течение всей тренировки. Привыкните всегда брать с собой на тренировку бутылку с водой. Летом пейте больше, чем обычно.



## ПИТАНИЕ

### 248. ЗАНИМАЙТЕСЬ ЛУЧШЕ, ПРИНИМАЯ МСТ.

МСТ являются быстродействующим концентрированным источником энергии, который может ощутимо повысить результативность ваших тренировок. Они также имеют вдвое большую по сравнению с углеводами калорийность. Для наилучшего результата принимайте две столовые ложки МСТ за полчаса перед тренировкой. Вы заметите ощутимый прогресс в тренировках.

### 249. ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО.

Правильная диета для бойца — один из аспектов поддержания боевой формы, которым часто пренебрегают. Настоящая диета является общей привычкой правильно питаться.

Шестьдесят процентов дневной нормы калорий должны составлять сложные углеводы. Углеводы, основной источник энергии для организма, содержатся в овощах, фруктах, корнеплодах, макаронах и зерновых продуктах.

Следующим важным компонентом являются белки, необходимые для роста мышц и тканей. Птица, рыба и бобы представляют собой превосходные источники белка с низким содержанием жира. Если вы не проводите серьезную программу набора веса, отводите белкам не более 30 про-

центов объема вашего ежедневного рациона.

И наконец, ненасыщенные жиры, которые необходимы для поддержания правильного обмена веществ и усвоения витаминов. Они должны составлять до 10 процентов от общей калорийности вашего рациона. Не путайте ненасыщенные жиры с их мерзкими родственниками, насыщенными жирами. Насыщенные жиры, содержащиеся в мороженом, шоколаде, печенье и тому подобных продуктах, находятся под запретом. Забудьте о них. Они сделают вас жирным и вялым. Ищите ненасыщенные жиры в орехах, семенах и различных зерновых продуктах.

Помните о том, что необходимо также использовать пищевые добавки для обеспечения организма минеральными веществами и витаминами.

### 250. ПРИНИМАЙТЕ ВИТАМИНЫ.

Витамины представляют собой жирорастворимые (накапливаемые в жировых тканях) и водорастворимые органические вещества, необходимые для роста и нормального функционирования организма. Витамины являются неотъемлемым компонентом диеты бойца. По сути, слово «витамин» происходит от латинского «вита», что значит «жизнь». Хорошо сбалансированная диета подразумевает прием достаточного количества витаминов. В противном случае нехватка витами-

нов вызовет негативные последствия. **Предупреждение: избегайте излишнего употребления жирорастворимых витаминов, которое может вызвать тяжелое отравление.**

Вот примерный список жизненно важных витаминов.

(1) Витамин А — жирорастворимый витамин, необходимый для нормального роста и развития клеток. Нехватка витамина А вызывает «куриную слепоту» и дегенерацию клеточных оболочек. Витамин А содержится в рыбьем жире, моркови, печени, жирных молочных продуктах и некоторых желтых и темно-зеленых овощах.

(2) Витамин Д — жирорастворимый витамин, способствующий хорошему состоянию костей и зубов, который может быть получен из витаминизированного молока, рыбы и яиц, а также путем загорания на солнце.

(3) Витамин Е — жирорастворимый витамин, используемый для восстановления дисфункций в мышцах, красных кровяных тельцах, печени и мозге. Некоторые говорят, что витамин Е замедляет процесс старения. Этот витамин содержится в растительных маслах, особенно в масле из пшеничных зародышей, в листьях растений и молоке.

(4) Витамин К — жирорастворимый витамин, необходимый для нормальной свертываемости крови и предотвращения кровотечений. Он содержится в рыбьем жире, печени, яичных желтках,

помидорах и зеленых овощах с листьями.

(5) Витамин В<sub>1</sub> (тиамин) — водорастворимый витамин служит коэнзимом и необходим для углеводного обмена и нервной деятельности. Тиамин содержится в мясе, дрожжах и отрубях.

(6) Витамин В<sub>2</sub> (рибофлавин) — главный фактор роста среди витаминов группы В. Он содержится в молоке, овощах с листьями, печени, орехах, пивных дрожжах, мясе и яичных желтках.

(7) Ниацин — одна из составляющих комплекса В, используемая для профилактики пеллагры (заболевания, сопровождающегося кожной сыпью, тошнотой, рвотой, расстройствами нервной системы и снижением умственных способностей). Ниацин содержится в мясе, рыбе, птице, пшеничных зародышах, молочных продуктах и дрожжах.

(8) Витамин С (аскорбиновая кислота) — водорастворимый витамин, используемый для профилактики цинги и заболеваний зубов. Витамин С содержится в цитрусовых, помидорах, репе, сладком и обычном картофеле, зеленых овощах с листьями.

### 251. СТАНОВИТЕСЬ ЛЕГЧЕ.

Излишек жира будет вам помехой в бою. Он снижает скорость, подвижность и выносливость, постоянно нагружая сердце. Если у вас имеется избыточный вес, то вот вам 10 советов

по его ликвидации: 1) установите себе реалистичную диету с дефицитом калорий; 2) сбрасывайте вес постепенно (не быстрее 0,5 кг в неделю); 3) избегайте жирной пищи; 4) ешьте четыре раза в день, но понемногу; 5) выпивайте достаточное количество воды в течение дня; 6) избегайте причудливых диет; 7) взвешивайтесь не чаще раза в неделю; 8) занимайтесь общефизической подготовкой (бег, велотренажер, прыжки с прыгалкой и т.п.) не менее четырех раз в неделю и не меньше чем по 40 минут зараз; 9) если вы нарушили диету, не занимайтесь самобичеванием, а вспомните, что вы — всего лишь человек, и попробуйте начать сначала; 10) ограничьте потребление черного мяса (баранины, говядины) одним разом в неделю.

## ЧТЕНИЕ И ИЗУЧЕНИЕ

### 252. ЧИТАЙТЕ, ЧИТАЙТЕ И ЕЩЕ РАЗ ЧИТАЙТЕ.

Значение интеллектуального, или академического, аспекта боевых тренировок трудно переоценить. Вы должны быть одержимы жаждой знаний. Академичное изучение подразумевает ненасытное чтение. Количество печатного материала по боевым искусствам выросло ныне до астрономических размеров. Читайте все, что вам попадет в руки. Однако не допускайте распространной ошибки, читая пассив-

но. Привыкните анализировать и комментировать прочитанное. Стратегически прочные теории и концепции следует отметить и запомнить. Книги надо перечитывать снова и снова, пока практические концепции не закрепятся в сознании. Всегда читайте в восприимчивом состоянии ума, уравновесившая его здоровым скептицизмом.

### 253. НЕ ДАВАЙТЕ КНИГИ ДРУГИМ.

Ваши книги очень ценны для вас. Никогда не давайте их другим. В большинстве случаев люди не обращаются с чужими книгами так, как со своими. А также есть шанс, что вы их больше никогда не увидите.

### 254. ПРОЧТИТЕ «STEET LETHAL: UNARMED URBAN COMBAT».

Эта книга представляет собой введение в основы Современного Боевого Искусства и предоставит информацию о множестве техник этой системы. Книга издана Paladin Press.

### 255. ПРОЧТИТЕ «KILLER INSTINCT: UNARMED COMBAT FOR STREET SURVIVAL».

Эта книга позволит вам глубоко понять состояния сознания в бою и стратегические установки СБИ. Книга издана Paladin Press.

### 256. ПРОЧТИТЕ «WHEN SECONDS COUNT: EVERYONE'S GUIDE TO SELF-DEFENCE».

Эта книга погрузит вас в темные глубины сознания уличного уголовника. Делайте заметки на полях на каждой странице. Эта книга также издана Paladin Press.

### 257. ПРОЧТИТЕ «ИСКУССТВО ВОЙНЫ».

Прочтите эту книгу не менее 10 раз и не забывайте делать пометки на полях.

### 258. ПРОЧТИТЕ «АНАТОМИЮ ГРЯ».

Любой, кто желает обрести способность нейтрализовать вундершительного противника, должен обладать практическим знанием сильных и слабых мест человеческой анатомии. Начните с чтения «Анатомии» Грэя. Это всеобъемлющая книга, которая даст вам мощный фундамент знаний об анатомии человека.

### 259. ЧИТАЙТЕ ГАЗЕТЫ.

Местные газеты дадут вам достаточно информации о насилии и преступлениях. Привыкните читать их регулярно. Читайте внимательно, стараясь выявить мотивы, образ мыслей и методы действий уличных преступников.

### 260. ЧИТАЙТЕ «UNIFORM CRIME REPORT».

Каждый год читайте «Uniform Crime Report» (UCR). Получая информацию из этого официального источника, вы получите необходимые знания о типах и тенденциях совершаемых преступлений. Обратите особое внимание на демографические, сезонные и местные вариации в преступлениях.

### 261. СОЧЕТАЙТЕ ОТКРЫТОСТЬ УМА И СКЕПТИЦИЗМ.

Читая книги и журналы по воинским искусствам и просматривая учебные видеокассеты, смотрите на все скептически, оценивая боевую применимость любой техники. Изучая новую технику самообороны, каждый раз задавайте себе вопрос: «Будет ли это реально работать в непредсказуемых условиях реального боя?» Если ответом будет «Нет», забудьте об этой технике.

## ИНСТРУКТОР

### 261. СЛУШАЙТЕСЬ ИНСТРУКТОРА.

Ваш инструктор находится рядом с вами для того, чтобы повысить эффективность ваших занятий. Внимательно слушайте его. Хороший инструктор по боевой подготовке прям и честен и укажет вам на то, что вы делаете правильно, а что — нет. Отодвиньте в сторону свое эго и внимательно слушайте инструктора.

## 262. БУДЬТЕ РАЗБОРЧИВЫ.

Выбирайте инструктора по самообороне так же тщательно, как выбираете хирурга для проведения трудной операции. В обоих случаях ваша жизнь в их руках. Вот вопросы, на которые вы должны ответить себе при выборе компетентного инструктора: 1) сколь долго он занимается боевым искусством? 2) сколь долго он преподает самооборону? 3) в каких конкретно аспектах самообороны он имеет квалификацию? 4) какое агентство, учебное заведение или человек выдали ему сертификат на право преподавания? 5) хорошо ли он известен как эксперт по боевому искусству? 6) использует ли он боевую терминологию? 7) практикует ли он то, чему учит? 8) есть ли у него публикации? 9) отвечает ли он на все ваши вопросы? 10) не травмирует ли он своих учеников? 11) поддерживает ли он профессиональный имидж? 12) проявляет ли он уважение и терпение по отношению к ученикам? 13) каков его склад характера — серьезный и дружелюбный или негативный и циничный? 14) радует ли он за безопасность?

## 264. ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ЭТИХ «ДА» И «НЕТ» ПРИ ТРЕНИРОВКАХ.

Вот 10 «Да» и «Нет» для инструктора по самообороне: 1) поддерживайте дружественную и здоровую конкуренцию среди учеников, 2) старайтесь найти причины

ошибок ваших учеников и предотвращайте повторение этих ошибок, 3) признавайтесь в своих ошибках, 4) поддерживайте постоянный рабочий настрой, 5) говорите ученику, чего вы от него ожидаете, 6) подбадривайте учеников, чтобы они преодолели свои слабости, 7) не требуйте совершенства от начинающих, 8) не требуйте от учеников такого же быстрого прогресса, какой был у вас, 9) не допускайте распространения дезинформации в ваших рядах, 10) в ходе занятий искореняйте вредные привычки.

## 265. УЧИТЕ ДРУГИХ УЧИТЬСЯ.

Если вы — инструктор по самообороне, учите ваших учеников обучаться самостоятельно. Не кормите их информацией «с ложечки». Как можно чаще применяйте сократовский метод обучения. Помогайте ученикам самостоятельно находить ответы на их вопросы — пусть они побольше думают и экспериментируют.

## 266. БУДЬТЕ ВЕЖЛИВЫ.

Всегда ведите себя максимально вежливо с вашим инструктором или учителем. Выказывайте готовность к обсуждению и признательность за обучение. Привыкните быть вежливым и учтивым в его присутствии. Вежливое выражение признательности или почтительного отношения в порядке вещей. Учтиво прислушивайтесь к его мнениям, поже-

ланиям и оценкам. Не нарушайте этих правил поведения и не оспаривайте то, чему он учит. Помните, что ваша жизнь находится в его руках.

## 267. ОСОЗНАЙТЕ, ЧТО ХОРОШЕГО ИНСТРУКТОРА ТРУДНО НАЙТИ.

Хороший инструктор по самообороне знает, как подгонять своих учеников. Он знает, как ободрять слабых и страшать сильных.

## 268. ПОВОРОДИТЕ С ПОЛИЦЕЙСКИМИ.

Если у вас есть возможность, поговорите со служащими департамента правопорядка об их столкновениях с уличными преступниками. Люди, служащие там, непредвзято опишут вам реалии уличного насилия.

## ВЫБОР ШКОЛЫ

### 269. ИЩИТЕ ЭКЛЕКТИЧНУЮ ШКОЛУ.

Если вы ищете реалистичную школу самообороны, выбирайте такую, которая строго придерживается искусства и науки боя. Школа должна быть эклектичной, сочетая знания науки боя, уголовного права, военного и полицейского дела, психологии, социологии, управления конфликтными ситуациями, актерского мастерства, кинесики, анатомии, кинезиологии, обращения с огне-

стрельным оружием и медицины экстремальных ситуаций. Убедитесь также, что приемы, техники и тактика основаны на критериях действенности, эффективности и безопасности.

### 270. ОТВЕЧЬТЕ НА ЭТИ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ.

Вот некоторые важные вопросы, которые надо задавать, выбирая школу самообороны: 1) являются ли тренировки практичными и реалистичными? 2) разрешено ли задавать вопросы на занятиях? 3) подчеркивается ли важность отработки дистанций атаки? 4) акцентируется ли вопрос безопасности тренировок? 5) обсуждает ли инструктор вопросы пределов необходимой самообороны? 6) предлагаются ли ученикам учебные материалы? 7) проводится ли работа в полный контакт? 8) преподаются ли техники борьбы в партере? 9) работа с какими типами оружия преподается в школе? 10) подается ли информация методично и организовано? 11) насколько профессиональны старшие ученики школы? 12) какова общая атмосфера в школе? 13) держит ли инструктор ситуацию в школе под контролем? 14) доступна ли для вас плата за занятия?

### 271. ВЫБИРАЙТЕ ТЩАТЕЛЬНО - ШКОЛУ НЕ СОЗДАНЫ РАВНЫМИ.

Выбирая школу воинских искусств или самообороны, будь-

те осторожны. У них могут быть разные цели. Вот несколько пунктов вам на заметку.

(1) Если вы ищете практическую школу самообороны, сторонитесь школ традиционных воинских искусств. Инструктор по карате или кунг-фу научит вас уличному бою не лучше преподавателя балета или инструктора по фитнесу. В конечном счете традиционные воинские искусства ничего не могут дать вам в плане серьезных боевых тренировок<sup>1</sup>.

(2) Не выбирайте школу по принципу географической близости. Не позволяйте вашей лени заставить вас пожертвовать хорошими тренировками по самообороне.

(3) Ищите школу с хорошей репутацией, где обучают как рукопашным техникам, так и техникам самообороны с оружием.

## 272. ВЕРЬТЕ НЕ ВСЕМУ, ЧТО СЛЫШИТЕ.

Практикующие воинские искусства хорошо известны своими преувеличениями и откровенной ложью. Не верьте тому, что услышите в кругах людей, за-

нимающихся воинскими искусствами, особенно рассказам о так называемых мастерах древности. Они не более чем кучка дешевых фокусников, эксплуатирующих мечты и желания слабых людей<sup>2</sup>.

## 273. БОЙКОТИРУЙТЕ ТУРНИРЫ ПО ВОИНСКИМ ИСКУССТВАМ.

Турниры по воинским искусствам предназначены для самовлюбленных практиков воинских искусств, которые просто боятся драться по-настоящему. Они устраивают парад в необычной одежде и завоевывают признание невежественных зрителей, которые абсолютно не представляют себе, что такое реальный бой. Это многомиллионный бизнес, который поддерживает миф воинских искусств. Жизнь коротка. Не тратьте время, одновременно загрязняя ваш мозг. Если вы хотите посмотреть на спорт, рассчитанный на зрителей, сходите на бокс, кикбоксинг или рестлинг. И не впечатляйтесь показательными выступлениями в воинских искусствах. Они ничего не доказывают.

## Атрибуты бойца. Атрибуты сознания

*«Удар рукой, ногой, блок или любая другая техника останутся бесполезными, пока не будут дополнены специфическими боевыми атрибутами»*

## 274. ВСЕСТОРОННЕ РАЗВИВАЙТЕ СВОЙСТВА БОЯ.

Удар ногой, блок, болевой контроль, как и любая другая техника самообороны, бесполезны, пока они не сочетаются со специфическими атрибутами боя. Атрибутами называются такие параметры, которые усиливают отдельный прием, технику или оружие. Например, скорость, сила, ловкость, правильная дистанция, выбор цели и равновесие представляют собой лишь малую часть боевых атрибутов, которые должны наличествовать в любой технике или маневре для того, чтобы он был эффективен.

## 275. БУДЬТЕ РЕШИТЕЛЬНЫ.

Бой подразумевает, что вы будете действовать решительно. Решимость даст вам способность быть непоколебимым и сохранять концентрацию в процессе развития событий. Помните, что нерешительность в бою приводит к опасным последствиям.

## 276. БУДЬТЕ ВОСПРИИМЧИВЫ.

Восприимчивостью в бою называется способность воспри-

нимать и оценивать информацию, предоставляемую вашими органами чувств, перед лицом опасности. Вы собираете информацию с помощью ваших пяти чувств. Ваши глаза, уши, нос, обоняние и осязание предоставят вам множество жизненно важной информации о противнике и окружающей обстановке. При правильной тренировке ваши чувства могут стать более острыми, а наблюдательность возрастет.

Способность обрабатывать информацию индивидуальна. По сути, два человека, наблюдавшие одно и то же событие, скорее всего опишут его по-разному. Это называется «индивидуальным восприятием». В частности, опыт прошлых переживаний определяет восприятие текущего. Когда же дело касается самообороны, вы должны попытаться отстраниться от предвзятых мнений, суждений и необъективности, которые могут привести к опасным и неправильным решениям или оплошностям. Эти ложные реакции мешают вам правильно воспринимать реальность.

<sup>1</sup> Не бывает плохих школ, бывают плохие учителя. — Прим. переводчика.

<sup>2</sup> Документальные съемки работы в жестком цигун и других «фокусов» автором, видимо, не котируются. — Прим. переводчика.

## 277. ОТРАБОТАЙТЕ ЧУВСТВО ДИСТАНЦИИ.

Чувством дистанции называется ваша способность оценивать относительное положение в пространстве. Боец должен уметь определять стратегически доступное пространство. Во время рукопашного боя или боя с оружием боец должен инстинктивно понимать возможности и ограничения дистанции, на которой он находится.

## 278. БУДЬТЕ НЕЧУВСТВИТЕЛЬНЫ.

Тактильная чувствительность проповедуется заблуждающимися теоретиками, у которых нет опыта настоящей злобной драки. Дает ли сильные ощущения ядерный взрыв, авиакатастрофа или торнадо? У этих катастроф и боевой ситуации сходная природа.

## 279. БУДЬТЕ ЗЛОБНЫМ.

Если вы хотите выиграть бой, вы должны быть более злобным и безжалостным, чем ваш противник. В то же время вы должны рассчитывать стратегию применения ваших приемов и тактик, чтобы пользоваться ими максимально действенно и эффективно. Злобностью называется способность к экстремальному насилию и разрушению. Еще это можно назвать сильной дикостью.

Злобность также является необходимым компонентом инстинкта убийцы, который прививается с помощью псевдоопреде-

ления вашего противника. Псевдоопределение означает, что вы приписываете вашему противнику низшие качества. Не следует истолковывать злобность как плохое, злое, аморальное или испорченное чувство. Это не так. Возможно, вас удивит моя способность примирять злобность с добродетелью. Концепция злобности вызывает в сознании образы беспомощных жертв, преследуемых кровожадными агрессорами. Но это неправильное восприятие, от которого надо избавиться. Суть в том, что во все времена злобности следовало противопоставлять еще большую злобность. Злобность является необходимым фактором достижения и поддержания безопасности, справедливости и мира. Это может звучать парадоксально и по-экстремистски, и вы можете оспаривать совместимость добродетели и способности к жестокому разрушению. Но, по сути, ничего не совместимого тут нет. Продвинутый боец должен быть добродетелен, обладая при этом способностью использовать в бою контролируемый выплеск злобности и жестокости.

## 280. РАЗВИВАЙТЕ ИНТУИЦИЮ.

Научитесь полагаться на врожденную способность знать или чувствовать что-либо без помощи рационального мышления. Во многих случаях немедленно принятое решение даст вам время, необходимое для реагирования на угрожающую ситуацию.

В определенных ситуациях лучше всего будет следовать внутреннему порыву. Помните, что если что-то выглядит неправильно или объективная информация не складывается в единое целое, значит, дела наверняка обстоят неладно.

## 281. ПРИЛОЖИТЕ УСИЛИЕ ВОЛИ ДЛЯ ПРИМЕНЕНИЯ ВАШЕГО ИНСТИНКТА УБИЙЦЫ.

В скоротечном реальном бою вы должны использовать боевое состояние сознания для создания разрушительной силы, превосходящей аналогичную силу вашего противника. Это называется инстинктом убийцы, холодным первичным состоянием сознания и духа, которое заполняет вас и превращает в злобного бойца. Источник силы и энергии, инстинкт убийцы способен направить вашу разрушительную силу путем создания мысленного источника холодной разрушительной энергии. При необходимости он обеспечит вашу способность драться насмерть.

## 282. РАСПОЗНАВАЙТЕ «ТЕЛЕГРАФИРОВАНИЕ».

Хороший боец должен быть внимателен ко всему, в том числе — к намерениям противника. Распознавание «телеграфирования» — это способность определять вербальные и невербальные знаки будущей агрессии или нападения.

(1) Вербальные знаки (напа-

дение неизбежно): ненормальное заикание, быстрая речь, бессвязная речь, усиленная язвительность, угрозы, вызывающие заявления, крики и вопли, брань.

(2) Невербальные знаки (нападение возможно): учащенное дыхание и пульс, усиленное потоотделение, напряженные плечи, сжатые зубы, прямой и неотрывный взгляд, поведение, якобы игнорирующее вас, поведение, соответствующее опьянению, мгновенное переключение с недружественного на дружественный настрой.

(3) Невербальные знаки (нападение неизбежно): сжатые кулаки, дрожание рук, прекращение движений, покрасневшее от прилива крови лицо, набухшие вены на шее, предплечьях или лице, сильное напряжение тела, «телеграфические» движения плеч, прицеливающийся взгляд (в пах, челюсть и т.п.), тыканье пальцами, шаги, быстрые повороты, согнутые руки и угрожающе сжатые кулаки, руки на бедрах, взгляд вдаль (сквозь вас), убранные руки, раскачивание вперед-назад, смена стойки.

## 283. ПРИСПОСАБЛИВАЙТЕСЬ.

В бою обстоятельства меняются с быстротой ветра. Плохой боец считает, что обстановка изменится в его пользу, а хороший изменяется соответственно обстановке. Приспосабливаемость позволяет физически и психологически подстроиться под новые или изменившиеся обстоятель-

ва или условия. В пылу боя боец не должен ждать перемен или излишне тщательно обдумывать конкретную ситуацию. Боец должен просто соответствовать наличествующим затруднительным обстоятельствам.

#### 284. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ.

Развитие смертоносной способности защищать себя налагает на вас серьезную моральную и социальную ответственность, а также повышает вероятность того, что вам придется столкнуться с гражданской ответственностью и уголовным наказанием. Такова ирония судьбы, с которой вынуждены считаться практики воинских искусств и эксперты по самообороне: чем лучше вы натренированы, образованы и опытны в обращении с холодным и огнестрельным оружием, в тактике рукопашного боя, воинских искусствах и других навыках самообороны, тем большие требования вы вынуждены предъявлять к себе, защищая себя и других. Помните, что ваши поспешные действия могут быть истолкованы другими как излишнее применение силы при нейтрализации противника, и это приведет вас на скамью подсудимых. Если вы попали в злобную уличную драку, как вы будете выглядеть в глазах закона? Если вам необходимо драться, вы должны ответить на два важных вопроса: 1) когда конкретно я

должен применить силу? 2) какая сила воздействия допустима с точки зрения закона?

#### 285. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ САМООСОЗНАНИЕ.

Самоосознание является главным атрибутом боя. Это означает, что вы знаете и понимаете аспекты своего характера: те, которые могут спровоцировать уголовное нападение, и те, которые обеспечат адекватную реакцию в ситуации самообороны. Нижеперечисленные вопросы предназначены для того, чтобы помочь вам начать важный процесс развития самоосознания. Используйте их для построения вашего портрета.

(1) Физические свойства. Каковы ваши сильные и слабые стороны? Обладаете ли вы физическими умениями и атрибутами, необходимыми для эффективной самообороны? Атлет вы или увалень? Есть ли у вас избыток или недостаток веса? Могут ли ваша манера поведения и манера двигаться спровоцировать или предотвратить вероятное нападение? В хорошей ли вы форме? Не допускаете ли вы излишнего курения и выпивки?

(2) Атрибуты сознания. Каковы сильные и слабые стороны вашего мышления? Овладеваете ли вы специфическими концепциями, принципами и знаниями, относящимися к области самообороны и боя? Быстро ли вы соображаете? Можете ли вы раз-

мышлять, находясь в опасности? Как вы переносите стрессы и беспокойства? Легко ли вы пугаетесь и паникуете? Можете ли вы правильно принимать решение о применении силы?

(3) Атрибуты подсознания. Каковы ваши сильные и слабые стороны в эмоциональной сфере? Соответствуют ли ваши представления, философия, этика и нормы морали реалиям боя? Знаете ли вы, как пробудить в себе правильный боевой дух (инстинкт убийцы)?

(4) Атрибуты общения. Каковы ваши сильные и слабые стороны в общении с другими людьми? Способны ли вы успешно сгладить конфликтную ситуацию? Можете ли вы общаться с людьми в стрессовых и опасных ситуациях, или вы становитесь беспомощным?

(5) Место жительства. Подвергаетесь ли вы или ваша семья опасности уголовного насилия в силу вашего места жительства? Связаны ли вы с военными или органами правопорядка? Являетесь ли вы знаменитостью? Есть ли у вас дипломатические или политические связи? Имеете ли вы дело с большими суммами денег или дорогостоящими наркотиками? Не является ли ваше членство в политической организации поводом для похищения или террористического акта?

(6) Черты характера. Каков ваш личностный тип? Пассивны вы или агрессивны? Являетесь ли

вы самоуверенным спорщиком или восприимчивы и склонны к обсуждениям? Вы вспыльчивы, громогласны и яростны или тихи, спокойны и мягки? Легко ли вас разозлить? Таите ли вы злобу? Существуют ли большие вопросы, замечания или высказывания, которые могут вызвать у вас потерю самоконтроля?

(7) Пол и возраст. Какие типы криминального насилия могут касаться вас в силу вашей половой принадлежности? Например, женщины больше мужчин подвержены опасности изнасилования или жестокого обращения со стороны супруга. С другой стороны, мужчины чаще женщин становятся жертвами убийц. Может ли ваш возраст спровоцировать нападение на улице? Например, дети и подростки чаще, чем взрослые, подвергаются приставаниям или становятся жертвами похищения, а люди старшего возраста представляют собой лучшую мишень для нападения, чем молодежь.

(8) Достаток. Жертвами какого типа преступлений вы можете стать, исходя из вашего достатка? Богаты вы, среднего класса или бедняк? Провоцирует ли ваш уровень доходов похищение с целью вымогательства? Или ваше имущественное положение вынуждает вас жить в кварталах бедноты, являющихся рассадником преступности? Не хвалитесь ли вы своим богатством, выстав-  
ляя его напоказ?

**286. ОСОЗНАВАЙТЕ СИТУАЦИЮ.**

Осознание ситуации — это полная готовность, собранность и сосредоточенность на том, что происходит вокруг вас. Для осознания ситуации необходимо своевременно обнаруживать и оценивать людей, места, предметы и события, которые могут представлять для вас опасность.

Не думайте, что осознание ситуации исчерпывается восприятием информации, предоставляемой вам зрением, слухом, вкусовыми ощущениями, обонянием и осязанием. В дополнение к этому у вас должны развиваться и обостриться инстинкты и интуиция, представляющие собой реальную силу. Осознание ситуации, чреватой нападением, начинается с осознания уголовной психологии. Очень многие люди уверены в том, что уличные преступники глупы и неумелы. Но это мнение не соответствует действительности. Напротив, они бывают сообразительны, последовательны, смелы и психологически доминируют. Наиболее опасные из них являются настоящими экспертами по части понимания человеческого поведения, способными в точности оценивать язык телодвижений, походку, манеру разговаривать, состояние сознания и множество других факторов. Уличные преступники знают, на что смотреть и как этим пользоваться. Это разборчивые хищники, которые используют тщательно отработанные способы, позволяющие им

усилить страхи, опасения и подозрения. Сезонные преступники всегда ищут легкие цели. Завязые драчуны в барах, уличные панки, хулиганы и разбойники действуют точно так же. Они ищут слабых, робких и невнимательных людей.

Развив в себе осознание ситуации, вы посылаете вражескому радару другой сигнал. Слабость и неуверенность сменяются уверенностью и силой. Ваша манера держать себя и движения значительно изменяются. Вы будете выглядеть уверенным в себе и целеустремленным. Вы перестанете казаться легкой мишенью, и шансы подвергнуться нападению сильно снизятся.

Осознание ситуации также снижает эффективность основного оружия уличных преступников — внезапности. Ваша способность предвидеть и обнаруживать опасность снизит возможности противника подкрасться к вам или подкараулить вас в засаде. Кроме того, осознание ситуации позволит вам обнаруживать угрожающие факторы, не связанные напрямую с элементом неожиданности, и избегать их. В некоторых ситуациях это обеспечит вам редкую роскошь — возможность своевременно заметить приближение опасности. Просто поразительно, насколько часто люди из-за плохой наблюдательности не обращают внимания на очевидные признаки опасности.

По разным причинам лишь

немногие люди дают себе труд воспользоваться своей способностью осознавать ситуацию. Одни отрицают распространенность уличной преступности, другие слишком перегружены сиюминутными проблемами, чтобы обращать внимание на опасности, таящиеся вокруг них. Но вне зависимости от причин плохие навыки осознания ситуации могут подвергнуть вас серьезной опасности и даже стоить вам жизни.

**287. БУДЬТЕ ОСВЕДОМЛЕННЫ О ПРЕСТУПНОСТИ.**

Держите свои глаза и уши открытыми и правильно воспринимайте уроки, которые вам может дать осознание преступности. Осведомленность о преступности является пассивным боевым атрибутом, который включает в себя общее знание и понимание природы и динамики изменений мотиваций, образа мыслей, методов и способов совершения насилия преступниками. Воспринимая из средств массовой информации, официальных сводок преступности и других доступных источников сведения о происшествиих местного и глобального масштаба, вы получите необходимые знания о типах и тенденциях актов насилия и об обстоятельствах, стоящих за ними.

Анализируя акт насилия, о котором вы читаете, задайте себе эти шесть вопросов: 1) Кто? Кто был атакован и кто напал? 2) Что? Что произошло? При каких об-

стоятельствах? 3) Где? Где нападавший собирался действовать и где в действительности произошло событие? 4) Когда? Когда произошло событие? 5) Почему? Почему произошло это событие? Почему именно этот преступник, именно эта жертва, и конкретно это событие? 6) Как? Как это происходило?

Ответы на эти вопросы будут разными для каждого конкретного преступления, но с помощью такого анализа вы избавитесь от наивности и незнания и осознаете вероятные акты насилия и способы, которыми они совершаются. Вы ознакомитесь с личностными типами уличных агрессоров, в том числе со сведениями об их возрасте, поле, образовании, жизненных ценностях, особенностях поведения и манере боя.

**288. БУДЬТЕ УВЕРЕНЫ В СЕБЕ.**

Уверенность в себе — это вера в свои силы. Уверенность в себе жизненно важна в тот момент, когда вы смотрите в лицо опасности. Вы должны быть уверены в своих навыках и способностях. В конечном счете вы не можете позволить себе сомневаться.

**289. БУДЬТЕ ТВЕРДЫ В УБЕЖДЕНИЯХ.**

Чтобы полноценно подготовиться к бою, вы должны решить вопросы философии боя прежде, чем столкнетесь с противником.

Решение вопросов философии необходимо бойцу для обретения чистоты сознания и уверенности. Изучая искусство войны, вы должны найти окончательные ответы на вопросы, касающиеся применения силы для самозащиты и защиты других людей. Для успешного развития осознания боя вы должны четко ответить себе на следующие провокационные вопросы: 1) Способны ли вы лишить человека жизни, защищая себя или своих близких? 2) Чего вы боитесь? 3) Кто вы? 4) Почему вы читаете эту книгу? 5) Что оправдывает применение насилия? 6) Что есть добро и зло? Если вы еще не начали искать ответы на эти вопросы, прервитесь. Пришло время выяснить, зачем вы хотите изучать законы и правила уничтожения.

## 290. БУДЬТЕ ПОДГОТОВЛЕННЫ.

Хороший боец всегда наготове. Он уже затратил время на то, чтобы подготовить себя к жестоким реалиям боя. Готовность к бою включает в себя три составляющие: 1) готовность сознания — вы мысленно и психологически готовы к ужасам боя и владеете необходимыми концепциями, принципами и знаниями, важными для ведения боя, 2) психомоторная готовность — вы удовлетворяете физическим требованиям, которые предъявляет бой, и обладаете физическими навыками и атрибутами, необходимыми для эффективного ведения боя, 3) подсознательная

готовность — вы эмоционально и духовно готовы к требованиям и нагрузкам, которым подвергает вас бой, решили для себя философские вопросы, касающиеся боя, и ваши воззрения, этика и моральные нормы согласуются с задачами ведения боя.

## 291. ОРИЕНТИРУЙТЕСЬ НА ВЫБОР ЦЕЛИ.

Знание того, какие цели надо атаковать, так же важно, как знание, как и когда проводить атаку. Ориентироваться в выборе цели — это значит обладать практическим знанием различных уязвимых мест, наличествующих у вооруженных и невооруженных противников.

Выбор целей делится на следующие шесть категорий: 1) цели для ударов — уязвимые места, которые можно атаковать ударами различными частями тела; 2) цели, не предназначенные для нанесения ударов, — уязвимые места, которые можно использовать для удушения, выкручивания, отрывания, раздавливания, выцарапывания, выдавливания и манипулирования; 3) цели для заточенного оружия — уязвимые места, которые можно протыкать или резать ножом или другим заточенным оружием; 4) цели для дубинки — уязвимые места, которые можно атаковать палкой или дубинкой; 5) баллистические цели — уязвимые места, в которых следует целиться при стрельбе из огнестрельного оружия, и 6) цели для химического воздей-

ствия — места, уязвимые для воздействия раздражающими химическими веществами.

## 292. БУДЬТЕ БЕСЧУВСТВЕННЫ.

Эмоции оказывают мощное влияние на нашу способность действовать. В процессе боя боец не должен испытывать эмоций. Боец должен научиться на время устранять из своего сознания страх, гнев, сострадание и эго. Эмоции бесполезны в бою. По сути, эмоции опасны, поскольку порождают нерешительность, опасения и уязвимость.

## 293. СОВЕРШЕНСТВУЙТЕ ВАШИ ЗАЩИТНЫЕ РЕФЛЕКСЫ.

Временем защитной реакции называется промежуток времени между началом атаки противника и вашими действиями по самозащите. Ваша задача в бою — стараться максимально увеличить это время, наращивая дистанцию между вами и противником. В целом в ситуациях рукопашного боя адекватное время реакции бойцу обеспечивает мертвая зона между ним и противником. Время защитной реакции также можно повысить, распознав «телеграфичные» движения противника прежде, чем он нанесет эффективный удар.

## 294. ОСВОЙТЕСЬ В УЛИЧНЫХ УСЛОВИЯХ.

Освоиться в условиях улицы — это значит обладать знани-

ями, навыками и манерой поведения, необходимыми для избежания нападения, разрядки напряжения, противостояния и нейтрализации безоружных и вооруженных противников. Если практик самообороны целенаправленно сочетает осознание, распознавание и готовность к бою, он успешно осваивается в уличных условиях.

## 295. БУДЬТЕ ТЕРПЕЛИВЫ.

Терпением называется способность выдерживать испытание временем и хладнокровно ожидать развития ситуации. Этот атрибут боя особенно важен, когда вы «заперты» в ситуации боя в партере или прижаты к земле вражеским огнем в перестрелке.

## 296. БУДЬТЕ ХРАБРЫМ.

Смелость является атрибутом мышления и духа, дающим бойцу способность уверенно, решительно и отважно смотреть в лицо опасности и превратностям судьбы. Трус умирает многократно!

## 297. БУДЬТЕ НЕДОВЕРЧИВЫ.

Улица требует от вас недоверчивости. Недоверчивость можно охарактеризовать следующим образом: 1) вы относитесь к чужакам с подозрением, 2) вы постоянно проводите мысленный поиск чужаков и 3) вы не спускаете глаз с чужаков.



## АТРИБУТЫ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

### 298. УСКОРЯЙТЕСЬ.

Если вы хотите повысить скорость работы в бою, примените следующие методы: 1) при тренировке концентрируйтесь на ускорении движений возврата ударов; 2) снижайте пронос удара сквозь цель — не позволяйте удару полностью остаться внутри цели; 3) наносите удар с шагом — шагайте в направлении удара, чтобы повысить его скорость; 4) практикуйте психомоторную тренировку — отрабатывайте движение тысячи раз для его шлифовки и кристаллизации; 5) регулярно занимайтесь визуализацией — представляйте себе удар, наносимый с очень большой скоростью; 6) расслабляйтесь — избегайте ненужного мышечного напряжения и расслабляйте мышцы перед выполнением техники; 7) правильно дышите — выдыхайте при выполнении движений; 8) овладейте мышечным чувством — обретите тонкое мышечное чувство биомеханики движений и 9) думайте быстро.

### 299. ТРЕЗВО СМОТРИТЕ НА ПРОБЛЕМУ РИТМА.

Под ритмом понимаются всплески и угасания взаимосвя-

занных боевых движений. Хотя многие инструкторы по воинским искусствам называют ритм атрибутом боя, реально он применяется редко. Реальный бой не предоставит вам возможности танцевать вокруг противника, выполняя ритмичные комбинации ударов. Бой схож с автомобильной катастрофой. Он спонтанен, взрывчат и беспощаден. Когда противник проламывается сквозь различные дистанции рукопашного боя, чтобы разорвать вас в клочья, трудно поддерживать ритмичный поток ударов.

Еще более нелепа концепция «ломания» ритма противника. В злобной уличной драке у вас не будет возможности изучать и анализировать движения противника. У вас просто не будет времени изучить рисунок ударной техники противника для того, чтобы ломать его. Этим спарринговым концепциям нет места в мире реального боя.

### 300. БУДЬТЕ ПОДВИЖНЫ.

Подвижность является важным атрибутом боя, применяемым равно в рукопашном бое и бое с оружием. Под подвижностью понимается способность двигаться быстро и изящно. В условиях рукопашного боя вы должны быстро и легко перемещать свое тело с одной дистанции боя на другую. Подвижность важна

постольку, поскольку она минимизирует открытие уязвимых мест, экономит движения в атаке и защите и увеличивает быстроту и силу наносимых вами ударов.

### 301. БУДЬТЕ ГИБКИМ.

Гибкость важна для бойца, так как она обеспечивает пластичность мышц и способность двигаться в максимально возможном диапазоне. Это особенно важно для боя в партере. Мышечная гибкость также позволит вам наносить удары с большей скоростью и легкостью.

### 302. УМЕЙТЕ ТЕРПЕТЬ БОЛЬ.

Умением терпеть боль называется физическая и психологическая способность противостоять боли. Практикующий, не готовый терпеть боль, находится в смертельной опасности. В условиях рукопашного боя боец, потрясенный пропущенным сильным ударом, потерявший концентрацию, упавший духом и запаниковавший, обязательно проиграет.

### 303. БУДЬТЕ БЫСТРЫ.

Скорость является жизненно важным атрибутом рукопашного боя и боя с оружием. Существуют два вида скорости, о которых вы должны знать: 1) скорость мышления — быстрота, с которой вы можете применять навыки восприятия (т.е. распознавание, осознание, принятие такти-

ческих решений и применение силы по своему усмотрению) в ситуации самообороны, и 2) психомоторная скорость — скорость, с которой вы двигаетесь (т.е. наносите удары, выполняете блоки, уворачиваетесь, вынимаете оружие и стреляете из него) в ситуации самообороны.

### 304. БУДЬТЕ УСТОЙЧИВЫ.

Устойчивость является критическим фактором в рукопашном бою и бою с оружием. Устойчивость определяется как способность удерживать равновесие при нахождении на месте или в движении. В этом суть — никогда не теряйте устойчивости в бою. В экстремальной ситуации, потеряв равновесие, вы рискуете потерять жизнь.

Устойчивость важна в силу следующих причин: 1) вы можете быстро и эффективно менять направление движения, 2) устойчивость улучшает быстроту ваших реакций, 3) она повышает вашу подвижность, 4) она обеспечивает быстрый возврат после выполнения движения, 5) она предотвращает попадание под контроль противника в бою в партере, 6) она предотвращает излишнее открытие уязвимых мест.

Равновесие теряется в силу следующих причин: 1) плохой биомеханики, 2) плохого кинестетического чувства, 3) неправильного переноса веса, 4) излишнего проноса ударов, 5) неправильной анатомической ориентации.

<sup>1</sup>Именно поэтому концепция карате «одним ударом — наповал», отрицаемая автором, наиболее жизненна. — *Прим. переводчика.*

**305. ВЛАДЕЙТЕ ОБЕИМИ РУКАМИ.**

Вы должны быть способны вести бой с противником равно правой и левой стороной тела. Вот три причины для того, чтобы владеть обеими руками: 1) в течение боя вы можете повредить вашу сильную ногу или руку или получить рану; 2) на вас могут напасть со слабой стороны; 3) в момент нападения ваша сильная рука или нога может оказаться занятой.

Следует отработать владение обеими руками в следующих компонентах боя: 1) стойки — боевые стойки с оружием и без него, 2) болевые контроли — в положении стоя и лежа, 3) атакующие орудия тела — удары руками, ногами и другие ударные техники, 4) защитные орудия тела — блоки парирования и различные техники уворачивания, 5) навыки работы с ножами и другим заточенным оружием, 6) навыки работы с подручным оружием, 7) навыки работы с палкой или дубинкой, 8) навыки обращения с химическими аэрозолями и 9) навыки обращения с огнестрельным оружием.

**306. ВЫРАБОТАЙТЕ  
КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ.**

Координацией движений называется гармоничная работа мышц или групп мышц в процессе выполнения приема, техники или маневра. Координация жизненно важна, поскольку она позволяет приему, технике или

маневру: 1) выполняться с максимальной точностью, 2) быть абсолютно действенным, 3) выполняться контролируемо и без потери устойчивости и 4) быть проведенным в нужное время.

**307. ОВЛАДЕЙТЕ  
РАЗНООБРАЗНЫМ ОРУЖИЕМ.**

Если вы хотите стать превосходным бойцом, вы должны усвоить знания, навыки и представления, необходимые для владения всеми типами оружия. В структуру видов оружия входят: 1) природные орудия тела (атакующие и защитные), 2) химические вещества раздражающего действия, 3) палки и дубинки, 4) подручное оружие, 5) ножи и другое заточенное оружие и 6) огнестрельное оружие.

**308. ИМЕЙТЕ ЖЕСТКУЮ  
ВНЕШНОСТЬ.**

В условиях улицы очень важно, как другие люди воспринимают ваш внешний вид. Грозный боец обладает жестким внешним видом, говорящим всем, в том числе потенциальным противникам, что к нему лучше не приставать. Жесткий внешний вид имеет две составляющие: 1) выражение лица — на вашем лице должно читаться осознание ситуации, предельная серьезность и уверенность и 2) физическое состояние — ваше тело выглядит крепким, сильным и мощным. Помните, что если вы жирный,

худосочный или не в форме, никто не воспримет вас всерьез.

**309. ДЕЗОРИЕНТИРУЙТЕ  
ПРОТИВНИКА.**

Дезориентация противника является важным компонентом боя, и вы должны овладеть тактиками дезориентации противника. Тактики дезориентации делятся на две категории: 1) словесные — использующие вашу речь для дезориентации противника. Сюда входят правильно подобранная лексика и голос (интонации, высота тона, темп речи и громкость), 2) физические — использующие телодвижения и жесты для дезориентации противника. Сюда входят движения глаз, перемена положения тела, повороты головы и движения конечностей.

**310. ОСВОЙТЕ РАЗЛИЧНЫЕ  
ДИСТАНЦИИ БОЯ.**

Бой непредсказуем: он может произойти когда и где угодно. Если вы хотите быть готовым к любой ситуации, вам следует овладеть разными дистанциями боя. Это значит, что вы сможете драться с противником в любой обстановке. Овладеть дистанциями рукопашного боя — это значит научиться атаковать и защищаться на трех дистанциях рукопашного боя.

(1) Дистанция ударов ногами. На этой дистанции вы, как правило, не можете атаковать руками, поэтому для атаки исполь-

зуются ноги. В реальном бою вы должны применять только удары в нижний уровень, т.е. атаковать цели, находящиеся ниже пояса, такие, как пах, бедро, коленный сустав и голень. Эффективными ударами в нижний уровень являются боковой, толкающий (прямой), хук ногой (круговой) и вертикальный удары.

(2) Дистанция ударов руками. Это средняя дистанция рукопашного боя. На этой дистанции вы находитесь достаточно близко к противнику для того, чтобы наносить удары руками. Удары руками не требуют столько свободного места, как удары ногами, и поверхность, на которой вы стоите, становится не так важна. На этой дистанции используются следующие приемы боя: тычки пальцами, удары основанием ладони, передние прямые, задние скрестные, удары рукой-ножом, горизонтальный хук, сгребаящий хук, апперкот и удары кулака-молота.

(3) Дистанция захватов. Третья, самая ближняя дистанция боя. На этой дистанции вы находитесь слишком близко к противнику, чтобы наносить удары ногами и большинство ударов руками, поэтому вы должны использовать для нейтрализации противника приемы и техники ближнего боя. Из главы 1 нам уже известно, что дистанция захватов делится на две части: 1) вертикальный (положение стоя) и 2) горизонтальный — бой в партере, или, другими словами, лежа

на земле. Приемы и техники дистанции захватов включают удары головой, кусание, вырывание, выцарапывание, раздавливание и выдавливание, топтание, горизонтальные, вертикальные и диагональные удары коленями и локтями, удушения, зажимы, болевые контроли, перекаты и освобождения.

### 311. БУДЬТЕ ИЗВОРОТЛИВЫ.

Изворотливостью называется способность избегать угрозы или опасности. Существуют два типа изворотливости — уход от контакта и уход от конфликта. Уход от контакта называется ситуацией, когда вы двигаетесь таким образом, чтобы избежать удара (т.е. отклоняете голову или шагаете в сторону от ринувшегося в атаку противника). Ключом к успешному уходу от контакта является правильный расчет времени: вы должны ждать до последнего момента. Если вы начнете двигаться слишком рано, противник вычислит вашу траекторию. Если вы начнете двигаться позже, чем надо, противник сокрушит вас. Уходом от конфликта называется стратегическое использование расстояния или окружающей обстановки для предотвращения возможного конфликта с противником (например, если вы видите идущую по тротуару компанию панков, своевременно перейдите на другую сторону улицы). Эффективный уход от конфликта

требует хороших навыков осознания ситуаций.

### 312. ИНСТИНКТИВНО ВЫБИРАЙТЕ СТОЙКУ.

Выбором стойки называется способность инстинктивно выбрать стойку, наиболее подходящую для конкретной боевой ситуации. Эффективный выбор стойки требует понимания и отработки следующих стоек и позиций: 1) естественная стойка — стойка, принимаемая при приближении подозрительного человека, не выглядящего угрожающе; 2) боевая стойка — стойка, принимаемая в ситуации противостояния невооруженному противнику; 3) стойка защиты от ножа — стойка, принимаемая при противостоянии противнику, вооруженному заточенным оружием; 4) боевая стойка с ножом — стойка, принимаемая человеком, вооруженным ножом или другим заточенным оружием; 5) стойка выхода из боя (на дистанции боя ногами, руками и дистанции захватов) — неагрессивная стойка, принимаемая при предотвращении конфликта с враждебно настроенным человеком; 6) положение стоя с огнестрельным оружием — стойка, принимаемая при использовании пистолета стоя; 7) стойка на колене с огнестрельным оружием — стойка на колене с пистолетом в руках; 8) лежащая позиция с огнестрельным оружием — стратегически правильное лежащее по-

ложение при использовании пистолета.

### 313. БЫСТРО РЕАГИРУЙТЕ В НАПАДЕНИИ.

Быстрота реакции в нападении определяется промежутком времени между выбором цели и контактом ударной поверхности с целью. И в рукопашном бою, и в бою с оружием вашей задачей является уменьшение этого промежутка времени.

### 314. ТОЧНО РАССЧИТЫВАЙТЕ ВРЕМЯ.

Расчетом времени называется ваша способность выполнить технику или движение в момент, оптимальный для достижения наибольшего эффекта. Точность расчета времени достигается с помощью: 1) точных и быстрых навыков распознавания, 2) точного и правильного выбора дистанции между вами и выбранной целью, 3) быстроты и точности мышления, 4) психомоторной скорости и общей тренированности.

### 315. УМЕЙТЕ ОПОЗНАВАТЬ ЦЕЛИ.

Распознаванием целей называется способность в ситуациях самообороны немедленно распознавать анатомические уязвимые места противника. Это зависит от орудий и приемов, применя-

емых вами в конкретной ситуации. Вот несколько примеров:

(1) Цели для природных орудий тела. Если вы собираетесь атаковать противника каким-либо из природных орудий тела, целями будут глаза, виски, нос, подбородок, передняя и задняя части шеи, солнечное сплетение, ребра, пах, бедра, колени, голени и в некоторых случаях пальцы рук.

(2) Цели для проведения болевых контролей. При применении вами болевых контролей целями будут шея, горло, локтевой и плечевой суставы, поясница, запястья, ноги, лодыжки и пальцы рук.

(3) Цели для заточенного оружия. Используя нож или другое заточенное оружие в целях самообороны, цельтесь в ушные раковины, глазницы, виски, основание черепа, шейный отдел позвоночника, яремную вену, под подбородок, в сонную артерию, подключичную артерию, сердце, легкие, запястья, подключенные сгибы, ахилловы сухожилия, плечевые и лучевые артерии, область третьего и четвертого ребер, солнечное сплетение, пах и бедренные артерии.

(4) Цели для дубинки. Используя дубинку в целях самообороны, наносите удар в голову, горло, тыльную сторону шеи, ключицы, поясницу, локти, кисти, предплечья, ребра, бедра и колени.

<sup>1</sup>Неправильно нанесенный удар в сердце в лучшем случае рассечет грудную мышцу. — Прим. переводника.

(5) Баллистические цели. При использовании огнестрельного оружия для нужд самообороны цельтесь в голову, торс (центр тяжести), область таза и в некоторых случаях в бедра.

(6) Цели для подручного оружия. При использовании подручного оружия в целях самообороны целями будут: а) для ударного оружия — голова, горло, тыльная сторона шеи, ключицы, поясница, локти, кисти, предплечья, ребра, бедра и колени, б) для отвлекающего оружия — лицо и глаза, пах, ноги, в) для режущего оружия — ушные раковины, глазницы, виски, основание черепа, шейный отдел позвоночника, яремная вена, нижняя сторона подбородка, сонная и подключичная артерии, сердце, легкие, запястья, подколенные сгибы, ахилловы сухожилия, плечевые и лучевые артерии, область третьего и четвертого ребер, солнечное сплетение, пах и бедренные артерии.

(7) Цели для химических аэрозолей раздражающего действия. При использовании химических аэрозолей раздражающего действия в ситуации самообороны целями являются слизистые оболочки (т.е. глаза, нос и рот).

### 316. БУДЬТЕ РАССЛАБЛЕННЫ В ТЕЧЕНИЕ БОЯ.

Вам следует научиться расслаблять свое тело в угрожающей ситуации. Оно должно быть свободно от мышечного напряжения,

вызываемого психологическими нагрузками боевой ситуации. Вот четыре способа снижения нервного и физического напряжения во время боя:

(1) Готовность. Будьте готовы разрешать бесчисленные боевые ситуации с помощью трех компонентов готовности к бою: а) готовность сознания — вы мысленно и психологически готовы к ужасам боя, б) психомоторная готовность — вы физически готовы к требованиям, предъявляемым боевой ситуацией, в) подсознательная готовность — вы эмоционально и духовно отвечаете требованиям, предъявляемым боевой ситуацией.

(2) Правильное дыхание. Контролируйте и рассчитывайте ритм дыхания в угрожающей ситуации.

(3) Обдуманый подход к вопросу, драться вам или убежать. Выбирая, драться или убежать, управляйте собой с помощью своевременного использования инстинкта убийцы.

(4) Правильный настрой. Поддерживайте позитивный настрой в угрожающей ситуации.

(5) Кинестетическое восприятие. Кинестетическое восприятие необходимо для отслеживания и регулирования мышечного напряжения в теле.

### 317. ДЕЙСТВУЙТЕ В БОЮ ЕДИНООБРАЗНО.

Одним из самых важных и часто упускаемых моментов яв-

ляется единообразие боевых реакций, означающее, что вы правильно выполняете конкретную задачу или действие всякий раз одним и тем же способом. Единообразие играет важную роль в следующих аспектах боя: 1) работа с оружием — хват или способ вынимания оружия должен быть всегда одинаков (он сильно зависит от выбранного оружия); 2) единообразие в применении природных орудий тела — выполнение приемов природными орудиями тела всегда одинаково; 3) единообразие стоек — различные стойки должны всякий раз применяться одинаковым способом; 4) единообразие техники — ваша техника или маневр каждый раз должна выполняться одинаковым способом и 5) единообразие атрибутов — ваши атрибуты (т.е. скорость, сила, точность, равновесие и т.п.) присутствуют постоянно.

### 318. ОТРАБОТАЙТЕ НАВЫКИ ОСВОБОЖДЕНИЙ.

Вы должны обрести навыки и способность освобождаться из различных захватов, удушений, замков и контролей. Вот некоторые из них, к которым вы должны быть готовы: 1) захват одной рукой за запястье (как перекрестный, так и зеркальный), 2) захват двумя руками за запястье (как хват сверху, так и хват снизу), 3) захват одной рукой за плечо (как перекрестный, так и зеркальный), 4) удушение захватом

за горло одной или двумя руками (в вариантах спереди и сзади), 5) медвежий захват спереди и сзади (со свободными руками и с руками, прижатыми к телу) и 6) захват за пальцы (правой или левой руки). **Помните: освобождение от различных удушений и контролей требует инстинктивной реакции. Это должно быть первым же вашим действием после возникновения ощущения контакта.**

### 319. БУДЬТЕ СИЛЬНЫМ.

Существуют различные виды силы, необходимые для боя, например: 1) ударная сила, передающаяся с помощью природных орудий тела, дубинок и некоторых видов подручного оружия, 2) раздавливающая и сжимающая сила, применяемая в первую очередь на дистанции захватов рукопашного боя, 3) мышечная сила — состояние или свойство быть физически сильным, 4) останавливающая сила — способность огнестрельного оружия лишить нападающего возможности как-либо продолжать свои действия, 5) сила лидерства — официальные полномочия или способность командовать или как-либо еще оказывать значительное влияние на других людей и 6) боевая сила — способность или возможность эффективно действовать в бою.

### 320. БУДЬТЕ СКРЫТНЫ.

Умный тактик — скрытный тактик. Скрытность является

важным атрибутом боя. Сделайте ваши техники скрытными и обманчивыми, как и ваши мысли. Ваша цель — ввести противника в заблуждение. Обман может быть тонким или подстрекательским. Это зависит от ситуации.

### 321. ОВЛАДЕЙТЕ НАВЫКАМИ КИНЕСИКИ.

Вы должны изучить язык телодвижений. Это значит, что вы должны понимать поведенческие модели невербального общения. К невербальному общению относятся стойки, позы, походка, манера держать себя и движения глаз, рта, рук и ног.

### 322. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ТЕРМИНОЛОГИЕЙ.

Вы должны понимать терминологию, используемую в различных боевых системах, куда входят: 1) терминология, используемая для обозначения природных орудий тела, 2) терминология, используемая для обозначения различных болевых контролей, 3) терминология холодного оружия — названия различных частей ножей и другого заточенного оружия, 4) терминология, используемая для обозначения различных частей палок и дубинок, 5) терминология огнестрельного оружия — названия различных частей ружей и пистолетов, 6) терминология боеприпасов — названия различных частей оружейных патронов, 7) тер-

минология подручного оружия — названия различных видов и частей подручного оружия, 8) терминология химических аэрозолей раздражающего действия — названия компонентов вещества, написанные на баллоне.

### 323. ПРЕДУГАДЫВАЙТЕ СИТУАЦИЮ.

Умение предугадать ситуацию является важным атрибутом боя, доступным лишь лучшим бойцам. Предугадывание ситуации позволяет осознавать и стратегически использовать квазие боевые дистанции рукопашного боя и боя с оружием. Этот атрибут боя важен в силу следующих причин: 1) он устраняет брешь между дистанциями рукопашного боя и боя с оружием, 2) он максимально увеличивает эффективность комплексной атаки, поддерживая ее непрерывность, и 3) он вводит абсолютно новое измерение боя.

### 324. ИЗУЧИТЕ АНАТОМИЮ.

Настоящий боец должен хорошо знать слабые места человеческой анатомии. Это необходимо для: 1) нахождения целей — вы должны знать уязвимые места на теле противника, для того чтобы более действенно атаковать, и 2) защиты целей — вы должны знать уязвимые места вашего тела, которые надо защищать от противника.

### 325. БУДЬТЕ НЕВОЗМУТИМЫ.

Если вы в ситуации самообороны потеряете сдержанность мыслей, вы просто не выживете. Под невозмутимостью понимается спокойное и сконцентрированное состояние ума, позволяющее вам выполнять вашу программу ведения боя. Невозмутимость ума достигается за счет контроля над страхами и тревогами.

### 326. КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОИ СТРАХИ.

Страх — это сильная и неприятная эмоциональная реакция на реальную или ощущаемую угрозу. Если не контролировать страх, он быстро перерастет в панику, и вы уже не сможете эффективно защищаться. Вот несколько рекомендаций по контролю над вредным воздействием страха: 1) изучайте эффективные навыки и тактики боя, 2) будьте уверены и компетентны во всем, что касается ваших боевых навыков, 3) регулярно репетируйте (визуализируйте) различные сценарии разрешения кризисных ситуаций, 4) поймите и примите концепцию «дерись или беги», 5) научитесь пробуждать и контролировать ваш инстинкт убийцы, 6) прислушивайтесь к вашим инстинктам и доверяйте им, 7) поддерживайте хорошую физическую форму, 8) поддерживайте в себе позитивный и аналитический настрой в течение

боя, 9) поддерживайте высокий уровень осознания (криминального, ситуационного и самоосознания) и 10) дайте оценку вашим прошлым реакциям на опасные или угрожающие ситуации.

### 327. ОВЛАДЕЙТЕ НАВЫКАМИ ВЫБОРА ЦЕЛЕЙ.

Выбор целей является мысленным процессом выбора подходящих для выполнения атаки уязвимых мест. Выбор подходящих целей основывается на трех факторах: 1) близость — насколько далеко находится противник от вашего орудия атаки, 2) взаиморасположение — где в точности находится противник, под каким углом к вам и на какой высоте, 3) сила воздействия — на каком уровне силы воздействия на противника (несмертельном или смертельном) можно действовать в конкретной ситуации с точки зрения закона.

### 328. БУДЬТЕ ИСКУСНЫ.

Быть искусным — это означает действовать ловко, что обычно является следствием совершенно гармоничного взаимодействия ваших боевых атрибутов. Это способность выполнять движение или серию движений мастерски, грациозно и изящно. Этот атрибут особенно важен при выполнении болевых контролей на дистанции захватов рукопашного боя.

### 329. ОВЛАДЕЙТЕ КИНЕСТЕТИЧЕСКИМ ВОСПРИЯТИЕМ.

Кинестетическим восприятием называется способность точно ощущать собственное тело в процессе выполнения отдельных движений. Этим движением может быть удар рукой или ногой, блок или режущий удар ножом. Кинестетическое восприятие необходимо как для рукопашного боя, так и для боя с оружием в силу следующих причин: 1) оно позволяет вам эффективно отслеживать и регулировать мышечное напряжение, 2) оно повышает скорость и снижает «телеграфирование» в условиях боя, 3) оно создает прочную связь между умом и телом практикующего и 4) оно информирует вас о психомоторных нарушениях (т.е. потере устойчивости, равновесия или анатомической ориентации тела).

### 330. БУДЬТЕ ТОЧНЫ.

Точностью называется способность в процессе боя выполнять движение четко и аккуратно. Существуют разные виды боевой точности. Вот несколько примеров: 1) точность ударов — способность четко и метко наносить удары по противнику (сюда входят удары естественными орудиями тела, дубинками и некоторыми видами подручного оружия), 2) точность резания — способность четко и метко наносить атаки режущим оружием, 3) точ-

ность стрельбы — способность четко и метко стрелять в противника и 4) точность контроля — способность четко и правильно контролировать противника, манипулируя его конечностями и суставами.

### 331. ДОСТИГНИТЕ ЕДИНСТВА УМА.

Единством ума называется состояние сознания человека, отключившегося от всех отвлекающих факторов и сконцентрировавшегося на текущей боевой задаче. Отвлекающие факторы могут быть внутренними, если ум бойца блуждает или поддается панике до начала боя или в его процессе, и внешними, когда ум отвлекается на внешние факторы (т.е. вас выводит из себя противник, окружающая обстановка, такая, как плохая погода, освещение, рельеф местности или наличие шума). **Помните, что затуманенный ум ничего не видит.**

### 332. ОВЛАДЕЙТЕ НАВЫКАМИ РАЗВОРОТОВ.

Навыки разворотов являются необходимым атрибутом как рукопашного боя, так и боя с оружием. Развороты особенно важны в условиях боя на ограниченном пространстве или при бое с несколькими противниками, пытающимися окружить вас. Навыки разворотов могут применяться в условиях рукопашного боя с несколькими противниками, бое на ножах и на дубинках. Имейте в виду, что в перестрелке

**вы можете разворачиваться как стоя, так и на коленях. Помните: два главных компонента эффективного разворота в положении стоя — это согнутые и гибкие колени при полной свободе движений вправо и влево в пояснице.**

### 333. ОВЛАДЕЙТЕ НАВЫКАМИ СМЕНЫ ДИСТАНЦИИ.

Сменой дистанций боя называется способность стратегически менять различные дистанции рукопашного боя и боя с оружием. Вы должны отработать две разновидности смены дистанции: (1) смена дистанции нападения — мастерское и стратегически ориентированное использование различных дистанций боя в целях нападения и 2) смена дистанции защиты — стратегически ориентированная смена дистанций в целях обороны. Эффективная смена дистанций требует точного осознания и превосходного расчета времени.

### 334. УПРАВЛЯЙТЕ ПРОТИВНИКОМ.

Наработав осознание динамики реакций, вы можете осуществлять управление противником. Управление целью (противником) является атрибутом боя, который позволит вам максимально увеличить количество реакций противника в бою<sup>1</sup> и использовать это в своих стратегических целях. Навыки управле-

ния противником применимы как в рукопашном бою, так и в бою с оружием.

### 335. ОВЛАДЕЙТЕ НАВЫКАМИ РАЗРЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ.

Не все и не всегда происходит так, как хотелось бы. Вне зависимости от того, насколько вы подготовлены и натренированы, всегда есть вероятность, что в бою у вас возникнут какие-либо проблемы или что-то сложится неудачно. И подготовленным бойцом является тот, кто предвосхищает проблемы и готов их решать.

Навыки разрешения проблем можно определить как способность немедленно диагностировать и решать проблемы в процессе боя. Они могут применяться в следующих ситуациях: 1) борьба в партере — при неэффективности конкретного болевого контроля, 2) боевая стрельба — при невозможности эффективно поразить цель или неисправности оружия, 3) ударные техники — в случае, если конкретный удар (природным орудием тела или дубинкой) не может нейтрализовать противника.

### 336. УЧИТЫВАЙТЕ РЕЛЬЕФ.

Еще один чрезвычайно важный фактор — это рельеф местности, в условиях которой вы ве-

<sup>1</sup>То есть заставить его суетиться. — Прим. переводчика.

дете бой. Любой хороший боец должен знать стратегические требования, предъявляемые конкретным типом рельефа. Лучший способ подготовиться к этому — научиться ориентироваться в типах рельефа. Это означает выработку практического знания различных типов рельефа и собственных им преимуществ, опасностей и ограничений.

Типы рельефа делятся на две категории: 1) устойчивый рельеф — неподвижная, сплошная, плотная, твердая, плоская, сухая и прочная почва и 2) неустойчивый рельеф — подвижная, неровная, податливая, скользкая, мокрая и неустойчивая почва. Вам следует особенно хорошо ознакомиться со свойствами неустойчивого рельефа, такого, как лед, снег, мокрая трава, мокрый бетон, мокрые листья, мокрый металл, мокрое дерево, песок, гравий, перегной, грязь, шатающиеся поверхности и эскалаторы.

### 337. БУДЬТЕ СИЛЬНЫМ И ВЫНОСЛИВЫМ.

Физическая сила и выносливость являются важными атрибутами рукопашного боя и боя с оружием. Самым эффективным методом развития мышечной силы является систематичная и прогрессирующая тренировка мышц при помощи упражнений с отягощением. Мышечная сила и выносливость важны для боя в силу следующих причин: 1) это повысит силу ударов природных

орудий тела и ударов дубинкой, 2) это даст вам преимущество в бою в партере, 3) это повысит вашу общую боеготовность, дополняя остальные атрибуты боя, и 4) это создает внешнее впечатление, отпугивающее потенциального противника.

### 338. ОВЛАДЕЙТЕ «КОЖНЫМ ЗРЕНИЕМ».

«Кожным зрением» называется способность «видеть» через телесный контакт с противником. Она используется преимущественно при работе на ближней дистанции (например, в бою в партере).

### 339. СПЕЦИАЛИЗИРУЙТЕСЬ НА ОДНОЙ ДИСТАНЦИИ БОЯ.

Хотя овладение различными дистанциями боя и является необходимым компонентом боя, важно также специализироваться на конкретной дистанции рукопашного боя. Это называется специализацией на определенной дистанции. Специализация на определенной дистанции важна в силу следующих причин: 1) она дает вам преимущество перед противником и 2) она обеспечивает «зону комфорта» в бою. Замечание: в рукопашном бою специализируйтесь на дистанции боя руками.

### 340. БУДЬТЕ МАНЕВРЕННЫ.

Никогда не оставайтесь неподвижным в условиях боя. По-

стоянно маневрируйте. Маневренностью называется способность передвигаться легко и быстро без потери устойчивости. Есть несколько доводов в пользу маневренности, в том числе: 1) ваше тело в целом становится увертливой целью, 2) ваши атакующие движения становятся менее «телеграфичны», 3) вы преодолеваете инертность, 4) вы увеличиваете силу ваших ударов, 5) вы поддерживаете натиск в процессе комплексной атаки и 6) у противника нарушается его расчет времени.

### 341. СОГЛАСУЙТЕ ВСЕ С ПРИНЦИПОМ ЗАВЕРШЕНИЯ.

Завершение является важным атрибутом рукопашного боя и боя с оружием, поскольку оно максимально увеличивает эффективность ваших орудий.

В рукопашном бою существуют разные виды завершения, а именно: 1) завершение (пронос) ударов — ударяя противника, проносите удар примерно на 7–8 см сквозь цель, и 2) завершение болевых контролей — применяя болевой контроль, проводите его по полной амплитуде, чтобы нанести максимальные повреждения.

В бою с оружием также существуют различные виды завершения, такие, как: 1) пронос дубинки — пронос удара дубинкой или подручным оружием, дающий эффект погружения оружия в цель, 2) пронос удара заточенным оружием — при тычковом или режущем ударе ножом или другим заточенным оружием вы погружаете оружие в противника, 3) завершение при стрельбе — стреляя из пистолета, вы правильно выполняете все приемы работы с огнестрельным оружием.

## ГЛАВА 4

## Стратегия и тактика

*«В уличном бою стратегическая готовность — это то, что отделяет жизнь от смерти»*

## ОСНОВНЫЕ ТАКТИКИ

## 342. ПОСТОЯННО БУДЬТЕ НАЧЕКУ.

Привыкните, идя по улице, постоянно отслеживать окружающую обстановку на предмет возможных осложнений.

## 343. СМОТРИТЕ ЛЮДЯМ В ГЛАЗА.

Разговаривая с друзьями, смотрите им в глаза. Зрительный контакт в небоевой ситуации демонстрирует уверенность, внутреннюю силу и, что самое важное, уважение к другим.

## 344. ПЕРЕСЕКАЙТЕ УЛИЦУ.

Если вы думаете, что за вами следят, когда вы идете по улице, резко пересекайте улицу под углом в 90 градусов, наблюдая при этом за реакцией окружающих. Помните, что за вами могут следить не только сзади.

## 345. ОБХОДИТЕ УГЛЫ ПО БОЛЬШОЙ ДУГЕ.

Идя по улице, обходите углы по большой дуге. Обходя углы, не приближайтесь к стене, зда-

нию или краю аллеи ближе чем на 1,5 м. Если вас действительно кто-то подстерегает, такая тактика даст вам больше времени на то, чтобы задействовать защитные реакции.

## 346. БУДЬТЕ ГОТОВЫ К ТОМУ, ЧТО ВАС МОГУТ ПОХИТИТЬ.

Если вас похитили или взяли в заложники, постарайтесь по возможности сохранять спокойствие. Не спорьте, не задавайте вопросов и не читайте нотаций людям, захватившим вас. Приготовьтесь к словесным и физическим оскорблениям, равно как и к отсутствию пищи, воды и туалета. Подождите хорошей возможности сбежать и воспользуйтесь ею. Не размышляйте долго, но и не действуйте преждевременно.

## 347. ЗНАЙТЕ, КАК ОБРАЩАТЬСЯ СО СМУТЬЯНОМ.

Если смутьян подойдет к вам и задаст вопрос, на который вы не хотите отвечать, пристально посмотрите ему в глаза и спросите: «А твое какое дело?»

## 348. ВЫГЛЯДИТЕ СИЛЬНЫМ И УВЕРЕННЫМ.

Уличные панки и завзятые хулиганы являются прекрасными знатоками человеческого поведения. Находясь в общественном месте, держите голову поднятой и двигайтесь уверенно и целеустремленно. Старайтесь не выглядеть потерянным, утомленным, неуверенным или озабоченным.

## 349. СОБЛЮДАЙТЕ ОСТОРОЖНОСТЬ ПО ОТНОШЕНИЮ К НАБЛЮДАЮЩИМ.

Во время драки всегда помните о наблюдающих и относитесь к ним настороженно. Вмешательство зеваки — обычное дело в уличной драке. Как это ни смешно, но американцы — закоренелые защитники проигрывающих. Они терпеть не могут видеть, что кто-то проигрывает. **Помните: никогда никому не доверяйте во время боя.**

## 350. СРЕЗАТЬ ДОРОГУ ОПАСНО.

Будьте особенно осторожны, срезая дорогу. Особенно это относится к аллеям, автостоянкам, тоннелям, стройкам и заброшенным домам.

## 351. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОКНА В СВОИХ ЦЕЛЯХ.

Если вы идете по улице и хотите проверить, не преследуют ли вас кто-либо, используйте ви-

трины магазинов или другие отражающие поверхности.

## 352. ОСТАВЛЯЙТЕ НЕЗАНЯТОЙ ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ ОДНУ РУКУ.

Идя по улице, всегда оставляйте хотя бы одну руку свободной.

## 353. ИЗБЕГАЙТЕ ДЕЙСТВИЙ ОПРЕДЕЛЕННОГО РОДА.

Если вы хотите находиться на улице в большей безопасности, избегайте следующих действий: 1) не подсчитывайте деньги у всех на виду, 2) не выставляйте свои ювелирные украшения на показ, 3) не спите в общественном транспорте, 4) не общайтесь с незнакомцами, 5) не вступайте в дуэль взглядами, 6) не теряйте самообладания, 7) не подбирайте автостопщиков, 8) не насмехайтесь над незнакомцами, 9) не предавайтесь грезам в общественном месте, 10) не используйте технику бокса в уличной дра-



Не совершайте подобной тактической ошибки. Всегда оставляйте свободной хотя бы одну руку.



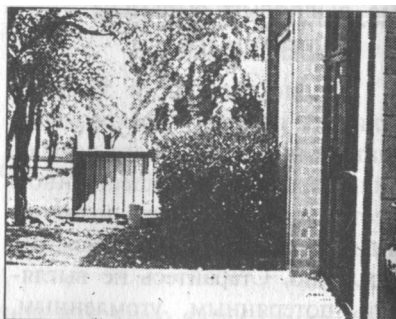
ке — вы проиграете', 11) не спрашивайте незнакомых людей о дороге, 12) не оставляйте ценные вещи в машине, 13) не толкайтесь с другими водителями, 14) не занимайтесь пиханием друг друга с противником, 15) не деритесь из-за женщины — оно того не стоит, 16) не переждайте за обедом — ешьте немного, и вам будет легче двигаться, если вы попадете в драку, 17) не угрожайте кому-либо — если что-то надо сделать, просто сделайте это и, наконец, 18) не напивайтесь допьяна — вы выставите себя на посмешище и не сможете эффективно защищаться.

### 354. НАХОДЯСЬ НА ПРИРОДЕ, БУДЬТЕ СООТВЕТСТВЕННО ЭКИПИРОВАНЫ.

Отправляясь в лес — на прогулку или на долгий срок, — всегда берите с собой острый охотничий нож. Лесная глушь не столько предоставляет убежище от насилия, царящего на городских улицах, сколько, в силу своей отдаленности, может оставить вас совершенно беззащитным перед лицом возможного нападения, если вы не готовы к этому.

### 355. ИЗБЕГАЙТЕ МЕСТ ПОТЕНЦИАЛЬНЫХ ЗАСАД.

Зонами потенциальных засад называются стратегические места (свойственные повседне-



Засады могут быть устроены где угодно.

ным условиям обстановки), откуда противник может атаковать вас неожиданно. Зоны потенциальных засад могут встречаться в любых условиях (знакомых и незнакомых), даже у вас дома, как в населенных, так и в ненаселенных местностях. Засада может быть устроена в темном или плохо освещенном месте, равно как и в месте с хорошим освещением. Засады могут быть устроены в самых обыкновенных местах, например за или под деревьями, мусорными баками, кустами, мусорами, углами, свалками, дверными проемами, стенами, столами, автомобилями, урнами, кры-

щами, эстакадами, мостами и почтовыми ящиками. Теперь вам необходимо ознакомиться с этими типами потенциальных засад и по возможности избегать их.

### 356. ИЗБЕГАЙТЕ СКОПЛЕНИЙ НАРОДА И КРУПНЫХ ПРОИСШЕСТВИЙ.

Избегайте толпы, особенно политических демонстраций, крупных спортивных мероприятий и забастовок. Если начнется паника, вы можете оказаться в эпицентре беспорядков и быть затоптанным толпой.

### 357. ОСТОРОЖНО ДВИГАЙТЕСЬ В УСЛОВИЯХ ТЕМНОТЫ.

При бое в темноте или при плохом освещении двигайтесь осторожно. Вывихнутая лодыжка или сломанная нога сделают вас небоеспособным.

### 358. ПАРКУЙТЕСЬ СТРАТЕГИЧЕСКИ ОБДУМАННО.

Паркуйтесь у бордюра. Это вполуполовину уменьшает шанс цапнуться о другую машину, что снижает вероятность драки.

### 359. НЕ ОТВЕЧАЙТЕ НА ВЫЗОВ.

Если другой водитель едет вызывающе, подрезая вас и не соблюдая дистанции, жестами демонстрирует презрение или кричит на вас, не отвечайте на вызов. Рисковать незначительно.

### 360. СМОТРИТЕ В ЗЕРКАЛА.

Находясь за рулем, смотрите в боковые зеркала и зеркало заднего вида, чтобы выяснить, не преследует ли вас кто-нибудь. Если вы не уверены, попробуйте ехать по провокационному маршруту, чтобы убедиться в отсутствии слежки.

### 361. НЕ ОСТАНОВЛИВАЙТЕСЬ СЛИШКОМ БЛИЗКО К ВПЕРЕДИ ИДУЩЕЙ МАШИНЕ.

Останавливая автомобиль, оставляйте достаточно места между вашей и впереди идущей машинами для того, чтобы при необходимости вы могли развернуться и уехать. В случае чего это поможет вам скрыться.

### 362. ДЕРЖИТЕ ПЕРЕДАЧУ ВКЛЮЧЕННОЙ.

Подъезжая к перекресткам и светофорам, оставляйте передачу включенной и будьте готовы немедленно уехать.

### 363. НЫРНИТЕ И ЛЕЖИТЕ НА ПОЛУ.

Если в вас стреляют, когда вы за рулем, нырните на пол, нажав на сигнал, и лежите.

### 364. НАУЧИТЕСЬ ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ СЕБЯ В БАРЕ.

Находясь в баре, салуне или ночном клубе, придерживайтесь следующей стратегии: 1) будьте внимательны — отслеживайте ок-

<sup>1</sup> Автор относится к боксу чрезмерно предвзято. — Прим. переводчика.

ружающую обстановку, особенно наличие подручного оружия (стаканов, бутылок и обеденных приборов), 2) вставайте — при первых признаках приближающейся опасности встаньте, поскольку весьма трудно защищаться, сидя в кресле или на стуле у стойки, 3) не рассчитывайте на обилие свободного места — в драке в баре вам придется использовать техники ближнего боя, 4) рассчитывайте на препятствия — люди, стулья, бильярдные столы и прочее создадут вам препятствия в бою, 5) выглядите сильным — находясь в пьющей компании, всегда старайтесь выглядеть сильным, спокойным и уверенным, 6) размещайтесь стратегически — всегда старайтесь сесть спиной к стойке, 7) проанализируйте окружающую обстановку — выделите минуту, чтобы осмотреться и прикинуть несколько вариантов бегства, 8) ограничьте общение — избегайте вступать в разговоры, касающиеся опасных тем, 9) держите руки свободными — старайтесь по возможности держать руки незанятыми, 10) бейте сильно — поскольку алкоголь повышает болевой порог противника, бейте сильнее и чаще, чем обычно.

### 365. ПОЗНАКОМЬТЕСЬ С ЗАВСЕГДАТАЯМИ.

Если вы часто бываете в конкретном баре или ночном клубе, познакомьтесь с его зав-

сегдатаями и знайте каждого по имени.

### 366. ПРИГОТОВЬТЕ ПУТЬ К ОТСТУПЛЕНИЮ.

Когда бы вы ни зашли в бар, всегда держите в уме маршрут эвакуации в экстренной ситуации на тот случай, если вам понадобится немедленно скрыться.

### 367. НЕМЕДЛЕННО УХОДИТЕ.

Если в бар или другое питейное заведение вломились хулиганы, немедленно уходите. Развлечение, предоставляемое вам дракой, не стоит того, чтобы подвергать себя опасности.

### 368. БУДЬТЕ НАЧЕКУ В МЕСТАХ ПОВЫШЕННОЙ ОПАСНОСТИ.

Будьте особенно внимательны и осторожны в следующих условиях: 1) в круглосуточных магазинах, 2) в магазинах, торгующих алкогольной продукцией, 3) в барах, салунах и ночных клубах, 4) на стоянках дальнотойщиков, 5) у торговых автоматов, 6) в банке, 7) в общественных туалетах и 8) в парковочных комплексах.

### 369. НЕ ПРИВЛЕКАЙТЕ К СЕБЕ ВНИМАНИЯ.

Посещая места отдыха (пляжи, парки, кинотеатры, бары и т.п.), не привлекайте к себе внимания шумным или возбужденным поведением.

### 370. ВСЕГДА СЛЕДУЙТЕ ЭТИМ ПРАВИЛАМ.

Вот несколько советов и рекомендаций, которым лучше следовать: 1) находясь в баре или ночном клубе, ведите себя сдержанно, 2) подготовьтесь, что в драке в баре может произойти что угодно, 3) не доверяйте противнику, который слишком быстро идет на мировую, 4) сидя в кинотеатре, располагайтесь ближе к выходу или на сиденье у прохода, чтобы обеспечить себе легкий путь для бегства, 5) находясь в баре или ресторане, старайтесь сидеть спиной к стене.

## ОДЕЖДА И ПРИЧЕСКА

### 371. ОДЕВАЙТЕСЬ УДОБНО.

Старайтесь не носить одежду, стесняющую движения. Например, обтягивающие брюки мешают наносить удары ногами и осложняют бегство, галстуком может воспользоваться ваш противник, чтобы попытаться удушить вас, взять под контроль или вывести вас из равновесия, а объемные зимние куртки затрудняют применение ударных техник и захватов. Легкая беговая обувь слабо держит голеностопные суставы при выполнении техник уходов. Серьги могут быть вырваны из мочек ушей во время боя в партере.

Старайтесь одеваться в такую одежду и обувь, которая дает возможность свободно и быстро двигаться. Кожаные куртки

хорошо защищают в бою на ножах. Тяжелая спортивная обувь (кроссовки, теннисные туфли) позволит вам лучше выполнять удары ногами и техники передвижений.

### 372. НОСИТЕ КОРОТКУЮ СТРИЖКУ.

Старайтесь носить короткую стрижку, особенно на затылке. Длинные волосы, распущенные или забранные в хвост, могут представлять опасность в силу следующих причин: 1) обзор — волосы могут временно затруднить обзор при выполнении комплексной атаки или в бою в партере, 2) контроль — в бою в партере противник может схватить вас за волосы и таким образом манипулировать вами или бросить вас, потянув за них, 3) обездвиживание — противник может обездвигить вас, держа за волосы.

## ОЦЕНКА СИТУАЦИИ

### 373. ОЦЕНКА СИТУАЦИИ НЕОБХОДИМА.

Тактической оценкой ситуации называется процесс быстрого сбора и анализа информации с последующим рассмотрением результатов с точки зрения вероятной угрозы. В целом оценке подвергаются люди, места, действия и объекты.

Точная оценка ситуации самообороны необходима в силу следующих причин: 1) она повы-

шает общий уровень безопасности, 2) она помогает определить необходимый уровень воздействия, 3) она помогает принять правильное тактическое решение (пойти на уступки, убежать, разрядить напряжение, настоять на своем или драться), 4) она поможет при возможной последующей защите в суде. Хорошие навыки оценки ситуации помогут правильно решить вопрос справедливого применения силы.

### 374. ВЫБИРАЙТЕ ПРАВИЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ДЕЙСТВИЙ.

Правильная оценка угрожающей ситуации поможет вам принять решение о способе действий в данной ситуации. Вот различные способы воздействия на ситуацию, которые вы должны правильно выбирать и выполнять:

(1) Ситуация наличия — первый уровень взаимодействия с противником. На этом уровне наличествует факт вашего пребывания (например, вы стоите лицом к лицу с противником).

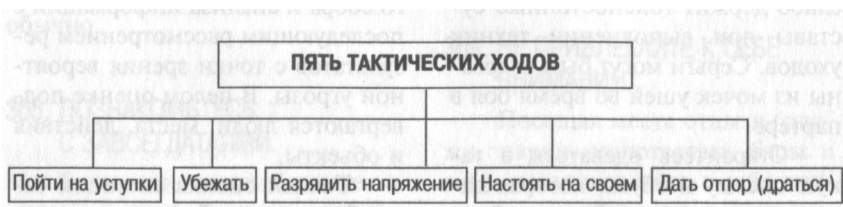
(2) Наличие словесного общения — второй уровень взаимодействия с противником. На этом уровне вы общаетесь с про-

тивником с помощью слов (в случае сценария разрядки напряжения (выхода из боя) или убеждения).

(3) Ситуация сдерживания — третий уровень взаимодействия с противником. На этом уровне вы физически контролируете или сдерживаете противника с помощью болевых контролей или химических аэрозолей раздражающего действия.

(4) Ситуация ударного воздействия — четвертый уровень взаимодействия с противником. На этом уровне вы применяете силовое воздействие, дабы временно нейтрализовать противника (наносите удары природными орудиями тела, дубинкой или подручным оружием).

(5) Ситуация летального воздействия — пятый и последний уровень взаимодействия с противником. На этом уровне вы используете смертельные способы воздействия (огнестрельное оружие, заточенное оружие, подручное оружие и в некоторых случаях природные орудия тела), чтобы остановить исходящую от противника угрозу смерти или тяжких телесных повреждений.



Пять тактических ходов для любой ситуации самообороны.

### 375. ВЫБИРАЙТЕ ПРАВИЛЬНУЮ ТАКТИКУ.

Навыки точной оценки ситуации позволят вам правильно выбрать тактику. Существуют пять тактик поведения в любой ситуации самообороны. Здесь они размещены в порядке повышения уровня оказываемого сопротивления: 1) пойти на уступки — подчиниться требованиям противника, 2) скрыться — безопасно и быстро убежать от противника, 3) разрядить напряжение — стратегически сгладить ситуацию, 4) настоять на своем — словесно отстоять свои права и 5) отбиваться — использовать различные физические и психологические приемы для того, чтобы оглушить, вывести из строя, покалечить или убить нападающего на вас.

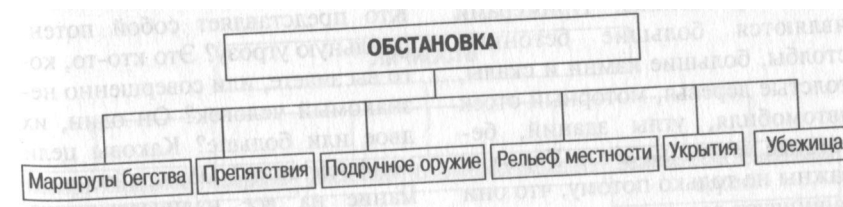
### 376. ОЦЕНИВАЙТЕ ОБСТАНОВКУ.

Бой может произойти где угодно. В любой боевой ситуации вы должны быстро оценить стратегический смысл окружающей обстановки. Это может быть бар, улица, спальня, кинотеатр, аэропорт, бакалейная лавка, АЗС, лифт, ваш офис, ваш автомобиль

или пляж. Существуют шесть ключевых факторов, используемых при оценке окружающей обстановки. Ими являются: маршруты бегства, препятствия, подручное оружие, рельеф местности, укрытия и убежища.

(1) Маршруты бегства. Существуют разные пути и выходы, позволяющие вам безопасно убежать от угрожающей ситуации. Примерами являются окна, пожарные выходы, двери, ворота, эскалаторы, заборы, стены, мосты и лестницы. **Предупреждение: предварительно убедитесь в том, что ваш вариант безопасного бегства не подвергает вас еще большей опасности.**

(2) Препятствия. Препятствием является любой объект, затрудняющий противнику атаку. По крайней мере препятствия дают вам фору по времени и расстоянию и даже некоторую безопасность — хотя бы временно. Однако препятствие должно обладать некоторой прочностью, чтобы исполнить ту роль, которую вы ему отводите. Препятствия есть повсюду — ими могут стать большие столы, двери, автомобили, мусорные контейнеры, большие деревья, заборы, стены,



Условия обстановки.

крупногабаритное оборудование и большие торговые автоматы. **Внимание: не путайте препятствия с укрытиями и убежищами.**

(3) Подручное оружие. Это привычные и общедоступные предметы, которые могут стать орудиями нападения или защиты. Как и препятствие, подручное оружие должно соответствовать тому, для чего вы хотите его применить. Вы не сможете отправить противника в нокаут ударом автомобильной антенны, но вы вполне можете хлестнуть ею по глазам, временно ослепив его. Напротив, вы можете лишить сознания противника, ударив его тяжелым и крепким фонарем, но не можете защищаться этим фонарем от атаки ножом. Подручное оружие можно разделить на четыре типа: а) ударное, б) отвлекающее, в) защитное и г) режущее.

(4) Рельеф местности. Это важный компонент окружающей обстановки. Каковы стратегические требования рельефа? Повлияет ли поверхность под ногами на вашу способность вести бой с противником?

(5) Укрытия. Укрытием называется объект или место, временно защищающее вас от выстрелов противника. Примерами являются большие бетонные столбы, большие камни и скалы, толстые деревья, моторный отсек автомобиля, углы зданий, бетонные лестницы и т.п. Укрытия важны не только потому, что они защищают вас от огня противни-

ка. Они также дают вам время оценить ситуацию, укрывшись в безопасном месте. Выбирая укрытие, избегайте следующих объектов, представляющих собой плохую защиту от пуль: а) внутренние двери, б) небольшие деревья, в) автомобильные двери, г) стеклянные окна, д) стены сухой кладки (гипсокартонные перегородки), е) высокая трава, ж) багажник автомобиля, з) перевернутые столы, и) мусорные баки, к) кустарник и л) заборы.

(6) Убежища. Существуют разные объекты и места, где вы можете временно скрыться от противника. Убежища служат для стратегического избежания столкновения с противником и позволяют вам атаковать неожиданно. Убежищами могут служить деревья, кустарник, двери, темные места, стены, лестничные марши, автомобили и другие крупные объекты. **Предупреждение: помните, что убежища не защищают вас от огня противника.**

### 377. ОЦЕНИТЕ ЛИЧНОСТЬ ПРОТИВНИКА.

В потенциально опасной ситуации вы должны прежде всего оценить источник опасности. Кто представляет собой потенциальную угрозу? Это кто-то, кого вы знаете, или совершенно незнакомый человек? Он один, их двое или больше? Каковы цели конфронтации? Обращайте внимание на все наличествующие признаки, особенно на невер-

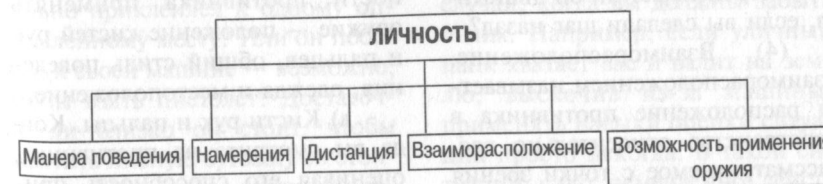
бальные знаки. Ответы на эти вопросы создадут основу для принятия итогового тактического решения. Извлекайте всю необходимую вам информацию с помощью ваших пяти чувств. И не забывайте прислушиваться к инстинктивным ощущениям, которые у вас вызывает угрожающий вам человек. Вот пять факторов, используемых при его оценке: манера поведения, намерения, дистанция, взаиморасположение и возможности применения оружия.

(1) Манера поведения. Если время позволяет, оцените внешние поведенческие признаки личности. Будьте внимательны к вербальным и невербальным знакам. Например, дрожит он или спокоен и собран? Напряжены или расслаблены у него плечи? Сжаты ли кулаки? Напряжена ли шея? Сжаты ли зубы? Дышит ли он тяжело? Выглядит ли он раздраженным, расстроенным или сбитым с толку? Не находится ли он под сильным воздействием наркотиков? Является ли он душевнобольным или он просто одурманен? Что он говорит? Как он разговаривает? Осмысленна ли его речь? Членораздельна ли

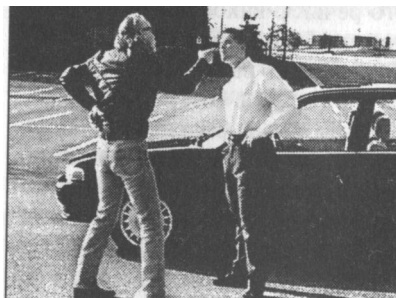
его речь? С какой интонацией он говорит? Говорит ли он скороговоркой или размеренно? Ругается ли он? Все эти вербальные и невербальные знаки важны для оценки общей манеры поведения противника и правильного выбора образа действий.

(2) Намерения. Оценив поведение противника, неплохо бы оценить его намерения. Другими словами, почему этот человек идет на конфликт? Хочет ли он ограбить или убить вас? Или он пытается вас запугать? Хочет ли он отомстить за какое-то ваше действие? Или он просто задира, который хочет подраться с вами? Намерения противника являются самым важным, но и самым трудноопределимым фактором, подлежащим оценке. Более того, в ситуациях самообороны все меняется очень быстро. Например, намерение ограбить может мгновенно перерасти в намерение убить. В любом случае правильный выбор тактики сильно зависит от точного определения намерений противника.

(3) Дистанция. Дистанция является просто-напросто расстоянием между вами и противником, оцениваемым с точки зре-



Факторы, учитываемые при оценке личности.



Как вы оцените возможности применения оружия этим противником?

ния боевой ситуации. В рукопашном бою существуют три дистанции, на которых противник может атаковать вас, — дистанция ударов ногами, ударов руками и захватов. Оценивая противника, вы должны немедленно определить предпосылки и преимущества, предоставленные ему той дистанцией, на которой он находится. Например, достаточно ли близко он стоит для того, чтобы эффективно ударить рукой? Не находится ли он на дистанции удара ногой? Находится ли он достаточно близко, чтобы схватить вас и повалить на землю? Стоит ли он достаточно близко, чтобы ударить вас ножом или дубинкой? Подходит ли он ближе? Если да, то насколько быстро? Продолжает ли он двигаться, если вы сделали шаг назад?

(4) Взаиморасположение. Взаиморасположением называется расположение противника в пространстве относительно вас, рассматриваемое с точки зрения угрозы нападения, возможности

бегства и выбора целей. Перед боем и в процессе его надо понять, какие предпосылки дает существующее местоположение противника. Например, находится ли противник прямо перед вами или сбоку? Не сидит ли он на вас в бою в партере? Или он находится внутри вашего замка ногами? Какие уязвимые места противника открыты для вашей атаки? Перекрывает ли он дверной проем или другой путь к бегству? Стоит ли он спиной к источнику света? Находится ли он неподалеку от единственно доступного подручного оружия? Приближаются ли к вам несколько противников? Ведет ли ваш противник огонь из укрытия или убежища? Вы должны ответить на эти вопросы прежде, чем принимать решение о выборе тактики, подходящей для данной ситуации.

(5) Возможность применения оружия. Всегда старайтесь точно определить, вооружен ли противник или нет. Если у него есть оружие, то какое? Способен ли он эффективно применить его? Вооружен он одним видом оружия или несколькими? Если да, то какими? Существуют четыре основных пункта оценки способности противника применять оружие — положение кистей рук и пальцев, общий стиль поведения, одежда и местоположение.

а) Кисти рук и пальцы. Когда вы смотрите на противника, оценивая его способность применить оружие, обращайтесь вни-

мание на кисти рук и пальцы. Доступны ли они взгляду? Не держит ли он одну руку в кармане за спиной? Если вы не видите его пальцев, есть вероятность, что он держит в них нож или другое заточенное оружие. Будьте особенно осторожны, если противник держит руки в карманах или скрещенными на груди.

б) Общий настрой. Как противник ведет себя? Похлопывает ли он себя по груди (проверяя наличие оружия)? Выглядит ли он тревожно, нервно или беспокойно? Или он выглядит стремящимся к чему-либо? Соотносится ли язык телодвижений противника с его словесными высказываниями?

в) Одежда. Предметы одежды противника также могут указывать на то, что он хотел бы скрыть. Например, нет ли у него на поясе ножен для ножа? Не прячет ли он нож за голенищем ботинка или сапога? В других случаях вам придется проявить побольше наблюдательности. Например, не одет ли противник в куртку, теплую не по погоде? Не сделал ли он это, чтобы скрыть пистолет за поясом или в нагрудной кобуре?

г) Местоположение. Возможно, противник слишком подозрительно приклеился к одному определенному месту? Или он побежал к своей машине — возможно, чтобы взять пистолет? Достаточно ли близко он стоит, чтобы схватить пивную бутылку со стойки бара? Насколько далеко он находится от подручного оружия?

### 378. ЗАПОМНИТЕ ВНЕШНИЙ ВИД ПРОТИВНИКА.

Навыки точной оценки ситуации помогут вам описать противника при общении с представителями закона. Если вы решили заявить в полицию об уголовном нападении, сделайте это, пока произошедшее свежо у вас в памяти. Лучше всего будет составить по горячим следам несколько заметок на память.

Заполняя протокол в органах правопорядка, старайтесь указать следующую информацию: 1) количество противников, 2) их пол, 3) тип внешности, 4) примерный рост и вес, 5) причёска и цвет волос, 6) видимые уродства, 7) речь и акцент, 8) этнический тип, 9) описание глаз, носа, рта и зубов, 10) растительность на лице, 11) стиль одежды, 12) тип используемого оружия, 13) татуировки, 14) марка и цвет автомобиля, 15) ювелирные украшения и 16) право- или леворукость.

### 379. ЗНАЙТЕ, ЧТО ОЦЕНИВАТЬ СИТУАЦИЮ НАДО НЕ ВСЕГДА.

Хотя навыки оценки ситуации являются необходимым компонентом самообороны, бывают случаи, когда вы должны забыть о них. Например, если уличный панк хватает вас и валит на землю, выскочив из-за машины, применять навыки оценки ситуации просто некогда. В такой ситуации надо немедленно действовать, полагаясь на инстинкты,

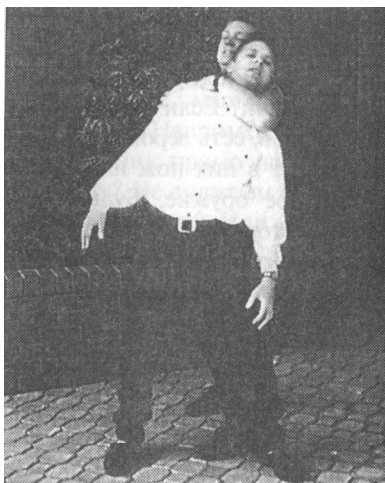
или вас покалечат. Главное — не терять времени, и навыки оценки ситуации уступают место инстинктивным реакциям и рефлексам.

### ТАКТИКИ РАЗРЯДКИ НАПРЯЖЕНИЯ (ВЫХОДА ИЗ БОЯ)

#### 380. РАЗРЯДИТЕ НАПРЯЖЕНИЕ, ЕСЛИ ЭТО ВОЗМОЖНО.

Разрядкой напряжения называются стратегические действия, направленные на предотвращение потенциального конфликта с применением насилия. Целью таких действий является устранение возможности физического насилия со стороны человека, находящегося в состоянии возбуждения. Эффективная разрядка напряжения представляет собой сочетание науки и искусства, психологии и ведения боя. Вы должны использовать вербальные и невербальные методы для успокоения враждебно настроенного человека, одновременно применяя неявные техники защиты и создавая впечатление полного отсутствия агрессии. Вы должны полностью контролировать свое физическое и эмоциональное состояние, чтобы эффективно взаимодействовать с человеком, находящимся на грани полной потери самоконтроля.

Оказавшись в сложной ситуации, вы всегда должны пытаться



В такой ситуации самообороны поздно применять методы оценки ситуации. Вы должны действовать интуитивно и немедленно, иначе вас покалечат.

ся разрядить напряжение, и вот пять причин для этого: 1) очень часто насилия можно избежать, 2) предотвращение насилия должно быть нормой вашей морали, 3) разрядка напряжения помогает контролировать собственную способность к разрушению, 4) такие действия облегчают последующую защиту в суде и 5) это помогает предотвратить вмешательство зевак.

#### 381. ПРИМЕНЯЙТЕ СЕМЬ ПРИНЦИПОВ РАЗРЯДКИ НАПРЯЖЕНИЯ.

Существуют семь принципов разрядки напряжения, которые вы должны освоить. Начнем с невербальных. Сюда входят: 1) контроль эмоций — способность со-

общении с враждебно настроенным человеком.

#### 382. РАЗЛИЧАЙТЕ СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ.

Навыки разрядки напряжения наилучшим образом применимы к людям следующих психотипов: 1) эгоист — враждебный человек с большим самомнением, 2) пьяница — враждебный человек, одурманенный алкоголем, вся отвага которого — от выпивки, 3) расстроенный человек — человек, который просто расстроен или раздражен чем-либо, 4) испуганный человек — человек, который чего-либо боится, 5) сердитый человек — человек, гневливый по натуре.

#### 383. НАУЧИТЕСЬ ПРАВИЛЬНО ПОДБИРАТЬ ВЫРАЖЕНИЯ.

Слова — это большая сила. Иногда целые страны вступали в войну всего лишь из-за слов. Драка тоже может начаться из-за одного неправильно выбранного слова. Поэтому вам следует пользоваться избирательной лексикой. В нашем случае избирательная лексика может быть определена как стратегическое применение правильно подобранных выражений для разрядки напряжения. Ваша задача — убедить враждебно настроенного человека, что вы готовы пойти на компромисс. Избегайте приказного тона, например «Расслабься», «Успокойся», «Заткнись», «Стой, где стоишь», «Не подходи» или



Эффективная разрядка напряженной ситуации является сочетанием науки и искусства, психологии и методов боя. Ученик (справа) пытается разрядить напряжение.

хранять спокойствие перед лицом угрозы, 2) контроль близости — способность находиться на безопасном расстоянии от враждебно настроенного человека, 3) стратегическая позиция — способность тактически выбирать местоположение, удобное для бегства, отхода за препятствие или применения подручного оружия, 4) неагрессивная психология — язык телодвижений, стратегически применяемый для успокоения человека, потенциально готового к насилию, и 5) восприятие — способность точно интерпретировать информацию органов чувств в процессе общения с враждебно настроенным человеком. Вербальные принципы разрядки напряжения включают в себя: 1) контроль голоса — способность контролировать свой голос и управлять им, общаясь с враждебно настроенным человеком, 2) избирательная лексика — способность правильно выбирать и использовать выражения в

«Остынь». Такие слова только провоцируют враждебность и гнев. Вместо этого привыкните говорить «Эй, я в самом деле прошу прощения», «Пожалуйста, давайте разберемся» или «Я понимаю, почему вы разгневаны». Также используйте фразы типа «Извините меня», «Ох — виноват» или «Простите, пожалуйста», когда случайно сталкиваетесь с кем-либо.

### 384. СОХРАНЯЙТЕ БЕССТРАСТНОЕ ВЫРАЖЕНИЕ ЛИЦА.

Столкнувшись лицом к лицу с враждебно настроенным человеком, умейте маскировать свои эмоции, сохраняя бесстрастное выражение лица. «Покерным» выражением лица называется нейтральное и вежливое выражение лица, используемое при разрядке напряжения. Это необходимо, ибо не позволяет враждебно настроенному человеку угадать ваши истинные ощущения и намерения. Кроме того, такое выражение лица помогает контролировать эмоции и олицетворяет самоконтроль и чистоту сознания.

### 385. КОНТРОЛИРУЙТЕ ГОЛОС.

Параметры вашего голоса напрямую связаны с вашим настроением и психическим состоянием. В оттенках человеческого голоса можно легко услышать гнев, усталость и многие другие чувства. Вот почему в потенциально угрожающей ситуации необходи-

мо оставаться спокойным и полностью контролировать себя — в противном случае голос выдаст вас и сведет на нет все прочие усилия. Контроль голоса включает в себя управление его четырьмя параметрами (интонацией, высотой, громкостью и темпом речи) в тот момент, когда вы находитесь в угрожающей ситуации.

(1) Важнейшим фактором является интонация. Интонация отображает ваши ощущения и эмоции. Противостоя враждебно настроенному человеку, исключите все угрожающие интонации. Всегда добивайтесь серьезной и неугрожающей интонации.

(2) Высотой голоса называется относительно высокий или низкий тон вашего голоса. У каждого есть его природный голосовой диапазон. Однако когда мы обеспокоены, расстроены или возбуждены, тон голоса обычно повышается. Разговаривая с вероятным противником, старайтесь поддерживать умеренный тон голоса.

(3) Громкостью называется амплитуда акустических колебаний нашего голоса. Громкий голос обычно ассоциируется с гневом, враждебностью и агрессией, а тихий — со страхом, опасением и слабостью. Когда вы противостоите враждебно настроенному человеку, старайтесь разговаривать умеренно громко. Говорите достаточно громко, чтобы вас отчетливо слышали вне зависимости от окружающих ус-

ловий, но не вопите. Если вы оказались в ситуации, когда надо кричать, чтобы быть услышанным, например в ночном клубе или на оживленной улице, лучше воспользуйтесь языком жестов.

(4) Темпом речи называется скорость, с которой человек говорит. Быстрая речь обычно является признаком возбуждения, избытка энергии, страха, нервозности или гнева. Медленная речь может быть истолкована как признак снисходительности, неуверенности, депрессии или неоднозначности. Реализуя сценарий разрядки напряжения, разговаривайте в умеренном темпе, демонстрируя спокойствие, уверенность и самоконтроль.

### 386. НИКОГДА НЕ ОПУСКАЙТЕ РУКИ.

Стоя лицом к лицу с враждебно настроенным человеком и пытаясь разрядить напряжение, никогда не опускайте руки. Держите их в карманах или скрестите на груди. Руки, висющие по бокам тела, не обеспечат вам времени реакции, необходимого для эффективной защиты от атаки противника. Вам надо держать руки вверх, чтобы защитить уязвимые места и при необходимости атаковать противника. Не тычьте пальцем и не сжимайте кулаки. Держите руки свободными и открытыми, с ладонями, направленными в сторону враждебно настроенного человека.

### 387. ДЕЙСТВУЙТЕ СООБРАЗНО СИТУАЦИИ.

Эффективная разрядка напряженной ситуации достигается с помощью гармоничного сочетания вербальных и невербальных навыков, что может быть названо конгруэнтностью (соответствием). Несоблюдение какого-либо из принципов разрядки вызовет несоответствие действий ситуации, что приведет к провалу. Если вы тычете пальцем в лицо человеку, ваша избирательная лексика теряет смысл. Если язык телодвижений правилен и голос под контролем, но слова выбраны неверно, вы действуете не в соответствии с ситуацией. Помните, что для эффективной разрядки напряжения ваше тело, ум, голос, словарный запас и эмоции должны быть объединены в единое целое, соответствующее существующей ситуации.

### 388. БУДЬТЕ ХОРОШИМ АКТЕРОМ: ПРИМЕНЯЙТЕ ОБМАННУЮ ИГРУ.

В некоторых ситуациях самообороны вам нужно разыгрывать некое поведение для того, чтобы достичь цели. Например, вам может понадобиться играть роль вежливого и заинтересованного человека, чтобы успокоить разгневанного и угрожающего вам человека. Или вам придется изобразить покорность, чтобы занять стратегическую позицию, в которой вы сможете попытаться обезоружить противника, во-

оружейного огнестрельным оружием. Нарботка актерского мастерства позволит вам успешно играть в угрожающей ситуации. Актерское мастерство и военная хитрость идут рука об руку.

Играть роли в потенциально опасной ситуации — дело нелегкое. Эффективное актерство потребует от вас контроля над вербальным и невербальным поведением. Ваши эмоции, состояние тела, интонация, высота, громкость голоса и темп речи должны полностью соответствовать избранной роли.

### 389. НЕ ДОТРАГИВАЙТЕСЬ ДО ПРОТИВНИКА.

Воплощая сценарий разрядки напряжения, не пытайтесь успокоить враждебно настроенного человека, положив ему руку на плечо или протянув ее для рукопожатия. Такие действия лишат вас тактических преимуществ, а также, вопреки вашим ожиданиям, могут быть истолкованы как враждебное вторжение в зону неприкосновенности другого человека.

### 390. ПОМНИТЕ, ЧТО РАЗРЯДИТЬ СИТУАЦИЮ УДАЕТСЯ НЕ ВСЕГДА.

Нет никакой гарантии, что навыки разрядки напряжения сработают в любой ситуации. Существуют люди, которые атакуют вас вне зависимости от ваших на-

выков и искреннего стремления избежать насилия. Помните, что, когда речь идет о человеческом поведении, возможно все. Так что будьте начеку и готовьтесь к наихудшему варианту развития событий.

## ВАШ ПРОТИВНИК

### 391. НЕ УНИЖАЙТЕ ПРОТИВНИКА.

Не заставляйте противника почувствовать себя трусом в глазах людей, которых он любит или уважает. Не ведите себя властно, угрожающе, резко, снисходительно или вызывающе. Помните, что, защищая свое самолюбие, люди заходят очень далеко.

### 392. НЕ НЕДООЦЕНИВАЙТЕ ПРОТИВНИКА.

Никогда не предполагайте, что ваш противник глуп и неумел. Всегда обращайтесь с ним так, как будто он — эксперт в области рукопашного боя и боя с оружием.

### 393. ОСТАВЬТЕ ПРОТИВНИКУ ПУТИ К ОТСТУПЛЕНИЮ.

Всегда позволяйте противнику отступить с достоинством. Во многих случаях стремление к насилию свойственно людям, в чем-то чувствующим себя бесильными или загнанными в угол.

### 394. БУДЬТЕ НАСТОРОЖЕ, ЕСЛИ ПРОТИВНИК ПОВЕРНУЛСЯ К ВАМ СПИНОЙ.

Он может попытаться раскрыть вас для проведения «одурачивающего» удара.

### 395. ПОЗВОЛЬТЕ ПРОТИВНИКУ СДЕЛАТЬ ГЛУПОСТЬ.

Если противник предлагает прекратить бой, согласитесь с ним и позвольте ему сделать это первым. Как только он повернется к вам спиной, нокаутируйте его. Помните, что в уличной драке нет ничего святого.

### 396. ПОМНИТЕ О ТРЕХ НЕПРЕДСКАЗУЕМЫХ «D».

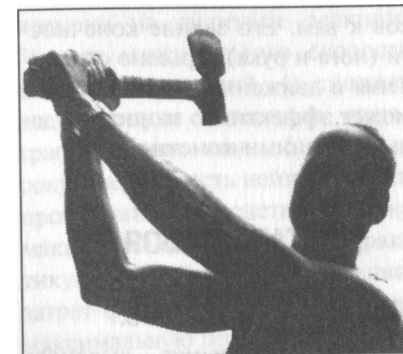
Тремя рекордсменами непредсказуемости являются: (1) пьяные, (2) наркоманы и (3) душевнобольные.

### 397. СЛЕДИТЕ ЗА ДЕЙСТВИЯМИ ПРОТИВНИКА.

Помните: то, что делает противник, намного важнее того, что он говорит.

### 398. БУДЬТЕ ГОТОВЫ К ЛУЧШЕМУ И К ХУДШЕМУ.

Всегда будьте готовы к наилучшему и наихудшему типу противника. Большой ошибкой будет готовить себя к противостоянию с грамотным бойцом.



Есть ли у вас знания, навыки и соответствующий настрой, чтобы противостоять этому сумасшедшему противнику?

Есть много плохих бойцов, обладающих уникальным и непредсказуемым стилем боя, которые могут жестоко покалечить вас. Например, боец,двигающийся хаотично, может опрокинуть самого тренированного бойца.

### 399. ЗАПОМНИТЕ ТРИ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА.

Существуют три наиболее общих положения тела, которые может принять противник, находясь перед вами. Это: 1) фронтальная позиция — противник стоит лицом к вам, открыв тем самым практически все свои уязвимые места, 2) позиция вполоборота — его тело находится под 45 градусов к вам. Из этой позиции он может эффективно атаковать и защищаться, 3) боком — его тело находится под 90 граду-

<sup>1</sup>В английском тексте здесь три «D»: drunk, drugged, deranged. - Прим. переводчика.



сов к вам. Его задние конечности (нога и рука) серьезно ограничены в движениях, но он вполне может эффективно наносить удары передними конечностями.

## ДИСТАНЦИИ БОЯ

### 400. ЗНАЙТЕ, ЧТО ДЕЛАТЬ.

Для обретения высокого уровня боевого мастерства требуется точное знание соотношения дистанций боя и применяемых ударных техник. В этом вам поможет приведенная ниже таблица.

| Дистанция ударов ногами | Дистанция ударов руками | Дистанция захватов |
|-------------------------|-------------------------|--------------------|
|-------------------------|-------------------------|--------------------|

|                           |                        |                                |
|---------------------------|------------------------|--------------------------------|
| Вертикальный удар         | Тычок пальцами         | Удар головой                   |
| Боковой удар              | Удар основанием ладони | Кусание                        |
| Толкающий (прямой) удар   | Удар рукой-ножом       | Выдавливание большими пальцами |
| Хук ногой (круговой удар) | Передний прямой        | Топтание                       |
|                           | Задний                 | Горизонтальный удар локтем     |
|                           | Скрестный              | Вертикальный удар локтем       |
|                           | Хук                    | Диагональный удар локтем       |
|                           | Апперкот               | Вертикальный удар коленом      |
|                           | Сгребаящий хук         | Диагональный удар коленом      |
|                           | Удар кулака-молота     | Вырывание                      |
|                           |                        | Выцарапывание                  |
|                           |                        | Раздавливание                  |
|                           |                        | Линейные удары                 |

Это не соответствует действительности. Удары локтями, запрещенные даже в современном варианте тайландского бокса, являют пример абсолютной эффективности в ближнем бою. — Прим. переводника.

### 401. СПЕЦИАЛИЗИРУЙТЕСЬ НА ДИСТАНЦИИ УДАРОВ РУКАМИ.

Хотя отработка различных дистанций боя и является необходимым компонентом боевой подготовки, важно специализироваться на конкретной дистанции боя. Это называется специализацией в определенной дистанции. Универсальной является специализация на дистанции боя руками, и вы должны приобрести ее в силу следующих причин: 1) на этой дистанции у противника меньше времени на защитные реакции, 2) в отличие от дистанции боя ногами вы можете эффективно нейтрализовать противника, 3) приемы боя на этой дистанции более действенны, чем приемы других дистанций боя<sup>1</sup>, 4) приемы этого диапазона менее «телеграфичны», чем удары ног, 5) по сравнению с дистанцией захватов на этой дистанции требуется умеренный физический контакт с противником, 6) для техник дистанции боя руками требуется не много места, 7) рельеф местности не оказывает сильного воздействия на приемы, свойственные этой дистанции, 8) поскольку отсутствует наклон тела, возможно эффективное ведение боя с несколькими противниками, 9) приемы, свойственные этой дистанции боя, можно выполнять в дви-

жении, 10) удары руками требуют умеренного переноса веса и разворотов, благодаря чему они быстрее ударов ногами.

### 402. «ЗА» И «ПРОТИВ» РАЗЛИЧНЫХ ДИСТАНЦИЙ БОЯ.

Работа на разных дистанциях боя требует фундаментального освоения каждой дистанции. Приведенная ниже таблица даст вам стратегическое понимание «За» и «Против» различных дистанций рукопашного боя.

Например, дистанция захватов в рукопашном бою: 1) требует тесного контакта с противником, 2) предоставляет минимум

времени на защитные реакции, 3) дает максимальную скорость атакующих реакций, 4) снижает до минимума потенциал «телеграфирования» атаки, 5) дает высокую вероятность нейтрализации противника, 6) представляет зону максимального риска для практикующего, 7) требует больших затрат физической силы, 8) дает максимальную вероятность схватки, 9) дает максимальную возможность поддержания одной дистанции боя, 10) дилетант мало что понимает и немного способен сделать на этой дистанции боя, 11) требования к устойчивости поверхности умеренны и 12) ей редко отдают предпочтение, вступая в бой.

| Характеристика дистанции                  | Дистанция ударов ногами | Дистанция ударов руками | Дистанция захватов |
|---|-------------------------|-------------------------|--------------------|
| 1. Уровень контакта                       | Очень низкий            | Умеренный               | Очень высокий      |
| 2. Время реакции в защите                 | Повышенное              | Пониженное              | Пониженное         |
| 3. Время реакции в нападении              | Пониженное              | Повышенное              | Повышенное         |
| 4. Потенциал «телеграфирования»           | Очень высокий           | Умеренный               | Очень низкий       |
| 5. Вероятность нейтрализации              | Очень низкая            | Очень высокая           | Очень высокая      |
| 6. Уровень риска                          | Низкий                  | Умеренный               | Очень высокий      |
| 7. Затраты физических сил                 | Умеренные               | Умеренные               | Очень высокие      |
| 8. Вероятность схватки                    | Низкая                  | Высокая                 | Очень высокая      |
| 9. Простота поддержания                   | Очень низкая            | Умеренная               | Очень высокая      |
| 10. Возможности дилетанта                 | Низкие                  | Очень высокие           | Очень низкие       |
| 11. Требования к стабильности поверхности | Высокие                 | Низкие                  | Умеренные          |
| 12. Предпочтение при вступлении в бой     | Умеренное               | Очень высокое           | Очень низкое       |

#### 403. УПРАВЛЯЙТЕ ДИСТАНЦИЕЙ АТАКИ.

Управлением дистанциями атаки называется искусное стратегическое использование различных дистанций боя в целях нападения. Поскольку предпочтительной является дистанция боя руками, вам следует поддерживать эту дистанцию при выполнении ошеломляющей комплексной атаки.

Вот пример: если бой начнется из зоны недосягаемости, возьмите инициативу в свои руки и сократите дистанцию, нанося удар ногой в нижний уровень. Когда удар пройдет, прорвитесь на дистанцию боя руками. Наносите град ударов в полную силу и скорость. Добейтесь того, чтобы ваши удары соответствовали доступности уязвимых мест противника и динамике его реакций. Если противник застыл на месте, оставайтесь на дистанции ударов руками и поддерживайте напор вашей атаки. Однако будьте готовы защищаться, так как некоторые бойцы в такой ситуации наносят контрудар или бросаются в атаку, чтобы сбить вас с ног. Если противник пытается перейти на дистанцию захватов, нанесите серию ударов локтями, коленями и головой с той же скоростью, с какой наносили удары руками. Не позволяйте противнику прервать поток вашей атаки. Если противник отходит на дистанцию ударов ногами, отвечайте ударом ноги в нижний уровень и снова прорывайтесь на

дистанцию боя руками. Продолжайте свой блицкриг, пока не выведете противника из строя.

#### 404. ИСПОЛЬЗУЙТЕ УПРАВЛЕНИЕ ДИСТАНЦИЯМИ ЗАЩИТЫ.

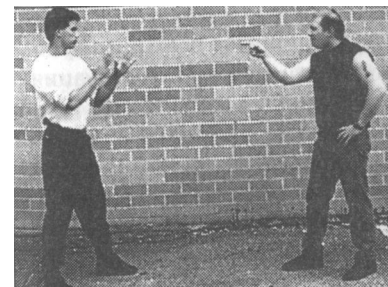
Если вы столкнулись с мощной комплексной атакой противника, управление дистанциями защиты будет вашим единственным шансом выжить. Хорошо выполняемая комплексная атака слишком быстра, мощна и непредсказуема, чтобы блокировать, парировать и уворачиваться. Попытки скоординировать приемы защиты против каждого конкретного удара противника абсурдны и невозможны. Если вы хотите эффективно защитить себя в такой ситуации, вы должны уйти с дистанции атаки. Управление дистанциями защиты позволит вам стратегически быстро и безопасно выйти из-под атаки противника и контратаковать.

Вот пример управления дистанциями защиты: если атака противника началась с дистанции ударов руками, немедленно отойдите на дистанцию ударов ногами. Восстановив равновесие, контратакуйте ударом ноги в нижний уровень. Это выведет противника из равновесия и нарушит непрерывность его атаки. Однако позаботьтесь о том, чтобы ваш удар был точным и сильным и наносился в нужный момент времени. Как только удар прошел, переходите в атаку, обрушивая на противника град уда-

ров в полную силу и скорость. Сохраняйте напор, пока не нейтрализуете противника.

#### 405. СТОЙТЕ НА ДОСТАТОЧНОМ УДАЛЕНИИ ОТ ПРОТИВНИКА.

Выбор расстояния равно важен в рукопашном бою и бою с оружием. Чем дальше вы стоите от противника, тем больше у вас времени на защитные реакции и тем проще вам наблюдать за действиями противника. Чем ближе вы к противнику, тем меньше возможность выбирать образ действий. Например, на дистанции захватов любой удар противника скорее всего достигнет цели вне зависимости от скорости ваших реакций. Вы просто не сможете преодолеть законы природы.



Чем дальше вы от противника, тем больше у вас времени на защитные реакции. На фото: ученик (слева) использует преимущества, даваемые мертвой зоной.

#### 406. ИСПОЛЬЗУЙТЕ В СВОИХ ЦЕЛЯХ МЕРТВУЮ ЗОНУ.

Что бы ни думали некоторые люди, мертвая (нейтральная) зона не является дистанцией рукопашного боя. Это такая дистанция, на которой ни вы, ни противник не можете наносить удары руками или ногами. Стратегический смысл нейтральной зоны заключается в создании дистанции между вами и противником. Это, в свою очередь, увеличивает время, отведенное вам на различные реакции, и соответственно позволяет вам адекватно защищать себя. Однако не становитесь чересчур самоуверенным — не во всех ситуациях и условиях вам будет предоставлено удовольствие поддерживать нейтральную зону.

Нейтральная зона используется в первую очередь для: 1) безопасной оценки потенциальной угрозы, 2) разрядки напряжения во враждебной ситуации и 3) отстаивания своих прав перед кем-либо.

### ЗРИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ

#### 407. ЗНАЙТЕ О ТОЧКАХ ДЛЯ НАБЛЮДЕНИЯ.

Большинство бойцов не знают, куда направлять взгляд во время боя<sup>1</sup>. Специфические точ-

<sup>1</sup> Непонятно, о каких боях здесь идет речь. Правильному взгляду во время боя учат в любой нормальной школе боевых искусств и о нем пишут во многих книгах, посвященных единоборствам. — Прим. переводчика.

ки фиксации взгляда находятся в области горла, плеч, кистей рук, торса и коленей.

Выбор точки фиксации взгляда зависит от трех определяющих факторов: 1) дистанции боя, 2) типа противоборства и 3) типа боя (рукопашный или с оружием).

#### 408. ИЗБЕГАЙТЕ ЗРИТЕЛЬНОГО КОНТАКТА С ПРОТИВНИКОМ.

Вступив в бой, не смотрите противнику в глаза. Быстрый взгляд допустим, но не давайте противнику приковать ваш взгляд. Смотреть в глаза противнику опасно по многим причинам, в том числе: 1) это не дает важной информации об атаке противника, 2) это отвлекает внимание от текущей угрозы, 3) вас легко могут подавить психологически, 4) вы можете стать жертвой трюков, 5) вы не сможете эффективно оценить возможность применения оружия противником, 6) это ограничит обнаружение целей, 7) это затруднит точную оценку условий боя.

### ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

#### 409. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЭЛЕМЕНТ НЕОЖИДАННОСТИ.

Неожиданная атака даст вам 50 процентов преимущества в уличной драке.

#### 410. ПОМНИТЕ, ЧТО ВАША СИЛА БЫСТРО ИССЯКНЕТ.

Если вы в превосходной форме, вы способны атаковать со стопроцентной эффективностью в течение примерно 90 секунд. Даже при сильном выбросе адреналина уровень силы значительно упадет после первых полутора минут боя.

#### 411. ЗНАЙТЕ ДИНАМИКУ РЕАКЦИЙ ПРОТИВНИКА.

Знание динамики реакций противника жизненно необходимо в бою. По сути, вы должны знать все возможные способы реагирования на техники, приемы и орудия, составляющие ваш боевой арсенал<sup>1</sup>. Динамика реакций может быть определена как действия противника в ответ на применение вами отдельного приема, техники или орудия в процессе боя.

Различные реакции проявляются в следующих ситуациях: 1) противник пропустил удар, нанесенный природным орудием вашего тела, 2) противник находится под действием вашего болевого контроля, 3) противник ранен ножом или другим заточенным оружием, 4) противник пропустил удар палкой или дубинкой, 5) противник получил пулевое ранение, 6) противник пропустил удар, получил резаную рану или отвлечен подручным оружием и 7) противник

### СТРАТЕГИЯ И ТАКТИКА

подвергся воздействию химического аэрозоля раздражающего действия.

#### 412. ЗНАЙТЕ, КАК УБИВАТЬ.

Существует много боевых ситуаций, в которых летальное применение силы законно и оправданно. Поэтому вы обязательно должны знать, что обеспечивает смертельную силу атаки природным орудием тела. Это: 1) выбор цели — выбор анатомически уязвимого места и 2) сила воздействия — количество силы, приложенное к выбранной цели.

#### 413. СОЗДАЙТЕ СЕБЕ ОБРАЗ ВРАГА (ПСЕВДООПРЕДЕЛЕНИЕ).

Псевдоопределением называется способность в ситуации угрозы мгновенно приписать противнику все наихудшие качества. Такое психологическое состояние необходимо в бою, так как оно устраняет из сознания бойца ограничения, налагаемые этикетом боя. Это позволяет бойцу драться с противником злобно и целенаправленно. Ваш инстинкт убийцы немедленно высвобождается, освобождая вас от врожденных страхов и представлений. Проще говоря, псевдоопределение помогает вам сделать свое дело.

#### 414. БУДЬТЕ ХОЛОДНЫ И СОБРАННЫ.

Если вы хотите победить в Драке, вам надо научиться кон-

тролировать ситуацию и сохранять хладнокровие. В особенно враждебных ситуациях потеря контроля над собой, демонстрация страха, выражение разочарования и гнева только ухудшат положение. Это все равно, что лить бензин в огонь. Вы должны научиться не принимать на свой счет агрессивные и оскорбительные высказывания. Суть в том, что если вы уверены в себе и обладаете чувством собственного достоинства, вам намного легче сохранять самообладание.

#### 415. БЕЙТЕ ПРЕЖДЕ, ЧЕМ КОНТРОЛИРОВАТЬ.

Всегда наносите удар прежде, чем применять болевой контроль или удержание. Это необходимо в силу следующих причин: 1) удар временно оглушит противника, 2) удар позволит вам выиграть время, необходимое для эффективного выполнения контролирующей техники, 3) удар выведет противника из равновесия, 4) удар временно отвлечет противника, 5) удар дезориентирует противника, 6) удар причинит противнику сильную боль, 7) удар вызовет двигательные нарушения у противника, 8) удар вызовет ответную реакцию противника, которую вы сможете использовать, и 9) удар в большинстве случаев расслабляет конечности противника, и ими становится легче манипулировать.

<sup>1</sup>Это практически нереально. — Прим. переводчика.

#### 416. ЧЕТЫРЕ КОМПОНЕНТА АТАКИ.

Для проведения атаки вашему противнику необходимы четыре компонента: 1) намерение — противник должен находиться в таком состоянии сознания, которое позволяет ему действовать, 2) возможность — у противника должно быть время и условия для эффективной атаки, 3) оружие — у противника должно находиться оружие атаки (природное оружие тела, нож, дубинка, пистолет или подручное оружие) и 4) способ выполнения — у противника должен находиться способ выполнения атаки.

#### 417. УМЕЙТЕ НАНОСИТЬ УДАРЫ НОГАМИ, КОГДА ПРОТИВНИК ОКАЗАЛСЯ НА ЗЕМЛЕ.

Бывают ситуации, когда оправданно бить лежачего. Однако это не так просто, как кажется.

Для этого требуются навыки и техника. Вот цели, на которые надо обращать внимание: 1) цели для нанесения ударов на задней поверхности тела, включая виски, тыльную сторону шеи, позвоночник, пальцы рук, локтевые суставы, ребра, подколенные сгибы и лодыжки, 2) цели для ударов на передней стороне тела, включая лицо, горло, солнечное сплетение, переднюю часть ребер, пах, боковые и передние поверхности коленей. **Предупреждение: будьте осторожны! Опытный боец может свалить вас на**

**землю, когда вы будете проводить подобную атаку.**

#### 418. БЕЙТЕ ПЕРВЫМ.

Если вы стоите лицом к лицу с противником и у вас нет возможности безопасно улизнуть, бейте первым — быстро и уверенно и не ослабляйте вашего натиска. Такая стратегия атаки называется принципом первого удара, и она необходима для нейтрализации серьезного противника. Предоставлять противнику возможность нанести удар первым — самоубийственная тактика. Это все равно что дать опытному стрелку возможность первому вытащить оружие. Если в рукопашном бою вы позволяете противнику ударить вас первым, он может покалечить или убить вас и в любом случае принудит вас уйти в необратимую защиту без возможности контратаковать. **Предупреждение: применяя стратегию первого удара, будьте уверены, что ваш первый удар оправдан и обоснован с точки зрения закона.**

#### 419. БУДЬТЕ ВЗРЫВНЫМ.

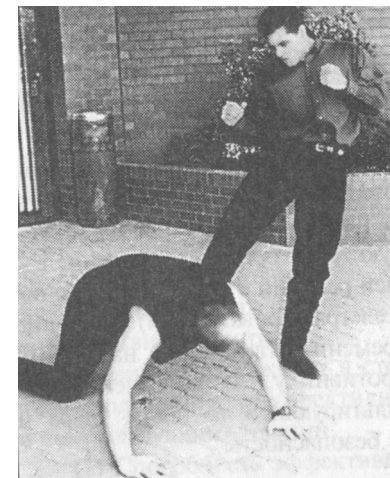
Взрывной характер действий является основой вашей комплексной атаки. Приемы нападения, градом сыплющиеся на противника, должны представлять собой быстрые и яростные выбросы энергии. Комплексная атака не может быть последовательной по самой своей природе, в ней нет наращивания скорости и

силы. Она должна начинаться и кончаться быстро, как взрыв. Такой образ действий не ограничивается природными орудиями тела в рукопашном бою. Взрывная энергия может быть использована в технике передвижений и работе с холодным и огнестрельным оружием.

#### 420. ПРИМЕНЯЙТЕ КОМПЛЕКСНУЮ АТАКУ.

Чтобы эффективно нейтрализовать злобного противника, практически всегда приходится наносить более одного удара. Большинство ситуаций рукопашного боя потребует от вас проведения комплексной атаки. Комплексной атакой называется логическая последовательность из двух или более приемов, выполняемых один за другим. Ваша задача — навязать противнику свою тактику боя и вывести его из боя, сметя его оборону шквалом ударов, наносимых в полную силу и скорость.

Основываясь на скорости, силе, выборе и использовании целей, комплексная атака также требует расчета, контроля и четкости. Для достижения максимального эффекта вашей атаки вы должны хорошо знать уязвимые места противника. Цели есть всегда, если противник не одет в броню с головы до ног. Просто надо вовремя их опознать и нанести удар подходящим для этого природным орудием тела.



Если противник упал на землю, бейте его ногами. На фото: Франко наносит вертикальный удар ногой противнику по ребрам.

#### 421. НЕ ОСЛАБЛЯЙТЕ НАТИСК.

Выполняя комплексную атаку, не ослабляйте ваш натиск. Натиск, или поток атаки, — это непрерывная последовательность атакующих движений, направленная на нейтрализацию или уничтожение противника. Атакуя противника, не ослабляйте свой напор и не останавливайтесь, пока противник не нейтрализован окончательно. **Предупреждение: замедление потока вашей атаки подвергает вас множеству опасностей. Избегайте этого любой ценой!**

#### 422. АТАКУЙТЕ БЛИЖАЙШУЮ ЦЕЛЬ БЛИЖАЙШИМ ОРУДИЕМ.

К большинству ситуаций самообороны применим принцип «ближайшее оружие — ближай-

шая цель». Он состоит в том, что в случае неминуемой опасности вы должны атаковать ближайшее уязвимое место противника тем оружием, которое ближе всего к нему находится. Это жизненная стратегия, которая обеспечивает: 1) наиболее прямую и действенную траекторию, 2) ускорение вашей реакции в атаке, 3) снижение «телеграфирования», 4) снижение времени, отведенного на защиту противнику, 5) повышение результирующей точности удара и 6) безопасность.

#### 423. СТРЕМИТЕСЬ ОКОНЧИТЬ БОЙ КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ.

Любое противоборство на физическом уровне должно заканчиваться быстро. Помните, что чем дольше длится бой, тем выше ваши шансы быть серьезно покалеченным. Бой должен заканчиваться так же быстро, как он начался. Ваши приемы, техники и тактика должны быть быстрыми и решительными. Нет времени разрабатывать план боя или испытывать противника с помощью зондирующих техник.

Вот список событий, которые могут произойти в течение боя: 1) могут вмешаться зеваки, 2) вы можете допустить тактическую ошибку, которая будет стоить вам жизни, 3) ваше психическое состояние может ухудшиться и 4) взаимная агрессия будет расти в прогрессии.

#### 424. НЕ ПРОВОЦИРУЙТЕ АТАКУ.

Провокацией атаки называется намеренное открытие противнику цели для того, чтобы он атаковал первым. Самыми распространенными способами провокации атаки являются широко расставленные или опущенные руки, как бы говорящие: «Ну давай, покажи, на что ты способен!» Как только противник заглотил наживку, практик воинских искусств мгновенно защищается и контратакует.

Этот метод перехода к атаке неэффективен в силу следующих причин.

(1) Кто вам сказал, что вы сможете остановить первый удар противника и контратаковать? Например, попытаетесь ли вы применять такую технику против профессионального боксера, чьи руки молниеносны?

(2) Предоставляя противнику действовать, а себе — отвечать на его действия, вы автоматически ставите себя в невыгодные условия.

(3) Кто сказал, что противник попадется на вашу приманку? Он может атаковать совершенно другую цель.

(4) Что будет, если противник обрушит на вас шквал ударов? Вы окажетесь в неоправданной ситуации постоянной защиты и можете погибнуть. Обман является важным боевым навыком, однако провокация атаки — это лотерея, в которой можно проиграть свою жизнь.

#### 425. ЗАБУДЬТЕ ПРО ПОБЕДУ С ПЕРВОГО УДАРА.

Метод «одного удара» представляет собой способ боя, при котором практик воинских искусств наносит одиночный удар для того, чтобы либо прекратить бой, либо «прощупать» противника. Поклонники такого метода атаки доказывают, что это самый безопасный метод атаки, поскольку он не требует входа в полный контакт с противником. Другие считают высшей ступенью боевого мастерства способность одним быстрым и сильным ударом завершить бой. Обе теории в корне неправильны. Во-первых, вы не сможете нейтрализовать противника, отсиживаясь на периферии боевой зоны. В реальном бою вы должны полностью войти в контакт с противником, выполняя последовательность атакующих приемов соответственно дистанции, угловому расположению, уровню применения силы и наличествующих у противника уязвимых зон. Во-вторых, не предполагайте, что одним ударом руки или ноги вы сможете закончить бой. Подписываясь под такими ошибочными логическими построениями, вы погибнете в злобной уличной драке. Суть в том, что победы с первого удара происходят редко.

#### 426. ИЗБЕГАЙТЕ АТАК С ИММОБИЛИЗАЦИЕЙ ПРОТИВНИКА.

Не пытайтесь атаковать, используя техники иммобилизации

(ловушек), стоя лицом к лицу с противником. Атака с одновременной иммобилизацией противника представляет собой сложную технику, позволяющую вам контролировать конечности противника (обычно руки), дабы раскрыть его для вашей атаки. Техники улавливания в положении стоя требуют молниеносных рефлексов и хорошо развитой кожной чувствительности.

Техники улавливания в стоячем положении неэффективны в силу следующих причин:

(1) Способность эффективно применять техники улавливания основана на предположении об определенной структуре атаки противника. Его руки должны среагировать на контакт правильно. Контакт, или «прилипание», может представлять собой линейное или круговое движение, которое должно зацепиться за атаку или защиту противника. Как только достигнут первоначальный контакт, ловящий может переходить к применению парирований, блоков, возвратов энергии и других техник, которые должны создать бреши в обороне противника и нейтрализовать его. Все это выглядит впечатляюще, однако вы просто не можете полагаться на определенную структуру боя вашего противника, которая позволит вам применять все эти техники.

(2) Если противник не входит в адекватный контакт с вашими ловушками, вы не сможете

те создать из них эффективную структуру.

(3) Если противник выходит из контакта, как это часто случается в реальном бою, ваши ловушки немедленно разрушаются.

(4) Противник может с легкостью контратаковать вас серией ударов головой, локтями и коленями или использовать другие приемы ближнего боя.

(5) Техники улавливания в положении стоя могут привести к переходу боя в партер, а это последнее, что вам нужно в уличном бою. **Замечание: не путайте неэффективные (стоячие) техники улавливания с функциональным улавливанием в лежащем положении, применяемом в бою в партере. Более подробно смотрите в главе 5.**

#### 427. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ НЕПРЯМЫЕ АТАКИ.

Непрямой атакой называется последовательный метод атаки. При этом всегда используется более одного приема. Однако не путайте непрямую атаку с ее родственницей, комплексной атакой.

Непрямая атака разворачивается постепенно. Первая из применяемых техник не рассчитана на нокаут. По сути, во многих видах не прямой атаки начальный прием вообще не является атакующим оружием, представляя собой обманное движение, рассчитанное на то, чтобы раскрыть противника для следую-

щего за ним настоящего удара. **Даже** если первый прием представляет собой собственно удар ногой или рукой, он служит исключительно для подготовки к завершающему удару.

На соревнованиях или в спаррингах иницирующий прием помогает набрать очки, измотать противника и открыть его для более разрушительных ударов. Однако в реальном бою, где очки не подсчитываются, а подготовительные действия небезопасны, последовательная непрямая атака не должна применяться никогда.

В опасной и бурной ситуации реального боя вы не можете позволить себе рисковать, применяя подготовительные техники. Любой прием, проведенный не в полную силу и скорость, скорее всего будет проигнорирован и повлечет за собой злобную контратаку.

Как уже говорилось ранее, предположения и эксперименты перед лицом опасности — прямая дорога к несчастью. В не прямой атаке заключено слишком много риска и неопределенности. В ней нет ни взрывной силы, ни полноты вхождения в бой, которые необходимы для противостояния противнику, одержимому желанием уничтожить вас. Помните, что в реальном бою нет правил. Вас могут атаковать откуда угодно и как угодно. Вы не можете предоставить противнику даже малейшего преимущества. Вы должны действовать с полной

выкладкой до самой победы. Поэтому непрямая атака не согласуется с этими требованиями по определению и, следовательно, не должна применяться в реальном бою.

#### 428. ОХОТЬТЕСЬ НА ГОЛОВУ.

В уличном бою охотитесь на голову противника. Это означает, что голова противника должна быть приоритетной целью для ударов.

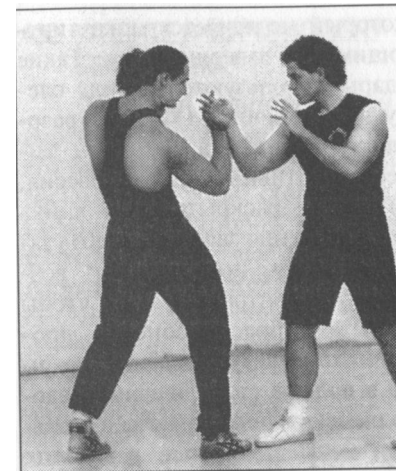
Помните, что если у вас есть выбор, атаковать ли вам в голову или в корпус, атакуйте голову. Так у вас гораздо больше вероятности вывести противника из строя.

#### 429. БЕРИТЕ ИНИЦИАТИВУ В СВОИ РУКИ.

Что бы ни говорили теоретики, в бою надо брать инициативу в свои руки. Ваше решение применить отдельный прием или технику (в бою стоя) не должно быть вызвано техникой, манерой ведения боя или способом защиты противника. Техника противника не должна определять вашу технику. Выбор способа атаки должен происходить в зависимости от углового взаиморасположения, дистанции и оправданного уровня применения силы.

#### 430. ВЫ НЕ УЗНАЕТЕ ЭТОГО, ПОКА ОНО НЕ ЗАКОНЧИТСЯ.

Концепция, основанная на избегании сильных сторон про-



Франко (справа) демонстрирует «прилипание», предполагая, что противник прореагирует определенным образом.

тивника и использовании слабых, — это стратегия, ориентированная на соревнования и часто применяемая в спаррингах. Но ее нельзя эффективно использовать в злобной уличной драке. Уличная драка быстротечна, и у вас не будет времени оценивать манеру ведения боя противника. Просто не будет времени. Когда вы разберетесь с сильными и слабыми сторонами противника, бой уже закончится.

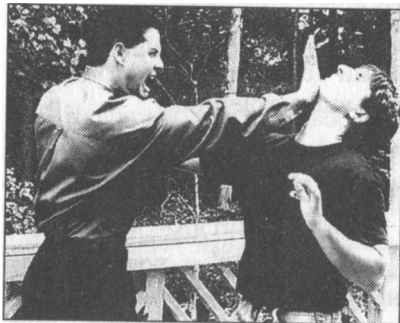
#### 431. НЕ БЕЙТЕ НЕ В ПОЛНУЮ СИЛУ В УЛИЧНОЙ ДРАКЕ.

Ударом не в полную силу называется удар (например, боксерский тычок, пощечина, удар тыльной стороной кулака, хлопковый круговой удар ногой и т.д.),

который не является нокаутирующим или завершающим. Такие удары используются в силу следующих причин: 1) чтобы разозлить противника, 2) чтобы вывести противника из равновесия, 3) чтобы раскрыть противника для нанесения завершающего удара, 4) чтобы предотвратить возможную контратаку и 5) чтобы испытать боеспособность противника. **Предупреждение: удары не в полную силу лишены боевого смысла и неприменимы в реальном бою. Полностью исключите их из своего арсенала ударной техники.**

#### 432. КРИЧИТЕ.

Голос является мощным оружием. В бою естественным проявлением голоса является вопль. Крики применяются для различных стратегических целей. Крик во время боя может отвлечь, испугать или временно парализовать противника. Он может заставить его застыть на месте, давая



В бою крик применяется в различных стратегических целях.

вам секундное преимущество для нанесения первого удара, ослабляющего противника, и последующего развития атаки. Крик также может использоваться для психологического подавления противника и введения себя в боевое состояние сознания. Это катализатор, запускающий инстинкт убийцы и его непосредственное выражение. Кроме того, крик может привлечь внимание к драке.

#### 433. АТАКУЙТЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫЕ ТОЧКИ.

Чувствительными точками называются те области тела, где нервы находятся близко к поверхности тела и расположены поверх кости или мышцы. Прямое воздействие на точку осуществляется с помощью нанесения удара природным оружием тела. Эффективными точками являются малоберцовый и подглазничные нервы.

Мощный удар в чувствительную точку может вызвать следующие реакции: 1) сильную боль, 2) оглушающий эффект, 3) расстройство двигательной активности, 4) потерю равновесия и 5) рефлекторную реакцию.

#### 434. НАРАЩИВАЙТЕ АТАКУЮЩИЙ НАПОР ВОВРЕМЯ.

Вы должны в точности знать, как и когда наращивать силу воздействия на противника в бою.

### ТАКТИКИ ВЫБОРА МЕСТОПОЛОЖЕНИЯ

#### 435. ИСПОЛЬЗУЙТЕ СТРАТЕГИЧЕСКИЙ ВЫБОР МЕСТОПОЛОЖЕНИЯ.

Всегда старайтесь выбрать стратегически выгодное местоположение относительно противника. Например, столкнувшись лицом к лицу с человеком, представляющим угрозу, попытайтесь незаметно переместиться в положение, позволяющее вам убежать. Или, если возможность убежать отсутствует, проверьте наличие барьеров и попытайтесь переместиться за один из них.

Существуют и другие соображения, влияющие на стратегический выбор месторасположения — скажем, поиск подручного оружия и соответствующий выбор положения. Или необходимость при бое с несколькими противниками следить за тем, чтобы вас не окружили и не прижали к стене. Еще один фактор, влияющий на выбор местоположения, — это освещение. Старайтесь встать так, чтобы непосредственный источник света (солнце, автомобильные фары, Уличный фонарь и т.п.) светил в лицо противнику, а не вам. Рельеф местности также играет роль. Старайтесь вынудить противника переместиться на неустойчивую поверхность.

#### 436. УХОДИТЕ В МЕРТВУЮ ЗОНУ ПРОТИВНИКА.

Оказавшись лицом к лицу с противником, старайтесь уйти в его мертвую зону. Мертвая зона расположена с той стороны тела противника, которой он к вам развернут. Это самое безопасное направление движения, так как оно наиболее удалено от задних конечностей противника.

#### 437. ШАГАЙТЕ ВПЕРЕД.

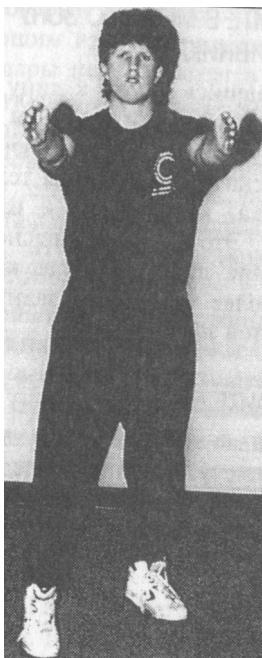
Если вас недружелюбно хлопают по плечу, шагните вперед и развернитесь, подняв руки в положение готовности к защите или атаке.

#### 438. СТОЙТЕ СПИНОЙ К ИСТОЧНИКУ СВЕТА.

Всегда старайтесь встать так, чтобы мощный источник света (солнце, луна, уличный фонарь, автомобильные фары, большой отражатель и т.п.) находился у вас за спиной и светил в глаза про-



На фото: ученик уклоняется, уходя в мертвую зону противника.



Внутренняя зона противника.

тивнику. Это необходимо по двум причинам: 1) это подсвечивает вашу цель и 2) это ухудшает обзор противнику.

#### 439. СТОЙТЕ СИЛЬНОЙ СТОРОНОЙ К ПРОТИВНИКУ.

Если вы можете позволить себе удовольствие встать в стойку (боевую, естественную, стойку выхода из боя, защиты от ножа, боя на ножах или боя на дубинках), всегда старайтесь повернуться к противнику более сильной и скоординированной стороной. В этом положении более

сильные и координированные конечности окажутся ближе к противнику. Если вы правша, то вашей сильной стороной является правая. **Замечание: стойки с огнестрельным оружием являются исключением из этого правила.**

#### 440. ПЕРЕМЕЩАЙТЕСЬ ПОБЛИЖЕ К ПУТЯМ ОТСТУПЛЕНИЯ.

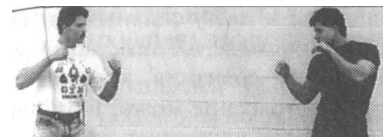
Стоя лицом к лицу с противником, постарайтесь незаметно переместиться в положение, удобное для безопасного бегства, или ближе к возможным путям отступления (окнам, воротам, открытым дверям, лестницам и т.п.).

#### 441. БУДЬТЕ ОСОБЕННО ОСТОРОЖНЫ, НАХОДЯСЬ ВО ВНУТРЕННЕЙ ЗОНЕ ПРОТИВНИКА.

Наиболее опасным местом является внутренняя зона противника. Внутренней зоной называется пространство между его руками, где он лучше всего контролирует ситуацию.

#### 442. ЗАХОДИТЕ ЗА СПИНУ.

Если вы хотите занять наилучшую и безопаснейшую боевую позицию, атакуйте противника со спины. Нападение сзади эффективно по двум причинам: 1) противник не видит, что вы делаете, и 2) противник хуже контролирует этот сектор пространства.



Если у вас есть удачная возможность принять боевую стойку, старайтесь повернуться к противнику вашей сильной и координированной стороной. На фото: Франко (справа) принимает правостороннюю (с правой стороны спереди) стойку.

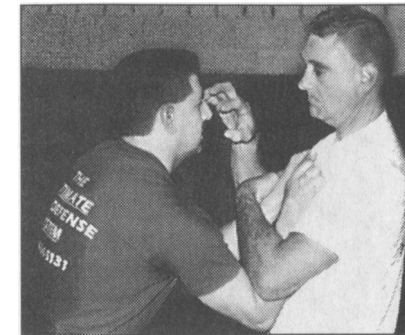
#### 443. НЕ ПОВОРАЧИВАЙТЕСЬ СПИНОЙ.

Не поворачивайтесь спиной к противнику, если он стоит достаточно близко для того, чтобы провести захват, ударить вас рукой, ногой или дубинкой или резануть ножом. Повернуться к кому-либо спиной означает доверять ему, а на улице нельзя доверять никому.

### СВЕДЕНИЯ ИЗ ОБЛАСТИ АНАТОМИИ

#### 444. АТАКУЙТЕ ГЛАЗА.

В уличном бою глаза являются идеальной целью, так как представляют собой один из самых важных органов чувств, необходимых противнику для эффективного ведения боя, не говоря уже о том, насколько они чувствительны и не приспособлены к защите. Опять же для удара в глаза не требуется много силы. Глаза можно выкалывать, выцарапывать и выдавливать, атакуя с



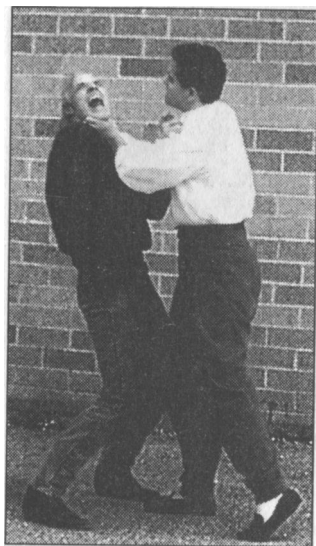
Глаза можно выкалывать, выцарапывать и выдавливать под разными углами и из разных позиций. На фото: ученик демонстрирует разрушительное выцарапывание глаз.

разных направлений. В зависимости от силы воздействия это вызывает повреждения разной тяжести, такие, как слезотечение, кровоизлияние, ухудшение зрения, временную или необратимую слепоту, сильную боль, разрыв глазных яблок, шок и потерю сознания.

#### 445. АТАКУЙТЕ ГОРЛО.

В ситуации смертельного риска вы можете спасти свою жизнь, нанеся удар в горло противнику. Горло считается смертельным уязвимым местом, поскольку защищено лишь тонким слоем кожи. В области горла находятся щитовидная железа, щитовидный хрящ, гиалиновые хрящи, перстневидный хрящ, гортань и трахея. Трахея, или дыхательное горло, представляет собой хрящевую трубку длиной около 11 см и диаметром около 2,5 см.





Горло является смертельной целью. На фото: Франко раздавливает противнику трахею.

Сильный удар, нанесенный непосредственно в трахею, вызывает потерю сознания, возможность захлебнуться кровью, обширное кровоизлияние, удушье и смерть. Если сломан щитовидный хрящ, происходит кровоизлияние, трахея схлопывается и противник умирает от удушья. Удары в горло наносятся ножом, рукой или локтем.

#### 446. БЕЙТЕ ПРОТИВНИКА В ВИСОК.

Висок, или клиновидная кость, представляет собой тонкую хрупкую кость, находящуюся на боковых сторонах черепа примерно в 2,5 см от глаза. Вследствие хрупкости кости и

близости к мозгу сильный удар в висок смертелен. Также возможны потеря сознания, кровоизлияние, сотрясение мозга, шок или кома. Для нанесения ударов в висок используются следующие приемы: удар локтем, хук и в некоторых случаях — удар коленом.

#### 447. БЕЙТЕ ПРОТИВНИКА В НОС.

Нос состоит из хрупкой кости и хряща, а также множества нервных окончаний и кровеносных сосудов. Это хорошая цель для нанесения ударов, так как она выступает за контур лица и может быть атакована с трех направлений: спереди, сверху и снизу. Удар средней силы производит оглушающий эффект, слезотечение, временную слепоту и кровотечение. Для проведения атаки в нос противника эффективны прямые передние, задние крестные, удары основанием ладони, апперкоты, удары кулака-молота, удары локтями и коленями.



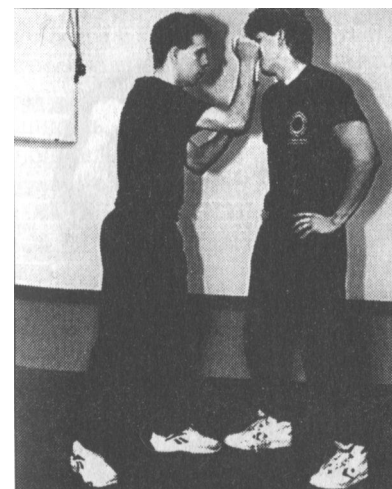
Ученик наносит горизонтальный удар локтем передней руки в висок противника.

#### 448. НАНОСИТЕ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ УДАР КУЛАКА-МОЛОТА В НОС.

Вертикальный удар кулака-молота также можно наносить в переносицу. Для проведения этого обманчивого и болезненного удара выполните следующие действия: 1) примите стойку выхода из боя с руками, развернутыми ладонями к противнику, 2) разговаривая и отвлекая противника, нанесите обратный удар кулака-молота в переносицу противника. Не замахивайтесь и не выносите удар. Продолжите атаку вертикальным ударом колена или апперкотом в лицо противника.

#### 449. БЕЙТЕ ПРОТИВНИКА В ПОДБОРОДОК.

В европейском боксе подбородок называют «кнопкой нокаута».

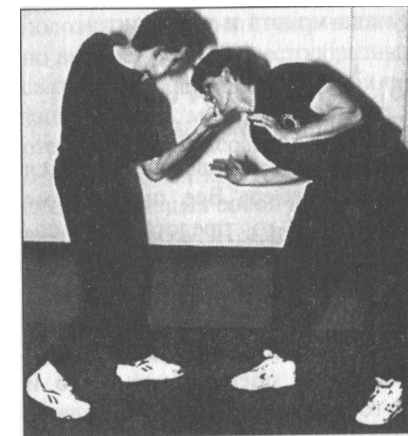


Ученик наносит вертикальный удар кулака-молота с задней руки в нос противника.

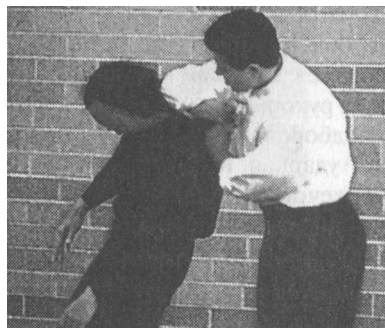
та», отправившей в отставку сотни боксеров. Подбородок также является хорошей целью в условиях рукопашного боя. При ударе в подбородок под углом 45 градусов ударная волна передается в мозжечок и полушария мозга, вызывая паралич и потерю сознания. В зависимости от силы удара также возможны перелом челюсти, сотрясение мозга и прашевидная травма шеи. Лучшими приемами для нанесения ударов в подбородок являются апперкоты, удары локтем, коленом, основанием ладони и головой.

#### 450. НАНОСИТЕ УДАРЫ В ШЕЙНЫЙ ОТДЕЛ ПОЗВОНОЧНИКА.

С тыльной стороны шеи расположены первые семь позвонков позвоночного столба. Через них проходят нервные им-



Ученик наносит апперкот с задней руки в подбородок противника.



Франко (справа) наносит горизонтальный удар локтем в шейный отдел позвоночника противника.

пульсы от мозга к телу. Тыльная сторона шеи является смертельной точкой воздействия, так как позвонки слабо защищены.

Сильный удар по тыльной стороне шеи вызывает шок, потерю сознания, перелом шеи, полный паралич, кому и смерть. Лучшими приемами для атаки тыльной стороны шеи являются удар кулака-молота и удар локтем.

#### 451. НАНОСИТЕ УДАРЫ ПО РЕБРАМ.

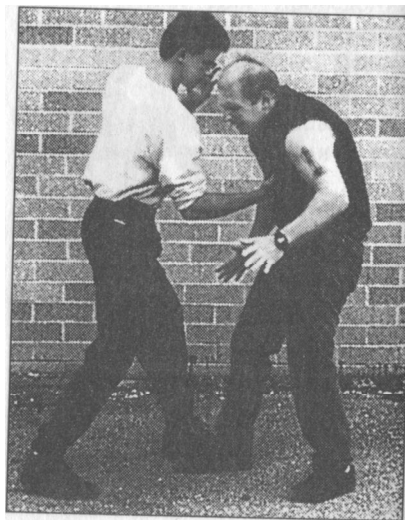
В теле человека находятся 12 пар ребер. Все они, кроме 11-го и 12-го, представляют собой длинные тонкие кости, присоединенные сзади к грудному отделу позвоночника, а спереди — к груди и реберным хрящам. Поскольку спереди нет 11-го и 12-го ребер (плавающих), удары надо наносить в 9-е и 10-е ребра.

Удар средней силы в переднюю часть грудной клетки вызывает

ет сильную боль и сбой дыхания. Сильный удар под углом 45 градусов может сломать ребра и вызвать прободение легкого осколками ребер, что приведет к пневмотораксу (схлопыванию легкого), внутреннему кровоизлиянию, кислородному голоданию, потере сознания, мучительной боли и может вызвать смерть. Лучшими приемами для нанесения ударов по ребрам являются стребающий хук, апперкоты и удары локтями и коленями.

#### 452. БЕЙТЕ В СОЛНЕЧНОЕ СПЛЕТЕНИЕ.

Солнечное сплетение представляет собой большое нервное сплетение, находящееся книзу от грудины в верхней части живота. Удар средней силы вызывает тошноту, боль и шок, затрудняя



Ученик наносит апперкот с задней руки в солнечное сплетение противника.

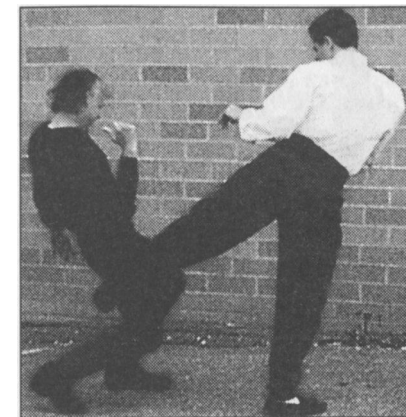
дыхание противника. Сильный удар в солнечное сплетение вызывает сильную боль в брюшной полости, удушье и шок.

#### 453. БЕЙТЕ ПРОТИВНИКА В ПАХ.

Каждый знает, что пах представляет собой очень чувствительное уязвимое место. По яичкам можно бить ногами, руками или применять технику раздавливания. Удар ногой средней силы может вызвать различные реакции, такие, как сильную боль, тошноту, рвоту, сбой дыхания и возможность бесплодия. Сильный удар в пах может разрушить мошонку и яички за счет удара о лобковую кость и вызвать шок и потерю сознания.

#### 454. НАНОСИТЕ УДАРЫ ПО БЕДРАМ.

Хорошие бойцы рассматривают бедра в качестве цели для нанесения ударов. Так как бедра имеют большие габариты и их трудно защищать, они являются превосходной целью для нанесения ударов. Хотя можно наносить удары ногами по бедрам под разным углом, самой лучшей точкой является малоберцовый нерв, находящийся на боковой поверхности бедра примерно на 10 см выше колена. Удар в эту область вызывает сильную боль и моментальную потерю подвижности ноги. Очень сильный удар ногой в бедро может вызвать перелом бедра, внутреннее кровоизлияние, сильную боль, сильную судорогу и длительную потерю подвижности.



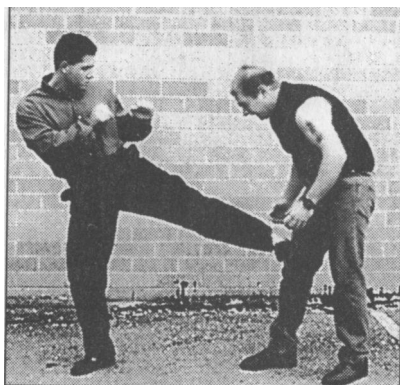
Бедро является превосходной целью. На фото: Франко (справа) наносит хук ногой в малоберцовый нерв противника.

#### 455. АТАКУЙТЕ КОЛЕНИ.

Колени представляют собой относительно непрочные суставы, соединенные множеством связок. Если коленный сустав находится на анатомическом фиксаторе или нога находится в фиксированном положении, сильный удар в колено вызовет разрыв крестообразных связок, что приведет к иммобилизации сустава, мучительной боли и отеку колена. В передней части колена находится коленная чашечка, представляющая собой небольшую хрупкую кость. Прямой сильный удар ногой вызовет смещение коленной чашечки. Результатом также будет сильная боль, отек и неподвижность ноги в суставе.

#### 456. НАНОСИТЕ УДАРЫ В ГОЛЕНЬ.

Как и бедра, голени представляют собой превосходную



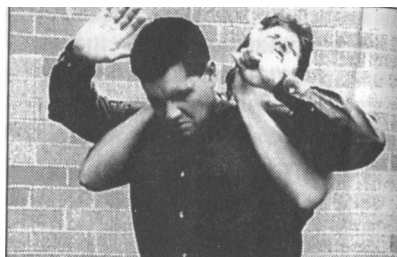
Мощный и точный удар, нанесенный в колено, может иметь разрушительные последствия. На фото: Франко (слева) наносит боковой удар в колено противника.

цель для ударов, поскольку их сложно защищать. Кроме того, голени очень чувствительны, так как защищены только тонким слоем кожи<sup>1</sup>.

Сильный удар может легко раздробить голень, вызвав сильнейшую боль, кровоизлияние и потерю подвижности поврежденной ноги.

#### 457. ЛОМАЙТЕ ПРОТИВНИКУ ПАЛЬЦЫ.

Пальцы весьма хрупки и уязвимы. Их легко защемить, вызвать растяжение, разрыв связок, сломать или укусить. Хотя сломанный палец не остановит целеустремленного бойца, он заставит



Пальцы являются легкодоступными и слабыми целями. Их можно раздавливать, ломать, кусать, растягивать и рвать связки. На фото: автор ломает противнику пальцы, чтобы освободиться от захвата.

его отпустить вас из своего захвата. Перелом пальца также помещает вашему противнику нормально сжимать кулак или удерживать в руке нож или дубинку. Пытаясь сломать палец, лучше всего крепко схватить его и сильно выкрутить в сторону, противоположную направлению сгиба в суставе.

#### 458. ТОПЧИТЕ СТУПНИ ПРОТИВНИКА.

На дистанции захватов сильный топающий удар по ступне противника может сломать плюсневые кости стопы и пальцы ног, вызывая сильную боль и мгновенную потерю подвижности. Кроме того, такая техника является одним из лучших способов освобождения от различных захватов.

## БОЙ ПРОТИВ НЕСКОЛЬКИХ ПРОТИВНИКОВ

### 459. ДВИГАЙТЕСЬ И НАНОСИТЕ УДАРЫ ОДНОВРЕМЕННО.

Научитесь одновременно двигаться и наносить удары. Это необходимо в силу следующих причин: 1) это повышает силу ударов, 2) это помогает поддерживать непрерывность атаки, 3) это облегчает уклонение от контратак, 4) это помогает использовать реакции противника и 5) это дает вам шанс в бою против нескольких противников.

### 460. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРАВИЛЬНУЮ ТАКТИКУ БОЯ С НЕСКОЛЬКИМИ ПРОТИВНИКАМИ.

Ввиду того, что уличные панки обычно нападают компанией, вам необходимо научиться защищаться от нескольких противников. Поскольку сила заключена в количестве, обстоятельства будут против вас. Несмотря на это, вы можете выжить в таком противостоянии, применяя знания, навыки и отвагу.

В целом вы должны применять следующие семь стратегических принципов защиты без оружия от нескольких противников: 1) попытайтесь убежать, 2) используйте подручное оружие, 3) постоянно двигайтесь, 4) избегайте окружения, 5) определите, кто представляет со-

бой непосредственную угрозу, 6) атакуйте его в назидание остальным и 7) убегайте, как только нейтрализовали того, кто представлял непосредственную угрозу.

### 461. РАЗДЕЛЯЙ И ВЛАСТВУЙ.

При защите от нескольких противников без применения оружия вы должны разобщить их и атаковать того, кто представляет собой наиболее актуальную угрозу. Для этого быстро переместитесь на его правый или левый фланг и одновременно нанесите ему серию быстрых ударов. Ваша тактическая задача — как можно быстрее и эффективнее нанести ему травмы. Бейте первым, сильно, быстро, уверенно и не ослабляйте напор.

В такой ситуации фактор времени является критическим, поэтому двигайтесь максимально экономно. Нанося удары, старайтесь, чтобы противник находился между вами и остальными противниками. Не ослабляйте напор и постоянно двигайтесь. Так как ситуация защиты от нескольких противников очень опасна, постарайтесь сделать из первого противника пример для других. Атакуйте его так, чтобы нанести ему максимальный урон. Например, если противники видят своего товарища задыхающимся от повторяющихся ударов в горло, это убьет их боевой дух, и они будут куда меньше склонны к продолжению атаки.

<sup>1</sup>Если же заглянуть в анатомический атлас, как советует автор, мы найдем там несколько мышц. Также неплохо знать, что удары голенью являются самыми мощными ударами ног. — Прим. переводчика.

**462. НЕ ДАВАЙТЕ ОКРУЖИТЬ СЕБЯ.**

Не позволяйте противникам окружить себя. Защищаться во всех направлениях одновременно просто невозможно. Избежать попадания в ловушку вам поможет подвижность. Постоянно разворачивайтесь так, чтобы один из противников оказывался между вами и остальными. Выигрывайте за счет использования окружающей обстановки, стратегически маневрируя, например, между припаркованными машинами или в дверных проемах. Это помешает противникам использовать все свои силы и позволит вам драться с ними поодиночке.

**463. УБЕГАЙТЕ, ЕСЛИ ПРОТИВНИКОВ НЕСКОЛЬКО.**

Столкнувшись с несколькими противниками, быстро оцените окружающую обстановку в плане путей бегства. Ищите окна, двери, пожарные выходы, ворота, мосты, лестницы, изгороди, эскалаторы и любые другие пути, дающие возможность быстро скрыться. Если такая возможность имеется, бегите. Не позволяйте своему эго решать за вас. **Предупреждение:** убедитесь, что выбранный маршрут не подвергает вас еще большей опасности.

**464. БУДЬТЕ ПОДВИЖНЫ.**

Столкнувшись с несколькими противниками, сохраняйте подвижность. Подвижность делает вас трудной целью и предотвращает окружение, а также уси-

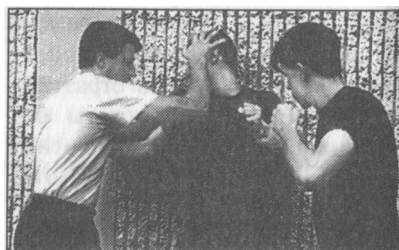
ливает ваши удары и мешает противникам определять дистанцию. Что еще более важно, подвижность может помочь вам найти путь к бегству.

**465. НЕ ПРИЖИМАЙТЕСЬ СПИНОЙ К СТЕНЕ.**

Не прижимайтесь спиной к стене, когда противостоите одному или нескольким противникам. Это опасно в силу следующих пяти причин: 1) это снижает вашу подвижность, 2) это отсекает возможности для бегства, 3) это ограничивает биомеханику, необходимую для нанесения ударов ногами, 4) это создает ударную поверхность, о которую противник может ударить вас вашей головой или телом, и 5) обычно это исключает возможность использования подручного оружия.

**466. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРИНЦИП ЗАЩИТЫ ЧУЖИМ ТЕЛОМ.**

В ситуации нападения нескольких противников важно уметь применять принцип щита, создаваемого из чужого тела. Вос-



Никогда не прижимайтесь спиной к стене.

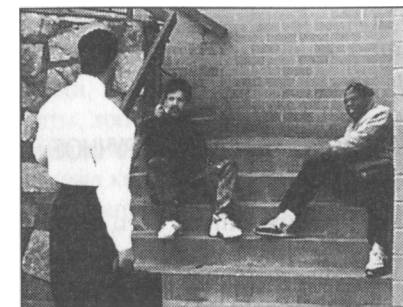


Автор применяет принцип защиты телом противника.

пользуйтесь одним из противников как преградой (барьером), толкнув или повернув его в сторону других. Это затормозит остальных и даст вам несколько секунд на то, чтобы убежать или перейти в атаку.

**467. ОПРЕДЕЛИТЕ, КТО ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ НЕПОСРЕДСТВЕННУЮ ОПАСНОСТЬ.**

При противостоянии нескольким противникам вы должны определить, кто из них представляет собой непосредственную опасность. Обычно это тот из противников, который вооружен. Если все противники безоружны, обратите внимание на ближайшего к вам. Если несколько противников находятся на равном расстоянии от вас, обратите внимание на того, кто перекрывает вам путь к отступлению. В конце концов, если несколько противников перекрывают пути к отступлению, займитесь их лидером. Обычно это тот, кто больше всех разговаривает.



Если вы вынуждены противостоять нескольким противникам, выясните, кто из них представляет собой наиболее непосредственную угрозу.

**468. ПОМНИТЕ, ЧТО ВАМ НЕЛЬЗЯ ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ.**

Если вы защищаетесь от группы нападающих, не останавливайтесь, пока не произойдет одно из следующих событий: 1) все противники нейтрализованы, 2) противники прекратили атаковать вас или 3) появилась возможность убежать.

**ПОДРУЧНОЕ ОРУЖИЕ****469. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ГИБКОЕ ОРУЖИЕ.**

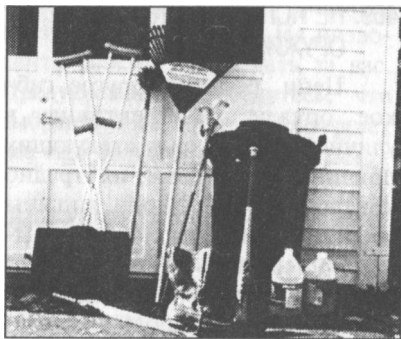
Цепи, ремни и другое гибкое оружие неэффективны в уличной драке в силу следующих причин: 1) в целом их трудно контролировать, 2) они лишены убийственной силы, 3) их сложно быстро отдергивать, 4) им необходимо полностью проходить по траектории для выполнения следующего действия, 5) они открывают уязвимые места вашего тела

для вражеских контратак и 6) они могут зацепиться за тело или конечности противника.

#### 470. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПОДРУЧНОЕ ОРУЖИЕ.

Тренированный боец должен знать и эффективно уметь пользоваться подручным оружием.

Подручным оружием являются окружающие нас предметы повседневного использования, которые можно превратить в орудия защиты и нападения. Существуют четыре класса подручного оружия: 1) режущее оружие — предмет или инвентарь, используемый для нанесения колотых и резаных ранений, 2) защитное оружие — предметы, используемые для защиты от атак противника, 3) отвлекающее оружие — предметы, которые можно бросить в лицо, корпус или в ноги противнику, чтобы временно отвлечь его, и 4) ударное оружие — оружие для нанесения ударов по противнику.



Разнообразное подручное оружие.

#### 471. ПОЛЬЗУЙТЕСЬ «ОТВЛЕКАЮЩИМ» ОРУЖИЕМ.

Отвлекающим оружием являются всевозможные предметы, которые можно бросать в противника, чтобы временно отвлечь его. Отвлекающее оружие служит следующим боевым нуждам: 1) неожиданность — вы можете заставить противника раскрыться и завершить свою атаку, 2) ухудшение обзора — некоторые предметы могут временно или надолго ухудшить зрительное восприятие противника, 3) время — подручное оружие может помочь выиграть время, 4) создание новых возможностей — бросая предметы в лицо противнику, вы заставляете его реагировать на это, что позволит вам воспользоваться его уязвимыми местами, 5) уход в защиту — отвлекающее оружие заставит противника уйти в защиту.

Обычно отвлекающее оружие бросают в лицо противнику. Это могут быть солнцезащитные очки, журналы, ключи от машины, бумажник, пепельница, книга, солонка, будильник, монеты, бутылки, куски мыла, ботинки, грязь, песок, гравий, камни, видеокассета, статуэтка, аудиокассета, горячая жидкость, пресс-папье, пестицидный аэрозоль или аэрозоль для чистки печи.

#### 472. ИСПОЛЬЗУЙТЕ АВТОМОБИЛЬНЫЙ ИНСТРУМЕНТ В КАЧЕСТВЕ ОРУЖИЯ.

Многие водители даже не подозревают, как много оружия

находится у них под рукой. Вот список. Отверткой можно наносить колющие удары. Инструмент для замены колес можно использовать в качестве ударного оружия. Чемоданчик для инструмента представляет собой идеальное защитное и отвлекающее оружие. Скребок для льда можно использовать как режущее оружие. Жидким антиобледенителем можно брызнуть в лицо противнику. Дверью машины можно ударить по ногам противника, а сама по себе машина может быть использована, чтобы сбить противника.

#### 473. НОСИТЕ С СОБОЙ РУЧКУ.

Ручки и карандаши повсеместны. Они также являются хорошим подручным оружием колющего действия, которым можно серьезно ранить противника. Ручкой или карандашом можно нанести колющий удар в следующие уязвимые места: 1) глазницы, 2) ушные раковины, 3) подбородок, 4) основание черепа, 5) горло, 6) пах, 7) тыльные стороны кистей рук и 8) солнечное сплетение. Как говорится, «Ручка сильнее меча».

#### 474. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПОДРУЧНОЕ ОРУЖИЕ УДАРНОГО ДЕЙСТВИЯ.

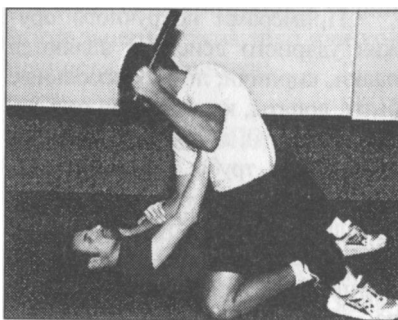
Подручным оружием ударного действия являются предметы повседневного обихода, которыми можно нанести удар противнику. Выбирая подручное оружие такого типа, убедитесь, что оно пригодно для ваших целей.

Примерами подручного оружия ударного действия являются палки, кирпичи, лом, бейсбольные биты, лопаты, клюшки для гольфа, лампы, книги, легкие стулья, бильярдные кии, трубы, тяжелые фонари, молотки, бинокли, стеклянные бутылки, пивные кружки, телефоны, инструментальные ящики, портфели, двери автомобиля, ведра, прогулочные трости, автомобиль, легкие гантели и т.п.

#### 475. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЗАЩИТНОЕ ПОДРУЧНОЕ ОРУЖИЕ.

В некоторых ситуациях защитное подручное оружие может оказаться единственной вещью, отделяющей вас от вашей смерти. Подручным оружием защитного действия являются предметы повседневного обихода, пригодные для эффективной защиты от ударов противника. Однако чаще всего подручное оружие этого вида используется для защиты от ножа или дубинки.

Примерами подручного оружия защитного действия являются портфели, крышки мусорных баков, велосипеды, толстые подушки от софы, рюкзаки, барные стулья, газонные кресла, выдвижные ящики, подносы в кафетерии, чемоданы-«дипломаты», толстые подушки, кожаные куртки и пальто, спальные мешки, мотоциклетные шлемы, небольшие приставные столики, колесные колпаки и т.п. Опять же убедитесь в том, что выбранное оружие достаточно прочно для тех целей, для которых вы его предназначаете.



Тяжелый фонарь является прекрасным подручным оружием ударного действия.

#### 476. НЕ СТАНОВИТЕСЬ ЗАВИСИМЫМ.

Многие считают, что сам факт обладания оружием (например, пистолетом, ножом, дубинкой, перцовым аэрозолем или подручным оружием) спасет их от опасности. Такая ошибочная логика формирует зависимость. Зависимостью называется привычка полностью полагаться на конкретный инструмент или оружие самообороны. Хотя полуавтоматический пистолет 45-го калибра способен остановить любого, ни одно оружие, инструмент или техника не является ответом на все проблемы. У каждого оружия есть свои ограничения и недостатки. Пистолет может застрять, нож можно выронить, палка может сломаться, а баллончик с перцовым аэрозолем может засориться. Кроме того, не во всех ситуациях уличной драки применение оружия законно. Согласитесь, что, например, в драке с безоружным зятем применение оружия не оправданно.

#### 477. НАУЧИТЕСЬ УДЕРЖИВАТЬ ОРУЖИЕ.

Научитесь удерживать в руке следующие виды оружия: 1) пистолет, 2) винтовку, 3) ружье, 4) ножи и другое заточенное оружие, 5) палку или дубинку, 6) подручное оружие и 7) баллончик с аэрозолем раздражающего действия.

### ПЕРЦОВЫЙ АЭРОЗОЛЬ

#### 478. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПЕРЦОВЫЙ АЭРОЗОЛЬ.

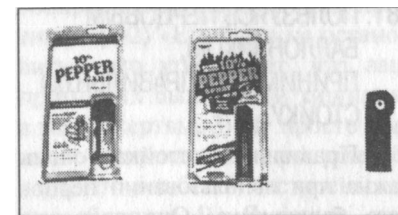
Если вам понадобилось выбрать аэрозоль для самообороны, воспользуйтесь перцовым аэрозолем (англ. OC, oleoresin capsicum, эфирное масло красного перца). Он представляет собой эфирное масло, полученное из сухого молотого перца чили, принадлежащего к отряду Capsicum. Перцовый аэрозоль представляет собой обжигающее вещество, поражающее слизистые оболочки противника (глаза, нос, горло и легкие). При попадании аэрозоля в лицо происходит моментальный отек глаз, затрудняется дыхание и происходит сильный ожог всего лица. Зрение противника ослабляется на период около 10 минут и примерно в течение 30 минут затруднено дыхание.

Перцовый аэрозоль признан наилучшим аэрозолем для самообороны, поскольку он мгновенно действует на противника.

в отличие от «Масе» или CS (ортохлорбензолмалонотрил, или удушающий газ) перцовый аэрозоль выводит противника из строя вне зависимости от его болевого порога. При правильном применении перцовый аэрозоль способен нейтрализовать больших и сильных противников, психопатов, наркоманов и агрессивных пьяниц. В зависимости от приобретенной вами модели дальность действия может варьироваться от 2,5 до 3 м. Некоторые модели выстреливают струю на расстояние до 12 м. **Предупреждение: если вы собираетесь приобрести баллончик с перцовым аэрозолем для нужд самообороны, пройдите обучение у квалифицированного инструктора. Вы должны изучить несколько основных тактик, прежде чем применять это средство на улице. Прежде чем приобрести перцовый баллончик и положить его в карман, проконсультируйтесь относительно местных и государственных законов, регулирующих приобретение и ношение такого рода оружия. Помните также, что федеральный закон запрещает пронос перцового аэрозоля на борт самолета.**

#### 479. ЗНАЙТЕ, КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПЕРЦОВЫМ БАЛЛОНЧИКОМ.

Если вы решили пользоваться перцовым баллончиком, запомните следующие указания: 1) перед первым использованием встряхните баллончик и испытайте его, чтобы убедиться в



Перцовый аэрозоль производится в различных вариантах.

его работоспособности, 2) распыляйте аэрозоль, держа баллончик в вертикальном положении, 3) распыляйте аэрозоль с расстояния в 1,2—1,8 м или согласно инструкции изготовителя, 4) брызгайте противнику в лицо маленькими порциями, нажимая кнопку на 1—2 секунды, в зависимости от расстояния, скорости движения противника и погодных условий, 5) если противник задержал дыхание, сделайте серию из коротких порций и 6) делайте рукой горизонтальное движение в момент распыления аэрозоля.

#### 480. УЧИТЫВАЙТЕ НАПРАВЛЕНИЕ ВЕТРА.

Не станьте жертвой собственного перцового баллончика. При использовании перцового баллончика необходимо знать, откуда дует ветер, чтобы занять правильную позицию. Будьте особенно осторожны в переходах, коридорах и тупиках аллей, поскольку потоки воздуха в этих местах практически непредсказуемы.

#### 481. ПОЛЬЗУЯСЬ ПЕРЦОВЫМ БАЛЛОНЧИКОМ, ПРИНИМАЙТЕ ПРАВИЛЬНУЮ СТОЙКУ.

Правильная стойка очень важна при использовании перцового баллончика. Она даст вам тактическое преимущество. Запомните последовательность действий: 1) встаньте под углом 45 градусов к противнику, 2) развернитесь слабой стороной к противнику, 3) держите баллончик в сильной руке в положении между слабой рукой и центром тела, 4) держите ноги на ширине плеч с равномерно распределенным весом и 5) держите слабую руку с открытой ладонью, слегка согнув ее.

#### 482. ИЗУЧИТЕ ТИПЫ РЕАКЦИЙ НА ПЕРЦОВЫЙ БАЛЛОНЧИК.

Если вы собираетесь использовать перцовый баллончик в качестве средства самообороны, помните о возможных реакциях противника, например: 1) противник прижмет руки к лицу, 2) он выронит все, что держал в руках, 3) он наклонится вперед, 4) его будет трясти, 5) он будет на ощупь искать пол, 6) он упадет на колени, чтобы удержать равновесие, и 7) его тело одеревенеет, и он не будет подчиняться голосовым командам.

#### 483. НЕ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ «МАСЕ».

Выбирая аэрозоль для самообороны, не используйте «Масе». CN, или «Масе», представляет со-

бой химический слезоточивый газ, вызывающий слезоотделение, жжение в глазах и небольшое затруднение дыхания. Он не работает против буйнопомешанных, имеющих высокий болевой порог, таких, как психопаты, наркоманы и буйные пьяницы. Во многих случаях его применение делает их еще агрессивнее и злее.

#### 484. НЕ ПОЛАГАЙТЕСЬ НА АЭРОЗОЛИ.

Помните, что аэрозоли имеют свои ограничения в применении. Во-первых, вы должны держать баллончик наготове. Если вы подверглись внезапному нападению, а баллончик в этот момент лежит у вас в машине, он ничем вам не поможет. Во-вторых, при сильном или непредсказуемом ветре аэрозоль может оказаться бесполезным. Кроме того, баллончики могут давать осечки, и ими нельзя пользоваться в замкнутом пространстве, например, в машине или в телефонной будке.

### ОБЩЕНИЕ С ПОЛИЦИЕЙ

#### 485. УМЕЙТЕ ОБЩАТЬСЯ С ПОЛИЦИЕЙ.

Всегда существует вероятность того, что по завершении уличной драки вам придется общаться с полицией. Вот несколько важных рекомендаций: 1) будьте вежливы и уважительны — не дерзите служащим полиции и всегда обращайтесь к ним, используя слова «сэр» или «мадам»,

2) следите за своей речью — говорите четко и медленно, избегая ругательств, сарказма, проявлений расизма или унижительных замечаний, помня, что все вами сказанное может быть использовано против вас, 3) представьтесь — представьтесь жертвой нападения и будьте готовы показать документы, но при этом, доставая бумажник, не делайте резких движений и старайтесь все время держать руки в поле зрения полицейских, 4) объясните, что произошло — четко опишите последовательность событий, приведших к драке, и сообщите, был ли вооружен нападавший и что он вам говорил, 5) подчиняйтесь приказам — если служащий полиции велел вам подождать его в конкретном месте до выяснения обстоятельств, подчиняйтесь ему, 6) не злитесь — если вы будете общаться с полицейскими зло или враждебно, вы рискуете переночевать в участке.

#### 486. ИСПОЛЬЗУЙТЕ БЕЗОБИДНУЮ ЛЕКСИКУ.

По окончании уличной драки внимательно следите за тем, что вы говорите полицейскому. Если вас допрашивают, используйте безобидные словосочетания. Такие фразы подразумевают, что вы были не в состоянии что-либо контролировать. Они помогут вам при защите, если вы попадете на скамью подсудимых. Сюда входят: 1) «Я не собирался...», что утверждает, что вы не

собирались причинять вред противнику, 2) «Его было не остановить», что утверждает, что ваш противник был в роли хищника, а вы — жертвы, 3) «Я просто пытался защищаться», что утверждает, что вы были настроены на самооборону, 4) «Я решил, что он собирается убить меня», что утверждает, что вы действовали в страхе за свою жизнь. **Примечание: помните, что все эти словосочетания надо повторить несколько раз с интонацией раскаяния и потери ума от горя.**

#### 487. ЗНАЙТЕ СВОИ ПРАВА.

Если вы попали в ситуацию самообороны, всегда есть возможность, что вас арестуют. Если вас взяли под стражу, вы имеете право хранить молчание, вызвать адвоката, узнать, какие вам предъявлены обвинения, и право выйти под залог до суда по специальному судебному решению.

#### 488. ПОМНИТЕ, ЧТО ПОЛИЦЕЙСКИЕ ИМЕЮТ ПРАВО ПОДХОДИТЬ К ВАМ.

Служащие полиции имеют право подходить к вам в общественных местах для расспросов. Если полицейский подозревает вас в совершении преступления в прошлом, в настоящее время или в намерении совершить преступление в будущем, он может задержать вас для допроса.

Если полицейский подозревает вас в ношении оружия и опасности для окружающих, он

имеет право обыскать вас, не производя ареста. Если при обыске вас на предмет оружия или улика найдено что-либо незаконное, полицейский может конфисковать это и арестовать вас.

## ПОСЛЕДСТВИЯ УЛИЧНОЙ ДРАКИ

### 489. ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ.

По окончании драки и успешного бегства с места событий быстро проверьте свое тело. Осмотрите торс, руки и ноги на предмет повреждений. Проведите руками по лицу, голове и шее в поисках крови. Это важно, поскольку бойцы зачастую не замечали даже серьезных травм, потому что выброс адреналина в момент решения «драться или бежать» блокировал боль.

### 490. УМЕЙТЕ ЛЕЧИТЬ БОЕВЫЕ РАНЫ.

Вам необходимо знать, как лечить травмы, наиболее часто случающиеся в уличных драках. Вот пять травм, о которых надо знать.

(1) Растяжение большого пальца — чаще всего вызывается неправильным контактом кулака с целью. Растяжение большого пальца обычно сопровождается отеком и ноющей болью вследствие разорванных капилляров и потянутых связок. Сначала забинтуйте палец, затем приложите

лед и сохраняйте палец в неподвижности. Посетите вашего врача как можно быстрее.

(2) Треснувшая губа — чаще всего вызвана пропущенным ударом, который расплющивает мягкие ткани губы о зубы. Наложите марлевый тампон и держите его, пока кровотечение не остановится.

(3) Ссадины — вызываются ударами, сдавливающими верхний слой кожи. Наложите антисептик, а поверх него — стерильную повязку.

(4) Кровотечение из носа — вызывается ударом, разрушившим мелкие капилляры в полости носа. Для остановки кровотечения заткните обе ноздри марлевым тампоном на несколько минут, пока не прекратится кровотечение.

(5) Синяк под глазом или вокруг него — вызывается ударом, разрушившим мелкие капилляры вокруг глаза. Приложите лед к травмированному месту до тех пор, пока не спадет отек, а затем используйте разогревающие компрессы.

### 491. НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ.

Если вы обнаружили, что получили серьезную травму, срочно обратитесь за медицинской помощью. Договоритесь с другом, чтобы он довез вас на машине в больницу или вызвал «Скорую помощь». Старайтесь

сохранять спокойствие, дышите медленно и сообщите диспетчеру «Скорой помощи» ваше точное местонахождение. Если у вас сильное кровотечение, придавите рану рукой. Если рана находится на конечности, поднимите ее выше уровня сердца. Это замедлит потерю крови. Если вы получили ножевое или огнестрельное ранение в ногу, не пытайтесь встать и идти. Это усложнит травму и увеличит потерю крови.

### 492. БУДЬТЕ ГОТОВЫ К ТОМУ, ЧТО ВАМ БУДУТ МСТИТЬ.

Проигрывать не любит никто. По сути, если вы победили противника в драке, всегда существует вероятность того, что он будет искать возможность отомстить вам. Некоторые действуют прямолинейно. Они переживают несколько дней и атакуют неожиданно. Я слышал об одном уличном бойце, который подстерег противника, стоя за деревом с бейсбольной битой в руках. Когда его жертва проходила мимо, он превратил ее в месиво. Другие действуют более извращенно и замысловато. Некоторые получают удовлетворение, нападая или терроризируя вашу семью, пиная ваш автомобиль, беспокоя вас на работе, вламываясь к вам в дом или мучая ваше Домашнее животное. Лучший способ избежать мести — скрывать информацию о себе и своей семье. Если драка произошла рядом с вашей машиной, постарай-

тесь, чтобы противник не запомнил ее номерной знак. Как только противник выведен из строя, немедленно покиньте место происшествия. Будет лучше, если он не запомнит ваш внешний вид. Если драка оказалась достойна освещения в печати, держитесь подальше от прессы. Вам не нужно, чтобы ваше лицо попало в программу новостей или утреннюю газету.

### 493. ПРИГОТОВЬТЕСЬ К ЗАЩИТЕ В СУДЕ

Вы должны быть готовы к тому, что вам придется участвовать в судебном разбирательстве. Не все бои заканчиваются в темном переулке. Многие потом перемещаются в зал суда. В Америке любой может подать в суд на любого. Возможно, ваш противник найдет законные основания для судебного разбирательства. Практики воинских искусств, инструкторы по самообороне и по стрелковому делу должны быть особенно аккуратны в драке. Если вы не будете осторожны, вы можете разориться или сесть в тюрьму. Это тот случай, когда вам надо обзавестись хорошим адвокатом, который будет представлять ваши интересы в суде, если ситуация будет развиваться. Ознакомьтесь с его или ее лицензией и послужным списком. Позаботьтесь о том, чтобы вы могли связаться с адвокатом тогда, когда он больше всего вам нужен.



## ГЛАВА 5

### Захваты и борьба в партере

*«Около 90 процентов уличных драк заканчиваются на земле.  
Что можно к этому добавить?»*

#### ОСНОВЫ

##### 494. ЗДРАВО ОЦЕНИВАЙТЕ СВОИ ШАНСЫ.

Вне зависимости от того, насколько хорошо вы наработали ударную технику, всегда существует значительная вероятность того, что бой перейдет в партер (на землю). Фактически девять из десяти драк заканчиваются на земле. Удостоверьтесь в том, что вы обрели знания и навыки, необходимые для ведения боя в партере.

##### 495. ОСВОЙТЕ ОБЕ РАЗНОВИДНОСТИ ДИСТАНЦИИ ЗАХВАТОВ.

Если вы хотите реально подготовиться к уличному бою, вы должны уметь вести бой на дистанции захватов как стоя, так и лежа на земле (в партере). Многие бойцы считают, что захваты проводятся только в партере. Отнюдь — захваты часто применяются в положении стоя вплотную друг к другу.

##### 496. ОСВОЙТЕ БОРЬБУ В ПАРТЕРЕ.

Есть много причин для того, чтобы осваивать борьбу в партере,

и одна из самых главных — необходимость проработать все дистанции боя. Отработка борьбы в партере означает, что вы приобретаете знания, навыки и понимание всего того, что необходимо для эффективного боя с вашим противником в партере.

Чтобы отработать борьбу в партере, вы должны изучить и полностью освоить большое количество приемов и тактик. Вот их список: 1) использование анатомических рычагов, 2) завоевание и удержание позиции сверху, 3) применение болевых контролей в позиции сверху, 4) нанесение ударов из этой позиции, 5) защита от противника, находящегося сверху, 6) переход и удержание позиции захвата ногами, 7) применение болевых контролей в этой позиции, 8) нанесение ударов из этой позиции, 9) защита от захвата ногами, 10) освобождение из различных болевых контролей в различных положениях, 11) овладение нормальными тактиками боя в партере, применяемыми в ситуациях, не представляющих смертельную угрозу, и 12) овладение убийственными тактиками, необходимыми в бою насмерть.

##### 497. БУДЬТЕ ГОТОВЫ К БОЮ В ПАРТЕРЕ.

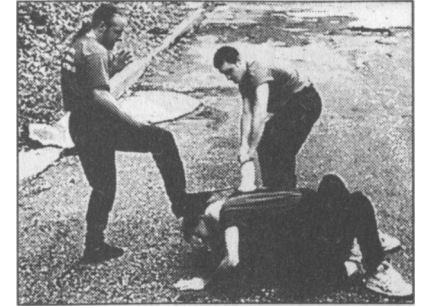
Если вы не готовы к бою в партере, с вами может произойти: 1) быстрый упадок сил (для неподготовленного человека бой в партере наиболее изнурителен), 2) паника, 3) увечье, 4) унижение, 5) поражение и 6) смерть от удушья.

##### 498. СМИРИТЕСЬ С ФАКТОМ.

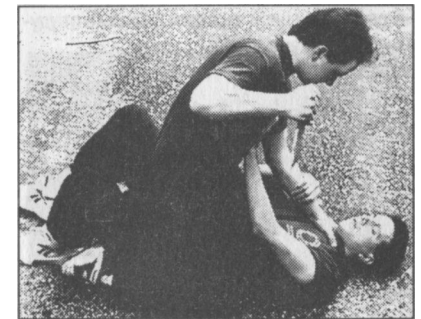
Примите как данность, что противник, который хочет повалить вас на землю, скорее всего сделает это.

##### 499. ПОМНИТЕ О ТАКТИЧЕСКИХ ОГРАНИЧЕНИЯХ БОЯ В ПАРТЕРЕ.

Не забывайте о перечисленных ниже тактических ограничениях, присущих бою в партере: 1) несколько противников — поскольку бой в партере требует максимального входа в контакт, практически невозможно вести бой против нескольких противников, 2) заточенное оружие — в бою в партере очень трудно защищаться от ножей и другого заточенного оружия, 3) вмешательство зевак — зеваки часто вмешиваются именно в тот момент, когда вы крепко сцепились с противником, 4) позиционное Удушение — если противник тяжелее вас, его позиция, затрудняющая ваше дыхание, может привести к потере сознания или смерти, 5) рельеф местности —

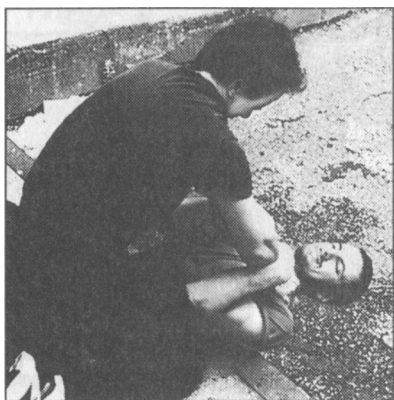


Не забывайте о тактических ограничениях боя в партере. Помните, что в этих условиях практически невозможно вести бой против нескольких противников.



Очень трудно защищаться от ножа или другого заточенного оружия, сцепившись с противником в бою в партере.

тип поверхности, на которой происходит бой в партере, может представлять собой опасность (битое стекло, острые металлические предметы, деревянные обломки и т.п.), 6) опасности, проистекающие из окружающей обстановки — условия окружающей вас обстановки могут причинить вам вред (интенсивное уличное движение, резкий перепад высоты, бордюрный камень),



Не забывайте, что окружающие вас предметы могут причинить вам вред. На фото: человек, находящийся снизу, страдает не только от удушающего приема.

7) ограниченный обзор — в бою в партере ваше периферийное зрение сильно ограничено и 8) ограничение подвижности — вы не можете быстро двигаться, сцепившись с противником в бою в партере.

#### 500. ЗНАЙТЕ ОБ ОПАСНОСТЯХ, ПРИСУЩИХ БОЛЕВЫМ КОНТРОЛЯМ.

Хотя техники контроля и удержания являются необходимым компонентом боевой техники, не забывайте о риске и ограничениях, связанных с их применением, которые проистекают из следующих факторов: 1) телосложения — многие маневры и техники борьбы в партере не работают с противниками большого размера и обладающими хорошей гибкостью, 2) комплек-

ция и сила противника — эти факторы могут свести на нет эффективность определенных болевых контролей, 3) наркотики тонизирующего действия — их действие может нейтрализовать ваши техники контроля и удержания, 4) правильное положение тела — это критический фактор для эффективного применения любого болевого контроля, 5) хаотичные движения — часто бывает трудно четко применить болевой контроль из-за хаотичных движений противника и 6) одежда — определенные болевые контроли невозможно применить из-за толстой или неудобной одежды (например, дождевик, пуховая куртка, зимний комбинезон и т.п.).

#### 501. РАЗЛИЧАЙТЕ ЧЕТЫРЕ ТИПА БОЛЕВЫХ КОНТРОЛЕЙ.

Существуют четыре типа болевых контролей, которые вы должны знать. Сюда входят: 1) собственно болевые контроли, 2) удушающие контроли, подразделяющиеся на: а) дыхательные — временно прерывающие поступление воздуха и б) кровеносные — временно прерывающие поступление крови, насыщенной кислородом, 3) контроли суставов, подразделяющиеся на: а) противоходные — основанные на приложении усилия в сторону, противоположную естественному направлению движения в суставе, и б) растягивающие — сустав выводится за пределы естест-

#### ЗАХВАТЫ И БОРЬБА В ПАРТЕРЕ

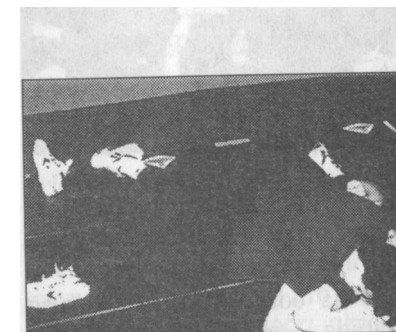
венного диапазона движения и 4) обездвиживающие болевые контроли.

#### 502. РАЗЛИЧАЙТЕ ПЯТЬ ПОЛОЖЕНИЙ БОЯ В ПАРТЕРЕ.

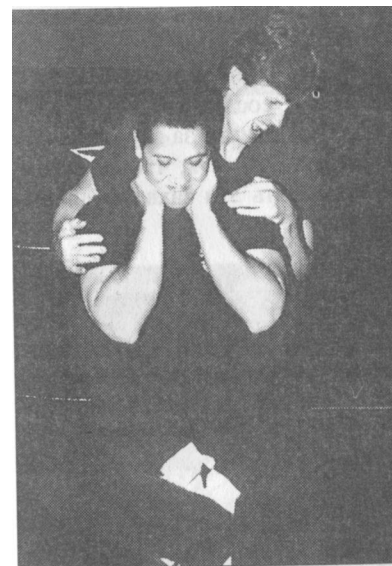
Хотя бой в партере очень динамичен, существуют пять положений, в которых вы можете оказаться: 1) позиция сверху — вы сидите на груди противника, 2) скрестная позиция сверху — вы лежите на противнике сверху перпендикулярно ему, 3) захват ногами — вы обхватываете торс противника скрещенными ногами, 4) позиция со спины — вы прижаты грудью к спине противника, неважно, находитесь ли вы сверху противника, снизу или ле-



Позиция сверху.



Скрестная позиция.



Автор проводит болевой контроль.



Позиция захвата ногами



Позиция со спины.



Оппозитная позиция.

жите на боку, и 5) оппозитная позиция — вы и противник смотрите в противоположные стороны (это часто случается, когда вы валите противника с ног).

### 503. РАЗЛИЧАЙТЕ ПОЗИЦИИ СТОЯ, НА КОЛЕНАХ И ЛЕЖА.

На дистанции захватов существует множество различных позиций, в которых вы можете атаковать противника. Сюда входят следующие варианты: 1) и вы, и противник лежите на земле, 2) вы стоите на коленях, противник лежит на земле, 3) противник стоит на коленях, вы лежите на земле, 4) и вы, и противник стоите на

коленях, 5) вы стоите, противник лежит на земле, 6) противник стоит, вы лежите, 7) вы стоите, противник стоит на коленях, 8) противник стоит, вы стоите на коленях и 9) и вы, и противник стоите.

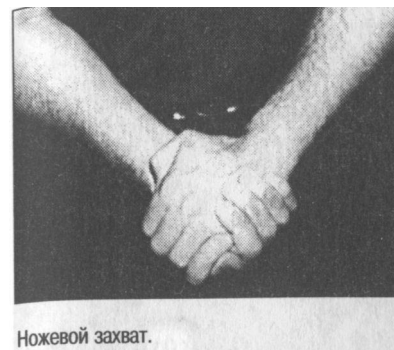
## ЗАХВАТЫ

### 504. РАЗЛИЧАЙТЕ ТИПЫ ЗАХВАТОВ.

Основой большинства болевых контролей являются различные хваты рук. Их достаточно много. Вот три из них, которые вы должны знать: 1) трехпалый захват — соедините руки, расположив большой палец между указательным и средним пальцами другой руки, и сожмите пальцы, 2) ножевой захват — соедините руки, положив одну на другую ребром ладони, и 3) захват за запястье — соедините руки, взяв одну руку другой за запястье. **Замечание: убедитесь, что вы можете выполнять эти захваты обеими руками.**



Трехпалый захват.



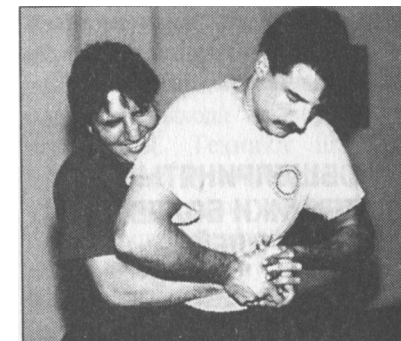
Ножевой захват.



Захват за запястье.



«Индейский» захват.



Посмотрите, что может с вами произойти, если вы сплетете пальцы.

### 505. НЕ СПЛЕТАЙТЕ ПАЛЬЦЫ.

Захват со сплетенными пальцами является одним из самых распространенных и неэффективных захватов. Ни при каких обстоятельствах не сплетайте пальцы для создания захвата. Переплетенные пальцы опасны в силу следующих причин: 1) это серьезно снижает возможность перейти на другой захват или зажим, 2) такой захват недостаточно прочен, 3) если противник сумеет добраться до ваших пальцев, он может сжать их, причиняя вам сильную боль и подвергая их опасности вывиха.

### 506. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПОЛНЫЙ ХВАТ.

Никогда не используйте полный хват в бою в партере. Этот бесполезный захват не пригоден для боя, поскольку он слишком сильно отделяет большой палец от остальных. Это ослабляет структуру хвата и дает противни-

ку возможность выйти из захвата. Вместо него лучше использовать «индейский» хват<sup>1</sup>.

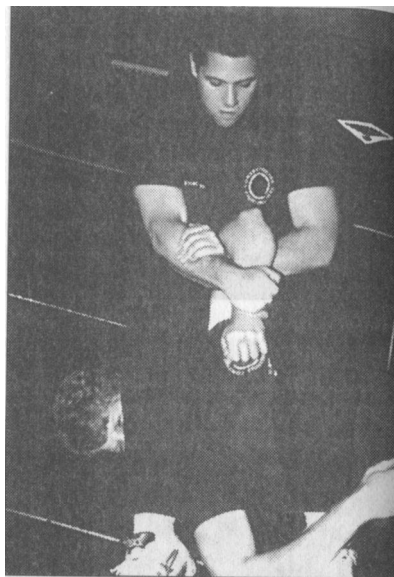
## ОБЩЕПРИНЯТЫЕ ТЕХНИКИ БОЛЕВЫХ КОНТРОЛЕЙ

### 507. ОВЛАДЕЙТЕ ОБЩЕПРИНЯТЫМИ ТЕХНИКАМИ И ПРИЕМАМИ БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ.

В боевых ситуациях, в которых смертельный уровень воздействия не оправдан (например, драка на школьном дворе, разбирательство между родственниками, потасовка с пьяным приятелем без применения оружия и т.п.), применяются обычные техники боя в партере. Такие техники не предназначены для того, чтобы искалечить или уничтожить противника. Однако при правильном применении они могут вывести противника из строя. К общепринятым техникам боя в партере относятся: 1) болевые контроли и зажимы, 2) определенные удушающие техники и 3) определенные ударные техники.

### 508. УЧИТЕСЬ НА ОЩУЩЕНИЯХ.

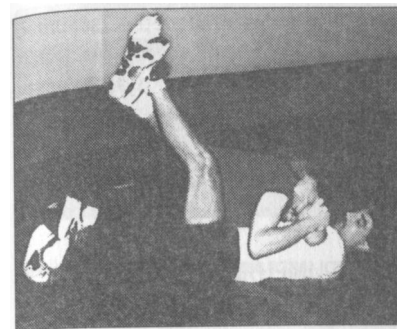
Единственным способом овладеть борьбой в партере является приобретение опыта. Чувство-



«Четверка» является одним из обычных приемов боя в партере.



«Цыплячье крыло» - еще один распространенный прием боя в партере.



Ученик (снизу) обездвигивает противника с помощью захвата ножницами.

вание каждого движения является первым шагом на пути отработки этих техник.

### 509. ОТРАБОТАЙТЕ ЗАХВАТ НОЖНИЦАМИ.

Если вы лежите на спине, лучшим способом помешать противнику зафиксировать его позицию сверху будет применение захвата ножницами (захват ногами). Для того, чтобы выполнить захват ногами, обхватите противника ногами и скрестите ноги. Старайтесь крепко держать противника ногами за поясницу. Вы причините противнику боль, если напряжете ноги, одновременно скручивая их. Помните, что внутренняя приводящая мышца бедра играет главную роль в прочности захвата.

### 510. ШТОПОР.

В уличной драке всегда есть вероятность того, что вы поскользнетесь и упадете на землю.

Так как у противника возникает тактическое преимущество, вы должны применить технику штопора для выхода из неудобного положения. Техника штопора выполняется путем выноса одной из ног в положение для удара ногой и последующего вращения с подъемом в сторону противника. Вращение может производиться на ягодицах с использованием локтей для поддержания устойчивости.

Техника штопора позволяет вам достичь следующих целей:

1) временно предотвратить удары ногами или прыжок сверху со стороны противника, 2) удержать противника на расстоянии, 3) покалечить противника, если он подошел на необходимое расстояние, и 4) выиграть время для дальнейшей оценки ситуации.

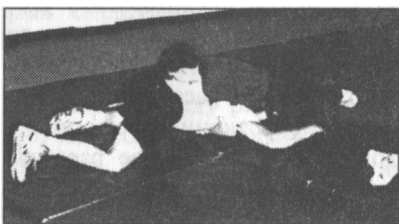
### 511. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДАВЛЕНИЕ ГРУДЬЮ.

Давление грудью на противника — один из самых эффективных методов, позволяющих ввести противника в состояние паники. Для выполнения этого контроля сделайте следующее: 1) из положения сверху упадите вниз и прижмитесь грудной клеткой к лицу противника, 2) зажмите грудной клеткой нос и рот противника, 3) зафиксируйте свою позицию, обхватив шею противника обеими руками, 4) держите локти сведенными и близко к телу, 5) опустите голову и тело как можно ближе к земле, 6) широко

<sup>1</sup>Хват, применяемый в греко-римской борьбе. — Прим. переводчика.



Давление грудью может свергнуть в панику даже бойца, привыкшего к бою в партере.



Ученик (сверху) демонстрирует технику распластывания против атакующего противника.

расставьте ноги или примените захват виноградной лозы против обеих ног противника. (Эта техника названа так за свое сходство с виноградной лозой, обвивающей столб.)

#### 512. РАСПЛАСТЫВАЙТЕСЬ ВО ВСЕ СТОРОНЫ.

Распластаться на земле — это лучший способ противодействия противнику, который пытается перекатить вас на спину (например, захватом за обе ноги). Это движение выполняется

путем прижатия бедер к земле с одновременным выбросом ног назад и в стороны. Основной целью распластывания является отведение ног назад и перенос давления весом на плечи и голову противника.

#### 513. ПРИМЕНЯЙТЕ ЗАХВАТ ВИНОГРАДНОЙ ЛОЗЫ.

Захват виноградной лозы представляет собой технику стабилизации, применяемую в тех случаях, когда противник лежит на спине. Он проводится путем оплетания одной или двумя ногами ног противника (одиночная или двойная лоза).

Захват лозы служит для достижения следующих стратегических целей: 1) он может замедлить движения противника или зафиксировать его, 2) он может привести противника в панику, 3) он причиняет боль противнику и 4) он предотвращает переход противника в позицию сверху.

#### 514. ПРИДУШИТЕ ПРОТИВНИКА.

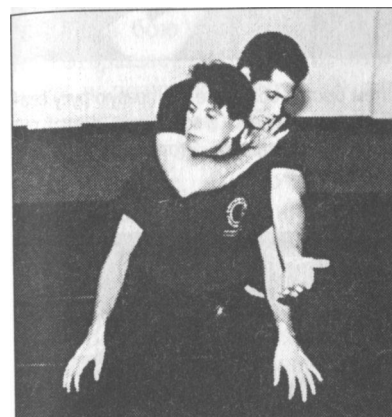
Существуют несколько удушающих приемов, применяемых на дистанции захватов. Самым эффективным является прямой удушающий. Он известен тем, что усыпляет противника в течение нескольких секунд.

Для эффективного выполнения прямого удушения произведите следующие действия: 1) проводите удушение из положения за спиной противника, 2) начинайте выполнение приема, обхва-

#### ЗАХВАТЫ И БОРЬБА В ПАРТЕРЕ



Двойной захват виноградной лозы

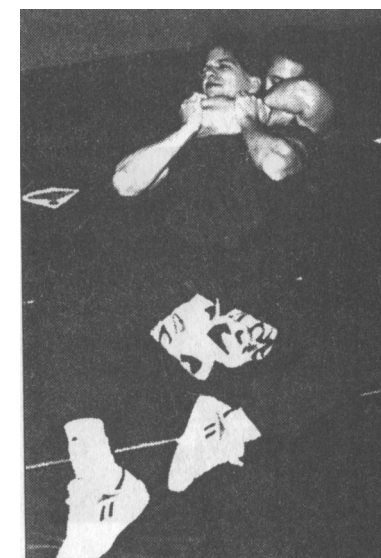


Прямое удушение. Обхватите правой рукой шею противника, развернув ладонь вниз. Убедитесь, что дыхательное горло находится на-против локтевого сгиба.

тив правой рукой шею противника и развернув ладонь вниз, 3) убедитесь, что дыхательное горло противника находится на-против вашего локтевого сгиба, 4) положите правую ладонь на левое плечо, 5) прижмите локтевую сторону предплечья левой Руки к тыльной стороне шеи противника и 6) медленно сдавливайте правой рукой боковые стороны шеи противника.



Прижмите локтевую сторону левого предплечья к тыльной стороне шеи противника. Сдавливайте правой рукой боковые стороны шеи противника.



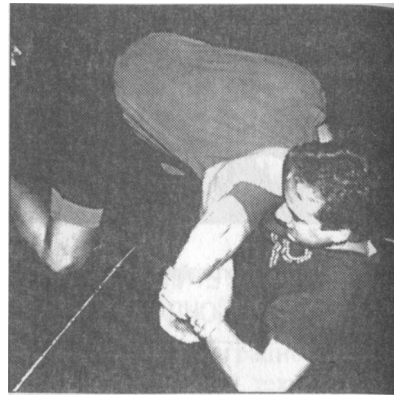
Обхватите поясницу противника ногами и перекатитесь на спину.

### 515. ЗАЛАМЫВАЙТЕ ПЛЕЧО ПРОТИВНИКА.

Залом плеча представляет собой эффективную технику, которую удобно применять в отношении противника, захваченного в «ножницы». Для выполнения залома плеча произведите следующие действия: 1) когда противник находится сверху, расцепите захват ножиц и схватите противника левой рукой за правое запястье, 2) быстро обхватите его правую руку своей в районе трицепса и возьмитесь правой рукой за левую кисть, 3) поднимите правый локоть противника и заламывайте его правую руку назад, позволив ему упасть на землю, 4) перевернитесь набок и повернитесь так, чтобы прижать противника к полу, 5) снова проведите захват ножиц вокруг пояса противника и 6) продолжайте давить на плечевой сустав противника.



Залом плеча. В то время как противник находится внутри вашего захвата ногами, расцепите захват и схватите противника левой рукой за правое запястье.



Затем быстро обхватите его правую руку своей в районе трицепса и возьмитесь правой рукой за левое запястье. Этот прием известен, как «четверка».



Заканчивая прием, поднимите правый локоть противника и заламывайте его правую руку назад, позволив ему упасть на землю. Перевернитесь набок и повернитесь так, чтобы прижать противника к полу. Снова проведите захват ножиц вокруг пояса противника и продолжайте давить на плечевой сустав противника.

### 516. ЗНАЙТЕ СТРАТЕГИЮ ПРИМЕНЕНИЯ ЗАХВАТА НОГАМИ.

Захват ногами (захват ножиц) является не просто захватом пояса противника скрещен-

ными ногами и удержанием его на месте. Это превосходный захват, позволяющий вам выполнять различные маневры и техники. Сюда входят: 1) перекал с перемещением противника на спину, 2) выполнение контролей суставов, 3) болевые контроли и 4) удушение противника.

Есть еще несколько причин для того, чтобы применять захват ногами в бою в партере: 1) это предотвращает переход противника в позицию сверху, 2) это причиняет сильную боль противнику, 3) это затрудняет противнику дыхание, 4) это вызывает внутреннее кровоотечение и повреждение внутренних органов противника, 5) это ограничивает подвижность противника и 6) это позволяет контролировать противника. **Предупреждение: будьте аккуратны при проведении захвата ногами. Если вы не прижаты к противнику достаточно плотно и не контролируете его руки, он сможет наносить вам удары.**

### 517. ОТРАБОТАЙТЕ ЯПОНСКИЙ ЗАЛОМ РУКИ.

Японский залом руки представляет собой универсальный болевой контроль, который можно выполнять в разных положениях. Одним из лучших является положение, когда вы находитесь сверху противника и он по неосторожности оставляет одну из рук вытянутой.

Для выполнения японского залома руки произведите следующие



Начало японского залома руки.



Завершение японского залома руки.

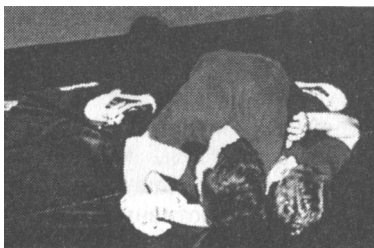
шие действия: 1) упритесь обеими ладонями в грудь противнику так, чтобы его правая рука оказалась между вашими, 2) не «телеграфируя» своих намерений, внезапно перестаньте давить противнику на грудь и приподнимитесь над противником, одновременно разворачиваясь в сторону, 3) схватите запястье противника двумя руками, одновременно падая вбок на ягодицы, 4) когда вы окажетесь на земле, ваше тело должно быть перпендикулярно телу противника, а рука противника должна быть у вас между ног (старайтесь, чтобы область паха приходилась на плечо противника), 5) чтобы



гарантировать правильное положение руки противника убедитесь, что большой палец его руки направлен вверх, а ваши бедра сжаты, 6) для проведения болевого приема выгните спину и прижмите кисть противника к груди.

### 518. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТЕХНИКУ ЗАПИРАНИЯ.

Запирание является весьма болезненным болевым контролем, применяемым при вертикальном или перпендикулярном положении сверху противника. Для выполнения этого зажима произведите следующие действия: 1) прижмите своим весом грудную клетку противника, лежащего на спине, 2) быстро схватите левое запястье противника левой рукой (убедитесь, что большой палец находится на одной стороне с остальными), 3) вставьте правую руку под предплечье противника и поместите ее кисть на запястье вашей левой руки, крепко удерживая ее в этом положении (проследите при этом, чтобы большой палец вашей пра-



Техника запирания.

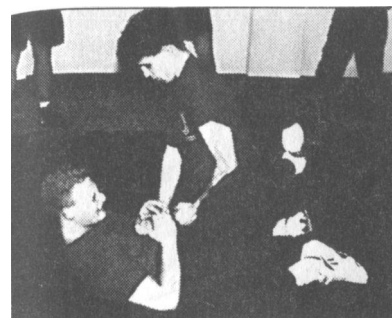
вой руки находился рядом с ладонью, а не обхватывал руку противника снизу), и 4) как только захват выполнен, слегка приподнимите локоть противника и выкручивайте руку противника в сторону его ног (при этом следите, чтобы его запястье было прижато к полу).

### 519. НАУЧИТЕСЬ ПЕРЕХОДИТЬ В ОПОРНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

Одним из основных элементов боя в партере является правильный переход в опорное положение. Перейти в опорное положение — это значит переместиться из лежачего положения в положение опоры на руки и колени. Это важно в силу следующих причин: 1) это экономит силы, 2) это дает вам возможность быстро выполнять защитные приемы, 3) это сводит к минимуму отведение конечностей в сторону и 4) это обеспечивает мощный подъем тела. Правильный способ перехода в опорное положение состоит в отведении левого колена в сторону и последующего одновременного приведения локтя к колену и переката через это колено.

### 520. ВЫХОДИТЕ ИЗ ЗАХВАТА НОГ ПРОТИВНИКА.

Выход из захвата ног противника (захвата ножниц) представляет собой нелегкую задачу. Многие системы борьбы пытались решить эту проблему и потерпели поражение. В целом



Нанесение ударов является одним из лучших методов освобождения из захвата ног противника. На фото: ученик наносит серию мощных ударов кулака-молота в пах противнику.



Болевой контроль - еще один способ выхода из захвата ногами. На фото: ученик выполняет прием выхода из захвата.

есть два эффективных способа: 1) ударный — атаковать противника серией ударов кулака-моло-

та в область паха, пока захват ножниц не разожмется, и 2) метод болевого контроля — выкручивание колена и лодыжки противника.

### 521. ОТКИДЫВАЙТЕСЬ НАЗАД.

Если вы оказались сверху противника и он применил захват ногами, откиньтесь назад. Эта тактика необходима в силу следующих причин: 1) она предотвращает охват вас противником, 2) она дает вам возможность атаковать пах противника, 3) она позволяет вам наносить удары в лицо противнику, если он решил вцепиться в вас, и 4) вы приходите в положение, из которого можно провести освобождение от захвата ногами.

### 522. ОТРАБОТАЙТЕ УДУШЕНИЕ БИЦЕПСОМ.

Удушение бицепсом — еще один эффективный способ контроля противника. Чтобы провести удушение бицепсом, выполните следующие действия: 1) обхватите левой рукой шею противника, лежащего на земле, 2) правой рукой сдвиньте левую руку противника в положение поперек его шеи, 3) давите головой на его левую руку, чтобы добиться ее прижатия к шее, 4) схватите вашу левую руку правой для закрепления зажима и 5) опускайте правый локоть вниз в сторону поясницы (это усилит зажим).

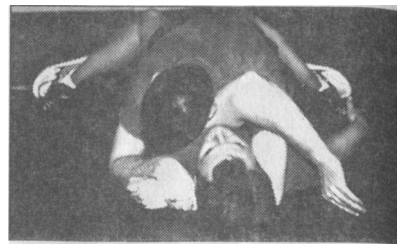
### 523. СОХРАНЯЙТЕ НИЗКОЕ ОПОРНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

Если вы находитесь сверху противника, сохраняйте низкое опорное положение.

Сохранение положения сверху противника отнюдь не является легкой задачей. Вот несколько параметров, которые вы должны помнить: 1) расслабьте ваше тело — напряженное или негибкое тело проще сбросить с себя, 2) держите ваш центр тяжести низко и как можно ближе к противнику — применяя болевые контроли, прижимайтесь грудью к груди противника, 3) контролируйте положение ваших рук — противник может ухватить их и использовать как рычаги, чтобы опрокинуть вас, 4) по возможности держите ступни ног под бедрами противника — это создаст эффект «приклеивания» к противнику и 5) будьте терпеливы — ждите, пока противник не сделает ход, ведущий к его поражению.

### 524. ОТРАБОТАЙТЕ РЫЧАГ В ЗАПЯСТЬЕ.

Для того, чтобы выполнить рычаг в запястье, произведите следующие действия: 1) из положения сверху упадите на противника и схватите его за тыльную сторону запястья (с его ладонью, повернутой вверх), 2) чтобы стабилизировать свою опору, поставьте левый локоть и предплечье на землю слева от головы противника, 3) прижмитесь ле-



Удушение бицепсом.

вой стороной головы к внешней стороне левого локтя противника и 4) медленно отведите запястье противника от его головы.

### 525. ОТРАБОТАЙТЕ УДУШЕНИЕ ПРЕДПЛЕЧЬЕМ.

Из положения сверху вы можете провести удушающий прием предплечьем. Для выполнения этой техники произведите следующие действия: 1) из положения сверху заведите левое предплечье под шею противника, 2) поместите развилку между большим и указательным пальцами правой руки на локтевой сгиб левой и прижмите локтевую сторону предплечья к дыхательному горлу противника, 3) сдавите предплечья по направлению друг к другу и 4) опуститесь как можно ниже, отворачивая лицо от противника (старайтесь применять двойной захват виноградной лозы, который помешает противнику опрокинуть вас). **Предупреждение: удушение предплечьем может сломать противнику трахею и привести к его смерти. Эта техника должна применяться только в ситуациях непосредственной угрозы**



Рычаг в запястье.



Удушение предплечьем.

**вашей жизни, когда применение смертельного воздействия оправданно.**

### 526. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЗАЖИМ ЛОДЫЖКИ.

Что бы ни думали некоторые бойцы, в некоторых ситуациях зажим лодыжки вполне уместен. Для проведения зажима лодыжки выполните следующие действия: 1) обхватите левой рукой левую лодыжку противника, лежащего



Залом запястья применяется в положении сверху.

на спине (прижмите локтевую сторону предплечья к его ахиллову сухожилию), 2) в то время как стопа противника находится в вашей левой подмышечной впадине, схватите правой рукой ваше левое запястье, 3) положите левую ногу на левое бедро противника, 4) положите правую ногу на левую для формирования захвата ножниц и 5) медленно прогнитесь, вытягивая ноги и надавливая на ахиллово сухожилие.

### 527. ОТРАБОТАЙТЕ ЗАЛОМ В ЗАПЯСТЬЕ.

Залом в запястье является болевым контролем, который можно применять в различных позициях как стоя, так и на земле. Для выполнения залама в запястье произведите следующие действия: 1) зафиксируйте левый локоть противника, схватив его левой рукой и расположив ваш левый локоть слева от головы противника, 2) правой рукой сгибайте запястье противника вниз к земле.

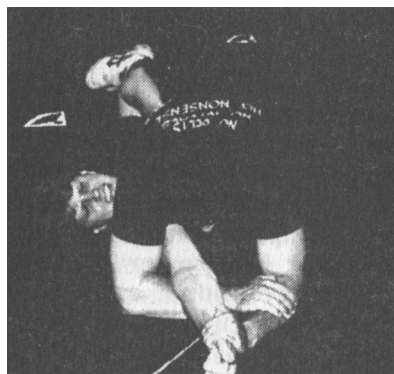




Ученик (справа) применяет зажим лодыжки.

### 528. ОТРАБОТАЙТЕ ПРЯМОЙ ЗАЛОМ РУКИ.

Прямой залом руки представляет собой еще один универсальный прием, который можно проводить в различных позициях. Для выполнения прямого залома руки произведите следующие действия: 1) схватите левой рукой вытянутую правую руку противника, лежащего на спине, 2) вставьте вашу правую руку под правый локоть противника и схватитесь ею за левое предплечье, и 3) убедившись, что боль-



Франко выполняет прямой залом предплечья из скрестной позиции.

шой палец противника направлен вверх, опускайте вниз его правое запястье, одновременно подымая вверх его правый локоть путем давления на него предплечьем.

### 529. ПРИЖМИТЕ ПРОТИВНИКА К СЕБЕ И КОНТРОЛИРУЙТЕ ЕГО РУКИ.

Применяя захват ногами (захват ножниц), прижмите противника ближе к себе и старайтесь контролировать его руки. Это необходимо в силу следующих причин: 1) это предотвращает эффективную атаку противника, направленную вам в пах, 2) это мешает противнику наносить вам эффективные удары в лицо и в живот, 3) это устраняет рычаг, необходимый противнику для выполнения зажимов и удушающих приемов, и 4) это дает вам возможность применять различные болевые контроли и маневрировать.

### 530. ПРОТИВОДЕЙСТВУЙТЕ МЕДВЕЖЬЕМУ ЗАХВАТУ.

Медвежий захват представляет собой неэффективный и энергоемкий захват, который подставляет вас под множество возможных контратак. Такой захват используется в первую очередь для обездвиживания и швыряния на землю. Тем не менее медвежий захват является бесполезным, и ему можно эффективно противостоять. Существуют четыре способа противодействия медвежьему захвату.

(1) Если вас захватили сзади и ваши руки свободны, немедленно опустите центр тяжести, расставив ноги в стороны. Сделайте толчок бедрами и ягодицами назад, отбрасывая противника. Затем проведите контратаку с помощью сильного удара по кистям рук. Как только захват ослабел, схватите противника за пальцы и выдергивайте их, продолжая нейтрализовывать противника.

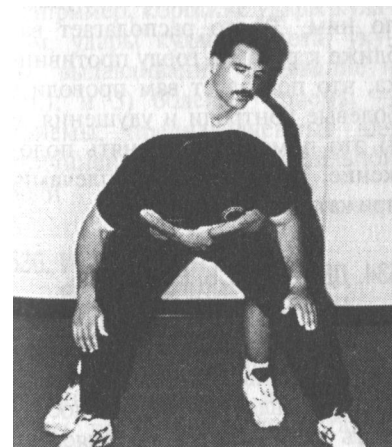
(2) Если вас захватили сзади и ваши руки прижаты к бокам, немедленно опустите центр тяжести, расставив ноги в стороны и проводя толчок ягодицами и бедрами, отбрасывая тем самым противника назад. Контратакуйте ударами кулака-молота в пах

противнику и последующими ударами локтями в солнечное сплетение.

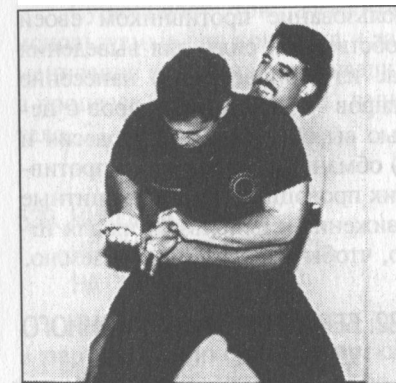
(3) Если вас захватили спереди и ваши руки свободны, контратакуйте ударами кулака-молота в нос противника или применяйте выкалывание или выдавливание глаз до тех пор,



Нанесите серию быстрых и сильных ударов кулаками по кистям противника.



Еще одним методом противодействия медвежьему захвату (со свободными руками) является атака кистей противника. Начните с того, что быстро уроните себя вниз, широко расставив ноги.



Как только противник ослабил захват, вы можете расцепить его, выдергивая или ломая пальцы противника. На фото: Франко использует второй способ.

пока противник не ослабит захват.

(4) Если вас захватили спереди и ваши руки прижаты к телу, немедленно нанесите противнику удар головой в нос и кусайтесь, если это возможно, или попробуйте технику раздавливания яиц до тех пор, пока противник не отпустит вас.

## СТРАТЕГИЯ

### 531. НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ПРОТИВНИКУ ВЫВЕСТИ ВАС ИЗ РАВНОВЕСИЯ.

Если противник собирается повалить вас на землю, ему необходимо вывести вас из равновесия. Вот четыре способа, которыми он может воспользоваться: 1) перенаправление силы — использование вашей силы или давления, 2) приложение силы — использование противником своей собственной силы для выведения вас из равновесия, 3) нанесение ударов — нанесение ударов с целью вывести вас из равновесия и 4) обманные движения — противник провоцирует вас на защитные движения и использует их для того, чтобы повалить вас на землю.

### 532. БЕРЕГИТЕСЬ ПОЗИЦИОННОГО УДУШЕНИЯ.

Позиционным удушением называется такое положение, в

котором ограничивается поступление кислорода в организм и происходит накопление в нем двуокиси углерода, — это достигается путем прерывания дыхания и может вызвать потерю сознания и смерть. Поставьте себе целью любыми способами избежать позиционного удушения.

### 533. СИДИТЕ ВЫШЕ БЕДЕР ПРОТИВНИКА.

Сидя на противнике, старайтесь оказаться выше его бедер и как можно ближе к грудной клетке.

Это важно в силу следующих причин: 1) это мешает противнику опрокинуть вас, 2) это приближает вас к целям на лице противника настолько, что вы можете эффективно наносить удары по ним, 3) это располагает вас ближе к рукам и горлу противника, что позволяет вам проводить болевые контроли и удушения, и 4) это помогает сохранять положение противника с плечами, прижатыми к земле<sup>1</sup>.

### 534. ДВИГАЙТЕСЬ, НАХОДЯСЬ НА ЗЕМЛЕ.

Одним из основных элементов эффективного ведения боя в партере является ваша способность передвигаться, находясь на земле. Подвижность в бою в партере не менее важна, чем в бою стоя.

### 535. ЗНАЙТЕ ОРУДИЯ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В БОЮ В ПАРТЕРЕ.

Ведя бой в партере, вы должны знать весь спектр орудий, применяемых для этого типа боя. Технический арсенал боя в партере включает в себя: 1) техники обездвиживания — всевозможные техники фиксации противника, 2) зажимы — различные болевые контроли, предназначенные для манипуляций и повреждения конечностей противника, 3) удушающие приемы — различные техники, предназначенные для прекращения дыхания или кровообращения противника, 4) естественные орудия тела — различные орудия тела, предназначенные для причинения серьезного вреда противнику (например, короткие удары кулаком, удары кулака-молота, укусы, выдавливание, отрывание и т.п.), и 5) болевые приемы — приемы, предназначенные для причинения противнику сильной боли.

### 536. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВОЗНИКАЮЩИЕ ВОЗМОЖНОСТИ.

В любой ситуации боя на дистанции захватов вы должны уметь пользоваться представляющимися возможностями. Для этого необходимы три составляющие: 1) немедленное распознавание предоставленной вам возможности, 2) знание техники или маневра, который необходи-

мо применить в данной ситуации, и 3) способность выполнить подходящую к случаю технику точно, искусно и вовремя.

### 537. ТРЕНИРУЙТЕСЬ В ДОСТИЖЕНИИ ТРЕХ ЗАДАЧ БОЯ В ПАРТЕРЕ.

Если вы ведете бой в партере, у вас есть три цели, к достижению которых вы должны стремиться. Это: 1) контроль или удержание текущей позиции, 2) смена позиции по необходимости и 3) достижение контроля над противником (путем нанесения ударов и применения болевых и удушающих приемов).

### 538. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВСЕ ТРИ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ПРОТИВНИКА.

Существуют три элемента, используемые для контроля и заманивания противника в ловушку в процессе боя в партере: 1) ваше тело, 2) его тело и 3) земля.

### 539. НИКОГДА НЕ ПЕРЕКАТЫВАЙТЕСЬ НА ЖИВОТ.

Одно из главных правил боя в партере — никогда не перекачиваться на живот. Это опасно в силу следующих причин: 1) противник легко сможет задушить вас, 2) противник может нанести серию ударов по вашей голове, шее и спине, 3) в этом положе-

<sup>1</sup> Но противник может получить возможность наносить коленями удары вам в поясницу. — Прим. переводчика.



Одно из главных правил боя в партере: ни в коем случае не переворачивайтесь на живот! Опасность этого очевидна.

нии практически невозможно защищаться и 4) из этого положения нельзя эффективно контратаковать.

#### 540. ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ВЕСОМ СВОЕГО ТЕЛА.

Находясь в продольной или поперечной позиции сверху, расслабьтесь и давите своим весом на грудь, ребра и диафрагму противника. Это заставит его прилагать усилия для каждого вдоха.

#### 541. ПРИМЕНЯЙТЕ СТРАТЕГИЮ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ БОРЦУ.

Стоя нога к ноге с борцом (т.е. противником, делающим ставку на технику захватов), придерживайтесь следующей стратегии: 1) будьте подвижны, стоя на основаниях пальцев ног, 2) бейте первым, стремясь нанести мак-

симальные повреждения противнику, прежде чем он схватит вас, 3) никогда не бейте ногой противника, ринувшегося на вас в атаку, так как это выведет вас из равновесия<sup>1</sup> и позволит противнику использовать ваше падение, 4) если противник вошел в захват с вами, прижмитесь к нему и атакуйте его с помощью техник ближнего боя, 5) если бой перешел в партер, немедленно перейдите в позицию сверху и удерживайте ее, и 6) укрепившись в позиции сверху, атакуйте противника градом злобных ударов в лицо до тех пор, пока не нейтрализуете его.

#### 542. НЕ ПОПАДИТЕСЬ НА УДАР «НА ПРОСТАЧКА».

Так как общепринятые тактики боя в партере предназначены для применения в ситуации, не представляющей угрозы вашей жизни, в которую вовлечены два человека равных возможностей (ссора с зятем или пьяным приятелем или драка на школьном дворе и т.п.), вы должны быть готовы к удару «на простачка».

Так поступает боец, желающий обмануть вас и изображающий покорность для того, чтобы его отпустили. Но стоит ему освободиться, как он тут же хладнокровно атакует вас. **Предупреж-**

**дение: будьте особенно осторожны, отпуская противника из болевого контроля.**

#### 543. ОТРАБОТАЙТЕ ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ ЗАХВАТЫ.

Для того, чтобы свести к минимуму вероятность нанесения удара «на простачка» при освождении противника от болевого контроля, вам необходимо отработать промежуточные захваты. Промежуточным захватом называется последовательность движений, позволяющая постепенно прекратить болевой контроль в целях безопасного выхода из боя.

#### 544. ИЗБЕГАЙТЕ ПРИМЕНЕНИЯ БРОСКОВОЙ ТЕХНИКИ.

Избегайте применения бросковых техник в уличной драке. Бросковые техники применяются в двух случаях:

(1) Для использования удара о поверхность земли для нанесения повреждений противнику. Это нарушает принцип экономии движений. Вместо этого используйте природные орудия тела для нанесения ударов. (2) и (3) Для перевода боя в партер. Помните, что последнее, чего вы можете хотеть в уличной драке, — это грохнуться на землю. (4) Бросковые техники опасны по самой своей сути. Например, они требуют от вас контакта с противником одной или двумя руками. Для того, чтобы поднять или повернуть его в нужное для брос-

ка положение. Это подставляет вас под всевозможные контратаки.

#### 545. ПОЛАГАЙТЕСЬ НА ОЩУЩЕНИЯ, А НЕ НА ЗРЕНИЕ.

Хороший боец, работающий в партере, может контролировать и превзойти противника за счет осязательного чувства. «Кожное зрение» является первостепенным атрибутом, позволяющим вам обрести превосходство в бою в партере.

#### 546. ХВАТАЙТЕ ПРОТИВНИКА ЗА ЕГО АНАТОМИЧЕСКИЕ РЫЧАГИ.

Эффективная техника захватов требует досконального знания анатомических рычагов противника. Ими являются различные части тела (например, конечности, суставы и в некоторых случаях органы), за которые можно хватать, держать, толкать или каким-либо другим образом манипулировать противником в процессе боя в партере.

Анатомические рычаги можно использовать для следующих целей: 1) временного контроля или иммобилизации противника, 2) рычажного воздействия, 3) нанесения увечий, 4) поддержания вашего равновесия, 5) броска, поднятия или перемещения противника в нужном направлении и 6) выведения противника из равновесия.

Существует много анатоми-

<sup>1</sup> Правильный встречный удар ногой обычно выводит из равновесия противника и надолго, т.е. он лежит на земле и вспоминает, как дышать. - Прим переводчика.

ческих рычагов, таких, как волосы, глазницы, нос, подбородок, челюсть, уши, горло, шея, локти, запястья, предплечья, подколенные сгибы, лодыжки и область бедер.

#### 547. НЕ ОТДАВАЙТЕ ПРОТИВНИКУ РУКУ.

Если противник занял позицию сверху, **НИКОГДА** не отдавайте ему руку, отставляя ее в сторону. Это опасно в силу следующих причин: 1) ваши локти утратят стратегическую позицию на его бедрах, давая ему возможность переместиться выше и давить вам на живот, 2) противник получит возможность выполнять различные болевые контроли и удушающие приемы, в том числе удушение бицепсом и японский залом руки.

#### 548. ДЕЙСТВУЙТЕ БЫСТРО И РАСЧЕТЛИВО.

Чем дольше продолжается бой, тем выше ваши шансы покалечиться или погибнуть. В наибольшей степени это относится к бою в партере. Но, схватившись с противником, вы не должны выполнять движения или техники торопливо.

Если вы действуете слишком быстро, то подвергаете себя следующим опасностям: 1) вы можете потерять позиционное преимущество, 2) вы можете потерять равновесие, 3) вы можете потерять рычаг воздействия и

подставиться под всевозможные контрзахваты противника, 4) будет нарушен стратегический расчет времени проведения приема, и он не сработает.

#### 549. ВЫСТРЕЛИВАЙТЕ НОГАМИ НАЗАД.

Если вы сидите на спине у противника, важно как можно быстрее заставить его распластаться, лежа на животе. Лучшим способом добиться этого является выстреливание ног назад. Этот прием выполняется следующим образом: 1) поддерживайте позицию захвата противника за шею, 2) если противник пытается подняться, перенесите весь свой вес ему на спину и вставьте свои ноги между его ногами, 3) быстро опустите ноги, вставляя их между его бедрами, одновременно выбросив свои бедра и корпус вперед, стараясь выпрямить ноги, 4) это заставит противника распластаться на земле, и вы сможете применять различные техники, подходящие для такого положения.

#### 550. ЗАБУДЬТЕ О СБИВАНИИ ПРОТИВНИКА С НОГ.

Сбиванием с ног называются различные техники, предназначенные для того, чтобы повалить противника на землю. Они могут проводиться в верхнюю или нижнюю часть тела противника из различных позиций.

Хотя такие приемы могут вы-

глядеть эффективно, они представляют значительную опасность, и их следует исключить из вашего боевого арсенала. Вот несколько причин для этого: 1) они провоцируют бой в партере, 2) они требуют значительных затрат силы, 3) они раскрывают уязвимые места на лице для атак локтями и коленями, 4) различные приемы распластывания эффективно противодействуют им и 5) вы рискуете быть задушенным.

#### 551. ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ОКРУЖАЮЩЕЙ ОБСТАНОВКОЙ.

Заняв позицию сверху, вы можете использовать различные преимущества, предоставляемые окружающей обстановкой. Вот несколько примеров: 1) разбить противнику голову о бордюрный камень, 2) на продолжительное время погрузить противника головой под воду, в песок, снег, глубокий слой грязи или кучу мокрых листьев, 3) ткнуть противника лицом или глазами в разбитое стекло, 4) прижать противника глазами или головой к колючей проволоке, 5) поместить голову противника на траектории движения работающего механизма. **Предупреждение:** такие способы использования окружающей обстановки можно использовать только в случае наличия прямой угрозы вашей жизни, когда применение смертельных методов воздействия оправданно ситуативно и юридически.



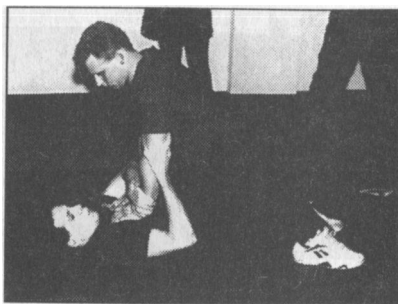
Если противник пытается провести захват лодыжки, вы можете быстро ударить его ногой в подбородок или в горло.

#### 552. НАНОСИТЕ УДАРЫ НОГАМИ, ЛЕЖА НА ЗЕМЛЕ.

В некоторых ситуациях боя в партере у вас может возникнуть возможность нанести противнику удар ногой. Например, при проведении противником захвата лодыжки вполне уместен быстрый удар ногой в лицо или в горло. В зависимости от взаиморасположения, можно наносить удары по бедрам, голени, коленям, в пах, в лицо или в горло. **Предупреждение:** будьте расчетливы, применяя техники ударов ногами в бою в партере. Избегайте полностью выноса ног перед нанесением удара. Это не только «телеграфирует» ваши намерения, но и позволяет противнику поймать и взять под контроль нижнюю часть вашего тела.

#### 553. ДЕРЖИТЕ КОЛЕНИ СОГНУТЫМИ.

Если противник занял позицию сверху, нужно инстинктивно удерживать положение с



Если противник находится сверху, важно инстинктивно держать колени поднятыми. На фото: ученик поднимает правое колено и захватывает ногу противника.

согнутыми коленями. Это необходимо в силу следующих причин: 1) это обеспечивает позицию, удобную для захвата ногами, которая требуется для того, чтобы сбросить противника с себя, 2) это обеспечивает больший рычаг силы и лучший упор, чем прямые ноги, 3) поднятые колени обеспечивают подвижность в бою в партере, 4) согнутое колено является положением готовности для нанесения удара ногой из положения лежа.

#### 554. ПРИЖИМАЙТЕСЬ К ПРОТИВНИКУ.

Прижатие к противнику — это стратегия боя в партере, которая используется в тех случаях, когда противник занял позицию сверху и вы не можете немедленно освободиться из этого положения. Прижаться к противнику означает притянуть противника к себе или обхватить его. Это час-

то дополняется захватом шеи противника согнутой рукой.

Прижиматься к противнику необходимо в силу следующих причин: 1) это лишает противника возможности наносить точные удары, 2) это лишает противника преимущества, даваемого ему силой тяжести, при нанесении мощных ударов, 3) это приближает противника к вам, что облегчает выполнение техник ухода, 4) это временно предотвращает применение противником различных захватов и удушающих приемов. Лучшим захватом для прижатия к противнику является «индейский» захват. **Замечание: помните, что прижатие к противнику может выполняться одновременно с захватом ногами.**

#### 555. СОХРАНЯЙТЕ САМОКОНТРОЛЬ.

Как и во всех остальных видах боя, сохраняйте самоконтроль в течение боя в партере. Паника или потеря контроля над собой может стоить вам жизни. Вот несколько причин для того, чтобы в течение боя в партере поддерживать контроль над собой: 1) это сберегает силы, 2) это сохраняет концентрацию на текущей задаче, 3) это поддерживает работоспособность ваших психомоторных навыков, 4) это улучшает общее восприятие боевой ситуации, 5) это улучшает работу вашего инстинкта убийцы, 6) это помогает точно оценивать ситуацию, 7) это значительно снижает рас-

крытие уязвимых мест и 8) это психологически давит на противника.

#### 556. НЕМЕДЛЕННО ЗАНИМАЙТЕ ПОЗИЦИЮ СВЕРХУ.

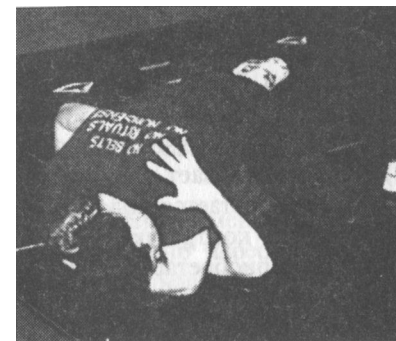
Если уличная драка переходит в партер, вам необходимо немедленно занять позицию сверху. Боец, находящийся в позиции сверху, имеет большое тактическое преимущество. Во многих случаях позиция сверху является центром управления эффективным боем в партере. Самым важным аспектом позиции сверху является возможность наносить различные удары и выполнять болевые контроли, в то время как противнику в этом положении достаточно сложно защищаться и проводить контратаки.

#### 557. УБИРАЙТЕ ЛИЦО.

Выполняя различные болевые контроли из положения сверху (например, запирание, залом в запястье, рычаг в запястье, удушение предплечьем или бицепсом и т.п.), приучите себя отворачиваться в сторону и вжимать голову в плечи. Втягивание головы в плечи понижает центр тяжести и отчасти мешает противнику нанести удар вам в голову.

#### 558. ВЫБИРАЙТЕ ПОДХОДЯЩИЙ УДАР.

Вы должны выбрать тип Удара, наносимого из положения сидя на противнике, в зависимости от допустимого уровня при-



Применяя различные болевые контроли и удушения, привыкните держать голову и лицо в стороне.

менения силы. В целом прямые удары кулаками (передние прямые и задние скрестные) намного более разрушительны, чем круговые, поскольку голова противника прижата к полу и он вынужден принимать на себя всю силу удара.

#### 559. ПРАВИЛЬНО ДВИГАЙТЕСЬ НА ДИСТАНЦИИ ЗАХВАТОВ.

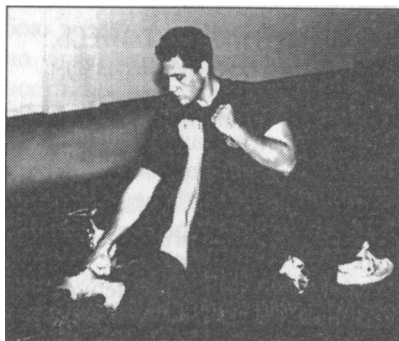
На дистанции захватов в положении стоя важно правильно двигаться. Неправильная техника передвижений подвергнет вас различным опасностям. Вот несколько пунктов, обязательных к выполнению: 1) равномерно распределяйте вес, 2) стойте на полной стопе и избегайте передвижений на основаниях пальцев ног, 3) двигайтесь короткими, осторожными шагами, 4) не делайте скрестных шагов и 5) применяйте технику подтаскивания ног.

**560. ПРАВИЛЬНО ВСТАВАЙТЕ.**

Правильно вставать с земли необходимо в силу следующих причин: 1) это сводит к минимуму раскрытие уязвимых мест, 2) это обеспечивает равновесие, 3) быстро обретается положение, удобное для контратак, и 4) немедленно приобретает способность передвигаться. Также важно уметь правильно вставать из положения на правом или левом боку.

**561. РАСПОЗНАВАЙТЕ ПРЕДСТАВЛЯЮЩИЕСЯ ВАМ ВОЗМОЖНОСТИ.**

В бою в партере существует множество возможностей, которые вы можете использовать в своих целях. Вот несколько примеров: 1) противник перевернул-



Прямые удары в целом более разрушительны, чем круговые, поскольку голова противника прижата к полу и он вынужден принимать на себя всю силу удара. На фото: ученик демонстрирует преимущества, даваемые позицией сверху.

ся на живот, 2) противник потерял равновесие, находясь на земле, 3) противник потерял рычаг силы при проведении приема, 4) противник выдохся, 5) противник запаниковал и 6) противник дал вам возможность манипулировать его конечностью, по неосторожности выставив ее в сторону.

**562. НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ФОРСИРОВАТЬ ПРИМЕНЕНИЕ БОЛЕВОГО КОНТРОЛЯ.**

Во время боя в партере старайтесь не форсировать проведение зажима, контроля или удушающего приема. Если вы чувствуете потребность форсировать технику, значит, шансы провести прием невелики. Правильное выполнение приема возможно лишь тогда, когда предоставляется возможность его проведения.

В целом для эффективного выполнения техники контроля необходимо наличие шести условий: 1) конечность противника должна быть доступна, и не должно быть помех к манипуляции ею, 2) вы должны находиться на подходящей дистанции, 3) вы должны занимать подходящее положение, 4) вы должны находиться под углом, оптимальным для проведения приема, 5) ваша техника не должна подвергать вас опасности и 6) вы должны иметь необходимый рычаг для эффективного выполнения техники.

**563. ЗНАЙТЕ О ШЕСТИ ВОЗМОЖНОСТЯХ ОКАЗАТЬСЯ НА ЗЕМЛЕ.**

Существуют шесть способов, которыми противник может повалить вас на землю. Сюда входят: 1) бросковые техники — противник отрывает вас от земли прежде, чем ударить вас о землю (например, бросок через бедро или через плечо), 2) техники подножек — противник подставляет ногу и бросает вас через нее, 3) техники подсечек — противник подсекает вашу ногу или обе сразу движением ноги, 4) бросок за конечности — противник прилагает силу к вашим конечностям, чтобы повалить вас на землю (например, захват за обе ноги), 5) суставной контроль — противник использует контроль вашего сустава для того, чтобы провести бросок или принудить вас опуститься на землю, и 6) ударная техника — нанесение ударов с целью сбить вас с ног (это наиболее не прямой способ заставить вас оказаться на земле из применяемых на дистанции захватов).

**564. ПОМНИТЕ, ЧТО ПРИВЕСТИ СЕБЯ В НОРМУ ПОСЛЕ БРОСКА ТРУДНО.**

Поскольку основной задачей противника, действующего в борцовской технике, является сбить вас с ног и ударить о землю, вам желательно знать, как воспрепятствовать этому. Помните о том, что после сильного удара об ас-

фальт или бетон прийти в норму очень трудно. В жестоком уличном бою нет матов.

**565. НАУЧИТЕСЬ БЕЗОПАСНО ПАДАТЬ.**

Значение умения правильно падать трудно переоценить. Это бесценный навык, который сильно снижает вероятность травмы. Вот несколько основных принципов, используемых при контроле вашего падения: 1) сохраняйте расслабленное состояние тела, 2) перекачивайтесь в сторону приложенного усилия, 3) защищайте при падении голову и шею, 4) мощный выдох при ударе о землю позволит снизить шок-эффект и сохранить контроль дыхания, 5) хлопайте ладонями о землю для ослабления удара и немедленно возвращайте руки в защитную позицию, 6) не падайте плашмя и 7) не останавливайте падение с помощью запястий и предплечий.

Существуют много разновидностей падений, которые вы должны отработать. Вот первая, с которой вам надо начать тренироваться: падение на спину из положения стоя — из положения стоя согните колени до положения сидя на корточках. Перекачивайтесь назад, сохраняя положение с прижатыми коленями, и выставьте слегка согнутую в локте руку и хлопните ладонью о землю, сделав выдох и немедленно возвратив руки в защитное положение. Помните, что начи-

нать отработку надо из положения сидя на корточках, постепенно переходя к положению стоя.

## УБОЙНЫЕ ТАКТИКИ

### 566. ОВЛАДЕЙТЕ УБОЙНЫМИ ТАКТИКАМИ БОЯ В ПАРТЕРЕ.

Оказавшись в ситуации прямой угрозы жизни, в которой оправданно применение смертельного воздействия (т.е. ситуация уголовного нападения с покушением на убийство), целесообразно использовать убойные тактики боя в партере. Убойными называются специфичные приемы боя, предназначенные для причинения немедленных и необратимых повреждений противнику, приводящих противника в недееспособное состояние. Убойные приемы и тактики включают в себя следующие приемы: 1) кусание, 2) отрывание, 3) раздавливание, 4) долговременное удушение, 5) выдавливание, 6) выкалывание и 7) ударные техники.

### 567. РАЗДАВЛИВАЙТЕ.

Когда вы сталкиваетесь с прямой угрозой вашей жизни, для того, чтобы выжить, необходимо применять убойные тактики. Эти техники являются самыми быстрыми и действенными способами уничтожения противника.

Одной из таких грубых техник является раздавливание, которое может проводиться как в

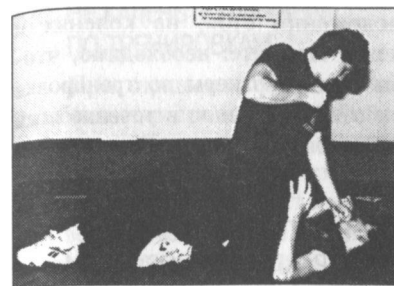
положении стоя, так и в лежащем положении. Целями для этой техники являются горло и яички, хотя раздавить противнику горло не просто. Это требует быстрого и точного помещения пальцев на горло противника и достаточного приложения силы, сопряженного со злым намерением уничтожить противника.

### 568. ОТРЫВАЙТЕ.

Другой убойной тактикой является отрывание. Тактики отрывания быстры, действенны и применяются в положении стоя, на коленях и в лежащем положении. Они выполняются преимущественно с помощью пальцев. Целями, пригодными для применения этих приемов, являются веки, уши и пальцы. Как и техника раздавливания, техника отрывания требует злого намерения уничтожить противника.

### 569. МОЛОТИТЕ ПРОТИВНИКА.

Умейте забить противника до полного ошеломления. Молотить противника можно в положении сверху, когда ваши руки свободны. Устойчиво закрепившись в положении сверху, наносите град ударов, направленных на выведение противника из строя. Сила ударов не является определяющей, так как вы имеете преимущество за счет силы тяжести, а голова противника прижата к земле (земля служит фиксатором, который усиливает ударное воздействие). Лучшими ударами для



Ученик (сверху) выполняет молотящую атаку.

измолачивания противника служат короткие прямые, хуки, кулак-молот и в некоторых случаях удары локтями. **Предупреждение:** в силу того, что такая тактика выглядит примитивно и злобно, весьма вероятно вмешательство зевак. Не забывайте следить за окружающей обстановкой.

### 570. МАНИПУЛИРУЙТЕ РУКАМИ ПРОТИВНИКА, НАХОДЯЩИМИСЯ В ПОЛОЖЕНИИ ЗАЩИТЫ.

Сидя верхом на противнике и молотя его, вы можете манипулировать руками противника, находящимися в положении защиты, двумя способами: 1) заставляя сводить руки — нанося серию прямых ударов в лицо противнику, вы вынуждаете его сводить руки вместе, тем самым открывая голову для круговых ударов, и 2) заставляя разводить руки — нанося серию круговых ударов в голову, вы вынуждаете противника разводить руки в стороны, тем самым открывая голову для прямых ударов.

### 571. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРИНЦИП ГИДРАВЛИЧЕСКОГО ИМПУЛЬСА.

Если вы хотите причинить противнику максимальные повреждения при проведении молотящей атаки, используйте принцип гидравлического импульса. Принцип гидравлического импульса применяется путем задержки удара, проникшего в цель, на короткий отрезок времени. Это делает невозможным пружинящий эффект, свойственный тканям тела, и обеспечивает глубокое проникновение ударного импульса. За счет глубокого проникновения в мышцы и повреждения нервов эффект воздействия на противника многократно усиливается по сравнению с тычковым ударом, повреждающим только поверхность цели. **Предупреждение:** такая техника может вызвать необратимые повреждения мозга и смерть. Будьте уверены в том, что ваши действия оправданны с юридической точки зрения.

## ТРЕНИРОВКИ

### 572. РЕГУЛЯРНО ТРЕНИРУЙТЕСЬ ВЕСТИ БОЙ В ПАРТЕРЕ.

Чтобы действительно быть готовым к жестокой уличной драке, вы должны часто и жестко тренироваться в бою в партере с компетентным инструктором. Стремитесь тренироваться не ре-

же трех раз в неделю не менее часа раз. Выделите время и медленно отработайте прием за приемом.

Вот несколько важных техник, которые нужно отработать: 1) сохранение подвижности в бою в партере, 2) удержание положения сверху, 3) освобождение из захвата ног противника, 4) освобождение из положения с противником сверху, 5) защита от молотящих ударов, 6) освобождение из захвата за голову сбоку, 7) освобождение из всевозможных удушений и болевых контролей, 8) завоевание позиции сверху, 9) выполнение молотящей атаки из положения сверху, 10) завоевание положения сверху перпендикулярно противнику, 11) удержание положения сверху перпендикулярно противнику, 12) переход из позиции захвата ногами в положение сверху и обратно, 13) техника захвата виноградной лозы, 14) использование анатомических рычагов и 15) прикрытие телом противника.

#### 573. ТРЕНИРУЙТЕСЬ В БОЮ В ПАРТЕРЕ С ДВУМЯ ПРОТИВНИКАМИ ОДНОВРЕМЕННО.

Как это ни печально, но вы можете оказаться в ситуации боя на дистанции захватов с несколькими противниками. Таким образом, вам надо приобрести опыт боя в партере с двумя противниками одновременно. Такие тренировки должны проводиться в

положении стоя, на коленях и лежа. **Помните: необходимо, чтобы ваши партнеры по тренировке работали медленно в течение всей тренировки.**

#### 574. ВЕДИТЕ БОЙ В ПАРТЕРЕ С РАЗЛИЧНЫМ ОРУЖИЕМ.

Приобретите опыт боя в партере с применением различного оружия. Узнайте, что значит драться на дистанции захватов с ножом (пользуйтесь только тренировочными резиновыми ножами), палкой или дубинкой, а также различным подручным оружием.

#### 575. ПРИ ТРЕНИРОВКЕ БОЯ В ПАРТЕРЕ СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ.

Тренируясь вести бой в партере, всегда помните о правилах безопасности. Вот несколько правил, которым вы должны следовать: 1) всегда разогревайтесь перед тренировкой боя в партере, 2) хорошо стригите ногти, 3) перед тренировкой снимайте украшения, такие, как кольца, серьги, цепочки и браслеты, 4) избегайте вести бой в партере поблизости от стен, зеркал, окон и дверей, 5) тренируйтесь с партнером, заслуживающим доверия и контролирующим свои техники, 6) поддерживайте тренировочные маты чистыми и дезинфицируйте их и 7) избегайте тренировок с больным или заразным партнером.

#### 576. НЕ КАЛЕЧЬТЕ ПАРТНЕРА ПО ТРЕНИРОВКАМ.

При правильных тренировках боя в партере можно обойтись без травм. Тем не менее вследствие динамичности таких тренировок всегда присутствует некоторая вероятность травм. Вот некоторые травмы, которые могут произойти, если вы не будете соблюдать осторожность во время тренировок: 1) изуродованное ухо — повторяющиеся повреждения уха, приводящие к неправильному образованию шрамовой ткани, 2) импетиго, пузырчатка, герпес, стригущий лишай — вызываются антисанитарным состоянием матов или работой с заразным партнером, 3) отрыв хрящей, раздробленные кости или вывихи — в первую очередь происходят при болевых контролях и 4) растяжения — вызываются неправильным падением или выведением сустава за пределы естественного диапазона подвижности.

#### 577. ИСПРОБУЙТЕ ПЕРЦОВЫЙ БАЛЛОНЧИК В БОЮ В ПАРТЕРЕ.

Испробуйте, что это такое: вести бой в партере, находясь под воздействием химического раздражающего вещества, например перцового аэрозоля.

#### 578. ОТРАБОТАЙТЕ КОНТРПРИЕМЫ ПРОТИВ ЗАХВАТА ЗА ГОЛОВУ.

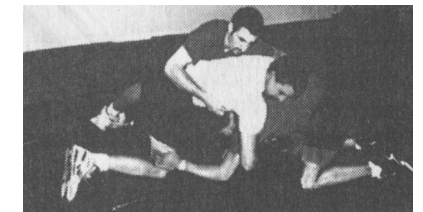
Хотя захват за голову сбоку является достаточно бесполезным болевым контролем, откры-

вающим множество уязвимых мест, он при этом является одним из самых распространенных зажимов. Таким образом, важно знать различные контрприемы и освобождения от него.

Вот два типа захватов за голову сбоку, которые вы должны знать и против которых вы должны уметь защищаться: 1) в положении стоя — противник выполняет захват сбоку в то время, когда вы оба стоите на дистанции захватов, и 2) в положении лежа — противник проводит захват за голову сбоку в положении лежа на земле.

#### 579. ТРЕНИРУЙТЕСЬ В БОЮ В ПАРТЕРЕ ОДНОЙ РУКОЙ.

Если вы хотите исключительно хорошо подготовиться к бою в партере, вы должны попробовать работать в бою в партере одной рукой. Найдите заслуживающего доверия партнера по тренировке (он будет работать двумя руками, а вы — одной). Этот тип тренировки важен в силу следующих причин: 1) он готовит вас к бою в состоянии ограниченных физических возмож-



Попробуйте, что значит драться в партере с двумя противниками одновременно.



ностей, 2) это улучшает ваше осознание возможностей руки в бою, 3) это способствует отбору правильных тактик боя и 4) это повышает уверенность в своих возможностях в бою в партере.

#### 580. ТРЕНИРУЙТЕСЬ В БОЮ В ПАРТЕРЕ С ЗАВЯЗАННЫМИ ГЛАЗАМИ.

В процессе тренировок вы должны регулярно пробовать бо-

роться в партере с завязанными глазами. Это важно в силу следующих причин: 1) это помогает наработке кинестетического восприятия и осознания, 2) это помогает подготовиться к бою в партере в условиях ограниченных возможностей зрительного восприятия, 3) это развивает анатомическую ориентацию, 4) это развивает правильную биомеханику тела и 5) это вырабатывает «кожное зрение».

## ОСНОВЫ

### 581. ТРЕНИРУЙТЕСЬ В БОЮ НА ПАЛКАХ.

Хороший боец должен освоить все типы оружия, в том числе палки и дубинки. Навыки боя на палках необходимы по многим причинам, в том числе: 1) для того, чтобы победить противника, вооруженного палкой, вы должны знать и понимать сильные и слабые стороны его оружия, 2) у вас может возникнуть необходимость использования палки или дубинки для самообороны и 3) палки и дубинки распространены повсеместно.

### 582. ПРАВИЛЬНО ДЕРЖИТЕ ПАЛКУ.

Держа в руках палку или дубинку, оставляйте достаточно места (один кулак в длину) с той стороны оружия, за которую вы его держите. Если вы держите палку таким образом, вы получаете следующие преимущества: 1) палка становится двусторонним оружием — тыльный конец палки можно использовать в ближнем бою, 2) это обеспечи-

## ГЛАВА 6

### Бой на палках и дубинках

*«Палки и дубинки распространены повсеместно. Знайте, как ими пользоваться».*

вает лучший рычаг силы при ударах и 3) это обеспечивает лучшее удержание оружия.

### 583. НЕ СЖИМАЙТЕ ПАЛКУ СЛИШКОМ СИЛЬНО.

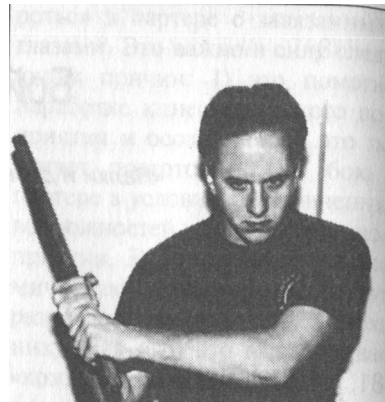
Прилагайте умеренное усилие при удержании палки. Слишком сильный хват палки вызовет следующие проблемы: 1) усталость и ограничение подвижности руки, 2) «телеграфирование» ваших движений, 3) значительное снижение скорости ударов, 4) снижение силы ударов и 5) нарушение расчета времени в нападении и защите.



Правильный хват палки.



Молотковый хват.



Хват бейсбольной биты.



Хват альпенштока.



Сабельный хват.



Модифицированный хват альпенштока.



Хват короткого посоха.

#### 584. ОТРАБОТАЙТЕ РАЗЛИЧНЫЕ ХВАТЫ ПАЛКИ И ДУБИНКИ.

Существуют несколько хватов палки и дубинки, которые вы должны знать: 1) молотковый, 2) хват альпенштока, 3) модифицированный хват альпенштока, 4) хват бейсбольной биты, 5) сабельный и 6) хват короткого посоха. Отработайте все эти хваты.

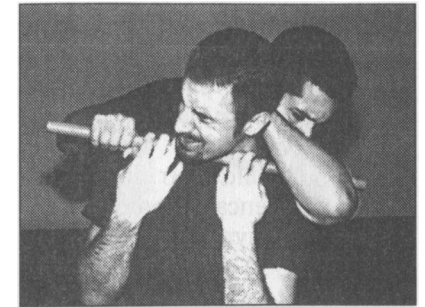
#### 585. РАБОТАЙТЕ ПАЛКОЙ ИЗ РАЗНЫХ ПОЗИЦИЙ.

Существуют девять общепринятых позиций боя на палках с противником. Сюда входят: 1) вы и противник лежите на земле, 2) противник стоит на коленях, вы лежите, 3) вы стоите на коленях, противник лежит, 4) вы и противник стоите на коленях, 5) вы стоите, противник лежит, 6) противник стоит, вы лежите, 7) вы стоите, противник стоит на коленях, 8) вы стоите на коленях, противник стоит и 9) вы и противник стоите.

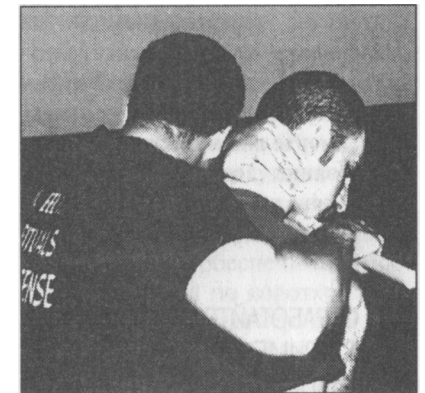
#### ТЕХНИКИ И УГЛЫ АТАКИ

#### 586. ОТРАБОТАЙТЕ АМЕРИКАНСКОЕ УДУШЕНИЕ ПАЛКОЙ.

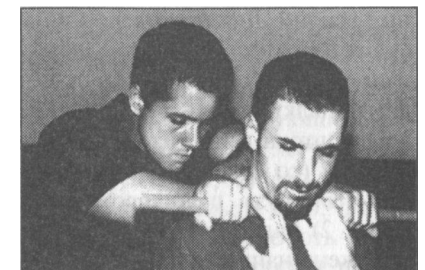
Американское удушение палкой представляет собой жесткую технику, применяемую в ситуациях, которые несут непосредственную угрозу жизни. Для проведения приема выполните



Франко демонстрирует американское удушение палкой (вид спереди).



Американское удушение палкой, вид сзади.



Удушение на хвате альпенштока.

следующие действия: 1) держите палку правой рукой параллельно земле напротив горла противника, 2) поместите левую руку поверх левого плеча противника (контакт происходит в области вашего трицепса), удерживая конец палки внутри левого локтевого сгиба, 3) поместите ладонь левой руки на тыльную сторону шеи противника и 4) в одно движение надавите на тыльную сторону шеи противника и потяните правой рукой правый конец палки на себя. **Предупреждение: длительное прекращение доступа кислорода к мозгу вызывает необратимые увечья и смерть. Удушения с помощью палки могут привести к смертельному исходу. Их использование допустимо только в ситуациях, когда это оправданно с юридической точки зрения.**

#### 587. ОТРАБОТАЙТЕ УДУШЕНИЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ ХВАТА АЛЬПЕНШТОКА.

Удушение с применением хвата альпенштока является еще одной жестокой техникой, применение которой требует минимальных усилий. Для проведения приема выполните следующие действия: 1) стоя позади противника и держа палку правой рукой хватом альпенштока, заведите тыльную сторону (со стороны ребра ладони) палки за шею противника слева, 2) палка должна быть расположена напротив горла противника параллельно полу, 3) положите левую руку накрест поверх

правой и схватите палку справа от шеи противника, и 4) сведя руки к шее противника, надавите ему палкой на горло, потянув ее обеими руками на себя.

#### 588. ОТРАБАТЫВАЙТЕ УДАРЫ С ПРОНОСОМ.

Нанося противнику удары палкой или дубинкой, проносите удары сквозь цель. Удары с проносом наиболее эффективны в бою на палках, так как обладают силой, достаточной для того, чтобы вывести противника из строя.

#### 589. ОТРАБОТАЙТЕ ДЕВЯТЬ УГЛОВ АТАКИ ПАЛКОЙ.

Знание базовых углов атаки палкой необходимо для эффективного боя на палках. Умейте наносить удары палкой нижеперечисленными способами:

(1) Угол номер один представляет собой прямой диагональный удар справа налево. Наносится в висок, ключицу, локоть, ребра, бедро и коленный сустав.

(2) Угол номер два представляет собой обратный диагональный удар слева направо. Наносится в висок, ключицу, локоть, ребра, бедро и коленный сустав.

(3) Угол номер три представляет собой горизонтальный прямой удар справа налево. Наносится в висок, ключицу, локоть, ребра, бедро и коленный сустав.

(4) Угол номер четыре представляет собой обратный горизонтальный удар слева направо.

#### БОЙ НА ПАЛКАХ И ДУБИНКАХ

Наносится в висок, ключицу, локоть, ребра, бедро и коленный сустав.

(5) Угол номер пять представляет собой прямой диагональный удар снизу вверх справа налево. Наносится в висок, ключицу, локоть, ребра, бедро и коленный сустав.

(6) Угол номер шесть представляет собой обратный диагональный удар снизу вверх слева направо. Наносится в висок, ключицу, локоть, ребра, бедро и коленный сустав.

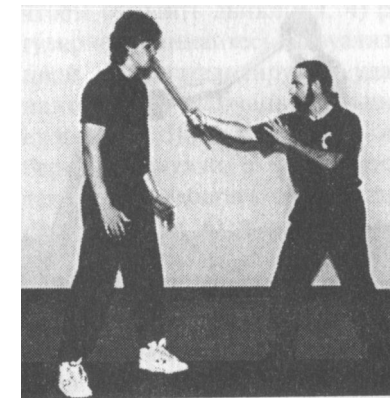
(7) Угол номер семь представляет собой прямой тычок, проводимый на любом уровне по центральной линии противника. Наносится в лицо, горло, грудь, спину и пах. **Внимание: помните, что тычковые удары палкой или дубинкой опасны по сути своей и должны применяться только тогда, когда в этом есть необходимость.**

(8) Угол номер восемь представляет собой вертикальный удар сверху вниз. Наносится в голову, ключицу, локоть, ребра, бедро и коленный сустав.

(9) Угол номер девять представляет собой вертикальный удар снизу вверх. Наносится в голову, локоть, ребра, пах, бедро и коленный сустав.

#### 590. СГИБАЙТЕ ЛОКОТЬ И ВЕДИТЕ УДАР ПО КОРОТКОЙ ДУГЕ.

Нанося удар палкой, держите локоть согнутым и ведите удар по короткой дуге. Это важно в силу

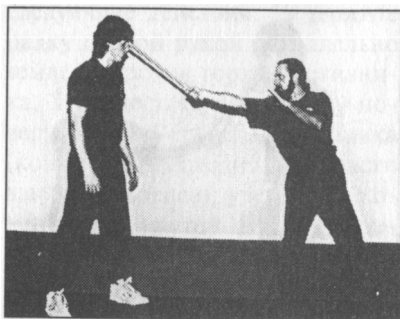


Удар по короткой дуге является самым безопасным в бою.

следующих причин: 1) это предотвращает чрезмерное распрямление руки в локте, 2) это увеличивает скорость удара, 3) это увеличивает силу удара, 4) это снижает «телеграфичность» движения, 5) это обеспечивает прохождение удара по короткой дуге, 6) так противнику труднее будет защититься от вашего удара и 7) это сводит к минимуму раскрытие уязвимых мест.

#### 591. ПОМНИТЕ О НЕДОСТАТКАХ УДАРА ПО ДЛИННОЙ ДУГЕ.

Не применяйте в бою удары, идущие по длинной дуге. Удар, идущий по длинной дуге, неэффективен в силу следующих причин: 1) противнику легче защититься от него, 2) это относительно медленный удар, 3) вы можете разогнуть локоть сверх меры в момент контакта с целью, 4) он обладает недостаточной убийственной силой, 5) он «телегра-



Удар по длинной дуге неэффективен и не должен применяться в реальном бою.

фичен», 6) противник может выйти из зоны досягаемости удара и 7) он максимально открывает ваши уязвимые места.

#### 592. ИЗБЕГАЙТЕ НАНЕСЕНИЯ ТЫЧКОВЫХ УДАРОВ ПАЛКОЙ.

Старайтесь не наносить тычковых ударов в бою на палках. Тычки палкой или дубинкой являются рискованным приемом в силу следующих причин: 1) их легко заблокировать<sup>1</sup>, 2) тычковые движения вызывают сильное напряжение в запястье, 3) вы можете выронить оружие при попадании по твердой поверхности<sup>2</sup>, 4) тычковое движение лишено убойной силы. **Замечание:** тычковые движения должны отрабатываться в спаррингах и использоваться только в определенных боевых об-

<sup>1</sup>Отнюдь. Как раз тычковые удары труднее всего заблокировать. — Прим. переводчика.

<sup>2</sup>Это скорее может произойти при рубящем ударе, чем при тычковом. — Прим. переводчика.

стоятельствах. В целом тычковые движения применяются при работе с ножом или другим колющим оружием.

#### 593. ПРИМЕНЯЙТЕ ДИНАМИЧНУЮ И ВЗРЫВНУЮ ТЕХНИКУ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ.

Для эффективного ведения боя на палках вы должны взрывчато и динамично двигаться. Статичная или жесткая стойка скорее всего приведет к тому, что вас покалечат. Хорошая техника передвижений представляет собой быстрые экономные шаги на основаниях пальцев ног с поддержанием равновесия, расслабления и мобильности. Помните, что нужно поддерживать равномерное распределение веса, поднятые руки и ноги на ширине плеч.

Техника передвижения в бою на палках построена на четырех базовых движениях, описанных в секрете № 673. **Предупреждение:** при ведении боя на палках избегайте скрестных шагов. Не забывайте применять стандартный практичный способ передвижения — сначала шагните ногой, которая ближе к цели, а затем подтяните другую на такое же расстояние. Это применимо как к линейным (наступление и отход), так и к боковым (вправо и влево) движениям.

#### 594. КОНТРОЛИРУЙТЕ ЦЕНТРАЛЬНУЮ ЛИНИЮ.

Во время боя на палках не открывайте без необходимости вашу центральную линию. Это не только подставляет под удар ваши уязвимые места, но и ухудшает устойчивость и затрудняет передвижения. В процессе боя на палках старайтесь сохранять стойку под 45 градусов к противнику.

#### 595. НЕ РОНЯЙТЕ ОРУЖИЕ.

Старайтесь во время боя на палках не ронять оружие. Вот несколько причин для этого: 1) если противник вооружен, он получает тактическое преимущество, 2) если противник безоружен, он может подобрать вашу палку и использовать ее против вас, 3) зеваки также могут использовать вашу палку против вас, 4) вы можете споткнуться о нее и потерять равновесие. **Замечание:** бывают боевые ситуации, в которых надо бросить оружие, чтобы победить противника.

#### 596. ДЕЙСТВУЙТЕ БЫСТРО.

Существуют несколько способов повышения скорости удара палкой, а именно: 1) сведение проноса удара к минимуму — не позволяйте вашему удару полностью остановиться внутри цели, 2) удар с шагом — шагайте в направлении удара, 3) повторяйте удары — повторяйте удары под различными углами тысячи раз,

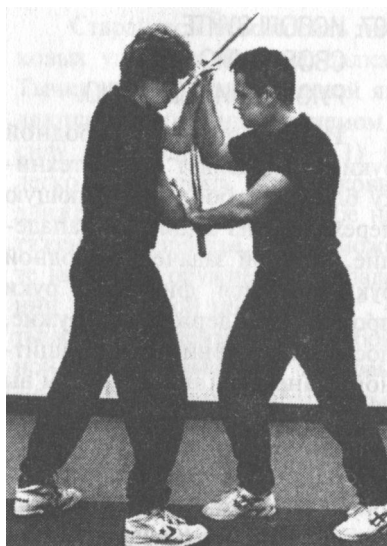
чтобы отточить движения, 4) регулярно занимайтесь визуализацией — визуализируйте удар, наносимый с очень большой скоростью, 5) расслабьтесь — избегайте ненужного напряжения тела и расслабьтесь перед нанесением удара, 6) дышите — выдыхайте при нанесении удара, 7) действуйте — учитесь действовать, а не реагировать на действия противника, 8) кинестетическое восприятие — развивайте и улучшайте свое кинестетическое восприятие, 9) умеренная сила хвата — старайтесь поддерживать умеренную силу хвата палки, 10) выхлест в запястье — делайте хлесткое движение в запястье перед контактом с целью.

#### 597. ИСПОЛЬЗУЙТЕ СВОБОДНУЮ РУКУ В БЛИЖНЕМ БОЮ.

Использование свободной руки представляет собой технику ближнего боя, позволяющую переходить из защиты в нападение. Главной задачей свободной руки является фиксация руки противника, держащей оружие, после выполнения вами защитного маневра. Таким образом вы не позволяете противнику нанести следующий удар. При работе с одной палкой свободной является та рука, которая не держит оружие. **Замечание:** в бою на средней и дальней дистанции держите свободную руку близко к телу и лицу.

### 598. НЕ ОСТАНАВЛИВАЙТЕ ПАЛКУ НА МЕСТЕ.

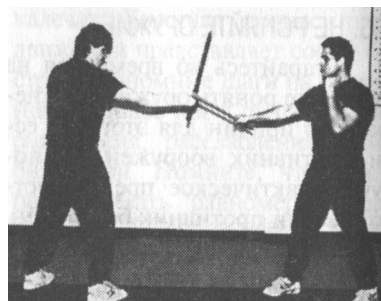
Стоя лицом к лицу с противником, не давайте вашей палке остановиться. Это необходимо в силу следующих причин: 1) это предотвращает проявление инерции при разгоне, 2) это повышает общую быстроту ударов, 3) это сводит к минимуму «телеграфирование» ваших ударов, 4) это повышает скорость ваших защитных реакций, 5) это сводит к минимуму риск ударов по кисти и пальцам, 6) это значительно улучшает непрерывность атакующего потока, 7) это мешает противнику правильно оценить диапазон досягаемости вашего оружия.



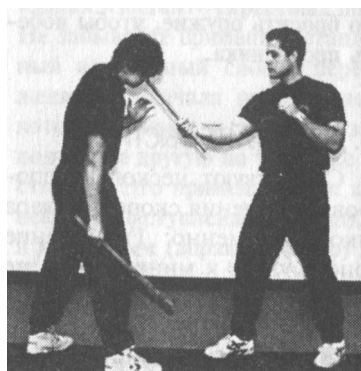
Автор (справа) использует свободную руку для контроля оружия противника.

### 599. ОТРАБОТАЙТЕ БОЙ НА ВСЕХ ДИСТАНЦИЯХ.

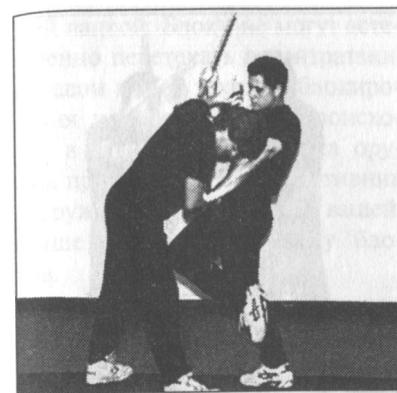
Существуют три дистанции боя на палках, которые вы должны освоить: 1) дальняя дистанция — самая длинная дистанция боя на палках, на которой вы можете атаковать палкой только руку противника, 2) средняя дистанция — дистанция, на которой вы можете атаковать противника



Самая длинная дистанция боя на палках называется дальней.



Вторая дистанция боя на палках называется средней.



Последняя и самая ближняя дистанция боя на палках называется ближним боем.

палкой в голову, в корпус, по ногам и рукам, 3) ближний бой — третья и последняя дистанция боя, на которой вы можете атаковать противника ударами обратной стороной палки и применять удары головой, локтями и коленями.

### 600. ЗАБУДЬТЕ ПРО ЩЕЛКАЮЩИЙ УДАР.

Щелкающий удар, называемый также «витик», является распространенным способом нанесения удара палкой. Он наносится так же, как и удар с проносом, но в момент контакта с целью идет моментальное отдергивание. Тем не менее щелкающий удар опасно применять в реальном бою, поскольку он лишен убойной силы, необходимой для нанесения повреждений или выведения из строя противника. Надо наносить удар уверенно.

### 601. АТАКУЙТЕ РУКУ, ДЕРЖАЩУЮ ОРУЖИЕ.

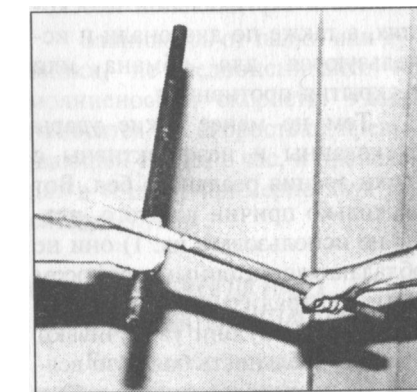
Используя дубинку для защиты от противника, вооруженного ножом, дубинкой или другим холодным оружием, старайтесь нанести удар по руке, держащей оружие. В большинстве случаев противник, потерявший оружие, проигрывает бой.

### 602. ПРИКРЫВАЙТЕСЬ ВАШИМ ОРУЖИЕМ.

В бою на палках держите палку перед собой. Учитесь прикрываться вашим оружием.

### 603. ПОМНИТЕ О ЧЕТЫРЕХ СПОСОБАХ РЕАГИРОВАНИЯ.

Когда вас атакуют ударом палки, вы можете действовать



При использовании палки в целях защиты от вооруженного противника (вооруженного дубинкой, ножом или любым другим холодным оружием) старайтесь наносить удары по руке, держащей оружие.

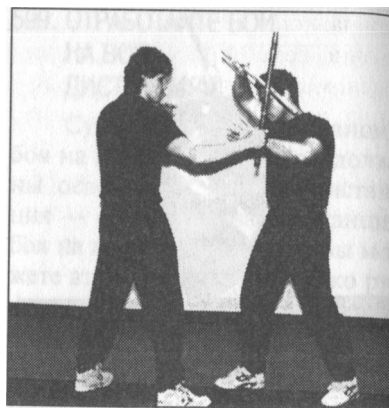
четырьмя способами: 1) увернуться — выйти из-под атаки, 2) отклонить — отклонить удар противника в сторону, 3) блокировать — блокировать удар противника и 4) ударить — нанести удар по руке противника, держащей оружие. Позаботьтесь о том, чтобы вы могли легко и эффективно действовать любым из вышеперечисленных способов.

#### 604. НЕ БАРАБАНЫТЕ ПО ПРОТИВНИКУ.

Некоторые бойцы считают оправданным применение в бою барабанных ударов. Барабанные (или вентиляторные) удары, или абанико, представляют собой щелкающие удары с меняющимся углом атаки, повторяющиеся с большой частотой. Такие техники могут выполняться в горизонтальной и вертикальной плоскостях, а также по диагонали и используются для обмана или раскрытия противника.

Тем не менее такие удары рискованны и неэффективны с точки зрения реального боя. Вот несколько причин для того, чтобы не использовать их: 1) они не обладают достаточным проносом для нейтрализации сильного противника, 2) они увеличивают продолжительность боя без необходимости и 3) в

Удар легкой палкой быстрее удара тяжелой. Поэтому его проще заблокировать, чем отклонить. Удар тяжелой палкой может сломать ваше оружие при блокировании и он медленнее, поэтому его лучше отклонять. Лучше пропустите эту главу, если хотите остаться в живых. — *Прим. переводчика.*



Франко выполняет блок палкой.

большинстве случаев они только подзаводят противника.

#### 605. УМЕЙТЕ ОТКЛОНЯТЬ УДАРЫ.

Вы должны хорошо овладеть техниками отклонения ударов. В отличие от блока палкой отклонение используется для перенаправления удара противника. В целом отклонение обычно переходит в контрудар и чаще всего используется против атаки легкой палкой.

#### 606. УМЕЙТЕ БЛОКИРОВАТЬ УДАРЫ.

Различайте между собой блок и отклонение удара. Блок палкой выполняется путем силового встечи удара противника ва-

щей палкой. Блоки не могут естественно перетекать в контратаки. В целом выбор техники блокирования или отклонения происходит в зависимости от веса оружия противника. Если противник вооружен палкой тяжелее вашей, лучше применять технику блоков.

#### 607. ЗНАЙТЕ О ПРЕДЕЛАХ ПРИМЕНИМОСТИ ВЫХОДА ИЗ ЗОНЫ УДАРА.

Выход из зоны удара — это защитный маневр, предназначенный для уворачивания или блокирования удара противника путем соответствующего перемещения и расчета времени. Он выполняется либо с помощью шага навстречу удару (прежде чем удар наберет достаточную силу), или путем ухода с траектории движения палки. Хотя это выглядит вполне целесообразно с точки зрения теории, на практике такая техника работает не всегда.

Преждевременный или запоздалый уход от атаки сработает только против неопытного противника, вооруженного тяжелой дубинкой (например, бейсбольной битой). Однако в случае сильного противника, вооруженного легкой палкой, это не сработает. Легкие дубинки движутся со скоростью, превышающей 160 км в час. Суть в том, что вы не сможете выйти из-под удара легкой дубинкой, даже если вам удалось понять, откуда идет удар.

#### 608. ОВЛАДЕЙТЕ ТЕХНИКОЙ УДЕРЖАНИЯ ПАЛКИ.

Хорошо подготовленный боец на палках адекватно натренирован в удержании палок и дубинок. Он знает эффективные контрприемы против различных захватов палки. Не вступайте в бой на палках, пока не научитесь постоянно контролировать ваше оружие. Тренируйтесь в удержании палок и дубинок как можно чаще.

#### 609. УГОЛ АТАКИ ЯВЛЯЕТСЯ ГЛАВНЫМ ФАКТОРОМ.

Защищаясь от противника, вооруженного дубинкой, в первую очередь обращайте внимание на угол атаки, наносимой противником.

#### 610. НЕ НЕДООЦЕНИВАЙТЕ СКОРОСТИ УДАРА ПАЛКОЙ.

Защищаясь от палки или дубинки, не недооценивайте их молниеносной скорости. Удары наносятся со скоростью, превышающей 160 км в час, и происходят в течение примерно двух десятых секунды.

#### 611. ЗНАЙТЕ, КОГДА НАДО СОКРАЩАТЬ ДИСТАНЦИЮ.

Если вы безоружны и защищаетесь от атаки дубинкой, самым важным является выбор момента сокращения дистанции. Идеальным моментом для сокращения дистанции является начало или завершение удара.

### 612. РАЗЛИЧАЙТЕ ПАРАМЕТРЫ РАЗЛИЧНЫХ ДУБИНОК.

Как и у любого другого боевого оружия, у дубинок существуют параметры, свойственные различным их типам. Например, легкая дубинка имеет следующие характеристики: 1) быстрота, 2) сниженная «телеграфичность», 3) быстрый возврат, 4) с ее помощью трудно отводить чужие удары, 5) возможность нанесения хлестких ударов, 6) сниженная убийная сила, 7) возможность нанесения ударов по короткой дуге, 8) простота в применении в ближнем бою, 9) отсутствие устрашающего вида и 10) ее легко удерживать в руке.

Тяжелой дубинке обычно свойственны следующие характеристики: 1) сниженная скорость, 2) большая «телеграфичность», 3) более медленный возврат, 4) от ее удара проще уйти, 5) возможность нанесения ломающих ударов, 6) большая убийная сила, 7) предрасположенность к ударам по длинной дуге, 8) сложность применения в ближнем бою, 9) угрожающий вид и 10) ее сложно удерживать в руке.

### 613. ОБЕЗОРУЖИВАНИЕ ПРОТИВНИКА С ПАЛКОЙ ПРОБЛЕМАТИЧНО.

Поскольку легкая палка движется со скоростью, превышающей 160 км в час, обороняться от нее с помощью захватов и техник обезоруживания очень трудно. Однако техники обезоружи-

вания могут быть вполне эффективны против медленной и тяжелой дубинки.

### 614. ТЕХНИКИ ОБЕЗОРУЖИВАНИЯ ПРОТИВ ДУБИНКИ РАБОТОСПОСОБНЫ.

Поскольку тяжелая дубинка не может быстро возвратиться в исходное положение, можно использовать техники обезоруживания. Существуют три общих принципа применения техник обезоруживания против тяжелых дубинок: 1) уход из зоны поражения, 2) контроль оружия противника и 3) нейтрализация противника.

### 615. ОТРАБОТАЙТЕ ЗАЩИТУ ОТ ДУБИНКИ.

Если вы безоружны и вас атакуют дубинкой, вы должны придерживаться следующих 14 принципов: 1) овладейте различными типами палок и дубинок, 2) относитесь к дубинке с уважением, 3) старайтесь заранее определить намерения противника, 4) будьте хладнокровны, 5) по возможности постарайтесь спрятаться или убежать, 6) держитесь на расстоянии от дубинки, 7) будьте подвижны и устойчивы, 8) старайтесь воспользоваться подручным оружием, 9) сохраняйте стойку, 10) определите хват дубинки, 11) определите диапазон нанесения ударов дубинкой, 12) определите угол атаки дубинки, 13) атакуйте первым, входите в контакт

и контролируйте дубинку противника и 14) нейтрализуйте противника.

### 616. ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ НАХОДИТЬСЯ НА ТРАЕКТОРИИ ОТСКОКА.

Блокируя или отклоняя удар противника, не находитесь на траектории отскока вашей палки. Отскок происходит при поглощении вашей палкой силы удара противника и проявляется в виде движения ее в вашу сторону.

### 617. ОВЛАДЕЙТЕ ВСЕМИ ТИПАМИ ДУБИНОК.

Одним из главных принципов техник обезоруживания против дубинок является осведомленность. Потратьте время на то, чтобы овладеть как можно большим количеством типов дубинок. Научитесь различным хватам, стойкам, положениям готовности, освоите дубинки разного веса, сделанные из разного материала. Постарайтесь найти знающего инструктора, который способен научить вас бою на палках, дубинках, объяснить вам концепции и эффективные способы защиты. Осведомленность является главным фактором, избавляющим вас от страха перед этим типом оружия и подготавливающим вас к эффективной самообороне в случае нападения противника, вооруженного таким оружием.

### 618. ОПРЕДЕЛИТЕ НАМЕРЕНИЯ ПРОТИВНИКА.

При столкновении с противником, вооруженным дубинкой, важно точно оценить степень угрозы. В течение секунд вы должны четко определить, чего хочет достигнуть противник. Некоторые противники, возможно, не станут стремиться причинить вам вред, если можно обойтись без этого. Другой может бесповоротно настроиться на то, чтобы разнести вам голову вдребезги. Если вы пришли к выводу, что противник собирается причинить вам вред, немедленно воспользуйтесь наступательными техниками обезоруживания.

### 619. ОТРАБОТАЙТЕ ЦЕНТРАЛЬНЫЙ, ЛЕВЫЙ ВЕРХНИЙ И ПРАВЫЙ ВЕРХНИЙ БЛОКИ.

Верхний блок по центру применяется против мощного удара дубинкой, направленного в верхнюю часть головы или плечи. Правый и левый верхние блоки выполняются против удара в голову или плечи, нанесенного соответственно справа или слева. Выполняя любой из этих блоков, поднимите палку навстречу нисходящему удару и одновременно с этим зафиксируйте другой конец палки свободной рукой.

### 620. ОТРАБОТАЙТЕ ПРАВЫЙ И ЛЕВЫЙ СРЕДНИЕ БЛОКИ.

Правый или левый средний блок применяется против удара,

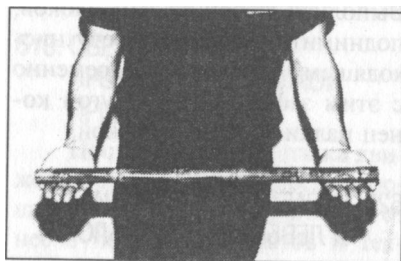
наносимого в корпус справа или слева соответственно. Блок выполняется путем поперечного движения палки навстречу удару с одновременной фиксацией другого конца палки свободной рукой.

#### 621. ОТРАБОТАЙТЕ ПРАВЫЙ И ЛЕВЫЙ НИЖНИЕ БЛОКИ.

Правый или левый нижний блок применяется против удара, наносимого в низ корпуса справа или слева соответственно. Блок выполняется путем опускания палки навстречу удару с одновременной фиксацией другого конца палки свободной рукой.

#### 622. ОТРАБОТАЙТЕ ЦЕНТРАЛЬНЫЙ НИЖНИЙ БЛОК.

Центральный нижний блок применяется против удара в нижнюю часть корпуса и пах. Блок выполняется путем опускания палки вперед, навстречу входящему удару с одновременной фиксацией другого конца палки свободной рукой.



Ротанговая палка.

#### 623. РАЗЛИЧАЙТЕ ТРИ СТАДИИ УДАРА ПАЛКОЙ.

Удар палкой или дубинкой делится на три фазы: 1) начальная, 2) средняя — контакт с целью и 3) завершающая.

### ТРЕНИРОВКИ

#### 624. ТРЕНИРУЙТЕСЬ С РОТАНГОВЫМИ ПАЛКАМИ.

Для большей части тренировок подойдут ротанговые палки. Эти палки выгодно отличаются от других своей дешевизной и безопасностью в обращении.

#### 625. ПРАВИЛЬНО ПОДБИРАЙТЕ ДЛИНУ ПАЛКИ.

Хотя ротанговые палки изготавливаются различной длины (от 53 до 65 см), предпочтительно пользоваться на тренировках палкой длиной 65 см. Если палка коротка, вы потеряете возможность работы на разных дистанциях, если же она длинна, это осложнит работу в ближнем бою.

#### 626. ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ ТРЕНИРУЙТЕСЬ С ТОПОРИЩАМИ.

Для того, чтобы укрепить запястья и плечи, время от времени тренируйтесь с дубовыми топориками. Их можно приобрести в местном магазине инструментов.

#### 627. РАЗОГРЕВАЙТЕ ЗАПЯСТЬЯ.

Для наработки силы и гибкости в запястьях возьмите палку по центру и быстро покрутите ее туда-обратно. Такое разогревающее движение должно выполняться до и после основной тренировки.

#### 628. ВЕРТИТЕ ПАЛКУ.

Верчение палки представляет собой хорошее упражнение на ловкость, которое нужно выполнять регулярно. Для того, чтобы вертеть палку вперед, возьмите ее по центру указательным и большим пальцами и вертите ее вперед, свободно перебирая остальными тремя пальцами. Вращение назад выполняется таким же способом. Можно вертеть две палки одновременно.

#### 629. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПОЛОЖЕНИЕ ФИКСАЦИИ.

Для того, чтобы свести к минимуму шансы травм в тренировочном зале, научитесь принимать положение фиксации палки. Оно используется во время перерывов в тренировке (например, при разговоре с другими учениками или получении инструкций). Чтобы принять такое положение, поставьте ноги на ширину плеч и поместите свободный конец палки в левую подмышку, взявшись левой рукой за правое предплечье.

#### 630. ТРЕНИРУЙТЕСЬ С РАЗЛИЧНЫМИ ТИПАМИ ДУБИНОК.

Для того, чтобы научиться защищаться от атаки дубинкой, тренируйтесь в отражении атак, наносимых вашим партнером с помощью различных типов дубинок, в том числе: 1) длинной, 2) короткой, 3) легкой, 4) тяжелой, 5) сбалансированной, 6) несбалансированной, 7) импровизированной, 8) деревянной, 9) металлической.

#### 631. НАУЧИТЕСЬ ЗАЩИЩАТЬСЯ ОТ АТАК, ИДУЩИХ ПОД РАЗНЫМИ УГЛАМИ.

Если вы хотите научиться отражать любую атаку дубинкой, тренируйтесь в защите от атак, идущих под следующими углами (в случаях короткой и длинной дуги): 1) вертикальные атаки, 2) горизонтальные атаки, 3) диагональные атаки, 4) продольные атаки.

#### 632. ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ ЗАКРЫВАЙТЕ ГЛАЗА.

Упражняясь в бою на палках в паре, время от времени закрывайте глаза, чтобы почувствовать движение. Такая тренировка улучшит ваше кинестетическое восприятие.

#### 633. ВЫПОЛНЯЙТЕ ШТРАФНЫЕ ОТЖИМАНИЯ.

Для того, чтобы приучить себя к уважительному отношению



к палке (или любому другому оружию такого рода), уронив палку, немедленно перейдите в упор лежа и отождествите 25 раз в качестве штрафа.

#### 634. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТРЕНИРОВОЧНУЮ ВОСЬМЕРКУ.

Тренируйте движение палки по восьмерке для развития скорости, координации и плавности ударов. Вращение палки по восьмерке также способствует отработке ударов справа и слева с проворотом и восходящих ударов. Не забывайте вести палку по короткой дуге близко к себе.

#### 635. ТРЕНИРУЙТЕСЬ В БОЮ НА ПАЛКАХ В РАЗНЫХ УСЛОВИЯХ.

Тренируйтесь в бою на палках в различной обстановке, на разных типах поверхности и в различных местах, например, в дверном проеме, в коридоре, на лестнице, поднимаясь или спускаясь по склону холма, на крыше автомобиля, в кювете, в лифте, на эс-

калаторе, на мосту, под мостом, стоя в воде, в грязи или в снегу, на песке, среди высокой травы, в кустарнике, среди деревьев и веток, в положении стоя на коленях и лежа.

#### 636. ТРЕНИРУЙТЕСЬ С ОДНОЙ И С ДВУМЯ ПАЛКАМИ.

Единственный способ подготовиться к бою на палках — постоянно тренироваться всеми мыслимыми способами. Тренировочные упражнения с палкой могут выполняться как с одной, так и с двумя палками, что предоставит вам следующие преимущества: 1) повысит уверенность, 2) повысит скорость работы, 3) усилит удары, 4) сведет к минимуму «телеграфирование», 5) улучшит зрительную координацию, 6) повысит возможность адаптации к неожиданным углам атаки, 7) поможет приобрести полезные привычки, 8) улучшит подвижность, 9) отточит навыки расчета времени, 10) научит специфике различных дистанций боя, 11) улучшит способность распознавания целей.

## ГЛАВА 7

### Защита от ножа и бой на ножах

*«Нож - внушительное оружие. В зависимости от того, кто его держит, он может быть вашим лучшим другом - или злейшим врагом».*

#### ФАКТЫ

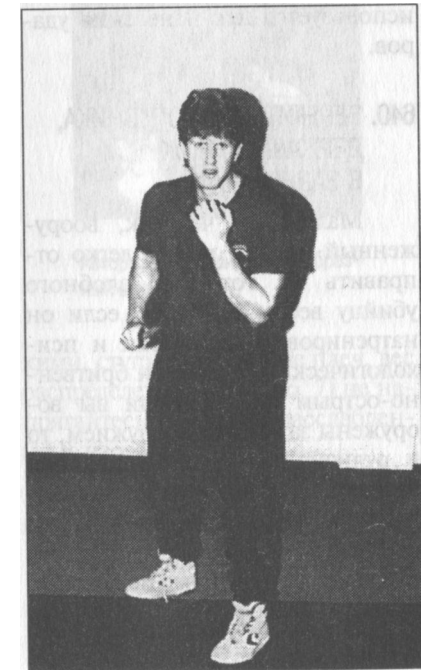
#### 637. ПОМНИТЕ - НОЖИ ЕСТЬ ВЕЗДЕ.

Будьте внимательны! Уличные преступники могут прятать нож где угодно. Вот несколько возможных местоположений: в газете, в журнале, в книге, в магазинном пакете, в портфеле, в кармане, в хозяйственной сумке, в бумажнике, в кошельке, в шапке, в рукаве, в ботинке, в носке, за поясом, в автомобиле или мотоцикле, под рукой или за предплечьем.

#### 638. ЗНАЙТЕ О ТОМ, ПОЧЕМУ ПРЕСТУПНИКИ ПРЕДПОЧИТАЮТ НОЖ.

Уличные преступники предпочитают пользоваться ножом при совершении преступлений в силу следующих причин: 1) ножи не создают шума, 2) ножи не дают осечек и их не заклинивает, 3) их не надо заряжать, 4) их легко спрятать, 5) от них легко отделаться, 6) они представляют определенный символ для психопатов, 7) они не оставляют бал-

листических улик, 8) суды более снисходительны к ножам, чем к пистолетам, 9) они широко распространены, 10) они недороги и 11) импровизированный нож легко сделать.



Берегитесь противника, держащего нож в задней руке.

### 639. ЗНАЙТЕ О СПОСОБЕ СКРЫТОГО ХВАТА НОЖА В РУКЕ, НАХОДЯЩЕЙСЯ СЗАДИ.

Есть четыре причины, по которым уличные преступники держат нож в руке, находящейся сзади: 1) защита — передняя рука свободна для блокирования или парирования ударов, 2) захваты — передняя рука используется для захватов и выведения жертвы из равновесия и тем самым раскрытия уязвимых мест, 3) отвлечение — передняя рука используется для выполнения обманных движений и 4) удары — передняя рука по необходимости используется для нанесения ударов.

### 640. БЕРЕГИТЕСЬ ПРОТИВНИКА, ДЕРЖАЩЕГО НОЖ В ЗАДНЕЙ РУКЕ.

Маленький человек, вооруженный ножом, может легко отправить на тот свет злобного убийцу весом в 100 кг, если он натренирован физически и психологически и вооружен бритвенно-острым ножом. Если вы вооружены заточенным оружием, то в отличие от рукопашного боя физическая сила не является главным фактором. Для того, чтобы проткнуть противнику жизненно важный орган или перерезать крупную артерию, не надо много силы.

<sup>1</sup> Фокусируя внимание на оружии противника, вы погибнете от него. Это истина любого боя против вооруженного противника. — Прим. переводчика.

## ЗАЩИТА ОТ НОЖА

### 641. НАУЧИТЕСЬ ЗАЩИЩАТЬСЯ ОТ НОЖА.

Если вы безоружны и на вас нападают с заточенным оружием, следуйте 12 принципам: 1) будьте осведомлены о всех типах ножей и другого заточенного оружия, 2) относитесь к ножу с уважением, 3) старайтесь определить намерения противника, 4) будьте хладнокровны, 5) постарайтесь спрятаться или убежать, если это возможно, 6) поддерживайте дистанцию между вами и противником, 7) сохраняйте подвижность и устойчивость, 8) используйте подручное оружие, 9) сохраняйте стойку (т.е. стойку защиты от ножа), 10) концентрируйтесь на ноже<sup>1</sup>, 11) атакуйте первым и контролируйте нож противника и 12) уничтожайте противника, нанося ему максимальный ущерб.

### 642. ОТРАБОТАЙТЕ СТОЙКУ ЗАЩИТЫ ОТ НОЖА.

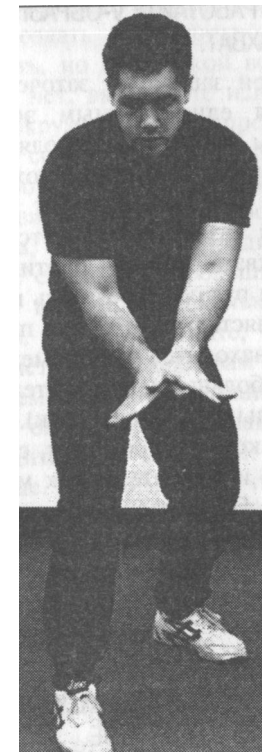
Чтобы иметь шансы выжить, когда вас атакуют заточенным оружием, надо заблаговременно отрабатывать стойку защиты от ножа. Эта стойка обеспечивает максимальную подвижность и минимальное открытие уязвимых мест, позволяя мгновенно контратаковать.

Для того, чтобы принять стойку защиты от ножа, выпол-



Стойка защиты от ножа.

ните следующие действия: 1) разверните тело (внутренние органы) под углом 45 градусов к противнику, 2) слегка сдвиньте плечи вперед, втянув живот, 3) держите голову и лицо отведенными назад во избежание случайных порезов и уколов, 4) держите руки близко к телу, чтобы снизить открытие Уязвимых мест, 5) разверните открытые ладони к себе, чтобы не Подставлять под лезвие мягкие ткани, вены и артерии, 6) держите колени слегка согнутыми и гиб-



Автор демонстрирует V-образный захват.

кими, ступни на ширине плеч, вес распределен равномерно, 7) не напрягайтесь — стойте расслабленно и настороже.

### 643. НЕ СЖИМАЙТЕ РУКИ СЛИШКОМ СИЛЬНО.

Принимая стойку защиты от ножа, держите пальцы рук слегка сжатыми. Избегайте сильного сжимания рук в кулаки. Это вызывает проступание вен на руках.

#### 644. ОТРАБОТАЙТЕ V-ОБРАЗНЫЙ ЗАХВАТ.

При защите от заточенного оружия единственным эффективным методом контроля руки противника, держащей нож, является V-образный захват. V-образный захват выполняется путем захвата запястья противника обеими руками (убедитесь в том, что запястье противника полностью находится в промежутке между большими и указательными пальцами ваших рук). Как только контакт достигнут, сдвиньте руку и держите ее как можно крепче. При правильном применении V-образный захват позволяет полностью увести нож от ваших уязвимых мест.

#### 645. ПОДВИЖНОСТЬ И РАВНОВЕСИЕ ИМЕЮТ ПЕРВОСТЕПЕННОЕ ЗНАЧЕНИЕ.

Двумя основными аспектами защиты от ножа являются подвижность и устойчивость. Подвижность необходима в силу следующих причин: 1) она позволяет вам быстро входить на дистанцию тычковых и режущих ударов и уходить с нее (управление дистанциями боя), 2) она делает вас более изворотливой целью, 3) в некоторых случаях она помогает свести к минимуму проникновение лезвия ножа противника. Устойчивость необходима в силу следующих причин: 1) она позволяет менять направление движения быстро и эффективно, 2) она

улучшает общую скорость ваших реакций, 3) она способствует подвижности, 4) она позволяет быстро возвратиться назад после выполнения движения.

#### 646. АТАКУЙТЕ АТАКУЮЩЕГО.

Если вы безоружны и на вас нападает противник, вооруженный ножом, атакуйте его первым. Это необходимо в силу следующих причин: 1) это оказывает психологическое воздействие — ничто так не шокирует, как невооруженный человек, бросающийся в атаку, несмотря на очевидное преимущество противника, 2) это предотвращает уход в защиту — поскольку вы начинаете атаку, вы не даете противнику времени для того, чтобы начать свою атаку и вынудить вас защищаться, 3) это решительное действие — вне зависимости от исхода такое действие представляет собой решение существующей ситуации, не дающее вам времени на то, чтобы мучиться страхом и отчаянием.

#### 647. НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ВЗЯТЬ НОЖ ПРОТИВНИКА.

Если боец, вооруженный ножом, бросает его на землю, провоцируя вас на то, чтобы вы подняли его, не делайте этого! Скорее всего у него есть еще один нож, которым он воспользуется, когда вы наклонитесь, чтобы взять первый.

#### 648. ОДЕВАЙТЕСЬ В СВОБОДНО СИДЯЩУЮ ОДЕЖДУ.

Надетая на вас одежда может сыграть важную роль при защите от атаки ножом. Обтягивающая одежда легко прорезается ножом. Свободно сидящие куртки и джинсы не только мешают противнику правильно определить дистанцию удара, но и затрудняют проникновение ножа в ваше тело.

#### 649. ЗАЩИЩАЙТЕ СГИБАЮЩИЕ МЫШЦЫ И КРОВЕНОСНЫЕ СОСУДЫ.

Если вы безоружны и защищаетесь от нападения с применением ножа, не подставляйте под удар внутреннюю сторону предплечий. Для этого держите руки близко к телу, уменьшая тем самым открытие уязвимых мест. Разверните полусогнутые кисти рук к себе для того, чтобы защитить сгибатели пальцев и кровеносные сосуды, находящиеся на предплечьях, от лезвия ножа противника.

#### 650. СОЗДАЙТЕ ДИСТАНЦИЮ МЕЖДУ ВАМИ И НОЖОМ.

Если вы безоружны и защищаетесь от противника, вооруженного ножом, старайтесь создать максимальную дистанцию между вами и ножом противника. Дистанция необходима для того, чтобы иметь больше времени на защитные реакции и контролировать свои действия.

Очевидно, что лучший способ создать дистанцию — это убежать, но если такой возможности нет, вы можете использовать окружающие вас предметы, чтобы создать барьер между вами и противником. Автомобили, грузовики, кушетки, большие кресла, высокие изгороди, парковые скамейки и большие столы — вот лишь несколько примеров. Однако помните, что эти предметы лишь дают вам немного времени, но не устраняют угрозы окончательно. Главное — находиться от ножа как можно дальше. Не забывайте, что приближаться к ножу для выполнения техники обезоруживания нужно только тогда, когда другого выхода не остается.

#### 651. НЕ ПАНИКУЙТЕ.

Если вы безоружны и защищаетесь от противника, вооруженного ножом, не паникуйте и не теряйте хладнокровия. Это кажется сложным, но это реально, если вы будете правильно тренироваться и репетировать кризисные ситуации. Люди буквально застывают, когда на них бросаются с ножом. Это только облегчает противнику достижение его гнусных целей. Вы должны ответить на вызов, брошенный ситуацией, и призвать на помощь всю силу духа и отвагу, чтобы устранить вредоносные страхи, опасения и стресс. Вы должны быть готовы драться с противником насмерть, если это необходимо.

### 652. ОТНОСИТЕСЬ К НОЖУ С УВАЖЕНИЕМ.

Моментом, о котором часто забывают при рассмотрении обороны от ножа, является уважение к нему. Немногие понимают, насколько смертоносны ножи. С ножом в руке опасен даже ребенок. Индустрия развлечений сослужила плохую службу, убедив всех, что человека, вооруженного ножом, можно нейтрализовать одним быстрым ударом ноги, броском через плечо или ударом кулака. Это никак не соотносится с реальным миром. В действительности у вас мало шансов выжить, если на вас напали с ножом, а вы безоружны. Нельзя недооценивать угрозу, исходящую от ножа, — это может стоить вам жизни.

### 653. УМЕЙТЕ ЗАЩИЩАТЬСЯ ОТ УДАРА НОЖОМ СВЕРХУ.

Если вы безоружны и защищаетесь от классического удара ножом сверху, у вас есть три варианта действий: 1) вы можете попытаться сократить дистанцию и провести контроль руки противника, держащей нож, с помощью V-образного захвата, переходя затем к техникам обезоруживания, 2) вы можете временно уйти от атаки при помощи шага в сторону или 3) вы можете временно перенаправить руку противника, держащую нож, с помощью мощного парирования.

### 654. БУДЬТЕ ГОТОВЫ К РАНЕНИЯМ.

Если вы безоружны и защищаетесь от противника, вооруженного ножом, или ведете бой на ножах, будьте готовы к ранениям. Такая установка необходима в силу следующих причин: 1) она готовит вас к отрезвляющим реалиям боя на заточенном оружии, 2) она поможет избежать шока при ранении и 3) она избавит вас от излишней сосредоточенности на своем здоровье.

### 655. НИКОГДА НЕ БЕЙТЕ НОГОЙ ПО РУКЕ, ДЕРЖАЩЕЙ НОЖ.

Никогда не пытайтесь ударить ногой по руке противника, держащей нож. Это глупо и



Если вы противостоите противнику, вооруженному ножом, будьте готовы к ранениям.

опасно в силу следующих причин: 1) скорость удара ногой несравнима со скоростью движения ножа, 2) для того, чтобы попасть по руке противника, держащей нож, вы должны выполнить удар ногой в верхний уровень, который является самоубийством в любом виде единоборства, 3) вы рискуете потерять равновесие и упасть на землю, 4) вы раскрываете уязвимые места, которые может атаковать противник, вооруженный ножом, 5) это временно затрудняет быстроту передвижений и изворотливость, 6) пока вы будете наносить этот удар, противник может, в свою очередь, нанести режущий удар по лодыжке, стопе или икроножной мышце ударной ноги.

### 656. ЖЕСТКО АТАКУЙТЕ ПРОТИВНИКА.

Если вы четко контролируете руку противника, держащую нож (посредством V-образного захвата), необходимо как можно более жестоко атаковать противника. Наносите удар за ударом коленом в пах, топните по подъему ноги, ударьте его головой в нос, укусите его за шею, если надо. Хладнокровно атакуйте его снова и снова. Ваша цель — убить его. Получив тактическое преимущество, можете освободить одну из ваших рук, чтобы выкалывать или выдавливать ему глаза, сломать трахею или ударить ребром ладони в горло. Не останавливайтесь, пока против-

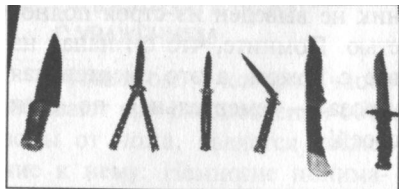
ник не выведен из строя полностью. Помните, что он напал на вас с ножом, а это смертельная угроза — смертельная по сути своей!

### 657. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПОДРУЧНОЕ ОРУЖИЕ.

Если вы безоружны и защищаетесь от противника, вооруженного ножом, быстро осмотритесь вокруг в поисках подручного оружия, особенно такого, которое можно использовать для защиты от колющих и режущих ударов ножом. Крепкий портфель представляет собой хороший щит. Также пригодны металлические крышки от мусорных баков, подушки от кресел или софы и даже небольшие стулья и столы. Ищите также оружие, которым можно ударить противника. Если вы взяли в руки оружие ударного действия, немедленно ударьте противника по руке, держащей нож. Эффективным ударным оружием являются ветки деревьев твердых пород, металлические трубы и длинные палки.

### 658. ВСЕ ЗАЩИТНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ДОЛЖНЫ БЫТЬ РАССЧИТАНЫ ПО ВРЕМЕНИ.

Защитные движения в бою наиболее безопасны при выполнении в момент начала или завершения движения ножа по траектории.



Слева направо: самодельный нож, нож-бабочка, выкидной нож, выкидной нож с боковым выбросом, нож с фиксатором, нож с неподвижным лезвием.

### 659. БУДЬТЕ ОСВЕДОМЛЕННЫ О РАЗНЫХ ТИПАХ ЗАТОЧЕННОГО ОРУЖИЯ.

Существуют семь типов ножей: 1) нож-бабочка, 2) выкидной нож, 3) нож с фиксатором, 4) складной нож, 5) нож с неподвижным лезвием, 6) метательный нож и 7) подручный или самодельный нож.

### 660. ОПРЕДЕЛИТЕ НАМЕРЕНИЯ ПРОТИВНИКА.

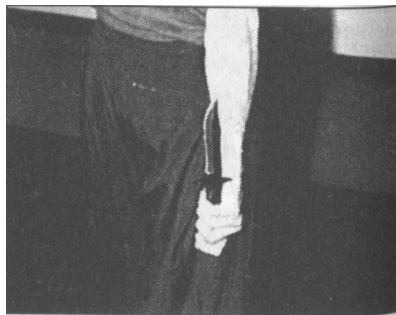
При противостоянии противнику, вооруженному ножом, необходимо точно оценить степень угрозы. В течение секунд вы должны четко определить, чего хочет добиться противник. Некоторые, возможно, не будут стремиться причинить вам вред, если этого можно избежать. Другие могут быть твердо настроены на то, чтобы порезать вас на куски. Если вы определили, что противник хочет причинить вам вред, моментально переходите к атакующим техникам обезоруживания.

### 661. НЕ ПОДБИРАЙТЕ НОЖ.

Если вы обезоружили противника, не задумывайтесь о том чтобы подобрать нож. Это отвлечет вас от нейтрализации текущей угрозы (вашего противника) и может привести к возобновлению атаки.

### 662. РАСПОЗНАВАЙТЕ СКРЫТЫЙ ХВАТ НОЖА.

Не дайте застать себя врасплох! Научитесь распознавать скрытый хват ножа. Это стратегический способ маскировки ножа или другого заточенного оружия за предплечьем. Такой способ маскировки ножа является наиболее изощренным и способен застать врасплох даже самого тренированного уличного бойца. Таким образом, стоя лицом к лицу с вероятным противником, следите за его руками. Если вы не видите кончики его пальцев, берегитесь — он может держать в руке заточенное оружие.



Ученик демонстрирует скрытый хват ножа.

### 663. НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ОЦЕНИТЬ ЕГО ПРОФЕССИОНАЛИЗМ.

Если вы безоружны и защищаетесь от противника, вооруженного ножом, не думайте, что вы сможете оценить уровень профессионализма противника по хвату ножа. Всегда принимайте за аксиому, что человек, держащий в руке нож (или любое другое подобное оружие), знает, как им пользоваться, и будет это делать. Кроме того, даже неопытный боец на ножах вполне может убить вас.

## НАВЫКИ БОЯ НА НОЖАХ

### 664. ОТРАБОТАЙТЕ ТРИ СТРАТЕГИИ БОЯ НА НОЖАХ.

Существуют три стратегии боя на ножах: 1) атака противника, представляющего непосредственную угрозу, 2) обезоруживание противника и 3) уничтожение противника.

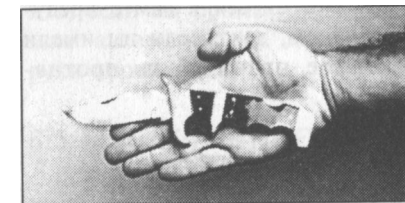
### 665. ТРЕНИРУЙТЕ НАВЫКИ БОЯ НА НОЖАХ.

Приобрести и отработать навыки боя на ножах необходимо в силу следующих причин: 1) вы должны знать врага изнутри: лучший способ победить противника, вооруженного ножом, — самому стать хорошим бойцом на ножах, 2) знание уничтожает страх — чем больше вы знаете о ножах и другом заточенном оружии, тем меньше вы их боитесь,

3) ножи являются частью иерархии оружия и 4) навыки боя на ножах дополняют навыки рукопашного боя.

### 666. КУПИТЕ ХОРОШИЙ НОЖ.

Вот несколько ориентиров при покупке ножа в целях самообороны: 1) убедитесь, что нож одинаково хорошо лежит в правой и левой руках, 2) выбирайте нож, которым можно с одинаковой эффективностью наносить колющие и режущие удары, 3) избегайте ножей с выемками для пальцев, поскольку они ограничивают технику различных хватов ножа, 4) выберите нож с достаточно острым и большим лезвием, так чтобы он мог достать до жизненно важных органов противника и артерий, 5) выберите достаточно легкий нож, которым можно действовать легко и быстро, 6) пользуйтесь ножом с фиксатором или с неподвижным лезвием из высокоуглеродистой нержавеющей стали и 7) старайтесь приобрести нож с упором для пальцев, что предотвратит соскальзывание пальцев на лезвие при тычковом ударе (упор



Старайтесь не пользоваться ножами с выемками для пальцев.

для пальцев также представляет собой некоторую защиту от ножа противника).

#### 667. ВЫБИРАЙТЕ НОЖ С ОБРЕЗИНЕННОЙ РУКОЯТЬЮ.

Не пользуйтесь ножом с металлической или деревянной рукояткой. Такие рукоятки не обеспечивают надежного захвата, особенно если у вас влажные руки. Обрезиненные рукоятки наилучшим образом подходят для боя на ножах. Помните, что колотые ранения приведут к тому, что лезвие и рукоять ножа будут мокрыми от крови и скользкими.

#### 668. НЕ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ВЫКИДНЫМИ НОЖАМИ.

Не пользуйтесь в бою выкидными (выпрыгивающими) ножами. Им присущи следующие опасные свойства: 1) пружина может отказаться, 2) эти ножи не отличаются прочностью, 3) рукоять такого ножа обычно тонкая и скользкая, 4) они выглядят угрожающе и ассоциируются с преступниками. Помните, что если вы попадете в суд, присяжные будут относиться к вам с предубеждением, даже если вы имели законное право убить противника.

#### 669. НЕ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ СКЛАДНЫМИ НОЖАМИ.

Не пользуйтесь складными ножами (типа Швейцарских Ар-

мейских, Олд Таймер и т.п.) в бою на ножах. Складные ножи не предназначены для реального боя, где требуется выполнять мощные тычковые и режущие удары.

В большинстве случаев при использовании складного ножа в целях самообороны при контакте с целью он сложится и порежет вам пальцы.

#### 670. ОТРАБОТАЙТЕ ДВА ОСНОВНЫХ ХВАТА НОЖА.

Одной из основ эффективного боя на ножах является хват ножа. Два хвата, которые в первую очередь надо использовать в бою, это: 1) молотковый (прямой) и 2) хват альпенштока (обратный).

#### 671. ВЫБИРАЙТЕ ХВАТ, СООТВЕТСТВУЮЩИЙ ДИСТАНЦИИ БОЯ.

В бою на ножах хват ножа выбирается в зависимости от дистанции боя. Вот три дистанции боя на ножах, каждой из которых соответствует своя тактика: 1) дальняя дистанция — молотковый хват используется для нанесения как тычковых, так и режущих ударов, 2) средняя дистанция — для нее также лучше подходит молотковый хват и 3) ближний бой — на этой дистанции предпочтительно использовать обычный или модифицированный хват альпенштока, который позволяет выполнять



Хват альпенштока идеален для ближнего боя.

короткие режущие удары и тычковые удары сбоку.

#### 672. ВО ВРЕМЯ БОЯ НА НОЖАХ ДЕРЖИТЕ КОЛЕНИ СОГНУТЫМИ.

Во время боя на ножах держите колени согнутыми и равномерно распределяйте вес. Это обеспечит быструю и эффективную технику передвижений, жизненно необходимую в таком бою. **Предупреждение: не принимайте в бою на ножах низкую или жесткую стойку. Вы погибнете!**

#### 673. ОСОЗНАЙТЕ, ЧТО ОСНОВНЫМ ФАКТОРОМ ЯВЛЯЕТСЯ ПРАВИЛЬНАЯ ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЙ.

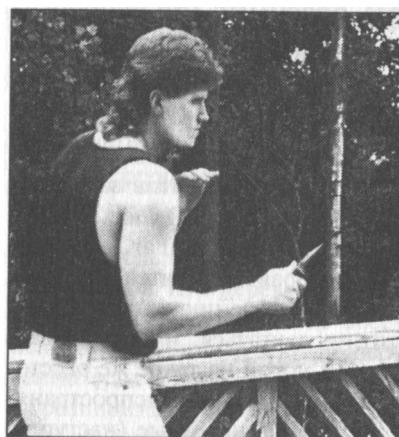
Техника передвижений составляет 90 процентов защитной техники в бою на ножах. Не забывайте начинать шаг с той ноги, которая находится ближе к тому направлению, в котором вы хотите двигаться, и подшагивать другой ногой на такое же расстояние. Это правило распространяется как на линейные (наступление или отход), так и на боковые (вправо или влево) передвижения. Избегайте скрестных шагов в бою на ножах (или любом другом подобном виде боя) — за это можно поплатиться жизнью!

#### 674. НЕ БРОСАЙТЕ НОЖ.

Несмотря на красивые сцены, которые вы могли видеть в кино, бросать нож в противника — опасная идея, и вот несколько причин этому: 1) далеко не все ножи специально разработаны и сбалансированы для метания, 2) вне зависимости от типа ножа очень трудно поразить движущуюся цель броском ножа и 3) если вы промахнулись, ваш нож автоматически попадает в руки противника.

#### 675. ИГНОРИРУЙТЕ РАНЕНИЯ.

Если вы получили ранение в бою на ножах, не смотрите на рану. Это опасно в силу следующих причин: 1) это отвлекает вас



Боевая стойка с ножом.

от противника и его ножа, 2) это может психологически сломать вас, 3) это может ввести вас в состояние шока и 4) это воодушевляет противника.

#### 676. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ВСПОМОГАТЕЛЬНОМ ОРУЖИИ.

Не забывайте, что в бою на ножах у вас есть многочисленные виды вспомогательного оружия, которые всегда находятся в вашем распоряжении. Сюда входят: 1) голова — используется для нанесения ударов в ближнем бою, 2) зубы — используются для нанесения укусов в ближнем бою, 3) локти — используются для нанесения ударов в ближнем бою, 4) колени — также используются для нанесения ударов в ближнем бою, 5) ноги — используются для нанесения ударов на средней дистанции и 6) руки —

используются для нанесения ударов на средней дистанции боя на ножах.

#### 677. СООТВЕТСТВУЙТЕ ТРЕМ ОСНОВНЫМ ТРЕБОВАНИЯМ.

Не носите с собой нож, пока не выполните трех основных требований, обеспечивающих эффективное его применение: 1) знания — вы должны знать и понимать сущность, характеристики и отдельные элементы боя на заточенном оружии и быть в состоянии применить их в любой боевой ситуации, 2) навыки — вы должны приобрести умения, ловкость и способность вести бой на ножах, вырабатываемые постоянными тренировками и подкрепленные опытом, и 3) соответствующее отношение — состояние сознания, обеспечивающее готовность к вступлению в бой на заточенном оружии (вы должны постоянно поддерживать в себе высокий уровень осознания боя на ножах).

#### 678. НЕ УГРОЖАЙТЕ ПРОТИВНИКУ.

Нож является орудием уничтожения, предназначенным для того, чтобы покалечить или убить противника, а не запугивать его. Не вынимайте нож, если его применение не оправданно с точки зрения закона и морали. Нож должен выниматься только в том случае, если у вас нет другого выбора, кроме как порезать противника на куски.

#### 679. ОТРАБОТАЙТЕ НАВЫКИ УДЕРЖАНИЯ НОЖА.

Хороший боец на ножах должен быть адекватно натренирован в удержании ножа в руке. Он должен знать контрприемы против различных захватов. Не пытайтесь подобрать нож, если вы не уверены в своей способности полностью контролировать его. Помните, что, потеряв нож, вы рискуете потерять жизнь.

#### 680. ДЕРЖИТЕ НОЖ ПЕРЕД СОБОЙ.

В бою на ножах держите нож в руке, находящейся спереди. Такая стойка с ножом спереди необходима для следующих целей: 1) она помещает ваше ближайшее оружие (нож) ближе к уязвимым местам противника и 2) незащищенная (невооруженная) сторона вашего тела удалена от колющих и режущих ударов противника. В целом боец, держащий нож в передней руке, имеет тактическое преимущество над бойцом, держащим нож в задней руке.

#### 681. ЗНАЙТЕ ОБ ИСКЛЮЧЕНИИ ИЗ СЕКРЕТА 680.

Существует исключение из секрета 680, которое я отношу к правилу «щита и меча». Если вам повезло и у вас есть подручное оружие защитного действия, оно должно находиться в передней руке — это даст вам возможность защищаться от различных тычко-

вых и режущих ударов. В данном случае нож оказывается в задней руке.

#### 682. СТОЙТЕ СИЛЬНОЙ СТОРОНОЙ ТЕЛА ВПЕРЕД.

Если у вас есть возможность принять боевую стойку с ножом, старайтесь стоять более сильной и координированной стороной тела вперед. Например, если вы правша, то правая сторона вашего тела, как правило, более сильная и координированная. Стойка с сильной стороной спереди необходима в бою на ножах для максимальной скорости, силы, ловкости и точности движений вашего ножа.

#### 683. ДАЙТЕ ПРОТИВНИКУ ВОЗМОЖНОСТЬ УБЕЖАТЬ.

Ведя бой на ножах, всегда оставляйте противнику возможность для бегства. Многие люди предпочитают убежать, увидев на себе свою кровь. Не делайте трагической ошибки, загоняя противника в угол.

#### 684. ВОНЗАЙТЕ НОЖ ПО РУКОЯТЬ.

Выполняя быстрый смертельный удар, продолжайте погружать нож в тело противника, пока рукоятка ножа не достигнет поверхности тела противника. Когда нож проникнет глубоко, сделайте несколько вращательных и возвратно-поступательных движений, чтобы добиться мак-

симального повреждения тканей и внутренних органов и усилить кровопотерю.

#### 685. БУДЬТЕ ЗАКОНОПОСЛУШНЫ.

Если вы собираетесь носить с собой нож в целях самообороны, вы должны принять на себя ответственность перед законом и обществом. Прежде чем приобрести нож, ознакомьтесь с государственными и местными законами. В некоторых государствах ношение ножа запрещено в принципе. Если вы собираетесь носить с собой нож, убедитесь в том, что вы делаете это в соответствии с существующим законодательством.

#### 686. ДЕРЖИТЕ НОЖ БЛИЖЕ К СЕБЕ.

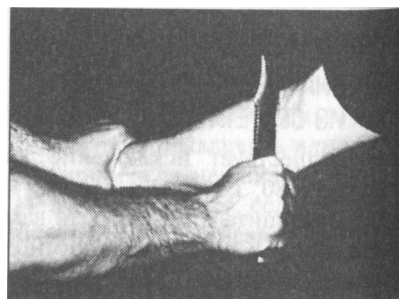
Старайтесь не выставлять руку с ножом слишком далеко вперед. Это опасно в силу следующих причин: 1) это ухудшает устойчивость, 2) это делает вас доступным для атаки и 3) это значительно снижает возможности вашей атаки. Держите нож в передней руке близко к телу. Держите свободную руку согнутой в локте и развернутой внутренней стороной предплечья и ладонью к себе, прижав локоть к телу. Это предохранит кровеносные сосуды и сгибающие мышцы свободной руки от режущих ударов противника. Нож должен удалиться от тела только при проведении атаки.

#### 687. КОНЦЕНТРИРУЙТЕСЬ НА НОЖЕ ПРОТИВНИКА.

В бою на ножах главную опасность представляет собой нож противника. Поэтому держите глаза широко открытыми и концентрируйтесь на ноже противника. Старайтесь не моргать. По возможности старайтесь, чтобы все источники света (солнце, уличные фонари, автомобильные фары и т.п.) находились у вас за спиной и светили в глаза противнику. Это поможет создать фактор визуального отвлечения, ухудшающий точность действий и скорость реакций противника.

#### 688. НЕ ТЫКАЙТЕ, А ПРОТЫКАЙТЕ.

Не тыкайте противника ножом. Если вы хотите провести линейную атаку, выполните мощный и быстрый колющий удар. Колющие удары всегда выполняются в полную силу с целью убить противника.



Нанося режущий удар, делайте это под углом в 45 градусов.

#### 689. ОТРАБОТАЙТЕ НАВЫКИ ВЫНИМАНИЯ НОЖА.

В процессе тренировки ваших навыков нападения и защиты уделите достаточно времени отработке вынимания. Избегайте перекрестной техники вынимания ножа, которая дает противнику возможность временно зафиксировать вашу руку с ножом.

#### 690. НАНОСИТЕ РЕЖУЩИЙ УДАР ПОД УГЛОМ 45 ГРАДУСОВ.

Нанося противнику режущий удар, ставьте лезвие ножа под 45 градусов к поверхности тела. Этот угол резания необходим в силу следующих причин: 1) это действенный угол резания, 2) он вызывает большее повреждение артерий и 3) при разрезе под углом в 45 градусов кровотечение останавливается хуже.

#### 691. ЗНАЙТЕ, КУДА НАНОСИТЬ РЕЖУЩИЕ УДАРЫ.

Главными целями для режущих ударов являются кровеносные сосуды, нервы, сухожилия, мышцы и органы тела.

#### 692. ЗНАЙТЕ О ДВУХ ТИПАХ НОЖЕВЫХ РАНЕНИЙ.

Хорошие тренировки в бою на ножах потребуют от вас знания типов ножевых ранений. Существуют два типа ножевых ранений.

(1) Колотое — возникает при

колющем движении ножа, протыкающем ткани, что обычно приводит к более фатальным последствиям. Колющий удар вызывает повреждения внутренних органов и внутреннее кровотечение.

(2) (3) Резаное — если не повреждена крупная артерия, оно не представляет такой опасности, как колотое. Помните, что колющие и режущие движения могут выполняться из различных положений и на различных хватах ножа.

#### 693. ОСТАВАЙТЕСЬ В ПЕРЧАТКАХ.

Если возможно, ведите бой на ножах в перчатках — это предохранит вас от получения резаных ран.

#### 694. НОСИТЕ КОЖАНУЮ КУРТКУ.

Кожаная куртка служит доспехом бойцу на ножах, так как она на удивление хорошо противостоит ударам ножа. Находясь в городе, носите свободно сидящую куртку из толстой кожи.

#### 695. ЗНАЙТЕ АНАТОМИЮ.

Поскольку бой на ножах быстр и непредсказуем, вы должны приобрести подробные знания об анатомически уязвимых местах, которые становятся доступными, когда противник оказывается повернут к вам спиной. Сюда входят основание черепа, локти, почки, подколенные сгибы и ахилловы сухожилия.



# 696. ПРИМЕНЯЙТЕ ПРАКТИЧНУЮ ТЕХНИКУ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ В БОЮ НА НОЖАХ.

Практичная техника передвижений, принятая в рукопашном бою, также применима в бою на ножах. Помните, что в первую очередь движется нога, ближайшая к выбранному направлению, а затем другая нога подшагивает на такое же расстояние. Это правило относится как к линейным, так и к боковым движениям.

# 697. ЗНАЙТЕ, ЧТО СКОРОСТЬ ВАЖНЕЕ СИЛЫ.

В бою на заточенном оружии скорость намного важнее силы. Помните, что бритвенно-острое лезвие не требует большой силы для эффективного нанесения ран.

# 698. НЕ ПЕРЕНОСИТЕ ВЕС НА ЗАДНЮЮ НОГУ.

Наступая в процессе боя на ножах, не переносите вес на заднюю ногу, собираясь двигаться в сторону противника. Перенос веса на заднюю ногу «телеграфирует» ваши намерения, напрасно расходует время и дает движение скорее вверх, чем вперед.

# 699. ПРОРЕЗАЙТЕ.

Нанося режущий удар ножом, старайтесь прорезать цель. Это делает максимальным проницающий эффект вашего удара.

При режущем ударе сначала коснитесь цели основанием лезвия, а затем прорежьте цель всем лезвием.

# 700. ОТРАБОТАЙТЕ КОЛЮЩИЕ УДАРЫ СБОКУ.

Отработайте со своим ножом колющие удары сбоку. Они могут наноситься как на молотковом (прямом) хвате, так и на хвате альпенштока (обратном).

# 701. ИСПОЛЬЗУЙТЕ КОНТРОЛЬ РУКИ ПРОТИВНИКА ПОСЛЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ВСТРЕЧНОГО УДАРА.

Встречный удар представляет собой технику защиты, применяемую на средней и ближней дистанциях боя на ножах. Его первоочередной задачей является перехват линии атаки путем нанесения режущего удара по запястью противника. Поскольку вы продолжаете оставаться на линии



Применяя встречный удар, используйте контроль руки противника для предотвращения дальнейшего движения ножа.

атаки, используйте контроль руки противника, чтобы помешать ножу противника двигаться в вашу сторону.

# 702. СТАРАЙТЕСЬ УБЕЖАТЬ, ЕСЛИ ЭТО ВОЗМОЖНО.

Если в течение боя у вас появилась возможность убежать, немедленно сделайте это! Постарайтесь быстро оглядеться в поисках путей к бегству. Ищите двери, окна, лестницы или другие пути отступления. В любом случае не следует вступать в бой на ножах, если это не является безусловной необходимостью. Не давайте своему эго и чувству гордости поймать вас в ловушку и убедить, что бегство является проявлением трусости. **Предупреждение: если вы пытаетесь убежать от противника, будьте уверены, что у вас хватит на это физических сил и вы не дадите противнику возможности атаковать ваши уязвимые места в процессе бегства.**

# 703. ОТРАБОТАЙТЕ МОДИФИЦИРОВАННЫЙ ХВАТ АЛЬПЕНШТОКА.

Если ваш нож не имеет защитного упора для пальцев, пользуйтесь модифицированным хватом альпенштока для нанесения колющих ударов. Положения большого пальца при таком хвате предохранит ваши пальцы от соскальзывания на лезвие.

# 704. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, ЧЕМ НА САМОМ ДЕЛЕ ЯВЛЯЕТСЯ БОЙ НА НОЖАХ.

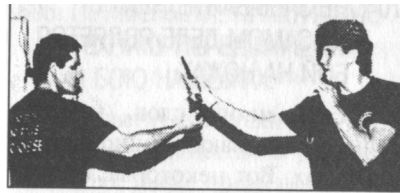
Есть много слов, которые точно описывают сущность боя на ножах. Вот некоторые из них: грубый, злобный, нечестный, рискованный, опасный, угрожающий, нестабильный, вероломный, сомнительный, небезопасный, быстрый, молниеносный, неустойчивый, изменчивый, кровавый, смертельный, яростный, варварский, изнуряющий, трудный, гадкий, некрасивый, ужасный и отвратительный.

# 705. ВЫВОДИТЕ ПРОТИВНИКА ИЗ РАВНОВЕСИЯ.

Одним из стратегических методов использования свободной руки является ее использование для выведения противника из равновесия.

# 706. ОТРАБОТАЙТЕ ПРОВОДКУ ИЗНУТРИ.

Проводка изнутри представляет собой технику защиты, выполняемую на дальней и средней дистанциях боя на ножах. Также, как и при встречном ударе, целью является перехватить линию атаки, нанеся противнику режущий удар в запястье руки, держащей нож. При выполнении этого защитного маневра не забывайте отклониться и развернуться назад, уходя тем самым от удара противника. Как правило, при выполнении на дальней дис-



Проводка изнутри.



Проводка снаружи.

танции проводка не требует последующего контроля руки противника.

#### 707. ОТРАБОТАЙТЕ ПРОВОДКУ СНАРУЖИ.

Другой техникой защиты, применяемой на дальней и средней дистанциях, является проводка снаружи. Как и проводка изнутри, она требует отклонения и разворота корпуса назад для ухода от атаки противника. Однако ваша контратака наносится не в запястье, а в тыльную сторону кисти противника ударом слева. В некотором смысле вы проводите атаку противника мимо себя.

#### 708. УДАРЯЙТЕ И ДВИГАЙТЕСЬ.

Как и в рукопашном бою, вы должны быть способны одно-

временно проводить удары ножом и двигаться безо всяких подготовительных движений.

#### 709. ЗНАЙТЕ, ЧТО БОЙ НА НОЖАХ - ЦЕЛАЯ НАУКА.

Драться на ножах — не значит просто колоть и резать. Существуют как правильные, так и неправильные способы атаки противника.

#### 710. РЕЖЬТЕ БЫСТРО И КОРОТКО.

При выполнении режущего удара на движении внутрь избегайте длинных и размашистых движений по большой дуге. Траектория должна быть короткой, а движение — быстрым.

#### 711. ОСВОЙТЕ ПЯТЬ ПРИНЦИПОВ БОЯ НА НОЖАХ.

Для того, чтобы шансы получить ранение были минимальны, а шансы выжить — максимальны, придерживайтесь пяти принципов боя на ножах: 1) поддерживайте стойку под 45 градусов в целях минимального открытия уязвимых мест, 2) будьте подвижны, враждебны и держитесь настороже, 3) держите нож или другое заточенное оружие в передней руке, 4) держите нож близко к себе и 5) при атаке противника старайтесь уйти с линии атаки, одновременно атакуя его руку, держащую нож.

#### 712. НЕ СТАВЬТЕ ЛОКОТЬ НА АНАТОМИЧЕСКИЙ ОГРАНИЧИТЕЛЬ.

Нанося различные типы режущих ударов, никогда не ставьте локоть на анатомический ограничитель. Это важно в силу следующих причин: 1) так вы рискуете вывихнуть локоть, 2) дуга, по которой идет удар, будет длиннее, а значит, удар замедлится, 3) траектория удара будет «телеграфична», 4) такая траектория удара вызовет потерю силы и нарушит принцип экономии движений и 5) вы дадите противнику возможность эффективно контратаковать.

#### 713. НЕ НАНОСИТЕ РЕЖУЩИХ УДАРОВ В КОРПУС.

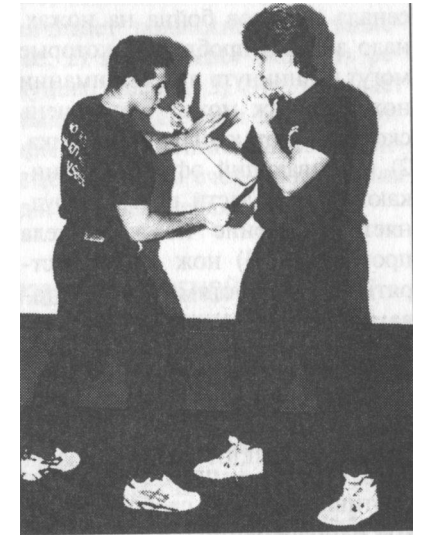
Режущие удары лучше всего наносить по рукам, глазам, шее и в область колена. Не наносите режущих ударов в корпус — в эту область лучше наносить колющие удары.

#### 714. ОТРАБОТАЙТЕ РЕЖУЩИЙ УДАР НА ДВИЖЕНИИ ВНУТРЬ.

Режущий удар на движении внутрь может наноситься на разной высоте и в разных положениях. Его можно наносить вертикально, горизонтально и по диагонали.

#### 715. ЗНАЙТЕ РАЗНИЦУ МЕЖДУ ТЫЧКОВЫМ И КОЛЮЩИМ УДАРАМИ.

Существует четкое различие между тычковым и колющим уда-



В корпус противника лучше всего наносить колющие удары.

рами ножом. Хотя, по сути, оба движения являются колющими, тычковый удар представляет собой быстрое жальщее движение, лишенное силы, необходимой для поражения жизненно важных органов противника.

Хотя колющий удар требует 100-процентного завершения и глубокого проникновения в цель, как правило, он является последним ударом. Делая колющий выпад ножом, старайтесь провести его как можно быстрее. И не забывайте, что колющие удары можно наносить под разными углами.

#### 716. БУДЬТЕ АККУРАТНЫ, ВЫТАСКИВАЯ НОЖ.

Хотя колющие удары являются основным компонентом ар-

сеналя приемов бойца на ножах, надо знать о проблемах, которые могут возникнуть при вынимании ножа: 1) нож может стать очень скользким от крови противника, 2) всасывающий эффект, возникающий в области раны, затрудняет извлечение ножа из тела противника, 3) нож может застрять между костями или суставами противника и 4) нож может запутаться в одежде противника.

Для устранения большинства этих проблем используйте технику снятия — просто толкните противника своей свободной рукой одновременно с извлечением ножа. Это обеспечит быстрое извлечение ножа и выведет противника из равновесия, тем самым затруднив ему контратаку. Для достижения максимальной силы применяйте толчок ладонью.

#### 717. ПРАВИЛЬНО ПОВОРАЧИВАЙТЕ ЛЕЗВИЕ НОЖА.

Направление поворота лезвия ножа зависит от типа проведенного колющего удара. Например, при нанесении прямых колющих ударов с ладонью, направленной вверх, делайте поворот против часовой стрелки. При нанесении колющих ударов снаружи внутрь с ладонью, направленной вниз, делайте поворот по часовой стрелке. Это способствует увеличению размеров раны, что приводит к ускорению кровопотери и наносит большие повреждения противнику.

#### 718. БУДЬТЕ АККУРАТНЫ ПРИ АТАКЕ В ОБЛАСТЬ РЕБЕР.

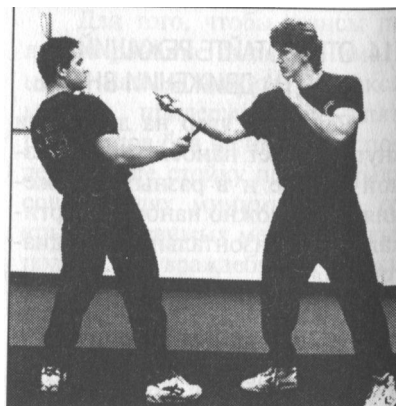
Будьте особенно аккуратны при нанесении колющего удара в область ребер. Есть существенная вероятность того, что лезвие вашего ножа застрянет между ними.

#### 719. ПОМНИТЕ, ЧТО НЕЖЕЛАТЕЛЬНО ПРОВОДИТЬ СЕРИЮ ИЗ РЕЖУЩИХ УДАРОВ.

Хотя победа над противником путем нанесения серии режущих ударов выглядит внушительно, маловероятно, что это вам удастся. Противник вряд ли будет стоять на месте и ждать, пока вы нарежете его на куски.

#### 720. ОТРАБОТАЙТЕ СТРАТЕГИЮ УКЛОНЕНИЯ.

Уклонение является стратегическим маневром, направлен-



Автор (слева) демонстрирует уклонение от ножа.

ным на то, чтобы увернуться от ножа противника, оставаясь при этом на дистанции, необходимой для проведения контратаки. Это особенно важно, если окружающая обстановка ограничивает вашу подвижность. При точном расчете времени этот маневр может даже усилить ваш контрудар. **Предупреждение: при выполнении стратегического уклонения старайтесь не переборщить, чтобы не потерять равновесия.**

#### 721. ЗНАЙТЕ О ТОЧКАХ СОЧЛЕНЕНИЙ.

На теле противника есть особые точки, в которые можно наносить колющие и режущие удары. Вот некоторые вам на заметку: 1) ушные раковины, 2) глазницы, 3) виски, 4) основание черепа, 5) шейные позвонки, 6) яремная вена, 7) нижняя сторона подбородка, 8) сонная артерия, 9) подключичная артерия, 10) сердце, 11) легкие, 12) плечевые артерии, 13) лучевые артерии, 14) область третьего и четвертого ребер, 15) солнечное сплетение, 16) пах и 17) бедренные артерии.

#### 722. ДЕРЖИТЕ НОЖ ПРАВИЛЬНО.

Плотный и крепкий хват ножа является основой боя на ножах. Держа нож, направляйте его лезвие в сторону противника. Также старайтесь не сжимать рукоятку ножа слишком сильно. Это может быть опасно в силу следующих причин: 1) это огра-

ничивает подвижность в запястье, 2) это снижает скорость режущих ударов, 3) это утомляет мышцы предплечья и 4) это открывает дополнительные уязвимые места за счет проступания вен на предплечьях и кистях.

#### 723. ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ ИЗБЕГАЙТЕ БОЯ НА НОЖАХ.

Боя на ножах надо избегать любой ценой. Это отчаянное положение, с которым можно смириться только тогда, когда остальные меры исчерпали себя. Всегда старайтесь спрятаться или убежать.

#### 724. ОБРЕТИТЕ ЭТИ ВАЖНЫЕ НАВЫКИ.

Нож — лишь малая часть всего того, что представляет собой искусство боя на ножах. Лучший боевой нож в мире не заменит умения и тренировки. Хорошо тренированный боец на ножах может заколоть вас насмерть остро заточенным карандашом.

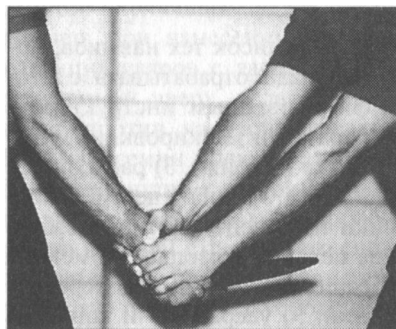
Вот список тех навыков, которые надо отрабатывать с квалифицированным инструктором: 1) стратегии маскировки, 2) хваты ножа и стойки, 3) распознавание целей, 4) выбор целей, 5) техники извлечения, 6) использование целей, 7) безопасные методы обращения, 8) техника передвижений, 9) удержание и контроль оружия, 10) управление дистанцией боя, 11) навыки вытаскивания

ножа, 12) тренировки со вспомогательным оружием, 13) точки сочленений, 14) стратегическое уклонение.

## ТРЕНИРОВКИ

### 725. ТРЕНИРУЙТЕСЬ С РЕАЛИСТИЧНЫМИ ТРЕНИРОВОЧНЫМИ НОЖАМИ.

Единственным способом эффективного приобретения навыков боя на ножах является безопасная тренировка с партнером. В продаже есть много различных тренировочных ножей. Одними из лучших являются тренировочные ножи марки АМК (Al Mar Knives). Выбирая тренировочный резиновый нож, избегайте покупки ножей, которые при работе совершают колебательные движения. Это дешевые и нереалистичные ножи. **Внимание: будьте особенно остро-**



Тренировочный нож АМК.

**рожны при нанесении режущих ударов в лицо партнеру. Для предотвращения травм глаз используйте какое-либо приспособление для их защиты.**

### 726. ТРЕНИРУЙТЕСЬ В БОЮ НА НОЖАХ СВОЕЙ СЛАБОЙ РУКОЙ.

Тренируя навыки боя на ножах, всегда уделяйте достаточно времени своей слабой руке. Как и в рукопашном бою, владение обеими руками является бесценным навыком. Вот несколько причин для выработки этого навыка: 1) в бою на ножах есть вероятность того, что ваша сильная рука будет повреждена, 2) это повышает вашу уверенность в себе в условиях боя, 3) это подкрепит ваши боевые навыки, 4) в процессе боя ваша сильная рука может оказаться занятой.

### 727. ТРЕНИРУЙТЕСЬ ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ.

Тренируйте линейную и боковую технику передвижения с ножом в руке перед зеркалом. Работайте в правосторонней и левосторонней стойках. Отслеживайте стойку в процессе передвижений, поддерживайте равномерное распределение веса, равновесие и расслабленное состояние. Такие тренировки должны проводиться на разной поверхности (мокрая трава, грязь, лед, мокрая мостовая, снег, гравий и песок).

## ЗАЩИТА ОТ НОЖА И БОЙ НА НОЖАХ

### 728. ТРЕНИРУЙТЕСЬ В БОЮ НА НОЖАХ В ПАРТЕРЕ.

Тренируйтесь с вашим партнером по тренировке в бою на ножах в партере. Варьируйте позиции и положения.

### 729. ДОВЕДИТЕ ОВЛАДЕНИЕ БОЕВОЙ СТОЙКОЙ С НОЖОМ ДО ИНСТИНКТИВНОГО.

Вы должны тренировать свою боевую стойку с ножом до тех пор, пока она не станет инстинктивной. Для этого надо тренироваться перед полноростовым зеркалом. Приняв стойку, тщательно анализируйте ее, выявляя стратегические ошибки. Например, какие цели открыты? Не нарушено ли равновесие? Согнуты ли колени?

### 730. ПРИОБРЕТИТЕ НАВЫКИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СВОБОДНОЙ РУКИ.

Вы должны научиться выполнять быстрые режущие движе-



Защищаться от ножа противника, находясь на земле, очень трудно.

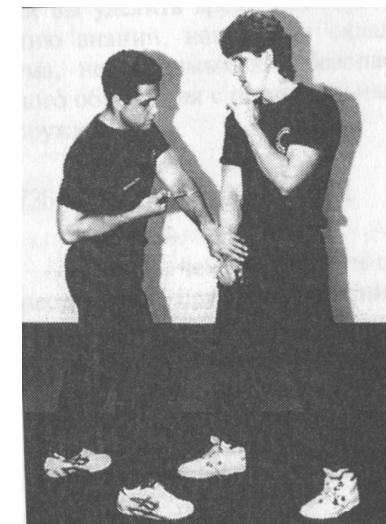
ния, ведя свободную руку вплотную за лезвием. Это также необходимо отрабатывать перед полноростовым зеркалом.

### 731. КОНТРОЛИРУЙТЕ ВРЕМЯ.

Время от времени пользуйтесь секундомером для оценки вашей скорости раскрытия ножа с фиксатором. Проверяйте и правую, и левую руки.

### 732. ТРЕНИРУЙТЕСЬ В БОЮ НА НОЖАХ В СТЕСНЕННЫХ УСЛОВИЯХ.

Научитесь пользоваться ножом в стесненных условиях. Вот несколько примеров таких условий: 1) в автомобиле, 2) в телефонной будке, 3) в лифте, 4) на



Франко (слева) использует свободную руку для контроля вооруженной руки противника.

мосту, 5) в узком коридоре, 6) в дверях, 7) в ванной, 8) в толпе, 9) в захлавленном гараже, 10) на узкой лестнице, 11) в высоком кустарнике.

### 733. ЗНАЙТЕ ПРАВИЛА УХОДА ЗА НОЖОМ.

Как и любой другой инструмент, используемый в бою, нож

нуждается в уходе и обслуживании. Правильное обслуживание ножа обеспечит его эффективное действие в нужный момент. Вот четыре правила: 1) всегда поддерживайте в чистоте лезвие ножа, 2) не используйте нож в качестве рычага или долота, 3) если у вас складной нож с фиксатором, смазывайте его и 4) сохраняйте бритвенную заточку ножа.

## ГЛАВА 8

### Пистолеты и боевая стрельба

*«Пистолет в течение секунд ставит вас в положение судьи, коллегии присяжных и исполнителя приговора одновременно».*

#### ВЛАДЕНИЕ

#### 734. ПОДДЕРЖИТЕ ВТОРУЮ ПОПРАВКУ.

Вторая Поправка к Конституции гласит: «Право организации милиции, необходимой для поддержания безопасности свободного штата, и право граждан хранить и носить оружие не должны нарушаться». Каждый американский гражданин имеет право защищать Конституцию Соединенных Штатов, особенно Вторую Поправку к ней, право человека на хранение и ношение оружия<sup>1</sup>.

ли спиртным? 2) Вспыльчиво ли вы нрава? 3) Способны ли вы лишить другого человека жизни? 4) Бывают ли у вас затяжные депрессии? 5) Живете ли вы в одиночестве? 6) Есть ли в вашем доме дети? 7) Почему вы хотите приобрести огнестрельное оружие? 8) Стреляли ли вы когда-нибудь из ружья? 9) Несвойственна ли вам неорганизованность? 10) Не являетесь ли вы неуклюжим или невезучим? 11) Готовы ли вы уделить время приобретению знаний, навыков и склада ума, необходимых для безопасного обращения с огнестрельным оружием?

#### 735. ХОРОШО ПОДУМАЙТЕ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ОБЗАВОДИТЬСЯ ПИСТОЛЕТОМ.

Прежде, чем вы твердо решите приобрести огнестрельное оружие, вы должны серьезно поразмыслить. Вот те важные вопросы, которые вы должны задать себе: 1) Употребляете ли вы наркотики и не злоупотребляете

#### 736. ВЫПОЛНИТЕ ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ.

Прежде, чем приобрести огнестрельное оружие, выполните следующее домашнее задание. Поскольку в продаже есть самое разное огнестрельное оружие, сделать выбор трудно. Вот некоторые вопросы, которые нужно задать себе для того, чтобы оп-

<sup>1</sup> Таким образом, российские граждане могут просто пропустить эту главу. — Прим. переводника.

ределиться. В каких целях вы хотите использовать оружие? Для охоты, коллекционирования, стрельбы по мишеням или для самообороны? Хотите ли вы приобрести дробовик, самозарядный пистолет или револьвер? Сколько вы намерены потратить на это денег? Будете ли вы носить оружие с собой? Если да, то как?

Также запомните несколько полезных советов, касающихся приобретения оружия для самообороны: 1) посоветуйтесь с экспертами в этой области, известными служащими полиции и дилерами с хорошей репутацией, 2) ознакомьтесь с различными моделями, представленными на рынке, 3) почитайте журналы, книги и статьи, посвященные огнестрельному оружию, чтобы выяснить, какие модели лучше всего подходят для ваших целей, 4) прочтите документацию, прилагающуюся к оружию, 5) ищите высококачественные изделия известных фирм, 6) осведомитесь о силе отдачи оружия прежде, чем приобрести его, 7) покупайте оружие у дилера с хорошей репутацией, 8) убедитесь в том, что оружие хорошо лежит в вашей руке, 9) выбирайте оружие, простое в обращении и обслуживании, 10) убедитесь в том, что калибр оружия обеспечивает достаточную убийственную силу.

Запомните пожалуйста: какое бы оружие вы ни приобрели, оно не поможет вам, пока вы не будете знать, как им пользоваться. Пройдите курс тренировок у

квалифицированного инструктора по применению огнестрельного оружия в целях самообороны.

### 737. ЗНАЙТЕ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО, РЕГУЛИРУЮЩЕЕ ОБРАЩЕНИЕ С ОРУЖИЕМ.

Прежде, чем приобрести огнестрельное оружие, вы должны знать и выполнять различные государственные законы, регулирующие владение, ношение и применение огнестрельного оружия. Эти законы могут быть разными в разных штатах и городах, так что изучите те, которые относятся к вашему месту жительства. Вам может помочь местная полиция или шериф.

### 738. ХОРОШО ВЫБЕРЕТЕ СВОЕ МЕСТОЖИТЕЛЬСТВА.

Всеми возможными способами избегайте проживания в государствах, штатах или городах, где запрещено владение огнестрельным оружием. Если это возможно, переезжайте оттуда.

## БЕЗОПАСНОСТЬ

### 739. НЕ БУДЬТЕ НЕБРЕЖНЫ - ОРУЖИЕ НЕ РАЗРЯЖАЕТСЯ САМО СОБОЙ.

Никогда не забывайте, что основная масса несчастных случаев с оружием происходит вследствие незнания и небрежности. Незнание означает, что вы не знаете правил безопасности при

обращении с оружием, а небрежность — что вы их знаете, но не применяете.

### 740. ПРОЙДИТЕ КУРС ОБУЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОМУ ОБРАЩЕНИЮ С ОРУЖИЕМ.

Даже и не думайте приобретать огнестрельное оружие, не пройдя курс обучения безопасному обращению с ним, не потренировавшись длительное время в его использовании и не обретя необходимую уверенность и умение.

### 741. ЗНАЙТЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОБРАЩЕНИИ С ОРУЖИЕМ.

Безопасное обращение с оружием является предметом вашей ответственности, и вы должны постоянно заботиться об этом. Для гарантии безопасности при обращении с любым оружием выполняйте пять правил: 1) пройдите курс обучения безопасному обращению с оружием прежде, чем вступить во владение им, 2) всегда предполагайте, что оружие заряжено, 3) направляйте оружие в безопасную сторону, 4) всегда знайте, куда вы целитесь, и 5) не кладите палец на курок, пока не будете готовы стрелять.

Существуют также другие правила безопасности, а именно:

- Всегда читайте руководство пользователя, прилагающееся к оружию.

- Всегда проверяйте канал ствола на предмет чистоты.
- Всегда используйте чистые и сухие боеприпасы промышленного производства и соответствующего калибра.
- Всегда пользуйтесь защитой для ушей и защитными очками при тренировках на стрельбище.
- Не оставляйте без присмотра заряженное оружие.
- Не давайте пользоваться вашим оружием человеку, не знающему правил безопасности.
- Не поручайте выполнения правил безопасности другим.
- Прежде, чем чистить оружие, убедитесь в том, что в патроннике нет патрона.
- Всегда делайте так, чтобы боеприпасы хранились отдельно от места, где производится чистка оружия.
- Никогда не употребляйте алкоголь или наркотики перед или во время стрельбы.
- Всегда храните оружие вне досягаемости людей, не прошедших тренировку или не имеющих право им пользоваться.
- Всегда будьте уверены в исправности оружия.
- Всегда подчиняйтесь правилам поведения на стрельбище.

#### 742. ВСЕГДА ПОМНИТЕ ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО.

Хотя остальные правила обращения с оружием тоже важны, главным правилом является следующее: **Всегда направляйте оружие в безопасную сторону.** Тогда любой случайный выстрел не приведет к увечью или смерти.

#### 743. ПОНИМАЙТЕ КОМАНДЫ, ОТДАВАЕМЫЕ НА СТРЕЛЬБИЩЕ, И ПОДЧИНЯЙТЕСЬ ИМ.

Очень важно тренироваться на стрельбище, где есть хороший распорядитель. Каждый стреляющий несет персональную ответственность за понимание и выполнение команд, отдаваемых на стрельбище. К стандартным командам относятся: 1) заряжай — если стреляющий находится на огневом рубеже, он может заряжать оружие, 2) начать стрельбу — если стреляющий готов, он может начинать стрелять, 3) прекратить стрельбу — стреляющий должен немедленно прекратить стрельбу.

#### 744. НЕ ДЕЛАЙТЕ ИЗ ОРУЖИЯ ТАБУ В ОБЩЕНИИ С ДЕТЬМИ.

Если вы владеете огнестрельным оружием и у вас есть дети, на вас ложится дополнительная ответственность, поскольку вы должны служить положительным примером для них. Вы должны свободно обсуждать с ними вопросы, связанные с оружием. Если

вы сделаете из оружия табу, вы возбудите в них любопытство и желание самостоятельно познакомиться с оружием. Даже если у вас нет оружия, ваш сын или дочь однажды могут столкнуться с оружием в доме родственника или друга.

Самое лучшее время для разговора об оружии — момент проявления интереса к нему, т.е. когда ваш ребенок начинает изображать обращение с оружием или задавать вопросы. Объем информации и тренировки, который вы предоставите вашему ребенку, зависит от следующих факторов: 1) возраст, 2) уровень зрелости и 3) благоразумие. Обсуждая оружие с ребенком, старайтесь отвечать на все вопросы. Если вы не знаете ответов на отдельные вопросы, задайте их квалифицированному инструктору.

#### 745. СОДЕРЖИТЕ ВАШЕ ОРУЖИЕ В ЧИСТОТЕ.

Всегда содержите ваше оружие в чистоте. Чистка оружия необходима по следующим причинам: 1) это обеспечит нормальную и безопасную работу оружия при стрельбе, 2) это поможет поддерживать оружие в сохранности, 3) это продлит срок службы оружия и 4) это дает возможность проверить исправность оружия.

Для чистки оружия вам понадобятся: шомпол, насадка для шомпола, щетка для ствола, ветошь, чистящая жидкость для

ствола, оружейное масло, тряпка для протирки, старая зубная щетка и круглогубцы. **Предупреждение: прежде чем чистить оружие, убедитесь, что оно не заряжено, затвор открыт и в патроннике нет патрона. После чистки проверьте, чтобы в канале ствола и в затворе не оставалось ветоши или других посторонних предметов.**

### ФАКТЫ

#### 746. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ-ПОКА ОРУЖИЕ НЕ ЗАРЯЖЕНО, ОНО БЕСПОЛЕЗНО.

Когда речь идет о самозащите, не забывайте, что незаряженное оружие бесполезно.

#### 747. НЕ ПОРИЦАЙТЕ ОРУЖИЕ.

Пистолеты — не люди. Они не плохие и не хорошие. Это просто инструменты, которыми можно злоупотребить или использовать для защиты жизни и собственности.

#### 748. ПОМНИТЕ, ЧТО СПОСОБНОСТИ ВАЖНЕЕ ОРУЖИЯ.

Большинство людей не понимают, что в действительности важно не само оружие, а навыки и способности человека, который его использует. **Помните, что оружие эффективно настолько, насколько эффективно действует человек, его использующий.**

#### 749. УМЕЙТЕ РАСПОЗНАВАТЬ СКРЫТОЕ НОШЕНИЕ ОРУЖИЯ.

Уголовники отнюдь не носят пистолеты в карманах. Натренируйтесь мгновенно засекать необычные выпуклости и людей, совершающих проверочные движения.

#### 750. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ-ОНИ ОТСТРЕЛИВАЮТСЯ.

Бой часто бывает бессвязным, малопонятным и беспорядочным. Перестрелка выглядит совсем не так, как это показывают по телевидению. Она отнюдь не романтична и не стерильна. Бой ужасен, груб, беспорядочен, быстр, кровав и окончателен. Несмотря на то что тренировки необходимы, помните, что тренировка на стрельбище мало соотносится со взрывной динамикой смертельной перестрелки. И, что самое важное, в реальной ситуации цели двигаются и отстреливаются.

#### 751. ПОМНИТЕ-ПИСТОЛЕТЫ ЛУЧШЕ ВСЕГО.

В большинстве ситуаций самообороны с применением огнестрельного оружия пистолеты (полуавтоматические и револьверы) превосходят винтовки и ружья. Вот несколько причин этому: 1) в отличие от винтовок и ружей при соответствующей тренировке пистолеты намного проще и быстрее вытаскивать и вести огонь из них, 2) пистолеты удобнее в транспортировке, 3) пистолеты меньше, следовательно,

их легче спрятать, 4) в бою на ближней дистанции проще обезоружить человека с ружьем, чем с пистолетом, 5) при необходимости с ними можно управляться одной рукой и 6) пистолет можно положить в карман, используя для противодействия противнику другие способы силового решения проблемы.

## ТЕРМИНОЛОГИЯ И МЕХАНИКА

### 752. ЗНАЙТЕ, О ЧЕМ ВЫ ГОВОРИТЕ.

Знайте терминологию огнестрельного оружия. Вот основные термины, которые вы должны четко понимать: 1) для револьвера — дульный срез, ствол, прицел и мушка, выталкиватель, барабан, спусковой крючок и его скоба, станина, рукоятка, фиксатор барабана, крючок курка, курок, боек и камера, 2) для полуавтоматического пистолета — обойма, отверстие эжекции стреляных гильз, затворная рама, рукоятка, станина, прицел и мушка, курок, спусковой крючок и его скоба, возвратная пружина, предохранитель и доньшко обоймы.

### 753. ЗНАЙТЕ РАЗЛИЧИЕ МЕЖДУ РЕВОЛЬВЕРОМ И ПОЛУАВТОМАТИЧЕСКИМ ПИСТОЛОТОМ.

Настоящий боец должен знать разницу между пистолетом и револьвером. Полуавтоматический, или самозарядный, пистолет

многим отличается от револьвера. Он называется полуавтоматическим, поскольку при выстреле он автоматически выбрасывает стреляную гильзу и заряжает новый патрон. Все, что вам остается — нажимать спусковой крючок. В самозарядном пистолете патроны размещены вертикально в металлическом контейнере, называемом обоймой. Обойма вставляется в рукоять пистолета. В целом самозарядные пистолеты несколько сложнее их родственников-револьверов.

Хотя револьвер — не самая эффективная разновидность огнестрельного оружия в ситуации вооруженного столкновения, у него есть своя ниша в мире самообороны. Этот тип пистолета называется револьвером, поскольку его цилиндрический барабан вращается при нажатии спускового крючка. В барабане может быть от пяти до девяти патронов, в зависимости от конструкции. Револьверы бывают самовзводящимися (при нажатии спускового крючка) и требующими взвода курка. Заряжать револьвер просто и безопасно и легко определить, заряжен он или нет. Они практически не дают осечек и, следовательно, заслуживают доверия в плане эффективности стрельбы.

### 754. ОТДАВАЙТЕ ПРЕДПОЧТЕНИЕ САМОЗАРЯДНОМУ ПИСТОЛЕТУ, А НЕ РЕВОЛЬВЕРУ.

По сравнению с револьвером самозарядный пистолет является

лучшим оружием для перестрелки в силу следующих причин: 1) у него больший боезапас, 2) он быстрее стреляет (в силу полного цикла, происходящего при нажатии спускового крючка), 3) он быстрее перезаряжается, 4) у него более высокая убойная сила, 5) он более точен, 6) им проще управлять, 7) у него более легкий ход спускового крючка, 8) у него меньшая отдача, чем у револьвера равной убойной силы, 9) он более удобен — рукоятки большинства полуавтоматических пистолетов обычно более удобны, 10) устранение неисправностей занимает меньше времени, чем у револьверов.

### 755. СТАРАЙТЕСЬ НЕ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ РЕВОЛЬВЕРАМИ, НЕ ИМЕЮЩИМИ САМОВЗВОДА.

Револьвер без самовзвода является устаревшим оружием, которое нельзя использовать в бою. Вот несколько причин для этого: 1) быстрая и непрерывная стрельба затруднена, так как курок надо взводить перед каждым выстрелом, 2) поскольку курок обычно взводится большим пальцем, ухудшается качество хвата и, следовательно, может снизиться точность стрельбы и 3) перезарядка таких револьверов — занятие медленное и обременительное.



Самозарядный пистолет калибра 0,45 дюйма (11,43 мм).



Револьвер.



9-миллиметровый боевой пистолет SIG-Sauer P226, показанный здесь, намного лучше револьвера годится для боя с применением огнестрельного оружия.



### 756. ИЗУЧИТЕ КОМПОНЕНТЫ ПИСТОЛЕТНОГО ПАТРОНА.

Чем больше вы знаете об огнестрельном оружии, тем лучше. Например, хорошо знать составные части pistolетного патрона. Pistolетный патрон состоит из следующих четырех основных частей: 1) гильза — металлический цилиндр, закрытый с одной стороны, 2) капсюль — химический состав, чувствительный к ударному воздействию, 3) пороховой заряд — быстро горящий химический состав, используемый в качестве метательного заряда, и 4) пуля — снаряд, движущийся с большой скоростью.

### 757. ПОНИМАЙТЕ МЕХАНИКУ РАБОТЫ ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ.

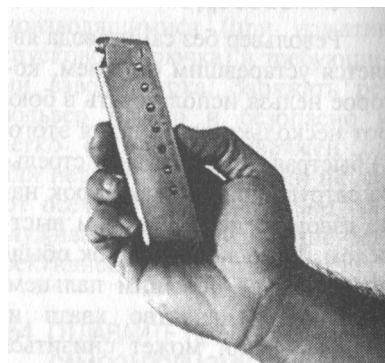
Понять механику работы огнестрельного оружия бывает не просто. Например, не стоит ли оружие противника на предохранителе? Является ли оружие противника самовзводящимся, или оно требует взвода? Видны ли патроны в барабане револьвера противника? Не находится ли затворная рама в крайнем заднем положении? Как выглядят различные неисправности самозарядного pistolета? Сколько выстрелов сделал противник и сколько патронов у него осталось? Как можно вызвать неисправность в оружии противника (например, сдвинуть затвор в крайнее заднее положение, зафиксировать барабан револьвера от проворота и т.п.)?

### 758. НЕ ДОВЕРЯЙТЕ ПРЕДОХРАНИТЕЛЮ.

Не доверяйте предохранителю. Как и любое другое механическое устройство, он может отказать.

### 759. МЕНЯЙТЕ ЗАПАСНЫЕ ОБОЙМЫ.

Длительное сжатие пружины в обойме может осложнить правильную подачу патронов. Это еще называют «обжимом пружины». Вот две рекомендации, которые помогут предотвратить ненужную деформацию пружины в обойме вашего полувзводного pistolета: 1) примите за правило сменять запасные обоймы каждые три месяца и 2) не заряжайте обойму до отказа — оставляйте ее недозаряженной по крайней мере на один патрон.

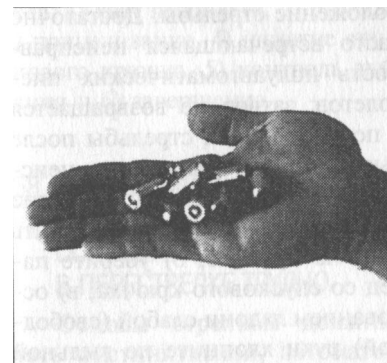


Для предотвращения усталостной деформации пружины меняйте запасные обоймы каждые три месяца.

## БОЕПРИПАСЫ

### 760. ПОМНИТЕ О ТРЕБОВАНИЯХ К БОЕПРИПАСАМ.

Выбирая патроны для огнестрельного оружия в целях самообороны, следите, чтобы они удовлетворяли следующим пяти требованиям: 1) убойная сила — попадание пули должно немедленно останавливать противника, не давая ему возможности предпринимать дальнейшие действия, 2) нормированная отдача — отдача от выстрела должна быть такой, чтобы вы быстро приходили в себя после выстрела, 3) ограниченная возможность рикошета — способность пули рикошетировать от жестких поверхностей должна быть ограничена, 4) максимальный пробивной эффект — пуля должна быть в состоянии пробивать различные предметы (такие, как автомобильные двери,



Удовлетворяют ли ваши боеприпасы всем предъявляемым к ним требованиям?

мебель и т.п.) и 5) надежность — боеприпасы должны быть лишены таких неисправностей, как осечки, задержки выстрела или эффект петарды.

### 761. ХРАНИТЕ БОЕПРИПАСЫ В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ БЕЗОПАСНОСТИ.

При хранении боеприпасов выполняйте следующие требования безопасности: 1) для гарантии нормального функционирования боеприпасов храните их в прохладном сухом месте, защищенном от воздействия высоких температур, 2) не погружайте патроны в воду и не подвергайте воздействию нашатырного спирта, жидкости для чистки канала ствола, кислот, солей и нефтепродуктов (в том числе оружейного масла) — всех тех растворителей, которые могут вывести из строя капсюль или пороховой заряд, и 3) в целях безопасности храните боеприпасы вне досягаемости людей, которые не должны с ними работать, особенно — детей.

### 762. ТЩАТЕЛЬНО ВЫБИРАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ КАЛИБР.

Не выбирайте для целей самообороны pistolет калибра 0,38 или 0,22 дюйма (9,65 или 5,58 мм). Его убойная сила сомнительна. В целом, выбирая pistolет для самозащиты, ориентируйтесь на калибр 9 мм или выше.

### 763. ЗНАЙТЕ МЕХАНИКУ ВЫСТРЕЛА.

Помимо механики пистолета вам следует также знать последовательность событий при выстреле, а именно: 1) боек ударяет по капсюлю, 2) капсюль загорается, 3) капсюль поджигает пороховой заряд, 4) пороховой заряд быстро сгорает, выделяя большое количество газов, и 5) расширяющиеся газы выталкивают пулю из гильзы и выстреливают ее из канала ствола с высокой скоростью.

## НЕИСПРАВНОСТИ

### 764. ЗНАЙТЕ ТРИ ТИПА НЕИСПРАВНОСТЕЙ ПАТРОНОВ.

Существуют три типа неисправностей патронов, о которых вы должны знать. Сюда входят: 1) осечка — патрон не стреляет после удара бойка по капсюлю, 2) задержка выстрела — задержка в загорании порохового заряда после срабатывания капсюля, 3) эффект петарды — сниженное давление или скорость сгорания порохового заряда.

### 765. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРАВИЛО «СТУКНУЛ-ПЕРЕДЕРНУЛ-ВЫСТРЕЛИЛ».

Когда-нибудь вы столкнетесь с неисправностью, вызванной либо дефектным патроном, либо плохо вставленной обоймой.

При возникновении такой проблемы вы можете решить ее с помощью правила «стукнул-передернул-выстрелил», выполняемого следующим образом: 1) стукнул — слабой (свободной) рукой стукните по донышку обоймы, находящемуся снизу рукоятки, 2) передернул — этой же рукой передерните затвор, удаляя дефектный патрон и заряжая новый, и 3) выстрелил — произведите выстрел.

### 766. БУДЬТЕ ГОТОВЫ К НЕИСПРАВНОСТЯМ САМОЗАРЯДНОГО ПИСТОЛЕТА.

Хотя полуавтоматические пистолеты являются очень надежными устройствами, всегда есть вероятность возникновения неисправности. Вы должны знать о различных типах неисправностей и способах их устранения.

(1) Затвор не возвращается в положение стрельбы. Достаточно часто встречающаяся неисправность полуавтоматических пистолетов: затвор не возвращается в положение для стрельбы после выстрела. Для устранения неисправности выполните следующие действия: а) продолжайте держать цель на прицеле, б) уберите палец со спускового крючка, в) основанием ладони слабой (свободной) руки хлопните по тыльной стороне затвора и г) выстрелите. (2) и (3) Дымовая труба. Другая неисправность, при которой стреляная гильза застревает в от-

верстии для эжекции. Для устранения этой неисправности выполните следующие действия: а) продолжайте держать цель на прицеле, б) уберите палец со спускового крючка, в) основанием ладони слабой (свободной) руки хлопните по затвору в продольном направлении в сторону застрявшей гильзы, г) выколоти-те стреляную гильзу из казенника, д) как только затвор освободился, он должен пойти вперед, досылая новый патрон в патронник, и е) выстрелите.

## ОСНОВЫ

### 767. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОСНОВЫ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ.

Если вы решили обороняться с помощью огнестрельного оружия, обретите профессионализм в следующих областях стрелкового дела: 1) хват пистолета, 2) стойка, 3) прицеливание, 4) нажатие спускового крючка, 5) контроль дыхания и 6) завершение.

### 768. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ - СОЗНАТЕЛЬНО ПРИМЕНЯТЬ ОСНОВЫ СТРЕЛЬБЫ В ПЕРЕСТРЕЛКЕ ТРУДНО.

Основы стрельбы должны стать инстинктивной, автоматической реакцией. Помните, что, если вы будете думать о них, вы можете потерять возможность стрелять с расчетом по времени.

### 769. ПРИЦЕЛИВАЙТЕСЬ ВЕДУЩИМ ГЛАЗОМ

Стреляя из огнестрельного оружия, прицеливайтесь ведущим глазом. Чтобы определить, какой из ваших глаз является ведущим, выполните следующее упражнение: 1) вытяните обе руки перед собой, 2) сложите их вместе, образовав между ними маленькое отверстие, 3) посмотрите через это отверстие на какой-нибудь удаленный предмет, держа оба глаза открытыми, 4) продолжая смотреть на предмет, медленно приближайте руки к лицу, пока они не коснутся его, 5) отверстие между руками окажется поверх одного из глаз — это и есть ваш ведущий глаз, которым надо целиться.

### 770. НАУЧИТЕСЬ ВИЗИРОВАНИЮ.

Визирование является еще одним важным компонентом стрелкового дела. Оно производится с помощью выстраивания в одну линию ведущего глаза, прицела и мушки. Для производства правильного визирования сначала совместите верх прицела и верх мушки, а затем добейтесь того, чтобы верх мушки находился в выемке прицела. **Помните: правильное визирование — ключ к точности. Неправильное визирование создает ошибку по углу, которая будет увеличиваться пропорционально расстоянию.**

### 771. ПРИМИТЕ КАК ДАННОСТЬ РАЗБРОС ПО УГЛУ.

Практически невозможно постоянно удерживать прицел. Всегда будет какое-то движение. Примите как данность тот факт, что вы никогда не устраните этот «разброс по углу», нацеливая ваш пистолет.

### 772. ПРИМЕНЯЙТЕ ЗАВЕРШЕНИЕ.

Принцип завершения в случае огнестрельного оружия значит, что вы продолжаете применять основы стрельбы в процессе произведения выстрела. Это важно постольку, поскольку это помогает предотвратить ненужные движения до того момента, когда пуля выйдет из канала ствола. Более того, это поможет вам прийти в себя после отдачи и продолжать стрелять, если это нужно.

### 773. ОТРАБОТАЙТЕ НАЖАТИЕ СПУСКОВОГО КРЮЧКА.

Другим важным компонентом стрелкового дела является нажатие спускового крючка. Правильное нажатие спускового крючка выполняется по прямой назад плавным и непрерывным движением, не сбивающим прицела. **Помните: важным моментом при нажатии спускового крючка является правильное положение пальца. Прежде чем стрелять, убедитесь, что спусковой крючок находится посередине между кончи-**

**ком и первым суставом указательного пальца.**

### 774. КОНЦЕНТРИРУЙТЕСЬ НА МУШКЕ.

Человеческий глаз способен фокусироваться только на одном объекте в текущий момент времени. При правильной фокусировке ведущего глаза вы должны видеть: 1) отчетливое изображение мушки, 2) слегка нерезкое изображение прицела и 3) расплывчатое изображение цели. **Помните: если вы хотите точно стрелять, вы должны в первую очередь концентрироваться на мушке.**

### 775. ПОМНИТЕ О ДВУХ САМЫХ ГЛАВНЫХ ПРАВИЛАХ.

Не забывайте, что двумя главнейшими правилами стрелкового дела являются визирование и нажатие спускового крючка.

### 776. ПОМНИТЕ, ЧТО НЕОБХОДИМЫ ХОРОШИЕ ТАКТИКИ ВЫЖИВАНИЯ.

Хотя навыки стрелкового дела являются ключом к выживанию, в случае вооруженного нападения, они не заменяют хороших тактик выживания. Способность хорошо стрелять ухудшается под влиянием стресса, вызываемого боем, но тактики выживания компенсируют это.

### ПОЗИЦИИ, СТОЙКИ И ХВАТЫ ПИСТОЛЕТА

#### 777. ОТРАБОТАЙТЕ ПОЗИЦИИ СТОЯ, НА КОЛЕНЕ, ЛЕЖА И ЛЕЖА НАВЗНИЧЬ.

Научитесь стрелять из пистолета из различных боевых позиций и стоек, в том числе: 1) положение стоя — с прикрытием и без него, 2) положение стоя на колене — с прикрытием и без него, 3) лежащее положение (лежа на животе) — с прикрытием и без него, 4) лежа навзничь — с прикрытием и без него.

#### 778. ОТРАБОТАЙТЕ БОЕВУЮ СТРЕЛЬБУ С РАЗНЫХ УРОВНЕЙ.

Боевая стрельба должна отработываться со следующих четырех уровней: 1) от бедра — хват одной и двумя руками, 2) от груди — хват одной и двумя руками, 3) прицел на уровне плеч — хват одной и двумя руками и 4) прицел на уровне глаз — хват двумя руками.

#### 779. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ХВАТ «ПАЛЕЦ К ПАЛЬЦУ, СУСТАВ К СУСТАВУ».

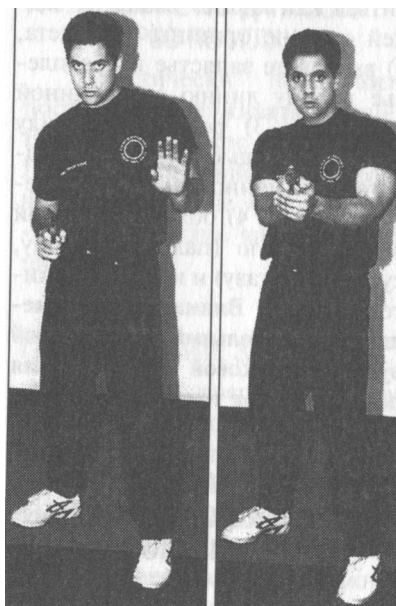
Научитесь правильно держать ваш пистолет. Для правильного выполнения хвата двумя руками следуйте данной инструкции: 1) промежуток между большим и указательным пальцами ведущей руки должен нахо-

диться как можно выше на задней стороне станины пистолета, 2) выставьте запястье и предплечье в одну линию со станиной пистолета, 3) регулируйте силу хвата с помощью большого, среднего, безымянного и мизинца ведущей руки, 4) обхватите второй рукой первую (палец к пальцу, сустав к суставу) и крепко сожмите пистолет. **Внимание: не помещайте указательный палец второй руки на спусковой крючок. Такая позиция снизит точность стрельбы.**

#### 780. ЗНАЙТЕ О ТАКТИЧЕСКИХ ПРЕИМУЩЕСТВАХ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ПОЗИЦИИ СТОЯ НА КОЛЕНЕ.

Стрельба из позиции стоя на колене дает вам большое преимущество в перестрелке. Вот несколько причин для этого: 1) в ней сводится к минимуму дрожание мышц в ситуации выбора «драться-бежать», 2) эта позиция позволяет вам стрелять как из-за высокой, так и из-за низкой преграды типа баррикады, 3) она сводит к минимуму открытие уязвимых мест и 4) это наиболее надежная позиция для боевой стрельбы, в которой можно находиться долго.

Принять позицию стоя на колене можно следующим образом: 1) поставьте колено вашей сильной ноги на землю, направив колено слабой ноги вверх, 2) поставьте слабую ногу на полную стопу, а сильную — на основание пальцев, 3) держите плечи

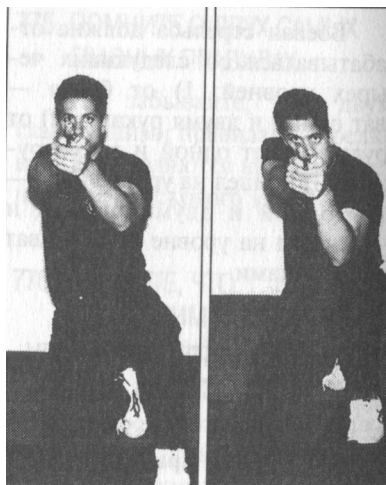


Автор демонстрирует стрельбу от бедра с одной рукой. Автор демонстрирует стрельбу от груди с хватом двумя руками.



Хват пальцем к пальцу и суставом к суставу.

и голову прямо, 4) держите руку с пистолетом слегка согнутой и вытянутой вперед, 5) держите поддерживающую руку согнутой в локте, с локтем, направленным вниз и приведенным внутрь, 6) держите пистолет крепко, палец к пальцу и сустав к суставу, и 7) для максимальной компенсации отдачи слегка наклоните торс вперед. Тренируйте боевую стойку на колене, пока она не станет для вас естественной. Предупреждение: принимая позицию стоя на колене, старайтесь не касаться локтем поддерживающей руки колена. Постановка руки на колено отнимет у вас лишнее время. Кроме того, такое положение ограничивает



Франко демонстрирует стрельбу с колена, Принимая положение стоя на колене, не касайтесь поддерживающей рукой поднятого колена.

вашу способность поворачиваться в сторону флангов и уменьшает ваш сектор обстрела.

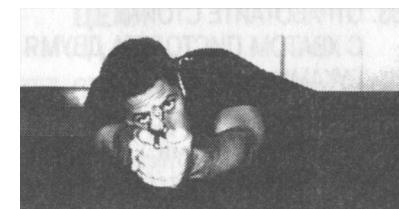
#### 781. ЗНАЙТЕ О ТАКТИЧЕСКИХ ПРЕИМУЩЕСТВАХ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА.

Умение стрелять из положения лежа необходимо в силу следующих причин: 1) это положение сильно уменьшает открытие уязвимых мест, 2) оно обеспечивает наиболее устойчивое положение для стрельбы, 3) оно дает практику поиска укрытия (например, в случае подавляющего огня противника), 4) оно приучает вас к ситуации вынужденного падения на землю в случае, например, ранения, и 5) оно обеспечивает наилучшую защиту в случае отсутствия укрытия.

Для стрельбы из положения лежа выполните следующие действия: 1) перекайтесь на сильную сторону вашего тела, поместив его под углом 45 градусов, 2) если вы правша, то отведите ваше слабое колено вверх и влево, 3) выставите пистолет прямо в сторону цели и используйте вашу слабую руку для поддержки (ребра ладоней обеих рук должны касаться земли), 4) прижмитесь щекой к области плеча и бицепса вашей руки и 5) расслабьте тело и надежно держите пистолет.

#### 782. ПРИМЕНЯЙТЕ АГРЕССИВНЫЙ НАКЛОН ВПЕРЕД.

Стреляя из боевой стойки с хватом пистолета двумя руками,



Позиция лежа.

выполняйте «агрессивный наклон вперед». Такое положение тела позволяет лучше контролировать отдачу оружия и способствует лучшему прицеливанию и удержанию цели на прицеле.



Франко демонстрирует позицию стоя с хватом двумя руками.

### 783. ОТРАБОТАЙТЕ СТОЙКУ С ХВАТОМ ПИСТОЛЕТА ДВУМА РУКАМИ.

Совершенствуйте стойку с хватом двумя руками, пока она не станет для вас естественной и вы не научитесь быстро принимать ее. Эта стойка идеальна, поскольку она удобна и устойчива, позволяет контролировать отдачу оружия, сводит к минимуму открытие уязвимых мест и позволяет разворачиваться на 180 градусов.

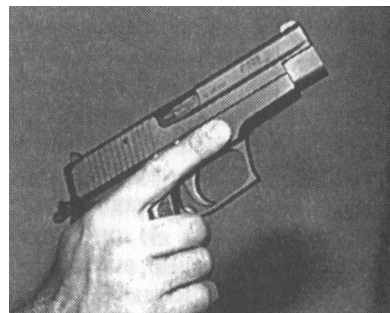
Вот несколько важных элементов этой стойки: 1) держите ноги примерно на ширине плеч, колени слегка согнуты, 2) развернитесь боком к противнику, помещая сильную сторону тела сзади, 3) агрессивно наклонитесь вперед, перенеся вес, 4) слегка согните ведущую руку, вытянув ее вперед, 5) согните поддерживающую руку, приводя локоть вниз и внутрь, 6) держите пистолет крепко, палец к пальцу, сустав к суставу.

### 784. КРЕПКО ДЕРЖИТЕ ВАШ ПИСТОЛЕТ.

Всегда крепко держите ваш пистолет. Это важно в силу следующих причин: 1) это помогает контролировать работу пистолета, 2) это позволяет контролировать отдачу, 3) это помогает предотвратить неточную стрельбу и 4) это обеспечивает необходимую жесткость руки в запястье.

### 785. НЕ ОТСТАВЛЯЙТЕ УКАЗАТЕЛЬНЫЙ ПАЛЕЦ.

Если вы держите пистолет, подкрадываясь к противнику, не выставляйте указательный палец вперед вдоль пистолета. Это



Выслеживая противника, не держите указательный палец вытянутым вдоль корпуса пистолета.



Положение с согнутым пальцем идеально, так как оно обеспечивает быстрое и точное помещение пальца на спусковой крючок, сводит к минимуму возможность случайного выстрела и снижает вероятность травмы при рукопашной схватке с противником.

## ЦЕЛИ

### 787. СТРЕЛЯЙТЕ НА ПОРАЖЕНИЕ.

Если вы хотите гарантированно остановить противника, цельтесь в голову, точнее, в переносицу или в ухо при стрельбе сбоку. Вот несколько причин для избрания в качестве цели головы противника: 1) выстрел в корпус может быть неэффективен в случае наличия у противника бронежилета, 2) голова противника может быть единственной доступной целью и 3) противник может находиться под действием психоактивных наркотиков, например РСР. **Внимание: тем не менее помните о том, что голова является более трудной для поражения целью в силу своего малого размера и, кроме того, иногда пули ricochetируют от черепа.**

### 788. СТРЕЛЯЙТЕ В ЦЕНТР ТЯЖЕСТИ.

Хотя стрельба в голову противника является наиболее действенным способом немедленной нейтрализации противника, центр тела обычно является наилучшей мишенью. Стрельба в центр тяжести противника предпочтительна по сравнению со стрельбой в голову в силу следующих причин: 1) верхняя часть туловища противника представляет собой самую большую мишень, в которую легче всего попасть в стрессовых условиях перестрелки и 2) в этой области

опасно в силу следующих причин: 1) выставленный вперед палец обычно цепляется за скобу спускового крючка, замедляя помещение пальца на спусковой крючок, 2) это может вызвать случайный выстрел, 3) отставленный вперед палец иногда случайно нажимает на кнопку фиксации затвора, создавая возможность возникновения неисправностей, 4) такое размещение пальца нарушает принцип экономии движений при возникновении необходимости стрельбы, 5) если противник попытается обезоружить вас путем выворачивания пистолета из вашей руки, он может сломать вам указательный палец.

Для устранения этой проблемы научитесь применять позицию с согнутым пальцем. Такое размещение пальца обеспечивает быстрое и точное помещение пальца на спусковой крючок, сводит к минимуму возможность непреднамеренного выстрела и снижает вероятность травм в случае начала рукопашного боя между вами и противником.

### 786. НЕОБХОДИМО ЕДИНООБРАЗИЕ.

Одним из самых важных и часто забываемых аспектов правильного хвата пистолета является единообразие, что означает, что вы всегда держите рукоять пистолета одним и тем же способом. Это обеспечивает стабильную точность стрельбы.

находится множество жизненно важных органов противника. **Помните: стреляя в центр тяжести противника, стреляйте быстро и точно до тех пор, пока противник не перестанет представлять собой угрозу.**

#### 789. СТРЕЛЯЙТЕ НИЖЕ ПОЯСА В ПРОТИВНИКА, ОДЕТОГО В БРОНЕЖИЛЕТ.

Бронежилет делает стрельбу в центр тяжести неэффективной. Если противник одет в бронежилет, стреляйте ниже пояса. Выстрел в область таза может быть смертелен и скорее всего сойдет противника с ног.

### ТАКТИКИ И ТЕХНИКИ

#### 790. НАУЧИТЕСЬ РАЗВОРАЧИВАТЬСЯ.

Навыки быстрых разворотов являются одним из основных компонентов уличной боевой стрельбы. Умение быстро разворачиваться особенно важно, если вы вынуждены противостоять нескольким противникам, пытающимся окружить вас. Развороты могут выполняться в положении стоя и на колене. Двумя основными моментами разворотов в положении стоя являются:

- 1) согнутые и гибкие колени и
- 2) свободное вращение в поясице.

#### 791. НЕ ПОПАДИТЕ В ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ВАШЕГО ПИСТОЛЕТА.

Пистолет — внушительное оружие. Тем не менее не делайте трагической ошибки, думая, что наличие пистолета гарантирует вам безопасность. Из этого ошибочного умозаключения вытекает широко распространенное заблуждение, приводящее к возникновению зависимости. Если в вопросе самообороны вы полностью положитесь на какое-либо конкретное оружие, то сделаетесь зависимым от него. Помните, что ни одно отдельно взятое оружие не является ответом на все вопросы самообороны. Только вы сами можете обеспечить свою защиту, и вы должны располагать средствами, позволяющими противостоять самым различным угрозам. Вы должны быть готовы прибегнуть к любым мерам и положиться на любые средства, но в первую очередь полагайтесь на свой рассудок.

#### 792. НЕ БЛЕФУЙТЕ.

Не наводите ни на кого пистолет, если вы технически и психологически не готовы отнять у человека жизнь.

#### 793. ПРИМЕНЯЙТЕ ПРИНЦИП ДВОЙНОГО НАЖАТИЯ.

Если вам приходится стрелять, всегда принимайте допущение, что первый выстрел про-

шел мимо, и немедленно делайте второй выстрел. Это называется принципом двойного нажатия. Помните, что нажать спусковой крючок дважды так же легко, как один раз. Принцип двойного нажатия важен в силу следующих двух причин: 1) он обеспечивает вероятность большего количества попаданий и 2) он вызывает более тяжелые ранения, тем самым обеспечивая больший потенциал нейтрализации.

#### 794. НЕ ПРОМАХИВАЙТЕСЬ.

Самое главное в перестрелке — точность стрельбы. Помните, что происшествие не заканчивается с первым громким звуком. Роль играет первый эффективный выстрел.

#### 795. НЕ ОТДАВАЙТЕ ОРУЖИЕ.

Если ваш друг или любимый человек на мушке у противника и вы оказались в патовой ситуации, никогда не отдавайте ваше оружие противнику. Это мгновенно вручает ваши судьбы в руки уголовнику.

#### 796. ОБЕСПЕЧЬТЕ СЕБЕ ЛЕГКИЙ ДОСТУП К ВАШЕМУ ОРУЖИЮ.

Если вы храните огнестрельное оружие для защиты своего дома, сделайте так, чтобы его было легко достать в опасной ситуации. Лучше всего завести прочный ящик, открываемый нажатием кнопки, и поместить его

рядом с кроватью, умея при необходимости открывать его в темноте.

#### 797. НЕ БУДЬТЕ ПОСПЕШНЫ.

В перестрелке не будьте поспешны и не отказывайтесь от укрытий. Будьте терпеливы и систематичны. Помните, что одна ошибка в тактике может стоить вам жизни!

#### 798. ОТРАБОТАЙТЕ БЫСТРОЕ ВЫГЛЯДЫВАНИЕ.

Техника быстрого выглядывания выполняется следующим образом: ведите наблюдение так, чтобы из-за укрытия высывались только часть вашей головы и один глаз и только на краткие промежутки времени. Важно не выглядывать два раза в одном и том же месте или на одну и ту же высоту. Если противник вас засек, он может прицелиться в то место, откуда вы выглядывали. Поэтому если в первый раз вы выставили голову высоко, во второй выставляйте ее пониже. **Предупреждение: при выполнении этой техники критичными являются положение оружия и ног. Нога или пистолет, выступившие за пределы укрытия, отдадут вас в руки преступнику.**

#### 799. ЗНАЙТЕ О «МЕРТВОЙ ВОРОНКЕ».

Мертвой воронкой называется опасная зона, создаваемая дверными проемами, окнами, ко-

ридорами и лестницами. Эти области пространства опасны, поскольку представляют собой «пробку», ограничивающую вашу подвижность, и в них обычно негде укрыться. Два наиболее безопасных метода движения через «мертвую воронку» — это движение зигзагами и крюками.

#### 800. ОТРАБОТАЙТЕ ДВИЖЕНИЕ ЗИГЗАГАМИ.

Движение зигзагами представляет собой маневр входа, позволяющий вам быстро пересечь порог, не нарушая правильного положения готовности оружия. Для выполнения зигзага произведите следующие действия: 1) приведите оружие в правильное положение — рука с пистолетом должна находиться далеко от стены и близко к телу, а ствол должен быть направлен на дверь, 2) переместите вперед ногу, ближайшую к стене, — это позволит другой ноге сделать шаг через порог и приведет ваше тело в защищенное положение в условиях «мертвой воронки» (или порога двери), 3) быстро пройдите через «мертвую воронку», поддерживая правильное положение оружия, и 4) переместитесь в угол комнаты, приняв положение хвата двумя руками стоя или на колене.

#### 801. ОТРАБОТАЙТЕ ОГРАНИЧЕННЫЙ ВХОД.

Ограниченным входом называется перемещение вокруг углов, при котором вы выставляете

пистолет за угол и осторожно выглядываете, стараясь как можно меньше высовывать голову. Тактическое преимущество ограниченного входа заключается в том, что эта тактика обеспечивает максимальное прикрытие и дает хорошие возможности для наблюдения. В основном ограниченный вход выполняется после быстрого выглядывания, в ходе которого вы обнаружили за углом противника. Если вы установили, что за углом нет никакой угрозы, продолжайте использовать технику ограниченного входа в целях: 1) наблюдения и 2) ограничения подвижности. В случае продолжения перестрелки двигайтесь таким образом до тех пор, пока угроза не исчезнет.

#### 802. ОТРАБОТАЙТЕ ПАДЕНИЕ НАБОК.

Падение набок является техникой вхождения в бой, выполняемой из укрытия из положения стоя на колене. Эта техника требует от вас управляемого падения, минимально выставляющего из-за угла голову и ствол пистолета. Для проведения маневра выполните следующие действия:

(1) Начните из положения стоя на колене, ближайшем к углу.

(2) Убедитесь, что пистолет направлен в ту же сторону, что и опорное колено, — это даст вам возможность упасть правильно.

(3) Постоянно держите ору-

жие в положении готовности на случай появления противника из-за угла.

(4) Из положения стоя на колене упадите набок, соблюдая последовательность: икроножная мышца, бедро, лопатка. Подтяните пистолет к себе, а в момент падения выбросите его вперед, держа двумя руками. Старайтесь не удариться о пол локтями — это собьет вам прицел.

(5) Откройте огонь по противнику.

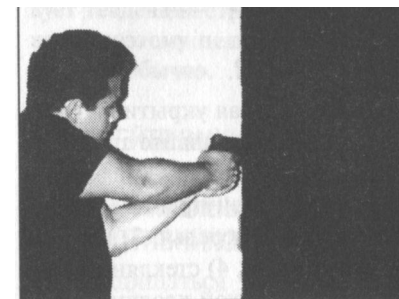
(6) Для возврата из положения падения набок быстро подогните нижнюю ногу, а затем сделайте ударное движение верхней ногой, — это даст вам возможность откатиться в исходное положение стоя на колене. Убедитесь, что оружие также вернулось в положение готовности.

#### 803. ПОНИМАЙТЕ РАЗЛИЧИЕ МЕЖДУ УКРЫТИЕМ И УБЕЖИЩЕМ.

Знайте о разнице между укрытием и убежищем. Укрытием является любой объект, защищающий вас от огня противника. Убежище делает вас невидимым для противника и дает вам тактический элемент внезапности, но при этом далеко не всегда защищает от пуль.

#### 804. ВСЕГДА ДУМАЙТЕ ОБ УКРЫТИИ.

Помните: первое, что вы должны сделать, угодив в перестрелку, это найти и использовать



Франко использует в качестве укрытия угол бетонной стены.

укрытие. Укрытие — это элемент окружающего пространства или местоположение, временно защищающее вас от огня противника. Пользоваться укрытием в перестрелке необходимо в силу следующих причин: 1) оно защищает вас от огня противника, 2) оно дает вам время на определение местоположения стреляющего, 3) оно дает возможность заняться оценкой ситуации в безопасном положении, 4) оно позволяет отстреливаться из относительно безопасной позиции и 5) укрытие может быть использовано для придания вашему оружию устойчивости при стрельбе. Наилучшими объектами, которые можно использовать в качестве укрытия, являются моторный отсек автомобиля, большой камень, угол здания, большой бетонный столб и бетонные ступени. Помните, что надо стараться выманить противника из укрытия. Эта мера предосторожности может спасти вам жизнь.

### 805. НЕ ПОЛАГАЙТЕСЬ НА ЭТИ ПРЕДМЕТЫ.

Подыскивая укрытие в перестрелке, не совершайте трагической ошибки, выбирая следующие предметы: 1) внутренние двери, 2) небольшие деревья, 3) автомобильные двери, 4) стеклянные окна, 5) стены сухой кладки, 6) высокую траву, 7) багажник автомобиля, 8) перевернутые столы, 9) мусорные баки, 10) кустарник и 11) изгороди.

### 806. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПОДДЕРЖИВАТЬ ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ОРУЖИЯ.

Поскольку большинство перестрелок спонтанно и происходит на ближней дистанции, опускайте ствол пистолета вниз и не поднимайте вверх, когда отслеживаете противника. Тем более не держите пистолет двумя руками, вытянув их до положения фиксации в локтях. Эта позиция делает вас легкой добычей для неожиданного захвата или другого обезоруживающего маневра противника. Всегда держите оружие в положении готовности близко к телу. Оружие, находящееся в положении готовности, дает возможность немедленно открыть огонь, обеспечивает наилучшее удержание оружия и, что самое главное, дает возможность быстрого поиска целей.

### 807. НЕ НАДО ПАЛИТЬ И МОЛИТЬСЯ.

Если вы попали в перестрелку в окружении ни в чем не повинных случайных свидетелей, не стреляйте, если не имеете абсолютной уверенности, что вы попадете в цель. Помните, что при стрельбе из огнестрельного оружия жизненно необходима точность.

### 808. ПОМНИТЕ - ТО, ЧЕГО ВЫ НЕ ВИДИТЕ, МОЖЕТ УБИТЬ ВАС.

Когда в перестрелке вы потеряли из виду противника, это еще не значит, что он вас не видит. Не забывайте искать и использовать хорошее укрытие. Старайтесь не передвигаться без нужды, пока не обнаружите противника.

### 809. ПОЛЬЗУЙТЕСЬ РУЧНЫМ ФОНАРЕМ В ДОПОЛНЕНИЕ К ПИСТОЛЕТУ.

Использование фонаря в качестве вспомогательного средства важно в силу следующих причин: 1) для правильной идентификации цели, 2) для временного ослепления противника одновременно со стрельбой по нему, 3) в темноте свет фонаря позволит вам видеть, куда вы движетесь, 4) в освещенного противника легче целиться и 5) фонарь можно использовать в качестве подручного оружия в случаях, когда приме-

нение смертельных мер воздействия не оправданно ситуативно или юридически.

### 810. БУДЬТЕ ГОТОВЫ К ВСПЫШКЕ ОТ СТВОЛА.

Вспышка от ствола представляет собой яркую вспышку света, исходящую от ствола и барабана вашего пистолета или револьвера. При нормальном освещении она малозаметна. Однако в темноте или при слабом освещении она может испугать вас и временно ослабить ваше зрение. Чтобы свести побочные эффекты вспышки к минимуму, вы должны привыкнуть к ней, а для этого вам нужно регулярно тренироваться в стрельбе в ночных условиях.

### 811. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВСПЫШКУ ОТ СТВОЛА ПРОТИВНИКА.

При противостоянии вооруженному противнику в условиях темноты вы можете использовать вспышку от ствола его оружия. Находясь в укрытии, бросьте в сторону какой-нибудь предмет (камень, бутылку, палку, книгу, пепельницу и т.п.) для того, чтобы вызвать огонь противника. При выстрелах противника постарайтесь заметить вспышку от ствола — это укажет вам на его местоположение. Немедленно откройте ответный огонь туда, где вы видели вспышку от ствола противника. **Помните: в темноте или при слабом освещении сущест-**

**вует тенденция стрелять выше, чем надо, поэтому цельтесь слегка ниже, чем обычно.**

### 812. УМЕЙТЕ ЗАЩИЩАТЬСЯ ОТ НЕСКОЛЬКИХ ВООРУЖЕННЫХ ПРОТИВНИКОВ.

Защищаться от нескольких вооруженных противников очень трудно и опасно. Вот несколько тактик, которые повысят ваши шансы выжить в такой ситуации.

(1) Ищите укрытие — всегда старайтесь немедленно найти укрытие (например, большой бетонный столб, большой камень, толстое дерево, моторный отсек автомобиля, угол здания). Это временно защитит вас от огня противников.

(3) Попытайтесь отступить — осмотритесь в поисках любого возможного пути к бегству. Ищите окна, двери, пожарные выходы или любой другой путь для безопасного и быстрого бегства. **Предупреждение: никогда не покидайте укрытия и не пытайтесь бежать, если не имеете абсолютной уверенности в том, что вы можете убежать безопасно.**

(4) Стреляйте в того, кто угрожает вам в текущий момент — вы должны определить, какой из противников представляет наибольшую и самую непосредственную угрозу. Обычно это тот противник, который находится ближе всего к вашему укрытию.

(5) Стреляйте редко — старайтесь не израсходовать боепри-



пасы раньше времени. Стреляйте только по необходимости и старайтесь подсчитывать произведенные выстрелы. Помните, что если вы израсходовали всю обойму прежде, чем устранили наличествующую угрозу, вы можете погибнуть.

(6) Будьте готовы к передвижениям — всегда будьте готовы убежать или переместиться в другое место. Выходя из укрытия (особенно в случае наличия «мертвой воронки»), старайтесь передвигаться как можно быстрее и поддерживать оружие в положении готовности. Будьте внимательны к поверхности под ногами. Вам не стоит поскользнуться или спотыкаться.

### 813. ОТРАБОТАЙТЕ ПЕРЕЗАРЯЖАНИЕ ОДНОЙ РУКОЙ.

Может случиться так, что в перестрелке вас ранят в руку и вам придется перезаряжать оружие одной рукой. Приобретите этот навык при обращении как с самозарядным пистолетом, так и с револьвером.

Хотя существуют различные методы перезаряжания самозарядного пистолета одной рукой, вы должны отработать следующий: 1) бросьте пустую обойму на землю, 2) сожмите пистолет коленями, направив ствол от себя, 3) вставьте полную обойму здоровой рукой, возьмите пистолет и вернитесь в положение готовности.

Для револьвера этот процесс выглядит следующим образом:

1) заткните револьвер за пояс 2) откройте барабан, 3) вытолкните стреляные гильзы, 4) вставьте новые патроны, 5) выньте оружие из-за пояса (держите палец на скобе спускового крючка), 6) закройте барабан и 7) продолжите стрельбу.

### 814. УМЕЙТЕ СТРЕЛЯТЬ В УПОР.

Научитесь стрелять в упор (касаясь цели) и почти в упор (с расстояния примерно в 2—3 см от цели). Однако будьте осторожны при выстрелах в упор. Кровь и ткани человеческого тела имеют свойство загрязнять канал ствола огнестрельного оружия. В результате с оружием может случиться неисправность, и вы рискуете оказаться безоружным.

### 815. ЗАБУДЬТЕ О ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИХ ВЫСТРЕЛАХ.

Не делайте предупредительных выстрелов. Это рискованно и опасно в силу следующих причин: 1) выстрел в воздух может покалечить или убить случайного прохожего, 2) выстрел в пол, потолок или в землю может вызвать рикошет или попадание пули в смежную комнату, 3) предупредительные выстрелы уведят прицел от непосредственной угрозы (противника), подставляя вас под возможный ответный огонь, и 4) это бесполезный рас-

ход боеприпасов. Помните, что стреляют, чтобы убить, а не напугать.

### 816. ДЕРЖИТЕ РУКУ В СТОРОНЕ ОТ СТВОЛА.

Передергивая затвор самозарядного пистолета, держите руку подальше от дульного среза. Вам не нужен несчастный случай.

### 817. НЕ ПОСЫЛАЙТЕ ЧЕЛОВЕКА ТУДА, КУДА МОЖНО ПОСЛАТЬ ПУЛЮ.

Не полагайтесь на везение и не подставляйтесь в перестрелке. Не перемещайтесь и не выходите из укрытия, пока не убедитесь, что опасность миновала. Это достигается с помощью рекогносцировки огнем, то есть стрельбы по местам вероятного укрытия противника.

### 818. СОЗДАВАЙТЕ «МЕРТВЫЕ ВОРОНКИ».

Если даже вы держите противника на мушке, постарайтесь занять позицию в укрытии, желательно в конце коридора или узкой лестницы. Как только противник начнет двигаться вперед, он окажется в очень невыгодном положении. Его возможность двигаться в стороны будет сильно ограничена, и он окажется в вашей зоне поражения. Таким образом он попадет в устроенную вами «мертвую воронку».

### 819. СТРЕЛЯЙТЕ, ЧТОБЫ ОСТАНОВИТЬ, А НЕ РАНИТЬ.

Если стрельба в преступника оправданна ситуативно и юридически, стреляйте так, чтобы противник больше не мог совершать никаких опасных действий, а не так, чтобы ранить его. Стрельба с целью ранить противника опасна в силу следующих причин: 1) цели для такой стрельбы меньше, и в них сложно попасть в реальной ситуации, 2) если противник ранен, это еще не значит, что он прекратит вас атаковать.

### 820. ВРЕМЯ-ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЙ ФАКТОР.

Большинство людей не понимают, что время является жизненно важным фактором в перестрелке. Во многих случаях вам может не хватить времени, а не патронов.

### 821. ДВИГАЙТЕСЬ БОКОМ.

Бежать под огнем к укрытию лучше боком. Также помните, что линейные передвижения (наступление и отход) можно производить в рваном ритме и бегом по извилистой траектории.

### 822. ОТРАБОТАЙТЕ СТРЕЛЬБУ НАУГАД.

Если противник прижал вас огнем к земле и вы в точности не знаете, где он находится, применяйте тактику стрельбы наугад. Стрельба наугад выполняется путем стрельбы по местам предпо-

лагаемого нахождения противника и служит следующим целям: 1) это помогает установить местонахождение противника, 2) это помогает выманить противника из укрытия, 3) это помогает подавить огонь противника и 4) это ограничивает подвижность противника.

### 823. БУДЬТЕ ГОТОВЫ К МЕКСИКАНСКОМУ ПАТУ.

Мексиканским патом называют рискованную ситуацию, при которой вы с противником держите друг друга на мушке. В такой ситуации необходимо отвлечь противника словами или действиями, что позволит вам перехватить инициативу и выстрелить первым. Словесный способ отвлечения может заключаться в том, чтобы задать противнику вопрос типа: «Ты уверен, что тебе этого хочется?» Одновременно с произнесением вопроса выстрелите несколько раз в противника. Отвлекающий маневр с помощью действий может состоять в быстром взгляде в сторону, изменении выражения лица или улыбке и взгляде через плечо противника. Как только противник отвлечется, выстрелите в него несколько раз.

### 824. НАУЧИТЕСЬ СТРЕЛЯТЬ И ГОВОРИТЬ ОДНОВРЕМЕННО.

Эта тактика особенно важна при мексиканском пате с уголовником.

### 825. ВЫСТРЕЛИТЕ, ОЦЕНИТЕ РЕЗУЛЬТАТ, ВЫСТРЕЛИТЕ ЕЩЕ РАЗ И СНОВА ОЦЕНИТЕ РЕЗУЛЬТАТ.

Стреляя в противника, не делайте тактической ошибки опустошая всю обойму или барабан. Сделав несколько выстрелов, оцените их эффективность. Вы должны быстро оценивать эффективность ваших выстрелов, иначе вы никогда не устраните угрозу. Помните, что это надо делать, находясь в тактическом укрытии.

### 826. ДВИГАЙТЕСЬ КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ.

В перестрелке передвигайтесь от укрытия к укрытию как можно быстрее. Хотя случаются такие ситуации, при которых оправданно стрелять и двигаться одновременно, лучше вести огонь из укрытия. **Внимание: не двигайтесь, не спланировав свои действия. Выходить из укрытия, не найдя предварительно другого, смертельно опасно. Движение одновременно со стрельбой, называемое «огнем на подавление», используется только для того, чтобы прижать противника к земле.**

### 827. ДЕРЖИТЕ СВОБОДНОЙ РУКУ, В КОТОРОЙ ВЫ ДЕРЖИТЕ ОРУЖИЕ ПРИ СТРЕЛЬБЕ.

По возможности держите руку, в которой вы держите пистолет при стрельбе, свободной от еды, телефона, книг, фонарей

и тому подобного. Тренируйтесь пользоваться слабой рукой для самых разных целей.

### 828. ДОПУСКАЙТЕ И ПОДОЗРЕВАЙТЕ ВСЕ, ЧТО УГОДНО.

Не делайте роковой ошибки, предполагая что-нибудь заранее в перестрелке. Например, не делайте ошибочный вывод о том, что противник мертв или ранен, исходя из перерыва в стрельбе.

### 829. ПОМНИТЕ О ВОСЬМИ ФАТАЛЬНЫХ ОШИБКАХ.

Избегайте восьми фатальных ошибок, которые погубили немало людей, пытавшихся защититься: 1) неспособность сконцентрироваться — если вы не можете сконцентрировать свое сознание на текущей задаче, вы допустите ошибки, которые будут стоить жизни вам и вашим любимым, 2) не поддавайтесь куражу — если ситуация позволяет, дождитесь помощи полиции (вступайте в перестрелку с преступниками только в экстремальной ситуации), 3) не успокаивайтесь слишком сильно — для эффективной самозащиты нужно постоянно находиться в состоянии готовности (сонное состояние в потенциально угрожающей ситуации подвергает вас опасности), 4) не занимайте неправильную позицию — не позволяйте другому занять более выигрышную или более безопасную позицию, 5) не игнорируйте признаки надвига-

ющей опасности — как тренированный боец, вы должны распознавать признаки опасности (т.е. перемещения, странные автомобили или другие приметы), которые должны привести вас в состояние готовности и заставить вас следить за своими действиями и передвигаться осторожно, 6) неумение отслеживать руки противника, достигающего оружия или готовящегося ударить вас, 7) чрезмерное расслабление — не расслабляйтесь до тех пор, пока не убедитесь в том, что опасность устранена, и 8) грязное или неработоспособное оружие. (Чист ли ваш револьвер или пистолет? Будет ли он нормально стрелять в нужный момент? Как насчет боеприпасов? Когда вы в последний раз ходили на стрельбище? Почему надежда на пистолет может оказаться необоснованной?)

### 830. НЕ УГРОЖАЙТЕ ПРОТИВНИКУ.

Никогда не следует применять огнестрельное оружие для устрашения или принуждения. Вы должны доставать его только в том случае, если точно уверены, что вам или другому человеку грозит смерть или тяжкие телесные повреждения.

### 831. НЕ ВЫНИМАЙТЕ ПИСТОЛЕТ НА ГЛАЗАХ У МНОЖЕСТВА ЛЮДЕЙ.

Если вы носите пистолет с собой, будьте особенно аккуратны, избегая тривиальных стычек

на улице. Носите пистолет скрытно и не давайте никому увидеть его, если не собираетесь применить его сей момент. Право ношения оружия влечет за собой обязанность быть дисциплинированным, благоразумным, сдержанным и рассудительным.

### 832. ВЫНИМАЯ ПИСТОЛЕТ, СОБЛЮДАЙТЕ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ.

Вынимая пистолет из кобуры, никогда не держите палец на спусковом крючке до тех пор, пока оружие не вынуто полностью. Вам совсем не нужно выстрелить в себя в процессе вынимания оружия. Привыкните регулярно тренироваться в техниках плавного и быстрого вынимания оружия. И не тренируйтесь с заряженным оружием!

### 833. ПОМНИТЕ О МЕТОДАХ БЕЗОПАСНОГО ВКЛАДЫВАНИЯ ПИСТОЛЕТА.

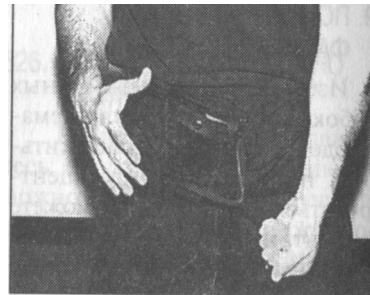
Вкладывая пистолет обратно, не забывайте держать большой палец на курке и убирать указательный палец со спускового крючка. Это сведет к минимуму возможность случайного выстрела.

### 834. СНАЧАЛА ОТКРОЙТЕ ДОСТУП К ОРУЖИЮ, ПОТОМ ВЫНИМАЙТЕ ЕГО.

Вынимая оружие из положения скрытого ношения (т.е. из-под спортивного костюма, курт-



Поясная сумка идеально подходит для скрытого ношения пистолета на улице.



Веревка обеспечивает быстрое вынимание оружия.



Обратите внимание на то, что палец автора не находится на спусковом крючке, пока оружие не выйдет из кобуры.

ки, длинной рубашки, из поясной сумки или нагрудной кобуры), приучитесь сначала обеими руками сдвигать одежду с траектории вынимания, а уже затем вынимать оружие.

## ВТОРЖЕНИЕ В ДОМ

### 835. БУДЬТЕ ГОТОВЫ К ВТОРЖЕНИЮ.

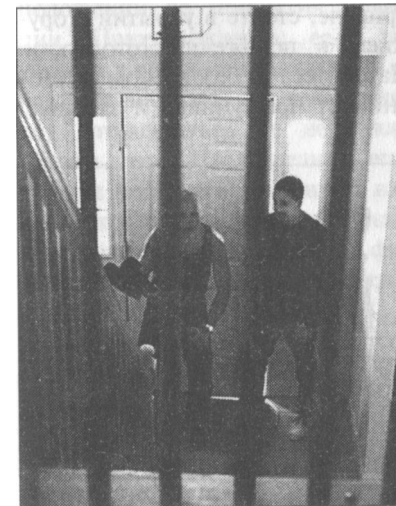
Серьезный боец не имеет ничего против того, чтобы тратить бесчисленные часы на подготовку к возможной уличной драке. Однако весьма немногие практикующие реально готовы к вторжению в их дом. Ричард Рамирес, печально известный «Ночной Сталкер», который террори-

зировал жителей Лос-Анджелеса около года, прежде чем его поймали и посадили в тюрьму, прославился своей способностью скрытно пробираться в дома своих жертв, грабить их и во многих случаях убивать или насиловать членов живущей в доме семьи, прежде чем уйти. Ночной Сталкер — всего лишь один из множества подобных случаев, которые происходят в Америке каждую ночь. По статистике департамента правопорядка, существует большая вероятность того, что это может произойти и с вашей семьей. Как ни печально, но обычно преступники выбирают в качестве объекта нападения отнюдь не школы воинских искусств.

Задайте себе несколько важных вопросов. Есть ли у вас тактический план на случай вторжения в дом? Располагаете ли вы знаниями и умениями, нужными для того, чтобы уберечь себя и членов вашей семьи? Есть ли у вас огнестрельное оружие, и подготовлены ли вы к тому, чтобы применять его в такой ситуации? Есть ли у вас специально подготовленная «безопасная комната»? Если вы ответили «нет» хотя бы на один из этих вопросов, вы и любимые вами люди сильно рискуете.

### 836. ИССЛЕДУЙТЕ СВОЙ ДОМ.

Для вас и вашей семьи настало время исследовать свой дом и разработать тактику действий на случай вторжения преступников.



Готовы ли вы противостоять этим двум преступникам, вторгшимся в ваш дом?

Начните с построения детального плана дома. Обсудите, что вам нужно сделать для обеспечения безопасности и какие стратегии вы можете применять. Убедитесь в том, что все члены семьи знают планировку дома, включая все входы, пути к бегству и места, подходящие для засад. Вы также должны исследовать дом на предмет укрытий на тот случай, если вам придется отстреливаться от вторгшихся преступников.

Обсудите различные виды подручного оружия, находящиеся в доме, и убедитесь в том, что все знают, как ими правильно пользоваться. Если у вас в доме есть охранная сигнализация, убедитесь в том, что все знают, как ею пользоваться и какие у нее возможности.

### 837. ВЫБЕРИТЕ «БЕЗОПАСНУЮ КОМНАТУ».

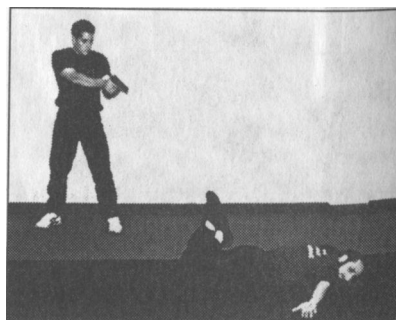
Выберите в своем доме «безопасную комнату», где вы и ваша семья сможете укрыться в случае вторжения преступников и ждать приезда полиции. Большинство людей выбирают отдельную спальню. Убедитесь в том, что в ней есть работающий телефон, по которому вы сможете связаться с диспетчером в случае угрожающих событий.

Когда вы и ваша семья добрались до безопасной комнаты, действуйте следующим образом: 1) закройте все двери, 2) все отойдите от входа и укройтесь за каким-нибудь защитным барьером,

3) наведите огнестрельное оружие на вход, 4) оставайтесь сконцентрированным и бдительным, держа палец на спусковом крючке, 5) если преступник попытается проникнуть в комнату скажите ему, что вы вызвали полицию, что полицейские уже едут сюда и что вы вооружены огнестрельным оружием, 6) если преступник пытается войти, несмотря на ваши предупреждения, и создает угрозу для вашей жизни и жизни вашей семьи, стреляйте в него. **Предупреждение: прежде чем нажать на спусковой крючок, убедитесь, что вы знаете, куда стреляете.**

### 838. ДЕРЖИТЕ ПРОТИВНИКА НА ПРИЦЕЛЕ.

Если вы пытаетесь взять преступника в плен и держать его на прицеле, стойте в укрытии с оружием в положении готовности. Находитесь на безопасном расстоянии от преступника и заставляйте



Держа преступника на прицеле, стойте на безопасном расстоянии и заставляйте его принять неудобное положение.

его принять неудобное положение. Вы должны полностью контролировать ситуацию! Прикажите противнику сделать следующее: 1) держать руки на виду, 2) повернуться к вам спиной так, чтобы он не видел, что вы делаете, 3) медленно поднять руки прямо над головой (следите за его кончиками пальцев), 4) медленно опуститься на колени без помощи рук, 5) опустившись на колени, скрестить ноги, 6) лечь на живот и вытянуть руки в стороны и 7) положить руки на пол ладонями вверх.

Ни при каких обстоятельствах не позволяйте противнику приблизиться к вам на дистанцию, на которой он может схватить ваше оружие. И не обыскивайте его в поисках оружия. Просто держите его в неудобном положении до прибытия полиции. **Предупреждение: если вы увидели у противника оружие (т.е. нож или пистолет), не позволяйте ему дотрагиваться до него или убирать его. Предупредите его, что при любом его движении в направлении оружия вы немедленно пристрелите его. И не делайте фатальной ошибки, думая, что у противника только одно оружие. У многих преступников есть запасные пистолеты.**

Сведите разговоры к минимуму. Не вступайте в беседу с преступником. Командуйте громко, четко и уверенно, пусть он знает, что вы говорите дело. Сохраняйте сосредоточенность и бдительность. Держите палец на

спусковом крючке и целитесь в центр тела преступника. Не сводите с него глаз и помните, что у него могут быть сообщники поблизости. Если противник пытается убежать, дайте ему эту возможность. И наконец, если противник производит движения, которые здравомыслящий человек может истолковать, как угрозу для жизни, или пытается отобрать у вас оружие, выстрелите в него несколько раз или до тех пор, пока враждебные действия не прекратятся.

### 839. ПОДГОТОВЬТЕСЬ К СИТУАЦИИ ВЗЯТИЯ ЗАЛОЖНИКОВ.

Если вторгшийся преступник схватил члена семьи и удерживает его в заложниках с помощью смертельно опасного оружия (т.е. пистолета, ножа и т.п.), допустимо применять смертельные меры воздействия для пресечения его действий. Если вы попали в такую ситуацию, действуйте следующим образом: 1) предотвратите уход противника с заложником из зоны событий, 2) удерживайте противника в одном месте до прибытия полиции, 3) если вы можете сделать точный выстрел противнику в голову, сделайте его (в большинстве случаев вам предоставится только одна возможность выстрелить), 4) не отдавайте оружия противнику, 5) если вы безоружны и вас взяли в заложники, сохраняйте хладнокровие и ищите малейшую возможность для того, чтобы сбе-

жать или обезоружить преступника, б) не делайте роковой ошибки, поверив взявшему вас в заложники, что он отпустит вас, не причиняя вреда, если вы пойдете на уступки. **Предупреждение: преступники, берущие заложников, обычно являются людьми с неустойчивой психикой, отчаянными и не заслуживающими доверия.**

#### 840. НЕ ДЕРЖИТЕ ОРУЖИЕ НА ВИДУ.

После перестрелки с вторгшимся преступником будьте аккуратны и не держите оружие на виду. Уберите его, когда прибудет полиция. Не подходите к полицейским с оружием в руке. Это очень опасно, поскольку у полиции нет четкого критерия для различения законопослушных граждан и преступников.

Если вы держите преступника на прицеле и в этот момент прибывают представители властей, немедленно крикните «Не стреляйте!» и быстро скажите им, кто вы такой. Если полиция приказывает вам бросить оружие, сделайте это немедленно. Не спорьте и не оказывайте сопротивления каким-либо другим способом. Избегайте неожиданных движений и всегда держите руки на виду.

#### 841. ЗНАЙТЕ О КОНТРПРИЕМАХ ОТ ЗАХВАТА ОРУЖИЯ.

Может так случиться, что вам придется противодействовать противнику, который пытается схватить ваше оружие, нахо-

дящееся в кобуре или у вас в руках. Вот несколько замечаний, которые могут спасти вам жизнь: 1) вы должны немедленно вернуть себе контроль над оружием (помните, что чем дольше вы боретесь с противником, тем меньше ваши шансы выжить), 2) помните, что, если у вас самовзводящийся револьвер, противник может воспрепятствовать выстрелу, зафиксировав барабан, 3) если у вас самозарядный пистолет и противник держит его, пистолет выстрелит не более одного раза, а затем откажет. Так что будьте готовы к немедленному устранению неисправностей.

Один из наиболее эффективных способов возврата контроля над оружием — потянуть оружие на себя в сторону живота и одновременно с этим ударить противника свободной рукой. Вы можете провести тычок пальцами в глаза, ударить ребром ладони в горло, нанести удар кулака-молота в нос или ударить основанием ладони в подбородок. Как только вы освободили оружие от захвата противника, немедленно устраните неисправности (если это самозарядный пистолет) и стреляйте в противника, пока он не перестанет представлять собой угрозу.

#### 842. ПОМНИТЕ, ЧТО ВАШ ЗЛЕЙШИЙ ВРАГ - ВЫ САМИ.

Вашим злейшим врагом в перестрелке является ваше сознание, наполненное коктейлем из

моральных установок. Будучи вынуждены решать вопрос о применении смертельных мер воздействия, вы начинаете задумываться в момент смертельного противостояния с противником. Это происходит по причине неправильного восприятия и толкования различных религиозных и связанных с религией убеждений.

Наша культура и система правления связаны с иудеохристианской этикой. Эти нормы морали вращены в нас родителями, учителями, друзьями и культурной традицией. Таким образом, общие установки типа «выбирай себе равного противника» или «не бей женщину» часто приводят вас к роковому решению, что, если противник слабее вас или принадлежит к женскому полу, с ним надо обращаться по-другому. Но в реальности возможность уничтожить вас имеет любой человек, вне зависимости от роста, комплекции, возраста, пола, расы и наружности.

Кроме того, Библию легко неправильно истолковать в вопросе о применении смертельных мер воздействия. Вот две ситуации неправильного толкования.

(1) Раздумья или неспособность действовать — заповедь «Не убий» может заставить человека задуматься прежде, чем стрелять. Более точный перевод этой заповеди — «Ты не должен убивать» (Исх. 20:13) (убийством является неоправданное лишение другого человека жизни). Некоторые люди считают, что они не

имеют права лишить жизни другого человека. Используя смертельные меры воздействия, вы не ставите себе целью лишить человека жизни, а стремитесь помешать противнику нанести вам тяжкие телесные повреждения или лишить вас жизни. Однако вероятная гибель противника не должна вас беспокоить. По сути дела, убийство человека, обоснованное таким способом, не противоречит законам Бога.

(2) Чувство вины — люди, оправданно применившие смертельные меры воздействия, позже испытывают чувство вины за свои действия. Они сомневаются в своем праве лишить другого человека жизни в целях защиты своей собственной. Они верят в то, что жизнь священна и только Бог вправе отнять ее. Однако, как мы видим в Библии, тот, кто неоправданно лишает человека жизни, расплачивается за это утратой священной ценности своей жизни и испытывает все последствия своего деяния (Исх. 20:12 и 20:14). Бог повелевает нам защищать свои жизни от того, кто попытается незаконно лишить нас их. В то же время Бог лишает жизнь человека, неоправданно посягнувшего на чужую жизнь, священной ценности, присущей ей изначально. **Внимание: люди должны разрешить моральные противоречия, существующие в их умах, прежде чем они попадут в ситуацию, где может возникнуть вопрос о необходимости смертельных мер воздействия.**

## ТЕХНИКИ ОБЕЗОРУЖИВАНИЯ

### 843. ОСВОЙТЕ ДЕВЯТЬ ПРИНЦИПОВ ОБЕЗОРУЖИВАНИЯ.

Всегда существует вероятность, что вы окажетесь не с той стороны от оружия. А потому вам надлежит освоить приемы обезоруживания, используемые против огнестрельного оружия. Успешное обезоруживание преступника, вооруженного огнестрельным оружием, включает в себя девять основных принципов: 1) ознакомьтесь со всеми типами огнестрельного оружия, 2) постарайтесь определить намерения вооруженного противника, 3) определите расстояние и текущее положение оружия, 4) старайтесь развернуться боком, 5) используйте словесные методы отвлечения, 6) быстро уходите с линии огня, 7) схватите оружие и направьте его в сторону, 8) контролируйте оружие и 9) нейтрализуйте противника.

### 844. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ОРУЖИЕМ.

Основой для изучения приемов обезоруживания является ознакомление с различными видами оружия. Настало время получить нужную информацию и тем самым устранить все загадки и неясности, связанные с оружием. Постарайтесь изучить различные модели оружия, представленные на рынке продаж оружия.

Чем больше вы знаете о конкретном оружии, тем меньше страх неизвестности, который вы можете испытать в реальной ситуации. Изучите различные принципы действия, звуки, дальность боя, точность, особенности боеприпасов, отдачу и пробивную силу. Если вы хотите успешно обезоружить человека, вооруженного огнестрельным оружием, вы должны знать общую механику работы и особенности конкретного оружия. Помните, что знание — сила, а сила — это возможность выжить.

### 845. ОПРЕДЕЛИТЕ НАМЕРЕНИЯ ОБОРУЖЕННОГО ЧЕЛОВЕКА.

Столкнувшись с человеком, вооруженным огнестрельным оружием, определите его настрой и обратите особое внимание на то, что он говорит и делает. Точно определите, чего он хочет добиться. Например, не хочет ли он просто запугать вас с помощью оружия? Или он одержим желанием вышибить вам мозги? Хочет ли он, чтобы вы пошли с ним куда-либо? Хочет ли он отнять у вас машину или бумажник? Если он хочет от вас чего-либо материального, отдайте ему это. Материальные ценности всегда можно заменить. Не спорьте с вооруженным человеком и не вступайте в бой из-за имущества. Однако, если вы считаете, что противник собирается убить вас — хотя иногда это очень трудно определить, — у вас нет другого вы-

бора, кроме как попытаться применить технику обезоруживания. В некоторых случаях вам, возможно, придется положиться на инстинкты. Помните, что если вы чувствуете, что что-то не так, существует вероятность, что это действительно так.

### 846. ПОМНИТЕ, ЧТО РАССТОЯНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫМ ФАКТОРОМ.

Успешное обезоруживание вооруженного человека требует четкого определения дистанции до оружия. Вы не сможете обезоружить человека, если оружие не находится в пределах досягаемости ваших рук. Если преступник находится в 3 м от вас, забудьте про техники обезоруживания. Вместо этого сконцентрируйтесь на возможном маневре для входа на дистанцию применения техники обезоруживания. Например, попробуйте приблизиться к вооруженному человеку в первые секунды происшествия. В большинстве ситуаций, чем ближе вы к оружию, тем лучше, хотя иногда немного большая дистанция может быть использована в ваших целях.

### 847. ПОМНИТЕ - НЕОБХОДИМА ПРАВИЛЬНАЯ ОЦЕНКА РАСПОЛОЖЕНИЯ.

Успешное обезоруживание человека, вооруженного огнестрельным оружием, также требу-

ет точного определения положения оружия противника. Вам необходимо точно знать, где находится оружие. Например, направлено оружие вам в лицо, в правое бедро или в сердце? Или оно крепко упирается вам в центр спины?

В дополнение к стратегическому смыслу положения оружия в каждом конкретном случае обезоруживания вам следует определить ваши уязвимые места. Например, по какой траектории пойдет оружие в процессе его перенаправления вами? Не будет ли оно проходить мимо таких жизненно важных частей тела, как лицо, горло или грудная клетка? Или оно скользнет вдоль плеча?

Анализируя положение оружия, знайте, что противник может атаковать вас с четырех сторон: 1) фронтально — оружие направлено в голову или тело спереди, 2) сзади — оружие направлено вам в затылок или в спину, 3) справа — оружие направлено вам в голову или в корпус справа и 4) слева — оружие направлено вам в голову или в корпус слева.

Каждое из этих четырех направлений может быть поделено на три уровня по высоте: 1) верхний — оружие направлено в голову, горло или шею, 2) средний — оружие направлено вам в грудь, спину, живот или ребра и 3) нижний — оружие противника направлено вам в поясницу, бедро, пах или ноги.

#### 848. ОТВЛЕКИТЕ ПРОТИВНИКА, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ОБЕЗОРУЖИВАТЬ ЕГО.

Предположим, что вы определили, что обезоруживание противника — ваш единственный шанс выжить. Вы находитесь на дистанции выполнения обезоруживания, определили местоположение оружия по отношению к вашему телу и те места вашего тела, что могут оказаться уязвимыми в процессе конкретного приема обезоруживания, который вы хотите применить. Теперь настало время применить вербальный прием отвлечения внимания. Задайте противнику вопрос, требующий словесного ответа. Например, спросите: «Зачем вы захватили меня?» или «Что вы от меня хотите?» Эти вопросы важны, так как они временно отвлекут противника и дадут вам долю секунды на проведение приема обезоруживания.

#### 849. УХОДИТЕ С ЛИНИИ ОГНЯ.

Используя прием словесного отвлечения внимания при выполнении техники обезоруживания, надо одновременно совершить быстрое и непредсказуемое движение. Ваша цель — быстро переместить голову или тело (в зависимости от того, куда направлен ствол оружия) с линии огня. Например, если оружие противника направлено вам в голову спереди, быстро отклоните голову вбок. Если оружие направ-

лено вам в грудь, быстро повернитесь и скрутитесь в сторону. **Предупреждение: пытаясь уйти с линии огня, не делайте «телеграфичных» движений. Это может стоить вам жизни!**

#### 850. ПЕРЕНАПРАВЬТЕ И СХВАТИТЕ ОРУЖИЕ.

Одновременно с движением тела и головы, обеспечивающим уход с линии огня, вы должны перенаправить оружие противника или держащую его руку с помощью ближайшей к нему вашей руки, сдвигая оружие в сторону, противоположную от вашего тела. Не смотрите на оружие до того, как попытаетесь перенаправить его. Этот взгляд «телеграфирует» о ваших намерениях. Как только вы перенаправили оружие, схватите оружие за ствол (если это револьвер) или за затвор (если это самозарядный пистолет) и контролируйте оружие. Не бойтесь хватать оружие за ствол или затвор. Убивает не пистолет или какая-нибудь его часть, а пуля, которая с визгом вылетает из ствола!

Как только вы схватили оружие, немедленно усиливайте захват с помощью другой руки. Удержите его во имя своей жизни и следите, чтобы ни одна часть вашего тела не находилась напротив дула. Усиление захвата обеспечит лучший контроль и рычаг силы в неминуемой схватке не на жизнь, а на смерть.

#### 851. НЕЙТРАЛИЗУЙТЕ ПРОТИВНИКА.

Перенаправив оружие и временно взяв его под контроль, атакуйте противника всем, чем можете. Применяйте жестокие удары коленом в бедро или в пах. Можете ударить его головой в нос, укусить в лицо или провести любую другую атаку, которая не ослабит ваш контроль над оружием и не вернет вас на линию огня. Продолжайте наносить удары, пока противник не ослабит хват оружия или не будет нейтрализован. Если оружие упало на землю, быстро подберите его и используйте для окончательного вывода противника из строя. **Внимание: некоторые виды оружия (особенно самозарядные пистолеты и дробовики) могут случайно выстрелить при падении.**

#### 852. ЗНАЙТЕ, ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАС РАНИЛИ.

Если вы ранены, постарайтесь устоять на ногах, сохраняя позицию для стрельбы, и остаться в укрытии. Не смотрите на рану, пока не разделаетесь с опасностью. Игнорируйте боль и стреляйте, пока не нейтрализуете противника. Скажите себе мысленно, что вы выживете и отобьетесь любой ценой.

Будьте готовы к следующим симптомам: сильная боль, ощущение жжения в ране, затруднение дыхания, ухудшение зрения,

возможная потеря подвижности, гнев, чувство страха и тенденция к потере самообладания.

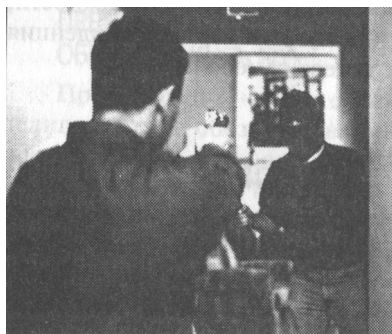
### ТРЕБОВАНИЯ ЗАКОНА

#### 853. НЕ СТРЕЛЯЙТЕ В УБЕГАЮЩЕГО ПРЕСТУПНИКА.

Не стреляйте в убегающего преступника — кроме тех случаев, когда он вооружен, опасен и представляет непосредственную угрозу вам или другим членам общества.

#### 854. ДОЛЖНА НАЛИЧЕСТВОВАТЬ ОПАСНОСТЬ.

С точки зрения закона, для оправдания применения смертельных мер воздействия должна наличествовать реальная опасность. Вот три составляющие, определяющие наличие опасности: 1) способность — противник должен быть способен причинить вам или другому человеку тяжкие телесные повреждения или вызвать своими действиями смерть (он должен иметь в своем распоряжении что-либо, что он может для этого использовать), 2) возможность — противник должен иметь возможность причинить вред или убить вас или другого человека (обычно подразумевается досягаемость или способность контроля с помощью избранного оружия или и то и другое вместе) и 3) намере-



Огнестрельное оружие в течение секунд ставит вас в положение судьи, коллегии присяжных и исполнителя приговора одновременно. Будьте уверены, что ваши действия оправданы с точки зрения закона.

ние — противник должен проявить очевидное намерение убить или причинить тяжкие телесные повреждения вам или другому человеку.

#### **855. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОГНЕСТРЕЛЬНОЕ ОРУЖИЕ В КАЧЕСТВЕ ПОСЛЕДНЕЙ МЕРЫ.**

Вы должны открывать огонь только в том случае, если в достаточной степени уверены в том, что над вами или над другим человеком нависла реальная угроза потерять жизнь или получить тяжкие телесные повреждения, да и тогда оружие следует использовать только для устранения этой угрозы. Поскольку пистолет в считанные секунды ставит вас в положение судьи, коллегии присяжных и исполнителя приговора

одновременно, будьте уверены в том, что ваши действия оправданы с точки зрения закона. Помните, что после нажатия спускового крючка вернуть пулю назад уже нельзя.

### **ТРЕНИРОВКИ**

#### **856. РЕГУЛЯРНО ХОДИТЕ НА СТРЕЛЬБИЩЕ.**

Стрельба из огнестрельного оружия, как и любое другое физическое действие, требует для своего освоения регулярной практики. Лучшим местом для обучения использованию огнестрельного оружия в целях самообороны является стрельбище. Если вы стали владельцем огнестрельного оружия и намерены применять его в чрезвычайных ситуациях, вы должны регулярно посещать стрельбище. Это особенно важно для служащих органов правопорядка.

#### **857. КРЕПКО ДЕРЖИТЕ ОРУЖИЕ.**

Озабочьтесь тренировкой навыков удержания оружия. Это равно относится к оружию, находящемуся в кобуре, и уже вынутому, к пистолетам и ружьям.

#### **858. ПОЛАГАЙТЕСЬ НА ИНТУИЦИЮ.**

Уделите время для отработки навыков интуитивной стрельбы, заряжания, вынимания, убирания, слежения, удержания, обезоруживания и устранения

неисправностей. Помните, что размышления создают задержку по времени, а задержка по времени означает потерю инициативы и возможность гибели. Действие всегда быстрее ответного действия.

#### **859. ТРЕНИРУЙТЕСЬ С ЗАКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ.**

Для достижения лучшего понимания устройства вашего оружия тренируйтесь в разборке, сборке, зарядании и разрядании в полевых условиях с закрытыми глазами.

#### **860. ПРАКТИКУЙТЕ ТЕХНИКИ ОБЕЗОРУЖИВАНИЯ В РАЗЛИЧНОЙ ОБСТАНОВКЕ И УСЛОВИЯХ.**

Обезоруживание человека, вооруженного пистолетом или ружьем, является очень опасной процедурой, которая должна применяться только в совершенно безвыходных обстоятельствах. Запомните, что вы не сможете освоить техники обезоруживания, прочтя о них в книге. Тренируйтесь с квалифицированным инструктором, который знает, что он делает, и использует тренировочные макеты пистолетов с подвижным спусковым крючком. Репетируйте в различной обстановке и условиях. Например, тренируйтесь в таких местах, как ваш автомобиль, лестница, лифт или парк. Попы-

тайтесь выполнить технику обезоруживания со скользкими руками или в перчатках. Попробуйте работать в таких погодных условиях, как снег или дождь, в темноте или при слабом освещении. Чем больше вариантов вы опробовали, тем лучше вы подготовились к реальной ситуации. Помните, что при обезоруживании не бывает второй попытки!

#### **861. ПОДГОТОВЬТЕСЬ И НАТРЕНИРУЙТЕСЬ ПРОТИВ 12 ВАРИАНТОВ НАПАДЕНИЯ.**

Изучая техники обезоруживания, вы должны подготовиться к защите от 12 позиций нападения с огнестрельным оружием: 1) спереди на верхнем уровне, 2) спереди на среднем уровне, 3) спереди на нижнем уровне, 4) сзади на верхнем уровне, 5) сзади на среднем уровне, 6) сзади на нижнем уровне, 7) справа на верхнем уровне, 8) справа на среднем уровне, 9) справа на нижнем уровне, 10) слева на верхнем уровне, 11) слева на среднем уровне и 12) слева на нижнем уровне.

#### **862. ВИЗУАЛИЗИРУЙТЕ НАВЫКИ И СЦЕНАРИИ СОБЫТИЙ, ОТНОсяЩИЕСЯ К ОГНЕСТРЕЛЬНОМУ ОРУЖИЮ.**

Практикуйте визуализацию различных сценариев развития событий и навыки, относящиеся



к огнестрельному оружию. Например, визуализируйте правильное использование укрытий и убежищ, навыки мгновенного реагирования, мексиканский пат, маневры при обезоруживании, удержание преступника под прицелом, устранение неисправностей, перезаряжание одной рукой, использование вспышки от ствола, правильное положение для стрельбы и многие другие сценарии.

#### 863. ТРЕНИРУЙТЕСЬ В БЫСТРОМ ЗАРЯЖАНИИ.

Скорость перезаряжания и плавность движений жизненно необходимы. Тренируйте навыки перезаряжания в конечном и промежуточном положениях затвора. При перезаряжании всегда держите палец вне спускового крючка, оружие — направленным на цель и слегка запрокинутым. И старайтесь не приобретать вредных привычек (т.е. бросать пустые коробки от патронов или ронять пустую обойму на пол).

#### 864. ТРЕНИРУЙТЕ ПЕРЕЗАРЯЖАНИЕ НА ОЩУПЬ.

Научитесь перезаряжать оружие на ощупь и регулярно отрабатывайте этот навык. Перезаряжание на ощупь необходимо в силу двух причин: 1) оно позволяет освободить глаза для слежения за противником и 2) оно позволяет оружию оставаться нацеленным в нужном направлении. Не забы-

вайте при отработке перезаряжания пользоваться учебными патронами.

#### 865. ТРЕНИРУЙТЕ НАВЫКИ МГНОВЕННОГО РЕАГИРОВАНИЯ.

Вот три навыка мгновенного реагирования, которые вы должны практиковать регулярно: 1) если противник завладел инициативой (ведет огонь), ищите укрытие, 2) если ни вы, ни противник не завладели инициативой, сделайте это (завладейте инициативой), открыв огонь, и 3) если вы завладели инициативой, стреляйте. **Помните: все навыки мгновенного реагирования должны стать интуитивными.**

#### 866. ТРЕНИРУЙТЕСЬ В СТРЕЛЬБЕ СЛАБОЙ РУКОЙ.

Вам важно натренироваться в стрельбе слабой рукой. Владение обеими руками при обращении с огнестрельным оружием является бесценным навыком, ставящим вас намного выше тех, кто может пользоваться только одной рукой. Вот несколько причин для этого: 1) всегда существует вероятность того, что в перестрелке ваша сильная рука будет повреждена, 2) способность стрелять с помощью слабой руки повысит вашу уверенность в бою и 3) внешние условия или особенности укрытия могут потребовать от вас стрельбы с помощью слабой руки.

#### 867. ТРЕНИРУЙТЕСЬ У КВАЛИФИЦИРОВАННОГО ИНСТРУКТОРА.

Каким бы хорошим ни было ваше оружие, оно вам не поможет, пока вы не знаете, что с ним делать. Тренируйтесь у квалифицированного инструктора по следующим дисциплинам: 1) основы безопасного обращения с огнестрельным оружием, 2) эксплуатация и обслуживание, 3) основы стрелкового дела и 4) навыки и тактики боевой стрельбы.

В идеале, если оружие хранится дома, члены семьи также должны пройти подготовку. **Будьте осторожны: не позволяйте одурачить себя инструкторам по воинским искусствам, выступающим в роли инструкторов по обращению с огнестрельным оружием. Большинство инструкторов по воинским искусствам абсолютно некомпетентны по части огнестрельного оружия. Тщательно проверьте квалификационное удостоверение инструктора, прежде чем подписать контракт об обучении.**

## Философия

«Самое трудное в этой жизни — это мыслить ясно».

- |   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| 868. МЕСТЬ МОЖЕТ БЫТЬ ДОСТОЙНЫМ ПОСТУПКОМ.  | 875. ВЫ САМИ ОТВЕТСТВЕННЫ ЗА СВОЕ НЕЗНАНИЕ.  | 883. ОБРЕТИТЕ НЕНАСЫТНУЮ ЖАЖДУ ЗНАНИЙ.   | 891. ВЕЛИКИЙ БОЕЦ ДЕЙСТВУЕТ БЫСТРО И РЕШИТЕЛЬНО, ОН НЕ ЗНАЕТ, ЧТО ЗНАЧИТ СОМНЕВАТЬСЯ. |
| 869. КОГДА ВАШ УМ, ТЕЛО И ДУХ ОБЪЕДИНЯЮТСЯ И ПРЕВРАЩАЮТСЯ В ЭФФЕКТИВНОЕ, ЛИШЕННОЕ ЭМОЦИЙ ОРУЖИЕ, ВЫ СТАНОВИТЕСЬ ВОИНОМ. | 876. ДЛЯ РЕАЛЬНОГО ПОНИМАНИЯ СУТИ БОЯ НАДО ИЗУЧАТЬ ЕГО, КАК НАУКУ, И ВОПЛОЩАТЬ, КАК ИСКУССТВО. | 884. НАСИЛИЕ НАЧИНАЕТСЯ ТАМ, ГДЕ КОНЧАЕТСЯ ДИПЛОМАТИЯ.   | 892. НАСТОЯЩИЙ ВОИН ВСЕГДА ОДИНОК.  |
| 870. ДЕРЖИТЕ ВАШИ БОЕВЫЕ СЕКРЕТЫ ПРИ СЕБЕ. ВЧЕРАШНИЙ БЛИЗКИЙ ДРУГ ЗАВТРА МОЖЕТ СТАТЬ ВРАГОМ.                            | 877. ПОСТИГАЙТЕ БОЙ С ПОМОЩЬЮ ПОНЯТИЙ ЧЕРНОГО И БЕЛОГО, НО БУДЬТЕ ГОТОВЫ К СЕРОМУ.             | 885. ОТНОСИТЕСЬ К КНИГАМ С УВАЖЕНИЕМ И ПОЧТЕНИЕМ.  | 893. ПОДДЕРЖИТЕ СМЕРТНУЮ КАЗНЬ.   |
| 871. ЛУЧШЕ УМЕРЕТЬ ДОСТОЙНО, ЧЕМ ЖИТЬ В БЕСЧЕСТЬЕ.  | 878. НИКОГДА НЕ СТОИТ НЕДООЦЕНИВАТЬ СПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ СУЩЕСТВ К ЖЕСТОКОСТИ.             | 886. СТРОГАЯ ПРИВЕРЖЕННОСТЬ ТРАДИЦИОННЫМ ВЗГЛЯДАМ ПРАКТИЧЕСКИ ГАРАНТИРУЕТ ВАШУ ГИБЕЛЬ В РЕАЛЬНОМ БОЮ.  | 894. НИКОГДА НЕ УЧИТЕ САМООБОРОНЕ ЧЕЛОВЕКА, НАХОДЯЩЕГОСЯ ПО ТУ СТОРОНУ ЗАКОНА.        |
| 872. АЗИАТСКИЕ ТЕОРИИ НЕ РАБОТАЮТ НА АМЕРИКАНСКИХ УЛИЦАХ.   | 879. АГРЕССИВНОЕ ДЕЙСТВИЕ ПРИВОДИТ К ПОБЕДЕ.   | 887. ПОСТИЖЕНИЕ ВЕРШИН БОЕВОГО МАСТЕРСТВА НЕ ПРОИСХОДИТ ПУТЕМ МИСТИЧЕСКОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ. ОНО ДОСТИГАЕТСЯ ПОСВЯЩЕНИЕМ СЕБЯ ЭТОМУ ДЕЛУ И ДОЛГОЙ ТЯЖЕЛОЙ РАБОТОЙ. | 895. ВРЕМЯ И РАЗОЧАРОВАНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ СТРАЖАМИ ВОРОТ, ОТДЕЛЯЮЩИХ ЛЮБИТЕЛЯ ОТ ЭКСПЕРТА.  |
| 873. В ЖИЗНИ НЕТ НАСТОЯЩИХ СЕКРЕТОВ. ЕСТЬ ЛИШЬ ФАКТЫ, СКРЫТЫЕ НЕВЕЖЕСТВОМ.  | 880. ЛУЧШЕ ВАС БУДУТ СУДИТЬ ДВЕНАДЦАТЬ, ЧЕМ ПОНЕСУТ ШЕСТЕРО.                                   | 888. БЕРЕГИТЕСЬ ЭГО. ЭТО ЧЕРНЫЙ ЗВЕРЬ, ЖЕЛАЮЩИЙ РАЗРУШЕНИЯ.  | 896. В НАСТОЯЩЕМ БОЮ РЕАЛЬНОСТЬЮ ЯВЛЯЕТСЯ ВОСПРИЯТИЕ.                                 |
| 874. БОЙ ПРИВЛЕКАЕТ ТЕХ, КТО НИКОГДА В НЕМ НЕ УЧАСТВОВАЛ.   | 881. ЛЮБАЯ ДРАКА ДОЛЖНА БЫТЬ ВЫИГРАНА БЫСТРО.  | 889. ЛЮБОЙ СТИЛЬ ИЛИ СИСТЕМА БОЯ, ЗАКРЫТАЯ ДЛЯ ПЕРЕМЕН, НЕИЗБЕЖНО УМИРАЕТ.   | 897. ЧЕМ ЛУЧШЕ ВЫ ПОДГОТОВЛЕННЫ, ТЕМ МЕНЬШЕ ВАМ ТРЕБУЕТСЯ ВЕЗЕНИЯ.                    |
|   | 882. ЖИЗНЬ КОРОТКА, БУДЬТЕ ПРАГМАТИЧНЫ.  | 890. НЕ ВЕДИТЕ СЕБЯ ВЫЗЫВАЮЩЕ, ЕСЛИ НЕ ГОТОВЫ ЗАЩИЩАТЬСЯ.  | 898. ОТ ОТЧАЯНИЯ ДО СМЕРТИ ОДИН ШАГ.  |
|   |  |  | 899. В БОЮ НЕ БЫВАЕТ АБСОЛЮТНЫХ ИСТИН.  |
|   |  |  | 900. ГЛУПЫЙ ЧЕЛОВЕК ГЛУПО УМИРАЕТ.  |

901. ИЗУЧАЙТЕ ИСКЛЮЧЕНИЯ  
ТАК ЖЕ СТАРАТЕЛЬНО,  
КАК И ПРАВИЛА.
902. ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ  
ТРАДИЦИОННЫХ ВОИНСКИХ  
ИСКУССТВ. ОНИ ДАДУТ ВАМ  
ОБУЧЕНИЕ, ДОСТАТОЧНОЕ  
ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОГИБНУТЬ  
В РЕАЛЬНОМ БОЮ.
903. ВЫБРОСИТЕ СВОЙ ЧЕРНЫЙ  
ПОЯС.
904. ТОЛЬКО СИЛЬНАЯ РУКА  
МОЖЕТ ПОДДЕРЖАТЬ  
ПОРЯДОК  
И СПРАВЕДЛИВОСТЬ.
905. ЦИ - ГЛУПЫЙ МИФ.
906. ТРАДИЦИОННЫЕ ВОИНСКИЕ  
ИСКУССТВА-ЭТО НЕ БОЛЕЕ  
ЧЕМ ПРИЖИВШИЙСЯ  
В ОБЩЕСТВЕ КУЛЬТ.
907. ИНСТРУКТОР ПО КАРАТЕ ИЛИ  
КУНГ-ФУ СПОСОБЕН НАУЧИТЬ  
ВАС САМООБОРОНЕ НЕ  
БОЛЬШЕ, ЧЕМ ИНСТРУКТОР  
ПО ФИТНЕССУ, И НЕ  
ДОТЯГИВАЕТ ДАЖЕ ДО  
РЕПЕТИТОРА ВЫСШЕЙ  
ШКОЛЫ.
908. НЕ ВСЕ СИСТЕМЫ БОЯ  
СОЗДАНЫ РАВНЫМИ. ЕСТЬ  
ЛУЧШИЕ И ХУДШИЕ.
909. СОМНЕВАЙТЕСЬ  
В АВТОРИТЕТАХ, НО ДЕЛАЙТЕ  
ЭТО ПОЧТИТЕЛЬНО.
910. ПО СРАВНЕНИЮ  
С НАПАДАЮЩИМ У ВАС  
БОЛЬШЕ ТОГО, ЧТО МОЖНО  
ПОТЕРЯТЬ.
911. НЕ ПРЕДАВАЙТЕ ДРУЗЕЙ.
912. НЕТ ЧЕСТИ В ПОРАЖЕНИИ.
913. НЕ ОТКАЗЫВАЙТЕСЬ ОТ  
ТЕХНИКИ, ЕСЛИ ВАМ НЕ  
НРАВИТСЯ ЕЕ ИСТОЧНИК.
914. КАРАТЕ МЕРТВО.
915. ПОМОГИТЕ  
ЗАБЛУЖДАЮЩИМСЯ,  
РАЗВЕНЧИВАЯ МИФЫ  
О ВОИНСКИХ ИСКУССТВАХ.
916. ИСТИНА БОЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ  
ОТНОСИТЕЛЬНОЙ. ОНА  
ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ФАКТ.
917. НА ЛЮБУЮ АТАКУ  
СУЩЕСТВУЕТ ЛОГИЧНАЯ  
КОНТРАТАКА.
918. ВСЕГДА ВНИМАТЕЛЬНО  
СЛЕДИТЕ ЗА СВОЕЙ ПОЗОЙ.  
КАК ПРАВИЛО, ОНА  
ЯВЛЯЕТСЯ ПЕРВЕЙШЕЙ  
ПРИЧИНОЙ, ПРИВОДЯЩЕЙ  
К ДРАКЕ.

919. С ТЕЧЕНИЕМ ВРЕМЕНИ  
ЧЕЛОВЕЧЕСТВО ВСЕ БОЛЬШЕ  
ПРОНИКАЕТСЯ НАСИЛИЕМ.
920. ВСЕ НОВОЕ СОЗДАЕТ  
ДИСКОМФОРТ.
921. ЛОГИКА МЕНЯЕТ.
922. ХОРОШО ТРЕНИРОВАННЫЙ  
БОЕЦ ПРЕВОСХОДНО  
ПРЕДУГАДЫВАЕТ ХОДЫ.
923. НЕ УВАЖАЙТЕ ПАЦИФИСТОВ  
И НЕ ДЕРИТЕСЬ ЗА НИХ.
924. НЕ ДОВЕРЯЙТЕ НИКОМУ.
925. ТО, ЧЕГО ВЫ НЕ ЗНАЕТЕ,  
СКОРЕЕ ВСЕГО МОЖЕТ УБИТЬ  
ВАС.
926. ЗНАНИЕ БЕСПОЛЕЗНО ДО ТЕХ  
ПОР, ПОКА НЕ ПРИМЕНЕНО  
НА ПРАКТИКЕ.
927. ДЕЙСТВЕННОСТЬ  
НЕ ПОДДАЕТСЯ СЧЕТУ.
928. НА САМОМ ДЕЛЕ БОЙ  
НЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ НИКОГДА.
929. СПРАВЕДЛИВОСТЬ НЕ ВСЕГДА  
ПОЛЕЗНА.
930. УЗНАЙТЕ, ЧЕГО ВЫ  
НЕ ЗНАЕТЕ.
931. ЧЕМ БОЛЬШЕ ВЫ ЗНАЕТЕ,  
ТЕМ МЕНЬШЕ ВЫ БОИТЕСЬ.
932. ДЛЯ БОЯ ПОНЯТИЯ «УСПЕХ  
И ПРОВАЛ» РАВНОЗНАЧНЫ  
ПОНЯТИЯМ «ЖИЗНЬ  
И СМЕРТЬ».
933. СЛЕПАЯ ВЕРА  
И ПРИВЕРЖЕННОСТЬ  
НЕДОКАЗАННЫМ ПРИНЦИПАМ  
ЯВЛЯЮТСЯ ЧИСТЕЙШИМ  
И ПРОСТЕЙШИМ  
САМОУБИЙСТВОМ.
934. РАЗРУШИТЬ  
СТРУКТУРУ - ЗНАЧИТ  
РАЗРУШИТЬ ОСНОВЫ БОЯ.
935. КОНЦЕПТУАЛИЗАЦИЯ  
ФОРМИРУЕТ  
ХАРАКТЕРИСТИКИ БОЯ,  
НО ОНА СТАНОВИТСЯ  
БЕСПОЛЕЗНОЙ  
В ОТСУТСТВИЕ НАДЕЖНОЙ  
И БЕЗОПАСНОЙ  
РЕАЛИЗАЦИИ.
936. РЕАЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ  
И СТРАТЕГИИ ОБЕСПЕЧИВАЮТ  
ДЕЙСТВЕННОСТЬ  
И ОПРЕДЕЛЯЮТ ОБЩЕЕ  
НАПРАВЛЕНИЕ БОЯ.
937. СЕРЬЕЗНЫЙ БОЕЦ ЯВЛЯЕТСЯ  
ХЛАДНОКРОВНЫМ  
И ЖЕСТОКИМ ЖИВОТНЫМ,  
ХОТЯ И РАЗУМНЫМ.
938. ДЕЙСТВЕННАЯ СИСТЕМА  
САМООБОРОНЫ ВСЕГДА  
НАХОДИТСЯ В СОСТОЯНИИ  
ВОЗНИКНОВЕНИЯ.

939. АНАЛИЗИРУЙТЕ ВСЕ.
940. САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОТДЕЛЯЕТ НАСТОЯЩЕГО ЭКСПЕРТА ОТ ВЕЧНОГО НОВИЧКА.
941. БЕРЕГИТЕСЬ ПОЗЫВОВ К НАСИЛИЮ И БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ ПО ОТНОШЕНИЮ К ОБАЯНИЮ ВАШЕГО ЭГО.
942. АМОРФНОСТЬ БОЯ - ЗАРОДЫШ СМЕРТИ.
943. БОЕЦ ДОЛЖЕН УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ НАВЫКАМИ С ПОМОЩЬЮ МОРАЛЬНОГО УСТРОЙСТВА, НАЗЫВАЕМОГО ЧЕСТЬЮ.
944. ОСНОВА СТРАХА ЛЕЖИТ В ПРОЯВЛЕНИИ НЕВЕЖЕСТВА.
945. ЗАЩИЩАЙТЕ СЛАБЫХ.
946. КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ЧЕГО-НИБУДЬ БОИТСЯ.
947. ОБРЕТИТЕ СМЕЛОСТЬ И ПОНИМАНИЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ УСОМНИТЬСЯ В ПАРАДИГМАХ БОЯ И ИЗМЕНИТЬ ИХ.
948. ЭКСПЕРИМЕНТЫ ПЕРЕД ЛИЦОМ ОПАСНОСТИ ПРОВОЦИРУЮТ НЕСЧАСТЬЕ.
949. ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ЗАСЛУЖИВАЮЩЕЙ ДОВЕРИЯ СИСТЕМЫ БОЯ НУЖНА ЦЕЛАЯ ЖИЗНЬ.
950. ИЗЯЩЕСТВО ЗАКЛЮЧЕНО В ПРОСТОТЕ.
951. ПРАКТИЧНОЕ НЕ ВСЕГДА ПОПУЛЯРНО, А ПОПУЛЯРНОЕ НЕ ВСЕГДА ПРАКТИЧНО.
952. ОБУЧАЮЩИЙ САМ УЧИТСЯ.
953. НИКОГДА НЕ УЧИТЕ КОГО-ЛИБО ВСЕМУ, ЧТО ВЫ ЗНАЕТЕ О БОЕ.
954. ТАКТИКИ МОЖНО ИЗУЧАТЬ, ТЕХНИКАМ МОЖНО НАУЧИТЬСЯ, НО БОЙ НАДО ИСПЫТАТЬ НА СЕБЕ.
955. ИГРАЯ В КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ АБСТРАКЦИИ, КТО УГОДНО ПРОИГРАЕТ БОЙ.
956. НАСИЛИЕ - ТЕМНЫЙ ПЛАЩ, КОТОРЫЙ ПРИХОДИТСЯ НАДЕВАТЬ, ДАЖЕ ЕСЛИ ВАМ НЕ НРАВИТСЯ, КАК ОН НА ВАС СИДИТ.
957. ВСЕ ТО ВРЕМЯ, ЧТО ЧЕЛОВЕЧЕСТВО ТОПЧЕТ ЗЕМЛЮ, ВСЕГДА СУЩЕСТВОВАЛО ВРЕМЯ, МЕСТО И ПОТРЕБНОСТЬ В БОЕ.

958. ЖИЗНЬ ПРЕДАЕТ КАЖДОГО.
959. ЕСЛИ УДАЧА ИГРАЕТ РОЛЬ В ВАШЕЙ КОНЦЕПЦИИ САМООБОРОНЫ, ТО ВЫ ЕЩЕ НЕ ГОТОВЫ К БОЮ.
960. У КАЖДОЙ ПРОБЛЕМЫ ЕСТЬ РЕШЕНИЕ.
961. В БОЮ ВСЕ, ЧТО МОЖЕТ ПРОИЗОЙТИ НЕПРАВИЛЬНО, ТАК И ПРОИЗОЙДЕТ.
962. ПЕРВОЙ ЖЕРТВОЙ БОЯ ЯВЛЯЕТСЯ ЭГО.
963. НИКОГДА НЕ ПРОЩАЙТЕ ЗЛО.
964. ГОВОРЯЩИЕ ПРАВДУ НИКОГДА НЕ НРАВЯТСЯ ЛЮДЯМ.
965. СТРАХ УБИВАЕТ ЧЕЛОВЕКА ДВАЖДЫ.
966. ИЗ ТРУСОВ ПОЛУЧАЮТСЯ САМЫЕ ЛУЧШИЕ ХВАСТУНЫ.
967. НАМНОГО ЛУЧШЕ УМЕРЕТЬ ИЗ-ЗА СВОЕЙ ТЕОРИИ, ЧЕМ ИЗ-ЗА ЧУЖОЙ.
968. НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ НИЧЕГО НА ВОЛЮ СЛУЧАЯ.
969. В МИРЕ ЕСТЬ ДВА ТИПА ЛЮДЕЙ: ПОБЕДИТЕЛИ И ЖЕРТВЫ. К КАКОМУ ИЗ НИХ ВЫ ОТНОСИТЕСЬ?
970. НАСТОЯЩИЙ ИЗОБРЕТАТЕЛЬ ТВОРИТ ДЛЯ СЕБЯ, А НЕ ДЛЯ ДРУГИХ.
971. МЕЖДУ ВАМИ И СМЕРТЬЮ СТОИТ ОДНА-ЕДИНСТВЕННАЯ ВЕЩЬ: ВАША СПОСОБНОСТЬ ВЕСТИ БОЙ.
972. ВЫ НИКОГДА НЕ УЗНАЕТЕ ВСЕГО, ЧТО НУЖНО УЗНАТЬ.
973. ПРОЖИВАЙТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ЖИЗНИ, КАК ПОСЛЕДНИЙ.
974. ПАЦИФИСТ - ЭТО ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ СЛИШКОМ ТРУСЛИВ, ЧТОБЫ ДРАТЬСЯ, И СЛИШКОМ ТОЛСТ, ЧТОБЫ УБЕЖАТЬ.
975. ВСЕ ВЕЛИКИЕ БОЙЦЫ - РАБЫ СОВЕРШЕНСТВА.
976. УБЕДИТЕСЬ В ТОМ, ЧТО ЗНАЕТЕ ЗАКОНЫ И ПРАВИЛА БОЯ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПЫТАТЬСЯ КРИТИКОВАТЬ ИХ.
977. САМООБОРОНА ЯВЛЯЕТСЯ НЕ ПРАВОМ, А ОБЯЗАННОСТЬЮ.
978. ПРАВДА ВСЕГДА РЕВОЛЮЦИОННА.
979. В БОЮ ВСЕГДА ЛУЧШЕ ДЕЙСТВОВАТЬ, ЧЕМ РЕАГИРОВАТЬ НА ДЕЙСТВИЯ.

- |   |   |
|---|---|
| 980. ПРАВДА ДАЕТ ВАМ СИЛУ, ЧТОБЫ ИЗМЕНИТЬ ВСЕ К ЛУЧШЕМУ.  | 992. САМОДИСЦИПЛИНА ЯВЛЯЕТСЯ КЛЮЧОМ К УСПЕХУ. ПРИ ЕЕ НАЛИЧИИ ВЫ СМОЖЕТЕ ДОБИТЬСЯ ВСЕГО. |
| 981. ВЕРЬТЕ В БОГА, НО ДВЕРЬ ЗАПИРАЙТЕ.   |   |
| 982. В БОЮ НЕТ НИЧЕГО СВЯТОГО.  | 993. НЕОБУЗДАННЫЕ ЭМОЦИИ ЯВЛЯЮТСЯ ПРЕДПОСЫЛКОЙ К ПОРАЖЕНИЮ.                             |
| 983. ЧЕМ ДОЛЬШЕ ДЛИТСЯ БОЙ, ТЕМ БОЛЬШЕ ВАШИ ШАНСЫ УМЕРЕТЬ ИЛИ ПОКАЛЕЧИТЬСЯ.                               | 994. В БОЮ КОНЦЕНТРИРУЙТЕСЬ НА ВОЗМОЖНОСТЯХ, А НЕ НА ПРОБЛЕМАХ.                         |
| 984. АТАКУЙТЕ, ДАЖЕ КОГДА ОТСТУПАЕТЕ.   |   |
| 985. ТЕ, КТО ОТРИЦАЕТ НЕОБХОДИМОСТЬ НАСИЛИЯ, ОТРИЦАЮТ НЕОБХОДИМОСТЬ МИРА.                                 | 995. ЛУЧШЕ БЫТЬ ХОРОШИМ СОЛДАТОМ, ЧЕМ ПЛОХИМ ГЕНЕРАЛОМ.                                 |
| 986. ТОЛЬКО ДУРАКИ РВУТСЯ В БОЙ.  | 996. НАС ЧАСТО ПРЕДАЮТ ТЕ, КОМУ МЫ ВЕРИМ БОЛЬШЕ ВСЕГО.                                  |
| 987. УВАЖАЙТЕ ЗВАНИЯ!   | 997. ДЛЯ ТРЕНИРОВАННОГО БОЙЦА БОЙ ЯВЛЯЕТСЯ ЕСТЕСТВЕННЫМ СОСТОЯНИЕМ.                     |
| 988. ХОТЯ ГОТОВНОСТЬ К БОЮ НЕОБХОДИМА ДЛЯ ВАШЕГО ВЫЖИВАНИЯ, НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ВАЖНОСТИ ЛЮБВИ, ЖИЗНИ И СМЕХА. | 998. РАБОТА И ПРЕОДОЛЕНИЕ ИСПЫТАНИЙ УКРЕПЯТ ВАС НА ВСЮ ОСТАВШУЮСЯ ЖИЗНЬ.                |
| 989. СОМНЕНИЯ В СЕБЕ - ЗЛЕЙШИЙ ВРАГ БОЙЦА.  |   |
| 990. ВЕРЬТЕ ИНТУИЦИИ БОЛЬШЕ, ЧЕМ СЕРДЦУ, И СЕРДЦУ БОЛЬШЕ, ЧЕМ УМУ.  | 999. НЕ ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ, ЕСЛИ НЕ ЗНАЕТЕ, ЧТО ДЕЛАТЬ С ОТВЕТАМИ.                       |
| 991. ВЕЛИЧИЕ ЧЕЛОВЕКА ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ЕГО ХАРАКТЕРОМ, А НЕ КУЛАКАМИ.   | 1000. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О БОГЕ.  |
|   | 1001. ???   |

## Глоссарий

*Примечание для читателя:* многие термины в этой книге могут показаться странными тому, кто читает ее впервые. Это вызвано тем, что большинство жаргонизмов свойственно исключительно Современному Боевому Искусству. Ниже приведены некоторые важные термины, часто используемые в системе СБИ.

### А

**Агрессивная стойка** — см. Боевая стойка.

**Агрессивное положение рук** — положение рук, выражающее агрессивные или враждебные намерения.

**Агрессия** — враждебный и несправедливый настрой, нацеленный на другого человека.

**Агрессор** — человек, совершающий акт агрессии.

**Аксиома** — очевидная истина.

**Американское удушение палкой** — удушение палкой, проводимое на молотковом хвате.

**Анализ и синтез** — один из пяти элементов мыслительного процесса деления различных элементов, концепций и научных дисциплин на элементарные составляющие, их методичный анализ, экспериментальная проверка и решительная трансформация с целью соответствия их трем требованиям боя: действительности, эффективности и безопасности.

ности. Только после этого они входят в систему СБИ.

**Анатомические источники силы** — три области человеческого тела, которые обеспечивают вращение тела при создании ударной силы. Сюда входят: (1) ступни, (2) бедра и (3) плечи.

**Анатомические рычаги** — различные части тела (конечности, суставы и в некоторых случаях органы), за которые можно хватать, держать, тянуть или манипулировать ими другим образом в процессе боя в партере.

**Атака** — нападающие действия, производимые с целью физически контролировать, причинить телесные повреждения или убить другого человека.

**Атака с провокацией** — метод атаки, при котором боец намеренно открывает уязвимое место с целью спровоцировать атаку противника. Один из пяти традиционных методов атаки.

**Атрибуты боя** — физические, мыслительные и духовные каче-

ства, дополняющие навыки и тактики боя.

**Аэробика** — «На воздухе». Упражнения, на длительный период (обычно 30 мин.) повышающие темп сердечных сокращений до тренировочного уровня.

## Б

**Барабан** — часть револьвера, в которой находятся патроны в отдельных патронниках.

**Барьер** — любой большой предмет, который можно использовать для того, чтобы преградить путь атакующему или закрыть сектор атаки.

**Бедренный нерв** — чувствительная область, расположенная в середине наружной стороны бедра, примерно в 10 см над коленом.

**Биомеханика** — технически точные движения тела при выполнении атаки, защиты или другого боевого маневра.

**Ближний бой** — одна из трех дистанций боя на ножах или дубинках. На этой дистанции наносятся колющие, режущие и дробящие удары с применением соответствующих техник.

**Блок** — прием защиты, предназначенный для перехвата атаки противника путем помещения слабо уязвимой части тела на пути удара противника к уязвимому месту на вашем теле.

**Боевая применимость** — свойство чего-либо быть полезным в бою.

**Боевая сила** — способность или возможности выполнения эффективных действий в бою.

**Боевое состояние сознания** — состояние сознания, необходимое для ведения боя. Также известно как Инстинкт убийцы.

**Боевые атрибуты** — см. атрибуты боя.

**Боевые дистанции** — различные дистанции рукопашного боя.

**Боевые искусства** — различные «искусства войны». (См. воинские искусства.)

**Бокс** — см. Западный бокс.

**Бусидо** — древний кодекс чести самурая или воина.

**Быстрота** — боевой атрибут, способность человека двигаться быстро и элегантно.

## Д

**Двоерукость** — способность с легкостью выполнять действия правой и левой сторонами тела.

**Действие** — совокупность движения частей огнестрельного оружия, позволяющая ему заряжаться, перезаряжаться и стрелять.

**Дубинка** — любое оружие типа дубины, используемое для защиты и нападения (бейсбольная бита, дубина, труба, лом). Дубинки обычно тяжелее палок.

**Душить** — вызывать удушье, убивать или приводить в бессознательное состояние путем нарушения адекватного поступления воздуха.

## Е

**Единообразие атрибутов** — одинаковый способ применения атрибутов боя (скорости, силы, точности, равновесия и т.п.) в разных ситуациях.

## З

**Завершающая фаза** — одна из трех фаз удара палкой или дубинкой. Завершающей фазой является конечная точка траектории удара.

**Зависимость** — опасное явление, привычка полностью полагаться на конкретного человека, учреждение, инструмент, прибор, приспособление, животное или оружие в целях самообороны.

**Залом предплечья** — залом в суставе, применяемый на предплечье.

**Заточенное подручное оружие** — один из четырех типов подручного оружия в СБИ. Предмет или инструмент, которым можно наносить эффективные колющие и режущие удары. (Также см. отвлекающее подручное оружие, защитное подручное оружие и подручное оружие ударного действия.)

**Защита** — способность стратегически помешать выполнению атаки противником.

**Зигзаг** — маневр входа, позволяющий вам быстро пересечь порог помещения, не нарушая правильного положения готовности оружия.

## И

**Избегание контакта** — движения тела, предназначенные для того, чтобы не пропустить удар (отклонение головы или шаг в сторону от ринувшегося в атаку противника).

**Инстинкт убийцы** — холодное, всеобъемлющее состояние

сознания, которое заполняет вас и превращает в яростного бойца

**Истина боя** — элемент боя, соотносящийся с реальностью, т.е. доказанный на практике.

## К

**Каденция** — координация темпа и ритма в целях создания определенной временной последовательности движения.

**Калибр** — диаметр пули.

**Канал ствола** — внутренняя часть ствола огнестрельного оружия.

**Классический** — термин, относящийся к определяемому им к методам и техникам традиционных воинских искусств.

**Комбинация** — см. комплексная атака.

**Комплексная атака** — один из пяти традиционных способов атаки. Боец ошеломляет противника последовательными ударами в полную силу и скорость, наносимыми двумя или более орудиями тела. (См. непрямая атака, обездвиживающая атака, атака с провокацией и единичная атака.)

**Контакт** — прикосновение к руке или ноге перед выполнением техники перехвата.

**Контратака** — наступательное действие, производимое в качестве противодействия изначальной атаке противника.

**Координация** — физический атрибут, означающий способность выполнить технику или движение действительно, точно и без потери устойчивости.

**Криминалистика** — научное

изучение преступности и преступников.

**Круговое движение** — движение, производимое по кривой.

## М

**Манера себя держать** — манера движений.

**Места, уязвимые для ударов** — места, при ударах в которые возникает высокая вероятность нанесения травмы. Сюда входят: глаза, виски, нос, подбородок, передняя и тыльная части шеи, солнечное сплетение, ребра, пах, бедра, колени, голени и подъёмы ног.

Меткие слова — см. избирательная лексика.

## Н

**Нападающий** — человек, угрожающий другому или атакующий его.

**Нападение** — целенаправленная попытка или угроза причинения вреда другому человеку.

**Нападение и оскорбление действием** — незаконное и неоправданное нарушение неприкосновенности другого человека.

**Настоять на своем** — отстаивать свои права, один из пяти вариантов действий в угрожающей ситуации.

**Настрой на оборону** — установка сознания на преимущественное применение техник защиты.

**Нормальные тактики боя в партере** — техники боя в партере, предназначенные для контроля, удержания и временного вывода

из строя противника. Сюда входят болевые контроли, зажимы, отдельные удушающие техники и специальные ударные техники.

## О

**Область сознательного** — здесь находятся концепции, принципы и знания, необходимые для эффективного применения боевых техник и приемов.

**Область эмоций** — сюда входят отношение, философия, этика, жизненные ценности, концепции ограниченного применения силы и дух (инстинкт убийцы), необходимые для соответствующего применения боевых приемов и техник.

**Обратный кулак** — удар, наносимый обратной стороной костяшек кулака.

**Общезначимая подготовка** — методика тренировок в СБИ, при которой практикующий выполняет комбинации атакующих и защитных движений в течение трех-четырех минут. (См. тренировка профессионализма и уличная тренировка.)

**Орудие тела** — какая-либо часть тела, которая может быть использована для нанесения ударов или другого причинения повреждений или убийства нападающего преступника (также известно, как инструмент).

**Осознание** — восприятие или знание о людях, местах, действиях и предметах. (В СБИ существуют три категории тактического осознания: осознание преступника, осознание ситуации и самоосознание.)

**Осознание преступника** — один из трех видов осознания в СБИ. В него входят знание и понимание сущности и динамики развития мотиваций, методов и возможностей преступников совершать преступления с применением насилия. (См. осознание ситуации и самоосознание.)

**Отвага** — боевой атрибут. Состояние сознания и духа, позволяющее бойцу уверенно, решительно и смело встречать опасности и превратности судьбы.

**Оценка** — процесс быстрого сбора, анализа и точной оценки информации в плане угрозы или опасности. Оценивать можно людей, место, действия и предметы.

## П

**Патрон** — цилиндрическая емкость, содержащая компоненты одной единицы боеприпасов: гильзу, капсюль, пороховой заряд и пулю.

**Перегорание** — негативное эмоциональное состояние, вызванное перетренированностью. Симптомами являются: ощущение нездоровья, скука, тревога, потеря интереса к тренировкам и общее состояние вялости.

**Переход в опорное положение** — процесс перехода из лежачего положения в положение опоры на руки и колени.

**Поведение** — один из главных факторов при оценке человека, представляющего угрозу. Внешнее поведение человека.

**Подчиниться** — выполнить требования нападающего. Одно из пяти тактических решений в

угрожающей ситуации. (См. настоять на своем, разрядить напряжение, убежать, отбиваться.)

**Позиция со спины** — одна из позиций боя в партере, в которой вы прижаты грудью к спине противника.

**Прерванное падение** — способ безопасного падения на землю в бою.

**Приспособляемость** — способность физически и психологически приспособляться к новым или изменившимся условиям или обстоятельствам боя.

**Проводка** — серия болевых контролей, вынуждающая противника двигаться в нужном вам направлении.

## Р

**Развитие сознания** — один из пяти элементов мыслительного аспекта СБИ. Процесс дополнения ваших боевых навыков с помощью специфических упражнений и техник работы с сознанием. (См. анализ и синтез, инстинкт убийцы и философия.)

**Разворот тела** — стратегическое положение тела под углом 45 градусов к противнику.

**Разрядка напряжения** — одно из пяти тактических решений в угрожающей ситуации. Наука и искусство успокоения враждебно настроенного оппонента без применения физической силы. (См. настоять на своем, подчиниться, убежать, отбиваться.)

**Расслабляющие упражнения** — серия легких упражнений и движений, следующая за основной

тренировкой. Целью расслабляющих упражнений является ускорение вывода отходов обмена веществ и постепенное снижение скорости сердечных сокращений до спокойной.

**Решительность** — боевой атрибут. Способность следовать выбранной тактике непоколебимо и сконцентрированно.

## С

**Самозарядный пистолет** — пистолет, действующий за счет механической пружины и силы отдачи, которая выбрасывает стреляную гильзу и автоматически заряжает новый патрон из обоймы (также известен как полув автоматический пистолет).

**Сидеть в засаде** — прятаться где-либо, ожидая момента для неожиданного нападения.

**Скорость защитных реакций** — промежуток времени между началом фактической атаки противника и вашим ответным защитным действием. (См. скорость реакции в нападении.)

**Скрестный шаг** — скрещивание ног в движении.

**Скрытие** — утаивание чего-либо от взгляда противника.

**Смертельная мера воздействия** — орудия или техники, применение которых может привести к потере сознания, необратимым увечьям или смерти.

**Смертельное оружие** — инструмент, предназначенный для причинения серьезных телесных повреждений или убийства (огнестрельное оружие, ударные приемы и заточенное оружие).

**Смещение** — процесс слияния и объединения.

**Современное Боевое Искусство** — современная система воинских искусств и самообороны, состоящая из трех частей: физической, мыслительной и духовной.

**Соответствие** — гармоничное согласование вербальных и невербальных принципов рядки напряжения.

**Спокойствие** — боевой атрибут. Спокойствием называется состояние сознания, позволяющее вам реализовать вашу последовательность боевых действий.

**Стойка выхода из боя (рядки напряжения)** — одна из многих стратегических стоек, используемых в СБИ. Неагрессивная стойка, используемая при успокоении враждебно настроенного человека.

**Стойка защиты от дубинки** — стратегическая позиция, принимаемая при защите от противника, вооруженного дубинкой.

**Стрельба в упор** — стрельба с расстояния примерно в 2–3 см между срезом ствола и целью.

## Т

**Тактики раздавливания** — убийные тактики, применяемые на дистанции захватов и предназначенные для раздавливания уязвимых мест противника.

**Телосложение** — процент жировой ткани в теле.

**Точность** — точное или верное приложение силы. Точность также определяется как способ-

ность выполнить боевое движение точно и верно.

**Точность удара ножом** — способность нанести удар ножом противнику точно и метко.

**Тренировка дыхательной и сердечно-сосудистой систем** — часть общей физической подготовки, связанная с работой сердца, легких и кровеносной системы.

## У

**Удушье** — техника ближнего боя (на дистанции захватов), при которой происходит надавливание на трахею или сонную артерию.

**Укрытие** — любой предмет, который может защитить вас от огня противника.

**Управление дистанцией в защите** — управление дистанциями боя (вооруженного и рукопашного) в целях защиты.

**Упражнения для сознания** — различные мыслительные упражнения, используемые для улучшения боевых навыков и тактик.

**Устойчивость** — способность человека удерживать равновесие на месте или в движении.

**Уход в защиту** — последовательность непрекращающихся защитных движений.

**Уход от конфронтации** — стратегическое использование дистанции и условий обстановки

для избежания возможной конфронтации.

## Ф

**Физическая боеготовность** — состояние, характеризующее уровень тренированности дыхательной, сердечно-сосудистой и скелетно-мышечной систем, а также правильностью телосложения.

## Х

**Хитрость** — боевой атрибут. Стратегические действия для введения противника в заблуждение.

## Ц

**Центр тяжести** — центральная часть торса.

**Центральный бой** — тип патрона, в котором капсуль находится в центре дна гильзы.

**Центральная линия** — воображаемая вертикальная линия, делящая ваше тело пополам, на которой находится много уязвимых мест.

## Э

**Эмоциональная готовность** — эмоциональное и духовное соответствие потребностям и готовность к напряжению, свойственному бою.