

Денис Шевчук

**Рукопашный бой
и самооборона
(самозащита) для...**



Денис Шевчук

**Рукопашный бой и самооборона
(самозащита) для всех**

«Автор»

Шевчук Д. А.

Рукопашный бой и самооборона (самозащита) для всех /
Д. А. Шевчук — «Автор»,

Книга-самоучитель по самообороне «Рукопашный бой и самооборона (самозащита) для всех» будет полезна самой широкой аудитории. Освещаются популярные темы, в т.ч.: женская самооборона, школа самообороны, книги по самообороне, необходимая самооборона, способы самозащиты, самооборона в картинках, генное оружие (алкоголь, табак, наркотики) как одно из средств целенаправленной ликвидации россиян и их здоровья и др.

© Шевчук Д. А.
© Автор

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Рукопашный бой и самооборона | 5 |
| Разминка | 5 |
| Темповая разминка | 6 |
| Разминка сидя и лежа | 7 |
| Комплекс упражнений для разминки | 14 |
| Стойки | 16 |
| Требования к стойке | 18 |
| Блоки | 19 |
| Уклоны | 26 |
| Удары руками | 27 |
| Удары двумя руками | 28 |
| Удары локтем | 29 |
| Комбинации ударов руками | 30 |
| Удары ногами | 32 |
| Удар ногой в повороте | 36 |
| Точки | 39 |
| Наиболее уязвимые точки головы | 39 |
| Наиболее уязвимые точки шеи | 40 |
| Наиболее уязвимые точки торса | 40 |
| Наиболее уязвимые точки ног | 41 |
| Подсечки | 42 |
| Приемы | 43 |
| Болевые приемы | 43 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 46 |

Шевчук Денис Александрович Рукопашный бой и самооборона (самозащита) для всех: на улице, для мужчин, женщин и девушек, подростков, уроки самообороны

Рукопашный бой и самооборона

Разминка

Перед началом каждой тренировки обязательно необходима разминка. Как правило, она занимает от 15 до 30 минут. Несложно догадаться для чего она служит. Вспомните, как каждый водитель зимой, перед началом движения, прогревает двигатель автомобиля. Это помогает привести автомобиль в рабочее состояние. Точно так же перед серьёзными нагрузками в процессе тренировки необходимо разогреть все мышцы, привести сердце в рабочее состояние. Упражнения разминочного комплекса выполняются для выносливости, гибкости и укрепления суставов.

Темповая разминка

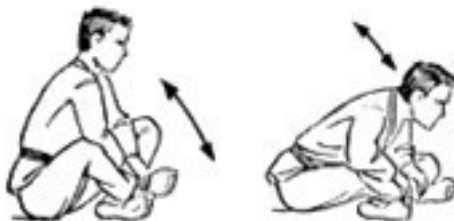
- обычный бег;
- бег с высоким подъемом бедра;
- бег с захлестом голени;
- бег с левым приставным шагом;
- бег с правым приставным шагом;
- бег с вращением корпуса;
- прыжки с подтягиванием ног к груди;
- обычная ходьба с восстановлением дыхания;
- ходьба в полуприсяде;
- ходьба в полном присяде;
- обычная ходьба с восстановлением дыхания;
- вращение кистей рук;
- вращение рук в локтевых суставах;
- вращение рук в плечевых суставах;
- разминка мышц шеи (наклоны головой влево-вправо, вперед-назад, круговые движения);
- круговые движения тазом;
- наклоны к левой ноге, к правой и к середине, с прогибом назад;
- круговые движения коленями;
- выполнение шпагатов (продольный в левую сторону, продольный в правую сторону, поперечный);

Разминка сидя и лежа

1. Поднятие и опускание колен, сидя по-турецки (бабочка)



2. Прогибание спины, сидя по-турецки. Упираясь предплечьями в голени, наклоняемся вперед. При этом грудью и подбородком тянемся вперед вниз, прогибая максимально вниз спину. Дышим спокойно. Все более расслабляясь, стремимся наклониться как можно ниже.

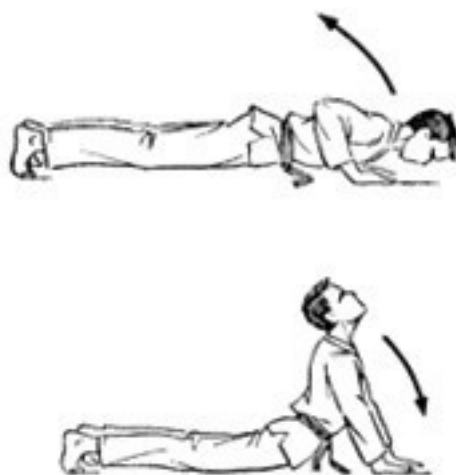


3. Потягивание ног. Исходное положение: лежим на спине, ноги вытянуты. Правую ногу поднимаем вверх и правой рукой обхватываем её пальцы; левой рукой упираемся в правое бедро, распрямляя правую ногу, затем делаем скрутку в левую сторону. Аналогично выполняем это упражнение с другой ногой.



4. Потягивание спины. Исходное положение: лежим на животе, полностью расслаблены. Руки согнуты в локтях, ладони по бокам груди лежат на полу; подушечками ног касаемся пола.

На выдохе отжимаемся руками от пола, прогибаясь в пояснице вниз и приподнимая только верхнюю часть корпуса. На вдохе возвращаемся в исходное положение.



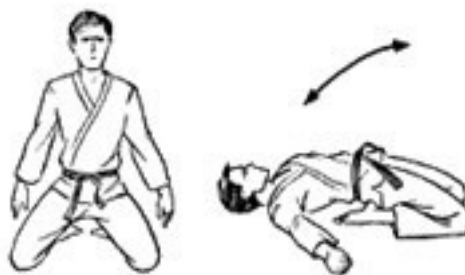
5. Вращение стоп. Исходное положение: сидим со скрещенными ногами, правая перед левой. Правой рукой приподнимаем за лодыжку правую ногу, левую руку кладём поверх пальцев правой ноги. Делаем вращательное движение ступни.

Затем меняем положение ног и, соответственно, рук.



6. Прогибание спины назад. Исходное положение: сидим на коленях; голени и подъём стоп касаются пола, ягодицы касаются пяток.

Опираясь руками на пол, медленно отклоняемся телом назад и ложимся спиной на пол. В этом положении необходимо максимально расслабиться. Дышим спокойно, затем возвращаемся в исходное положение.



7. Поднос стопы ноги к груди и к голове. Исходное положение: левая нога вытянута вперед, правая согнута в колене и приподнята. Обеими руками обхватываем правую стопу, наружное ребро стопы направлено вперед, пальцы ноги-вверх, голень почти параллельна полу.

На вдохе распрямляем грудь и притягиваем стопу к паху. На выдохе подтягиваем стопу ко лбу. Меняем положение ног и следим за тем, чтобы спина была прямой.



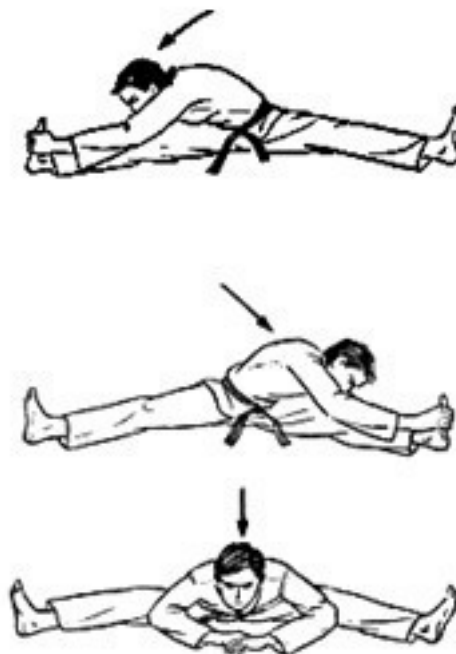
8. Отжимание на кулаках (костяшки указательного и среднего пальцев). Исходное положение: в упоре на вытянутых руках, руки на ширине плеч; кисти сжаты в кулаки и упираются в пол костяшками пальцев, подушечки пальцев ног упираются в пол.

На вдохе сгибаем руки в локтях и касаемся грудью пола. На выдохе отжимаемся от пола в исходное положение. Возможны и другие варианты (на пальцах, различных сторонах ладони, ...).



9. Наклоны к левой ноге, к правой и к середине. Исходное положение: сидим, максимально расставив в стороны вытянутые ноги; носки оттянуты на себя.

На выдохе наклоняемся верхней частью корпуса к правой ноге на 4 счета. На вдохе возвращаемся обратно, полностью не распрямляясь. Затем на 4 счёта к левой ноге и на 4 счета к полу между ног.



10. Отведение ноги в сторону. Исходное положение: левая нога вытянута вперед, правая согнута в колене и приподнята. Правой рукой обхватываем изнутри правую пятку, левой рукой изнутри обхватываем левую ногу под коленом.

На выдохе разгибаем в колене правую ногу и одновременно оттягиваем её за пятку максимально вправо-вверх-назад. При вдохе нога возвращается в исходное положение.



11. Поднятие ноги вверх. Исходное положение: левая нога вытянута вперед, правая согнута в колене. Правой рукой обхватываем сверху носок правой ноги, левая рука лежит на правом бедре под коленным сгибом.

На выдохе разгибаем правую ногу в колене вверх, притягивая носок к себе и отжимая носок от себя. При этом левой рукой прижимаем правое бедро к груди. На вдохе правая голень опускается.



12. Выполнение шпагатов и подводящие растяжки. См. фото



фото 1

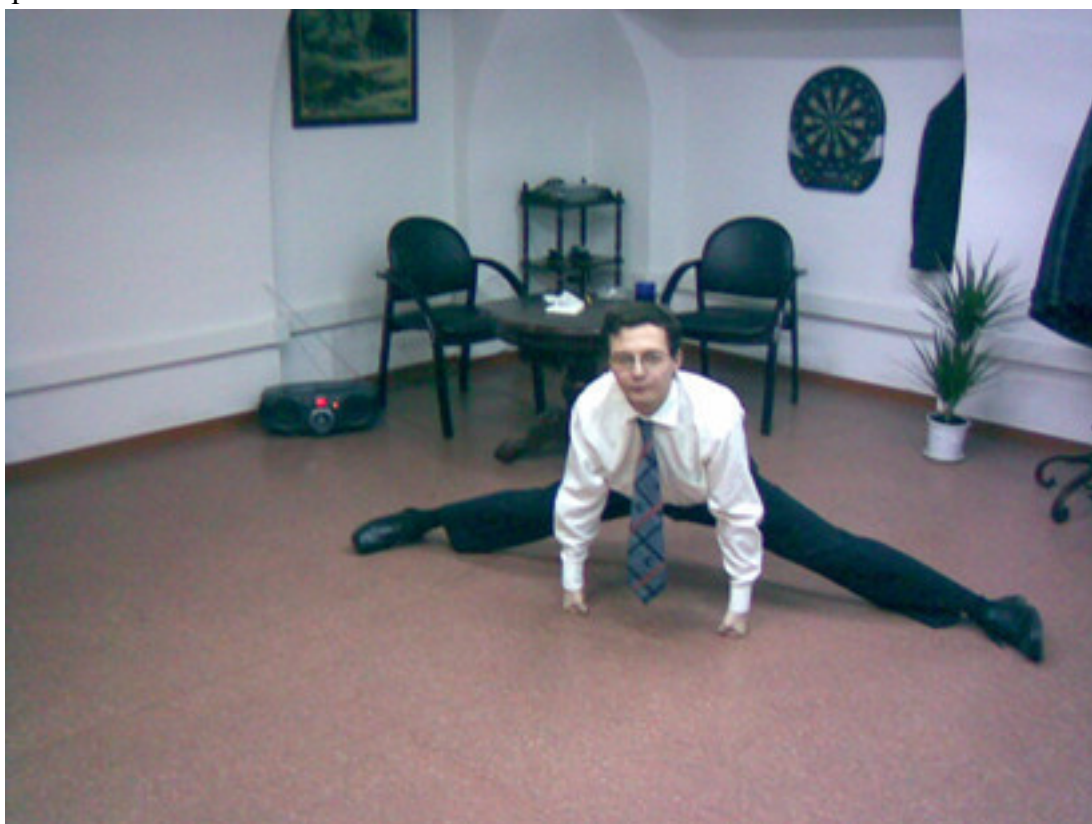


фото 2

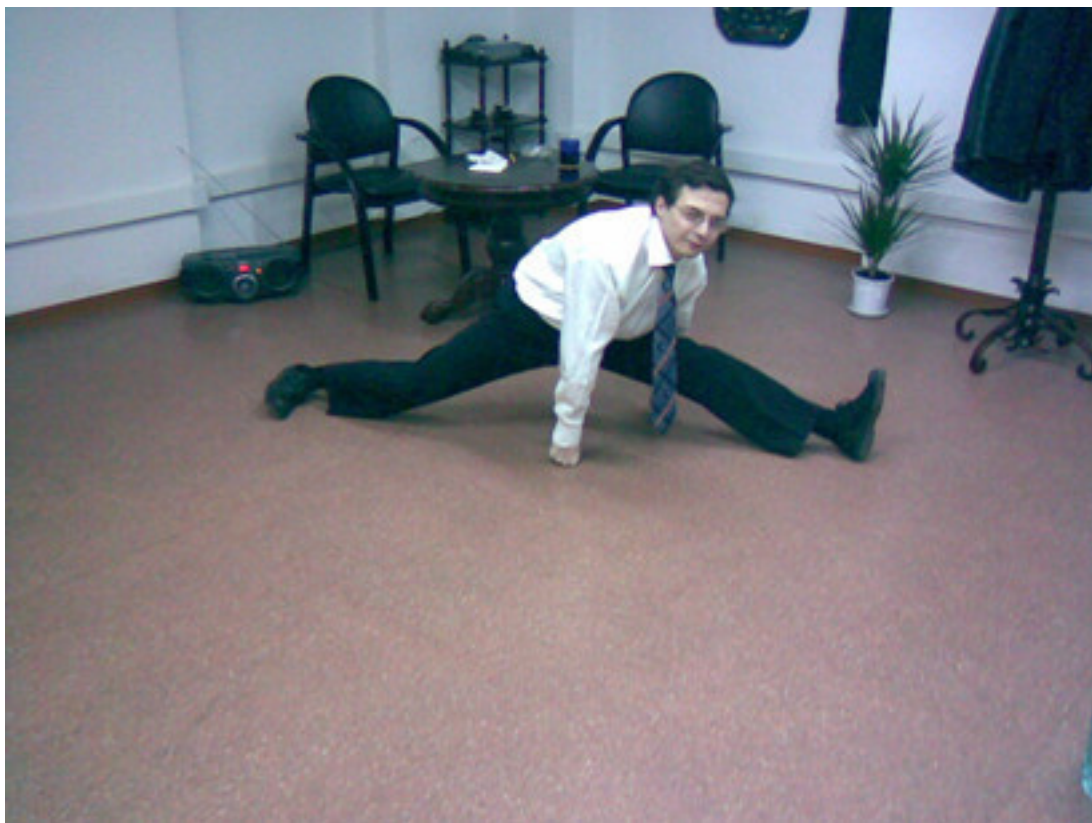


фото 3

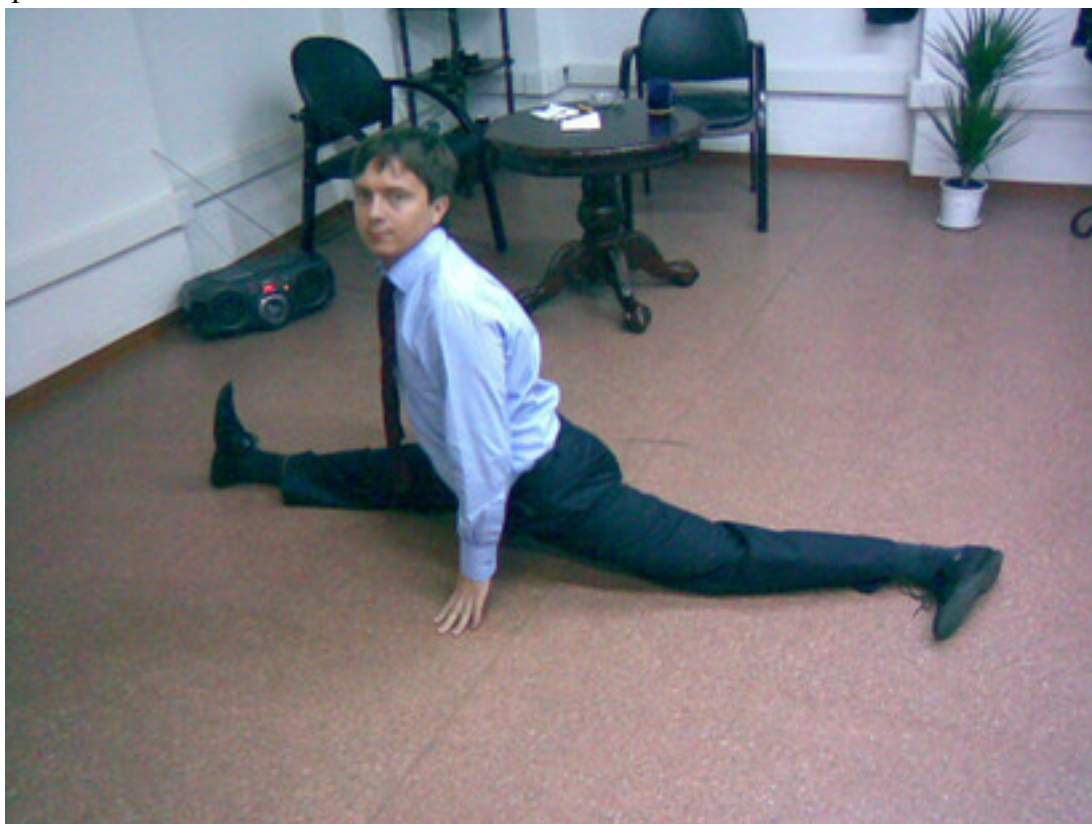


фото 4



фото 5

Комплекс упражнений для разминки

Этот комплекс упражнений примечателен тем, что позволяет хорошо организовать разминку двум партнерам. Позволяет размять и придать гибкость практически всем суставам, мышцам и связкам.



Стойки

Стойка – очень важный момент боевого искусства. Различным видам боевых искусств присущи различные стойки. Если же говорить об универсальности, то ближе всего этому понятию будет соответствовать следующая стойка:



Это очень сильная позиция по направлению назад, наиболее часто используется при блокировке атак противника, это позиция-защита, но иногда и атака.

Выполнение: нога, выставленная вперед, слегка согнута, свободно стоит на земле и расслаблена. Она несет на себе около 30 % веса тела. Ею можно нанести удар по противнику. Нога, отставленная назад, согнута. Колено направлено наружу и должно находиться вертикально над большим пальцем ноги. Эта нога принимает 70 % веса тела. Заднее бедро должно находиться вертикально над пяткой ноги. Плечи в профиль, корпус прямой.

Ошибки:

1. Пальцы отставленной назад ноги направлены назад, в случае перемещения вперед движение будет задерживаться.
2. Плохо распределен вес тела: выставленная нога тяжела и не может нанести удар по противнику или блокировать его атаку.
3. Ступня отставленной назад ноги неудачно расположена. Равновесие неустойчиво и позиция теряет свою силу.

На улице целесообразно использовать следующие стойки:



Речь идет о том случае, когда с вами завели разговор и вы чувствуете, что можете быть атакованы (не следует сразу становиться в боевую стойку, если у вас просто попросят прикурить. Да и в случае потенциальной агрессии по отношению к вам все может ограничиться лишь словами. Следующие 2 стойки представлены вашему вниманию именно для использования в таких ситуациях). Ноги в данной стойке должны находиться на ширине плеч, ступни параллельно, носки чуть в сторону. С этой стойки можно осуществлять переход в любую другую, а также выполнять любой прием самостоятельно, свободно, контролируя действия противника. Тяжесть тела равномерно распределена по всей площади ступней обеих ног. Руки свободно опущены вдоль тела. Кисти можно сжать в кулаки. Возможны варианты, когда правая или левая нога чуть впереди. Тогда в случае атаки возможен быстрый переход в защитную стойку, описанную выше. Ноги на ширине плеч, ступни разведены под углом 45 градусов. Это позиция выжидания, как и предыдущая. Позволяет быстро перейти в защиту или в атаку.

Ошибки:

1. Большое мускульное напряжение; трудно заметить замысел противника, скорость окажется сдержанной, концентрация плохой, не нужно сжимать кулаки.
2. Слишком большое мускульное расслабление; большая физическая и моральная раскованность опасна тем, что противник может атаковать в этот момент.
3. Неустойчивое положение: балансировать с одной ноги на другую, поворачивать голову, наблюдать за противником (настоящим или мнимым), глядя в глаза. Отсутствие внимания вызовет ответную реакцию противника.



Требования к стойке

Здесь описывается классическая боевая стойка. Под словом «классическая» я подразумеваю стойку, общепринятую и наиболее эффективную.

- Правая рука может защитить голову, шею, грудь и живот
- Правое предплечье защищает среднюю часть туловища
- Правый локоть прикрывает правую сторону тела
- Центр тяжести тела смещен к правой ноге, что позволяет легко оторвать от земли пятку левой ноги. Это придает ей большую подвижность. Правая же нога, подобна сжатой пружине, готова всегда придать телу движение.
- Голова свободна и подвижна, что позволяет ей уклоняться от ударов
- Левое плечо чуть приподнято, подбородок слегка опущен, чтобы прикрыть нижнюю челюсть и левую сторону лица
- Лево́й рукой можно защищать голову, шею и живот
- Лево́й локоть прикрывает центральную часть туловища и левый бок
- Левая коленка чуть-чуть сдвинута вверх, что позволяет в какой-то мере закрыть пах
- Левая нога – атакующая, ею удобно атаковать и защищаться
- Стойка позволяет мелкими шажками быстро переместить центр тяжести тела, изменить позицию, сохранять равновесие.

Блоки

Блоки – это своеобразная техника выполнения защиты.

Защита – это ответная реакция действиям, противостоящим удару. Подготовку к удару можно распознать по некоторым признакам. Это раздувание ноздрей, трепетание ресниц, движение глаз. Когда защита опережает нападение, то она сама становится нападением.

Техника выполнения блока состоит не в предупреждении удара, а, наоборот, в оттягивании выполнения блока до последнего момента, чтобы противник не смог остановить свой удар, который приходится на блок. Блоки должны выполняться в основном предплечьем, энергично, с силой, чтобы причинить боль противнику, поэтому они являются средством защиты и нападения. Мышцы в момент удара должны быть напряжены, а другие, наоборот, должны быть гибкие, чтобы отбить удар, а не остановить. В этом случае мышцы не напрягаются, предплечье продолжает двигаться до тех пор, пока кулак или нога не отведены в сторону. Для начала рекомендуется изучить силовые блоки. Со временем, с приобретением необходимых навыков, рекомендуется изучить мягкие блоки. Мягкие блоки более сложны в исполнении. Они не противопоставляют плоскости атакующей руки/ноги защитную плоскость руки/ноги (силовые блоки), а незначительно изменяют направление движения атаки. Мягкие блоки позволяют использовать силу противника при организации своих атак (основной принцип айкидо). Рассмотрим так называемый верхний блок.



Верхний блок выполняется в лево– или правосторонней стойках.

Блокирующее предплечье соответствует впереди стоящей ноге. Движение руки происходит от пояса, перекрывая нижнюю часть живота и полностью грудь, поднимаясь вверх и дойдя до лба, рука производит поворот наружной стороной на себя. Это позволяет на порядок увеличить эффективность блокировки. Поворот должен быть энергичный и резкий. Другая рука движется к бедру, принимая положение для удара. Она должна быть сжата в кулак, с боку бедра пальцами вверх. В момент блока, который должен быть на уровне лба, рука согнута в локте, предплечье расположено наискось к голове. Необходимо следить за предплечьем, расположенным во время своего движения так, чтобы перекрывался весь корпус своего тела от низа живота до головы. Блокирующее движение необходимо делать на выдохе, что позволяет на порядок увеличить скорость его проведения.



Фото 6



Средний блок
Фото 7



Нижний блок
Фото 8



На этом рисунке вашему вниманию представлена очень мощная блокировка. Кулак неблокирующей руки движется не назад, а повторяет движение блокирующей руки, касаясь локтя. Предплечье неблокирующей руки останавливается на уровне солнечного сплетения. Блокирующая рука производит движение от низа живота полукругом в сторону атакующего противника. Соприкосновение происходит боковой поверхностью руки с рукой/ногой нападающего.



На данном рисунке вашему вниманию представлена так званая блокировка коленом.

Этот прием можно использовать, чтобы блокировать удар ногой спереди (ударяя по большой берцовой кости), атаку головой вперед в область живота, а также чтобы защищаться на земле.



Эта блокировка выполняется двумя скрещенными руками и требует небольшого усилия, и, стало быть, относительно легко выполняется. Существует 2 варианта выполнения блока: высокий и низкий уровень. Высокий: выставляют 2 скрещенные руки, на высоте лба и слегка впереди. Руки готовы схватить запястье противника. Блокировка выполняется двумя скрещенными в запястьях кулаками с резким выбрасыванием их вверх.

Низкий: кулак, одноименный выставленной вперед ноге, должен при перекрещивании всегда быть выше. Нельзя слишком наклоняться вперед



Выполним блок для левого предплечья. Согнуть левую руку над плечом так, чтобы сжать кулак пальцами к противнику на уровне уха. Правая рука иногда сгибается на грудь. Далее необходимо резко махнуть кулаком левой руки по круговой траектории и, произведя движение кулаком в направлении удара вниз, который нужно блокировать, сделать поворот. Именно внешнее ребро предплечья рядом с запястьем выполняет блок. Одновременно правая рука движется в крайнее заднее положение. Эти оба движения должны быть подхлестнуты сильным поворотом ребер. Не рекомендуется делать чрезмерный мах вперед блокирующей рукой, так как может ослабнуть блок. Угол, образованный блокирующей рукой, должен быть 90 градусов.



Применяется для отражения ударов какой-либо ногой. Для выполнения блока необходимо левую руку сжимать в локте до тех пор, пока она не займет вертикальное положение перед выставленной вперед ногой, т. е. левая рука в момент касания остается слегка согнутой. В момент касания происходит поворот запястья. В это время правой рукой делается движение вперед, пока рука не остановится ребром ладони на уровне солнечного сплетения.



Применяется при отражении ударов рукой. Блокирующая рука соответствует впереди стоящей ноге.

Разберем его в левосторонней стойке. Сжатый кулак левой руки начинает движение от низа живота, подтягиваясь от правого плеча. Правая рука ладонью к земле поднимается в направлении противника. Далее правая рука делает резкое движение в сторону бедра, кулак ее принимает положение для удара, а левая рука описывает полукруг наружу.

Поворот запястья должен быть осуществлен до момента соприкосновения с рукой противника, для того чтобы внешняя сторона предплечья была направлена на противника, а кулак разворачивался пальцами вверх.

Для эффективности блока необходимо производить его так, чтобы левая рука в момент соприкосновения имела строго вертикальное положение. Угол, образованный ею, не должен превышать 90 градусов.



Фото 9

Вариант защитной стойки, не забываем держать руки



Фото 10

Уклоны

Уклоны – это также форма защиты, но защиты более сложной для начинающих.

УКЛОН – перемещение тела на несколько градусов, когда удар остановить уже невозможно. Благодаря этому можно не использовать большую силу для блокировки, что позволяет существенно экономить энергию и время, так как в блоке неизбежна короткая, почти незаметная, но все же остановка перед ударом. Эта задержка значительно сократится гибким блоком и совсем устранился уклоном. В результате уклона возможен немедленный контрудар.

Искусство уклона состоит в минимальном перемещении, точном уклонении в сторону, чтобы избежать удара или хотя бы дать ему коснуться тела защищающегося. Экономится энергия и не нужно искать противника. Уклон наружу от удара имеет огромное преимущество для введения противника в заблуждение, чтобы помешать ему начать сразу же новый удар. В то время как отклоняющийся может спокойно нанести контрудар. Хороший уклон осуществляется не только перемещением ног или отклонением корпуса, а сильным поворотом бедер, который сглаживает потерю.

Удары руками

Разберем из этих ударов самые главные, на основании которых формируются все остальные.



Для начала необходимо научиться правильно формировать кулак. Следует согнуть пальцы в средних суставах так, чтобы их концы были прижаты к своим основаниям. Сгибание пальцев начните с мизинцев и закончите указательным. Затем согните большой палец и крепко прижмите им средний и указательный палец.

Для удара используются различные стороны кулака. Чаще всего используется передняя часть кулака из фаланг указательного и среднего пальцев. В момент удара запястье должно быть направлено по одной прямой линии с линией руки. Сильные контролируемые удары кулаком берут начало из хорошо тренированных запястий и правильно сформированного кулака. Если в момент удара кулак, запястье и предплечье не окажутся на одной линии, то это может вызвать травму запястья.



Удар выполняется прямо от себя по кругу снизу вверх. Перед ударом внутрь предплечье вращается на 270 градусов внутрь. В момент удара локоть выпрямлен и направлен в бок и немного вверх. Движение бедер придает удару необходимую размахистость и хлесткость.

Наиболее важными моментами при ударе кулаком являются:

- а) произвольное стартовое положение, при котором спортсмен находится в устойчивой атаке с руками, сжатыми в кулаки. Локти при этом опущены вниз;
- б) прямолинейное движение ударной поверхности кулака, обеспечивающееся прежде всего правильным положением локтя на всем пути движения. Энергичное вращение кулака в зоне удара придает ему дополнительную силу и быстроту;



Техника выполнения: удар кулаком, разноименным передней ногой. Выполнение сравнительно простое из-за отсутствия перемещения, а если оно и есть, то нельзя допускать его влияния на удар. Удар хорош как атаки, так и для защиты в качестве удара останавливающего действия.



Удар-крюк. Производится по короткой дуге. Используется в ближнем бою. Сила и скорость удара достигается за счет движения корпуса. Удар наносится в область подбородка или кончик носа. Это очень сильный и опасный удар. При правильном выполнении может предрешить исход поединка. В боксе называется «апперкот».

Удары двумя руками



Выполняется двумя руками одновременно и с одинаковой силой. Это очень сильная атака и трудная для блокировки. Два кулака бьют одновременно и

на одном уровне. Эта атака может выполняться близко и далеко. Однако это очень сложный удар и трудно усваивается начинающими.



Этот удар выполняется двумя кулаками на разных уровнях: в голову и в живот. Одна рука проводит удар в голову, а вторая в брюшную полость. Удары должны наноситься четко и концентрированно. Кроме того, не следует забывать про удары двумя руками одновременно по ушам-очень эффективная атака. Проведенная верно, почти наверняка лишает противника возможности продолжать бой.

Удары локтем



Удар может производиться практически из всех стоек. Ударная часть-локоть. Локоть – одна из наиболее жестких частей тела. Его используют в борьбе на полу-дистанции, на земле, в атаке назад и т. д. Можно атаковать все жизненные точки тела.

Удар локтем снизу. Удар наносится снизу вверх, локоть уходит в прямую линию вверх к цели. Запястье вогнуто вовнутрь, находится напротив уха в момент удара. По аналогии проводится удар локтем сбоку.



На этом рисунке перед вами еще одна разновидность локтевого удара-атака локтем в сторону. Локоть сильно согнут, запястье повернуто вовнутрь, удар наносится в точку атаки.



Удар локтем сверху вниз. Локоть бьет по прямой линии сверху вниз. Используется при падении противника.

Комбинации ударов руками

1. Комбинации ударов одного вида на одном и том же уровне по высоте, включающие в себя разное количество повторов одной и той же рукой.

2. Комбинации ударов одного вида на разных уровнях, включающие в себя разное количество повторов одной и той же рукой.

3. Комбинации ударов одного вида одной рукой, преследующих одну конкретно избранную точку, куда бы она ни перемещалась. Эта группа представляет собой как бы гибрид первых двух, но включает в себя еще и удары разной степени удаления от тела.

4. Нанесение ударов рукой, проводившей защитное действие. Следует сразу же отметить, что защитных действий очень много и не только в рамках одного и того же типа. Много и самих этих типов, принципиально между собой отличающихся (защита отбивом, отводом, подставкой, нырком, уклоном, ударной защитой и т. д.). Кстати, в эту же группу условно включим атаки ударом, проводимые после защит, не потребовавших применения руки.

5. Промежуток между блоком и ударом как бы смазан, то есть движение блока практически тут же переходит в атакующее движение.

6. Следующей фазой будет просто удар на опережение, затем удар, сливающийся в одно целое с атаками другого типа.

7. Одновременное выполнение защитного и ударно-атакующего действий разными руками.

8. Комбинации ударов одного вида на одном и том же уровне, выполняемых одновременно разными руками. Само собой подразумевается и разное количество повторов.

9. Комбинации ударов одного вида, выполняемых одновременно разными руками на разных уровнях.

10. Комбинации ударов одного вида, выполняемых одновременно разными руками в одну и ту же зону.

11. Комбинации ударов, выполняемых сомкнутыми руками (существует ряд ударов двумя руками). Это особая, порой сложная техника усиления ударов, и ее целесообразно выделить в отдельную группу. Если же считать удар двумя руками за одно техническое действие, то он может быть использован в комбинациях с ударами практически любого из пунктов. В эту же группу можно отнести и другие удары, использующие силу руки противника, силу удара другой конечности и т. д.

12. Комбинация ударов разных видов одной и той же рукой на одном и том же уровне.

13. Комбинации ударов разных видов на разных уровнях одной и той же рукой.

14. Комбинации ударов разных видов, преследующих одну и ту же точку и выполняемых одной и той же рукой.

15. Комбинации ударов разных видов разными руками, но на одном и том же уровне.

16. Комбинации ударов разных видов разными руками на разных уровнях.

17. Комбинации ударов разных видов, разными руками, но преследующих одну и ту же точку.

18. Комбинации ударов разных видов, выполняемых одновременно разными руками на одном уровне.

19. Комбинации ударов разных видов, выполняемых одновременно разными руками и на разных уровнях.

20. Комбинации защит отбивом одного вида, выполняемые одной рукой на одном уровне.

21. Комбинации защит отбивом одного вида на разных уровнях одной и той же рукой.

22. Комбинации защит отбивом разных видов, на одном уровне одной рукой.

23. Комбинации защит отбивом разных видов и на разных уровнях, выполняемые одной рукой.

24. Комбинации защит отбивом одного вида на одном уровне, но разными руками.

25. Комбинации защит отбивом одного вида, разными руками на разных уровнях.

26. Комбинации защит отбивом разных видов, на одном уровне, разными руками.

27. Комбинации защит отбивом разных видов, на разных уровнях, разными руками.

28. Комбинации из защит отбивом разных типов, применяемых на разном удалении от тела и исполняемых одной и той же рукой.

29. Комбинации из однотипных и разнотипных защит отбивом на разных уровнях и на разных расстояниях от защищаемой области, выполняемые одной рукой.

30. Комбинации из однотипных защит отбивом, выполняемые разными руками и на разном удалении от защищаемой области, одновременно и попеременно.

31. Комбинации из однотипных защит отбивом, выполняемые разными руками и на разных уровнях.

32. Комбинации из однотипных защит одновременно и попеременно, исполняемых одновременно обеими руками на одном уровне.

Удары ногами

В принципе, удары ногами благодаря их длине и мощи эффективнее, чем удары кулаками. Однако намного более сложны в плане технического исполнения.

Чтобы лучше использовать свои ноги, надо их тренировать: развивать мускулы и придавать им эластичность.

Главной ошибкой наносящего удар ногой является потеря устойчивости, вследствие этого он становится уязвимей, поэтому необходимо следовать следующим очень важным советам: постоянно следить за тем, чтобы всей ступней стоять на земле. Если во время удара вы хоть на несколько сантиметров подниметесь на пальцах ударной ноги, то потеряете устойчивость.

Опорная нога должна быть слегка согнута. Если колено напряжено, нога не сможет саморегулировать силу отталкивания, и устойчивость будет потеряна.

Чрезмерно не наклоняйтесь. Речь идет о всем известном физическом законе: если центр тяжести смещен от центра равновесия – падение неизбежно. С другой стороны, за счет более глубокого наклона и поворота бедер увеличивается дальность попадания удара. Для того, чтобы избежать потери равновесия, в этом случае, следует использовать ударную ногу в качестве противовеса. Однако новичкам не советуется этим злоупотреблять.

Возможны удары ногами как ближестоящими, так и дальнестоящими. Ближе-стоящая нога бьет быстрее и незаметнее, но удар получается слабее. Дальнестоящая же наоборот, наносит очень сильный удар, но ее легко заметить и заблокировать.



Прямой удар. Этот удар считается самым простым из-за того, что он проводится по прямой траектории вперед. Но все равно его не так-то просто провести.

Техника исполнения: колено отставленной назад ноги подносится к груди подносится к груди, чтобы ступня находилось на уровне колена выставленной вперед ноги, которая становится опорной. Теперь нога распрямляется в колене, пальцы оттянуты на себя, чтобы ударить пяткой (возможен также вариант нанесения удара носком ноги с оттянутыми на себя пальцами-увеличивается дальность удара. Но эта разновидность удара травмоопасна, особенно для новичков). Это движение должно сопровождаться легким доворотом бедер, этот поворот вызывает поворот опорной ноги, который делает этот удар значительно более эффективным.



Одна из разновидностей прямого удара. Удар ногой снизу вверх. Нога в начальной стадии сгибается в колене и выносится в таком положении на позицию удара. Теперь нога очень быстро распрямляется (важно, чтобы удар наносился расслаблено и только в конце нога напрягалась-за счет этого достигается большая скорость удара). Сразу после удара нога снова сгибается и ставится в исходное положение. Поражаемые участки: пах, грудь, челюсть.



Боковой удар. Очень сильный и эффективный удар.

Техника исполнения: боковая стойка, колено поднято до груди, бедро этой ноги почти в вертикальном положении. При подъеме перенести центр тяжести на опорную ногу. Затем нанести удар, распрямив ногу по прямой траектории. Это движение уравнивается небольшим наклоном корпуса в сторону, обратную удару, но наклоном нельзя злоупотреблять, чтобы не нарушить равновесия и не ослабить силу удара. Ударный участок в боковом ударе – высшая часть ступни (возможно также нанесение удара пяткой и всей стопой). Ступня должна быть параллельна земле. Удар наносится одинаково хорошо в лицо, солнечное сплетение, живот, пах.



фото 11



фото 12



фото 13



фото 14



фото 15

Удар ногой в повороте

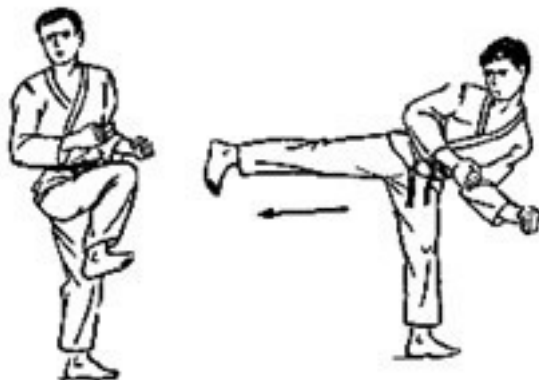
Исходное положение: передняя стойка. Ногу поднять на уровень бедер, нога согнута максимально, пятка прижата к ягодице. Бедро и нога параллельно земле, опорная нога слегка согнута. Этот подъем отставленной назад ноги уравнивается небольшим наклоном корпуса. Далее поворот на 90 градусов опорной ноги (пятка опорной ноги направлена вперед, по линии удара). Нога (ударная) сохраняет параллельность земле, а бедро направлено на противника, корпус чуть назад. И, наконец, нога полностью распрямляется в прямую линию, направленную в точку удара, пальцы оттянуты назад, чтобы ударить пяткой (возможно нанесение удара подъемом).



Наиболее уязвимые места для этого удара: низ живота, корпус, лицо.



Исходное положение: передняя стойка. На выставленной вперед ноге делается поворот на 270 градусов, нога, отставленная назад, описывает дугу почти по земле. Удар напоминает пощечину тыльной стороной ладони. Поворачиваться надо в ту сторону, где опорная нога. Если же противник ушел из-под удара, возвращение в исходное положение в том же направлении. После завершения удара рекомендуется удар рукой, одновременно с постановкой ноги.



Удар назад. Ударную ногу надо сжать так, чтобы пятка была направлена на противника, а бедро параллельно земле. Вторая нога слегка согнута для сохранения равновесия. Затем разгибаем ногу, сопровождая резким движением

бедер. Удар резкий, сухой, уравнивающийся наклоном корпуса вперед. Лицо повернуто к противнику. Обратите внимание, чтобы удар шел точно назад, а не в сторону.

Удар наносится в колено, пах, корпус и лицо.



Удар коленом.

Левосторонняя стойка. Центр тяжести перенесите вперед, опора на левую ногу. Правую ногу поднимите, сгибая в колене. Грудь закрыта, живот втянут. Ударная точка – колено. Нанесите резкий удар вверх. В момент удара руками сделайте давящее движение вниз, голову слегка наклоните вперед. Удар коленом можно выполнить также в прыжке.

После выполнения удара правую ногу быстро поставьте на землю, вернитесь в оборонительную стойку.

Удар коленом вверх применяется для атаки противника в пах, грудь, живот, а также голову.



Удар стопой вниз.

Основная мишень этого удара – колено и голень противника. Им можно также остановить атакующую ногу противника. Амплитуда движений при ударе вниз невелика. Это один из низко-идущих ударов, которым в сочетании с ударами рук можно атаковать противника. Техника:

Левая стопа на месте или скользит вперед на пол-шага. Центр тяжести тела перенести вперед на левую ногу, согнутую в колене. Правую ногу, согнутую в колене, поднять, голень развернуть наружу, носок также наружу. Распрямляя колено, нанести удар вперед-вниз до уровня колена. Усилие направить к внешнему краю стопы.

Вообще-то, я сталкивался с разными мнениями, притом людей весьма авторитетных в этой области. Одни говорили, что «человек-хрупкое существо, которое легко покалечить, убить» и т. д.; другие, что: «человек-это такая живучая с. а, которую не так то легко лишить жизни (по крайней мере голыми руками)». Слава всем языческим богам, но лично мне не пришлось проверить в жизни эти мнения и вам я также н-а-а-астоятельно не советую проверять на практике теорию, изложенную в этой главе.

Точки

Наиболее уязвимые точки головы

Удар в висок.

Висок является одним из слабых мест черепа. Глубоко под виском располагается артерия мозговой мембраны. Средняя толщина черепа – 5 миллиметров, в наиболее толстом месте его толщина 1 сантиметр, в области виска толщина черепа всего 1–2 миллиметра. Удар в эту область может привести к сотрясению мозга, потере сознания и летальному исходу.

Удар в основание черепа.

Точка находится у основания черепа, в месте сочленения затылка и первого шейного позвонка. Слабый удар в эту область приводит к потере сознания, сильный удар перебивает нерв и приводит к немедленной смерти.

Удар по макушке.

Точка расположена на макушке головы. Это довольно слабое место черепа. Слабый удар по этой точке может вызвать сотрясение мозга. Сильный удар может повредить мозг, вызвать кровоизлияние и, в конечном итоге, смерть.

Удар по затылку.

Эта точка расположена в центре задней части черепа в месте сочленения нескольких костей и прощупывается как слегка вытянутая структура. Эта полость является слабой точкой головы. При слабом ударе в эту точку наступает сотрясение и потеря сознания. Если удар сильный, то это может привести к кровоизлиянию и смерти.

Удар по надбровной дуге.

Эти точки располагаются над бровями. Через эти области проходят кровеносные сосуды и нервы. Удар средней силы может повредить их и вызвать кровоизлияние в глаза и потерю сознания.

Удар в нижнюю челюсть.

Эта точка расположена на углу челюсти ниже места, где она сочленяется с ухом. Удар в эту область разбивает кость на мелкие кусочки. Эта область известна также как «область нокаута», так как боковой удар, направленный в неё, поражает шейный отдел позвоночника, что приводит к падению противника. Эта одна из причин, почему в реальном бою бойцы часто опускают подбородок, чтобы прикрыть точку нижней челюсти.

Удар по носовой кости.

Эта точка находится на носовой кости, между бровями. Носовая кость толстая сверху и утончается книзу, в центре проходит маленькая вена, которая идет к носовой полости. Удар в эту область может легко повредить носовую кость и привести к сильному кровотечению и затруднению дыхания. Кроме того, удар по носу очень болезненный и ухудшает зрение.

Удар по щеке (выше боковой части челюсти).

Эта точка относительно слаба. Удар по ней приводит к перелому челюсти и повреждению окружающих кровеносных сосудов и нервов. Если у противника открыт рот и удар наносится под нисходящим углом, челюсть выпадает из сустава, причиняя сильную боль.

Удар или шлепок по ушам.

Возле ушей проходит много кровеносных сосудов и нервов. Удар по ушам приводит к повреждению наружного уха и барабанной перепонки.

Наиболее уязвимые точки шеи

Рубящий удар по задней поверхности шеи.

Эта точка расположена возле третьего позвонка шеи. Слабый удар по ней вызывает смещение позвонков, которые в результате оказывают давление на спинной мозг. Удар средней силы нокаутирует противника и может привести к серьезным осложнениям. Сильный удар, который перебивает нервы позвоночника, приводит к немедленной смерти.

Рубящий удар по горлу (щитовидный хрящ).

Щитовидный хрящ (в простонародье-кадык) окружен многочисленными кровеносными сосудами и нервами, за ним расположена щитовидная железа. Удар по горлу приводит к сильной боли и потере способности дышать. Если при ударе голова противника наклонена назад результат воздействия будет гораздо больше.

Наиболее уязвимые точки торса

Удар по груди (солнечное сплетение).

Грудиной располагается по центру тела. В этой области находится сердце, ниже печень и желудок. Здесь нет защиты в виде ребер. Поэтому удар в эту область прямо поражает сердце, диафрагму и нервы между ребрами. Удар в солнечное сплетение вызывает сильную боль в стенках желудка, затруднение дыхания. Противник теряет способность защищаться. Сильный удар может привести к кровотечению в желудке, перерывам в работе сердца, разрыву печени, внутреннему кровотечению, потере сознания и, в некоторых случаях, даже к смерти.

Удар между двумя ребрами.

Обычно удары направляются на 7-е, 8-е и 9-е ребра и их соединительные хрящи. Слева находится область сердца, справа – печень. Ребра с 5-го по 8-е наиболее изогнуты и их легче всего сломать, особенно там, где кости соединяются с хрящами. Сильный удар в эту область может привести к сердечному приступу, повреждению печени, внутреннему кровотечению и, возможно, смерти.

Удар по подвижным ребрам.

Подвижные ребра находятся внизу грудной клетки. Это 11-е и 12-е ребра. Они не прикреплены к груди. Так как ребра не закреплены спереди, удар вызовет перелом их внутрь. Это в свою очередь, может привести к проникновению их в печень или селезенку, что смертельно опасно.

Удар или воздействие нажатием на подмышку.

Через эту область проходит множество кровеносных сосудов и нервов. К тому же, эта впадина не имеет мышечной или костной защиты. Атака в эту область с помощью пальцев может вызвать ощущение типа электрошока и временную потерю двигательной способности руки. Сильное давление способно вызвать повреждение нервов и кровеносных сосудов, затруднения движения руки.

Удар ногой или рукой по лобковой кости.

Данная область очень чувствительна. Удар в нее достаточно болезнен и приводит к неспособности противника продолжать сопротивление.

Удар ногой или рукой в промежность

Через эту точку проходит множество нервов, а выше располагаются половые органы и мочевого пузырь. Слабый удар в эту область вызовет очень сильную боль. Сильный удар может разорвать мочевого пузырь и вызовет шок.

Удар ногой или рукой по копчику.

В этой области нервы относительно защищены, и сильный удар может повредить центральную нервную систему, вызывая сильную боль и возможный паралич.

Удар по почкам

Почки очень близко расположены к задней стенке брюшной полости. С анатомической точки зрения, почки не имеют защиты в виде ребер и являются очень уязвимыми. при ударе возникает сильная боль, возможен разрыв почек, обильное кровотечение.

Удар в область спины напротив сердца.

Удар по этой точке может вызвать шок, так как идет прямое воздействие на сердце. Данное воздействие может привести к летальному исходу.

Наиболее уязвимые точки ног

Удар под коленную чашечку.

Удар в эту область вызывает сильную боль. Наибольшая эффективность возникает, когда атакуется опорная конечность, на которой сосредоточен вес тела. Результатом такого воздействия станет повреждение тканей под малоберцовой и большеберцовой костями.

Удар по наружной стороне колена.

Данное воздействие заставит сустав двигаться в неестественном направлении, сгибаясь внутрь, и вызовет повреждение связок, а также разрыв между костями сустава. Кроме того, сильный удар может повредить главный малоберцовый нерв, вызывая сильную боль.

Удар по внутренней стороне колена.

Данное воздействие заставит ногу сгибаться наружу, повредит связки и сухожилия вокруг коленной чашечки. Лучшим углом для удара является острый нисходящий угол по направлению в сторону назад.

Подсечки

Подсечки – это верх техники. Эффективно проведенная подсечка является лучшим способом вывести соперника из равновесия и сбить его с ног, будь то уличная драка или поединок. Но умение вывести из равновесия и сбить с ног не означает полной победы, так как при умелом падении можно быстро встать и продолжать борьбу, поэтому всегда надо наносить завершающий удар по лежащему противнику.

Но несмотря ни на что всегда можно выйти из положения, когда вас сбили с ног, при условии быстрого противодействия, например, подцепив опорную ногу нападающего, который иногда расслабляется, ошибочно поверив в уже достигнутый успех.

Эффектная техника подсечек не только проста в исполнении, но и очень изящна, однако динамика борьбы не часто предоставляет такую возможность. Необходимо иметь острое зрение и чувство противника, чтобы определить это короткое мгновение, когда противник не сможет противостоять подсечке (а эти качества воспитываются исключительно при наработке движений с партнерами – на спаррингах).

Надо отметить, что подсечка очень рискованна. Имеются точные требования при выполнении:

- делать подсечку ног противника как можно ниже с внешней стороны или сзади;
- удар наносить резко, чтобы оторвать от земли пятку противника;
- использовать силу не только ноги, но и бедер;
- в случае необходимости толкнуть противника, чтобы вывести его из равновесия;

Подсечку надо проводить в тех случаях, когда:

- положение противника не очень устойчиво, и его можно вывести из равновесия прямой подсечкой, не пытаясь обмануть или выждать ошибки;
- противник дает повод для подсечки (следует быть предельно внимательным, повод для подсечки может оказаться уловкой, за которой последует немедленная атака);
- при собственной атаке, обманув противника;

Рассмотрим эти случаи:

Неустойчивое положение противника.

При постоянной смене позиций противник теряет устойчивость, и его можно сбить классической подсечкой, как в дзю-до. Для этого нужно быстро выставить вперед отставленную назад ногу на уровне земли к выставленной вперед ноге противника и подсечь ее, ударив ступней ноги по внешней стороне большой берцовой кости.

При атаке противника.

При атаке противника в драке есть вероятность открыться и нарваться на ответный удар противника, вот почему их рискуют проводить во время неправильного положения стопы противника.

Приемы

Болевые приемы

Чуть ниже этого текста находится очень яркая и удобная иллюстрация, которая даже непосвященным позволит понять принцип работы суставов в человеческом теле. Абсолютно гибких суставов нет. У любого сустава есть какой-то предел гибкости. Все приемы, направленные на болевое воздействие, стремятся воздействовать на человеческую конструкцию с целью создания в ней как можно больших напряжений. Теперь по-человечески: если что-то гнется в одну сторону и не гнется в другую, его нужно сгибать именно в ту сторону, в которой сгибание НЕ предусмотрено матушкой-природой. Обратите внимание на локоть – дверную петлю. Это отличный пример. Попробуйте открыть дверь в другую сторону (от предназначенной). В итоге Вы сломаете ко всем монахам бедную дверь(образно говоря). Аналогично с другими суставами. Шея, например, на 360 градусов не поворачивается (а не помешало бы).



Шар и углубление
(плечо)



Дверная петля
(локоть)



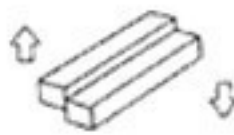
Седло
(сустав большого
пальца)



Эллипсоид
(запястье — из
стороны в сторону)



Стержень
шеи



Скольжение
(запястье —
вверх и вниз)



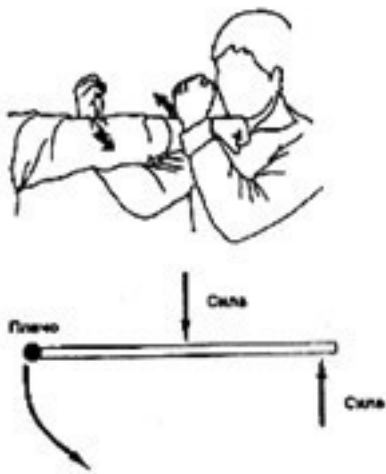
Вот один из классических болевых приемов по гравюре Хокусая. Применяется в случае, когда вас схватили за одежду. Вы должны жестко схватить двумя руками руку нападающего (четыре пальца охватывают запястье, а большие пальцы на тыльной стороне кисти противника) и сорвать с одежды.



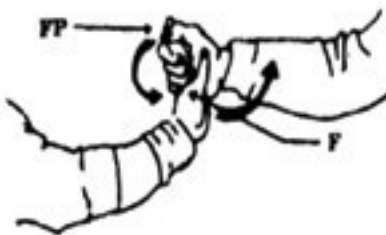
После срыва руки нападающего необходимо давить назад и вниз на точку, расположенную между третьей и четвертой костями кисти. Если вы потяните противника на себя, то он будет вынужден под воздействием сильной боли присесть либо упасть на колени. Сильную боль также причинит резкое скручивание запястья во внешнюю сторону.



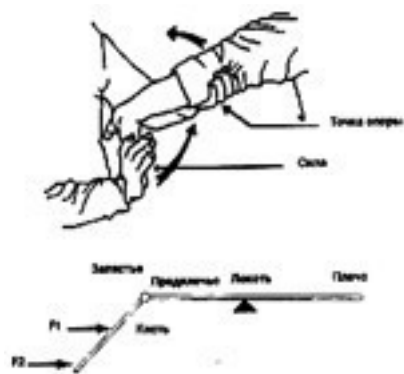
Вот этот болевой просто воспет отличными, надо признать, фильмами с участием Стивена Сигала. Болевой проводится при захвате руки противника, когда он пытается до вас дотянуться и схватить. В ситуации, когда противник наносит удар, применяется несколько более сложная комбинация. Одной рукой необходимо заблокировать руку (как правило, это мягкий блок), а другой рукой провести болевой прием.



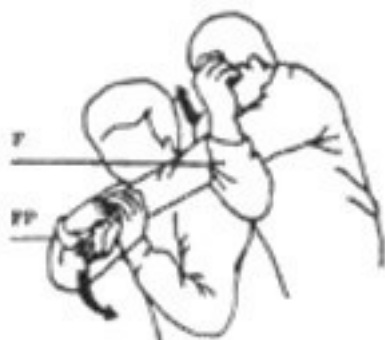
Противник атакует кулаком. Когда его рука полностью выпрямляется, воспользуйтесь обеими руками одновременно, прилагая усилие в противоположных направлениях. Правая рука воздействует на локтевой сустав, левая-на запястный или на предплечье ближе к плечу. Усилить эффект поможет поворот корпуса. Довольно сложный для новичка прием, но правильно выполненный наверняка выводит руку из строя за счет повреждения локтевого сустава.



Пример захвата пальцев. Когда противник атакует открытой ладонью, вы захватываете его за пальцы и отгибаете назад вдоль запястья. Необходимо давить назад и вниз. Сильная боль заставит его прекратить сопротивление.



Захватите одной рукой кисть противника, а другой область руки у локтевого сустава, за ним. Давите на кисть в направлении запястья захваченной руки. Так как запястье противника заблокировано, он не в состоянии изменить позицию и полностью контролируется вами.



Вы блокирует удар кулаком. Придерживая руку у заблокированной руки противника, делаете шаг во внешнюю от него сторону и к нему (по диагонали к нему). Держа руку противника около запястья, приседаете под нее и оказываетесь спиной к противнику, его локтевой изгиб лежит на вашем плече суставом вниз. Слабым нажатием на руку (которую вы держите за запястье) можно причинить сильную боль. Сильное нажатие приведет к перелому

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.