A close-up photograph of two martial artists in a sparring stance. The woman on the left is wearing a black t-shirt and black boxing gloves, with her hair tied back. The man on the right is wearing a light grey gi jacket and a black belt. They are both looking intently at each other. The background is a warm, orange-toned wall with a grid pattern.

Тотальная Защита

Александр Мельский

Александр Мельский

Тотальная Защита

<https://litres.ru/59612202>

SelfPub; 2025

ISBN 978-5-532-93037-7

Аннотация

В этом экспресс-курсе по самообороне, собраны наиболее эффективные и относительно простые в применении блоки, удары и приёмы. Также он содержит большое количество пояснительных фотографий. Данный курс будет полезен не только новичкам, но и профессионалам, которые хотят дополнить свои знания.

Содержание

Предупреждение!	5
Введение	6
Глава № 1. Физическая подготовка	7
Глава № 2. Болевые точки	17
Глава № 3. Ваши «инструменты»	20
Глава № 4. Стойки	31
Глава № 5. Подсечки	33
Глава № 6. Удары руками	47
Глава № 7. Удары ногами	65
Глава № 8. Сила удара	85
Глава № 9. Блоки	88
Конец ознакомительного фрагмента.	91

Александр Мельский

Тотальная Защита

Универсальный экспресс-курс по самообороне

Предупреждение!

Автор не несёт ответственности за эффективное или неэффективное использование читателями полученных ими знаний из этого экспресс-курса по самообороне. Все права защищены. Любую фрагментарную часть этого произведения (в размере одного или нескольких абзацев) РАЗРЕШЕНО воспроизводить любыми средствами, электронными и механическими, включая фотографирование без письменного разрешения автора, но при условии обязательной ссылки на эту книгу как источника информации.

Введение

В этой книге я предлагаю наиболее эффективные и относительно простые в применении удары, блоки и приёмы, потому что, я считаю, что эффективный бой должен основываться, прежде всего, на рациональном использовании сил и энергии, особенно если вы непрофессиональный боец.

Сам же бой лучше основывать на контратаках, потому что атака делает вас уязвимыми перед противодействиями противника, а ваша оборона не всегда способна выдержать его атаку. Также вы можете не знать ни уровня подготовки вашего противника, ни его действительных намерений.

Глава № 1. Физическая подготовка

Для исполнения любого приёма, а также для того чтобы выдержать случайно пропущенный удар, вам необходимо иметь элементарную физическую подготовку. А чтобы ваши тренировки не обременяли вас, я предлагаю вам уделить немного времени и внимания простым отжиманиям.

1). Например, от пола любым удобным для вас способом: на ладонях или кулаках (костяшках указательного и среднего пальцев), в том числе и с помощью кровати, для ног или для рук в зависимости от вашей физической подготовки. При этом отжиматься лучше в быстром темпе и желательно каждый день, что будет способствовать увеличению силовых показателей. Ещё немаловажный момент, связанный с отжиманиями, это некая тяжесть исполнения данного упражнения (я имею в виду новичков и лентяев). Устраняется данный недостаток просто – вам следует перед отжиманиями на двух руках, сначала отжаться на одной руке, по крайней мере, попытаться это сделать. Естественно, отжиматься нужно столько раз, сколько вы сможете это сделать каждой рукой, опираясь при этом для уменьшения нагрузки на колено одной ноги. Поверьте, это не так сложно как может показаться, на первый взгляд, но зато после предварительного отжимания на одной руке, вы удивитесь, насколько легко вам будет

отжиматься двумя руками. Когда же вам будет легко отжиматься двумя руками, то, чтобы увеличить нагрузку на мышцы (ибо увеличение количества отжиманий – это, по сути, бессмысленный труд), я советую вам располагать свои руки ближе к поясу!

2). Для укрепления мышц ног регулярно приседайте раз по 30 (больше, опять же, нет смысла – вам же не нужен преждевременный износ суставов). И, безусловно, вам необходимо делать растяжку, без которой вы не сможете совершать удары ногами. Делать вы её можете посредством простых взмахов ногами вперёд, в стороны и назад (с постепенным увеличением высоты) Фото № 1. При этом помните, что вам следует стремиться к такому уровню растяжки ваших ног, при которой вы сможете совершить эффективный удар! В конце концов, вы же не балерина, для которой важна растяжка её ног исключительно для красоты их взмахов на сцене, а не в драке на улице...



Одним из лучших способом растянуть мышцы для прямого шпагата, является так называемое «Колесо», это когда вам поочерёдно нужно вставать на руки, двигаясь в сторону. При этом, исполняя данное упражнение, старайтесь как можно шире раздвигать свои ноги в стороны Фото № 2. А так как этот способ растяжки достаточно эффективен, то во избежание болезненных ощущений потом, делать это упражнение лучше после других упражнений для растяжки, когда ваши мышцы ног будут уже разогреты.

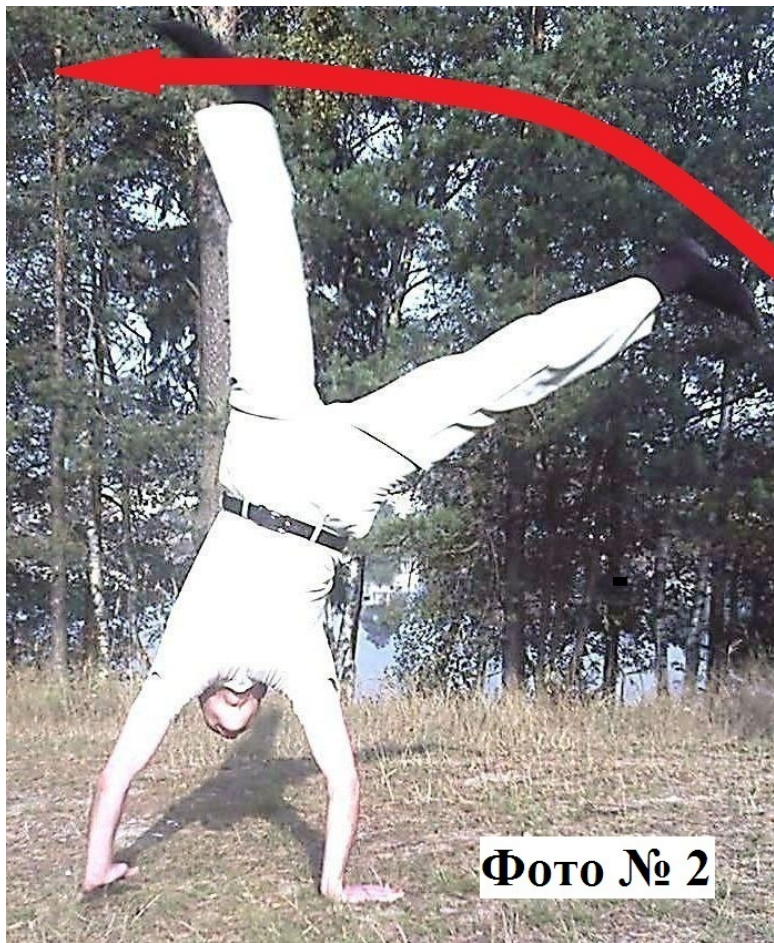


Фото № 2

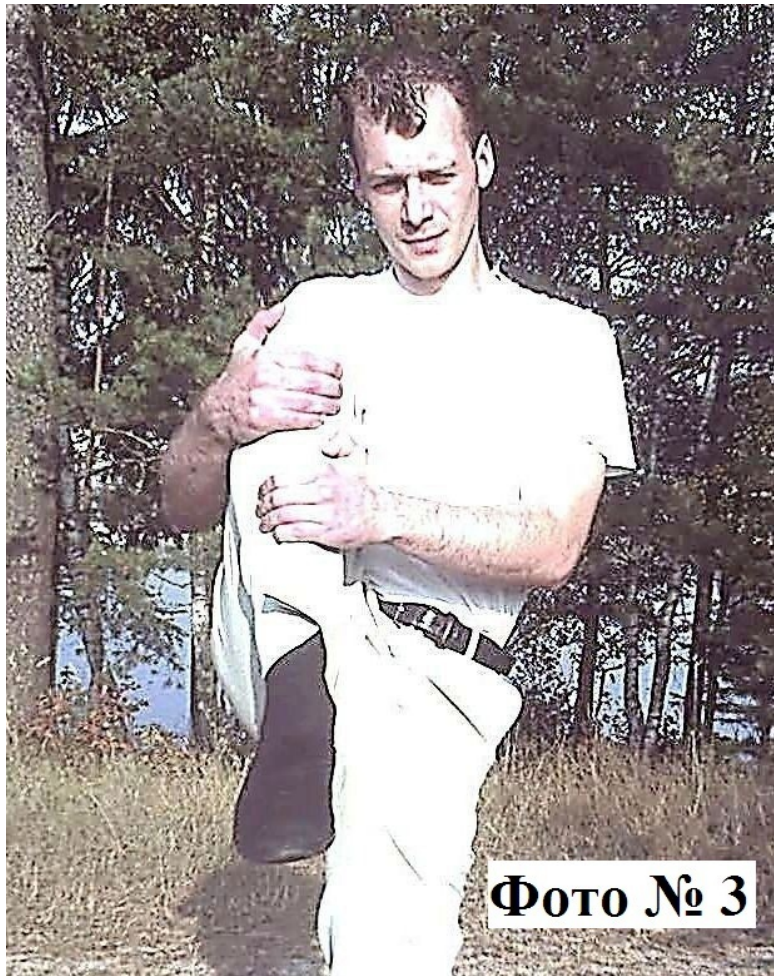
3). Занятия для кистей рук и предплечий выполняются посредством быстрых сжиманий-разжиманий пальцев ва-

ших рук до сильной усталости мышц. Выполнять это упражнение необходимо в несколько подходов, то есть до тех пор, пока вы уже не сможете двигать своими пальцами (последние подходы вы можете делать, уже не разгибая своих пальцев). Это упражнение сделает ваши предплечья по-настоящему сильными и крепкими, что будет более чем актуально при постановке вами блоков. Согласитесь, отбивать атаку противника лучше всё-таки сильными руками, а не теми, которые сомнутся от первого же его удара.

4). Также немаловажным фактором является умение восстанавливать своё дыхание, это актуально как после спортивных тренировок, так и в экстремальных ситуациях. Делается это диафрагмальным дыханием, то есть вам надо дышать животом, вдыхая воздух носом, вы выдыхаете его ртом (полный выдох). Если же у вас при этом будет появляться сильная отдышка, то можете помочь себе грудным дыханием, а после успокоения дыхания, снова начинайте дышать только носом. К тому же, к слову говоря, «брюшное дыхание» является наиболее правильным и полезным, ибо при нём происходит движение лимфы, которая двигаясь, очищает внутренние органы.

5). Очень важно, по крайней мере, очень желательно развивать у себя умение сохранять равновесие. Делается это достаточно простым способом. Поднимите согнутую в колене ногу и прижмите её обеими руками к своей груди Фото № 3, после чего простойте в таком положении секунд 20-30. А за-

тем, не вставая на поднятую ногу, прижмите её рукой сзади и простойте так ещё 20-30 секунд (то же самое проделайте и со второй своей ногой).



б). Способ бега, используемый некоторыми подразделе-

ниями спецназа, в том числе армией США, не столько физическая подготовка, сколько совет как нужно бегать по пересечённой местности, особенно если вам приходится бежать в темноте! Суть этого способа сводится к тому, чтобы при беге высоко поднимать колени, для того чтобы обезопасить себя от спотыкания и падения вследствие разницы высоты поверхности земли.

7). И наконец, и это, очевидно, нужно тренировать свой брюшной пресс, чтобы в случае, например, случайного пропуска вами удара в живот, вы смогли бы защитить свои внутренние органы от ущерба этого воздействия. Я имею в виду мышечный рефлекс, который у вас появится, и благодаря которому вы сможете вовремя напрягать свои брюшные мышцы.

Но если вы не просто хотите держать себя в форме, а действительно хотите набрать силовые и мышечные показатели, да к тому же сделать это сравнительно быстро, то выбирайте в качестве базовой тренировки занятия на турнике. Потому что упражнения на нём создают естественную нагрузку для физического преодоления. И почему же это так важно? Да потому что наш организм, преодолевая естественную нагрузку, включит себе в помощь адаптационный механизм на уровне мышечного отклика. Чего, например, он не делает или же сделает далеко не сразу, когда вы просто будете отжиматься (по сути, в умеренном режиме) или качаться железом. Сами подумайте, разве можно себе представить,

что бы человек выжимающий штангу один раз, через месяц тот же вес выжал 10-20 раз, а с подтягиванием такое вполне возможно! Для тех же из вас, кто всё-таки предпочитает качаться железом, но при этом быстро психологически устаёт от обязанности делать это на регулярной основе. Я советую вам ходить в спортзал один раз в несколько дней, например, у меня микроразрывы тканей (т.е. боль в мышцах) заживают ровно четыре дня, что согласитесь, совсем необременительно, ведь тогда ходить в спортзал нужно один раз в пять дней или же раз в неделю.

Ну и, наконец, нелишне будет напомнить прописную истину, гласящую о том, что: «Развивать, прежде всего, надо свои собственные способности, ведь кто-то легко тягает штангу, а кто-то легко садиться на шпагат, а это значит, что и совершенствовать целесообразно только те свои способности, к которым мы от природы предрасположены. В общем, если вы бегун, то качайте квадрицепсы, а если вы ударник, то качайте свои ударные мышцы!»

Глава № 2. Болевые точки

Это уязвимые места на теле человека, по которым если нанести удар, то схватку с противником можно будет закончить легче и быстрее Фото № 4.

1). Нижняя челюсть. В боксе есть понятие о «Точке нокаута», она находится где-то в районе зуба мудрости и если в неё попасть, то противника можно будет нокаутировать без особого труда. Многочисленные примеры нокаутов, которые я проанализировал (смотря их в Интернете) от внешне вроде бы слабых и случайных ударов, подтверждают это понятие! Это происходит, судя по всему, в результате болевого шока возникающего из-за резкого смещения челюстного нерва (проходит по нижней челюсти к голове).

2). Подбородок. Даже несильный прямой удар в подбородок, может отправить вашего противника в глубокий нокаут (подтверждено всеми известными на сегодняшний день единоборствами).

3). Боковая сторона шеи. По ней проходит сонная артерия, при ударе в неё или же из-за сильного нажима на неё (нефатальное придушивание) перекрывается кровоток в мозг, вследствие чего человек теряет сознание. Правда, помните при этом, что удар в сонную артерию опасен тем, что он может привести к рефлекторной остановке сердца у

вашего противника. Поэтому во избежание проблем с законом, такой удар лучше использовать только в крайних случаях, то есть тогда, когда нападение на вас представляет непосредственную опасность для вашей или чужой жизни (защита посторонних лиц не запрещена законом).

4). Кадык. От удара в него человек на время теряет способность дышать, а при сильном ударе ломаются шейные позвонки. Поэтому, как и в случае с ударом в шею, соблюдайте допустимые пределы самообороны.

5). Подмышечные впадины. От удара в них «отнимаются руки».

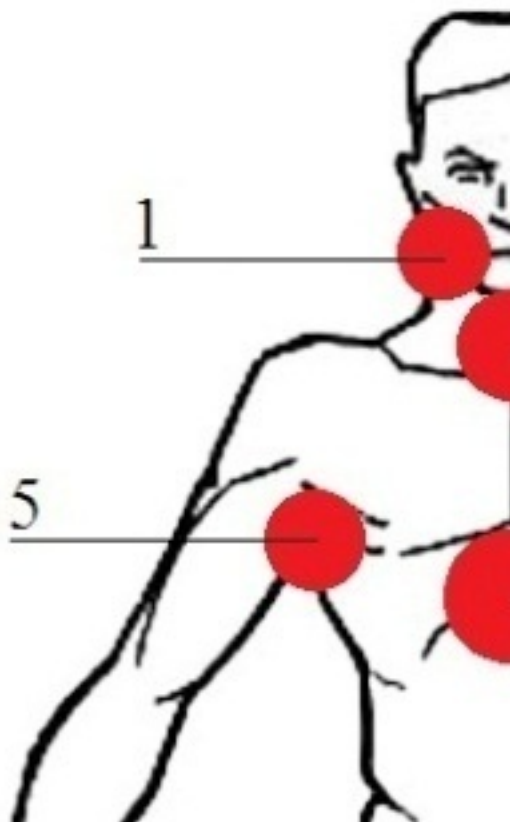
6). Солнечное сплетение. Удар в него сбивает дыхание человеку.

7). Пах. Без комментариев.

8). Икры ног. Очень болезненно реагируют на прямой удар в них.

Для удобства запоминания, вы можете условно разделить тело человека на три основных уровня. Подбородок – верхняя часть тела; Солнечное сплетение – средняя часть тела; Пах – нижняя часть тела.

Φοτο Νο 4



Глава № 3. Ваши «инструменты»

1). Кулак. Хоть и классический «инструмент», но не всегда лучший, кроме, конечно же, случаев, когда вы бьёте в челюсть или через одежду.

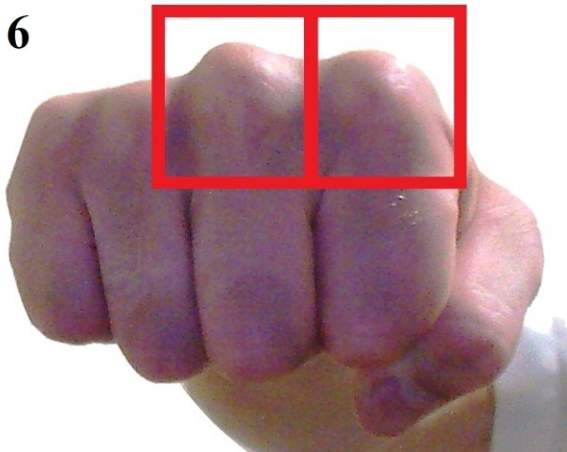
Из-за того, что большинство обывателей не имеют отработанного удара – они часто ломают себе запястья, когда бьют со всей силы, будучи уверенными в своих возможностях. Поэтому чтобы этого избежать, вам необходимо в момент удара напрягать своё запястье и держать его на одной прямой с кулаком Фото № 5.



Фото № 5

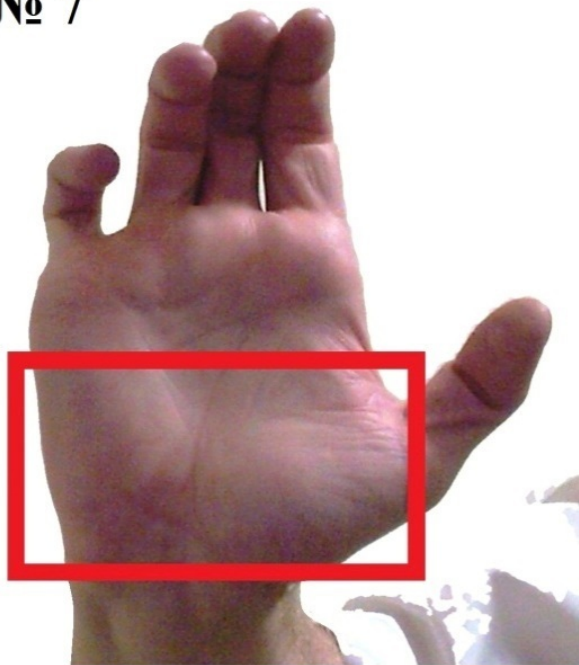
При этом чтобы не сломать себе пальцы – бить вам необходимо костяшками указательного и среднего пальцев Фото № 6.

Фото № 6



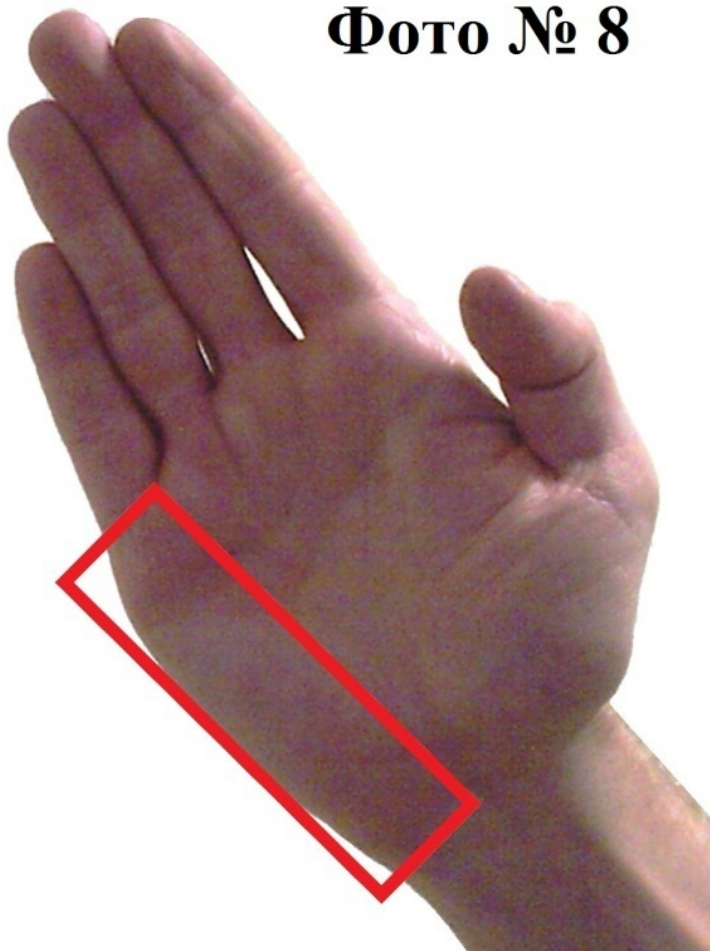
2). Нижняя часть ладони. Имеет ряд преимуществ, таких как безопасность, которая исключает факторы риска при ударе кулаком (если бьёте без перегиба запястья вверх) и мощность удара Фото № 7. А также возможность после блокирования удара противника вашей открытой рукой, сразу же произвести его захват за одежду или за его бьющую конечность, для того чтобы применить тот или иной приём против нападающего.

Фото № 7



3). Ребро ладони. Им удобно поражать противника в боковую часть его шеи Фото № 8.

Φοτο Νο 8



4). Локти, колени и голова (кроме виска). Они удобны и эффективны для их применения вами в ближнем бою.

5). Предплечья. Ими вы можете нанести достаточно мощные и хлёсткие удары Фото № 9.

6). Пятки (задняя часть стоп) или вся поверхность стоп Фото №10. Рёбра стоп Фото №11. Или подушечки под пальцами ног Фото №12.

7). Подъёмы стоп и голени (для маховых ударов) Фото №13.

8). Фаланги согнутых пальцев. Ими можно поражать противника в мягкие части тела, такие как шея, солнечное сплетение или кадык Фото № 14.



ФОТО № 9

Φοτο № 10



ΦΟΤΟ Νο 11



ΦΟΤΟ Νο 12





ФОТО № 13

Фото № 14



Желательно научиться в 2-3 удара, вырубать любого противника, прежде чем он успеет воспользоваться своими навыками и силой, поэтому на такой случай всегда имейте любимую заготовку из серии сокрушительных ударов по болевым точкам отработанную вами до автоматизма!!! Как говорил Брюс Ли: *«Я не боюсь того, кто отрабатывает десять тысяч ударов – я боюсь того, кто отрабатывает десять тысяч раз один удар».*

Глава № 4. Стойки

Почти все единоборства предлагают те или иные стойки, что не всегда соответствует обстоятельствам и различным экстремальным ситуациям. Поэтому я не предлагаю никаких стоек, а лишь советую вам стоять для лучшей устойчивости на всей плоскости ваших стоп, держа свои руки свободными и открытыми (без кулаков). При этом старайтесь держать с противником и уж тем более с противниками необходимую дистанцию, потому что всегда есть опасность (в данном случае для вас) нанесения ими удара вам в пах или пропуска вами их атаки из-за ограниченного обзора.

1). В связи с этим я хочу предложить вам использовать технику «Хаотичного уклонения», которая особенно эффективна в полумраке. Состоит она из непредвиденных для противника ваших передвижений – передвигаться можно как на один шаг, так и на несколько шагов в любую сторону, гарантированно уклоняясь от любых ударов, в том числе обманных. Так как все эти удары будут наноситься в то место, где вас уже не будет...

2). В то же время опасайтесь пятиться назад, например, в момент непрерывной атаки вашего противника. Чтобы не оказаться на линии атаки, ибо оказавшись на ней, вы уже перестанете контролировать как саму ситуацию, так и свои

действия из-за обращённого вашего внимания на отступление. Поэтому в такой ситуации вам лучше сделать резкий выпад в сторону! В то же время, принимая во внимание момент с линией атаки, вы в свою очередь сами можете атаковать противника серией ударов руками, делая с каждым ударом шаг вперёд. А чтобы прочувствовать (на тренировке) этот момент, возьмите в свои руки лёгкие гантели и симитируйте подобную атаку, после чего вы поймёте, что атаковать лучше ещё и в быстром темпе.

Ту же самую серию непрерывных ударов, вы также можете произвести, например, только с помощью своих локтей в ближнем бою, соответственно.

3). Всегда старайтесь больше двигаться, то есть не стоять на месте, нанося удары преимущественно по болевым точкам, за счёт чего у вас появится преимущество в выборе своих действий и в свободе для манёвра.

4). И, конечно же, запомните как «Отче наш», что в драке никогда нельзя падать, иначе вас забьют ногами. Однажды меня это спасло...

Глава № 5. Подсечки

1). «Классическая подсечка» трудновыполнима на практике, но она эффективна на скользкой поверхности. Поэтому чтобы облегчить её выполнение, вам необходимо, держа противника двумя руками за плечи или одежду ударить его, например, своей правой ногой по лодыжке его левой ноги. А для, действительно, успешного выполнения этой подсечки, вам нужно ещё и предварительно направить своего противника в противоположную сторону от желаемой стороны (в которую вы хотите его опрокинуть), что вызовет у него естественное сопротивление – он предпримет усилие в нужном вам направлении Фото №№ 15а, 15б. Ноги же противника при этом вам необходимо выбивать быстро, даже можно сказать резко, чтобы он не успел ими переступить в устойчивую позицию.





Фото № 15 б

2). В ситуации же, когда вы находитесь от вашего противника сбоку (чуть позади него), вы можете выбить его ближнюю к вам ногу, одновременно таща его за одежду назад Фото: «Выбил».



Фото: "Выбил"

Или ударить в обратный сгиб его колена, также таща его

при этом назад за одежду Фото: «Ударил».



3). Но самый простой способ сбить человека с ног – это наступить ему на его опорную ногу и толкнуть его назад Фото: «Толчок-1».

4). Если же опорная нога вашего противника от вас далеко, тогда вы можете наступить на его ближнюю к вам ногу и толкнуть его в сторону, то есть наружу вашей общей пози-

ции Фото: «Толчок-2».

Фото: "Толчок-1"





ФОТО: "Толчок-2"

5). Ещё можно подсечь атакующего вас противника за одну его ногу, после того как вы отобьёте боковой удар его руки Фото № 16а. Выполнять эту подсечку необходимо быстро с одновременным толчком вашей рукой в горло нападающего Фото №№ 16b, 16с. После чего вы сможете нанести добивающий удар в голову. Этот приём простой, а значит, эффективный!



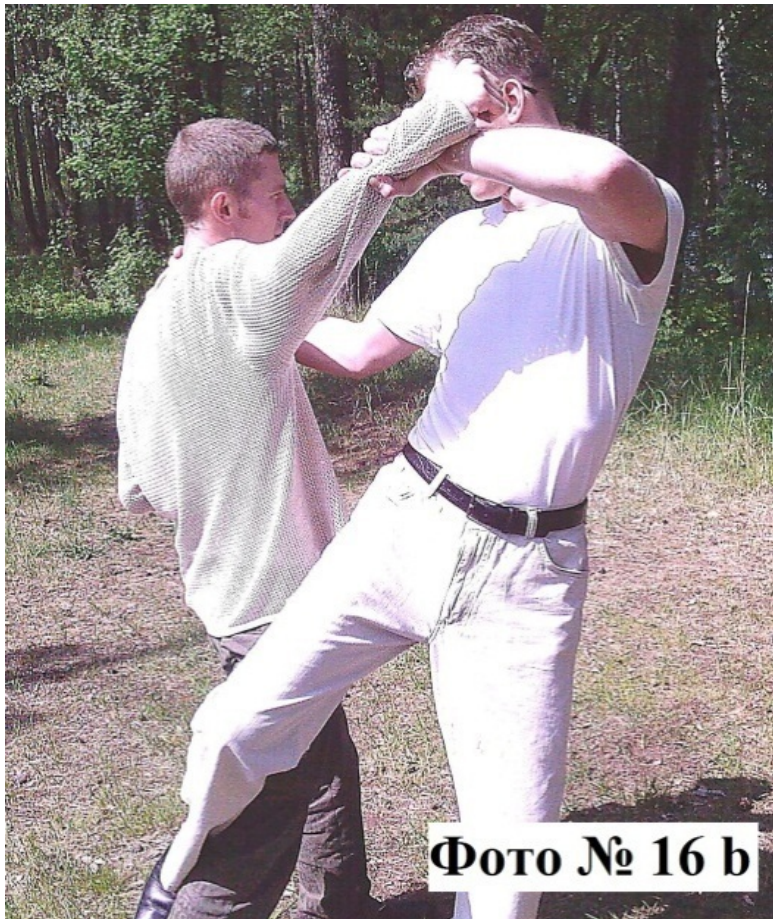


ФОТО № 16 б

Фото № 16 с



б). Также применение подсечки возможно и против удара ногой на уровне вашего корпуса/головы. Для этого вы сначала применяете блок с захватом ноги нападающего Фото № № 17а, 17б, а затем делаете быстрый зацеп его ноги своей ногой, после чего вы толкаете его Фото №№ 17с, 17д.



Фото № 17 а



ФОТО № 17 в



Фото № 17 с



Глава № 6. Удары руками

1). Прямой удар кулаком или ладонью применяется в ближнем бою и наносится в грудь, голову или солнечное сплетение. Если бьёте ладонью в солнечное сплетение, то во избежание перелома запястья (вследствие его перегиба) вам нужно присесть. При этом совершать прямой удар лучше отталкивающим движением руки быстро и резко Фото №№ 18a, 18b. Такой способ удара даст вам некоторое преимущество в скорости и неожиданности.

Старайтесь не промахиваться, нанося удар, чтобы не тратить свои силы впустую, поэтому если вы не уверены, что попадёте в противника, то лучше сделайте секундную паузу, чтобы потом ударить его уже наверняка.

2). Серия непрерывных ударов кулаками по дуговой траектории, то есть с боков или прямыми ударами в голову и корпус. Хотя для прямых ударов всё-таки лучше использовать ладони, так вы обезопасите свои запястья от повреждений и усилите удары по корпусу Фото №№ 19, 20. В то же время при нанесении ваших боковых ударов максимальный эффект будет достигнут вами, если вы используете «Смешанную атаку». Суть, которой сводится к нанесению ударов по разным местам тела противника. Ну а в качестве дополнения, которое добавит вашей серии ударов эффективности,

Вы можете использовать чередование кулаков с ладонями и локтями.

Фото № 18 а



Φοτο Νο 18 β





ФОТО № 19



Фото № 20

3). Удар ребром ладони или её тыльной стороной в сонную артерию противника, то есть в боковую часть его шеи.

4). Удар локтём в голову с одновременным её подтягиванием к себе (вашей второй рукой) Фото № 21. Так вы гарантировано попадёте в цель.



Или же схватите противника за волосы (затылок) и нанесите ему удар рукой в голову. Так вашему противнику будет трудно увернуться от удара.

При этом, нанося передний удар локтём, для его усиления и предотвращения вашего промаха, вам лучше сделать шаг/подшаг вперёд.

5). Боковой удар ладонью в голову или корпус противника, мощный и в некоторых случаях даже более эффективный, чем удар кулаком, потому что удар ладонью наносит

внутренние повреждения.

б). Можно бить и двумя руками любым удобным для вас способом как одновременно Фото № 22, так и поочерёдно. Сначала наносите удар тыльной или внешней стороной кулака одной руки Фото № 23а, а затем следом за первым ударом сразу же наносите второй удар кулаком или ладонью другой вашей руки Фото № 23б. Или же бьёте локтём (на ваш выбор) Фото № 24.





ФОТО № 23 а



Φοτο Νο 23 β

Фото № 24



7). Можно совершить двойной удар и одной рукой. Сначала бьёте кулаком в голову, после чего совершаете обратный удар локтём Фото № 25.



8). Удар снизу в подбородок/корпус кулаком (апперкот) или локтём, всегда достаточно мощный, а значит, эффективный Фото № 26.



9). Удар тыльной стороной кулака в противника, который стоит сбоку от вас (наносится вами в живот или в пах) Фото №№ 27а, 27б. Или наносится внешней стороной кулака в солнечное сплетение противника Фото № 28.

Φοτο Νο 27 α



Φοτο Νο 27 b



ФОТО № 28



10). Можно совершить и так называемую «Двочку». Это когда вы наносите поочерёдно два прямых удара подряд кулаками в голову противника. При этом в первый удар вы особо не вкладываетесь, так как сделать вам это (вложиться в удар) необходимо во втором своём ударе!

11). Ещё вы можете нанести два удара подряд кулаками или ладонями по дуге с обеих сторон, нанося второй удар сразу после первого. Та же, по сути, «Двочка» только боковая, голова противника при этом оказывается как бы между

молотом и наковальней, достаточно эффективный приём.

12). Бывают ситуации, когда необходимо нанести удар с минимального расстояния, в них нужно использовать «Короткий удар», суть которого состоит в отсутствии размаха как такового. Для его совершения вам необходимо бить нижней частью ладони, вкладывая в удар как бы «внутреннюю инерцию» совершаемого вами удара (от локтя вашей руки). А для контроля расстояния используйте предварительно выпрямленные пальцы Фото №№ 29а, 29б.





Фото № 29 в

Также на минимальной дистанции, особенно в стеснённых условиях, вы можете задействовать свои локти, колени и голову (кроме области виска).

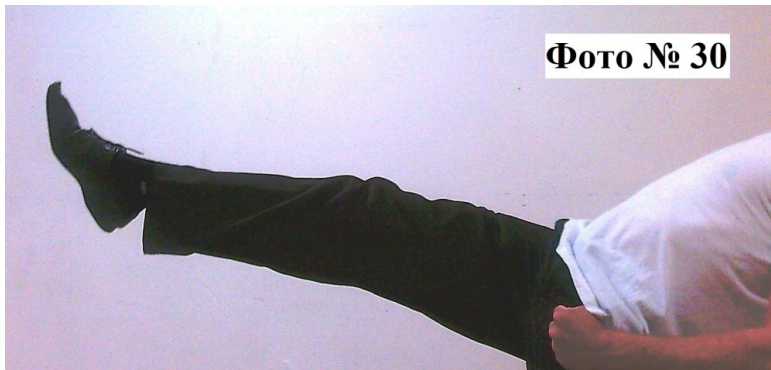
Иногда не обязательно сразу же бить по лицу быкующего на вас отморозка. В большинстве случаев для вас может оказаться вполне достаточным просто сбить ему дыхание, ударив его в солнечное сплетение! Это своего рода «дипломатический ход», который не спровоцирует драку как таковую, ведь вашему противнику после такого удара будет не до про-

должения конфликта. Правда, если он всё-таки не поймёт ваших «мирных намерений» и снова продолжит наезд, то вам лучше снова ударить его в то же место! При этом настоятельно рекомендую вам не ограничивать себя этим повторным ударом, а добавить ещё несколько любых других ударов, для того чтобы заставить его почувствовать свою беспомощность перед вашим отпором (исключительно в целях избавления его от всяких там иллюзий).

Глава № 7. Удары ногами

Удары ногами, как впрочем, и руками делать необходимо быстро и резко, что их обязательно усилит и приведёт к более ощутимым результатам.

1). Наступательный удар всей стопой или подушечками под пальцами ног, наносится в корпус или голову противника. Совершается быстрым сгибом вверх вашей ноги и резким её выпрямлением Фото № 30.



2). Контратакующий удар всей стопой или пяткой, наносится в корпус атакующего вас противника. Совершается быстрым подъёмом согнутой в колене ноги с последующим

резким отталкивающим движением Фото № 31.



3). Удар ребром стопы, наносится в корпус, голову или в колено противника (с последующим переломом его ноги). При этом вы можете нанести и двойной боковой удар ногой: сначала бьёте противника в колено, а затем бьёте его в корпус или голову Фото № 32.

Фото № 32



5). Удар пяткой в сзади стоящего противника Фото № 33.

Фото № 33



Возможно, глядя на эти фотографии, вы уже обратили внимание на то, что все удары прямой ногой совершаются на одной прямой линии с телом. Это необходимо как для усиления удара, так и для сохранения равновесия в момент

удара. При этом после удара вам снова необходимо согнуть вашу ногу в колене, с той же самой целью – то есть, чтобы сохранить равновесие!

4). Когда бьёте ногой с разворота, старайтесь бить пяткой, а не плохо контролируемой в данной ситуации стопой, так как при ударе стопой вы рискуете порвать или повредить себе ахиллово сухожилие, ибо не можете знать точно, как именно ваша стопа соприкоснётся с объектом вашей атаки.

б). Рубящий удар пяткой (сверху вниз), для его совершення вам необходимо как при растяжке, сначала взмахом ноги вывести пятку на исходную позицию (вверх), а затем обрушить её на противника, например, в ключицу. А чтобы вам этот удар дополнительно (дабы он и без того мощный) усилить, его лучше произвести по дуге, то есть изнутри наружу

Фото № 34.



ФОТО № 34

7). Для усиления боковых ударов, вы можете использовать определённые перестановки ногами. Первый способ: вам нужно опорной ногой посредством небольшого прыжка встать на место бьющей ноги Фото №№ 35а, 35б.





Фото № 35 в

Второй способ: опорной ногой вы переступаете вперёд за бьющую ногу Фото №№ 36а, 36б, 36с.

8). Маховой удар подъёмом стопы или голенью по дуге, совершается вами в корпус или голову противника Фото № 37.

9). Удары коленом в корпус или пах противника. Лучше всего наносить, раскачивая противника вперёд-назад или

просто в стороны. В этом случае вашему противнику будет значительно труднее сопротивляться вашим ударам Фото № № 38a, 38b.



Φοτο Νο 36 b



ФОТО № 36 с





ФОТО № 37

ФОТО № 38 а



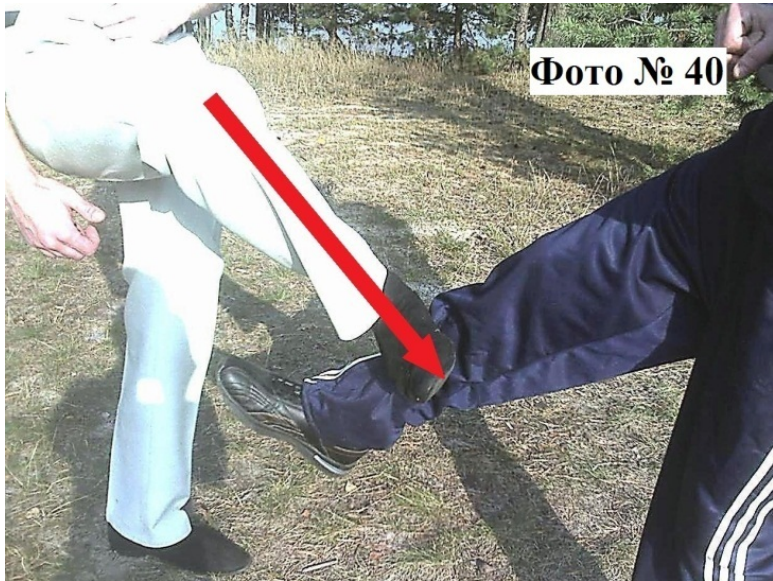
Фото № 38 в



10). Удар выставленной пяткой (изнутри наружу) Фото № 39. Он же применяется и как блок против ударов ногами противника снизу Фото № 40.



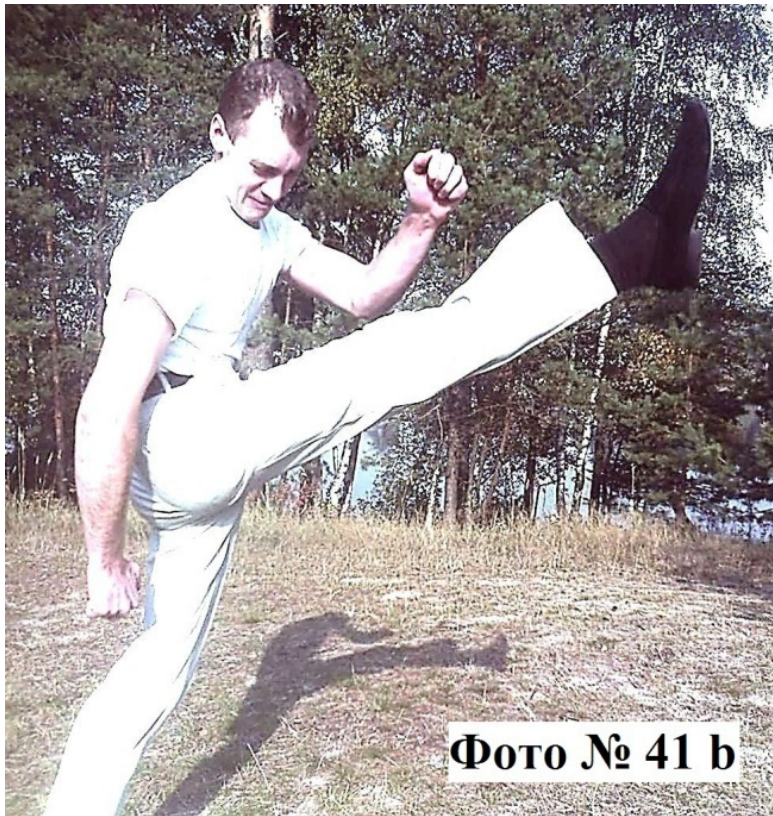
ФОТО № 39



11). Отталкивающий удар ногой в прыжке с места, совершается подушечками под пальцами ног. Для его усиления вам во время прыжка вторую ногу желательно постараться отвести назад Фото №№ 41a, 41b.



ΦΟΤΟ Νο 41 α



12). Боковой удар ногой в колено Фото № 42 с последующим его переломом (на ваше усмотрение). А также Фото № 43, 44, которые должны совершаться вами как бы «выбрасывающим движением» вашей ноги.

Но помните, что удары ногами имеют значение только то-

гда, когда вы вкладываете в них силу! В этой связи (снова повторяюсь) иметь растяжку вам нужно такую, которой вам хватит для совершения удара на уровне головы или корпуса вашего противника. Следовательно, заморачиваться растяжкой как у балерины (с практической точки зрения) вам просто нецелесообразно...



ФОТО № 43





Глава № 8. Сила удара

Для пробивной силы удара, вам требуется бить «За поверхность цели», например: бьёте по доске, но удар наносите в воображаемую точку за доской! Эту психологическую технику как нельзя лучше можно было бы описать фразой Майка Тайсона, которую он озвучил в одном из интервью: «Я просто бью противника в затылок – через его голову (прямым ударом в лицо)».

Не держите свои руки всегда сжатыми в кулаки, а сжимайте кулаки только непосредственно перед ударом. В этом случае ваши действия не будут скованны, что придаст им ускорения и дополнительной силы вашим ударам. В связи с чем, хотелось бы написать пару слов о правильной технике нанесения ударов (как руками, так и ногами). При этом наилучший результат при отработке этой техники достигается в «Бою с тенью». Суть этой техники сводится к тому, чтобы центр тяжести вашей бьющей руки (на завершающей стадии удара) перенести в кулак, который должен сжиматься в конце удара.

Условной проверкой правильности исполнения вами данной техники, должна стать наступившая сильная физическая усталость и внутренняя опустошённость, по крайней мере, на начальной стадии отработки вами этой техники. В мо-

мент исполнения ударов вы будете испытывать энергетический подъём, но после выполнения данного упражнения вы должны почувствовать сильную усталость. И связано это будет именно с тем, что при соблюдении данной техники у вас будет происходить выброс внутренней энергии. В качестве же наглядного примера можно привести обычную батарейку, которая в результате расхода энергии садится. Впрочем, мы и сами являемся неплохим примером, ведь когда мы заряжены энергией, то мы испытываем внутренний подъём и невероятную бодрость. А когда мы расходует свою энергию в результате какой-то своей активной деятельности, то мы тогда испытываем вполне закономерный упадок сил, а иногда и вовсе бессилие. Словами эту технику можно было бы охарактеризовать примерно так: «Отдай свою бьющую руку противнику – отбрось её от себя в его сторону».

Что же касается ударов ногами, то с ними вы могли бы использовать «энергию земли» для усиления ваших ударов. Выполняется это следующим образом: вы должны как бы зацепить (условно, конечно же) «энергию земли/пола» своей ногой перед нанесением ею удара, мысленно попытавшись примагнитить эту энергию к своей ноге. И тут же, опять же, как бы отталкиваясь от пола, перенести «зацепленную вами энергию» в удар. Технически же от вас просто потребуется максимально сократить время между вашей «заземлённой ногой» и ударом в вашу цель. Представьте, что к вашей ноге прилипла купюра, которую вам максимально быстро (пока

она не отлипла) нужно перенести на грудь или на лицо вашему противнику.

Глава № 9. Блоки

Это действительно отдельная тема хотя бы потому, что большинство единоборств обучают сложным и малоэффективным блокам, поэтому я сделал акцент на рефлекторном их применении! То есть на движениях, которые заложены в нас самой природой, по этой же причине я предпочитаю применять формулировку не «блокировал удар», а именно «отбил удар».

1). Например, почти любой боковой удар рукой можно отразить в самом начале совершаемого удара/размаха (изнутри наружу) Фото № 45.



Фото № 45

2). А почти любой прямой удар рукой отражается отмахивающим движением руки, как будто вы отмахиваетесь от мухи (снаружи внутрь), предварительно отклонившись в сторону Фото № 46. При этом если ударить достаточно сильно по руке вашего противника в область её локтя, то он уже не сможет нанести второй удар (своей второй рукой) из-за изменившейся позиции его тела – вследствие нахлёста на него его же отбитой вами руки.

3). В тех же случаях, когда вы не можете отклониться в сторону, например, из-за ограниченного пространства или если по вам бьёт превосходящий по силе противник, тогда вам желательно применить перекрёстный поднырываю-

ще-отклоняющий блок Фото: «Нырок-а», «Нырок-б». Подныривающее движение вы делаете перекрёстно, например, своей правой рукой (кистью) подныривая под правую бьющую руку противника и тут же отводя её своим предплечьем вверх. В этом случае удар противника придётся по касательной, сводя «на нет» силу его удара. При этом, отбивая бьющую руку противника, вы всегда можете помочь себе второй своей рукой, так сказать, для подстраховки. Безусловно, прежде чем применять подобный блок на практике, вам его сначала потребуется, как следует отработать с кем-нибудь в процессе ваших общих спортивных тренировок.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.