



Мартин Дж. Догерти

РУКОПАШНЫЙ БОЙ

ПО СИСТЕМЕ СПЕЦНАЗА



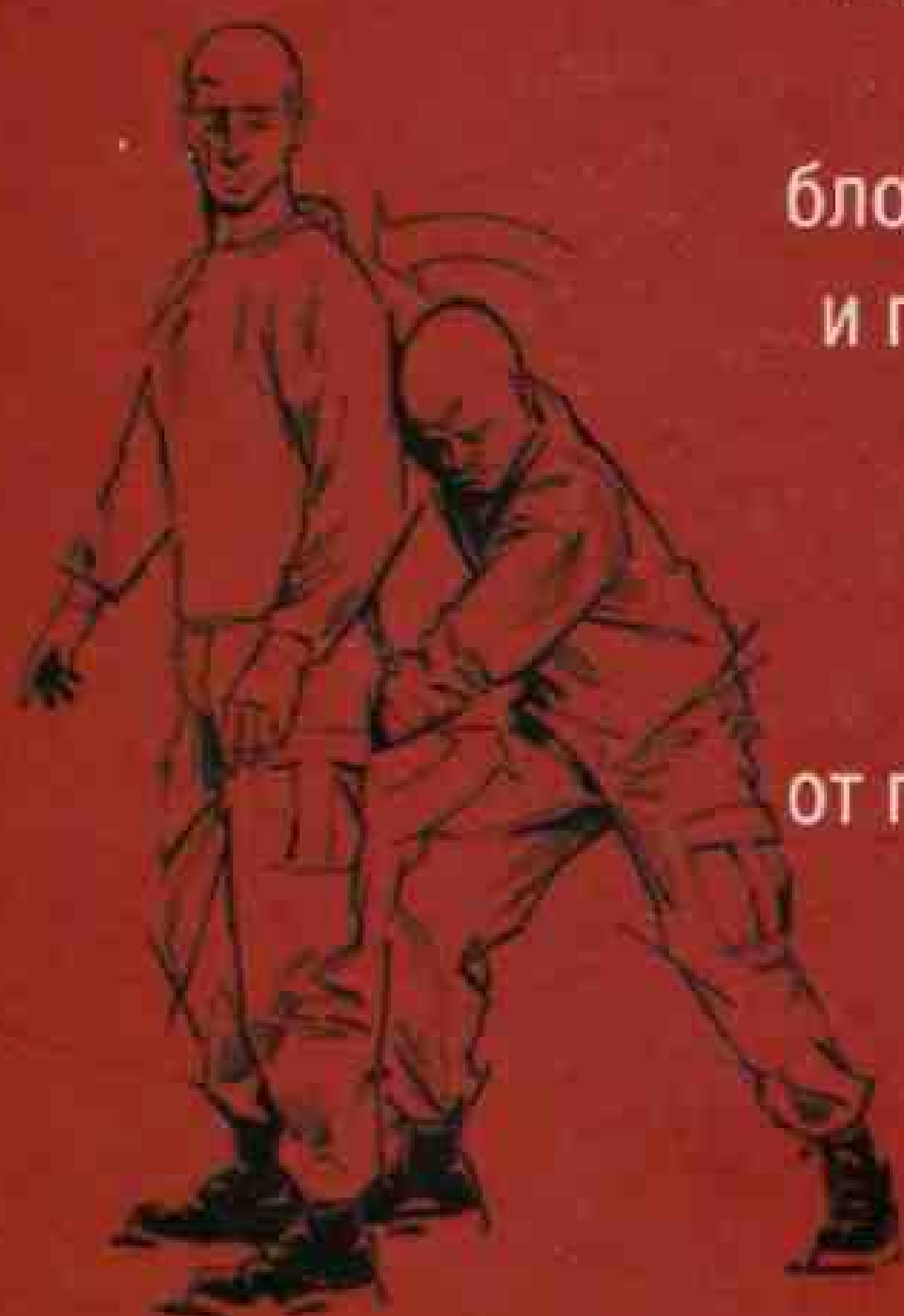
*Эффективные приемы
элитных подразделений*





**Убойные приемы рукопашного боя
от признанного эксперта самообороны,
обладателя черного пояса
по джиу-джитсу
Мартин Дж. Догерти!**

То, чему обучают только в элитных войсках, теперь доступно и вам. Джебь и кроссы, хуки и апперкоты, удары по голове и по корпусу, блокирующие приемы, захваты и броски, крюки и подсечки, ведение боя из разных положений, из боксерской и борцовской стоек, противостояние вооруженному противнику, отражение внезапных атак и защита от групповых — вот далеко не полный перечень новых возможностей, которые откроет перед вами это практическое руководство. Четкие и подробно проиллюстрированные инструкции помогут в кратчайшие сроки приобрести боевые навыки, которые обеспечат безопасность вам и вашим близким в условиях каменных джунглей.



КСД Догерти Рукопашный бой п
о системе спецназа. Эффектив

ДНГ линки24
Код 818089
Н-1.4.07.1



9 789661 414012

цена :

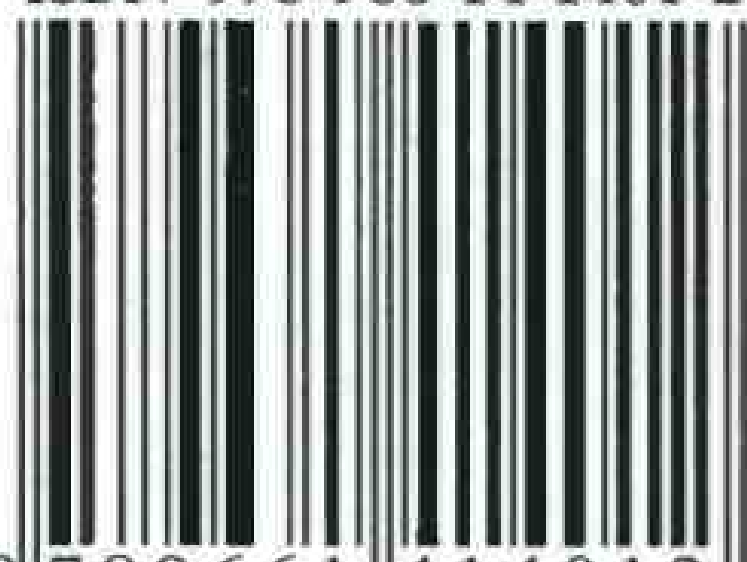
46.00

грн.

9 785991 016667

www.bookclub.ua

ISBN 978-966-14-1401-2



9 789661 414012

Убойные приемы рукопашного боя
от признанного эксперта самообороны,
обладателя черного пояса
по джиу-джитсу
Мартин Дж. Догерти!

То, чему обучают только в элитных войсках,
теперь доступно и вам. Джебь и кроссы, хуки
и апперкоты, удары по голове и по корпусу,
блокирующие приемы, захваты и броски, крюки
и подсечки, ведение боя из разных положений,
из боксерской и борцовской стоек,
противостояние вооруженному противнику,
отражение внезапных атак и защита
от групповых — вот далеко не полный перечень
новых возможностей, которые откроет
перед вами это практическое руководство.
Четкие и подробно проиллюстрированные
инструкции помогут в кратчайшие сроки
приобрести боевые навыки, которые
обеспечат безопасность вам и вашим близким
в условиях каменных джунглей.

РУКОПАШНЫЙ БОЙ ПО СИСТЕМЕ СПЕЦНАЗА



Мартин Дж. Догерти

РУКОПАШНЫЙ БОЙ

ПО СИСТЕМЕ СПЕЦНАЗА

*Эффективные приемы
элитных подразделений*



КСД Догерти Рукопашный бой п
о системе спецназа. Эффектив

ДнГ линия 24
Код 818089
Н-1.4.07.1

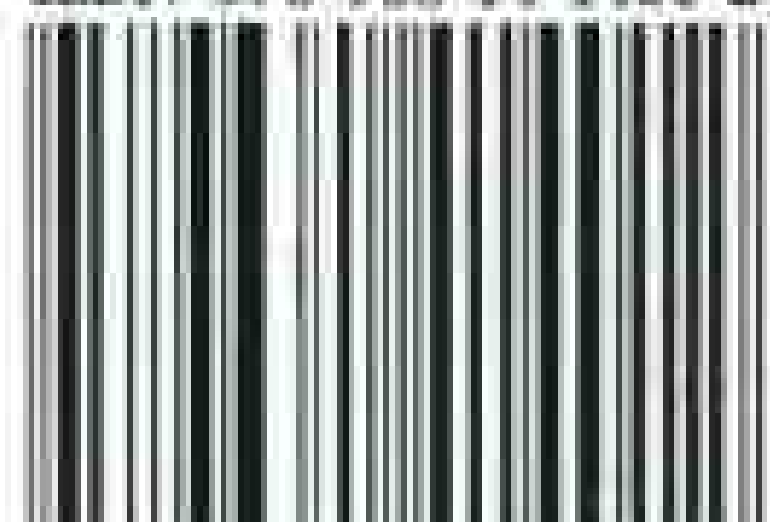


цена:
46.00

9785991016667

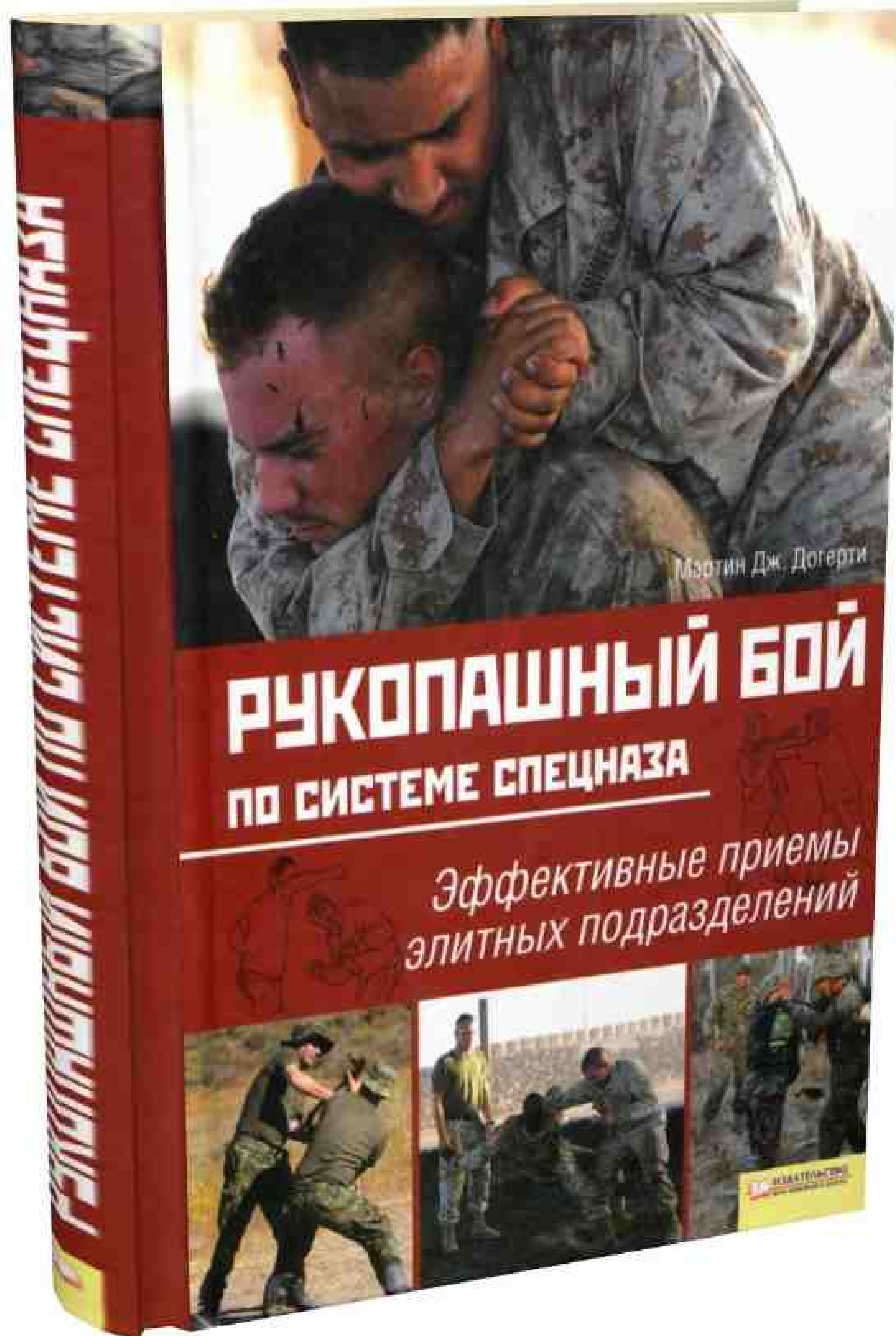
www.bookclub.ua

ISBN 978-966-14-1401-2



9789661414012

ИЗДАТЕЛЬСТВО
АВТО КОММУНИКАЦИИ



ОТСКАНИРОВАЛ И ОБРАБОТАЛ DR.HENT
BUKINISTDRHENT.WORDPRESS.COM

ПОМОЧЬ ПРОЕКТУ В ПОКУПКЕ КНИГ :

WMU-U377488696164
WMR-R109707408241





МАРТИН ДЖ. ДОГЕРТИ

РУКОПАШНЫЙ БОЙ

ПО СИСТЕМЕ СПЕЦНАЗА

ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРИЕМЫ ЭЛИТНЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ



ИЗДАТЕЛЬСТВО

КЛУБ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА

Харьков Белгород

2011

УДК 796
ББК 75.716
Д59

Никакая часть данного издания не может быть
скопирована или воспроизведена в любой форме
без письменного разрешения издательства

This translation of Unarmed Combat: SAS and Elite Forces Guide
first published in 2011 is published by arrangement with Amber Books, Ltd

Перевод с английского:
«Unarmed combat. SAS and elite forces guide» by Martin J. Dougherty,
Amber Books, Ltd, 2010

Переводчик *Татьяна Иванова*

Предупреждение об отказе от ответственности

Читатели должны ознакомиться с законодательством своей страны, прежде чем использовать на практике любые приемы, описанные в этой книге. Ни автор, ни издатель не несут никакой ответственности за ущерб, травмы или повреждения, полученные в результате использования приемов самозащиты, описанных в этой книге, равно как не выступают ответчиком в суде по искам физических лиц, получивших повреждения после использования этих приемов.

ISBN 978-966-14-1401-2 (Украина) (доп. тираж)
ISBN 978-5-9910-1666-7 (Россия) (доп. тираж)
ISBN 978-1-906626-81-5 (англ.)

© Amber Books, Ltd, 2010
© Hemiro Ltd, издание на русском языке, 2011
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», перевод и художественное оформление, 2011
© ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"», г. Белгород, 2011

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ ♦ 6

ПОДГОТОВКА

- 1. Угроза ♦ 11**
- 2. Победа без боя ♦ 37**
- 3. Готовимся побеждать ♦ 51**

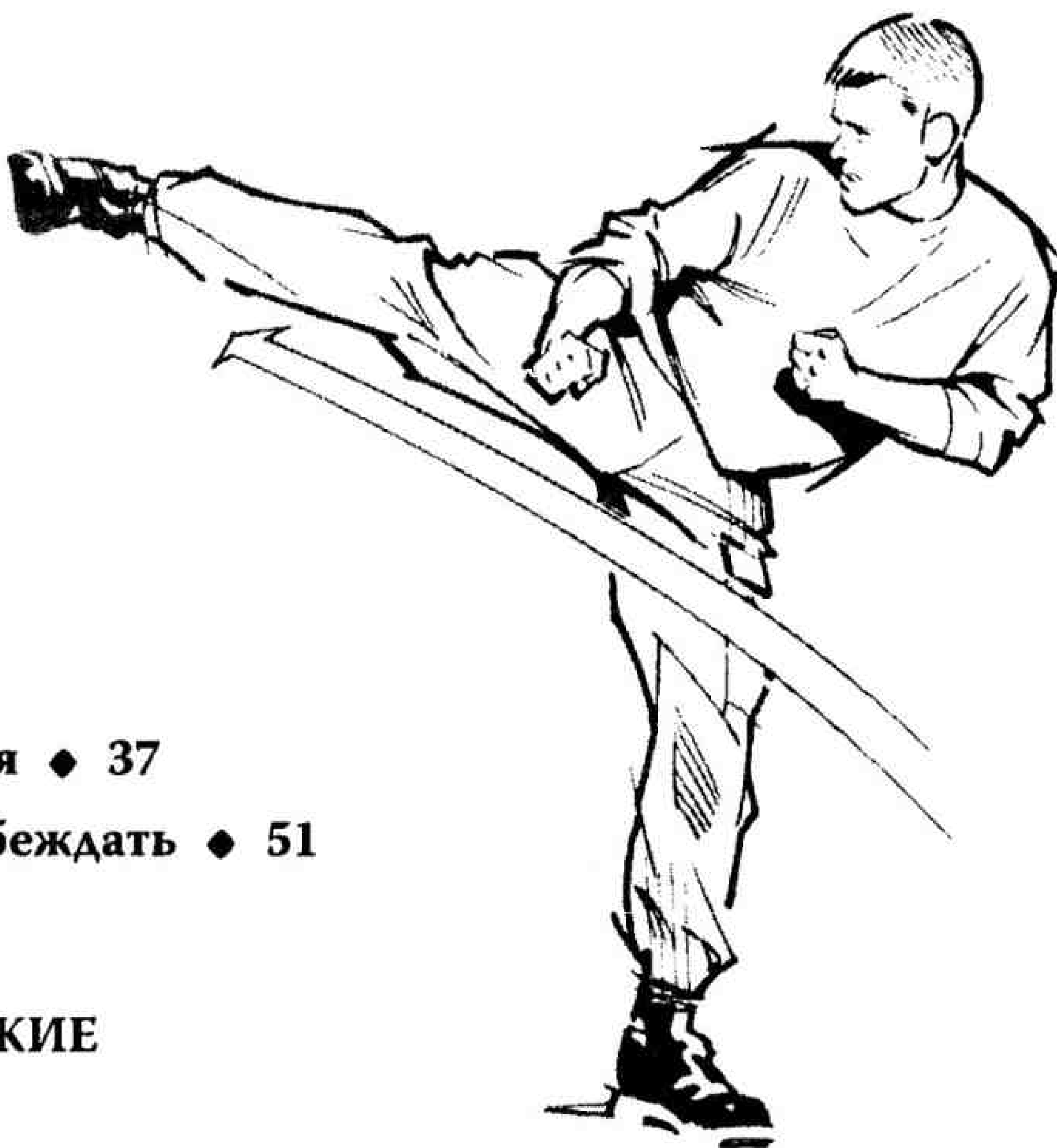
ТЕЛО КАК ОРУЖИЕ

- 4. Основы ♦ 85**
- 5. Тренировка по рукопашному бою ♦ 111**
- 6. Всегда при вас ♦ 129**
- 7. Удары и захваты ♦ 147**
- 8. Блоки, фиксирующие и удушающие захваты ♦ 183**

В ДЕЙСТВИИ

- 9. Тактика ♦ 201**
- 10. Побеждаем в рукопашной ♦ 219**
- 11. Защита от холодного оружия ♦ 257**
- 12. Защита от огнестрельного оружия ♦ 283**
- 13. Бой на земле ♦ 297**
- 14. Бой в неблагоприятных условиях ♦ 305**

ПОСЛЕСЛОВИЕ ♦ 319



ВВЕДЕНИЕ

Элитные войска славятся своей способностью решать проблемы быстро и эффективно. Чаще всего это требует внезапного и ошеломляющего применения насилия, на которое у противника нет шансов ответить. Та же тактика используется в системах рукопашного боя, которым обучают спецназ: быстрые, простые и смертоносные ответы на любую угрозу.

Естественно, войска особого назначения отправляются на задания со снаряжением, которое позволит им быстро и эффективно подавить любое сопротивление. Но иногда бой происходит в непосредственном соприкосновении с противником. Оружие может отказать, часовых обычно снимают бесшумно, убежать из плена приходится безоружным.

Чтобы современный солдат вступил в рукопашную схватку, должно случиться нечто невероятное. Его личное оружие, нож, гранаты, бронежилет, все то, что может быть использовано как оружие, должны оказаться вне пределов досягаемости, а самого бойца нужно застать врасплох. В такой ситуации лучшим оружием в его арсенале станет агрессия, уверенность в себе и воля к победе. Это оружие никто не может у него отобрать.

Большинству людей никогда не придется обыскивать здание в поисках террористов или отбивать заложников у вооруженных похитителей, но и простой человек может оказаться в опасной ситуации. И пусть обстоятельства будут менее экстремальными, угроза все равно останется реальной. А эффективный ответ на нее может в буквальном смысле спасти вам жизнь.

БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ ВОЙСК СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ

У большинства людей нет времени на то, чтобы долго и упорно тренироваться и на практике выяснять, какие приемы им подходят, а какие — нет. К счастью, приемы, которым обучают бойцов спецвойск, проверены и вре-

ШТУРМОВАЯ ГРУППА

ШТУРМОВАЯ ГРУППА БЕРЕТ НА ЗАДАНИЕ САМОЕ РАЗНОЕ ОРУЖИЕ, НО ВСЕ ОНО БЫЛО БЫ БЕСПОЛЕЗНО БЕЗ УМЕНИЯ, ХРАБРОСТИ И ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТИ.



менем, и огромным количеством сложных ситуаций. Если приемы способны выручить раненого солдата, против которого выходят четверо вооруженных противников, сработать в темноте в разгар перестрелки... то они сработают везде.

У спецназа нет никаких секретных боевых приемов. Все, чем они пользуются, — это отточенные многими тренировками базовые приемы, которые просты и эффективны при желании выжить и победить.

Большинству из нас никогда не придется брать штурмом самолет с заложниками, однако на нас может напасть пьяный с ножом. В следующих главах мы рассмотрим, как приемы из арсенала спецназа могут помочь обычным людям в критических ситуациях.

СПЕЦНАЗ В ДЕЙСТВИИ

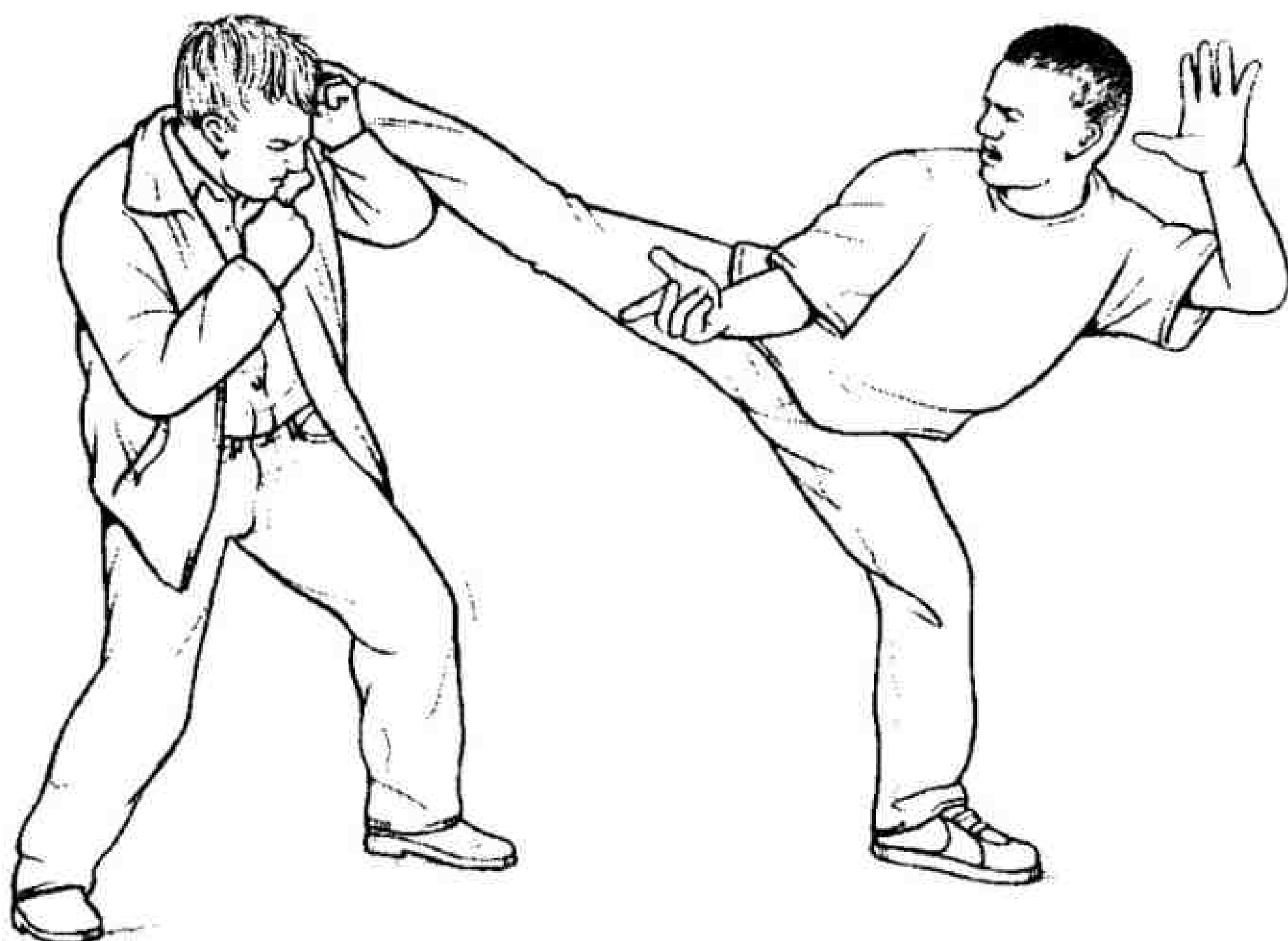
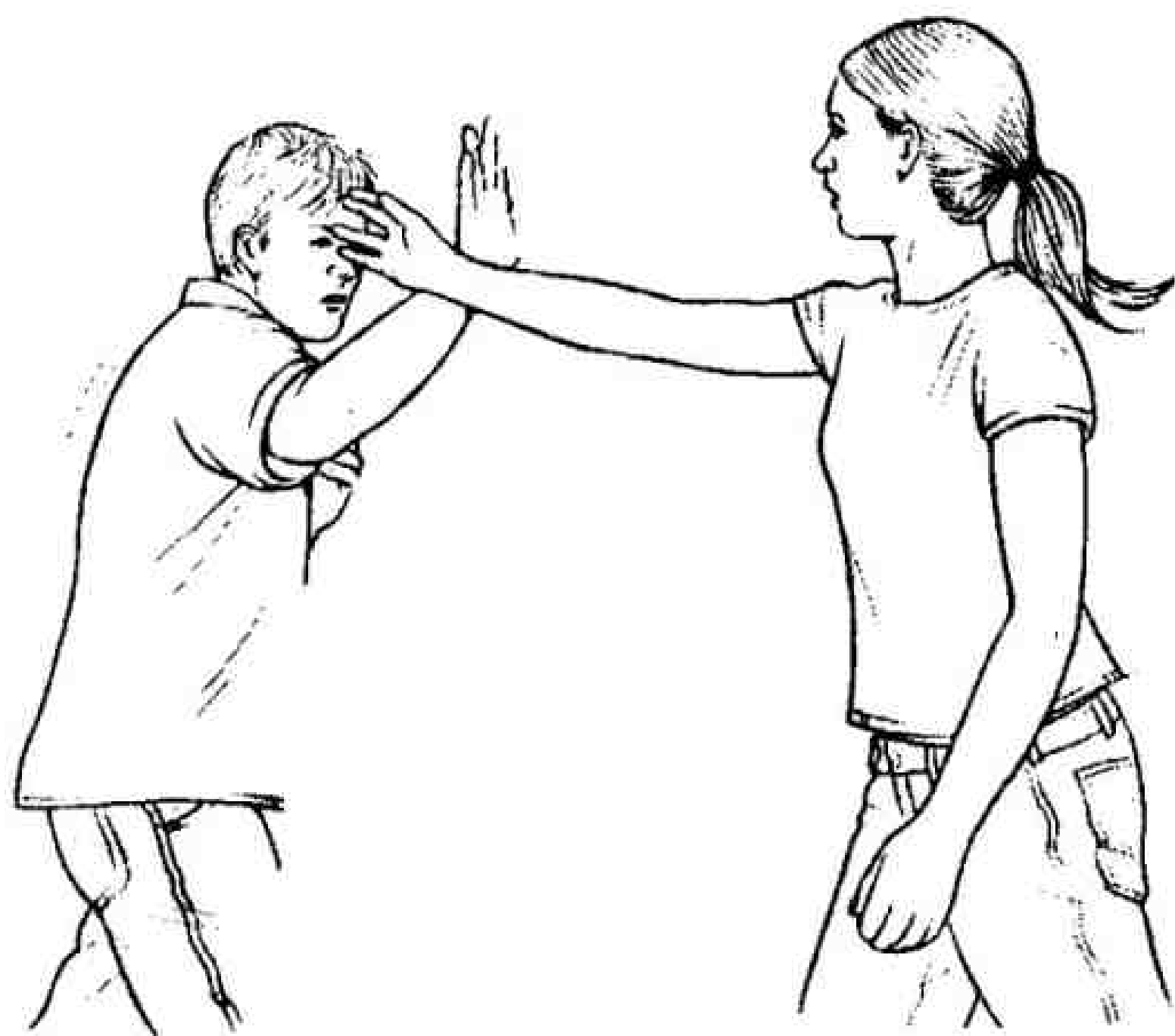
ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЙ ПРИЗНАК ОПЕРАЦИЙ СПЕЦНАЗА — ВНЕЗАПНАЯ АТАКА С НЕОЖИДАННОГО НАПРАВЛЕНИЯ. ПОСЛЕ НАЧАЛА ШТУРМА БЕЗЖАЛОСТНОСТЬ И АГРЕССИЯ ГРУПП СПОСОБНА ПОДАВИТЬ ЛЮБОЕ СОПРОТИВЛЕНИЕ.



УДАР В ПОДБОРОДОК

Удару раскрытой ладонью по восходящей в подбородок обучали командос во времена Второй мировой войны. Это крайне эффективный удар, способный мгновенно отправить противника в нокаут.





Ключевым этапом планирования военной операции является оценка угрозы, с которой предстоит столкнуться. С учетом этой угрозы подбирается правильная экипировка и вооружение и разрабатывается план их использования. К примеру, команде, которая должна штурмовать нефтяную вышку с засевшими на ней стрелками, можно не бояться встречи с бронетехникой и обойтись без противотанкового оружия. Бой, вероятнее всего, будет вестись в закрытом помещении, где полуавтоматическое и автоматическое оружие куда эффективнее снайперских винтовок. Ни одно подразделение спецназа не приступит к операции, не обладая хотя бы минимальным представлением о том, с какой угрозой предстоит столкнуться.

Тот же подход применим и в самообороне. Чтобы эффективно защитить себя, вам нужно понимать природу истинной угрозы, а не полагаться на впечатления, которые создают фильмы и заголовки газет. Итак, с какой угрозой вам предстоит встретиться? Что именно попытается сделать агрессор? Каковы шансы на встречу с вооруженным противником или бандой?

ЛОЖНЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ

Если верить новостям, то современные улицы могут показаться полем

Слева. Вам нужно тренироваться с учетом наиболее частых угроз и выучить несколько способов защиты от различных ударов.

1

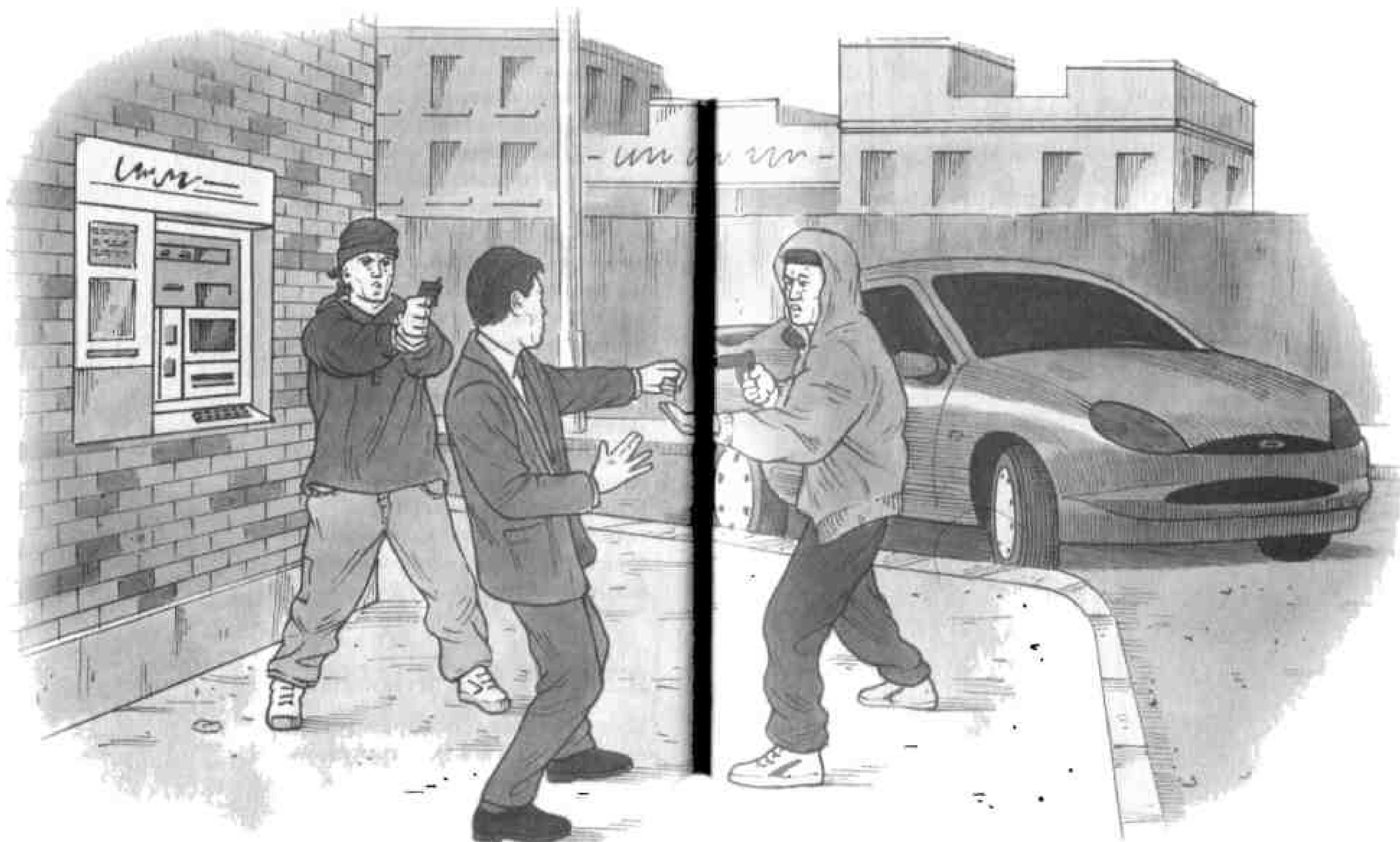
«Познай своего врага» — известная военная максима. Она вполне применима и к самообороне.

ПОДГОТОВКА

УГРОЗА

ПРЕДЕЛЬНАЯ УГРОЗА

Обычно лучше расстаться с собственностью, чем начинать драку с противниками, у которых огнестрельное оружие. Но если вы чувствуете, что пострадаете в любом случае, драка будет единственным выходом.



БУДЬТЕ НАЧЕКУ!

БОЛЬШИНСТВО ГРАБИТЕЛЕЙ И УЛИЧНЫХ ХУЛИГАНОВ ДЕЙСТВУЮТ ПО ОБСТАНОВКЕ. ЕСЛИ ВАШЕ ВНИМАНИЕ ОТВЛЕКАЕТ ТЕЛЕФОН ИЛИ ПЛЕЕР, ВАС МОГУТ РАСЦЕНИТЬ КАК ЖЕРТВУ.



боя, смертельной ареной, где в ход идут кулаки, ножи и пистолеты. На самом же деле вооруженные нападения совершаются не часто, просто они достаточно серьезны и потому всякий раз привлекают внимание СМИ. Намного чаще случаются менее опасные проявления агрессии, но даже они происходят реже, чем может показаться.

Неверная интерпретация уровня насилия на улицах происходит потому, что о преступлениях в новостях сообщают, а об их отсутствии умалчивают. Мы ведь не встречаем заголовков «сегодня никого не ограбили», поскольку газеты с такими заголовками будут плохо продаваться, и судим только о тех новостях, которые слышим и читаем, забывая о миллионах людей, с которыми ничего не произошло. Можем взять для примера эту страницу. Наше внимание привлекают только слова, а ведь они окружены большим белым пространством, на которое мы просто не обращаем внимания. Так и с насилием — люди, на которых не совершали покушения, незаметны, хотя их гораздо больше, чем жертв. Но когда вы сами попадаете в переделку, вас меньше всего волнует какая бы то ни было статистика.

НАИБОЛЕЕ ВЕРОЯТНЫЕ УГРОЗЫ

Как правило, гражданские лица чаще всего имеют дело с невооруженным противником. Это не означает, что уровень угрозы ниже — если постараться, любого можно убить и голыми руками, забить до потери сознания или смерти от внутренних повреждений. Нападения с оружием встречаются намного реже. В таких случаях чаще всего используется небольшое и легкое оружие, которое легко спрятать, к примеру ножи, или подручные предметы, такие как стаканы или бутылки.

Атаки тяжелыми тупыми предметами обычно планируются заранее, поскольку оружие придется нести с собой, а использовать его можно только там, где достаточно пространства для замаха. Другие виды оружия, такие как цепи, нунчаки и самурайские мечи, встречаются и того реже. Что до огнестрельного оружия, то (по крайней мере, в Британии) нападения с ним происходят реже всего.

Нападения бывают двух видов. Первый — внезапное нападение без предупреждения; второй — нарастание конфликта, который в итоге переходит в насилие. Нападения первого вида планируются заранее, и агрессор может обманом или хитростью подбираться к жертве на расстояние удара. При нападении второго вида у вас больше шансов вовремя заметить приближение угрозы, но и в его отражении есть свои трудности.

НАПАДЕНИЕ С НОЖОМ

Любое вооруженное нападение всегда очень серьезно. Чаще лучше расстаться с имуществом, чем пытаться драться с преступником, однако не забывайте, что некоторые из них могут ранить вас и после того, как получили, что хотели.



ВНЕЗАПНАЯ АТАКА

С внезапным нападением справиться очень сложно. Не только потому, что после первого же удара вы можете потерять сознание, но и потому, что слишком сложно психологически переключиться на боевой настрой, если вы шокированы и вам больно. Военная подготовка предполагает быстрое переключение в состояние агрессии, хорошие курсы самообороны тоже уделяют этому много внимания. В обоих случаях агрессия контролируется и направляется: нет смысла горячиться и лезть на рожон.

Однако лучше не позволять агрессору застать вас врасплох. В некоторой степени избежать неожиданного нападения спрятавшегося преступника помогут простые действия:

- ▣ придерживайтесь хорошо освещенных участков;
- ▣ не приближайтесь к непросматриваемым местам вроде углов зданий;
- ▣ не отвлекайтесь на болтовню по телефону или прослушивание музыки.

Те, кто полагается на обман, обычно подходят спросить у вас время или зажигалку. Это позволяет им подойти достаточно близко, чтобы можно было нанести внезапный удар. Поэтому, насколько это возможно, не подпускайте незнакомцев на расстояние вытянутой руки.

ССОРА

Ссора может возникнуть и разрастись по любому поводу, особенно если в деле участвует алкоголь. Большинство ссор не оканчиваются насилием, да и те, которые к этому стремятся, можно предотвратить. Главное — оставаться спокойным и не позволять накалить ситуацию. Не подпускайте тех, кто агрессивен и настойчив, к вам на расстояние удара.

Обычно подобные конфликты развиваются по нарастающей, реплики становятся все более вызывающими и неприязненными. Часто они сопровождаются резкими взмахами рук и угрожающим поведением. Тот, кто полагается на фразы вроде «ну иди сюда, покажи, какой ты крутой», при этом оставаясь вне зоны досягаемости, и пятится при вашем приближении, на самом деле не хочет драки. И если вы не скажете ничего такого, что способно его спровоцировать, он не станет нападать, удовлетворится словесными оскорблениями и отправится рассказывать, как он победил. Это неприятно, однако лучше драки.

НАРАСТАНИЕ КОНФЛИКТА

Иногда, но не обязательно, ссора приобретает особый накал. Некто пытается подойти ближе, толкнуть или схватить вас — и это действительно серьезная угроза. Такой оппонент предпочитает накалять ситуацию до тех пор, пока что-то не заставит его остановиться — будь то ваше действие или

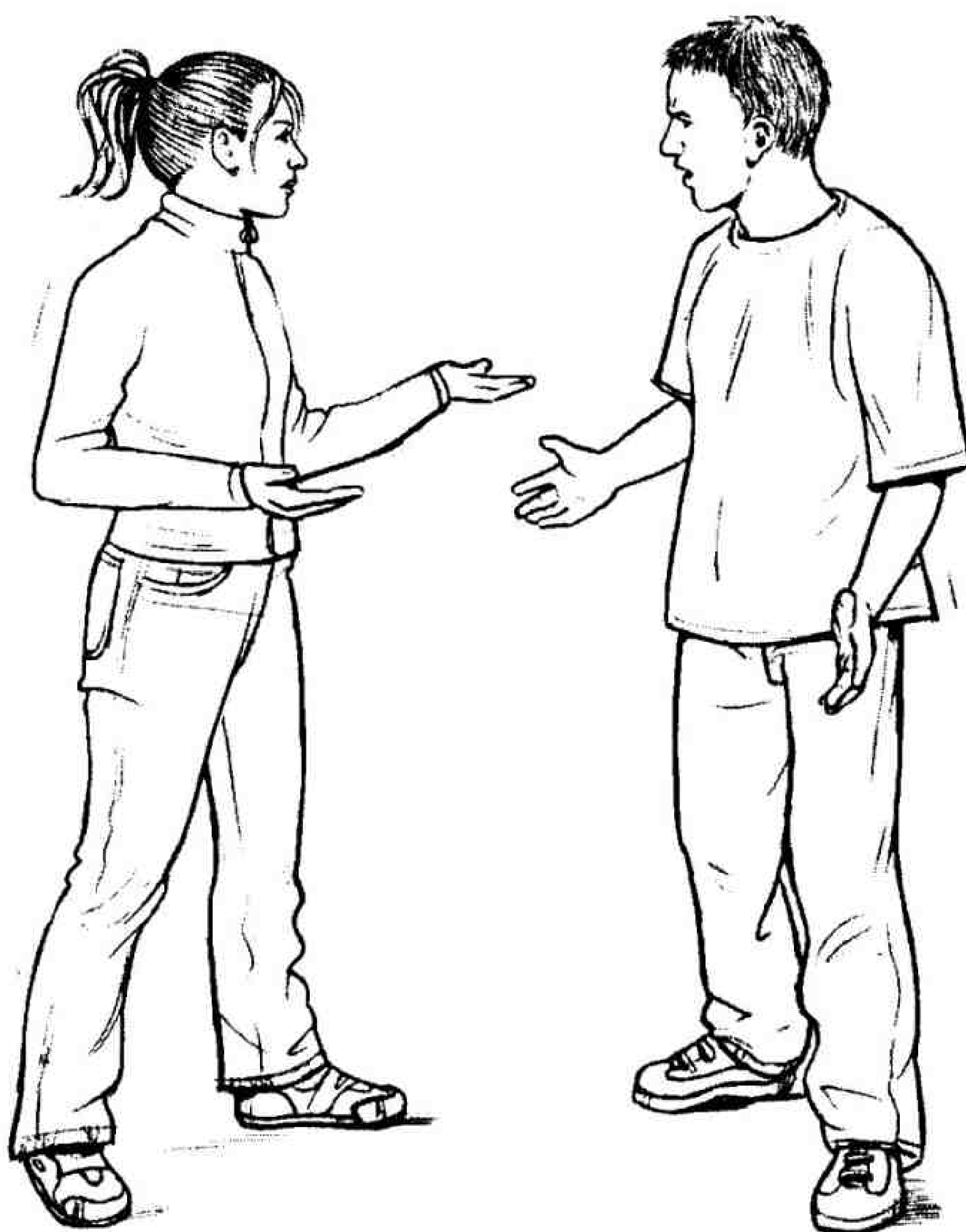
ЗАХВАТ ЗАПЯСТЬЯ

В БЫТОВЫХ СИТУАЦИЯХ ЭТО ВПОЛНЕ НОРМАЛЬНО И ВСТРЕЧАЕТСЯ ЧАЩЕ, ЧЕМ УДАРЫ. И ВСЕ ЖЕ ВАМ НУЖНО НЕМЕДЛЕННО ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ ЗАХВАТА, ПОСКОЛЬКУ НЕИЗВЕСТНО, НЕ РЕШИТ ЛИ НАПАДАЮЩИЙ НАНЕСТИ УДАР.



УГРОЗА РАСКРЫТЫХ РУК

ПОЗА С РУКАМИ, РАЗВЕДЕННЫМИ ЧУТЬ В СТОРОНЫ, — ЭТО КЛАССИЧЕСКИЙ ПРИЗНАК АГРЕССИИ. ЖЕНЩИНА НЕ УВЕРЕНА В ТОМ, ЧТО МУЖЧИНА НЕ СТАНЕТ НАПАДАТЬ. ОНА ПРИНИМАЕТ ЗАЩИТНУЮ СТОЙКУ, НЕ ПОДПУСКАЯ ЕГО СЛИШКОМ БЛИЗКО.



внешнее вмешательство — или пока он не добьется желаемого. Вам может повезти, и агрессор удовлетворится тем, что докажет себе, насколько крут. Но вы не можете предсказать уровня насилия, которое заставит его успокоиться, поэтому надежда на благоприятный исход не лучшая стратегия.

Некоторые ссоры доходят до драки. И чем все закончится, предсказать невозможно. Агрессор может как успокоиться, ударив вас несколько раз, так и сбить вас с ног и добить, когда вы будете в беспомощном состоянии. Зеваки могут тоже присоединиться к нему — такое может случиться и случается. Дело в том, что, когда ссора переходит на физический уровень, вы не можете предсказать, насколько плохо может обернуться дело. И даже драка без оружия может изменить или даже оборвать вашу жизнь.

НАСТОЯЩАЯ ДРАКА

В драке может произойти все что угодно, но последующий анализ показывает, что некоторые вещи происходят очень часто, в то время как другие случаются редко, а то и никогда. В большинстве ситуаций драка начинается с нескольких стандартных поз и угроз, подобных показанной на иллюстрации на предыдущей странице. За этой стадией, как правило, следует насилие.

В большинстве случаев уличные драки сводятся к работе рук. Более 80 % повреждений являются результатом сильных ударов в голову. Распространены также захваты и борьба. Настоящая драка никогда не похожа на то

СОВЕТ: ФАКТЫ ОБ УЛИЧНЫХ ДРАКАХ

- ❑ Большинство агрессоров бросаются вперед, разводя руки, и, как только приблизятся на нужное расстояние, производят захват. Даже люди с начальной боевой подготовкой в стрессовой ситуации начинают именно с этого.
- ❑ Сложная стратегия практически не встречается и редко эффективна. Драка — это не партия в шахматы, где ходы и их последствия можно просчитать. Простые движения, уверенность в себе и агрессия работают лучше всего.
- ❑ Расстояние между противниками сокращается стремительно. Приближение к оппоненту происходит инстинктивно, другие варианты встречаются, только если один из дерущихся занимался боксом и сознательно оставляет себе пространство для маневра. Почти все драки происходят быстро и при максимальном сближении, после которого в ход идут захваты и толчки.
- ❑ Если драка длится некоторое время, велика вероятность того, что закончится она на земле. Чаще всего дерущиеся либо спотыкаются, либо пропускают подножку. Но ко времени падения на землю один из них, как правило, уже побеждает, а то, что происходит с упавшим, — это уже не драка, а избиение. Пока у дерущихся равные шансы на победу, они либо встают, либо не падают.

кунг-фу, которое показывают в кино, она состоит из беспорядочных выбросов агрессии и жестокости. Если вы хотите выжить, вам нужно быть готовыми к реальности.

СТОЛКНОВЕНИЕ С АГРЕССИЕЙ

К счастью, большинство тех, кто начинает драки, совершенно не обучены бою. Они выбирают противников, в победе над которыми уверены, и не решаются угрожать тем, кто выглядит уверенно и может дать сдачи. Для победы они используют только агрессию. И это может отлично сработать, поскольку большинство обычных людей не привыкли к такому обращению.

АГРЕССИВНЫЙ ЯЗЫК ТЕЛА

МЫ ИНСТИНКТИВНО ОПЗНАЕМ УГРОЖАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ. РЫЧАНИЕ, КРИК, ДВИЖЕНИЕ ГОЛОВЫ ВПЕРЕД И НАЗАД — ВСЕ ЭТО ПРИЕМЫ ЗАПУГИВАНИЯ ОППОНЕНТА.



В результате большинство боев на самом деле таковыми не являются. Это просто выбор жертвы, демонстрация своего превосходства при помощи поз и угроз и беспорядочный град ударов после того, как агрессор уверится в своей победе. И хороший курс подготовки прежде всего должен объяснить новичку, как справиться со страхом, не терять головы и эффективно отвечать на угрозу. Без этого умения любая драка будет проиграна с самого начала.

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА ПРОТИВ РУКОПАШНОГО БОЯ И САМООБОРОНЫ

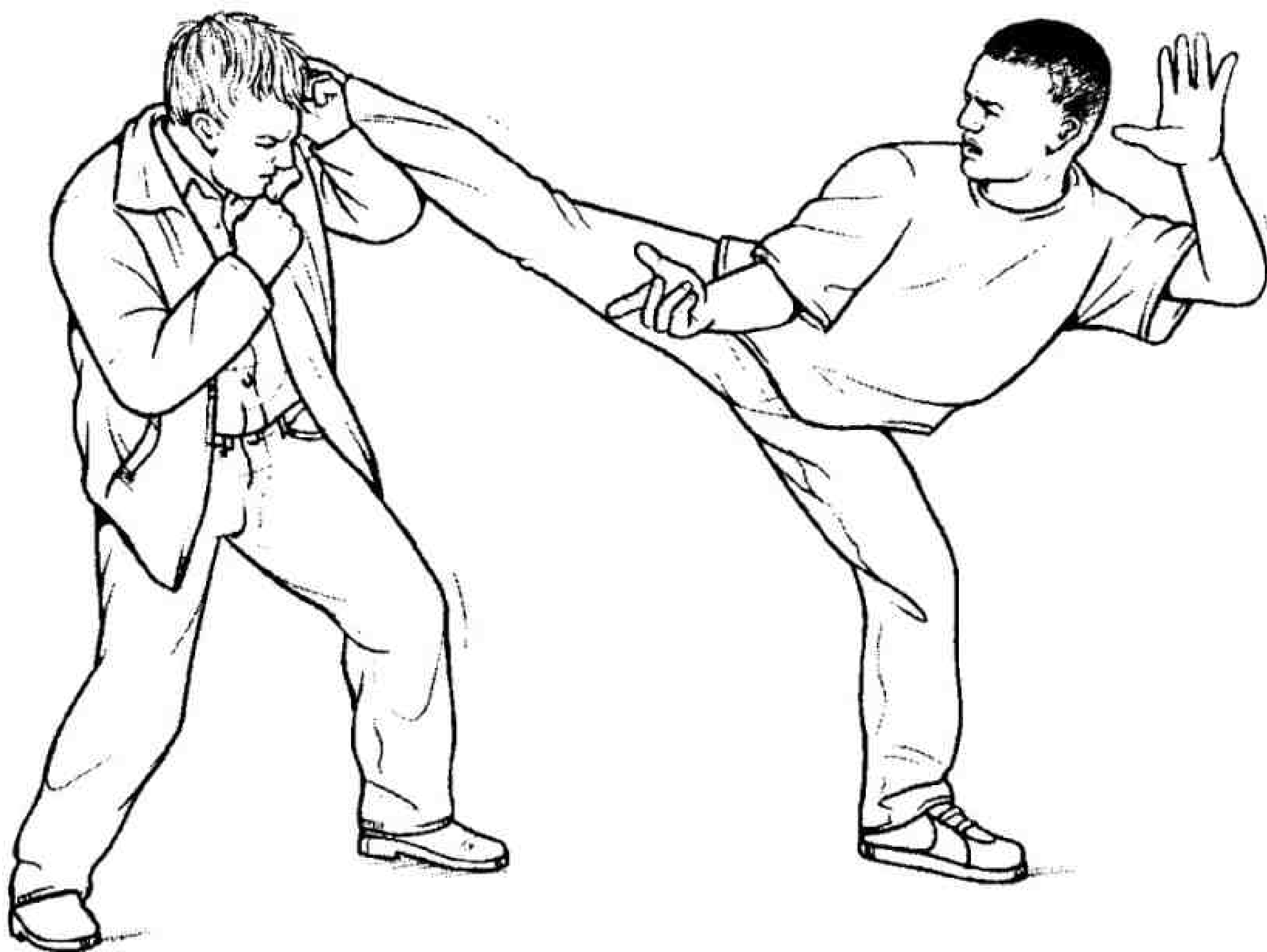
Между рукопашным боем и самообороной немалая разница. Задача рукопашного боя: как можно быстрее убить или обездвигить противника. Для солдата, выполняющего задание, — это то, что нужно. Однако для гражданских лиц приоритеты и условия несколько иные, и прежде всего стоит помнить о законодательных ограничениях. Бывают ситуации, когда защищающемуся разрешается ранить или даже убить агрессора, но чтобы после этого избежать проблем с законом, предел необходимой самообороны следует рассчитывать по обстоятельствам. Следовательно, приемы рукопашного боя применимы при самообороне, однако не все рукопашные схватки сводятся к самозащите.

СОВЕТ: РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ТИПЫ УДАРОВ

- ❑ Удары кулаком с размаха являются самыми распространенными. Обычно первый удар наносится сильной рукой — у большинства людей это правая.
- ❑ Джебы и свинги, удары костяшками пальцев, наносятся редко. Агрессор может принимать боксерскую стойку, наносить серии ударов, но полноценных ударов, как в боксе, как правило, не бывает.
- ❑ К ударам ногами обычно переходят, когда противник уже упал на землю, реже бьют стоящего по ногам. Высокие удары ногами, как и многие другие приемы из боевых искусств, в уличных драках предельно редки.
- ❑ Сразу после захвата может следовать удар коленом. Это инстинктивное движение, наиболее распространенное в драках с захватами.
- ❑ Распространены захваты одной рукой. Обычно слабой рукой хватают за одежду, а бьют сильной. Захват сильной рукой обычно используется как утверждение своего доминирования в бытовых конфликтах. В драке его применяют редко.
- ❑ Захват двумя руками используется для проявления доминирования или как подготовка к удару головой.

ГЛУПЫЕ ВЫСОКИЕ УДАРЫ

ЭТИ УДАРЫ КРАЙНЕ РЕДКО ВСТРЕЧАЮТСЯ В НАСТОЯЩЕЙ ДРАКЕ ПО ПРИЧИНЕ ТОГО, ЧТО НЕ ДАЮТ ЭФФЕКТА. ЕСЛИ УЖ ВЫ РЕШИЛИ БИТЬ НОГАЙ, БЕЙТЕ ПОНИЖЕ.



Любой ответственный инструктор обязан удостовериться, что все ученики представляют пределы необходимой обороны, так же как и любой военный инструктор должен убедиться, что его группа понимает, когда следует применять свои навыки, а когда нет.

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА

Любой, кто интересовался этим вопросом, скажет, что сейчас существует огромное количество курсов и секций боевых искусств и самообороны. Однако к выбору направления стоит отнестись предельно серьезно. Почти любой инструктор скажет вам, что его школа и стиль великолепно подходят для самообороны, и в некоторых случаях это даже окажется правдой. Однако большая часть боевых искусств включает в себя огромное количество материалов и навыков, которые будут бесполезны тем, кто хочет научиться

.....

защищать себя на улице. Некоторые инструктора учат таким приемам, которые не только не сработают в реальных условиях, но и могут привести к серьезным ранам и даже смерти.

Чаще всего причиной нежелательных последствий становится недостаток знаний. В большинстве своем те, кто изучает боевые искусства, готовятся к поединкам с такими же бойцами. При столкновении один из них может оказаться на высоте. И что не менее важно, приемы защиты преподаются также для защиты от атак бойца своего стиля. К примеру, блоки, используемые в карате, отлично сработают против ударов карате, но мало пригодятся против беспорядочного града ударов, которым наградит вас уличный агрессор.

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА И ВИДЫ СПОРТА, ПОДХОДЯЩИЕ ДЛЯ САМОЗАЩИТЫ

- ▣ **Бокс** — возможно, лучшая система для постановки ударов руками, работы ногами и защитных стоек и ударов. Спарринги дадут необходимую психологическую подготовку и поставят вам удар.
- ▣ **Бразильское джиу-джитсу** — в основном обучает приемам борьбы на земле. Отлично ставит борцовские навыки, например как избавиться от захвата противника и стряхнуть его с себя. Используются болевые приемы, удушающие захваты и блоки.
- ▣ **Кикбоксинг** — похож на бокс, но включает в себя и удары ногами. Стоит отметить, что большинство приемов кикбоксинга мало подходят для самозащиты.
- ▣ **Смешанные боевые искусства** — действительно смешение всех возможных боевых искусств. Отлично подходит и для самозащиты, и для поддержания себя в хорошей форме.
- ▣ **Дзюдо** — наверное, лучший вид борьбы. Учит броскам, захватам, болевым и удушающим приемам, а также уклонениям от них. К тому же отлично тренирует навыки борьбы на земле и подходит для поддержания себя в форме.
- ▣ **Джиу-джитсу** — учит разнообразным ударам ногами, руками, захватам и борьбе на земле.
- ▣ **Муай-тай (тайский бокс)** — чуть ли не лучшая система постановки ударов руками плюс элементы удержания и захватов.

То, что в этом списке нет какого-то боевого искусства, вовсе не означает, что оно для самообороны бесполезно. Эти стили выбраны только благодаря их популярности и тому, что система подготовки в разных секциях будет почти одинакова. Конечно, в разных группах качество преподавания может быть различным.

БЛИЖНИЙ БОЙ, БОРЬБА

МНОГИЕ ДРАКИ ПРЕВРАЩАЮТСЯ В ЧИСТУЮ БОРЬБУ. И БОЕВЫЕ ИСКУССТВА, КОТОРЫЕ НЕ ДАДУТ ВАМ НАВЫКОВ БОРЬБЫ, МАЛО ПОДОЙДУТ ДЛЯ САМОЗАЩИТЫ.



КУРСЫ САМООБОРОНЫ

Существует множество подобных курсов, но они могут сильно отличаться друг от друга. Некоторые позиционируют свою систему как прикладное боевое искусство и предлагают слегка облегченный курс той или иной школы, который не имеет ничего общего с реальностью. Другие могут достаточно хорошо подготовить вас к некоторым ситуациям, но при этом не дадут представления о реальном спектре угроз.

В качестве примера можно привести курсы по «техникам прорыва», в основном предназначенным для того, чтобы слушатель научился освобождаться от захватов. И это неплохо, но спектр вероятных угроз намного шире.

Хорошие курсы самозащиты учат людей справляться со всеми вариантами возможных нападений и сосредоточены на том, чтобы преподать

СОВЕТ: СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ БОЕВЫЕ ИСКУССТВА

Если вы решаетесь изучать боевые искусства, сначала узнайте, на что они ориентированы.

К примеру, тхэквондо специализируется исключительно на ударах руками и ногами. Есть удары, которые запрещены правилами. Бойцы тхэквондо обычно великолепны на соревнованиях, в спаррингах по всем правилам с такими же бойцами, но у них могут появиться «слепые точки» — они просто не будут ожидать и замечать ударов, запрещенных правилами соревнований. Тхэквондо от этого не становится хуже. Наоборот, это чуть ли не лучший стиль, который помогает развить боевой дух, чувство равновесия, научиться мощным ударам и оставаться в хорошей форме. Но эта система в целом не подходит для самозащиты.

Так же и дзюдо учит великолепным приемам борьбы, помогает держать форму и развивает умение оставаться на ногах, при этом посылая своего соперника на пол. Но не научит вас отражать удары, поскольку они запрещены правилами соревнований.

небольшое количество очень гибких навыков вместо множества узкоспециализированных и сложных приемов. На хороших курсах много внимания уделяется реализму, симуляции реальной ситуации стресса и страха перед нападением. Солдат готовят в условиях, максимально приближенных к реальным, чтобы они не запаниковали и не забыли того, чему их учили. Хорошие преподаватели самозащиты переняли эту практику, а порой перенимают и методы.

СВОЙ СОБСТВЕННЫЙ ПУТЬ

Если вы не можете найти инструктора самообороны, который сможет научить вас нужному спектру приемов, можно найти наиболее подходящий тренинг из имеющихся и самостоятельно развить нужные вам навыки. К примеру, секция бокса или кикбоксинга может поставить вам удар, отточить навыки спарринга и привести себя в форму, а дзюдо или джиу-житсу предоставит отличную практику захватов. Это не идеальное решение, и вам придется тратить часть времени на то, что не пригодится при самообороне, но некоторые школы и интересны, и помогут остаться в форме, так что время не будет потрачено напрасно.

Можно также приобрести определенные тренажеры и спортивное снаряжение и тренироваться с другом. При этом важно помнить, что в школах и на курсах ваше здоровье застраховано, а квалифицированные инструкторы следят за тем, чтобы риск был сведен к минимуму. Лучше все-таки положиться на профессионалов, а если вы все же не можете найти секцию,

лучше начать с общих упражнений, которые не чреваты риском, к примеру работы с грушей или боксерскими лапами.

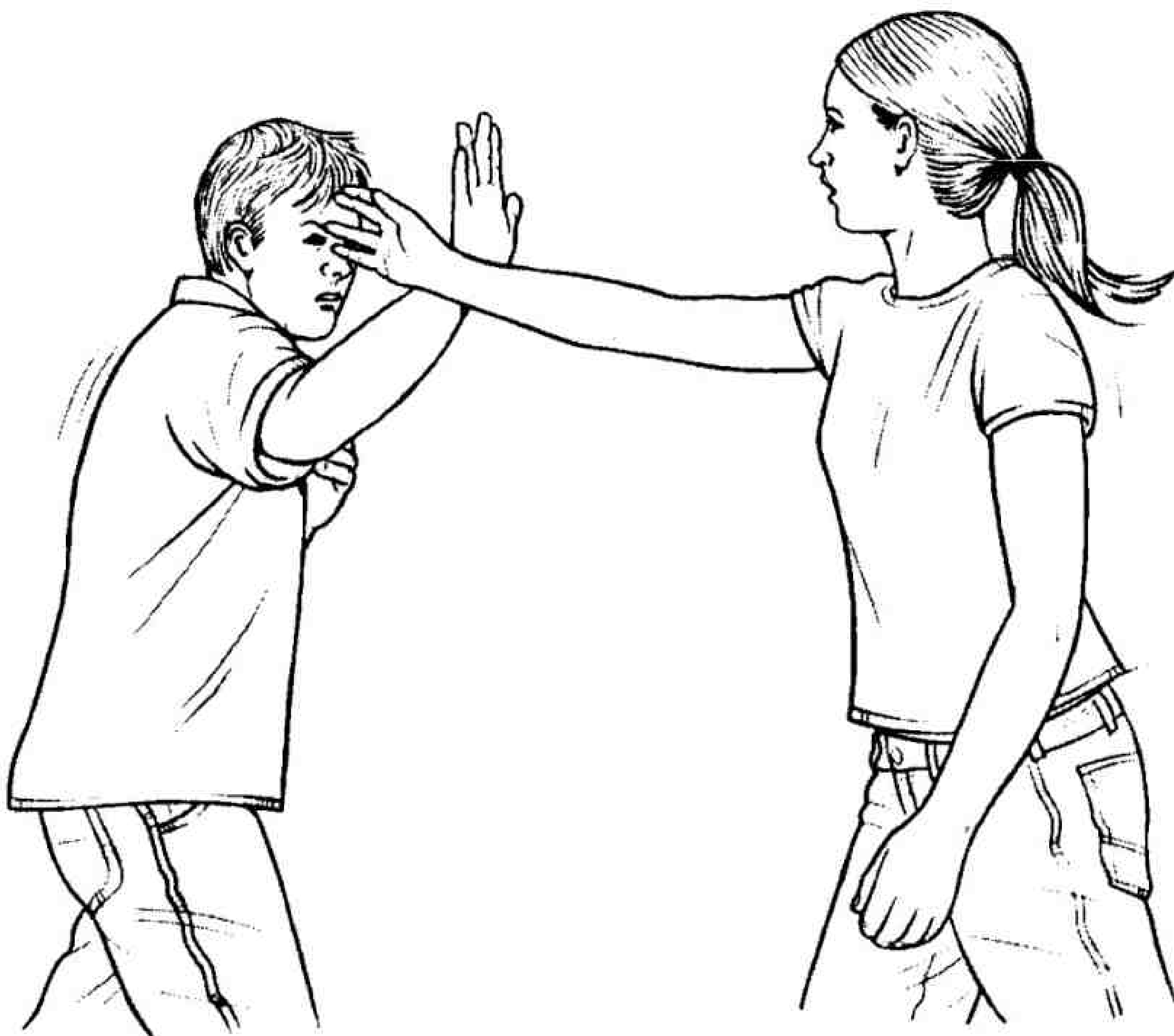
Но отрабатывать удушающие и болевые приемы без инструктора — не лучшая идея.

ПОИСК ХОРОШИХ КУРСОВ

Сложно сказать, что именно определяет хороший уровень курсов самообороны или боевых искусств. Однако существуют некоторые признаки, которые сразу дадут вам понять, что здесь не стоит тратить свое время. Наверняка можно многому научиться в любой школе, но обычно качество

ОТКЛОНЯЕМ ЗАХВАТ

ПРИ ПОПЫТКЕ ЗАХВАТА РУКА АГРЕССОРА БЫЛА ОТБИТА В СТОРОНУ, ОДНАКО ЭТО НЕ РЕШАЕТ ПРОБЛЕМУ. ЧТО ПОМЕШАЕТ ЕМУ АТАКОВАТЬ СНОВА?



СОВЕТ:**ТРЕЗВО ОЦЕНИВАЙТЕ ТО, ЧЕМУ ВАС УЧАТ**

Стоит оценить то, чему вас учат, в свете информации этой книги. На одну и ту же угрозу ответить можно по-разному, и эти ответы могут быть либо одинаково эффективны... либо нет. Приемы, описанные в этой книге, проверены в стрессовых ситуациях и настоящих драках, в которых противники старались ранить и даже убить друг друга. За информацию из других источников мы не ручаемся.

преподавания самозащиты значительно ниже среднего, если на курсах присутствует следующее.

- ▣ **Удары по воздуху.** Вы не научитесь определять силу удара, если удар не встретит сопротивления. Хорошие курсы предполагают тренировки с боксерскими лапами, грушами или другими плотными объектами.
- ▣ **Излишнее усложнение.** Сложные приемы в стрессовых ситуациях просто не работают. Хорошая тренировка оттачивает простые, надежные приемы, которые будут эффективны в любой ситуации.
- ▣ **Слишком сильный упор на элитарность.** Длинные лекции о самурайском духе и философские рассуждения, излишнее акцентирование на отработке поклонов и прочих ритуалов. Хорошие инструктора больше внимания уделяют делу.
- ▣ **Заявления о секретных техниках.** «Секретных суперсмертоносных прикосновений ниндзя» не существует. И курсы, которые обещают вам открыть неизведанные тайны, передававшиеся из поколения в поколение, если вы готовы к годам тренировок, — это просто способ выманивания денег. Эффективные приемы всегда просты и давно известны.
- ▣ **Излишне правильная, четкая и аккуратная техника.** Хорошая тренировка всегда выглядит немного неряшливо, поскольку ученики работают на пределе сил и импровизируют, вместо того чтобы методично оттачивать единственное движение.
- ▣ **Слишком много наград.** Некоторые курсы боевых искусств козыряют многочисленными наградами своих выпускников, задирая цену за обучение. Помимо того что такие курсы дорого стоят, они ориентированы только на правила соревнований, что по большей части бесполезно для самообороны.

ЗАКОННЫЕ ОГРАНИЧЕНИЯ

Солдаты, отправляясь на задание против вражеских солдат, не особо беспокоятся о законности применения своих навыков, поскольку это санкционировано вышестоящими инстанциями. Да, существуют международные

конвенции, которые предписывают правила обращения с гражданскими и пленными, но по большей части солдат на войне не ограничен в агрессии, направленной на врага. Что от солдата и требуется.

Военные действуют в опасном окружении, часто ситуация не вполне ясна. Группы войск направляются с миротворческими миссиями или для защиты гуманитарных миссий в условиях враждебной страны. В таких ситуациях солдаты следуют правилам применения силы, которыми определяется законность или незаконность действий.

РАБОТА С ГРУШЕЙ

РАСКАЧИВАЮЩАЯСЯ ОТ УДАРОВ ГРУША МОЖЕТ ПРОИЗВЕСТИ ВПЕЧАТЛЕНИЕ НА ЗРИТЕЛЕЙ, НО ХОРОШИЙ УДАР РУКОЙ ИЛИ НОГОЙ ОСТАВИТ В ГРУШЕ ВМЯТИНУ ИЛИ ЗАСТАВИТ ЕЕ СКОРЕЕ СОДРОГНУТЬСЯ, ЧЕМ РАСКАЧИВАТЬСЯ НА ЦЕПИ.



ТРЕНИРОВКА УДАРА

На хороших курсах удары отрабатываются разными способами, в том числе на макиваре. Это помогает поставить удар, научиться соизмерять его силу. Закрепленная на столбе макивара используется для нанесения ударов ребром ладони, а не костяшками пальцев.



ПРАВИЛА ПРИМЕНЕНИЯ СИЛЫ

Гражданские лица тоже являются субъектами правил применения силы. Понятие необходимой обороны в разных странах определяется по-разному, поэтому следует обязательно ознакомиться с законодательством родной страны и тех стран, в которых вы собираетесь путешествовать. В целом закон запрещает использовать насилие и угрозу его применения, и только в определенных обстоятельствах, например при самозащите, насилие не считается преступлением. Другими словами, если вы без причины ударите человека, с которым только познакомились, вы станете преступником. Однако если этот человек угрожал вам или первым начал драку, вы имеете полное право использовать силу, чтобы остановить его.

ПРАВО НА САМООБОРОНУ

У вас есть право защищать себя или других людей от насилия или преступления, но ваша реакция должна соответствовать угрозе, с которой вы столкнулись. Вы вынуждены защищаться в случае угрозы. Самозащитой будут считаться даже 92 удара, если именно столько понадобилось, чтобы остановить агрессора, который после 91 удара все еще представлял угрозу. Но если вы продолжите бить противника после того, как он стал беспомощным, вы сами станете агрессором и вам придется отвечать по закону.

Заметьте, что ваше мнение о том, насколько противник заслужил хорошей взбучки, не имеет значения: самозащитой агрессия считается лишь до того момента, пока существует угроза. Если вы хотите расквитаться с напавшим уже после того, как он перестал представлять угрозу, — это ваше дело, но за это придется ответить в суде.

СОВЕТ: ЮРИДИЧЕСКИЙ ВОПРОС

Все спорные вопросы можно свести к одному. Если после того, как вы справились с угрозой, вас спросят: «Вам действительно нужно было так поступить?» — и вы сможете честно ответить: «Да, по следующим причинам...», то вас не сочтут преступником. Однако причины должны быть действительно серьезными. Возможно, вам придется объясняться с полицией или в суде, но если вы сможете доказать, что ваши действия были необходимы для самозащиты, они будут признаны законными.

НАДВИГАЮЩАЯСЯ УГРОЗА

Сжатые кулаки — явный признак того, что готовится атака. Агрессор на иллюстрации отвел правую руку назад, готовясь ударить, — вам придется действовать быстро, иначе вы пропустите удар.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИЛЫ

Чтобы ответить на угрозу, вам не нужно ждать, пока кто-то нанесет вам первый удар. В этом не только нет необходимости, это нежелательно, поскольку вас могут вывести из строя первым же ударом. Распознав угрозу, следует применить соответствующий уровень силы.

Заметьте, «соответствующий», а не «минимальный». Закон не требует от вас четкой экспертной оценки того уровня силы, который может понадобиться, чтобы остановить атаку, не ограничивает его четкими формулировками. До тех пор пока ваши действия в отдельно взятой ситуации являются логичными и обоснованными, вы действуете в рамках закона. Следовательно, тот, кто использует оружие против безоружного, но физически более подготовленного противника, не совершает преступления.

ВОСПРИЯТИЕ УГРОЗЫ

Уровень используемой силы должен соответствовать угрозе, которую вы ощущаете, — и вам придется после обосновать свое восприятие. Ударить человека только потому, что он косо на вас посмотрел, — неприемлемо, но если вы сможете объяснить, какие признаки угрозы заметили и почему боялись за свою безопасность, то до тех пор, пока ваши действия соответствуют уровню угрозы, вы будете действовать в рамках закона.

Да, искренняя ошибка тоже может трактоваться как оправданная самооборона. Если, например, кто-то дает вам основания поверить, что собирается вас ударить, и вы сбиваете его с ног, он может впоследствии заявить, что просто шутил, а ваши действия необоснованны. Однако, если вы сможете доказать, что искренне поверили в существование угрозы, то нокаут вашего противника будет оправдан по закону.

СОВЕТ: САМООБОРОНА И ЗАКОН

Понятие необходимой обороны основано на здравом смысле и предполагает следующее:

- ▣ вы можете использовать силу в ответ на явную угрозу;
- ▣ вы можете использовать тот уровень силы, которого требуют обстоятельства;
- ▣ сила, которую вы применяете, не должна быть чрезмерной;
- ▣ как только угроза нейтрализована, драку следует прекратить;
- ▣ вы можете бить первым, если того требуют обстоятельства;
- ▣ вы можете использовать оружие, если это оправдано ситуацией.

ПЕРЕСЕЧЕНИЕ ЧЕРТЫ

В подобной ситуации наличие угрозы очевидно — агрессор совершает атакующее движение, на которое следует ответить решительно.



КОГДА БОЙ ОКОНЧЕН, ОН ОКОНЧЕН

Как только угроза нейтрализована, вам следует остановиться, поскольку дальнейшая жестокость уже не будет самозащитой. Вам следует продолжать драку до тех пор, пока вы не убедитесь в собственной безопасности и в том, что агрессор не в состоянии продолжать, но как только это станет ясно, по закону вы должны прекратить насилие.

То же относится и к военным. Если кто-то бежит в сторону патруля, размахивая оружием, в него будут стрелять, чтобы остановить. Даже если позже обнаружится, что в руках бегущего было не оружие, а его реалистичная имитация, действия солдат останутся законными, поскольку они судили об угрозе по увиденному, угроза была смертельной и это оправдывало использование огнестрельного оружия в ответ на угрозу жизни.

Если агрессор был ранен, но продолжил угрожать, то с точки зрения закона продолжение огня будет оправданно. Если агрессор упадет, но все еще будет направлять на солдат оружие, стрельба на поражение все еще будет оправданна. Существует и такой вариант: цель будет обезврежена, но солдаты этого еще не поняли. В таком случае они могут не прекратить огонь, но это тоже будет оправданно. Однако если агрессор лежит беспомощный и неспособный к дальнейшим угрозам, продолжение огня будет противозаконно.

ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ МЕРЫ

Обстоятельства могут сложиться так, что даже самые чрезвычайные меры будут оправданны. Это не касается случаев «у него нож, значит, я могу его убить». Только если вашей жизни или здоровью грозила серьезная опасность и, защищаясь, вы сделали что-то, повлекшее за собой смерть агрессора, ваши действия будут оправданы.

Заметьте, закон не требует от вас бежать или добровольно расставаться с имуществом, не оказывая сопротивления. Однако чтобы доказать, что вы действовали в рамках самозащиты, вы должны доказать, что попытки решить ситуацию любым другим способом, не прибегая к насилию, ни к чему бы не привели. Например, если у вас была возможность убежать, но вместо этого вы вступили в драку, вам придется объяснять, почему вы это сделали. Если у вас была к тому веская причина, вы будете оправданы. Но если нет, ваши действия могут быть расценены как превышение уровня допустимой самообороны.

СОВЕТ: ИЗБЕГАЙТЕ ПРОБЛЕМ С ЗАКОНОМ

Как правило, заявление о действиях исключительно ради самозащиты лучше подкрепить доказательствами того, что вы не хотели драться и пытались решить ситуацию мирным путем. Закон не требует от вас этого, и агрессор может не дать вам шанса на мирное решение вопроса, но если вы разбили ему голову, хотя у вас был шанс этого не делать, заявление о самообороне будет выглядеть не слишком убедительно.



Войска особого назначения очень, очень хороши в бою. Однако это не главная их функция. Они существуют для того, чтобы выполнять задания с наибольшей эффективностью. Если достижение цели возможно без контакта с противником — тем лучше. Особая лодочная служба морской пехоты Великобритании гордится своим девизом «Не силой, а хитростью», который отражает способность бойцов службы справляться с заданием так, что враг даже не подозревает об этом. Отряды спецназа вступают в бой, если это необходимо, но для достижения своих целей используют все возможные способы.

В концепции победы без боя нет ничего нового. Древнекитайский полководец Сунь-Цзы написал гениальный трактат о том, как победить врага без боя. Он предлагал множество способов обмануть врага, разнообразные хитрости и уловки, которые помогут полководцу победить без боя или свести бои к минимуму.

САМОЗАЩИТА БЕЗ БОЯ

Цель самозащиты не в том, чтобы победить или уничтожить врага, равно как и уничтожение охранников не является целью отряда спецназа, посланного спасти заложников. Цель — защитить свою безопасность и выйти из ситуации с минимально возмож-

Слева. Если кто-то проявляет агрессию, но не собирается переходить к насилию, лучшим выходом будет спокойная реакция на конфликт.

2

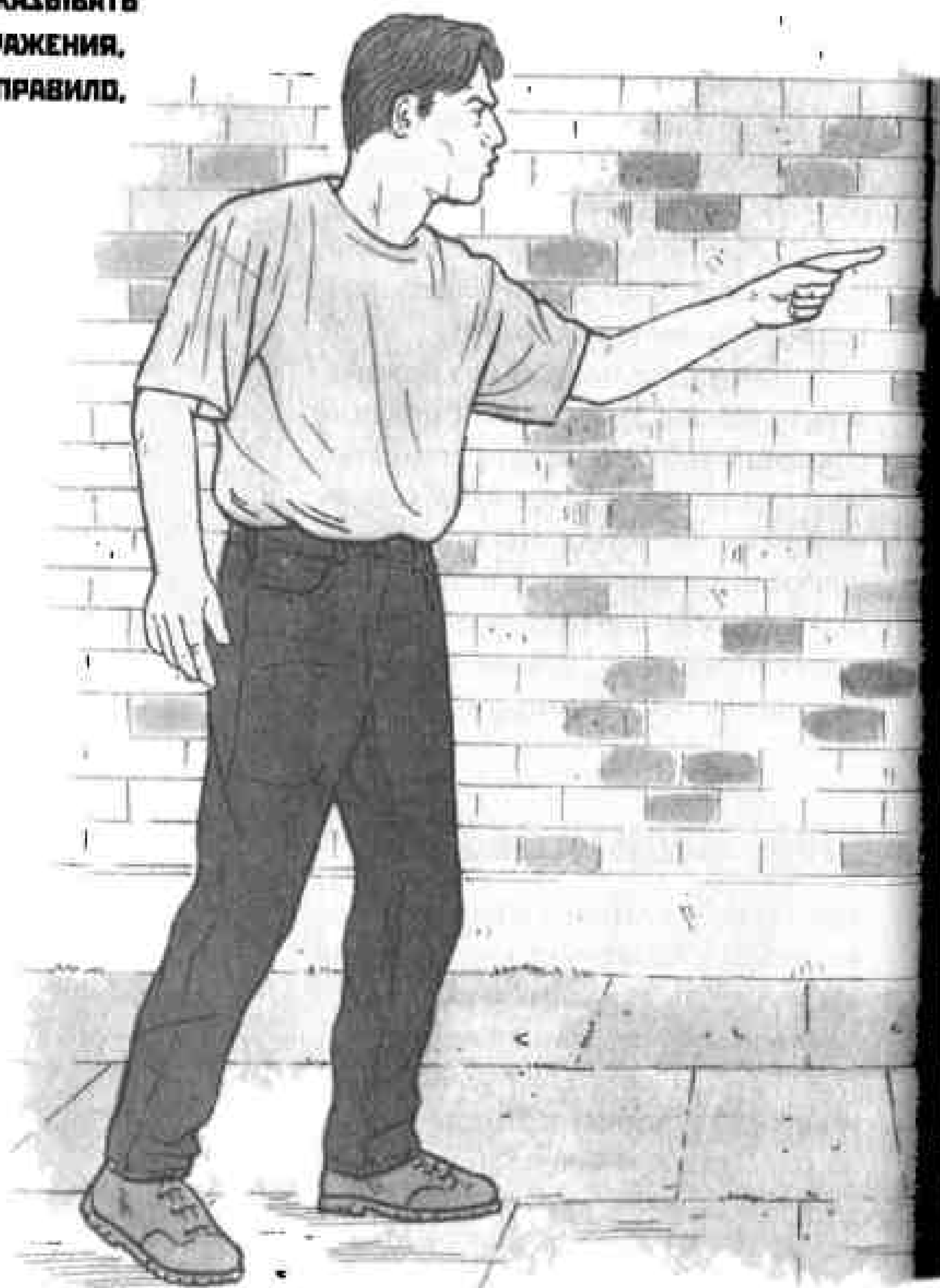
Если вы знаете, как это сделать, вы можете победить врага и без боя.

ПОДГОТОВКА

БОЯ БЕЗ БОЯ

СТОЙТЕ СПОКОЙНО

Большинство тех, кто начинает конфронтацию, на самом деле не хотят драться. Если вы сможете сохранить спокойствие и не выказывать признаков поражения, агрессор, как правило, отступает.



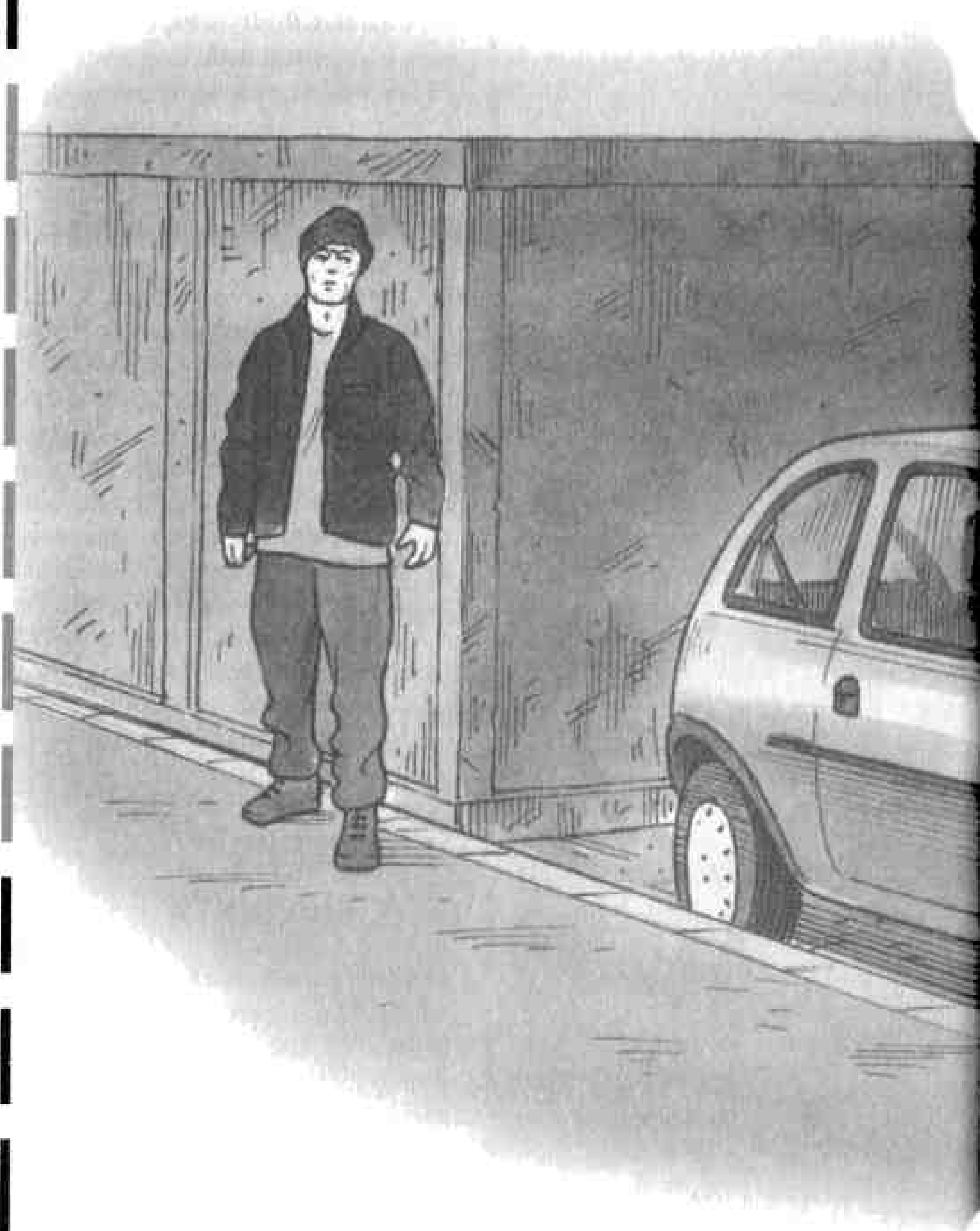
ным ущербом. Если это требует боя, нужно драться и победить. Но если есть и другие способы, лучше воспользоваться ими.

Конечно, бывают случаи, в которых насилие неизбежно, несмотря на все ваши попытки его избежать. А иногда лучше взять развитие конфликта в свои руки, чтобы не позволить проблеме набрать обороты. К примеру, по поводу будничных вещей спорить не стоит, но иногда просто необходимо настоять на своем и доказать кому-то, что над вами нельзя безнаказанно издеваться.

Нужно разумно подбирать драки. Если вы провели определенную границу, придется защищать ее, иначе вы позволите другим командовать своими действиями. Но имейте в виду, любой аргумент или действие может превратить ссору в драку. Так бывает нечасто, но все же лучше быть готовым к тому, что это может произойти. Насилие, если оно проявляется, проявляется быстро.

УКЛОНЕНИЕ ОТ КОНФЛИКТА

Отправленные на задание солдаты рано или поздно бывают вынуждены вступить в бой с врагом. Но спецназ всегда старается уклониться от боя там, где в нем нет необходимости. Спецназ избегает вражеских патрулей, иногда прячется от врага. Эти ребята — одни из лучших бойцов на планете, и при этом они тщательно анализируют, когда стоит сражаться, а когда — нет. Тот же подход при-



ИЗБЕГАЙТЕ ОПАСНЫХ МЕСТ

Здравый смысл поможет вам избежать множества опасных ситуаций. К примеру, парковать машину стоит там, где нет слабоосвещенных мест, в которых вас может поджидать преступник.



.....

меняется при самозащите. Ненужных конфликтов стоит избегать, что также поможет достичь цели, которая перед вами поставлена, — вы не можете пострадать в драке, которой не было.

Нет ничего трусливого в том, чтобы уклониться от угрозы, однако есть люди, самолюбие которых диктует обратное. Они хотят доказать всем, какие они крутые, и считают уклонение от драки признаком слабости. Данный выбор зависит только от вас, но если войска особого назначения, вооруженные гранатами и автоматическим оружием, прячутся от одинокого часового, то наверняка избегание конфликта приемлемо и для других людей.

ИЗБЕГАНИЕ УГРОЗЫ

Все знают, что не стоит срезать путь по темной аллее и разговаривать с незнакомцами в машинах, и при этом многие люди, несмотря на все предупреждения, которые слышат с детства, продолжают подвергать себя ненужной опасности.

Жертвы преступлений часто говорят потом, что могли заранее заметить опасность. То есть проблема не в том, чтобы замечать угрозу, а в том, чтобы знать о ней и по возможности избегать.

И кроме здравого смысла для этого не нужно ничего особенного. Выходы из ресторанчиков быстрого питания и стоянки такси после наступления темноты становятся небезопасны. Слабоосвещенные и безлюдные места тоже опасны по ночам. А у некоторых районов может быть вполне заслуженная и широко известная репутация неблагополучных. И все же люди продолжают ходить по этим местам, пожимая плечами и говоря «да все будет в порядке». Обычно так оно и есть, но если держаться от подобных мест подальше, вы явно снизите свои шансы на то, чтобы стать жертвой нападения.

Довольно часто компании подростков или молодежи, которые бродят по подобным местам, просто гуляют и не собираются ни на кого нападать. Однако если вы заметили, что они на вас подозрительно посматривают, лучше к ним не приближаться. Часто о том, что кто-то ищет неприятностей, мы узнаем инстинктивно — наше подсознание фиксирует признаки агрессии в его поведении. И лучшим решением в данном случае будет вовремя ретироваться и в принципе избегать потенциально опасных мест.

ЧЕГО ХОЧЕТ АГРЕССОР

Если кто-то ищет неприятностей, жаждет насилия ради насилия, собирается вас ограбить или изнасиловать, этот кто-то направится прямо к вам.

ЧИТАЕМ АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Часто тот, кто ведет себя агрессивно, но при этом держит дистанцию и только принимает угрожающие позы, на самом деле не хочет переходить к насилию. Если же он старается приблизиться к вам, это может означать переход к драке.



Определить, чего именно хочет агрессор, вы сразу не сможете, однако в одном вы можете быть уверены — он не хочет драки. Это может показаться странным, но на самом деле агрессору нужна жертва, а не сопротивление.

Агрессоры, даже те, которые собираются кого-нибудь ограбить, хотят получить желаемое с минимальным риском для себя. Предсказать, насколько высокую цену агрессор готов заплатить, какую боль от вашего сопротивления готов вытерпеть, заранее нельзя. Но стоит дать ему понять, что цена будет высокой. Он взвесит «за» и «против» и, если вы покажетесь ему проблематичной целью, отправится искать себе другую жертву.

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ НАПАДЕНИЯ

Нет поведения, которое защитило бы вас на 100 %, но вы можете увеличить вероятность того, что агрессор дважды подумает, прежде чем связываться с вами. Для этого необязательно вести себя вызывающе и агрессивно — такое поведение может только повысить напряжение в ссоре и ускорить драку, — но есть простые меры, которые заставят потенциального агрессора оставить вас в покое и искать себе более легкую добычу.

Во-первых, не делайте себя легкой целью. Человек, который идет по безлюдному кварталу, натянув капюшон и заткнув уши наушниками, или же полностью поглощен разговором по телефону, не замечает опасности. Тот, кто бесцельно бродит по слабоосвещенным местам, кажется агрессору более легкой добычей, чем внимательные и уверенно идущие. Конечно, никто не лишает вас права гулять, где захотите, и слушать, что захотите, но будьте готовы к связанным с этим рискам.

НЕ ВЫГЛЯДИТЕ КАК ЖЕРТВА

Ваша осанка и поведение могут сыграть немалую роль в том, определят ли вас как жертву. Сутулая спина, втянутая в плечи голова, скрещенные руки, опущенные глаза выдают потенциальную жертву, в то время как человек с расправленными плечами и твердым взглядом излучает уверенность и силу. Если со стороны кажется, что вы контролируете ситуацию и уверены в себе, у вас меньше шансов стать жертвой преступления.

НЕ РЕАГИРУЙТЕ КАК ЖЕРТВА

Очень важно то, как вы реагируете на развитие ситуации. В вежливости и рассудительности нет ничего плохого до тех пор, пока вы уверены, что это поможет справиться с агрессором, и не хотите переходить к насилию. Многие потенциально серьезные проблемы можно предотвратить, сразу

СОВЕТ: СЕРИЙНЫЕ УБИЙЦЫ И ИХ ЖЕРТВЫ

Чтобы проиллюстрировать сказанное, приведем такой пример. Как правило, серийные убийцы выбирают жертв, которых, как им кажется, они смогут контролировать. Следовательно, у тех, кому не хватает уверенности в себе, кто демонстрирует виктимность, больше шансов стать жертвой, чем у напористых людей. Просто потому, что последних будет сложнее подчинить.

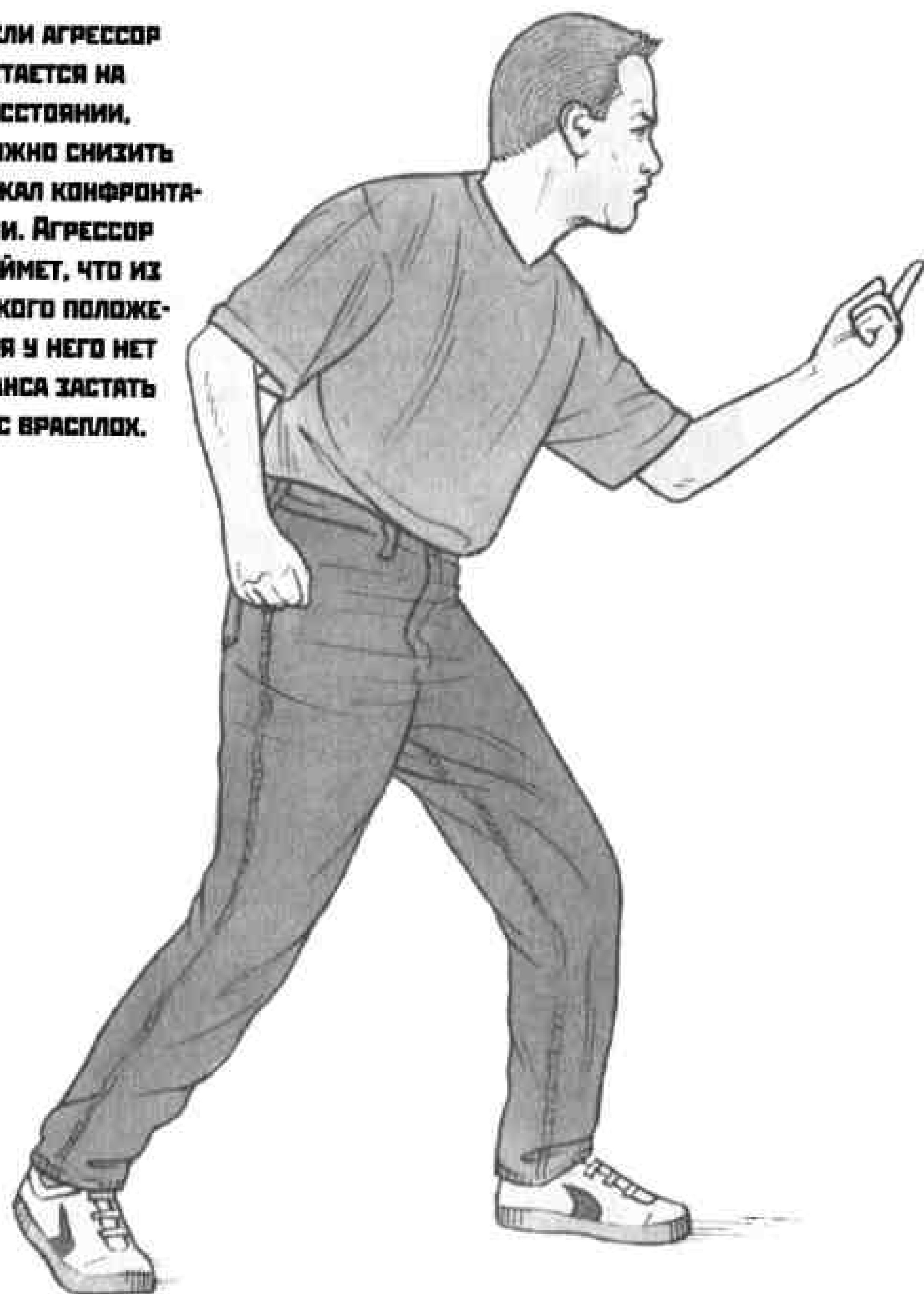
СЛИШКОМ БЛИЗКО!

Защищающийся (справа) позволил агрессивному или разозленному собеседнику подойти слишком близко. С такого расстояния практически невозможно вовремя остановить удар или захват.



ДЕРЖИТЕ ДИСТАНЦИЮ

Если агрессор остается на расстоянии, можно снизить накал конфронтации. Агрессор поймет, что из такого положения у него нет шанса застать вас врасплох.



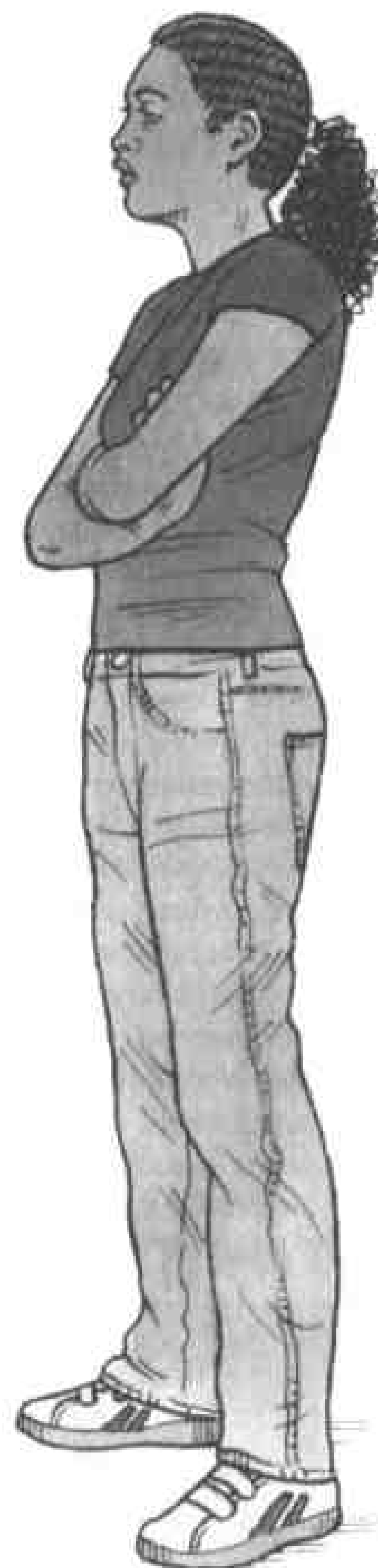
показав, что вы не принимаете навязываемых правил.

У такой позиции есть два варианта, рассмотренных далее, для гашения конфликта.

Устрашение — более жесткий вариант ответа, хотя и он не требует грубости или агрессии. Обычно вы говорите нечто вроде «а ну хватит» и даете понять, что поведение противника вам не нравится. Это хорошо работает, если вы физически более развиты или равны потенциальному агрессору, но все равно остается шанс, что конфликт перерастет в драку.

ГАШЕНИЕ КОНФЛИКТА

Гашение конфликта прямо противоположно тактике устрашения. Вместо резкого ответа вы пытаетесь успокоить себя и оппонента и подготовить почву для отступления. Можно даже извиниться перед ним за то, в чем вы не виноваты. Если вы нейтрализуете угрозу, вы все равно выйдете победителем. Гашение конфликта позволяет агрессору уйти, не применяя силу и не теряя при этом лицо. Основной причиной многих стычек служит обостренное самолюбие агрессора, поэтому ответная агрессия может стать причиной того, что он бросится самоутверждаться при помощи кулаков. Проблема с гашением конфликта обычно сводится к тому, что вы как бы позволяете агрессору выйти победителем. В случае если вы видите его первый и последний раз, это выигрышная стратегия. Однако с теми, с кем общение будет продолжаться, такое поведение может стать не лучшим вариантом.



БЫТОВЫЕ СИТУАЦИИ

Ваши будни вряд ли предполагают столкновение с незнакомцем у ресторана в 2.00 субботней ночью. «Бытовые» в данном контексте означают не только домашнюю обстановку, но и любые ситуации, в которых соблюдаются некие общепринятые нормы. Это может быть работа, социальная группа, семейные праздники вроде свадеб и так далее. Если другая сторона подумает, что победила в такой ситуации, она не станет пересматривать свое поведение, поскольку вы не дадите ей причин задуматься. И вам придется сталкиваться с подобным снова и снова.

В подобных обстоятельствах нужно дать другой стороне понять, что с подобным поведением вы мириться не собираетесь. Да, это может привести к очень неприятному разговору, но это единственный способ справиться с недоразумениями в повседневных столкновениях. Если вы не сможете настоять на своем, вы станете объектом притеснений, возможно, даже жертвой насилия или порвете отношения с оппонентом — хотя последнее проще сказать, чем сделать.

МОЖЕТ, ПРОСТО УБЕЖАТЬ?

Есть много людей, которые на курсах самозащиты отмахиваются: «Да надо просто убежать». В определенных обстоятельствах это действительно просто, но в большинстве ситуаций бегство непрактично. К примеру, пятидесятилетний человек с лишним весом, который пытается убежать от девятнадцатилетнего футболиста, или человек, пытающийся сбежать с младенцем на руках, не добьется ничего хорошего.

Если вам действительно нужно бежать, слепое бегство не лучшая идея. Не зря спецназ обучают особым техникам отступления и уклонения. Их учат определять безопасное направление и бежать к укрытию, а не просто соревноваться с преследователем в беге. Вам тоже стоит бежать к безопасному месту, а не просто удирать от опасности. Хорошо освещенные людные места отлично подойдут, но и любое место, которое попадает в радиус камер

СОВЕТ: БЕЖАТЬ ИЛИ ОСТАТЬСЯ?

Вы можете и убежать, но спастись бегством нужно только при условии, что вы наверняка обгоните противника, или же когда у вас просто не осталось других вариантов. При возможности — бегите туда, где будет безопасно. Но если убежища поблизости нет, а бегаєте вы неважно, лучше разобраться с ситуацией на месте.

**СОВЕТ:
ЧЕГО НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ**

Запомните, никогда и ни при каких обстоятельствах не позволяйте агрессору уводить вас в другое место. Как только вы окажетесь на его территории, ваши шансы на побег резко упадут, и вы можете быть уверены, что ничем хорошим это не закончится.

наблюдения, можно рассматривать как запасной вариант. Есть вероятность, что агрессора отпугнет перспектива видеодоказательств его преступления, хотя гарантий тут быть не может.

ПЕРЕД РЫВКОМ

Прежде чем бежать, вам нужно обязательно отвлечь агрессора. Если вы просто сорветесь с места и побежите, то нападающий, стоящий к вам лицом в пределах 3—4 метров, наверняка поймает вас до того, как вы от него оторветесь. Вам нужно подготовить себе возможность побега. Есть способ «бей и беги» — ударить агрессора так сильно, чтобы он некоторое время не мог вас преследовать. При достаточной силе удара он вовсе не сможет за вами гнаться — или даже не захочет!

Другой способ — отвлечь или обмануть противника. К примеру, если некто требует ваш кошелек и вы его без сопротивления отдаете, это не гарантирует вам безопасности — некоторые грабители избивают или даже убивают своих жертв после того, как получили желаемое. Так что вместо того, чтобы отдавать кошелек, бросьте его на землю и бегите. Оказавшись перед выбором — поднимать деньги или бежать за вами, грабитель наверняка решит сначала подобрать кошелек, что даст вам возможность выиграть расстояние и время.

ЕСЛИ НЕТ ДРУГОГО ВЫХОДА

Если избегание, уклонение, гашение конфликта и попытка к бегству ни к чему не привели, остается только перейти к физическому воздействию. И в этом случае воля к победе едва ли не важнее ваших боевых навыков. Некоторые люди успешно защищались, всего лишь кусаясь и царапаясь, а некоторые бойцы проигрывали только потому, что внутренне сдавались.

Сила, физическая подготовка и знания весьма полезные инструменты, но если внутренне вы уже настроились на поражение, вам мало что поможет. До тех пор пока вы не намерены сдаваться, у вас есть шанс.



Военнослужащие обучены побеждать. Бóльшая часть воли к победе приобретается во время тренировок. Физические нагрузки, тренировки с оружием, выживание, связь — все, чему учат солдата во время подготовки, пронизано одной идеей: его тренировки должны укрепить не только тело, но и дух.

Военные редко ведут бой до полного уничтожения. Как правило, одна сторона теряет уверенность в себе и либо сдается, либо отступает. Бывали случаи, когда ложное отступление, которым пытались обмануть врага, превращалось во вполне реальное бегство — именно потому, что солдаты не верили в победу. Определяющим фактором боевого духа является уверенность в своей способности справиться с врагом.

МЕНТАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Наполеон Бонапарт, один из величайших полководцев в истории, признавал значимость этого фактора и говорил: «Боевой дух по отношению к телу определяется как три к одному». Иначе говоря, человек, армии которого покорили всю Европу, знал о важности тактики и оснащения, но ключевым факто-

Слева. Тренироваться, чтобы защитить себя, можно разными способами. Тренировки с партнером, если есть такая возможность, нужно дополнять фитнесом.

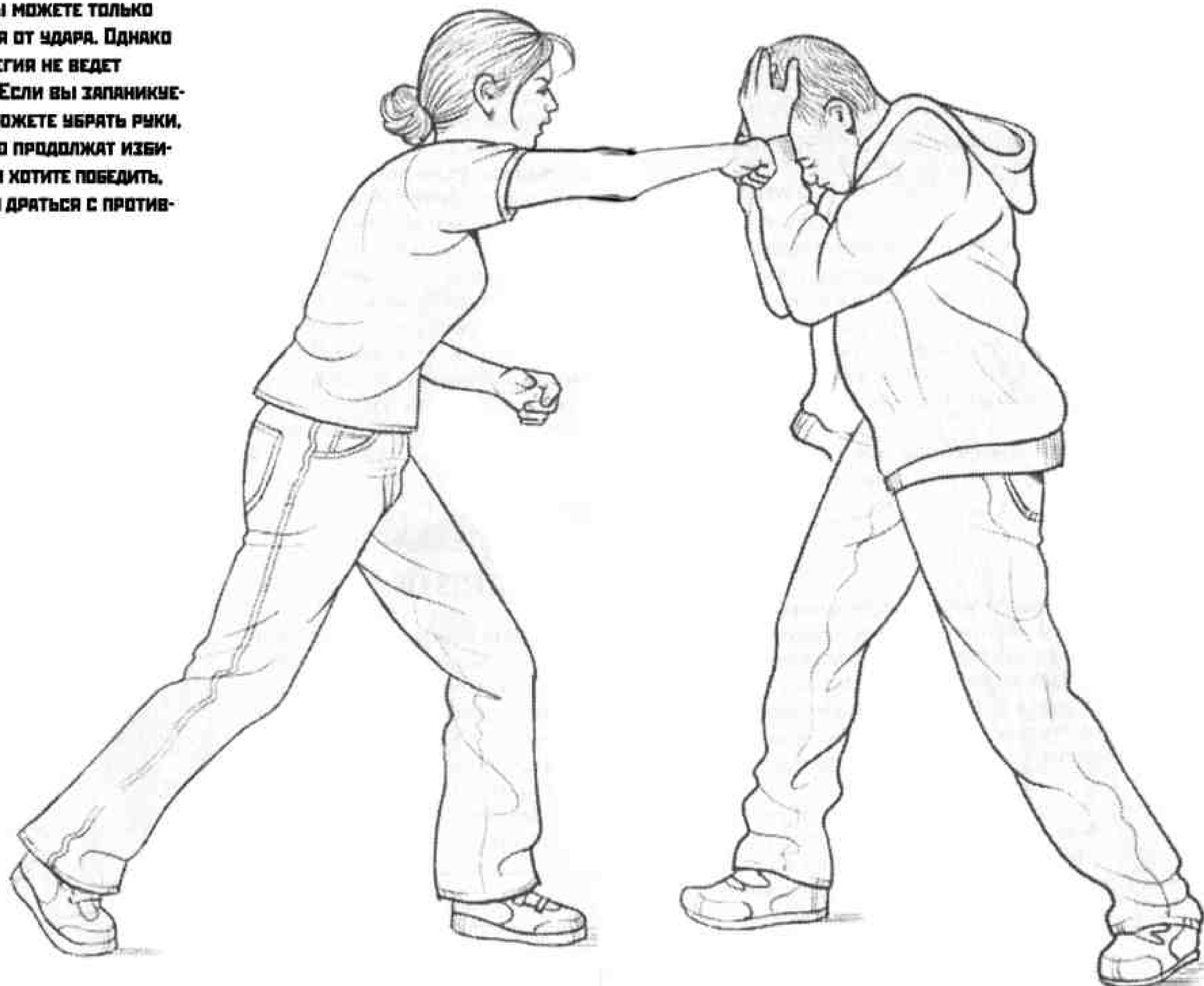
Когда дело доходит до драки, вам потребуются все умения. И хорошая подготовка может в буквальном смысле спасти вам жизнь.

ПОДГОТОВКА

ГОТОВИМ СЯ
ПОБЕЖДАТЬ

ПАССИВНАЯ ОБОРОНА

Иногда вы можете только закрыться от удара. Однако эта стратегия не ведет к победе. Если вы запаникуете и не сможете убрать руки, вас просто продолжат избивать. Если хотите победить, вам нужно драться с противником.



**СОВЕТ:
СТРАХ НЕУДАЧИ**

Многие люди даже не пытаются делать то, чего им хотелось бы, поскольку боятся неудачи. Скажем, вы хотели научиться управлять вертолетом. Есть ли разница между «попытался и не смог» и «не смог, потому что даже не пытался»? Результат одинаков. С другой стороны, если попробовать, что-то может и получиться.

Именно с этого начинается тренировка воли к победе — с желания попытаться.

ром считал желание своих войск продолжать бой, даже когда все говорило о поражении.

Способность нормально работать в боевой обстановке и не поддаваться стрессу — едва ли не самая важная способность, которую вам нужно развивать, и это чисто умственная способность. Ни физическая сила, ни тренировки тела не спасут вас от паники при агрессии, от желания не видеть опасности. А ведь чтобы что-то предпринять, нужно адекватно оценивать ситуацию.

Это означает, что вы должны уметь принять решение и драться за выживание, даже если инстинкты советуют сжаться в комок и надеяться, что все обойдется.

ВОЛЯ К ПОБЕДЕ

Много битв было выиграно теми, кто при любом рациональном анализе должен был проиграть. Но они не желали сдаваться и потому победили. Бывали случаи, когда силы противников были примерно равны и выигрывала та сторона, которая отказывалась отступать, как бы плохо ни повернулось дело. Именно такая целеустремленность позволяет небольшим группам специального назначения не только выполнять казалось бы невыполнимые задания, но и делать это порой без единой царапины.

Некоторые секреты достижения подобных результатов доступны и вам. Да, ни один гражданский не может просто так обучиться комплексным техникам особых сил, но есть методы, которые вполне можно адаптировать. С одной стороны, успех становится привычкой. А привычка начинается с понимания того, что вы можете преуспеть, вы можете победить. Вы можете побить свой собственный рекорд, потерять несколько фунтов, потратить несколько лишних секунд на занятия в парке... вы можете достичь любой цели, которую перед собой поставите.

БЛИЖНИЙ БОЙ: ЗАХВАТ

**Один из способов
защититься от
ударов — это перейти
в ближний бой
и произвести захват.
Из такой позиции
можно провести
несколько различных
подсечек и ударов.**



ШИРОКИЙ ЗАМАХ

Одна из самых распространенных уличных атак. Когда жертва видит кулак, отведенный назад для удара, она может испугаться и замереть. Хорошая подготовка позволит вам преодолеть этот страх и действовать, чтобы защитить себя.



ВЫСТРАИВАЕМ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Есть три аспекта тренировки, которые крайне важны для самозащиты: навыки, хорошая физическая форма и уверенность, которую дает вам первое и второе. Уверенность в себе развивается по мере того, как вы ставите перед собой выполнимые цели и добиваетесь их. Прочувствуйте свой успех: если вы провели отличную подсечку или у вас получился действительно сильный удар по груше, запомните удовольствие от этого. Точно так же, если вы побили собственный рекорд отжиманий или пробежали обычную дистанцию быстрее, чем вчера, если вы достигли того, чем можно гордиться, не отказывайте себе в ощущениях. Подобным образом можно создать своеобразный «банковский счет» уверенности в себе, который позволит справиться со страхом и сомнениями. До тех пор пока на этом счету положительный баланс, вы сможете побеждать в драке.

Знание того, что вы можете нанести сильный удар или правильно провести захват, поможет вам справиться со страхом, который вы обязательно почувствуете в реальной конфронтации. Точно так же поможет знакомство с «боевой обстановкой» и опыт встреч с агрессорами. Пугает только неизвестное, но узнав, что может вас ожидать в драке, вы справитесь с этим страхом и обретете уверенность в своей способности победить.

**СОВЕТ:
ТРЕНИРОВКИ РАДИ УСПЕХА**

К каждой тренировке следует приступать с четким пониманием ее ментальной составляющей. Помните, что поражения, равно как и успех, — это дело выработанной привычки.

ПРЕИМУЩЕСТВА ТРЕНИРОВОК

Настоящий тренировочный спарринг может дать вам множество навыков (борьбы, перекатов, драки на земле), которых вы не получите при простых тренировках в спортзале с тренажерами. Человек, который ни разу не сталкивался с захватом и броском через бедро, просто может не заметить признаков того, что его ждет, и застыть в страхе перед готовящимся ударом. Тот, кто часто тренируется с партнером, может заметить и оценить удар: «Ну да, хороший хук. А что ты еще умеешь?» — дело даже не в том, что у такого человека развиты боевые навыки, а в опыте столкновений с живым соперником. Он знает, чего ожидать, и не боится этого. К примеру, все мы знаем, что попасть под автобус означает получить сильную травму с возможным летальным исходом. Но мы же не пугаемся от страха всякий раз, когда мимо нас проезжает автобус? Нет, мы знаем о возможной угрозе, знаем о ее серьезности, но в то же время знаем, как с ней справиться. И мы переходим дорогу осторожно, но без криков ужаса и попыток удрать от автобуса.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК**

Психологическая подготовка должна сопровождать каждую вашу тренировку. Физические навыки, которым вы решили научиться, следует отрабатывать так, чтобы параллельно с работоспособностью росла и уверенность в себе. К примеру, во многих боевых искусствах для тренировки ударов руками и ногами используют удары по воздуху. Это, несомненно, пригодится, если на вас нападет облако. Но механику распределения силы удара можно понять, только ударяя плотные предметы.

К тому же, чтобы обрести уверенность, вам нужно почувствовать, что это работает и как это работает. Представьте, что на вас нападают, а вы можете лишь гадать, сработает ли в реальных условиях сотрясающий воздух удар. Вы действительно готовы доверить свою безопасность приему, который ни разу не испытали по-настоящему? Если вы ощущали, как от удара содрогается груша, или видели, как расширяются глаза партнера после

ваших ударов по боксерским лапам, которые он держит, то вы уверены в своем ударе. Если же вы только били по воздуху, вам не хватит уверенности в том, что сила удара достаточна, и вы можете упустить возможность и в результате пострадать.

ЭФФЕКТИВНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Общая методика тренировок по рукопашному бою проста. Вы осваиваете тот или иной прием, отрабатывая его шаг за шагом, медленно и тщательно оттачивая свои навыки либо индивидуально, либо со спарринг-партнером, если речь идет о захватах и бросках. Когда вы будете уверены, что готовы, партнер, который раньше ассистировал вам, начинает имитировать настоящие атаки, которые вы учитесь отражать. Если прием продолжает работать и на этом этапе, ему можно доверять и в реальной драке.

Во время тренировок для поддержания хорошей физической формы не забывайте и о психологической подготовке, она важна не меньше, чем подготовка тела. Ставьте перед собой цели, для достижения которых потребуются определенные усилия, и работайте над их достижением. И не сдавайтесь! Если вы вышли на пробежку, то не прерывайте ее, если только нет уважительной причины вроде травмы. Неважно, будете ли вы бежать все выбранное расстояние или часть его просто прошагаете. Важно то, что закончить пробежку важнее, чем отказаться от нее, привычка добиваться поставленной цели укрепит вашу уверенность в себе и отучит отступать перед сложностями. Если вы планируете сделать три трехминутных раунда с грушей, вы можете не выкладываться полностью, но обязательно завершите начатое.

СТРАТЕГИЯ

Один из лучших способов избежать паники в отчаянной ситуации — и победить не благодаря простой случайности — это держать в голове готовый план. Конечно, у вас не будет времени как следует продумать стратегию ведения боя, но вы можете быстро и почти инстинктивно представить себе порядок действий. Такой план будет очень простым, чем-то вроде: «Дверь

СОВЕТ: КОГДА ЗАКАНЧИВАЮТСЯ СИЛЫ

Не зря говорят: «От усталости все мы становимся трусами». Но даже когда у вашего тела не осталось больше сил, храбрость может открыть у вас второе дыхание.

вот там. Противник стоит между мной и дверью. Мне нужно сбить его с ног и бежать к двери». Выглядит не очень впечатляюще, но на практике работает отлично.

Люди обычно теряются и замигают, поскольку не могут решить, что же лучше делать. Как только вы сформулировали для себя план, нерешительность уходит. Даже если положение становится отчаянным, наличие плана помогает вам не запаниковать.

В качестве примера давайте представим, что вы упали в море и силы на исходе. Поможет вам бессмысленное барахтанье или лучше уцепиться за спасательный круг, который покачивается в нескольких метрах от вас? Минимальный план действий позволяет вам сфокусироваться и двигаться к цели.

БУДЬТЕ ГОТОВЫ ПЕРЕСМОТРЕТЬ СВОИ ЦЕЛИ

Будьте готовы к тому, что, если план не сработает, его нужно будет изменить, вместо того чтобы фиксироваться на недостижимом. И к тому, что вам придется научиться справляться с разочарованием.

При подготовке войск особого назначения часто используется такой способ. Солдат совершает длительный марш-бросок, зная, что на финише его ждет машина. Но как только солдат добирается до машины, она уезжает. И это может повторяться несколько раз, чтобы научить солдата справляться с разочарованием от того, что марш-

РАСТЯЖКА

Перед началом тренировки следует разогреться и сделать несколько упражнений на растяжку. Показанные здесь упражнения задействуют две основные группы ножных мышц.

▣ **Растяжка подколенных сухожилий в положении сидя (внизу):** сядьте, вытянув ноги перед собой. Стараясь удерживать спину как можно более прямой, наклонитесь вперед и возьмитесь за лодыжку. Удерживайте руки на протяжении 10 вдохов, затем повторите со второй ногой.

▣ **Растяжка квадрицепса (справа):** встаньте лицом к стене, поднимите ногу и возьмитесь рукой за лодыжку. Отсчитайте 10 вдохов, удерживая ногу, затем опустите ее и повторите упражнение со второй ногой.



бросок, который он считал законченным, вовсе не закончен.

Люди с правильной психологической настройкой пересматривают цель и продолжают путь. То же актуально и в нашем случае: план — это то, что вы собираетесь делать. Он не срывается, вы меняете план и продолжаете действовать. Нельзя отрицать вероятность того, что провальный план может заставить вас сдаться, но преимущества, которые вам дает одно только его наличие, оправдывают этот риск.

ПОСТАНОВОЧНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Такие тренировки развивают умение быстро строить план действий. Партнеры по тренировкам играют роль одного или нескольких агрессоров, что заставляет вас быстро принимать решение и действовать в зависимости от их поведения. Постановка должна быть реалистичной, она отличается от простого спарринга: нападающие не ограничиваются одним выпадом и не ждут, пока вы выполните 17 ответных движений.

Хороший сценарий должен включать в себя агрессию; нападающие должны толкаться, хватать вас руками, ругаться... и иногда им даже не нужно атаковать. Хорошая постановочная работа должна развить у вас способность определять, перейдет ли ситуация в драку, или незнакомец перед вами в ярости просто оттого, что опоздал на автобус.

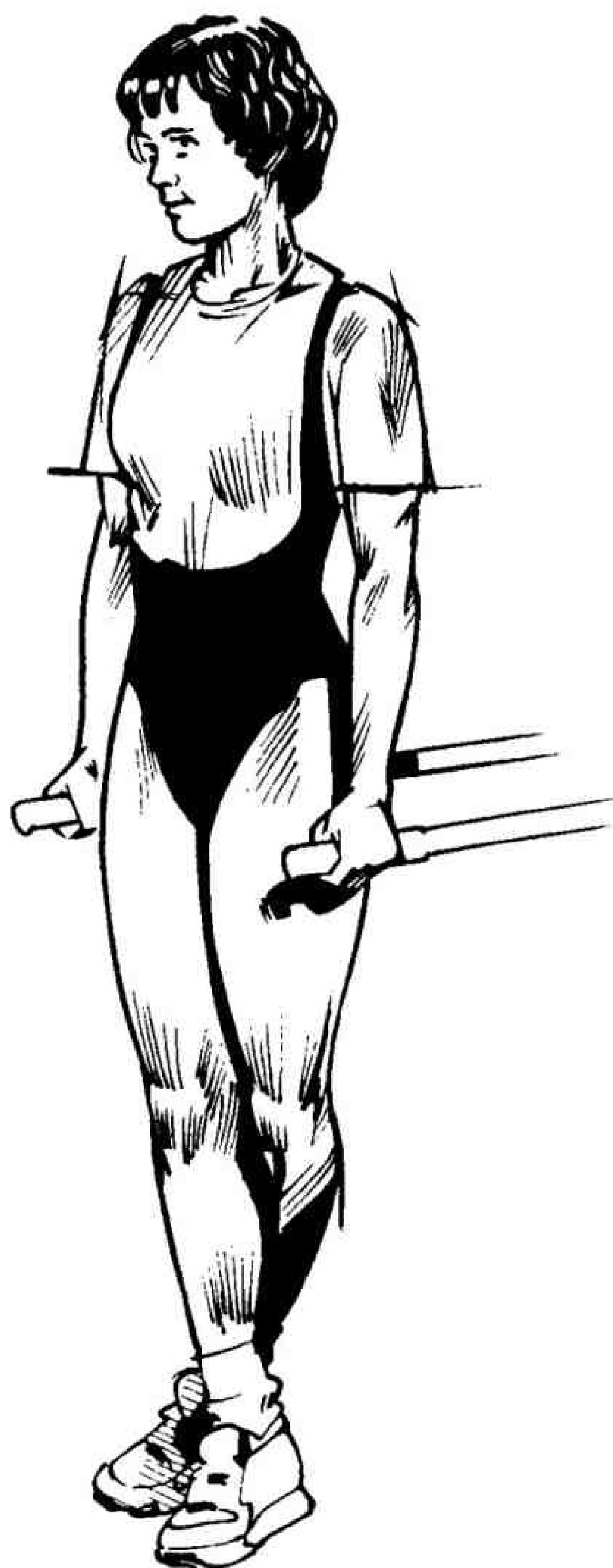
УПРАЖНЕНИЕ 1: ОТЖИМАНИЯ НА БРУСЬЯХ

▣ **ЧТОБЫ НАЧАТЬ УПРАЖНЕНИЕ, ВСТАНЬТЕ МЕЖДУ ПАРАЛЛЕЛЬНЫМИ БРУСЬЯМИ.**

▣ **ВОЗЬМИТЕСЬ ЗА БРУСЬЯ ОБЕИМИ РУКАМИ, ПОДНИМАЙТЕ ТЕЛО ВВЕРХ, ПОКА РУКИ НЕ ВЫПРЯМЯТСЯ.**

▣ **СКРЕСТИТЕ НОГИ И ОПУСКАЙТЕ ТЕЛО, ПОКА ПЛЕЧИ НЕ СТАНУТ ПАРАЛЛЕЛЬНЫМИ БРУСЬЯМ.**

▣ **ПОВТОРИТЕ 10 РАЗ ИЛИ ОТЖИМАЙТЕСЬ, ПОКА НЕ УСТАНЕТЕ.**



В поставленной ситуации нарастающая агрессия и неуверенность в предпосылках учат анализировать происходящее, принимать решение и действовать соответственно. В итоге можно быть уверенным, что ученик в любой ситуации сможет понять, что происходит, вспомнить о том, что знакомо по тренировкам, и о том, что он умеет справляться с подобным, а значит, сможет справиться и сейчас.

ПРЕИМУЩЕСТВА МЕНТАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Если вы знаете, как быстро составить план, и уверены, что сможете его реализовать, у вас уже неплохие шансы качественно себя защитить. Добавьте к этому хорошую физическую форму, некоторые навыки и приемы, и ваши шансы станут еще выше. Вы не можете знать заранее, с каким уровнем угрозы вам придется столкнуться и придется ли вообще, но вы можете научиться справляться практически с любой угрозой.

Забавно, но чем лучше вы подготовлены, тем меньше шансов, что на вас нападут. Как уже было отмечено, агрессоры выбирают жертву по определенным признакам, а если человек уверен в себе и в том, что может за себя постоять, это видно. Психологическая подготовка гарантирует, что агрессор, скорее всего, отправится искать другую жертву, которая покажется ему слабее физически и психологически. Но даже если он решится напасть на вас, вы будете готовы.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическую подготовку можно разделить на две составляющие: навыки ведения боя и общую подготовку. К боевым навыкам можно отнести нанесение ударов, проведение захватов, бросков и более сложные приемы, сочетающие в себе использование перечисленных. Обычно каждый прием изучают и тренируют отдельно, затем в сочетаниях с другими и, наконец, делают частью общей системы боя.

В качестве примера можно привести следующее: вы тренируете конкретный удар, скажем правый кросс, до тех пор, пока он не становится эффективным. Затем вы тренируетесь с грушей или боксерскими лапами, комбинируя этот удар с другими, и, наконец, используете правый кросс в спарринге, сочетая с другими ударами, работой ног и уклонениями.

ФИТНЕС И ПОДДЕРЖАНИЕ ФОРМЫ

Отрабатывая различные приемы, вы параллельно тренируете тело и выносливость. Фитнес, то есть общая физическая подготовка, — это хорошо, однако только определенные упражнения в сочетании с выносливостью

СОВЕТ:**САМОЕ ВАЖНОЕ УПРАЖНЕНИЕ**

Важнее всего при любой тренировке — не забывать дышать. Как бы странно это ни звучало, но люди стараются задержать дыхание во время драки или тренировки. Учитесь дышать при каждом действии (во время ударов, приседаний, отжиманий). Так ваше тело научится дышать во время активных действий без участия сознания. Если вы забудете дышать, то количество тренировок и навыков вам не помогут.

могут сделать вас эффективными в бою. Неважно, насколько развиты ваши мускулы, от непривычной нагрузки вы все равно будете уставать быстрее, чем от упражнений, которые выполняете каждый день. Тренировки не только помогут вашему телу сохранить форму, они же помогут выработать выносливость и избежать травм.

Вне вопросов выживания и боя у фитнеса множество достоинств, но когда на вас нападают, уровень вашей подготовки будет иметь первоочередное значение. Вы не можете знать, насколько хорошей формой надо обладать, чтобы отразить атаку.

Но правило здесь простое — чем сильнее и выносливее ваше тело, тем лучше для вас. Это применимо и к жизни в целом, но в бою подготовка будет решать, спасаться ли вам бегством или дать отпор. Даже если вы не можете достичь серьезных результатов, ни одна тренировка не пройдет даром и не повредит. Ваш противник тоже устает, и, если сил у вас осталось на десять секунд, а у него — только на пять, вы победите.

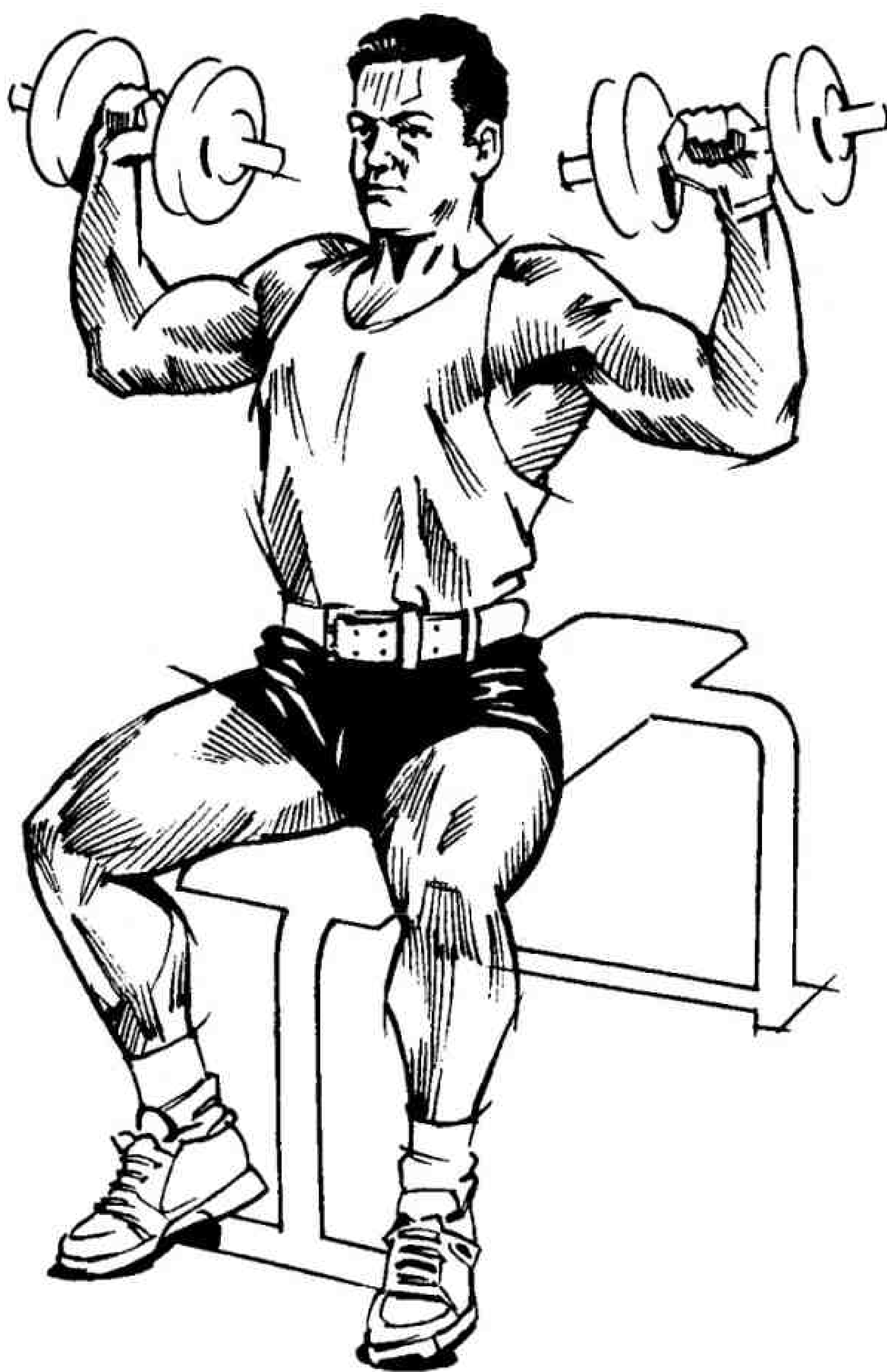
СОВЕТ:**ТРЕНИРУЙТЕСЬ С ГРУШЕЙ**

Грушу можно использовать не только для общей практики ударов.

Неплохо натренировать следующее: серию ударов руками и ногами на пределе сил за ограниченное время либо же один удар, настолько сильный, чтобы на него можно было сделать ставку, защищая свою жизнь. При этом вы должны оставаться спокойным и расслабленным, а удары начинать по сигналу. Либо ваш партнер, либо вы сами командуете «Вперед!» и переключаетесь в боевой режим. Такие тренировки научат вас моментально реагировать в случае опасности.

УПРАЖНЕНИЕ 2: ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ СИДЯ

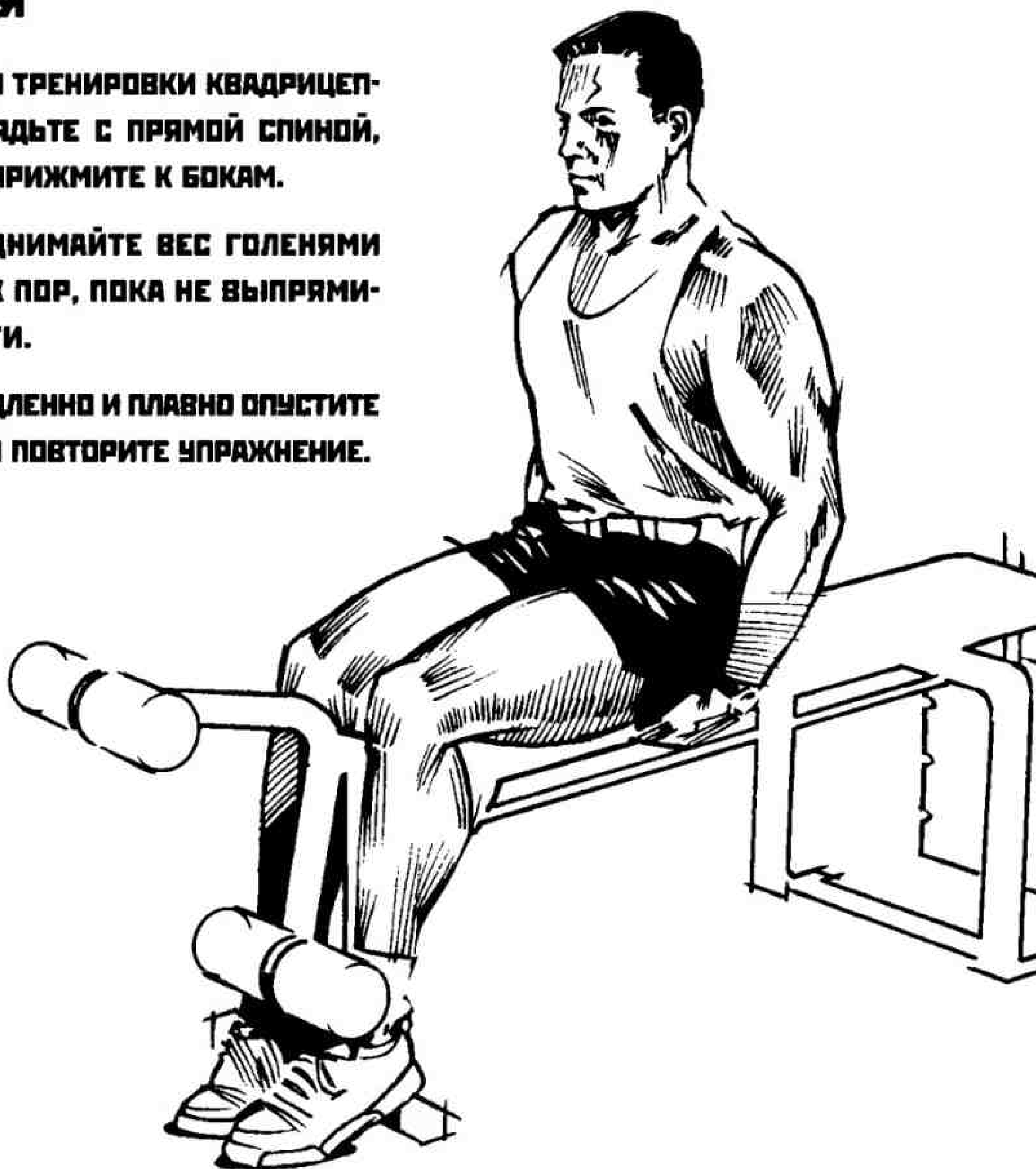
- ▣ СЯДЬТЕ ПРЯМО И РАССТАВЬТЕ НОГИ, ЧТОБЫ ВАШ ВЕС РАСПРЕДЕЛЯЛСЯ РАВНОМЕРНО.
- ▣ УДЕРЖИВАЙТЕ ГАНТЕЛИ НА УРОВНЕ ПЛЕЧ, ПОДНИМАЙТЕ ИХ НАД ГОЛОВОЙ НА ВЫДОХЕ И ОПУСКАЙТЕ НА ВДОХЕ.

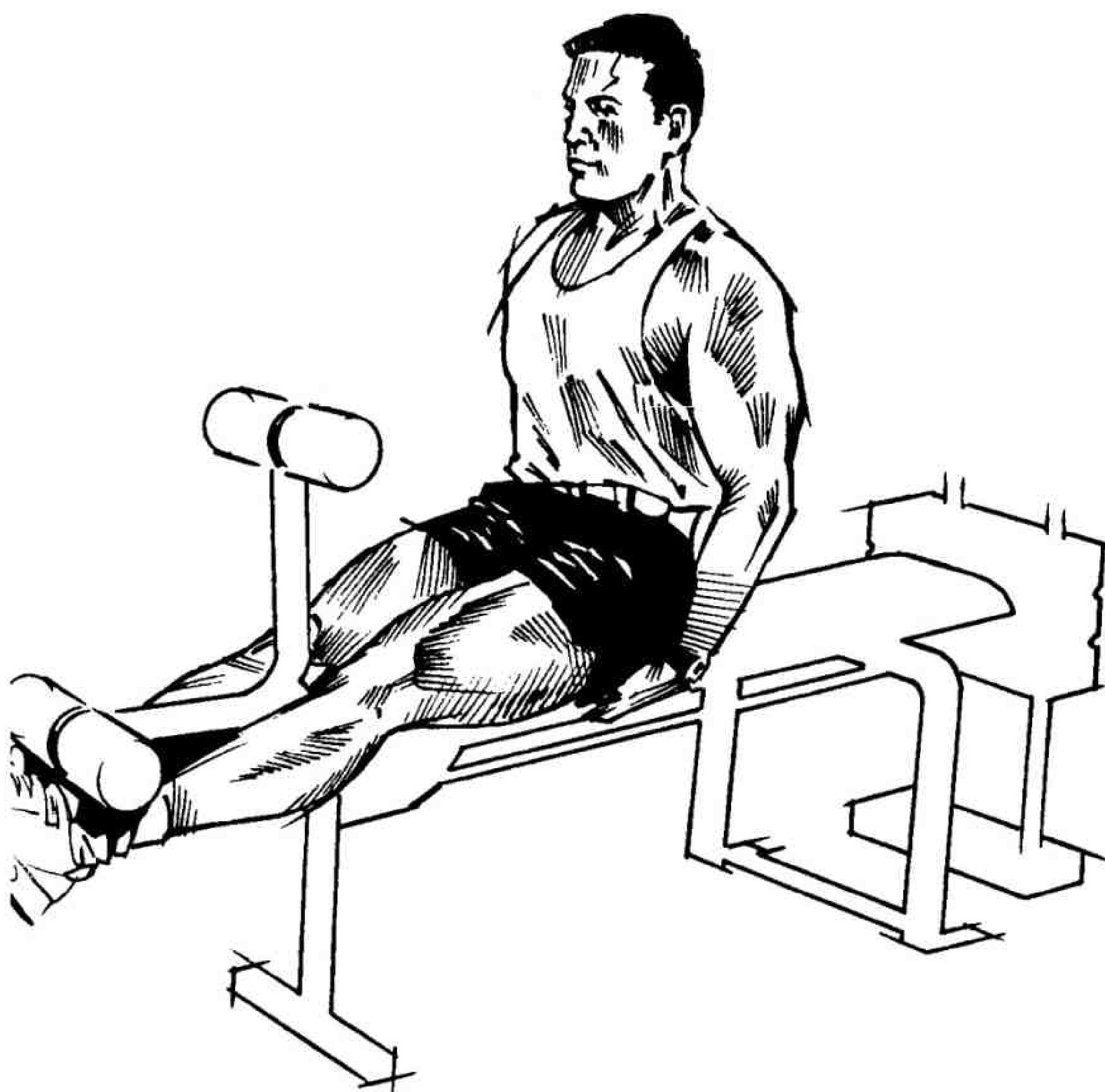




УПРАЖНЕНИЕ 3: РАЗГИБАНИЕ НОГ СИДЯ

- ▣ Для тренировки квадрицепсов сядьте с прямой спиной, руки прижмите к бокам.
- ▣ Поднимайте вес голеньями до тех пор, пока не выпрямите ноги.
- ▣ Медленно и плавно опустите ноги и повторите упражнение.





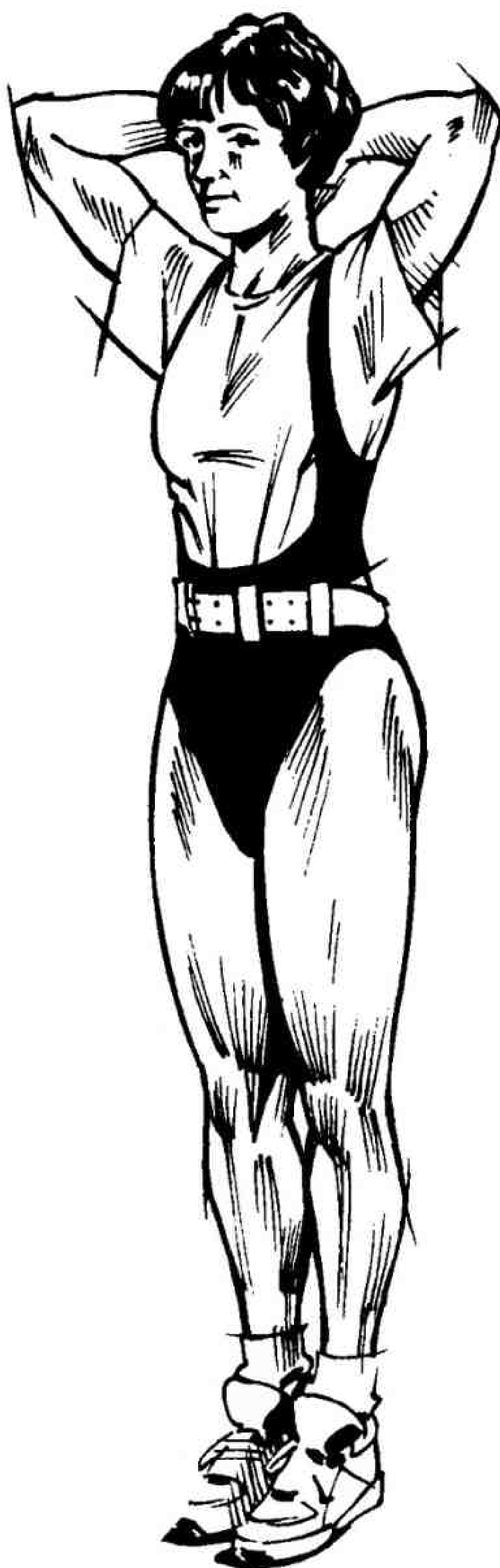
УПРАЖНЕНИЕ 4: Выпады

Выпады полезны для ног и осанки.

▣ ДЕРЖИТЕ СПИНУ ПРЯМО И СЛЕДИТЕ, ЧТОБЫ НОГА СГИБАЛАСЬ ПОД УГЛОМ 90° , ЧТОБЫ НЕ ПЕРЕГРУЖАТЬ СУСТАВЫ И СВЯЗКИ.

▣ ДЛЯ ИДЕАЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТА ВЫПАДЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ МЕДЛЕННЫМИ И РАЗМЕРЕННЫМИ.

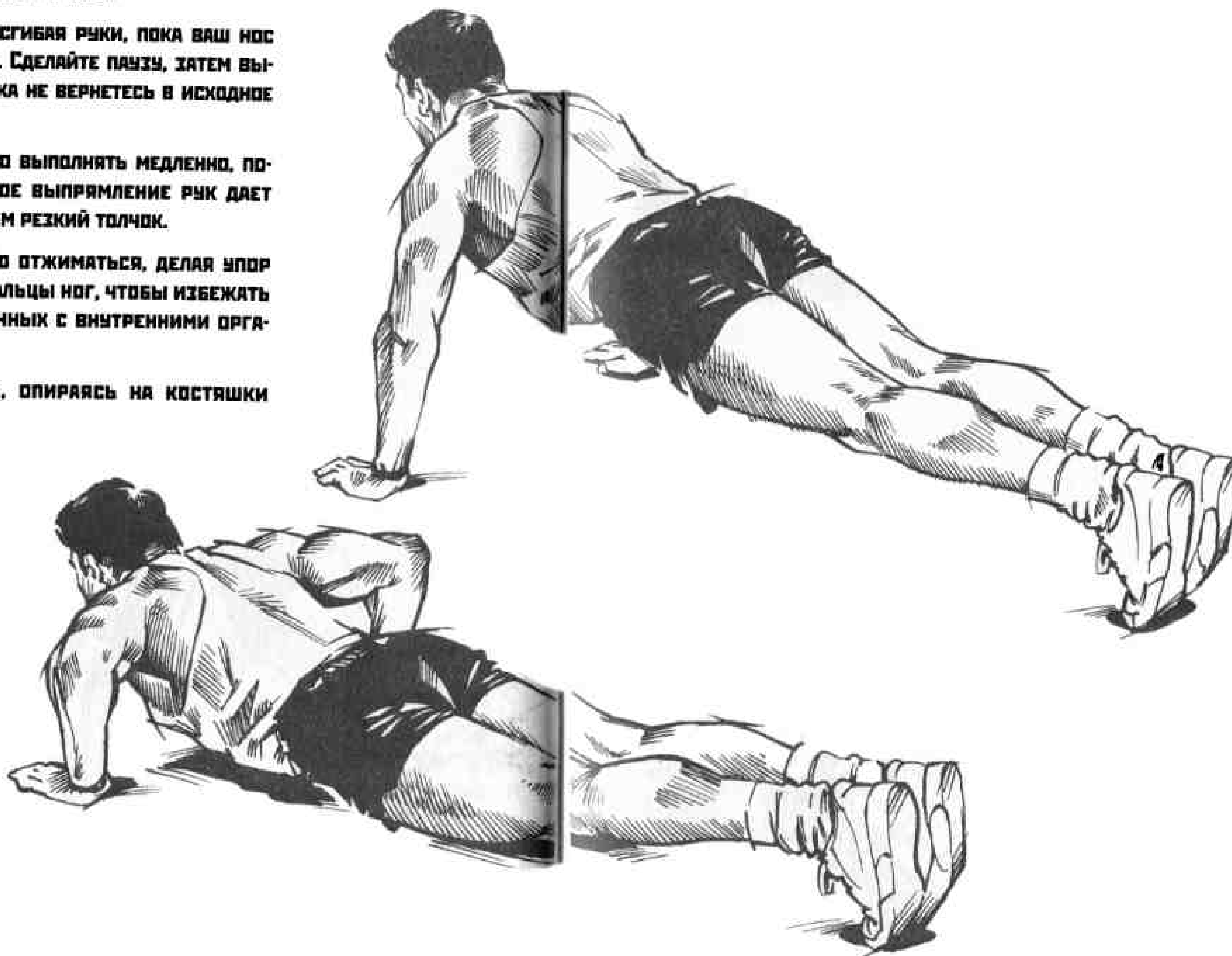




УПРАЖНЕНИЕ 5: ОТЖИМАНИЯ

При отжиманиях работает торс.

- Опускайте тело, сгибая руки, пока ваш нос не окажется у пола. Сделайте паузу, затем выпрямляйте руки, пока не вернетесь в исходное положение.
- Отжимания нужно выполнять медленно, поскольку постепенное выпрямление рук дает больше нагрузки, чем резкий толчок.
- Женщинам нужно отжиматься, делая упор на колени, а не на пальцы ног, чтобы избежать осложнений, связанных с внутренними органами.
- Не отжимайтесь, опираясь на костяшки пальцев.



УПРАЖНЕНИЕ Б: УКРЕПЛЕНИЕ ПРЕССА

Скручивания помогают разрабатывать мышцы пресса и укрепить их, что даст основу для выполнения других упражнений и приемов.

▫ Лучшие результаты дает медленное и размеренное выполнение упражнения.

▫ Не пытайтесь подтягивать себя вверх за шею, движение вверх должно выполняться за счет усилия мышц живота.



УПРАЖНЕНИЕ 7: БЕГ

БЕГ — ЭТО ОТЛИЧНЫЙ ВАРИАНТ ТРЕНИРОВОК СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, И ДЛЯ НЕГО ВАМ ТРЕБУЕТСЯ ТОЛЬКО МЕСТО, ГДЕ МОЖНО БЕЖАТЬ.

▣ **РАЗМЕРЕННЫЙ БЕГ ТРУСЦОЙ МОЖНО ЧЕРЕДОВАТЬ С НЕБОЛЬШИМИ УСКОРЕНИЯМИ ИЛИ БЕГОМ ПО СКЛОНУ ВВЕРХ, ТРЕНИРОВКАМИ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ.**

▣ **В КАЧЕСТВЕ АЛЬТЕРНАТИВЫ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР ИЛИ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ. ПОЛОТНО ДОРОЖКИ АМОРТИЗИРУЕТ УДАР ПРИ ПОСТАНОВКЕ НОГИ, СЛЕДОВАТЕЛЬНО, УМЕНЬШАЕТСЯ НАГРУЗКА НА СУСТАВЫ.**





УПРАЖНЕНИЕ 8: УПРАЖНЕНИЯ С ТЯЖЕЛОЙ ГРУШЕЙ

УПРАЖНЕНИЯ С ТЯЖЕЛОЙ ГРУШЕЙ ОТЛИЧНО РАЗВИВАЮТ ВЫНОСЛИВОСТЬ И ПОМОГАЮТ ОТРАБОТАТЬ РАЗЛИЧНЫЕ УДАРЫ. ГРУША ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ОДИН ИЗ ЛУЧШИХ ТРЕНАЖЕРОВ, СОВМЕЩАЮЩИХ БОЕВЫЕ ТРЕНИРОВКИ С ОБЩЕФИЗИЧЕСКИМИ. ЕСЛИ ВЫ МОЖЕТЕ ВЫБРАТЬ ТОЛЬКО ОДИН ТРЕНАЖЕР, ВЫБИРАЙТЕ ТЯЖЕЛУЮ ГРУШУ.

▣ ОТ СИЛЬНЫХ УДАРОВ ГРУША ДОЛЖНА ВЫГИБАТЬСЯ, А НЕ РАСКАЧИВАТЬСЯ. ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ПОБЕДИТЬ СОПЕРНИКА, ВАШИ УДАРЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ УДАРАМИ, А НЕ ТОЛЧКАМИ.



СОВЕТ: БОКСЕРСКИЕ ЛАПЫ

Упражнения с боксерскими лапами отлично дополняют обычные тренировки с грушей. Если спарринг-партнер с боксерскими лапами движется вокруг вас и периодически имитирует атаку, тренировку можно строить на реалистичном сценарии. Подобные упражнения очень утомляют, поэтому их можно рассматривать как часть тренировок на выносливость.

В приведенный ниже список включены лишь несколько пунктов из почти бесконечных вариантов использования лап.

- Ассистент держит лапы прямо, сомкнув их перед собой так, чтобы при ударе они не разошлись и удар не попал ему в лицо. Удары передней рукой чередуются с кроссами, последовательные удары наносятся попеременно в левую и правую лапы.
- Ассистент имитирует удар левой в голову. Обучаемый должен защититься (уклониться или отбить лапу) и ответить правым боковым.
- Ассистент имитирует захват правой рукой. Обучаемый уклоняется и отвечает правым хуком.
- Обучаемый подается вперед и втягивает ассистента в клинч за голову, притягивает к себе для удара коленом. Ассистент опускает лапы и гасит силу ударов коленом.

Повторите эти упражнения, делая от трех до шести подходов, не забывайте выдыхать при ударе и действуйте быстро, вкладывая в удар все силы; лапы позволяют не беспокоиться о последствиях.

ФИТНЕС

Прежде чем приступать к сложной программе тренировок, стоит в целом оценить свое здоровье и подумать над возможными ограничениями. Будьте реалистами: не стоит слишком перенапрягаться. Вы ведь не хотите получить травму во время тренировки или заболеть от неправильно подобранных нагрузок?

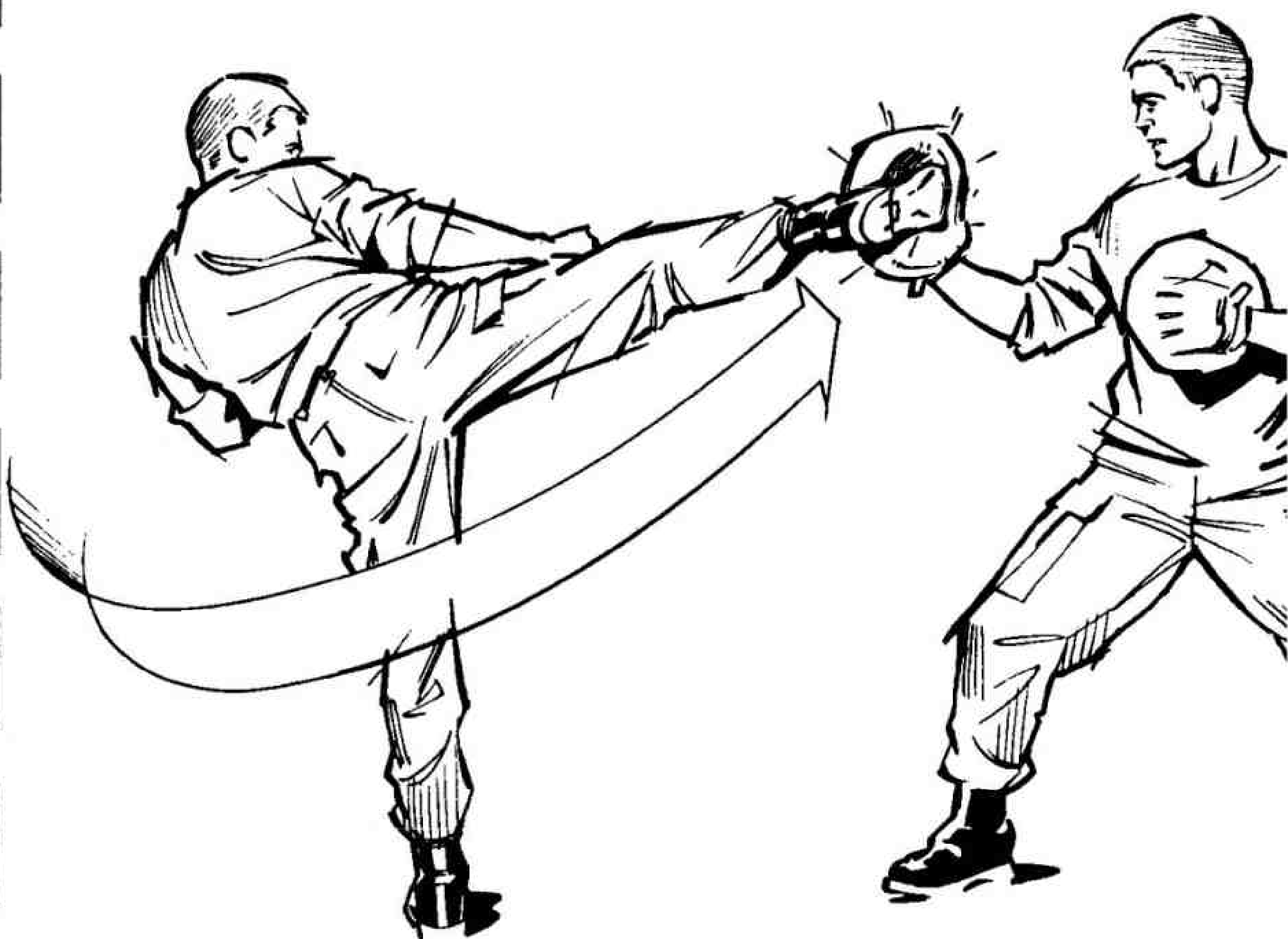
Отдых так же важен, как и нагрузки, особенно если ваш организм восстанавливается после ушибов или растяжения связок. Решая, стоит ли тренироваться во время болезни или восстановительного периода, не забывайте о будущем. Иногда лучше пропустить неделю или две и приступить к занятиям после того, как организм оправится, чем заставлять себя выкладываться полностью, усугубляя последствия травмы. С другой стороны, важно не путать, когда отдых действительно необходим, а когда вам просто хочется расслабиться или лень. Размеренное и продуманное продвижение к цели будет намного полезнее быстрого изматывающего курса тренировок, после которого вам понадобится время на восстановление.

УПРАЖНЕНИЕ 9: БОКСЕРСКИЕ ЛАПЫ

БОКСЕРСКИЕ ЛАПЫ (ОНИ ЖЕ БОРЦОВСКИЕ РУКАВИЦЫ, ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЛАПЫ) ПРЕДНАЗНАЧЕНЫ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК С ПАРТНЕРОМ. РАБОТА С ЛАПАМИ И УМЕНИЕ С НИМИ ТРЕНИРОВАТЬСЯ — САМО ПО СЕБЕ НЕПРОСТОЕ ДЕЛО, ОТ КОТОРОГО ВЫ БУДЕТЕ СИЛЬНО УСТАВАТЬ.

▣ **ТОТ, КТО ДЕРЖИТ ЛАПЫ (АССИСТЕНТ), ДОЛЖЕН СЛЕДИТЬ ЗА ТЕМ, ЧТОБЫ РУКИ ПРУЖИНИЛИ; ПОПЫТКИ ЖЕСТКО ПРИНЯТЬ ВСЮ СИЛУ УДАРА МОГУТ ПРИВЕСТИ К ТРАВМЕ.**

▣ **ЛАПЫ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ ОТРАБАТЫВАНИЯ РЕЗКИХ УДАРОВ, ЗАХВАТОВ СБОКУ И СВЕРХУ; РАСПОЛАГАЯ ЛАПЫ ГОРИЗОНТАЛЬНО, МОЖНО ОТРАБАТЫВАТЬ УДАРЫ КОЛЕНОМ. ЛАПЫ НЕ МОГУТ ПОЛНОСТЬЮ ПОГАСИТЬ СИЛУ УДАРА НОГОЙ ИЛИ КОЛЕНОМ, ПОЭТОМУ СЛЕДУЕТ БЫТЬ ВНИМАТЕЛЬНЫМ И НЕ ТРАВМИРОВАТЬ АССИСТЕНТА. И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, ЧТО ПОТОМ НАСТУПИТ ВАША ОЧЕРЕДЬ ДЕРЖАТЬ ЛАПЫ!**





ОБЩАЯ ПОДГОТОВКА

Общая подготовка должна включать в себя три типа упражнений: для развития гибкости, силы и сердечно-сосудистой системы (так называемые кардиотренировки). Из всего перечисленного о гибкости вам стоит волноваться меньше всего. Множество боевых искусств требуют значительной гибкости для выполнения приемов, в то время как военные системы рукопашного боя строятся на естественных движениях. Если у вас нет проблем с координацией движений и со здоровьем, вашего уровня гибкости вполне достаточно.

Сила полезна, но не следует переоценивать ее важность. Тренированные мускулы — это хорошо, тренированное тело отлично выглядит, но в буграх перекачанных мышц нет ни красоты, ни необходимости. Бодибилдинг как самоцель не может заменить рукопашного боя, лучше обладать функциональной мышечной массой, натренированной эффективными приемами и движениями, чем заменять содержание формой. Говорят, что перекачанные мышцы крадут у вас скорость, но это миф. Если ваша мышечная масса вас не замедляет, мышцы будут только преимуществом. Но если вы теряете скорость, то время тренировок можно потратить и с большей эффективностью.

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА ПРЕЖДЕ ВСЕГО

Тренировка сердечно-сосудистой системы очень важна. Занятия планируются так, чтобы ваши легкие качали воздух, насыщали кровь кислородом и приучали мускулы и внутренние органы работать в условиях гипоксии. В драке кислород расходуется в огромных количествах благодаря выбросу адреналина. Если вашему телу не будет хватать кислорода, оно не сможет хорошо функционировать, вы станете не только медленнее и слабее, нехватка кислорода может повлиять и на мышление: мозгу будет не хватать кислорода, жизненно необходимого для работы, что приведет к ошибкам, которые могут стоить вам жизни.

Правильно подобранная система тренировки сведет такие риски к минимуму, она гарантирует то, что ваше тело в нужной ситуации получит нужное количество кислорода. Это, наверное, самый важный аспект тренировок. К сожалению, он же один из самых скучных. Однако замены ему нет: для нескольких секунд боя вам так или иначе понадобятся долгие часы подготовки. Но последствия этих нескольких секунд могут изменить, а то и оборвать вашу жизнь, так что дело того стоит.

ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Для результативных тренировок не обязательно покупать сложное дорогостоящее оборудование. Тренироваться с весом можно где угодно при

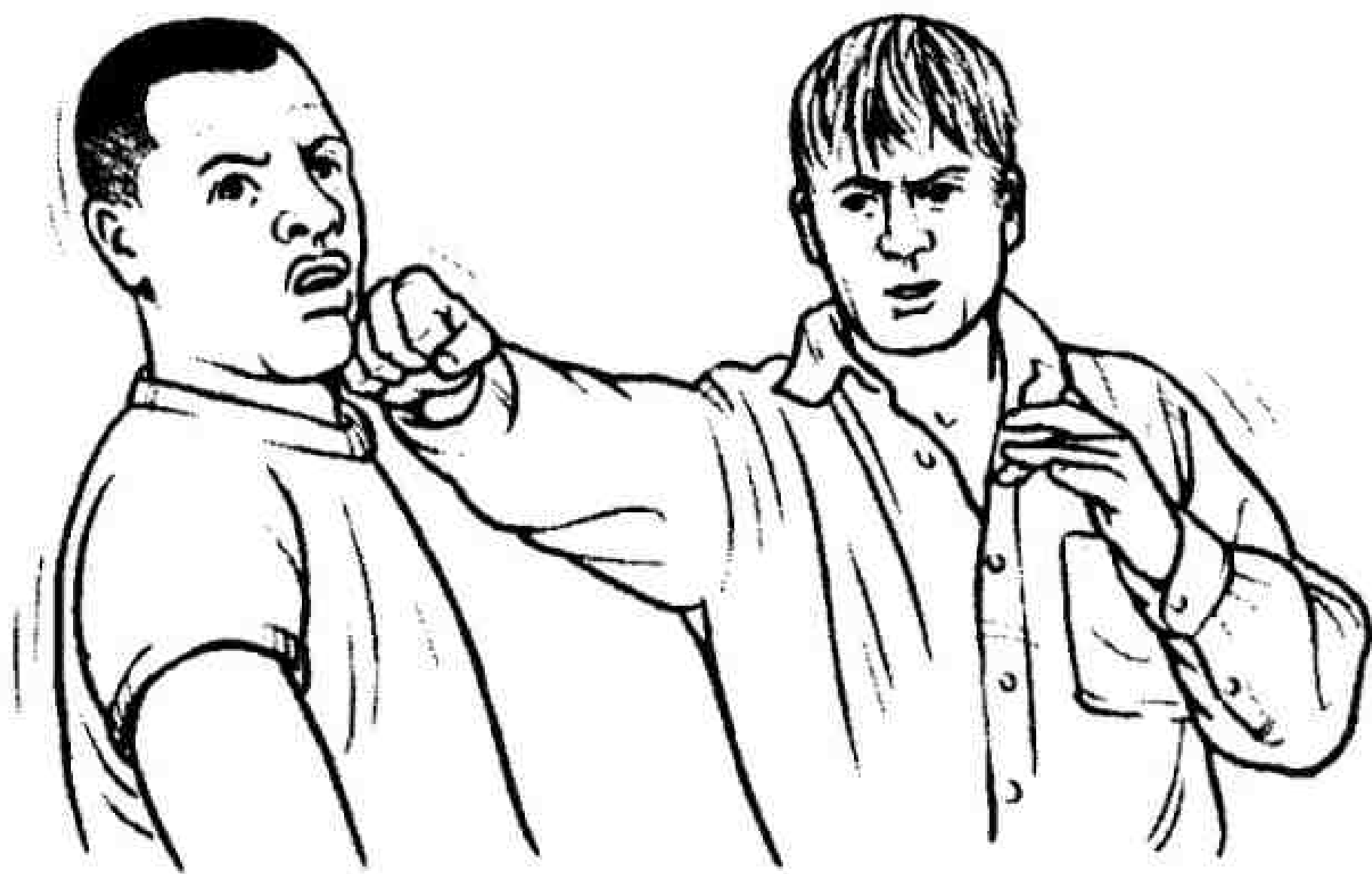
минимуме оборудования, а некоторые упражнения можно выполнять и без него.

Здесь будут перечислены довольно простые упражнения, которые идеально подойдут для начинающих. Перед началом любой силовой тренировки всегда нужно разогреться. Начинайте с простых упражнений, постепенно увеличивая интенсивность и частоту. Увеличивать нагрузку можно только тогда, когда вы почувствуете, что готовы к этому.

Отрабатывая несколько раундов с грушей, чередуйте разные удары и не забывайте дышать. Усложняя тренировки, вы можете добавить удары локтями, коленями и ступнями. В зависимости от того, чего вы хотите достичь в итоге, раунды могут длиться от 30 секунд до 3 минут, а передышка между ними — от одной до двух минут. Нагрузки во время тренировок всегда должны идти по нарастающей.

Сила ударов может варьироваться от очень легких до максимально сильных. 30-секундный шквал ударов с максимальной силой и скоростью наверняка вымотает вас. Такие подходы хороши в конце длинного раунда, между двумя перерывами, или же вы можете свести весь раунд только к ним.

При работе с грушей можно как готовить комбинации ударов, так и просто набивать выносливость. Чтобы разнообразить упражнения с грушей, учитесь сочетать удары с движением и уклонением. Вы можете учиться захвату, клинчу, практиковать на груше удары коленом, захватывать грушу одной рукой и тренировать удары другой... пробовать удары головой и коленями. И пусть со стороны это будет выглядеть более чем забавно, лучшего способа научиться фокусировать агрессию и наносить сильные удары с минимального расстояния вы не найдете.



Неважно, сколько приемов вы знаете, без хорошей базы ни один из них не сработает.

ТЕЛО КАК ОРУЖИЕ

ОСНОВЫ

Военные системы подготовки к рукопашному бою не предполагают ни сложных приемов, ни отработки особых движений, направленных на противостояние ударам, которых обычный противник может просто не знать. Вместо этого особое внимание уделяется простым и надежным приемам и выработке агрессии, сочетание которых позволит быстро справиться с любым сопротивлением.

Множество боевых искусств предлагает десятки, а то и сотни различных приемов и их вариаций. Такой подход оправдан, когда ученик может потратить годы на учебу и тренировки, а у военных подразделений иная задача: достичь хорошего уровня подготовки солдат за предельно короткое время. Следовательно, солдата в сжатые строки превращают в хорошего бойца, который может использовать несколько универсальных приемов, вместо того чтобы создавать ему багаж знаний и надеяться, что он сможет подкрепить теорию практикой.

Все это вовсе не означает, что изучающие боевые искусства не могут драться, наоборот, некоторые из них действительно становятся опасными противниками. Однако они чаще не воины, а спортсмены, которые отлично работают в залах и на соревнованиях, но сталкиваются с непреодолимыми проблемами в реальных ситуациях. Военные не могут себе

Слева. Правильная защита, устойчивость и эффективные движения являются основой для всех приемов самозащиты.

этого позволить, поэтому фокусируют внимание на самом солдате, а не на его умениях.

ТРЕНИРУЙТЕСЬ, ЧТОБЫ ДРАТЬСЯ, А НЕ ПОКАЗЫВАТЬ ТЕХНИКУ

Вполне естественно, что некоторые простые и эффективные приемы крайне полезны, но все приемы на свете не будут ничего стоить, если человек растеряется, запаникует или промедлит использовать то, чему научился. Не забывайте об этом во время тренировок — не отточенные до совершенства приемы, которые подкреплены решимостью и волей к победе, дадут лучший результат, чем восхитительно точные движения, которые вы отработали на занятиях, но не сможете применить в условиях стресса.

Из этого следует, что безукоризненного выполнения приемов в спортзале недостаточно. Вы должны уметь применить их на практике, отражая реальное нападение. Хорошая физическая форма и техника дают определенное преимущество — ваши удары будут более сильными и точными — но сами по себе они не цель, а средство. Поэтому во время тренировок не забывайте о том, к чему вы стремитесь. Одно дело пытаться «отработать правый кросс», и совсем другое — «вырубить нападающего хорошим правым кроссом».

ПОЙМИТЕ, ДЛЯ ЧЕГО ВАМ НУЖНЫ ПРИЕМЫ

Во время тренировок вам нужно концентрироваться на конечной цели, а не на самой отработке. Эта концентрация поможет вам запомнить нужные приемы. Вы можете не сразу описать, как делается, например,

СОВЕТ: РАЗБИВАНИЕ ПРЕДМЕТОВ

На показательных выступлениях частенько демонстрируют разбивание предметов. Доски, кирпичи, даже бетонные блоки ломаются от удара ребром ладони, локтем или ногой. На самом деле в таких тренировках нет необходимости. На отработку подобных умений уходит много времени, а кирпичный блок или стена уж точно не станут вас атаковать. Вместо зрелищности вам стоит сосредоточиться на отработке приемов борьбы с живым противником.

СОВЕТ: НАНЕСЕНИЕ ПОВРЕЖДЕНИЙ

Есть много способов нанести противнику урон. Обобщив их, можно перечислить следующие:

- ▣ удары руками, ногами, локтями, коленями, головой;
- ▣ блокирование, захваты противника и применение достаточной силы, чтобы воздействовать на суставы;
- ▣ броски на землю или на другую твердую поверхность;
- ▣ удушающие захваты, сдавливания, которые перекрывают приток воздуха или крови.

«бросок соперника с рывком на себя и подбивом ногой его ноги снаружи». При последовательной отработке каждого элемента — выведения из равновесия, рывка, подбива и броска — прием запоминается лучше, к тому же вы получаете представление о том, как все будет происходить в реальном бою и какие случайности могут повлиять на исполнение приема.

Не забывайте о том, что в данной главе описаны действительно опасные приемы — они не могут не быть опасны, это их назначение. При правильном использовании они могут спасти вам жизнь, при неправильном — навредить людям, которые этого не заслуживают, или по неосторожности травмировать партнера на тренировке. Соблюдайте осторожность, но не бойтесь применить силу на тренировках, просто используйте приемы, осознавая их возможные последствия.

БАЗИС

Прежде чем начинать работу над сложными бросками, подсечками и ударами, нужно понять некоторые основные принципы. Хорошее знание основ поможет вам правильно овладевать приемами и осваивать новое, не забывая пройденное. Без базы вы можете выучить десяток приемов, но не сможете правильно их сочетать. Это не всегда явный минус, но такое незнание скажется на вашей способности быстро адаптироваться к изменению обстоятельств в бою.

Под «базисом» имеется в виду понимание того, что в вашем теле является оружием и как его использовать, что сделает ваши удары наиболее эффективными и как нужно двигаться, чтобы не потерять равновесие. Когда вы поймете и прочувствуете, почему и как именно работает основа, вы будете интуитивно понимать новые приемы и ориентироваться по ходу любого боя.

ПОТЕРЯ РАВНОВЕСИЯ

ПРОСТОЙ ТОЛЧОК МОЖЕТ ПОКАЗАТЬСЯ НЕОПАСНЫМ, НО КАК ТОЛЬКО ВЫ ТЕРЯЕТЕ РАВНОВЕСИЕ, ВЫ СТАНОВИТЕСЬ УЯЗВИМЫ. НАПАДАЮЩИЙ МОЖЕТ ПЕРЕСТАТЬ ТОЛКАТЬ ВАС, ДОКАЗАВ СЕБЕ, ЧТО ОН ДОСТАТОЧНО КРУТОЙ, А МОЖЕТ И НЕ ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ НА ДОСТИГНУТОМ.



Базовые знания крайне важны. Большой и сильный мужчина может нанести сильный удар, задействовав только мышцы руки, но миниатюрная женщина, которая вкладывает в удар весь вес своего тела, ударит более эффективно. Конечно, сила, вес и размер имеют значение, но изменить свой рост и телосложение невозможно. Вы не станете выше, а нарастить в спортзале можно лишь ту мышечную массу, которую позволит ваш организм, зато хорошее знание базовых принципов позволит вам максимально раскрыть и использовать свои возможности.

СТОЙКА И ОСАНКА

Один выдающийся эксперт в вопросах самозащиты как-то сказал: «С каноэ пушки не стреляют». Иными словами, что бы вы ни делали, без надежной основы ничего хорошего не выйдет. Это означает, что вам не придется повторять неестественные и зачастую очень странные стойки, которые любят показывать в фильмах о кунг-фу. На самом деле вам просто нужно держать правильную осанку и сохранять равновесие во время драки.

Равновесие мы ловим инстинктивно — ведь нормальный человек может запросто пересечь комнату, не падая при этом. Если вам придется идти в движущемся автобусе или поезде, вы инстинктивно чуть сгибаете колени, чуть шире ставите ноги или разводите руки в стороны. Все мы знаем, что это помогает сохранить равновесие и адаптироваться к силам, которые могут сбить нас с ног, например при резком торможении автобуса.

Встаньте ровно, держите ноги вместе и попытайтесь покачаться из стороны в сторону. Затем слегка расставьте ноги и повторите. Покачайтесь с пятки на носок, выпрямив ноги. Вы быстро поймете, в какой позиции вы сможете сохранять равновесие, а из какой вам придется отставить ногу в сторону, чтобы не упасть. Чем шире доступное пространство для опоры, тем больше у вас вариантов стоек. Вы заметите также, что, если ноги расставлены, вам легче сохранять равновесие.

БОКСЕРСКАЯ СТОЙКА

Это самая простая и самая надежная боевая стойка. Если вы правша, вы будете использовать левостороннюю, или классическую, стойку, чтобы обеспечить себе наибольшую силу удара сильной рукой. Ноги должны быть расставлены на ширину плеч и повернуты примерно на 45° вправо, колени слегка согнуты. Ваше тело само примет правильную позу, чтобы защитить внутренние органы.

Руки должны быть подняты, правая кисть на уровне подбородка и ближе к вам, левая чуть ниже и слегка вытянута. Руки можно сжимать в кулаки или оставлять открытыми, в зависимости от ваших предпочтений. Слегка опустите подбородок, чтобы защитить челюсть и горло.

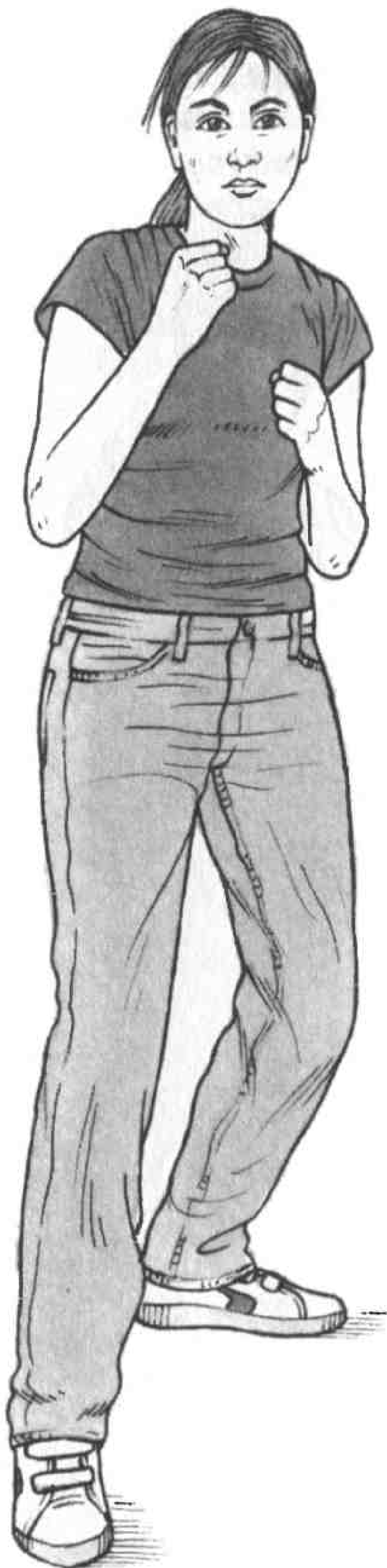
Из такой позиции вы легко сможете делать то, что понадобится: нанести удар и защитить голову. Если атака приходится ниже рук, их будет легко вовремя опустить. Держать руки ниже стандартного положения стойки нежелательно: гравитация будет тормозить их движение вверх, вы можете не успеть поднять руки, чтобы защитить голову, и пропустите удар.

Левши тоже иногда предпочитают правостороннюю стойку или же пользуются ее зеркальным отражением, выставляя правую руку вперед.

ЗАЩИТНАЯ СТОЙКА

НЕОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИНИМАТЬ ИДЕАЛЬНУЮ БОКСЕРСКУЮ СТОЙКУ, ОДНАКО ВАШИ РУКИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПОДНЯТЫ, ТЕЛО ПОВЕРНУТО ПОД УГЛОМ 45°, А КОЛЕНИ СЛЕГКА РАССЛАБЛЕНЫ ДЛЯ ОБЛЕГЧЕНИЯ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ. В ТАКОЙ СТОЙКЕ ВАМ ПРИДЕТСЯ ПРОВЕСТИ СОВСЕМ НЕДОЛГО: ЕСЛИ СИТУАЦИЯ ДОШЛА ДО ТОГО, ЧТО ВАМ ПОНАДОБИЛАСЬ ЗАЩИТНАЯ СТОЙКА, ЛУЧШЕ НАЧИНАТЬ ДЕЙСТВОВАТЬ, ВРЕМЯ ВЫЖИДАНИЯ ЗАКОНЧИЛОСЬ.





Поэкспериментируйте, чтобы понять, какая именно позиция вам удобнее.

БОРЦОВСКАЯ СТОЙКА

Если вам кажется, что противник собирается схватить вас или сцепиться с вами, или сами собираетесь провести борцовский прием, эта стойка может быть полезнее боксерской. Согните колени, чтобы немного опустить центр тяжести. Это позволит вам не потерять равновесие, провести захват и выполнить бросок.

В такой позиции тоже не стоит проводить много времени — это всего лишь стартовая площадка для атаки или начальная позиция для перехвата или парирования борцовской атаки противника. Если вы не ожидаете от противника захватов, лучше использовать боксерскую стойку.

ВЫЖИДАТЕЛЬНАЯ СТОЙКА

Это на самом деле вовсе не боевая стойка. Такая поза напоминает боксерскую защиту и дает почти те же преимущества, но используется до начала драки, например если вы все еще считаете, что есть шанс закончить дело без насилия.

Существует много вариантов такой стойки. В числе ее преимуществ можно назвать то, что раскрытые ладони не дают противнику понять, что вы готовы драться, а вытянутая рука создает барьер, которого будет достаточно, чтобы не дать противнику внезапно к вам приблизиться.

ЗАЩИТНАЯ СТОЙКА

Защитная стойка — это скорее способ контролировать дистанцию, пока вы пытаетесь решить ситуацию без драки. Существует множество вариантов основной защиты. Слева показана более агрессивная стойка, справа — более спокойная, в этом случае оппонент не раздражается, «разговаривая с рукой».



ОБЕ ПОЗИЦИИ ХОРОШИ, ЕСЛИ ИСПОЛЗУЮТСЯ В НУЖНОЕ ВРЕМЯ И В НУЖНОМ МЕСТЕ.



БОРЦОВСКАЯ СТОЙКА

Если вы собираетесь провести или отбить захват или борцовскую атаку, вам нужно слегка сместить вниз центр тяжести и шире расставить ноги. Подобная стойка, принятая противником, показывает, что он готов броситься на вас и провести захват.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗАЩИТНОЙ СТОЙКИ

Как уже отмечено выше, такая стойка нужна не столько для боя, сколько для контроля над ситуацией. Защитную стойку часто используют в сочетании с устными попытками успокоить, отговорить противника. Как и что стоит говорить, зависит от вашей оценки ситуации. Вы можете попытаться либо спокойно и доброжелательно разобраться с ситуацией, либо же занять агрессивную позицию. Гарантий того, что это сработает, заранее дать не-

возможно, но если вы предполагаете, что можно не доводить дело до насилия, стоит попробовать.

Защитная стойка служит барьером, который вы используете во время попыток договориться. Порой одних только поднятых в защитной стойке рук бывает достаточно для того, чтобы агрессор отправился искать другую жертву, но в конечном счете решающими окажутся ваши слова и поведение. Слова вы будете подбирать исходя из вашей личной оценки ситуации. Ниже даются лишь примеры возможного выбора, вам нужно будет взвешивать каждое слово и быть готовым к ответственности за происходящее.

- ▣ **Пассивный подход:** «Да ладно, ну что ты, ну извини... я просто торопился на встречу с друзьями...» Подобные слова произносятся дружелюбным, извиняющимся тоном, вы пытаетесь выйти из ситуации и отступить. Ваш оппонент может расценить такой подход как приглашение к демонстрации своей крутости, но это, в конце концов, не критично. Такое развитие событий дает ему возможность считать, что он уже победил, а следовательно, не стоит напрягаться. Вашему эго такой результат может не понравиться, но если вы получите то, чего хотели (например, разрешение ситуации без драки), вы все равно победите.
- ▣ **Уверенный подход:** «Так, а ну стоп. Чего тебе надо?» Говорите ровным и спокойным, но уверенным, даже приказным тоном. Такой подход может заставить некоторых отступить и отправиться на поиски более легкой жертвы, а тот, кто отвечает с еще большей агрессивностью, наверняка атаковал бы вас вне зависимости от ответа. Подобное поведение и слова могут показаться немного грубыми, но если вы не уверены насчет чьего-то поведения, этому человеку не стоит подходить ближе, чем вы сами ему разрешите.
- ▣ **Агрессивный подход:** «Так, ты! А ну вали отсюда!» Эти слова можно сочетать с толчком или ударом. Можно использовать матерную брань, порой это полезный инструмент для демонстрации агрессии, что необходимо при таком подходе. Агрессивный подход лучше использовать как удар на опережение, когда вы видите, что кто-то собирается напасть на вас, но его можно отогнать. Срабатывает фактор внезапности — потенциальная жертва внезапно оказывается бóльшим бойцом, чем ожидалось, и это может заставить некоторых нападающих пересмотреть свои планы. Однако агрессивный подход может и накалить ситуацию, так что его следует использовать осторожно.

ЕСЛИ ЗАЩИТА НЕ СРАБАТЫВАЕТ

Если защитную стойку принимают во внимание, вы можете контролировать ситуацию и выйти из нее, не доводя дело до драки. Однако если нападающий старается сократить дистанцию или схватить вас за руку, значит, выбранная тактика не сработала и спокойного завершения не получится. Но как мини-

мум, вы проясните ситуацию: тот, кто хочет использовать силу и не считается с вашим личным пространством, твердо намерен причинить вам вред.

И на этом этапе ваша защитная стойка должна сослужить вам последнюю службу. Нападающий, вторгаясь в ваше личное пространство, сам входит в зону удара, который вы можете нанести куда угодно. Позже, если дойдет до судебного разбирательства, вы сможете сказать, что пытались решить проблему мирным путем и в целом не имели намерения переходить к насилию.

Итак, вкратце, что дает вам защитная стойка? Шанс избежать нападения, попытаться отговорить нападающего и, наконец, заставить его продемонстрировать свои враждебные намерения в пределах досягаемости... что означает: вы имеете право нанести первый удар, поскольку агрессор был честно вами предупрежден. Но как только начинается настоящая драка, эта стойка уже бесполезна. Если вы все же не собираетесь доводить ссору до полноценной драки, лучшим выбором будет боксерская стойка.

ДВИЖЕНИЕ

Большую часть времени вам не понадобится ничего более необычного, чем бег или ходьба, но когда вы находитесь в непосредственной близости от оппонента, очень важно двигаться так, чтобы получить все возможные преимущества и при этом не потерять равновесие.

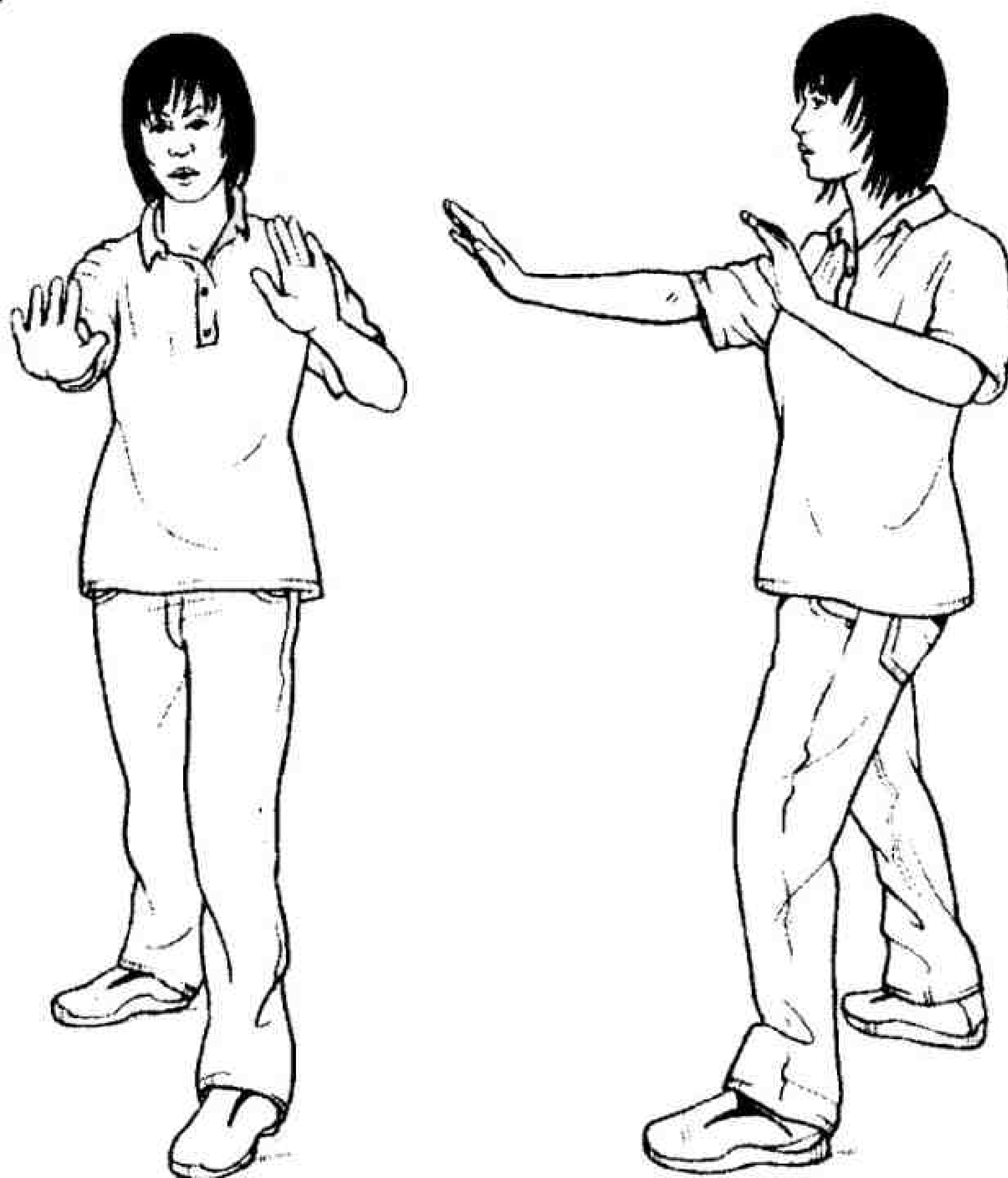
Тактические движения крайне важны в бою. Возможно, вы захотите держать дистанцию с оппонентом, переместиться так, чтобы между вами оказалась преграда или маневрировать так, чтобы можно было прорваться мимо противника к двери. В целом, вы будете двигаться по кругу, сдвигаться вправо, если ваш противник — правша, чтобы не допустить сильного прямого удара, или же влево, если противник — левша. Так или иначе, одно лишь маневрирование без дальнейшего плана действий не поможет вам победить. Оно является лишь вспомогательной техникой, этапом на пути к победе. В целом, это означает, что вы должны двигаться к точке, с которой ваша атака будет наиболее эффективной.

УДАР—УХОД—УДАР

Представьте, что вы поняли: плохой парень собирается вас ударить. Вы подшагиваете вперед и проводите сильный правый кросс. В идеале после этого противник падает и ситуация завершается сама собой. Но если вам не хватило сил, он снова бросится на вас. Поэтому, пока ваш визави приходит в себя от первого удара, нужно отступить вправо. Если он попытается ответить широким свингом вслепую, то промахнется. Если же противник в течение секунды сориентируется и повернется к вам, у вас будет время для повторного удара. Иногда такой принцип называют «удар—уход—удар».

ЗАЩИТА (ВИД СПЕРЕДИ И СБОКУ)

КАК ТОЛЬКО ВЫ ПОЧУВСТВОВАЛИ УГРОЗУ, ПРИМИТЕ ЗАЩИТНУЮ СТОЙКУ. И ОСТАВАЙТЕСЬ В НЕЙ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА НЕ ИСЧЕЗНЕТ УГРОЗА ИЛИ НЕ НАЧНЕТСЯ ДРАКА. ЗАЩИТУ НУЖНО СОЧЕТАТЬ С СООТВЕТСТВУЮЩИМИ СЛОВАМИ, В ИДЕАЛЕ — ЧЕМ-НИБУДЬ ПРОСТЫМ, ВРОДЕ «НЕ ПОДХОДИ. ОСТАВЬ МЕНЯ В ПОКОЕ».



ШАФЛ

Большая часть ваших передвижений будет вариациями на тему шафла (мелких семенящих шагов) или приставного шага. При этом ваши ноги ни в коем случае не должны заступать друг за друга, скрещиваясь; только в этом случае вы сохраните достаточную опору и у вас меньше шансов потерять равновесие.

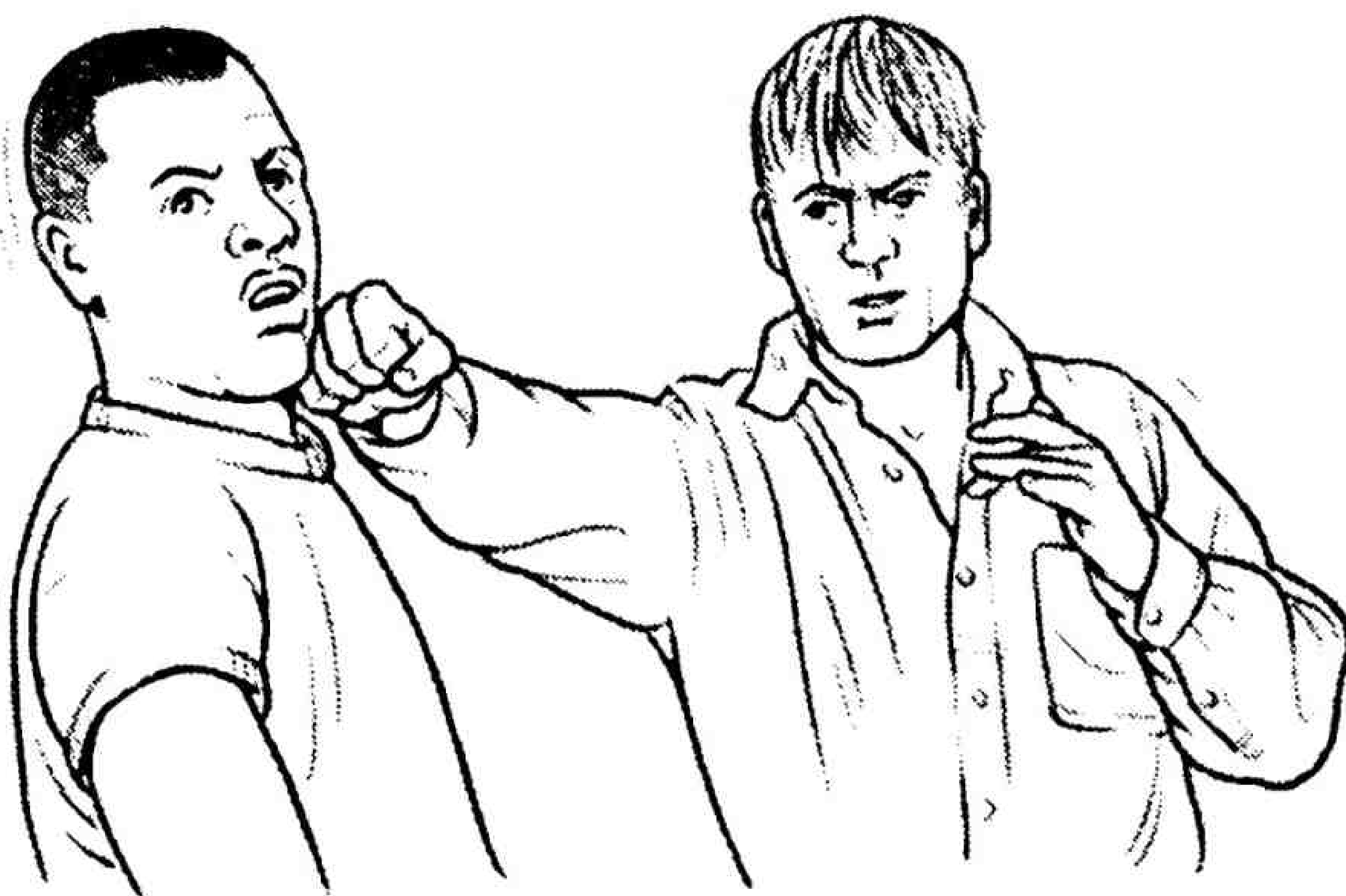
Таковыми шагами можно сдвигаться в любую сторону под углом, отходить и приближаться. Если вам нужно обойти оппонента по кругу и избежать атаки, двигаться лучше в сторону, а не вперед или назад. Если вы сдвигаетесь вправо, первой двигается правая нога, затем левая, и наобо-

УДАР—УХОД—УДАР

1: (А) БЬЕТ (Б) ПРАВЫМ КРОССОМ.



2: (А) ШАГАЕТ ВПРАВО, В ТО ВРЕМЯ КАК (Б), ОГЛУШЕННЫЙ УДАРОМ, ПРОМАХИВАЕТСЯ.



3: (А) НАНОСИТ УДАР СБОКУ.

ЗАХВАТ И УДАР

Одна из самых распространенных атак: слабая (обычно левая) рука используется для захвата, а сильная — для удара. Пытаться избавиться от захвата бесполезно, вы не успеете и пропустите удар.



рот. Ноги не должны перекрещиваться. Во время движения не опускайте руки и не отворачивайтесь от оппонента.

Единственный случай, когда ваши ноги скрещиваются, — смена направления. Это обычный шаг — если вы движетесь вперед, вы переставляете заднюю ногу, делая ее передней, а если назад, то передняя нога движется назад и становится задней. Меняя направление, помните о том, что меняется и передняя рука; к примеру, если вы выставляете вперед левую ногу, бьющей окажется ваша правая рука.

ВЫПАД

Выпад нужен для того, чтобы придать вашему удару дополнительную силу, вкладывая в удар вес всего тела. Делая выпад вперед, не забывайте о шафле. Сильно оттолкнитесь задней ногой, делая передней ногой длинный шаг вперед по направлению к цели. Удар нужно наносить в том момент, когда передняя нога касается земли. Шаг не должен быть слишком широким, не стоит бросаться, как вратарь на мяч; в данном случае важна не дистанция, а выбор верного момента.

РЫВОК ВПЕРЕД

У рывка вперед несколько назначений. Возможно, вы решили подобраться ближе для борцовского захвата или приблизиться на расстояние удара к более высокому оппоненту. Рывок полезен также, если вы пропустили удар и еще не пришли в себя, но не выбыли из драки. Если вы в таком состоянии пропустите еще несколько ударов, вы точно выйдете из игры. Пятиться назад нельзя, ваш оппонент просто шагнет вслед за вами. Как ни смешно, но самое безопасное место для того, чтобы прийти в себя, — рядом с противником.

ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД

В большинстве своем драки длятся недолго и в них не используют сложных движений. Как правило, вы атакуете при малейшей возможности и продолжаете напирать на противника, чтобы не терять инициативу. У вас не остается времени на то, чтобы уклоняться от атак или обходить противника по кругу, но, как и в любом бою, нападение является лучшей защитой — сами вы не даете противнику ни времени, ни возможности выбрать, куда и как вас лучше ударить. В целом, это лучший подход, повсеместно используемый спецназом: избегать тех боев, которых можно избежать, но если это не удалось, нужно заставить противника обороняться, не давая ему шанса контратаковать.

ЦЕЛИ

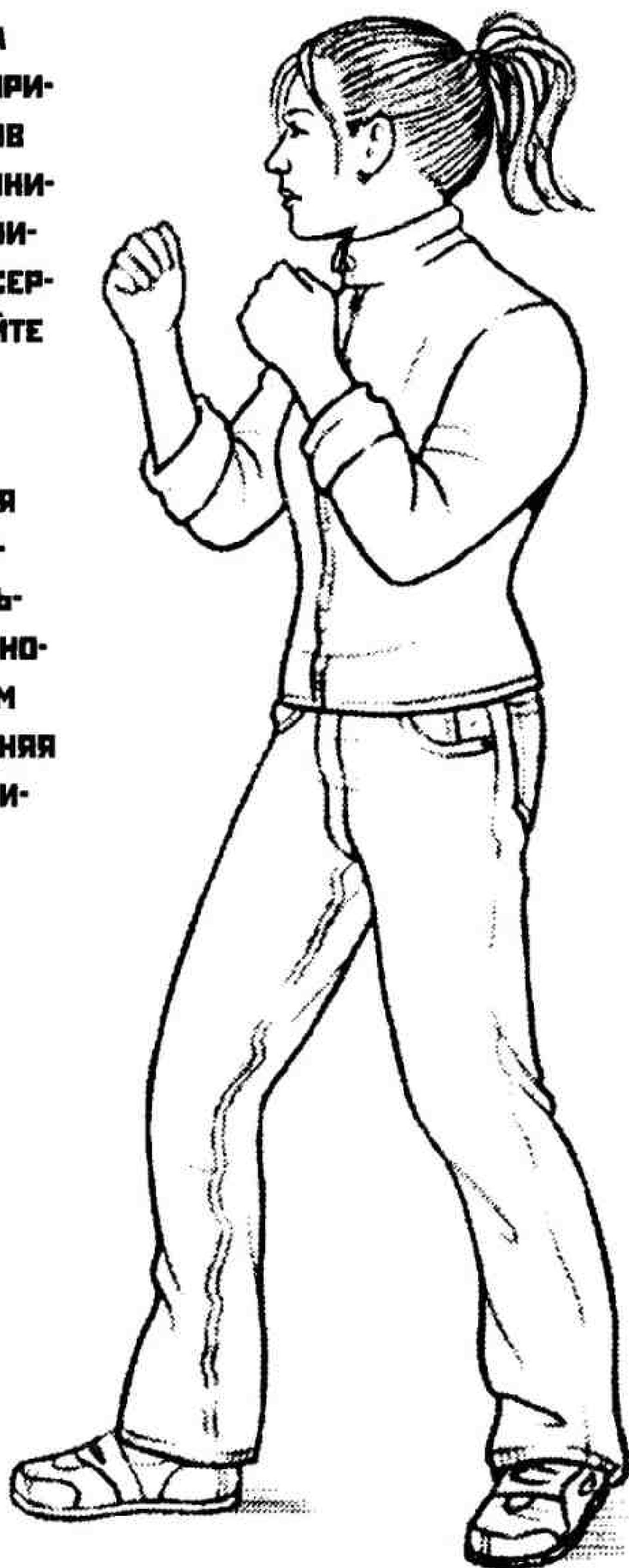
Человеческое тело — странная вещь. Гонщики, попав в аварию на скорости более 300 км/ч, порой встают на ноги и спокойно уходят, а падение с небольшой высоты может привести к многочисленным переломам и даже смерти. Все зависит от того, когда и как получены повреждения.

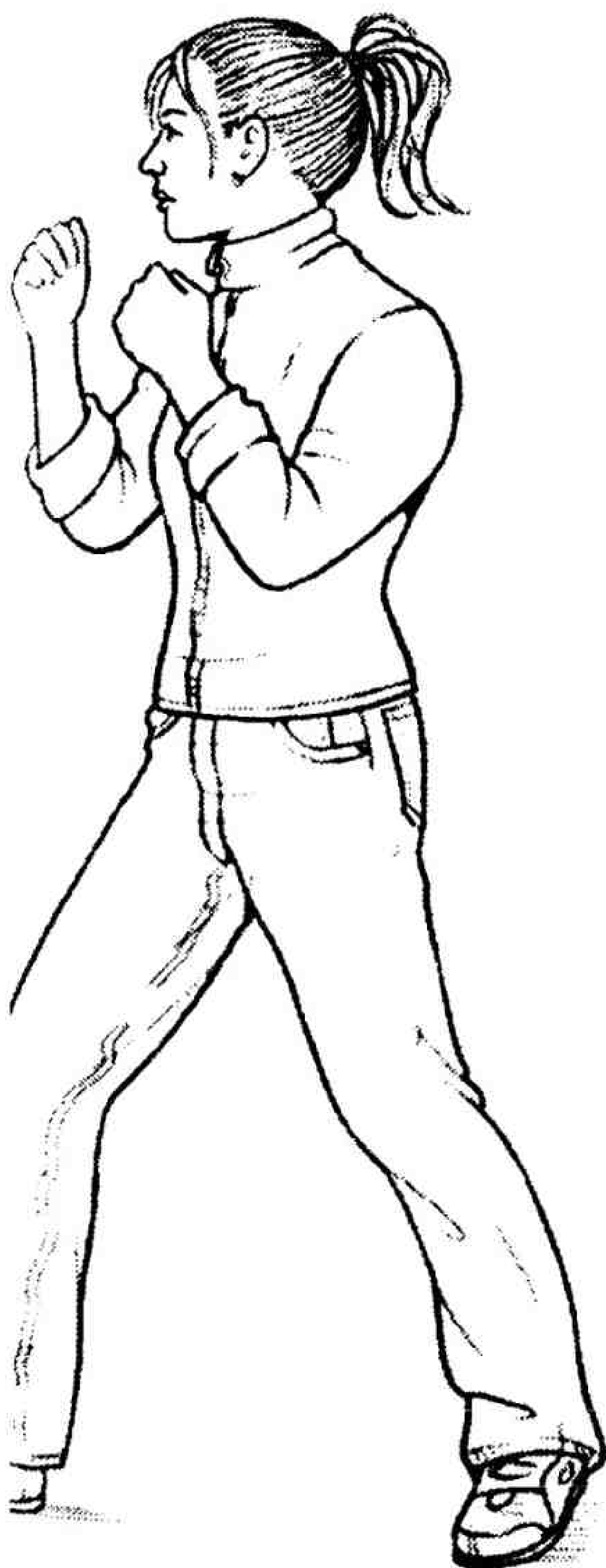
Сама структура тела рассчитана на то, чтобы защитить жизненно важные органы и функции, но при этом у тела есть и слабые места. Вместо того

Шафл

□ Для шага вперед передняя нога должна скользить, задняя — приподниматься. Поставив переднюю ногу, подтяните к ней заднюю, принимая стандартную боксерскую стойку. Не делайте широких шагов.

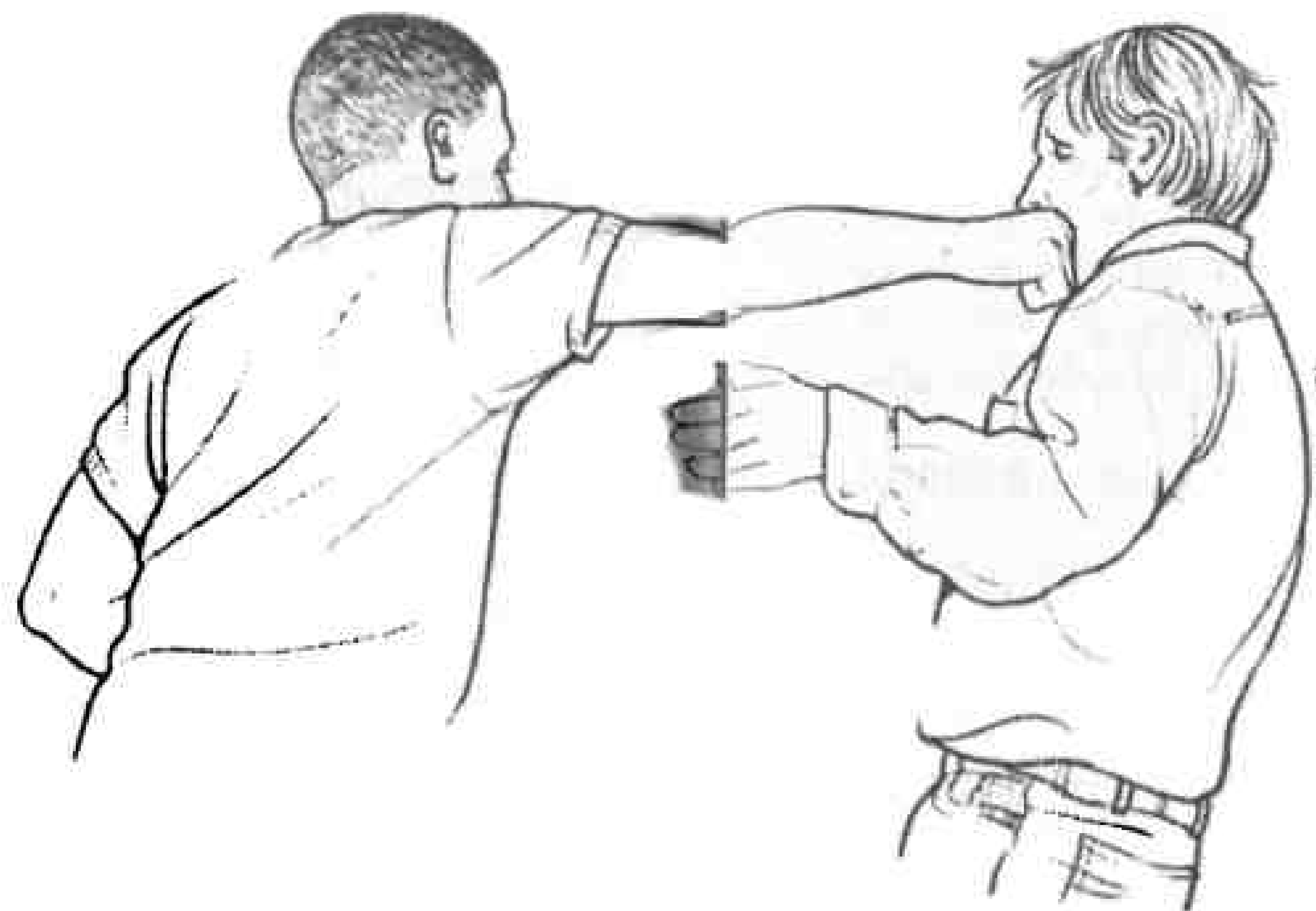
□ При шаге назад действия повторяются с точностью до наоборот: задняя нога скользит назад, на нее переносится вес тела, а затем переставляется передняя нога, и вы снова принимаете боксерскую стойку.





РЫВОК ВПЕРЕД

Чтобы врезаться в противника, просто прикройте голову и бросьте тело вперед, оттолкнувшись задней ногой. Хватайте оппонента и удерживайте, как только сможете, оставайтесь как можно ближе к нему, пока не придете в себя и не сможете снова осмысленно драться. Это не самый хороший вариант, но все же лучше, чем пропущенный град ударов в том случае, если вы начнете пятиться.



1. Защищающийся пропустил удар и пятится.



2. Защищающийся прикрывает голову и, как может, восстанавливает равновесие.



3. Защищающийся бросается вперед и врезается в противника.

чтобы бросаться на соперника с хаотичным градом ударов и надеяться на лучшее, все те же солдаты спецназа учатся бить по определенным точкам с максимально возможной эффективностью.

ВЫРУБАЕМ СОПЕРНИКА

Есть три способа вывести противника из строя:

- ▣ вырубить, то есть ударить так, чтобы он потерял сознание;
- ▣ нанести такое количество повреждений, чтобы противник при всем желании уже не смог атаковать;
- ▣ сделать так, чтобы противник уже не хотел драться: либо убедить его оставить вас в покое, либо выбить из него боевой дух.

Для первого способа лучше всего подходит нокаутирующий удар, обычно в голову. Неплохо работают удушающие захваты и замки. Если указанное не удастся, вы, конечно, можете причинить сопернику сильную боль и нанести повреждения, от которых он потеряет сознание, но для этого понадобится больше времени. Большинство нападающих перестают представлять угрозу задолго до того, как потеряют сознание.

Убеждать кого-то не нападать на вас нужно до драки. Как только дело дошло до кулаков, убеждение уже не поможет. Однако иногда и в драке появляется возможность договориться. Если удалось применить болевой прием, появляется возможность убедить противника, что оставить вас в покое — в его же интересах. Но использовать эту возможность стоит лишь в том случае, если вы твердо уверены, что это сработает. Мало что будет сдерживать агрессора, когда вы ослабите захват.

Итак, все сводится к тому, что, если вам не удалось нокаутировать противника сразу, вам, скорее всего, придется ударить его несколько раз, чтобы убедить оставить вас в покое. Часто люди пытаются ограничиться убеждениями (уговорить противника не нападать и просто уйти), но в большинстве случаев мало кого удастся остановить без дополнительной работы кулаков. Поэтому, если уж вам навязывают драку, будьте готовы нанести противнику ряд сильных ударов. Применить захват, замок или удушающий прием может быть сложно, поскольку этого не позволят обстоятельства, поэтому прямые сильные удары в большинстве случаев остаются самым простым и эффективным методом.

ВЫБОР ЦЕЛИ ДЛЯ УДАРА

У человеческого тела много уязвимых точек, а есть места, которые способны выдержать практически любой удар. Концепт «болевых точек» или «нервных узлов» частично оправдан — вы можете причинить человеку сильную боль, правильно воздействуя на нужное место, но в горячке драки у вас не будет времени и возможности найти эти точки. Лучше вкладывать

в удар максимальную силу и выбирать относительно крупные цели, не тратя времени на поиски нервного узла.

Бить по крупным мышцам, к примеру по мышцам груди, бедра и предплечья, практически бесполезно. Однако если вы используете оружие или можете нанести мощный удар относительно большой поверхностью колена, кулака и так далее, можно надеяться повредить мышцу или вызвать онемение конечности. Удар, нанесенный действительно сильно, может сломать кости под мышцами, но обычно для этого требуется оружие, такое как дубинка или трость.

ГОЛОВА

Люди, не проходившие никакой подготовки, на уровне инстинкта понимают, что нужно бить в голову. От достаточно сильного удара противник

ЦЕЛИ

1. Подносовой
желобок

2. Челюсть

3. Солнечное
сплетение

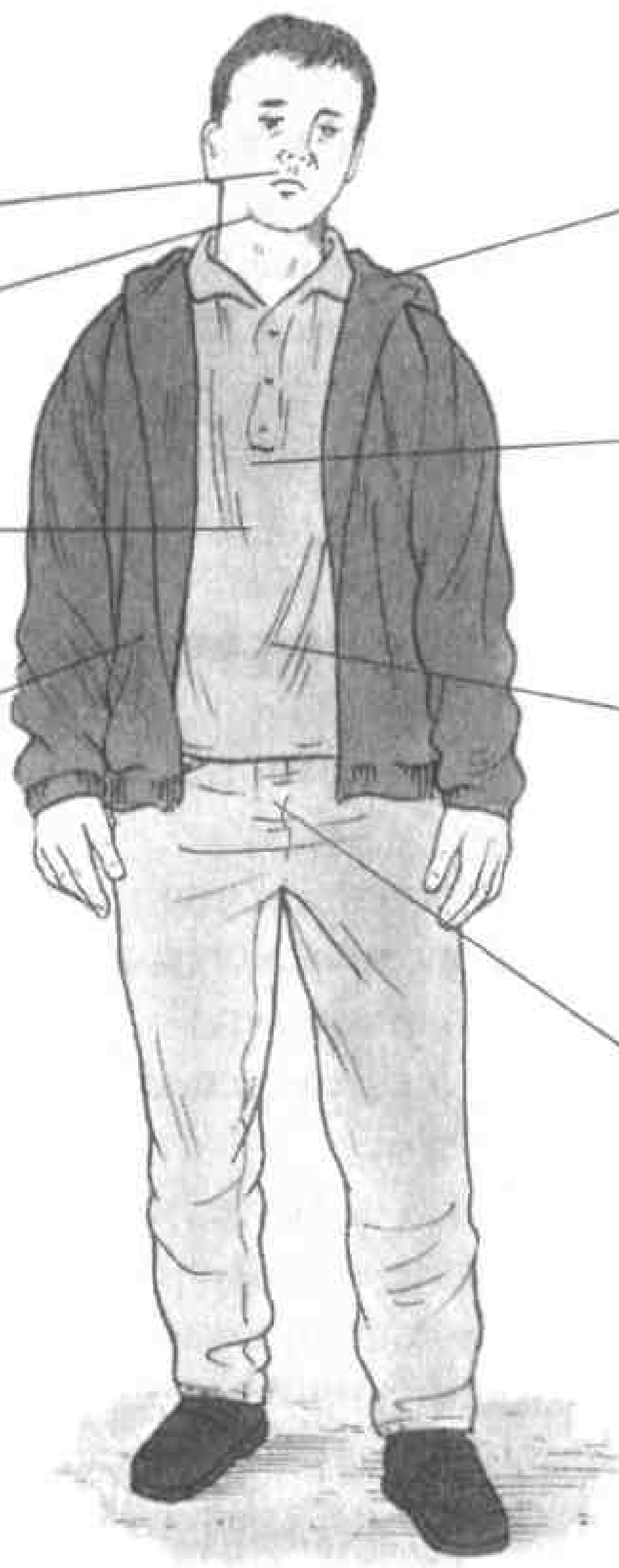
4. Почки

5. Ключица

6. Грудина

7. Живот

8. Пах



может потерять сознание, получив сотрясение мозга, но на голове есть несколько уязвимых точек, для которых не нужно особой силы.

- **Череп:** очень твердый и в большинстве случаев не самая подходящая цель. Удар твердым предметом может привести к трещине в кости и/или смерти.
- **Глаза:** одна из немногих областей человеческого тела, не защищенная слоем мышц. Удар пальцами или надавливание могут вызвать защитную реакцию даже в том случае, если реальный вред не нанесен, поэтому такие приемы полезны для отвлечения противника при подготовке к атаке.
- **Нос** очень чувствителен. От удара в нос глаза заволакивает слезами, и ваш противник на время будет ослеплен.
- **Подносовой желобок** тоже очень чувствителен к давлению и ударам.
- **Челюсть:** по челюсти можно бить как прямо, так и сбоку. Лучшая цель, чтобы отправить противника в нокаут, но челюсть твердая, и при неправильном ударе вы можете повредить кисть.
- **Уши:** за уши можно хватать и дергать, их можно кусать и другими способами причинять боль.
- **Горло и шея:** в них можно бить спереди или сбоку, можно применять удушающий захват. Повреждение шеи может быть летально.

Но по голове можно не только бить. За головой следует тело, поэтому вы можете повернуть противника или заставить упасть, выкрутив его голову, толкая назад или притягивая к себе.

КОРПУС

Если вам не хватает силы, удары по корпусу большей частью будут бесполезны. Ребра и мускулы хорошо защищают внутренние органы. Однако есть несколько мест, хороший удар по которым может сбить с ног даже большого и сильного противника.

Как правило, удары, направленные немного вверх, более эффективно пробивают естественную защиту тела; исключение составляет удар в ключицу — его лучше наносить сверху вниз.

- **Ключица** весьма уязвима для ударов сверху вниз. Сломайте ее, и вы обездвижите руку противника.
- **Грудина** находится прямо над сердцем, и в ней множество нервных окончаний. Удар может причинить сильную боль.
- **Солнечное сплетение** находится прямо под грудиной, это лучшая цель для того, чтобы сбить дыхание противника. По этой цели бывает сложно попасть, но вся линия, на которой находится солнечное сплетение, является отличной целью — печень, диафрагма и так далее; нужно помнить, что ребра хорошо защищают внутренние органы, поэтому лучше направлять удар снизу вверх.

- ▣ **Почки:** хорошая цель для ударов сбоку или спереди, если вы находитесь достаточно близко, чтобы бить противника коленом или сделать хороший хук. Как и в остальных случаях, наиболее эффективным будет удар снизу вверх.
- ▣ **Живот** хорошо защищен брюшным прессом. Достаточно сильный удар коленом может сбить противнику дыхание, но в общем и целом удары в живот не особо эффективны.
- ▣ **Пах** — еще одна область, которую нельзя защитить, накачав мускулы в спортзале. Удар по гениталиям может и не остановить противника, что станет для вас неприятным сюрпризом, если вы чересчур полагаетесь на этот удар. Однако удары или попытки схватить за пах обычно вынуждают противника занять оборонительную позицию.

РУКИ

Руки — отнюдь не идеальная цель для ударов, если у вас нет оружия, способного сломать кости. Однако, как правило, это ближайшая к вам часть тела противника, поэтому сами руки как цель могут быть полезны.

- ▣ **Мускулы плеча** — удары кулаком или локтем могут привести к тому, что рука противника онемееет.
- ▣ **Плечевой и локтевой суставы** можно атаковать самыми разными способами; применяются как простые захваты, так и болевые приемы.
- ▣ **Запястье** тоже можно поймать в захват. Однако удержать хватку на кисти или запястье довольно сложно, и большинство захватов в драке слишком ненадежны.
- ▣ **Пальцы** (в том числе и большой) можно хватать, выкручивать и ломать. Но подобные попытки сработают только с тем, кто первым схватил вас и удерживает.

НОГИ

Бить противника по ногам можно по-разному — подъемом, коленом, стопой. Передняя и боковая часть бедра может онеметь от сильного удара. Если бить ниже бедра, можно подсесть противнику ногу и заставить его упасть.

- ▣ **Колено** — самая уязвимая часть ноги. Топчущие удары спереди или сбоку могут выбить сустав, после чего вся нога перестанет слушаться.
- ▣ **Голень и лодыжка** — удары по ним причиняют серьезную боль. Топчущие удары по лодыжкам упавшего противника могут сломать ему кости.
- ▣ **Стопа**, особенно подъем, крайне уязвима для топчущих ударов. Можно наступить на стопу противника, чтобы остановить его и завершить прием броском. Если вы удержите его ногу во время падения, вы сломаете противнику лодыжку.



Любые тренировки по рукопашному бою или самозащите лучше проводить под присмотром квалифицированного инструктора. Военные инструкторы — эксперты своего дела, которые могут не только рассказать, но и показать, поэтому при выборе инструктора стоит обратить внимание на личность тренера. От навыков рукопашного боя может зависеть ваша жизнь, поэтому важно найти учителя, который разбирается в угрозах реального мира и может научить вас действительно эффективным приемам. Грамотно рассуждать о драке могут многие, но доверять свою безопасность непроверенным теориям и громким заявлениям не самое мудрое решение.

Эта глава посвящена не особым приемам — их вы найдете в следующих разделах книги, — а тому, как сделать ваши тренировки максимально реалистичными и подготовиться к тому, что на самом деле будет ждать вас в драке. Тут также рассказывается, как проверить свои навыки под присмотром, но в ситуации, максимально приближенной к реальности. Как уже говорилось, инструктор, приемы которого не работают на практике и под психологическим давлением, не стоит того, чтобы тратить на него время.

Слева. Три важных аспекта тренировок по рукопашному бою — бросок, освобождение от захвата и удар.

Тренировки должны быть максимально реалистичными, чтобы вы могли лучше подготовиться к настоящей драке.

ТЕЛО КАК ОРУЖИЕ

ТРЕНИРОВКА

ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ

ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ЖИЗНИ

Кто угодно может научиться якобы потрясающим приемам с доброжелательным партнером в спортзале. Вопрос лишь в том, сработают ли эти приемы на мокрой брусчатке против агрессивного, возможно, пьяного противника, который вынырнул из ниоткуда в три часа ночи, когда вы вышли из ночного клуба.

В реальной жизни вам придется драться не в хорошо освещенном тренировочном зале, где на полу лежат маты, куда вы пришли отдохнувшим и правильно настроенным. Хорошие тренировки должны проходить с разнообразными усложнениями, давая возможность научиться не теряться в реальной драке, что бы ни случилось. Есть, конечно, ограничения того, насколько реалистичной должна быть тренировка, но чем больше окажется реальных компонентов, с которыми вы можете справиться хотя бы отчасти, тем лучше вы сможете подготовиться.

СОВЕТ: ПРИЧИНЫ ОШИБОК

Ключевыми факторами, которые мешают эффективной самообороне, являются следующие.

- ❑ Страх и адреналин могут ослабить любого. Выброс адреналина — естественная реакция на стресс и страх перед возможной дракой. Адреналин может придать вам сил, но только в том случае, если вы умеете с ним справляться, и он же может быстро вас вымотать, так что вы будете не в состоянии действовать, когда это станет необходимо. Хорошие тренировки всегда включают в себя элементы стресса и давления, чтобы вы привыкли к выбросам адреналина и могли четко мыслить в сложных ситуациях.
- ❑ Неуверенность в том, как обернется ситуация, заставляет многих людей медлить до тех пор, когда становится уже поздно. Сомнения в успешности собственных действий заставляют жертву нападения сдаваться, вместо того чтобы попытаться победить. Хорошие тренировки не только должны выстраивать уверенность в используемых приемах, но и включать реалистичную постановочную работу, чтобы обучаемый мог увидеть возможное поведение агрессоров и научиться отличать реальную угрозу от просто подозрительной ситуации.
- ❑ Агрессия — типичный признак любого уличного задиры. Многие из них на самом деле не умеют драться и полагаются только на угрозы и беспорядочные толчки, которые должны ошеломить их жертву. Хорошие тренировки включают особые приемы работы с крайне агрессивным соперником, своеобразную прививку от страха, которая впоследствии не даст растеряться при реальной встрече с психопатом.

**СОВЕТ:
ЦЕЛЬ**

При встрече с агрессией ваша основная задача — сохранить себя. Если для этого придется драться, деритесь. Если придется убегать, убегайте. Но ни в коем случае не подменяйте эту задачу победой в битве. Слишком многие серьезно пострадали, поскольку продолжали драться, хотя у них был шанс убежать. Ваша цель — ваша же безопасность, и все действия должны быть направлены на ее сохранение, а желание выглядеть героем — недостаточное оправдание последующих травм.

ТАКТИКА

Хорошая тренировка включает в себя отработку не только самих приемов, но и вопросов тактики. Хорошо обученные опытные бойцы делают ставку на свои сильные стороны и стараются навязать сопернику свою манеру боя. К примеру, если вы видите, что в арсенале соперника нет ничего, кроме ударов с широкого размаха, можно перейти к борьбе, поскольку это не позволит ему как следует размахнуться.

Хорошая тактика включает и использование окружения и самой ситуации, что приобретает особую важность, если вам пришлось схватиться с несколькими противниками. Если вы сможете двигаться так, чтобы они мешали друг другу или натыкались на препятствия, у вас появится время разобраться с ними поодиночке. Вы можете маневрировать так, чтобы расчистить себе путь к отступлению или подобраться к предмету, который удастся использовать как оружие.

ПЕРЕХОД В НАСТУПЛЕНИЕ

Важнее всего научиться определять, когда с точки зрения тактики боя нужно переходить в наступление. Вы не сможете победить, полагаясь только на пассивную оборону, попытки уклониться от ударов и затем убежать. Иногда просто необходимо искать или прокладывать себе путь к отступлению, но если эта попытка не удастся, вам все равно придется драться с оппонентом.

Такой подход идет вразрез с принципами большинства боевых искусств, в которых запрещается бить первым. Особого смысла в реальной жизни это не имеет: в настоящей драке вам придется бить противника, чтобы победить. И нет ничего аморального в том, чтобы ударить первым, если это оправдано обстоятельствами. Если вы видите, что кто-то собирается причинить вам вред, выжидание первого удара ничего хорошего вам не даст. Противник уже решился на драку, он уже собрался причинить вам вред, и между этим его

состоянием и непосредственным вредом — мгновения.

ПРАВИЛЬНЫЙ НАСТРОЙ

Правильный наступательный настрой крайне важен для того, чтобы справиться со страхом. Военные знают, как сложно справиться с осознанием того, что вас могут застрелить, что вы можете оказаться под артиллерийским огнем и что возможности предугадать опасность у вас не будет. Тот же вид стресса испытывает жертва нападения, выжидая, какие действия предпримет противник. Переходя от ожидания к нападению, вы меняете ситуацию в свою пользу. Вы можете опередить удар, который, набрав силу размаха, мог бы вывести вас из строя, и успеете провести собственную атаку.

Кроме того, переход в наступление не дает противнику возможности выбирать способ атаки. Если вы отдадите ему инициативу, он использует против вас все доступные преимущества. Вначале испортит вам настроение угрозами и унижением, затем нарушит вашу концентрацию, демонстрируя свое превосходство, толкая вас или хватая за одежду, дергая из стороны в сторону, а когда он соберется наконец нанести удар, драку уже можно считать практически законченной. Ваши шансы значительно возрастут, если вы просто заставите его драться с вами до того, как он довел себя до нужной степени агрессии. И, конечно, тот факт, что вы не дадите ему использовать все преимущества, на которые

АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В САЛОНЕ САМОЛЕТА

АГРЕССИЯ И НАСИЛИЕ МОГУТ ПОДЖИДАТЬ ГДЕ УГОДНО, НО КОНФЛИКТЫ ЧАЩЕ ВСЕГО ВОЗНИКАЮТ В МЕСТАХ, ГДЕ ЛЮДИ НАХОДЯТСЯ БЛИЗКО ДРУГ К ДРУГУ И ПРИ ЭТОМ ЧЕМ-ТО РАЗДРАЖЕНЫ. АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В САЛОНЕ САМОЛЕТА ОПАСНО ТЕМ, ЧТО ТАМ ОЧЕНЬ МАЛО МЕСТА И НЕТ ПУТИ К ОТСТУПЛЕНИЮ.

он рассчитывал, может заставить его отправиться на поиски более легкой жертвы.

ПРИМЕНЕНИЕ НА ПРАКТИКЕ

Как только вы достаточно хорошо отработали несколько приемов, вам



нужно научиться правильно их использовать. Некоторые из них не могут работать при определенных обстоятельствах — и вам нужно уметь определять эти обстоятельства и избегать их. Другие отлично подходят для некоторых ситуаций, и вам нужно научиться эти ситуации создавать или же чувствовать нужный момент, чтобы не упустить выигрышной возможности. Очень важно выяснить, что у вас получается лучше, а что — хуже, поскольку все люди разные и у каждого свои сильные и слабые стороны.

Применение на практике можно проводить по-разному. К примеру, инструктор может надеть боксерские перчатки и имитировать на занятии поведение и удары типичного ночного гуляки. Каждый обучаемый может

.....

отвечать на его атаки так, как сочтет нужным. Кто-то выберет прямые удары, кто-то — борьбу. Такие тренировки позволяют каждому выбирать свою собственную тактику, менять подходы, учиться на ошибках в условиях спортзала, а не на улице.

ОБЩЕПРИНЯТЫЕ ПРАКТИКИ

Большинство боевых искусств и спортивных единоборств для отработки практики используют способы, которые могут пригодиться и на тренировках по самообороне.

- ▣ **Спарринг** обычно ассоциируется с боксом и кикбоксингом. Это отличная возможность попрактиковаться в ударах, уклонениях и защитах. Менее явная, но от того не менее важная деталь: спарринг учит двигаться, позволяет поставить верные движения ног и научиться «читать» противника, видеть и предугадывать его движения.
- ▣ **Роллинг**, в отличие от спарринга, в котором основное внимание уделяется ударам, делает упор на борьбу на земле. Обычно удары в нем запрещены, можно только бороться до победы. Победа обычно определяется тем, что один из соперников не может вырваться из захвата второго.
- ▣ **Рандори** — термин из дзюдо; в этом свободном бою соперники начинают стоя и не могут ударить друг друга. Бой ведется до тех пор, пока после броска или подсечки кто-то не окажется на земле, где не сможет больше бороться. Рандори требует больших затрат энергии, в результате повышается не только выносливость, но и сила.

ЭФФЕКТИВНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Все виды свободного боя могут быть небезопасными и при неправильном подходе дадут прямо противоположный желаемому результат. Как только учащийся овладеет основными навыками и обретет уверенность в себе, он может приступить к реальным тренировкам с партнерами. Но тут важно наращивать сложность постепенно, чтобы не потерять уверенность в себе из-за чрезмерных требований.

Увеличение степени сложности неплохо работает и с более опытными бойцами. К примеру, легкий спарринг годится для отработки техники, а более сложные — для того, чтобы научиться рассчитывать силы и выдерживать удары. Пропущенные удары заставляют учащихся тренировать защитные навыки, но при этом важно следить, чтобы не выработать привычку к глухой обороне. Нельзя полагаться только на защиту, это не даст нужного результата в реальной жизни.

Слишком легкие спарринги тоже могут сослужить плохую службу, поскольку бой начинает восприниматься как игра. Бесконтактный спарринг

СПАРРИНГ

Если кто-то применил к вам захват, простые попытки вырваться и стряхнуть его могут не сработать. Причинив боль противнику, вы заставите его ослабить хватку.



**СОВЕТ:
ТРЕНИРУЙТЕСЬ ДЛЯ СЕБЯ**

Часто встречается такой вариант: на тренировках ваши приемы срабатывают идеально, но происходит это потому, что партнер наносит только те удары, на отражение которых приемы и рассчитаны. Но что вы будете делать, если вас с размаха ударят в голову? Сработает ваша техника против непривычных ударов? Самый важный вопрос, который стоит задать себе на тренировках: сработает ли это в реальной жизни? Одно дело слышать слова тренера о том, как и у кого это работало на практике, и заниматься в классе с партнером, который вам подыгрывает, и совсем другое — убедиться, что ваши приемы работают в реальных условиях. Естественно, не стоит выходить на улицу и искать реальной драки, чтобы проверить свои умения. Но вы можете попросить устроить вам тренировку, приближенную к реальности.

Пусть ваш партнер наденет боксерские перчатки (для безопасных тренировок берутся перчатки весом 16 унций) и атакует вас, не поддаваясь. Ритм можно наращивать постепенно, переходя от легкого спарринга к почти полной имитации реального нападения, когда вы будете уверены в собственных силах. Если вы во время тренировок сможете одолеть того, кто осыпает вас беспорядочными ударами вместо подстроенных под ваши навыки движений, то обучение стоило времени. Если нет, то либо вы плохо подготовились, либо сами приемы не годятся для драки.

практически бесполезен, но степень контакта можно варьировать от совсем легкой до ударов в полную силу, в зависимости от обстоятельств. Реализм тренировки должен уравниваться требованиями безопасности; обучаемым нужно предлагать сложные ситуации (и поощрять принятие вызова), однако не давать заданий, к которым они не готовы.

ТЕСТ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ УСТОЙЧИВОСТЬ

Крайне важный аспект действительно эффективных тренировок. Как ясно из названия, учащегося помещают в стрессовую ситуацию и доводят ее до предела, но не далее — тест должен помочь учащемуся поверить в себя, а не сломить его волю. Похожий тест на выносливость можно проводить в свободном спарринге. К примеру, учащийся может сделать несколько минутных раундов боя на земле (роллинга), проводя каждый с новым, отдохнувшим партнером. А когда вымотается, провести спарринг с новым партнером.

Или же можно добавить тренировкам специфики. К примеру, учащийся должен будет противостоять нескольким противникам, каждый из которых надевает боксерские перчатки. Они будут толкать, хватать, кричать и угро-

ПЕРЕДНЯЯ ПОДНОЖКА

ЗАМЕЧАТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО ПРОТИВ ЗАХВАТА СЗАДИ. ПОТЯНИТЕ РУКУ СОПЕРНИКА ВПЕРЕД, А ДВИЖЕНИЕМ БЕДРА И НОГИ ВЫБЕЙТЕ НАЗАД ЕГО ОПОРНУЮ НОГУ.



**СОВЕТ:
ДЕЛАЙТЕ ОШИБКИ НА ТРЕНИРОВКАХ**

Никто не любит совершать ошибки, но чем больше ошибок вы сделаете на тренировках, тем меньше шанс повторить их, когда дело дойдет до реальной драки. Узнайте предел ваших сил, ищите свои слабые стороны — и учитесь справляться с проблемами. Ошибка на занятиях не так страшна, как неудача в драке на улице.

жать «жертве», чтобы вызвать стресс, а затем один из них начнет атаковать. Учащийся должен по мере сил справиться с предложенной ситуацией. Можно варьировать количество нападающих. Тренировка продолжается до тех пор, пока защищающийся не добьется лидирующего положения, не сможет найти путь к отступлению или пока инструктор не остановит ее из соображений безопасности.

**ПОЛЬЗА ТЕСТОВ
НА ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ УСТОЙЧИВОСТЬ**

Важный аспект: качественные тренировки должны быть сложными, но не чрезмерно. Их цель, как уже говорилось выше, проверить обучаемого на прочность, а не сломить его. Будут и ошибки, и странные случаи, о которых потом зачастую рассказывают в пабах, но итог должен быть один: инструктор должен показать обучаемому, где тот сделал правильный выбор, а где совершил ошибку, в чем она заключается и какие в обоих случаях могли быть последствия.

Помимо способности использовать приемы в условиях, приближенных к реальным, тест на психологическую устойчивость помогает развить почти инстинктивное понимание того, что происходит в хаосе драки. Более того, возможность пройти через сложное испытание и выйти из него победителем создаст у учащегося необходимую ему уверенность в себе.

**РАЗВИТИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
СИТУАЦИОННОЙ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ**

Ни тренировки, ни снаряжение не спасут солдата, который наступил на мину или попал на прицел снайперу. Любая атака на улице может подстеречь вас так же внезапно, и драка может закончиться раньше, чем вы смо-

жете среагировать на агрессию. Даже если вас не отправили в нокаут, очень сложно правильно реагировать, если вы с самого начала пропустили сильный удар и растерялись.

ПРИВЫЧНЫЙ УРОВЕНЬ БДИТЕЛЬНОСТИ

Лучший способ избежать такого варианта — выработать привычный уровень бдительности и следить за своим окружением. Военные тренируются постоянно наблюдать за всем, что происходит вокруг, анализировать увиденное и делать выводы из происходящего. В итоге во время патрулирования солдаты автоматически замечают места потенциальных засад или снайперских позиций. Следовательно, солдат может либо обойти опасное место, либо присмотреться к нему в поисках врага.

Если угроза действительно существует, справиться с ней можно несколькими способами: или напасть на засаду, застав противника врасплох, или же обойти опасное место по широкой дуге. Даже если врага нельзя обойти, осознание угрозы дает необходимое преимущество и несколько секунд, необходимых для действия на опережение. Вместо того чтобы искать, откуда был произведен выстрел, патруль уже отметил опасные точки и может найти укрытие или открыть огонь первым. Даже если снайпер устроился в недоступной точке, шквальный огонь затруднит ему охоту.

БДИТЕЛЬНОСТЬ НА УЛИЦЕ

Вовремя отмечая потенциальную опасность вроде подозрительных людей и мест, удобных для нападения, вы можете избежать множества проблем; как минимум вы можете морально подготовиться к тому, чтобы либо попытаться решить ситуацию мирным путем и отступить, либо драться, освобождая себе путь к отступлению.

Вы можете научиться автоматически замечать потенциальные угрозы, наблюдая за тем, что вас окружает. Это позволит вам быстро составить план выхода практически из любой ситуации. К примеру, если вы находитесь в комнате с одной дверью, угроза может прийти только с ее стороны, но и вашим единственным путем к отступлению также станет эта дверь.

В качестве тренировки этого умения попробуйте замечать опасные детали дома или на работе. К примеру, разбросанную обувь, о которую можно споткнуться, нож, лежащий на краю стола, вазу в зоне досягаемости маленьких детей... как только подобная бдительность войдет в привычку, для вас многое станет понятным. Вы сможете избежать не только угроз на улице, но и несчастного случая дома.



СИТУАЦИОННАЯ ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ

НЕ СТОИТ ПОГРУЖАТЬСЯ В СОБСТВЕННЫЕ МЫСЛИ НАСТОЛЬКО, ЧТОБЫ ВООБЩЕ НИЧЕГО НЕ ЗАМЕЧАТЬ ВОКРУГ. ТАКОЕ ПОВЕДЕНИЕ НЕ ТОЛЬКО НЕ ПОЗВОЛИТ ВАМ ЭФФЕКТИВНО СРЕАГИРОВАТЬ НА АТАКУ, ОНО МОЖЕТ ПОВЫСИТЬ ЕЕ ВЕРОЯТНОСТЬ.

СОВЕТ:

ПРИЗНАКИ АГРЕССИИ

- ▣ Покрасневшее или очень бледное лицо.
- ▣ Порывистые, нервные движения.
- ▣ Презрительные, злобные или язвительные замечания.
- ▣ Общение только короткими, обрывистыми фразами и ругательствами.
- ▣ Угрозы.
- ▣ Расставленные руки.
- ▣ Широко раскрытые глаза или сильно суженные зрачки.

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ

Хороший инструктор по вождению учит наблюдать за дорогой и заранее избегать опасностей. Своевременная смена ряда проще и лучше экстренного торможения, и точно так же решение не проходить мимо компании на углу лучше, чем драка с этой компанией.

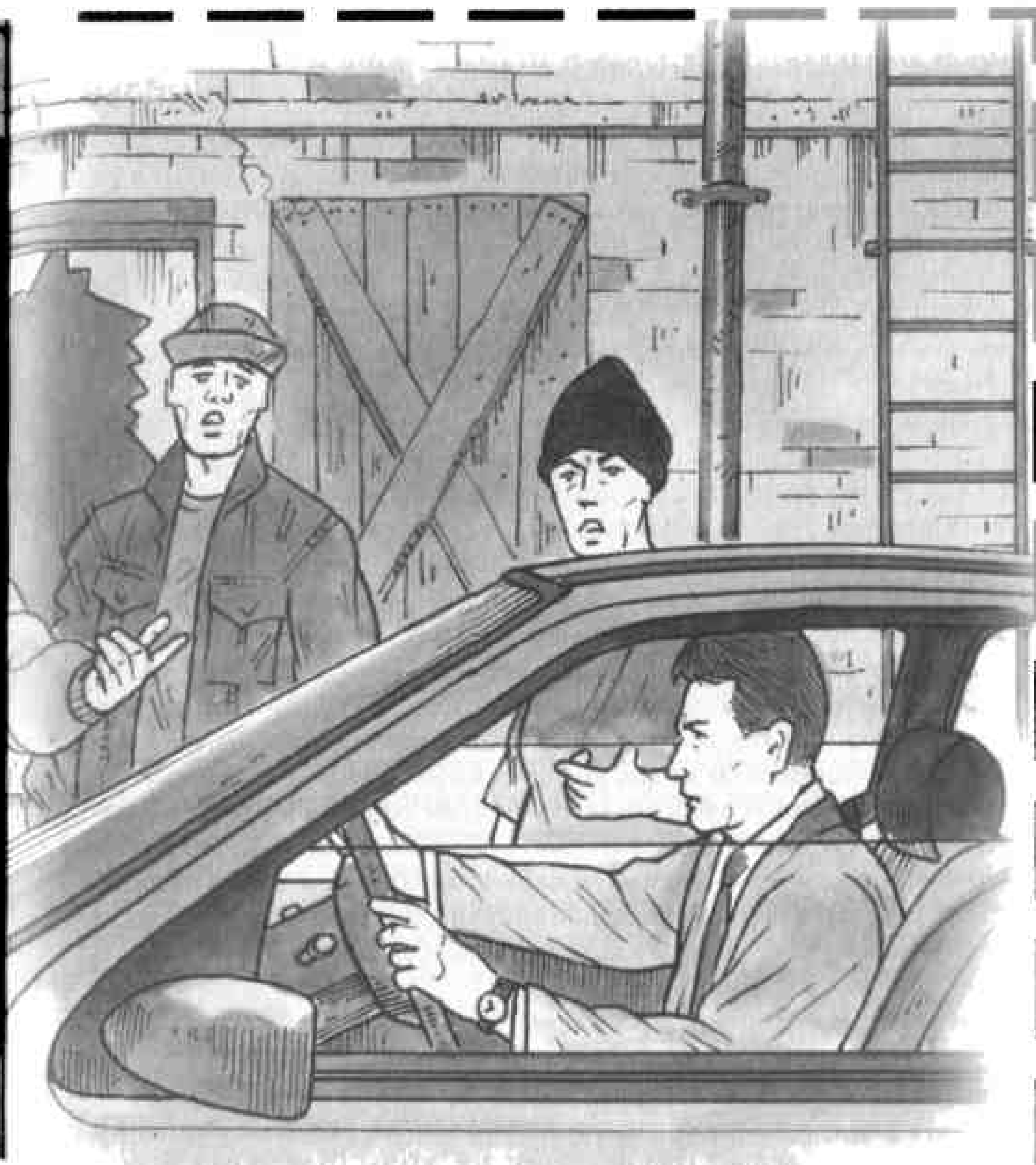
Тут применимы основные принципы самозащиты. Избегайте слабоосвещенных участков, будьте внимательны, приближаясь к углам зданий или местам, где может спрятаться потенциальный агрессор, и, конечно же, наблюдайте за людьми, поведение которых кажется вам подозрительным. Лучше вообще избегать таких людей, но если у вас такой возможности нет, а уйти некуда, держитесь от них на расстоянии и будьте готовы к тому, что они могут попытаться приблизиться к вам.

ИЗБЕГАЙТЕ ОПАСНЫХ МЕСТ

ДОВЕРЯЙТЕ СВОИМ ИНСТИНКТАМ. ЕСЛИ ВАМ НЕ НРАВИТСЯ КАКОЕ-ТО МЕСТО, ДЕРЖИТЕСЬ ОТ НЕГО ПОДАЛЬШЕ. НЕ УБЕЖДАЙТЕ СЕБЯ В ТОМ, ЧТО НИЧЕГО НЕ СЛУЧИТСЯ, ЭТО ЛУЧШИЙ СПОСОБ ПОПАСТЬ В НЕПРИЯТНОСТИ.



Но никакая бдительность не даст результата, если вы будете игнорировать свои инстинкты и говорить себе «все будет хорошо», «да как-нибудь обойдется». Вы должны быть готовы действовать исходя из своих наблюдений, для того вы и наблюдаете. И будьте готовы действовать так, как требуют обстоятельства. Если понадобится, нужно применить агрессию, а можно, проходя, просто отметить угрозу и проследить за ней.



ЦВЕТОВОЙ КОД

Для идентификации степени потенциальной угрозы мы используем цветовой код.

- ▣ **Белый код** означает, что вы совершенно невнимательны к окружению, шагаете по улице, натянув капюшон и заткнув уши наушниками плеера,

который вывели на максимальную громкость... вроде того. Белый код означает, что вы не замечаете потенциальных угроз и не в том состоянии, чтобы опознать их признаки, пока непосредственно не столкнетесь с одной из них. Атака станет для вас полной неожиданностью, следовательно, противник добьется максимального эффекта.

- **Желтый код** означает нормальный привычный уровень осмотрительности. При возникновении потенциальной угрозы вы заметите ее и поймете, какие действия следует предпринять, но при этом не нервничаете и не доводите себя до паранойи. Желтый код означает также, что вам ничего не угрожает, однако при появлении угрозы вы сразу ее заметите.
- **Оранжевый код** означает, что вы увидели возможную угрозу или агрессора, но сомневаетесь, что на вас обязательно нападут. Оранжевый код можно применить к ситуации, когда вечером на улице вы берете деньги в банкомате: здравый смысл подсказывает, что в это время вы отличная цель для грабителей. Оранжевый код можно применить, если к вам приближается некто, чье поведение кажется вам подозрительным. Оранжевый код означает, что вы опознали угрозу и готовите ответ на случай, если угроза из потенциальной станет непосредственной.
- **Красный код** означает, что на вас напали или вы уверены, что вот-вот нападут. Красный код требует физического ответа: драки, бегства или прыжка за ближайшую дверь, которую можно за собой захлопнуть... ваши действия будут зависеть от того, каким образом вы решили оказаться в безопасности. Следовательно, красный код означает, что вы уже деретесь, но цель этой драки — не победа, а сохранение вашей безопасности. Если вы оказались в ситуации красного кода, решайте, что нанесет вам меньший урон — бой или возможность убежать.

ЦИКЛ ООДА НА ПРАКТИКЕ

Аббревиатура OODA расшифровывается как Observation, Orientation, Decision, Action — наблюдение, ориентация, решение, действие. Этот цикл, или петля Бойда, впервые был применен военными. (В пока еще редких отечественных публикациях применяется запоминающееся сокращение НОРД.) Если вы привычно наблюдали за окружением (желтый код), заметили потенциальную угрозу, оценили ее (оранжевый код), поняли, что нападение неизбежно (красный код), вы уже сформулировали основной план действий (нечто вроде «ударить первым») и перешли к стадии действия. В данном случае ваша реакция будет быстрее и эффективнее, чем обычное «вы поняли, что происходит», «вы решили, что нужно драться», «вы повернулись к противнику», «решили, что делать» и «начали свой ответ».

Цикл OODA может сослужить вам неплохую службу. Если вы ударили противника и шагнули в сторону, ему понадобится время, чтобы осознать

**СОВЕТ:
ЦИКЛ OODA**

Это последовательный постоянный цикл, совершаемый всеми, вне зависимости от действий.

- ▣ Наблюдение — вы видите, слышите, обоняете и порой даже пробуете на вкус то, что вас окружает.
- ▣ Ориентация — данные, поступившие от органов чувств, используются для составления образа места, в котором вы находитесь, и объектов или людей, которые вас окружают.
- ▣ Решение — вы решаете, что делать дальше.
- ▣ Действие — вы это делаете.

А поскольку ваши действия меняют то, что вас окружает (пусть даже в незначительной степени, но меняют), цикл повторяется снова и снова. Обычно наблюдение и ориентация непрерывны, но могут возникнуть и проблемы. Если вас внезапно ударили сзади или сбоку, вам придется переориентироваться, чтобы оценить новые обстоятельства. Все происходит очень быстро, но иногда в драке у вас может не оказаться этих нужных секунд. Следовательно, если вы можете избежать неожиданных ударов, ваши шансы на победу возрастут.

новую ситуацию, сориентироваться, решить, что делать, и начать действовать. К тому времени вы, чей цикл OODA не нарушен (меняя позицию, вы продолжали наблюдать и ориентироваться), можете уже начать проводить следующий удар или прием.

Постоянное наблюдение и ориентирование в драке затруднено. Поэтому, как отмечалось ранее, важно отработать автоматические ответы на действия противника. Чем больше спаррингов, роллингов, рандори вы провели, тем лучше вы будете ориентироваться в схватке и тем выше ваши шансы победить противника.



Иногда вы слышите, как о ком-то говорят «способен убить голыми руками». На самом деле кто угодно на это способен, главное — знать как. По сравнению, скажем, с тигром или акулой оружие человеческого тела не производит впечатления. Однако его вполне достаточно, чтобы нанести другому человеку непоправимый вред. Вы можете бить противника руками, ногами, коленями, локтями, головой, а способность толкать, хватать и тянуть дает вам еще большие преимущества.

Как уже было отмечено, даже если вы не можете нанести противнику ущерб, после которого он не сможет двигаться, вы можете сделать так, чтобы он передумал на вас нападать, или же переключить его внимание с попыток ударить вас на попытки избавиться от ваших пальцев, вцепившихся ему в глаза. Нападающий, чья безропотная жертва внезапно превращается в визжащую баньши, готовую вырвать ему глаза и откусить пальцы, скорее всего решит, что овчинка выделки не стоит.

УДАРЫ РУКАМИ

Удары руками — один из самых привычных и очевидных типов ударов. Однако удары можно наносить по-разному. В кистях рук много мелких костей, которые могут сломаться от

Слева. Вы можете использовать оружие вашего тела множеством способов, от ударов до давления, которое повредит суставы соперника.

Б

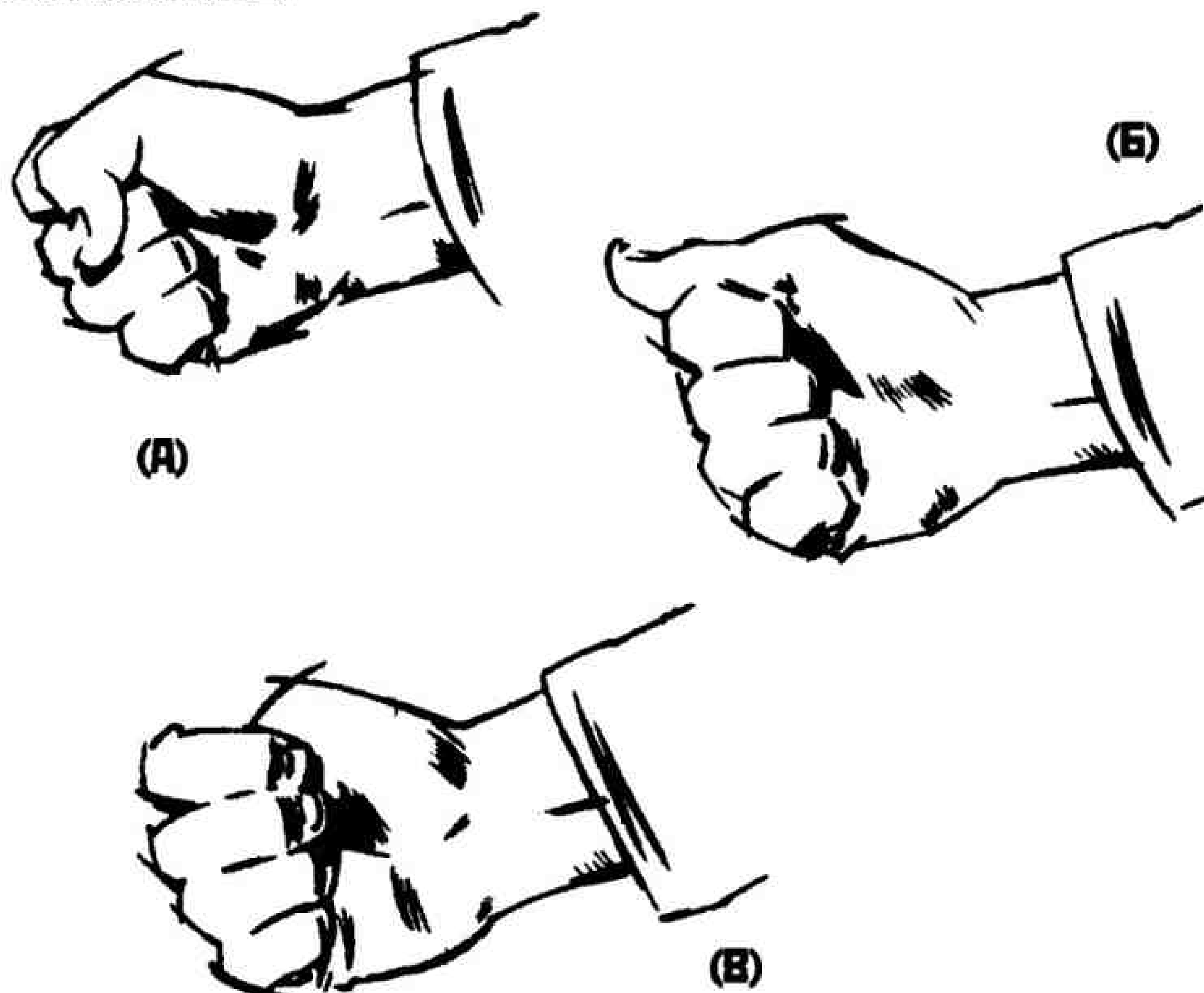
У вашего тела есть оружие: кулаки, локти, колени и ступни — это лишь самое очевидное.

ТЕЛО КАК ОРУЖИЕ

ВСЕГДА ПРИ ВАС

СКЛАДЫВАЕМ КУЛАК

Чтобы правильно сложить кулак, прижмите большой палец к фалангам согнутых пальцев (А). Большой палец не должен торчать вперед поверх кулака (Б) или прятаться в нем (В), поскольку так его очень легко поломать.



столкновения с твердой поверхностью. Поэтому перед ударом нужно правильно сложить кулак, чтобы не повредить кисть и запястье.

Удар костяшками в челюсть вполне может отправить вашего противника в нокаут, но нужно быть осторожным, чтобы не повредить руку. Кулаки являются отличным оружием против других, более мягких, целей, к примеру солнечного сплетения или почек.

Удар основанием кулака, особенно направленный сверху вниз, является отличной альтернативой. Сложите кулак и бейте его основанием.

ДРУГИЕ УДАРЫ КИСТЬЮ И РУКОЙ

Удары раскрытой ладонью и ее основанием отлично подходят для твердых целей вроде головы. Удар наносится так же, как обычный удар кулаком, но

УДАР ОСНОВАНИЕМ КУЛАКА

При ударах по твердой цели вроде черепа основание кулака эффективнее костяшек. При таком ударе вы не рискуете сломать руку о кость противника.



УДАР РАСКРЫТОЙ ЛАДОНЬЮ

ЕЩЕ ОДИН НЕПЛОХОЙ СПОСОБ ЗАЩИТИТЬ СВОИ РУКИ ПРИ УДАРЕ ПО ТВЕРДОЙ ЦЕЛИ, К ПРИМЕРУ ПО ЧЕЛЮСТИ, — ЭТО УДАР ОСНОВАНИЕМ РАСКРЫТОЙ ЛАДОНИ. ТЕХНИКА УДАРА ОСТАЕТСЯ ОБЫЧНОЙ.



УДАРЫ РЕБРОМ ЛАДОНИ

УДАРЫ РЕБРОМ ЛАДОНИ ГОДЯТСЯ ДЛЯ МЯГКИХ ЦЕЛЕЙ ВРОДЕ ШЕИ, НО БЕСПОЛЕЗНЫ ПРИ ПОПЫТКАХ ВОЗДЕЙСТВОВАТЬ НА ТВЕРДЫЕ ОБЛАСТИ ТЕЛА ВРОДЕ ЧЕЛЮСТИ ИЛИ РЕБЕР.



при этом мягкие ткани основания ладони предохраняют ваши кости от переломов. Бить можно и ребром ладони, такие удары предпочтительнее ударов костяшками сжатого кулака.

Предплечья и локти тоже используются для ударов, особенно в ближнем бою. Локти можно использовать для боковых или прямых ударов. Кости локтя очень крепкие, и даже при сильных ударах вы не рискуете их сломать.

УДАРЫ НОГАМИ

Поднимая ногу для удара, вы теряете 75 % равновесия. Попытки нанести высокий удар просто приглашают вашего противника сбить вас на землю, почему и не стоит его использовать. Некоторые удары слишком сложны

УДАР В ПАХ

УДАРЫ НОСКОМ НОГИ ЭФФЕКТИВНЫ ПРОТИВ МЯГКИХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА, ОСОБЕННО ЕСЛИ ВЫ ОБУТЫ В ТЯЖЕЛУЮ ЖЕСТКУЮ ОБУВЬ.



для исполнения или требуют слишком много свободного пространства, поэтому лучше ограничиться самыми простыми и надежными приемами.

Удары коленом более естественны; при них меньше шанс потерять равновесие, особенно если вы одновременно с ударом цепляетесь за противника. Колени отлично подходят для ближнего боя.

Если вы хотите бить простым топчущим движением стопы, в первую очередь используйте каблуки. В большинстве боевых искусств есть множество вариантов ударов ногами. Однако все эти удары выполняются босыми

**СОВЕТЫ:
УДАРЫ СТОПОЙ**

- ❑ Верхней частью стопы (подъемом) можно наносить удары в пах и в лицо согнувшегося противника. Иногда подъем используют как ударную поверхность при круговом ударе.
- ❑ Лодыжки (как и подъем) используются для круговых ударов.
- ❑ Свод стопы используется для многих прямых ударов. Некоторые удары сводом стопы используются для круговых ударов, но в обуви такие удары практически невозможны.
- ❑ Каблук и пятка используются для топчущих и боковых ударов (которые похожи на топчущие, но направлены в сторону).
- ❑ Ребро стопы используют в боевых искусствах, но при драке в обуви многие приемы не удаются.
- ❑ Носок и пальцы используются для прямых ударов, особенно эффективных, если вы носите твердую обувь.

ногами, а вы, скорее всего, будете в туфлях или ботинках, потому и подход к ударам будет отличаться.

ДРУГИЕ ВАРИАНТЫ

Удар головой может быть мощным оружием, особенно если учесть, что точность для него почти не важна. Направьте лоб на уровне линии роста волос (или любой другой участок вашей головы над уровнем глаз) в цель, при этом немного наклонившись назад. Целиться нужно ниже уровня глаз противника, иначе вы просто столкнетесь лбами. В этом случае обычно выигрывает тот, у кого череп плотнее, хотя повреждения различной степени тяжести могут получить оба противника.

Даже если у вас не остается вариантов сопротивления, вы можете кусаться и царапаться. Используйте ногти, лучшей целью для них являются глаза и лицо, но любая царапина причиняет боль, а ткани из-под ногтей позже можно будет использовать для анализа ДНК нападавшего при судебном разбирательстве. На удивление эффективно действуют укусы. Не пытайтесь впиваться зубами поглубже, лучше захватывать и дергать небольшие участки кожи и плоти.

Тело противника можно рвать и пальцами. Уши, ноздри и волосы удобнее всего для захвата, но можно цепляться и за свободно висящую кожу — щеки и область ниже ребер. Захватите участок кожи и выверните его, чтобы причинить боль. Серьезной травмы противнику это не нанесет, но боли

УДАР ГОЛОВОЙ

В ударе головой нет ничего сложного. Направьте любой участок, находящийся выше уровня ваших глаз, чуть ниже глаз противника. Отличными целями являются скулы и нос.



может оказаться достаточно, чтобы он остановился или отступил, а у вас появилась возможность сделать нечто более серьезное.

ЗАЩИТА

Идеальная защита — это предотвращение нападения, то есть избегание агрессора и попытка решить ситуацию миром. Если это не удалось, защищайтесь, перехватывая инициативу, и выведите противника из боя до того, как он сможет причинить вам вред. Однако если он начинает атаковать, вам нужно предпринять ответные действия.

Уход в глухую защиту не самая лучшая идея. Иными словами, если вы будете просто уклоняться от атак, ваш противник будет атаковать снова и снова. Даже если вы попытаетесь только блокировать удары, не отвечая на них, противник не остановится. Идеальная защита должна не только включать предотвращение травм, но и служить первой стадией контратаки. Некоторые способы защиты наносят вред агрессору, другие позволяют контролировать одну из его конечностей. Защита, при которой вы отводите его атаку, подразумевает немедленный ответный удар.

Помните, что чаще всего в драке применяются удары с широким замахом и удары после захвата, другие приемы почти не используются. Поэтому описываемые способы защиты рассчитаны прежде всего на такие удары.

ОТРАЖЕНИЕ

Прямой удар, джеб или попытку ухватить вас вытянутой рукой можно парировать, просто отбив руку противника в сторону. Лучше всего комбинировать эту защиту с шагом в сторону, уходя таким образом с линии атаки. Шагайте в сторону и отбивайте оружие противника (руки, ноги и т. п.) в сторону. Контратаковать можно любым ударом; даже простой удар основанием раскрытой ладони в голову из этой позиции сработает отлично.

УКЛОНЕНИЕ

Недостаточно просто уклоняться от ударов. Да, таким образом вы избегнете боли, но простое отступление не заставит вашего противника прекратить атаки. Через некоторое время вам все равно придется принять бой.

Гораздо лучше сочетать уклонение с контратакой. Нырок вниз и в сторону позволяет вам избежать удара противника, и вы получаете возможность контратаковать. Противник наносит удар правой рукой, вы пригибаетесь, чтобы оказаться ниже уровня удара, подбираясь и сгибая колени, двигаетесь влево и выныриваете по другую сторону бьющей руки. Во время

УКЛОНЕНИЕ И УДАР

**ПРИ ПРЯМОМ УДАРЕ
ИЛИ ПОПЫТКЕ ЗАХВАТА
УЙДИТЕ С ЛИНИИ
АТАКИ И ОТБЕЙТЕ
КОНЕЧНОСТЬ ПРОТИВ-
НИКА ВНУТРЬ, ЗАТЕМ
НАНЕСИТЕ УДАР
РАСКРЫТОЙ ЛАДОНЬЮ
В ПОДБОРОДОК.
ОТТАЛКИВАЯ РУКУ
ПРОТИВНИКА ОПИСАН-
НЫМ СПОСОБОМ, ВЫ
ЛИШАЕТЕ ЕГО ВОЗМОЖ-
НОСТИ ПОВЕРНУТЬСЯ
К ВАМ.**



нырка не смотрите на землю, пригибайтесь, не опуская лица, и смотрите прямо перед собой. На выходе из нырка вы можете контратаковать или вернуться обратно в позицию прямо перед противником.

ГАСЯЩИЙ БЛОК

Вы можете погасить хук противника до того, как удар наберет полную силу. Как только ваш противник начинает размах (отводит руку назад), прикройте руками голову и двигайтесь вперед. Одно предплечье (область ниже локтя, а в идеале сам локоть) должно упереться в бицепс противни-

НЫРКА

ЛЮБИМОЕ ДВИЖЕНИЕ БОКСЕРОВ, НЫРКА, ИЛИ «БОБ», ПРИ КОТОРОМ ВЫ ПРИГИБАЕТЕСЬ ТАК, ЧТОБЫ БЬЮЩАЯ РУКА ПРОТИВНИКА ПРОШЛА НАД ВАМИ. В ИДЕАЛЕ ВЫ МОЖЕТЕ НАНЕСТИ ПРОТИВНИКУ УДАР ПО КОРПУСУ ОДНОВРЕМЕННО С ВЫПОЛНЕНИЕМ НЫРКА.



ГАСЯЩИЙ БЛОК

Когда нападающий наносит боковой удар, повернитесь навстречу, чтобы погасить его силу. Одно предплечье используйте для того, чтобы разогнуть руку нападающего в локте, вторым ударьте его в плечо.



ОБХВАТ РУКИ

Продолжая движение, которым гасили удар, обхватите рукой локоть противника. Второй рукой удерживайте его плечо. Этот прием можно продолжить несколькими способами. Удары коленями и головой будут самым простым и эффективным решением.



БЛОК ИЗНУТРИ И ЗАГИБ РУКИ ЗА СПИНУ

Если удар противника уже набрал силу, попытка его погасить опоздала. Прикройте голову и шагните вперед, навстречу удару. Когда рука противника соскользнет по вашему локтю, захватите ее блокирующей рукой, заводя себе за спину, и можете контратаковать.



ЗАЩИТА ОТ УДАРА КОЛЕНОМ

**УДАР КОЛЕНОМ МОЖНО
БЛОКИРОВАТЬ РУКАМИ
ИЛИ ПРЕДПЛЕЧЬЯМИ.
ЭТО ЧИСТО ЗАЩИТНОЕ
ДВИЖЕНИЕ, ПОСЛЕ
КОТОРОГО НУЖНО КАК
МОЖНО БЫСТРЕЕ
КОНТРАТАКОВАТЬ.**



ка или сгиб его руки. Второе врезается ему в плечо. От вашего движения противник может попятиться, удар предплечьями может быть крайне болезненным.

Из этого положения можно контратаковать самыми разными способами, в том числе проводя подсечки и захваты. Проще всего использовать внешнюю руку (левую, если вы останавливали правый хук), чтобы захватить руку противника и ударить его коленом.

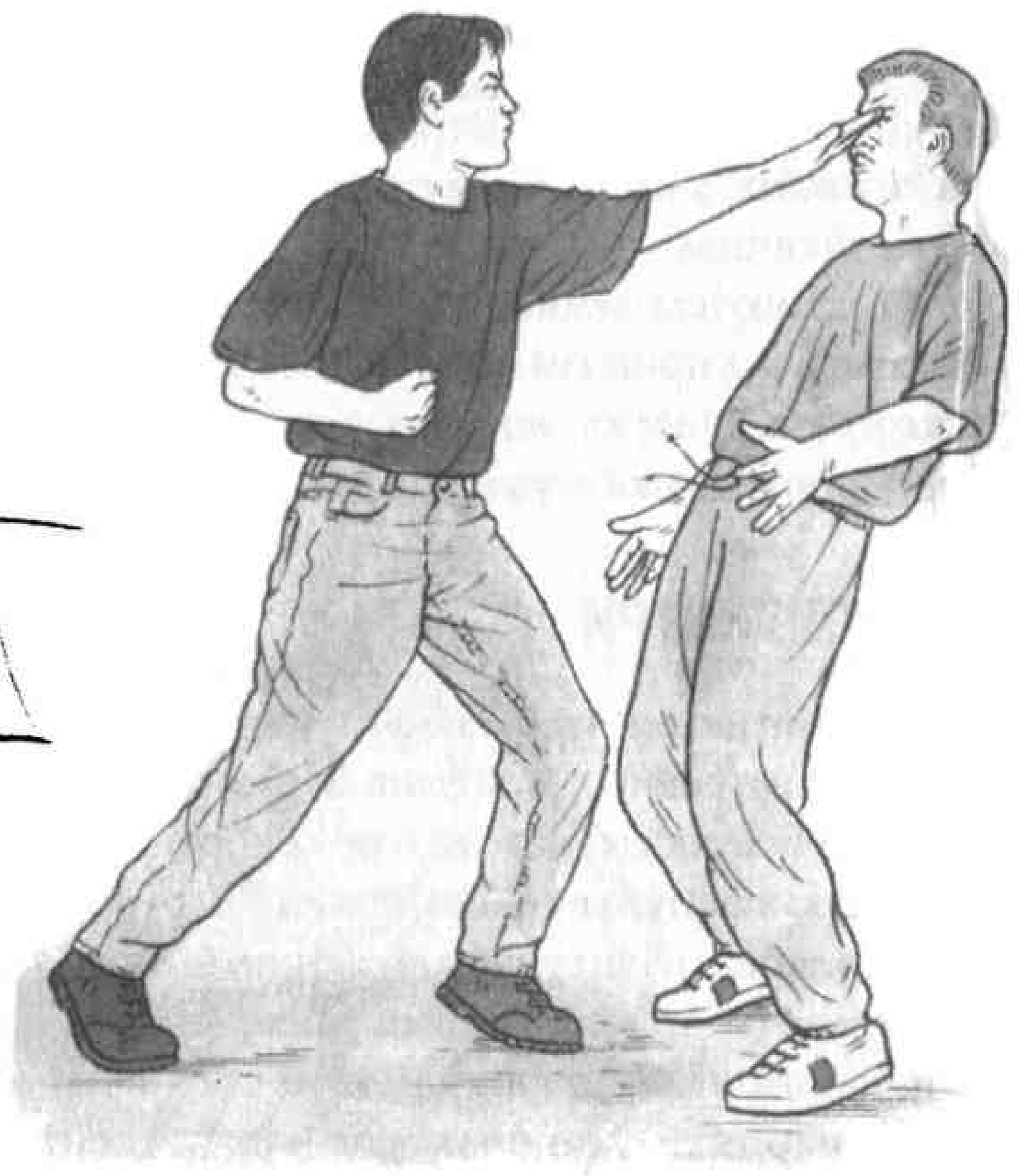
БЛОК ИЗНУТРИ

Если противник уже наносит удар рукой, может понадобиться несколько последовательных приемов. Прямой удар можно отбить одной рукой, но против бокового удара это не сработает. Поэтому, если противник использует хук, защитите голову поднятой рукой, ладонью охватив затылок. Шагните вперед, навстречу движению бьющей руки противника, и слегка пригнитесь, чтобы не потерять равновесие.

Удар попадет в вашу руку и соскользнет по направлению к затылку. Это неприятно, но позволит вам погасить силу удара и оказаться в выигрышной позиции. Почувствовав удар, быстро оберните свою руку вокруг руки противника. Таким образом вы будете контролировать главное его оружие — бьющую руку. При этом ваша бьющая рука свободна для удара в лицо раскрытой ладонью или локтем. Скорее всего, противник первым делом попытается освободить руку. Это дает вам время для удара. К ударам рукой вы можете добавить удары коленями и головой или подсечку.

ЗАЩИТА ОТ УДАРА КОЛЕНОМ

Если противник схватил вас, следующим его движением чаще всего является удар коленом. Когда вы стоите прямо, удар коленом можно погасить, согнув собственную ногу и мешая коленом нанести удар. Если же противник заставил вас нагнуться, вы должны защитить от удара коленом свое лицо и тело. Обычно для этого достаточно выставленных рук, но лучше опустить вниз локти, чтобы противник попал по ним мягким участком бедра.



Как уже отмечалось ранее, удары являются основным инструментом рукопашного боя. Даже во время борьбы вы должны продолжать наносить удары локтями и коленями, чтобы не позволить противнику перехватить инициативу.

Главное правило нанесения ударов: твердым по мягкому, мягким по твердому. Твердые сжатые кулаки лучше использовать для ударов по мягким целям вроде солнечного сплетения или почек. А для ударов по кости, например челюсти, больше подходит основание раскрытой ладони, поскольку это уменьшает риск получить травму. Но помните, в драке важны именно удары, а не долгие размышления о том, куда именно лучше бить.

ПРЯМЫЕ УДАРЫ

Прямые удары наносятся по прямой, от плеча к цели, без размаха. Чтобы такой удар был эффективен, нужны постоянные тренировки для слабой (левой) руки. Именно по этой причине в уличных драках редко используются четкие джебы. Слабая рука обычно используется, чтобы схватить противника и подтянуть его к себе для последующего более сильного удара.

Подход вполне действенный, но если вы не тренировали правую ру-

Слева. Выбор удара зависит от его цели. Как правило, ноги используются для ударов по низко расположенным целям, руки — для более высоких ударов.

7

*Есть много
успешных способов
нанесения ударов.*

ТЕЛО КАК ОРУЖИЕ

УДАРЫ И ЗАХВАТЫ

УДАР КОЛЕНОМ В БЕДРО

**УДАР КОЛЕНОМ В БЕДРО
НЕ ЗАКОНЧИТ ДРАКУ, НО
ПРИЧИНИТ СИЛЬНУЮ
БОЛЬ ПРОТИВНИКУ
И ОБЛЕГЧИТ ВАМ
ПРОВЕДЕНИЕ ДРУГИХ
ПРИЕМОВ.**



ку, лучше не пытаться проводить ею джебы. Используйте захваты, тычки в глаза и прочие приемы, пока не будете уверены, что удар сильной рукой достигнет цели, а вы не получите травмы.

ТЫЧОК В ГЛАЗА

Прием отлично работает из защитной стойки, в которой ваша слабая рука направлена вперед, к противнику. Вытяните пальцы, чуть согните их, чтобы

**СОВЕТ:
ВКЛАДЫВАЕМ СИЛУ**

Чтобы вложить в удар максимальную силу, целиться нужно в точку, находящуюся за целью. Это делается для того, чтобы при приближении к цели рука не замедлялась, а набирала скорость.

- ▣ Не стоит полностью вытягивать руку до касания, иначе вы «провалитесь».
- ▣ Учитесь определять необходимую дистанцию, это очень важный аспект тренировок. Научиться можно с использованием боксерских лап, мешка или спарринга.

в случае попадания в лоб не сломать их, и выбросьте руку вперед и вверх, целясь в глаза противника. Помните, что целиться лучше чуть ниже глаз, чтобы пальцы потом соскользнули вверх, потому что случайный удар выше глаза может привести к травме пальцев.

Заметьте, подобным образом практически невозможно повредить глазное яблоко, чаще всего ваш противник просто согнется от боли или отдернется, так что будьте готовы воспользоваться этим и закрепить успех.

УДАР ПЕРЕДНЕЙ РУКОЙ (ДЖЕБ)

Удар передней рукой наносится почти так же, как тычок в глаза, но целью удара является нос или челюсть. Выставьте руку вперед, сильно оттолкнитесь задней ногой, вкладывая в удар вес своего тела. Удар можно наносить как кулаком, так и раскрытой ладонью. Удар передней рукой (иногда называемый джеб) не собьет противника с ног, но создаст возможность нанесения более сильного удара.

КРОСС

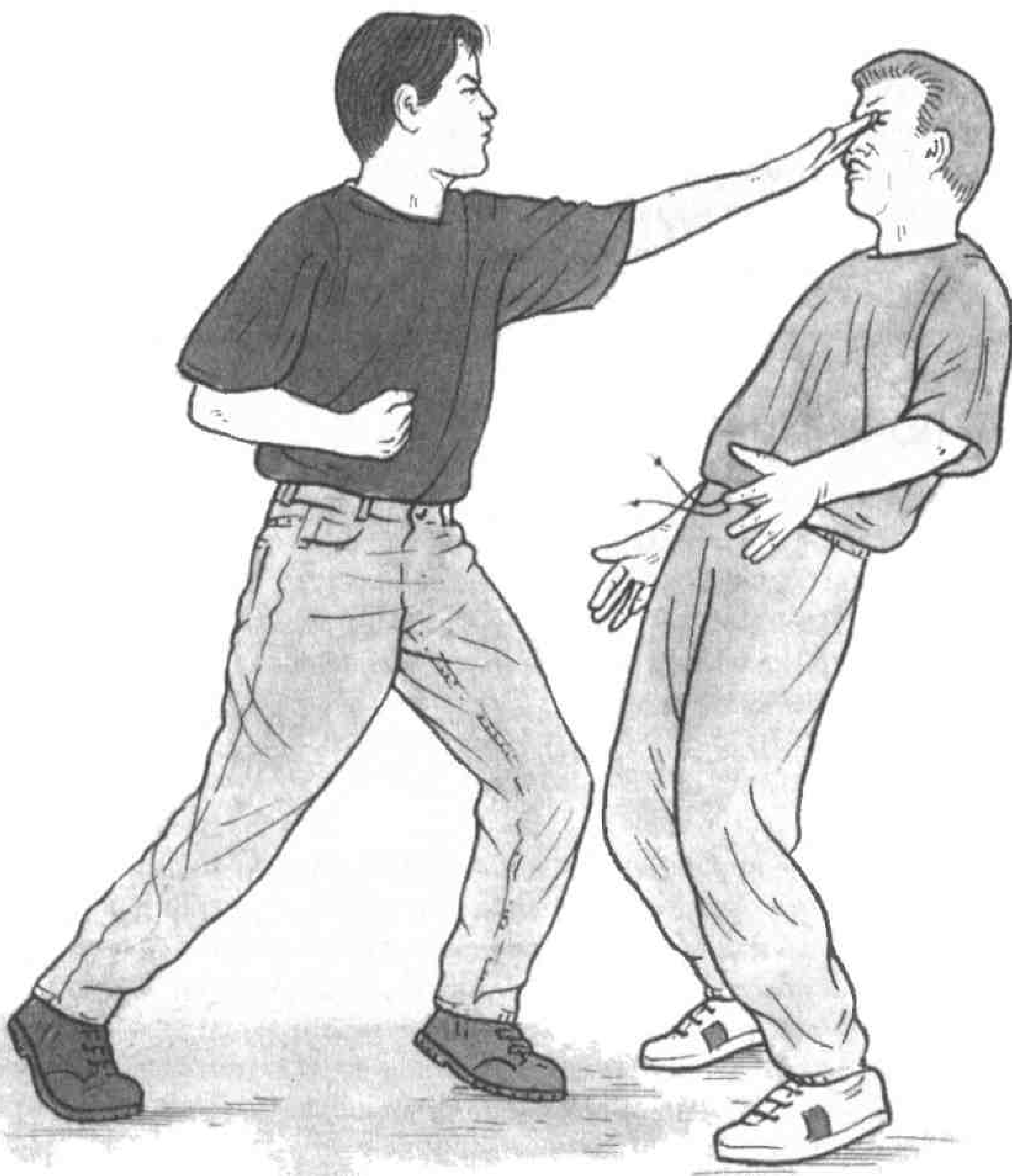
«Прямой правой», «правый кросс» или просто «кросс» по праву считается любимым ударом боксеров всего мира. Наносится задней (правой, если вы стоите в классической стойке) рукой четко и мощно в нос или челюсть противника. Наносить удар можно как кулаком, так и раскрытой ладонью.

Кросс — довольно мощный удар, и очень важно вложить в него вес всего тела, который переносится на переднюю ногу. Однако это не боковой удар, рука должна идти по прямой от плеча к цели.

Против более высокого противника руку при ударе нужно направлять вверх. Сильный удар основанием ладони под челюсть зачастую приводит к нокауту. Именно поэтому кросс входил в сравнительно небольшой список крайне эффективных приемов, которым обучали командос во времена Второй мировой войны.

ТЫЧОК В ГЛАЗА

ТЫЧОК В ГЛАЗА РЕДКО ПРИВОДИТ К ДОЛГОВРЕМЕННЫМ ТРАВМАМ, НО МОЖЕТ ОСТАНОВИТЬ ПРОТИВНИКА, И ВЫ ПОЛУЧИТЕ ВРЕМЯ ДЛЯ БОЛЕЕ СЕРЬЕЗНОГО ПРИЕМА. ДВИЖЕНИЕ ДОЛЖНО ИДТИ СНИЗУ ВВЕРХ, БИТЬ НУЖНО ПОД ГЛАЗА С ПОСЛЕДУЮЩИМ ДВИЖЕНИЕМ ВВЕРХ, А НЕ В ЛОБ ПРОТИВНИКА.



ПРЯМОЙ ЛЕВОЙ

ЧТОБЫ НАНЕСТИ ЭФФЕКТИВНЫЙ УДАР ПЕРЕДНЕЙ РУКОЙ, НУЖНО ДОЛГО ТРЕНИРОВАТЬСЯ, ОДНАКО РЕЗУЛЬТАТ ТОГО СТОИТ. БЫСТРЫЙ И МОЩНЫЙ УДАР ЛЕВОЙ ОСТАНОВИТ ПРОТИВНИКА ПОСРЕДИ ЛЮБОГО ДВИЖЕНИЯ И ОТКРОЕТ ЕГО ДЛЯ БОЛЕЕ СИЛЬНОГО УДАРА ПРАВОЙ.



УДАРЫ В ГОРЛО

Удар в горло может привести к летальному исходу, поэтому при самообороне его можно использовать лишь как крайнее средство. Военные системы подготовки рассчитаны именно на то, чтобы убить противника, поэтому удары в горло систематически отрабатываются на тренировках. Есть два основных вида ударов в горло: удар вилкой большого и указательного пальцев и удар сжатыми пальцами.

Первый удар наносится ладонью, раскрытой буквой «Г»; в качестве ударяющей поверхности используется образующаяся вилка между большим и указательным пальцами. Удар наносится в горло спереди. При достаточном навыке можно рассчитать силу так, чтобы противник от удара закашлялся, а потом сжать пальцы на его глотке, чтобы полностью отвлечь его от любых других действий. Этот прием неплохо срабатывает, если вы не хотите доводить дело до нокаута; помните, что все атаки в горло нужно проводить очень осторожно.

Другой распространенный вид удара в горло выполняется собранными в «наконечник копья» пальцами, которые нацелены в горло чуть сбоку от кадыка и направлены внутрь. Такой удар может убить, поэтому лучше не пользоваться им без крайней необходимости.

БОКОВЫЕ УДАРЫ

Боковые удары наносятся по дуге, благодаря чему приобретают дополнительную силу. Они отлично подходят для пробивания защиты противника. Обычно целью хуков является челюсть, но удары по корпусу и по почкам тоже дают неплохой результат.

СОВЕТ: ДОВОДИТЕ ДО КОНЦА

Помните, что ваша цель — защитить себя. И для ее достижения недостаточно просто заставить противника отпустить вас.

- Будьте готовы к тому, что ради сохранения собственной безопасности вам может понадобиться оглушить противника, прежде чем бежать. Многие люди пострадали только потому, что ограничивались полумерами и позволяли противнику повторять попытки нападения.
- И помните, что ваша цель — исчерпать конфликт и защитить себя, но не наказывать противника. Делайте только то, что необходимо для избавления от угрозы, и, если дополнительных ударов не нужно, не стоит осыпать ими нападавшего.

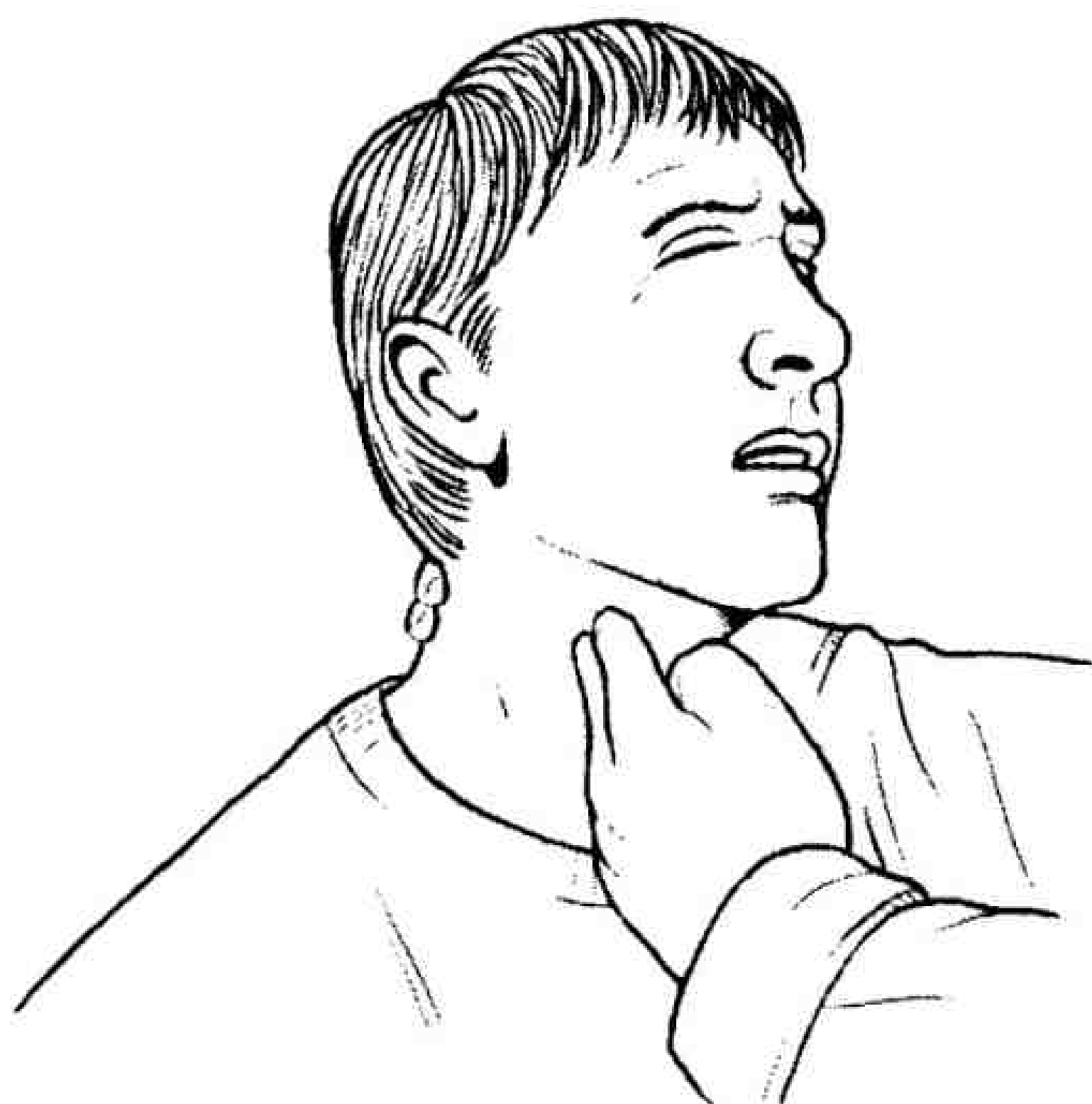
УДАР КУЛАКОМ

ЛУЧШИЕ ШАНСЫ РАЗРЕШИТЬ КОНФЛИКТ В СВОЮ ПОЛЬЗУ ДАЕТ СИЛЬНЫЙ УДАР КУЛАКОМ. ПОСЛЕ УДАРА ВАМ НУЖНО ПРОДОЛЖАТЬ ДВИГАТЬСЯ, ПОКА НЕ УДОСТОВЕРИТЕСЬ, ЧТО УГРОЗА ЛИКВИДИРОВАНА. НЕ СТОИТ МЕДЛИТЬ И ПОДАВАТЬСЯ НАЗАД, ЧТОБЫ НАСЛАДИТЬСЯ ЭФФЕКТОМ, — РЕЗУЛЬТАТ ВАМ НЕ ПОНРАВИТСЯ!



УДАРЫ В ГОРЛО

УДАРЫ В ГОРЛО МОГУТ ОКАЗАТЬСЯ СМЕРТЕЛЬНЫМИ, ПОЭТОМУ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ИХ СТОИТ ТОЛЬКО В СЛУЧАЕ КРАЙНЕЙ УГРОЗЫ. БЕЙТЕ В КАДЫК ВИЛКОЙ БОЛЬШОГО И УКАЗАТЕЛЬНОГО ПАЛЬЦЕВ ИЛИ СЖАТЫМИ ПАЛЬЦАМИ В МЯГКИЕ ТКАНИ ШЕИ, СБОКУ ОТ КАДЫКА.



ТРЕНИРОВАННЫЙ ХУК

ТРЕНИРОВАННЫЙ БОЕЦ МОЖЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ БОКОВЫЕ УДАРЫ, КОТОРЫЕ НАНОСЯТСЯ ПО НЕБОЛЬШОЙ ДУГЕ. ХУК ГОРАЗДО ЭФФЕКТИВНЕЕ МНОГИХ ДРУГИХ УДАРОВ — НО ПОМНИТЕ, ЧТО ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ НУЖНОГО ЭФФЕКТА ВАШИ ДВИЖЕНИЯ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЧЕТКИМИ И ХОРОШО ОТРАБОТАННЫМИ.



В рукопашном бою чаще всего используются боковые удары в голову. Большинство людей, не учившихся боевым искусствам, чаще всего пользуются элементарными ударами, полагаясь только на силу, такие удары легко заметить и при некотором умении легко отразить. Но это не означает, что, если удар достигнет цели, вы не пострадаете.

У тренированного хука замах меньше, и заметить его намного сложнее. Бить можно кулаком или основанием раскрытой ладони.

УДАРЫ ПО КОРПУСУ И АППЕРКОТЫ

Апперкот является едва ли не лучшим нокаутирующим ударом, но правильный апперкот нужно тренировать. Удар начинается из положения, в котором ваше предплечье параллельно земле, кулак направляется в подбородок противника. Когда кулак достигает цели, выпрямите ноги, чтобы придать удару дополнительную силу, голова противника должна запрокинуться от удара.

Сильный удар

Большинство людей полагается на беспорядочные удары, в которые вкладывают максимум силы. Такие удары легко предугадать. Если вы видите, как противник подобрался и отводит руку назад, вы знаете, чего ожидать — удара в голову.



АППЕРКОТ

Крайне эффективный нокаутирующий удар. Кулак направляется в подбородок противника. Чтобы удар получился сильнее, слегка согните ноги, а при касании подбородка выпрямите их, вкладывая дополнительную энергию.



Из той же позиции можно нанести удар в солнечное сплетение. Это будет очень похожий на апперкот восходящий удар кулаком. Но если вы не уверены в том, что удар получится правильно, лучше его не начинать.

УДАРЫ ЛОКТЯМИ

Локти отлично подходят для ближнего боя. Нет такой части тела, при ударе по которой можно было бы повредить локоть, поэтому можно не осторожничать и не волноваться о переломах.

ВОСХОДЯЩИЙ УДАР

При этом ударе согнутая в локте рука направляется в подбородок противника по короткой дуге. Представьте, что пытаетесь дотянуться до своей лопатки.

НИСХОДЯЩИЙ УДАР

Ваша рука должна быть согнута, чтобы локоть стал острым. Удар наносится по нисходящей траектории — по спине противника, если он согнулся. Такой удар можно использовать для нокаутирования противника в драке на земле.

УДАР НАЗАД

Если к вам применили захват сзади, бейте локтем назад. Удар может быть как прямым, так и боковым. Лучше сочетать его с шагом назад, к противнику, и не забывайте вкладывать в удар массу тела. Это один из тех немногих случаев, когда стоит бить противника в грудь — острый локоть и сила удара остановят любого.

КРЮК

Крюк локтем выполняется почти так же, как хук, но по еще более короткой траектории. Поскольку локоть расположен ближе к телу, в удар вкладывается вся его масса; это придает удару особую мощь. Крюк локтем можно использовать для атаки головы или ребер.

УДАРЫ НОГАМИ

Хороший удар может очень быстро завершить драку — плохой тоже, но результат будет не в вашу пользу. Военные используют топчущие и другие

Восходящий удар локтем

Такой удар локтем — хорошая альтернатива апперкоту, рука движется так, словно вы тянетесь назад, пытаетесь почесать лопатку. Если противник не отключится от первого удара, на обратном движении можно нанести еще один удар локтем в лицо, ключицу или плечо.



НИСХОДЯЩИЙ УДАР ЛОКТЕМ

Отличный завершающий удар в случае с противником, который по какой-либо причине опустил голову. К примеру, удар в пах заставит вашего противника согнуться именно так, после чего проводится удар нисходящий локтем в затылок или за ухо.



удары ногами для окончательной победы над упавшим противником. В боевых условиях это незаменимо, но в случае самозащиты нужно соблюдать чувство меры. Если нападающий собирается подняться и снова напасть на вас, топчущие удары оправданны, но удар ногой в голову того, кто уже беззащитен и лежит на земле, — как бы он того ни заслуживал — может окончиться серьезными проблемами с законом.

ТОПЧУЩИЙ УДАР

Самый простой и наиболее эффективный способ нокаутировать упавшего противника — это топчущий удар пяткой в голову. Вам нужно только направить ногу и направить пятку по нисходящей в выбранную цель. Целью могут быть лодыжки, если вы хотите предотвратить преследование, или рука, которая тянется к оружию.

УДАР В ПАХ

Удар в пах, вопреки распространенному мнению, вовсе не обязательно сразу лишит противника желания продолжать драку. Мужчины с детства учатся инстинктивно защищать свой пах, да и противника, который твердо намерен с вами разобраться, такой удар не остановит.

Зато, как уже было отмечено, удар в пах приносит вполне эффектный результат. Наносить удар лучше подъемом или же, если на вас жесткая обувь, носком. Такой же удар можно нанести в лицо противника, который согнулся вперед от удара в пах. Оба удара должны быть быстрыми и наноситься передней ногой.

УДАР ПО ЛОДЫЖКЕ

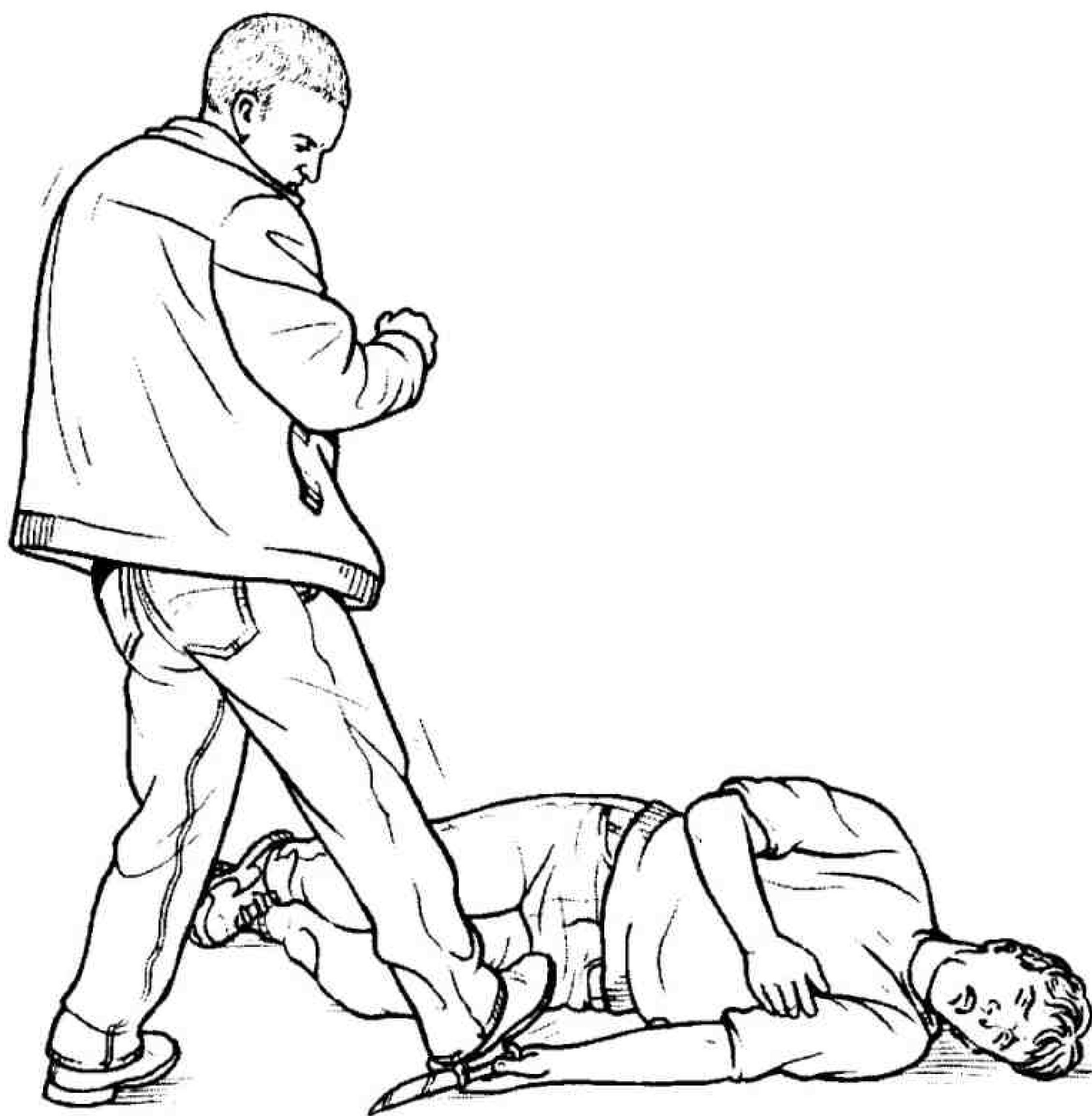
На лодыжках находится множество нервных окончаний, расположенных близко к поверхности, следовательно, удар по лодыжке причинит противнику сильнейшую боль. Бить нужно внутренней стороной стопы, с последующим скольжением вниз по лодыжке. Сочетание боли и силы удара может отбросить ногу противника назад, лишив его равновесия. Если вы носите жесткую обувь, бить можно и носком.

ПРЯМОЙ УДАР

Элементарный удар, который наносится по ногам или в живот противника. Удар наносится задней ногой; его можно сочетать с шагом вперед для придания удару дополнительной силы. Заводить ногу в сторону не нужно, вместо этого вы должны поднять согнутую ногу и распрямить ее по восходящей дуге. Сам по себе прямой удар наносится как топчущий по вертикальной

ТОПЧУЩИЙ УДАР

Если вы решили использовать топчущий удар, наносите его пяткой. Топчущий удар в голову может быть смертелен. Однако такие удары полезны, если вам нужно помешать противнику подняться или остановить руку, которая тянется к оружию.



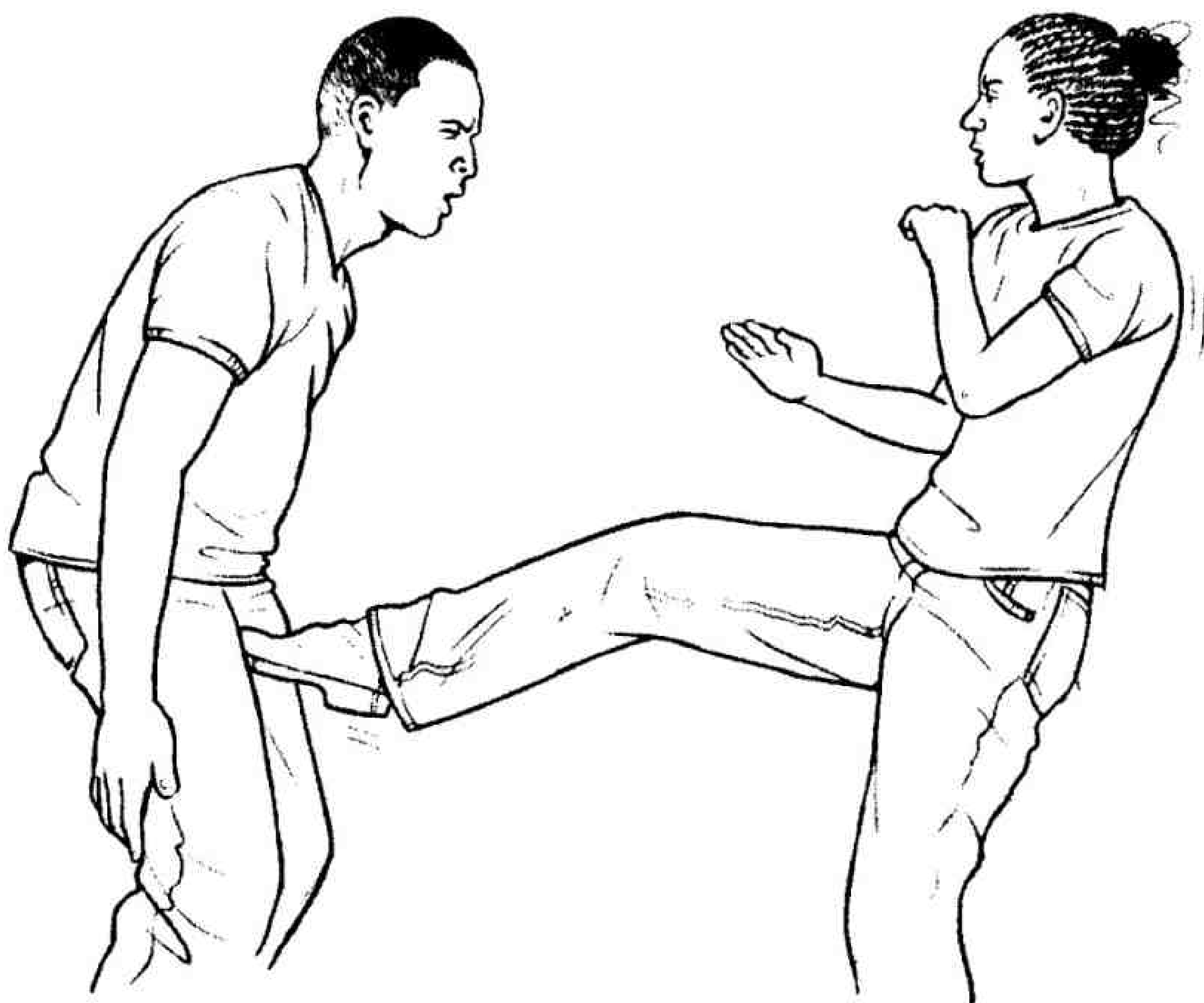
поверхности перед собой. Ударной поверхностью обычно выступает пятка, но можно бить и носком.

КРУГОВОЙ УДАР

Круговой удар ногой отличается особой силой. Целью лучше выбирать ногу противника, участок над коленом, середину бедра или же область

УДАР В ПАХ

Хороший удар в пах наносится носком ноги или подъемом и при правильном исполнении может остановить противника. Однако удары в пах не являются бесспорным окончательным способом остановить драку, как бы сильно в это ни верили почитатели боевых искусств. При таком ударе легко промахнуться и попасть по ноге или в живот, поэтому не стоит возлагать все свои надежды на один-единственный удар. Будьте готовы к тому, что после него вам придется продолжать драку.



под ребрами. Удар наносится подъемом или лодыжкой, отдергивать ногу после удара не нужно, она должна продолжать траекторию движения — так, словно вы хотите пробить ею цель насквозь. Это заставит ногу противника переместиться даже в том случае, если она не онемееет от удара.

Круговой удар наносится задней ногой. Разверните стопу опорной ноги наружу (в направлении будущего удара), поднимите бьющую ногу на уровень выбранной цели и выпрямите ее во время разворота.

Боковой удар

Боковой удар очень похож на топчущий, с той только разницей, что наносится в сторону. Резко выпрямите ногу и бейте пяткой в цель, вкладывая в удар как можно больше силы. В идеале оппонент должен согнуться от удара, а не просто качнуться.



УДАР ПО ЛОДЫЖКЕ

ПОДСЕКАЮЩИЙ УДАР КРАЕМ ОБУВИ НЕ ТОЛЬКО ПРИЧИНИТ ПРОТИВНИКУ СИЛЬНУЮ БОЛЬ, НО И МОЖЕТ ВЫБИТЬ ИЗ-ПОД НЕГО ОПОРНУЮ НОГУ. ПРИ УДАРЕ ПО ЛОДЫЖКЕ, В ОТЛИЧИЕ ОТ УДАРОВ ПО БОЛЕЕ ВЫСОКИМ ЦЕЛЯМ, ВЫ МЕНЬШЕ РИСКУЕТЕ ПОТЕРЯТЬ РАВНОВЕСИЕ.



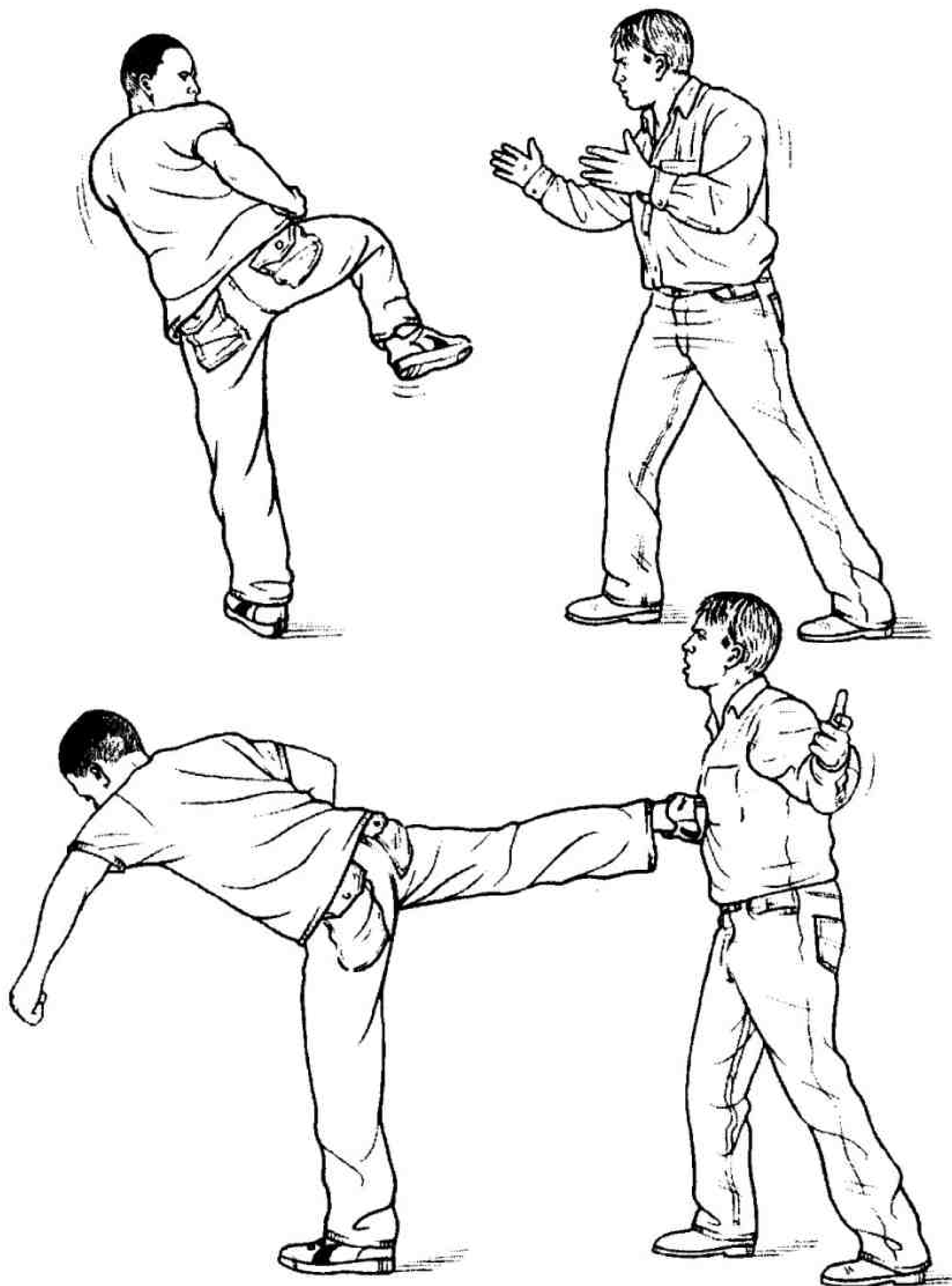
Круговой удар

Очень мощный удар, наносящийся лодыжкой или подъемом. Важно, чтобы ваша опорная нога носком указывала направление удара, а колено было поднято на высоту выбранной цели. Выпрямление ноги в развороте придает удару дополнительную силу.



ТЕХНИКА БОКОВОГО УДАРА

ПОДГОТОВЬТЕСЬ К УДАРУ, ПОДНИМАЯ КОЛЕНО НА ВЫСОТУ ВЫБРАННОЙ ЦЕЛИ, ЗАТЕМ ВЫПРЯМИТЕ НОГУ ПО НАПРАВЛЕНИЮ К ЦЕЛИ. ЧТОБЫ НЕ УПАСТЬ, ВЫ МОЖЕТЕ НАКЛОНИТЬ ТЕЛО В ПРОТИВОПОЛОЖНУЮ СТОРОНУ.



БОКОВОЙ ТОЛЧОК НОГОЙ

Этот боковой удар обычно наносится в корпус и отталкивает противника от вас. Если целиться в ноги, можно сломать ногу или колено. Чтобы выполнить боковой толчок ногой, повернитесь к цели боком, поднимите бьющую ногу и ударьте ею как в боковом или топчущем ударе.

Таким ударом можно пользоваться и в драке на земле, тогда целью служат ноги или пах противника.

УДАРЫ КОЛЕНОМ

Удары коленом очень сильны и могут использоваться несколькими способами. Военных и спецангентов учат использовать колени для отвлекающих ударов в бедро в случае с сопротивляющимся пленным или подозреваемым.

Колено выставляется вперед или вверх по направлению к телу противника. В идеале вы тянете противника навстречу удару. Для ударов по дуге целью выбирают бедро или участок под ребрами. В любом случае для удара используется задняя нога.

ПАДЕНИЕ НА КОЛЕНО

Падение на колено является отличным способом добивания упавшего, но все еще боеспособного противника. Поставьте ногу у корпуса противника и падайте коленом на него, вкладывая всю массу своего тела. Удар, в который вы вкладываете весь свой вес, может сломать противнику ребра и вывести его из боя; при известной сноровке можно использовать этот прием для простого удержания противника. При необходимости после падения на колено можно удерживать противника своим весом и проводить другие удары или же удушающие захваты.

БРОСКИ И ПОДСЕЧКИ

Противник, оказавшийся на земле, представляет куда меньшую угрозу, чем стоящий. В военных операциях упавшего противника обычно добивают ногами, что, естественно, неприменимо в случае самозащиты. Если противник достаточно сильно ударится о землю, он может выбыть из драки. Сильный удар или резкое падение могут привести к головокружению, потере сознания, а неудачное падение может закончиться переломами.

На тренировках с подсечками и бросками нужно соблюдать осторожность. Чтобы отработать эти приемы, лучше пойти на курсы джиу-джитсу, дзюдо или смешанных боевых искусств. Для того чтобы научиться броскам и подсечкам, понадобится много времени и практики; обязательно также

ПРЯМОЙ И КРУГОВОЙ УДАР КОЛЕНОМ

КАК ПРАВИЛО, НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ БИТЬ КОЛЕНОМ ПРОТИВНИКА, ЕСЛИ ВЫ НЕ УХВАТИЛИСЬ ЗА НЕГО. ПРЯМОЙ УДАР НАНОСИТСЯ ПРОСТЫМ ПОДЪЕМОМ КОЛЕНА НАВСТРЕЧУ ЦЕЛИ. КРУГОВОЙ УДАР КОЛЕНОМ НАНОСИТСЯ ТАК ЖЕ, КАК КРУГОВОЙ УДАР РУКОЙ, ПО ДУГЕ СБОКУ.





Задняя подножка

1. Шагните вперед и толкните плечи или голову противника назад, чтобы вывести его из равновесия.



2. Шагните наперерез и зацепите ногой ногу противника, продолжайте двигаться вперед.

3. Подбейте его ногу, одновременно направляя верхнюю часть его тела назад и вниз.



.....

присутствие квалифицированного инструктора. Отработка бросков требует особой осторожности.

ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА

Позволяет резко опрокинуть противника на спину. Чаще всего выполняется после ошеломляющего хука или крюка. Двигайтесь мимо противника, заводя свою правую ногу за его левую. В это же время вам нужно толкнуть его назад, чтобы он потерял равновесие. После этого вы выбиваете опорную ногу соперника и со всей возможной силой швыряете его на спину.

ПЕРЕДНЯЯ ПОДНОЖКА

Похожа на заднюю, но в этом случае вы сходитесь с противником, практически сталкиваясь с его грудью. Задержите голову противника вверх, чтобы вывести его из равновесия, подбейте его ногу своей и тяните на себя. Если противник вцепится в вас, он может утянуть вас на землю, но вы окажетесь сверху, что даст вам некоторое преимущество.

ПОДСЕЧКИ

Подсечки обычно эффективны, если выполняются внезапно. Резко дергайте соперника из стороны в сторону, разверните его ближним к вам плечом в ту сторону, в которую собираетесь его бросить. Одновременно выбивайте его опорную ногу в одну сторону и тяните корпус в противоположную, бросая его на землю.

ПРОТЯГИВАНИЕ И ПОВОРОТ

Схватите противника двумя руками за основание шеи сзади и тяните его вперед, наклоняя вниз. Локти должны быть опущены, чтобы противник не мог вырваться. Шагните назад и тяните его за собой, нажимая на его затылок сверху. Вращательным движением в сторону и наружу рваните его, заставляя упасть и уходя с траектории его падения. В итоге противник приземлится на спину туда, где вы только что стояли. Главное — заставить его наклониться вперед настолько, чтобы он потерял равновесие, — удар в пах или хороший удар по корпусу отлично в этом помогают.

БРОСОК С ЗАХВАТОМ ОДНОЙ НОГИ

Пробейтесь через защиту противника, схватите противника одной рукой за лодыжку или колено, плечом другой руки ударьте в тазобедренный сустав.

ПРИНЦИПЫ БРОСКОВ

Все броски построены на одних и тех же принципах. Вы выводите противника из равновесия, одновременно тем или иным способом лишая его опоры. Цель движения — создать две силы, которые двигают его в противоположных направлениях, отчего противник теряет равновесие и падает.





Подсечки

Схватите противника за руки или за плечи и тяните или толкайте его, чтобы он потерял равновесие. Целью является вывести противника из равновесия движением в любую сторону, чтобы он стал уязвим для рывка в сторону. Резко дерните его в сторону и подсеките его переднюю ногу. Чем выше вы подобьете его ногу (в идеале — чуть ниже колена), чем эффективнее получится прием, тем сильнее противник ударится при падении.





БРОСОК С ЗАХВАТОМ ОБЕИХ НОГ

НЫРНИТЕ ПОД РУКАМИ ПРОТИВНИКА И СХВАТИТЕ ЕГО ПОД КОЛЕНИ, ЗАТЕМ СДЕЛАЙТЕ РЕЗКИЙ РЫВОК НА СЕБЯ. В ЭТО ЖЕ ВРЕМЯ ТОЛКАЙТЕ ПРОТИВНИКА ВПЕРЕД, БРОСАЯ ЕГО НА СПИНУ; ПРАВИЛЬНО ПРОВЕДЕННЫЙ БРОСОК ПРИВЕДЕТ К РЕЗКОМУ УШИБУ.



БРОСОК ЧЕРЕЗ ПЛЕЧО



1. Вам нужно, чтобы противник «подал» вам руку, к примеру схватил вас. Такой бросок обычно выполняется после захвата или во время борьбы.



2. Повернитесь, создавая упор тазом в область паха противника. Вам нужно, чтобы ваш центр тяжести был ниже, чем у него. Одновременно схватите противника за руку и тяните его вперед.

3. Продолжайте разворачиваться и тянуть противника за руку, выпрямляя ноги, чтобы лишить его опоры. Как только это произойдет, противник перекатится через ваше бедро и рухнет на землю.



Рывком потяните на себя его ногу, продолжая толкать плечом. Противник упадет на спину.

БРОСОК С ЗАХВАТОМ ОБЕИХ НОГ

И снова вам понадобится «выстрелить» под защиту противника и схватить его под колени. Плечом упирайтесь в его бедро или пах и тяните ноги противника на себя. Дополнительную силу можно придать, протягивая ноги противника на себя, словно хотите засунуть их в карманы своих брюк. Это в итоге приведет к более жесткому падению. Легче всего после этого закончить драку падением на колено в пах противника.

БРОСОК ЧЕРЕЗ ПЛЕЧО

Потяните противника на себя, чтобы вывести его из равновесия. Развернитесь на месте, удерживая руку противника, и тяните его за эту руку на себя. Помогайте себе другой рукой. Продолжайте разворачиваться в выбранном направле-

СОВЕТ: БРОСКИ И ПОДСЕЧКИ

Разница между броском и подсечкой в том, что при броске вам приходится принимать вес противника на себя, пусть даже и на короткое время. Некоторые приемы, которые все привыкли считать бросками, на самом деле являются подсечками.

Все эти приемы служат для того, чтобы бросить противника на землю. Некоторые из них рассчитаны на то, чтобы при падении противник своим весом повредил себе определенный сустав, другие просто отправляют его на землю, не причинив особого вреда. В целом, чем легче прием в исполнении, тем меньше вреда он наносит.

ЗАХВАТ ЗА ВОРОТНИК И ПРОЙМУ БРЮК



нии, подайтесь вперед, распрямляя ноги. При этом тяните противника через свое плечо. Противник упадет на спину перед вами.

ПОДСЕЧКИ СЗАДИ

Схватите противника за плечи и резко дерните к себе. В то же время подбейте ногой одну из его ног. Продолжая тянуть, отступайте, чтобы противник упал на спину перед вами.

Можно также схватить противника за пройму брюк, сделать рывок к себе, другой рукой ухватив его за воротник и толкая вперед. Цель приема: бросить противника на землю вниз лицом.

СХВАТИТЕ ПРОТИВНИКА ЗА ВОРОТНИК И ПРОЙМУ БРЮК (ИЛИ ПОЯС), РВАНИТЕ НИЖНЮЮ РУКУ НАЗАД, ВЕРХНЕЙ РУКОЙ ПОСЫЛАЯ ПРОТИВНИКА ВПЕРЕД. КОГДА ПРОТИВНИК НАЧНЕТ ПАДАТЬ, ОТПУСТИТЕ ВОРОТНИК, НО ПРОДОЛЖАЙТЕ ТЯНУТЬ ЗА ПРОЙМУ ИЛИ ПОЯС, ЧТОБЫ СТОЛКНОВЕНИЕ ГОЛОВЫ ПРОТИВНИКА С ЗЕМЛЕЙ БЫЛО КАК МОЖНО СИЛЬНЕЕ.





Болевые приемы предназначены не для того, чтобы противник «не распускал руки», они изначально рассчитаны на то, чтобы причинить ему вред. Вражеский солдат со сломанной рукой не сможет эффективно использовать оружие, а следовательно, он нейтрализован. На тренировках, естественно, используются более щадящие меры, но в реальной жизни все зависит от ситуации.

Военные и полицейские силы используют приемы фиксации суставов при арестах и конвоировании, что немаловажно во время миротворческих операций. Однако в боевых условиях некоторым группам приходится нейтрализовать противника и продолжать двигаться к цели. Поэтому большинство таких приемов используется для того, чтобы травмировать противника, а затем заставить его переместиться туда, куда нужно солдату. К примеру, солдат спецназа может взять руку вооруженного противника в замок, чтобы развернуть его в позицию, из которой либо можно будет его разоружить, либо его смогут убить другие.

ФИКСИРОВАНИЕ СУСТАВОВ В БОЮ

Не стоит во время драки танцевать вокруг противника, выжидая момент для сложного приема. Если вам представится возможность ис-

Слева. Болевые приемы и удушающие захваты выполняются из контролирующей позиции.

8

*Иногда лучше
зафиксировать
противника,
чем бить его или
швырять на землю.*

ТЕЛО КАК ОРУЖИЕ

БЛОКИ, ФИКСИРУЮЩИЕ

И УДУШАЮЩИЕ

ЗАХВАТЫ

пользовать замок, сделайте это, но не стоит слишком надеяться на него, когда ваша жизнь в опасности. Именно поэтому в данной главе мы приведем как захваты и болевые приемы, которые следует использовать в среднего накала ситуациях, так и агрессивные захваты, способные нейтрализовать опасного противника при возникновении серьезной угрозы. Однако если опасность слишком серьезна, стоит полагаться на более простые приемы, то есть удары.

ФИКСАЦИЯ ЗАПЯСТЬЯ

Самой большой проблемой с фиксацией запястья является то, что в хаосе драки очень сложно поймать и правильно удержать его. Такой захват лучше

ЗАХВАТ ЗАПЯСТЬЯ

Большинство людей — правши, поэтому основные действия стоит ожидать именно от правой руки противника. Если кто-то хватает вас левой рукой, это почти наверняка означает, что последует удар правой. Если же противник хватает вас правой рукой, как показано на рисунке, это означает лишь демонстрацию своего превосходства, но не атаку.



.....

всего подходит для случаев, когда противник держит оружие и рассчитывает только на него.

Большинство гражданских систем боевых искусств учат фиксировать запястье противника, который хватает вас за одежду или руки. В теории это неплохо, но практика показывает, что крепкую хватку довольно проблематично разжать, чтобы применить захват. И вместо того чтобы пытаться найти возможность зафиксировать запястье противника, лучше использовать время для ударов, на которые он, вцепившись в лацканы вашего пиджака, не сможет сразу ответить.

Простое правило использования этого приема таково: если у вас есть возможность ухватить запястье или ладонь противника, используйте фиксирующий захват. Если нет, не ищите возможности, лучше просто бейте.

ЗАХВАТ ЗА ЗАПЯСТЬЕ РАЗНОИМЕННОЙ РУКИ

Схватите кисть противника разноименной рукой (к примеру, его правую руку своей левой) и поместите большой палец с тыльной стороны его кисти. Поворачивайте руку наружу, пока его кисть не сможет больше двигаться. Дополнительное давление причинит боль, может привести к травме, и противник вынужден будет повернуться вслед за рукой. Если ему не хватает подготовки или вы застали его врасплох, то при достаточном давлении дело может закончиться сломанным запястьем.

Если же вам не хватает силы, используйте обе руки, оба больших пальца должны быть прижаты к тыльной стороне ладони противника. В качестве альтернативы другой рукой можно схватить противника за локоть и повернуть его внутрь (вправо от себя, если вы схватили его за правую руку), левую руку поворачивая наружу. Это уже не захват за запястье — так вы повредите плечевой сустав противника, — но тоже крайне эффективный прием.

ЗАХВАТ ЗА ЗАПЯСТЬЕ ОДНОИМЕННОЙ РУКИ

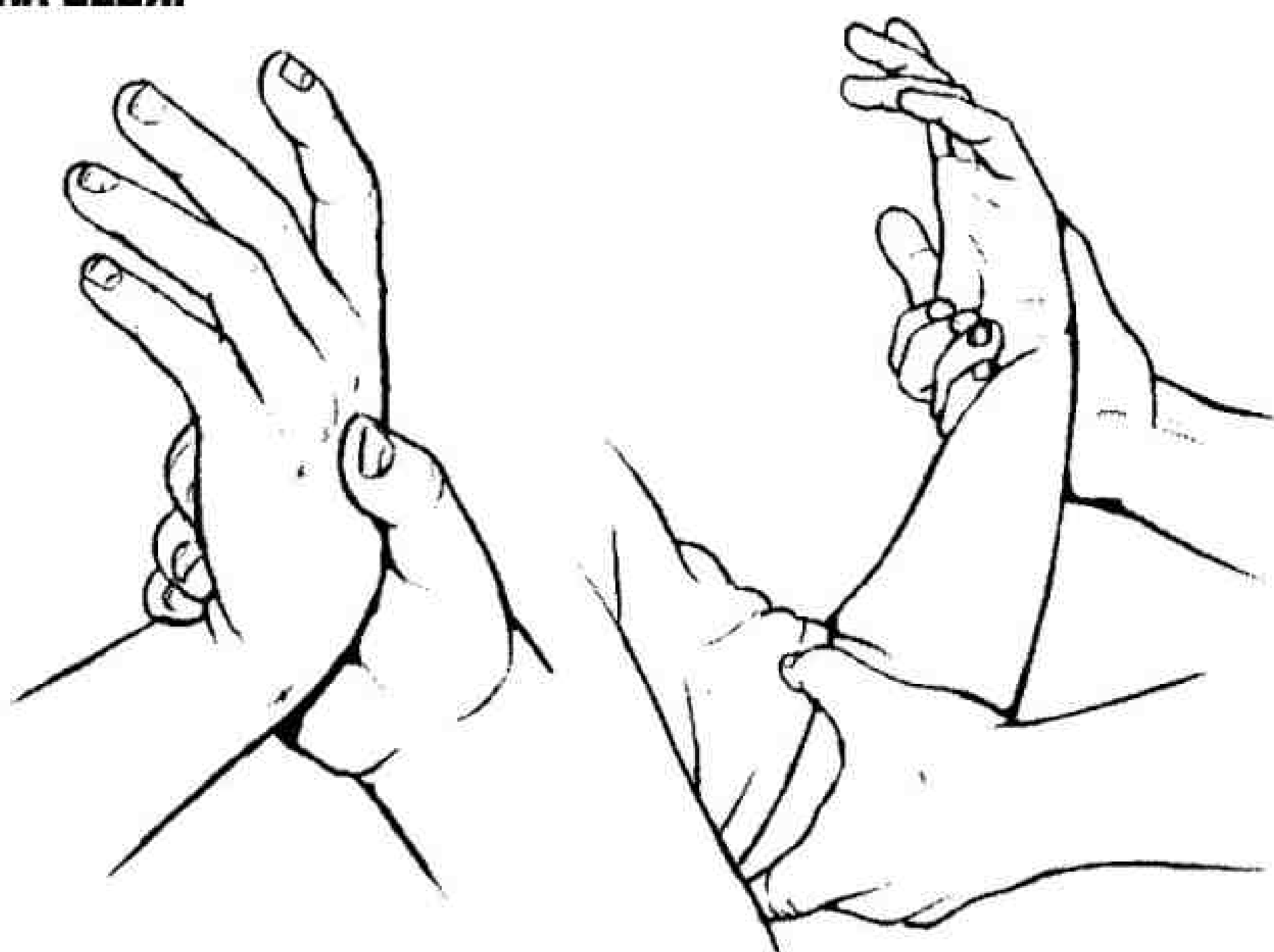
Схватите кисть противника одноименной рукой (правой — за правую руку), большим пальцем вжимайте между его большим и указательным пальцами. Пальцами охватите пальцы его руки. После этого выворачивайте его ладонь так, чтобы ваш большой палец оказался направлен вам в лицо, продолжайте вращение по вертикали так, чтобы он указывал в лицо противника. Мизинец нужно упереть в точку, где запястье переходит в кисть, и использовать как ось, вокруг которой вы проворачиваете руку. Если вам нужен дополнительный рычаг, используйте и вторую руку.

Такой захват вызывает сильную боль и обычно заставляет противника согнуться, после чего он становится уязвим для ударов ногами и коленями.

ФИКСИРОВАНИЕ СУСТАВОВ

ВВЕРХ:

Чтобы зафиксировать запястье, схватите противника за руку, большим пальцем упираясь в тыльную сторону кисти. Поворачивайте руку противника, нажимая большим пальцем вперед от себя и выворачивая его запястье. Чтобы придать движению силу, потяните его локоть на себя.



ВНИЗ:

Чтобы сломать запястье, схватите кисть противника так, чтобы ваши мизинцы оказались у основания его кисти. Поворачивайте руки, толкая кисть большими пальцами вперед. Мизинцы используйте как центр шарнира, который вращаете. Чем резче будет поворот, тем больше боли вы причините.



**СОВЕТ:
КОНТРОЛЬ И УДЕРЖАНИЕ**

Контроль и удержание обычно применяются в тех случаях, когда противник не представляет собой серьезной угрозы или когда у вас уже готов путь к отступлению. Пытаться взять в замок чью-то руку, когда его друзья не выбыли из игры, — не самая лучшая идея. Как правило, контроль и удержание используются полицией и силовыми структурами; тем же, кто просто старается защитить себя, эти приемы зачастую бесполезны.

Можно также использовать захват в качестве болевого приема, чтобы контролировать действия противника.

СГИБАНИЕ ЗАПЯСТЬЯ

Схватите кисть противника за ее самую широкую часть, там, где пальцы соединяются с ладонью, и согните его запястье, насколько позволят связки. Другой рукой схватите его за локоть и тяните на себя. Так можно порвать связки и сухожилия запястья, что обездвижит руку. В качестве альтернативы можно направить локоть противника в нечто твердое вроде стены. Такая техника отлично работает с упавшим противником.

Сгибание запястья может использоваться как основа для некоторых более сложных захватов, но для начинающих они действительно слишком сложны, и учить им должен квалифицированный инструктор.

ЗАХВАТЫ РУКИ И ПЛЕЧА

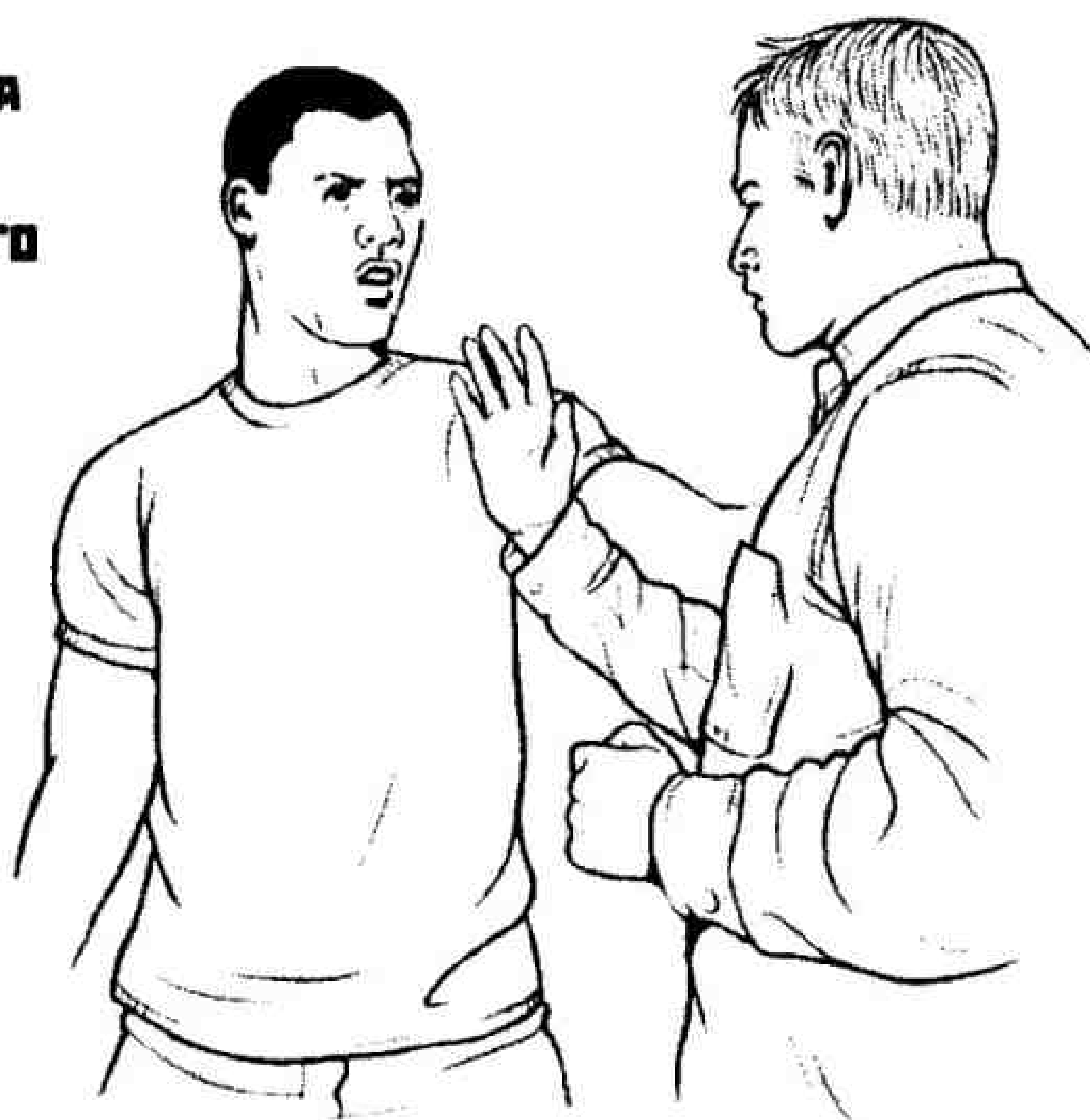
Как и захваты за запястье, так и фиксирующие приемы используются для удерживания и контролирования противника, но изначально они были изобретены как способ обезвредить врага, сломав ему руку. При тренировках с захватами за руки следует соблюдать крайнюю осторожность. В частности, если ваш партнер начинает спотыкаться или падать, немедленно отпустите его. Конечно, в военных ситуациях захваты используются для того, чтобы зафиксировать плечевой сустав, а затем повалить противника, чтобы он своим весом сломал или вырвал руку из сустава.

РЫЧАГ ЛОКТЯ

Существует несколько вариантов рычага плеча, или прямого замка. В любом из них рука вытягивается по прямой от тела и — обычно для этого используется часть вашего тела — локоть противника выгибается против естествен-

РЫЧАГ ПЛЕЧА

ОБЕРНИТЕ ВНЕШНЕЙ РУКОЙ РУКУ ПРОТИВНИКА ТАК, ЧТОБЫ ВАШЕ ПРЕДПЛЕЧЬЕ ОКАЗАЛОСЬ ЗА ЕГО ЛОКТЕМ. ДРУГОЙ РУКОЙ СХВАТИТЕ ЕГО ЗА ПЛЕЧО. ПОСЛЕ ЭТОГО СЦЕПИТЕ РУКИ, И ЗАМОК БУДЕТ ГОТОВ.



ного сгиба. Толкая локоть против направления естественного сгиба и одновременно вытягивая запястье противника, можно повредить ему сустав.

У такого приема могут быть разные назначения, некоторые из них мы рассмотрим в следующей главе. Пока что мы ограничимся основами. Чем больше давления приходится на вытянутый локоть, тем выше шанс вывихнуть руку. Другой способ позволит быстро сломать руку противника. Просто схватите его за руку и дерните ее на себя. В это же время ваша грудь должна двигаться вперед, выгибая локоть противника наружу.

РЫЧАГ ПЛЕЧА

Множество боевых искусств учат ему как технике добивания, но на самом деле рычаг плеча ею не является. Он может обездвижить противника и причинить ему боль, но в драке этого недостаточно. Однако такой захват полезен, если вам нужно контролировать одну руку противника для проведения следующего приема. Захват полезен и против того, кто держит оружие. Как только вы зафиксировали руку противника, можно бить коленями или проводить броски.

Для выполнения рычага плеча вам нужно обвить руку противника своей рукой. Это довольно легко сделать из защитной позиции, показанной на рисунке. Важно разместить предплечье за локтем противника. Это не позволит ему вырвать руку из захвата и усилит давление на локтевой сустав. Вторую руку вытяните вперед, за его плечо, и схватитесь за свое предплечье, завершая замок. Если вы выпрямите руки, вы причините противнику сильную боль в локте.

Можно также удерживать его руку и схватить за горло. Это будет уже не рычагом плеча, но полезно для контроля и удержания.

КОНТРОЛЬ

Некоторые приемы не причиняют противнику особого вреда, но полезны для установления контроля. Это означает, что вы сможете заставить противника принять положение, которое будет удобно для вашей атаки, или просто защититься от его действий. К примеру, если вы деретесь с тем, кто полагается на широкий замах, полезно подобраться поближе и заблокировать его бьющую руку.

Такой контроль не является победой в драке, но уменьшает ваши шансы получить травму до того, как вы сможете использовать выигрышную технику.

КЛИНЧ

В спорте и боевых искусствах используется множество разных клинчей. Этот термин обычно подразумевает, что вы подошли к противнику

и схватили его. Самый простой клинч — хват за голову. Его можно выполнять как одной, так и двумя руками; можно также одной рукой удерживать голову противника, а другой хватать за руку или наносить удары.

Нырните вперед, руками или одной рукой схватите противника за основание шеи сзади, чтобы затылок не позволял рукам соскользнуть. Тяните противника вниз и на себя, в идеале он упрется головой в ваше плечо. Можно сопровождать прием ударами коленом.

Возможен также обхват тела. В идеале ваши руки проходят под руками противника (рестлеры называют это «андерхук») и охватывают его спину, притягивая к вам. Голову нужно пригнуть, чтобы защитить от ударов. Такой захват может выглядеть слабой позицией, но его можно использовать как стартовую позицию для различных приемов и бросков. Если вас ударили, такой клинч станет отличной защитной позицией — он защитит вас, пока вы не придете в себя и не подготовитесь к контратаке.

Из обхвата за корпус вы можете перейти к сильным ударам по мышцам бедра или по почкам, в то время как вы удерживаете противника одной рукой. В таком положении доступны укусы и удары головой.

ЗАХВАТ ЗА ГОЛОВУ

Схватить оппонента за голову — отличный способ взять его под контроль. Тело всегда следует за головой. Поэтому, если вы притянете голову противника к себе, вы сможете нагнуть его вперед и лишит равновесия. Толкнув его голову назад, вы заставите противника попятиться и сможете выполнить подножку. Можно выкрутить голову противника, заставив тело поворачиваться за ней. Таким образом вы можете вырваться из захвата сзади или похожей на него атаки. Захваты за голову — это эффективный способ контроля, большинство людей делают их инстинктивно. Выполнить захват можно, пригнув и прижав к своему телу голову противника.

ШАТДАУН

Для него используется широкий спектр приемов, предназначенных либо для выведения противника из боя, либо для того, чтобы умерить его пыл и заставить уйти в защиту. Нокаутирующими эти приемы назвать нельзя, но они дадут вам отличный шанс перейти к чему-то более эффективному или как минимум снизить накал драки.

В целом вам следует при малейшей возможности наносить противнику удар, причинять боль или шок. Это означает, что даже относительно слабые

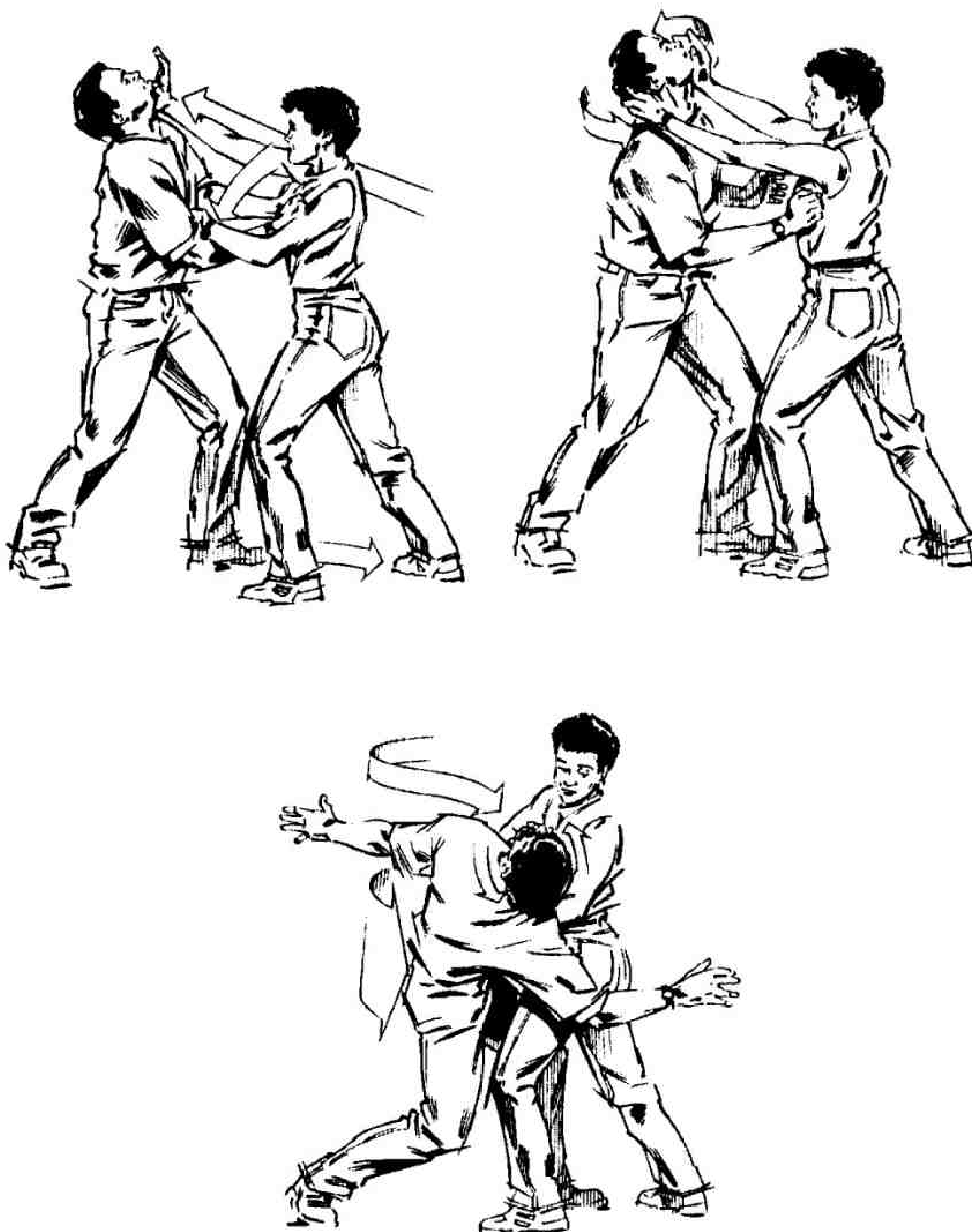
ЗАХВАТ ЗА ГОЛОВУ

ТЕЛО ВСЕГДА СЛЕДУЕТ ЗА ГОЛОВОЙ. ЕСЛИ ВЫ ВЫКРУТИТЕ ГОЛОВУ ПРОТИВНИКА, ВЫ ЗАСТАВИТЕ ЕГО РАЗВЕРНУТЬСЯ И ОСЛАБИТЬ ЗАХВАТ, А ЗАХВАТ ЕГО ГОЛОВЫ В ЗАМОК ПОЗВОЛИТ ВЗЯТЬ ПРОТИВНИКА ПОД КОНТРОЛЬ.



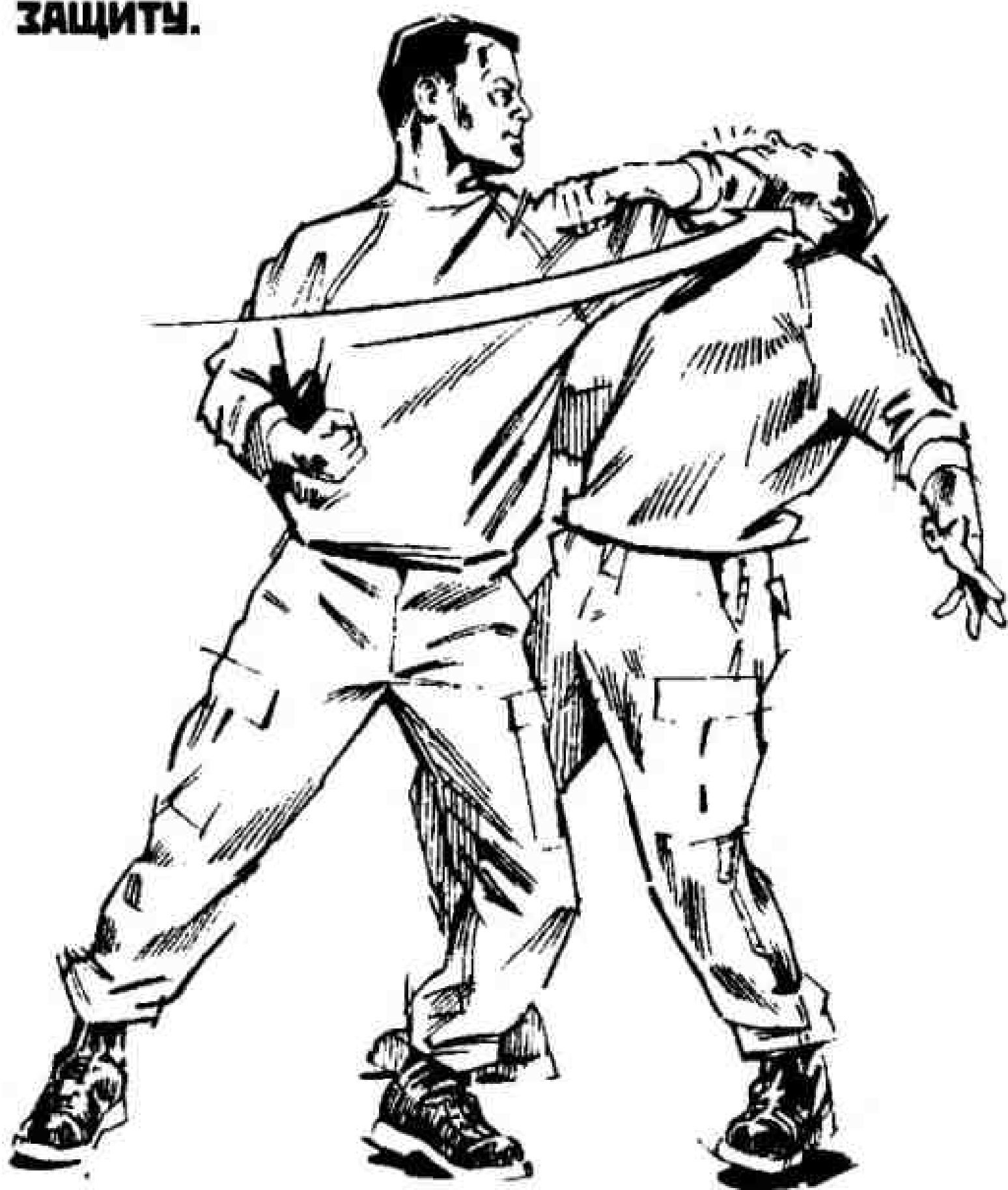
УДАР И ЗАХВАТ

Для защиты в ближнем бою можно сочетать захваты с ударами. Освободитесь от захвата и ошеломите противника ударами, затем схватите и выверните его голову, чтобы взять в замок или повалить на землю.



АТАКИ В ГОЛОВУ

ГОЛОВУ МОЖНО АТАКОВАТЬ РАЗНЫМИ СПОСОБАМИ. В БЛИЖНЕМ БОЮ ЭФФЕКТИВНО КУСАТЬСЯ, ЦАРАПАТЬСЯ, ВЦЕПЛЯТЬСЯ ПАЛЬЦАМИ В ГЛАЗНИЦЫ, ЗАЖИМАТЬ ГОРЛО. ЭТО БОЛЕЗНЕННО И ЗАСТАВИТ ПРОТИВНИКА ПЕРЕКЛЮЧИТЬСЯ С АГРЕССИИ НА ЗАЩИТУ.



КАК ТОЛЬКО ВЫ ОТБИЛИ СЕБЕ НЕМНОГО ПРОСТРАНСТВА, ПРОДОЛЖАЙТЕ АТАКОВАТЬ В ГОЛОВУ, ПЕРЕХОДЯ К УДАРАМ. ОТЛИЧНЫМ РЕШЕНИЕМ СТАНУТ УДАРЫ ЛОКТЯМИ, ПОСКОЛЬКУ ДЛЯ НИХ НЕ ТРЕБУЕТСЯ МНОГО МЕСТА.

удары коленями и головой лучше, чем ничего, если у вас нет другого выхода. Конечно, хорошего заменителя сильным ударам не существует, но это не означает, что бесполезно наносить, скажем, относительно слабый удар локтем из близкой позиции.

Лучшей целью для подобной техники является лицо. Направляйте пальцы руки или большой палец в глазницу противника, хватайте и дергайте его за уши, губы, щеки — за все, до чего дотянетесь. Простой удар по глазам и носу противника заставит его отдернуться и моргнуть, что даст вам не-

которое преимущество. Можно давить большими пальцами на нервные центры под ушами или перед ними, на горло и шею.

Подобные приемы могут показаться нечестными, но в драке за свою целостность и жизнь не место джентльменской этике. Ну и что? Чистый нокаут элегантен, но победа при помощи других приемов все равно остается победой. Когда на кону ваша жизнь, драться можно сколь угодно грязно.

УДУШАЮЩИЕ ЗАХВАТЫ И ПРИЕМЫ

Правильно выполненный удушающий прием перекрывает поступление воздуха в легкие (как, к примеру, в машине), а удушающий захват перекрывает поступление крови в мозг. Большинство приемов сочетают первое и второе. Из всех доступных боевых приемов эти, пожалуй, требуют самого осторожного подхода на тренировках, и учиться им нужно только у квалифицированного инструктора.

Захваты и удушения приводят к разным результатам. Удар, лишаящий противника притока воздуха, может на время ошеломить его, но сломанная трахея — едва ли не самое страшное, что может случиться с человеком. Поэтому при захвате шеи противник обычно начинает бешено сопротивляться. Такие захваты можно использовать, чтобы взять противника под контроль, напугать; затем можно слегка ослабить хватку. Дополнительным преимуществом является то, что, взяв под контроль голову и шею противника, вы определенным образом контролируете и его тело.

Удушение противника более действенно. При правильном проведении приема противник теряет сознание в течение нескольких секунд, иногда 5—10, иногда меньше. Если удерживать захват и после того, как противник потерял сознание, это может привести к смерти. Удушающие приемы очень опасны — поэтому, если прием применили против вас, помните, что вам может угрожать смерть.

УДУШАЮЩИЙ ЗАХВАТ СЗАДИ И УСЫПЛЯЮЩИЙ ЗАХВАТ

Самый простой захват, при котором ваше предплечье располагается поперек горла противника, и вы тянете эту руку на себя. Замкните захват, согнув вторую руку и охватывая ею затылок противника. Толкайте его голову вперед, одновременно подтягивая свое предплечье назад.

Такой захват можно выполнить и одной рукой, оставив вторую свободной. Этот вариант используют только для контроля, поскольку удушить человека одной рукой очень сложно, давления будет недостаточно. Однако противник в этой позиции может послужить вам отличным щитом от дру-

гих противников. Вне зависимости от того, одной или двумя руками вы выполняете прием, тяните противника назад, к себе, чтобы вывести его из равновесия и не позволить вырваться из захвата.

Усыпляющий захват является скорее удушением, чем захватом, но выполняется почти так же. Для выполнения вам нужно податься дальше вперед, чтобы шея противника оказалась на сгибе вашего локтя, после чего предплечьем и бицепсом надавите на его сонную артерию (то есть на боковую поверхность шеи). При быстром и жестком исполнении противник через несколько секунд теряет сознание, при продолжении удушения может умереть, поэтому тренировать такие приемы можно только под руководством опытного инструктора.

УДУШАЮЩИЙ ЗАХВАТ ДВУМЯ РУКАМИ

Классика кино, но в реальности встречается гораздо реже, разве что в случаях домашнего насилия. Как уже говорилось, такой захват используют в основном неподготовленные противники. При этом захвате шею противника сжимают двумя руками, большие пальцы располагаются спереди

УДУШАЮЩИЙ ЗАХВАТ СЗАДИ

ПРИЕМ ВЫПОЛНЯЕТСЯ
ПРЕДПЛЕЧЬЕМ, КОТОРОЕ
ДАВИТ НА ГОРЛО
ПРОТИВНИКА, И УДЕР-
ЖИВАЕТСЯ ВТОРОЙ
ВАШЕЙ РУКОЙ. СОГНИТЕ
РУКУ В ЛОКТЕ, ДРУГОЙ
РУКОЙ СХВАТИТЕ
ПРОТИВНИКА ЗА ГОЛОВУ
СЗАДИ. ТОЛКАЙТЕ ЕГО
ГОЛОВУ ВПЕРЕД И ВНИЗ,
ЧТОБЫ ВЛОЖИТЬ
В ПРИЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬ-
НУЮ СИЛУ.



УДУШЕНИЕ ПРЕДПЛЕЧЬЕМ

ПРОСТОЙ ПРИЕМ, КОТОРЫЙ РАБОТАЕТ ТОЛЬКО В СЛУЧАЕ, КОГДА ПРОТИВНИК УПИРАЕТСЯ ВО ЧТО-ТО, К ПРИМЕРУ В ЗЕМЛЮ ИЛИ СТЕНУ. ПРЕДПЛЕЧЬЕ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ КАК БРУС, КОТОРЫМ ВЫ ДАВИТЕ НА ШЕЮ ПРОТИВНИКА, ПЕРЕКРЫВАЯ ДОСТУП ВОЗДУХА.



на горле. В бою этот прием не слишком эффективен и используется только против более слабых противников или тех, кто ослабел от использования других приемов. Такой же захват можно провести сзади, но в этом положении он еще менее эффективен.

УДУШЕНИЕ ПРЕДПЛЕЧЬЕМ

Элементарный прием, который можно исполнять под разными углами. Предплечье упирается в горло противника, после чего вы давите на него. Естественно, противник может попытаться и освободиться от давления, поэтому необходим определенный упор. Вы можете толкнуть его спиной к стене, надавливая предплечьем на его горло, или провести прием после того, как повалили противника на землю. Можно также схватить противника за отвороты куртки и провести удушение воротником.

УДУШЕНИЕ ОДЕЖДОЙ

Помимо использования одежды как альтернативы удушению предплечьем, ей можно найти и другое применение. К примеру, «ножницы» —

УДУШАЮЩИЙ ЗАХВАТ ЗА ОТВОРОТЫ

УДУШАЮЩИЙ ЗАХВАТ ЗА ОТВОРОТЫ МОЖНО ВЫПОЛНИТЬ, ЕСЛИ ОДЕЖДА ПРОТИВНИКА ИЗ ПЛОТНОЙ ТКАНИ. ОДИН ОТВОРОТ НАТЯГИВАЕТСЯ НА ГОРЛО, ВТОРОЙ РЕЗКО ВНИЗ, ЧТОБЫ ЗАТЯНУТЬ ВОРОТ. МОЖНО ТАКЖЕ СХВАТИТЬ ПРОТИВНИКА ЗА ВОРОТНИК, А ВТОРОЙ РУКОЙ СДЕЛАТЬ УПОР ДЛЯ УДУШЕНИЯ. ДВИЖЕНИЕ ВТОРОГО ОТВОРОТА ВНИЗ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ В ОБОИХ СЛУЧАЯХ.



удушающий захват, при котором вы двумя руками крест-накрест хватаете воротник противника и тянете его вперед, двигая локти наружу. Эффект получается как от пары ножниц, лезвиями которых выступают ваши руки. Можно одной рукой держать воротник, другой тянуть противоположный отворот.

Если вы находитесь за спиной противника, потянитесь через его плечо, чтобы схватить противоположный отворот одежды, и натягивайте его вверх

ГИЛЬОТИННЫЙ УДУШАЮЩИЙ ЗАХВАТ

Эта позиция может быть использована как для простого контроля противника, так и в качестве удушающего захвата. Предплечье и сгиб локтя давят на трахею, прижимая шею к плечу и перекрывая доступ воздуха.



через плечо. Это подтянет одежду к горлу и перекроет доступ воздуха. Однако такой захват работает только со свободной или тянущейся одеждой.

«ГИЛЬОТИНА»

Для гильотинного захвата-удушения вам понадобится пригнуть голову противника. Удар в солнечное сплетение или пах поможет добиться нужной позиции. Одной рукой поймайте его голову и нагните ее, удерживая над бедром, рука должна пройти под подбородком противника снаружи внутрь. Другой рукой замкните хватку и тяните противника вверх. В идеале вам нужно толкать его голову вниз, одновременно поднимая предплечье, упирающееся в горло. Преимуществом гильотинного удушения является то, что даже при ошибке исполнения вы будете контролировать голову противника, а сам он уязвим для ударов коленом.

ЗАХВАТ ЗА ГОРЛО

ЭФФЕКТИВНЫЙ УДУШАЮЩИЙ ПРИЕМ МОЖНО ПРОВЕСТИ, ОБХВАТИВ ШЕЮ ПРОТИВНИКА ОДНОЙ ИЛИ ОБЕИМИ РУКАМИ ТАК, ЧТОБЫ БОЛЬШИЕ ПАЛЬЦЫ ДАВИЛИ НА СОННЫЕ АРТЕРИИ, А ОСТАЛЬНЫЕ ПАЛЬЦЫ — НА ШЕЮ СЗАДИ. ЭТО ПЕРЕКРОЕТ ПОСТУПЛЕНИЕ КРОВИ В МОЗГ.



ХВАТ ЗА ГОРЛО

Можно провести удушающий прием, просто схватив противника за гортань и сжав ее. Толкайте внутрь и вверх, попытайтесь свести расставленные пальцы с большим за дыхательным горлом. Сила, которую вы вкладываете, будет зависеть от желаемого результата — от легкого захвата для успокаивания того, кого вы хотите взять под контроль, до сильных ударов-захватов в случае, если вам нужно остановить агрессивного противника.

Похожий прием можно выполнить, схватив противника за шею. Четыре пальца располагаются на шее сзади, а большой — давит на сонную артерию. Можно пользоваться и обеими руками. Из такого захвата довольно легко вырваться, так что лучше использовать прием на противнике, которого вы можете удержать на земле или прижали к стене.



Как только драка началась, остается надеяться только на то, что находится в вашем распоряжении. Вся подготовка уже закончена, все умения и сила останутся на том уровне, которого вы достигли на данный момент. Не остается времени жалеть, что вы не провели в спортзале дополнительные часы и не изучили еще парочку приемов. Если вам не хватает умений, формы, силы или чего угодно еще, придется полагаться на что-то другое. Важнее всего психологический аспект — уверенность и целеустремленность могут заменить многое.

Некоторые люди придерживаются мнения, что жестокость ничего не решает. На самом же деле множество проблем решить можно только с помощью насилия, если применить его в верной пропорции в нужное время. Однако использование насилия обычно ведет к возникновению других проблем. К примеру, снять часовых относительно просто, но как только они исчезнут, враг будет предупрежден об опасности — проблема с часовыми решена, но вместо нее возникла проблема преследования. Новые проблемы могут быть различными и более серьезными, чем изначальные.

Следовательно, по возможности лучше справляться с угрозой без перехода к насилию. Но иногда противник просто не оставляет вам выбора. Если вы пытались и не смогли или у вас не было возможности из-

Слева. Оружие, навыки и физическая подготовка бесполезны при неразумном их использовании.

9

*Правильная тактика
может вывести вас
из ситуации, которую
не решить нахрапом.*

В ДЕЙСТВИИ

ТАКТИКА

бежать проблемы, решив ситуацию мирным способом или договорившись с нападающим, вам следует принять тот факт, что атака неизбежна, и действовать в соответствии с этим. Если это создаст новые проблемы, решать их нужно по мере возникновения.

Помните, что вашей целью всегда является разрешение конфликта на ваших условиях, и действовать нужно исходя из этого. Завершением ситуации может быть как побег, так и нейтрализация противника. Вы можете толкнуть противника в открытую дверь и закрыть ее за ним, а можете применить болевой прием, который при продолжении атаки закончится травмой противника. Как только решение принято, не медлите ни секунды.

ПРИНЦИПЫ БОЯ

Многие боевые и спортивные искусства напоминают теннисный матч. Один игрок подает мяч, второй отбивает, и так далее, пока один из игроков не совершит ошибку. Для спорта это неплохо, но когда дело касается вопросов жизни и смерти, как в бою, требуется совершенно иной подход.

Вместо того чтобы чередовать атаки и защиты, военные боевые системы прежде всего рассчитаны на то, чтобы как можно быстрее подавить противника. Если противник успевает начать атаку, вы должны с ней справиться, однако нейтрализацию атаки нужно делать началом своего собственного нападения или как минимум сдвигаться на позицию, с которой легко победить противника.

СОВЕТ: ПРАВИЛЬНОЕ НАЧАЛО

Одна из учениц автора поступила совершенно правильно, когда в ее дом ворвался незнакомец, который вел себя крайне агрессивно. Она убежала к себе в комнату, заперлась и подперла дверь, звоня в полицию. Более того, она приняла решение.

Ее план был таков: «Если он останется по ту сторону двери, я подожду полицию. Если он вломится внутрь, я ударю его самым тяжелым предметом в комнате». То есть она подготовилась и ждала.

Это отличный пример верного поведения. Она ушла от опасности и позвала на помощь. Кроме того, она подготовила запасной план на случай, если все обернется плохо, и верно оценила уровень угрозы — если кто-то решит ломать дверь, этот кто-то явно не ограничится тем, что заберет ее имущество, он собирается причинить вред именно ей. Помните, при серьезной угрозе вам потребуются все возможные варианты ответа на нее.

ПРЕДУГАДЫВАНИЕ

Чтобы справиться с атакой, вам нужно уметь ее замечать. Для этого надо смотреть на противника. Не концентрироваться на определенной части его тела, такой как глаза, руки или ноги. Ваш взгляд должен быть направлен примерно на основание горла или верх грудной клетки, а периферийное зрение должно улавливать полную картину. Это позволит вам замечать любое его движение, не ограничиваясь движениями только одной части его тела.

ФОКУСНАЯ ТОЧКА

ВАШ ВЗГЛЯД ДОЛЖЕН БЫТЬ НАПРАВЛЕН НА ПРОТИВНИКА НА УРОВНЕ ЕГО КЛЮЧИЦ, ЧТОБЫ ВЫ ПОЛУЧАЛИ ПОЛНУЮ КАРТИНУ, А НЕ ФИКСИРОВАЛИСЬ НА ОТДЕЛЬНЫХ ДЕТАЛЯХ ИЛИ ЧАСТЯХ ЕГО ТЕЛА.



СОВЕТ: ТЕННИСНАЯ АНАЛОГИЯ

Возвращаясь к примеру с теннисом: представьте, что теннисист мирового класса собирается отбить мяч в вашу сторону. Сможете ли вы выиграть матч на его условиях? Так почему бы не послать свой собственный мяч над сеткой, пока соперник не готов к подаче, и не послать еще несколько, гарантируя себе победу?

Почему бы не обойти сетку и не избить его ракеткой? А кто сказал, что вы должны играть в навязанную вам игру по чужим правилам? Если противник силен и находится на своем поле, ваша задача — перехватить инициативу, не позволяя диктовать вам невыгодные условия.

АГРЕССИВНАЯ ЗАЩИТА

Предположим, противник делает хук справа. У вас есть несколько вариантов эффективного ответа, некоторые из них (но только некоторые) приведены ниже:

- остановить атаку, опередив удар ударом, к примеру быстрым тычком в глаза или джебом в лицо;
- поднять локоть, защищаясь им от удара, и позволить противнику сломать его же собственную руку, попав не по вашей голове, а по твердой кости;
- погасить атаку, двигаясь вперед для подсечки;
- поднырнуть под бьющую руку и ударить противника в солнечное сплетение.

Ничто из названного не является стопроцентно защитной техникой. Вместо глухой защиты вы справляетесь с атакой, начиная свою собственную, что и называется агрессивной защитой. Как только вы перехватили инициативу, продолжайте атаковать сами, пока угроза не будет ликвидирована.

ПРИНЦИП ПАРОВОГО КАТКА

В идеале вы вообще не должны позволять противнику драться. Даже если первый шаг делает он, перехватывайте инициативу способом агрессивной защиты и продолжайте агрессивные действия. Все, что вы делаете, оказывает как физическое, так и психологическое давление на противника; если вы не можете быстро его нокаутировать, переходите к ударам, которые причинят ему максимальную боль. Вы можете хватать противника, тянуть, толкать, пинать по лодыжкам, дергать, делать подсечки, валить на землю... и нужно продолжать это, пока он не выйдет из боя.

Как только противник перестает представлять для вас угрозу, следует остановиться, но до тех пор считайте себя паровым катком и атакуйте без

ТЕХНИКА ДОБИВАНИЯ

Если противник упал, но все еще представляет угрозу, необходимо полностью вывести его из боя. Падение на колено отлично подходит для этой цели, для очень опасных противников лучше сочетать прием с ударом в горло.



перерыва. Если вы позволите противнику собраться и сосредоточиться, он сможет перехватить инициативу, и нет никаких гарантий, что он остановится или проявит милосердие.

ПЕРЕХВАТЫВАНИЕ ИНИЦИАТИВЫ

Иногда стоит взять ситуацию под контроль с самого начала. Защитная стойка в сочетании с определенным словесным гамбитом может изменить ход стычки. Если вы понимаете, что вот-вот последует удар, бить нужно первым.

Если вы противостоите опасному противнику или группе, перехватывание инициативы жизненно необходимо. Это означает, что либо вы начнете действовать первым, либо сразу перейдете к агрессивной защите, с которой переключитесь на атаки.

Широко распространены так называемые клещи, когда один противник подходит к жертве с угрозами, а второй сбоку или сзади наносит удар. Иногда такую ситуацию можно предотвратить при помощи нужной степени напора («Эй, куда пошел? А ну держись так, чтобы я тебя видел!»), но если нападающие ведут себя достаточно целеустремленно, лучший способ — опередить их атаку своей, застать их врасплох. Чаще всего это повысит ваши шансы или как минимум не даст противникам выбирать время и способ атаки.

СМЕНА ТАКТИКИ ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ

Многие люди слишком заикливаются на одном типе атаки, полагаются только на один вид удара, вне зависимости от того, приемлемо ли это в условиях драки. Будьте готовы менять тактику, переходить от борцовских приемов к ударам, которые могут удержать противника на расстоянии. Запомните, у вас много вариантов поведения. Однако как только начинается борьба, люди часто забывают, что можно использовать и удары, в итоге борются и барахтаются, бесполезно пытаясь применить борцовский захват или подсечку вместо подходящего удара коленом или локтем.

Если вы сохраните способность размышлять здраво, вы можете дезориентировать противника, меняя стиль и способ атаки: несколько ударов, затем захват, рывок на себя, удар коленом, подсечка. Или же потяните его и ударьте в тот момент, когда он попытается восстановить равновесие. Люди отлично адаптируются к обстоятельствам, но если вы постоянно меняете правила, ваш противник просто не успеет понять и не сможет предугадать ваших действий, что облегчит вам драку.

ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ

Если вы перехватили и удерживаете инициативу, вы можете провести несколько атак, которые быстро уничтожат противника. Стоит для начала попрактиковаться с боксерской грушей или партнером по занятиям. Однако будьте готовы к тому, что обстоятельства могут меняться и вам придется подстраиваться под них. К примеру, противник может попятиться от удара, упасть и испортить таким образом начатую вами комбинацию. Учтите это

ПЕРЕХВАТЫВАЙТЕ ИНИЦИАТИВУ

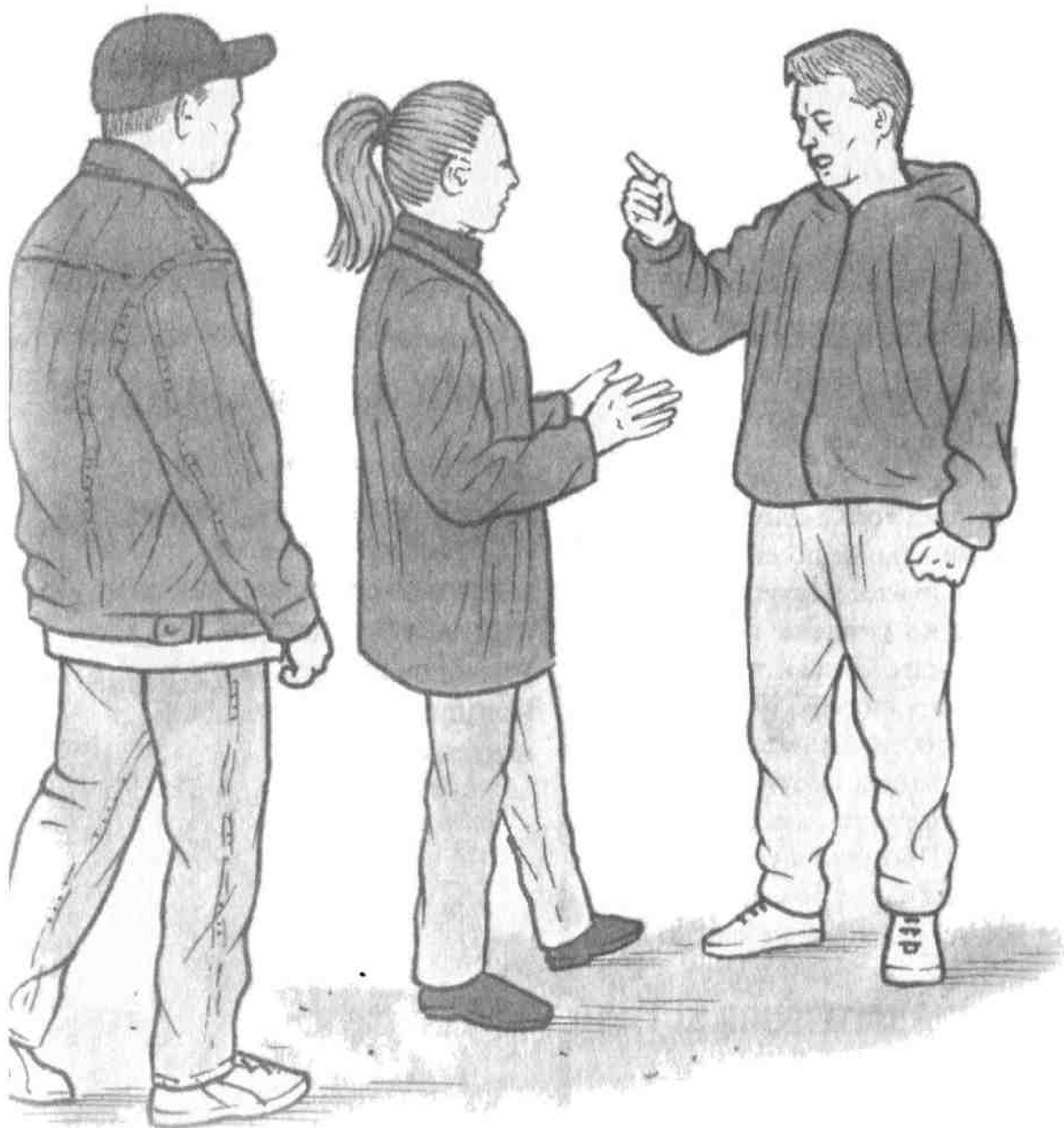
ЕСЛИ ПРОТИВНИК ПРЕВОСХОДИТ ВАС ЧИСЛОМ, ВЫ МОЖЕТЕ РАСТЕРЯТЬСЯ. АТАКУЙТЕ РАЗУМНО; ОДИН ПОКАЗАННЫЙ НА КАРТИНКЕ УДАР ВЫВОДИТ ИЗ СТРОЯ СРАЗУ ДВУХ ПРОТИВНИКОВ, ОСТАВЛЯЯ ВАС НА НЕСКОЛЬКО СЕКУНД ОДИН НА ОДИН С ПОСЛЕДНИМ.



ИЗБЕГАЙТЕ ВЗЯТИЯ В «КЛЕЩИ»

Обычный прием нападающих — один из них отвлекает вас, другой заходит сзади. Старайтесь избежать этого, двигаясь так, чтобы оба оставались в поле зрения.





и продолжайте с учетом изменений, не пытайтесь закончить задуманную связку, которая в новых условиях не сработает, и не останавливайтесь посреди боя только потому, что все пошло не по плану.

ДОМАШНЯЯ ЗАГОТОВКА 1: УПРЕЖДАЮЩАЯ ЗАЩИТА

Встретившись с агрессивно настроенным человеком, вы принимаете защитную стойку и пытаетесь решить ситуацию миром. Но тут вы понимаете, что он собирается атаковать... Вы должны упредить его атаку правым кроссом или прямым ударом раскрытой ладонью. В результате можно добиться нокаута сразу или добавить несколько ударов, не давая противнику опомниться.

ДОМАШНЯЯ ЗАГОТОВКА 2: КРЮК И ПОДСЕЧКА

И снова вы понимаете, что плохой парень вот-вот набросится на вас. Из защитной стойки нанесите удар основанием ладони по его челюсти возле уха. От этого противник может упасть, но лучше не полагаться на случайности. Схватите его за голову, потяните на себя, ударьте правой ногой по его правой лодыжке. Это выбьет из-под противника ногу. Продолжайте тянуть, двигаясь назад и в сторону. Противник упадет перед вами на спину или на бок, и его можно будет добить падением на колено.

ДОМАШНЯЯ ЗАГОТОВКА 3: ТЫЧОК В ГЛАЗА— УДАР РАСКРЫТОЙ ЛАДОНЬЮ— УДАР ЛОКТЕМ— УДАР КОЛЕНОМ

Что бы ни делал противник (к примеру, замахивался для сильного уда-

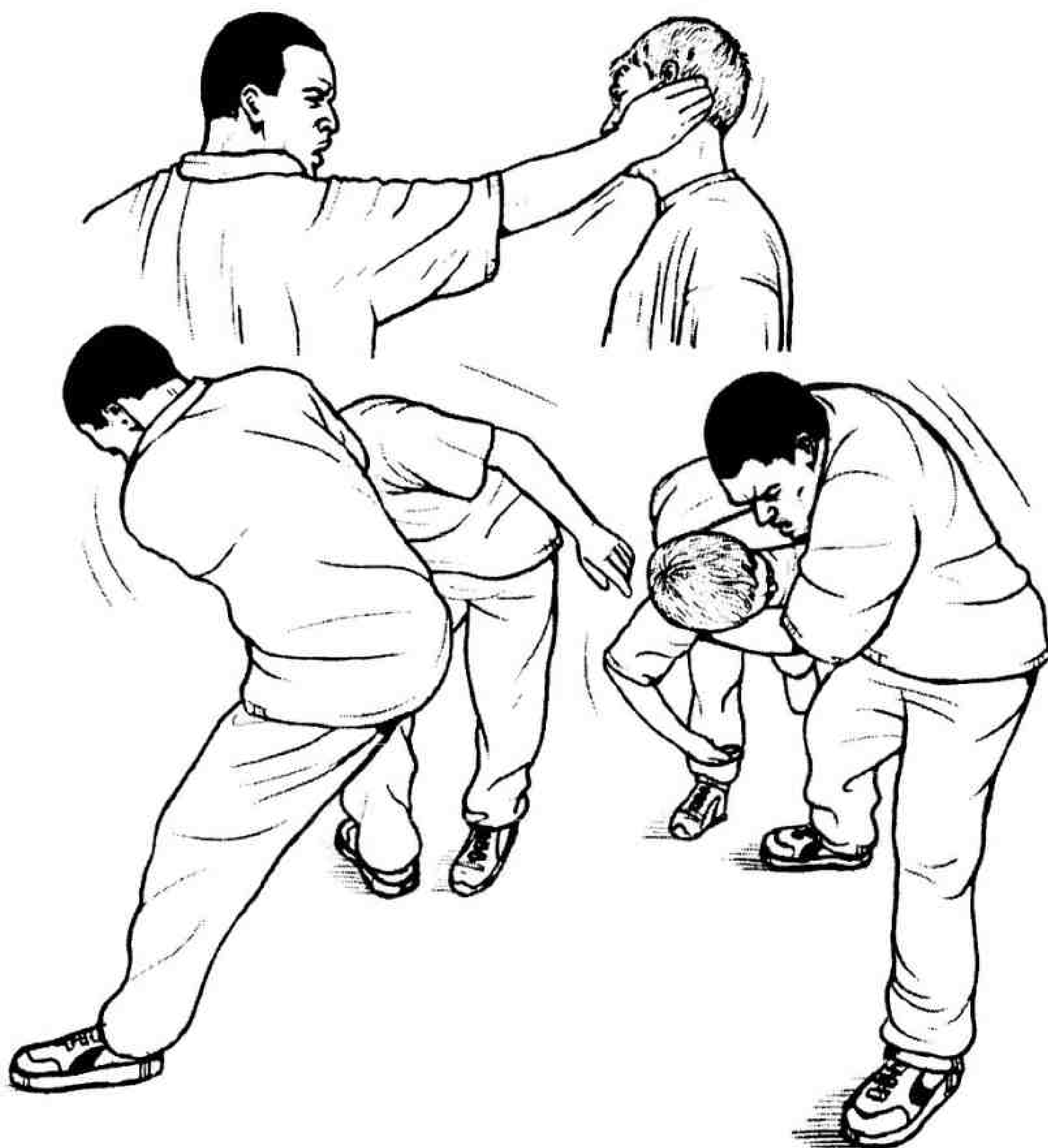
КРЮК И ПОДСЕЧКА

**ЭТА КОМБИНАЦИЯ ПОКАЗЫВАЕТ,
КАК ШОК ОТ ВНЕЗАПНОГО УДАРА
И ПОСЛЕДУЮЩИЕ РЫВКИ**

**В СТОРОНЫ ПОЗВОЛЯЮТ СВАЛИТЬ
ПРОТИВНИКА ПОДСЕЧКОЙ. КАК
ТОЛЬКО ОН ОКАЖЕТСЯ НА ЗЕМЛЕ,
МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДОБИ-
ВАЮЩИЙ ПРИЕМ.**

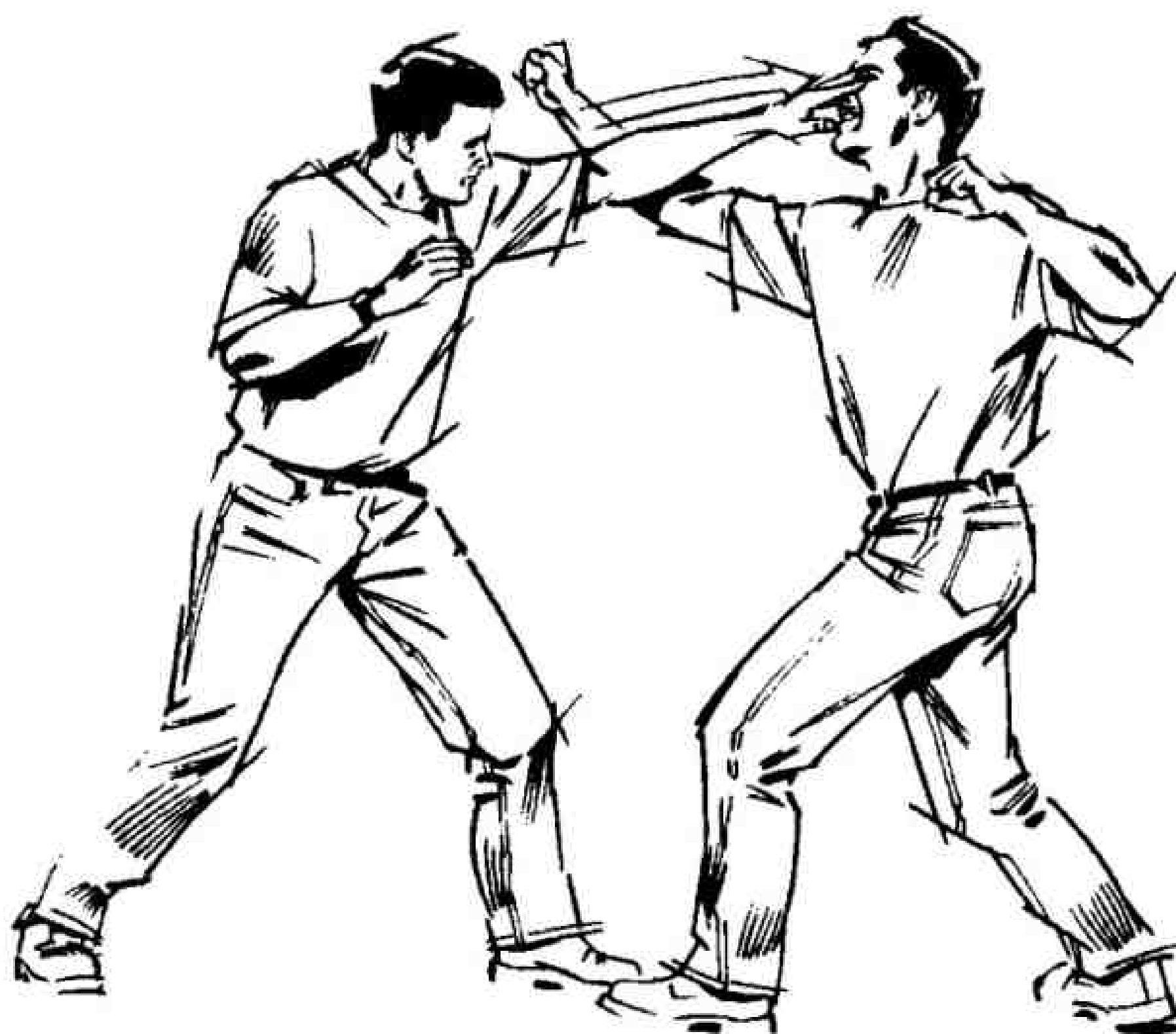
**СОВЕТ:
ИНОГДА ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ОЖИДАЛИ**

Во время тренировок автор отправился в нокаут от удара одного из студентов. Результатом стало полубессознательное лежание на полу и извинения расстроенного молодого человека, который хотел только «сделать подсечку». Забавно, но в этом есть доля правды. Поставленный удар срабатывает лучше, чем ожидается, и студенту потребовалось некоторое время, чтобы поверить в свою победу. Он вполне обоснованно исходил из того, что удар может сработать, а может и не сработать, и готовился к следующему шагу. Это разумно: если вы на 100 % уверены в чем-то, а это не работает, вы можете запаниковать. Однако иногда тот или иной прием срабатывает на удивление эффективно. И не стоит при этом забывать, что и на этот случай у вас должен быть план.



ТЫЧОК В ГЛАЗА— УДАР РАСКРЫТОЙ ЛАДОНЬЮ—УДАР ЛОКТЕМ—УДАР КОЛЕНОМ

Это удары для «парового катка». Они крайне непривлекательны и столь же эффективны, если вам нужно закончить драку быстро и без потерь. Заставьте противника раскрыться тычком в глаза, а затем продолжайте бить, пока угроза не будет нейтрализована.

**(Б)****(А)**



(B)



(C)

ра), опередите его быстрым тычком в глаза; так вы перехватите инициативу. После этого выполните удар основанием ладони в челюсть. Если драка на этом не закончится, атакуйте снова, сделав крюк локтем ведущей руки. Цельтесь в челюсть, но любое попадание в голову сработает. При необходимости после этого схватите противника и добавьте удар коленом.

ДОМАШНЯЯ ЗАГОТОВКА 4: УДАР В КОРПУС— БРОСОК— ПАДЕНИЕ НА КОЛЕНО

От удара по корпусу противник наклонится вперед. Пригните его голову вниз, схватите за голову сзади, тяните на себя, отступая в сторону. Тяните не только руками, вы должны тянуть противника всем телом, пока отступаете. При необходимости после падения противника можно добить падением на колено, ударами по ребрам или в голову.

ДОМАШНЯЯ ЗАГОТОВКА 5: ЗАЩИТА ОТ КРЮКА И ГИЛЬОТИННЫЙ УДУШАЮЩИЙ ЗАХВАТ

Как только противник начинает атаку, нырните вперед, чтобы частично погасить силу его удара.левой рукой захватите его бьющую руку, правую руку перебросьте через его плечо и пригните голову противника к своему бедру, захватив ее рукой как в гильотинном уду-

УДАР ПО КОРПУСУ И БРОСОК

Удар по корпусу заставит противника согнуться. Используйте его движение, чтобы схватить его за голову и потянуть вниз и вперед, в направлении, в котором он уже начал двигаться.



ЗАЩИТА ОТ КРЮКА И ГИЛЬОТИННЫЙ УДУШАЮЩИЙ ЗАХВАТ

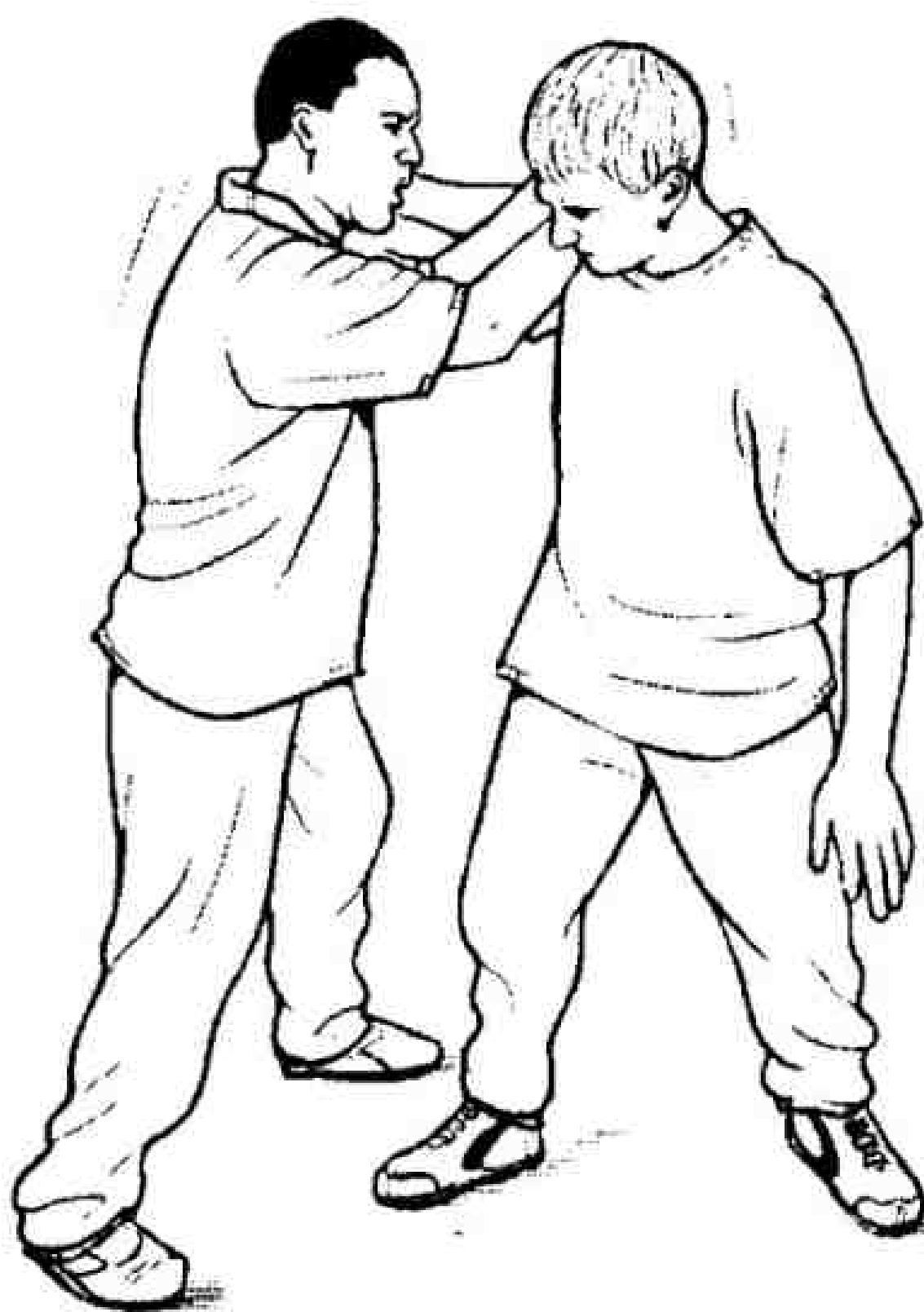
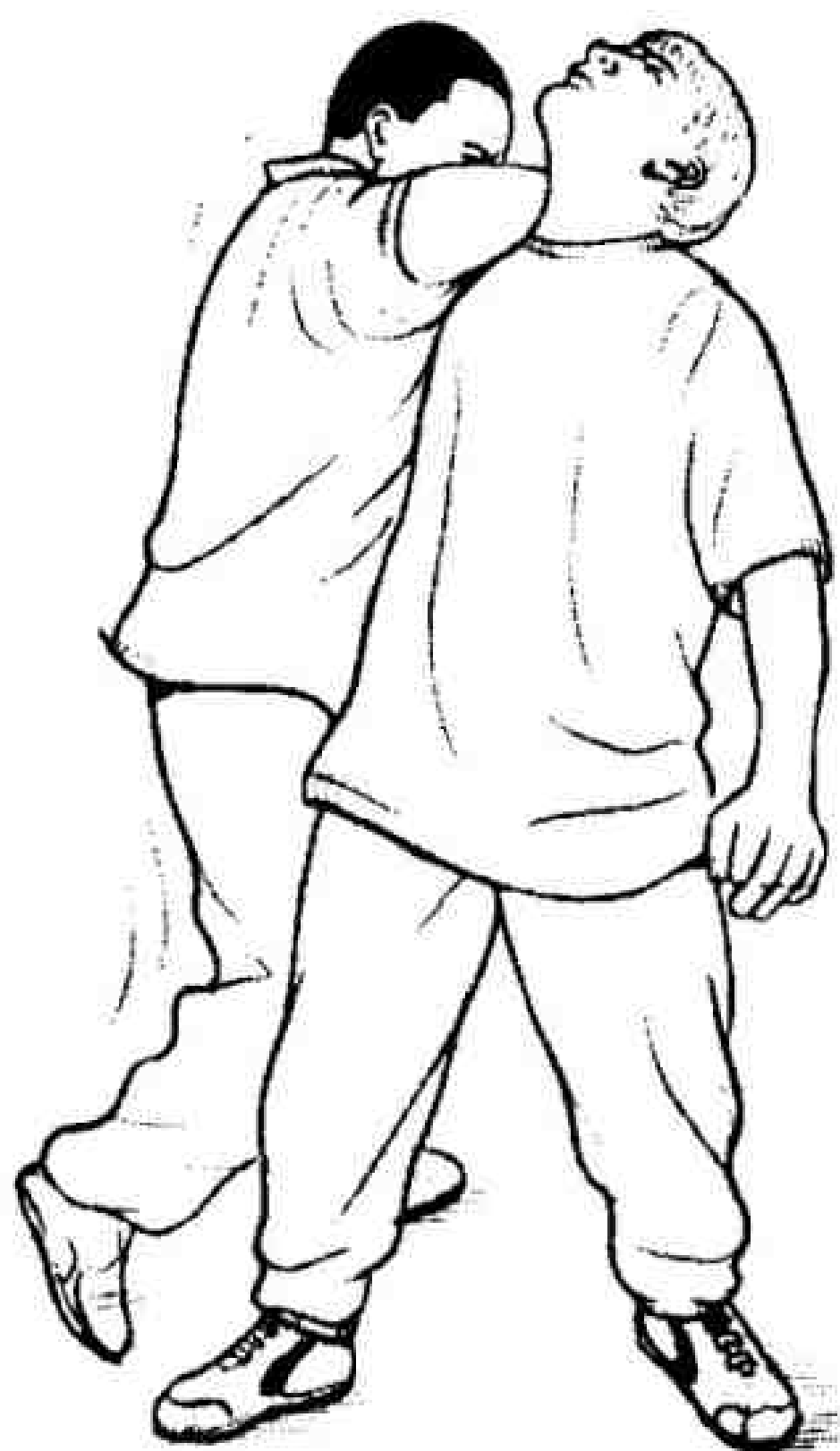
Эта защита используется против удара, который уже на пути к цели. Более двух ударов коленом использовать не нужно, поскольку противник довольно быстро начнет защищаться руками и локтями. Вместо этого выведите его из равновесия, что легко после сделанных ударов, и бросьте на землю.



шающем захвате. В этом положении наносите противнику удары коленом по корпусу. Даже если удушающий захват не полностью вам удался, вы выбьете воздух из легких противника, а благодаря вашей руке на горле он не сможет нормально вдохнуть. После нескольких ударов противник начнет защищаться руками и локтями, и настанет время сменить тактику. Поднимите одно плечо и толкните противника другим вниз, уходя с траектории его падения. Добить противника можно падением на колено.

ЗАЩИТА ОТ ХУКА И ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА

**УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВРЕЗАЛИСЬ
В ПРОТИВНИКА С ДОСТАТОЧНОЙ
СИЛОЙ И ОН ПОТЕРЯЛ РАВНОВЕ-
СИЕ. ЭТО ПОМОЖЕТ ВАМ СБИТЬ
ЕГО С НОГ.**



ДОМАШНЯЯ ЗАГОТОВКА Б: ЗАЩИТА ОТ ХУКА И ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА

Как только противник начнет хук, нырните вперед, чтобы, врезавшись в его бицепс и грудь предплечьем и локтем, блокировать удар; если все сделать правильно, противник попятится назад и потеряет равновесие. После этого толкните противника, запрокидывая его голову назад, и выбейте из-под него опорную ногу. Когда он упадет, вы легко сможете нейтрализовать его.



До сих пор мы рассматривали конфликты, в которых нападающими выступают невооруженные люди. В идеале вы можете опередить противника, пока он не перешел к атаке и использует только угрожающие позы и слова. Если вы застанете оппонента врасплох, то получите преимущество. Он психологически не готов, он еще не перешел к активным действиям и ждет от вас только защитной реакции. Он может также ожидать, что на его позы и угрозы вы будете отвечать точно такими же позами, поэтому внезапная атака почти наверняка станет для него полной неожиданностью.

УГРОЗА РАСКРЫТОЙ ЛАДОНЫЮ

Противник ведет себя агрессивно, возможно, собирается атаковать вас, но еще не готов. Он может поднимать руки со сжатыми кулаками, как боксер в стойке, или указывать на вас пальцем. Если он достаточно глуп, чтобы стоять на расстоянии удара, расставив руки и пытаясь казаться большим и грозным, вы можете провести прямой удар в голову и должны вложить в этот удар всю силу.

Слева. Большинство атак выполняют невооруженные противники, поэтому при должном владении приемами самообороны вы можете победить.

10

Удары руками и ногами могут быть столь же опасными, как и атака с оружием.

В ДЕЙСТВИИ

ПОБЕЖДАЕМ
ИЗВЕСТНОГО
В РУКОПАШНОЙ

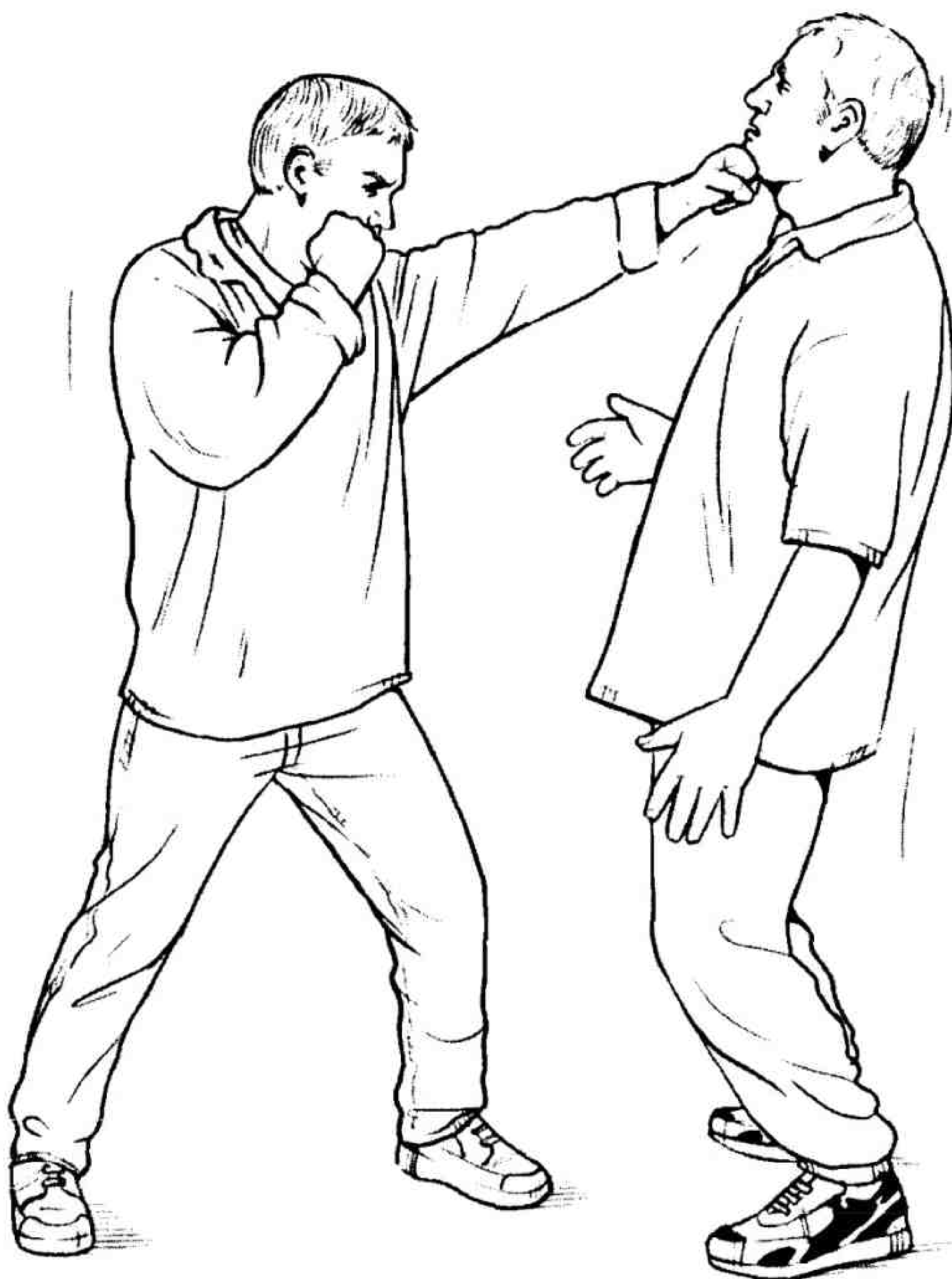
РЫВОК ЗА ЛОКОТЬ

СХВАТИТЕ ЛОКОТЬ И ТЯНИТЕ ЕГО К ВАШЕМУ ПРОТИВОПОЛОЖНОМУ ПЛЕЧУ, ШАГАЯ ВПЕРЕД И В СТОРОНУ. КОМБИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ РАЗВЕРНЕТ ПРОТИВНИКА, И ВЫ ОКАЖЕТЕСЬ У НЕГО ЗА СПИНОЙ, ЧТО ПОЗВОЛИТ ВАМ ЛЕГКО ПРОВЕСТИ УДУШАЮЩИЙ ЗАХВАТ.



ПРЯМОЙ ЛЕВОЙ

ПОКА ПРОТИВНИК РАЗМАХИВАЕТ РУКАМИ И ПРИНИМАЕТ УГРОЖАЮЩИЕ ПОЗЫ, РЕАЛЬНОЙ ОПАСНОСТИ ОН НЕ ПРЕДСТАВЛЯЕТ. ЕСЛИ ЖЕ ОН ВЫГЛЯДИТ ТАК, СЛОВНО ГОТОВ РВАНУТЬСЯ В АТАКУ, ОСТАНОВИТЕ ЕГО БЫСТРЫМ УДАРОМ В ЧЕЛЮСТЬ.



УДАРЫ ЛОКТЕМ

Если противник потянулся к вам, вы можете отбить его руку в сторону и нанести удар локтем в челюсть. Или же шагните вперед, что даст вам определенное преимущество, и нанесите удар локтем в лицо.





РЫВОК ЗА ЛОКОТЬ

Схватите противника за ближнюю к вам руку, как бы зачерпывая ее на себя и в сторону внешней рукой. В это же время шагните в сторону и вперед. Ваша цель — развернуть противника так, чтобы оказаться у него за спиной, что позволит вам провести удушающий захват сзади. Прием можно использовать для удержания противника, для того, чтобы лишить его сознания, или же для того, чтобы он двигался в нужном вам направлении, став живым щитом от своих товарищей.

РЫВОК ВНИЗ

Если противник поднял руки в защитной стойке, можно рвануть его руки вниз и вперед и нанести правый кросс в основание челюсти. Противник начнет инстинктивно сопротивляться давлению вниз и сам подставит себя под ваш удар.

ПРЯМЫЕ УДАРЫ

Прямые удары в уличных драках встречаются очень редко, но все же встречаются. Такой удар идет быстро, по прямой, и его очень сложно остановить, но он же дает защищающемуся несколько вариантов для контратаки. Против прямых ударов любой рукой отлично помогут описанные ниже способы защиты. В каждом случае важно не только отклонить удар, но и продолжать двигаться.

ОТРАЖЕНИЕ И ЛОКОТЬ

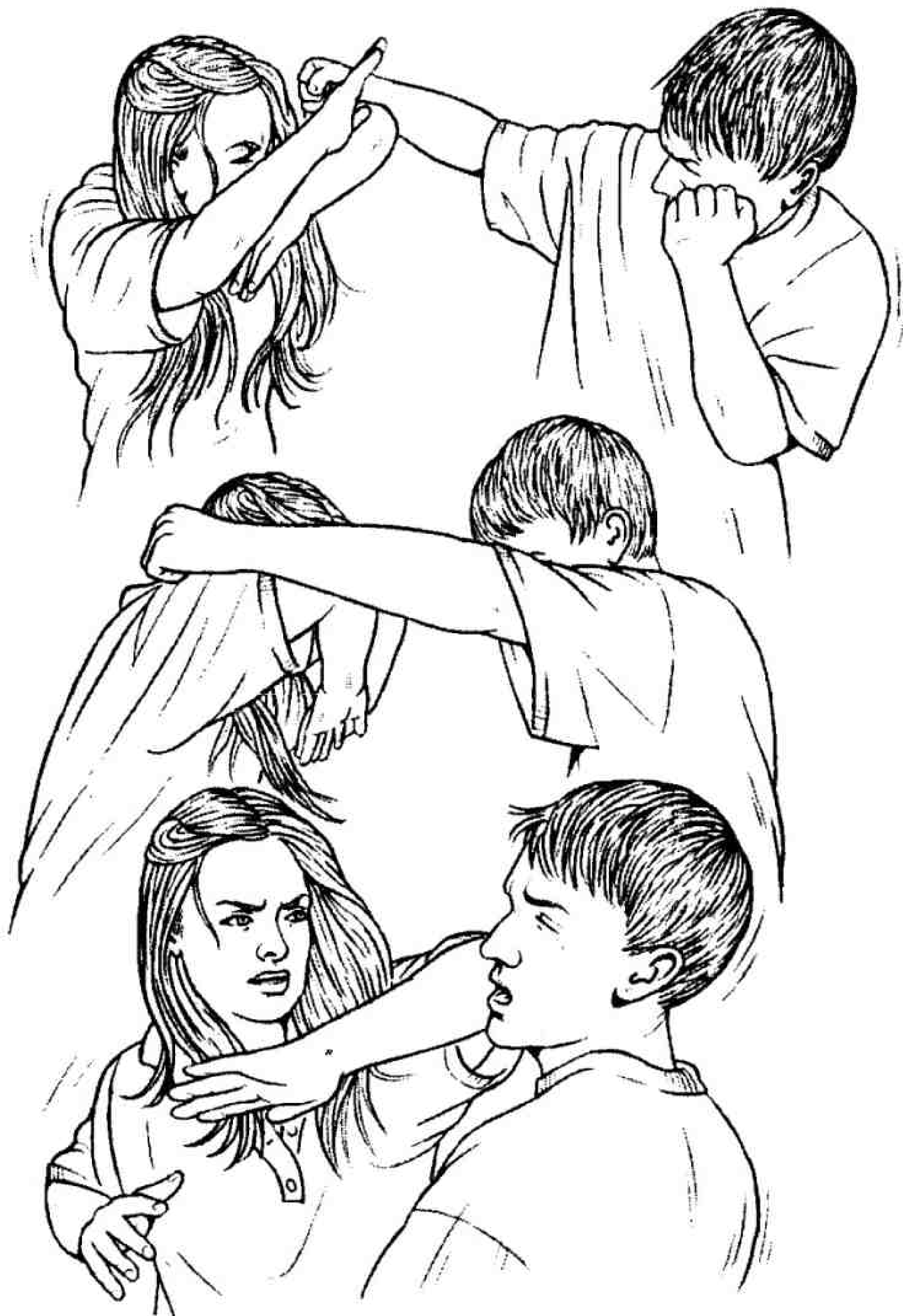
Шагните наружу и отбейте удар от себя. При отражении слабой руки противника (в большинстве случаев левой) вам придется сменить направление и шагнуть наружу, разворачиваясь лицом к противнику и оказываясь вне зоны его удара. Противнику придется поворачиваться к вам. Не дайте ему такой возможности, задней рукой толкните его руку от себя и проведите крюк локтем за ухо противника. Это один из лучших способов отправить его в нокаут.

ПЕРЕЛОМ РУКИ

Шагните в сторону и вперед, схватив руку противника одной рукой. Ударьте его над локтем свободным предплечьем, цельтесь как можно ближе к локтю. Вам нужно выбить противнику сустав. Если не удастся, из получившейся позиции вы можете поставить противника на колени.

БЛОК СКРЕЩЕННЫМИ РУКАМИ И УДАР ЛОКТЕМ

БЛОК СКРЕЩЕННЫМИ РУКАМИ ВЕСЬМА ЭФФЕКТИВЕН ПРОТИВ БОКОВЫХ УДАРОВ В ГОЛОВУ; ПРОТИВНИК, СКОРЕЕ ВСЕГО, ПОПАДЕТ КУЛАКОМ ВАМ В ЛОКОТЬ. **ЗАЩИЩАЙТЕСЬ РУКАМИ И ПОДХОДИТЕ БЛИЖЕ, ЧТОБЫ ВЫПОЛНИТЬ УДАР ЛОКТЕМ.**



ОТРАЖЕНИЕ И ТОПЧУЩИЙ УДАР

Отбейте удар в сторону, шагните вперед, чтобы оказаться лицом к лицу с нападающим. Нанесите топчущий удар по его колену. Бейте так, словно хотите пробить ногу противника насквозь. Этот удар очень травмоопасен, поэтому лучше его применять только при встрече с сильной угрозой.

БОКОВЫЕ УДАРЫ КУЛАКОМ

Большинство агрессоров просто бросаются вперед, размахивая руками, и наносят боковые удары попеременно правой и левой. Любой из этих ударов может сбить вас с ног, но, к счастью, такие удары легко предугадать, следовательно, и справиться с ними. Указанные защиты можно использовать против любого бокового удара кулаком.

ЗАЩИТА СКРЕЩЕННЫМИ РУКАМИ И УДАРЫ ЛОКТЯМИ

Поднимите локти и позвольте противнику отбить о них руку. Если удары чередуются быстро, под следующий удар подставляйте другой локоть, защищая голову. Не давая противнику пробиться за скрещенные руки, подходите к нему ближе и выжидайте момент, когда сможете провести удар локтем ему в лицо или в грудь. С близкого расстояния вы можете запрокинуть голову противника назад и выбить его опорную ногу подсечкой.

ФИКСИРУЙТЕ РУКУ И ХВАТАЙТЕ ЗА ГОРЛО

Прикройте голову и двигайтесь вперед, одной рукой обхватите руку противника, как только она скользнет по вашей после удара. В это же время сожмите пальцами его глотку. В качестве альтернативы можно использовать удар локтем или кулаком в голову противника, не отпуская его руку, и завершить прием подсечкой или подножкой. Рывок внутрь и наружу из такой позиции будут равноценны.

НЫРК И УДАР ЛОКТЕМ

Нырните под боковой удар, шагнув навстречу ему — вперед и в сторону. Во время нырка нанесите крюк локтем по открытым ребрам противника. Когда удар пройдет над вами, повернитесь и добейте противника. Если он после удара локтем остался на ногах, из вашей позиции можно применить подсечку или подножку, схватив противника за голову или плечи и потянув назад, одновременно выбивая опорную ногу.

ЗАЩИТНЫЙ БОКОВОЙ УДАР НОГОЙ

КАК ТОЛЬКО ПРОТИВНИК НАЧИНАЕТ ДВИЖЕНИЕ, ПОДНИМИТЕ ПЕРЕДнюю НОГУ, СОГНУВ ЕЕ В КОЛЕНЕ, И НАНЕСИТЕ БОКОВОЙ УДАР В СЕРЕДИНУ ЕГО ТЕЛА. ВАМ ПОНАДОБИТСЯ СЛЕГКА ОТКЛОНИТЬСЯ НАЗАД, НО НЕ СЛИШКОМ СИЛЬНО, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ РАВНОВЕСИЕ.



ЗАХВАТ И ПОДНОЖКА

Когда противник ударит ногой, шагните чуть в сторону и поймите его за ногу.

После этого довольно просто опрокинуть противника на спину, но для завершения драки лучше выполнить подножку, выбив из-под противника опорную ногу и толкнув его в плечо.





ВЗАИМНЫЙ ЗАХВАТ

СУЩЕСТВУЕТ СПОСОБ ЗЕРКАЛЬНОГО ПОВТОРЕНИЯ ВСЕГО, ЧТО ДЕЛАЕТ ПРОТИВНИК; ТАКИМ ОБРАЗОМ ВЫ ВСЯКИЙ РАЗ БУДЕТЕ ОКАЗЫВАТЬСЯ В ПОЗИЦИИ, В КОТОРОЙ НИ У КОГО ИЗ ВАС НЕ БУДЕТ ПРЕИМУЩЕСТВ. Но то, что кто-то схватил вас, вовсе не означает, что вы обязаны с ним бороться. Бывает, что лучше положиться на удары, поэтому действуйте исходя из своих сильных сторон, а не сильных сторон противника.



**СОВЕТ:
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗАХВАТОВ**

Это инстинктивное движение, и агрессор может выполнить захват, даже если у него нет продуманного плана дальнейших действий. Таким образом, если противник хватает вас сильной рукой, его целью является лишь проявление своей доминантности. А вот захват слабой рукой часто используется для того, чтобы обездвижить жертву для последующего удара. Глубокие захваты делаются для того, чтобы повалить вас на землю.

УДАРЫ НОГАМИ

Лишь немногие уличные нападающие могут похвастаться эффективностью этих ударов. Большинство будет наносить широкие пинки в стиле футболиста и целиться по ногам или в пах. Защищаться следует так, как и от других ударов спереди в любом боевом стиле. Большинство ударов можно предотвратить, всего лишь не давая противнику нужного пространства — к примеру, если вы подаетесь вперед и сами наносите удар, у противника не будет времени занести ногу и ударить вас.

УКЛОНЕНИЕ И УДАР

Большинство ударов можно предугадать; к примеру, противник выдает свое намерение движениями, которые совершает, готовясь к удару. Именно эти движения дают вам время подготовиться. Шагните в сторону и нанесите топчущий удар сбоку по опорной ноге противника. Когда он переносит на ногу свой вес, такой удар может закончить схватку в вашу пользу.

ЗАХВАТ И ПОДСЕЧКА

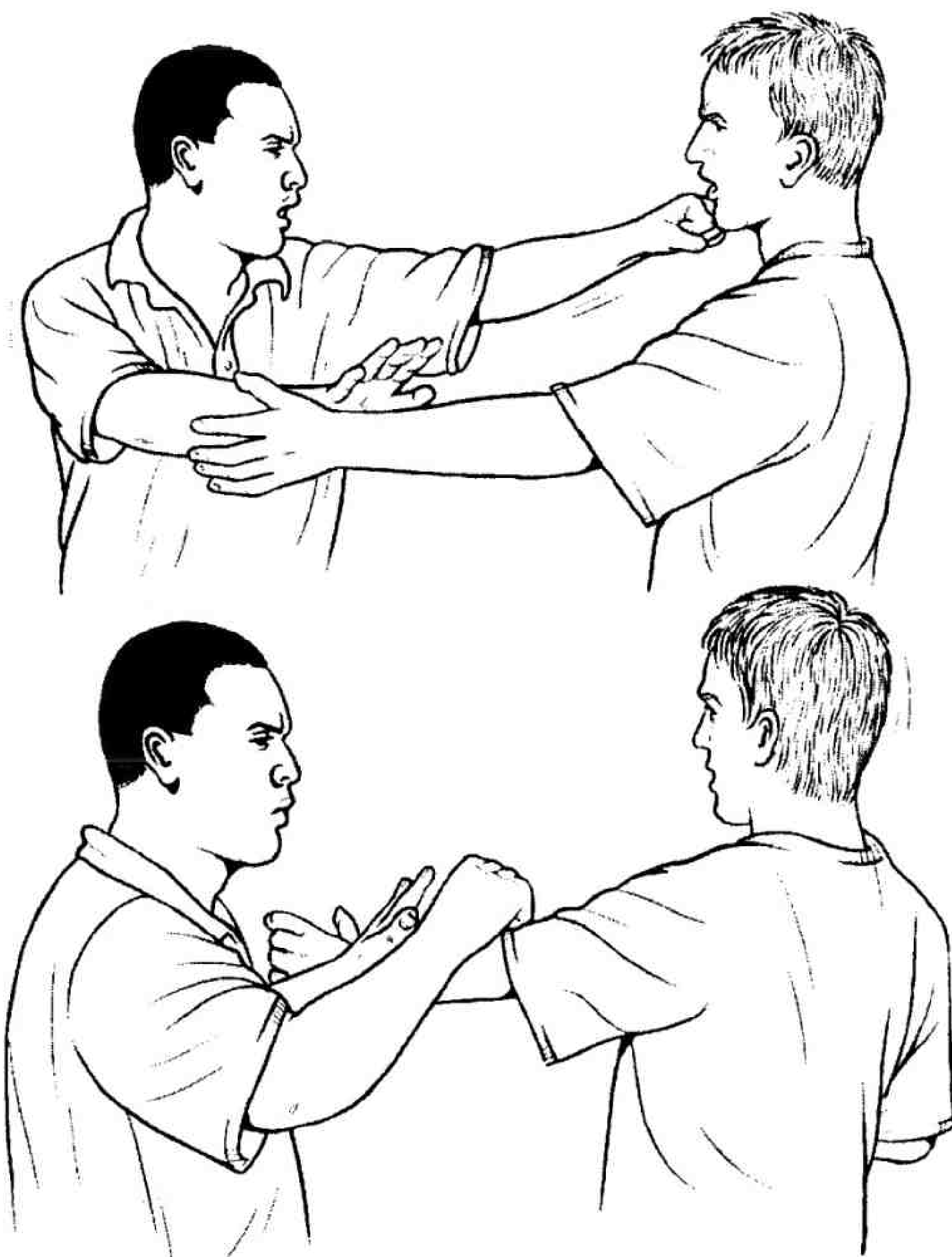
Уклоняясь, старайтесь не совершать широких движений, сдвиньтесь лишь настолько, чтобы удар прошел мимо, и поймайте ногу противника. Поднимите ее на уровень своего лица, нырните вперед и подбейте опорную ногу противника. Он повалится на спину с высоты своего роста, что вполне может закончить драку.

ЗАЩИТНЫЕ ЗАХВАТЫ

Большинство бойцов на определенной стадии вынуждены бороться, хотя драки в основном начинаются с обмена ударами. Очень редко кто-то хватает вас, чтобы просто удержать, обычно вслед за захватом идут удары или

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ЗАХВАТА

САМЫЙ ПРОСТОЙ СПОСОБ ПРЕДОТВРАТИТЬ ЗАХВАТ — ЭТО ОТБИТЬ РУКУ ПРОТИВНИКА. ЧАЩЕ ВСЕГО ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ ПРЕИМУЩЕСТВО, ОТБИВАЯ РУКИ ПРОТИВНИКА ТАК, ЧТОБЫ ОКАЗАТЬСЯ ВНЕ ЕГО ДОСЯГАЕМОСТИ, А НЕ ОБРАТНО К ПРОТИВНИКУ, ЧТОБЫ ОКАЗАТЬСЯ МЕЖДУ ЕГО РУК. В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ ПЕРЕХВАТЫВАЙТЕ ИНИЦИАТИВУ УДАРОМ, НЕ ЖДИТЕ, ЧТО БУДЕТ ДАЛЬШЕ.



попытка утвердить свое доминирующее положение рывками из стороны в сторону, толчками жертвы о стену, попытками бросить на землю и устными оскорблениями.

Это означает, что большинство традиционных для боевых искусств способов освобождения от захватов теоретически действенны, а на практике против агрессивного противника не работают. Как обычно, самые простые меры являются самыми эффективными.

ТРИ СТАДИИ ЗАХВАТА

Есть три стадии атаки: «в процессе», когда противник схватил вас, но еще не сжал пальцы, «в деле», когда пальцы уже сжаты, и «окончательно в деле», когда он уже выкручивает ваш ворот.

Захваты лучше отражать до того, как противник закончит начатое. Как только хватка сжалась, вы уже не сможете ее стряхнуть. Борьба с противником в виде попыток оторвать от себя его руку делает вас уязвимым для атак другой рукой. Однако вы можете заставить противника отпустить вас, если ударите или причините ему боль.

ЗАХВАТЫ ОДНОЙ РУКОЙ

Захваты одной рукой обычно направлены либо на отвороты одежды, либо на воротник. Противник оставляет одну руку свободной для того, что задумал, — от желания погрозить пальцем до более серьезных действий. Однако никто еще не умер от того, что его схватили за одежду, поэтому избавиться от схватившей руки менее важно, чем остановить последующие действия противника.

ЗАХВАТ В ПРОЦЕССЕ

Когда противник потянется к вам, у вас появится возможность избежать захвата. Защита от прямого удара кулаком, которая уже описывалась выше, сработает просто отлично. Или же вы можете отбить руку противника в сторону и ударить его кулаком в лицо. Не нужно пытаться выставлять блоки, как в фильмах о карате, просто отбейте хватающую вас руку в сторону и проведите контратаку. Вы можете отбивать руку и вправо, и влево, важно лишь не дать противнику вас схватить.

ЗАХВАТ В ДЕЛЕ

Если противник уже схватил вас, но не успел сжать кулак, к примеру потому что пальцы соскользнули, простой замок запястья заставит его убрать

ВТЯГИВАНИЕ И КОНТРАТАКА

НЕ СТОИТ ПЫТАТЬСЯ СТЯХНУТЬ УЖЕ СЖАВШУЮСЯ В КУЛАК РУКУ ПРОТИВНИКА. ВМЕСТО ЭТОГО УДАРЫТЕ ПРЕДПЛЕЧЬЕМ СВЕРХУ ВНИЗ В СГИБ ЕГО ЛОКТА И ДАВИТЕ, ЧТОБЫ ПРОТИВНИК СОГНУЛСЯ К ВАМ. ПОСЛЕ ЭТОГО ПРОВЕДИТЕ УДАР В ГОЛОВУ.





ОТРАЖЕНИЕ ЗАХВАТА ЗА ОТВОРОТ

ПОТЯНИТЕ ПРОТИВНИКА НА СЕБЯ, ВЫВОДЯ ЕГО ИЗ РАВНОВЕСИЯ; ВАША РУКА ДОЛЖНА ПРОЙТИ ПОВЕРХ ЕГО РУКИ; ОДНОВРЕМЕННО ВЫ СГИБАЕТЕСЬ, НАГРУЖАЯ ЕГО РУКУ. РЕЗКО РАЗОГНУВШИСЬ, НАНЕСИТЕ УДАР ЛОКТЕМ В ГОЛОВУ ПРОТИВНИКА.





руку. Часто бывает так, что в драке не получается правильно выполнить прием, особенно после удара в голову. Поэтому заставьте противника отпустить вас, причинив ему боль. Тот, кто вас держит, сам решил ограничить подвижность одной из своих конечностей, ваши же руки остаются свободными.

ВТЯГИВАНИЕ И КОНТРАТАКА

Ударьте предплечьем вниз, в сгиб схватившей вас руки, и давите массой своего тела, вкладывая в удар дополнительную силу. Противник вряд ли вас отпустит, что тоже будет вашим преимуществом. Вы заставите

ЗАЩИТА УДАРОМ ГОЛОВОЙ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УДАРА ГОЛОВОЙ ДЛЯ ЗАЩИТЫ МОЖЕТ ПОКАЗАТЬСЯ СТРАННЫМ, НО В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ ПРИЧИНИТ ПРОТИВНИКУ БОЛЬ. МОЖНО СРАЗУ ЖЕ НАНЕСТИ ЕЩЕ ОДИН УДАР, ТЕПЕРЬ УЖЕ В ПОДБОРОДОК ПРОТИВНИКА, РАСПРЯМЛЯЯСЬ.



его нагнуться вперед, вслед за рукой, и сможете ударить его свободной рукой.

КОНТРАТАКИ

Обычно нападающий подтягивает вас ближе, сгибая схватившую вас руку. Если его рука остается прямой, значит, он по какой-то причине хочет держать вас на расстоянии, наверное, потому что вы пытаетесь царапать его лицо или тыкать в глаза. В такой позиции вы можете ударить его по локтю раскрытой ладонью снизу вверх. Теоретически так можно повредить сустав, на практике чаще всего вы просто причините ему боль, от которой про-



СОВЕТ: ЗАХВАТ ЗА ЗАПЯСТЬЕ

Множество боевых искусств, похоже, просто одержимы захватами за запястье. Это логично, поскольку боевые искусства зарождались в те времена, когда остановить воина можно было, только перехватив его руку с мечом. В современной самообороне рассматриваются две причины подобных захватов:

- ▣ демонстрация превосходства в бытовой ссоре, к примеру, более сильный человек пытается контролировать более слабого;
- ▣ попытка агрессора не позволить жертве схватить оружие или использовать в качестве него подручное средство.

Следовательно, учиться таким захватам и избавлению от них полезно, но в реальной драке шансы встретиться с таким захватом невелики. И никто никогда не хватает свою жертву за запястье, чтобы просто посмотреть, что она будет делать, поэтому не забывайте, тренировки должны быть реалистичными, иначе они будут бесполезны.

тивник либо отпустит вас, либо притянет ближе, а это позволит продолжать атаковать его глаза.

Можно ударить противника в плечо разноименной рукой. Цельтесь вертикально снизу вверх, в плечевой сустав. Обычно противник инстинктивно отпускает вас от внезапной боли, пятится или отдергивается от вас.

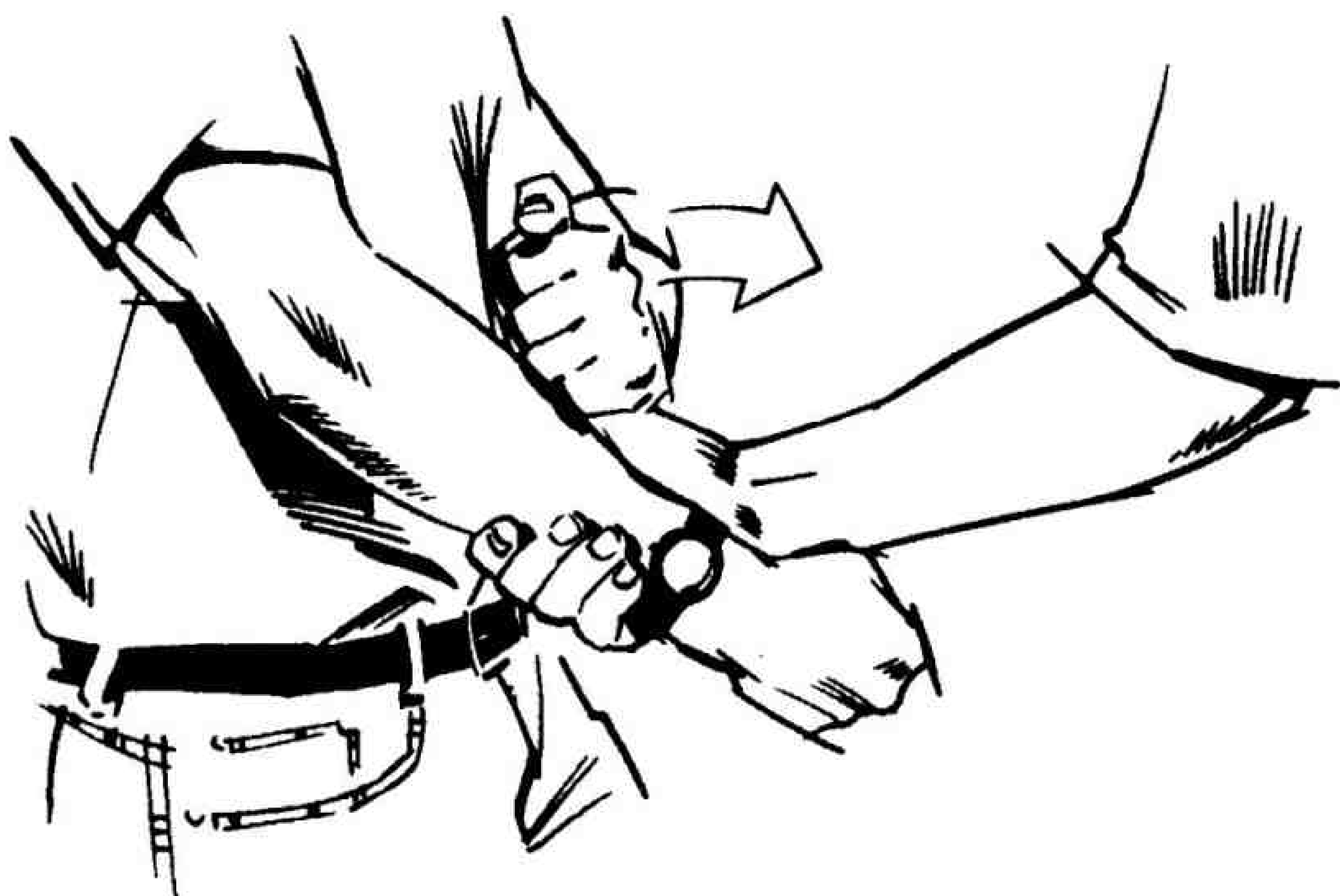
ЗАХВАТЫ ДВУМЯ РУКАМИ, УДУШАЮЩИЕ ЗАХВАТЫ

У противника, как правило, мало причин хватать вас обеими руками. Такой захват может выполняться, когда противник хочет вас встряхнуть, демонстрируя собственное превосходство, или притянуть к себе для удара головой. Редко, но все же случается так, что захват двумя руками является попыткой задушить. Если такое и происходит, то только в бытовых конфликтах, когда более сильный человек нападает на более слабого.

С большинством захватов обеими руками можно справиться еще до того, как захват проведен. Достаточно шагнуть в сторону и отбить руки противника, это мало отличается от отбивания захвата одной рукой. Помните: тот, кто для начала пытается схватить вас за горло, вполне может продолжить попытки вас убить. Полумеры в таком случае могут оказаться губительными, поэтому руки, которые тянутся не к вашей одежде, а к вашему

ПЕРЕЛОМ ПАЛЬЦЕВ

Большинство захватов легко разжать, схватив большой палец противника и дернув его наружу. Если противник бьет вас, сделать это сложно, поэтому концентрируйтесь либо на защите, либо на захвате.



горлу, означают, что ситуация предельно серьезна и действовать нужно соответственно.

Захват двумя руками за отвороты одежды и удушающий захват отворотами начинаются из одинаковой позиции, руки располагаются чуть выше или чуть ниже, в зависимости от намерений противника. В обоих случаях руки движутся одинаково и эффективны будут одни и те же контрмеры.

«КЛИН» И УДАР КОЛЕНОМ

Поднимите руки между руками противника и резко бейте ими в стороны, отбивая от себя его руки, пока он не успел схватить вас. После этого можно нанести удар головой в нос противника. Но и с ударом, и без него схватите противника за тыльную сторону шеи и ударьте коленом в пах.

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА СЗАДИ

Сильный захват сзади разомкнуть очень сложно. Но вы можете оказаться сложной добычей: топчите ноги противника, бейте назад и всячески пытайтесь ослабить его хватку.





ЗАЩИТА УДАРОМ ГОЛОВОЙ

Захват двумя руками часто используется, чтобы притянуть жертву к себе для последующего удара головой. Отразить удар можно, опустив лоб или выставив перед лицом предплечье. Поскольку для удара головой противник вынужден оказаться рядом с вами, проведите несколько атак в лицо и не забывайте об отвлекающих приемах из восьмой главы. Противник будет вынужден отпустить вас, чтобы иметь возможность атаковать иначе.

ЗАХВАТЫ ЗА ЗАПЯСТЬЕ

Захваты за запястье распространены в бытовых ситуациях, но в драке встречаются редко. Тот, кто действительно хочет причинить вам вред, ударит вас или будет пытаться повалить на землю, а если вы активно сопротивляетесь, например бьете его, противнику будет весьма сложно поймать ваше запястье.

Противник может схватить одно или оба ваших запястья, может потянуться к одноименному (правой рукой к правому запястью) или схватить ближайшее (левое запястье правой рукой). Против всех захватов за одно или оба запястья работают одни и те же методы. Освободив одну руку, наносите противнику удары, и он будет вынужден отпустить вас.

Однако нужно помнить, что, стряхнув хватку с запястья, вы не закончите драку. Вам придется бить противника, бежать или уговорить его отступить. Что бы вы ни делали,

не стоит останавливаться после того, как освободили запястье: как бы хорошо вы ни чувствовали себя после успеха, вы пока не победили и можете пропустить удар в лицо.

ЗАЩИТА ОТ ЗАХВАТА СПЕРЕДИ

Если свободна только одна рука, вы можете ударить противника в челюсть и запрокинуть его голову назад, отклоняя его



ПЕРЕЛОМ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА

Если вам удастся схватить большой палец противника или другие его пальцы, резкий рывок может сломать их. Чтобы избежать перелома, противник чаще всего разжимает хватку, чего вы и добивались.



ОТ СЕБЯ. КАКИМИ БЫ СИЛЬНЫМИ НИ БЫЛИ ЕГО РУКИ, ПРОТИВНИКУ ПРИДЕТСЯ РАЗЖАТЬ ХВАТКУ, КОГДА ЕГО ГОЛОВА СИЛЬНО ЗАПРОКИНЕТСЯ НАЗАД.



СКРУЧИВАНИЕ И ТЯГА

Выкрутите запястье и тяните его назад или назад и вверх. Большинство захватов можно разбить именно так, хотя вам нужно следить, чтобы противник не повторил захват или не перешел к ударам после вашего сопротивления.

МЕДВЕЖЬЯ ХВАТКА

Медвежьей хваткой можно назвать захват как спереди, так и сзади. Ничего особого в этом захвате нет, противник просто хватает вас поперек тела и сильно сжимает. Если он силен, вы можете задохнуться, но в большинстве случаев противник может лишь удерживать, приподнимать и перемещать вас. Чтобы сделать что-то еще, ему придется вас отпустить.

Нападающий может поднять вас и затем бросить на землю. Он ожидает, что после этого жертва будет оглушена и подавлена, если же вы сохраните возможность действовать, контратака застанет его врасплох.

ОБЩАЯ ЗАЩИТА ОТ МЕДВЕЖЬЕЙ ХВАТКИ

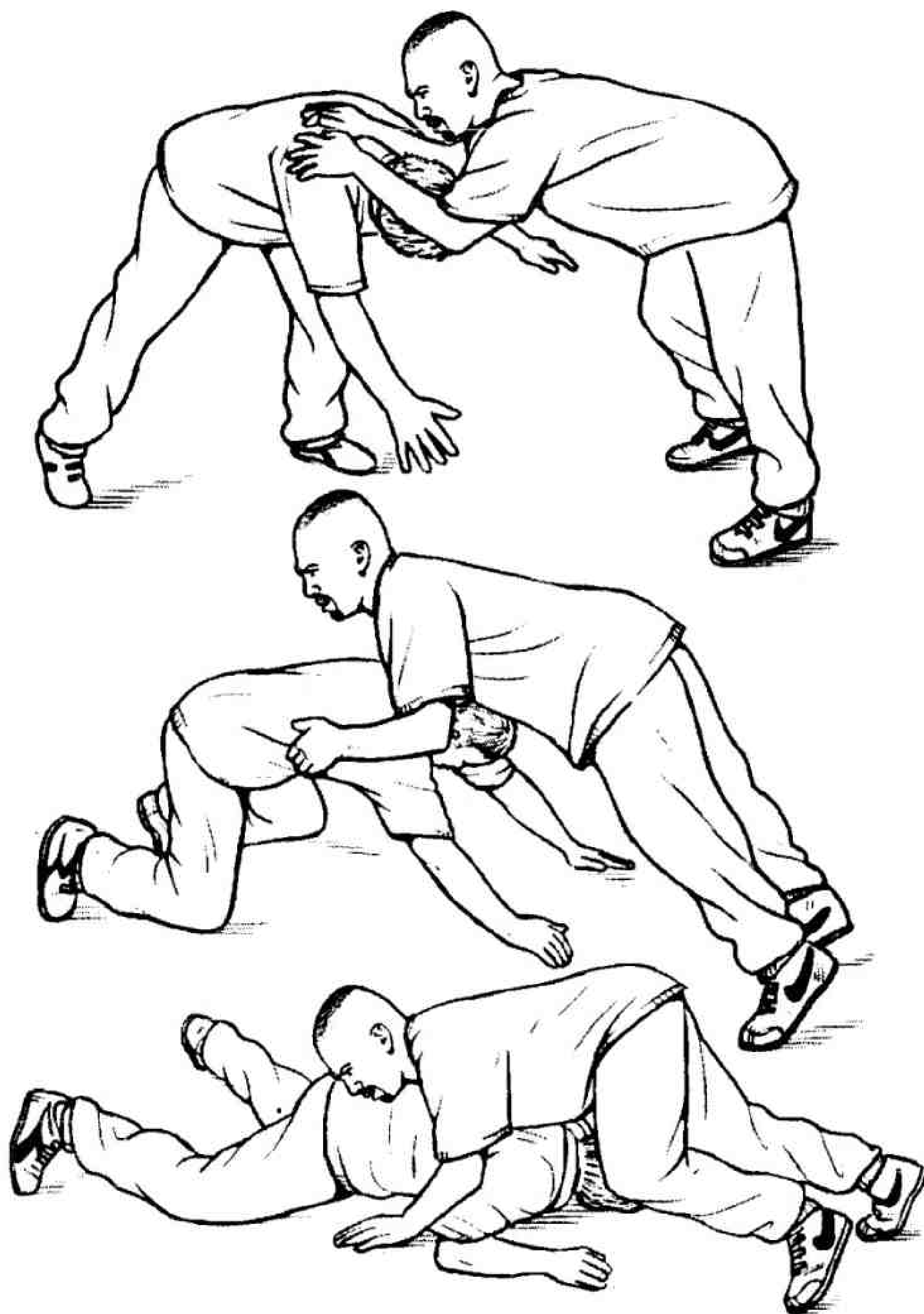
Ваша цель — причинить боль нападающему и сделать так, чтобы вас было сложно удержать. Если захват произведен спереди, вы можете бить головой, кусаться, бить противника по лодыжкам. Если вас схватили сзади, можете бить головой и ногами назад. Интуиция может подсказывать обратное, но лучший способ причинить противнику неудобство — подпрыгнуть и начать бешено вырываться. Таким образом нападающий должен будет принять на руки весь вес вашего тела, рывки которого он не может предугадать. Если вы можете схватить противника за руки, сломайте ему пальцы сильными рывками наружу. Даже если перелома не получится, сильная боль заставит противника выпустить вас.

ЗАХВАТ СПЕРЕДИ

Если вас схватили под руки, вы можете освободиться, выкрутив голову нападающего. Схватите его за подбородок и основание черепа и сделайте резкое скручивающее движение. Обычно при правильном исполнении приема противник падает. Если он продолжает стоять, вложите в следующий удар всю силу и, как только освободитесь от его хватки, продолжайте атаковать, пока не убедитесь, что он не сможет снова схватить вас. Если вы можете освободить только одну руку, можно использовать отвлекающие приемы, чтобы нападающий сам захотел увеличить дистанцию между вами, или ударьте противника в подбородок, а затем запрокиньте его голову вверх и назад, чтобы заставить вас отпустить.

ЗАЩИТА ПАДЕНИЕМ

ПРОТИВ НЕКОТОРЫХ БРОСКОВ ЛУЧШЕЙ ЗАЩИТОЙ ЯВЛЯЕТСЯ РАСПЛАСТЫВАНИЕ. ОТСТАВЬТЕ НОГИ НАЗАД И ПОЗВОЛЬТЕ СЕБЕ УПАСТЬ НА СПИНУ ПРОТИВНИКА, ТОЛКАЯ ЕГО СВОИМ ВЕСОМ НА ЗЕМЛЮ.



ЗАЩИТА ОТ ЗАХВАТА НА УРОВНЕ ПОЯСА

ПРОТИВ ПОПЫТКИ ЗАХВАТА НА УРОВНЕ ПОЯСА ХОРОШО РАБОТАЕТ СЛЕДУЮЩЕЕ: РАССТАВЬТЕ НОГИ, ПОДАЙТЕСЬ ВПЕРЕД И ТОЛКНИТЕ ГОЛОВУ ПРОТИВНИКА ВНИЗ, ПРОВОДЯ НИСХОДЯЩИЙ УДАР ЛОКТЕМ ПО СПИНЕ ИЛИ ШЕЕ.



ЗАХВАТ СЗАДИ

Как только руки противника начинают вас обхватывать, присядьте и расставьте свои руки, чтобы затруднить ему задачу. Если вы не дадите противнику сомкнуть руки, то сможете оторвать их от себя и освободиться от захвата. Или же можете резко подбить руки противника вверх и нырнуть

УДУШАЮЩИЙ ЗАХВАТ СЗАДИ

Спецназу отлично известен этот прием, который особо полезен для тихой нейтрализации противника. Одна рука обхватывает шею противника, замыкается за локоть другой руки, и начинается удушение.



ЗАЩИТА ОТ УДУШАЮЩЕГО ЗАХВАТА СЗАДИ

СХВАТИТЕ ПРОТИВНИКА ЗА ПАЛЬЦЫ И СЛОМАЙТЕ ИХ, ОДНОВРЕМЕННО НАНОСЯ ДРУГОЙ РУКОЙ УДАРЫ В СОЛНЕЧНОЕ СПЛЕТЕНИЕ. МОЖНО ЗАСТАВИТЬ ПРОТИВНИКА ОСЛАБИТЬ ХВАТКУ, ИСПОЛЬЗУЯ ТОПЧУЩИЕ УДАРЫ ПО ЕГО СТОПАМ И ЛОДЫЖКАМ.





под них. В качестве альтернативы можно попытаться сделать бросок через бедро, схватив противника за руки, скрутив в сторону и резко нагнувшись вперед.

ЗАВАЛЫ И ЗАХВАТЫ ЗА НОГИ

Довольно часто противник пытается повалить вас, атакуя на уровне пояса. Такой прием может использоваться и как обычный борцовский бросок, и как попытка швырнуть вас на преграду. Время от времени такое случается, когда противник после вашей атаки инстинктивно пытается закрыться и прийти в себя. К счастью, с атаками такого рода справиться довольно легко.

Куда более опасны низкие рывки вроде тех, что используются в смешанных боевых искусствах. При этом нападающий атакует очень низко и хватает жертву за ноги, выполняя в итоге очень опасный прием. Бросок на уровне пояса можно остановить несколькими способами, но защититься от низкого захвата можно только падением и распластыванием на земле. Это единственное надежное средство от низкого захвата за ноги, и его нужно выполнять очень четко.

КАК ПОГАСИТЬ ЗАВАЛ

Как только противник бросается вперед, нагнитесь, чтобы встретить его на полпути. Задняя нога должна быть отставлена, чтобы послужить

БЛИЖНИЙ БОЙ

В БЛИЖНЕМ БОЮ ВАМ ДОСТУПНО МНОЖЕСТВО ПРИЕМОВ, КОТОРОЕ НЕ ОГРАНИЧИВАЕТСЯ ТОЛЬКО БОРЦОВСКИМИ. КОРОТКИЕ СИЛЬНЫЕ УДАРЫ В ГОЛОВУ ИЛИ ПАХ КРАЙНЕ ЭФФЕКТИВНЫ, А ЕСЛИ У ВАС НЕ ОСТАЛОСЬ ВАРИАНТОВ, ВЫ ВСЕГДА МОЖЕТЕ КУСАТЬСЯ. НИ ОДИН ИЗ УКАЗАННЫХ ПРИЕМОВ НЕ ЗАВЕРШИТ БОЙ, НО ДАСТ ВОЗМОЖНОСТЬ КАК МИНИМУМ ОТВОДЕВАТЬ ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ БОЛЕЕ СЕРЬЕЗНЫХ ДЕЙСТВИЙ.



надежной опорой. Таким образом вы не позволите противнику выполнить захват за обе ноги. Попытка захвата за пояс направлена выше вашего центра тяжести, и ее можно погасить, но если противник схватит вас за ноги и дернет на себя, вы упадете на спину. Действовать нужно быстро: примените гильотинный удушающий захват или нисходящий удар локтем по спине или основанию шеи противника.

СБРОС ЗАХВАТА

Если противник бросается на вас, пригнув голову, он теряет равновесие. Быстро отступите назад, выставив руки перед собой, чтобы упереть их в основание шеи противника. Представьте, что бросаете наковальню: удар руками должен быть максимально тяжелым. Если вы правильно и сильно ударите, противник упадет на то место, на котором вы только что стояли.

РАСПЛАСТЫВАНИЕ

Если ситуация неясна, вам нужно нырнуть вниз. Да, при этом вы окажетесь на земле, но у вас будет преимущество: вы окажетесь сверху. Это лучше, чем попытаться использовать другую защиту и ошибиться. Как только противник бросается вперед, вам нужно отставить ноги назад, чтобы по возможности рухнуть прямо на его спину. Схватите его за ребра и сожмите, насколько позволит сила рук. Ваш вес в сочетании с захватом заставит противника упасть, но можно ускорить процесс, резко дергая противника из стороны в сторону.

Падайте сверху и удерживайте противника своим весом, начиная последующее движение. Вы можете ударить его коленом по макушке или начать драку на земле. Последнее описано в главе 13.

ЗАХВАТЫ И УДУШЕНИЕ СЗАДИ

Противник, хватающий вас сзади, может использовать три возможности: утащить вас куда-то, задушить вас или развернуть для удара. Большинство захватов, которые используются для того, чтобы тащить вас за собой, являются разновидностями «медвежьих объятий», которые мы уже описывали.

ЗАХВАТ ЗА ПЛЕЧО И ПОВОРОТ

Противник хватает вас за плечо и тянет, чтобы развернуть для удара, который уже на пути к вам. Такой захват дает противнику идеальную дистанцию для удара. Чтобы избежать этого, шагните в сторону, пово-

рачиваясь, схватите противника за руку и выведите его из равновесия. После этого ваша позиция позволит вам выбирать несколько вариантов действий.

УДУШАЮЩИЙ ЗАХВАТ СЗАДИ

Удушающий захват сзади может использоваться как для того, чтобы задуть, так и для того, чтобы удерживать вас, подставляя под удары второго противника, или же для того, чтобы увести вас куда-то. В любом случае важно действовать быстро. Если можете, схватите противника за пальцы и сломайте их, чтобы он разжал хватку. Но если захват выполнен правильно, это невозможно. Чтобы снизить давление на трахею, подогните подбородок, чтобы локоть противника пришелся на него, и попытайтесь разорвать хватку. Если вы не можете полностью избавиться от захвата, помогите себе руками. Резко выбросьте локоть назад, другой рукой пытайтесь сбросить руку противника с горла. Усилие не должно быть равномерным, лучше сработают несколько резких рывков.

При возможности прижмите подбородок к шее, чтобы рука противника не пережала вам горло. Укусите его за руку, если можете. Можно использовать топчущие удары по ногам. Ваша цель — сделать так, чтобы вас стало сложно и больно удерживать.

В качестве альтернативы можно использовать бросок через плечо: схватите противника за руку, нырните вперед, перекатывая плечо под руку противника, которую вы схватили. Противник упадет на землю перед вами.

ЗАХВАТЫ ЗА ГОЛОВУ

Захваты за голову являются одной из самых распространенных борцовских позиций. Они часто происходят как по стечению обстоятельств, так и умышленно, поскольку противники инстинктивно стремятся схватить друг друга за голову. Правильный захват может перекрыть вам дыхательные пути. И это тоже может произойти как случайно, так и умышленно.

В указанной позиции самой легкодоступной целью является пах противника. Ударьте или схватите его за мошонку, пока пытаетесь избавиться от захвата за голову. Как минимум вы сможете ослабить его хватку и выскользнуть из захвата. Если нет, запрокиньте голову, чтобы ударить противника под нос, что причинит ему сильную боль. Если вы сможете запрокинуть голову противника, он потеряет равновесие, это отличный момент для подножки. Продолжайте драку ударами в пах, и противник будет вынужден отпустить вас и отступить.



Любое оружие является серьезной угрозой вашей жизни. Точнее, угрозой является человек, который пользуется этим оружием. Нож или бейсбольная бита не может вас убить, пока они мирно лежат на полу, но нападающий, уронив оружие, остается опасен: он может бить вас, пока вы не потеряете сознание или не отвлечетесь, а затем поднять оружие и завершить начатое. Следовательно, хотя многие специалисты и сводят тренировки к обезоруживанию противника, ваша основная цель заключается в другом. Ничто не мешает обезоруженному противнику продолжить драку и, возможно, снова вооружиться. Вам нужно нейтрализовать противника как угрозу, а не стремиться выбить оружие и остаться со все еще опасным противником один на один.

Бросаться на нож или любое другое оружие стоит только в самом крайнем случае. Велика вероятность того, что, даже победив, вы окажетесь ранены или сильно ушиблены. Лучше решать ситуацию иными методами — возможно, даже расставшись с личным имуществом. Однако некоторые агрессоры не остановятся на этом и все равно ударят ножом, а некоторым важна не столько добыча, сколько кровь.

Если вам все же пришлось противостоять противнику с ножом или другим оружием, вы противостояте смертельной угрозе, и полумеры в данном случае недопустимы. В го-

Слева. В драке с любым оружием уровень опасности повышается в несколько раз.

11

Контрмеры в драке против вооруженного противника немного отличаются от приемов против ударов и захватов.

В ДЕЙСТВИИ

ЗАЩИТА

ОТ ЖЕЛОДНОГО ОРУЖИЯ

**СОВЕТ:
УГРОЗЫ И АТАКИ**

Режущее и колющее оружие обычно используется для запугивания при попытках отобрать деньги или собственность. Чтобы продемонстрировать угрозу, нападающий часто размахивает оружием. Тот же, кто знает, что делает, и представляет бóльшую угрозу, наоборот, старается скрыть оружие до тех пор, пока не придет время пустить его в ход.

Бóльшая часть реально опасных атак с ножом ничем не напоминает драку. Скорее, это попытка убийства, при которой жертва даже не догадывается об оружии, пока не получает рану. И жизненно важно внимательно наблюдать за окружением и не позволять подозрительным личностям приближаться к вам.

рячке драки даже противник, который поначалу не собирался использовать оружие, будет опасен, если вы не остановите его. Поэтому, прежде чем остановиться, вы должны удостовериться, что он больше не представляет угрозы.

УГРОЗА НОЖОМ СПЕРЕДИ

Люди редко разгуливают по улицам с ножом в руке. Скорее всего, нападающий будет доставать оружие из кармана или из-за пояса по мере приближения к вам. Или же потянется за ножом уже после начала ссоры или драки.

Как только оружие появляется на сцене, вы получаете шансы с ним справиться. Вам нужно понять, собирается ли противник использовать его или же нет. Если вы понимаете, что противник действительно пустит в ход нож или его требования для вас неприемлемы, к примеру, он хочет, чтобы вы куда-то с ним пошли, то лучше напасть на него, пока противник размахивает ножом и угрожает, не дожидаясь момента его атаки.

ПОПЫТКА ИЗВЛЕЧЬ ОРУЖИЕ СПЕРЕДИ

Противник запускает руку в передний карман одежды или под толстовку, и вы уверены, что он тянется за ножом. Рванитесь вперед, левой рукой нанесите удар, чтобы рука противника врезалась в его тело, другой рукой можете наносить удары по выбранным точкам.

ПОПЫТКА ИЗВЛЕЧЬ ОРУЖИЕ СЗАДИ

Нападающий тянется к заднему карману или заводит руку назад за пояс. Протолкните одну руку под его кисть и рваните вверх. Потянитесь через его противоположное плечо вниз и сцепите руки. Подайтесь вперед и сде-

СКРЫТЫЙ НОЖ

Нож легко спрятать. Лучше не позволять подозрительным личностям приближаться к вам и изначально считать, что в руке, которую вы не видите, может быть зажат нож.



лайте заднюю подножку, как описано в главе 7, чтобы противник упал на спрятанное за спиной оружие.

УДАР ДЛЯ РАЗОРУЖЕНИЯ

Нападающий держит оружие, направив его на вас. Ударьте обеими руками по тыльной и передней стороне запястья, резко поворачивая его руку. Это может

**СОВЕТ:
СЛЕДИТЕ ЗА РУКАМИ**

В противостоянии люди инстинктивно держат руки перед собой как оружие или же разводят их в стороны, чтобы казаться больше и страшнее. Если рука спрятана под одеждой, для этого обычно есть причина.

Всегда помните о том, что скрытая от вас рука может держать оружие, а если в процессе ссоры рука противника скрывается из вида, не забывайте за ней следить и будьте готовы к вооруженной атаке.

выбить оружие из руки нападающего или же вывернуть его руку так, чтобы нож перестал быть направлен на вас. В любом случае для обеспечения результата вам нужно немедленно ударить еще раз, поскольку противник остается опасен и без оружия.

ОТРАЖЕНИЕ И УДАР

Противник направил на вас нож.левой рукой отбейте его руку в сторону и нанесите удар правой.левой рукой вы должны толкать противника, разворачивая в позицию, с которой он не может вас атаковать.

ОТРАЖЕНИЕ И ЗАХВАТ

Противник держит нож, прижав лезвие к вашему горлу. Убедитесь, что поняли, куда направлен кончик ножа (это вам подскажет положение руки), и толкайте его от себя. Если вы толкнете в неправильном направле-

**ВОЕННЫЙ ПРИЕМ
РАЗОРУЖЕНИЯ**

Если вы можете схватить руку с ножом, двигайтесь вперед, чтобы вы с противником смотрели в одну сторону. Выверните его руку наизгиб и вверх, чтобы сломать кость.



УДАР ДЛЯ РАЗОРУЖЕНИЯ

УДАРЫТЕ ОДНОВРЕМЕННО ОБЕИМИ РУКАМИ ПО ЗАПЯСТЬЮ ПРОТИВНИКА С РАЗНЫХ СТОРОН, ЧТОБЫ ВЫВЕРНУТЬ ЕГО РУКУ. ЧАСТО ПРИ ЭТОМ ПРОТИВНИК РОНЯЕТ ОРУЖИЕ. ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЭФФЕКТА ТАКОЙ УДАР ДОЛЖЕН БЫТЬ СИЛЬНЫМ И ВНЕЗАПНЫМ.



**СОВЕТ:
ПОРЕЗЫ И УКОЛЫ**

При большинстве уколов рука противника движется к вашему телу снизу вверх. Режущие удары могут быть направлены на голову и шею. Уколы обычно более опасны, но их легче отразить, чем попытки порезов.

Обычно, наблюдая за оружием, можно предугадать движения противника. Если оно поднято, скорее всего, последует режущий удар. Если нож удерживается низко, а острие направлено к вам, следует ожидать укола.

Многие противники пытаются схватить жертву и рывком на себя насадить ее на лезвие; при этом рука с ножом движется как поршень, нанося множественные уколы.

нии, вы можете перерезать себе горло. Итак, толкая оружие от себя, шагните вперед, поворачиваясь так, чтобы смотреть с противником в одну сторону. Схватите его за руку и дерните наискосок к своему телу, ныряя вперед, чтобы бросить противника на землю.

НОЖ ПРИСТАВЛЕН СЗАДИ

Противник стоит за вами, прижав нож к вашему горлу. Потяните его руку с ножом вперед и нагнитесь, поворачивая плечо, как при броске через плечо. Не отпускайте руку с ножом, прижмите ее к корпусу и наносите удары, чтобы ошеломить противника.

НОЖ НАПРАВЛЕН В КОРПУС

Как только противник начнет движение, шагните в сторону и развернитесь так, чтобы лезвие ножа прошло мимо вас. Одновременно с этим отбейте руку противника в сторону. Шагните к нему и нанесите серию ударов. Если вы можете провести захват и сломать противнику руку с ножом, сделайте это. Если не можете, продолжайте наносить удары, чтобы он не мог перехватить инициативу и нанести укол.

УДАР ШТЫКОМ

От удара штыком можно защититься так же, как от удара ножом. Шагните в сторону и отбейте руку с оружием от себя. Схватите противника за запястье руки с оружием и нанесите удар локтем, чтобы сломать ему руку.

ЗАЩИТА ОТ НОЖА СЗАДИ

ПРЕЖДЕ ВСЕГО НУЖНО ОТВЕСТИ НОЖ ОТ СВОЕГО ГОРЛА. СХВАТИТЕ ПРОТИВНИКА ЗА РУКУ И ПОТЯНИТЕ ВПЕРЕД И ВНИЗ, НАКЛОНЯЯСЬ, ЧТОБЫ ПЕРЕБРОСИТЬ ПРОТИВНИКА ЧЕРЕЗ ПЛЕЧО. ЗАФИКСИРУЙТЕ РУКУ С НОЖОМ И ЗАКОНЧИТЕ ДРАКУ ПАДЕНИЕМ НА КОЛЕНО ИЛИ УДАРОМ В ГОЛОВУ.

(А)



(Б)



(В)



(Г)



(Д)



(Е)



**СОВЕТ:
УДАРЫ И Х-БЛОКИ**

Во многих боевых искусствах учат отбивать ножи или отражать уколы скрещенными кистями — Х-блоками. Вполне возможно, что некоторым это даже удастся, но в большинстве случаев подобные блоки неэффективны и вы можете пропустить удар.

Нанесите второй удар локтем и толкните противника в плечо, чтобы повалить на землю. Закончите ударом ногой в лицо.

РЕЖУЩИЙ УДАР В ГОЛОВУ ИЛИ ШЕЮ

Режущий удар наносится почти так же, как крюк рукой. Шаг назад, за пределы досягаемости, — это только временная мера. Вместо этого шагните навстречу и остановите руку с оружием, обернув ее своей рукой. Так нож оказывается близко к вашему телу, но он обездвижен, и противник не может нанести удар. Ударьте расставленными вилкой большим и указательным пальцами в горло и/или потяните противника вперед для удара коленом.

УПРЕЖДАЮЩИЙ УДАР

Как только у вас появится возможность — к примеру, противник только угрожает вам или готовится к удару, — перехватите инициативу, ударив его в колено. Так вы окажетесь вне зоны досягаемости ножа. Сразу после этого отбейте в сторону руку с ножом — неважно куда, главное, чтобы оружие не было направлено на вас, — и переходите к ударам ближнего боя. Используйте технику «парового катка», не прекращайте атак, чтобы у противника не было шанса вас ударить.

ОТРАЖЕНИЕ АТАК ТУПЫМИ ПРЕДМЕТАМИ

Тупое оружие может быть любой формы и размера. Практически любой предмет можно использовать в качестве оружия, пусть и разного по степени эффективности. Чаще всего противник будет поднимать оружие над головой или перед собой, чтобы атаковать сверху вниз или сбоку вниз. Удары слева и на обратном движении встречаются гораздо реже и обычно следуют за прямым ударом.



УПРЕЖДАЮЩИЙ УДАР

УДАР В КОЛЕНО ПОЗВОЛИТ ВАМ ВЫИГРАТЬ ВРЕМЯ, ЧТОБЫ ПОДДОЙТИ БЛИЖЕ И АТАКОВАТЬ ВООРУЖЕННОГО ПРОТИВНИКА ВПЛОТНУЮ. САМ ПО СЕБЕ УДАР В КОЛЕНО НЕ ЗАКОНЧИТ ДРАКИ, ОТТОЛКНИТЕ РУКУ С НОЖОМ В СТОРОНУ И НАНОСИТЕ УДАРЫ, ПОКА НЕ УДОСТОВЕРИТЕСЬ, ЧТО ВЫ В БЕЗОПАСНОСТИ.

Удар сверху вниз обычно используют при двуручном хвате. Так бьют бейсбольными битами или большими неудобными объектами вроде стульев. Отметьте, чтобы превратиться в оружие, тупой предмет должен двигаться. Чем большим будет замах оружия, тем больше силы наберет удар. В большинстве случаев чем вы ближе к тупому предмету, тем безопаснее.

**СОВЕТ:
ПОЗАБОТЬТЕСЬ ОБ ОРУЖИИ!**

При любой встрече с вооруженной атакой вам придется иметь дело с противником, а не оружием. Однако как только ситуация разрешилась, позаботьтесь об оружии. Не оставляйте пистолеты, ножи, дубинки и прочее лежать там, где противник, которого вы уже посчитали побежденным, может их подобрать.

ЗАЩИТА ОТ УДАРА ПЕРЕДНЕЙ РУКОЙ И ПОДНОЖКА

Нападающий вооружен предметом типа дубинки и размахивается ею для удара в голову. Шагните вперед и погасите атаку тем же приемом, что используется для блокировки бокового удара рукой: одно предплечье должно упереться в плечо противника, второе в сгиб его локтя. Обхватите бьющую руку своей, чтобы предотвратить следующий удар, и сделайте заднюю подножку.

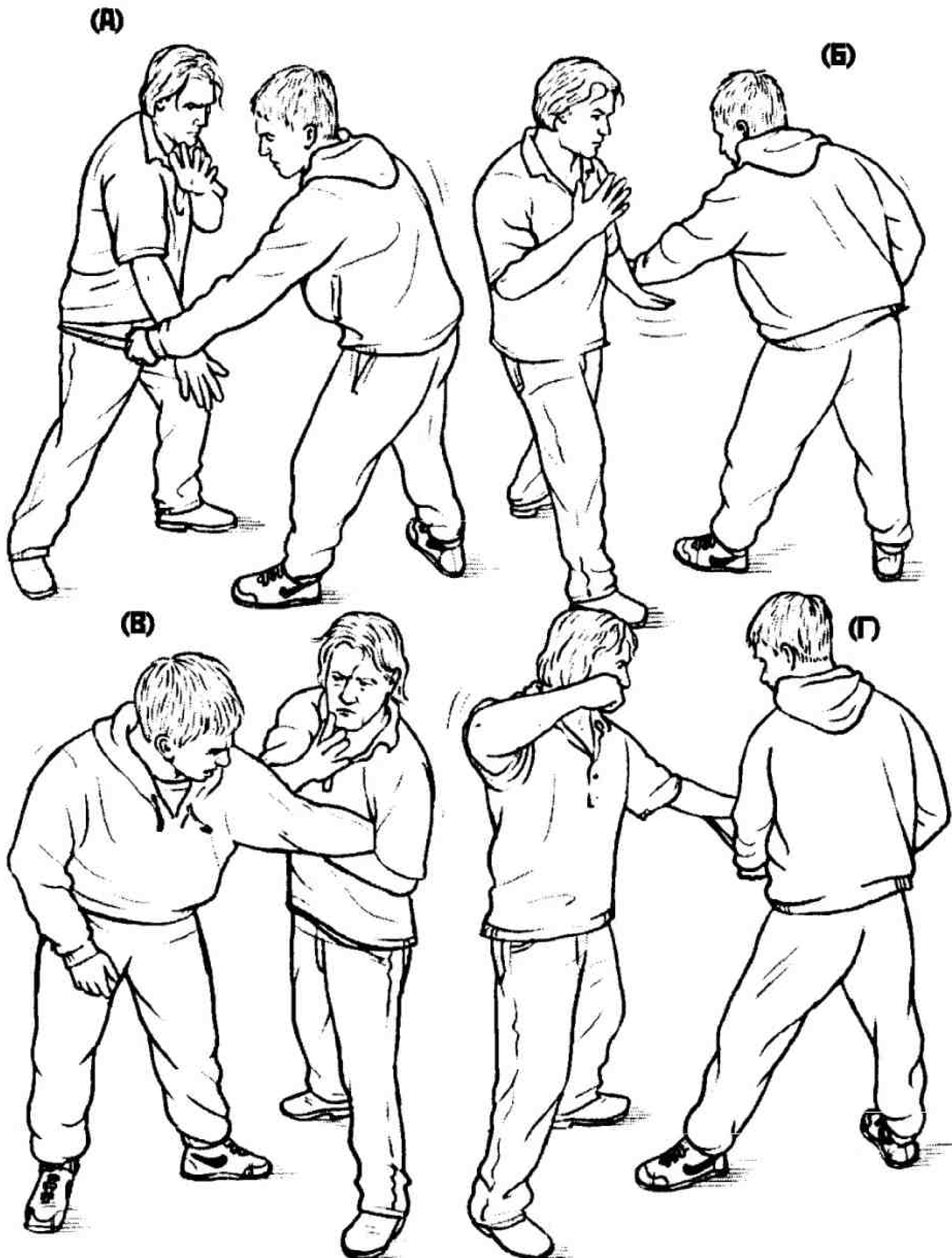
Руку с оружием нужно фиксировать, даже когда валите противника на спину и завершаете драку ударами. Иногда можно вырвать оружие, проведя по руке противника до кисти и дальше, но гораздо важнее обезвредить противника, а не его оружие.

ЗАЩИТА ОТ УДАРА ПЕРЕДНЕЙ РУКОЙ И УДАРЫ

Погасите удар так, как рассказано выше, и обхватите руку противника

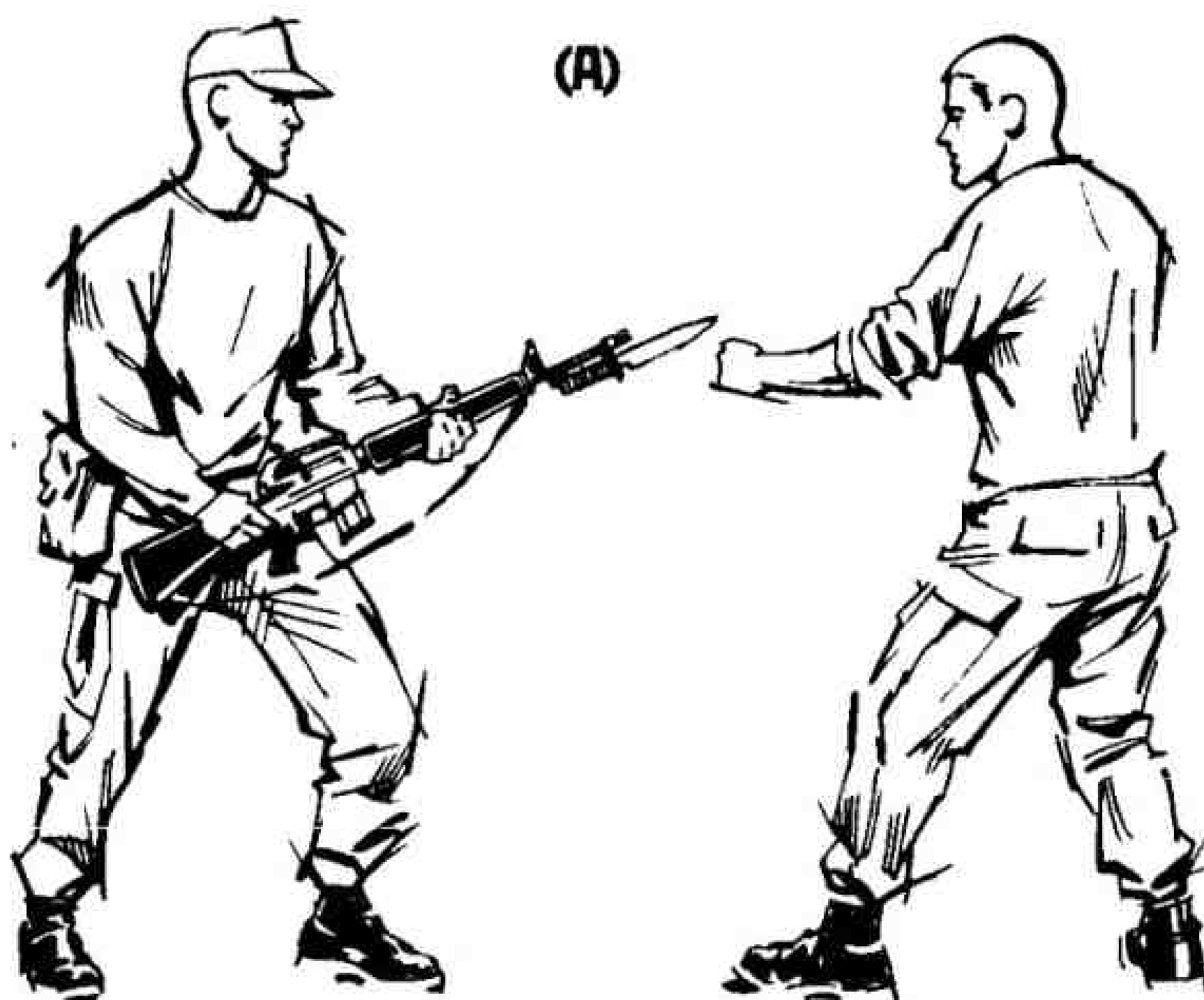
**ОТРАЖЕНИЕ
И КОНТРАТАКА**

Х-блок, направленный вниз, которому часто учат на занятиях по боевым искусствам, неэффективен. Если вы попытаетесь отразить им удар ножа, вас, скорее всего, убьют. Вместо таких блоков отбейте руку противника в сторону и вверх, вложив в удар всю силу. Если можете, зафиксируйте руку с ножом и сломайте ее или же просто удерживайте и наносите удары, пока противник не перестанет сопротивляться.



ЗАЩИТА ОТ АТАКИ ШТЫКОМ

Как только противник начнет атаку, отбейте оружие в сторону и шагните вперед. Вам нужно использовать удары, чтобы обездвижить руку противника и выбить оружие, а затем закончить поединок ударом в голову.



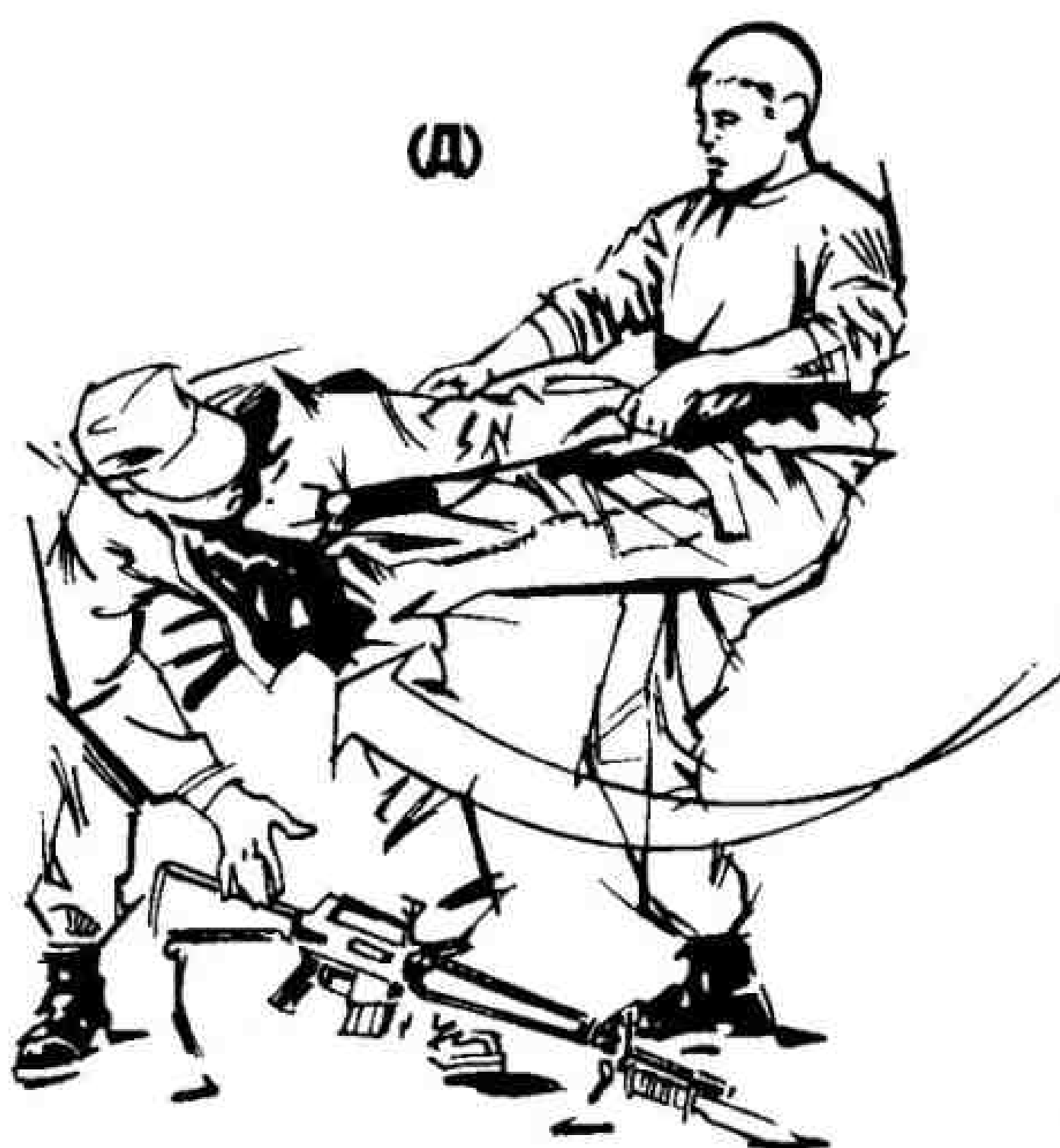
(В)



Б



(Д)



своей рукой. Нанесите удар основанием ладони в голову. Возможно, вам удастся запрокинуть голову противника назад и провести подножку. Если нет, продолжайте наносить удары. Вместо удара основанием ладони можно пригнуть противника вниз для ударов коленями.

ЗАЩИТА ОТ УДАРА ПЕРЕДНЕЙ РУКОЙ И УДАРЫ НОГАМИ

Когда противник начинает замах, нырните под бьющий предмет и шагните так, чтобы оказаться сбоку от противника. Нанесите топчущий удар сбоку в колено. Такой вариант рискован по двум причинам — если вы не рассчитаете нырок, вы получите удар в голову, а если вы промахнетесь по колену, будет еще хуже. Однако вы сможете увернуться от вооруженного противника и убежать, прежде чем подоспеют его друзья.

УДАР В ГОРЛО

ОТБЕЙТЕ НОЖ ОТ СЕБЯ И УДАРЫТЕ ПРОТИВНИКА В ГОРЛО РАССТАВЛЕННЫМИ ВИЛКОЙ БОЛЬШИМ И УКАЗАТЕЛЬНЫМ ПАЛЬЦАМИ. ТАКОЙ УДАР МОЖЕТ УБИТЬ, НО ЕСЛИ НА ВАС НАПАЛИ С НОЖОМ, ТАКАЯ ЖЕСТОКОСТЬ ОПРАВДАННА.

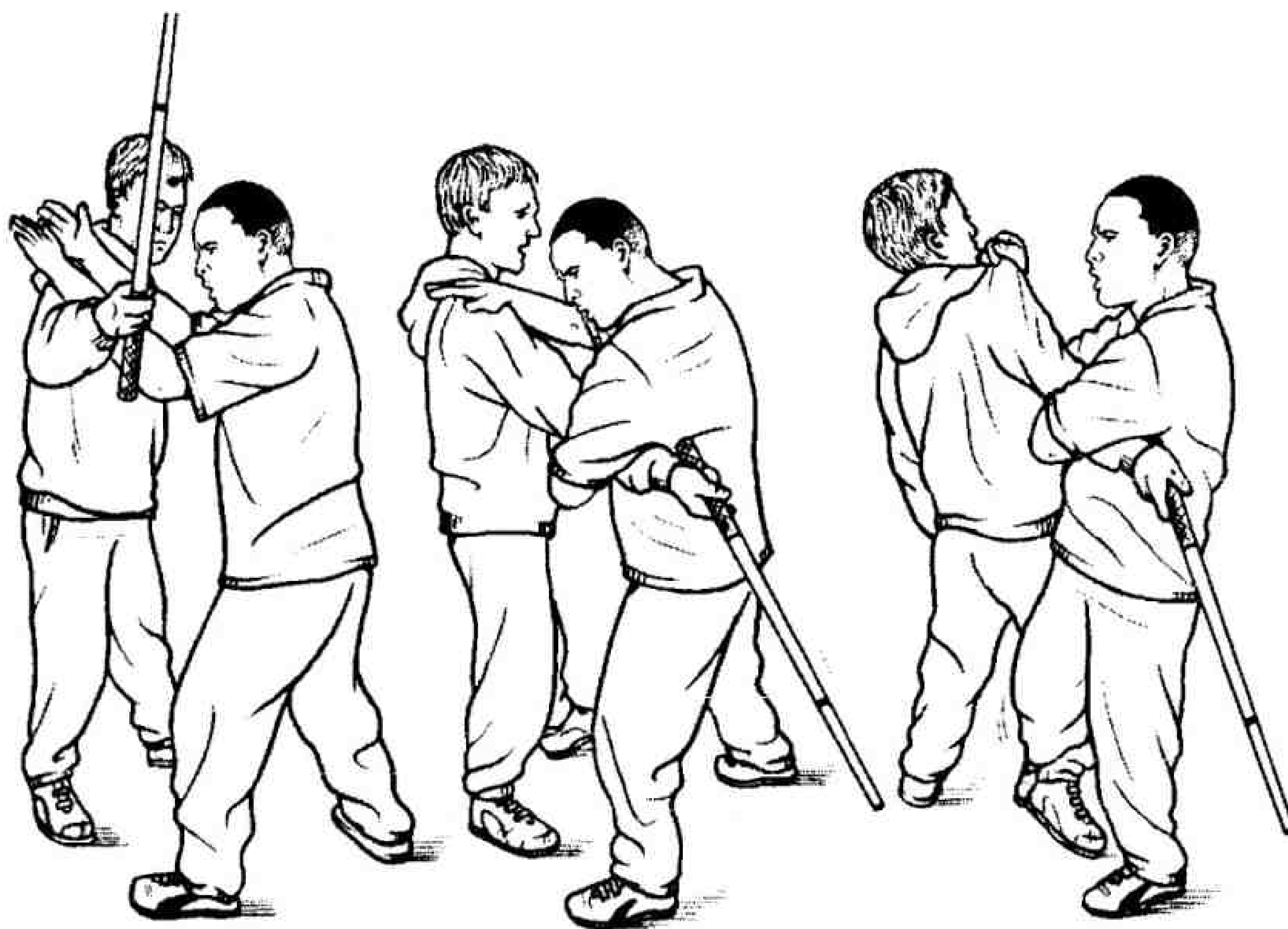


ЗАЩИТА ОТ УДАРА ЗАДНЕЙ РУКОЙ И УДАРЫ

Как только противник соберется для удара, толкните оружие к его телу, не позволяя направить его на вас. Шагните вперед, удерживая оружие, и нанесите удары коленями и свободной рукой. Противник попытается попятиться, чтобы получить пространство для удара. Следуйте за ним и атакуйте, пока он не споткнется и не упадет или не перестанет сопротивляться.

ЗАЩИТА ОТ УДАРА ПЕРЕДНЕЙ РУКОЙ И ПОДНОЖКА

Удар с замаха можно остановить точно так же, как боковой удар рукой. Обхватите рукой руку противника, чтобы зафиксировать оружие, и проведите заднюю подножку.

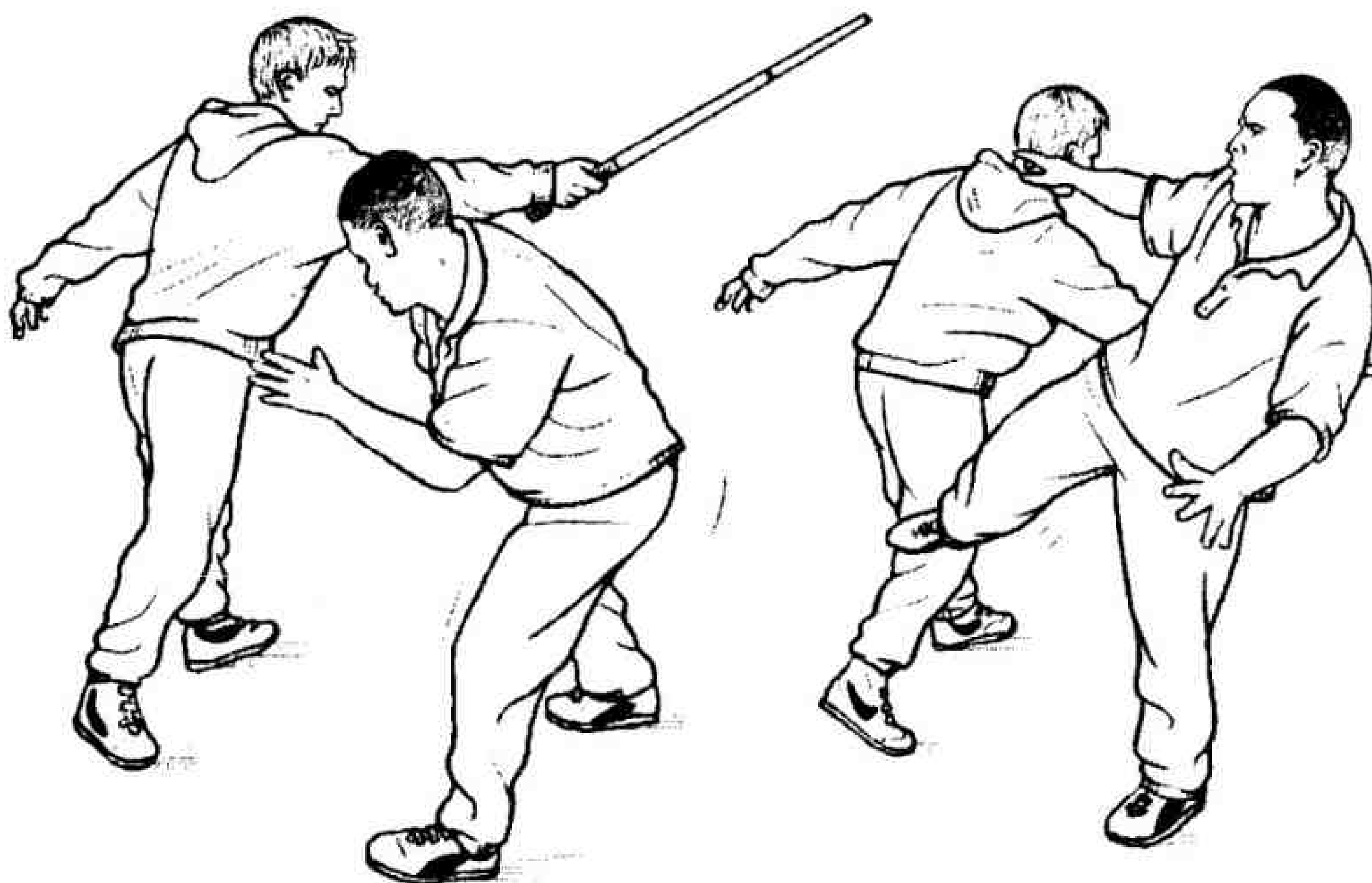


ЗАЩИТА ОТ УДАРА ЗАДНЕЙ РУКОЙ И ЗАХВАТ

Когда противник соберется для удара, толкните его оружие к нему и, заведя руку ему за плечо, схватите оружие с другой стороны. Руку, в которой противник сжимает оружие, прижмите к его телу и переместите свою руку так, чтобы перехватить оружие за оба конца. Сильно потяните оружие к себе, одновременно подаваясь ему навстречу. Оружие должно прижаться

ЗАЩИТА ОТ УДАРА ПЕРЕДНЕЙ РУКОЙ И УДАР НОГОЙ

НЫРНИТЕ ПОД УДАР И ШАГНИТЕ ВПЕРЕД. НАНЕСИТЕ ТОПЧУЩИЙ УДАР СБОКУ В КОЛЕНО ПРОТИВНИКА. БУДЬТЕ ГОТОВЫ РАЗВЕРНУТЬСЯ И ДОБАВИТЬ ЕЩЕ СЕРИЮ УДАРОВ, НО ЕСЛИ ПЕРВЫЙ УДАР ВЫПОЛНЕН ПРАВИЛЬНО, ПРОДОЛЖЕНИЕ МОЖЕТ НЕ ПОНАДОБИТЬСЯ.



к шее противника. Потяните на себя один конец оружия, второй толкните наружу, выкручивая оружие из рук нападающего.

Противник может отпустить оружие, чтобы избавиться от давления на шею. Если он это сделает, вы сможете использовать оружие против него.

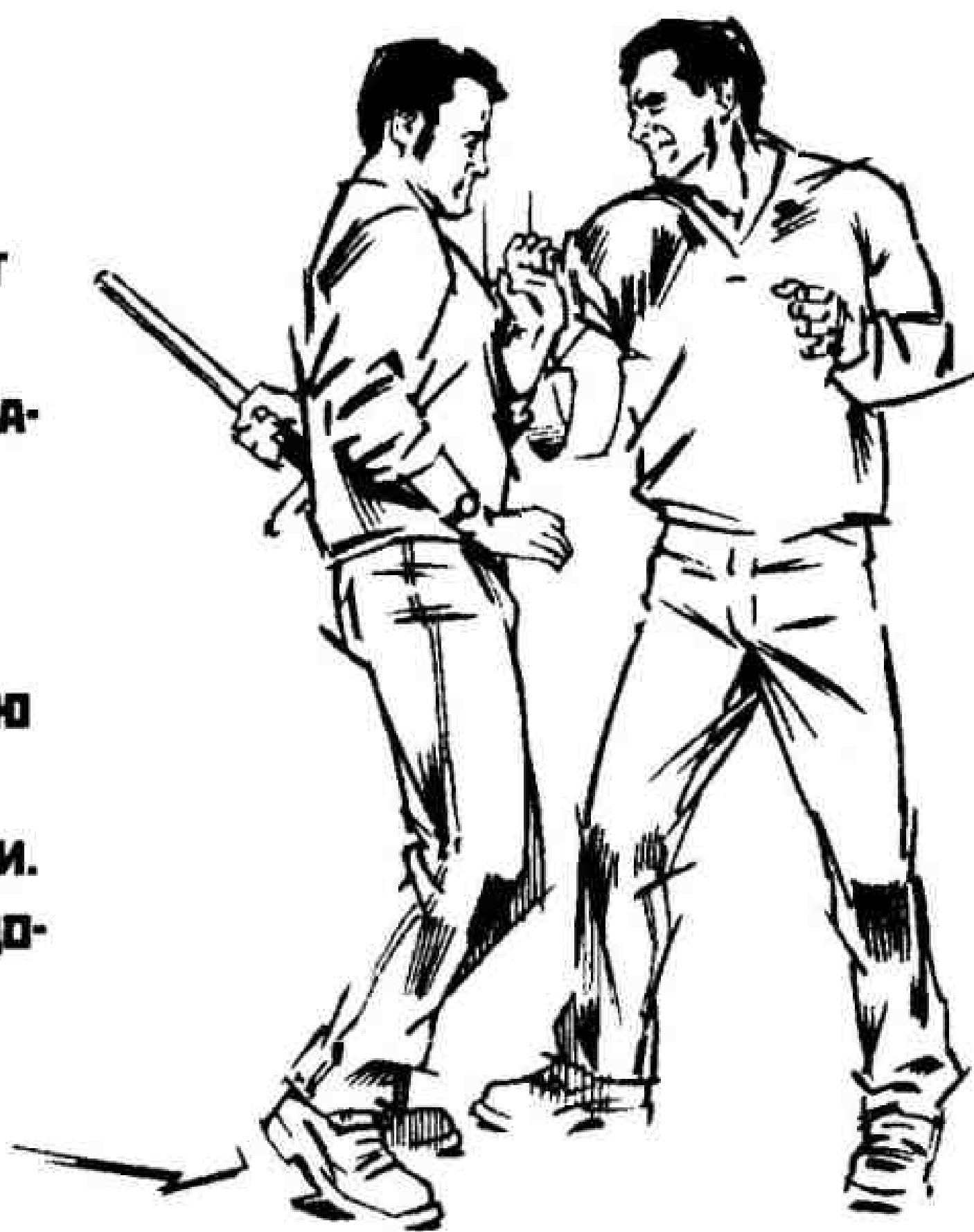
ЗАЩИТА ОТ УДАРА ЗАДНЕЙ РУКОЙ

ПОГАСИТЕ УДАР, ТОЛКНУВ РУКУ НАПАДАЮЩЕГО НА ЕГО ТЕЛО. ПЕРЕХВАТИТЕ ОРУЖИЕ НАД ЕГО ПЛЕЧОМ И ИСПОЛЬЗУЙТЕ КАК РЫЧАГ, ЧТОБЫ ПОВАЛИТЬ ПРОТИВНИКА НА ЗЕМЛЮ.



ЗАФИКСИРУЙТЕ ОРУЖИЕ

Палка или дубинка не может причинить вам вред, если не двигается. Для фиксирования оружия отлично подойдет техника обхватывания руки. Удары коленями, локтями, раскрытой ладонью и головой будут вполне доступны из данной позиции. Обычно нападающий сосредоточен на своем оружии и пытается вырвать его из захвата, что дает вам возможность повторять удары.



**СОВЕТ:
СТОИТ ЛИ ОТБИВАТЬСЯ?**

Порой бывает сложно ответить на этот вопрос за доли секунды, особенно если вам угрожают оружием. Инстинкт и подготовка помогут вам найти ответ. Если вы считаете, что лучше быть побежденным, чем убитым, или решаете расстаться с имуществом, чтобы не вступать в драку, так и сделайте.

Однако покорность не гарантирует вам безопасности — грабители зачастую убивают своих жертв после того, как получают желаемое. Люди, которые дали отпор, пусть даже и проиграли, легче восстанавливаются морально и физически, в отличие от тех, кто просто сдался.

Несколько лет назад департамент внутренних дел Великобритании провел исследование, и выяснилось, что при покушениях на изнасилование женщины, которые отбивались или кричали, в 50 % случаев оставались невредимыми. Те женщины, которые и отбивались, и кричали, оставались невредимыми в 90 % случаев.

Итак, решение зависит только от вас, но практика доказывает пользу борьбы за свою безопасность в отличие от надежды на то, что уличный агрессор немного попинает вас и уйдет.

ЗАЩИТА ОТ АТАКИ СВЕРХУ И УКЛОНЕНИЕ

Если противник заносит оружие над головой (чаще всего это двуручный захват), шагните в сторону и, когда оружие пронесется мимо, сильно ударьте по нему вниз. Сочетание силы размаха и вашего удара заставит противника споткнуться и податься вперед. Пока он не успел восстановить равновесие, он крайне уязвим. Шагните вплотную, схватите его за плечо и ударьте коленом по бедру. Закончить драку можно дополнительными ударами.

ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УДАР ДУБИНКОЙ

Большинство людей не полагается на тычки тупым оружием, однако это весьма эффективная форма атаки. Солдат специально обучают такому способу применения дубинки.

Шагните в сторону и отбейте удар по направлению от себя, затем нанесите удар локтем в висок противника. Дерните руку противника вниз, заходя ему за спину. Другой рукой проведите удушающий захват за горло или потяните противника назад и сделайте заднюю подножку.

ВЕРТИКАЛЬНЫЙ УДАР ДУБИНКОЙ

Если противник направляет оружие (приклад винтовки или нечто подобное) вперед и вниз, шагните в сторону и отбейте удар вниз и от себя.

Однако при такой атаке противник часто находится вне пределов досягаемости. Шагните к нему и нанесите круговой удар по тыльной стороне ноги или прямо под колено. Противник упадет на спину перед вами и будет уязвим.

ТЯЖЕЛЫЕ ПРЕДМЕТЫ

Противнику, который поднимает тяжелый предмет, к примеру огнетушитель, над головой, важно вовремя помешать. Представьте, что вы стоите в основании буквы Y, развилкой которой является ваш противник. Двигайтесь к любому плечу буквы вне габаритов оружия и бейте противника, выводя его из равновесия. Вы можете толкнуть его, чтобы он упал под весом своего оружия. Заметьте: если вы ударите его, когда оружие уже поднято над головой, тяжелый предмет может упасть вниз как на его голову, так и на вашу. Не рискуйте.

ЗАЩИТА ОТ ТЯЖЕЛЫХ ПРЕДМЕТОВ

НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ОСТАНОВИТЬ ТЯЖЕЛЫЙ ПРЕДМЕТ, ПАДАЮЩИЙ ПРЯМО НА ВАС. ШАГНИТЕ ВПЕРЕД И В СТОРОНУ. ПЕРЕХВАТИТЕ ИНИЦИАТИВУ, НАНЕСЯ ПРОТИВНИКУ РЯД УДАРОВ ПРЕЖДЕ, ЧЕМ ОН СМОЖЕТ СРЕАГИРОВАТЬ.



НЕЭФФЕКТИВНЫЕ БЛОКИ

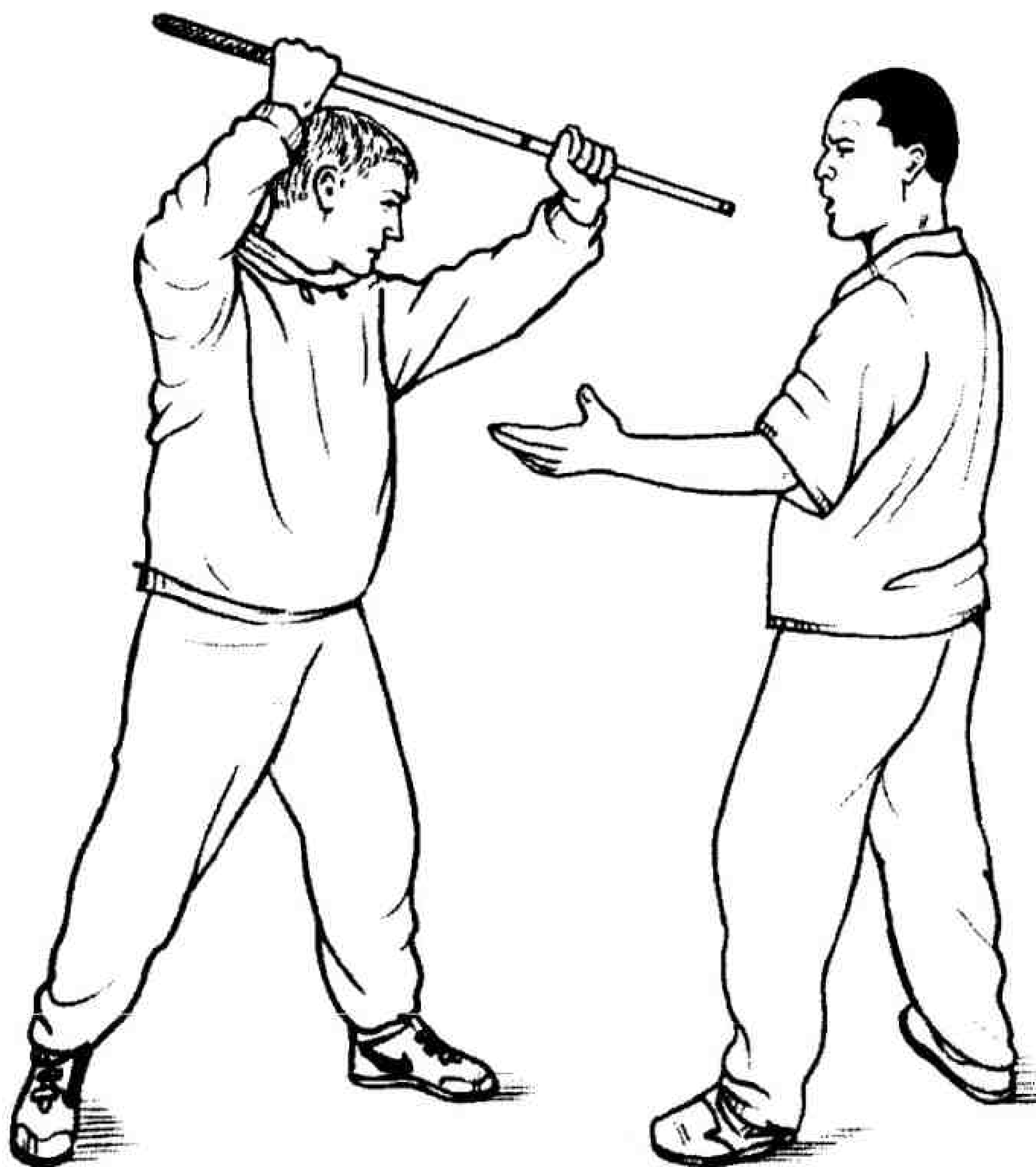
БЕСПОЛЕЗНО ПЫТАТЬСЯ ОСТАНОВИТЬ ОРУЖИЕ, БЛОКИРУЯ РУКУ ПРОТИВНИКА ПОДОБНЫМ ОБРАЗОМ. ЧАЩЕ ВСЕГО УДАР ВСЕ РАВНО БУДЕТ НАНЕСЕН И ПОПАДЕТ В ЦЕЛЬ. ЕСЛИ РУКА ПРОТИВНИКА СОГНЕТСЯ В ЛОКТЕ, ОРУЖИЕ ОПУСТИТСЯ И УДАРИТ ВАС В ГОЛОВУ. ЛИБО ГАСИТЕ УДАР, КАК ПОКАЗАНО РАНЕЕ, ЛИБО НЫРНИТЕ ПОД НЕГО, НО НЕ СТОИТ ПОЛАГАТЬСЯ НА БЕСПОЛЕЗНЫЕ БЛОКИ ВРОДЕ ЭТОГО.



ЗАЩИТА ОТ УДАРА СВЕРХУ

Для защиты от удара палкой или битой сверху вам нужно шагнуть в сторону и ударить противника по руке вниз и от себя. Противник потеряет равновесие. Круговой удар по тыльной стороне ноги заставит его упасть и может повредить конечность.

(А)







Огнестрельное оружие очень опасно, хотя одни его виды смертоносны больше, а другие — меньше. Как правило, лучше избегать конфликтов с тем, кто вооружен пистолетом. Однако если вы считаете, что вас могут убить или ситуация становится неприемлемой — к примеру, вас ведут куда-то, откуда не удастся сбежать, — сопротивление будет единственным вашим выходом.

НАПРАВЬТЕ ОРУЖИЕ ОТ СЕБЯ

Оружие, которое направлено не на вас, не может вам навредить. Даже если вас ранят, ранение будет не смертельным. Хорошо помнить правило — если пуля не убила вас на месте, рана, скорее всего, не убьет. Многие паникуют при виде оружия или падают на землю при ранении, но не из-за боли, а из-за страха перед ранением.

Любая огнестрельная рана может оказаться смертельной, и вам в любом случае понадобится немедленная медицинская помощь, но если вы ранены в процессе борьбы со стрелком или убегаете от него, продолжайте делать то, что делали, а волноваться о ране будете позже, когда окажетесь в безопасности. Поражение означает смерть. Пока вы боретесь, у вас есть шанс на выживание.

Слева. Если вам угрожают огнестрельным оружием, вам нечего терять. Защищайтесь, не волнуясь ни о чем.

Нападать первым на вооруженного противника стоит лишь тогда, когда угроза неминуема.

В ДЕЙСТВИИ

ЗАЩИТА

ОТ ОГНЕСТРЕЛЬНОГО

ОРУЖИЯ

СОВЕТ:**БОЙ ЗА ОРУЖИЕ**

Если вы схватите предплечье противника и дернете на себя, вы заставите противника автоматически нажать на курок и оружие выстрелит. Это может произойти намеренно или случайно во время драки с противником. Вне зависимости от того, куда попадет пуля, грохот выстрела будет очень силен, а ствол оружия мгновенно станет очень горячим.

Будьте готовы к этому и не замирайте от выстрела. Даже если вы ранены, рана не заставит вас немедленно упасть и не остановит, если вы не запаникуете и не сдадитесь. Как только вы начали драться за оружие, остановка или поражение может означать верную смерть. Закончите начатое, а затем можно будет волноваться о том, что вы ранены, оглушены или невредимы, хотя и перепуганы до смерти.

Испуг до смерти вам гарантирован. А все остальное зависит от вашей уверенности и ваших действий.

УГРОЗА ОРУЖИЕМ ПРОТИВ НАПАДЕНИЯ С ОРУЖИЕМ

Как и в случае с ножами, некто, показывающий вам оружие, наверняка что-то хочет. Если он хочет причинить вам вред, нападение будет больше похоже на попытку убийства. Противник постарается скрыть и оружие, и свои планы. К примеру, он собирается выстрелить на ходу из машины и уехать. Если атака уже началась, вам лучше укрыться и как можно скорее бежать. То же касается ситуаций, в которых вы понимаете, что вооруженный противник вот-вот начнет стрелять по людям. Нет ничего трусливого в том, чтобы сбежать от общей массы заложников. Если вы сможете быстро поднять тревогу и опишете специалистам ситуацию, вы поможете заложникам. Попытки героического нападения на вооруженного преступника могут закончиться бессмысленной смертью.

ЕСЛИ НЕТ ДРУГИХ ВАРИАНТОВ

Если вы можете сбежать, бегите. Если вы можете договориться с противником об условиях безопасности, лучше поступить именно так, вместо того чтобы бросаться на оружие. Но если вы уверены, что вас попытаются убить, боритесь за свою жизнь.

Если вы находитесь близко к вооруженному противнику, попытайтесь его обезвредить. Если вы побежите от противника, который практически

СОВЕТ:**ПРИКРЫТИЕ И УКРЫТИЕ**

Очень важно понимать разницу между этими двумя понятиями.

- Прикрытие заслонит вас, но не остановит пулю. Дым, мусор, большинство внутренних перегородок в помещениях и большая часть силуэта машины скроют вас от противника, но не от пули.
- Укрытие спрячет вас и остановит пулю. Блок двигателя, толстая стена или ствол дерева справится с этой задачей. Помните, что у разных видов оружия разная проникающая способность. Пистолетные пули отскочат от преград, которые запросто прошьет пуля из винтовки.

рядом с вами, вы всего лишь сделаете себя легкой мишенью. Единственный ваш шанс — атака, в которую вы вкладываете все умения и силы, но при этом не стоит забывать, что ваша цель — спастись и сбежать, если появится такая возможность.

Полумеры в подобных ситуациях недопустимы. Если вы атакуете вооруженного противника, а потом выяснится, что его оружие не было заряжено или же было муляжом, ваши действия все равно будут законны. Поэтому, пока вы уверены, что оружие и угроза реальны, законно почти любое ваше действие.

КОРОТКОСТВОЛЬНОЕ ОРУЖИЕ

Защититься от пистолета, направленного в грудь, довольно сложно по причине ширины тела. Защищающийся должен оказаться в безопасной позиции, для этого требуется время и передвижение, а нападающему достаточно всего лишь нажать на курок. Что бы вы ни делали, действовать нужно быстро, а главное — внезапно.

Толкните оружие в сторону, чтобы его ствол был направлен в сторону от вас. Почти наверняка при этом противник нажмет на курок, но не останавливайтесь, как бы ни шокировал вас звук выстрела. Если можете, схватите оружие так, чтобы ни в коем случае не перекрыть дуло, и выверните руку противника в сторону. Действовать нужно резко, палец противника зажат предохранительной скобой, и вам достаточно будет приложить небольшое усилие, чтобы сломать его.

Скручивание вверх или вниз тоже может помочь, но следите за тем, чтобы ствол был направлен в сторону от вас.

Если вы потеряли контроль над оружием или не можете его зафиксировать, приближайтесь к противнику вплотную и удерживайте его руку на-

ПИСТОЛЕТ, ПРИСТАВЛЕННЫЙ К ЗАТЫЛКУ

ПОДНИМИТЕ РУКИ, СЛОВНО СДАВАЯСЬ, ЗАТЕМ РАЗВЕРНИТЕСЬ НА МЕСТЕ, ОТБИВАЯ СТОЛ В СТОРОНУ. ВОЗЬМИТЕ В ЗАМОК РУКУ С ОРУЖИЕМ И БЕЙТЕ ПРОТИВНИКА В ГОЛОВУ, ЗАТЕМ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЛЮБОЙ СПОСОБ, ЧТОБЫ ПОВАЛИТЬ ПРОТИВНИКА НА ЗЕМЛЮ. НЕ ОПУСКАЯ РУКУ С ОРУЖИЕМ, ЗАКОНЧИТЕ ДРАКУ ПАДЕНИЕМ НА КОЛЕНО И УДАРОМ В ГОЛОВУ.



(A)



(B)



(B)



(C)

СОВЕТ:**ДРОБОВИКИ**

В патроне дробовика обычно находится множество мелких дробинok. Они разлетаются конусом и могут поразить несколько целей. При выстреле с близкого расстояния дробовики смертоносны, поскольку дробь вылетает кучно, но радиус действия этого оружия довольно невелик. Если дуло дробовика отпилено, радиус эффективного действия уменьшается; на короткой дистанции от дробовика с отпиленным дулом спастись невозможно.

У большинства охотничьих ружей два ствола, которые заряжаются независимо, каждый одним патроном. Следовательно, стрелок, вооруженный двустволкой, после двух выстрелов должен остановиться и перезарядить ее, переломив пополам и вставив новые патроны.

Помповые и полуавтоматические ружья могут стрелять дольше, поскольку оборудованы встроенным магазином. Помповые ружья перезаряжаются цевьем после каждого выстрела; полуавтоматы перезаряжаются сами. Оба типа позволяют быстро сделать несколько выстрелов.

СОВЕТ:**ПИСТОЛЕТЫ-ПУЛЕМЕТЫ**

Такое оружие иногда напоминает пистолет-переросток, а иногда небольшую винтовку. Пули, выпущенные из пистолета-пулемета, обладают меньшим эффективным радиусом и проникающей способностью по сравнению с винтовочными.

Пистолеты-пулеметы оборудованы сменным магазином вместимостью 30, 50 и даже больше патронов. В зависимости от целей, которые преследует владелец, стреляют из них либо одиночными выстрелами, либо очередями.

правленной от себя. Наносите удары, чтобы он не смог воспользоваться оружием, и при первой же возможности зафиксируйте опасную руку.

ПИСТОЛЕТ, НАПРАВЛЕННЫЙ В ЛОБ

Последствия ранения в голову куда тяжелее последствий ранения в тело, но с угрозой справиться проще, поскольку голова меньше и подвижнее тела. Однако грохот и вспышка выстрела, который в вас не попал, но раздался близко к голове, тоже могут иметь последствия.

Поднимите руки в типичную позицию сдающегося, затем резко отбейте оружие в сторону, одновременно шагая в противоположном направлении.

СОВЕТ:**ПОЗАБОТЬТЕСЬ ОБ ОРУЖИИ**

Если вы не знакомы с огнестрельным оружием, не стоит пытаться использовать выбитое у противника оружие иначе, чем в качестве дубинки или кастета. Если вы начнете искать предохранитель или проверять магазин, вы дадите противнику шанс атаковать вас. Но не забывайте позаботиться об оружии, как только появится возможность. Обезоружить противника — ваша первоочередная задача, и, как только она выполнена, при первой же возможности поднимите оружие и убедитесь, что ни нападающий, ни его друзья не завладеют им снова.

Однако будьте осторожны: если вызванная команда спасателей увидит вас с оружием, вас могут посчитать преступником и открыть огонь. При возможности отбросьте оружие за пределы досягаемости противников, к примеру утопите или зашвырните подальше под мебель.

Схватите оружие и выкрутите его из руки стрелявшего, одновременно нанося удары, чтобы он думал только о защите.

УГРОЗА ПИСТОЛОМ СЗАДИ

Медленно поднимите руки, словно сдаетесь, и резко обернитесь, рукой отбивая оружие в сторону. В зависимости от того, в какую сторону вы поворачиваетесь, ответ на угрозу может разниться.

Если вы внутри, схватите руку с оружием и обхватите ее своей, после чего нанесите удар основанием ладони в подбородок. Затем нужно нанести серию сильных ударов коленом, головой и кулаком. Нападающий почти наверняка попытается вытащить из вашей хватки руку с оружием, что поначалу даст вам возможность свободно наносить удары.

Если вы снаружи, вам повезло. Продолжайте разворот, пока не будете смотреть в ту же сторону, что и противник, и вытягивайте его руку наискосок перед собой, выкручивая оружие из его руки. Продолжайте разворот и резко сместите центр тяжести вниз, утягивая противника за собой. Если вы не сможете выкрутить оружие из его руки, остается возможность толкнуть его руку на свое колено, чтобы сломать ее или от удара он бросил оружие.

ПИСТОЛЕТ, НАПРАВЛЕННЫЙ В ЗАТЫЛОК

Для защиты от такой угрозы важно поднять руки повыше, прежде чем начинать разворот. Позиция сдающегося идеальна для начала. Как и в предыдущих случаях, вам нужно развернуться и отбить оружие в сторону, зафик-

сировать его и нанести удары, которые обезвредят противника. Если можете, бросьте его на землю и падайте коленом на его ребра, заканчивая поединок ударами в голову и горло.

«ДЛИННОСТВОЛЬНАЯ» УГРОЗА

В данном случае имеется в виду оружие с длинным стволом, которое удерживается при стрельбе двумя руками, к примеру винтовка или дробовик. Отбейте ствол в сторону и шагните к противнику, фиксируя рукой его руку с оружием. Наносите удары в горло, голову или пах. Чаще всего противник цепляется за оружие и пытается освободить его, поэтому у вас есть шанс нанести несколько сильных ударов, прежде чем он сменит тактику.

НАПАДЕНИЕ СЗАДИ НА ЧЕЛОВЕКА С ВИНТОВКОЙ

Чаще всего от человека с винтовкой, который не подозревает о вашем присутствии, лучше просто сбежать. Однако если у вас есть причина для нападения, тихо подберитесь к противнику сзади и задержите его подбородок вверх, чтобы вывести противника из равновесия.

Если важно сохранить тишину, зажмите противнику рот, чтобы не позволить ему кричать, однако если оружие выстрелит, такие меры будут уже излишни.

СОВЕТ:

КОРОТКОСТВОЛЬНОЕ ОРУЖИЕ

Пистолеты отличаются небольшими размерами; их легко носить с собой. Обычно их просто скрыть под одеждой. Лишь немногие модели пистолетов рассчитаны на стрельбу очередями; обычно же стрельба ведется одиночными выстрелами, и противник не может накрыть комнату огнем. Однако это не означает, что пистолеты менее опасны.

Есть два основных типа короткоствольного оружия. Патроны револьвера находятся в его магазине — обычно рассчитанном на шесть патронов — вращающемся цилиндре, который перезаряжает оружие при вращении. Револьверы перезаряжаются медленнее полуавтоматического оружия, и паузы между выстрелами дольше.

Полуавтоматическое (или самозарядное) оружие — это пистолеты, которые могут иметь магазин на 17 и более патронов. Перезарядка гораздо быстрее, а стрелок может сделать больше выстрелов. Даже если в полуавтоматический пистолет не вставлен магазин, в патроннике может находиться патрон и оружие все равно будет опасным.

УГРОЗА ПИСТОЛОМ СЗАДИ В КОРПУС (1)

**ПОВЕРНИТЕСЬ И ОТБЕЙТЕ
ОРУЖИЕ НАРУЖУ. ОБХВАТИТЕ
РУКУ ПРОТИВНИКА СВОЕЙ РУКОЙ
И НАНЕСИТЕ ЕМУ СЕРИЮ УДАРОВ
В ГОЛОВУ.**



УГРОЗА ПИСТОЛЕТОМ СЗАДИ В КОРПУС (2)

Вы можете повернуться и отбить оружие внутрь, вытягивая руку с пистолетом. Дёрните её наружу и вверх, плечом ударяя в плечевой сустав противника, чтобы сбить его с ног. Опустившись на одно колено, вы можете подбить ногу противника, чтобы его падение было более жестким.

(А)



(Б)



(В)



(Г)



НАПАДЕНИЕ СЗАДИ НА ЧЕЛОВЕКА С ВИНТОВКОЙ

КАК ТОЛЬКО СХВАТИТЕ ПРОТИВНИКА ЗА ГОЛОВУ, ПОТЯНИТЕ ЕЕ НАЗАД И ВВЕРХ, ФИКСИРУЯ РУКУ С ОРУЖИЕМ. ЭТО ОТКРОЕТ ГОРЛО ПРОТИВНИКА ДЛЯ УДАРА РЕБРОМ ЛАДОНИ. ПОВАЛИТЕ ПРОТИВНИКА НА ЗЕМЛЮ И ПРИМЕНИТЕ УДУШАЮЩИЙ ЗАХВАТ, НЕ ДАВАЯ ЕМУ ОПОМНИТЬСЯ.



(Б)

(А)



(В)



(Г)



(Д)



СОВЕТ:**КАК УБЕЖАТЬ ОТ ВООРУЖЕННОГО ПРОТИВНИКА**

Большинство людей очень плохие стрелки. Даже обученные военнослужащие в условиях стресса и психологического давления часто промахиваются. Следовательно, если между вами и стрелком больше пары метров и вы при этом двигаетесь, шанс, что он в вас попадет, совсем невелик. Лучше бежать, в идеале меняя направление и двигаясь так, чтобы между вами и стрелком оказалось как можно больше препятствий. Даже если препятствие не сможет остановить пулю, оно частично скроет вас, и вы станете менее уязвимой целью.

Вопреки тому что нам показывают в фильмах, огнестрельное ранение не приводит к моментальному шоку и смерти. Если вы двигаетесь, получить смертельную рану сложнее и, даже если вас ранили, у вас остается возможность спастись. Резкая смена направления и грамотный выбор прикритий дадут вам хороший шанс на успех.

СОВЕТ:**ВИНТОВКИ**

Винтовки стреляют пулями с высокой проникающей способностью; эти пули способны пробить различные объекты, которые используются как прикрытие, на большом расстоянии. Однако точность винтовки определяется не ее техническими характеристиками, а мастерством стрелка. У большинства охотничьих винтовок продольно-скользящий поворотный затвор, и, хотя в магазине несколько патронов, после каждого выстрела приходится перезаряжать оружие. Боевое оружие способно стрелять очередями, а магазины рассчитаны примерно на 30 патронов. Некоторые гражданские винтовки похожи на военные, но являются полуавтоматическими и допускают только одиночную стрельбу.

Открытое горло противника становится уязвимым для удара ребром ладони или захвата предплечьем, который поможет потянуть противника назад. Постарайтесь ударить его головой о землю. Можно закончить схватку удушающим приемом. В качестве альтернативы можно повалить противника на спину и нанести топчущий удар в голову или по руке с оружием. Вы должны все время следить за тем, чтобы оружие было направлено в сторону от вас.

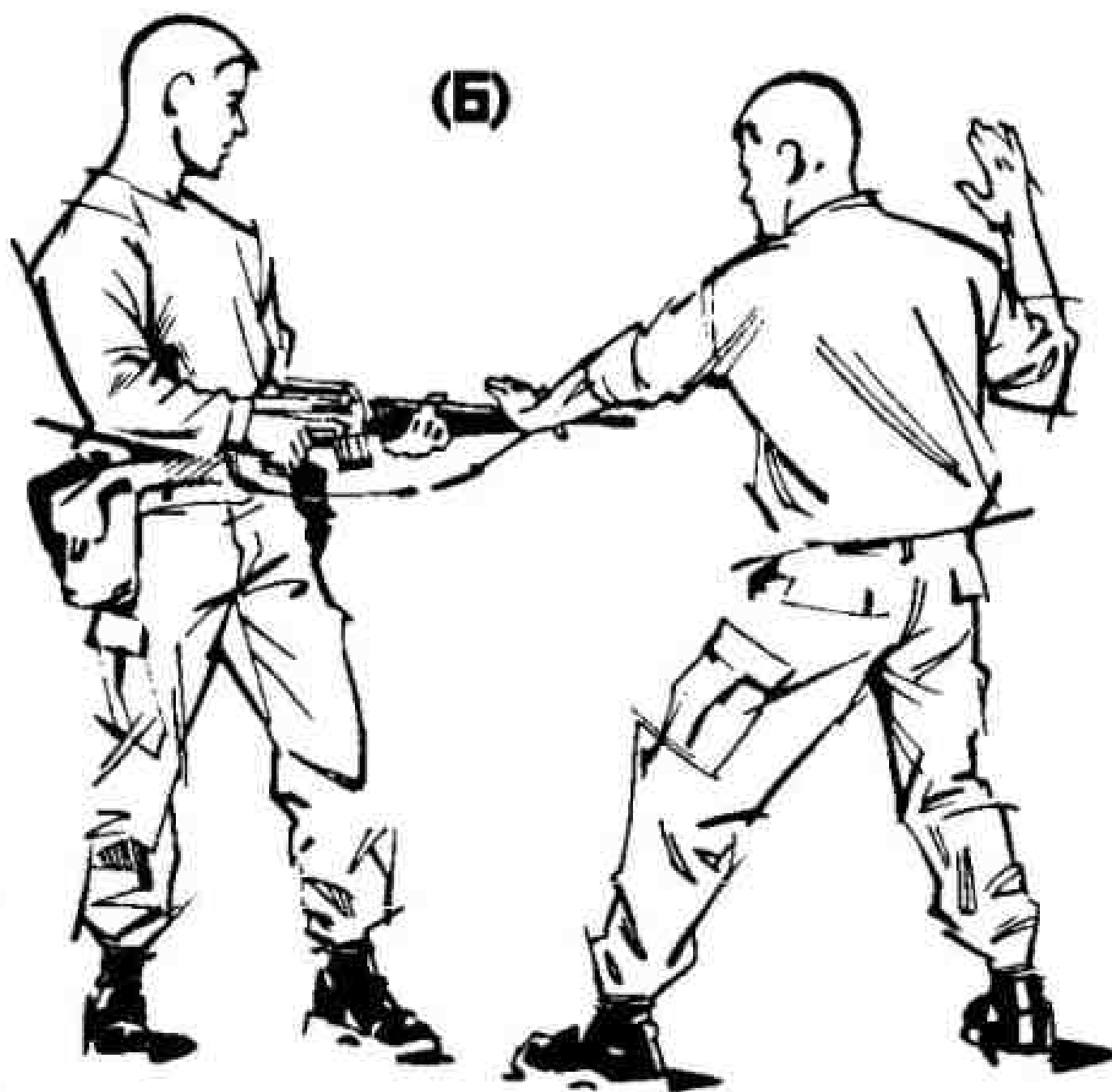
УГРОЗА ВИНТОВКОЙ СПЕРЕДИ

**ПЕРЕДНЕЙ РУКОЙ ОТБЕЙТЕ
СТВОЛ В СТОРОНУ И ШАГНИТЕ
ВПЛОТНУЮ К ПРОТИВНИКУ,
ОБОРАЧИВАЯ РУКОЙ СТОЛ,
ЧТОБЫ ЗАФИКСИРОВАТЬ ЕГО.
ЕСЛИ ВЫСТРЕЛ РАЗДАСТЯ ЗА
ВАМИ, ОН НЕ СМОЖЕТ ПРИЧИ-
НИТЬ ВРЕДА. БЕЙТЕ ПРОТИВНИКА
В ГОЛОВУ ИЛИ ПАХ, ЧТОБЫ
ОБЕЗВРЕДИТЬ ЕГО.**

(А)



(Б)



(В)





*Способность драться
и на земле — это
навык, необходимый
для выживания.*

В ДЕЙСТВИИ

БОЙ НА ЗЕМЛЕ

Большая часть тренировок военнослужащих предназначена готовить солдат к бою, вооружать их инструментами, тактикой и создавать правильный настрой, который позволит уверенно встретить любую опасность. Ничто и никогда не идет строго по плану, но хорошая подготовка позволяет солдатам быстро адаптироваться к меняющимся условиям. Этот принцип применим и к рукопашному бою: оказавшись в трудной ситуации, вы можете либо сдаться, либо продолжить борьбу. Тренировки только помогают, а главное зависит только от вас.

Бой на земле — это довольно обширная тема. Есть боевые искусства, которые целиком посвящены исключительно этому виду боя. Однако не стоит забывать, что одно дело — оказаться на земле от руки тренированного спортсмена, который обучался бою, и совсем другое — упасть оттого, что на вас повис пьяный у киоска.

Все, кто хочет научиться самообороне, должны уделить часть тренировок основам боя на земле. Не обязательно делать упор на особые спортивные техники и нежелательно заниматься только боем на земле. На самом деле множество ситуаций действительно заканчиваются падением, однако начинаются они в позиции стоя — и пока у каждой стороны есть шансы на победу, падения довольно редки.

Слева. Не стоит стремиться к бою на земле, но не забывайте, что есть множество причин, по которым вы можете оказаться в такой позиции.

СОВЕТ: ПРИЧИНЫ БОЯ НА ЗЕМЛЕ

Причины, по которым вы можете оказаться на земле, могут быть разными. Попытка изнасилования, намеренная подсечка или неуклюжий бросок... да вы можете и просто споткнуться.

Причина не важна. Если вы и ваш противник оказались на земле, вам нужно продолжать бой, пока не появится возможность подняться. Очень важно не паниковать. Падение на землю делает вас уязвимым, но это можно исправить.

ПРИЕМЫ

Большая часть приемов, которые используются в стойке, может использоваться и на земле. Вы можете бить кулаками, локтями и коленями, душить, заламывать и фиксировать суставы. Попытки кусаться и использовать другие отвлекающие приемы тоже неплохо работают. Отличается лишь механика исполнения приемов, тактика остается прежней.

Ключ к успешному бою на земле — это позиция. Обычно у того, кто находится сверху, больше преимуществ, поэтому, если вы упали, а ваш противник остается стоять, у вас проблемы. А ключ к победе в бою на земле — это ваша способность сменить проигрышную позицию на более выгодную. Для практики лучше всего подойдет роллинг или товарищеские соревнования.

Навыки изменения позиции будут важны, даже если вы можете только кусаться и бить головой. Тот, кто занял выигрышную позицию, в итоге обычно побеждает.

УДАЧНАЯ И НЕУДАЧНАЯ ПОЗИЦИЯ

Самая распространенная позиция в начале боя на земле — то, что многие называют куча мала. Военные, естественно, пользуются другим термином, но как ясно из названия, вначале на земле оказывается куча переплетенных тел, поскольку перед падением противники начинают цепляться друг за друга и бороться, часто один из них утягивает за собой второго. Однако люди инстинктивно пытаются принять одну из позиций, которые будут перечислены далее. Даже те, кто не пытался тренироваться, инстинктивно чувствуют преимущества той или иной позиции.

Выбираться из неудачных позиций можно по-разному. Может сработать грубая сила, можно причинить противнику боль, укусив его или сжав мошонку. Дальше будут описаны и другие способы.

НА ЗЕМЛЕ

Если вас сбили с ног, нужно как можно быстрее подняться.

Но прежде всего вы должны защитить себя от ударов ногами. Руками и ногами защищайте голову и жизненно важные органы, при этом перемещаясь так, чтобы можно было ударить противника ногами.



Опыт, который можно получить при роллинге, неоценим для получения максимального преимущества в любой ситуации.

ПАДЕНИЕ ПРИ СТОЯЩЕМ ПРОТИВНИКЕ

Если вы упали, вытяните ноги к противнику и ударьте его в пах или колено. Когда противник бежит вперед, чтобы ударить вас, нужно прикрыться, если нет другой возможности, но нельзя долго оставаться в такой позиции. Нужно схватить противника за ногу и либо повалить его на землю, либо использовать как опору, чтобы подняться.

СЕДЛАНИЕ

Доминантная позиция, которую стараются занять почти все необученные бойцы для нанесения ударов. Противник садится на вас сверху и ли-

бо наносит нисходящие удары, либо пытается задушить вас или пережать горло предплечьем. Удушение отворотами одежды в такой позиции было бы эффективнее, но человек без подготовки вряд ли станет его использовать.

Большинство необученных бойцов стараются податься назад, чтобы вложить в удары дополнительную силу. Того, кто так поступает, можно поддеть коленом за пройму брюк и толкнуть бедрами вверх, одновременно руками и ногами толкая его вперед, через вашу голову.

Можно защититься, притянув противника к себе и заставив скатиться в сторону, к примеру тычком в глаза. Противник отдернется и скатится с вас. Зафиксировав его руку, вы не позволите противнику на нее опереться.

ЗАЩИТА

Начинать бой лежа на спине невыгодно, но вы можете контролировать противника при помощи защит. Обычно защита заключается в обхвате противника ногами и скрещивании лодыжек за его спиной с одновременным притягиванием его к себе. Как минимум это не позволит ему вас ударить. Как только противник зафиксирован, можете действовать дальше.

Эта позиция очень похожа на ту, которую противник принимает при попытке изнасилования. Но без возможности пошевелиться он ничего не сможет сделать, не считая того факта, что ему будет мешать одежда. Защита — это стартовая точка для выхода из ситуации. Долго находиться в этой точке нельзя.

Неплохо работает скручивание, при котором вы хватаете противника за подбородок и затылок, а затем резко выворачиваете его голову в сторону. Противник постарается избавиться от давления и скатится в сторону. Двигаясь за ним, вы окажетесь в позиции наездника и сможете либо применить какой-нибудь прием, либо попытаться сбежать.

Можно также резко толкнуть противника ногой в бедро, пытаясь сдвинуться в сторону, чтобы получить пространство для маневра. Если вам удалось просунуть колени между собой и противником, вы сможете его оттолкнуть и освободиться.

ПОДНИМАЙТЕСЬ

Даже если вы пытаетесь подняться из выигрышной позиции, ваш оппонент, если он не нокаутирован, может с легкостью помешать вам. Он либо поставит вам подножку, либо вцепится в одежду, когда вы пытаетесь подняться. Поэтому важно подготовить себе пути к отступлению.

ЗАЩИТА (1)

Противника, который упал сверху, вы можете контролировать, обхватив ногами. Это не позволит противнику оседлать вас, чтобы осыпать градом ударов. Скручивание шеи противника заставит его скатиться с вас в сторону.



ЗАЩИТА (2)

Можно сбросить противника с себя, забросив ногу ему за



голову и используя сильные мышцы ноги, чтобы пригнуть его голову вниз. Тело следует за головой, противник сдвинется в сторону, и вам нужно только вовремя расцепить ноги, чтобы избавиться от его захвата.

СОВЕТ: ПРИНЦИПЫ БОЯ НА ЗЕМЛЕ

У тех, кто занимался боевыми искусствами, в бою на земле больше вариантов, но обычно противник будет полагаться на инстинкты и его поведение можно предсказать. Он наверняка попытается забраться на вас сверху, чтобы из выигрышной позиции осыпать вас ударами (в боевых искусствах это называется «вали и колоти»), или задушить, или попытаться изнасиловать. Он не станет применять сложные захваты. Он просто уверен, что его вес позволит ему удерживать вас на земле, но толком не умеет использовать свои преимущества.

Ваша программа-минимум должна быть такой: выбраться из-под противника, занять доминантную позицию и бить противника до тех пор, пока он не потеряет желание мешать вам подняться, затем встать и уйти. Попытки просто вырваться из захвата и убежать могут привести лишь к тому, что вас поймают и снова подомнут под себя.

КИНЖАЛЬНЫЙ УДАР С ЗЕМЛИ

УДАР В КОЛЕНО СБОКУ ОСТАНОВИТ ЛЮБОГО АТАКУЮЩЕГО И МОЖЕТ ДАЖЕ ОКОНЧАТЕЛЬНО ВЫВЕСТИ ЕГО ИЗ БОЯ. УДАР С ЗЕМЛИ ВЫПОЛНЯЕТСЯ ТОЧНО ТАК ЖЕ, КАК И ТОПЧУЩИЙ УДАР ИЗ СТОЙКИ.



**СОВЕТ:
ТАКТИКА БОЯ НА ЗЕМЛЕ**

В уличной драке вашей основной целью является возможность встать на ноги и завершить драку. Любыми способами постарайтесь остаться на ногах или подняться как можно скорее. На земле вы слишком уязвимы, не стоит понапрасну рисковать. Если вам придется покалечить агрессора, чтобы подняться, сделайте это. Ваша цель — защитить себя, а именно он вынудил вас выбирать средства.

Оппонент, ошеломленный ударами в голову и горло, вряд ли станет мешать вам подняться. В качестве альтернативы можно использовать тактику соскакивания. Толкните оппонента в голову или горло, в идеале — отворачивая от себя его лицо, и двигайтесь по направлению к его голове, чтобы он не смог поставить вам подножку или схватить.

КИНЖАЛЬНЫЙ УДАР В ПАХ

Если нападающий подходит близко, можно нанести удар в пах. Важно ударить так, чтобы противник попятился, иначе он может упасть прямо на вас.





Старая армейская аксиома гласит: бои всегда происходят на стиге карты, где темно, неровно и дождливо... Так и любая драка может рассматриваться как неблагоприятные условия. Бывают и действительно сложные ситуации. И ключ к победе, как всегда, не паниковать. Разработать план и уверенно двигаться к его выполнению.

ДРАКА В АВТОМОБИЛЕ

Как правило, в автомобиле вы в безопасности. Его корпус может от многого защитить, а скорость позволяет спастись от большинства нападений. Если избегать неблагоприятных районов и разумно относиться к выбору парковки, можно избежать множества проблем. По возможности притормаживайте заранее, рассчитывая движение так, чтобы при нужном свете светофора вы могли не прерывать движения, а только ускоряться. Дверцы должны быть закрыты и заблокированы, окна лучше держать немного приоткрытыми. Но иногда случается и непредвиденное. Любая драка в замкнутом ограниченном пространстве вроде салона автомобиля сопряжена со сложностью движений и необычными по-

Слева. На самом деле абсолютно все драки происходят в неблагоприятных условиях, но некоторые ситуации могут быть намного хуже прочих. К примеру, если драться придется против нескольких противников или в ограниченном пространстве.

14

Хорошие базовые навыки и агрессивный настрой помогут вам справиться с большинством ситуаций.

В ДЕЙСТВИИ

БОИ

ЖИЗНЬ И РАБОТА В НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ

УСЛОВИЯХ

СОВЕТ: АГРЕССОРЫ В АВТОМОБИЛЯХ

Тот, кто собирается выйти из машины и атаковать вас, для начала отстегнет ремень безопасности и заглушит двигатель. Агрессор, который опускает стекло, чтобы выкрикивать угрозы, но не останавливает машину, предпочитая оставаться в безопасности, чаще всего ограничится лишь словами. Главное — не давать ему повода перейти от слов к действиям, ввязываясь в перебранку. Как только агрессор удовлетворит свое эго, он просто уедет. Если же он выходит из машины, чаще всего это означает, что он собирается напасть.

зициями, поэтому стоит заранее научиться сильным ударам по уязвимым местам. Вам почти наверняка придется применять борцовские захваты, а нокаутирующие удары дадут вам необходимое преимущество.

ТАКТИКА БОЯ В АВТОМОБИЛЕ

Поскольку чаще всего автомобиль используется для бегства, в большинстве ситуаций вам нужно добраться до него, чтобы уехать. Если же нападающий следует за вами в машину или уже находится в ней, вам нужно тем или иным образом избавиться от него. Как только вы вышвыриваете его из салона и закрываете дверь, у вас появляется время завести мотор и уехать. Нападающий может попытаться разбить стекло или иным способом повредить машину, но волновать вас должна не стоимость будущего ремонта, а возможность уехать с места нападения.

Если нападающий уже в машине, вам нужно либо вытолкать его, либо выбраться наружу самому, либо отправить его в нокаут. В любом случае первым делом нужно отстегнуть ремень безопасности, который будет мешать вам двигаться или бежать.

ДРАКА С ВОДИТЕЛЕМ ИЛИ ПАССАЖИРОМ С ПЕРЕДНЕГО СИДЕНЬЯ

Если вас заставляют куда-то ехать, разбейте машину. Звучит довольно неожиданно, но есть ситуации, когда такой выход оправдан. Естественно, вам не нужно устраивать аварию на убийственной скорости, но удар о препятствие не позволит агрессору увезти вас куда-то на машине, а это вполне может спасти вам жизнь. Столкновение привлечет внимание, к тому же вы как водитель будете знать, чего ожидать, и приготовитесь, что даст вам лишний шанс выскочить из машины.

УДАР РЕБРОМ ЛАДОНИ

**УДАР РЕБРОМ ЛАДОНИ
В ГОРЛО КРАЙНЕ ЭФФЕКТИ-
ВЕН ПРОТИВ ПАССАЖИРА,
СИДЯЩЕГО РЯДОМ С ВАМИ.
ЕСЛИ АГРЕССОР СТАРАЕТСЯ
СОКРАТИТЬ РАССТОЯНИЕ,
МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ
УДАР ЛОКТЕМ, ПРИЧЕМ
НЕ ТОЛЬКО В ГОРЛО, НО
И В ГОЛОВУ.**



Если вы пассажир, дерните ручной тормоз, чтобы машина сбросила скорость, а водитель был вынужден бороться с управлением. Можете выключить двигатель, чтобы помешать водителю, или замедлить машину и выскочить.

Агрессора, который сидит рядом с вами, можно атаковать, ударив ребром ладони или локтем, в зависимости от того, какое между вами расстояние. Будьте готовы ударить несколько раз. Если после этого агрессор пытается выбраться (или же вы можете вытолкнуть его) из машины, как только он окажется снаружи, немедленно уезжайте. Если же он хочет драться, выбирайтесь из машины сами, особенно если агрессор сильнее и тяжелее вас.

В ограниченном пространстве сила дает еще больше преимуществ, чем при обычных обстоятельствах.

Если соперник пытается с вами бороться, используйте любые способы, что угодно, чтобы он захотел выбраться из машины. Бейте по глазам, кусайтесь, запускайте ногти в его кожу, царапайтесь: главное, чтобы агрессор захотел как можно скорее выбраться из салона.

СОПРОТИВЛЕНИЕ ПАССАЖИРУ С ЗАДНЕГО СИДЕНЬЯ

Пассажир на заднем сиденье ограничен салоном и может разве что схватить водителя и попробовать применить удушающий захват. В такой ситуации вам нужно волноваться не об управлении машиной: если она во что-то врежется, пока вы боретесь за свою жизнь, ее потом можно будет починить. Удар по тормозам может заставить атакующего потерять хватку, поскольку его бросит вперед, это вам поможет. В любом случае первым делом вам нужно избавиться от захвата. Если можете, схватите и сломайте нападшему

СОПРОТИВЛЕНИЕ ПАССАЖИРУ С ЗАДНЕГО СИДЕНЬЯ

КАК ТОЛЬКО ВЫ СПРАВИЛИСЬ С НЕОЖИДАННОЙ АТАКОЙ, НЕМЕДЛЕННО ОТСТЕГНИТЕ РЕМЕНЬ БЕЗОПАСНОСТИ, ЧТОБЫ МОЖНО БЫЛО ВЫБРАТЬСЯ ИЗ МАШИНЫ.



пальцы. Можно потянуться назад, схватить его за волосы или воротник и потянуть на себя. Если получится втянуть его в пространство между сиденьями и удерживать там, у вас появится время, чтобы расстегнуть ремень безопасности и выбраться из машины.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗАХВАТЧИКА В АВТОМОБИЛЕ

Если кто-то забирается на водительское сиденье вашей машины, лучший способ вытащить его наружу — это схватить его за голову и крутануть. Для захвата используйте глазницы и ноздри, чтобы малейшие попытки сопротивления вызывали у злоумышленника боль. Если вы не можете вытащить его наружу силой, сделайте несколько рывков, выворачивая его голову. Противник будет вынужден выбраться наружу, чтобы защитить шею.

Будьте осторожны и не ослабляйте хватку, чтобы противник не упал на вас сверху. Лучший способ, как уже говорилось, — резкие рывки при хоро-

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ЗАХВАТЧИКА

**Если вы можете
открыть дверь
и вытащить
злоумышленни-
ка, не стоит
упускать эту
возможность.
Но никогда
не прыгайте на
капот и не пытай-
тесь загородить
ему дорогу,
большинство пре-
ступников
спокойно проедет
прямо по вашему
телу.**



шей опоре, которая позволит вам не потерять равновесия. Быстрые и резкие удары локтями и коленями позволят ускорить процесс.

АГРЕССОР ВНЕ АВТОМОБИЛЯ

Очень сложно драться с кем-то, кто протиснулся через окно, и практически невозможно вытолкнуть его наружу. Вместо этого схватите его и потяните внутрь, локтем или кулаком другой руки нанося удары. Шокирующие приемы вроде укусов или тычков пальцами в глаза заставят его самого отступать от машины. Это позволит вам выиграть время, чтобы уехать или быстро отстегнуть ремень безопасности и продолжить драку в более выгодных условиях.

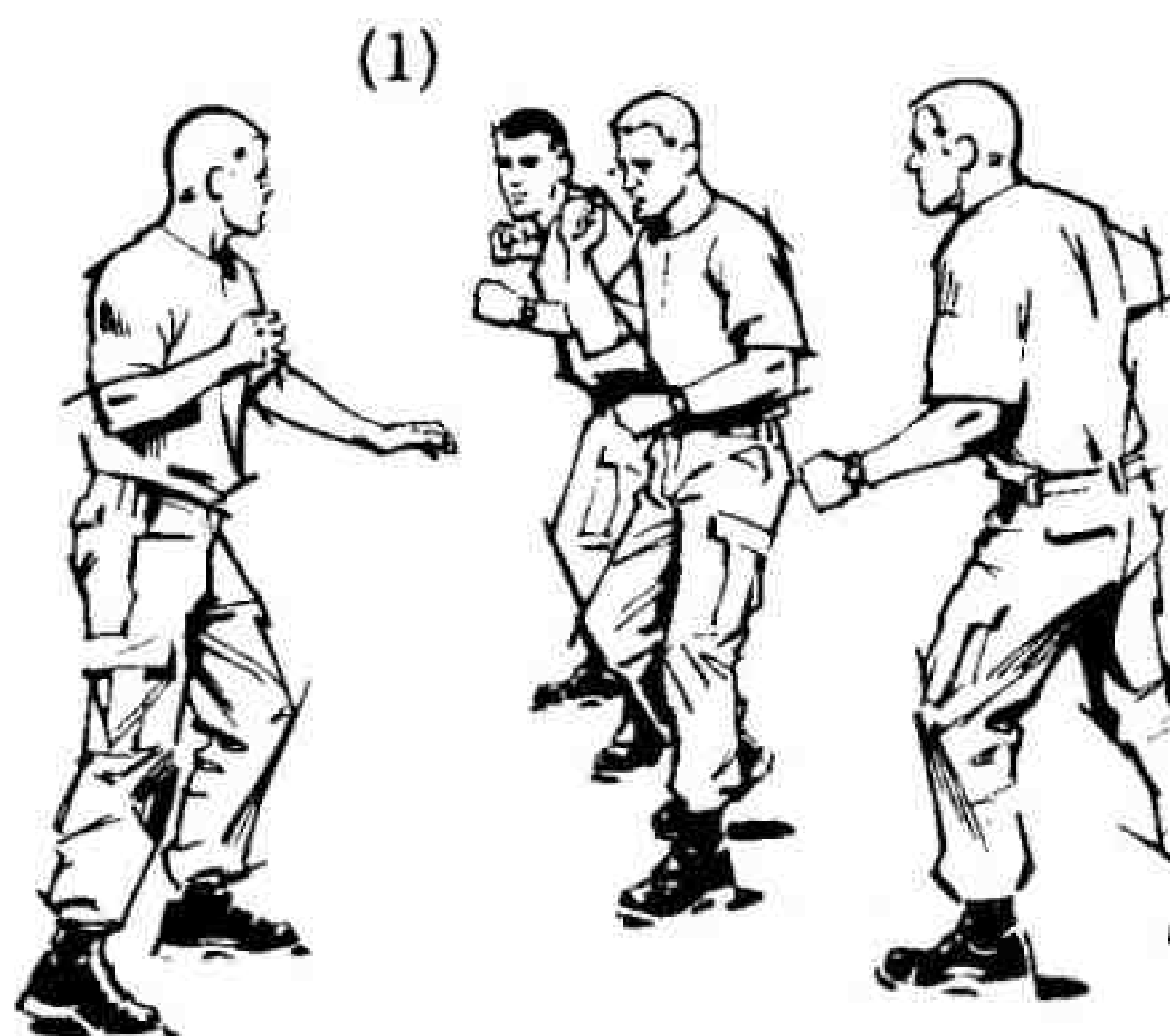
ДРАКА В ОГРАНИЧЕННОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Основная опасность ограниченного пространства заключается в том, что вы можете удариться обо что-то или же нападающий может швырнуть вас на опору, стену или другую поверхность. Однако все это можно использовать и как преимущество. К примеру, если вы можете сдвинуть стол углом между собой и нападающим, обогнуть преграду или спрятаться за ней, вы сможете предугадать, куда и как двинется противник, если захочет атаковать вас. Преграда даст вам возможность остановить его или воспользоваться заминкой, чтобы убежать.

Окружающие предметы можно использовать разными способами. Обычно попытки оттолкнуть оппонента ни к чему не приводят. Но ес-

ДРАКА С НЕСКОЛЬКИМИ ПРОТИВНИКАМИ: ЧАСТЬ 1

Защищающийся не должен ждать, пока на него нападут. Вместо этого он должен завладеть инициативой и вывести из строя одного из нападающих.



ли вы можете толкнуть его на что-то, что задержит его или даже нанесет ему травму, вы как минимум выиграете время. Если вы обладаете нужными навыками, воспользуйтесь преимуществами, которые дает окружение, используйте различные борцовские приемы, направляя противника на предметы, которые могут нанести ему повреждения.

В таких ситуациях крайне важна оценка обстановки непосредственно перед тем, как ситуация потребует применения силы. Если вы хоть приблизительно оцените окружение, то шанс избежать ошибок и использо-



вать преимущества возрастет в несколько раз.

ДРАКА С НЕСКОЛЬКИМИ ПРОТИВНИКАМИ

Нескольких противников практически невозможно победить в одиночку, если противники работают слаженно. Но в большинстве случаев нападающие представляют собой просто группу людей, а не скоординированную силу. Хорошо натренированные военные подразделения могут победить противника, значительно превосходящего их числом, поскольку координируют свои действия и работают сообща. Тот же принцип позволяет победить организованным группировкам.

Если вы можете помешать противникам действовать сообща, то вместо общей драки вы сможете победить каждого в отдельной небольшой схватке. Задача не простая, но выполнимая.

Иногда можно заставить остальных помедлить, выбрав одного противника и навязав ему бой один на один. Лучше проявить инициативу и атаковать внезапно, чтобы нокаутировать первого противника до того, как остальные соберутся и подготовятся к атаке.

ТАКТИКА ДРАКИ ПРОТИВ ГРУППЫ

Если вам пришлось иметь дело с несколькими противниками, жизненно

важно перемещаться, не останавливаясь, и, если это возможно, перемещаться так, чтобы противники мешали друг другу. Если вам приходится драться с тремя противниками, вам придется трудно. Однако вы можете толкнуть одного из них так, чтобы он оказался на пути у другого, и некоторое время сражаться только с третьим.

Вы можете победить, используя метод «удар—уход—удар» и при этом не позволяя соперникам нава-

ДРАКА С НЕСКОЛЬКИМИ ПРОТИВНИКАМИ: ЧАСТЬ 2

НЕЙТРАЛИЗОВАВ ПЕРВОГО ПРОТИВНИКА, ЗАЩИЩАЮЩИЙСЯ ПЕРЕМЕЩАЕТСЯ ТАК, ЧТОБЫ ОСТАВШИЕСЯ МЕШАЛИ ДРУГ ДРУГУ, И ПРИ МАЛЕЙШЕЙ ВОЗМОЖНОСТИ НАНОСИТ УДАРЫ.

(5)

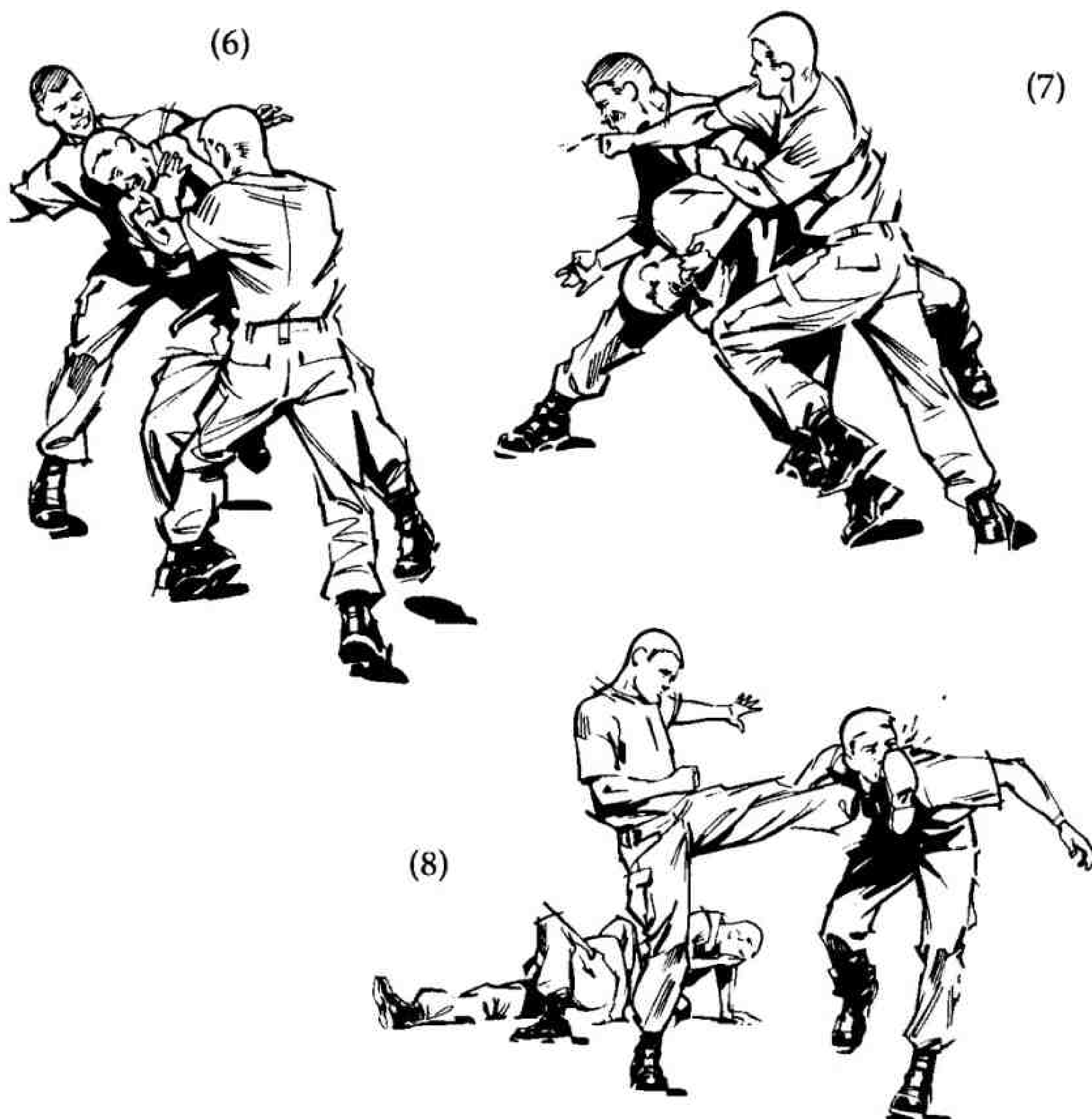


литься на вас сообща. Часто бывает так, что нападающего из группы легче вывести из строя, чем одинокого обороняющегося. Те, кто нападает группами, надеются больше на поддержку остальных, они думают, что меньше рискуют, поэтому даже незначительное повреждение деморализует их. Вы же в подобной ситуации ставите на кон все, поэтому полностью собраны.

ПРИМЕР ТАКТИКИ БОЯ ПРОТИВ ГРУППЫ

Любая драка с группой — это серьезное дело, в котором не стоит пренебрегать даже малейшими преимуществами.

В приведенном примере один человек вынужден драться с тремя противниками. (1)



**СОВЕТ:
НЕ ЗНАЕТЕ, ЧТО ДЕЛАТЬ?**

Если вы ввязались в драку, растерялись и не знаете, что делать, бейте противника в голову как можно сильнее. С такими ударами трудно ошибиться.

Перехватывая инициативу, он выбирает цель и бьет противника пальцами в глаза. Такой удар вряд ли полностью выведет оппонента из драки, но на некоторое время остановит его. Удар заставляет противника пятиться, заступая дорогу двум другим, которые находились за ним. (2)

Следующие несколько секунд защищающемуся противостоит только один оппонент. Тот, кто начал атаку, но теперь медлит. Возможно, он удивлен и немного напуган тем, что его друг получил удар по глазам, или тем, что жертва не стала ждать избиения и изменила ситуацию в свою пользу. Пока нападавший оценивает ситуацию, защищающийся наносит ему удар в пах, который надолго выведет его из драки. (3)

Защищающийся не тратит время на то, чтобы оценить степень нанесенного ущерба и определить, выбыл ли противник из драки, он поворачивается к двум оставшимся и толкает того, которого бил по глазам, используя его как щит и в то же время создавая себе пространство для маневра. (4)

Защищающийся бьет ближайшего нападающего в горло (5) и толкает его на следующего (6), не позволяя ему ввязаться в драку. В это время третий атакующий пятится назад. Он не выбыл из боя, но защищающийся пока не знает этого наверняка. Следовательно, защищающемуся нужно как можно скорее разобраться с ближайшими на случай, если оставленный без внимания третий придет в себя.

Пока оппонент еще кашляет от удара в горло, защищающийся толкает его на второго нападавшего и наносит тому удар в лицо. (7)

Итак, двое выбыли, защищающийся оборачивается к тому, который начинает приходить в себя. Не давая ему шанса снова вступить в драку, защищающийся сбивает его с ног ударом в лицо. (8)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИМПРОВИЗИРОВАННОГО ОРУЖИЯ

Даже в тех странах, где ношение оружия гражданскими лицами запрещено, закон о самозащите позволяет использовать импровизированное оружие, если в нем возникает необходимость. Следовательно, если вам грозит се-

**СОВЕТ:
НЕ ЗАЦИКЛИВАЙТЕСЬ**

При драке с несколькими противниками нельзя уделять все внимание кому-то одному. Нет смысла добивать одного из них лишь для того, чтобы второй в это время напал на вас сзади и отправил в нокаут. Атакуйте одного соперника, чтобы временно вывести его из строя, и отступите, прежде чем его друзья навалятся на вас. Двигайтесь, бейте по всему, что окажется в поле досягаемости, и рано или поздно группа поредеет, поскольку из нее будут последовательно выбывать те, кто решил, что с них хватит.

рвезная опасность и вы хватаете какой-то предмет, чтобы защитить себя, а его использование оправдано обстоятельствами, вы не нарушите закон.

Это является субъектом все того же закона здравого смысла, которым следует руководствоваться при самообороне. Если вы схватили кухонный нож, чтобы защититься от большого сильного преступника, который вломился в ваш дом и напал на вас, использование ножа будет оправданно.

С другой стороны, если в итоге он умрет от двух десятков ударов ножом в спину, вам придется объяснять в суде, чем именно были продиктованы ваши действия.

РЕЖУЩЕЕ И КОЛЮЩЕЕ ОРУЖИЕ

Режущее и колющее оружие мало подходит для самозащиты, хотя идеально подходит для убийства. При проведении военных операций оно незаменимо, но при самообороне использование такого оружия загоняет вас в ситуацию «все или ничего». В хаосе драки на самом деле довольно сложно определить, насколько серьезное ранение вы наносите. Если вы боретесь за свою жизнь, использование ножей и прочих острых предметов оправданно, но при других обстоятельствах может обернуться значительными осложнениями.

Режущее или колющее оружие — серьезная угроза, но она заставит агрессора отступить лишь в том случае, если он уверен, что вы используете оружие в драке. Если противник в это не поверит или все равно нападет, вам придется решать: использовать ли оружие по назначению или остаться безоружным. Если вы не готовы использовать нож, но все равно хотите захватить его на случай драки, помните, что его может отобрать ваш противник.

ТУПОЕ ОРУЖИЕ

А вот некоторые другие предметы отлично подходят для самозащиты. Есть определенные шансы, что они отпугнут вашего противника, ими можно

СОВЕТ: ОРУЖИЕ ДЛЯ САМООБОРОНЫ

Во многих странах запрещено ношение предметов, которые квалифицируются как оружие. И если вы несете с собой нечто невинное вроде пары носков или котенка, но собираетесь использовать это в качестве оружия, ношение будет признано незаконным. Однако при необходимости вы можете использовать для самообороны любой обычный предмет, ношение которого не вызовет подозрений, и не нарушите закона, если его использование будет оправдано обстоятельствами.

В общем и целом, вы имеете право делать то, что нужно, чтобы защитить себя, в том числе и вооружаться, но не носить с собой оружие просто так, на всякий случай. Если вы были на кухне и схватили нож, который был под рукой, или находились в машине и взяли гаечный ключ из ящика с инструментами, который всегда возите с собой, и докажете потом, что были вынуждены использовать предмет для самозащиты, вы не нарушите закон.

причинить боль и нанести противнику травму, но при этом шанс случайно нанести летальные повреждения гораздо ниже, чем в случае с режущим и колющим оружием.

Тупые предметы используются для удара по целям, которые нерационально бить кулаком, к примеру по подбородку или голени. Сломанная или сильно ушибленная конечность заставляет большинство нападавших перестать вас атаковать. Тупыми предметами можно пользоваться для давления и причинения боли. Все захваты и замки можно использовать и с применением такого оружия, но для простой самообороны такие сложные приемы зачастую не нужны. Удары таким оружием просто причиняют боль. Лучшие цели для использования тупых предметов — места, где кость расположена близко к поверхности, т. е. лицо, руки, ключицы и так далее.

НЕБОЛЬШИЕ ДУБИНКИ

Любой короткий твердый закругленный предмет можно использовать для самозащиты. Особый вид дубинки под названием куботан используется во многих боевых искусствах. Куботан очень полезен на тренировках, но с его использованием связана одна проблема — куботан во многих странах используется как полицейское оружие. В некоторых местах законы не запрещают его ношения, но в Британии, например, носить с собой куботан противозаконно.

Дело в том, что в некоторых странах вообще запрещено ношение оружия и предметов, которые могут использоваться как оружие. Поскольку

куботан продается именно как оружие и фактически им является, с ношением куботана могут возникнуть проблемы. Однако вполне законно при необходимости использовать предмет, который вы можете носить с собой не в качестве оружия. Следовательно, если вы тренировались с куботаном, вы можете использовать те же приемы с чем-нибудь другим, к примеру маркером.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КУБОТАНА ИЛИ НЕБОЛЬШОЙ ДУБИНКИ

Если вы не прошли курса специальных тренировок, не пытайтесь использовать куботан для сложных захватов и замков. И не стоит менять хват в процессе драки. Использование этого оружия является искусством, но для самозащиты достаточно нескольких простых приемов.

Проще всего крепко удерживать дубинку и наносить ею уколы и удары. Предмет, зажатый в руке, утяжеляет кулак и запястье. Конец куботана выглядывает из сжатого кулака, что делает удары сильнее, а нанесенный урон — больше. Куботан можно использовать, чтобы вырваться из захвата посредством вдавливания или ударов по костям руки нападающего.

Или же вы можете зажать куботан в кулаке так, чтобы его кончик выглядывал со стороны большого пальца. При ударе этот кончик погружается в тело соперника. Хорошими целями являются лицо и шея, но с куботаном, в отличие от ударов пустым кулаком, чувствительным окажется практически любое попадание в цель.

БОЛЬШИЕ ДУБИНКИ

Длинный прочный (на вид или на практике) предмет можно использовать как дубинку или биту, хотя с некоторыми из них неудобно управляться. Гаечные ключи, трости, свернутые газеты... импровизированным оружием можно сделать любой предмет, находящийся под рукой.

Большинство людей направляет биту или дубинку в голову соперника, широко размахиваясь при этом. Однако чаще больший эффект дают не размашистые удары, а тычки. От них тяжелее защититься, а параллельно вы можете использовать предмет в качестве барьера между собой и оппонентом.

Дубинку можно держать как одной, так и двумя руками. Трость, к примеру, лучше использовать тем же способом, каким используют винтовку со штыком. Загнутый конец трости порой очень хочется использовать для того, чтобы зацепить конечности противника или его шею, но лучше ограничиться тычками и не раскрываться для контратаки.

ДРУГОЕ ИМПРОВИЗИРОВАННОЕ ОРУЖИЕ

Использовать в драке можно практически любой объект, который даст вам определенное преимущество. Горсть монеток можно бросить в лицо нападающему, чтобы отвлечь его внимание, дезодорант или лак для волос тоже неплохо справляется с этой задачей. Чашку кофе можно использовать и как оружие, и как отвлекающий маневр, в зависимости от температуры жидкости. От выплеснутого в лицо кофе люди, как правило, теряются, что дает вам возможность нанести удар; если кофе горячий, то удара может и не потребоваться.

Вы можете поднять с земли что-нибудь тяжелое, использовать камень или бутылку, чтобы придать силу удару. Можно не бить, а бросать предметы в нападающего. Легкие, но твердые предметы вроде расчески или ручки можно использовать для уколов, как правило, болезненных, но не наносящих серьезного вреда. Стоит только осмотреться, и вы сами заметите, сколько обычных предметов может послужить вам оружием.

.....

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Самым сильным оружием из арсенала спецназа является интеллект и психическая устойчивость. Иногда все сводится к определению того, кто сильнее желает продолжить драку и выжить. Способность сохранять трезвую голову и замечать все возможности для победы или побега тоже является значительным плюсом.

Переключение в режим выживания требует способности моментально изменить способ мышления, как только возникает такая необходимость. Хорошая подготовка в сочетании с отработанными навыками полезна, но в конечном итоге первоочередное значение имеет ваша воля к жизни.

Если вы поддаетесь страху или пытаетесь притвориться, что ничего такого не происходит, вы проиграете. Вместо этого примите тот факт, что ЭТО действительно происходит, и происходит с вами, и именно ВАМ нужно с этим справиться. Так что, если вы думаете: «Что он собирается со мной сделать?», заставьте себя ответить «Ничего. Я ему не позволю».

Если вы сделали все возможное, чтобы избежать проблем, но проблема все же возникла, то лишь от вас зависит, сможете ли вы выйти из ситуации с наименьшими потерями. Да, вы будете испуганы. Да, вы можете пострадать, получить ушиб или ранение. Да, вы можете оказаться не в состоянии себя защитить... но не потому, что не пробовали. Если плохой парень не дает вам возможности прекратить ссору и отступить, если он настаивает на драке, то он уже наверняка решил, что сегодня кто-то получит свое. И только от вас, не от него, зависит, кто окажется проигравшим.

Издательство Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
www.trade.bookclub.ua

ОПТОВАЯ ТОРГОВЛЯ КНИГАМИ ИЗДАТЕЛЬСТВА

МОСКВА

Бертельсманн Медиа Москау АО

129110, г. Москва, пр. Мира, 68, стр. 1А

тел. +7 (495) 688-52-29, 974-21-59,

974-21-57

e-mail: kniga@bmm.ru

www.bmm.ru

ХАРЬКОВ

ДП с иностранными инвестициями

«Книжный Клуб

“Клуб Семейного Досуга”»

61140, г. Харьков-140, пр. Гагарина, 20-А

тел/факс +38 (057) 703-44-57

e-mail: trade@bookclub.ua

www.trade.bookclub.ua, www.euro-best.info

КИЕВ

ЧП «Букс Медиа Тойс»

04073, г. Киев, пр. Московский, 10Б, оф. 33

тел. +38 (044) 351-14-39,

+38 (067) 572-63-34,

+38 (067) 572-63-35

e-mail: booksmt@rambler.ru

ЛЬВОВ

ООО «Книжкові джерела»

79035, г. Львов, ул. Бузковал, 2

тел. +38 (032) 245-00-25

e-mail: Knigki@liv.farlep.net

ДОНЕЦК

ООО «ИКЦ “Кредо”»

83096, г. Донецк, ул. Куйбышева, 131

тел. +38 (062) 345-63-08, +38 (062) 348-37-92,

+38 (062) 348-37-86

e-mail: fenix@kredo.net.ua

www.kredo.net.ua

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»

УКРАИНА

служба работы с клиентами:

тел. +38 (057) 783-88-88

e-mail: support@bookclub.ua

Интернет-магазин: www.bookclub.ua

«Книжный клуб», а/я 84, Харьков, 61001

РОССИЯ

служба работы с клиентами:

тел. +7 (4722) 78-25-25

e-mail: order@flc-bookclub.ru

Интернет-магазин: www.ksdbook.ru

«Книжный клуб», а/я 4, Белгород, 308037

Популярне видання

Популярное издание

ДОГЕРТИ Мартін Дж.

Рукопашний бій за системою спецназу.

Ефективні прийоми елітних

підрозділів

(російською мовою)

ДОГЕРТИ Мартин Дж.

Рукопашный бой по системе спецназа.

Эффективные приемы элитных

подразделений

Головний редактор *С. С. Скляр*

Відповідальний за випуск *Н. С. Дорохіна*

Редактор *І. Р. Залатарьов*

Художній редактор *Н. П. Роєнко*

Технічний редактор *А. Г. Верьовкін*

Коректор *О. Є. Шишацький*

Главный редактор *С. С. Скляр*

Ответственный за выпуск *Н. С. Дорохина*

Редактор *И. Р. Залатарев*

Художественный редактор *Н. П. Роенко*

Технический редактор *А. Г. Веревкин*

Корректор *А. Е. Шишацкий*

Підписано до друку 04.08.2011. Формат 60×90/16.

Друк офсетний. Гарнітура «Wagnock».

Ум. друк. арк. 20. Дод. наклад 10 000 пр. Зам. № 1-1352.

Подписано в печать 04.08.2011. Формат 60×90/16.

Печать офсетная. Гарнитура «Wagnock».

Усл. печ. л. 20. Доп. тираж 10 000 экз. Зак. № 1-1352.

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»

Св. № ДК65 від 26.05.2000

61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а

E-mail: cor@bookclub.ua

ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”»

308025, г. Белгород, ул. Сумская, 168

Віддруковано у ПРАТ «Харківська книжкова фабрика “Глобус”»

61012, м. Харків, вул. Енгельса, 11.

Свідоцтво ДК № 3985 від 22.02.2011 р.

www.globus-book.com

Отпечатано в ПРАТ «Харківська книжкова фабрика “Глобус”»

61012, г. Харьков, ул. Энгельса, 11

Свидетельство ДК № 3985 от 22.02.2011 г.

www.globus-book.com