

## Глава 2. ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМОВ САМООБОРОНЫ

### 2.1. Стойки и передвижения

**Боевая стойка.** Стойкой называется наиболее удобное расположение тела, принимаемое занимающимся во время поединка. От нее во многом зависит успех применения приемов самообороны и выполнения всех технических действий как атакующего, так и защитного характера. Она может в процессе боя меняться в зависимости от характера подготовительных движений (действий) занимающегося, основанных на его замыслах, и от поведения противника.

Стандартная стойка экономична и полностью отвечает тем требованиям, которые вообще предъявляются к боевым стойкам.

Требования эти следующие. Стойка должна обеспечивать хороший обзор; затруднять противнику проведение атакующих действий; быть удобной для выполнения защитных и атакующих действий; обеспечивать устойчивость и равновесие, а также легкость, удобство и свободу передвижений в любую сторону в случае необходимости.

Стойки бывают фронтальная и боковая. Боковая стойка может быть левосторонней и правосторонней. В зависимости от дистанции руки могут быть на уровне подбородка, при сокращении дистанции руки поднимаются выше и закрывают голову.

**Фронтальная** – ноги на ширине плеч на одной линии, ступни – параллельно, носки чуть повернуты внутрь, колени немного согнуты и тоже смотрят внутрь, вес тела равномерно распределен, затем подтянуть мышцы промежности и ягодиц, ноги автоматически чуть согнутся, пятки едва касаются пола, руки в боевой позиции – локти опущены, закрывают корпус, голова наклонена вперед, плечи также немного подаются вперед. Кулаки прикрывают подбородок, кисти чуть вывернуты внутрь.

**Боковая** – из фронтальной стойки отставить правую ногу назад и немного вовнутрь так, чтобы расстояние от левой пятки до правого носка равнялось примерно ширине плеч.

На носках повернуться немного вправо, при этом правый носок будет развернут вправо чуть больше левого. Перенеси большую часть веса на правую ногу (60 %), при этом левая нога, опираясь на переднюю часть стопы, должна удерживать на себе 40 % веса тела. Расстояние между ногами – ширина плеч.

Стоять необходимо на носках, пятки пола не касаются. Колени чуть согнуты. Подбородок должен быть опущен. Вертикальная ось тела выходит через темя. Кулаки примерно на уровне плеч. Локти согнуты. Голову и корпус защищают локти и предплечья. Особенно важна правая рука, потому что именно она закрывает подбородок и печень. Поднять левое плечо так, чтобы оно находилось на уровне подбородка, прикрывая спереди уязвимую точку. Подобрать живот легким напряжением мышц. Левый кулак вывести немного вперед, разгибая руку в локтевом суставе.

**Дистанции.** Дистанции бывают дальние, средние, близкие.

Для удара с *дальней дистанции* необходим подшаг. Атаковать с этой дистанции трудно, необходим шаг вперед. Поэтому противник успевает среагировать защитами и контрдействиями. Чтобы атака успешно завершилась, боец, готовя атаку, должен отвлечь внимание противника постоянной сменой своих положений и ложными действиями. Поэтому дальняя дистанция требует отличного исполнения ложных и подготовительных действий. Ведение боя на дальней дистанции имеет и свои психологические особенности. Боец должен обладать острым восприятием и уметь распознавать ложные действия противника, одновременно вырабатывая план собственных активных действий, и быть готовым перехватить атаку противника, когда решающее значение имеет чувство дистанции и времени. Приемы борьбы на ней бесполезны.

**Средняя дистанция** – это такое положение, при котором каждый боец может легко дотянуться рукой до противника, не делая дополнительных движений. На средней дистанции у бойцов значительно меньше времени для обдумывания своих действий. Если на дальней дистанции бойцы пользуются одиночными или двойными ударами, то в средней активно работают уже серии ударов. Бой на средней дистанции – это самый активный бой. Самые сильные удары наносятся именно со средней дистанции, так как положение бойцов более устойчивое и собранное. Со средней дистанции можно выполнять проход в ноги.

Бой на *ближней дистанции* ведут противники, которые могут находиться в двух положениях: не касаясь друг друга, свободно действовать руками; соприкасаться грудью, плечом, головой с грудью и плечом.

Бой на ближней дистанции, как правило, навязывает занимающийся для проведения болевых приемов и задержания противника, в некоторых ситуациях ближний бой может возникнуть и вынужденно для обоих противников. Бой на ближней дистанции значительно насыщеннее и активнее, чем на других.

**Передвижения** – важнейший элемент боя. Каким бы техническим арсеналом не обладал занимающийся, реализовать его будет крайне трудно, если не уметь хорошо двигаться. Тот, кто хорошо передвигается, контролирует бой, ведет его так, как нужно ему самому, а не противнику. Ошибка многих новичков в том, что они сразу хотят перейти к отработке ударов и эффективных защит, уделяя минимум внимания перемещениям. В итоге им практически нечего противопоставить сопернику, который хорошо умеет двигаться. Они просто не успевают за противником и вынуждены принимать тот бой, который навязывает он. А цель занимающегося – молниеносно сблизиться с противником и провести задержание.

**Шаг вперед.** Шаг вперед выполняется для сокращения или сохранения дистанции. Он постоянно используется в процессе боя как с применением различных ударов, так и без них. Есть шаг, и есть подшаг. Шагом обычно считается расстояние, превышающее длину стопы бойца либо равное длине его стопы. Подшаг – расстояние, меньшее длины стопы бойца.

Для выполнения шага из боевой стойки скользящим движением выдвинуть впередистоящую ногу вперед примерно на 30 см и более в зависимости от роста и тут же, как только левая нога займет свое положение, подтянуть к ней правую ногу в положение, соответствующее боевой стойке. Движение должно быть легким, быстрым, слитным. Двигаться необходимо на носках, пятки на пол не опускать. Большая часть веса на правой ноге. Руки не опускать.

**Шаг назад.** Шаг назад нужен для увеличения или сохранения дистанции. Выполняется он так же, как и шаг вперед. Из стойки, слегка отталкиваясь левой ногой, правой сделать скользящий шаг назад на те же 30 см. Как только правая нога закончит движение, подтянуть левую в положение, соответствующее боевой стойке.

**«Челнок».** «Челнок» – это непрерывающееся движение «шаг вперед – шаг назад». Часто оно выполняется с прямыми ударами левой в голову или корпус. Оно необходимо для того, чтобы сократить на короткое время дистанцию, при раздвигании противника ударить и тут же разорвать дистанцию. Для этого нужно, выполнив шаг вперед и подтянув правую ногу в положение, соответствующее боевой стойке, сразу же оттолкнуться левой ногой и сделать правой скользящий шаг назад, возвращаясь в исходное положение, из которого начиналось движение.

**Двойной шаг вперед и назад.** Применяется, когда дистанция слишком велика и нужно быстро ее сократить. Повторить шаг вперед два раза. Двойные шаги также можно выполнять в «челночном» варианте. Два шага вперед – два шага назад.

**Шаги влево и вправо.** Шаги в сторону нужны прежде всего для ухода с линии атаки и для подготовки собственных атакующих действий. Кроме того, они позволяют маневрировать, не разрывая дистанцию. Для выполнения из стойки сделать левой ногой скользящий шаг влево и тут же, как только левая нога заканчивает движение, подтянуть правую ногу. Длина шага стандартная – 30 см. Движение на носках, ноги слегка согнуты в коленях, руки закрывают голову и корпус. Шаг вправо выполняется аналогично: из боевой стойки сделать правой ногой скользящий шаг вправо и тут же, как только правая нога встала на место, подтянуть левую ногу.

**Сайд-стен.** Сайд-степ – это шаг влево или вправо с разворотом туловища в противоположную сторону. Сайд-степ применяется с целью защиты от прямых ударов в голову или туловище. Главная задача, которую решает сайд-степ, – уход с линии атаки без разрыва дистанции. Для выполнения сайд-степа нужно сделать небольшой подшаг левой ногой влево, разворачиваясь всем корпусом на носке и перенося на него основную массу тела. Правая нога почти разгружена. Затем – возврат в исходное положение. Большие шаги делать не рекомендуется. Только подшаг.

## 2.2. Удары руками, ногами, головой

Наиболее распространенными являются две техники нанесения ударов руками. Одна характерна для восточных единоборств

(типичный пример – удары в каратэ), другая – для западного (английского) бокса. Изначально традиционные каратэ, айки-дзюцу предназначались не для спортивных поединков. Это были боевые системы, целью которых являлось надежное выведение противника из строя. То есть перед бойцом ставилась задача нейтрализации противника. Причем сделать это максимально быстро, в идеале – одним ударом. Под эту задачу и подгонялась техника. Удары руками в традиционном каратэ наносятся с реверсом и включением в работу всего тела – то есть энергия удара рождается в ноге, переходит в бедро, оттуда в корпус, в плечо и, наконец, вливается в руку. К тому же наносится он от груди, что позволяет более полно включить в работу плечевой пояс, но само плечо вперед не подается – оно лишь добавляет удару энергии и тут же отводится назад. Такой удар, если он выполнен технически грамотно, обладает разрушительной силой. Но чтобы применить его в реальной схватке, необходимы долгие годы тренировок.

Техника ударов в боксе иная. Удар идет от подбородка, а не от груди, реверс практически отсутствует, тело также принимает участие в ударе, но основная нагрузка ложится все-таки на плечо и бьющую руку. В чем преимущество такой техники? Во-первых, она позволяет работать быстрыми сериями. В каратэ провести столь стремительную серию почти невозможно. Да это и не нужно – дело должен решить один удар. Во-вторых, такая техника позволяет бойцу всегда оставаться закрытым в момент удара, что затрудняет противнику возможность контратаки. В-третьих, поставить правильный, эффективный удар в боксе проще, чем в каратэ. Хотя для нокаута и такой техники хватит вполне. С учетом строения тела (у восточного человека – цилиндрическое, у западного – трапециевидное) для европейцев анатомически удар от плеча предпочтительней и обладает достаточно разрушительной силой. В боксе используются прямые, боковые удары, а также удары снизу. Наносят их как правой, так и левой рукой, в голову и в корпус. Кроме того, отличаться они могут амплитудой – например, короткие боковые и свинги.

*Рекомендации при нанесении ударов руками*

Все удары наносятся на резком выдохе.

При нанесении прямых, боковых и апперкотов всегда необходимо перемещать центр тяжести. При ударе левой рукой – загружать правую ногу, ударе правой – загружать левую ногу. Делать это нужно обязательно. Такой перенос значительно увеличивает силу удара.

Руку при прямых ударах полностью не выпрямлять. Локоть должен быть немного согнут. При выпрямленной руке очень легко травмировать локоть. Кулак напрягается в момент соприкосновения его с целью, но не раньше. Рука должна быть расслабленной. Вообще момент соприкосновения кулака с целью очень важен – это конечная фаза удара. И вся концентрация должна происходить именно здесь. Тело кратковременно напрягается, как только рука коснулась цели, потом снова следует расслабление. Если боец скован с самого начала движения, удар будет медленным и слабым. Вся тренировка по отработке ударов направлена на максимальное увеличение сокращений мышечных волокон и синхронизацию двигательных единиц.

В момент удара необходимо не просто касаться цели, а втыкать в нее кулак. То есть бить не по поверхности, а как бы вглубь цели, удары должны быть не скользящими, а проникающими. Руки должны двигаться не по дуге, а по прямой, как бы вкручиваясь. При этом вглубь поверхности передается волна. Причем мышечный пресс служит мембраной для передачи волны удара вглубь тела.

Нанося удар, быть всегда готовым к защите. В бою практически против каждого удара очень часто незамедлительно следует контрудар, возможен и удар навстречу, а потому, атакуя противника, нужно постоянно помнить о защите и стараться максимально обезопасить себя от возможных ответных ударов с его стороны. Для этого закрыться в момент удара – плечо бьющей руки всегда прикрывает подбородок с одной стороны, кулак свободной руки – с другой. Плюс к этому локоть свободной руки прикрывает корпус. Лучше бить слабее и точнее, но оставаться закрытым, чем наносить удар со всей силы, подставляя противнику незащищенный подбородок. Встречный удар в большинстве случаев приводит к нокаутам или нокаутам. После удара рука мгновенно должна вернуться на свое место. Никакой фиксации положения в момент удара. Ударил – руку назад. Причем возвращаться она должна немного

быстрее. Возвращение руки должно происходить по кратчайшей траектории. И в то положение, которое гарантирует защиту от контратаки противника. Кроме того, правильный возврат руки после удара уже сам по себе обеспечивает дополнительную защиту – противнику приходится бить через твою руку, что очень неудобно.

В ударе участвует все тело. Поэтому основное внимание при отработке любых ударов нужно обращать на координацию рук, ног, корпуса и плечевого пояса.

Удары нужно стараться наносить в движении. Сблизиться, ударить или выполнить серию ударов – провести прием, взять противника на контроль, если не получилось – разрыв дистанции и уход. Уходы выполнять необходимо в зависимости от ситуации – в сторону или вперед. Нельзя останавливаться, отходить по прямой назад.

Положение кисти при ударе должно быть таким: пальцы согнуты и прижаты к ладони, большой палец прижат к средней фаланге указательного. Ударной поверхностью кулака служат головки пястных костей, которые при ударе испытывают вертикальное давление. Основные фаланги пальцев, испытывающие при ударе поперечное давление, имеют дополнительную, «рессорную», функцию. В начальный момент удара пальцы не напряжены. Непосредственно перед ударом они напрягаются и крепко сжимаются, что обеспечивает необходимую жесткость при соударении. В момент касания цели предплечье бьющей руки располагается перпендикулярно цели, чтобы головки среднего и указательного пальцев касались ее в первую очередь. Как будет бить кулак относительно цели – вертикально или горизонтально – не важно. Обычно при прямом ударе кулак разворачивается горизонтально. Но при коротких прямых ударах возможна и вертикальная постановка. При коротких боковых тоже удобнее держать кулак вертикально.

**Прямой удар в голову.** Для удара *левой рукой*: из в левосторонней боевой стойки выполнить толчок левой ногой, перенести вес тела на правую, скручивая корпус, плечо и руку послать вперед. При выпрямлении левой руки левое плечо должно уйти вперед и немного подняться – оно закрывает подбородок. Правая рука с плечом отходят назад. Кулак прикрывает голову, локоть – корпус.

Локоть не отставляется, он должен быть прижат к телу. Все движения выполнять слитно и одновременно. Касание кулаком цели должно произойти в тот же момент, когда правая нога загружается и плотно встает на пол (рис. 4).

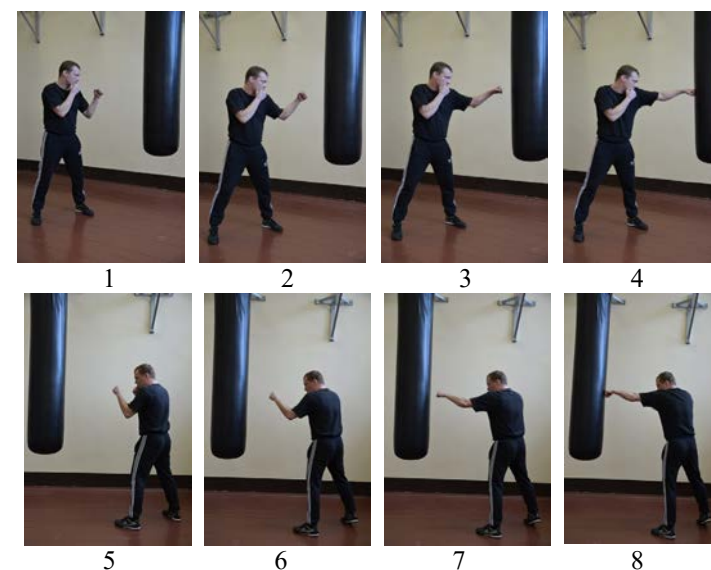


Рис. 4. Прямой удар в голову левой рукой

Для удара *правой рукой*: из левосторонней боевой стойки выполнить толчок правой ногой и перенести вес тела на левую, но левая нога при этом не сгибается в колене, а напротив, немного распрямляется. Толчок правой ногой должен быть достаточно сильным и энергичным. Одновременно развернуть корпус и плечевой пояс, при этом левая рука уходит назад в защитную позицию, правая – выбрасывается вперед. Правая рука и правое плечо – впереди, левая рука и левое плечо – сзади. Вес тела на левой ноге (рис. 5).

При нанесении ударов нельзя проваливаться – то есть надо не наклонять корпус вперед, в направлении удара, и не переносить вперед центр тяжести. Необходимо стоять на ногах уверенно. Корпус строго вертикален.

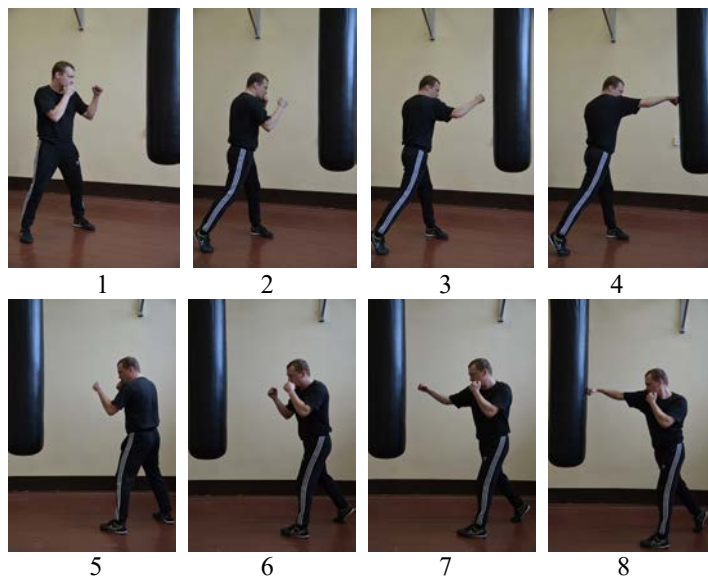


Рис. 5. Прямой удар в голову правой рукой

Прямые удары могут незначительно отличаться по технике выполнения в зависимости от дистанции и от тех целей, которые преследуются при нанесении удара. Цель нанесения удара может быть разная. В идеале удар, как минимум, должен приводить противника в нокаунт. Но есть и другие цели. При взламывании подготовленной обороны противника пригодятся отвлекающие, останавливающие, подготовительные удары. Передняя рука готовит основную атаку, заставляя противника раскрыться или просто отвлекая его внимание. Один из таких отвлекающих и раскрывающих ударов – джеб, то есть короткий прямой левой или правой рукой в голову. Джеб не обязательно должен быть сильным. Он должен быть быстрым и коротким. Резкое движение ногами и корпусом, рука коротко выстреливает в голову противника и тут же уходит назад. Атакующий при этом практически не рискует – он полностью закрыт, готов к любой контратаке, к разрыву дистанции и другим подобным комбинациям. Такой удар противника из строя не выведет, но заставит его поднять руку, прервать свою атаку или остановит. Чаще всего джеб наносится левой рукой (у правшей),

хотя можно в некоторых случаях бить и правой. При этом нужно помнить главное правило – бить быстро и коротко.

**Прямой удар в корпус.** Прямой удар в корпус отличается от удара в голову в основном уровнем атаки и более интенсивной работой ног (рис. 6).

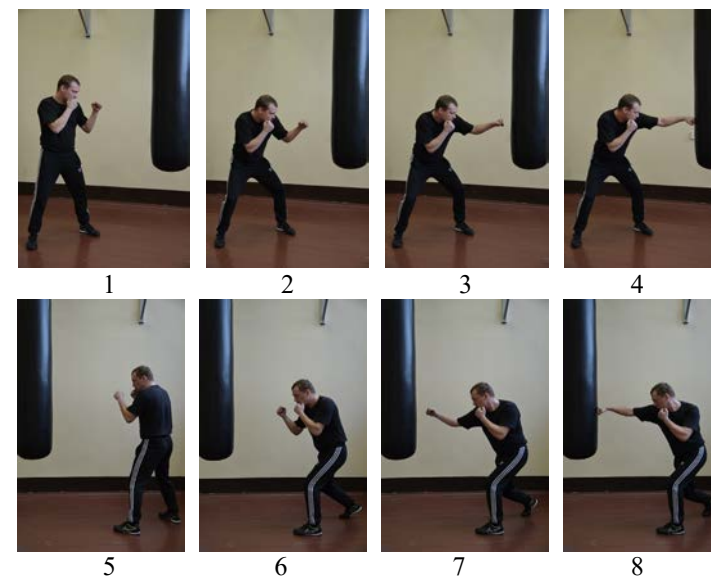


Рис. 6. Прямой удар в корпус

Ударить ниже можно двумя способами – нагнуться ниже или подсесть ниже. Для нанесения удара в корпус необходимо подсесть на опорной ноге чуть ниже, чем при ударе в голову. Корпус немного наклонить, особенно если противник гораздо ниже. При нанесении удара в корпус нужно всегда помнить о защите. В момент удара, на этапах подготовки к нему и выхода из него боец весьма уязвим. Противнику очень удобно контратаковать – удобно наносить встречные удары поверх бьющей руки, удобно на входе в атаку наносить апперкот, удобно атаковать навстречу ногам и т. д. Поэтому нежелательно начинать атаку с удара в корпус, как и с удара ногой (за исключением встречного). Такой удар должен быть завершающим в связке, когда атака как следует подготовлена не-

большой серией отвлекающих ударов в верхний уровень. Бить в корпус нужно наверняка и в уязвимое место. Или же наносить легкие отвлекающие удары, не вкладываясь в это движение, не пытаясь достать противника, а просто обозначая с безопасной дистанции удар в нижний уровень, чтобы противник опустил руки. Но в любом случае нагибаться нельзя.

**Боковой удар в голову.** Работа ног и корпуса в боковом ударе не отличается от прямого удара в голову. Выполнить толчок ногой, перенести вес, выполнить скручивание корпуса и посыл плеча вперед. Выбрасывая руку, описать ею небольшую дугу, чтобы нанести удар не прямо, а сбоку.

Как и при прямом ударе, плечо всегда должно быть над бедром, в том числе и в конечной фазе удара. Локоть высоко поднимать нельзя. Удар идет в горизонтальной плоскости, а локоть выводится, чтобы исключить удар фалангами пальцев. Замах небольшой. Удар должен быть коротким. Кулак рекомендуется держать вертикально или горизонтально – как удобнее. На коротких дистанциях кулак ставить вертикально. При ударе кулак не должен отставать в движении от плеча. Они двигаются слитно, кулак немного опережает плечо. При боковых ударах не нужно сильно закручивать корпус и плечевой пояс. Сагиттальная плоскость при выполненном боковом ударе проходит через нижнюю треть предплечья. Мощность бокового удара зависит не от раскрутки корпуса и не от замаха, а от грамотной работы ног. Рука при нанесении бокового удара всегда должна быть согнута в локте на 90 градусов (рис. 7, 8).

Как и в случае с прямыми ударами, у боковых есть несколько вариаций. Основные – хук и свинг. Хук – короткий боковой, который наносится со средней дистанции или в ближнем бою. Мощный, быстрый и короткий хук вполне может отправить противника в нокдаун или нокаут. Свинг – широкий, размашистый удар сбоку. Он мощнее хука, но опасен не только для атакуемого, но и для самого атакующего. В момент нанесения свинга боец почти полностью открывается и, кроме того, свинг – это очень заметный удар, уйти от него опытному противнику достаточно просто, после чего последует незамедлительная контратака.

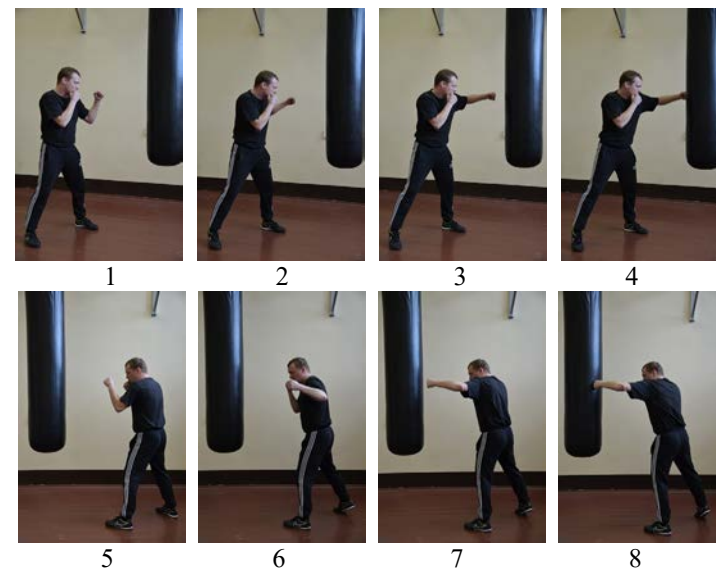


Рис. 7. Левый боковой удар в голову

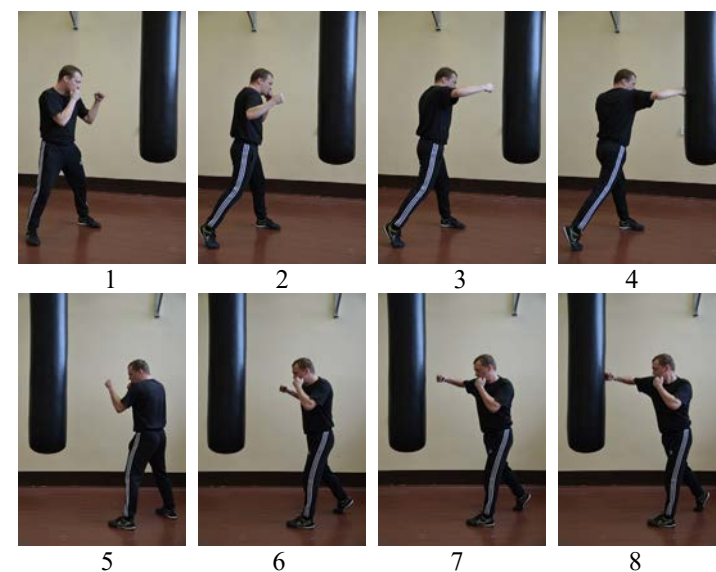


Рис. 8. Правый боковой удар в голову

**Боковые удары в корпус.** Сильный боковой, нанесенный в область печени, может решить исход боя. Боковые в корпус выполняются так же, как и прямые удары в корпус со средней и ближней дистанции. Боковые в корпус идут по диагонали снизу – вверх – в сторону. При нанесении боковых ударов в корпус необходимо помнить о защите, так как боец сильно раскрывается (рис. 9, 10).

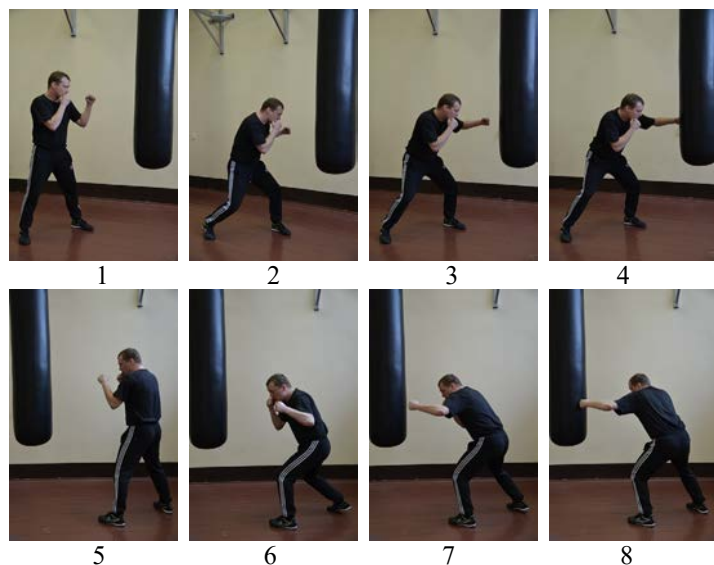


Рис. 9. Левый боковой удар в корпус

**Удары снизу в голову.** Ноги и руки работают, как в предыдущих ударах: оттолкнуться, перенести вес тела на противоположную ударной руке ногу, скрутить корпус, нанести удар. Рука, согнутая в локте, чуть ныряет вниз и тут же выбрасывается прямо-вверх (рис. 11, 12).

Перед апперкотом руку опускать вниз, к бедру, ни в коем случае нельзя. Кулак опускается чуть ниже уровня плеча. То есть замах делаем совсем короткий. Руку при этом не выпрямлять. Она остается согнутой в локте на протяжении всего удара. В конечной фазе удара кулак поднимается приблизительно до уровня носа. Чтобы удар получился более мощным, не нужно размахиваться, а надо работать ногами. Подсад и конечная фаза удара должны выполняться одновременно. Удары снизу в корпус очень эффективны в ближнем бою.

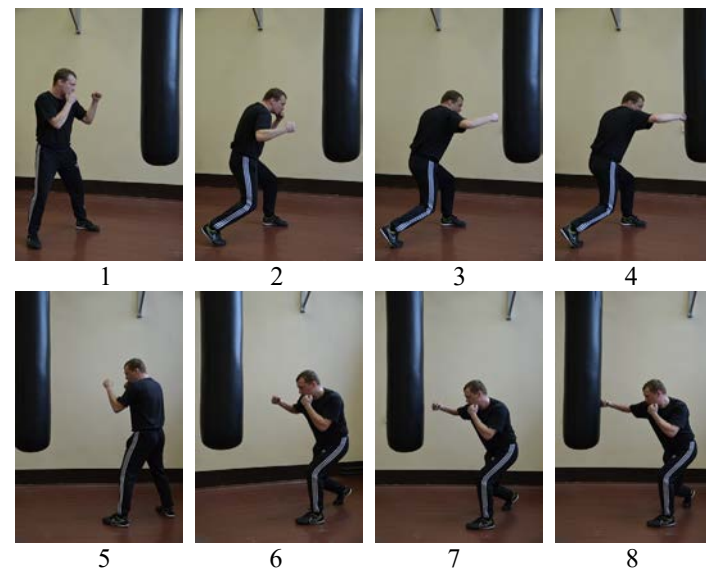


Рис. 10. Правый боковой удар в корпус

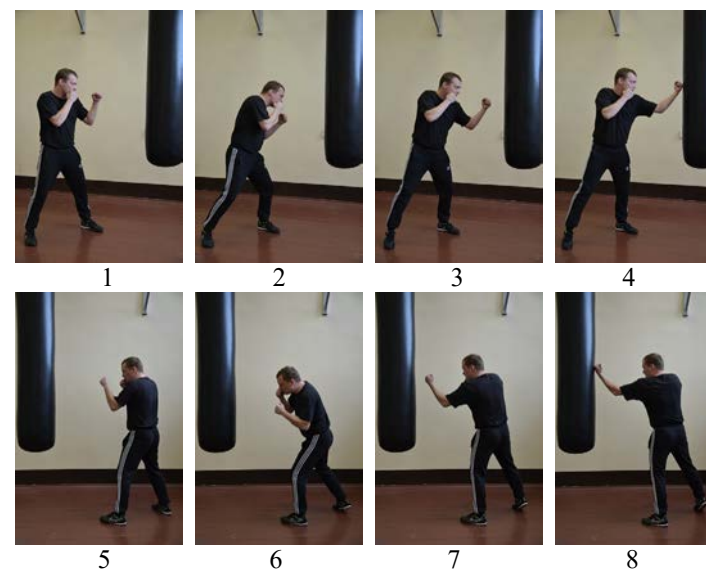


Рис. 11. Левый удар снизу в голову

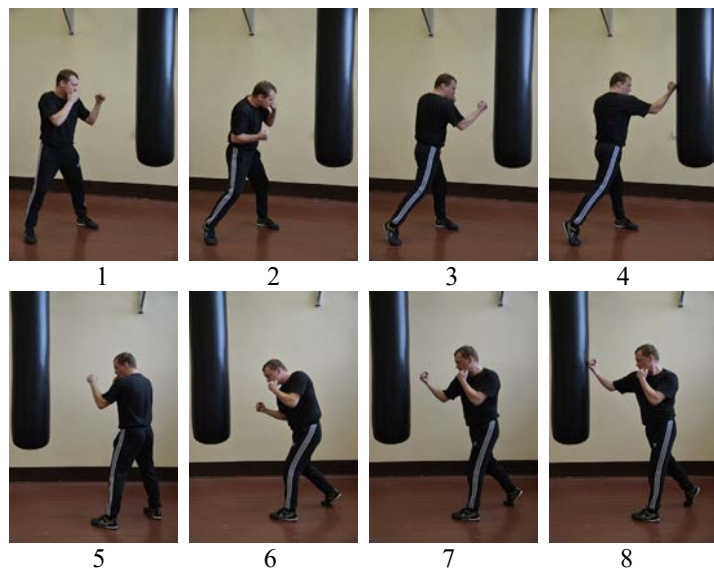


Рис. 12. Правый удар снизу в голову

**Серии ударов.** Серия – это несколько последовательно выполненных ударов руками и ногами, желательно на разных уровнях. Серии могут быть разными по количеству включенных в них ударов. Двойки – два удара подряд. Тройки – три удара, четверки – четыре и т. д. Обычно используются двойки, тройки и четверки. Более длинные серии провести сложнее, сил отнимают они больше и заставляют дольше застаиваться на одном месте, что опасно.

Удары должны наноситься с обеих рук. Двойной прямой левой – это не серия в полном смысле этого слова, это именно двойной удар. А вот прямой левой и прямой правой – это полноценная классическая двойка. Первый удар готовит атаку, второй – непосредственно нейтрализует противника.

Удары должны быть подобраны так, чтобы каждый удар готовил следующий.

В тройках и четверках удары должны быть направлены на разные уровни и наноситься с разных сторон. Два прямых удара в голову, третий – боковой в голову. Это классическая тройка. Или, наоборот, два боковых в голову и заключительный – снизу в кор-

пус. Бить подряд три боковых в голову практически бесполезно, удары придутся в воздух.

В короткой серии акцентированный удар только один, остальные лишь готовят для него почву. Если вкладываться в каждый удар, серия получится медленной, а дыхание бойца собьется. Два удара подготавливают противника, третий нокаутирует. При этом очередность может быть разной. Например, два подготовительных, третий акцентированный. Или один подготовительный, второй акцентированный, третий прикрывает выход из атаки. Необходимо прикрывать любой выход ударом. Поэтому после удара необходимо выходить за противника.

Серии могут проводиться как на одной дистанции, так и с изменением дистанции.

**Удар ребром ладони по шее наотмашь** – наносить хлестким ударом от шеи наружу. Движение начинают бедра, далее корпус, рука. Как правило, наносится неожиданно перед выполнением приема или завершающим в серии ударов.

**Удар сбоку ребром ладони по шее** – наносить хлестким ударом из-за головы внутрь. Движение начинают бедра, далее корпус, рука. Как правило, наносится неожиданно перед выполнением приема или завершающим в серии ударов.

**Удар по шее предплечьем** – наносить хлестким ударом от подбородка внутрь. Удар наносится лучевой костью. Движение начинают бедра, далее корпус, рука. Как правило, наносится неожиданно перед выполнением приема или со средней дистанции вместо бокового удара.

**Удар локтем сбоку в голову** – наносить ударом от корпуса внутрь. Удар наносится локтевой костью. Движение начинают бедра, далее корпус, рука. Как правило, наносится неожиданно перед выполнением приема или в ближней дистанции вместо бокового удара (рис. 13).

**Удар локтем в голову снизу** – наносить ударом от корпуса вверх. Удар наносится локтевой костью. Движение начинают бедра, далее корпус, рука. Как правило, наносится неожиданно перед выполнением приема или в ближней дистанции вместо удара снизу.

**Удар локтем в верхушку легких или по ключице** – наносить сверху вниз с включением веса тела.



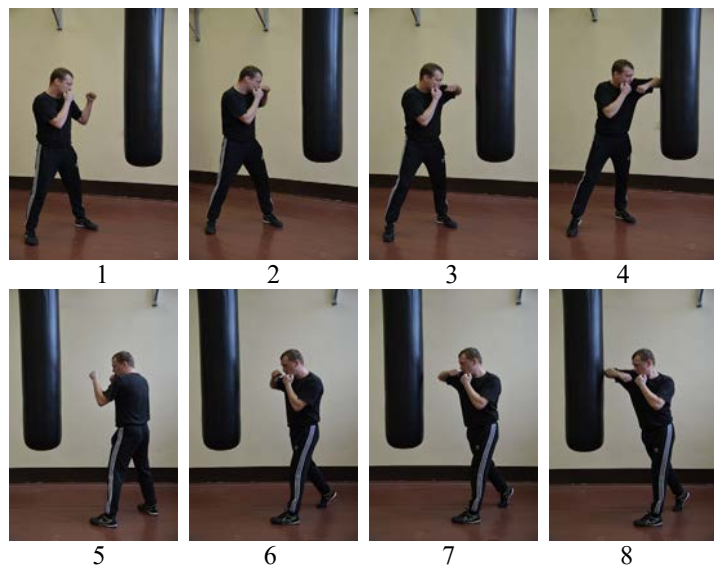


Рис. 13. Удар локтем сбоку в голову

**Удар коленом в низ живота** – наносить резким выбросом таза вперед, колено максимально вверх от себя. Корпус должен быть прямым, голень расслаблена.

**Удар локтем назад в солнечное сплетение** – выпрямить руку перед собой, затем резко согнуть и, подав корпус назад-вниз с разворотом бедер, ударить локтем назад. Корпус прямой.

**Удар по ушам** – наносить ладонями, сложенными лодочкой. Локти при ударе вниз.

**Удар в пах** – наносить ладонью, сложенной лодочкой. Гениталии прижимаются к лобковой кости и выжимаются вниз, важен хлест и разворот бедер.

**Удар пальцами открытой ладони по пояснично-крестцовому сплетению** – наносить по прямой траектории указательным, средним и безымянным пальцами, сложенными лодочкой. Добавляются смещение корпуса и разворот бедер.

**Удар пальцами открытой ладони в солнечное сплетение** – наносить по прямой траектории указательным, средним и безымянным пальцами открытой ладони. Добавляются смещение корпуса и разворот бедер.

**Удар пальцами открытой ладони в яремную вену** – наносить по прямой траектории указательным, средним и безымянным пальцами открытой ладони. Добавляются смещение корпуса и разворот бедер.

**Удар предплечьем по шее (защита от прохода в ноги)** – наносить локтевой костью внутрь с разворотом бедер.

**Удар локтем прямо-снизу в верхушку легких** – удар наносить вертикально от корпуса прямо-вверх. За счет одновременного приседания корпуса общая траектория задается снизу вверх. Разворот бедер и вкладывание веса тела обязательны.

**Прямой удар ногой** – перенести вес тела на опорную ногу, центр тяжести подать чуть вперед. Затем поднять как можно выше согнутую в колене ногу и, прижимая колено к корпусу, резко выкинуть хлестом ногу вперед. Движение непрерывное, слитное. В момент удара толкаться вперед опорной ногой, выпрямляя вперед бьющую ногу, подать таз вперед, сжимая мышцы ягодиц и промежности. Корпус назад не отклонять. С пятки должно быть движение вперед. Пятки не отрывать. Таз подается фронтально, бедра не разворачивать. Руками закрывать корпус и голову. Бить пяткой или основанием пальцев стопы (рис. 14).



Рис. 14. Прямой удар ногой

**Боковой удар ногой в голову** – перенести вес тела на опорную ногу, центр тяжести подать чуть вперед. Затем поднять как можно выше согнутую в колене ногу, разворачиваясь на носке, подать пятку опорной ноги вперед, одновременно прижимая колено к корпусу, резко развернуться к противнику боком, прогнуться в позвоночнике и выкинуть хлестом ногу вперед по дуге параллельно полу. Движение непрерывное, слитное. В момент удара толкаться вперед опорной ногой, выпрямляя ногу, подать таз вперед, сжимая мышцы ягодиц и промежности. Корпус назад не отклонять. С пятки должно быть движение вперед. Пятки не отрывать. Руками закрывать корпус и голову. Бить голенистом или большеберцовой костью.

**Прямой удар ногой в бок** – из положения боком к противнику поднять колено как можно выше, вынести таз прогибом позвоночника в сторону противника и распрямить ударную ногу, доворачивая бедро. Корпус подать на противника. Руками закрывать корпус и голову. Бить пяткой.

**Боковой удар ногой с разворотом прямо** – перенести вес тела на опорную ногу, центр тяжести подать чуть вперед. Затем поднять как можно выше согнутую в колене ногу и, прижимая колено к корпусу, вынести таз прогибом позвоночника в сторону противника, распрямляя ударную ногу и доворачивая бедро, резко выкинуть хлестом ногу вперед. Движение непрерывное, слитное. В момент удара толкаться вперед опорной ногой, выпрямляя вперед бьющую ногу, подать таз вперед на противника, сжимая мышцы ягодиц и промежности. Корпус назад не отклонять. С пятки должно быть движение вперед по удару. Пятку не отрывать. Удар похож по своей структуре на прямой удар ногой. Руками закрывать корпус и голову. Бить пяткой.

**Прямой удар ногой в колено** – перенести вес тела на опорную ногу, центр тяжести подать чуть вперед. Затем поднять как можно выше согнутую в колене ногу и, прижимая колено к корпусу, резко выкинуть хлестом ногу вперед. Движение непрерывное, слитное. В момент удара толкаться вперед опорной ногой, выпрямляя вперед бьющую ногу, подать таз вперед, сжимая мышцы ягодиц и промежности. Корпус назад не отклонять. С пятки должно быть движение вперед. Пятки не отрывать. Таз подается фронтально,

бедра не разворачивать. Руками закрывать корпус и голову. Бить пяткой.

**Боковой удар ногой в колено** – перенести вес тела на опорную ногу, центр тяжести подать чуть вперед. Затем поднять как можно выше согнутую в колене ногу и, прижимая колено к корпусу, вынести таз прогибом позвоночника в сторону противника, распрямляя ударную ногу и доворачивая бедро, резко выкинуть хлестом ногу вперед. Движение непрерывное, слитное. В момент удара толкаться вперед опорной ногой, выпрямляя вперед бьющую ногу, подать таз вперед на противника, сжимая мышцы ягодиц и промежности. Корпус назад не отклонять. С пятки должно быть движение вперед. Пятку не отрывать. Удар похож по своей структуре на прямой удар ногой. Руками закрывать корпус и голову. Бить пяткой.

**Удар ногой в пах** – перенести вес тела на опорную ногу, центр тяжести подать чуть вперед. Затем поднять как можно выше согнутую в колене ногу и, прижимая колено к корпусу, резко выкинуть хлестом ногу вперед. Движение непрерывное, слитное, снизу вверх, что позволяет прижать гениталии к лобковой кости. В момент удара толкаться вперед опорной ногой, выпрямляя вперед бьющую ногу, подать таз вперед, сжимая мышцы ягодиц и промежности. Корпус назад не отклонять. С пятки должно быть движение вперед. Пятки не отрывать. Таз подается фронтально, бедра не разворачивать. Руками закрывать корпус и голову. Бить подъемом голенистопа.

**Удар ногой по копчику** – перенести вес тела на опорную ногу, центр тяжести подать чуть вперед. Затем поднять как можно выше согнутую в колене ногу и, прижимая колено к корпусу, резко выкинуть хлестом ногу вперед. Движение непрерывное, слитное, снизу вверх. В момент удара толкаться вперед опорной ногой, выпрямляя вперед бьющую ногу, подать таз вперед, сжимая мышцы ягодицы и промежности. Корпус назад не отклонять. С пятки должно быть движение вперед. Пятки не отрывать. Таз подается фронтально, бедра не разворачивать. Руками закрывать корпус и голову. Бить подъемом голенистопа или носком.

**Удар ногой по крестцу (пояснично-крестцовый отдел)** – перенести вес тела на опорную ногу, центр тяжести подать чуть вперед. Затем поднять как можно выше согнутую в колене ногу и, прижимая колено к корпусу, резко выкинуть хлестом ногу впе-

ред. Движение непрерывное, слитное, снизу вверх. В момент удара толкаться вперед опорной ногой, выпрямляя вперед бьющую ногу, подать таз вперед, сжимая мышцы ягодицы и промежности. Корпус назад не отклонять. С пятки должно быть движение вперед. Пятки не отрывать. Таз подается фронтально, бедра не разворачивать. Руками закрывать корпус и голову. Бить пяткой.

**Боковой удар большеберцовой костью по колеблющимся ребрам** – перенести вес тела на опорную ногу, центр тяжести подать чуть вперед. Затем поднять как можно выше согнутую в колене ногу, разворачиваясь на носке, подать пятку опорной ноги вперед, одновременно прижимая колено к корпусу, резко развернуться к противнику боком, прогнуться в позвоночнике и выкинуть хлестом ногу вперед по дуге 45 градусов вверх. Движение непрерывное, слитное. В момент удара толкаться вперед опорной ногой, выпрямляя вперед бьющую ногу, подать таз вперед, сжимая мышцы ягодиц и промежности. Корпус назад не отклонять. С пятки должно быть движение вперед. Пятки не отрывать. Руками закрывать корпус и голову. Бить большеберцовой костью (рис. 15).

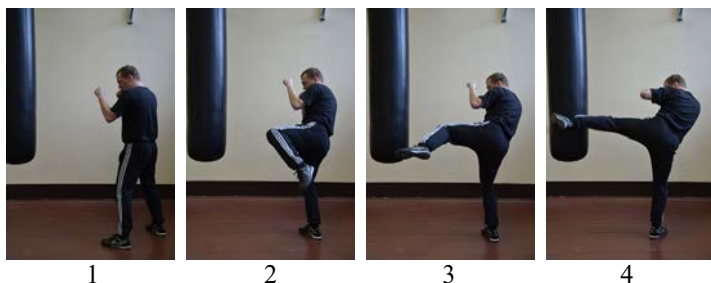


Рис. 15. Боковой удар большеберцовой костью по колеблющимся ребрам

**Удар локтем по основанию черепа** (защита от прохода в ноги) – наносить сверху вниз с включением веса тела.

**Прямой удар головой вперед** – наносить лобной частью. Резко подать корпус вперед, прижать подбородок к груди.

**Боковой удар головой** – наносить лобной частью. Резко подать корпус вперед, прижать подбородок к груди, резко развернув плечи и шею.

**Удар головой назад** – наносить затылком. Зафиксировать шею в шейном отделе и за счет прогиба грудного и поясничного отделов позвоночника нанести удар назад.

**Прямой удар ногой под колено сзади** – захватить противника за плечи и выбить опорную ногу прямым ударом в подколенный сгиб.

**Боковой удар ногой под колено сзади** – захватить противника за плечи и выбить опорную ногу боковым ударом в подколенный сгиб.

**Прямой багинетный (снизу вверх) удар под диафрагму в солнечное сплетение** – перенести вес тела на опорную ногу, центр тяжести подать чуть вперед. Затем поднять как можно выше согнутую в колене ногу и, прижимая колено к корпусу, резко выкинуть хлестом ногу вперед. Движение непрерывное, слитное. В момент удара толкаться вперед опорной ногой, выпрямляя вперед бьющую ногу, подать таз вперед, сжимая мышцы ягодиц и промежности. Корпус назад не отклонять. С пятки должно быть движение вперед. Пятки не отрывать. Таз подается фронтально, бедра не разворачивать. Руками закрывать корпус и голову. Бить носком стопы. Удар идет под 45 градусов от солнечного сплетения к левому плечу.

**Удар ногой назад в пах** – подать таз назад, согнув резко ногу, подошвой ноги прижать гениталии к лобковой кости и выпрямить ногу.

**Боковой удар носком в солнечное сплетение** – перенести вес тела на опорную ногу, центр тяжести подать чуть вперед. Затем поднять как можно выше согнутую в колене ногу, разворачиваясь на носке, подать пятку опорной ноги вперед, одновременно прижимая колено к корпусу, резко развернуться к противнику боком, прогнуться в позвоночнике и выкинуть хлестом ногу вперед параллельно полу. Движение непрерывное, слитное. В момент удара толкаться вперед опорной ногой, выпрямляя бьющую ногу, подать таз вперед, сжимая мышцы ягодиц и промежности. Корпус назад не отклонять. С пятки должно быть движение вперед. Пятки не отрывать. Руками закрывать корпус и голову. Бить носком стопы.

**Удар назад ногой по голени** – поднять ногу, согнутую в колене, и, не разгибая, подать таз назад, нанести удар пяткой или ребром стопы по голени.

**Удар по лодыжке малоберцовой кости** – резко выбросить корпус вперед и наступить носком ноги на нижнюю часть малобер-

цовой кости, создавая рычаг с точкой вращения в таранной кости, под углом 45 градусов к фронтальной плоскости вывести противника из равновесия.

**Выход на болевой прием (рычаг руки) при активном сопротивлении** – нанести двойку в голову левой и правой рукой, затем ногой лоу-кик по правой ноге (по четырехглавой мышце), сбить противника в плоскость неустойчивости, наступить бьющей ногой на левую лодыжку противника и сделать рычаг руки внутрь, затем перейти на загиб руки за спину и выполнить сопровождение.

**Выход на болевой прием при нападении противника** – противник наносит прямой правый в голову: нужно выполнить уклон влево, одновременно контратаковав противника встречным в голову правой рукой, нанести левый боковой удар и прихватить на возврате правую руку противника, выполнить рычаг руки внутрь. Затем перейти на загиб руки за спину и выполнить сопровождение.

### 2.3. Защита от ударов

Уровень боеспособности занимающегося определяется именно арсеналом защитных действий. Шансы на победу в бою близки к нулю, если он не умеет защищаться. Поэтому защита – важнейший раздел подготовки бойца.

Существуют различные защитные приемы. Защита руками: встречные удары, подставки, отбивы, блоки, глухая защита. Защита корпусом: уклон, нырок. Защита передвижением (защита с помощью перемещений). Защита ногами: подставки.

У всех защитных приемов свои плюсы и минусы, все они эффективны в одних ситуациях и малоэффективны в других. Поэтому осваивать нужно все наиболее эффективное и надежное. Иметь какой-либо один излюбленный вариант защиты – значит заранее поставить себя в невыгодное положение. Защита должна быть разнообразной. Чем богаче арсенал, тем лучше действия занимающегося в единоборстве с противником. Знание работы мышц в различных плоскостях, биомеханики скелета, степеней свободы человеческого тела позволяет достаточно вариативно подходить к вариантам защиты и контратаки, не отделяя одно от другого. Главное правило защиты: она всегда должна подготавливать контратаку или по сво-

им свойствам уже соответствовать ей. Опытный боец закрывается и уходит так, чтобы оказаться в идеальной позиции для контратаки. Мастера же, защищаясь, нападают, т. е. удар противника еще не дошел до конечной точки траектории, а обороняющийся на одном движении выполнил защиту и ответный удар (который получается практически встречным). Это высшая школа действия на опережение.

Еще один немаловажный момент: защита – это прежде всего рефлекс. Думать, как лучше защититься, времени в бою нет. Поэтому, если хотим научиться эффективно защищаться, надо быть готовым к многократным повторениям различных упражнений.

**Защита руками.** Такая защита надежна и эффективна. Особенно на средней и ближней дистанциях. Явный ее плюс в том, что работают при этом руки, а значит, времени на защитное движение уходит мало, доли секунды. Очень быстро и экономично. При правильной защите противник сразу выводится из равновесия.

Одним из активных приемов защиты является *встречный удар*. Он наносится во время удара соперника и останавливает развитие атаки. Как только противник начал атаку, наносится удар навстречу. Чаще всего это прямые удары левой рукой. Можно бить и правой рукой, если противник удачно открывается. Бить можно в голову, в корпус, просто в бьющую руку противника. Удар наносится в любую открытую зону противника. Даже если противник закрыт очень хорошо, встречный удар, нанесенный по уязвимому месту конечности, может сорвать запланированную атаку. Часто помогает сделать это даже не удар, а лишь его обозначение.

**Подставка.** Это остановка удара соперника подставкой неуязвимых мест тела: предплечий, плеч, кистей. Прием хорошо работает против прямых боковых ударов в голову и ударов снизу. При боковых в голову надо поднять руку так, чтобы она закрывала лицо сбоку, и закрыться навстречу плечом. Рука дает рикошет, и плечо расклинивает удар. Держать руку надо как можно ближе к себе, иначе удар не погасить. Когда бьют в корпус, надо плотно прижать локоть к телу и напрячь мышцы, сбивая бьющую руку под углом 45 градусов. От несильных прямых ударов левой рукой навстречу на опережение защищаться подставкой предплечья или ударом по бьющей конечности. Если противник атакует прямым правым в голову, возможен уход с линии атаки сайд-степом, левой – рикошет,

а правой – встречный удар в область мизинца локтевой костью (45 градусов). Эффективно работают *отбивы*. Это встречное движение рукой, которым изменяем направление удара противника. Достаточно просто чуть хлопнуть сверху или сбоку по атакующей руке в момент удара, чтобы кулак противника ушел в сторону. Сильно бить не надо. Легкое, почти незаметное движение рукой. Обычно отбивают руку внутрь или вниз. Таким отбивом заставляем противника открыться, оставаясь при этом закрытыми.

Еще один вид защиты руками – *блок*. Его задача – перенаправить противника, травмировать бьющую конечность. Создать ситуацию, благоприятную к выходу на прием. Блок – это встречные воздействия предплечьем, связывающие удар соперника и не позволяющие выполнить его по оптимальной амплитуде и с оптимальной скоростью. В какой-то степени такие блоки напоминают подставку, только выполненную не в конечный момент удара, а чуть раньше. И подставляется предплечье не под кулак непосредственно, а немного дальше – чтобы воздействие оказывалось на предплечье противника. Руки держать близко к корпусу и голове; как только чуть опустил руки или выставил чуть подальше – можно сразу пропустить удар. Работать не руками, а смещением корпуса, руки лишь создают рикошет и перенаправляют противника.

**Защита корпусом.** Существуют два основных способа защиты: уклон и нырок. Эта защита лучше всего работает на средних дистанциях. Ее можно использовать также и в ближнем бою, но это довольно сложно, требуется большой опыт. На дальних дистанциях ее тоже можно применять, однако тут все зависит от цели. Если нужно сократить дистанцию для удара – нырок и уклон отличный способ. Если же не нужно подходить близко к противнику – лучше использовать другие виды защит. Есть только одно серьезное ограничение – уклон и нырок применяются только против ударов в голову.

**Уклон.** Уклон применяется при защите от прямых ударов. Защита уклоном заключается в том, что смещением корпуса отводят голову от линии удара противника, при этом руки бойца остаются свободными для удара. Делая уклоны во внутреннюю сторону, когда туловище движется ближе к свободной руке противника, следует своей рукой страховать голову и живот или накладывать ладонь на свободную руку противника, сковывая этим ее действия. Без-

опаснее уклоняться во внешнюю сторону, чтобы не получить второго удара.

Вариантом уклона является *отклон*. Это не что иное, как уклонение от удара назад. Универсален отклон тем, что работает и против прямых ударов, и против боковых, и против апперкотов. Но при этом дистанция должна быть достаточной. В ближнем бою отклон применить не получится. На что нужно обращать внимание: подбородок должен быть прижат к груди. Работать только корпусом. Можно немного подсесть назади стоящую ногу.

**Нырок** – один из наиболее сложных видов защиты. Это уход бойца вниз – в сторону под бьющую руку противника. Присесть так, чтобы голова оказалась ниже траектории удара, одновременно с поворотом корпуса в сторону бьющей руки. Корпус и плечевой пояс поворачиваются так, чтобы в нижней точке движения оказаться боком к противнику. Спину при этом стараться держать прямой. Основное движение выполняют именно ноги. Когда удар прошел над головой, ноги резко выпрямляются, одновременно корпус раскручивается в другую сторону с выходом в боевую стойку. Обычно на выходе из нырка наносится боковой удар дальней рукой. То есть если нырок идет под правую руку, на выходе – боковой левой в голову, если нырок под левую – боковой правой.

**Уклон от прямого удара в голову** – смещая вес тела на опорную ногу, уйти в сторону вниз – вперед под углом в 25 градусов от вектора бьющей руки, закрываясь плечом и предплечьем, на одном движении контратаковать противника.

**Защита уходом в сторону с подставкой предплечья с выходом на рычаг руки внутрь** – уходя с линии атаки с подставкой предплечья, атаковать противника прямым ударом в голову. При постановке блока предплечье перпендикулярно земле, между локтевой костью и корпусом угол в горизонтальной плоскости 90 градусов. В локтевом суставе угол 90 градусов. Предплечье жестко зафиксировать относительно корпуса, уход осуществляется смещением корпуса под углом 45 градусов в сторону противника, предплечье направлено в подбородок противника. На возврате захватить руку противника и выполнить рычаг руки внутрь.

**Защита уходом в сторону с подставкой предплечья с выходом на заднюю подножку** – уходя с линии атаки с подставкой

предплечья, атаковать предплечьем голову, провести заднюю подножку и выполнить рычаг руки внутрь.

**Защита уходом в сторону с одновременным ударом в голову** – уходя от удара наружу через локтевой сгиб, нанести удар рукой в голову.

**Защита уходом в сторону с подставкой предплечья от бокового удара** – уходя от бокового удара по касательной к траектории вектора удара 25 градусов, обкатывая предплечьем бьющую руку, рикошетом перенаправить противника в плоскость неустойчивости.

**Защита от бокового удара нырком** – слегка приседая на ногах, уйти под удар, закрывая голову и корпус руками, на шаге в сторону нанести удар в крестцово-поясничный двигательный узел пальцами ладони и на выходе – боковой удар рукой в голову.

**Защита плечом и предплечьем с обкаткой бокового удара** – принимая удар рикошетом предплечья назад и обкатывая его плечом с одновременным расклиниванием, перенаправить руку противника в сторону, кратковременно лишая его равновесия, нанести удар ребром ладони по основанию черепа и выполнить загиб руки за спину.

**Защита плечом и предплечьем с обкаткой бокового удара** – принимая удар рикошетом предплечья назад и обкатывая его плечом с одновременным расклиниванием, перенаправить руку противника в сторону, кратковременно лишая его равновесия, нанести удар в тройничный нерв и провести заднюю подножку.

**Защита от удара ногой снизу** – блокировать предплечьем удар снизу, перенаправить противника в плоскость неустойчивости, на возврате поймать руку противника и выполнить рычаг руки наружу, затем рычаг руки внутрь лежа и далее загиб руки за спину.

**Защита от бокового удара предплечьем с последующим выходом на рычаг руки внутрь** – блокировать удар предплечьями обеих рук; продолжая движение, уйти в сектор безопасности и выполнить рычаг руки внутрь с переходом на загиб руки за спину.

**Защита уклоном со встречным ударом в голову** – уйти от прямого удара уклоном в сторону, нанести удар в подбородок на опережение.

**Защита уклоном со встречным ударом в корпус (печень)** – уходя от прямого удара уклоном в сторону, корпус прямой, согнуть ноги в коленях, на опережение нанести удар в печень, под срез ребер.

**Защита от удара наотмашь** – блокировать удар предплечьями обеих рук, продолжая движение, уйти в сектор безопасности и выполнить рычаг руки внутрь с переходом на загиб руки за спину.

**Защита от удара сверху подставкой предплечья** – блокировать удар предплечьем разноименной руки, прижимая к нему бьющую руку кистью своей одноименной руки и продолжая движение, уйти в сектор безопасности, выполнить рычаг руки внутрь с переходом на загиб руки за спину.

**Защита от удара снизу в живот с выходом на загиб руки за спину** – уходя с линии удара под углом 45 градусов к противнику, предплечьями блокировать бьющую руку, нанести одноименной рукой удар в лучевой нерв и, перенаправляя противника в плоскость неустойчивости, выполнить загиб руки за спину.

**Защита от удара сбоку в ребра (ниже диафрагмы)** – уходя с линии удара под углом 45 градусов к противнику, предплечьями блокировать бьющую руку, одноименной рукой нанести удар в лучевой нерв и, перенаправляя противника в плоскость неустойчивости, выполнить загиб руки за спину.

**Защита от прямого удара в грудь** – уходя с линии атаки с подставкой предплечья, перенаправить противника в плоскость неустойчивости, на обратном ходе бьющей руки выполнить захват и провести рычаг руки наружу.

**Защита от прямого удара в корпус** – уходя с линии атаки с подставкой предплечья, перенаправить противника в плоскость неустойчивости, на обратном ходе бьющей руки нанести «двойку» в голову и выполнить заднюю подножку.

**Защита от прямого удара ногой подставкой предплечья в верхней рамке** – уходя с линии атаки с подставкой предплечья, перенаправить противника в плоскость неустойчивости, нанести двойку в голову и выполнить заднюю подножку.

**Защита от прямого удара ногой подставкой предплечья в нижней рамке** – уходя с линии атаки с подставкой предплечья в нижней рамке, перенаправить противника в плоскость неустойчивости, нанести удар предплечьем по яремному узлу блуждающего нерва и выполнить заднюю подножку, далее рычаг руки внутрь лежа с переходом на загиб руки за спину.

**Защита от прямого удара ногой – уходом с линии удара, отбивом предплечья наружу (в нижней рамке)** – блокируя рукой

удар ноги от себя наружу, уйти с линии атаки, захватить бьющую ногу, выполнить сбивание на землю (заднюю подножку), провести перегибание тазобедренного сустава с ущемлением ахиллесова сухожилия, выполнить загиб руки за спину.

**Защита от бокового удара по корпусу:**

- 1-й вариант – защититься подставкой скрещенных предплечий, возможен захват ноги, сбить противника на землю с ущемлением ахиллесова сухожилия, выполнить узел ногой;

- 2-й вариант – защититься уходом с линии атаки по касательной с подставкой предплечья наружу, возможна контратака – двойка в голову, выполнить лоу-кик и загиб руки за спину.

**Защита от бокового удара в голову** – защититься уходом с линии атаки по касательной с подставкой предплечий наружу в верхней рамке, возможна контратака – двойка в голову, выполнить лоу-кик и загиб руки за спину.

**Защита от удара ногой в пах** – уходя от удара ногой, подставить скрещенные предплечья, расклинивая бьющую ногу, перехватить ногу, ущемить ахиллесово сухожилие, по линии плечо – противоположная ягодица бросить противника на землю, на живот, выполнить узел ноги и перейти на загиб руки за спину.

**Защита ногами.** Защиты ногами выполняются, как правило, подставкой ноги или бедра. Существует два варианта подставки ноги: подставка голени, подставка стопы. В обоих вариантах передняя нога поднимается вверх и подставляется под удар. Эта защита используется против круговых ударов на нижнем уровне и для нейтрализации прямых и боковых ударов на начальной фазе выполнения. Подставка задней части бедра применяется против круговых ударов по бедру.

**Защита от удара ноги подставкой голени наружу** (медиальной стороны большеберцовой кости) – резким движением с подачей корпуса вперед и наружу верхней третью большеберцовой кости блокировать бьющую ногу, встречный выпад по скорости и массе должен превосходить противника.

**Защита от удара ноги подставкой голени внутрь** (медиальной стороны большеберцовой кости) – резким движением с подачей корпуса вперед верхней третью большеберцовой кости блокировать бьющую ногу, встречный выпад по скорости и массе должен превосходить противника.

**Защита от нижнего бокового удара по ногам (лоу-кик) подставкой бедра с ответным прямым в голову** – резким движением навстречу под углом 45 градусов к бьющей ноге, вкручивая на носке бедро в удар, погасить ударное воздействие и на обратном ходе выполнить контратаку в голову, а затем лоу-кик, провести загиб руки за спину.

**Защита от удара ногой подставкой стопы** – подставкой ребра стопы сбить удар, выполнить двойку в голову и корпус, провести рычаг руки внутрь.

**Защита от удара головой** – резко присесть, прижав подбородок к груди.

**Защита от удара затылком в лицо** – резко присесть в сторону, прижав подбородок к груди.

**Защита от удара по ногам с ответной контратакой:**

- 1-й вариант – резко сместив корпус назад, убрать ногу из-под удара, сразу же нанести ответный удар по ноге противника; с ударом вывести руку в плоскость неустойчивости и провести рычаг руки наружу;

- 2-й вариант – резко сместив корпус назад, убрать ногу из-под удара, сразу же нанести ответный удар по ноге противника; если противник потянется заблокировать ногу, провести загиб руки за спину.

**Защита от удара ногой в спину** – резко развернуться, сместившись с линии атаки, заблокировать ногу противника предплечьем наружу, возможен боковой удар под коленный сгиб, и выполнить рычаг руки наружу.

## 2.4. Болевые приемы

**Загиб руки за спину при подходе спереди рывком** – уходя в сектор безопасности и перекрывая пах, перекрывать руку противника. Одноименной рукой, обкатывая локтевой сустав, захватить локтевой сгиб (локоть между большим и указательным пальцем), одновременно разноименная рука отводит руку (не предплечье) вместе с лопаткой в плоскость неустойчивости, разворачивая ладонь наружу вверх, совместить свою сагиттальную плоскость с конструктивной осью руки противника и его плоскостью неустойчиво-

сти. Вытянуть локоть на себя вниз, отключая мышцы предплечья и плеча, далее дельтовидную мышцу, вывести противника из равновесия, наложить руку на локоть и, отключая мышцы плечевого пояса, плотно прижать локоть к себе. Собственным весом потянуть локоть вниз, одновременно выводя предплечье по спирали, ось которой в плоскости неустойчивости, упереть локоть в бок, рукой зафиксировать плечо, выполнить замок, не позволяющий противнику выйти из этого захвата. Можно проверить правильность захвата – при правильном захвате вторая рука не нужна. Ось проходит по плечевой кости, а третья точка – опорная нога противника (рис. 16).

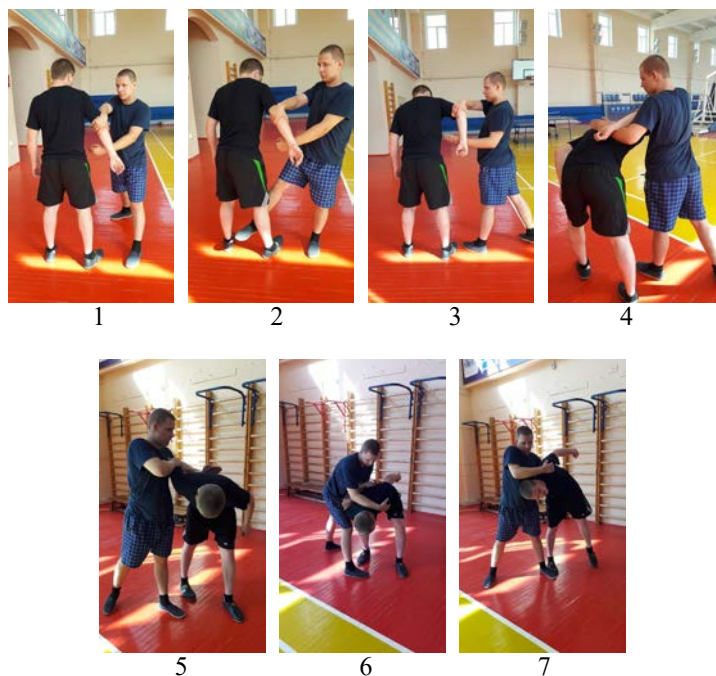


Рис. 16. Загиб руки за спину при подходе спереди рывком

**Проведение загиба руки за спину на активно сопротивляющемся противнике** – при выходе в сектор безопасности при попытке противника нанести удар нанести встречный опережающий удар в тройничный нерв, тем самым выводя противника из равновесия, выполнить загиб руки за спину. Контроль оси.

**Загиб руки за спину при подходе сзади толчком** – одновременно зашагивая ногой, перекрыть кисть одной рукой и резко нанести удар другой в локоть, перенося вес тела на переднюю ногу, вывести тем самым противника из равновесия, нагружая локоть своим весом, потянуть предплечье противника на себя, завести руку противника за предплечье (локоть между большим и указательным пальцем), сделать шаг назад, отключая мышечный корсет, взять противника под контроль (рис. 17).

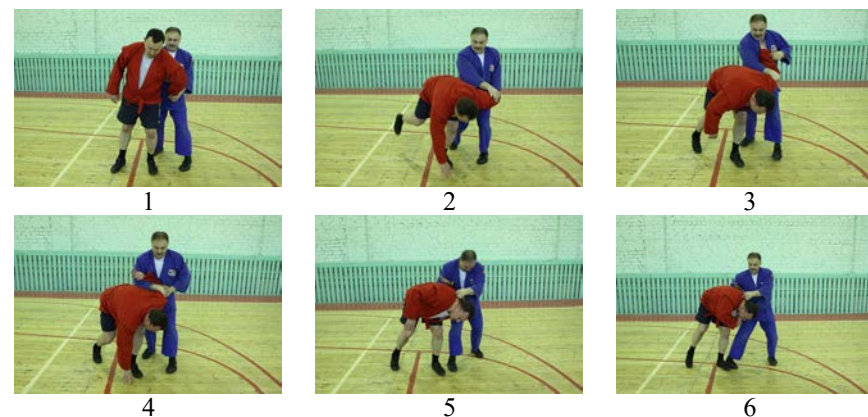


Рис. 17. Загиб руки за спину при подходе сзади толчком

**Загиб руки за спину нырком** – захватить руку противника, удерживая ее перед собой, вращать предплечье (нижний конец лучевой кости) вокруг гороховидной кости, что соответствует конструктивной оси руки, тем самым отключая бицепс и трицепс, плечевую мышцу, плечелучевую мышцу и т. д., совместить эту ось с плоскостью неустойчивости. Далее скручивая и держа руку перед собой, выполнить загиб руки (рис. 18).

**Загиб руки за спину скручиванием:**

- 1-й вариант – захватить кисть, вывести противника в плоскость неустойчивости, выполнить загиб руки;
- 2-й вариант – прижать к корпусу кисть противника. Скручивая кисть вокруг конструктивной оси в одной плоскости неустойчивости, одновременно сместить ее в другой под углом 90 градусов, свалить противника, выполнить загиб руки за спину.





Рис. 18. Загиб руки за спину нырком

**Загиб руки за спину замком** – плотно прижать кистью руку противника в кармане, не давая ее достать, разноименной рукой создавая рычаг, вывести противника из равновесия, не давая второй рукой ему развернуться, выполнить замок и загиб руки (рис. 19).

**Рычаг руки внутрь с переходом на загиб руки за спину** – захватить руку в замок, уходя в сектор безопасности, развернуться вместе с кистью вокруг гороховидной кости, накладывая на руку локоть в плоскости неустойчивости, перевести ее под свое плечо и прижать к себе, тем самым заставляя противника лечь плечом на колени. Давить на локоть вниз, а на кисть вверх (рычаг первого рода). Выполнить переход на загиб руки за спину (рис. 20).

**Нейтрализация агрессии со стороны обороняющегося при проведении приема** – уходя в сектор безопасности при попытке противника нанести удар, нанести встречный опережающий удар в тройничный нерв, тем самым вывести противника из равновесия и выполнить загиб руки за спину. Контроль оси конечности.

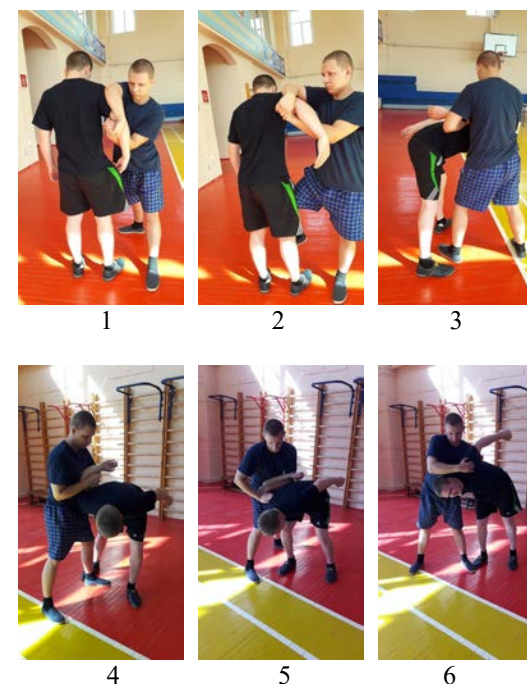


Рис. 19. Загиб руки за спину замком

**Рычаг руки наружу** – при подходе сбоку выполнить замок руки противника, вывести руку по спирали, совмещая конструктивную ось предплечья с плоскостью неустойчивости, и продолжить скручивать кисть вокруг конструктивной оси предплечья, бросить противника на спину, выполнить рычаг руки внутрь лежа с переходом на загиб руки за спину (рис. 21).

**Узел руки сверху** – захватить руку, лишая противника равновесия ударом в тройничный нерв, выполнить узел руки сверху и бросить противника на землю, выполнить рычаг руки внутрь лежа с переходом на загиб руки за спину.

**Рычаг локтя через предплечье** – захватить руку противника, нанести удар в тройничный нерв, рикошетом вывести из равновесия, сместить противника на пятки, отключить мышцы живота, выполнить контроль руки (рис. 22).

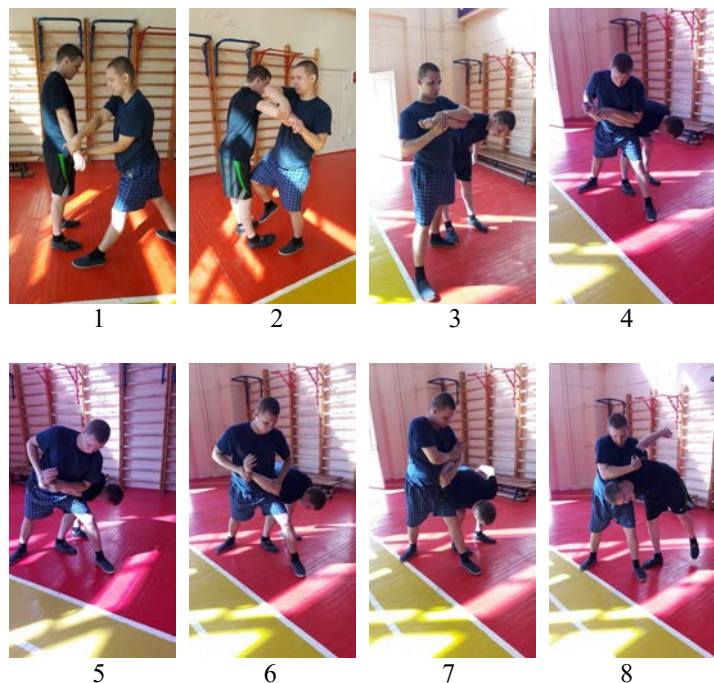


Рис. 20. Рычаг руки внутрь с переходом на загиб руки за спину

**Рычаг локтя на ладони** – захватить кисть, опереться ладонью в верхнюю головку лучевой кости, выпрямляя конструктивную ось конечности, выкрутить кисть наружу и отключить руку, взять на сопровождение.



Рис. 21. Рычаг руки наружу

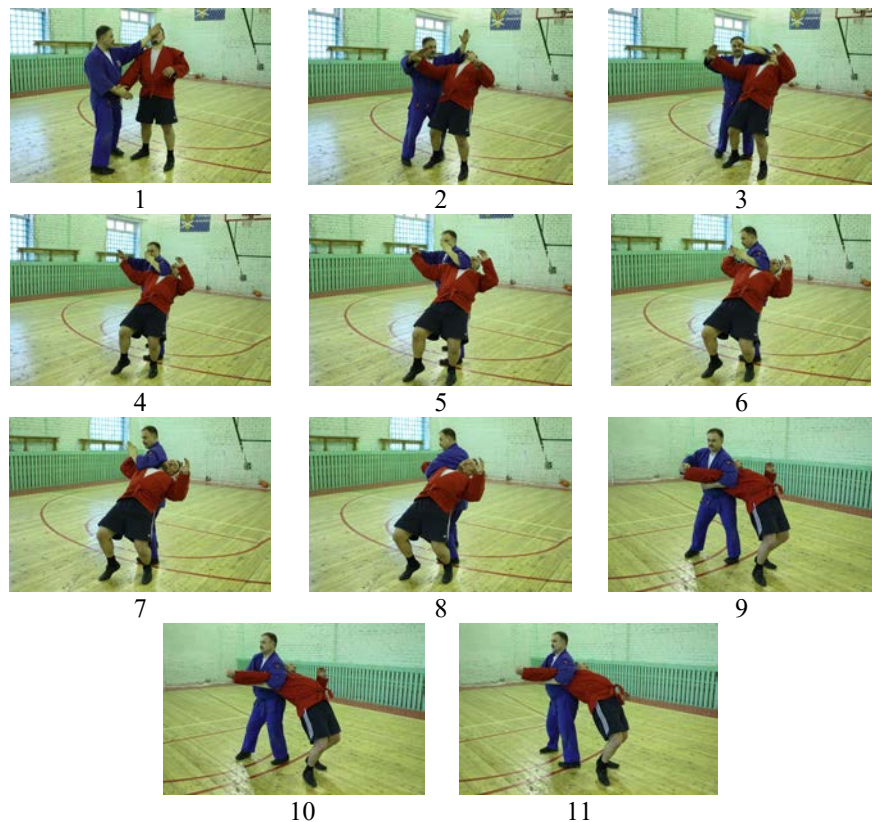


Рис. 22. Рычаг локтя через предплечье

### 2.5. Удушающие приемы

**Удушение плечом и предплечьем при подходе сзади с последующим сопровождением** – при подходе сзади нанести удар в подколенный сгиб, захватить шею плечом и предплечьем, подбородок в локтевом сгибе, провести задержание (рис. 23).

**Удушение плечом и предплечьем с последующим переходом на загиб руки за спину** – при подходе сзади нанести удар в подколенный сгиб, захватить шею плечом и предплечьем, подбородок

находится в локтевом сгибе, провести задержание, перейти на загиб руки за спину.

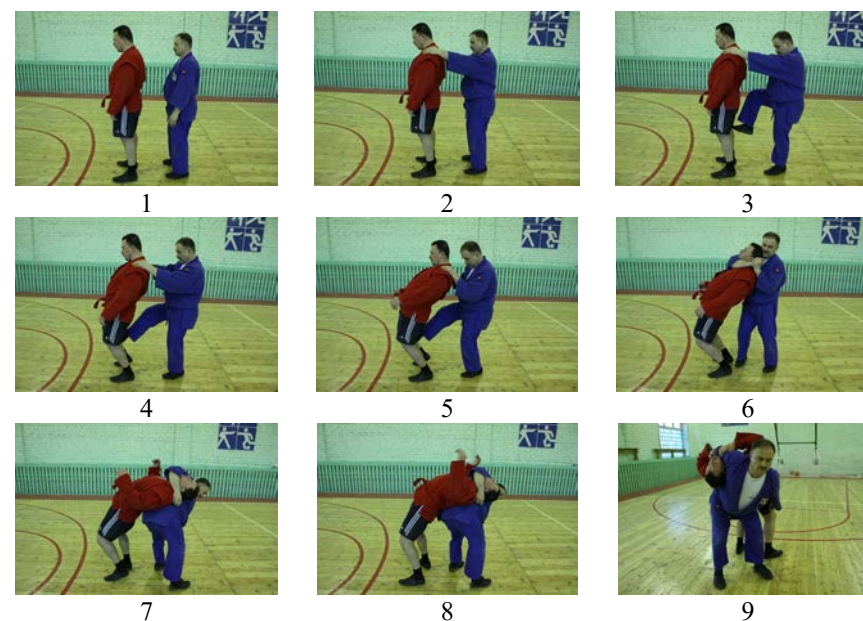


Рис. 23. Удушение плечом и предплечьем при подходе сзади с последующим сопровождением

### 2.6. Броски

**Задняя подножка** – захватить руку противника и потянуть к себе, не позволяя голове смещаться за рукой. Вывести из равновесия, выдавить опору, бросить на пол (противник падает на живот), провести рычаг руки внутрь лежа с переходом на загиб руки за спину.

**Защита с выведением из равновесия и задней подножкой** – блокировать предплечьями удар, вывести противника из равновесия и, выдавливая опору, бросить его на землю; выполнить рычаг руки внутрь лежа с переходом на загиб руки за спину.

**Классическая (спортивная) задняя подножка под одну ногу** – захватить левой рукой одежду у правого локтя противника, а правой – одежду на левом плече, рвануть противника вниз и осадить его на правую ногу. Одновременно сделать шаг левой ногой вперед-влево. Подбивая правой ногой подколенный сгиб ноги противника, бросить его на спину.

**Сбивание на заднюю подножку:**

- 1-й вариант – потянув руку противника на себя, вторую руку от себя вверх, лишит его равновесия;
- 2-й вариант – потянув руку противника на себя, вторую руку от себя в яремную вену, лишит его равновесия.

**Передняя подножка:**

- 1-й вариант – рычагом вывести противника из равновесия, выполнить шаг правой ногой за противника, перекрывая этой ногой обе ноги противника, выполнить захват под руку, бросить противника на землю, провести рычаг руки внутрь лежа с переходом на загиб руки за спину;
- 2-й вариант – рычагом вывести противника из равновесия, выполнить шаг левой ногой за противника, перекрыть правой ногой обе ноги противника, выполнить захват под руку, бросить противника на землю, провести рычаг руки внутрь лежа с переходом на загиб руки за спину;
- 3-й вариант – ударом предплечья под основание черепа вывести противника из равновесия, выполнить шаг левой ногой за противника, перекрыть правой ногой обе ноги противника, выполнить захват под руку, бросить противника на землю, провести рычаг руки внутрь лежа с переходом на загиб руки за спину;
- 4-й вариант – захватив руку и уходя в сектор безопасности, ударом руки вывести противника из равновесия, выполнить шаг правой ногой за противника, перекрыть левой ногой обе ноги противника, выполнить захват за корпус, бросить противника на землю, провести рычаг руки внутрь лежа с переходом на загиб руки за спину.

**Бросок через бедро** – предплечьем нанести удар по основанию черепа, сделать шаг правой ногой вперед и с подставкой к ней левой ноги повернуться к противнику спиной. Подбить его тазом и с наклоном вперед бросить на спину. Провести рычаг руки внутрь лежа с переходом на загиб руки за спину.

**Бросок через спину:**

- 1-й вариант – нанести удар в голову, выполнить рычаг руки наружу, затем обратный бросок через спину, провести рычаг руки внутрь лежа с переходом на загиб руки за спину;
- 2-й вариант – выдернуть руку противника на рычаг и бросить его через спину, провести рычаг руки внутрь лежа с переходом на загиб руки за спину;
- 3-й вариант – выдернуть руку на рычаг внутрь и бросить противника через спину, провести рычаг руки внутрь лежа с переходом на загиб руки за спину.

**Бросок с захватом ног сзади** – захватить руками ноги противника ниже колен, рвануть ноги на себя-вверх, одновременно разводя их в стороны, толкнуть плечом противника под ягодицы и бросить его на грудь.

## 2.7. Освобождения от захватов и обхватов

**Освобождение от захвата одной рукой разноименной руки, опущенной вниз:**

- 1-й вариант – используя предплечье как кулисный механизм, разорвать захват и выполнить рычаг руки наружу;
- 2-й вариант – прокрутив свою кисть вокруг конструктивной оси противника, выходям вверх под углом 45 градусов к руке противника; выполнить рычаг руки внутрь (рис. 24).

**Освобождение от захвата двумя руками одной руки, опущенной вниз, – загиб руки за спину** – отключив сначала разноименную руку, отключить одноименную и выполнить загиб руки за спину.

**Освобождение от захвата одной рукой разноименной руки, поднятой вверх**, – провернув руку вокруг оси, отключить конечность противника, выполнить загиб руки за спину (рис. 25).

**Освобождение от захвата двумя руками руки, поднятой вверх**, – отключив сначала разноименную руку, отключить одноименную, выполнить сбивание противника и перейти на загиб руки за спину.

**Освобождение от захвата за кисти двух рук, опущенных вниз**, – отключив сначала разноименную руку, захватить и отключить одноименную и перейти на рычаг руки внутрь.

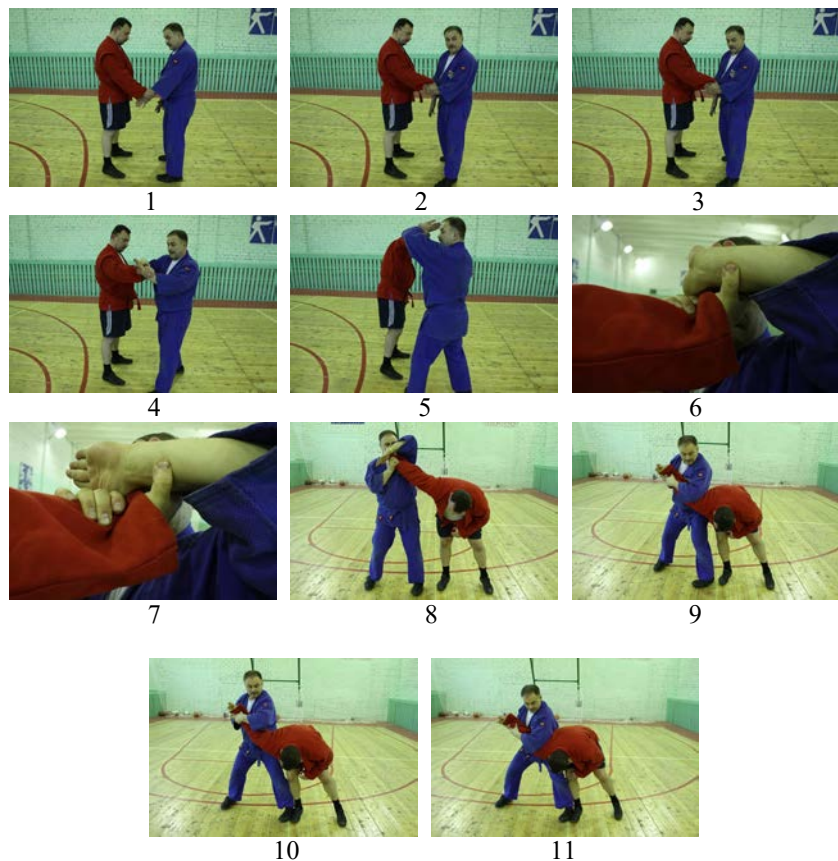


Рис. 24. Освобождение от захвата одной рукой разноименной руки, опущенной вниз

**Освобождение от захвата за кисти двух рук, поднятых вверх**, – отключив сначала разноименную руку, захватить и отключить одноименную и перейти на рычаг руки внутрь.

**Освобождение от захвата одной рукой одноименной руки, опущенной вниз**, – сделать шаг левой вперед и нанести левой рукой удар в тройничный нерв, рикошетом выводя из равновесия, сместить противника на пятки, выполнить рычаг локтя через плечо и предплечье.

**Освобождение от захвата одной рукой одноименной руки, поднятой вверх**, – сделать шаг левой вперед и нанести левой рукой

удар в тройничный нерв, рикошетом выводя из равновесия, сместить противника на пятки, выполнить рычаг локтя через плечо и предплечье.

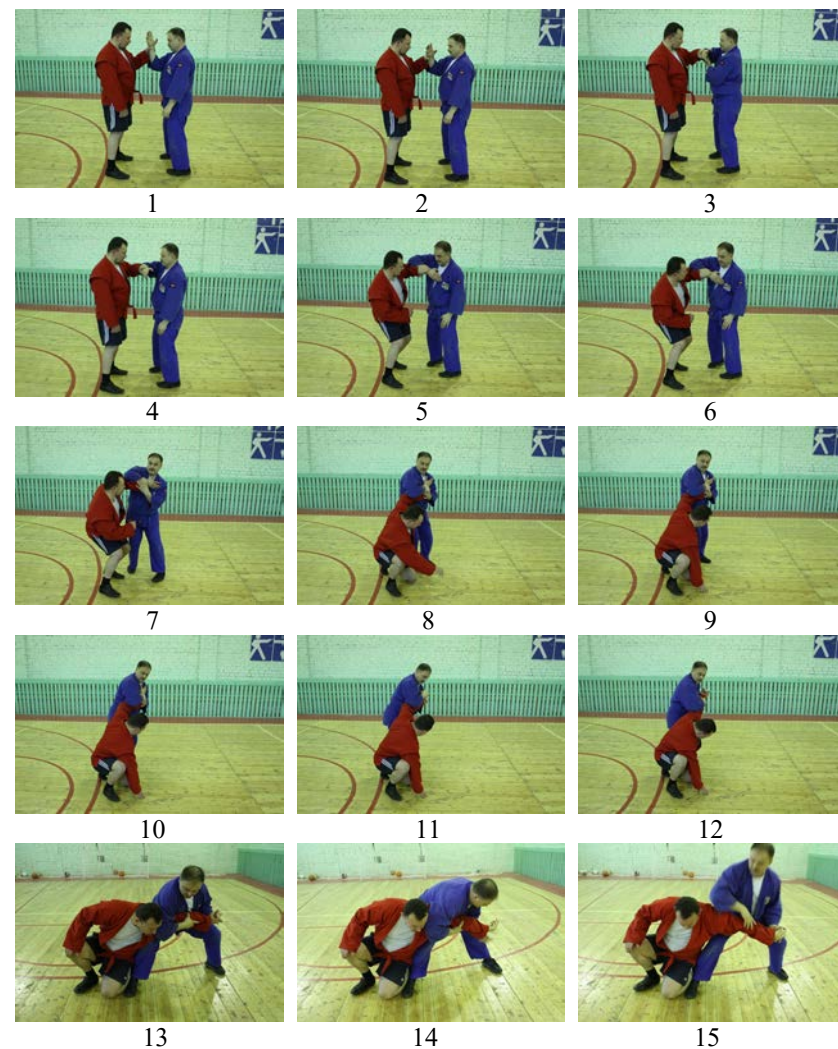


Рис. 25. Освобождение от захвата одной рукой разноименной руки, поднятой вверх

**Освобождение от захвата на груди – рычаг руки внутрь** – нанести удар в голову, вытягивая руки противника, захватить его одноименную руку и, скручивая ее, освободиться от захвата, выполнить рычаг руки внутрь (рис. 26).



Рис. 26. Освобождение от захвата на груди – рычаг руки внутрь

**Освобождение от захвата на груди одной рукой – рычаг руки внутрь** – захватить одноименную руку и, скручивая ее, освободиться от захвата; выполнить рычаг руки внутрь.

**Освобождение от захвата на груди одной рукой – рычаг руки наружу** – захватить локоть противника и рвануть его на себя, упираясь другой рукой в тройничный нерв, выполнить рычаг локтя через плечо и предплечье (рис. 27).



Рис. 27. Освобождение от захвата на груди одной рукой – рычаг руки наружу

**Освобождение от захвата на груди – задняя подножка** – выполнить рычаг руки наружу, затем перейти на заднюю подножку под обе ноги, бросить противника на землю, провести рычаг руки внутрь лежа с переходом на загиб руки за спину (рис. 28).

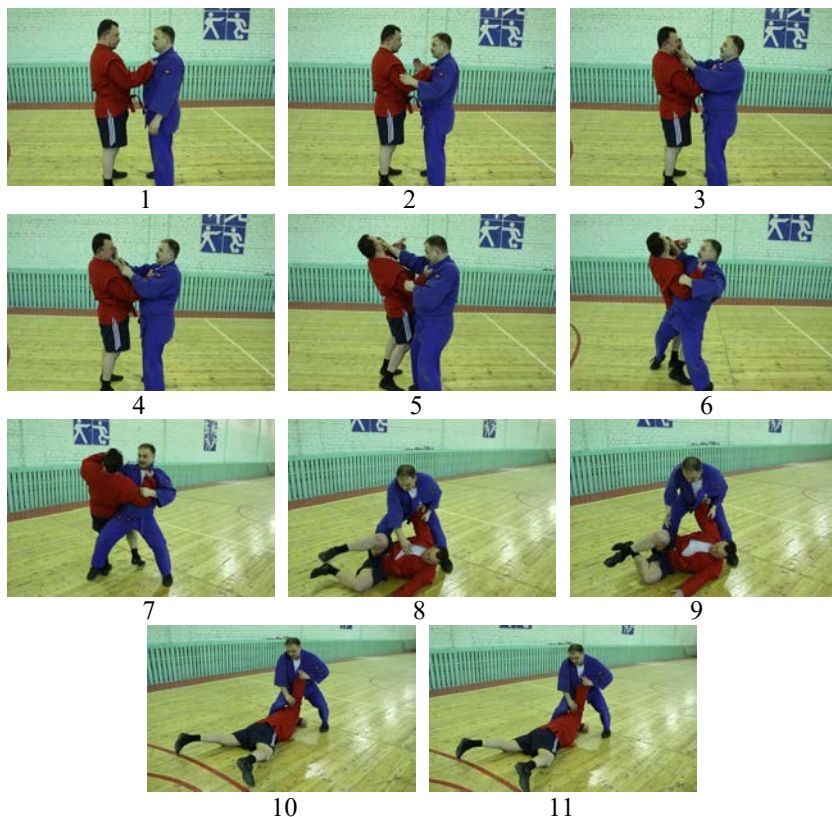


Рис. 28. Освобождение от захвата на груди – задняя подножка

**Освобождение от захвата за горло двумя руками спереди** – нанести удар в голову, вытягивая руки, захватить одноименную руку и, скручивая ее, освободиться от захвата и выполнить рычаг руки внутрь.

**Освобождение от захвата за горло двумя руками сзади** – захватить одноименную кисть, резко выйти назад под углом 45 градусов, сделать загиб руки за спину нырком.

**Освобождение от захвата за горло плечом и предплечьем сзади – задняя подножка** – захватить предплечье одноименной руки, опереться другой рукой в тройничный нерв, отставить назад ногу и, развернувшись, провести заднюю подножку.

**Освобождение от захвата за горло плечом и предплечьем сзади – загиб руки за спину нырком** – захватить предплечье руками, резко выйти назад под углом 45 градусов, сделать загиб руки за спину нырком.

**Освобождение от захвата за горло плечом и предплечьем сзади – бросок через спину в стойке** – захватить предплечье руками, опереться спиной в противника, резко откинуться назад, поднять под прямым углом ноги, на противоходе подбить опорную ногу противника и бросить его через спину, выполнить рычаг руки внутрь с переходом на загиб руки за спину.

**Освобождение от захвата за горло плечом и предплечьем сзади – бросок через спину с колен** – захватить предплечье руками, опереться спиной в противника, резко откинуться назад, поднять под прямым углом ноги, на противоходе подбить опорную ногу противника и бросить его через спину, выполнить с колен рычаг руки внутрь, загиб руки за спину.

**Освобождение от обхвата корпуса спереди без захвата рук** – опереться в тройничный нерв на лице и через рычаг с осью вращения отключить основные мышцы шеи, сместить свой вес в плоскость неустойчивости противника, вывести его из равновесия и выйти на заднюю подножку.

**Освобождение от обхвата корпуса спереди с захватом рук – выведение из равновесия, загиб руки за спину** – опереться открытой ладонью в паховую складку в области пояснично-крестцового сплетения, сильно надавить и, смещаясь по складке, захватить гениталии, смещаясь одновременно в плоскость неустойчивости противника, выйти на загиб руки за спину.

**Освобождение от обхвата корпуса спереди с захватом рук – загиб руки за спину нырком** – скрутить плечи, резко уйти назад под мышку противника, провести загиб руки за спину нырком.

**Освобождение от обхвата за корпус сзади без захвата рук:**

- 1-й вариант – приподнять локоть и сделать рычаг руки внутрь, разорвать захват, выполнить загиб руки за спину. Необходимо точно

вращать кисть с лучевой костью вокруг оси руки. Приподнимая локоть, вывести эту ось в плоскость неустойчивости;

- 2-й вариант – при борцовском захвате для освобождения использовать большой палец – идеальный рычаг, лежащий под 90 градусов к оси, контролировать локоть;

- 3-й вариант – упереться костяшками пальцев в пясть указательного пальца, использовать полученный рычаг, ось вращения – гороховидная кость, выполнить рычаг руки внутрь с переходом на загиб руки за спину.

**Защита от захвата ног** – захватить голову и туловище, выполнить бросок через голову голенью в плоскость неустойчивости, затем выполнить рычаг руки внутрь.

**Защита от прохода в ноги скручиванием головы наружу** – предплечьем скрутить голову, отключив мышцы шеи.

**Защита от прохода в ноги сбиванием в плоскость неустойчивости с рычагом руки внутрь** – воздействуя на позвоночник в плоскости неустойчивости, сбить атаку, провести рычаг руки внутрь.

**Защита от прохода в ноги скручиванием головы внутрь** – захватить голову изнутри, отключив мышцы, перейти на загиб руки за спину.

**Защита сбиванием в плоскость неустойчивости с одновременным уходом с линии атаки** – воздействуя на позвоночник, уйти с линии атаки, перенаправив нападающего.

## 2.8. Защиты от угрозы оружием и обезоруживание

**Защита от удара ножом сверху** – защититься подставкой предплечья левой руки вверх под вооруженную руку противника на замахе, захватить другой рукой предплечье противника сверху, провести рычаг руки внутрь, обезоружить, выполнить переход на загиб руки за спину.

**Защита от удара сбоку в шею – рычаг руки внутрь** – защититься подставкой разноименного предплечья с фиксацией бьющей руки с уходом с линии атаки, провести рычаг руки внутрь, обезоружить, выполнить переход на загиб руки за спину.

**Защита от удара сбоку в живот (ниже диафрагмы) – загиб руки за спину** – с шагом вперед встретить вооруженную руку противника подставкой предплечий вбок, при этом правая рука бьет

в лучевой нерв, захватив другой рукой сверху одежду у локтя, провести загиб руки за спину и обезоружить. При конвоировании нож держать за лезвие, чтобы не стереть отпечатки пальцев преступника.

**Защита от удара ножом снизу в живот – загиб руки за спину** – с шагом вперед встретить вооруженную руку противника подставкой предплечий вниз, при этом правая рука бьет в лучевой нерв, захватив другой рукой сверху одежду у локтя, провести загиб руки за спину и обезоружить. При конвоировании нож держать за лезвие, чтобы не стереть отпечатки пальцев преступника.

**Защита от удара ножом в шею наотмашь – рычаг руки внутрь** – с шагом вперед в сторону и поворотом к противнику защититься подставкой предплечий под вооруженную руку, захватить руками предплечье сверху, провести рычаг руки внутрь, обезоружить, выполнить переход на загиб руки за спину.

**Защита от удара в грудь ножом тычком – рычаг руки наружу** – отбить предплечьем внутрь вооруженную руку противника и захватить его двумя руками за кисть, далее провести рычаг руки наружу, обезоружить, выполнить рычаг руки внутрь лежа с переходом на загиб руки за спину.

**Защита от угрозы пистолетом в упор спереди** – с шагом вперед в сторону (отклоняясь влево) левым предплечьем отбить внутрь вооруженную руку противника, с поворотом туловища уйти с направления огня, захватить вооруженную руку противника, провести рычаг руки наружу, обезоружить, выполнить рычаг руки внутрь лежа с переходом на загиб руки за спину.

**Защита от угрозы пистолетом в упор сзади** – с поворотом направо кругом отбить предплечьем вооруженную руку противника и захватить ее, провести рычаг руки наружу, обезоружить, выполнить рычаг руки внутрь лежа с переходом на загиб руки за спину.

**Защита от удара палкой сверху** – выполнить защиту рукой вверх и произвести загиб руки за спину.

**Защита от удара палкой сбоку** – выполнить защиту рукой вверх, заднюю подножку, рычаг руки внутрь лежа.

**Защита от удара палкой наотмашь** – выполнить защиту предплечьем и произвести рычаг руки внутрь.

**Защита от удара палкой тычком** – выполнить уход с линии атаки, блокирование предплечьем, рычаг руки внутрь.