

ТЕХНИКА САМОЗАЩИТЫ ПО ШКОЛЕ «ЧОЙ»

1991

Авторы этой книги являются обними из ведущих специалистов по технике Школы «ЧОЙ». Ими написан ряд методических работ и книг по рукопашному бою.

В данной книге показана техника самозащиты, представляющая собой лишь малую часть программы обучения по Школе «ЧОИ», называемую таи-сабаки. Это чисто оборонительный раздел. Данная техника применима только против агрессивных действий. Применять ее в атакующем варианте без ключевых движений практически невозможно. Эти ключевые движения в данной книге не показаны, т. к. цель книги — дать возможность желающим познакомиться с эффективной техникой самообороны, чтобы в наше неспокойное время нормальные люди могли сберечь свои честь и достоинство, чтобы мужчины могли оставаться мужчинами и в-сегда могли встать на защиту женщин, детей и стариков, чтобы зло всегда было наказано.

Судя по письмам, которые приходят в журнал «Техника молодежи», Школа очень популярна и имеется большое количество желающих изучать ее, особенно среди тех, кто раньше занимался различными видами восточных единоборств. Связано это с тем, что у людей накопилась огромная масса информации, применить которую без системы практически уже невозможно, т. к. боевые восточные системы — это не драка, это — искусство, требующее глубокого изучения, совершенствующее занимающихся и делающее их гуманнее.

Школа «ЧОИ» корнями уходит в древнюю систему психофизического тренинга. Ее уникальность состоит в том, что знания Школы, передаваясь на протяжении веков, сохранялись, накапливались и развивались в рамках единой целостной системы совершенствования духа и тела человека и познания мира.

Данную книгу можно рекомендовать широкому кругу читателей. Она может быть интересна как в целях знакомства с системным подходом в боевом искусстве, так и в чисто практических целях — для личной самозащиты, для тренировок спортсменов, для расширения кругозора тренеров.



ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время как в нашей стране, так и за рубежом, значительное распространение получили различные виды восточных единоборств. Это тайквон-до, карате, кунгфу, айкидо, бодзю-цу, джиу-джитсу и т. д. Мудрость и опыт многих поколений людей способствовали появлению разно образных видов борьбы, воплощающих в себе методики воспитания в человеке гармоничной личности. Не вдаваясь в исторические подробности возникновения той или иной системы единоборств, что само по себе может быть самостоятельным исследованием, можно предположить, что большинство этих видов борьбы и самозащиты, при кажущемся различии между ними, имеют единые принципы и закономерности построения методик и приемов, а общим корнем этого культурного наследия народов стран дальневосточного региона является система, получившая в послед нее время название УШУ — искусство воина.

Одним из таких принципов, который положен в основу практически всех настоящих школ и направлений, их методик психической и физической саморегуляции, является принцип «недеяния» (у-вей, у-ши), то есть ненарушение закона естественности. По мнению специалистов философов, «недеяние» — это есть естественная и спонтанная реализация своей «истинной природы, где освобождение от страстей является непременным условием психической и физической саморегуляции человека».

Древние мастера рукопашного боя считали, что человек с необузданными страстями, грубый, жестокий,

хитрый и агрессивный, втянутый в круговорот деятельности, из которой он стремится извлечь только собственную выгоду, является главной причиной бед как самого человека, так и окружающих его людей. В результате негативного, разрушительного, по своему внутреннему смыслу, поведения подобного человека возникает нарушение равновесия и противопоставление его внутреннего мира (микrokосмоса) объективной реальности (т. е. всему внешнему миру, макrokосмосу).

В соответствии с подобными философскими концепциями тысячелетней практикой были выработаны методики и приемы воспитания и самосовершенствования, позволяющие одновременно культивировать положительные качества и отстаивать их в случае нападения. Так, например, в физической практике самосовершенствования всех настоящих школ ушу этот принцип нашел свое отражение в тактике и стратегии использования силы самого агрессора в целях самообороны. В зависимости от силы, мощи, скорости нападающего мастерами ушу были разработаны филигранные приемы самозащиты, дающие колоссальное преимущество относительно слабому человеку в обуздании сильного.

Кроме того, построение подобных приемов самозащиты преследовало цели не только нейтрализации агрессивности нападающего, но и воспитательные, так как приемы могут завершаться, как правило, «замыканием» агрессивной силы на организм атакующего человека.

Уместно отметить и качества характера, которые воспитывались наставниками в учениках посредством определенных методик, впоследствии оформившиеся в так называемые добродетели воина. Хорошо понимая, что взаимоотношения человека с окружающим его миром и, в частности, с обществом, являются главной точкой приложения полученных знаний, мастера древности обозначили и расставили эти добродетели в определенной последовательности: прямота, нежность, бесстрашие и грациозность воина. Психотренинг ученика происходил таким образом, чтобы ни одна из этих добродетелей не опережала другие по мере их освоения в значительном объеме. Так, например, при определенной степени освоения упражнений на добродетель «нежность воина» вводятся упражнения, включающие воспитание его «прямоты», которые в сочетании с предыдущими позволяют культивировать и укреплять добродетель «бесстрашие» и т. д. Что же это за упражнения?

Попытаемся перечислить некоторые из них: умение твердо и непоколебимо стоять, правильно реагировать под градом осыпающих, но касающихся Вас в незначительной мере ударов и не сводить своего взора с глаз партнера — само по себе характеризует воспитание воли, что в конечном итоге близко к характеристике добродетели «прямота воина». В то же время перемещение в определенных позициях по определенным траекториям с партнером на плечах культивирует добродетель «нежность воина». В этом случае задача заключается в слиянии движений верхнего партнера с движениями стоящего внизу. Тестом развития чувствования партнера в этом случае являются более сложные движения с закрытыми глазами. Не останавливаясь на практике подобных методик, можно лишь отметить, что они имеют сложный характер и число упражнений на каждую из добродетелей не превышает семи.

Особое место в школах восточных единоборств занимает также принцип «всеобщего космического порядка». В нем утверждается, что человек, постигая свою истинную природу, которая тождественна истинной сущности каждой вещи, каждого явления, одновременно отождествляется и сливается с миром окружающей природы, образуя с ней неразрывное и гармоничное единство. Зашифровывая определенные знания, во избежание их негативного использования, мастера зачастую не только обозначали явления окружающего мира символикой (квадрат — земля, круг — небо и т. д.), но и придавали ей вполне практическое значение. Так, например, перемещаясь по определенной траектории (траектория зеркального отображения) вокруг противника, можно легко добиться его самостоятельного падения, а иногда и потери сознания.

Хорошо осознавая опасность, которую могут представлять для окружающих люди, овладевшие этим искусством, наставники особое внимание уделяли воспитанию морально-этических качеств учеников, прямиком выходящих из добродетелей воина. Для проверки приобретения этих качеств существует ряд тестов, выявляющих внутренние барьеры (например, барьер — стремление ученика к показательным выступлениям, его самоутверждение и стремление показывать приемы даже там, где в этом нет необходимости, возвышение своей личности над окружающими и т. д.) С другой стороны, честность, внимательность к окружающим и желание бескорыстно прийти на помощь другим, даже с риском для собственной жизни, говорит о его готовности постигать знания. То есть человек, в результате обучения привыкший прямо и бесстрастно смотреть опасности в лицо, в то же время умеющий мгновенно оценивать обстановку, на подсознательном уровне находить приемлемое решение проблем (нежность, грациозность), а также владеющий собой в сложной ситуации (техника перемещений, способность к дипломатии), может уже олицетворять собой гармонично развитую личность, способную решать жизненные проблемы.

Поэтому основным корнем морально-этических норм воспитания совершенного человека древние мастера считали интенсивное и регулярное самосовершенствование. В трактате «Дао-де-дзин» говорится: «Знающий людей — мудр, познающий себя — просветленный человек, побеждающий людей — имеет силу, победивший себя — могуществен».

Одной из первых задач почти всех методологий самосовершенствования различных школ является воспитание психики занимающегося, поскольку успех любого дела во многом определяется психическим состоянием человека. Достигая максимальной отрешенности от своих страстей, сосредотачиваясь на покое и бесстрастности, мастера рукопашного боя путем усиленных тренировок, доводили свою психику до полного отчуждения от себя ее активного потока. Мастер становился по отношению к себе как бы в позицию

стороннего наблюдателя, результатом чего являлось приобретение непосредственности реакции и свежести восприятия, свойственных детям. В условиях самозащиты подобное состояние психики позволяет отметить наиболее опасные аспекты и мгновенно оценить их, что сопряжено с развитием внутреннего интуитивного взора.

Таким образом, человек, активно занимаясь различными видами борьбы, используя эти занятия как очень эффективное средство тестирования своего морально-этического и психического состояния, в определенной степени может создавать благоприятные условия для тренировки спокойствия, уравновешенности и способности наиболее справедливо разрешать сложные проблемы, выдвигаемые жизнью.

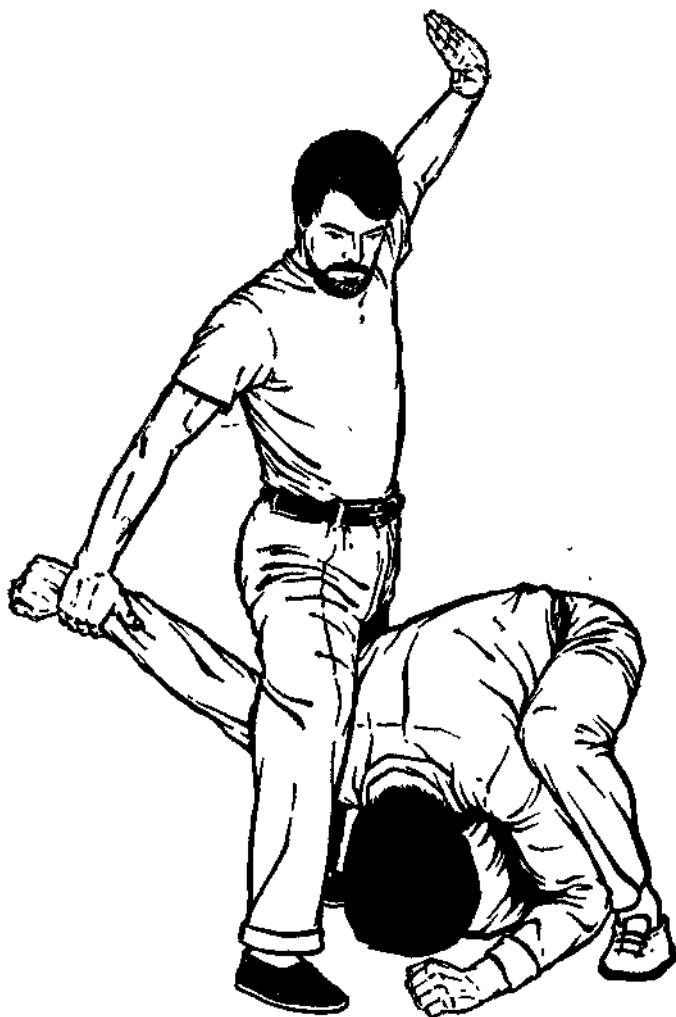
Так, например, занятия, напрямую связанные с культивированием приемов самозащиты, первоначально возбуждают многочисленные эмоции, по отношению к которым практикуется бесстрастность. В то же время они требуют активных действий, в которых практикуется принцип «недеяния», т. е. способность уравновешивания агрессивной силы нападающего и ее использование. С другой стороны, происходит воспитание определенных морально-этических качеств, позволяющих гармонично увязывать свои поступки с явлениями окружающего мира.

В даосском трактате «Ле-цзы» имеется изречение: «Начинаю с воспитания привычек и возвращаю характер, а в конечном итоге получаю судьбу». Таков древний путь ушу — путь бойца, воина.

Предлагаемая читателю книга посвящена различным способам самозащиты от одного или нескольких нападающих. Самозащита предполагает деятельность, оборонительную по характеру, однако с применением определенных видов ударов и болевых приемов. В книге широко отражены тактические действия обороняющегося, техника перемещений и использование силы нападающего человека.

Эффективность представленных приемов самозащиты заключается в том, что использование предложенной техники уходов и приемов максимально сглаживает разницу между массой, ростом, полом и физической силой защищающегося и нападающего.

Авторы стремились доходчиво представить аргументированную систематизацию приемов самозащиты на основе практики одной из древних школ ушу — школы Змеи и Птицы (школа «ЧОИ»).



ЧАСТЬ I

БОЕВЫЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ

Боевые перемещения являются важнейшим элементом всей системы самозащиты. Именно они, при относительном равенстве во владении техникой приемов, позволяют обеспечить победу даже над несколькими противниками.

Для более качественного освоения этого раздела самозащиты в главе приводится классификация базовых перемещений и даются варианты базово-кустового метода в сочетании с простейшими перемещениями партнеров.

Базовые перемещения могут быть подразделены следующим образом:

1. Прямолинейные — это перемещения вперед и назад по линии атаки.

а) Прямолинейные перемещения вперед:

- встречная атака на нижнем уровне;
- защита на встречном движении с переходом на нижний уровень;
- упреждающая атака с подскоком и ударом пяткой назад;
- упреждающая атака с подскоком на нижнем уровне и ударом ребром стопы в голень.

б) Прямолинейные перемещения назад:

- встречный удар пяткой с наклоном корпуса;
- защита скруткой корпуса с двойной контратакой.

2. Перемещения в сторону — это смещения в сторону (влево и вправо) под углом 90° к линии атаки.

а) Перемещения влево с вращением по часовой стрелке — это выход наружу по отношению к атакующему противнику (условно — противник атакует правой рукой):

- перемещение под прямым углом влево и контратака правой ногой;
- перемещение под прямым углом влево и удержание за руку;

- перемещение под прямым углом влево и контратака двумя ударами — рукой в верхний сектор, ногой — круговой удар сбоку;
- перемещение под прямым углом влево и контратака с броском и удержанием;
- перемещение под прямым углом влево и подхват за ногу;
- перемещение под прямым углом влево и бросок через плечо;
- перемещение под прямым углом влево и контратака с повреждением ноги противника в коленном суставе.

б) Перемещения влево с вращением против часовой стрелки:

- уход на колено с кувырком;
- уход на колено с «ножницами»;
- уход с контратакой ребром стопы в пах.

в) Перемещения вправо — это смещение внутрь по отношению к атакующему:

- перемещение под прямым углом вправо и контратака ногой;
- перемещение под прямым углом вправо внутрь по отношению к атакующему;
- перемещение под прямым углом вправо вглубь по отношению к атакующему с выходом наружу.

Диагональные перемещения — это перемещения, совмещающие все вышеперечисленные движения, т. е. это уже более сложные технические и тактические действия обороняющегося, целью которых является ведение боя не только с одним, но и с несколькими противниками. Простейшими из них являются диагональные перемещения, которые осуществляются под углом 45° линии атаки:

а) Вперед — влево:

- защита от атаки в верхний уровень и контратака с диагональной раскачкой бедер;
- защита от атаки в средний уровень и контратака с удержанием.

б) Назад — вправо:

- защита от прямолинейной атаки рукой уходов назад — вправо и контратака ударом ногой назад.

в) Назад — влево:

- защита от атаки в средний уровень и контратака ногой (6 вариантов);
- защита от атаки в средний уровень и контратака ногой под колено;
- защита от атаки в средний уровень и контратака рукой под колено;
- защита от атаки в средний уровень и контратака с переходом на подкат;
- защита от атаки в средний уровень и контратака двойным зацепом ногами за голову;
- защита от атаки в средний уровень уходом в скрученную позицию и контратака в пах;
- построение боевого куста, состоящего из уходов назад — влево и перехода на подкат.

г) Вперед — вправо:

- ведение боя в обратной позиции.

4. Зигзаги — сложные перемещения, состоящие из нескольких движений, обеспечивающих смену направления перемещения под углом 90° :

- движение «лестницей» с переходом на нижний уровень (подкат и «ножницы»);
- зигзаг вперед;
- зигзаг назад;
- зигзаг внутрь;
- комбинированный зигзаг;
- атакующий зигзаг.

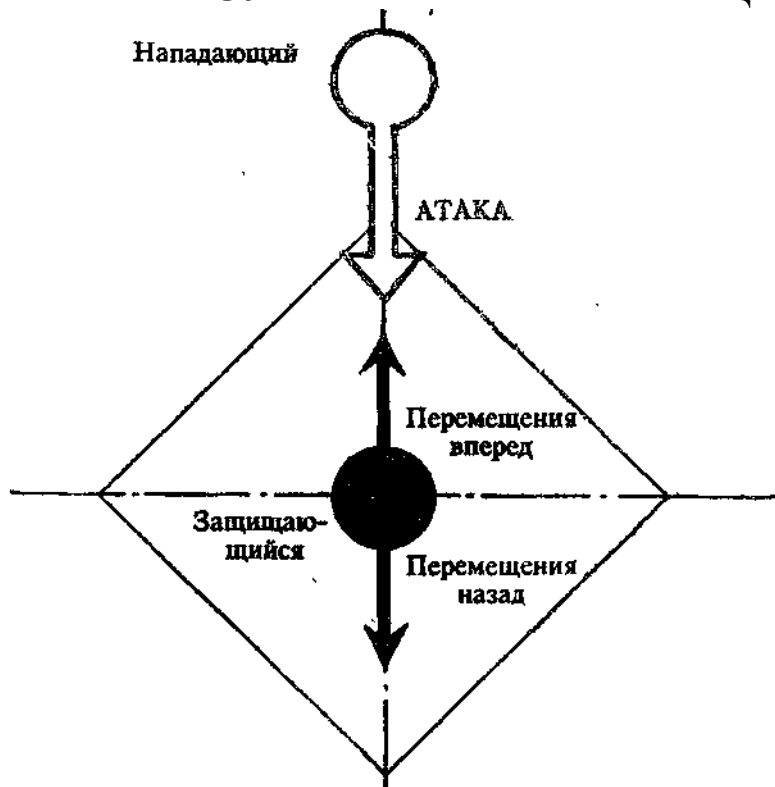
Необходимо отметить ту особенность боевых перемен, что постепенно с увеличением порядкового номера базового движения, на котором строится уход, возрастает не только количество движений обороняющегося, но и техническая сложность ухода. Поэтому в начале обучения может показаться нереальным выиграть поединок, отвечая на одно атакующее действие противника уходом, состоящим из нескольких движений. Однако это не так. Опыт показывает, что с увеличением номера базового движения практически всегда повышается эффективность как атаки, так и защиты и, кроме того, происходит значительный выигрыш во времени. Поэтому еще раз советуем обращать внимание обучающихся на изучение перемещений по базовой системе.



ГЛАВА 1

ПРЯМОЛИНЕЙНЫЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ

СХЕМА ПРЯМОЛИНЕЙНЫХ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ



Прямолинейные перемещения являются наиболее простыми для освоения. При нападении естественной реакцией защищающегося является желание сделать шаг назад или нагнуться. Поэтому методически правильно начинать изучение именно с прямолинейных перемещений и, только в совершенстве овладев ими, переходить к изучению более сложных, таких как перемещения, в сторону, диагональные перемещения и др.

Однако следует иметь ввучу, что изучение боевых искусств, как и развитие вообще, происходит по спирали

и после изучения всех разновидностей боевых перемещений необходимо опять возвращаться к простым прямолинейным, но уже на другом уровне понимания, т. к. в связи с простотой, их эффективность очень велика.

РАЗДЕЛ I ПРЯМОЛИНЕЙНЫЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ВПЕРЕД ВАРИАНТ 1 ВСТРЕЧНАЯ АТАКА НА НИЖНЕМ УРОВНЕ



Рис. 1



Рис. 2



Из исходного боевого положения (рис. 1) противник (он показан в темной обуви и с темными волосами) атакует очень быстро и сильно прямым ударом в голову. У защищающегося уже нет времени для ухода с линии атаки.

Единственным вариантом защиты остается резкое понижение уровня. Вращательным движением корпуса защищающийся понижает центр тяжести тела и одновременно резко выставляет левую ногу в сторону противника (рис. 2), атакуя его в голеностоп. Сильная контратака складывается из двух встречных движений — напора противника и ноги защищающегося. Удары в голень очень болезненны и практически всегда выводят противника из строя.

Следует обратить внимание на то, что руки при этом не пассивны. Левая рука, прижимаясь плечом к боку, выполняет защитную функцию. Правая рука — готова к атакующим действиям. Совместно обе руки формируются в положение, способствующее дальним уходам переворотами по земле. Выход из позиции, показанной на рис. 2, переворотом удобен тем, что практически не требует физических затрат для выхода на верхний уровень за счет вращательного движения тела защищающегося.

ВАРИАНТ 2 ЗАЩИТА НА ВСТРЕЧНОМ ДВИЖЕНИИ С ПЕРЕХОДОМ НА НИЖНИЙ УРОВЕНЬ

Противник (темные волосы) наносит сильный и быстрый круговой удар ногой в голову. Защищающийся не успевает отойти назад, а уход в сторону на близкой дистанции лишен смысла, так как такой удар захватывает большой сектор атаки и в этом случае все равно может достичь цели.

Единственно возможным и тактически верным вариантом защиты, основанном на прямолинейном перемещении, является быстрый нырок под ударную ногу противника (рис. 3). Понижая центр тяжести тела, защищающийся выставляет вперед левую ногу аналогично предыдущему движению. При этом левой рукой выполняется верхний блок для страховки ударной ноги противника, правой рукой производится захват за опорную ногу атакующего (рис. 3). Не давая противнику возможности опустить ударную ногу и удерживая ее над собой левой рукой, защищающийся, правой рукой делает рывок к себе, а левой рукой отталкивает от себя занесенную ногу (рис. 4).

Далее защищающийся может действовать по обстоятельствам, т. к. уже он контролирует создавшееся положение.

Следует понимать, что при выполнении этого защитного действия надо стремиться максимально приблизиться к противнику и держать корпус по возможности более вертикальным.

Оба описанных действия по сути содержат два движения: уклон и уход вниз, основанные на принципе полного проворота бедер. В процессе тренировок инструкторам необходимо тщательно контролировать положение правой ноги, т. к. неправильное положение тазобедренного сустава может привести к травме.



Рис. 3

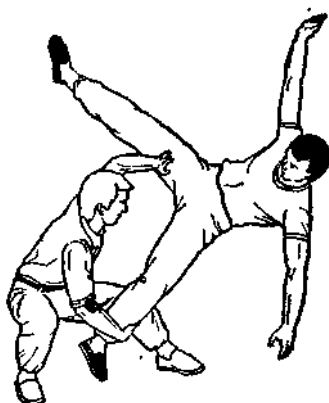


Рис. 4

ВАРИАНТ 3 УПРЕЖДАЮЩАЯ АТАКА С ПОДСКОКОМ И УДАРОМ ПЯТКОЙ НАЗАД



Рис. 5



Рис. 6

Рассмотрим теперь на следующих двух движениях, как осуществляется упреждающая атака при прямолинейном перемещении вперед

Оба противника находятся в задней позиции. У атакующего (светлые волосы) правая нога выставлена вперед и почти не загружена, вес тела на левой ноге (рис. 5). Атакующий переносит вес тела на передистоящую ногу (рис. 6), используя 1-е базовое движение «маятник», а затем, резко нагибаясь с вращением корпуса против часовой стрелки, наносит удар пяткой назад (рис. 7). При этом обычно атакуется область паха противника.

После удара атакующий резко отдергивает атакующую ногу и занимает одну из боевых позиций, готовый к дальнейшему ведению боя.

При исполнении этого движения следует обращать внимание на следующие моменты:

1. В момент наклона корпуса и поворота левая нога ставится на место правой, как бы заменяя ее.
2. Удар производится снизу вверх и только затем уже вперед.
3. Все это атакующее движение есть ни что иное, как 3-е базовое движение бедер с выбросом ноги назад.

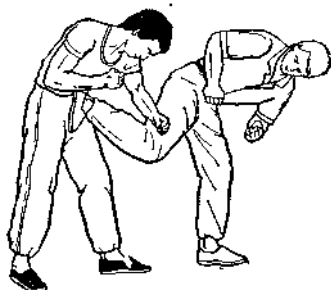


Рис. 7

ПРЯМОЛИНЕЙНЫЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ВПЕРЕД ВАРИАНТ 4 УПРЕЖДАЮЩАЯ АТАКА С ПОДСКОКОМ НА НИЖНЕМ УРОВНЕ И УДАРОМ РЕБРОМ

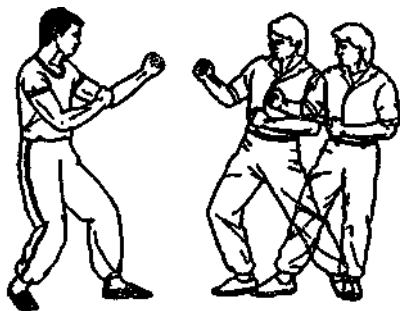


Рис. 5—6

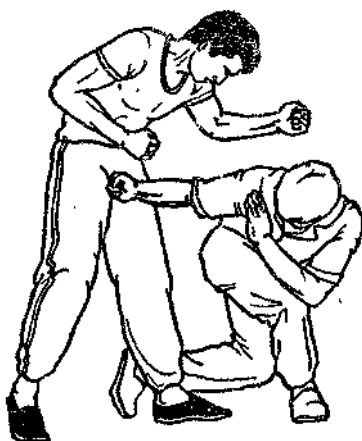


Рис. 8

Оба противника находятся в задних боевых позициях. У атакующего (светлые волосы) левая нога выставлена вперед. Атакующий, используя маятниковое движение, перемещает правую ногу вперед, постепенно загружая ее (рис. 5-6). А затем, перемещая левую ногу по дуге за правой, резко понижает центр тяжести тела. В момент рукой наносит прямой удар в пах сменя уровня атакующий правой противника (рис. 8), а левой рукой защищает лицо. Далее, независимо от того, достигла ли атака рукой цели или нет, атакующий продолжает свое движение на противника и наносит удар ребром правой стопы в голень любой ноги (рис. 9-10).

В этой атаке следует акцентировать внимание на следующих моментах:

1. Удар рукой производится не столько за счет силы самой руки, сколько за счет вращательного движения корпуса, т. к. рука двигается по касательной линии и вращательного движения руки относительно своей оси.
2. Необходима согласованность движений обеих рук атакующего.

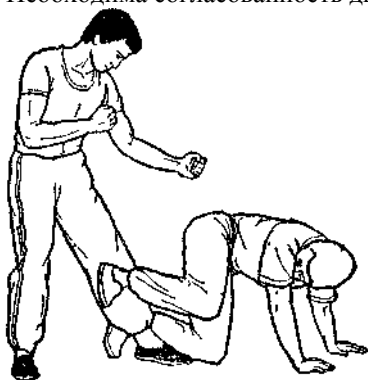


Рис. 9

ПРЯМОЛИНЕЙНЫЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ВПЕРЕД

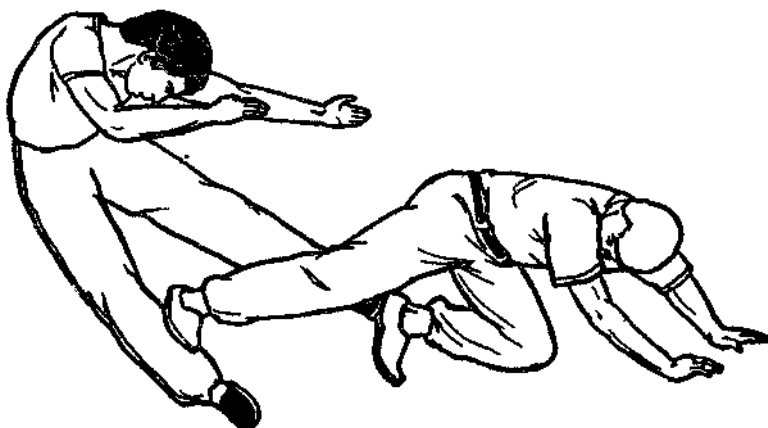


Рис. 10.



Рис. 11

Атакующий должен предусмотреть возможную встречную контратаку. Поэтому в момент удара правой рукой, левая прикрывает голову атакующего (рис. 8.)

3. Вращательное движение корпуса является как атакующим действием, так и защитным, направляющим возможные встречные контратаки по касательным линиям, т. е. атака производится не по прямой линии, а несколько сбоку. При этом активно работает таз атакующего, выполняя ударную функцию по выставленной вперед ударной ноге противника и производя тем самым либо вывод его из равновесия, либо разворот спиной к себе.

Если ни атака рукой (рис. 11), ни атака ногой (рис. 12) не увенчались успехом, то атакующий, заваливаясь на левый бок и используя зацеп выставленной вперед ноги противника своей левой ногой в области стопы, атакует зацепленную ногу в область колена движением типа «ножницы» (рис. 13). Далее производится опрокидывание противника (рис. 14). При этом возможны как переходы на его полную нейтрализацию, так и другие продолжения.

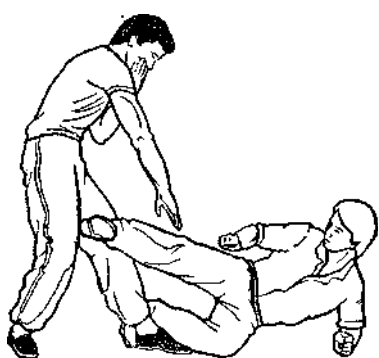


Рис. 12

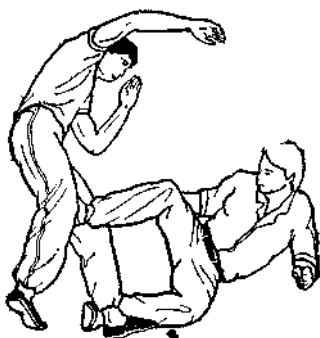


Рис. 13

Если же после первой атаки в пах (рис. 11) противник резко разорвал дистанцию и сумел отойти далеко назад, то атакующий либо из положения скрученной позиции (рис. 11), либо уже из положения «с коленей» (рис. 9) атакует ударом ногой назад, вставая на левой ноге (рис. 15). Движение начинается сильным толчком руками от земли.



Рис. 14

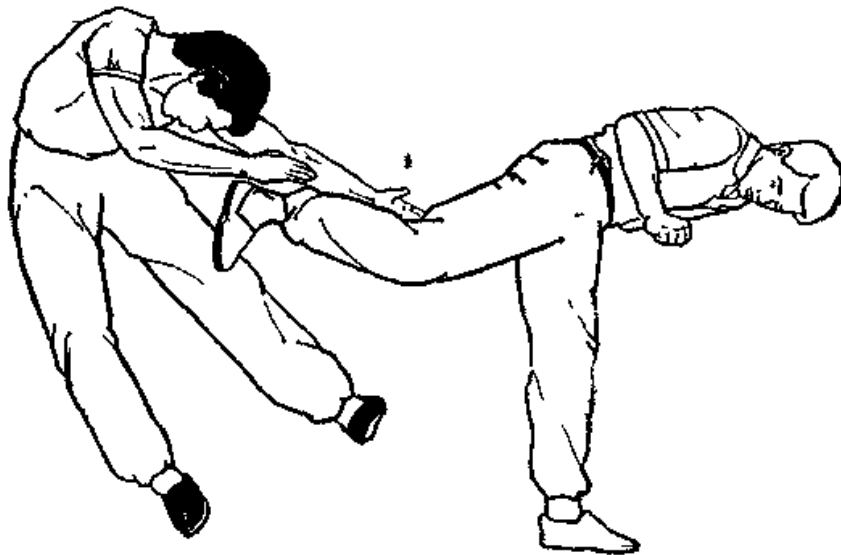


Рис. 15

РАЗДЕЛ 2

ПРЯМОЛИНЕЙНЫЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ НАЗАД

ВАРИАНТ 1

ВСТРЕЧНЫЙ УДАР ПЯТКОЙ С НАКЛОНОМ КОРПУСА

Нападающий (темные волосы) атакует прямым ударом левой рукой в голову. Защищающийся находится в подтянутой или задней позиции, правая нога свободна, весь вес на левой ноге (рис. 16).

Защищающийся в момент начала атаки противника разворачивается против часовой стрелки (рис. 17), одновременно наклоняя при этом корпус до горизонтального положения и контратакуя правой ногой в пах (рис. 18).



Рис. 16



Рис. 17

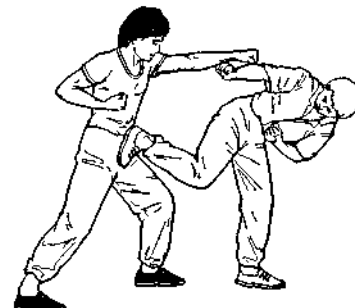


Рис. 18

Следует уделить внимание следующим моментам:

1. Разворот корпуса производить на подушечке стопы левой ноги.
2. При атаке правой ногой колено обязательно является центром вращения, и в момент атаки оно максимально прижимается к левому колену, защищая этим паховую область.
3. Удар ногой производится по сложной траектории: сначала снизу-вверх, за счет подтягивания голени к бедру, а затем, если дистанция до противника оказалась больше, в горизонтальном направлении за счет распрямления правой ноги.
4. На протяжении всей контр-атаки обязателен контроль противника взглядом (рис. 17-18).
5. Руки в момент атаки не пассивны, а выполняют защитные функции: правая — контролирует правый бок и спину, что хорошо видно на рис. 18, левая — контролирует пах, левый бок и Грудь от возможного второго нападения со стороны спины. Обе руки готовы к дальнейшему продолжению атак».
6. Опорная нога (в данном случае левая) в момент распрямления ударной ноги должна быть тоже выпрямлена. Если атака достигла цели и нога еще не распрямилась, то опорная нога может быть полусогнута, как это показано на рис. 18. Распрямление ноги связано с траекторией удара, о которой говорилось в пункте 3 данных рекомендаций.

ВАРИАНТ 2 ЗАЩИТА СКРУТКОЙ КОРПУСА С ДВОЙНОЙ КОНТРАТАКОЙ

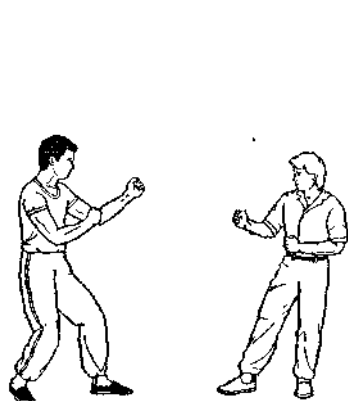


Рис. Исходное положение

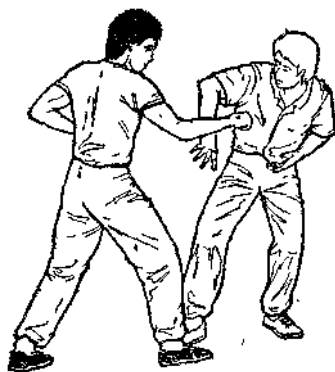


Рис. 19



Рис. 20

Противник (темные волосы) атакует прямым ударом очень быстро, мощно и неожиданно, мгновенно сократив дистанцию и войдя в контакт с защищающимся (рис. 19). Защищающийся может успеть только резко уклониться скруткой корпуса против часовой стрелки, т. е. начать менять уровень. При этой скрутке левая нога полностью загружена, а правая свободна (рис. 20), однако в данной ситуации ее нельзя использовать для атаки паха противника, так как движение защищающегося было направлено вниз, лишь бы избежать мощной и неожиданной атаки. Левая опорная нога согнута настолько, что атака правой ногой становится практически невозможной (рис. 20).



Рис. 21 — перевернутое положение рисунка 20

Руками защищающийся совершает естественное движение в такт скрутке и наклону корпуса: правая рука, вращаясь вместе с корпусом против часовой стрелки, отбрасывает ударную руку противника (рис. 19-20), левая рука — кистью и предплечьем прикрывает область почек, а плечом — боковую часть корпуса (рис. 21, перевернутое положение).



Рис. 22

Сблокировав агаку и максимально скрутившись, защищающийся начинает раскрутку, т. е. движение по часовой стрелке, отталкиваясь ногой и занимая правую переднюю позицию. Руками при этом производятся атакующие действия: правая атакует локтем в печень нападающего (рис. 22), а левая — подколенный сгиб (рис. 23). Этим мощным раскручивающим движением защищающийся легко опрокидывает нападающего (рис. 24-26) или заходит ему за спину, что дает явное преимущество в контроле над создавшейся ситуацией.

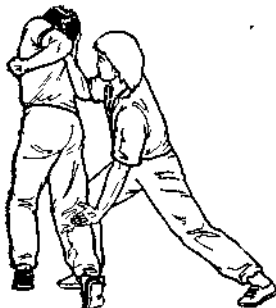


Рис. 24



Рис. 23 — повернутое положение рисунка 22 Рис. 25 — перевернутое положение рисунка 24

На положение разворота противника спиной следует обратить особое внимание. Это положение хорошо видно на рис. 24 и 25. При этом развороте важна правильная работа рук: левая рука удерживает ногу противника в таком положении, что он не может использовать колено как центр вращения для контратаки в пах защищающегося, кроме того, само положение руки контролирует всю паховую область (рис. 24). Правая рука, используя локоть как центр вращения, давит на лопатку ударной правой руки, следуя направлению движения противника (рис. 23, 24, 26). Кисть правой руки сформирована в виде защитной маски (рис. 23) и контролирует обратное движение левой руки противника (рис. 25), т. е. правая рука защищающегося вписывается между лопаток нападающего таким образом, что лишает его возможности провести качественную атаку руками в направлении защищающегося.

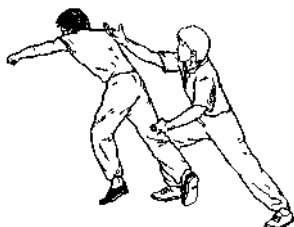
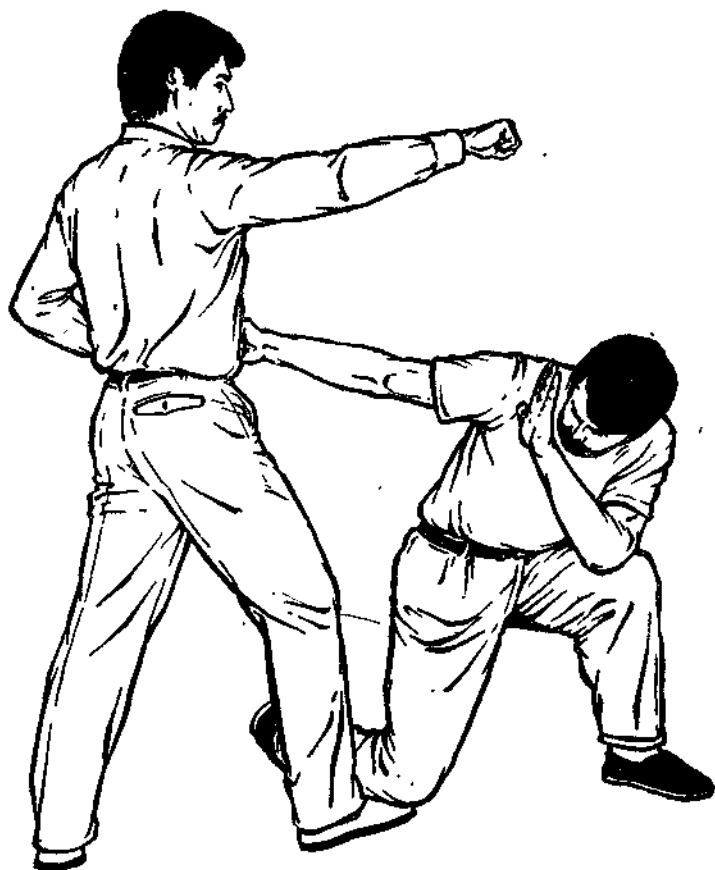


Рис. 26



ГЛАВА 2 ПЕРЕМЕЩЕНИЯ В СТОРОНУ

РАЗДЕЛ 1 ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ВЛЕВО С ВРАЩЕНИЕМ ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ

ВАРИАНТ 1 ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ПОД ПРЯМЫМ УГЛОМ ВЛЕВО И КОНТРАТАКА ПРАВОЙ НОГОЙ

Оба противника находятся в задней левосторонней позиции: левая нога выставлена вперед, основной вес тела на правой ноге (рис. 27).

Атакующий противник (темные волосы) наносит прямой удар рукой в корпус с шагом правой ногой в переднюю позицию (рис. 28). Защищающийся при помощи разворота бедер на 90° по часовой стрелке сходит с линии атаки влево под прямым углом. При этом происходит смена ног в задней позиции, т. е. после ухода с линии атаки правая нога оказывается выставленной вперед, а вес — перенесенным на левую ногу.

В данном движении следует обратить внимание на то, что уход осуществляется толчковым разгибом правой ноги и поворотом бедер на 90° по часовой стрелке. При этом правая нога остается на одном и том же месте, поднимаясь вверх по вертикальной линии (рис. 28).

Руки совершают движение, блокирующее атаку противника одновременно с вращением корпуса. То, что руки действуют! одновременно со вращением корпуса, а не сами по себе, является важным моментом, так как дает обороняющемуся ряд преимуществ: выигрыш во времени блокирования атаки, а также в силе блокирования, ведь к силе рук прибавляется сила вращения всего корпуса.

Итак, левая рука, находящаяся в данном варианте ближе к атакующей руке противника, блокирует ее, а правая — раскрытой ладонью страхует корпус и голову защищающегося (рис. 28). При этом необходимо обратить внимание на левую ногу и правую руку, которые должны находиться в одной плоскости, параллельной передней поверхности защищающегося и при виде сбоку (на рис. 28) напоминать змею, стоящую на хвосте. Следует стремиться также к тому, чтобы в этот момент левая ладонь находилась на одной вертикали

с правой стопой.

За положением рук следует наблюдать постоянно, поскольку обе руки плечами и предплечьями прикрывают корпус защищающегося, активно выполняя защитную функцию. Кроме того, левая рука кистью ограничивает движение руки противника вверх... Ладонь правой руки раскрыта на тот случай, если противник сумеет изменить направление атаки.



Рис. 27



Рис. 28

После блокирования защищающийся «сглаживает» атаку, следуя своей левой рукой по направлению удара противника. Этим самым происходит увеличение воздействия на правую руку противника, что частично сковывает его действия и концентрирует его внимание на этой руке. Одновременно правая нога защищающегося отрывается от пола, готовясь к атаке и выполняя защитную функцию нижнего уровня (рис. 28).

Далее, независимо от действий атакующего, защищающийся наносит контрудар стопой правой ноги в коленный сустав выставленной вперед правой ноги нападающего, что естественным образом приводит его к развороту спиной к защищающемуся (рис. 29). При продолжении движения вперед и вниз следует травмировать ударом коленного сустава нападающего о землю (рис.30). Обратите внимание на то, что на протяжении всего движения производится блокирование головы и корпуса руками и они все время готовы к мгновенному продвижению или усилению контратаки защищающегося.



Рис. 29



Рис. 30

Универсальностью этого движения является то, что при движении атакующего вперед не правой ногой, а левой (т. е. в левую переднюю позицию) защищающийся, делая те же самые движения, контратакует стопой правой ноги в пах нападающего.

ВАРИАНТ 2

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ПОД ПРЯМЫМ УГЛОМ ВЛЕВО И УДЕРЖАНИЕ ЗА РУКУ



Рис. Исходное положение



Рис. 31

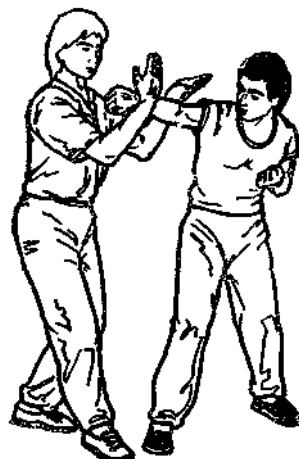


Рис. 32

Если атака оказалась длиннее предыдущей, блокирующее движение левой рукой попадает на область локтя нападающего (рис.31), при этом защищающийся (светлые волосы) действует следующим образом: левой рукой блокируется атака, а правой рукой подхватывается атакующая рука нападающего в зоне запястья. Таким образом, защищающийся делает своими руками движение, называемое «ножницы» (рис. 32).

Следует обратить внимание на позицию защищающегося — его пах находится вне зоны атакующих действий со стороны противника.

Продолжая движение «ножницами» руками (правой — к себе, левой — от себя) и все больше перенося вес тела на левую ногу, обороняющийся скручивает руку нападающего (рис. 33). При этом рука нападающего жестко фиксируется правой рукой защищающегося в области запястья, а левой рукой — в области плечевого сустава (рис.34). Продолжая болевое воздействие на кисть нападающего, защищающийся ставит его в положение, из которого практически невозможно атаковать (рис. 35),

При необходимости удержания в этом положении более мощного противника левой рукой производится воздействие на болевые точки в области шеи и ключицы

Для удержания противника за руку (рис. 36) следует соблюдать следующие правила:

1. Рука противника должна быть абсолютно прямой и располагаться строго вертикально.
2. Фиксация руки производится в области локтевого сустава и запястья.
3. Рука противника должна быть прижата левой рукой к корпусу защищающегося в области живота. При этом голова нападающего дополнительно фиксируется зажимом между ног защищающегося.

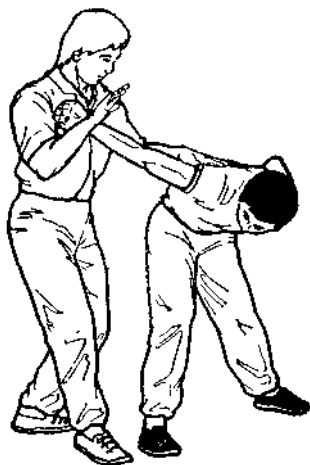


Рис. 33



Рис. 34

4. Защищающийся должен следить за правильностью своей позиции, это помогает в фиксации захваченной руки и головы противника, а также ограничивает степень подвижности нападающего.

Например, можно предположить, что из положения на рис. 35 можно освободиться при помощи переворота через голову. Однако кувырок вперед блокирован правой ногой кувырок в сторону блокирован левым коленом, отведенным в сторону.

Кроме этого, защищающийся имеет возможность, зажав голову противника ногами, оказывать воздействие на определенные зоны. При этом противник полностью лишается возможности слышать и его поле обзора практически сводится к нулю. Защищающийся, в свою очередь, может отпустить руку противника, продолжая удержание зажимом ног, и освободить свои руки для решения определенных задач (обыск, защита от других нападающих),



Рис. 35

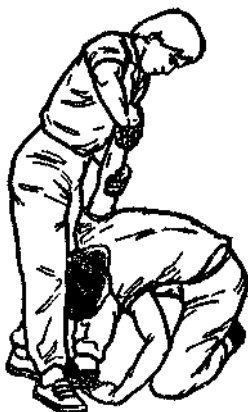


Рис. 36

ВАРИАНТ 3 ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ПОД ПРЯМЫМ УГЛОМ ВЛЕВО И КОНТРАТАКА ДВУМЯ УДАРАМИ: РУКОЙ — В ВЕРХНИЙ СЕКТОР, НОГОЙ — КРУГОВОЙ УДАР СБОКУ



Рис. 37



Рис. 38

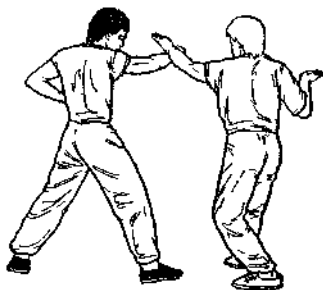


Рис. 39 — перевернутое положение рисунка 38



Из исходного боевого положения (рис. 37) блокирующее действие произведено на запястье ударной (правой) руки противника (темные волосы) (рис. 38 и 39 — перевернуто).

Контратаковать правой ногой под колено по варианту 1 — невозможно из-за увеличенной дистанции между противоборствующими. Подхват руки противника правой рукой по варианту 2 — не произошел, так как у противника оказалась очень хорошая реакция и он быстро отдернул руку назад. Поэтому блокирующее действие при шло уже только на запястье (рис. 39).

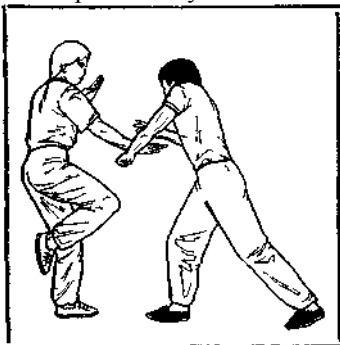


Рис. 40

Из создавшегося положения защищающийся действует следующим образом: используя носок правой ноги как центр вращения, он переходит в левую переднюю позицию. Левая рука защищающегося при этом

движении накладывается на атакующую руку нападающего и вращательным движением отбрасывает ее в сторону, используя при этом силу и направление движения отдергиваемой назад руки противника. В результате происходит как бы «натягивание» нападающего на встречное движение правой руки. Складывание даже небольших сил (сила удара и сила «натягивания») даст ощутимое воздействие. Причем нокаутирующий удар наносится в область челюсти (боксеры даже в перчатках, нанося удары в эту область, посылают соперника в нокаут). Далее, правая рука, продолжая свое движение по дуге сверху вниз, может блокировать атаку противника другой рукой (рис. 40).

Для завершения атаки, если это необходимо, защищающийся из левой передней позиции наносит круговой удар в голову подъемом правой ноги и тем самым окончательно завершает свою контратаку (рис. 41).

Следует обратить внимание на движение правой руки защищающегося после его атаки в голову нападающего (рис. 40). Этой рукой контролируется не только движение левой руки противника, но и возможная атака левой ногой. Причем, эти действия противника могут быть не целенаправленными, а происходить в результате естественного его движения, что еще больше повышает необходимость контроля средней и нижней областей защищающегося.

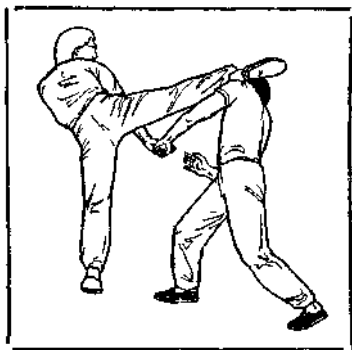


Рис. 41

ВАРИАНТ 4 ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ПОД ПРЯМЫМ УГЛОМ ВЛЕВО И КОНТРАТАКА С БРОСКОМ И УДЕРЖАНИЕМ



Рис. Исходное положение



Рис. 42

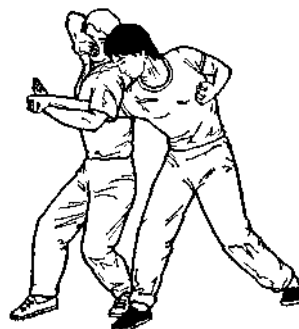


Рис. 43

Если противник (темные волосы) атакует быстро и мощно, с некоторым «провалом» вперед, то защищающийся, вращаясь по часовой стрелке, блокирует атаку уже ближе к плечу атакующего

Из этой позиции атаковать правой ногой в колено (вариант 1) неудобно из-за того, что противник сильно развернул защищающегося, «ножницы» руками (вариант 2) тоже не получились из-за сильного поворота, откинуть руку противника (вариант 3) практически невозможно из-за очень близкого расположения блокирующей руки к плечу противника.

Используя вращательный момент, созданный в процессе блокировки, защищающийся стремится развить создавшуюся ситуацию максимально выгодным для себя образом — зайти за спину противника и контратаковать его (рис. 43-45). Используя силу руки противника и ее несколько запоздалое отдергивание, защищающийся как бы обвивается и виснет на ней всем весом. Этим движением достигается «запутывание» руки противника, и поэтому нападающий выдернуть свою правую руку не может (рис. 43). Правой рукой защищающийся прикрывает голову и одновременно атакует нападающего в область шеи, загружая его правую руку практически всем весом своего тела (рис. 43).



Рис. 44

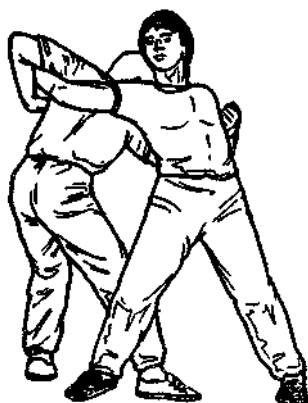


Рис. 45



Рис. 46 — перевернутое положение рисунка 45

Если же атака в шею не произошла, то защищающийся, продолжая вращение в том же направлении, переходит в скрученную позицию, перенося правую ногу по часовой стрелке (рис. 44). Вращаясь далее, защищающийся переходит в заднюю позицию (правая нога впереди) и наносит локтем правой руки удар в спину нападающему (рис. 45 и 46 — перевернуто). Как видим, правая рука защищающегося одним движением выполнила сразу несколько задач: выполнила защитную функцию, атаковала в горло, набрала замах для следующей атаки и атаковала локтем спину.



Рис. 47



Рис. 48 — перевернутое положение рисунка 47

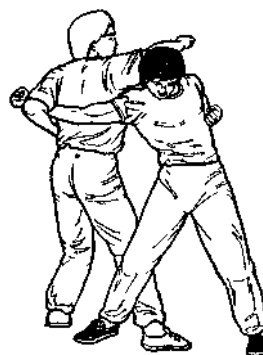


Рис. 49

Далее, удерживая правую руку нападающего, обороняющийся ставит его в положение, неудобное для атаки, одновременно производя замах для следующей атаки (рис 47 и 48 — перевернуто). А затем тем же правым локтем наносит удар в голову противника (рис. 49-50). При обратном движении правой руки производится захват за голову (рис. 51), а затем, выпрямляя правую ногу и перенося большую часть веса на левую ногу (60-70%), защищающийся переходит в левую переднюю позицию и бросает при этом противника (рис. 52-53).

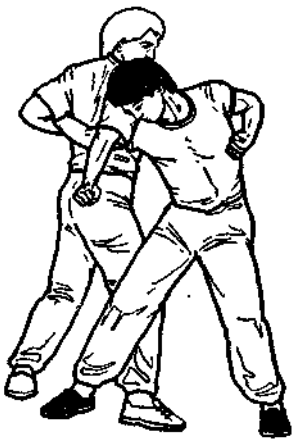


Рис. 50



Рис. 51



Рис. 52

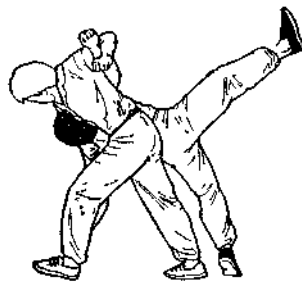


Рис. 53.

ВАРИАНТ 5 ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ПОД ПРЯМЫМ УГЛОМ ВЛЕВО И ПОДХВАТ ЗА НОГУ

Этот и следующий варианты ухода и контратаки будут рассмотрены для следующих случаев: первый — при уходе образовалась большая дистанция между партнерами, второй — рука противника оказалась очень сильной, т. е. произошла сильная, мощная атака, в результате которой противник «провалился» и не смог быстро отдернуть свою руку назад, как это было сделано в предыдущем варианте.

После ухода под прямым углом влево (рис. 54) защищающийся из задней правосторонней позиции переходит в переднюю левостороннюю позицию (рис. 55).

Правой рукой при этом движении наносится двойной удар: кистью — в область паха и локтем — в область печени (рис. 56). Запястье и предплечье совершают, кроме ударного, вращательное движение вокруг собственной оси. Далее ударная рука скользит от паха через бок и выходит на спину противника, занимая положение для блокировки возможной атаки в голову защищающегося (рис. 57). Как только правая рука достигнет самой дальней своей точки в положении правильного блока, ее плечом начинается атака на ногу противника (рис. 58). Далее рука, как змея, обвивает ногу, скользя по ней от бедра к голеностопу (рис. 59-60). Для облегчения данного захвата ноги и безопасности защищающийся переносит вес на правую ногу, нарушая при этом равновесие противника (рис. 60). В результате этого действия противник полностью загружает левую ногу, а правая нога остается без контроля и незагруженной. Этим и пользуется защищающийся при захвате ноги и отрыве ее от земли (рис. 61), т. е. практически защищающийся затрачивает усилия только для своего подъема, но не для «вырыва» ноги противника.

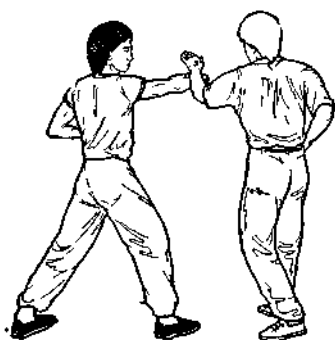


Рис. 54

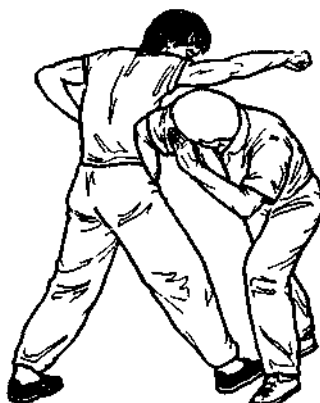


Рис. 55



Рис. 56 — перевернутое положение рисунка 55



Рис. 57

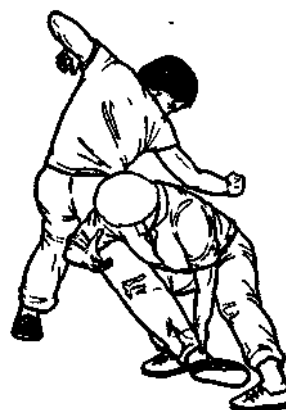


Рис. 58

Затем, если это необходимо, следует атака либо под колено (для удержания), либо в паховую область (для уничтожения) (рис.62).

Положение правильного захвата ноги противника показано на рисунке 63- левой кистью и предплечьем контролируются стопа и голень противника, а правой рукой производится обвив вокруг голени, и кисть руки накладывается на предплечье левой руки. Этим самым замыкается «замок», образованный руками, в котором обе руки дополняют друг друга, образуя единую систему.

Кроме того, правым плечом защищающийся прижимает к своему корпусу колено захваченной ноги противника, а локтем блокирует бедро этой же ноги. В результате нападающий противник лишен возможности согнуть ногу и произвести дальнейшие атакующие действия.

Необходимо отметить, что данный «замок» (рис 63) оказывает и болевое воздействие на ногу противника. В результате этого он не может произвести атаку и левой, незахваченной ногой (рис.62), поскольку его же бедро, упирающееся в корпус защищающегося, не дает возможности для поворота таза. При попытках разворота сразу в нескольких местах (бедре, колене и стопе) возникают болевые ощущения.



Рис. 59



Рис. 60

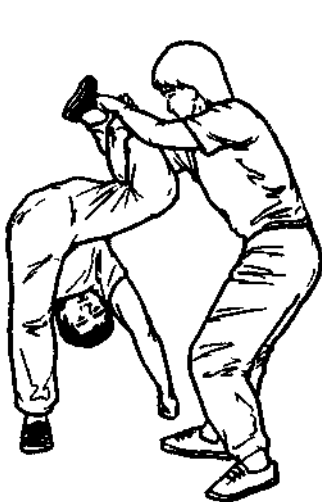


Рис. 61



Рис. 62

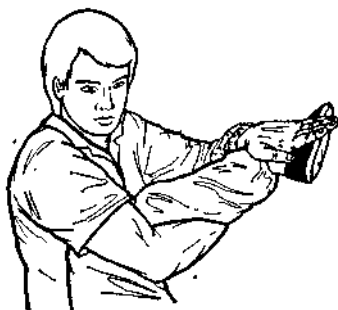


Рис. 63

ВАРИАНТ 6 ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ПОД ПРЯМЫМ УГЛОМ ВЛЕВО И БРОСОК ЧЕРЕЗ ПЛЕЧО

Напоминаем, что в данном варианте физически сильный противник атакует со средней дистанции (рис. 64) очень быстро, мощно и с некоторым провалом.



Рис. 64

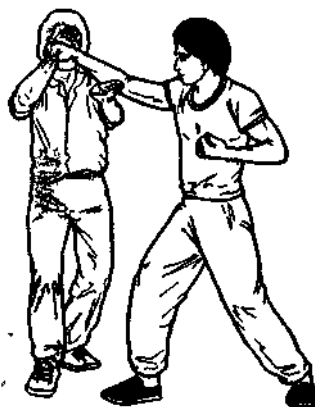


Рис. 65

При уходе в левую сторону под прямым углом защищающийся (светлые волосы) не успевает сделать полностью блокирующее движение руками, его левая рука оказывается под локтем правой руки атакующего (рис. 65). Правая же рука естественным образом прикрывает голову защищающегося. В результате этого «неполноценного» блока ударная рука нападающего оказывается защемленной между рук защищающегося (рис. 65).

Тем временем защищающийся щемится после первого блокирующего движения руками по прежней схеме:

левая рука движется вверх, а правая выводится несколько вниз, открывая обзор защищающемуся после первого блокирования атаки (рис. 66). При этом правая рука нападающего зажимается еще больше, вынуждая его прекратить свою атаку и выдергивать руку к себе, освобождая ее от за-хвата-защемления.

Выдергивая руку, противник, естественно, нарушает равновесное положение защищающегося. Для сохранения равновесия защищающийся вращательным движением корпуса по часовой стрелке (рис. 67), носящем оборонительный характер (обратите внимание на то, что левая рука обеспечивает защиту паха, головы и корпуса), переходит в переднюю правостороннюю позицию (рис. 68). При этом локоть захваченной руки противника проворачивается вниз, т. к. происходит вынужденное вращение этой руки вокруг ее оси.

Из создавшегося положения защищающийся притягивающим движением рук к своей груди стремится прижать к своему корпусу захваченную руку нападающего. В результате этого движения производится бросок противника через левое плечо (рис. 69).

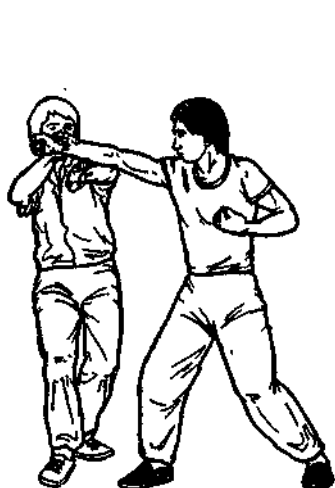


Рис. 66



Рис. 67

Это вариант полной нейтрализации, так как противник «приходит» на землю головой вниз. Если же противника нужно нейтрализовать на некоторое время или сделать удержание, то для этого достаточно медленно и плавно дожимать руку противника к своей груди, не доводя до соприкосновения с грудной клеткой, а добиваясь лишь того, чтобы противник привстал на пальцы ног (рис. 68).

Естественно, что атаковать из такого положения дальше противник не сможет, так как оказывается очень сильное болевое воздействие на его локтевой сустав. В этом положении может произойти перелом или разрыв сухожилий. Инструкторам рекомендуется разучивать этот вариант с обучающимися с особым вниманием и осторожностью во избежание травм на тренировках. Бросок из положения на рис. 68 отрабатывать только на кукле-манекене, предварительно жестко закрепив ее «руку» с корпусом. На партнере отрабатывать только удержание.

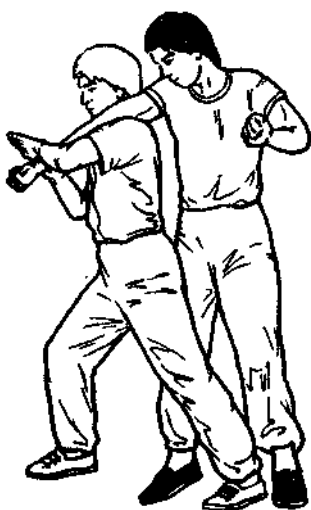


Рис. 68

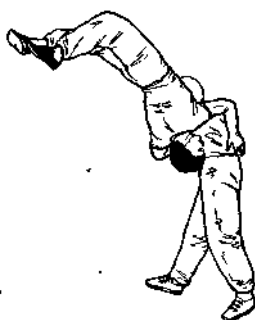


Рис. 69

ВАРИАНТ 7

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ПОД ПРЯМЫМ УГЛОМ ВЛЕВО И КОНТРАТАКА С ПОВРЕЖДЕНИЕМ НОГИ ПРОТИВНИКА В КОЛЕННОМ СУСТАВЕ

Нападающий (темные волосы) атакует сильным прямым ударом в голову с выпадом в правую переднюю позицию. А затем, реагируя на боковой уход защищающегося, пытается атаковать его этой же правой рукой сбоку в горизонтальной плоскости с целью нанесения бокового удара или выведения из равновесия.



Рис. 70



Рис. 71



Рис. 72



Рис. 73



Рис. 74



Рис. 75

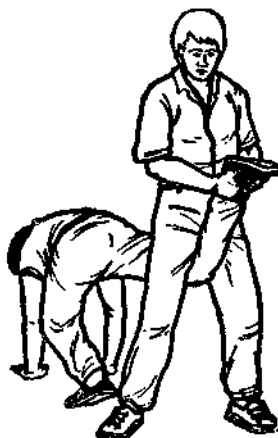


Рис. 76

Защищающийся после ухода в левую сторону под прямым углом, чтобы удержать равновесие, делает шаг правой ногой по дуге, в правую переднюю позицию. Направление движения по дуге — против часовой стрелки. При этом правой рукой наносится вертикальный удар в область печени нападающего, левой же рукой удерживается плечо правой, атакующей, руки противника (рис. 70).

Удар кулаком защищающегося должен быть сильным и мощным, с проносом, что необходимо для повышения эффективности контратаки, т. е. защищающийся не должен акцентировать и фиксировать свое внимание только на ударе кулаком в область печени нападающего, его рука должна двигаться, как и правая нога, по дуге. В результате атака рукой становится максимально эффективной, так как при этом используются

все ее ударные части — кулак, локоть в плечо. Итак, двигаясь по дуге, рука атакует все тот же правый бок противника своим локтем (рис. 71).

При этом защищающийся не останавливает свою руку, а продолжает движение дальше — вверх, сохраняя дугообразность и производя при этом замах для следующей своей контратаки (рис. 72). После чего защищающийся опускает руку по той же самой траектории, только в обратном направлении и наносит удар локтем в область позвоночника (рис. 73).

В момент замаха корпус естественным образом продолжает вращение против часовой стрелки и защищающийся оказывается повернутым к нападающему спиной (рис. 72). Но бояться этого положения не следует, так как дистанция очень мала и противник к тому же уже дважды атакован.

Вместе с ударом локтем в позвоночник производится атака тазом на правое бедро противника (рис. 73). Продолжая атаку тазом, защищающийся наклоняется для захвата ноги противника (рис. 74). При этом нападающий оказывается в очень неудобном положении для дальнейших атакующих действий. А при захвате за ногу он теряет устойчивость (рис. 75).

Пользуясь тем, что правая нога нападающего противника не загружена, защищающийся без труда отрывает ее от земли (рис. 76) за счет силы разгибания своего корпуса. При этом еще больше усиливается давящее воздействие тазом на правое бедро нападающего.

Затем, зажав коленный сустав противника своими бедрами, защищающийся поворачивается в задней позиции вправо и влево и производит повреждение ноги противника в коленном суставе (рис. 77-78) (это второе базовое движение корпуса).



Рис. 77



Рис. 78

РАЗДЕЛ 2

ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ВЛЕВО С ВРАЩЕНИЕМ ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ

ВАРИАНТ 1 УХОД НА КОЛЕНО С КУВЫРКОМ



Рис. Исходное положение



Рис. 79

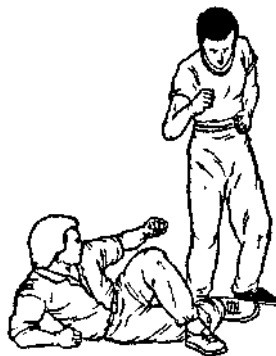


Рис. 80

Оба противника находятся в левосторонней задней позиции. Атакующий (темные волосы), делая шаг вперед правой ногой в переднюю позицию, производит атаку правой рукой в средний сектор. Защищающийся, резко

отталкиваясь правой согнутой ногой и вращая корпус против часовой стрелки, переносит левую ногу влево под углом 90° (рис. 79). При этом происходит смещение центра тяжести тела, достаточное для защиты от атаки противника. -В момент постановки колена правой ноги на землю необходимо следить за тем, чтобы по возможности им был нанесен удар по стопе (подъему) противника. Это приводит к травмированию атакующего и выводит его из дальнейшего единоборства. Кроме того, это движение предохранит от травмы колено защищающегося, если он не совсем правильно будет выполнять движение и промахнется, опустив ногу прямо на землю. Чтобы избежать травмирования своего колена, защищающийся должен перенести вес тела на левую ногу (можно даже опереться предплечьем на бедро левой ноги, чтобы дополнительно загрузить левую ногу, как показано на рис. 79), правая же нога должна свободно закручиваться, максимально закрывая паховую область от дальнейших возможных атак противника.



Рис. 81

Далее, отталкиваясь загруженной левой ногой и используя правое колено как центр вращения, защищающийся, следуя направлению своего удара правой рукой в печень противника (рис. 79), делает кувырок через правое плечо и оказывается в позиции для ведения боя лежа на земле (рис. 80). При этом, если колено правой ноги было установлено на подъеме стопы противника или максимально бли-же к стопе, происходит обвив правой ноги противника, что лишает его возможности быстрого ухода. Нога противника оказывается как бы в петле (рис. 80).

Продолжая удержание правой ноги противника, защищающийся, движением правой голени к себе, дополнительно «затягивает петлю», усиливая захват и еще больше нарушая равновесие противника. Левая нога производит надавливание в области бедра, начиная движение из-под задней части колена (рис. 81). Следует помнить, что движения обеих ног должны быть поступательно-вращательными, в результате чего происходит скручивание и вытягивание захваченной правой голени противника.

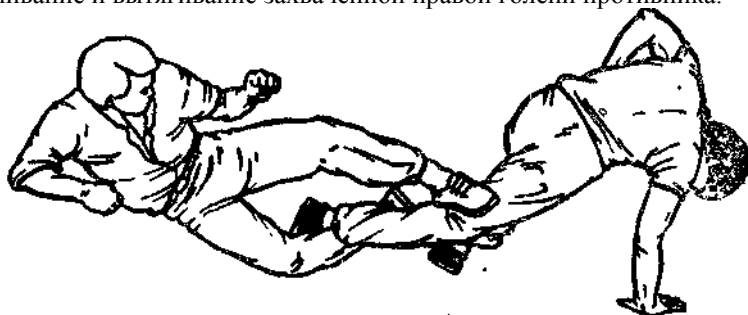


Рис 82



Рис. 84

Усиливая движения ног корпу» сом и перекатываясь на бедрах, защищающийся опрокидывает атакующего противника, разворачивая его при этом к себе спиной (рис. 82).

При этом движении необходимо следить за правильным положением правой стопы и движением правой голени, позволяющим наиболее крепко удерживать голень противника (рис. 83). Помните также, что движение правой ноги начинается из подколенной впадины ноги противника и продолжается, скользя по спиральной траектории вверх, на переднюю поверхность бедра (рис. 83).



Рис. 83



Рис. 85

Опрокинув противника лицом к земле и лишив его тем самым дальнейших возможных атак, защищающийся садится на ягодицы (дополнительно усиливая захват ног своими ногами, поскольку вкладывает еще и вес своего тела) и производит руками захват стопы, выводя ее в болевое положение (рис. 84). Скользя скрещенными ногами вверх по бедру захваченной ноги противника, а руками утягивая стопу на себя, защищающийся удерживает противника болевым воздействием (рис. 85).

При освоении данного приема следует учесть следующие важные моменты

1. Правильный перенос веса тела с правой ноги на левую в момент ухода на колено (рис. 79).
2. Кувырок через правое плечо следует выполнять ближе к правой ноге противника, лишая его возможности производить этой ногой как атаки, так и перемещения (рис. 80).
3. Движение ног по ноге противника должно быть скользящим, а не ударным, и важно синхронное движение, правой — к себе, левой — от себя (рис. 81).
4. Для опрокидывания противника использовать не силу ног, а силу вращения корпуса (рис. 82).
5. Особенно важно сочетать движения ног с движением таза. Это приводит к усилению захвата ноги противника (рис. 83), а также усилению удержания (рис. 84) и болевого воздействия (рис. 85).

ВАРИАНТ 2 УХОД НА КОЛЕНО С «НОЖНИЦАМИ»

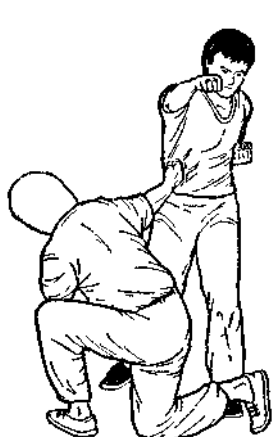


Рис. 86

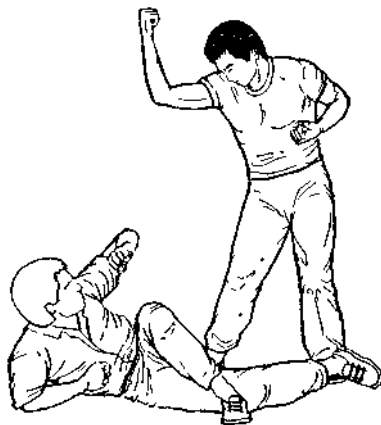


Рис. 87

Рассмотрим теперь вариант, когда противник атакует прямым ударом рукой в средний сектор, но при этом делает шаг вперед левой ногой.

Защищающийся (светлые волосы) делает точно такой же уход, как в предыдущем варианте отталкиваясь правой ногой, переносит левую ногу назад и в сторону под углом 90° к линии атаки и резким поворотом корпуса против часовой стрелки ставит правое колено на землю. Правая рука атакует противника в корпус, левая — защищает голову (рис. 86).

Не останавливаясь, защищающийся продолжает движение переворота через правое плечо и оказывается в положении боя лежа на земле. Естественно, что противник в этом случае будет пытаться продолжить свою атаку (рис. 87).

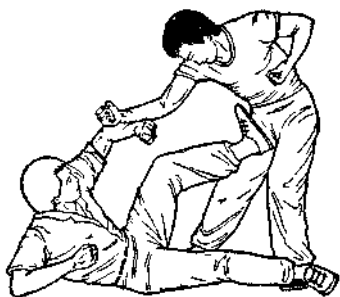


Рис. 88

Продолжая вращение корпуса против часовой стрелки, защищающийся проводит атаку левой ногой в пах противника (рис. 88). Сила удара при этом обеспечивается правильным положением тела на земле и вращением корпуса. Левую ногу полностью не разгибать, чтобы избежать наваливания противника. Рука контролирует голову во время этого переворота (рис. 88).



Рис. 89



Рис. 90

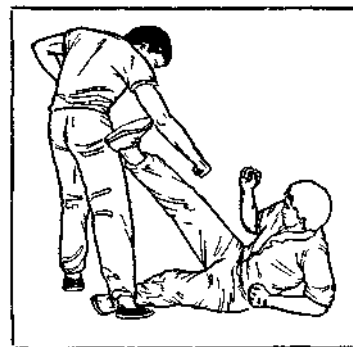


Рис. 91 — перевернутое положение рисунка 90

Если удар левой ногой по какой-либо причине не достиг цели, то защищающийся, продолжая свое вращение, атакует противника уже правой ногой (рис. 89). Пах у противника в этом положении оказывается открытым. Следует обратить внимание на то, чтобы защищающийся не фиксировал удар в пах, а продолжал движение по той же траектории, выводя правую ногу на внешнюю часть бедра правой ноги противника. Стопой и голенью левой ноги производится фиксация правой ноги противника в области голеностопа (рис. 90). Таким образом, нога противника оказывается в захвате типа «ножницы» (рис. 91 — перевернуто).

Затем ноги защищающегося вместе с движением корпуса начинают движение в противоположном направлении. Левая нога разгибается от себя, а правая — скользит по бедру атакующего сверху вниз, к колену (рис. 92). В результате атакующий ставится в такое положение, из которого ему практически невозможно провести какую-либо атаку.



Рис. 92



Рис. 93



Рис. 94

Усиливая движение правой ноги перекатом на бедрах, подтягиваем ее к себе, а левую ногу полностью разгибаем. В результате этого противник падает коленом на землю, что частично выводит его из строя (рис. 93). Следует отметить, что подтягивание правой ноги к корпусу несет в себе еще и защитную функцию: защищает корпус от возможных случайных движений — ударов во время падения противника.

В результат подтягивания правой ноги к себе набирается сила для последующей атаки, т. е. нога как бы взводится, прижимая бедро к корпусу и сохраняя параллельность голени земли (рис. 94).



Рис. 95

Затем, с силой подавая правое бедро вперед за счет закрутки бедер против часовой стрелки, защищающийся распрямляет правую ногу и атакует нападающего пяткой в область почек (рис 95). Но опять не следует фиксировать свое внимание только на ударе. Продолжая движение ног и движение корпуса в прежнем направлении (против часовой стрелки), защищающийся имеет возможность подняться вверх в левостороннюю заднюю позицию, не затрачивая при этом больших физических сил, а пользуясь моментом вращения корпуса.

В этом варианте следует обратить внимание на челночную работу бедер, которые совершают полный цикл (в предыдущем варианте бедра делали только 1/2 цикла). Следует также все время соблюдать синхронную работу ног друг относительно друга и синхронную работу ног и корпуса — движения ног защищающегося должны быть усилены движениями его корпуса.

Соблюдение этих рекомендаций обеспечит Вам победу при ведении боя лежа на земле. Кроме того, умелое, грамотное сочетание перемещений и смены уровней (уходы с верхней позиции в положение на землю, а также выходы вновь в верхнее положение) гарантирует успех при ведении боя даже в травмированном состоянии или при ведении боя против нескольких противников.

ВАРИАНТ 3 УХОД С КОНТРАТАКОЙ РЕБРОМ СТОПЫ В ПАХ



Рис. 96

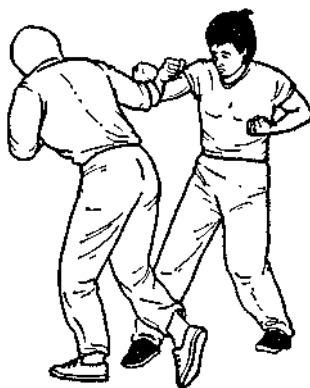


Рис. 97



Рис. 98

Защищающийся (светлые волосы) находится, как и в предыдущих двух вариантах, в задней левосторонней позиции. Противник (типа боксера) быстро и резко атакует, выходя в правостороннюю переднюю позицию (рис. 96, 97).

Используя толчковое движение правой ногой и вращательное движение корпусом (против часовой стрелки), защищающийся должен быстро перенести вес тела на левую ногу (рис. 97). В таком быстром темпе опуститься на колено защищающийся, естественно, не успевает. Но, сохраняя схему и суть движения, он может успешно контратаковать противника ребром стопы правой ноги в пах, используя колено как центр вращения (рис. 98). Как видно из этого варианта, контратака возможна только при условии незагруженности Правой ноги.

В данном варианте следует обратить внимание на следующие моменты:

1. В момент атаки противника защищающийся должен все время следить за его действиями.
2. Необходимо следить за правильным положением рук: плечом правой руки защищающийся прикрывает челюсть и правый бок, левая рука — прикрывает грудь и челюсть с внутренней стороны. Руки не раскидываются в стороны, а наоборот, сжимают тело защищающегося, придавая ему шарообразную форму.
3. При контратаке правой ногой в пах не следует использовать поступательное движение бедра вперед на противника. В ударе используется вращательное движение ноги, центром которого является колено. В противном случае быстрое продвижение противника вперед погасит удар, так как голень и ударная часть стопы при встречном движении не успеют набрать скорость для качественного и мощного удара.

РАЗДЕЛ 3 ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ВПРАВО

ВАРИАНТ 1 ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ПОД ПРЯМЫМ УГЛОМ ВПРАВО И КОНТРАТАКА НОГОЙ



Рис. 99

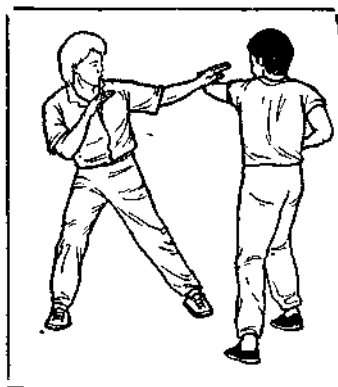


Рис. 101 — перевернутое
положение рисунка 100



Рис. 100

Действием, противоположным уходу влево под прямым углом к линии атаки, является выпад вправо тоже под прямым углом к линии атаки.

В момент атаки защищающийся (светлые волосы) из задней позиции (левая нога впереди) (рис. 99) делает выпад под прямым углом к линии атаки, отталкиваясь левой ногой и выводя правую ногу в правую сторону. При этом защищающийся занимает правую переднюю позицию (рис. 100). Бедро левой ноги контролирует паховую область. Руки блокируют весь верхний и средний сектор. Голова защищающегося находится практически вне зоны атаки. Это хорошо видно на рис. 101.

Закрутка корпуса в момент выпада идет по направлению часовой стрелки. Затем скручивающим движением бедер против часовой стрелки левая нога подтягивается к правой и остается незагруженной (рис. 102). Далее, не прерывая траектории движения, таз подается вперед первым базовым движением бедра и, с небольшим отклонением корпуса назад, защищающийся контратакует левой ногой в пах противника (рис. 103). Руки при этом находятся в боевом положении, контролируя дистанцию и прикрывая корпус от возможных атак противника.

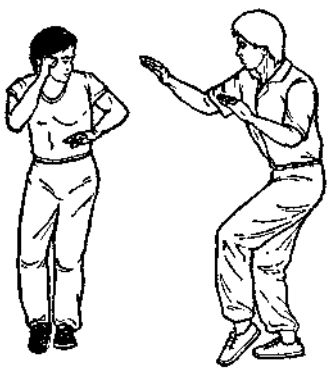


Рис. 102

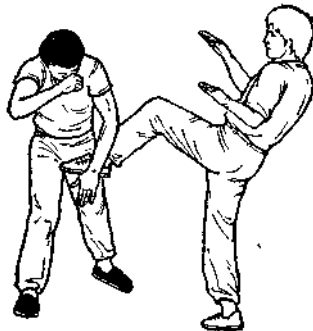


Рис. 103

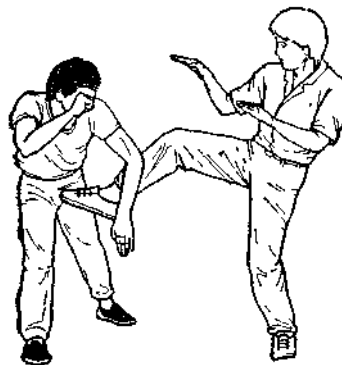


Рис. 104

Следует обратить внимание на сохранение равновесия при проведении атаки — для этого следует прижимать подбородок к груди, закрывая яремную выемку. Если же голова будет запрокидываться назад, то защищающийся будет находиться в неустойчивом положении и его удар будет неэффективным.

Следует отметить еще один вариант контратаки. В момент резкого подтягивания левой ноги к правой защищающийся может развернуться против часовой стрелки настолько сильно, что левая нога окажется не на линии атаки противника. Тогда вес тела сразу же переносится на левую ногу, а атака продолжается правой ногой (рис. 104).

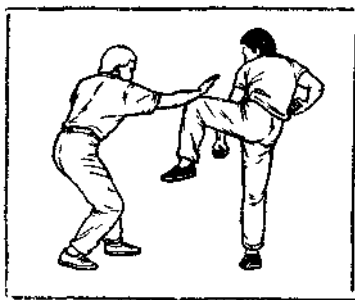


Рис. 105 — перевернутое положение

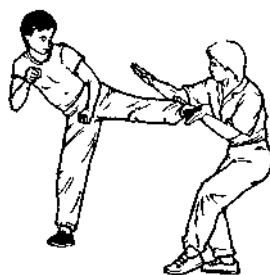


Рис. 106

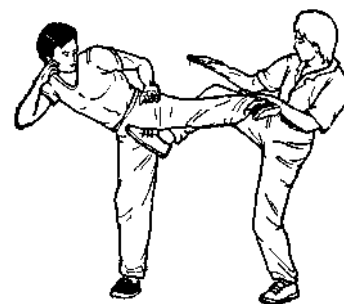


Рис. 107

Еще раз обращаем Ваше внимание на положение рук в момент вращения. Руки должны быть все время направлены на атакующего противника. Поэтому даже в самый, казалось бы, неустойчивый момент — фаза разворота — гарантируется защита от вторичной атаки противника. Так на рисунках 102, 105 (перевернуто) и 106 видно, что положение рук практически не изменилось, и просто вместо атаки защищающийся блокировал удар.

Этим еще раз подчеркивается универсальность описанного перемещения как для защиты, так и для атаки.

Данное движение можно применять и для тактического обмана противника. Маневр заключается в следующем: защищающийся намеренно показывает свою неустойчивость в момент разворота и невозможность контратаковать левой ногой (рис. 102). В момент движения противника вперед, мгновенно перенося вес тела на левую ногу, контратакует его правой ногой (рис. 104, 107 и 108).

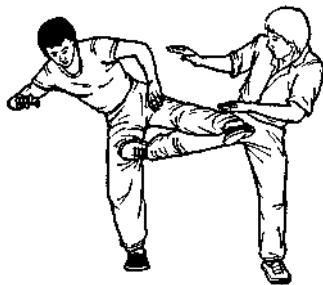


Рис. 108

Отметим еще и ту особенность данного перемещения, что защищающемуся практически неважно, какой рукой противник начинает атаку. Это могут быть как одиночные удары правой или левой рукой, так и двойные или тройные серии ударов руками.

Инструктора рукопашного боя могут самостоятельно переложить данное движение на защиту от атаки ногами.

ВАРИАНТ 2 ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ПОД ПРЯМЫМ УГЛОМ ВПРАВО ВНУТРЬ ПО ОТНОШЕНИЮ К АТАКУЮЩЕМУ

Вариант 2 характеризуется тем, что осуществляется внутрь по отношению к нападающему при максимально близком контакте с противником.

Атакующий (темные волосы) наносит прямой удар правой рукой в корпус с шагом вперед в переднюю позицию. Защищающийся из левосторонней задней позиции (рис. 109), вращаясь на подушечке левой стопы против часовой стрелки, делает уход с линии атаки под прямым углом, т. е. сектор поворота бедер защищающегося равен 90° (рис. ПО).

Выставленная вперед левая рука защищающегося блокирует атаку противника, отталкивая предплечьем бьющую руку от себя, а кистью ограничивая движение руки противника вверх (рис. 111). Правая же рука в момент вращения корпуса защищающегося, двигаясь по телу нападающего, одним движением выполняет сразу несколько последовательных атак: кулаком — в солнечное сплетение, локтем — в область груди, кистью — в область подбородка (снизу). В верхнем положении правой руки кисть и предплечье сгибаются под прямым углом друг к другу, образуя «крюк», а упор локтя в грудь противника позволяет сохранить необходимую дистанцию для дальнейших действий защищающегося (рис. 111). Движение правой руки в момент вращения позволяет блокировать вторую возможную атаку противника левой рукой в корпус % защищающегося. А вращение корпуса направляет встречный удар левой рукой по касательной.



Рис. 109



Рис. 110

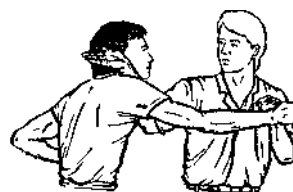


Рис. 111

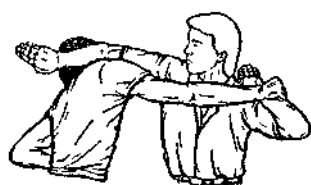


Рис. 112

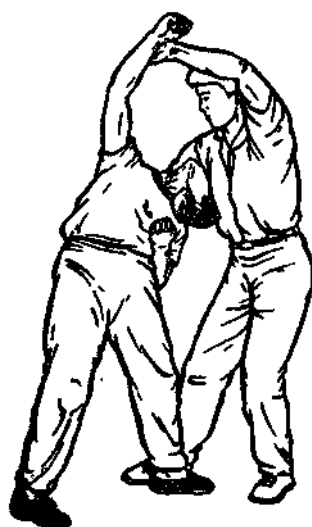


Рис. 113



Рис. 114 — перевернутое положение



Рис. 115

Далее, не останавливая движения правой руки, защищающийся переходит из вертикальной плоскости в горизонтальную, левой рукой отталкивает правую руку противника от себя, а своей правой рукой отталкивает голову противника в противоположном направлении, т. е. руки защищающегося двигаются в различных направлениях (рис. 112). При этом воздействие следует производить «накатывающим» движением правой руки. Затем вновь происходит смена плоскости воздействия правой руки — защищающийся прижимает голову противника к себе, ставя нападающего в положение, совсем не удобное для атаки. При этом левая рука все время защищает верхний сектор, блокируя правую руку противника, т. е. контакт левой руки защищающегося и правой нападающего остается постоянным (рис. 113).

Из такого положения противник, естественно, будет пытаться уйти. Но этим самым он только поставит себя в еще более неудобное положение. Правая рука защищающегося, не прерывая своего движения и следуя за движением противника (а это направление полностью совпадает с траекторией движения правой руки защищающегося, и тем самым усиливается эффект воздействия) скручивает еще больше его голову (рис. 114 — перевернуто).

Не теряя контакта с телом противника, правая рука накладывается на его корпус, надавливая на него сверху, что совсем выводит противника из равновесного положения (рис. 115). Скрутка головы продолжается уже левой рукой, поскольку противник руками достать защищающегося в таком положении не имеет возможности (рис. 115).

Далее левая рука беспрепятственно выводится на открытое и скрученное горло противника (рис. 116). Действия защищающегося зависят от поставленной перед ним задачи: работает ли он на уничтожение или на захват и удержание противника. Фиксация точек на горле (рис. 117) позволяет как удерживать противника, оказывая воздействие на болевые зоны и не травмируя его (1 — зона под подбородком, 2 — боковые зоны под челюстью, 3 — боковые зоны на горле), так и на уничтожение (1 — слом шейных позвонков надавливанием основанием ладони на челюсть, 2 — разрыв гортани, замыканием кольца большим и указательным пальцами, 3 — протыкание горла указательным и средним пальцами, а также удушение, показанное на рис. 118).

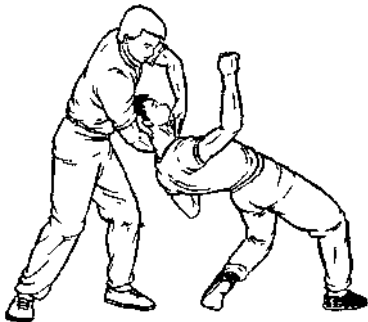


Рис. 116 — перевернутое положение

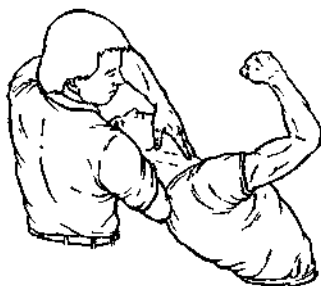


Рис. 117 — перевернутое положение



Рис. 118 — перевернутое положение

ВАРИАНТ 3 ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ПОД ПРЯМЫМ УГЛОМ ВПРАВО ВНУТРЬ ПО ОТНОШЕНИЮ К АТАКУЮЩЕМУ С ВЫХОДОМ НАРУЖУ

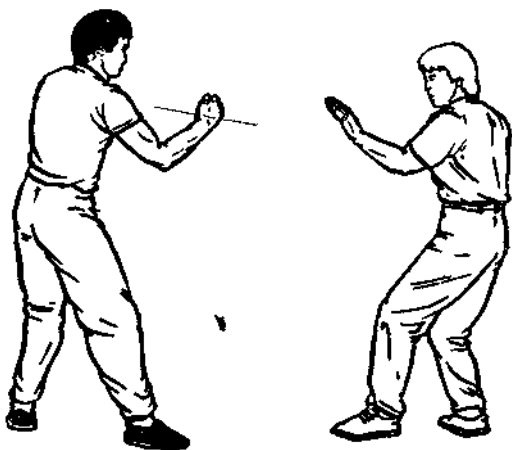


Рис. 119



Рис. 120



Рис. 121



Рис. 122

Данный вариант рассчитан на то, что противник уклонился от контратаки защищающегося правой рукой в корпус и стремится разорвать дистанцию отходом назад.

Итак, противник (темные волосы) с более дальней дистанции, чем в предыдущем случае (рис. 119) делает резкую атаку правой рукой и тут же отходит или отклоняет корпус назад с целью погасить возможную контратаку защищающегося.

Защищающийся, делая уход внутрь, по отношению к нападающему, при помощи 2-го базового движения бедер, левой рукой встречает и отводит атаку противника, а правой рукой атакует локтем, применяя принцип смены плоскостей движение начинается в вертикальной плоскости, а затем переходит в горизонтальную (рис. 120).

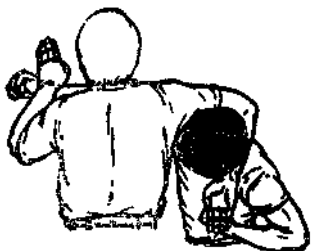


Рис. 123 — перевернутое положение



Рис. 124

Далее правая рука продолжает движение по кругу, двигаясь вместе с корпусом против часовой стрелки (рис. 121). При этом кисти обеих рук защищающегося зажимают руку нападающего, ограничивая его отход назад.

Как только противник начинает выдергивать руку на себя, пытаясь освободиться, защищающийся следует за его движениями и атакует вновь правым локтем в голову (рис. 122) (движение в горизонтальной плоскости).

Затем следует быстрая смена плоскости на вертикальную и голова нападающего оказывается зажатой плечом и предплечьем защищающегося (рис. 123 — перевернуто).

У нападающего еще есть возможность вывернуться из-под руки защищающегося, что он и пытается сделать из положения на рисунке 123. Но защищающийся лишает его этой возможности, перемещая корпусом навстречу движению головы нападающего (рис. 124). Таким образом, пространство между противниками быстро сокращается до минимального и кроме того, нападающий получает дополнительный удар в голову. При этом защищающемуся необходимо не терять контакта с правой (атакующей) рукой противника, поскольку в таком положении действия его непредсказуемы и им самим даже не контролируемы (рис. 124).

Поставив противника в положение, неудобное для дальнейших атак (рис. 125), защищающийся продолжает скручивание головы противника, разворачиваясь на 2-м базовом движении на 180° (рис. 126.) В этом положении уже нет необходимости контролировать руки противника. Поэтому левая рука скользит на подбородок и, зажимая рот противника, надавливает на болевые зоны в области между носом и ртом, и под подбородком (рис. 127 — перевернуто).

Затем противник опрокидывается на землю и в этом положении либо удерживается, лишенный возможности кричать, либо нейтрализуется (скручивающим движением рук производится слом шейных позвонков) (рис. 129).



Рис. 125



Рис. 126



Рис. 127 — перевернутое положение

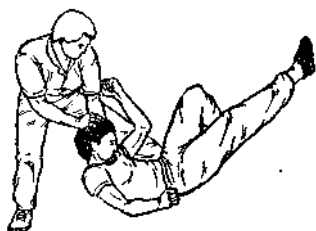


Рис. 129 — перевернутое положение

Рекомендуем это движение разучивать только под непосредственным наблюдением инструктора. Иначе могут быть не только травмы, но и летальные исходы, поскольку травмирование позвонков производится не столько силой рук защищающегося, сколько силой падения самого атакующего, пытающегося выйти из создавшегося положения.

Следует обратить внимание на то, что движения рук защищающегося должны быть результатом движения его корпуса. В противном случае прием у вас не получится.

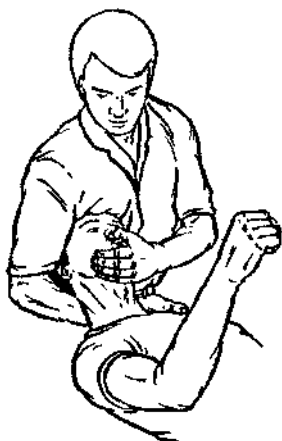
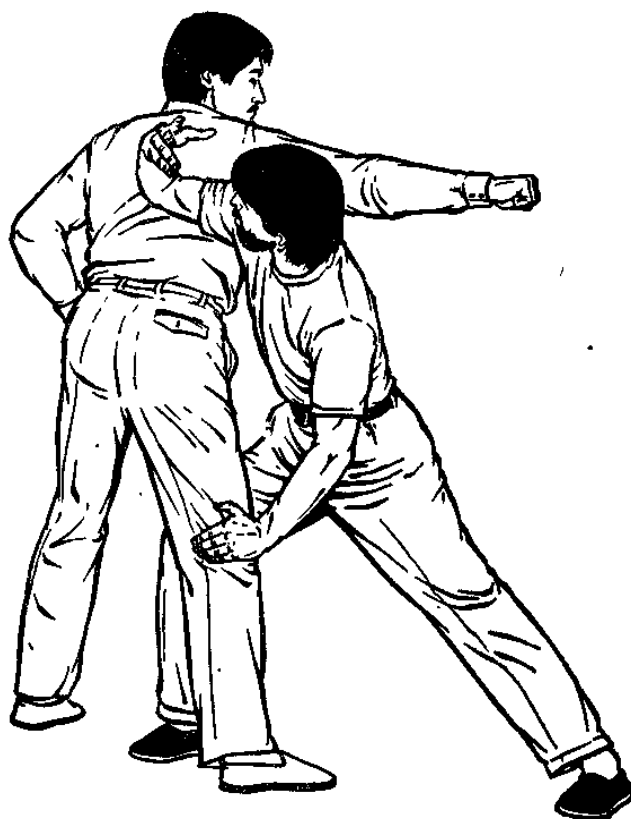


Рис. 128 — перевернутое положение

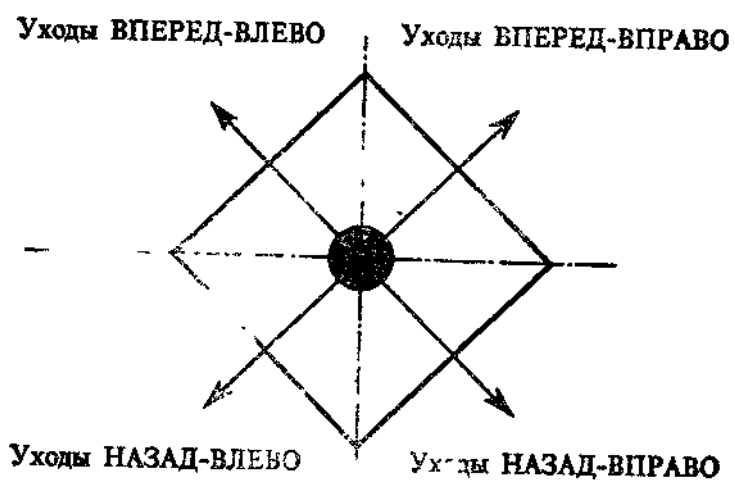


ГЛАВА 3

ДИАГОНАЛЬНЫЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ

ОБЩАЯ СХЕМА ДИАГОНАЛЬНЫХ ПЕРЕМЕЩЕНИИ

Направление АТАКИ



РАЗДЕЛ 1

ДИАГОНАЛЬНЫЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ВПЕРЕД-ВЛЕВО

ВАРИАНТ 1

ЗАЩИТА ОТ АТАКИ В ВЕРХНИЙ УРОВЕНЬ И КОНТРАТАКА С ДИАГОНАЛЬНОЙ РАСКАЧКОЙ БЕДЕР



Рис. 130



Рис. 131



Рис. 132

Противник (темные волосы) из боевой позиции (рис. 130) атакует прямым ударом рукой в голову с шагом вперед правой ногой с переходом в переднюю позицию.

Защищающийся из левосторонней задней позиции переходит в левостороннюю переднюю позицию при помощи толчково-вращательного движения правого бедра (рис. 131). Причем, направление движения защищающегося — под углом 45° вперед — влево. При этом перемещении защищающийся наносит правой рукой вертикальный удар в область печени атакующего, а левой рукой контролирует ударную (правую) руку противника как от движения вверх (для обратного удара рукой), так и от движения в горизонтальном направлении (рис. 131). Следует обращать внимание на правильную закрутку правого бедра — для контроля паховой области, а также на то, что первой вступает в контакт с противником левая рука защищающегося, а затем уже правая.

Затем защищающийся при помощи перекачивающего движения корпусом переходит в правостороннюю переднюю позицию, меняя направление на противоположное (рис. 132). Ладонь левой руки в этот момент разворачивается вверх и пальцами производится скользящая атака по горлу противника. Предплечье левой руки защищающегося все время блокирует правую руку противника и одновременно с этим дополнительно загружает ее, поскольку работа левой руки является результатом работы корпуса защищающегося.

Далее, не теряя контакта с правой рукой противника, левая рука защищающегося разворачивается ладонью к земле и перемещается по направлению к кисти руки противника (рис. 133). В результате этого движения правая рука противника еще больше загружается, противник ставится в неудобное положение и правой рукой перекрывает весь левый сектор своих возможных вторичных атак.

Естественно, что противник, стремясь выйти из такого неудобного положения, попытается «разорвать» контакт с левой рукой защищающегося.

Защищающийся, в свою очередь, для недопущения разрыва контакта рук вновь «перекачивается» в левостороннюю переднюю позицию, сохраняя тем самым неизменное положение своей руки и корпуса (рис. 134). Если же защищающийся не сделает «перекачки», а просто будет тянуться одной рукой за рукой противника, то произойдет разрыв контакта, и противник может на какой-то момент оказаться в более выгодном положении. Чтобы предупредить этот разрыв, защищающийся должен вывести свою левую руку на внутреннюю часть правой руки противника (рис. 134).



Рис. 133

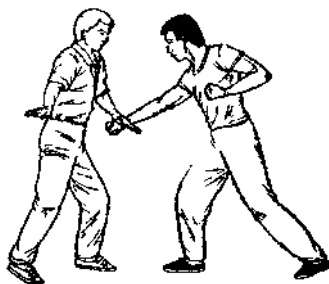


Рис. 134

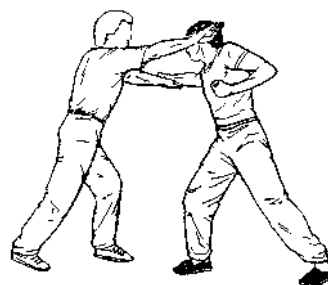


Рис. 135

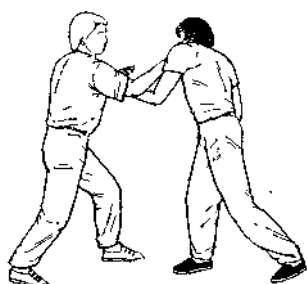


Рис. 136

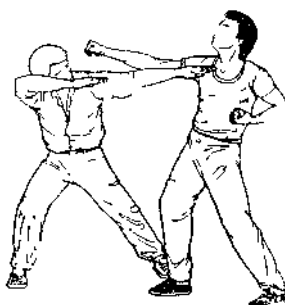


Рис. 137



Рис. 138 — повернутое положение рисунка 137

Это положение позволит отбросить руку противника в сторону и вверх, что выведет его из равновесия и, кроме того, направит его корпус навстречу удару правой руки (рис. 135). Таким образом складывая ударное движение руки и встречное движение корпуса противника, получаем очень мощную контратаку.

Но следует предусмотреть и то, что противник все же смог увернуться головой от атаки правой рукой и может атаковать своей левой рукой, т. к. она готова к атакующим действиям.

Защищающийся не должен останавливать своего движения бедра-и, а продолжая закрутку в том же направлении, увести правую руку по дуге вниз — к себе, попутно пытаясь атаковать шею противника режуще-скользящим ударом (рис. 136). Одновременно производится гашение атакующих действий противника из левого сектора.

Еще раз обращаем Ваше внимание на то, что после атаки в голову противника, правая рука защищающегося движется от левого плеча нападающего к центру его корпуса Ср^м- 136). При этом защищающийся при помощи «перекачки» корпусом заведомо выходит из сектора контратаки нападающего.

Затем вновь следует смена позиции на противоположную и правая рука уводится назад, защищая голову от атак снизу и контролируя весь корпус сверху вниз, в готовности в любой момент предотвратить возможную контратаку противника, а также нанести второй молниеносный удар либо в горло, либо в корпус атакующего (рис. 137, 138). Левая рука прямыми пальцами на встречном движении атакует в горло,

В данном положении следует обратить внимание на готовность в любой момент защититься «перекачкой» корпуса в переднюю лево-стороннюю позицию, а также на правильное конечное положение рук: расположены на одной линии в горизонтальной плоскости, одна — атакует, другая — контролирует голову и корпус одновременно.

Старайтесь добиться максимальной амплитуды при перекачивающих движениях. Это усилит Ваши контратакующие действия и уменьшит возможность Вашего поражения, поскольку в движущийся предмет попасть значительно труднее, чем в неподвижный.

ВАРИАНТ 2 ЗАЩИТА ОТ АТАКИ В СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ И КОНТРАТАКА С УДЕРЖАНИЕМ

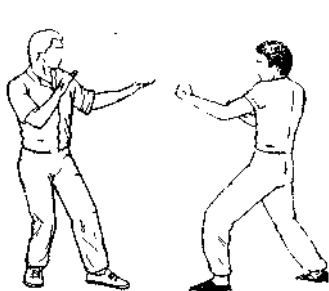


Рис. 139

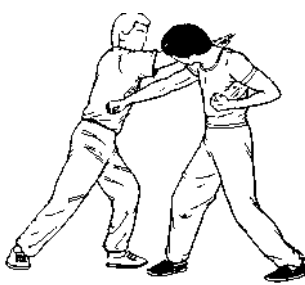


Рис. 140

Из левосторонней передней позиции (рис. 139) противник (темные волосы) атакует прямым ударом правой рукой в корпус с шагом вперед, т. е. удар наносится несколько ниже рассматриваемого в предыдущем варианте.

Защищающийся, толкаясь правой ногой, переходит из левосторонней задней позиции (рис. 139) в левостороннюю переднюю позицию в направлении под углом 45° к линии атаки влево-вперед (рис. 140).левой рукой, первой вступающей в контакт с противником, защищающийся блокирует ударную правую руку противника, удерживая ее ладонью, а предплечье, локоть и плечо создают систему защиты солнечного сплетения и сердца (рис. 140). Плечо левой руки должно быть обязательно прижато к корпусу, предплечье допустимо несколько отрывать, а локоть всегда стремится к центральной линии тела для контроля области солнечного сплетения и мечевидного отростка.



Рис. 141



Рис. 142

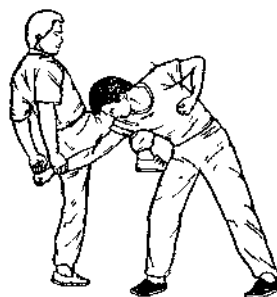


Рис. 143



Рис. 145



Рис. 144 — перевернутое положение рисунка 143

Правой рукой защищающийся контратакует ребром ладони область шеи противника (рис. 140). Затем она скользит по правой руке нападающего от плеча к кисти (рис. 141, 142), максимально удерживая ее в захвате и загружая дополнительно весом своего тела. Защищающийся как бы висит на правой руке нападающего, не да-

вая ему выдернуть руку из захвата и мешая атаковать как ногами (поскольку сила направлена вниз), так и свободной левой рукой (рис-142).

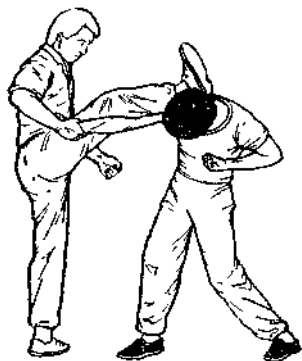


Рис. 146

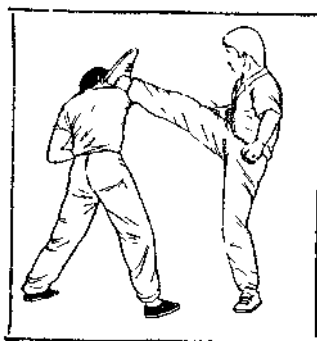


Рис. 147 — перевернутое положение рисунка 146

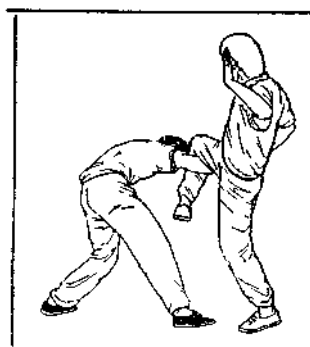


Рис. 148 — перевернутое положение

Далее, опираясь на руку противника и протаскивая его еще дальше в направлении его же атаки, защищающийся выносит бедро правой ноги вперед (рис. 143 и 144 — перевернуто). А затем, когда противник попытается вырваться движением корпуса назад (рис. 145), защищающийся, следуя за движением противника, выпрямляет правую ногу и наносит удар вертикально расположенной стопой под правое плечо противника по дуге «снизу — вверх — в сторону» (рис. 146 и 147 — перевернуто), и в конечном положении занимает правую переднюю позицию (рис. 148 — перевернуто, 149). Рука нападающего в результате оказывается в болевом положении Производится удержание (рис. 149). В момент удержания рука противника должна быть прямой, локоть направлен вверх. Защищающийся должен четко стоять в правосторонней передней позиции и ее высотой регулировать степень болевого воздействия на противника.

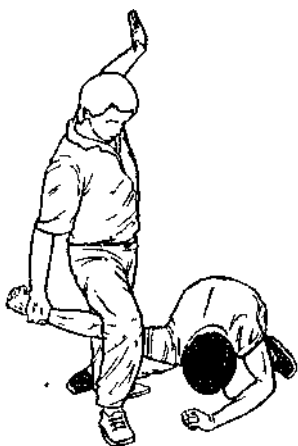


Рис. 149



Рис. 150

Локоть захваченной руки противника должен находиться в вилке, образованной бедром и голенью ноги защищающегося и немного выходить с наружной стороны бедра.

Для полной нейтрализации противника достаточно подтянуть правой рукой захваченную руку противника вверх, а левой — нанести удар основанием ладони в голову сверху вниз (рис. 150).

РАЗДЕЛ 2

ДИАГОНАЛЬНЫЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ НАЗАД-ВПРАВО

ВАРИАНТ 1 ЗАЩИТА ОТ ПРЯМОЛИНЕЙНОЙ АТАКИ РУКОЙ УХОДОМ НАЗАД - ВПРАВО И КОНТРАТАКА УДАРОМ НОГОЙ НАЗАД

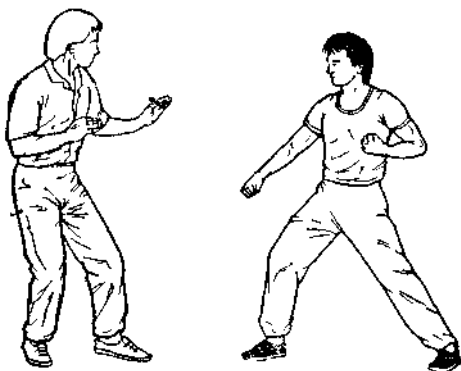


Рис. 151

Из передней правосторонней позиции (рис. 151) противник (темные волосы) атакует прямым ударом рукой с шагом вперед в левую переднюю позицию.

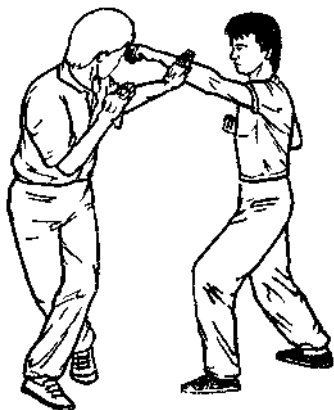


Рис. 152

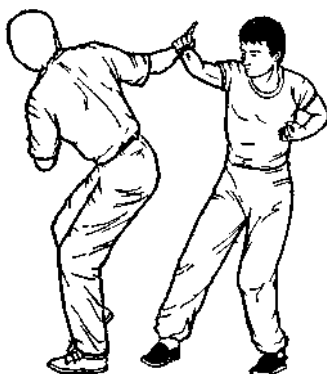


Рис. 153

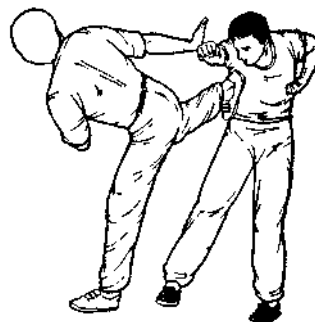


Рис. 154

Защищающийся из левосторонней задней позиции (рис. 151) делает уход вправо — назад под угл^о 45° к линии атаки, переходя в переднюю скрещенную стойку. Вес тела на левой ноге, правая нога коленом упирается в подколенную впадину левой ноги, а ее стопа стоит подушечкой на земле, пятка приподнята вверх (рис. 152).

Бедра при этом уходе вращаются по часовой стрелке, а плечевой пояс удерживается в первоначальном положении, создавая ощущение свертываемой пружины. Руками защищающийся контролирует возможную вторую атаку уже правой рукой. Напоминаем, если бы противник атаковал сначала правой рукой, то первой в контакт с противником вступала бы левая рука, блокируя атаку противника. В данном же случае при начальной атаке левой рукой производится лишь контроль за действиями рук противника.

Достигнув максимальной скрутки, защищающийся «отпускает» плечевой пояс и вращает его вместе с бедрами уже по часовой стрелке — «пружина начинает раскручиваться» (рис. 153). И, сбивая вторую атаку противника счищающим движением правой руки в момент полной раскрутки корпуса наносит правой ногой удар назад (рис. 154). Корпус в момент нанесения удара ногой немного отклоняется вперед, что способствует сохранению равновесия и дополнительно защищает от возможной атаки левой рукой.

РАЗДЕЛ 3 ДИАГОНАЛЬНЫЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ НАЗАД-ВЛЕВО

ВАРИАНТ 1 ЗАЩИТА ОТ АТАКИ В СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ И КОНТРАТАКА НОГОЙ (6 ВАРИАНТОВ)

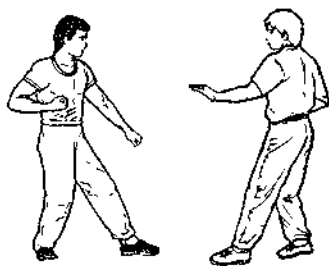


Рис. 155

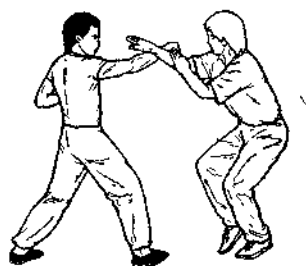


Рис. 156

Противник (темные волосы) из исходного положения (рис. 155) атакует сильным прямым ударом рукой в корпус. При этом он резко сближается с защищающимся, делая шаг правой ногой вперед в правую переднюю позицию (рис. 156).

Защищающийся из задней позиции (рис. 155) делает шаг левой ногой назад — в сторону и, подтягивая правую ногу, переходит в мягкую позицию (рис. 156), т. е. смещается назад под углом 45° к линии атаки.



Рис. 157

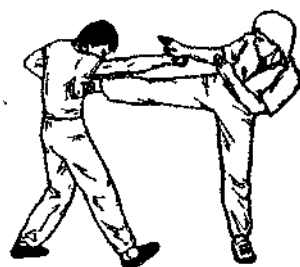


Рис. 158

Особо следует обратить внимание на блокирующее действие руками (рис. 156). Блок имеет мягкий вид по сравнению с классической жесткой формой. Но это лишь кажущаяся мягкость, поскольку вся система блока, состоящая из совместной работы обеих рук, развернута на 45° от исходного жесткого положения. Этот разворот позволяет включить в блок не только силу мышц рук, но и дополнительно силу мышц корпуса. Кроме того, при помощи раскрытых ладоней усиливается контакт как со своей рукой, так и с рукой противника. При формировании такого положения кистей правой рукой можно произвести захват за руку или одежду противника, а также значительно ограничить действия ударной руки нападающего в сторону, вверх, вперед и назад. Во всех этих преимуществах можно будет убедиться во время практических занятий. Инструкторам рукопашного боя рекомендуется особенно тщательно объяснять эту позицию обучающимся, т. к. несмотря на всю простоту, она очень эффективна и часто применяется в боевых ситуациях.

Далее из мягкой позиции (рис. 156) производится контратака ногой. Вариант контратаки зависит от взаимного расположения противника.

Со средней дистанции защищающийся может контратаковать прямым ударом ногой (рис. 157). В момент удара следует немного отклонить корпус назад. Это позволит включить в атаку вес тела, что значительно увеличит силу удара. Кроме того, отклонение корпуса является дополнительным защитным действием, поскольку увеличивает дистанцию между противниками, а вынос правого колена вверх является дополнительной защитой от ударов, направленных в живот.

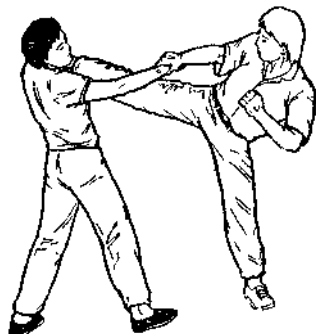


Рис. 159

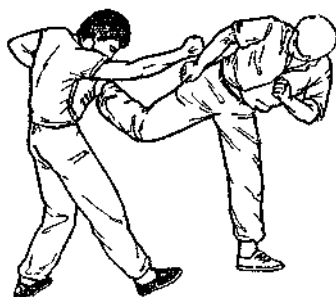


Рис. 160

Если противник после блокирования его атаки рукой пытается отойти назад, разрывая дистанцию, то следует немного удлинить атаку ногой, посяв бедро дальше вперед и развернув стопу ребром (рис. 158).

Если противник в момент атаки «провалился» несколько вперед и нет возможности атаковать его прямыми ударами, то следует атаковать круговым ударом снаружи (рис. 159).

Если противник перед основной атакой сделал ложный выпад, заставив защищающегося начать движение ухода, а затем в направлении ухода начал мощно атаковать с большим напором, то защищающийся должен

значительно разрывать дистанцию, уклоняясь корпусом назад и атаковать прямым ударом пяткой назад (рис. 160).

Этот удар позволит сдержать всю мощь нападающего. Вращение корпусом погасит возможную атаку рукой, а наклон корпуса сведет эту атаку на нет. Кроме того, если ударом ногой все же будет невозможно сдержать атаку противника, то из данного положения защищающийся может уйти кувыркком, отталкиваясь от корпуса противника.

Если в момент атаки при помощи блокирования руками (рис. 156) удалось вывести противника из положения равновесия и развернуть спиной, то следует контратаковать его крутовым ударом изнутри (рис. 161), если противник все же пытается уклониться от данной контратаки, то это движение следует удлинить и атаковать круговым ударом с разворотом спиной к противнику (рис. 162).

Следует запомнить следующие основные моменты.

1. Контратака ногой выполняется не за счет силы ног, а используя маятниковое движение таза вперед. Это увеличивает мощь контратаки и одновременно повышает эффективность защиты.

2. Руки защищающегося все время блокируют руки нападающего. Обратите внимание на их положение, показанное на рисунках. Это исключит возможные непредсказуемые удары со стороны нападающего и повысит готовность защищающегося к контратаке.

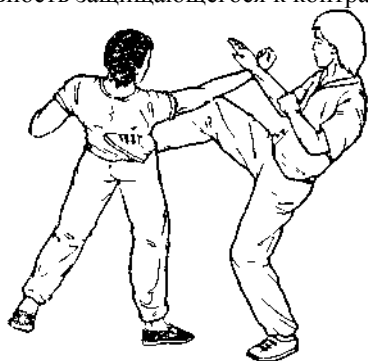


Рис. 161

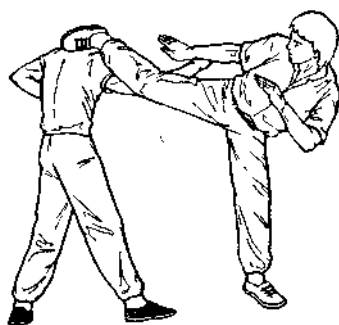


Рис. 162

ВАРИАНТ 2

ЗАЩИТА ОТ АТАКИ В СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ И КОНТРАТАКА НОГОЙ ПОД КОЛЕНО

Из исходного положения (рис. 161) противник (темные чолосы) быстро и везю атакует ударом руки в корпус с- выьдом в переднюю правостороннюю позицию. Защищавшие я смещается назад — влево под vbiовi 45° к линии атаки (рис. 164), занимая мягкую позицию.

Продолжая движение, заданное ему атакой противника (по часовой стрелке), защищающийся протаскивает атакующего еще больше вперед в направлении его атаки (рис. 165).

Одновременно с движением правой руки к себе левая рука бьет от себя, ограничивая завал противника и фиксируя дистанцию. Правая нога вращательным движением поднимается в ударную позицию (рис. 165).

Затем защищающийся наносит удар правой ногой в подколенный сгиб выставленной вперед правой ноги противника, а левой рукой продолжает движение от себя вниз (рис. 166).

В результате противник окончательно теряет равновесие и дальнейшую возможность атаковать.

Следует обратить внимание на боевое положение правой руки на рисунке 166 — она выполняет защиту от возможных атак с других сторон, а также готова в случае необходимости нейтрализовать противника, не производя при этом никаких дополнительных движений для замаха.



Рис. 163



Рис. 164



Рис. 165

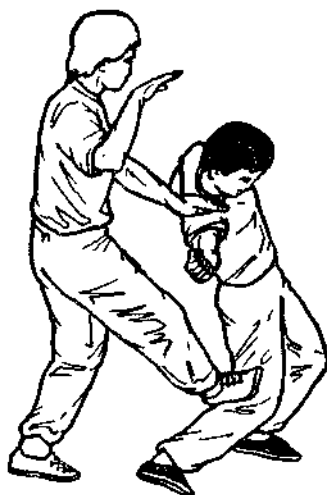


Рис. 166

ВАРИАНТ 3 ЗАЩИТА ОТ АТАКИ В СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ И КОНТРАТАКА РУКОЙ ПОД КОЛЕНО

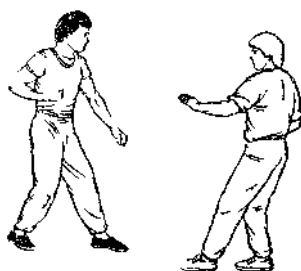


Рис. 167

В этом случае противник (темные волосы) атакует более мощно и быстро, и блок защищающегося приходится уже на область локтя нападающего (рис. 168). Поскольку контратаковать ногами из данного положения неудобно из-за малой дистанции между противниками, то защищающийся переносит вес тела на правую ногу с одновременным наклоном и вращающим движением корпуса вниз против часовой стрелки и атакует правой рукой в подколенный сгиб выставленной вперед правой ноги противника (рис. 169).

Для того чтобы противник не смог произвести атаку сверху в спину защищающегося (эта попытка показана на рисунке 169), удар рукой следует наносить в бедро чуть выше подколенного сгиба и направлять вперед — вниз (рис. 170). Причем сила удара увеличивается за счет оседания защищающегося вниз на правую ногу.

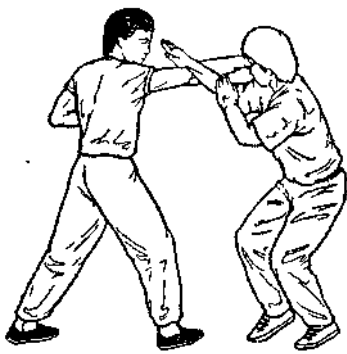


Рис. 168

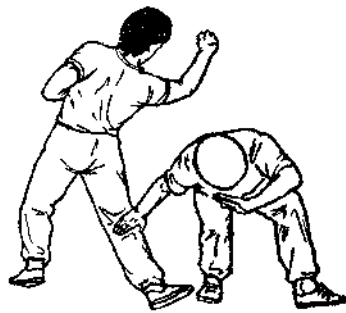


Рис. 169

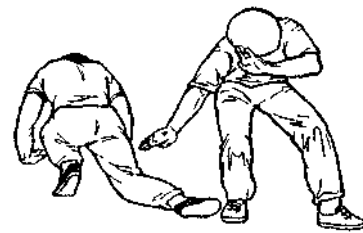


Рис. 170

Необходимо особо обратить внимание на следующие моменты.

1. Правая рука в момент атаки должна быть полностью выпрямлена в локтевом суставе (рис. 169).
2. После атаки защищающийся должен сохранить боевую позицию, показанную на рис. 170.
3. Атака рукой сначала подбивающая, а затем надавливающе вращательная за счет включения в атаку движения корпуса.

ВАРИАНТ 4 ЗАЩИТА ОТ АТАКИ В СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ И КОНТРАТАКА С ПЕРЕХОДОМ НА ПОДКАТ



Рис. 171

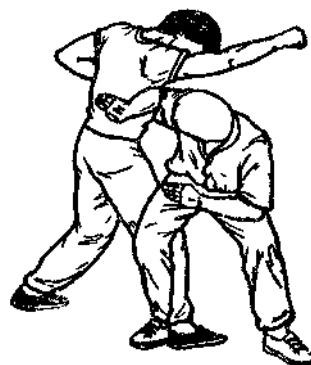


Рис. 172

Противник (темные волосы) атакует еще более мощно (допустим даже его «провал» вперед). Блок защищающегося приходится уже на плечо ударной руки атакующего (рис. 171). Дистанция между противниками становится минимальной.

Защищающийся начинает движение ухода, аналогичное предыдущему, т. е. отходит назад — влево в мягкую позицию и входит в контакт с противником, перенося вес тела на правую ногу. Малая дистанция позволяет произвести зацеп правой ноги противника (рис. 172).



Рис. 173



Рис. 174

Правой рукой защищающийся атакует локтем в бок нападающего и одновременно этим движением ограничивает наваливание противника (рис. 172).

Продолжая дальнейшее вращение корпуса против часовой стрелки и понижая центр тяжести тела (ввинчивание), защищающийся загружает своим весом правую ногу противника, вынуждая его осесть (рис. 173). Не останавливая ввинчивающего движения, защищающийся атакует круговым ударом пяткой левой ноги (рис. 174).

Обратите внимание на следующие моменты.

1. Атака тазом на правую ногу противника (рис 172) начинается чуть выше колена и сбоку.
2. После завала противника (рис. 173) левая рука в момент дальнейшего вращения корпуса, контролируя голову защищающегося, выполняет счищающее движение
3. Все время следует следить за противником взглядом.

ВАРИАНТ 5 ЗАЩИТА ОТ АТАКИ В СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ И КОНТРАТАКА ДВОЙНЫМ ЗАЦЕПОМ ЗА ГОЛОВУ ПРОТИВНИКА

Противник (темные волосы) атакует прямым ударом рукой с шагом вперед. Защищающийся уходит назад — влево из задней левосторонней позиции под углом 45° к линии атаки. При этом первое движение совершается левой ногой по линии ухода, а правая приставляется к ней, оставаясь не загруженной весом тела (рис 175),

Заблокировав первую атаку нападающего своей правой рукой, защищающийся разворачивается на левой ноге полубоком к атакующему, прикрывая паховую область плотным сжатием бедер (рис. 175).

Открытой ладонью правой руки он захватывает ударную руку противника и наносит свободной правой ногой задний круговой удар пяткой в голову (рис. 176).

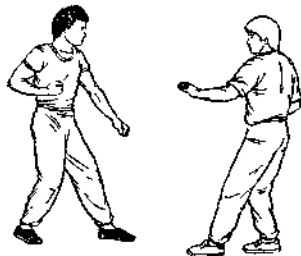


Рис. Исходное положение

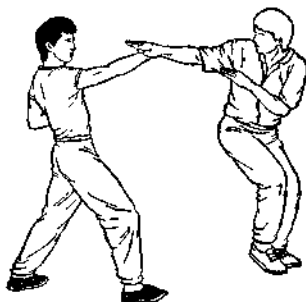


Рис 175

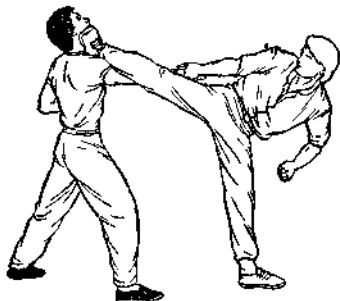


Рис 176

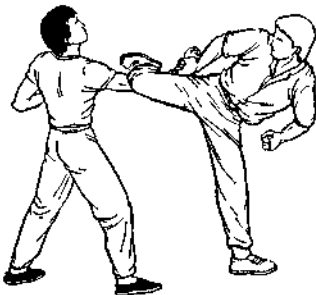


Рис 177



Рис. 180

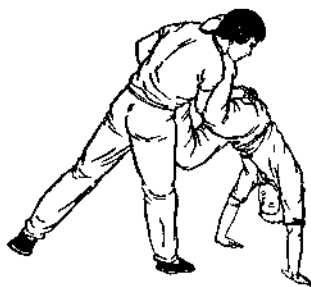


Рис. 181

Независимо от того, достиг ли удар цели или нет, защищающийся продолжает сгибать ногу в ко-ленном суставе, одновременно подтягивая правой рукой захваченную руку противника к себе (рис 177).

Достигнув максимального натяжения руки противника и почувствовав его движение на себя, защищающийся делает удар зацеп правой ноги за шею противника (рис. 178 и 179 — повернуто). Зацеп ногой

произведен правильно, если корпус противника несколько согнут и скручен и у него нет возможности откидываться на свободной рукой ни обеими ногами

Затем защищающийся правой ногой делает рывковое движение к себе и вниз, скручивая противника еще больше и зажимая захваченную правую руку между голенью и бедром своей правой ноги (рис. 180)

Поставив противника в положение, столь неудобное для атакующих действий и плотно зажав его правую руку своей ногой, защищающийся опирается двумя руками о землю (рис. 181) Как видно, нападающий не имеет возможности качественно атаковать из такого положения, а у него самого открыта вся передняя часть тела

Пользуясь этим положением, защищающийся атакует левой ногой в пах противника (рис. 182).

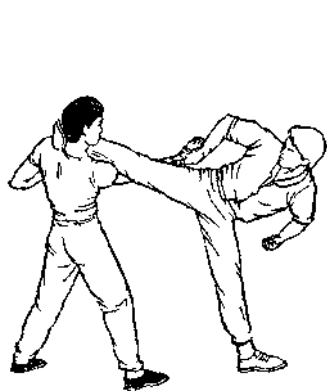


Рис. 178

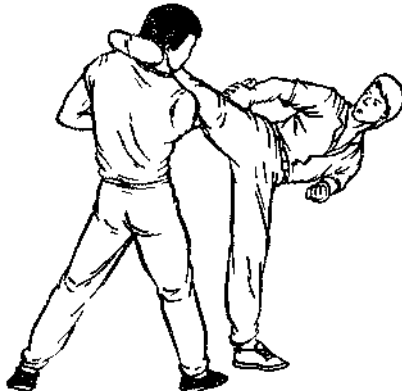


Рис. 179 — повернутое положение

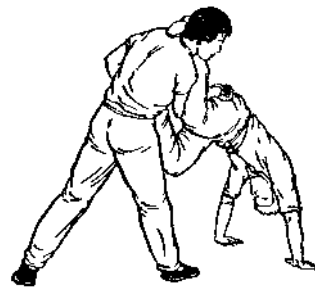


Рис. 182

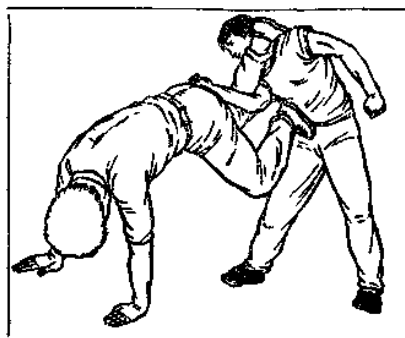


Рис. 183 — перевернутое положение рисунка 182

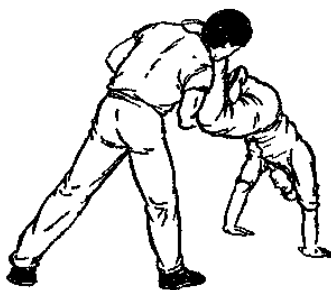


Рис. 184 — повернутое положение

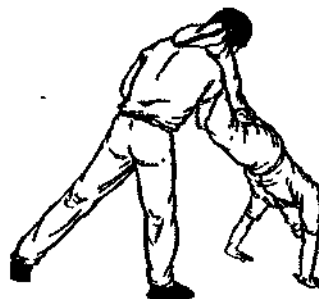


Рис. 185 — повернутое положение

Из положения, изображенного на рисунке 182, защищающийся наносит левой ногой удар в корпус противника (рис. 183 — перевернуто) и, не задерживая ноги, проводит ее по подколенному сгибу своей правой ноги (рис. 184), производя захват головы противника обеими ногами (рис. 185) Рука противника так и остается зажатой, до уже двумя ногами защищающегося.

Дальше, если все-таки противник и сделает попытку освободиться от захвата за голову и за руку, распрямляя корпус и подтягивая правую руку к себе, то он только облегчает задачу защищающемуся, создавая ему хороший упор для подтягивания и усиления зацепа ногами за шею (рис. 186).

Таким образом, максимально приблизившись к противнику и загрузив его шею своим весом, защищающийся заваливается на правый бок и скручивает противника. Правая рука нападающего все еще остается в захвате (рис. 187).

Далее, продолжая переворот на спину, защищающийся производит бросок противника головой в землю (рис. 188). Если противник сопротивляется броску, то еще в положении перехода с правого бока на спину происходит перелом шейных позвонков.



Рис. 186 — повернутое положение

Это обстоятельство необходимо учитывать инструкторам во время тренировочного процесса во избежание серьезных травм шейного отдела позвоночника тренирующихся. Обоим партнерам при разучивании этого

движения надо быть очень внимательными и по первому же сигналу инструктора или атакующего прекращать свои действия.

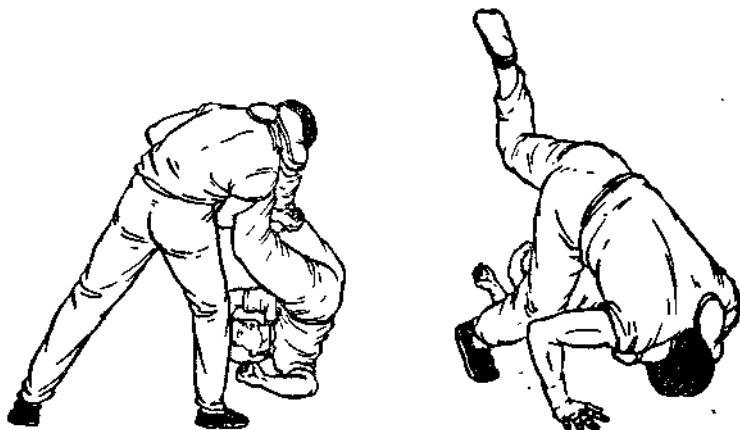


Рис. 187 — повернутое положение Рис. 188 — повернутое положения

ВАРИАНТ 6 ЗАЩИТА ОТ АТАКИ В СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ УХОДОМ В СКРУЧЕННУЮ ПОЗИЦИЮ И КОНТРАТАКА В ПАХ



Перед этим были рассмотрены варианты, при которых защищающийся находился в левосторонней задней позиции. Теперь рассмотрим вариант ухода по той же линии, расположенной под углом 45° к линии атаки, но защищающийся стоит в правосторонней позиции (рис. 189).

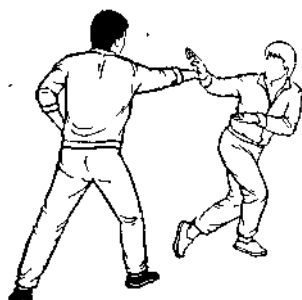


Рис. 190



Рис. 191 — перевернутое положение рисунка 190

Нападающий (темные волосы) атакует прямым ударом рукой 9 шагом вперед в правостороннюю переднюю позицию (рис. 190). Защищающийся делает уход назад, влево под углом 45° к линии атаки и занимает

скрученную позицию (рис. 190).

В момент ухода защищающийся правой рукой контролирует ударную руку противника и в то же время полностью нейтрализует атаки противника из его левого сектора (рис. 191 — перевернуто). Как видно, атаковать левой рукой в таком положении не имеет никакого смысла.

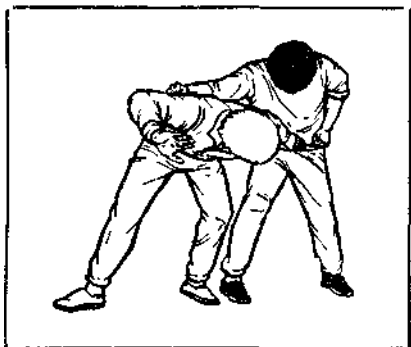


Рис. 192 — перевернутое положение

Если нападающий все же продолжает двигаться вперед на защищающегося, то защищающийся делает «накатывающее» движение на левую ногу и разворачивается движением корпуса против часовой стрелки в заднюю правостороннюю позицию (рис. 192). Таким образом, защищающийся движется навстречу нападающему. В результате происходит сложение двух сил, что значительно увеличивает эффективность контратакующих действий защищающегося.

Одновременно с разворотом корпуса защищающийся основанием ладони левой руки наносит удар в солнечное сплетение или живот противника и при дальнейшем понижении центра тяжести тела с оседанием на левую ногу левая рука (пальцами вниз) давит по направлению к паховой области (рис. 192).

В случае необходимости продолжения атаки защищающийся может продолжать скручиваться против часовой стрелки и оседать на левую ногу, а затем уже из положения лежа атаковать круговым ударом правой ногой. Это целесообразно при смещении противника либо назад, либо влево.

Если же противник, выдержав удар в солнечное сплетение или погасив его (рис. 192), начал смещаться вправо, то защищающийся может развернуться по часовой стрелке и атаковать локтем правой руки, описывая траекторию снизу вверх и опять вниз, распрямляя при этом свой корпус.

Обратить особое внимание на то, что все действия противника постоянно контролируются взглядом.

ВАРИАНТ 7 ПОСТРОЕНИЕ БОЕВОГО КУСТА, СОСТОЯЩЕГО ИЗ УХОДА НАЗАД — ВЛЕВО И ПЕРЕХОДА НА ПОДКАТ

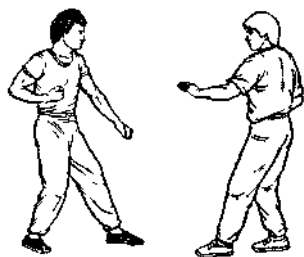


Рис. 193

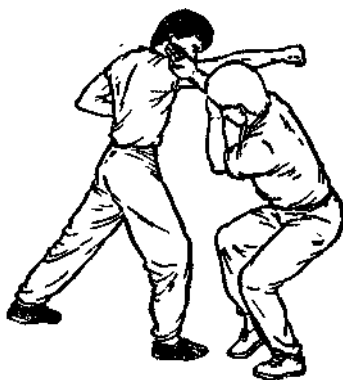


Рис. 194

Из исходной боевой позиции нападающий (темные волосы) атакует с шагом вперед прямым ударом рукой. Причем, следует отметить, что защищающийся может находиться как в правосторонней позиции (рис. 189), так и в левосторонней (рис. 193).

Защищающийся уходит с линии атаки в направлении назад — влево под углом 45° . При этом он может занимать либо скрученную позицию (рис. 190, 191), либо мягкую (рис. 194).

Надо отметить, что обе позиции очень универсальны, так как имеют широкий вариативный спектр контратакующих действий.

В качестве примера рассмотрим скрученную позицию. Из этого положения возможны следующие варианты:

1. Разворот против часовой стрелки с переходом в заднюю правостороннюю позицию и атака левой рукой в солнечное сплетение, а затем в пах противника (рис. 192).

2. Продолжением атаки являются дальнейший завал на левый бок и атака круговым ударом правой ногой из положения лежа.

3. Из положения на рисунке 192 следует разворот по часовой стрелке и атака правым локтем с дальнейшим захватом за голову противника (рис. 123 — 129).

4. Возможен и даже более эффективен, по сравнению с ранее описанными, защитный вариант контратаки с двойным зацепом ногами за голову противника (рис. 176 — 188).

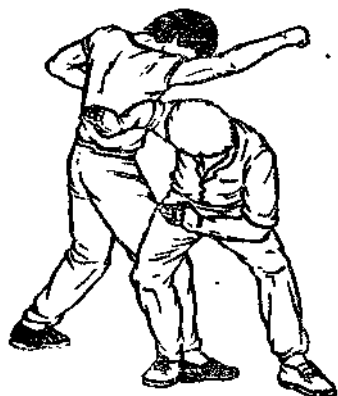


Рис. 195



Рис. 199



Рис. 200

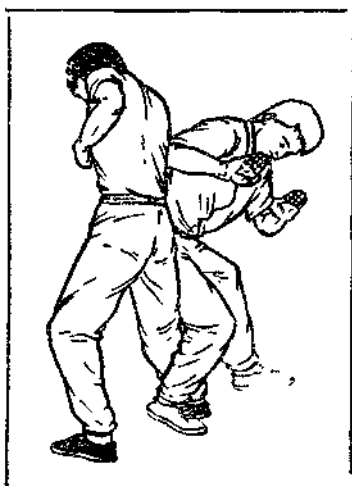


Рис. 196 — перевернутое
положение рисунка 195



Рис. 201



Рис. 197



Рис. 198

5. Самостоятельно варьируя дистанцию длиной своего ухода, защищающийся может контратаковать ногами в корпус и голову противника (рис. 156, 159 — 164), а также воспользоваться сменой уровня атаки (рис. 173, 174) и зацепить ногами в корпус и голову противника (рис. 172).

Как видно, вариативность контратак из крученной позиции очень велика. Естественно, что здесь указаны не все виды контратак, а только основные направления, в которых следует действовать во время поединка.

Теперь рассмотрим мягкую позицию. Этот вариант применим в том случае, когда защищающийся находится в левосторонней позиции (рис. 193, 194).

После ухода защищающийся круговым движением правой ноги цепляет выставленную вперед правую ногу противника (рис. 195). При этом ударом таза следует немного развернуть противника спиной к себе (рис. 196). Правой рукой защищающийся атакует в корпус противника и одновременно удерживает дистанцию, предохраняясь от наваливания нападающего.

Далее, вращаясь против часовой стрелки, защищающийся оседает на зацепленную ногу противника.

Поскольку последний не может ее освободить, происходит завал (рис. 197).

Продолжая вращение дальше, защищающийся полностью загружает своим весом ногу противника и прижимает его к земле (рис. 198). Нога нападающего находится в болевом положении.

После этого защищающийся откидывается еще дальше назад и атакует левой рукой пытающегося встать противника (рис. 199). Как видно из рисунков, ноги противника совсем исключены из атаки.



Рис. 202



Рис. 203



Рис. 204

После удара левым локтем защищающийся полностью прижимает противника к земле, перенося на левую руку большую часть своего веса (рис. 200).

Маховым движением правой ноги защищающийся перекачивается дальше по противнику, нанося ему удар уже правой рукой в голову, а левой фиксирует его корпус на земле (рис. 201). Ногами, как видно, и в этом положении противник не имеет возможности атаковать.

После такой последовательной и многократной контратаки защищающийся, продолжая свое вращение корпусом против часовой стрелки (рис. 202) и сохраняя боевое положение всего тела, скатывается с противника (рис. 203).

Защищающийся заканчивает свое движение в боевой позиции на коленях (рис. 204).

Подобные боевые кусты истрек-торы могут строить сами, используя основные уходы, описанные в данной книге и прибавляя к ним эффективную контратакующую технику, построенную по базово-кустовому методу. Вариантов таких кустов бесчисленное множество и поэтому противнику практически невозможно их предугадать, а защищающемуся, знакомому с принципом построения приемов по этому методу, построить эти движения не составит особого труда. При длительной отработке базовой техники Ваше тело само создаст эти комбинации.

РАЗДЕЛ 4

ДИАГОНАЛЬНЫЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ВПЕРЕД-ВПРАВО

ВАРИАНТ 1 ВЕДЕНИЕ БОЯ В ОБРАТНОЙ ПОЗИЦИИ

Данный раздел был описан в книге «Основы ведения рукопашного боя», Москва, издание Академии имени М. В. Фрунзе, 1988 г. Поэтому здесь мы опускаем описание этой техники, но даем направление, в котором эта техника начинает эффективно работать.

Соединив описанную ранее технику с направлением вперед-вправо, получим еще один из методов ведения боя. Следует отметить, что неподготовленный противник или незнакомый с подобным ведением боя, практически не может при скоротечности боевого поединка что-либо противопоставить для своей защиты.

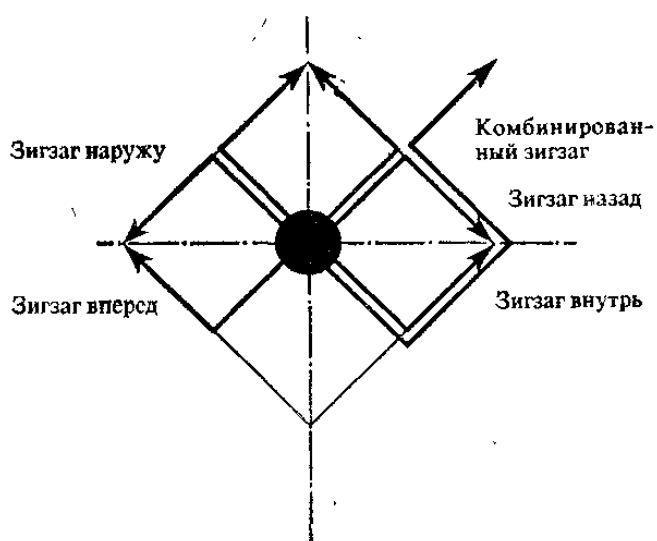


ГЛАВА 4 ЗИГЗАГИ

ОБЩАЯ СХЕМА - ПЕРЕМЕЩЕНИЙ ЗИГЗАГОМ АТАКУЮЩИЕ ЗИГЗАГИ

Атака "лестницей" с
выходом на подкат и
"ножницы"

Атака при помощи
перемещений в
обратной позиции



РАЗДЕЛ 1

ДВИЖЕНИЕ „ЛЕСТНИЦЕЙ“ С ПЕРЕХОДОМ НА НИЖНИЙ УРОВЕНЬ



Рис. 205



Рис. 206

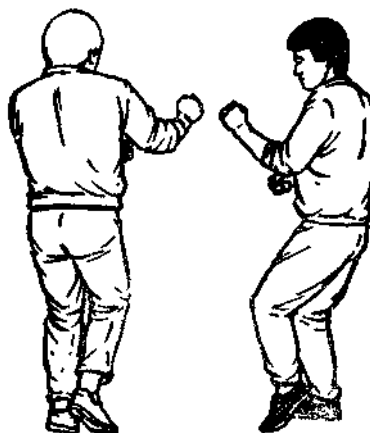


Рис. 207

Перемещение «лестницей» с дальнейшей атакой является формой атакующего зигзага, позволяющей резко сокращать дистанцию до противника. Кроме того, это перемещение позволяет резко менять направление и уровень атаки.

Из левосторонней задней позиции (левая нога впереди) (рис. 205) атакующий (светлые волосы) делает выпад, отталкиваясь правой ногой, в левую переднюю позицию в направлении вперед — влево (рис. 206). При этом следует следить за правильным движением правого бедра, позволяющим предохранить область паха от возможной встречной атаки. Закрутка бедра позволяет быстро подтянуть правую ногу к левой (рис. 207) и вновь быстро оттолкнуться ею в левую переднюю позицию, переместившись еще дальше в том же направлении (рис. 208).



Рис. 208

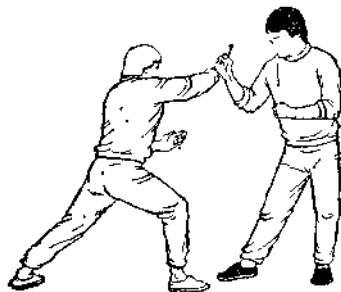


Рис. 209

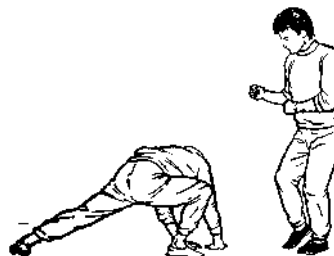


Рис. 210

Обратить особое внимание на положение рук — они все время двигаются по одной прямой линии, несмотря на то, что атакующий уходит корпусом вперед — влево. Левая рука прикрывает корпус спереди.

Далее атакующий вновь подтягивает правую ногу к левой, имитируя дальнейшее продвижение в том же направлении, но резким поворотом левого бедра вовнутрь делает выпад в сторону противника в правую переднюю позицию (рис. 209). При этом правой рукой атакующий может либо наносить удар, либо счищающим движением блокировать встречные атаки со стороны защищающегося (рис. 209).

Если атака правой рукой не достигла цели, то атакующий резко меняет уровень атаки, уходя вниз (рис. 210). Для увеличения скорости и мощи движения в этом переходе на подкат следует использовать скрутку корпуса. При выпадении в правую переднюю позицию (рис. 209) корпус вращается по часовой стрелке, а бедра — против. В положении ухода вниз (рис. 210) корпус вращается против часовой стрелки, усиливая тем самым движение бедер в том же направлении. Таким образом, опираясь на обе руки, атакующий быстро сокращает дистанцию и атакует ударом правой ноги в нижний уровень (рис. 211).

Если и эта атака не достигла цели, то, следуя направлению вращения, атакующий приставляет правую ногу к левой, группируясь в положение для кувырка (рис. 212). При этом следует все время наблюдать за противником из-под плеча левой руки. Естественно, что такое положение атакующего спрессовывает защищающегося на контратаку, поэтому далее нападающий отталкивается от земли обеими руками и распрямляя правую ногу, атакует пяткой левой ноги наваливающегося противника (рис. 213). При этом следует продолжать вращение всего корпуса вокруг своей оси, начатое из положения, показанного на рисунке 209.

Если, перемещаясь «лестницей», атакующий значительно опередил защищающегося в движении и пе-

ремесился слишком далеко в сторону (рис. 214), то атаковать с переходом на подкат не следует, поскольку противник находится в закрытом положении. Но движение правым бедром начато и, следовательно, его надо использовать. Поэтому атакующий переводит правую ногу вперед, а левую — назад, перекрывая движение обороняющегося (рис. 215). При этом происходит смена уровня, позволяющая избежать возможных контратак защищающегося — руками в верхний и средний уровень. Далее производится бросок противника на землю (рис. 216 — 217). В этом положении возможно удержание болевым воздействием на стопу или полная нейтрализация, в зависимости от поставленной задачи.

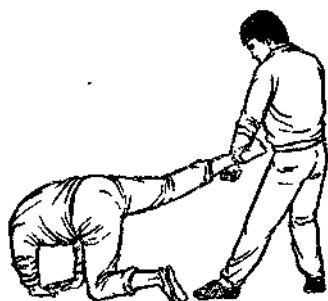


Рис. 211



Рис. 212

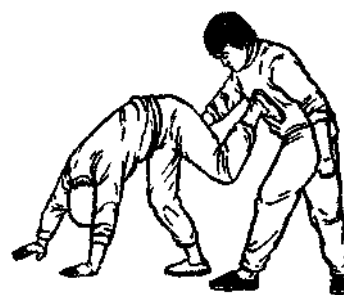


Рис. 213



Рис. 214



Рис. 215



Рис. 216

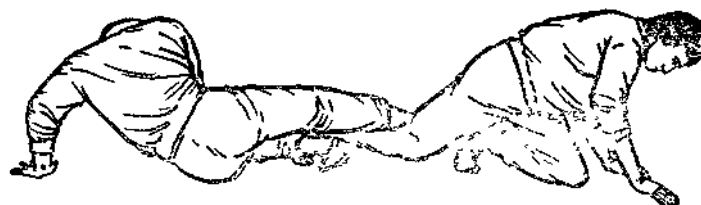


Рис. 217

РАЗДЕЛ 2

ЗИГЗАГ ВПЕРЕД СХЕМА ПЕРЕМЕЩЕНИЙ «ЗИГЗАГОМ ВПЕРЕД»

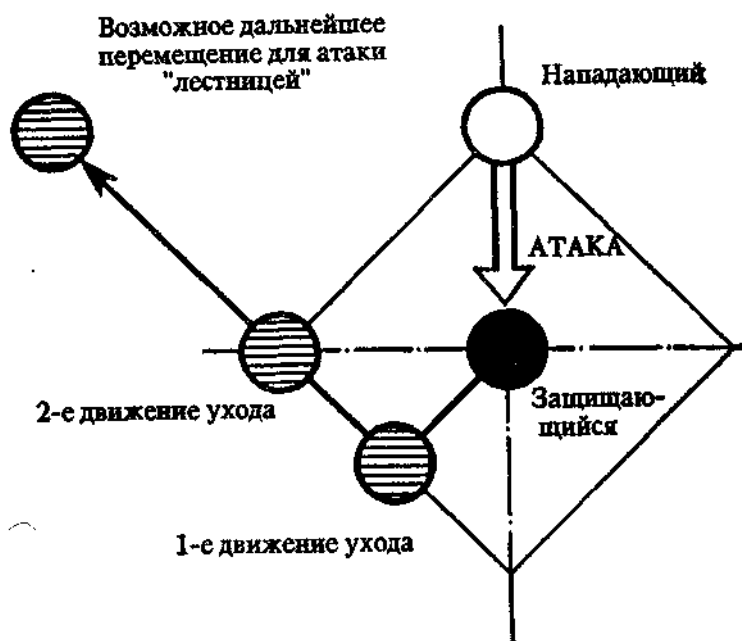


Рис. 218

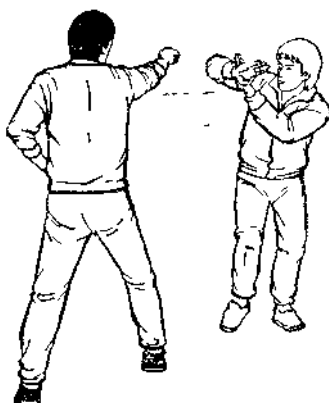


Рис. 219

Зигзаг — это более сложные оборонительные действия, включающие в себя уход и перемещение для выхода в позицию атаки, правильное выполнение которых практически всегда обеспечивает абсолютный успех.

Противник (темные волосы) атакует прямым ударом с шагом вперед в переднюю позицию (рис. 218). Защищающийся из левосторонней задней позиции делает уход назад и влево под углом 45° к линии атаки и занимает правостороннюю мягкую позицию (рис. 219). Вес тела перенесен на левую ногу, правая разгружена. Руками защищающийся блокирует атаку нападающего. При этом правая рука располагается параллельно линии горизонта, ладонь открыта, пальцы плотно сжаты, запястье изогнуто. Левая же рука упирается в предплечье правой и дополнительно поддерживает ее, являясь своеобразным упором для усиления блока.

Следует обратить особое внимание на то, что предплечья обеих рук взаимоперпендикулярны. Этим достигается необходимая жесткость блока для сдерживания мощной атаки, несмотря на видимую мягкость всей системы блока.

Сразу же после блокирования первой атаки противника защищающийся загружает ударную руку атакующего поворотом всего блока на 90° . При этом правая рука контролирует всю правую часть корпуса, а левая рука — уязвимые места головы (височная область и лоб). Такое положение рук принято называть «шаровым блоком». Для того чтобы движение было выполнено внутренней силой, необходимо сочетать «шаровой блок» с переносом веса тела с левой ноги на правую (рис. 220).

Далее, продолжая загрузку правой руки противника, защищающийся делает выпад левой ногой вперед, отталкиваясь правой ногой в левостороннюю переднюю позицию (рис. 221). Выпад делается под прямым углом к первоначальному уходу. Таким образом образуется «зигзаг», состоящий из двух простых движений.

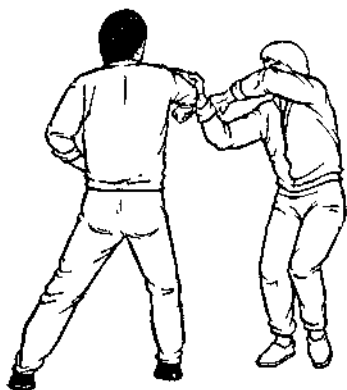


Рис. 220

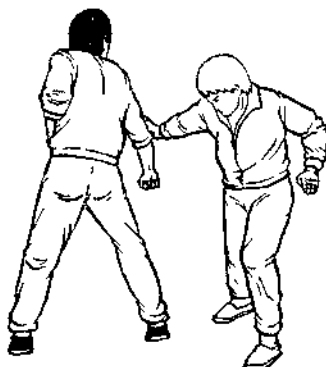


Рис. 221

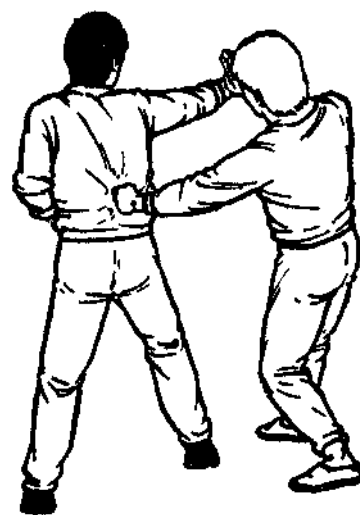


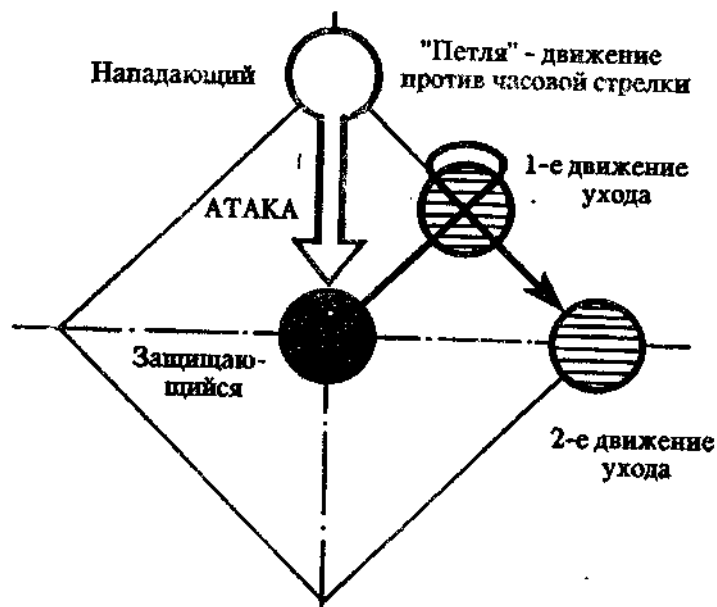
Рис. 222

Из последнего положения противников видно, что защищающийся находится практически за спиной нападающего и может беспрепятственно атаковать его левой рукой с переходом в правостороннюю заднюю позицию (рис. 222). Возможны дальнейшие контратаки круговым ударом левой ногой с «перекачкой» корпуса в правостороннюю переднюю позицию, круговым ударом правой ногой из исходного положения.

Возможны также варианты контратак, использующих диагональные перемещения вперед — влево (т. е. движение «лестницей») с переходом на захваты ног и корпуса противника «ножницами» или различными подкатами.

Эти положения предлагаем инструкторам построить самостоятельно в целях совершенствования их технико-тактической подготовки.

РАЗДЕЛ 3 ЗИГЗАГ НАЗАД СХЕМА ПЕРЕМЕЩЕНИЙ «ЗИГЗАГОМ НАЗАД»



В момент атаки противника (темные волосы) защищающийся начинает движение из левосторонней задней стойки (рис. 223). Это перемещение направлено внутрь по отношению к атакующему, вправо и вперед под углом 45° к линии атаки.

Защищающийся прыжком вдоль земли перемещает правую ногу вправо-вперед, перенося ид нее вес тела, а затем подтягивает левую ногу (рис. 224) и сразу же отставляет ее назад под прямым углом В результате он оказывается в правосторонней задней стойке (рис. 220)

В момент перемещения «зигзагом назад» руки защищающегося «работают» следующим образом: правая рука плавным круговым движением сверху вниз блокирует весь левый сектор противника, левая рука контролирует корпус и голову обратным движением снизу вверх.

Необходимо отметить, что пра-ная рука перемещается вместе с движением корпуса. Так, в момент ухода

под прямым углом в заднюю правостороннюю позицию, правая рука загружает ударную руку противника, выводя его из равновесия (рис. 225). Это достигается правильным сложением движения руки и корпуса защищающегося.



Рис. 223



Рис. 224

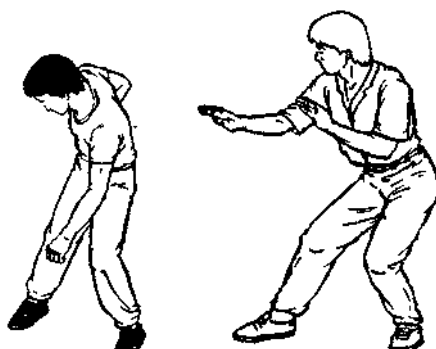


Рис. 225

Следует обратить внимание на положение соперников на рис. 226. Противник среагировал на уход защищающегося и даже успел провести вторую атаку. Но положение защищающегося при этом все равно не меняется. Тем самым наглядно показана универсальность и эффективность уходов, основанных на базово-кустовом методе.

Остановимся на конечной фазе движения за защищающегося еще раз. Он находится в право-сторонней задней позиции (рис. 226), причем правая нога направлена в пах противника. При дальнейшем движении атакующего вперед защищающийся мгновенно может встретить его ударом. Правая рука плечом прикрывает боковую часть корпуса, предплечьем и кистью контролируются правая сторона и низ живота, левая рука прикрывает область сердца и голову. Голова несколько наклонена к правому плечу для исключения атаки в подбородок.

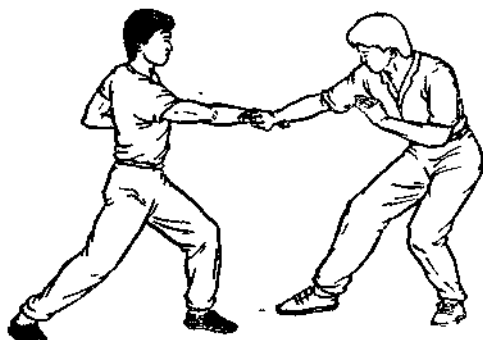
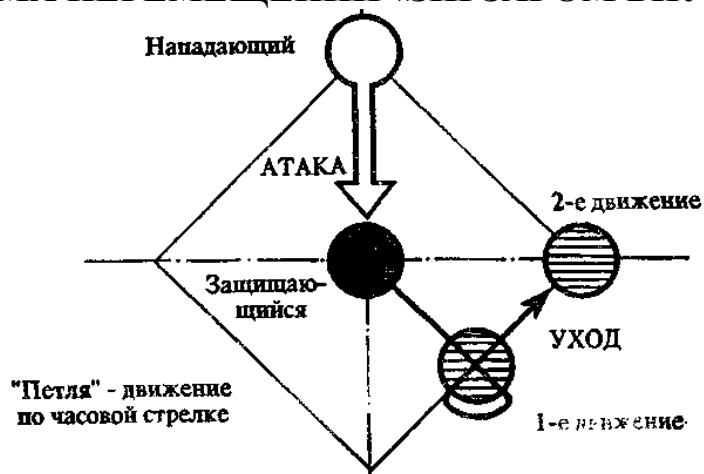


Рис. 226

РАЗДЕЛ 4 ЗИГЗАГ ВНУТРЬ СХЕМА ПЕРЕМЕЩЕНИЙ «ЗИГЗАГОМ ВНУТРЬ»



Обороняющийся (светлые волосы) из задней левосторонней позиции (рис. 227), защищаясь от атаки противника, сделал уход вправо и назад несколько дальше, чем в случае диагонального ухода с контратакой ногой (рис. 228). В сложившемся положении контратаковать ударом правой ногой назад нег возможности, так как дистанция до нападающего слишком велика (рис. 229 — перевернуто).

Противник, в свою очередь, используя этот разрыв дистанции, имеет возможность для изменения направления своего движения и атаки правой рукой в спину защищающегося, что он и пытается сделать. Таким образом, нападающий начинает дальнейшее движение в направлении ухода защищающегося (рис. 230, 231 s — перевернуто).

Обороняющийся, уходя от второй атаки противника, вращается по часовой стрелке и смещается под прямым углом к линии предыдущего ухода и занимает заднюю левостороннюю позицию (рис. 230 — 232, 229 — 231 — перевернуто) .

Во время ухода защищающийся все время блокирует голову и корпус руками



Рис. 227

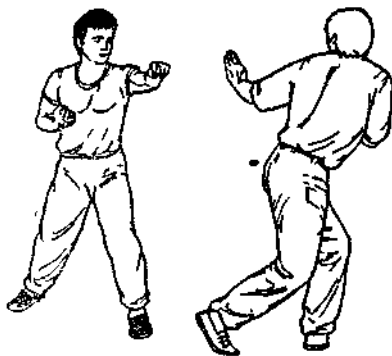


Рис. 228



Рис. 229 - перевернутое положение рисунка 228

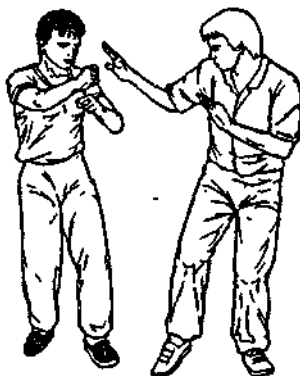


Рис. 230

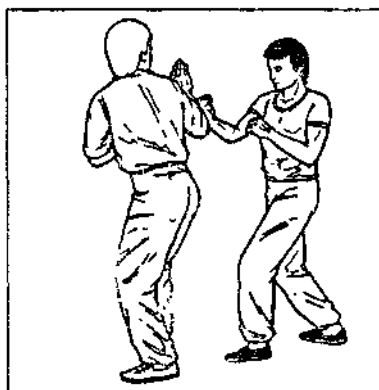


Рис. 231 - перевернутое положение рисунка 230

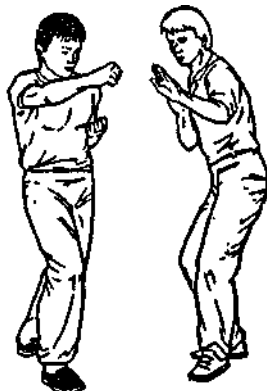


Рис. 232

Надо отметить, что перемещение защищающегося дает ему ряд преимуществ во-первых, он двигается все время по определенной, заранее заданной траектории; во-вторых, как видно из схемы, траектория защищающегося значительно короче нападающего, что дает выигрыш во времени; в-третьих, защищающийся делает это движение без разрывов и остановок, не фиксируя свое внимание на второй атаке противника; в четвертых, движение обороняющегося основано на естественном вращении всего тела, что делает весь уход оптимальным и гармоничным, в то время как нападающий вынужден постоянно менять направление своих атак, а это приводит к потере как времени, так и скорости. В создавшейся ситуации защищающийся либо оказывается за спиной противника (если атакующий в момент своей второй атаки двигается очень быстро и

сильно), либо сбоку (рис 233) В любом случае обороняющийся находится в более выгодном положении для следующих атак: круговым ударом спереди (рис 234, 235), прямым ударом в пах (рис 234, 236), круговым ударом сзади (рис 234, 237).

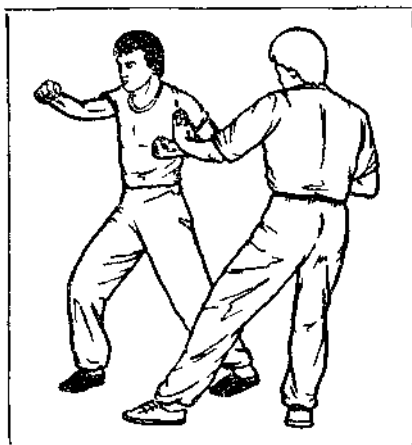


Рис 233 — перевернутое положение рисунка 232

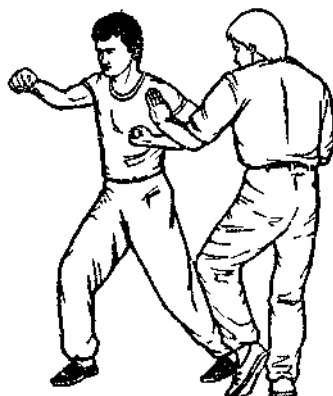


Рис 234 — перевернутое положение



Рис. 235 — перевернутое положение



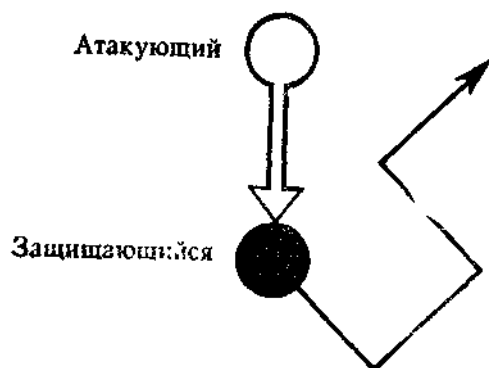
Рис. 236 — перевернутое положение



Рис. 237 — перевернутое положение

РАЗДЕЛ 5 КОМБИНИРОВАННЫЙ ЗИГЗАГ (ЗИГЗАГ ВНУТРЬ + ЗИГЗАГ НАЗАД)

ОБЩАЯ СХЕМА ПЕРЕМЕЩЕНИЙ



ПОЭТАПНАЯ СХЕМА

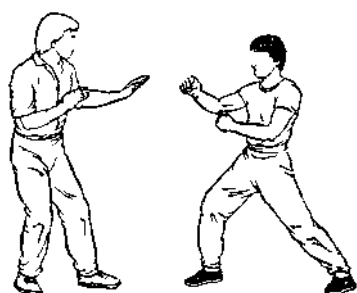
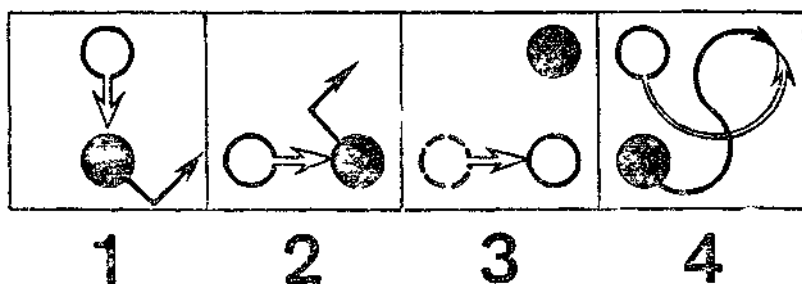


Рис. 238



Рис. 239

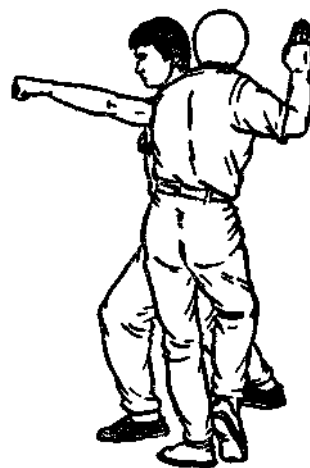


Рис. 242

Само название «комбинированный зигзаг» говорит о том, что это движение состоит из нескольких простых. Уклоняясь от атаки противника (темные волосы), защищающийся из левосторонней задней позиции (рис 238) переходит в скрещенную позицию, делая шаг левой ногой назад и вправо (рис 239) Вес тела перенесен на швую ногу, правая — свободна

Далее, вращаясь по часовой стрелке, защищающийся вновь переходит в левостороннюю заднюю позицию (рис 240) и подтягивает левую ногу к правой, занимая мягкую позицию (рис 241) Это первая часть ухода, представляющая собой не что иное как «зигзаг внутрь».

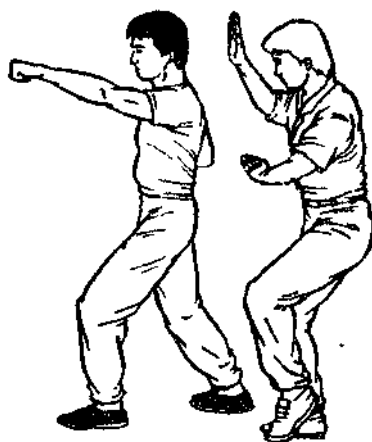


Рис. 243



Рис. 240

Левой рукой защищающийся блокирует возможную горизонтальную атаку, а правой прикрывает боковую часть корпуса и область солнечного сплетения, а также контролирует возможную атаку левой руки противника. Дальнейшие действия защищающегося происходят по уже знакомой схеме «зигзаг назад», только развернутой на 90°.

Обороняющийся переносит вес тела на левую ногу (рис. 242), а правой делает шаг вперед под прямым углом к линии предыдущего движения и, подтягивая левую ногу к правой (рис. 243), вновь переходит под прямым углом в правостороннюю заднюю позицию (рис. 244), оказываясь при этом за спиной противника.

Если проследить за движением рук защищающегося, то можно заметить, что руки все время контролируют дистанцию до противника, блокируя ею возможные атакующие действия.

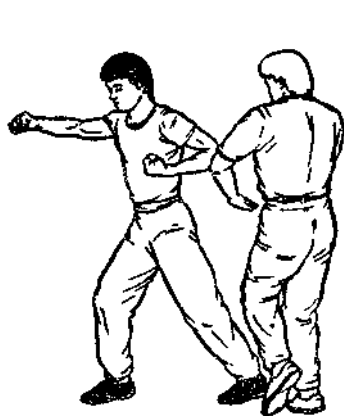


Рис. 241

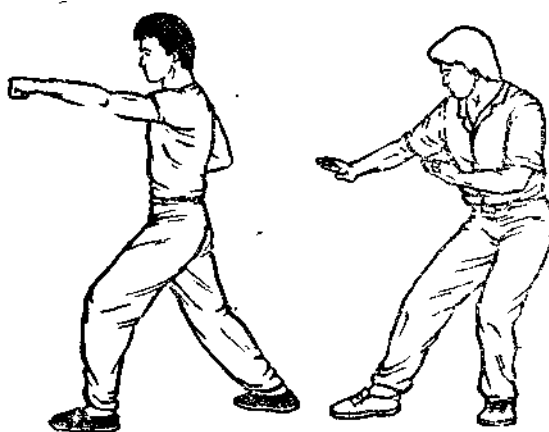


Рис. 244



Рис. 245

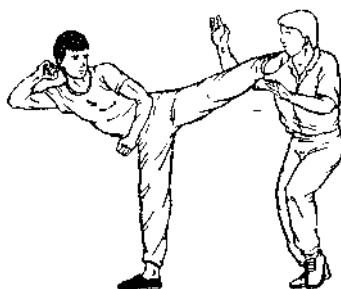


Рис. 246

Рассмотрим несколько подробнее переход «зигзага внутрь» в «зигзаг назад». Это показано на рисунках 241, 242, 243. Несмотря на быстрое перемещение защищающегося, опытный противник должен среагировать на него уже после первого ухода.

Итак, нападающий, реагируя на действия защищающегося, разворачивается к нему и заносит ногу для удара (рис. 247). Обороняющийся, действуя по своей стандартной схеме, переходит на «зигзаг назад» (рис. 248, 249). Как видно из рисунка, и вторая атака противника не принесла ему успеха, т. к. защищающийся легко смог уйти из под атаки ногой.

Далее, из позиции, показанной на рисунке 248, защищающийся имеет возможность контратаковать как с целью удержания (захватом за ногу или атакой под опорную ногу противника), так и для полной нейтрализации (атакуя правой ногой в пах).

Допустим, что защищающиеся не контратаковал противника из этого положения, а продолжил движение ухода по схеме, заняв заднюю правостороннюю позицию (рис. 249). Нападающий после атаки ногой успевает занять переднюю позицию и продолжает при этом третью атаку — обратным ударом рукой (рис. 249). Защищающийся, используя «зигзаг назад», парит и эту атаку, а сам вновь готов к проведению своих контратакующих действий. Это может быть, например, атака правой ногой под колено выставленной вперед опорной ноги противника или той же правой ногой в верхний сектор круговым ударом и т. д.

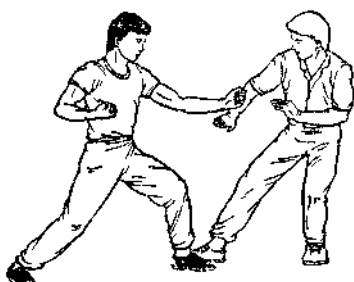


Рис. 247

РАЗДЕЛ 6 АТАКУЮЩИЙ ЗИГЗАГ



Рис. 248



Рис. 249



Этот зигзаг представляет собой уже атакующие действия. Атака начинается в обратной боевой позиции. Заняв исходное положение, атакующий (светлые волосы) начинает перемещение в направлении вперед — вправо (рис. 248). Это уже знакомая нам манера ведения боя в обратной позиции. Напомним, что из этого положения возможны следующие виды атак:

- перекачка в правостороннюю переднюю позицию с атакой левой рукой в корпус или с атакой левой ногой круговым ударом;
- подцеп выставленной вперед левой ноги противника своей правой ногой и опрокидывание его ударом правой руки;
- переход на нижний уровень и зацеп ног противника по типу «ножниц»;
- круговое перемещение с заходом за спину противника.

Следует отметить, что все эти действия ведутся в одном направлении — «вперед — вправо» и уже при этом имеют широкий спектр вариантов атаки.

Движения зигзагом, кроме этого, предполагают еще и смену направления движения атакующего в момент самой атаки. Естественно, что при этом значительно возрастает ее эффективность.



Рис. 250



Рис. 251

Рассмотрим атаку зигзагом. Итак, атакующий быстро перемещается в обратной позиции по линии «вперед — вправо». При этом левая нога быстро подтягивается к правой, образуя ее незагруженной (рис. 249). Это делает возможным быстрый уход в момент возможной встречной контратаки, так и мгновенную контратаку правой ногой.

Затем правая нога вновь выводится вперед в направлении движения и противники оказываются на очень малой дистанции друг от друга (рис. 250). Из этого положения уже можно успешно атаковать вышеперечисленными способами.

Однако грамотный противник постарается уйти, сменив направление (рис. 251). Атакующий делает шаг левой ногой в переднюю позицию под прямым углом к линии своего первоначального движения и резко сближается с уходящим противником (рис. 251). Естественно, что, перемещаясь в передней позиции, атакующий движется быстрее защищающегося, который перемещается в обратной позиции. Дистанция между ними сокращается.

Из этого положения, даже при условии ухода противника, атакующий успешно проводит завершающий удар правой ногой (рис. 252). Причем удар производится со стороны спины противника, что затрудняет его блокирование.

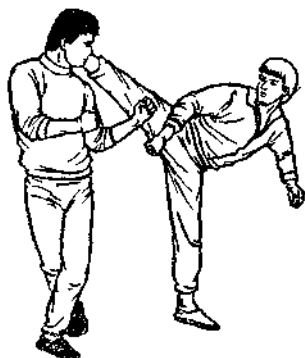
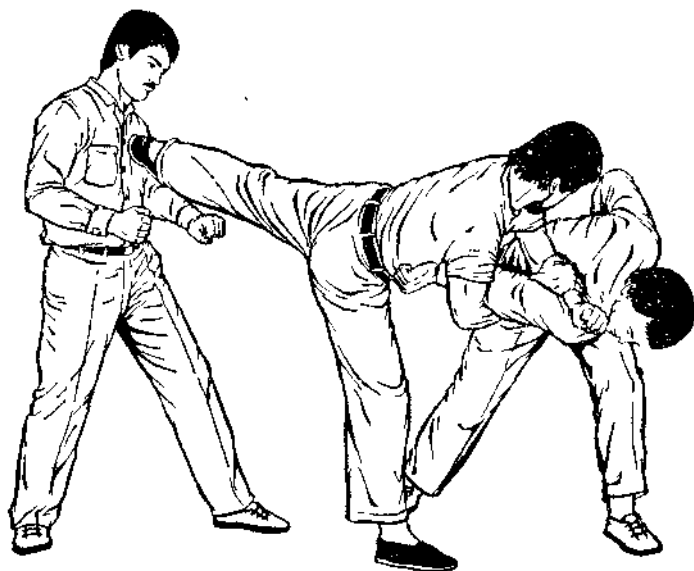


Рис. 252

Следует отметить, что смена направления производится независимо от действий противника. Так, если он не успел среагировать на перемещение атакующего (рис. 250), то из этого положения, при смене направления, последний уже руками производит сметающую атаку, оказываясь в положении, показанном на рис. 251.

Следует помнить также, что перемещения атакующим зигзагом можно выполнять последовательно несколько раз, попеременно меняя направление и ставя противника в положения, неудобные для успешного ведения боя.



ЧАСТЬ II

ВЕДЕНИЕ БОЯ ПРОТИВ ЧЕТЫРЕХ ПРОТИВНИКОВ

В данной части книги представлен первый комплекс формальных упражнений (тао) по Школе «ЧОЙ» — «Сань хуан фа» (три владыки). Комплекс может выполняться как в одиночном варианте — для отработки культуры и навыков движения, так и в групповом — для отработки навыков поведения в реальной боевой ситуации. В последнем случае тао представляет собой пример защиты от четырех нападающих, подробно разобранный в первой главе данной части книги, которая построена таким образом, что слева помещены иллюстрации, поясняющие групповой вариант исполнения комплекса, а справа — иллюстрации соответствующих движений одиночного варианта. Во второй главе представлен собранный воедино одиночный вариант выполнения тао, при изучении которого необходимо ясно представлять себе назначение каждого движения, разобранных в первой главе.

ГЛАВА 1

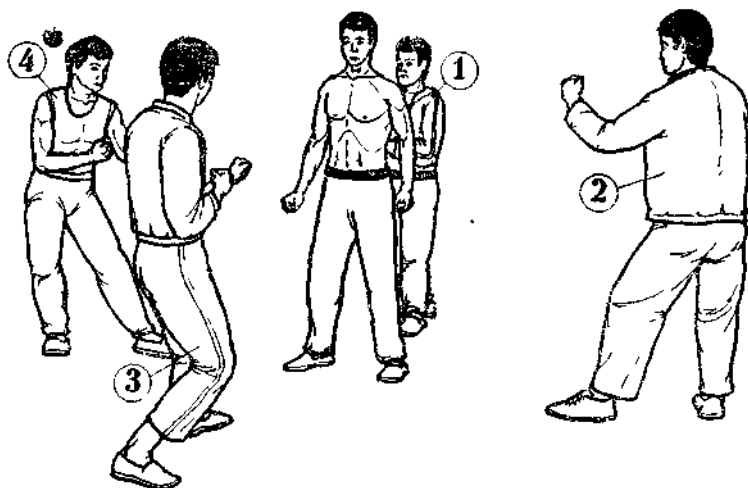


Рис. 1

Исходное положение, четверо нападающих окружают одного защищающегося.

Условно обозначим нападающих номерами в следующем порядке.

№ 1 — находится за спиной обороняющегося;

№ 2 — находится слева от обороняющегося;

№ 3 — находится спереди обороняющегося;

№ 4 — находится справа от обороняющегося.

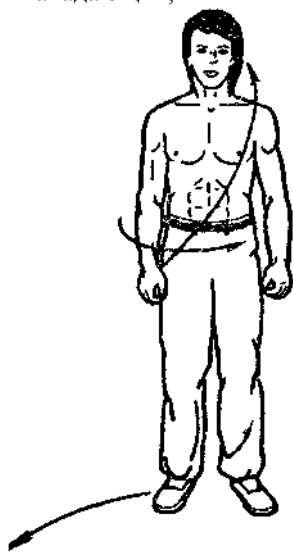
Итак, противники заняли исходные боевые позиции (рис. 1). Цель атакующих — быстро нейтрализовать (захватить или ликвидировать) защищающегося. Действия их должны быть быстрыми и оптимальными. Необходимо отметить, что одновременно все четверо атаковать не смогут. Тактически верным действием со стороны нападающих будет атака одного с целью отвлечения внимания обороняющегося от действий других или частичного выведения его из строя. Нападает первым обычно тот, чья позиция является наиболее выгодной для атаки, т. е. самой неудобной для действий защищающегося. Очевидно, что этим нападающим будет противник под номером 2, находящийся с левой стороны обороняющегося.

Рассмотрим подробнее позиции, всех нападающих:

№ 1 — находится за спиной защищающегося, поэтому последний всегда психологически настроен на его атаку, т. к. действия этого противника им не контролируются;

№ 2 — находится слева от обороняющегося. Его действия контролируются неполностью. Атака возможна в сектор, прикрываемый левой рукой защищающегося (часто левая рука является менее развитой в координации движений, по сравнению с правой, естественно, кроме тех, кто является левшой). Оборона с этой стороны является наименее удобной;

№ 3 — находится перед лицом защищающегося и его действия контролируются больше, чем действия других нападающих;



К рисунку 1

№ 4 — находится справа от обороняющегося. Его возможная атака попадает в сектор, контролируемый правой рукой, так что вероятность первой атаки с этой стороны очень мала.

Исходя из анализа позиций атакующих, наиболее вероятной будет атака слева. Тем не менее техника

движений защищающегося должна быть такой, будто бы атака осуществляется со всех четырех его-рон одновременно, так как в реальной ситуации разница во времени между первой и последующими атаками будет минимальной. Исходя из этого, защищающийся должен обороняться сразу от четырех атак или хотя бы предусмотреть все четыре направления. Причем, защитные действия должны выполняться или н/у и в минимальный отрезок времени.

Условно, первой задачей защищающегося является оборона от первой атаки противника.

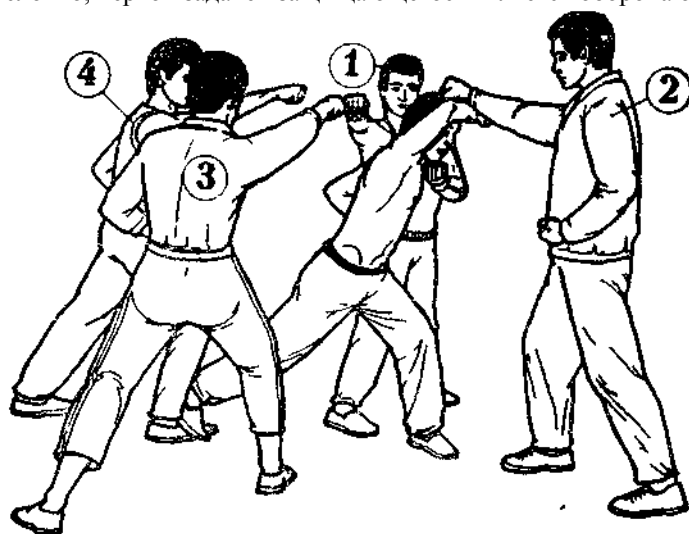


Рис 2

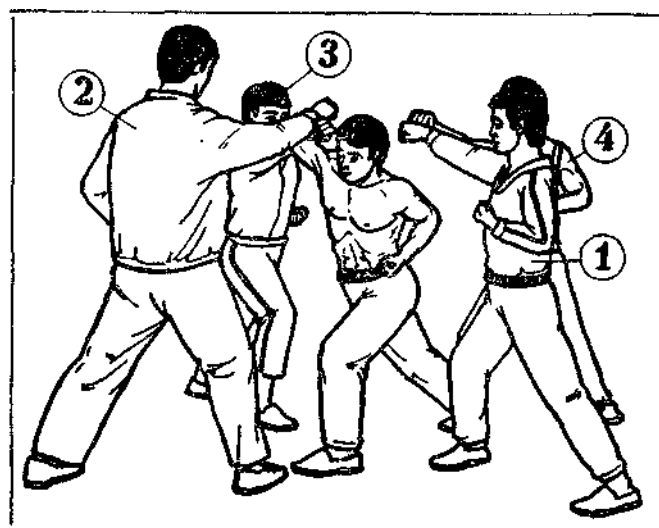
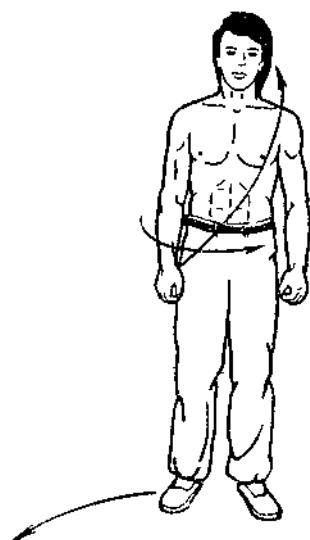
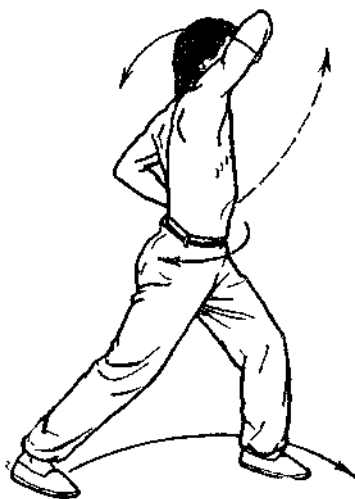


Рис. 2а — перевернутое положение рисунка 2



К рисунку 1



К рисунку 2

Второй задачей является выход из круга таким образом, чтобы у него не было противников за спиной и все нападающие были в поле зрения.

Третьей, основной задачей обороняющегося, является использование нападающих (одного или двух) для своей защиты от других атак и создание помех для последующих атакующих действий противника.

Порядок выполнения перечисленных задач и будет рассмотрен в бою против четырех противников.

Блок движений № 1.

Исходная расстановка противников (рис. 1).

Блок движений № 2 Этот блок показан на рисунках 2 и 2а.

Первым атакует противник, находящийся слева, и сразу же за ним все остальные (рис. 2).

Движением правой ноги защищающийся занимает левую переднюю позицию, понижая свой центр тяжести и, соответственно, уходя из сектора атаки вниз.

При этом, от противника № 1 защищающийся полностью закрыт: паховая область — правичьей позицией, левый бок — левой рукой, полуоборот корпуса уменьшил площадь вероятного поражения, спина контролируется левым локтем левой руки, височная область контролируется кулаком правой руки. Вероятность поражения от этого противника в этом положении минимальна

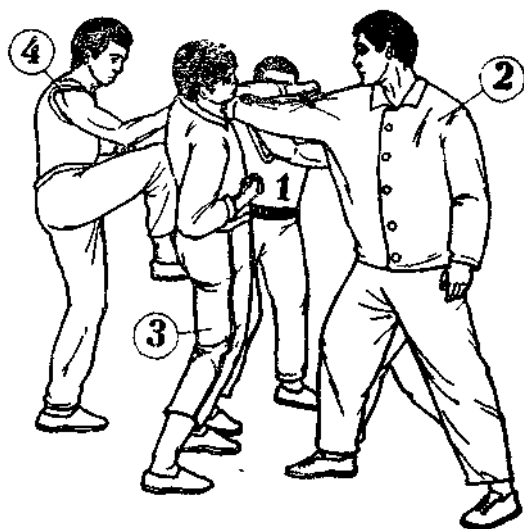


Рис. 3

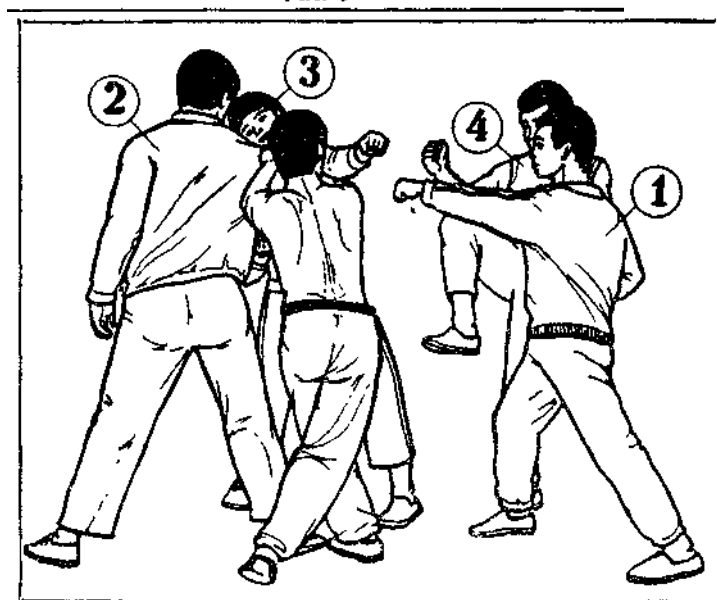


Рис. 3 — перевернутое положение рисунка 3

Правой рукой защищающийся блокирует атаку противника № 2, атакующего ударом в голову. Причем, следует обратить внимание на блокирующее движение защищающегося при повороте к атакующему слева — оно осуществляется при помощи крестообразного движения рук «счищающее» движение правой руки вверх и реверсивное движение левой руки на левое бедро.

По отношению к противнику № 3 защищающийся развернут правым боком. При этом бедро правой ноги повернуто так, что гарантируется защита паховой области, голова прикрыта плечом правой руки, осуществляющей блокирование на верхнем уровне, но весь правый бок открыт для атак со стороны этого противника.



К рисунку 2

К рисунку 3

От атаки противника № 4 обороняющийся уходит, разрывая дистанцию и понижая центр тяжести тела, принимая левую переднюю позицию. Кроме того, при приближении атакующего возможна атака ребром стопы в его голеностоп. Это очень эффективная защита, позволяющая на некоторое время вывести противника из поединка.

Но это не всегда получается и необходимо учесть возможность последующей атаки от него.

Итак, первое движение позволило обороняющемуся защититься от первой атаки. Но все нападающие (или почти все, если противник № 4 все же шокирован ударом в голень) готовы ко второй атаке:

- для атакующего № 1 наиболее вероятная область атаки — голова и затылок. Это положение хорошо показано на рисунке 2а (положение повернуто);
- для атакующего № 2 — правая передняя половина корпуса;
- для атакующего № 3 — весь правый бок;
- для атакующего № 4 — вся спина.

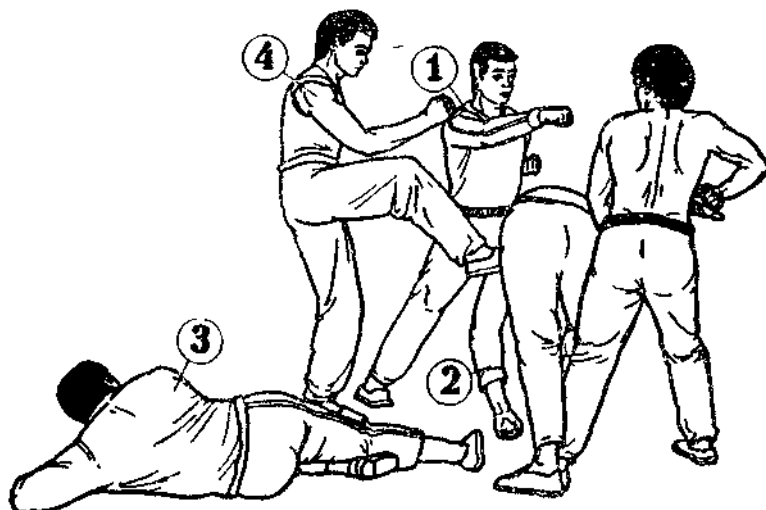


Рис 4

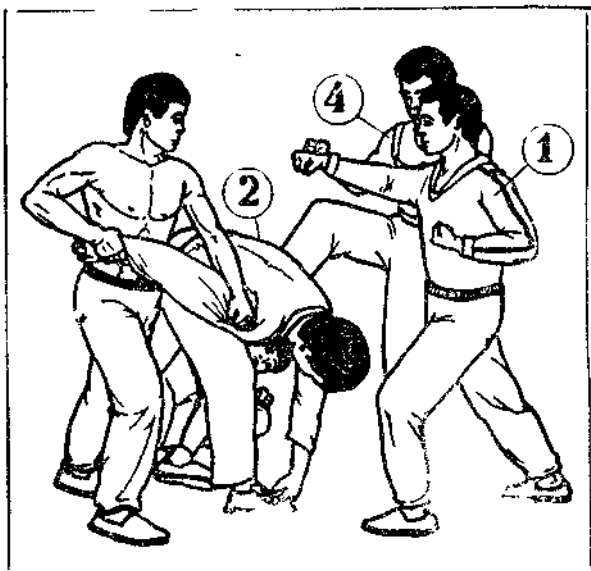


Рис 4а — перевернутое положение рисунка 4

Блок движений № 3

Этот блок показан на рисунках 3 и 3а.

Чтобы избежать поражения в шеперечисленных областях, защищающийся резко поворачивается по часовой стрелке в переднюю скрученную позицию. При этом защищающийся сразу же выходит из сектора атаки противника № 1 и может зацепить его ногу, выставленную вперед, своей правой ногой, двигающейся по дуге, очерчивая сзади полукруг.

Одновременно обороняющийся поворачивается боком к противнику № 4, уменьшая тем самым сектор атаки и еще больше разрывая дистанцию с ним.

Закрывая правую переднюю и боковую поверхность корпуса, защищающийся резко поворачивает правое предплечье в вертикальное положение, используя правое запястье как центр вращения. Лево́й рукой защищающийся наносит удар противнику № 2 и захватывает его за плечо. Одновременно с этим правой рукой толкает захваченную руку противника в сторону нападающего № 3, атакуя его в лицо. При этом противник № 2 удерживается защищающимся лево́й рукой за плечо.

Итак, в результате второго движения сложилась следующая ситуация:

№ 2 — получил удар в голову от защищающегося и чисто выведен из строя,

№ 3 — шокирован ударом в лицо правой рукой своего же партнера № 2,

№№ 1, 4 — готовы продолжить атаку и двигаются в направлении обороняющегося.



К рисунку 3



К рисунку 4

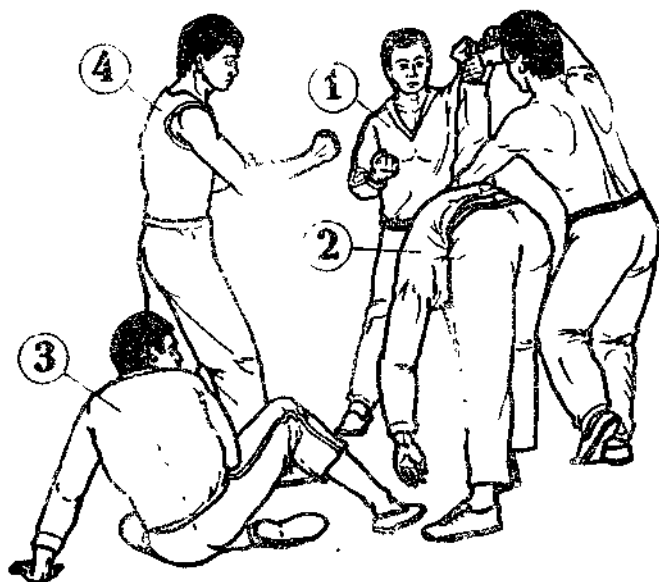


Рис. 5

Блок движений № 4

Этот блок показан на рисунках 4 и 4а.

В целях более быстрого сокращения дистанции противник № 4 атакует прямым ударом правой ногой в пах. Защищающийся, используя положение противника № 2, переходит в правую переднюю позицию, перемещая левую ногу по дуге спереди назад. При этом обороняющийся совершает руками следующие действия левой — надавливает на плечо противника № 2 сверху в левую сторону, правую — утягивает ручку противника к своему правому бедру. При этом атакующий своим телом прикрывает паховую область защищающегося от прямого удара ногой противника № 4, а следовательно, удар ногой производится нападающим по своему партнеру.

Правая рука противника № 2 прикрывает корпус защищающегося сбоку. Это движение позволяет еще больше увеличить дистанцию до противника № 1.

Итак, противник № 2 атакован своим же партнером № 4 и сопротивляться в данный момент не может.

Противник № 3 — тоже был атакован своим же партнером № 2 в предыдущем движении, но вновь готовится к атакующим действиям.

Нападающие № 1 и № 4 еще не травмированы и продолжают свои агрессивные действия.

Блок движений № 5

Этот блок показан на рисунках 5 и 6.

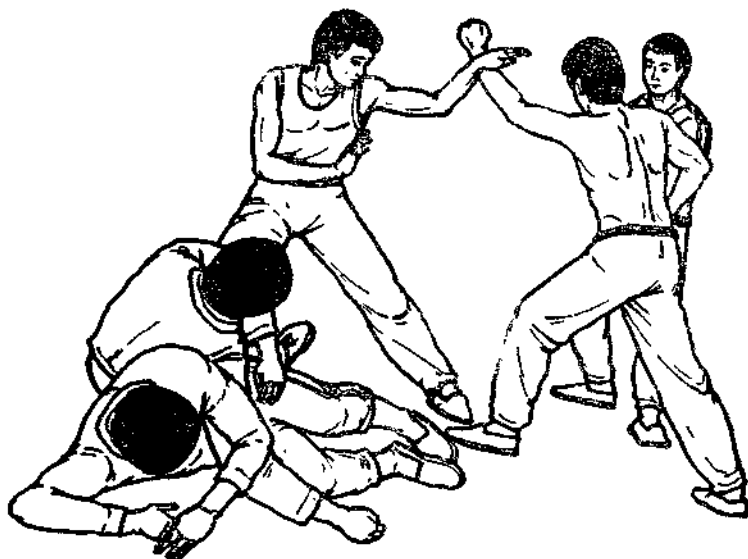
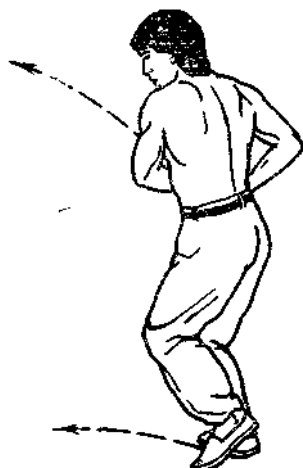


Рис. 6

Снова, удерживая травмированного противника № 2, защищающийся переходит в левую переднюю позицию и атакует противника № 4, который еще не успел после своей атаки ногой поставить ее на землю и старается вывести его из равновесия (рис. 6). При этом толчком левого бедра нападающий № 2 опрокидывается на поднимающегося противника № 3, сковывая тем самым его атакующие действия.



К рисунку 4



К рисунку 5



К рисунку 6

Таким образом, обороняющийся частично нейтрализовал двух своих противников и уже сам перешел к наступательным действиям, заставляя нападающего № 4 обороняться от удара левой рукой изнутри наружу с длинным выпадом в переднюю позицию. Этим выпадом защищающийся выполнил еще одну, уже третью, задачу — сорвал атаку противника № 1, поскольку тому пришлось резко сменить ее направление (а он двигался за обороняющимся все время в одном направлении).

Итак, время выиграно, и противник № 1 не может из создавшегося положения провести качественную атаку.

Следует обратить внимание на положение рук защищающегося при его переходе в левую позицию (рис. 5): продолжая контролировать плечо противника № 2 левой рукой, правой рукой он делает верхний блок, удерживая захваченную руку противника № 2 в вертикальном положении, чем достигается возможность успешно противостоять сразу двум нападающим (противникам №№ 1 и 4). Осуществляя болевое воздействие на плечо и запястье противника № 2, защищающийся полностью контролирует его положение.

Блок движений № 6

Этот блок показан на рисунках 7 и 8.

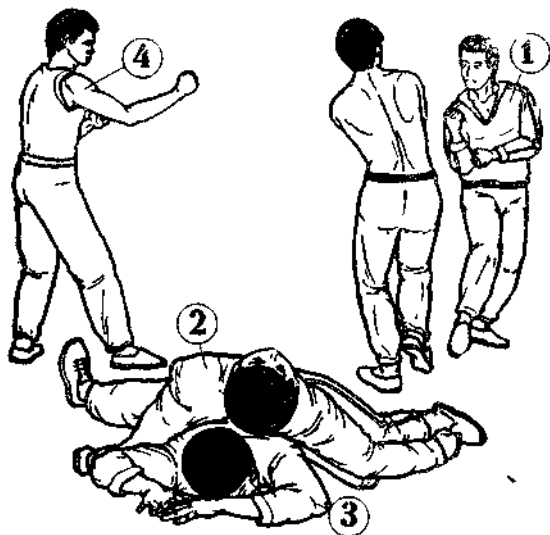


Рис. 7

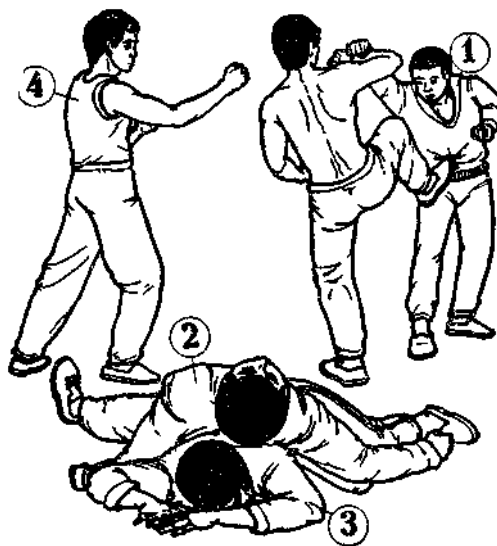
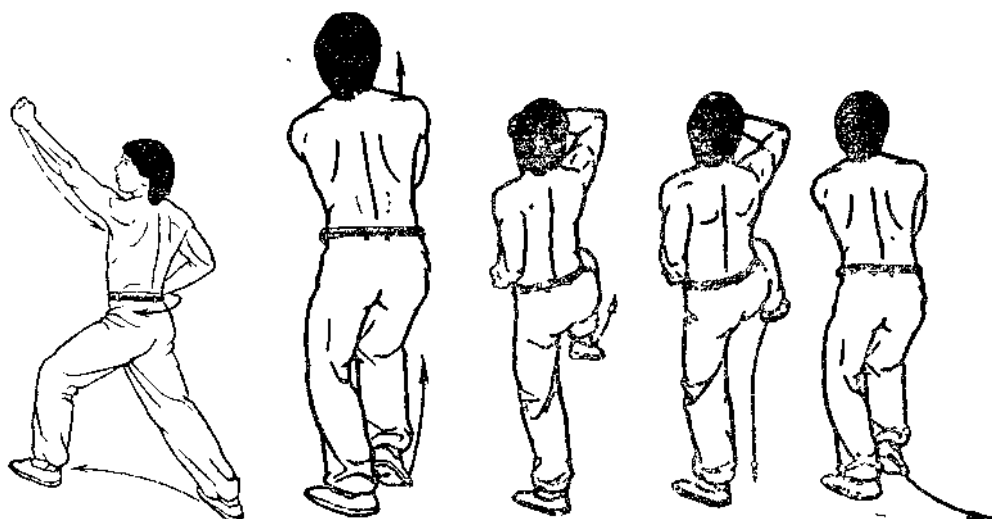


Рис. 8

Защищающийся подтягивает правую ногу к левой, создавая видимость дальнейшего движения за потерявшим равновесие противником № 4, который инстинктивно отступает назад, увеличивая дистанцию между собой и защищающимся. При этом защищающийся занимает сгруппированную позицию (рис. 7), руки скрещиваются, закрывая бока, низ живота, грудь и подбородок. Подтягивание правой ноги к левой создает впечатление передвижения, хотя защищающийся только немного смещает свой центр тяжести на левую ногу. Естественно, противник № 1 бросается в атаку, сменив направление движения. В этот момент он думает только о том, чтобы не выпустить защищающегося из зоны досягаемости и мало заботится о своей защите. Защищающийся, используя эту тактическую и психологическую уловку, атакует неподготовленного к защите

противника № 1 ударом ногой в пах, одновременно делая блокирующее движение правой рукой вверх — на случай возможной атаки или в качестве страховки (рис. 8).



К рисунку 6

К рисунку 7

К рисунку 8

После удара ногой защищающийся сразу же возвращается в предыдущую позицию, вес на левой ноге, руки скрещены перед грудью, правая нога подтянута к левой, касаясь пальцами пола (рис. 7).

Итак, противник № 1 тоже частично выведен из строя. Однако противник № 4 успевает восстановить равновесие, оценить ситуацию и вновь готов атаковать как ногой, так и рукой.

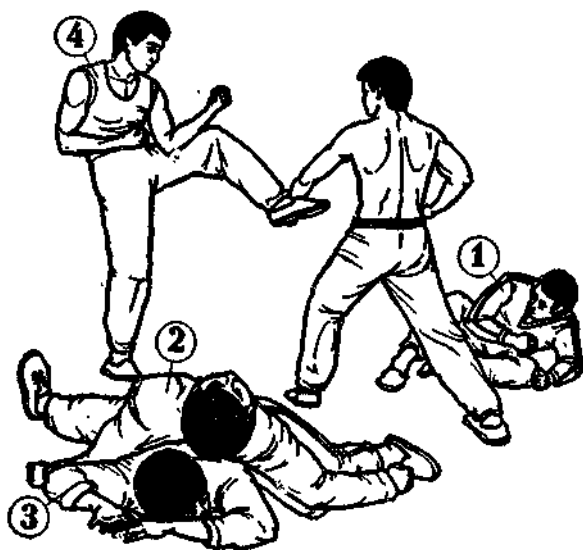


Рис. 9

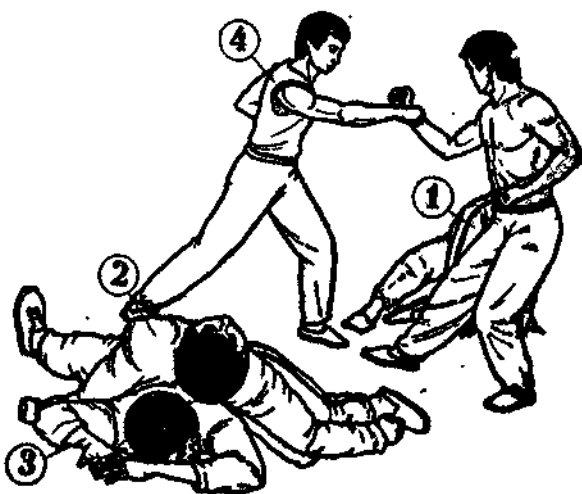
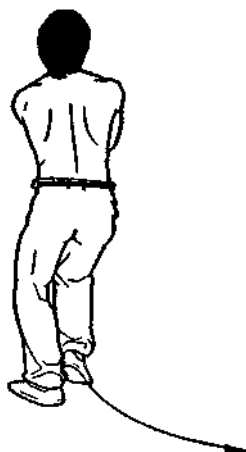
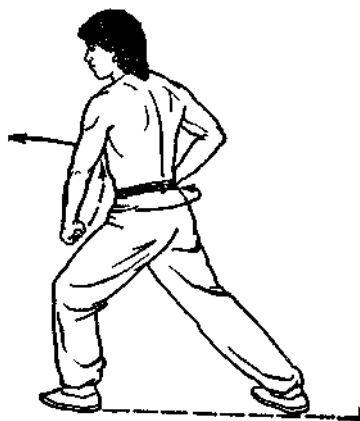


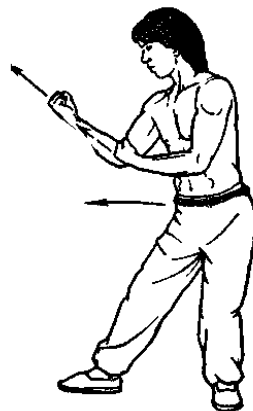
Рис. 10



К рисунку 8



К рисунку 9



К рисунку 10

Блок движений № 7 Этот блок показан на рисунках 9 — 12.

Защищающийся переходит в ле-ную переднюю позицию, отводя правую ногу по дуге назад и поворачиваясь лицом к противнику № 4. Используя локоть левой руки как центр вращения, защищающийся блокирует левую ногу противника Ш 4 (рис. 9). А затем, переходя в заднюю позицию для разрыва дистанции, блокирует атаку в корпус движением рук снаружи — внутрь (рис. 10).



Рис. 11

Не останавливаясь на блоке, защищающийся переносит вес тела на левую ногу и наносит мощный удар правым кулаком в голову противника № 4, при этом левая рука, следуя за правым локтем, закрывает корпус и усиливает ударное движение. Сила, «рожденная» в левой стопе (отталкивание от земли), усиливается бедрами и реализуется в руке (рис. 11). Сразу за ударом рукой защищающийся быстрым подскоком подносит левую ногу к правой и, перенося на нее (левую ногу) вес тела, бьет правой ногой в пах противнику № 4. Сила, «рожденная» в левой стопе, усиливается маятниковым движением бедер и реализуется в правой стопе (рис. 12).

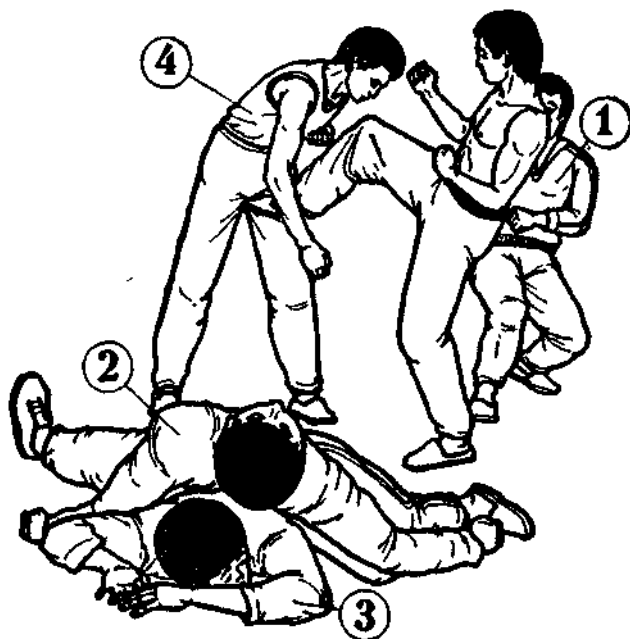
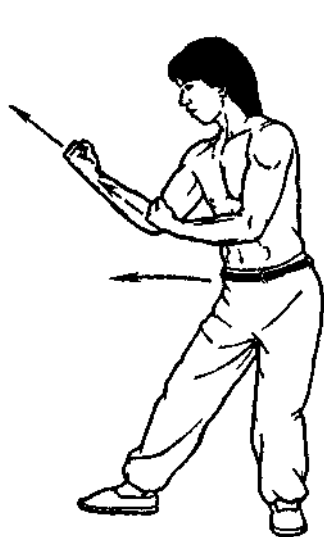
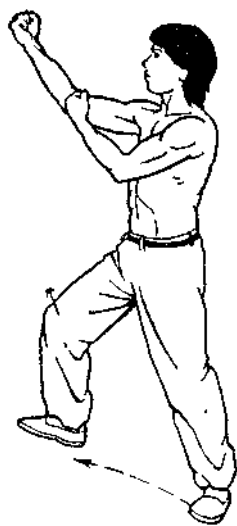


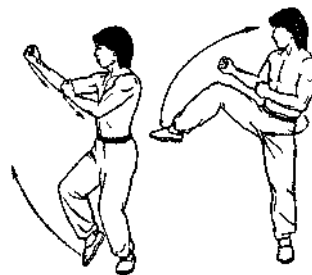
Рис. 12



К рисунку 10



К рисунку 11



К рисунку 12

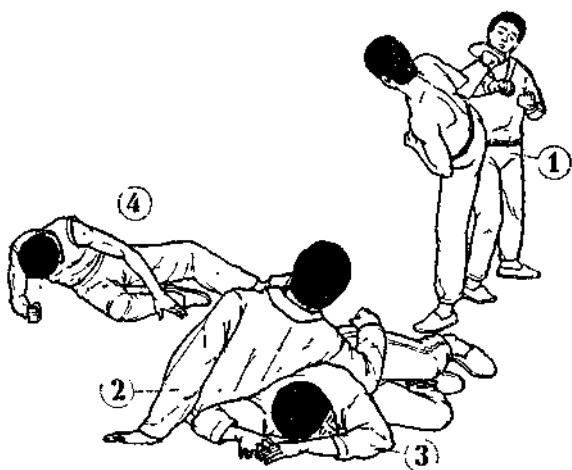


Рис. 13

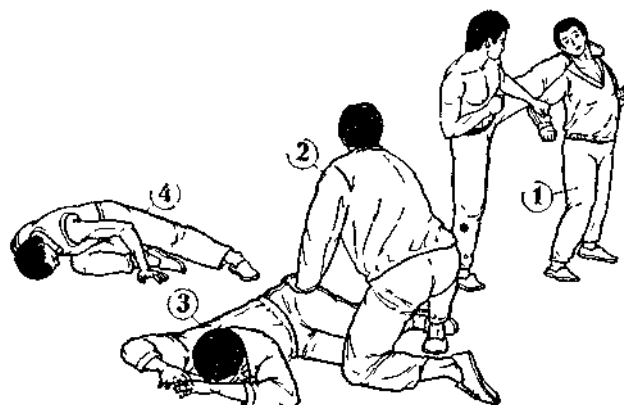


Рис. 14

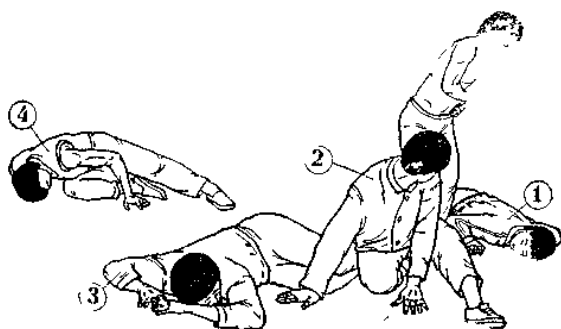
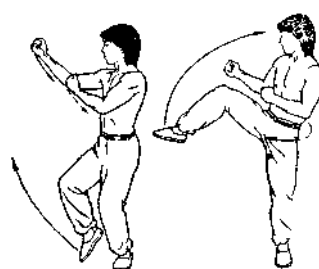
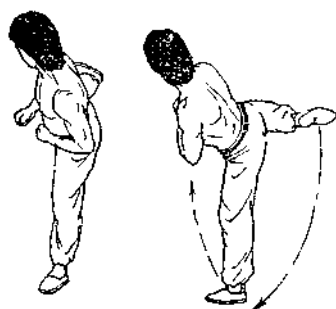


Рис. 15



К рисунку 12



К рисунку 13

Блок движений № 8

Этот блок показан на рисунках 13 — 15.

Итак, противник № 4 нейтрализован, но противники №№ 1 и 2, а также № 3 частично оправились и могут продолжать поединок.

Для того, чтобы выиграть время, защищающийся использует минимум перемещений и максимальную их амплитуду, действуя почти на одном месте. Вращаясь по часовой стрелке, он уничтожает всех противников, начиная с № 1 и кончая № 4. Этим замыкается круг. Метания от одного противника к другому исключены, иначе будут потери времени, что в свою очередь приведет к поражению.

Итак, полное уничтожение травмированных противников будет осуществляться по круговой схеме, центром которой является сам защищающийся.

Рассмотрим действия защищающегося.

Не опуская правую ногу на землю, защищающийся наносит по противнику № 1 круговой удар пяткой, сметая этим движением его атакующие действия (рис. 13).

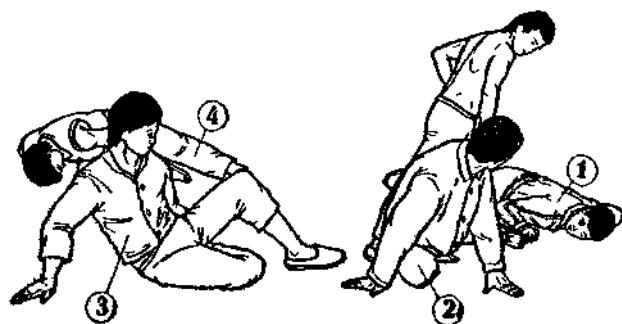
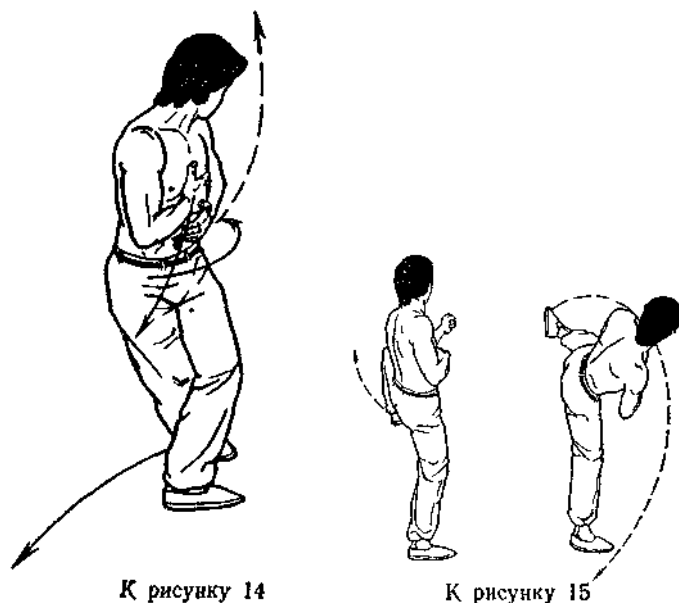


Рис. 16

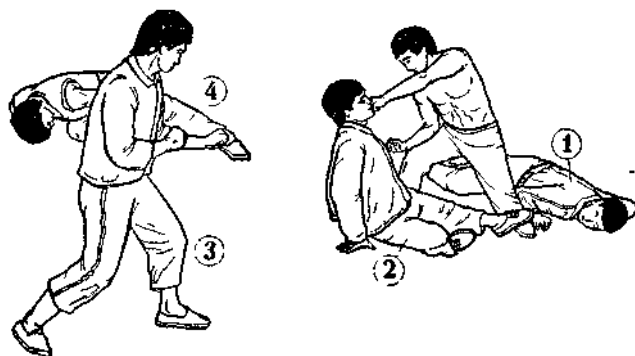


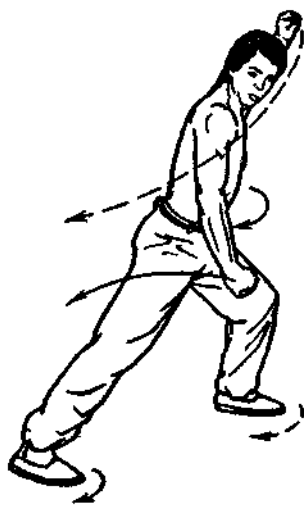
Рис. 17

А затем, используя момент вращения от движения правой ноги в момент постановки ее на землю, наносит круговой удар подъемом стопы в спину (позвоночник, почки, копчик) противнику № 1 (рис. 14). Это — полная нейтрализация первого нападающего. После удара левая нога идет вперед по круговой траектории и

защитающийся становится в переднюю скрученную позицию. Руки при этом прикрывают левый бок, грудь и частично правый бок (выставленным вперед локтем правой руки) (рис. 15).



К рисунку 15



К рисунку 16

Блок движений № 9

Этот блок показан на рисунках 16 и 17.

Противник № 2 приходит в себя и, используя вращение против часовой стрелки на нижнем уровне, пытается «подсечь» защитающегося круговым ударом левой ноги (рис. 14, 15 и 16). При этом защитающийся выводит правую ногу сзади по дуге вперед и переходит в обратную стойку, сближаясь с противником № 2 и уходя ему за спину, чем в значительной степени снижается эффективность атакующих действий нападающего (рис. 16). Одновременно левой рукой делается «сметающее» движение снизу вверх, а правой вниз (локоть — центр вращения). Этим движением осуществляется блокирование возможной атаки противника № 2 и его разворот спиной к себе.



К рисунку 17

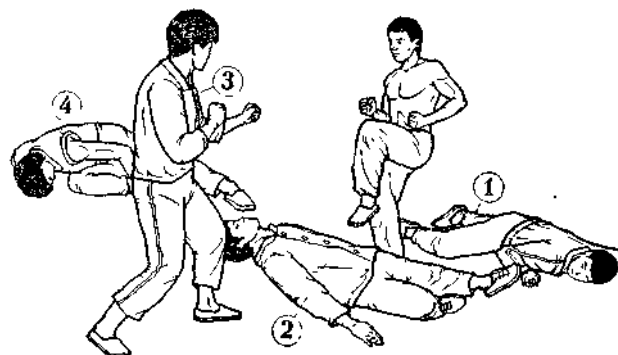


Рис. 18

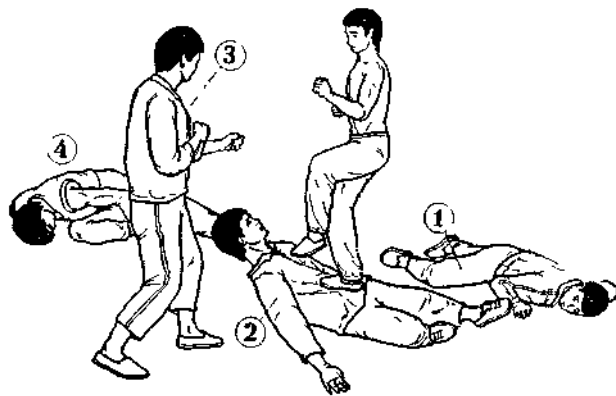


Рис. 19

Затем следует «перекачка» из обратной стойки в правую переднюю с агякой двумя руками противника № 2, что приведет к его полной нейтрализации (рис. 17).



К рисунку 17



К рисунку 18



К рисунку 19

Блок движений № 10

Этот блок показан на рисунках 17 — 21.

Противник № 3 уже пришел в себя и готов вновь вступить в бой. Защищающийся, продолжая движение по кругу, перепрыгивает через пораженного противника № 2 в направлении атакующего № 3. При этом обороняющийся решает сразу несколько задач:

- прыгая через противника № 2, наносит ему удар правой ногой, добивая его наверняка;
- после удара правой ногой защищающийся отталкивается, используя тело противника как трамплин;
- оттолкнувшись, защищающийся имеет возможность быстро сократить дистанцию до противника № 3 и не дать ему подготовиться к обороне.

Эти действия показаны на рисунках 18, 19.

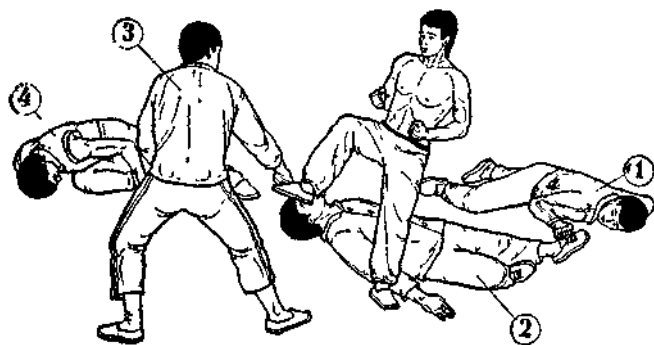


Рис. 20

Еще находясь в воздухе, защищающийся, ставший теперь атакующим, наносит удар правой ногой и приземляется в правую переднюю позицию. Как только обе ноги плотно становятся на землю, сразу же наносится удар правой рукой (рис. 20, 21).

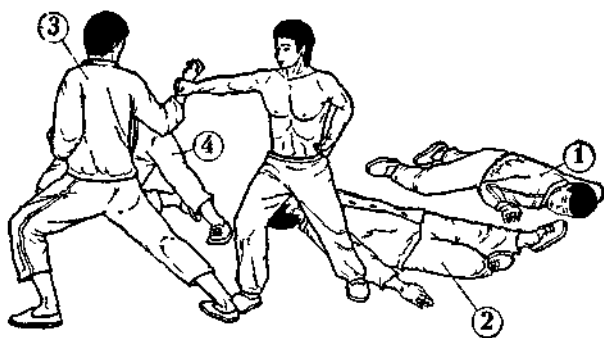
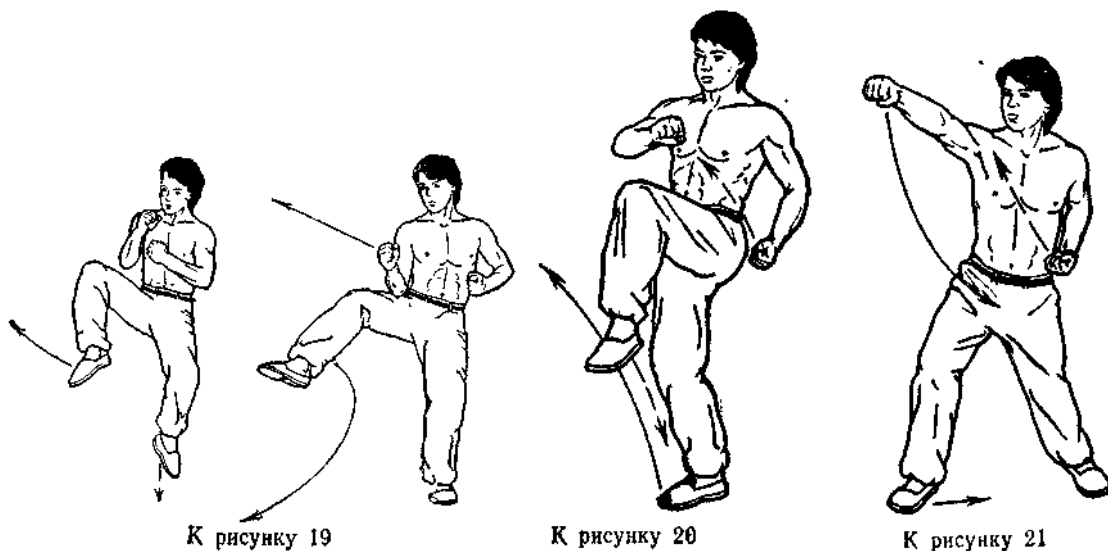


Рис. 21



К рисунку 19

К рисунку 20

К рисунку 21

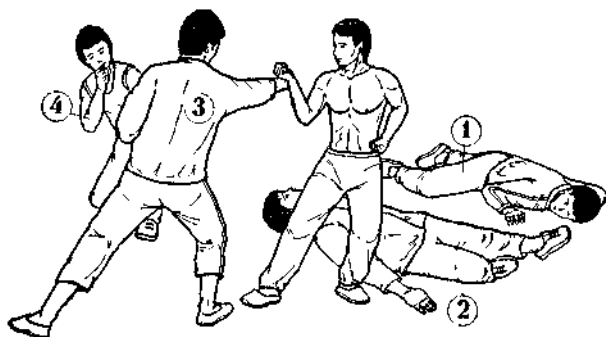
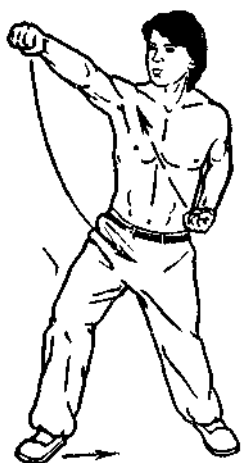


Рис. 22

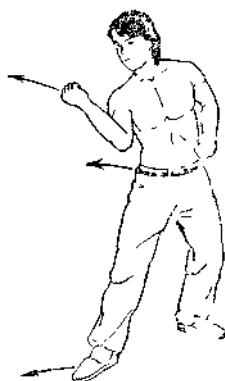
Блок движений № 11

Этот блок показан на рисунках 22 — 26.

Противник № 3 вынужден быстро разрывать дистанцию. Блокировав атаку рукой, он переходит в контратаку корпуса. Защищающийся, используя «перекачку» из передней позиции в заднюю, блокирует атаку противника № 3 движением изнутри — наружу (рис. 22). Не останавливаясь на блоке, защищающийся толкается левой ногой и, усиливая этот импульс маятниковым движением бедер вперед, переносит вес тела на правую ногу, возвращаясь в переднюю позицию, с ударом правым кулаком в голову противника (рис. 23). Сила, «рожденная» в стопе, усиливается бедрами и реализуется в правом кулаке. Следует отметить, что для достижения быстроты и силы ударов и блоков необходимо использовать работу всего тела, что позволяет относительно слабому человеку справиться с более сильным и развить способность к молниеносным «взрывным» действиям.



К рисунку 21



К рисунку 22

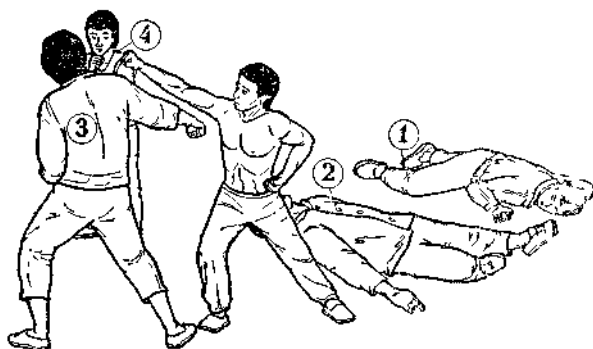


Рис. 23



К рисунку 23

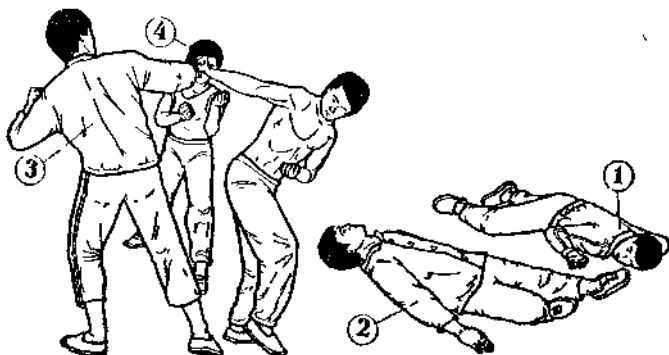


Рис. 24

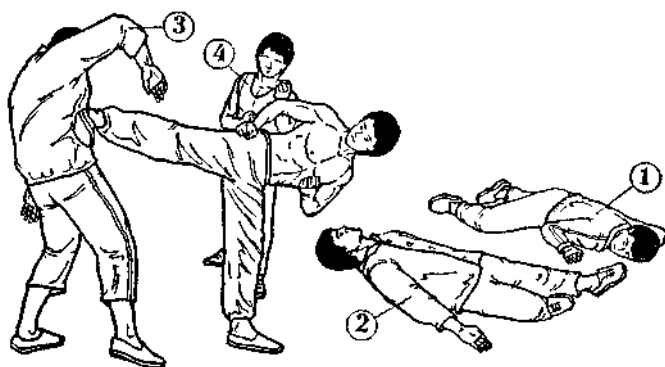


Рис. 25

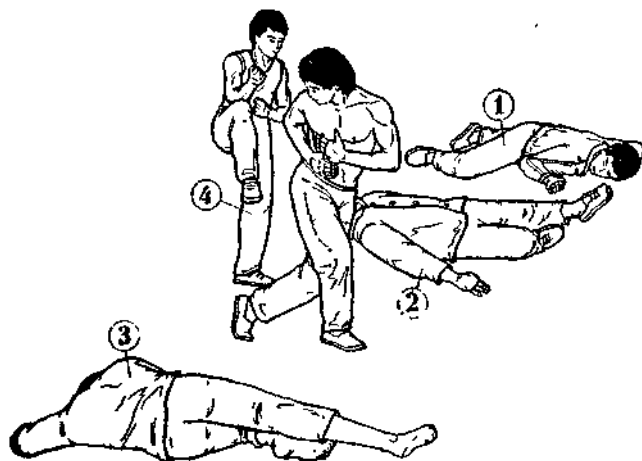
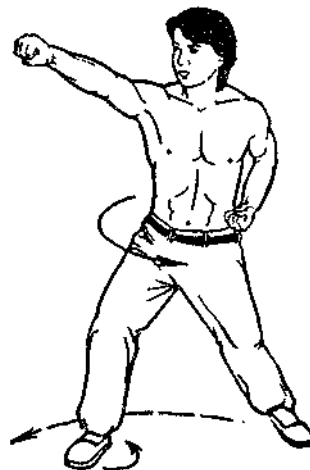
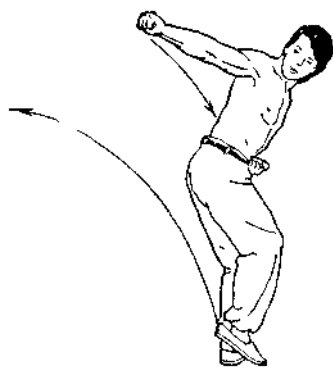


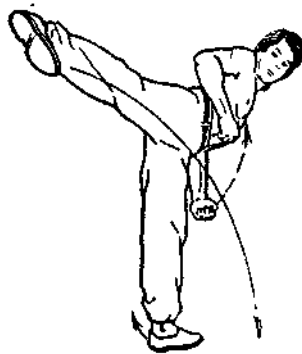
Рис. 26



К рисунку 25



К рисунку 24



к рисунку 26



К рисунку 27

Независимо от результативности удара рукой защищающийся быстро сокращает дистанцию до противника № 3 за счет подскока к правой ноге с одновременным вращением корпуса против часовой стрелки и наносит удар правой ногой (рис. 23, 24, 25),

После нейтрализации третьего противника защищающийся встает в скрещенную позицию, руки прикрывают правый бок и центр корпуса (рис. 26).

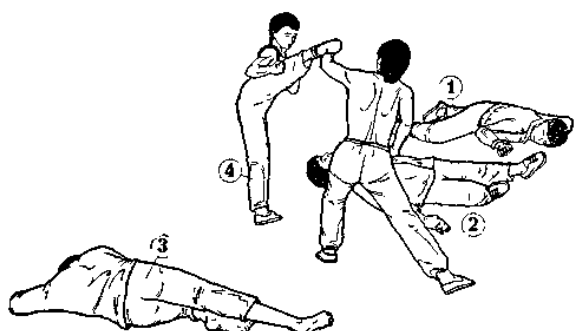


Рис. 27

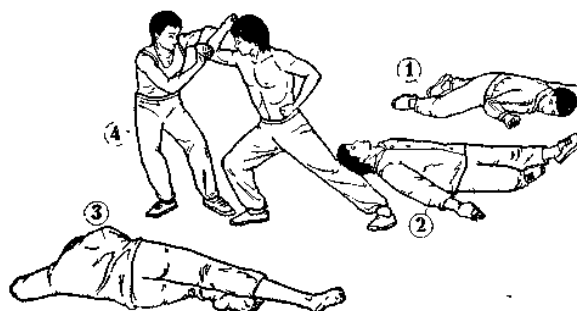
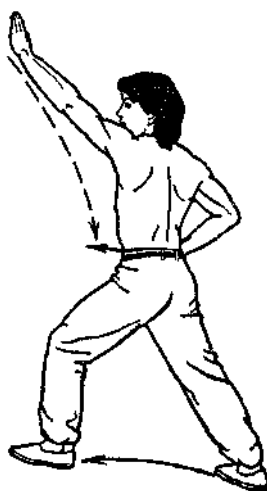


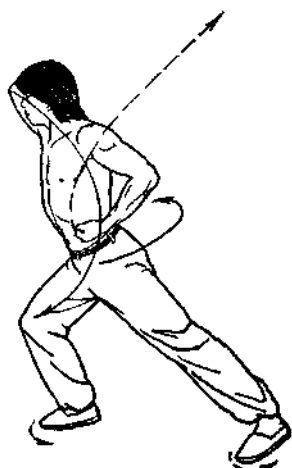
Рис. 28



К рисунку 26



К рисунку 27



К рисунку 28



Блок движений № 12

Этот блок показан на рисунках 27 — 34.

Боеспособным остался только четвертый противник.

Взглядом через правое плечо контролируются его действия (рис. 26). Вращая корпус против часовой стрелки и отставляя правую ногу назад, а левую оставляя на месте, защищающийся оказывается в левой передней позиции. Для пресечения возможных атакующих действий противника в момент разворота левая рука выбрасывается вперед (рис. 27).

При развороте необходимо отметить, что защищающийся не движется к противнику № 4, а наоборот, смещается несколько назад, увеличивая дистанцию. Это позволяет избежать атаки со стороны противника при развороте к нему лицом.

После завершения разворота лицом в сторону противника № 4 защищающийся стремится сократить дистанцию до него, чтобы атаковать самому. Для этого он переходит в правую переднюю позицию и наносит вертикальный удар правым локтем (рис. 28).

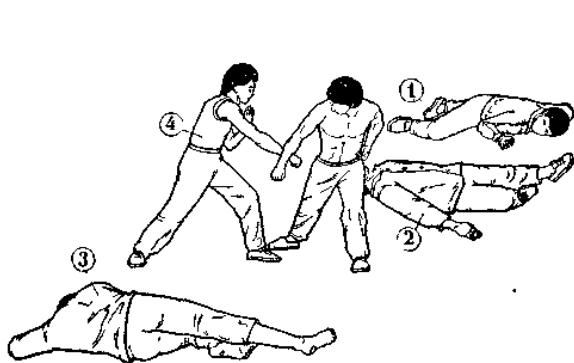


Рис. 29

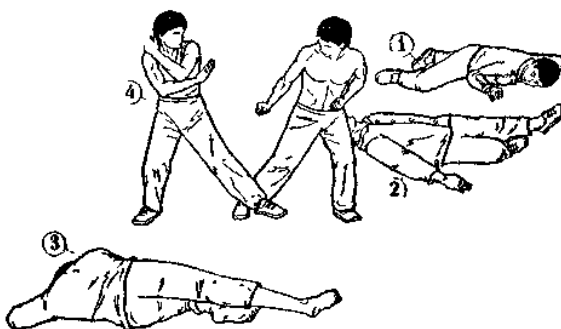


Рис. 30

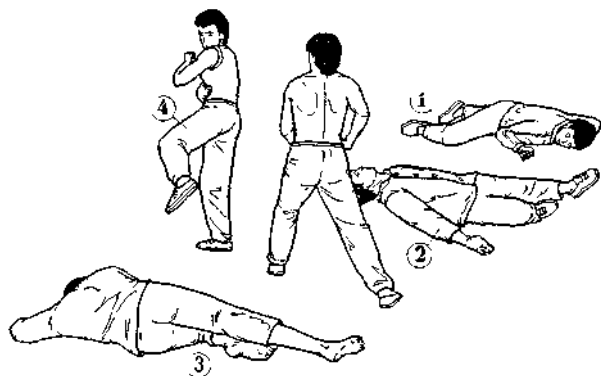
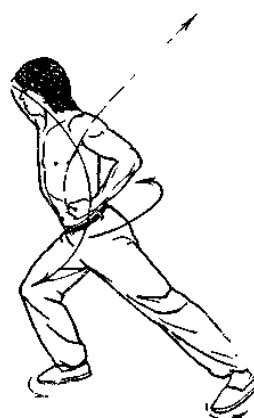


Рис. 31



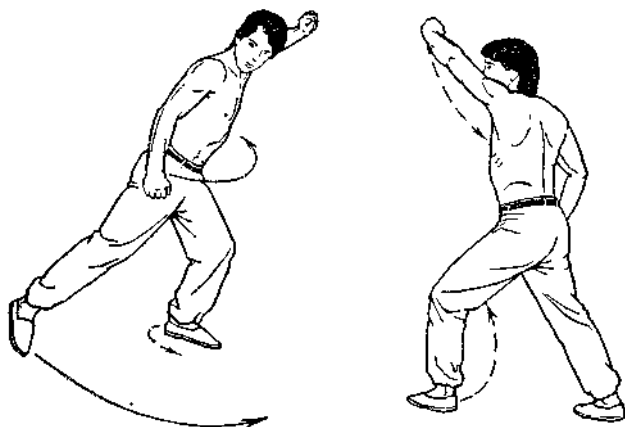
К рисунку 28



К рисунку 29

Затем следует «перекачка» в обратную позицию и при этом наносится удар правой рукой в пах противника. «Перекачка» носит защитный характер — для гашения ударов противника, а также является тактическим приемом, заманивающим противника на себя. В момент его движения вперед и производится атака в пах (рис. 29). Этот удар одновременно является и блокирующим действием на среднем и нижнем уровне, если противник успеет перейти в контратаку.

После этого защищающийся, используя свою левую ногу как центр вращения, поворачивается вокруг нее циркульным разворотом против часовой стрелки (рис. 30 — 31). В момент разворота производится зацеп ноги противника, если он, контратакуя, бросился на защищающегося. Если же зацеп не произошел, то, развернувшись в левую переднюю позицию и используя вращательный момент, защищающийся заманивает противника на себя.



К рисунку 30

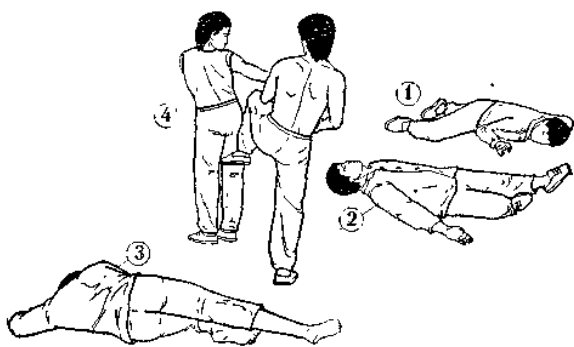


Рис. 32

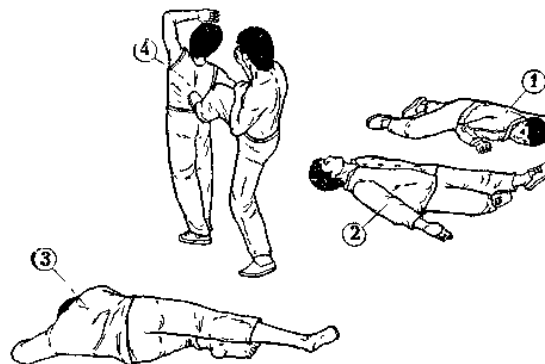
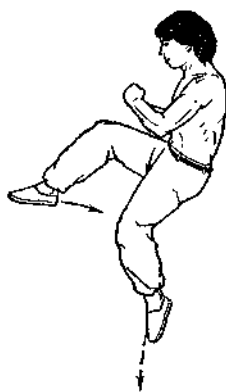


Рис. 33



К рисунку 31



К рисункам 32, 33

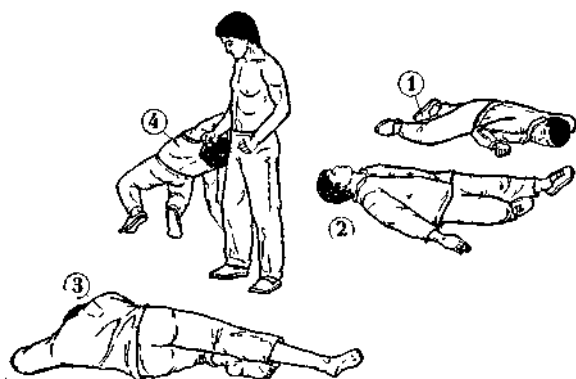
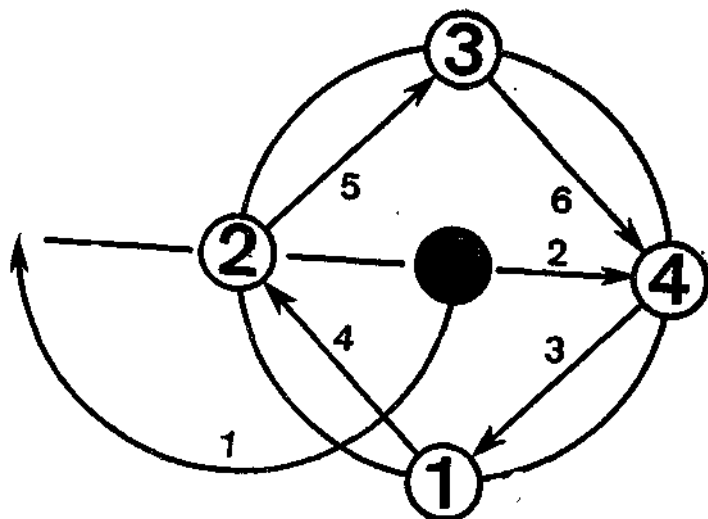


Рис. 34



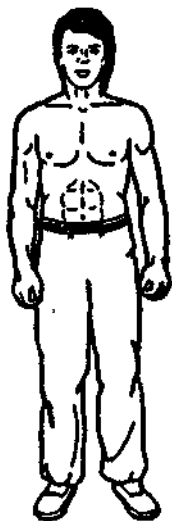
Используя резкий разворот бедер (левое бедро — назад, правое — вперед) (рис. 32, 33), защищающийся

выпрыгивает вверх и бьет правой ногой либо в корпус, либо в голову противника. В том варианте, когда противника удалось зацепить и циркульным движением развернуть к себе спиной, удар наносится в спину (рис. 32, 33). Это наиболее эффективно как с позиции тактики, так и с позиции максимального поражения.

Схема передвижения защищающегося при ведении боя против четырех противников выглядит следующим образом!



К рисунку 33



К рисунку 34

Итак, четвертый противник уничтожен (рис. 34).

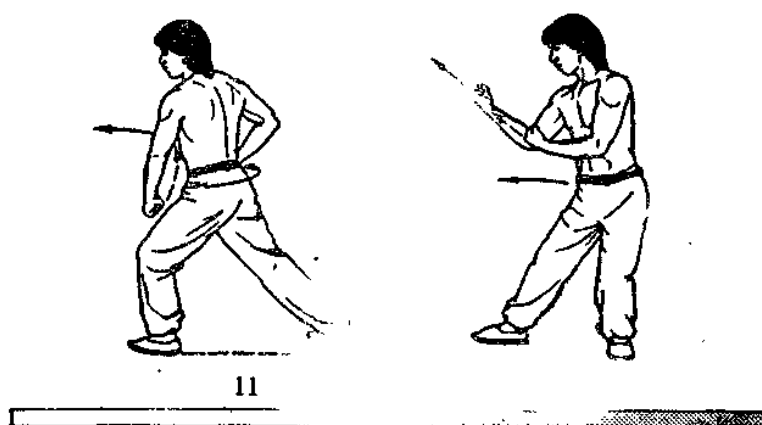
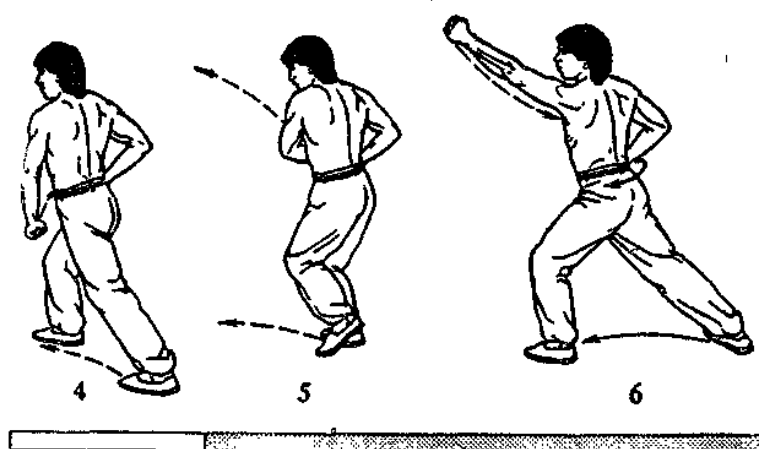
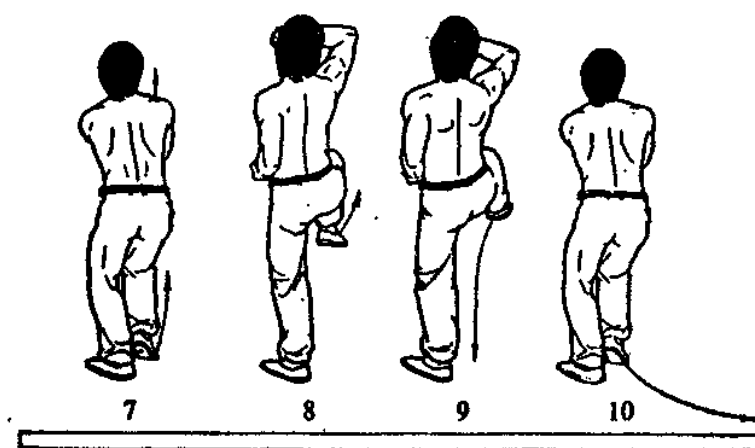
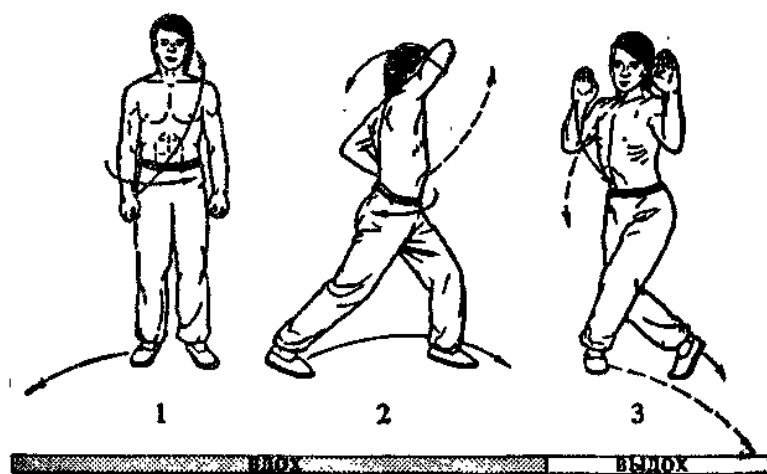
Необходимо отметить, что все указанные действия в боевом варианте должны выполняться за 12 секунд, т. е. по 3 секунды на каждого противника. Естественно, чтобы работать на такой скорости, необходимо быть хорошо подготовленным в техническом отношении, быть полностью уверенным в своих позициях и движениях. Это означав!, что в любой момент обороняющийся должен быть защищен, а все его атакующие действия — одновременно блокирующими, а блокирующие в свою очередь — атакующими. Поэтому инструкторам рукопашного боя на занятиях необходимо очень тщательно прорабатывать позиции, перемещения, блокирование, атаку объяснять курсантам каждое положение тела, каждую фазу движения, из которых складывается культура движения (боевая культура), гарантирующая в дальнейшем безопасность в поединках с несколькими противниками.

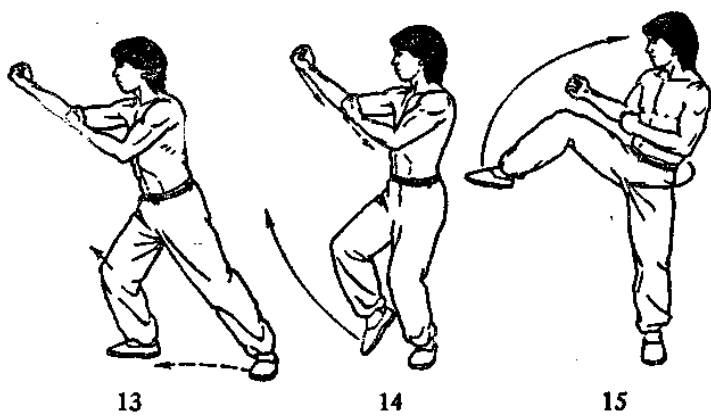
Необходимо отметить некоторые тактические действия, применяемые наиболее часто]

- выход из центра круга;
- использование одного из нападающих для защиты от других}
- рассечение нападающих на группы после выхода из круга (в данном случае две) с целью исключения их согласованных действий, а также для освобождения возможно большего пространства для своих боевых действий;
- ведение боевых действий с несколькими противниками одновременно (минимум с двумя);
- в бою возможны или частичная нейтрализация нападающих (шок, нокаут), или полная. Но и то и другое действие производится в последовательном движении по кругу, завершая бой с тем противником, на которого было направлено целевое движение, «раскалив» вающее» группу атакующих;
- разворот спиной к неатакованному противнику недопустим.

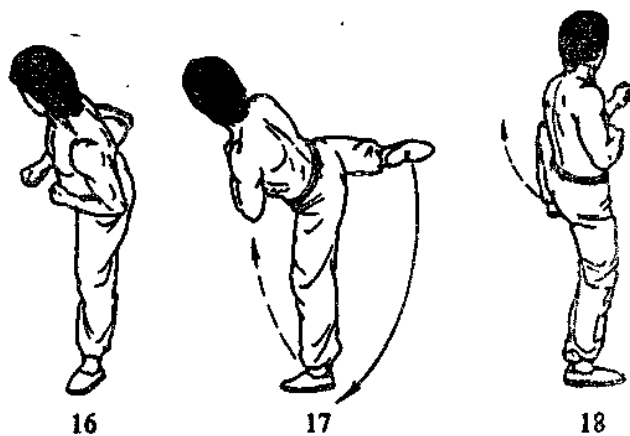
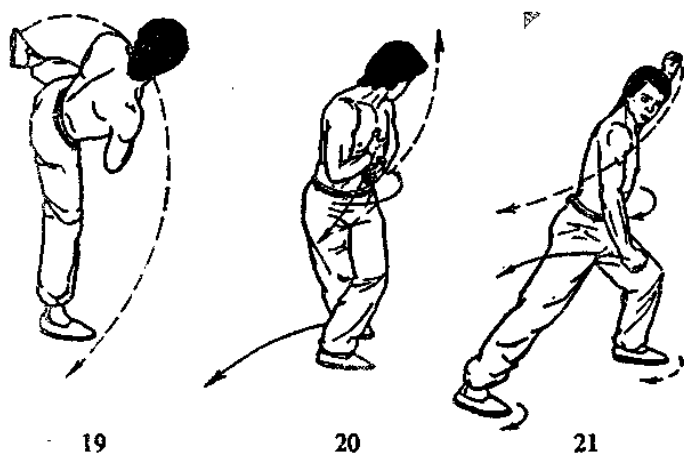
ГЛАВА 2

В данной главе представлен одиночный вариант выполнения тао — «Сань хуан фа»

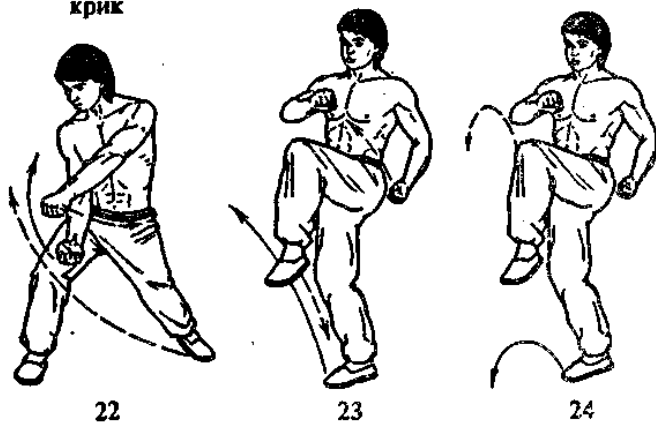


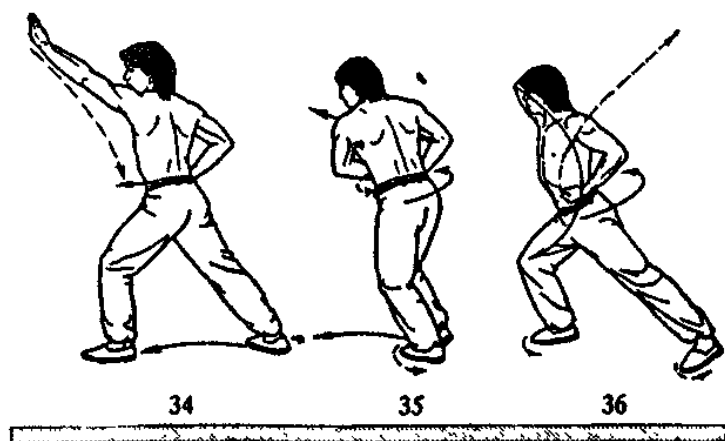
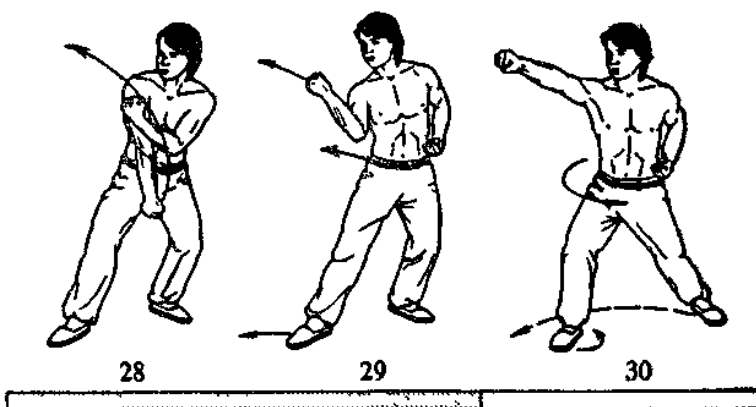
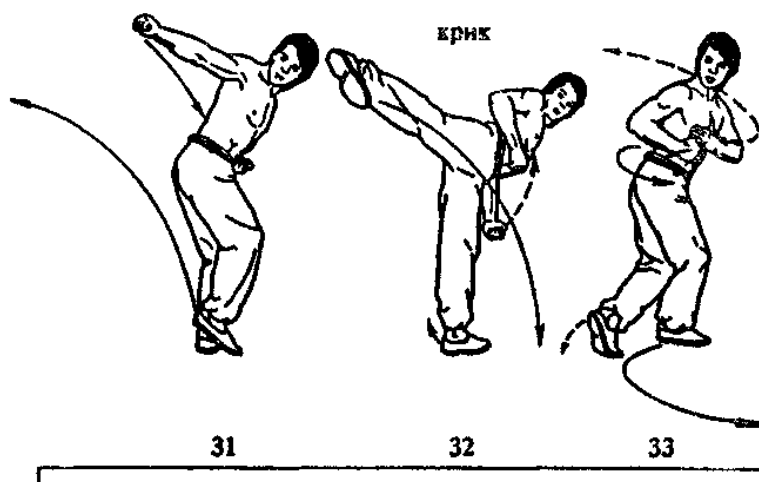
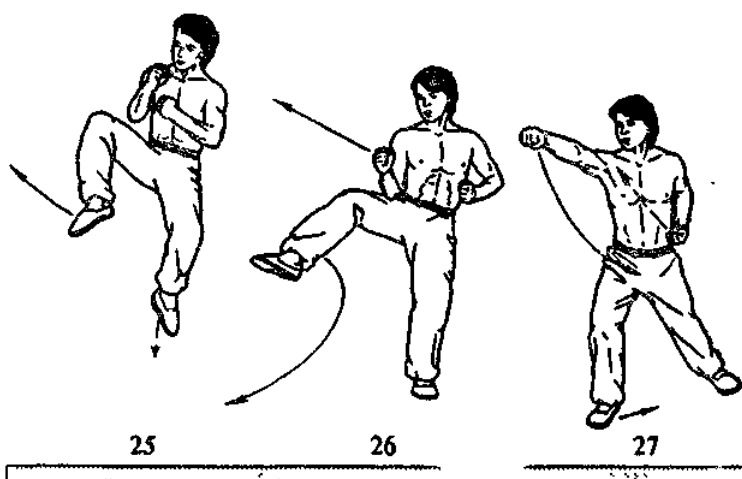


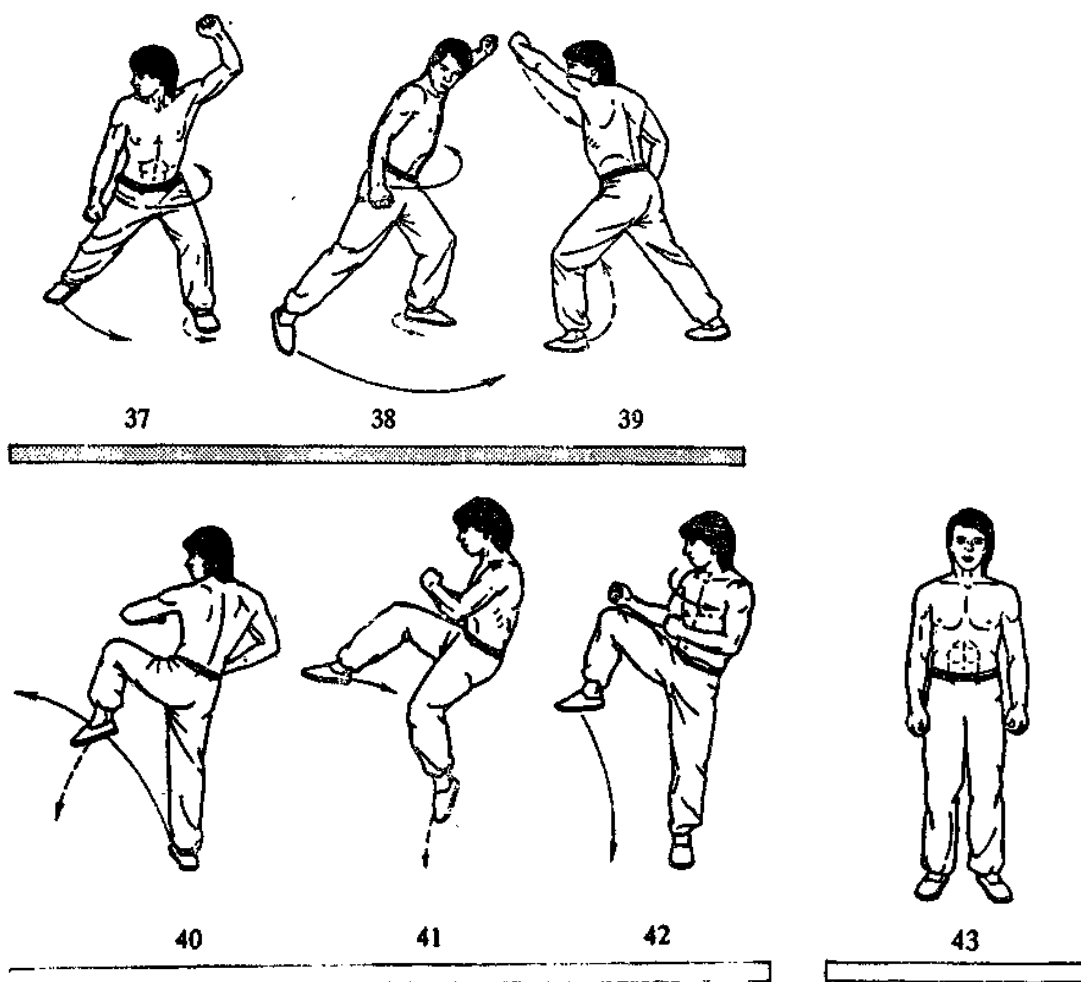
крик



крик







Примечания:

1. Необходимо отметить, что идеальная продолжительность выполнения комплекса — 12 секунд. За это время производится шесть циклов дыхания (вдох — выдох), т. е. длительность каждого вдоха и выдоха равна одной секунде.

2. При выполнении комплекса для правильного выведения «силы дыхания» и повышения концентрации четыре движения сопровождаются криком. Он выполняется путем выдоха воздуха через рот за счет сокращения мышц живота, при этом произносится достаточно продолжительный звук «ТЯ». Язык прижимается к верхнему небу.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Практика подготовки специалистов рукопашного боя Для войск на базе школы У-ШУ «ЧОЙ», осуществляемая в Военной академии имени М. В. Фрунзе в течение пяти лет, дала значительные результаты. Важным является не только повышение функциональной готовности офицеров, но и существенное укрепление здоровья всех занимающихся.

Широкое распространение методики рукопашного боя в ряде военных академий и качественный уровень подготовленных по ней инструкторов позволяет уже в настоящее время утверждать, что она превосходит другие известные методики по всем основным параметрам, таким как эффективность ведения боя, сроки обучения, духовное развитие занимающихся. Весь базово-кустовой метод, являющийся родственным известному методу опорных сигналов педагога Шаталова не только по-новому воздействует на организм человека, но и позволяет каждому офицеру строить свой индивидуальный «куст» приемов, сложность которого в конечном счете определяется его собственными возможностями.

Необходимо отметить сугубо оборонительную направленность ведения рукопашного боя по Школе «ЧОЙ», а также высокую универсальность и вариативность выполняемых приемов (действий), так как приведенная в настоящей книге тактика ведения единоборств предполагает проведение контрактующих действий лишь после отражения атаки противника.

Занятия рукопашным боем развивают силу, гибкость, координацию движений, оказывают положительное

психофизическое воздействие, что подтверждается достижениями более чем ста инструкторов рукопашного боя, выпущенных общественным центром академии в период с 1984 по 1990 гг.

Начальник кафедры физической подготовки и спорта ВАФ ПЕТРОВ В. М.

Коллективную заявку на книгу (не менее, чем на 100 экз.) присылайте по адресу: Москва, 123514, А/я № 2 «Зонд»

В. В. Смирнов, З. С. Сямиуллин.

ТЕХНИКА САМОЗАЩИТЫ ПО ШКОЛЕ «ЧОЙ»

Подписано к печати 18.07.91 г.
Формат бумаги 84X108 1/32 Объем 5,5 печ. л.
Текст набрав и сверстан в типографии Военной академии
имени М.В.Фрунзе.
Издат. номер 1-Б-265 Зак. 885. Тир, 250 000
Типография газеты «Красная звезда»

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение

Часть I БОЕВЫЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ .

Глава 1. ПРЯМОЛИНЕЙНЫЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ

Раздел 1. Прямолинейные перемещения вперед

Раздел 2 Прямолинейные перемещения назад

Глава 2. ПЕРЕМЕЩЕНИЯ В СТОРОНУ

Раздел 1. Перемещения влево с вращением по часовой стрелке

Раздел 2. Перемещение влево с вращением против часовой стрелки

Раздел 3 Перемещения вправо

Глава 3. ДИАГОНАЛЬНЫЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ

Раздел 1. Диагональные перемещения вперед — влево

Раздел 2. Диагональные перемещения назад — вправо

Раздел 3. Диагональные перемещения назад — влево

Раздел 4. Диагональные перемещения вперед — вправо

Глава 4 ЗИГЗАГИ

Раздел 1. Движение «лестницей» с переходом на нижний уровень

Раздел 2. Зигзаг вперед

Раздел 3 Зигзаг назад

Раздел 4 Зигзаг внутрь

Раздел 5 Комбинированный зигзаг

Раздел 6 Атакующий зигзаг

Часть II. ВЕДЕНИЕ БОЯ ПРОТИВ ЧЕТЫРЕХ ПРОТИВНИКОВ

Глава 1.

Глава 2.

Заключение

ББК 75.727

С 50

Рисунки: Сабатовский А. С, Сабатовский С. С, Фриндланд А. М.

Художник-оформитель Корнев С. И.

Рецензенты:

начальник управления спортивной медицины Госкомспорта СССР кандидат медицинских наук мастер спорта СССР А. Ф. Коврижных; начальник кафедры физподготовки и спорта военной Академии имени М. В. Фрунзе полковник В. М. Петров. Редактор Ширяева Н. С.

С 50 Смирнов В. В., Сямиуллин З. С. Техника самозащиты по школе «ЧОЙ», 1991. — 168 с: 408 ил. М.: РИО ВАФ,

В методическом пособии, написанном ведущими специалистами по школе «ЧОЙ», предлагается техника самозащиты против агрессивных действий одного или нескольких противников. Цель этого пособия — познакомить читателя с эффективной техникой самообороны, которая сама по себе не может быть использована для агрессивных действий.

Для спортсменов и тренеров по УШУ, карате, тэйквондо, саньда, айкидо, а также широкого круга читателей.

УДК 796 855.052.244.2

Чой

42040 00000 Без объявл.

ISBN 5 — 86534 — 001 — 8

(с) Смирнов В. В., Сямиулин З. С., 1991

(с) Рисунки и оформление Сабатовский А. С., Сабатовский С. С. 1991
Фридлянд А. М.