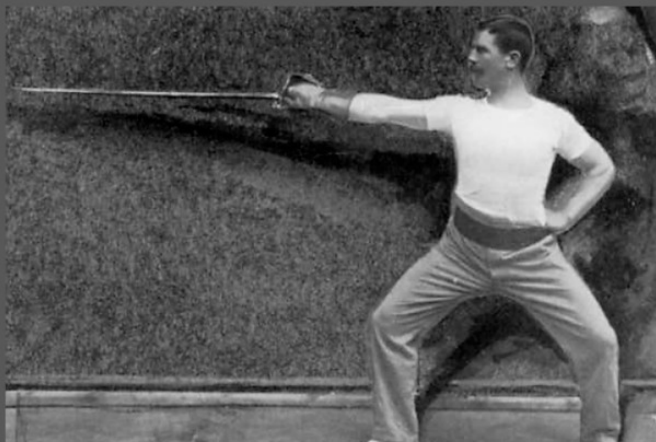


Генри Беттс



# САБЛЯ И КАК ЕЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ

История фехтования

**Генри Беттс**  
**Сабля и как ее использовать.**  
**История фехтования**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=65059088](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65059088)  
ISBN 9785005371850*

**Аннотация**

Книга представляет собой учебно-методическое пособие по фехтованию саблей, изданное в Лондоне в 1908 году. Для удобства изучения материала книга структурирована поурочно и снабжена подробными иллюстрациями. На русский язык переводится впервые.

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	6
САБЛЯ И КАК ЕЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ	10
Основные понятия	10
1. Сабля	10
2. Баланс сабли	10
3. Способ держания сабли	11
4. Позиция готовности	13
5. Вытянуть саблю	15
6. К бою	17
7. Выпад	20
8. Возвращение из выпада	22
9. Отдых	22
10. Шаг вперед	22
11. Шаг назад	23
12. Прыжок	23
13. Боевая линия	23
14. Линии атаки	24
15. Дистанция	24
16. Подвысь	24
17. Салют	27
18. Зона поражения	27
об ударах	28
19. Удары	28

20. Круговые удары по номерам	29
Конец ознакомительного фрагмента.	35

# **Сабля и как ее использовать История фехтования**

**Генри Беттс**

*Переводчик* Сергей Владимирович Самгин

© Генри Беттс, 2021

© Сергей Владимирович Самгин, перевод, 2021

ISBN 978-5-0053-7185-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# ВВЕДЕНИЕ

Недостаток практического пособия по современному фехтованию саблей на английском языке ощущался давно, и хочется верить, что лейтенанту Беттсу удалось его ликвидировать. Эта небольшая книга основана на учении знаменитых итальянских мастеров Масиелло и Магрини. Италия, безусловно, родина сабельного фехтования, и лейтенант Беттс, окончив итальянскую школу, проведя много лет, совершенствуясь в искусстве использования этого оружия и в обучении этому искусству других, более других англичан имеет право рассказать об использовании сабли.

Большое значение фехтования как физического и умственного отдыха в настоящее время признается широко признано среди значительной и постоянно растущей части общества. Но, хотя в этой стране есть много прекрасных знатоков и мастеров фехтования на рапире<sup>1</sup>, фехтовальщиков на сабле гораздо меньше, а еще меньше мастеров-саблистов и литературы, посвященной этой теме.

Тем не менее, сабельное фехтование стоит развивать, поскольку это искусство наиболее отвечает природным качествам англичанина, если он захочет их реализовать. То относительное пренебрежение, в котором оно находится сегодня,

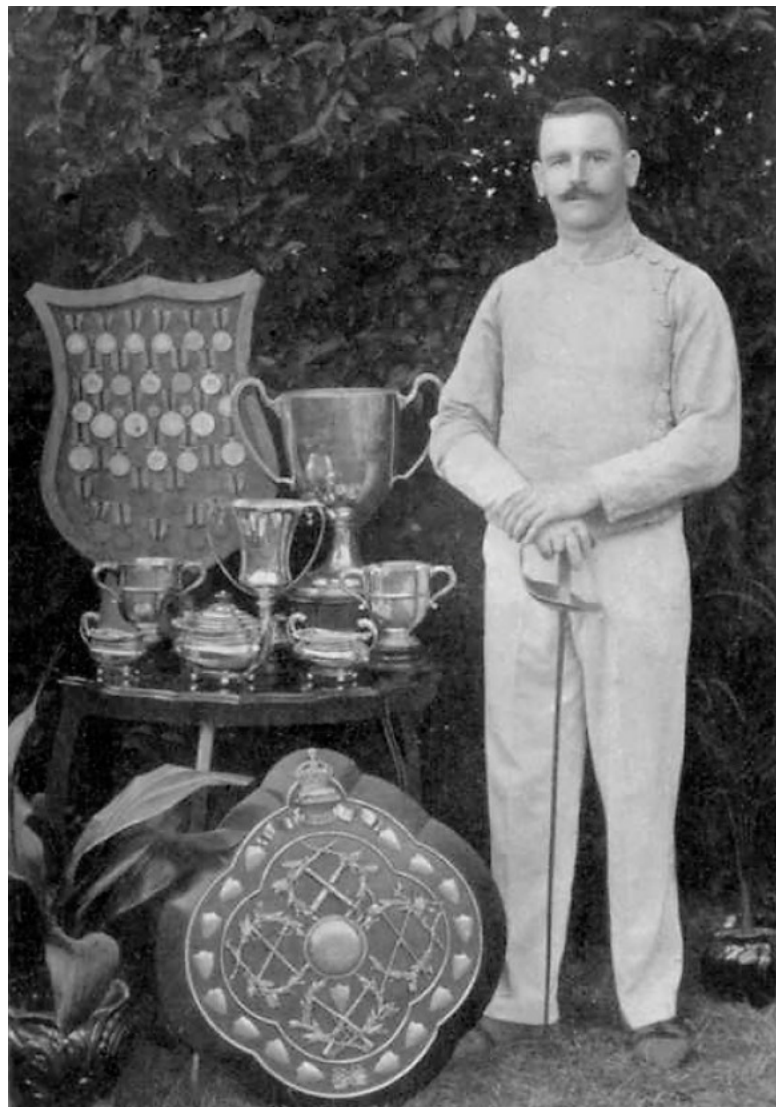
---

<sup>1</sup> Автор использовал термин «foil» (прим. переводчика).

может быть в значительной степени объяснено отсутствием способных инструкторов и хороших пособий. И я верю, что эта небольшая книга поможет некоторым образом удовлетворить эту потребность.

**Чарльз Мур, майор, помощник инспектора гимназии.**

**Альдершот. 20 июня 1908 г.**





Лейтенант Г. Беттс.

# **САБЛЯ И КАК ЕЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ**

## **Основные понятия**

### **1. Сабля**

Сабля это оружие, предназначенное одновременно для ударов и уколов и состоящее из двух частей: клинка и эфеса. Эфес состоит из грифа и гарды и служит для отражения ударов противника и защиты руки.

Клинок делится на три равные части: «сильная» – у рукояти, «слабая» – у острия и «средняя» – между первыми двумя. Клинок имеет также лезвие и острие.

### **2. Баланс сабли**

Хорошо сбалансированная сабля должна иметь центр тяжести как можно ближе к рукояти. Чем ближе центр тяжести к рукояти, тем легче ощущается оружие в руке и тем оно удобнее.

### 3. Способ держания сабли

Возьмитесь за рукоять сабли так, чтобы последняя фаланга указательного пальца находилась приблизительно в полдюйма от гарды, а большой палец помещался сверху почти у гарды<sup>2</sup>. Верхняя часть рукояти должна опираться на нижнюю часть ладони и прижиматься к ее основанию так, чтобы немного выходить за ладонь, для обеспечения удобной «точки приложения» при управлении саблей, которое должно совершаться движением трех суставов руки по отдельности или в комбинации. Запястье следует изгибать только в боковом направлении, так как подвижность запястья может приводить к тому, что сабля отклоняется от направления удара или укола, а боковое движение запястья облегчает многие формы атаки (Рис. 1).

Сабля никогда не должна удерживаться так, чтобы верхняя часть рукояти упиралась в ладонь (Рис. 2).

---

<sup>2</sup> Некоторые фехтовальщики предпочитают размещать палец вплотную к гарде (прим. автора).

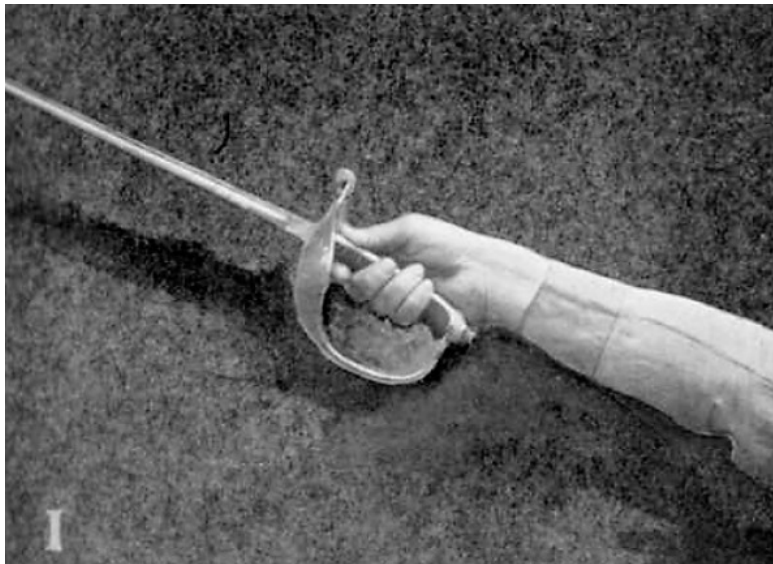


Рис. 1. Правильное держание сабли.

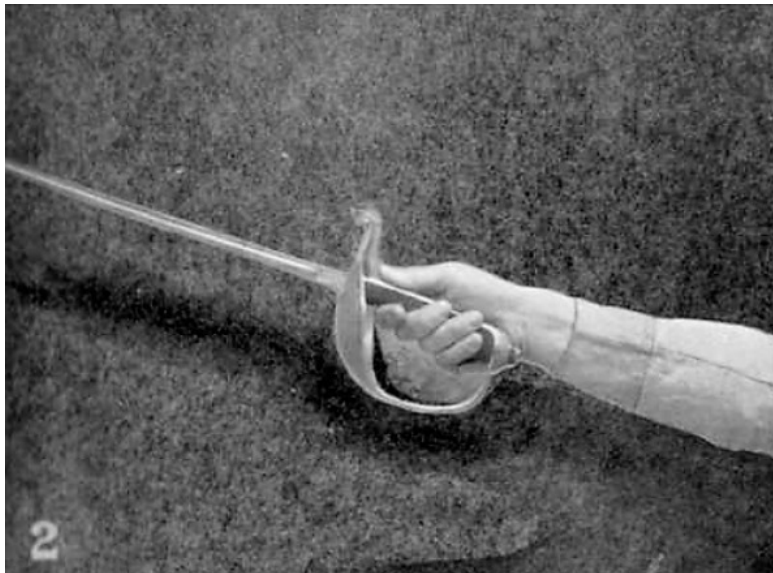


Рис. 2. Неправильное держание сабли.

## **4. Позиция готовности**

Во всех формах поединка позиция должна демонстрировать вашу готовность его начать. Ниже приводится позиция, обычно принимаемая с саблей.

Поставьте ноги под прямым углом, правая нога должна быть направлена вперед, правая пятка – в центре левой стопы и касается ее, правый бок, голова и глаза направлены на противника. Рука у правого бедра и держит саблю, как описано, и так, чтобы рука и сабля были на одной линии

и направлены от плеча вниз, лезвие клинка слегка поднято, на высоте около 8 дюймов от земли (рис. 3).



Рис. 3. Позиция готовности.

## **5. Вытянуть саблю**

Из вышеуказанного положения поднимите саблю, полностью вытянув руку на уровне плеча, лезвие клинка вверх вправо, острие направлено в грудь противнику. Рука прямая, но не напряжена (рис. 4).

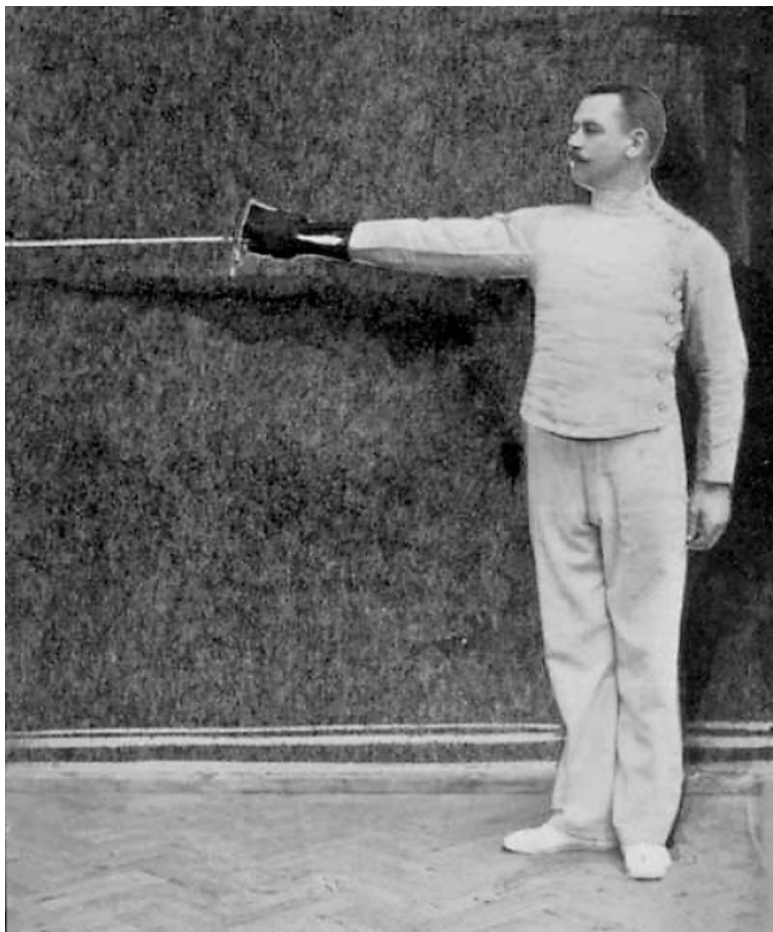


Рис. 4. Вытянуть саблю.



## 6. К бою

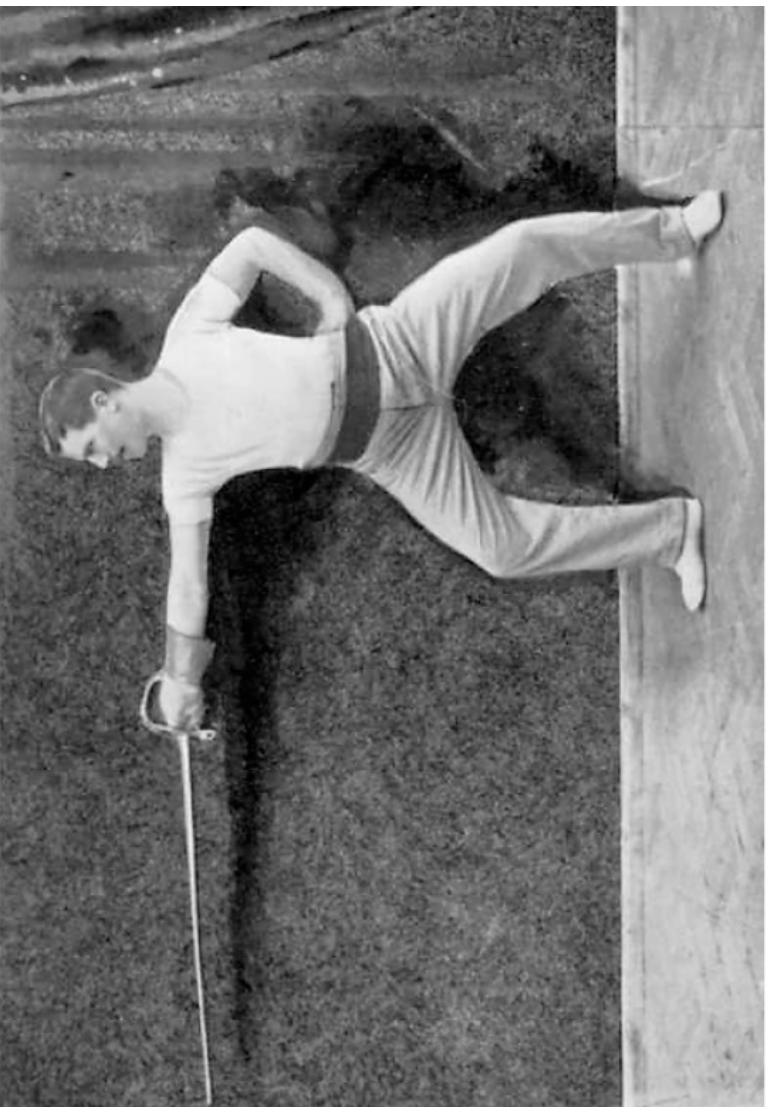
Под этим подразумевается позиция, при которой тело и оружие занимают наиболее выгодное положение, из которого фехтующий готов быстро атаковать и защищаться. Эта позиция может быть принята из положения «Вытянуть саблю» или из положения «Готовности».

Согните ноги в коленях и передвиньте правую ногу вперед вдоль «боевой линии» примерно на две с половиной стопы, или так, чтобы расстояние от пятки до пятки обеспечивало устойчивый баланс. Движение должно быть выполнено легко, правая нога должна быть поставлена на землю и не должна высоко подниматься при перемещении. Вес тела распределяется на обе ноги. Правая голень должна быть перпендикулярна стопе, левое колено должно быть на уровне пальцев левой стопы. Левую руку уприте в бок внешней стороной пальцев, держащихся за брючный ремень, запястье согнуто, глаза смотрят прямо вперед, плечи прямо (рис. 5).

Чтобы вернуться к положению «Готовности», придвиньте правую пятку назад к левой, опустите саблю и левую руку.

Часто позиции «К бою», обеспечивающей легкое и правильное положение тела, не уделяется должного внимания. Начинающие склонны занимать зажатую и напряженную позицию, что сильно снижает их возможности быстрого передвижения. Рука не должна быть напряжена, но должна быть

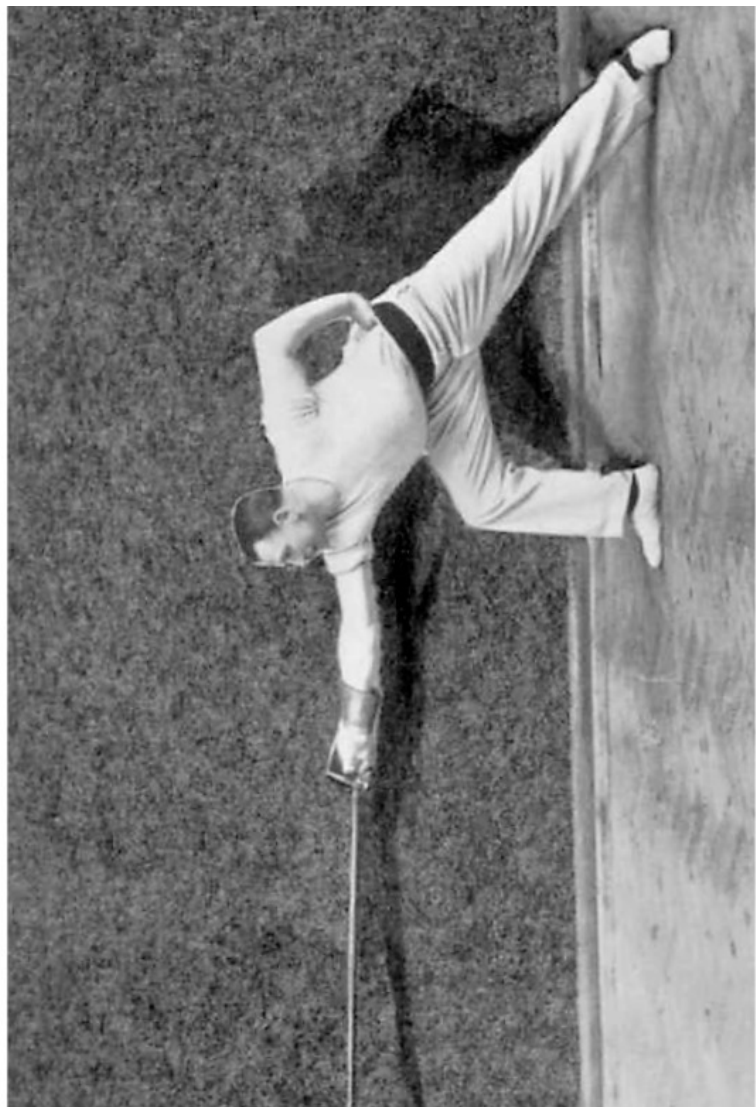
достаточно выпрямлена и всегда готова легко и быстро переходить из одного положения в другое.



## 7. Выпад

Это чисто наступательное движение, которое предназначено для того, чтобы приблизить атакующего к противнику. Главными задачами при выпаде являются расстояние, скорость и сила, и чтобы их максимально добиться, все физические возможности тела приводятся в действие моментально и вместе. Не только сила, но и вес тела используются для того, чтобы (а) покрыть большое расстояние, (b) ударить сильно и (с) быстро.

Равновесие должно сохраняться всегда, чтобы эффективнее противостоять эффекту от парирования противника и иметь возможность вернуться в защиту как быстро, так и точно. Из позиции «К бою», сохраняя левую ступню плотно прижатой к поверхности, выпрямить левую ногу, одновременно делая шаг правой прямо вперед на расстояние около 12 дюймов, правое колено перпендикулярно стопе, тело наклонено вперед, чтобы добавить силы и расстояния. Тело должно находиться на одной линии с левым плечом и левой пяткой. Рука и сабля удерживаются в положении «Вытянуть саблю». Ступни должны стоять на земле твердо и на всей стопе (рис. 6).



## **8. Возвращение из выпада**

Резко оттолкнуться правой ногой, и, снова согнув левое колено, верните правую ногу назад и примите положение «К бою».

## **9. Отдых**

Из позиции «Вытянуть саблю» следует опустить ее между ног и положить левую руку поверх правой. Если ученик находится в положении «К бою», то он может просто опустить саблю вниз и выпрямить ноги, если это необходимо.

## **10. Шаг вперед**

Выполняется, чтобы выйти на правильную дистанцию с противником, следующим образом:

Поставьте правую ногу примерно на один шаг вперед и переместите так же левую, снова приняв позицию «К бою». Освоивший это движение ученик должен тренироваться выполнять его одним движением, то медленно, то энергично и быстро.

Тренируя шаг вперед одним движением, слегка поднимайте правую ногу и одновременно быстро отталкивайтесь

от земли левой, приземляясь почти одновременно обеими ногами в положение «К бою».

## **11. Шаг назад**

Выполняется, чтобы восстановить правильную дистанцию с противником, или увеличить его, следующим образом:

Переместите левую ногу на расстояние примерно одного шага и переместите правую ногу на тоже расстояние, снова приняв позицию «К бою».

## **12. Прыжок**

Используется опосредовано для придания ноге гибкости и быстроты, а непосредственно – для выхода из-под контроля противника с максимально возможной скоростью.

Напрячь мышцы, энергично отпрыгивая назад, отводя правую и левую ноги на расстояние, достаточное, чтобы сохранить позицию «К бою».

Выполняя прыжок, следует сохранять равновесие и не выходить из линии.

## **13. Боевая линия**

Это воображаемая линия, начинающаяся от левой пятки одного бойца, проходящая через центр его правой ноги и пе-

ресекающая те же точки на ногах у второго бойца.

## **14. Линии атаки**

Это воображаемая прямая линия, образованная рукой и саблей и продолженная до груди или бока противника. Эту линию следует сохранять, поскольку ваш противник не сможет вас атаковать, если не уберет острие вашего клинка от своего корпуса.

## **15. Дистанция**

Расстояние между двумя фехтовальщиками, стоящими в положении «К бою».

«Правильная дистанция» – расстояние, на котором один фехтовальщик может ударить второго на выпаде.

«Вне дистанции» – когда фехтовальщику надо приблизиться, чтобы получить «правильную дистанцию».

«В дистанции» – когда расстояние между двумя фехтовальщиками меньше, чем «правильная дистанция».

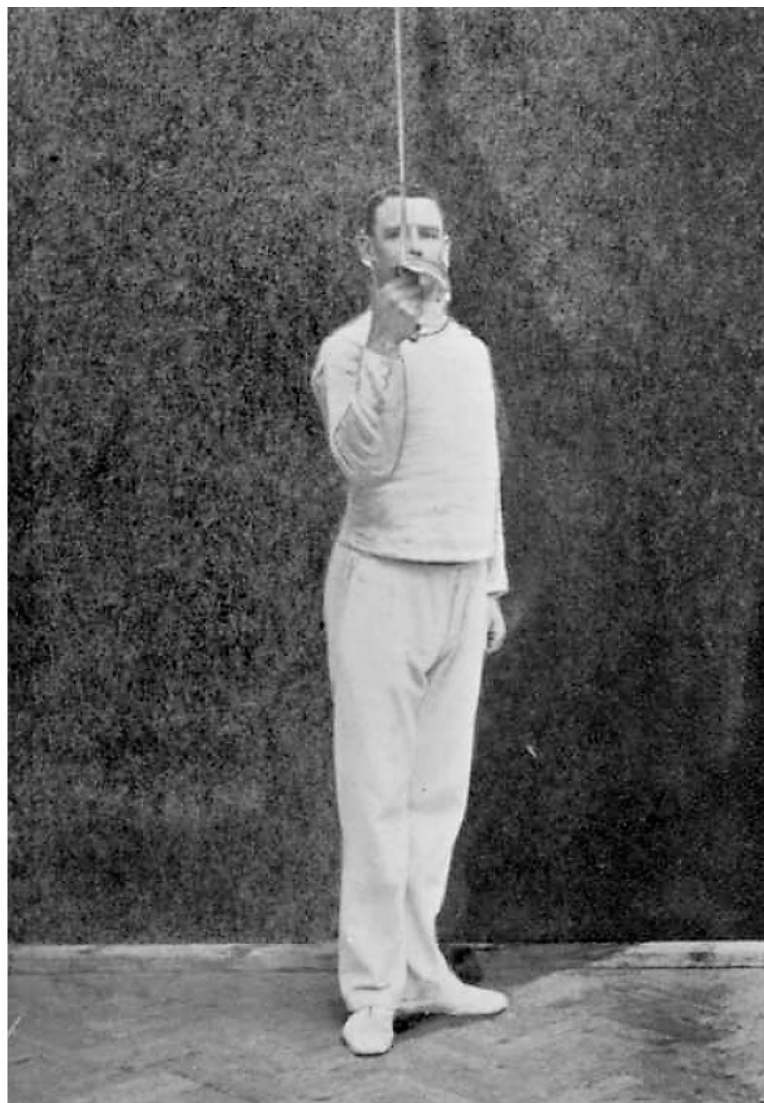
## **16. Подвысь**

1. Из позиции готовности поднять саблю вперед и вверх, а когда она окажется на одной линии с плечом, согните руку и приведите саблю в перпендикулярное положение с эфесом



на уровне рта и лезвием клинка влево (рис. 7).

2. Обратным движением переместите саблю в положение готовности.



## 17. Салют

Как до, так и после поединка принято приветствовать своего противника. Это выполняется из положения готовности в три приема:

1. Перевести саблю в положение «Подвысь» через положение «Вытянуть саблю».
2. Легким и изящным движением принять положение «Вытянуть саблю».
3. Опустить саблю в положение готовности.

Выполняя «Салют», между каждым движением следует выдерживать небольшую паузу. Перед началом фехтования принято приветствовать сначала противника, потом самого уважаемого зрителя, потом – зрителей другой стороны.

## 18. Зона поражения

Зона поражения в фехтовании с саблей представляет собой голову, руки и корпус выше бедер. Засчитываются все удары и уколы в эту зону.

Зона делится на четыре сектора. Они известны как линии: верхняя и нижняя, внешняя и внутренняя.

# об ударах

## 19. Удары

Выделяют следующие виды ударов: 1) прямые, 2) круговые, 3) удары через оружие противника.

Прямой удар производится простым выпрямлением руки, причем удар наносится в ближайшую незакрытую часть тела противника, при условии, что между вашим клинком и телом противника нет никаких препятствий.

Под «круговым ударом» понимается удар, выполненный с помощью кругового движения руки и сабли. Круговые удары полезны и необходимы, поскольку для многих ударов необходимо сначала разъединить свой клинок и клинок противника, что может быть сделано только таким путем. Не редко эти удары являются единственно возможными и, кроме того, обеспечивают удар исключительно лезвием клинка. При выполнении таких ударов плечо должно двигаться возможно меньше. Используется локтевой сустав, которому помогает боковым движением запястье, что обеспечивает ударам абсолютную свободу для достижения желаемого эффекта. Такие удары могут быть выполнены по голове, туловищу, левому и правому бокам.

Обучая круговым ударам, инструктор должен сначала

требовать от ученика ударов с широкой амплитудой, чтобы ученик научился правильно направлять оружие и свободно использовать руку. По мере обучения амплитуда удара должна уменьшаться, пока не примет форму фактически необходимую для удара.

Удары через оружие противника выполняются также, как прямые удары, но при этом ваш клинок проходит над клинком противника. Такие удары могут быть выполнены только в голову и руку.

## **20. Круговые удары по номерам**

### **Удар в голову.**

Раз. Держа руку прямо, поверните тыльную сторону ладони влево как можно дальше.

Два. Держа запястье прямо, приподнимите локоть и перенесите саблю назад так, чтобы клинок прошел близко к телу движением маятника, пока он не окажется диагонально с лезвием, направленным назад. Рука расположена у левого виска и чуть выше. Локоть высоко поднят, глаза смотрят вперед под предплечьем. При выполнении этого движения предплечье не должно пересекать линию взгляда, а проходить над ней (рис. 8).



Рис. 8. Круговой удар в голову. 2-я позиция.

### **Удар в правую щеку**

Раз. Не сгибая запястья и не опуская локоть, отведите острие клинка назад и вверх, поставив саблю горизонтально с рукоятью на уровне плеча в нескольких дюймах от подбородка, лезвие влево. Предплечье и клинок в одной линии, острие слева сзади (рис. 9).

Два. Используя локоть в качестве оси, с силой выпрямите руку и нанесите удар по правой щеке. Рука на одной линии с плечом, лезвие клинка вправо и немного вверх.



Рис. 9. Круговой удар в щеку. 1-я позиция.

### **Удар в правый бок**

Раз. Как «Раз» в ударе в правую щеку.

Два. Как «два» в ударе в правую щеку, за исключением того, что удар выполняется движением вниз и вверх по правому боку.

### **Удар в левую щеку**

Раз. Согнув руку и слегка приподняв локоть, перенесите саблю вверх и назад, остановив ее в горизонтальном положении над правым плечом, лезвие клинка вправо (рис. 10).

Два. Используя локоть в качестве оси, быстро выпрямите руку и выполните удар по левой щеке, направляя лезвие клинка вперед. после выполнения удара рука и сабля должны находиться на одной линии, лезвие влево.





Рис. 10. Круговой удар в левую щеку. 1-я позиция.

### **Удар в левый бок**

Раз. Как «раз» в ударе в левую щеку.

Два. Как «два» в ударе в левую щеку, за исключением того, что удар наносится движением вниз и вверх, заканчивается на уровне талии, лезвие клинка вверх.

*Примечание:* удар в левый бок можно менять, направляя клинок в грудь и в другие части тела с этой стороны.

Выполнив удары по номерам по руководством инструктора, ученик должен освоить их выполнение, комбинируя разные движения. При этом особое внимание следует уделять тому, чтобы приемы выполнялись свободно и легко, а не резко и напряженно. На этом надо постоянно настаивать. Вышеприведенные удары следует практиковать постоянно, поскольку они укрепляют руку, которая не только будет лучше держать саблю, но и приобретет те свободу движения, точность и скорость, которые так важны для правильного выполнения ударов.

Нет необходимости придерживаться строгого порядка ударов. Приведенный ниже порядок может помочь при тренировке:

- Круговой удар в голову.
- Прямой удар в голову.
- Круговой удар в левую щеку.
- Круговой удар в правую щеку.

Удары должны выполняться быстро один за другим. Это упражнение придает силу и гибкость руке и укрепляет хват оружия.

# 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.