

Самозащита

Путеводитель «Марабу»

Роланд Хаберзетцер

Издательство «Марабу» Вербье (Бельгия),
1978

Перевод с французского
Главное Управление Гуманитарной Литературы
Обработка перевода Стрельцов В.П.
2023 г.

Эпоха насилия наступила, научитесь защищать себя.

Эта книга поможет вам в этом, предлагая сотни приемов, взятых из японских боевых искусств, таких как карате, дзюдо, айкидо и тай-дзюцу. Её наглядное представление показывает вам в картинках, как защитить себя от нападающего без оружия, с оружием и даже в самых критических ситуациях.

Также знайте, что важен ваш психологический настрой. Месье, наденьте маску непоколебимости. Мадам или мадемуазель, используйте хитрость «слабой женщины» и, как только ваш противник выведен из равновесия, удивите его молниеносной контратакой

Коллекция Марабу

ОТ ТОГО ЖЕ АВТОРА

Технические работы

- Путеводитель Марабут по каратэ (ред. Марабут)
- Путеводитель Марабут по джиу-джитсу (ред. Марабут)
- Каратэ-до (ред. Амфора)
- Кунг-фу, техника китайского бокса (ред. Амфора)
- Ко-Будо, боевые приемы Окинавы (ред. Амфора)
- Каратэ для черных поясов (Ред. Амфора)
- Каратэ, техника Вадо-рю (Ред. Фламарион)
- Изучите каратэ сами (изд. Eyrolles)
- Научитесь самообороне самостоятельно (изд. Eyrolles)
- Шотокан каратэ ката (ред. Международное дзюдо)

Историческая работа

- Кунг-фу, эпос о Железной руке (ред. Пигмалион)

Романы

- Ли, маньчжур. Повстанцы Янцзы (изд. Тревизо)
- Приключения Чанг-Лу, Медного Орла (изд. Пигмалиона),
Том I: Камера смертников
Том II: Дьяволы Кай-Фонга
- Украшение воина (дорожный знак)

Рисунки и первые три фотографии сделаны автором; другие фотографии Жан-Пьера Лоре.

Автор благодарит гг. Бемапель и Кальвес, черные пояса 2-го дана по карате из Страсбургского клуба Étudiant, которые сыграли роль агрессора для иллюстраций в этой книге.

® marabout s.a., Verviers, 1974 и Les Nouvelles Éditions Marabout, 1978.

Условные обозначения, принятые в этой книге

С самого начала мы изложили ряд принципов; они расскажут вам, как было составлено это руководство:

- Читатель не должен обладать особыми знаниями в области боевого искусства или спортивного единоборства, восточного или нет; поэтому мы хотели сохранить простоту, не вводить слишком сложные понятия, а предложить вам средства защиты для быстрого и легкого усвоения. Таким образом, мы исключили ряд ударов ногами, являющихся особенностью каратеки, которые слишком сложны в исполнении для новичка и к тому же проблематичны «в холодную» (без предварительной разминки).

- Предполагается, что атакуемый слабее агрессора, причем обратное соотношение больше способствует контакту.

- Агрессор не обязательно является экспертом в технике боя.

- У подвергшегося нападению лица нет оружия или предметов, которые могли бы им помочь.

- В этом руководстве представлены 97 основных ситуаций, из которых вам будет легко адаптировать свою защиту к другим вариантам. Ссылки обозначаются следующим образом:

- ссылка на вид атаки: 29;

- ссылка на вид защиты: 29 В-3;

- ссылка на иллюстрации: фото № х или рис. № х.

N.B.: Для каждого типа атаки было рассмотрено несколько ответов, включающих различные технические элементы или в зависимости от конкретных переменных; они часто взаимозаменяемы; в варианте А предлагается инстинктивная защита (по возможности приводящая к базовому ключу), в В и С представлены другие возможности, проиллюстрированные или нет.

«Мудрый человек никогда не бывает на месте сражения»
КИТАЙСКАЯ ПОСЛОВИЦА

«Тот, кто борется и спасает себя, когда-нибудь снова сможет сражаться»
АНГЛИЙСКАЯ ПОСЛОВИЦА

Предисловие

«Мудрый человек никогда не бывает на месте сражения», — гласит старая китайская пословица. Полностью соглашаясь с этим драгоценным уроком, мы могли бы на этом остановиться; так почему же вы написали эту книгу, посвященную технике личной защиты?

Во-первых, потому что мудрый человек остается исключением... и, к сожалению, очень часто случается, что простые смертные оказываются прямо или косвенно вовлеченными в ситуации, когда встречаешься лицом к лицу с агрессией; и что иногда от этого зависит его жизнь. Агрессия — явление, которое множится с современностью, его отмечают криминалисты и статистики, его пытаются объяснить социологи и психологи.

Во-вторых, потому что мы всегда верили, что обучение защитным приемам может привести, при условии, что этот процесс проводится правильно, к настоящему воспитанию примитивного инстинкта сохранения, столь часто являющегося источником неуправляемых и пагубных наклонностей. На самом деле мы знаем, что плачевные результаты, о которых часто сожалеют постфактум те, кто за них отвечает, являются результатом двигательной несогласованности из-за беспокойства перед лицом опасности. Следовательно, речь идет об освобождении человека от таких эмоциональных напряжений, которые мешают ему сохранять контроль над своими действиями. Самый верный способ сделать это — дать ему повод доверять себе, потому что только тогда он сможет игнорировать любую чрезмерную жестокость и взять на себя полную ответственность за свои реакции.

Многие педагоги, справедливо обеспокоенные нынешней революцией в ментальности, особенно среди молодежи, будут подчеркивать риски, которым мы подвергаемся в более или менее долгосрочной перспективе, давая в руки кому-либо средства, чтобы бороться с другими. Мы разделяем эту озабоченность. Но мы также знаем, что нет никакого смысла игнорировать очевидное: сильный от природы человек не нуждается ни в чем, чтобы добавить к его возможностям. Поэтому мы ничего ему не приносим и не чувствуем себя ответственными за его поведение. Мы думаем о другом, мужчине или женщине, молодом или старом, который с ограниченными физическими возможностями рано или поздно должен будет столкнуться с недоброжелательностью, чтобы сохранить свою жизнь или жизнь других. Тогда необходимо помочь ему отстоять свое право, но таким образом, чтобы эффективность не исключала возможных дозировок в ответе, в зависимости от серьезности ситуации.

Наша надежда идет дальше; дело в том, что техника самозащиты может стать чем-то большим, чем защитный багаж, которому вполне естественно завидует благоразумный человек; мы также видим в ней, помимо

первоначального утилитаризма, воспитательную игру, источник равновесия и полноты для тех, у кого есть личные или внешние причины для беспокойства, и которая приведет к уважению к жизни. Потому что из этого вновь открытого равновесия естественным образом вытекает более спокойное видение людей и вещей. Уверенный в своей силе или в своей технической эквивалентности регулярно тренирующийся человек не захочет упоминать об этом; и он станет человеком на пути мудрости...

Р. Хаберзетцер

ГЛАВА I. Самозащита - трудное искусство

О необходимости индивидуальной защиты

Сегодня никто не застрахован от нападения. Если вы открыли эту книгу, значит, вы обдумали ее и хотите заполнить пробел. Не заходя так далеко, чтобы мечтать о неуязвимости голыми руками и выступлениях, достойных киногероев, вы чувствуете необходимость научиться некоторым защитным средствам, не слишком сложным для усвоения, эффективным, конечно, которые позволят вам столкнуться с «случаем, когда...». Это правда. Мы никогда не узнаем, сколько агрессий осталось бы на безобидной стадии, если бы подвергшиеся нападению знали некоторые зачатки защиты, часто достаточные, чтобы обескуражить агрессора. Тем более, что есть ряд атак, которые скорее раздражают, чем реально опасны (например, захват или толчок); правильно сорвав их с самого начала, вы избежите драмы; во-первых, для себя, так как сохраняешь свою телесную неприкосновенность, во-вторых для другого, потому что, движимый рефлексом страха, ты мог бы употребить настоящее или импровизированное оружие, чтобы причинить ему боль больше, чем тебе хотелось бы; такие ошибки могут закончиться плачевно (см. Закон и самооборона ниже).

Умение защитить себя или других в случае агрессии должно быть частью обучения «честного человека»; конечно, гражданин не должен заменить полицию; но что бывает, когда по несчастью её нет в тот день, когда именно это случается с тобой? Читайте новости в ежедневных газетах. Это происходит не только с другими. И вы не можете ходить с ружьем в ожидании такой возможности; кроме того, как мы уже указывали, вы могли бы тогда зайти слишком далеко. Знание некоторых основ самообороны обнадеживает, а не спасает.

Множественность методов

Утверждение, что боевые приемы стары, как люди на земле, является общим местом, которое мы напомним только для того, чтобы подчеркнуть множественность рекомендуемых методов.

Каждому народу известна определенная техника, корни которой вообще уходят глубоко в далекое прошлое: если присмотреться, то мы умираем от общих элементов по определенным географическим ареалам и своеобразие их чаще всего заключается лишь в их сочетаниях. Люди разработали так много средств боя голыми руками, которые варьируются от самых примитивных форм до тех, которые оставляют больше места для технического мастерства, что невозможно определить, какое из них лучше: приемы борьбы на расстоянии или в клинче, нанесение ударов или комбинации ударов-бросков. Говорят, что изобретательный гений человека превосходит самого себя, когда дело доходит до воинских нужд. Многие техники были забыты; другие развивались за счет последовательных дополнений и вкладов других техник по мере развития, третьи, наконец, превратились в спорт, форму выживания в современном мире. Но достаточно заметить некоторое вопиющее сходство между, например,

гравюрами, относящимися к фараоновскому Египту, статуями греческого происхождения, барельефами на храмах древней Индии или некоторыми ритуальными танцами инициатического характера из Юго-Восточной Азии, чтобы убедиться, что эффективность тех или иных техник давно признана и четко определена; это воинственное наследие, общее для многих народов, столь же поразительное в глазах этнолога, как сближение силовых линий их религиозных верований.



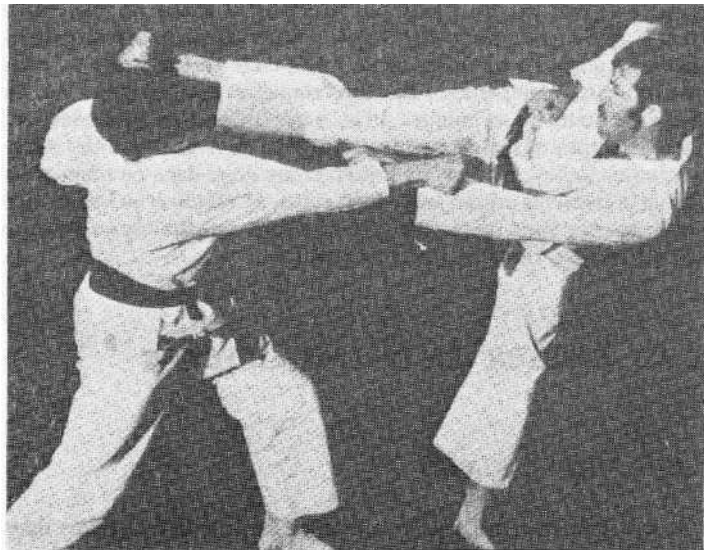
Эти рисунки выполнены А. Дюрером в эпоху Возрождения. Не напоминает ли уже эта защита от попытки захвата на рис. 83 в этом руководстве?...



Дзюдо остается прежде всего искусством броска, в котором используется естественный или спровоцированный дисбаланс противника.



Приемы айкидо, другого японского боевого искусства, позволяют контролировать агрессора из угрозы вывиха суставов руки или кисти.



Каратэ, известное также как "искусство рукопашного боя", использует удары (атеми), наносимые естественным оружием тела (кисть, локоть, колено, стопа), и, когда они закалены, особенно эффективны.

Существующий в течение нескольких лет энтузиазм ко всему, что приходит с Дальнего Востока, объясняет происходящее почти инстинктивно в сознании публики сходство между самообороной и техникой японского или китайского происхождения; дело в том, что обыватель ничего не знает о бразильской капоэре, жутко эффективной, но знает японское джиу-джитсу, услышав о нем однажды в кино или в книге.

Несомненно, Китай, а затем Япония пережили беспрецедентные исследования в области боя, исследования, которые продолжались веками с терпением, присущим им каждый раз, когда эти народы стремятся к совершенству.

Это привело к появлению квазинаучных методов, основанных на точных наблюдениях и сбивающих с толку неопитов своей эффективностью. Но знаем ли мы, что до английского или французского бокса в Античности существовал «панкратион», и «драка» греков не была ласковыми играми, и на Западе тоже были свои исследователи? Конечно, в меньшем масштабе, но история, тем не менее, сохранила имена нескольких предшественников: например, гравер Альбрехт Дюрер, подписавший в 1512 году работу, посвященную фехтованию и иллюстрированную серией гравюр, где мы учимся противостоять вооруженному человеку с голыми руками. Фабиан фон Ауэрсвальд, опубликовал в 1539 г. отчет о борьбе; особенно голландец Николаус Петтер, который в 1674 году составил первую подборку в 71 наброске известных тогда боевых приемов и дал первые советы по самообороне.

Долгое время самооборона, этот почти волшебный способ победить сильного человека благодаря одному лишь техническому мастерству, была областью, отведенной для дзюдо или, по крайней мере, дзю-дзюцу, которые, к тому же, были полностью запутаны в общественном представлении; тогда дзюдоисты обрели несравненный авторитет. Но с последовательной популяризацией различных боевых искусств Дальнего Востока постепенно

начинают различать дзюдо, каратэ, айкидо, дзю-дзюцу, кендо и т. д. (см. «Руководство по карате Марабут» того же автора). Однако мы понимаем, что каждый из этих методов рекомендует приемы самообороны на явно специфических для него основах (удары в карате, броски в дзюдо, заломы в айкидо), а с другой стороны, вслед за их неизбежной спортивной эволюцией, и в результате изменения боевых приемов предков, их основная цель исчезает. Это особенно ясно для дзюдо (фото 1) в котором реальные приемы, используемые в борьбе за жизнь, записаны в древних ката (условных формах), таких как Kime-no-kata или Koshiki-no-kata, или в более поздних. такие как Госин-дзюцу-но-ката или Джоши-дзюдо-но-ката, в которых обучают ряду очень эффективных ответных ударов в защите; эти ката преподаются только в более высоких классах.

В чистом айкидо (фото 2) эффективность в реальном бою достигается только на уровне эксперта. Что же касается решений, предлагаемых дзю-дзюцу (или ва-дзюцу, или тай-дзюцу) или карате (фото 3), то их надо «изменять», потому что они слишком brutальны и слишком разрушительны. На самом деле множество приемов, взятых из этих разных методов, избыточны и усвоить их все невозможно (и тем более бесполезно). Поэтому в этом пособии мы представим вам выбор элементов, взятых из дзюдо, дзю-дзюцу, айкидо и карате, которые вы можете комбинировать сами и связывать вместе в соответствии с различными переменными, определенными позже.

ПРЕДЕЛЫ САМООБОРОНЫ

Правовые ограничения

Самооборона не является безопасным поведением в драках, в которые кто-то намеренно бросился бы, чтобы выставить напоказ свои знания. Это защита, а не нападение! Самооборона — не повод выпустить пар в ущерб первому встречному, даже если за вас очевидность. Ни в коем случае не идет речь об испытании на ком-либо и при первой же возможности, под бесполезным предлогом приемов, изученных только для этой постыдной цели. Закон суров в случае безрассудного применения любой формы насилия, даже в знаменитом случае «самообороны», о чём мы хотели бы рассказать вам больше, чтобы избежать каких-либо юридических неудобств в дальнейшем.

Статьи 328 и 329 Уголовного кодекса содержат ограничительные положения, на которые следует обратить внимание.

Статья 328: «Нет преступления или проступка, когда убийство, телесные повреждения и побои были совершены в связи с текущей необходимостью самозащиты себя или других».

Комментарии: Агрессия должна быть актуальной и неправомерной; только неминуемость опасности мешает индивидууму призвать общественную силу для защиты себя от нее; с другой стороны, возникшая опасность должна быть объективно вероятной; таким образом, если установлено, что виновный в преступлении, совершенном в ответ, ошибся в отношении опасности, которая, как он полагал, ему угрожает, ошибку, которую не совершил бы мудрый человек,

самооборона не оправдывает преступление, совершенное в обороне. Наконец, агрессия должна быть совершена в нарушение общественного порядка.

Таким образом, защитный акт против правильно оцененной агрессии исключает преднамеренное или отсроченное действие; он может вмешаться только в самый момент атаки.

Защита должна носить характер необходимости и умеренности. Даже теоретически, если человек может избежать агрессии, убегая, он не должен извлекать выгоду из самообороны. Защита должна быть соразмерна реальной опасности (что, впрочем, остается довольно расплывчатым, поскольку изучение особенно обширной судебной практики по этому вопросу учит нас, что это никоим образом не означает, что вред, причиненный при защите, должен быть равен злу, которым угрожали); он должен содержать понятие контроля и мастерства.

Статья 329: «Следующие два случая относятся к случаям крайней необходимости:

- если убийство было совершено, если были нанесены раны или нанесены удары при нападении в ночное время перелезанием или взломом заборов, стен или подъезда жилого дома или квартиры или их пристроек;
- Если действие имело место во время защиты от лиц, совершивших кражу или мародерство с применением насилия».

Давайте помнить из всего этого, что вы не освобождаетесь автоматически от уголовной ответственности. Это правда, что человек, который принял ответные меры, всегда считается невиновным, но прецедентное право не признает такую самооборону абсолютной; таким образом, в обычном случае статьи 328 лицо, утверждающее, что оно извлекло выгоду из самообороны, должно предоставить доказательства того, что основные условия были соблюдены. Наконец, всегда будет оставаться деликатная оценка интенсивности ответа, и чем выше технические знания и степень подготовки человека (например, практикующего боевые искусства), тем меньше он сможет притворяться, что игнорирует ответную реакцию. Очевидно, что в случае вооруженного нападения этот моральный тормоз будет играть гораздо меньше, слишком велика станет диспропорция между нападающим и защищающимся.

Технические ограничения

Эта книга научит вас некоторым приемам защиты от наиболее распространенных и простых типов атак; мы не хотели усложнять ради удовольствия; но мы обращаем ваше внимание на тот факт, что реальность часто более сложна, ни одна атака не может быть точно сравнима с другой, внешне похожей; слишком много переменных (см. ниже). Настоящая конфронтация может поначалу вас немного сбить с толку, и вы упустите свой лучший шанс, шанс неожиданной молниеносной реакции.

Самооборона, далеко не набор простых «трюков» с удивительными результатами, представляет собой сложный прием, для усвоения которого недостаточно простой игры интеллекта. Удовлетвориться быстрым и поверхностным обучением означало бы подвергнуть вас серьезному

разочарованию, тем более что, уверившись в собственном превосходстве вы могли бы попасть в неприятную ситуацию, и мы оказали бы вам большую медвежью услугу. Приемы, изложенные на следующих страницах, при небольшой практике могут защитить вас от возможной агрессии: но они ни в коем случае не сделают вас неуязвимым!

Наконец, самооборона — это не боевой прием, как любой другой; речь идет о защите, а не о нападении, хотя в определенных случаях, указанных ниже, определенные защиты принимают вид нападений. С другой стороны, эти приемы по определению предполагают одиночные атаки, выполненные тщательно, без учета агрессором возможности вашей защиты и поэтому могут возобновляться во время движения.

Все меняется, когда есть предварительные финты, последовательные атаки, беспорядочные удары; что обязательно произойдет, как только вы своим поведением дадите агрессору повод для подозрений или когда вы упустите свою первую возможность после того, как выполнили неудачный жест защиты. Отсюда необходимость оставаться совершенно спокойным до самого последнего момента и «взорваться» в тот момент, когда атака будет полностью задействована.

Все также меняется, когда вы имеете дело с хорошо обученным плохишом; не все будет легко. Всегда стремитесь закончить как можно быстрее, не давайте ему еще один шанс, доверяя своему техническому опыту, потому что на этот раз предупрежденный агрессор будет атаковать еще опаснее; поэтому этот багаж также может быть обоюдоострым мечом! Наделенный некоторым впечатлением безопасности, даже чувством превосходства, вы инстинктивно рискуете не сделать все, чтобы избежать конфронтации; и хорошо известно, что на простой, еще очень безобидной стадии ссоры малейший намек на сопротивление, даже если только словесный, быстро проявляется как провокация, и ваше отношение в конечном итоге вызовет скрытую до сих пор агрессию. Знания по самообороне не должны заставлять забывать об осторожности. Всегда есть пределы, даже для хорошо тренированного человека.

Основы метода

Нет ни одного метода, который был бы уникальным или превосходил бы все остальные. Способов самозащиты может быть столько же, сколько людей, которые взяли на себя труд изучить их компоненты, прежде чем делать свою личную амальгаму; и все будут одинаково действительны. Мы сами предложим вам выбор приемов, следуя последовательности, которая показалась нам логичной; вы выберете для себя в соответствии с императивами, которые вам придется принять во внимание, и вашими вкусами.

ПЕРЕМЕННЫЕ САМОЗАЩИТЫ

Несколько императивов объединяются, чтобы сделать каждую атаку и каждый ответ конкретным примером:

- **Зависимость от агрессора.** Вы должны сначала рассмотреть его силу, его досягаемость, его размер, расстояние, с которого он начинает свою атаку. Еще одно различие должно быть для вас фундаментальным: степень серьезности нападения. Есть простые формы самозащиты, когда на тебя нападают основательно, в одиночном и очень решительном нападении, которое уже не дает агрессору оправиться; это случается чаще всего либо потому, что последний ослеплен чувством превосходства, либо потому, что он не подозревает о возможности ответа, либо потому, что он полагает, что пользуется моментом неожиданности, либо, наконец, потому, что степень его возбуждения больше не позволяет ему контролировать свой импульс. В таком случае вы можете легко вывести его из равновесия и, например, бросить.

Но все меняется, когда, как было сказано выше, агрессор остается настороже и скрывает от вас настоящую атаку финтами; это приводит к увеличению трудностей для вас. Это тем более верно, когда атака осложняется оружием, потому что деликатный ответ должен быть как можно более прямым и эффективным.

В пределе защита от нескольких агрессоров; в этом случае не допускается потеря времени, и в ответном ударе, который использовался для выполнения такой атаки, будет, например, необходимо заменить запланированный бросок или длительный контроль руки противника на более быструю технику, что позволяет быстрее расправиться со следующим противником. Также необходимо будет учитывать необходимость больше уворачиваться, чем блокировать на месте, чтобы дезориентировать агрессоров и не застыть в одном месте, на которое комбинированные атаки не преминули бы эффективно обрушиться.

- **Зависимость от вас.** Это ваши предпочтения в отношении той или иной техники, ваши физические возможности (сила, расслабление, гибкость, сопротивление, скорость выполнения), ваши психические способности (нервное состояние, степень концентрации), ваше общее состояние во время агрессии, ваши технические знания и др.

- **Зависимость от внешних обстоятельств.** Различные императивы, возникающие, в частности, из окружающей среды, добавляются, чтобы сделать самозащиту более сложной техникой, чем хотелось бы. Таким образом, вы не можете сражаться одинаково в зависимости от того, ровная ли и голая земля, или наклонная, или скользкая, есть ли там трава, гравий, есть ли у вас место (загнанный в угол у стены или застрявший в узком коридоре, вы не сможете много передвигаться), в зависимости от того, загромождены ли вы своим нарядом (например, ношение пальто исключает многие возможности) и т. д. Поэтому вы не сможете спланировать все заранее, и поэтому нет безошибочного «рецепта»; это будет тот, который вы сформируете после внимательного изучения этого руководства и интенсивного обучения предложенным основным формам.

- **Зависимость от серьезности ответа.** Вы можете перейти от простого уклонения к жесткому контролю и нокауту.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ ОТВЕТА

Различные боевые искусства предлагают вам разный набор, чтобы составить свой собственный «арсенал» для защиты; здесь мы в значительной степени опирались на приемы карате, дзю-дзюцу, айки-дзюцу, японского тай-дзюцу. Дзюдоисты, айкидоки, как и каратисты, узнают те приемы, которые им знакомы, и осознают тот факт, что боевые искусства, которые они не практикуют, могут позволить им представить другие интересные варианты.

- **Занятие позиции.** Мы будем называть «защитой» или «занятием позиции» все действия, которые вы предпринимаете, чтобы отразить наиболее срочные действия, как только начнется атака. Этот первый шаг, который должен очень быстро стать инстинктивным действием, преследует двойную цель: гарантировать, что атака не причинит вам никакого вреда, и в то же время поставить вас в правильное положение для последующих действий без паузы. Это подготовительное действие очень важно, потому что оно обуславливает следующую реакцию, немедленно ограничивая поле ваших возможностей. Когда вы достаточно натренированы, вы должны позволить своему первоначальному рефлексу решать, что делать дальше, пока комбинация защитной реакции не станет «течь» очень естественно.

Ничто в вашей первоначальной позе (фото 4) не должно позволять агрессору заподозрить ваши защитные способности. Сохраняйте спокойствие, свесив руки, мысли настороже, смотрите вровень с лицом нападающего, чтобы лучше оценить его движения в целом (не смотрите в какую-то конкретную точку, что могло бы иметь сдерживающий эффект), лицом или на три четверти против него.

Вашим первым жестом, рефлекторным, может быть блок (просто поднятая для защиты рука), уклонение, простое движение ступней. Простой факт реакции всем своим существом уже освободит вас от очень естественного чувства опасения, которое может «прижать» вас на месте; эффект удивителен; все дело в том, что когда вы чувствуете, что ваш сердечный ритм ускоряется перед лицом серьезной опасности, очень быстро отреагируйте простым жестом, глубоким вдохом, за которым следует блокировка дыхания, или криком, когда вы начинаете действовать.

Новичок будет легче блокировать, хорошо обученный человек будет чаще уклоняться. Фактически уклонение, состоящее в том, чтобы уступить перед атакой так, чтобы она не встретила ничего, кроме пустоты, позволяет избежать любого травматического контакта и создает, когда им в совершенстве владеют, эффект полной неожиданности для агрессора, приводит к началу дисбаланса, который затем можно легко использовать во время реагирования. Есть ряд уловок, только тела (вращением или наклоном бюста и взмахом руки) или сопровождаемых легким отклоняющим движением руки. Фото 5 показывает уклонение, выполненное путем вращения на месте с одновременным блокированием и ударом. Уклонение требует хладнокровия, взгляда, быстроты исполнения. Какой бы ни была ваша первая реакция, она должна стать прелюдией к завершению вашей защиты.



4



5

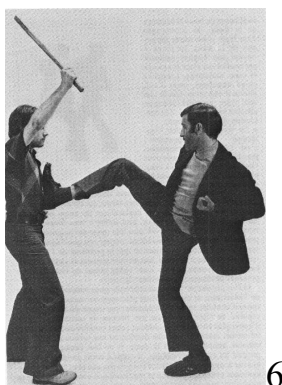
• **Ответ.** Он должен гармонично сочетаться с защитой; это фактическое выполнение техники, выбранной для того, чтобы повернуть ситуацию в свою пользу. Ваш ответ может принимать несколько аспектов:

а) Простое освобождение: когда вас схватили, и особенно когда хватка еще не очень крепкая, для освобождения может быть достаточно простого разрывающего движения в сочетании с движением тела, создающим дисбаланс у агрессора. См., в частности, примеры с 1 по 4 ниже (захват запястья). Вы можете оставить его. Главный недостаток заключается в том, что агрессор не будет убежден и что проблема агрессии может возникнуть снова, когда его первый момент неожиданности уже прошел. Чаще всего вы обнаружите, что вынуждены прибегать к другим решительным методам сдерживания.

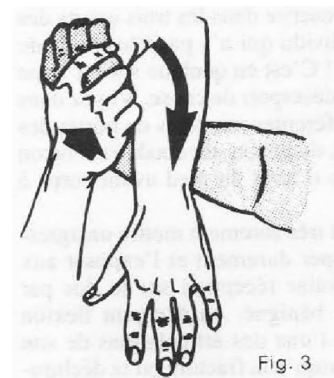
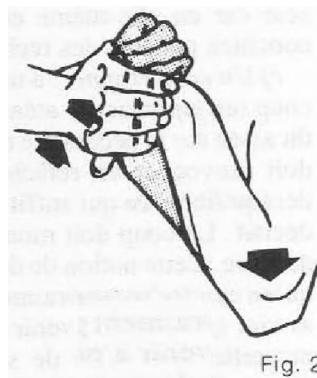
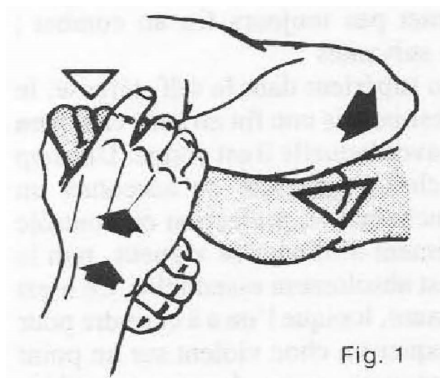
б) Бросок: это может произойти после выведения противника из равновесия во время вашего размещения по отношению к атаке (занятая позиция) или после первого удара, который уменьшил бы его сопротивление на долю секунды, время, чтобы войти в более близкий контакт; в некоторых случаях сам удар в сочетании с рывком или поворотом руки приводит к непоправимому падению. Вы никогда не должны пытаться бросить статичного противника, затянувшийся клинч может обернуться для вас невыгодно; также не пытайтесь бросить агрессора значительно сильнее и тяжелее вас. Во время броска независимо от того, остаетесь ли вы стабильными или намеренно нарушаете баланс, чтобы облегчить момент, нужно внимательно контролировать падение агрессора, потому что само по себе это не всегда завершает схватку; завершите одним из следующих приемов:

с) удар: на более высоком уровне самообороны удар (по-японски: «атеми») никогда не является самоцелью; что достаточно говорит о необходимой сдержанности, с которой он наносится. Удар должен вызвать у агрессора расслабление или усилить дисбаланс, которого достаточно, чтобы сделать бросок или решительный контроль. Удар должен на мгновение ослабить его силу, а не уничтожить. Это понятие дозировки абсолютно необходимо. Только в случае действительно угрожающей опасности, когда приходится опасаться за свою жизнь, необходимо произвести сильный удар по естественно слабому месту своего тела (носу, глазам, низу живота, голени, и т. д.). Такого рода реакции следует избегать в трех четвертях случаев, которые могут возникнуть у человека, не привыкшего бывать в потасовках! В каком-то смысле это абсолютное оружие, которое следует выполнять только в отчаянии. См. в руководстве Марабу по каратэ различные способы выполнения атэми кулаком,

кистью, стопой, коленом, локтем и как тренироваться для этого (фото 6: остановка удара ногой перед клинчем).



d) Армлок (ключ или замок руки): может очень уверенно привести агрессора в чувство, не нанося ему сильных ударов и подвергая его риску броска (например, неудачное приземление на спину), когда его атака остается доброкачественной, путем принудительного сгибания, поворота или скручивания одного из суставов его руки и угрозы продолжать до перелома или разрыва. Боль в этих физиологически слабых точках даже у сильного человека (слабее всего запястье, затем локоть, наконец плечо) обычно заставляет агрессора отпустить; вы всегда можете облегчить действие легким атеми, который, будучи нанесенным в другую точку тела, временно предотвратит его локальное сопротивление, даст время, чтобы усилить вашу хватку. Противник в конечном итоге падает в том направлении, в котором вы его направите, в том, где он, казалось бы, сможет избежать боли. Ключевые приемы руки (есть еще приемы на колено и голеностопный сустав) позволяют завершить атаку, контролируя противника, стоящего или лежащего на земле. Они будут широко использоваться в этой книге. Рис. 1-8 иллюстрируют некоторые основные ключи, локтевые (1-4, 7 и 8) и запястья (5 и 6). См. также главу IV, Е и различные конкретные случаи для подробностей применения.



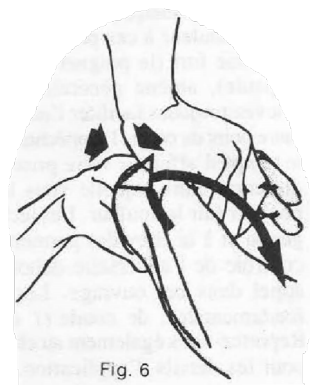
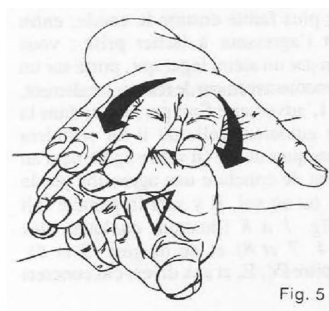
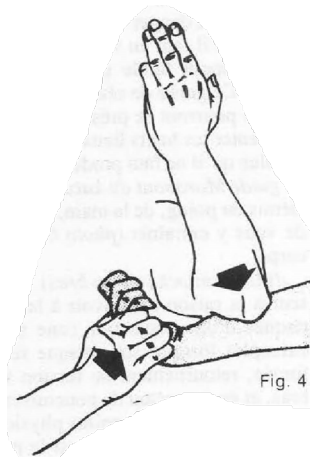


Fig. 7

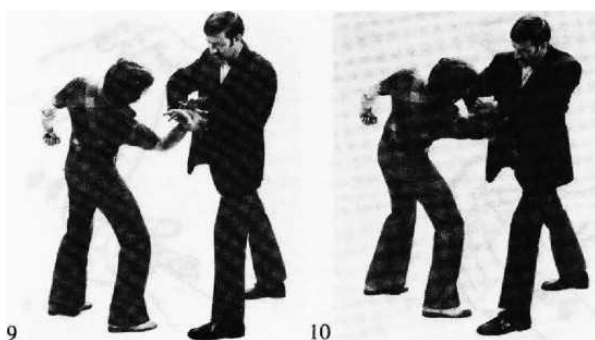


Fig. 8



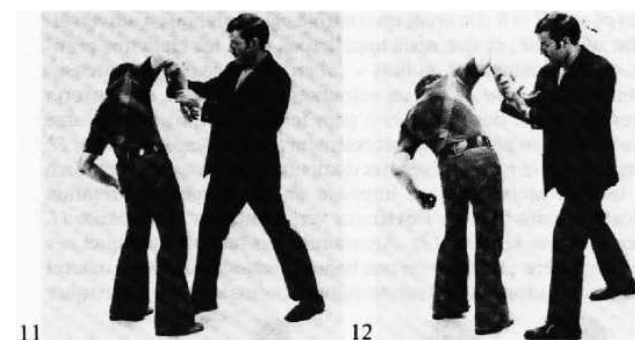
7

8



9

10



11

12

На фотографиях 7 и 8 показан классический элемент управления, практически универсальный, который мы будем называть в практических главах «фундаментальным ручным ключом»; есть много вариаций; фото 9 - выкручивание кисти, которое отбрасывает агрессора на спину (рис. 5 и 6 для деталей) и фото 10 - вынужденное сгибание запястья с прижатием к земле. На фотографиях 11 и 12 показано особенно болезненное выворачивание с согнутым локтем, направленным вверх, в то время как предплечью придается вертикальное вращательное движение (снаружи внутрь на фото 11 и 12). Предупреждение: эти приемы нельзя применять легкомысленно; необходимо хорошо знать естественную игру этих суставов и их нормальную амплитуду, чтобы эффективно рисковать. Полностью выполненные, эти ключи могут привести к непоправимому повреждению суставов.

d) Угроза удушения: мы упоминаем об этом для протокола, потому что это заставляет вас идти на риск, заставляя вас приблизиться к агрессору, чьи руки останутся свободными. Оно может иметь свое место в комбинации ответов. Немного потренировавшись, вы легко свяжете эти различные приемы; но от этого действительно должна быть какая-то польза, иначе риски, на которые вы

идете, выбирая защиту скорее «техническую», чем эффективную, не оправдывают этот процесс; прежде всего, не пытайтесь во что бы то ни стало поставить последовательность в случае реальной опасности: простота и точность действий остаются лучшими средствами быть эффективными. Среди всех этих элементов вы выберете один или те, которые кажутся вам наиболее подходящими к ситуации; помните, что ответ состоит из трех стадий:

1) *Контролировать действия агрессора, обескураживать его, не касаясь его физической неприкосновенности* (при доброкачественной агрессии, при простом припадке).

2) *Избавьтесь от агрессора, причинив ему боль, но не подвергая опасности его жизнь* (насильственное нападение, когда вы чувствуете себя разбитым).

3) *Избавиться от агрессора, серьезно его ранив и не беспокоясь о последствиях этого поступка* (вооруженное нападение, когда противников несколько).

Постарайтесь убедиться, что вы всегда можете придерживаться первых двух...

ПСИХИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ ОТВЕТНОГО ДЕЙСТВИЯ

Когда следует реагировать на нападение? Важна «своевременность», мгновенная реакция именно в тот момент, когда это необходимо; защита слишком рано или слишком поздно может закончиться катастрофой. Вы должны сохранять бдительность, не дожидаясь точной атаки, не подавая вида волнения:

• **Возможность в защите**

а) *У вас есть время, чтобы увидеть приближающуюся атаку.* У вас достаточно времени, чтобы включить защиту и ответить соответствующей техникой. Таким образом, вы реагируете на инициативу агрессора; это классический случай из области применения средств самообороны. Вы можете воздействовать на противника во время его траектории (идя навстречу) или ждать, пока он не войдет в свою последнюю фазу (отступая или уклоняясь). Ваше движение позитивно.

б) *Вы не видели приближения атаки.* У вас больше нет большого выбора, поскольку атака, которая по определению вступила в свою заключительную фазу, должна быть предотвращена в крайнем случае, не успев развиться более широко; чаще всего вы блокируете на месте или уклоняетесь, если у вас достаточно техники. Ваше движение отрицательное.

в) *Вы чувствуете, что атака становится более отчетливой, но агрессор еще не двинулся с места.* Вы можете уйти... Но если по тем или иным причинам вам придется столкнуться с этим (например, вы окружены несколькими неподвижными нападающими, которые только и ждут жеста, чтобы начать все сразу), вы можете начать первым, атакуя ногой или кулаком в тот самый момент, когда вы чувствуете желание атаковать. Это, конечно, требует идеальных нервных реакций, хорошего умственного восприятия (чувства), но имеет то преимущество, что создает эффект неожиданности в вашу пользу и устраняет одного из агрессоров до того, как он станет действительно опасным. Очевидно, что мы находимся на грани между понятиями защиты и нападения, и

юридическая оценка факта рискует оказаться деликатной, но иногда речь идет о спасении жизни больше, чем о чем-либо другом.

- **Воспитание рефлексов.**

Часто утверждают, что тренированный человек может доверять своим рефлексам. Это термин, который необходимо правильно определить. Есть элементарный рефлекс, в некотором роде животный, и далее, на той стадии, до которой мы должны дойти, — командный рефлекс.

Рефлекс по определению является произвольной реакцией на данный раздражитель без какого-либо психического вмешательства; возбуждающее впечатление, будь то тактильное, зрительное или слуховое, мгновенно передается на двигательные нервы и вызывает мышечную деятельность; отсюда и скорость реакции. На самом деле, этот тип автоматизма может быть очень опасным, потому что он делает вас легко уязвимым для ложных действий (поэтому подозрительный злоумышленник может бросить ложный маневр, чтобы заставить вас открыться инстинктивной реакцией).

Развитие определенного самоконтроля, необходимого для того, чтобы противостоять действительно опасным ситуациям, также проходит через воспитание этих рефлексов. Кажущаяся инстинктивной реакция на самом деле должна вызываться волей; конечно, это не совсем "рефлекс". На практике эта стадия приводит к защите, которая вмешивается только на пределе опасности, на пределе, с которого противостоящая атака слишком точна и слишком настойчива, чтобы быть нереальной, и все же вовремя. Тогда защитное движение «взрывается», прямое и чистое, так быстро, как мысль. Таким образом, разница между первым рефлексом и вторым заключается во времени реакции, а не во времени фактического выполнения защиты, которое одинаково быстро в обоих случаях. Движение само по себе не «продуманно» и поэтому может рассматриваться как рефлекс; вмешательство ума, который никогда не должен терять контроль над телом, происходит до начала движения.

На уровне высшей самозащиты процесс, называемый рефлексом, представляет собой действие, предписываемое разумом в соответствии с данным раздражителем и конкретной возможностью, но выполняемое с очень высокой скоростью и совершающееся без него.

Мы измеряем разрыв, который отделяет простую рудиментарную и разрушительную технику от метода воспитания инстинкта сохранения, когда индивидуум учится защищать себя, не подвергая, насколько это возможно, опасности жизнь агрессора. Именно к этому гуманитарному идеалу и должна быть направлена ваша практика самообороны; со временем этот парадокс будет только проявляться.

Некоторые замечания и общие советы перед практикой

- Всегда соизмеряйте защиту с нападением.
- Не имейте предвзятого представления об ответе, который вы собираетесь дать: он «замораживает» ваш разум и делает его уязвимым для финтов; лучше применять простые движения, вытекающие из принятой с самого начала установки перед лицом опасности.

- Сохраняйте спокойствие даже в случае внезапного нападения; реагируйте только тогда, когда уверены, что агрессор больше не ждет от вас никакой реакции.

- Примите естественное положение; не берите какую-то особую защиту, которая в конечном итоге только разбудит агрессора, или низкую позицию, из которой вам будет трудно развиваться.

- Когда вы двигаетесь, действуйте всем телом, маневрируя им как единым целым.

- Как только бой начался, сражайтесь решительно до окончательного контроля.

- Даже после ответного удара сохраняйте бдительность ума, потому что вы всегда должны быть готовы продолжать, в случае если агрессор окажет неожиданное сопротивление или если ваш первый ответный удар был преднамеренно сдержан (либо вами, либо противником).

- Всегда думайте о возможных финтах.

- Не противопоставляйте силу силе. Если агрессор атакует силой, защищайтесь с гибкостью, чтобы дезориентировать его; если, с другой стороны, он гибкий, «сломайте» его попытку мощным блоком или контролем.

- Никогда не будьте самонадеянны! Никогда не недооценивайте злоумышленника: вы можете слишком поздно осознать свою ошибку. Если он кажется вам сильным, сохраняйте хладнокровие, но, если он кажется вам слабым, будьте осторожны: у него могут быть неожиданные ресурсы.

- Тщательно избегайте любой реальной конфронтации. Даже если это произойдет, не причинив вам никакого вреда, это может быть не то же самое для агрессора, и вы будете сожалеть об этом позже; но есть постоянные последствия. Многих ссор с катастрофическими последствиями можно было бы избежать, если бы они не использовались как возможность применить свои знания на практике... Наспех выученная самозащита, потому что у человека есть комплекс неполноценности, который надеялись стереть, слишком часто является трамплином до предосудительного комплекса превосходства!

- Усердно тренируйтесь, сначала с партнером, который контролирует свои атаки, а затем выполняет их все быстрее и быстрее; это, конечно, должно быть соглашением; только ускоряйте последовательности по мере продвижения. Придерживайтесь основных типов атаки; только долгое время спустя вы будете импровизировать на заранее не определенных агрессиях, чтобы приобрести «свободу». Тренируйтесь сначала в легкой одежде, оставляющей вам достаточно свободы в движениях, затем в уличной одежде; сначала работа босиком, потом в обуви. Тренируйтесь на твердом грунте (пол, трава, гравий), затем где угодно, на склонах или при наличии препятствий, которые могут возникнуть в конкретной ситуации (стол, стул и т. д.).

Наконец, тренируйтесь не торопясь, но регулярно; при еженедельном сеансе в один час, что является минимумом, начало эффективности можно получить уже через несколько недель; еще лучше заменить этот разовый сеанс ежедневным сеансом продолжительностью всего пятнадцать минут. Поддерживайте форму: любой длительный перерыв в занятиях приводит к очень быстро заметному снижению эффективности.

ГЛАВА II. Защита от безоружного нападения

ЗАХВАТЫ

Когда агрессору удастся схватить вас, это происходит потому, что вы по определению уже находитесь в опасной близости от него. Все ваши чувства должны быть пробуждены при первом контакте, однако без паники, которая может быть инстинктивной, когда вы мало обучены, заставляя вас упускать из виду тот факт, что дело все еще находится в доброкачественной стадии. Поэтому речь не идет о необдуманной реакции путем применения грубой защиты, тем более что захват чаще является угрозой запугивания, чем объявлением о неминуемом ударе. Это особенно верно, когда атакуемый не кажется достаточно сильным, чтобы быть в состоянии защитить себя. Так что воспользуйтесь этой уже серьезной, но еще не сводящей с ума ситуацией, чтобы освободиться от откровенного, четкого, неожиданного поступка. Мы видели выше, что очень часто бывает достаточно нескольких легких «уловок» с помощью внезапности, чтобы освободить вас от хватки, которая еще не прочно установилась; на следующих страницах мы будем предполагать, что из-за отсутствия возможности вовремя среагировать хватка агрессора усиливается и если вам не удалось покинуть помещение после простого освобождения, он, очевидно, готов продлить атаку, которая не удалась в первый раз. Вы можете рассчитывать только на себя, чтобы привести последнего в чувство раз и навсегда.

Во всех этих защитах постоянно обращайтесь внимание на следующие моменты:

- Начинайте действие очень откровенно, с полной уверенностью в успехе движения; малейшее колебание ослабило бы силу и скорость, тем самым поставив под угрозу шансы на успех и пробудив агрессора.
- Помните, что всегда можно облегчить выполнение до или во время действия, нанеся легкий удар по чувствительной точке агрессора, которая будет в пределах вашей досягаемости (пощечина, удар ногой по голени и т. д.). Нет никаких колебаний, когда вы чувствуете малейший риск неудачи.
- Используйте все свое тело в действии.
- Как правило, если вы намерены отреагировать кистевым замком на агрессора, удлините захват, отойдя от него; но, если вы хотите войти через локтевой ключ или бросок, поддерживайте связь.
- Не ослабляйте действие до тех пор, пока не будете абсолютно уверены, что сможете держать агрессора под строгим и эффективным окончательным контролем. Самый верный способ закончить свою защиту — сохранить угрозу вывиха запястья или локтя, что отбивает у агрессора желание возобновить атаку, но не причиняя ему серьезных травм.

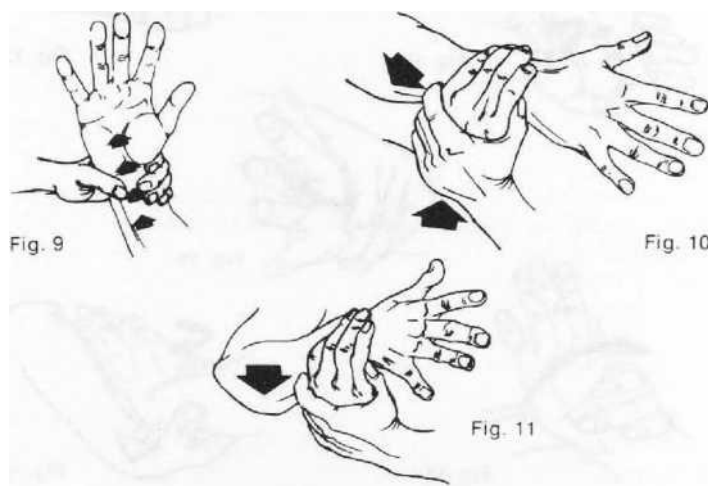
АТАКИ СПЕРЕДИ

Начнем с самых редких и доброкачественных нападений. Это изучение защиты от захвата запястья (запястий); тем не менее, это очень формирует: освоение этих простых приемов, не требующих глубоких знаний боевой техники, даст вам чувство контакта и познакомит вас с дисбалансами, ключами и движениями всего тела, очень полезными в бою в случае более сложных атак. Это отличная школа для приобретения основных рефлексов, согласно которым продолжение вашей защиты будет происходить очень естественно. Эти приемы нужно повторять часто, быстрее, быстрее и сильнее, с партнером.

1. Захват запястья (захват с той же стороны)

Атакующий захватывает ваше правое запястье левой рукой.

А. Распрямить пальцы зажатой руки и толкнуть ее вверх и в сторону агрессора (рис. 9). Чтобы облегчить это действие, согните локоть и держите его близко к телу, при необходимости сгибая ноги для лучшего подъема. Как только сопротивление станет слишком сильным, повернитесь влево, согнув правую руку так, чтобы локоть вышел наружу и попал на левое предплечье агрессора (рис. 10), в то время как ваша левая рука захватывает его левую, чтобы предотвратить его ускользание от ключа, так как страдает запястье. Оттолкнитесь локтем и поднимите обе руки, максимально вытягивая руку противника, таким образом, удерживая его за счет поворота руки (рис. 11).



Б. Простых движений по вращению или сгибанию запертого запястья достаточно, когда сила нападающего средняя или когда ваше решительное и мощное движение застало его врасплох. Вы можете повысить эффективность этих «игр руками», задействовав бедра и понизив центр тяжести, согнув ноги: лучший способ освободиться — считать захват противника неподвижным и использовать его как точку опоры, вокруг которой вы двигаете своим телом. Слишком раннее развитие слишком большой силы на этом уровне подаст предупреждающие знаки агрессору. Практикуйте эти простые техники с большой гибкостью, прежде чем добавлять силу.

Вот несколько простых процессов:

Рис. 12 и 13: напрягите пальцы и поднимите руку наружу и вверх, как будто вы пытаетесь порезать ему запястье (примечание: та же техника, что и в рис. 10, но здесь выполняется внешней стороной руки). Выпрямите руку и толкните: если вы не освободились, вы можете усилить действие, повернувшись влево (рис. 13 или как на рис. 14 и 15).

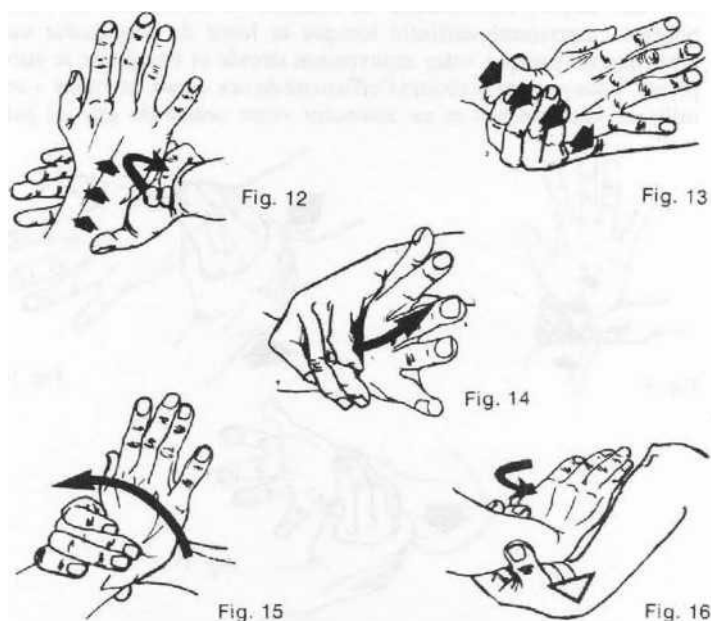


Рис. С 14 по 16: из предыдущего движения поднимите руку, согнув локоть (см. А), затем резко согните хват внутрь, напрягая руку и надавливая ребром ладони в лучезапястный сустав, освободитесь.

Рис. 17 и 18 (тот же хват справа): шаг вперед левой ногой и, рассматривая хват как опору, подтяните захваченную руку к себе ладонью вниз, проводя согнутым левым локтем снаружи внутрь. Потяните руку к себе, толкая локтем вниз его предплечье.

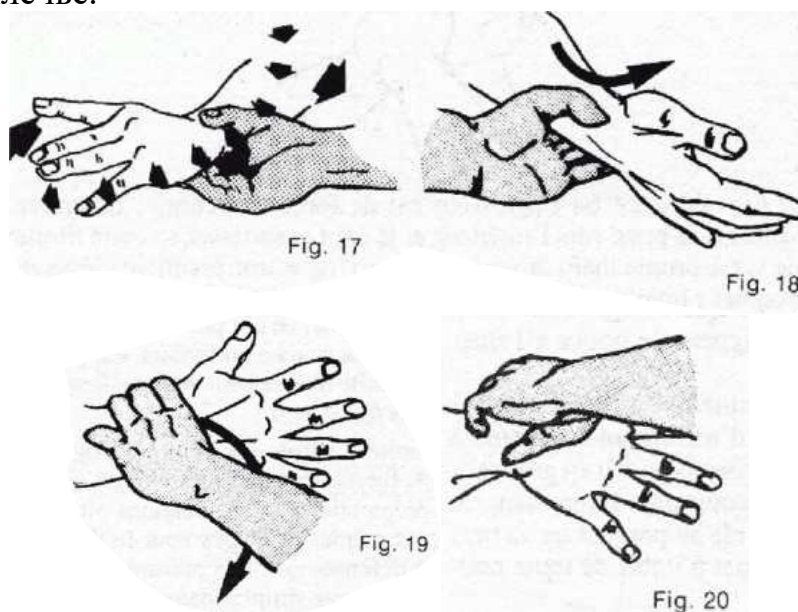


Рис. 19 и 20 (для хвата за правую руку): на месте выполнить простое вращение запястья снаружи внутрь, сопровождая его отрывающим движением вниз. Вы освобождаете себя, действуя изо всех сил на большой палец агрессора.

Рис. 21 (для захвата с правой стороны): прием получается по тому же принципу, но отрывающее движение происходит вверх и к себе.

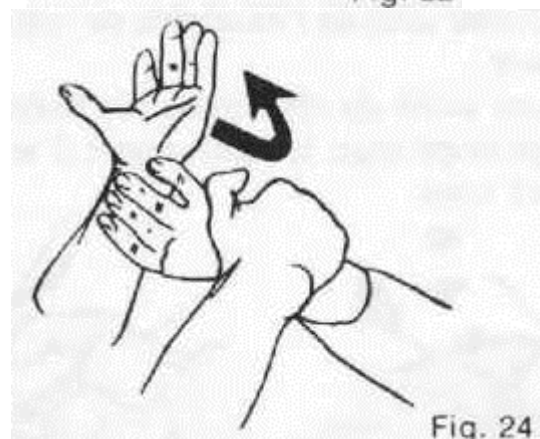
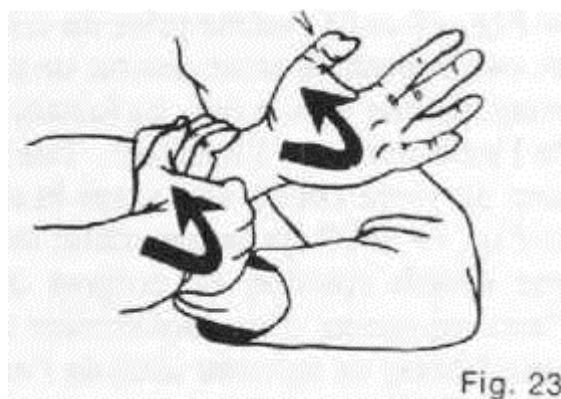
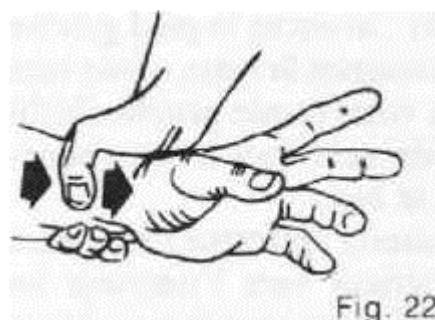
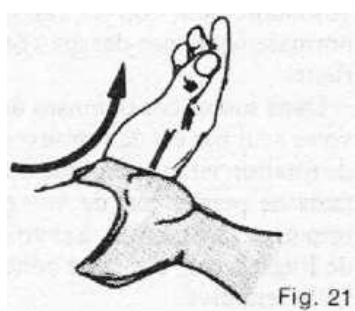


Рис. с 22 по 24 (если нападающий средней силы): поверните захваченную руку внутрь и вверх и захватите его правую руку своей правой рукой, вызывая первый захват его запястья; повернуться влево, вывернув запястье наружу. Ваша свободная левая рука может усилить этот захват, чтобы закончить, как показано на рис. 5 и 6.

Примечание: есть много других возможностей. См. в частности ситуации 2, 3 и 4. Интересно практиковать их все, потому что они являются отличной подготовкой к более сложным ситуациям, где мы будем использовать те же принципы для защиты.

Во всех этих защитах необходим предварительный выбор: так же добровольно, как и в простых случаях, когда нападающий обычно захватывает ваше запястье сверху, большой палец внутри.

Во всех этих защитах необходим предварительный выбор: если ваша единственная цель — вернуть себе свободу действий, то обычно достаточно живого и энергичного вращательного движения захваченного запястья; но не упускайте из виду, что гораздо интереснее перевернуть ситуацию, а именно оказаться с ключом на запястье или на руку агрессора, ведь этот прием защищает вас от любой новой попытки.

2. Диагональный захват запястья

Атакующий захватывает ваше правое запястье правой рукой.

Эта ситуация принципиально не отличается от предыдущей и все приемы, увиденные в 1, остаются в силе.

А. Эта ситуация, однако, облегчает инициацию движений, направленных на то, чтобы заставить предплечье агрессора скрутиться (фундаментальный ключ), потому что его рука с самого начала представлена наклонно, а его локоть легко доступен для вашей левой руки без необходимости движения вашего тела. заранее. Подготовительное положение для правильного выполнения этого ключа получается, просто перевернув руку ладонью вверх и направив ее наружу (рис. 25). Обычно этого достаточно, чтобы освободиться.

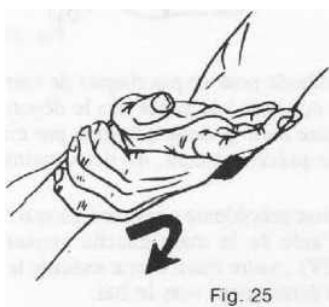


Fig. 25

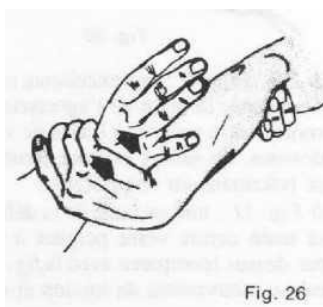


Fig. 26

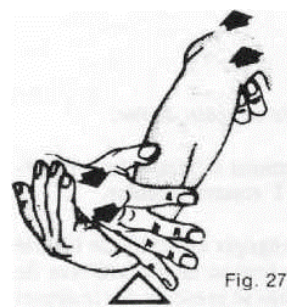


Fig. 27

Б. Если вы хотите поддерживать контакт, чтобы лучше контролировать агрессора, вы можете с этого первого момента действовать одним из следующих способов:

Рис. 26 и 27: ребро ладони правой руки «рассекает» запястье, а левая рука захватывает локоть, чтобы согнуть его вверх. Затем правая рука смыкается на запястье и самостоятельно или с помощью левой руки (см. снова рис. 7 и 8) выполняет локтевой замок (фото 11 и 12 выше).

Рис. С 28 по 30: отличный способ избежать риска увидеть, как рука агрессора ускользает, состоит в том, чтобы с самого начала прижать ее к своему запястью с помощью левой руки, которая идет снизу. Продолжение выполняется, как и раньше, обе руки смыкаются на запястье.

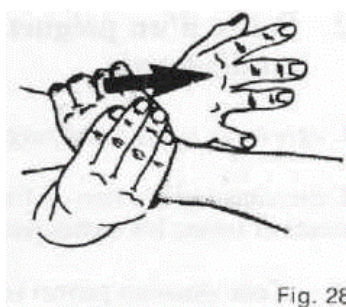


Fig. 28



Fig. 29

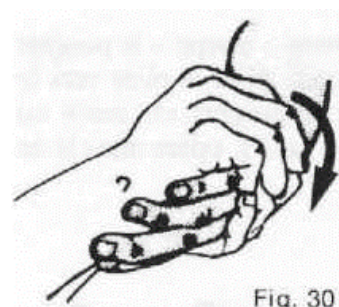


Fig. 30

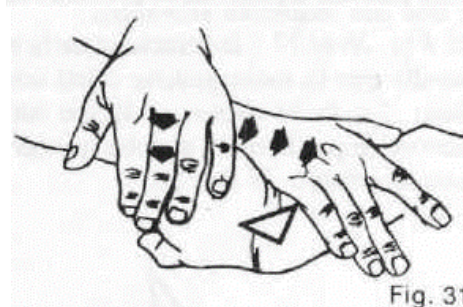


Fig. 31

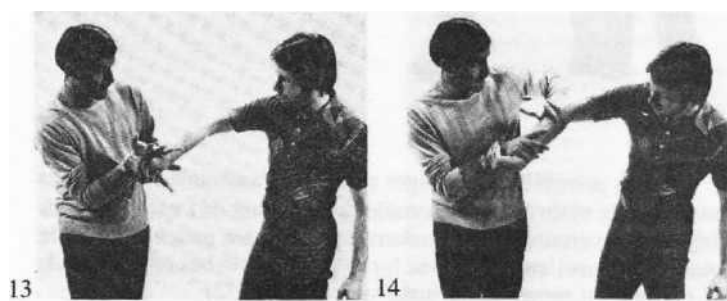
Рис. 31: вариант предыдущей защиты состоит в блокировании его руки у своего запястья с помощью идущей сверху левой руки (ср. с рис. 29); ваша правая

рука выполняет такое же нисходящее скручивающее и раздавливающее движение.

3. Захват запястья обеими руками

Злоумышленник хватает вас за запястье обеими руками

А. Если вы реагируете до того, как полностью обездвижены захватом, или если вы обладаете силой большей, чем у агрессора, то можно действовать как в 2 А, учитывая только захват по диагонали (поэтому правой рукой только): разомкните кисть, напрягите пальцы и поверните кисть вверх и изнутри наружу (рис. 25). Этот результат легче получить, используя левую руку, как показано на фото 13 и 14. Оттуда вы можете либо освободиться резким движением вниз, либо прицепить основной ключ к его правой руке (помогая при необходимости левой рукой, которая толкает его локтем, как на фото 8).



Б. Когда первая попытка не удалась, действуйте всем телом:

Фото 15: левая рука захватывает правую сверху, вставляя в розетку.

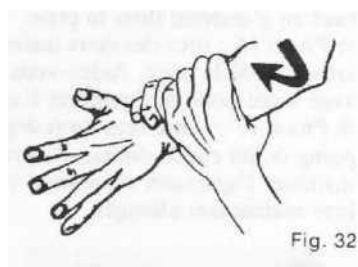
Фото 16: тянитесь обеими руками на себя и вверх, вырываясь из хватки. Используйте свой собственный вес, чтобы с силой отступить назад, чтобы вывести атакующего вперед из равновесия.



Фото 17: ваша правая рука свободна, можно нанести ответный удар правым кулаком или локтем, или, воспользовавшись моментом внезапности, усмирить агрессора самостоятельно, выполнив ключ на одной из его теперь уже вытянутых рук.

В. Другие возможности: задействовать основной ключ на левой руке (ваша захваченная правая рука сгибается снаружи внутрь, возможно, усилена левой

рукой), поднять правый локоть, затем с силой прижать его к себе и вниз (на уровне больших пальцев), поднеся руку к себе (рис. 32).



4. Захват за оба запястья

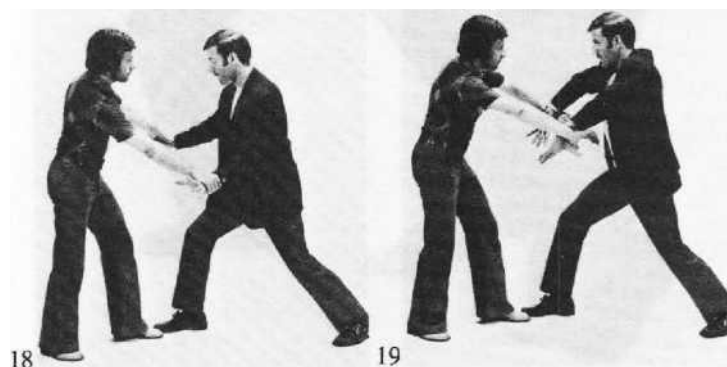
Атакующий держит оба ваших запястья обеими руками

А. Вы можете реагировать любой техникой, изученной в п. 1, воздействуя только на один захват, не принимая во внимание другой. Так что у вас есть выбор. В частности, вы можете легко исполнить основной замок на любом из его плеч. Также возможно усилить действие одной рукой, используя другую, которую, хотя и захваченную, можно легко приблизить.

Б. Отличный метод — одновременно выполнять освобождающее действие обеими руками вверх, вниз (*в сторону большого пальца*, см. рис. 19–21) или снаружи внутрь, как показано на следующих рисунках:

Фото 18: отведите одну ногу назад и согните колени, чтобы выполнить движение в достаточно устойчивом положении. Ваш центр тяжести должен быть ниже, чем у нападающего. Одновременно разведите руки в стороны, пальцы раскрыты и вытянуты вверх.

Фото 19: обвести руками снаружи внутрь и сверху вниз вокруг запястий соперника; освободите себя, оттолкнув их назад с силой, движение стало еще легче благодаря тому факту, что агрессор отреагировал на первый такт движения, стремясь заставить его развести руки противоположной реакцией, идущей в конечном направлении вашего действия.



В. Другие возможности: раскинуть руки и ударить коленом, выгнувшись, чтобы вывести агрессора из равновесия (рис. 33), схватить противоположное запястье агрессора одной рукой, развернуться в том же направлении и заблокировать одну ногу, чтобы бросить его (фото 20), скрещивание рук, вызывающее поворот руки (рис. 34): правая рука проходит под левой, что

сближает руки агрессора; затем ваша правая захватывает его правое запястье снаружи и толкает его вправо и вперед; одновременно потяните левую руку, чтобы освободиться.

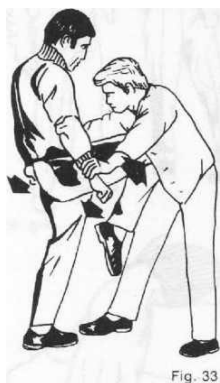


Fig. 33



Fig. 34



5. Захват «наотмашь» с толчком

Атакующий энергично захватывает вас правой рукой большим пальцем вверх за левый локтевой сгиб (или плечо) и толкает, вытянув руку.

А. Слегка поддаться толчку, но остаться на месте и прогнуться назад; ваша левая рука захватывает его запястье снизу, чтобы зафиксировать захват, а правая рука завершает этот захват сверху (рис. 35 и деталь на рис. 38). Широко развернитесь вправо, заставляя руку агрессора описывать круг перед вашим лицом, прежде чем опустить ее перед собой (рис. 36; см. рис. 1, 2, 10 и 11, где показаны действия правой руки и левого локтя). Вы приводите его к сдаче основным ключом (кручение предплечья и вынужденное сгибание кисти). Шагните левой ногой вперед широким шагом. Убедитесь, что его рука остается прямой на протяжении всего действия и что в конечном положении его запястье поднято выше локтя. Наклоните бюст, чтобы подчеркнуть эффект раздавливания (рис. 37).

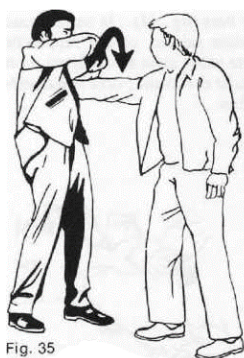


Fig. 35



Fig. 36



Fig. 37

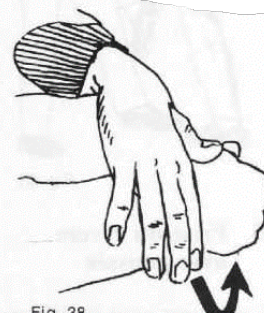


Fig. 38

Б. То же начало, что и в А. Шаг левой ногой назад, чтобы рука агрессора полностью выпрямилась. Возьмите его руку правой рукой (рис. 35 и 38).

Фото 21: начните вращение вправо, как в предыдущем примере, но ударьте ребром левой руки в локоть до того, как его рука вывернется (рис. 39). Действие вашей правой руки, продолжающее сгибание запястья вправо, в сочетании с

действием левой руки, не позволяющее противнику проследить за этим движением, чтобы уйти от этого ключа к запястью, вызывает невыносимую боль.

Фото 22: вы можете усилить эту боль, упав на левое колено и надавив грудью, не отпуская хват.



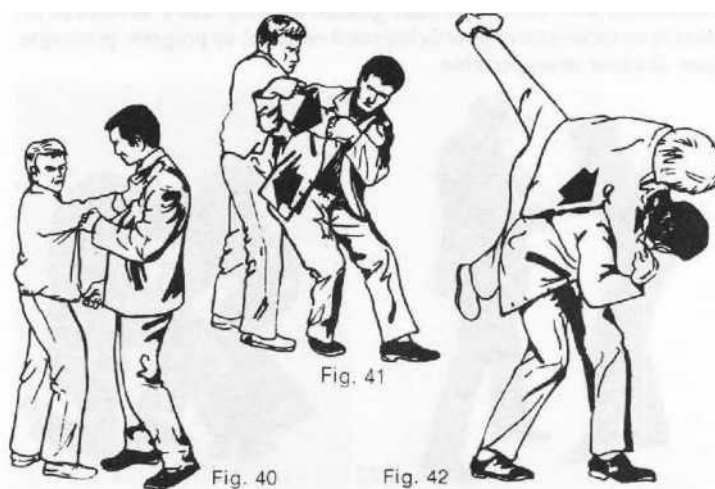
Примечание:

1) Это правильно поставленное движение особенно опасно для локтевого сустава агрессора; поэтому рекомендуется действовать с осторожностью и измерять свою силу в соответствии с ее способностью сопротивляться.

2) Эта техника остается довольно деликатной для неофитов; синхронизация должна быть идеальной, вращение правой руки и раздавливание левой рукой должны следовать друг за другом за доли секунды и продолжать оказывать свое воздействие одновременно. Может быть необходимо сделать шаг вперед, чтобы легче было согнуть руку в начале действия; как только появится малейший излом на уровне локтя, успех движения обеспечен.

В. Другие возможности:

1. Рис. От 40 до 42: отклонить захваченную сторону, чтобы вывести агрессора из равновесия, шагнуть вперед правой ногой, затем повернуться, далеко схватив его за руку; бросить через правое плечо, продолжая поворот внутри его руки.



2. Рис. 43: спровоцировать армлок двумя одновременными ударами ладоней, один изнутри на уровне запястья, другой снаружи на уровне локтя.

Повернитесь в направлении, позволяющем толкнуть его руку снаружи внутрь. Это действие особенно полезно, когда вы загнаны в угол, когда агрессор выше вас или когда он готовится ударить вас другим кулаком (см. 56).



Fig. 43



23



24

3. Фото 23 и 24; если хватка достаточно высока, повернитесь вправо, подняв левую руку и вращая ее вверх и вниз, чтобы охватить вытянутую руку атакующего движением внутрь-наружу. Ваша левая рука возвращается под ее локоть, который она блокирует у вашей левой подмышки. Немного приподнимите левое плечо и заблокируйте его правую ключицу вытянутой правой рукой. Ваша левая рука лежит на правой руке, чтобы «запереть» этот ключ (см. также применение этой техники в 60).

4. Рис. 44 и 45: отличное парирование, очень эффективное, когда толчок настолько силен, что уже невозможно получить прочную опору, заключается в том, чтобы перенести весь свой вес на ногу, которую вам пришлось отодвинуть назад под толчком, и в блокировании другой; вы можете зайти так далеко, что упадете на колени, чтобы заставить атакующего потерять равновесие. Обратите внимание, что одна рука тянет его за локоть, а другая захватывает удар слева. Таким образом, вы максимально используете собственную энергию атакующего, которая перебрасывается через вашу ногу.



Fig. 44



Fig. 45

5. См. также 9 и 10.

6. Захват «наотмашь» с подтягиванием

Агрессор хватает вас правой рукой большим пальцем вверх, за левый лацкан (или на уровне талии) и притягивает к себе.

А. Поставить основной ключ очень сложно, потому что локоть агрессора согнут, и вы теряете равновесие вперед; вы можете достичь этого с достаточной подготовкой и превосходной силой, но риск неудачи и требуемое физическое напряжение заставят вас предпочесть другие средства реагирования:

Б. Фото 25: захватите его правый локоть левой рукой и повернитесь влево на левой ноге, перенеся на нее весь свой вес (после небольшого шага вперед, если нападающий слишком сильно дисбалансирует вас). Потяните его локоть к себе и бросьте правую руку ему в лицо.

Фото 26: продолжайте вращение, толкая (или ударяя) его лицо и скрещивая правую ногу в подножке за пределами его правой ноги. Продолжайте отталкивать его голову назад прижимая внутренний край вашего правого предплечья к его шее; ваш вес равномерно распределяется на обе слегка согнутые ноги.



В. Другие возможности:

1. Рис. 46: когда вы слишком разбалансированы вперед и у вас уже нет возможности держать левую ногу сзади, переместите ее вперед откровенно за агрессора и надавите на него; опрокиньте его назад, обхватив правой рукой его шею, в то время как ваша левая рука, нажимая на его поясницу, не дает ему двигаться бедрами назад. Прижмите голову и туловище к его груди и не обращайтесь внимания на его хватку.



2. Рис. 95: дзюдоист предпочитает подбив ноги назад; например, после шага левой ногой по направлению к агрессору и наружу передней ногой, правая

нога зацепляет переднюю ногу агрессора, в то время как правая рука также толкает его назад. Все тело должно сопровождать действие, ваш бюст наклоняется вперед, как только задействован бросок. Здесь действуют и другие задние броски.

3. Скользите левой ногой к нему и наружу и наносите удары левым локтем вверх и вниз по локтю агрессора; если вы будете сопровождать это движение сгибанием ног, весь ваш вес будет брошен на это действие и агрессору придется отпустить. Затем вы можете применить классический ключ на его временно ослабленной руке.

4. Если нападающий действительно слишком силен, схватите его большой палец правой руки обеими руками и отогните его назад, как будто вы пытаетесь его оторвать; даже небольшой силы, приложенной таким образом, достаточно, чтобы вызвать серьезную угрозу вывиха, которая заставляет агрессора разжать руку и отпустить. Оттуда вы можете продолжить в основном ключе, потому что сопротивление руки значительно снижается из-за сильной локальной боли.

5. См. также 7, 8 и 11.

7. Захват воротника с тягой и скручиванием

Атакующий захватывает правой рукой большим пальцем вверх, левый лацкан (или оба лацкана под подбородком) и притягивает вас к себе скручивающим движением изнутри наружу.

А. Поставить основной ключ практически невозможно, потому что рука атакующего согнута, локоть прижат к телу из-за скручивающего усилия. Вы должны выбрать защиту, в которой ваши усилия идут в том же направлении, что и усилия агрессора (поворот руки).

Б. Фото 27: быстро захватите левой рукой его запястье и поверните его в направлении его собственного закручивания, то есть наружу; твердо встаньте на левую ногу и поверните бедра влево, в то время как правая рука поднимается к лицу нападающего; этой угрозы, без необходимости доходить до удара ладонью, обычно достаточно, чтобы остановить его действия.

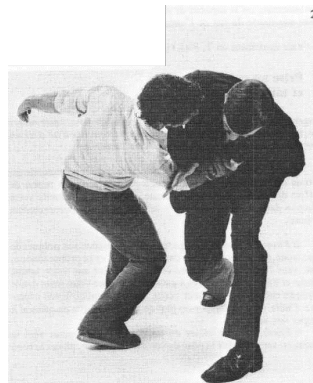


Фото 28: продолжите поворот влево и, не отпуская левой руки, поместите край локтевой (рубящий) удар правой руки в сгиб локтя агрессора с целью сбить его с ног (возможно нанести резкий удар ребром ладони для усиления давления);

продолжайте это сдавливание, опускаясь на правое колено и наклоняя бюст на руку противника.

В. Другие возможности:

1. Фото 29: левая рука выполняет то же действие, что и на фото 28, и вы также поворачиваетесь на обеих ногах влево. Но правая рука выводит локоть нападающего снаружи внутрь и немного вверх. Удостоверьтесь, что ваше вращение влево достаточно разгибает его руку, потому что движение становится более трудным, если агрессору удастся держать локоть близко к телу. Как только дисбаланс таким образом достигнут, правая рука может подойти и усилить скручивающее действие левой руки, чтобы вызвать реверсирование руки. Если агрессор все еще сопротивляется, поместите вытянутую правую ногу в подножку снаружи и против его правой ноги (см. снова рис. 44 и 45).



2. См. также 6, 8 и 11.

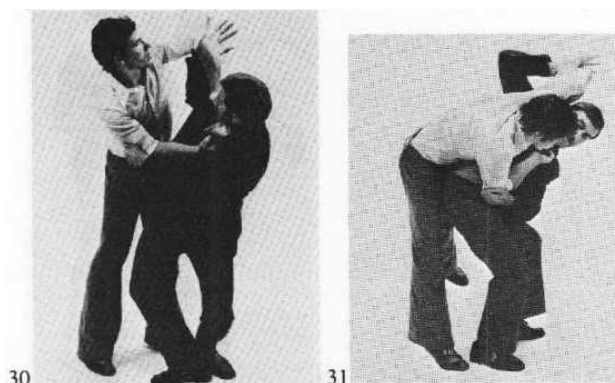
8. Захват двумя руками с подтягиванием

Атакующий хватает вас обеими руками, большими пальцами вверх, хорошо согнув локти, и притягивает вас к себе.

А. В этом случае не рекомендуется пытаться выполнить основной замок с самого начала, потому что даже больше, чем в 6 или 7, агрессор имеет мощную базу, позволяющую держать локти близко к себе и легко сопротивляться. Вообще, кроме того, он старается подтянуть вас к себе, чтобы вы еще лучше почувствовали его превосходство; этот трюк является классическим во время самых банальных перебранок. Это может быть подготовка к удару коленом или головой; поэтому необходимо очень быстро реагировать простыми, но прямыми средствами.

Б. Фото 30: встаньте правой ногой между его стопами и повернитесь влево; левой рукой возьмитесь за правый рукав нападающего и поднимите его левый локоть, ударив его снизу правой ладонью.

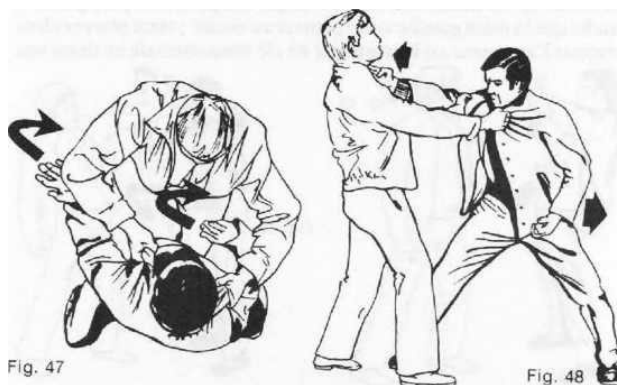
Фото 31: поставьте левую ногу по дуге против правой и прижмите правое бедро к агрессору как можно ниже (согните ноги); перебросьте его, подбрасывая и продолжая вращение и рычажное действие рук. Потяните левую руку вниз и поднимите правую для броска.



В. Другие возможности:

1. Рис. 47: здесь используется тот же принцип, но без конечного броска через бедро; эта защита особенно удобна, когда, вы загнанны в угол, мало места для движения. Слегка поверните влево, чтобы получить реакцию вправо; одновременно пропустите правую руку между захватами. Быстро повернитесь вправо двойным действием: ребро правой руки упирается во впадину левого локтя, а ребро левой руки поднимает правый локоть (или упирается в правую подмышку); согните ноги, чтобы лучше стабилизировать себя. Агрессор оказывается выведенным из равновесия влево: с этого момента вы можете схватить правой рукой его правое запястье, чтобы оказаться в ситуации основного замка на его правой руке (можно во время этого действия ударить плоскостью правой руки по его лицу, чтобы он ослабил хватку).

2. Шагните одной ногой назад и согните ноги, нанося удары вверх и вниз ребрами ладоней по его локтям.



3. Рис. 48: отступить на одну ногу и в профиль по отношению к нему, надавите «чужьей рукой» (пальцами) на его горло, затем напрягите руку, чтобы оттолкнуться от него (будьте осторожны: правая рука должна толкать, а не бить!)

4. Если вы уже слишком подняты, чтобы среагировать, как раньше, дайте себе волю и примените защиту захватом вперед (см. фото 14).

5. См. также 6,7 и 11.

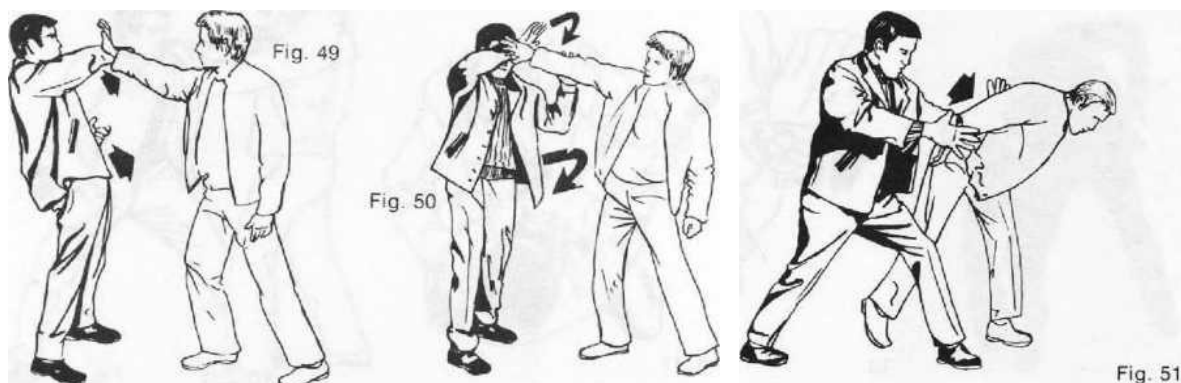
9. Толчок одной рукой в плечо

Агрессор вытянутой рукой толкает вас в плечо (не пытайтесь схватить)

А. Это такая безобидная на вид агрессия, которая может возникнуть в начале ссоры. На этом этапе вы еще можете просто развернуться и уйти... Если вы решите остаться, вы должны быстро среагировать, чтобы воспользоваться этим действием агрессора;

Рис. с 49 по 51: уклоняйтесь от толчка, отклоняя спину и отводя его руку от правым предплечьем; сделайте так, чтобы эта рука описала дугу окружности сверху вниз, широко выдвинув левую ногу, при этом левая рука приходит на толчок в локте; затем вы можете бросить агрессора или удержать его в основном замке, притянув его руку к своему правому бедру. Обратите внимание, что рис. 50 — промежуточный такт (полное предварительное уклонение с шагом влево),

необходим, когда агрессор намного сильнее вас (в этом случае левой рукой можно сделать атеми в бок, чтобы сломить сопротивление противника).



Б. Фото 32: увернуться от удара, сделав широкий шаг левой ногой в сторону и парируя удар правым предплечьем с раскрытой ладонью.

Фото 33: повернитесь на обеих ногах вправо и опустите запястье противника к своему правому бедру, вращая руку ладонью вниз. Рука левая поднимается, чтобы схватить агрессора за руку (во время этого действия она может нанести пощечину агрессору).

Фото 34: обхватите левой рукой руку агрессора, выставив левую ногу перед ним, колени согнуты, вес равномерно распределен на обе ноги; левая рука усиливает захват правой руки на запястье агрессора. Этот ключ очень эффективен, если вы вытяните его руку, заблокировав ее левым локтем у своего живота и потянув запястье вверх (деталь рис. 52).



С. Другие возможности: см. также в 5 и 10.

Примечание:

1) Эти защиты также могут успешно применяться при атаках кулаком в лицо (см. рис. 41 и 43).

2) Как только произойдет захват со стороны агрессора, реагировать как в 6 или 8.

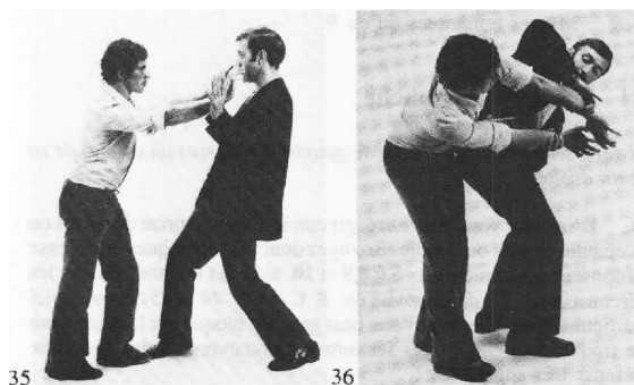
10. Толчок двумя руками в плечи

Агрессор толкает вас обеими руками, вытянутыми к плечам (не пытайтесь схватить).

А. Ситуация в основном та же, что и в 9 и здесь мы вспомним, что мы писали о простом или двойном захвате запястий: вы вольны действовать как в 9 только на одной из рук агрессора независимо от другой. Таким образом, вы можете легко положить конец этой досадной ситуации, сделав основной ключ на любую руку.

Б. Фото 35: прогните спину и захватите запястья противника снизу, вилки своих рук (внутренняя дуга указательного и большого пальцев); поднимите захваты, отступив одной ногой назад для лучшей устойчивости.

Фото 36: на месте энергично повернитесь влево, потянув его запястья влево и вниз, от себя; во время движения ваш правый локоть упирается в левый локоть. Вы освободились; если вы хотите обезопасить себя от дальнейших попыток, отпустите левую хватку и подкрепите левой рукой основной ключ на левой руке агрессора (см. рис. 1 и 2).



В. Другие возможности:

1. рис. 53 и 54: дзюдоист может легко воспользоваться передним дисбалансом агрессора, выгнув дугу и согнув колени, прежде чем тянуть локти (захваченные снизу) влево с заградительным ударом левой ступни под правым коленом. Здесь также очень уместны другие проекции бедер или ног вперед.

2. См. также 5 и 9.

Примечание: Те же замечания, что и в 9.



11. Захват рукава

Атакующий захватывает ваш левый рукав (выше локтя) правой рукой.

А. Инстинктивно вы можете реагировать на захват слева или за плечо, одиночный или двойной. Поэтому просмотрите методы защиты, предложенные,

в частности, в **5, 6, 8, 9 и 10**, с нюансами в зависимости от обстоятельств. Защита, показанная в **5 В-4** (рис. 44 и 45), особенно подходит здесь, потому что ваша левая рука, заблокированная захватом, может быть слишком затруднена в других маневрах. Вот еще одна очень подходящая защита:

Б. Фото 37: широко шагните левой ногой к нему и бросьте левую руку ладонью вверх вправо; ваш левый локоть должен войти внутрь; одновременно захватите правой рукой его правое запястье, очень близко к захвату.

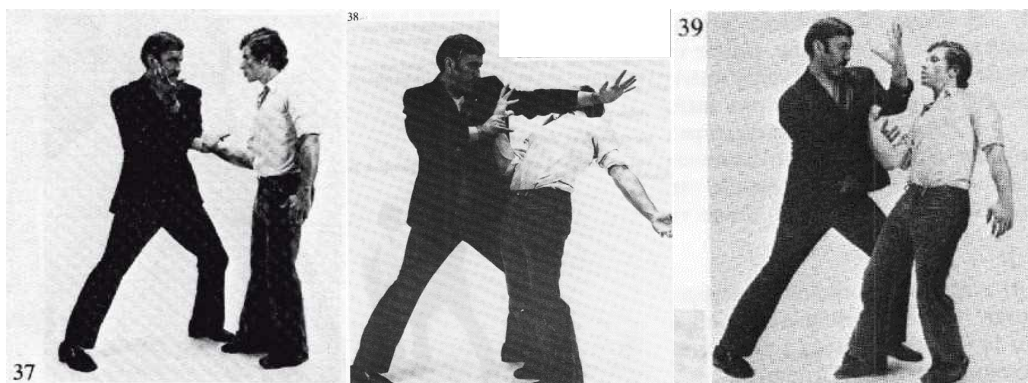


Фото 38: Вес тела энергично переносится на переднюю ногу, все против агрессора, ударьте ребром левой руки по его горлу (ладонь вниз, после вращения). Одновременно потяните правую руку к правому бедру.

Примечание:

1) Не обязательно бить ребром руки в горло: при хорошо скоординированном действии одной угрозы и давления на трахею достаточно, чтобы голова агрессора отпрянула, и он потерял равновесие назад.

2) Правая рука может, если противник очень силен, схватить его за локоть снаружи, чтобы вдавить его внутрь и заставить отпустить руку (фото 39): захват, как на фото 38.

В. Другие возможности:

1 - см. также 5,6,8,9,10 и 31.

2 - См., в частности, защиту в 18 Б (боковой захват рукава).

12. Двойной захват рукава

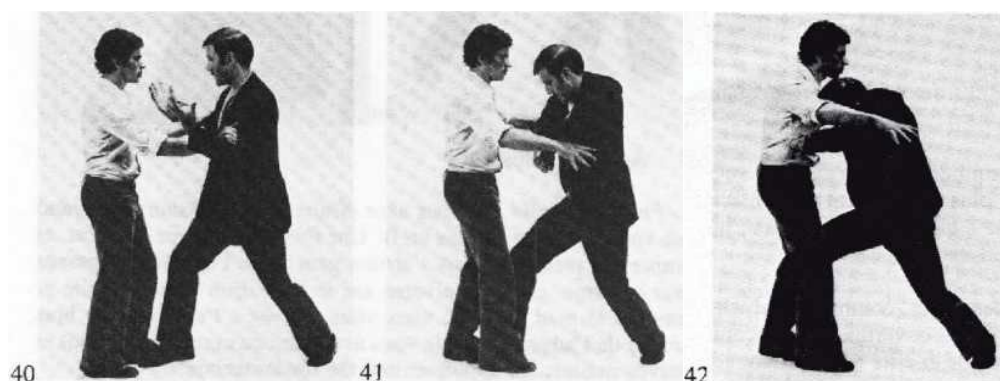
Нападающий хватает вас за рукава обеими руками (выше локтей).

А. То же замечание, что и в 11, в частности, для защиты, показанной в 5 В-4. Вступить в более тесный контакт с агрессором очень сложно, потому что обе ваши руки «притянуты» книзу; особенно эффективна следующая защита:

Б. Фото 40: рассмотрите фиксированные локти как точки опоры и поднимите предплечья наружу, ладони разведены, продвигая к нему одну ногу и опуская центр тяжести; это заставляет руки нападающего напрягаться.

Фото 41: круговыми движениями снаружи внутрь сложите руки как можно ближе к запястьям; хорошо синхронизированное, это единственное движение (которое должно быть единым с предыдущим тактом) должно заставить его отпустить; если нет, то все равно продолжайте...

Фото 42: ...нанесением ударов обоими кулаками по бокам, круговыми движениями снаружи внутрь, чтобы у него перехватило дыхание; перенесите весь свой вес на переднюю ногу и наклонитесь вперед, голова очень близко к нему.



В. Другие возможности:

1. Фото 43 и 44: если вы имеете дело с нападавшим, который выше вас, действуйте, как в Б. Освободившись, поднимите руки и продвиньте правую ногу к левой стороне нападавшего; пройти под его левой рукой; повернуться на правой ноге вправо и отвести левую ногу назад; вы находитесь снаружи левой руки противника (которую вы схватили во время действия) и теперь можете применить основной ключ.



2. Фото 45: если вы имеете дело с агрессором меньшего размера, легко после выноса рук в Б и, возможно, ударов по бокам, обхватить его одной рукой за шею и потянув его за другую руку, бросить через бедро, после выполнения поворота на передней ноге, который привел вас прямо к нему.

3. См. также 11 и 18 Б.

13. Обхват на уровне пояса спереди с руками

Атакующий бросается на вас и обхватывает руками ваши локти.

Первый случай: хватка еще не крепкая.

Рис. 55: Быстро шагните одной ногой назад и разведите руки, чтобы поднять руки атакующего. Возьмитесь за них в локтях, обхватив руками снаружи внутрь.

Рис. 56: Отсюда вы можете исполнить основной ключ любой рукой. На рис. 56 левая рука, тут же подкрепленная правой, двинулась вверх под мышкой агрессора к его правому плечу; повернитесь вправо назад и выпрямитесь, сминая руками это плечо, при этом вы крепко прижимаете к себе правую руку агрессора (его кисть находится на уровне левой стороны вашей шеи); держите локти вместе, чтобы не дать ему ускользнуть. Этот плечевой ключ требует большей силы, чем основной ключ с искривленной рукой, но может быть интересным вариантом, если вы имеете дело с кем-то ниже вас ростом.

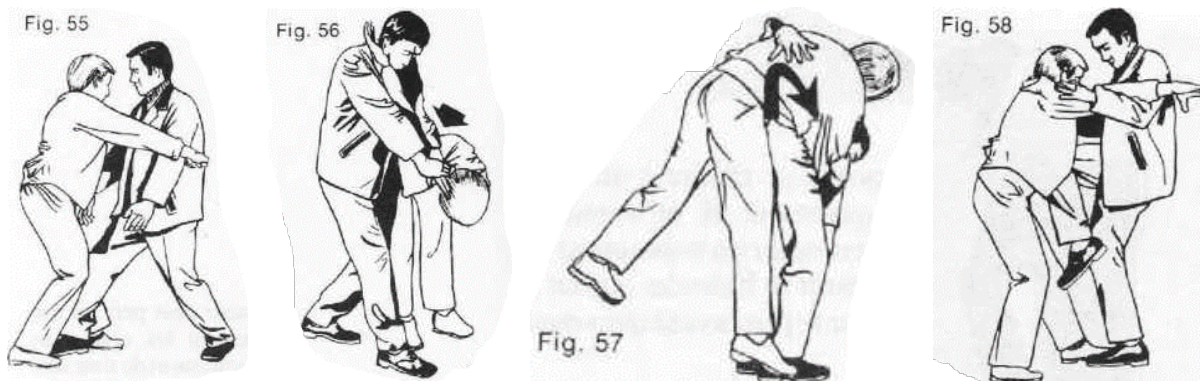


Рис. 57: из /рис. 55 вы также можете бросать после поворота; здесь вы повернули правую ногу налево и завели левую ногу по дуге позади себя; левой рукой захватить правый рукав нападающего и просунуть правую руку за его спину (под его левую руку); согните колени и подведите бедра под его таз, поворачиваясь влево. Также просмотрите другие возможности в 8 Б и 10 В-1.

Рис. 58: если то или иное из этих действий не кажется вам прямо возможным, заранее вставьте удар левым коленом, чтобы освободиться.

Второй случай: агрессор смог усилить свою хватку.

Рис. 59: используйте тот же принцип, что и в 8 В-3; Сделайте два «ручных шипа» (удары пальцами) ему в пах (или нижнюю часть живота) и оттолкнитесь назад, опираясь на одну ногу, отведенную назад, как только агрессор начнет отводить таз назад, чтобы избежать боли.



- Если нападающий крупнее и сильнее вас, прыгните ему на пояс и поймите в ловушку мощным движением ног-ножниц; задыхаясь, он вынужден ослабить хватку.

- Ваши руки, оставленные свободными, могут легко ударить его по бокам, чтобы получить тот же результат.

- Вы можете ударить его по голени.

Третий случай: агрессор хватается за вас и поднимает вверх.

Рис. 60: немедленно заблокируйте это действие, которое опасно лишает вас точки опоры, зацепив одну или обе ноги в подколенных впадинах его коленей. Затем продолжайте, как в предыдущем случае.



14. Обхват на уровне пояса спереди под руками.

Агрессор обхватывает вас на уровне пояса, оставляя вашим рукам полную свободу действий.

А. Этот вариант «медвежьей хватки», ужасного порока, оставляет вам массу возможностей. Вот несколько простых способов помочь вам отреагировать до того, как вы ахнете:

1. Защиты, наблюдаемые в 13 *второй случай*.
2. Хлопните обеими ладонями одновременно в оба уха.
3. Поместите локтевой край одной руки ему под нос и энергично толкните его назад.

4. рис. 61: одна рука поднимает подбородок и отводит его назад, а другая кладется на затылок и усиливает вращение в том же направлении; это скручивание шейных позвонков (которое должно быть применено с дозировкой вашей силы) тянет все его тело в том же направлении и заставляет его упасть на бок или, по крайней мере, отпустить вас.



Б. Фото 46: заведите левую руку за его спину и прижмите агрессора к себе, просунув левую ногу глубоко между его ногами; ваша правая рука отталкивает его лицо назад; это разнонаправленное действие «ломает ему чресла»; наклонитесь и надавите всем бюстом, чтобы наклонить его назад.

В. Другие возможности: см. также 15 в зависимости от ситуации.

15. Захват пояса и ног

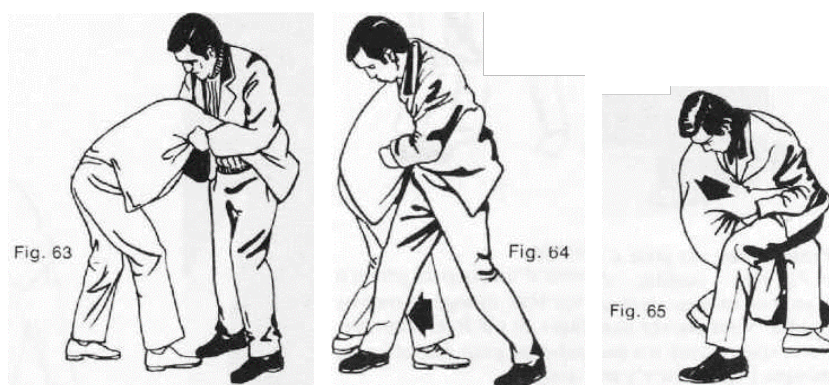
Атакующий бросается на вас, наклоняется вперед и хватает вас за талию, чтобы потянуть вниз, или хватает переднюю ногу.

Первый случай: хватка еще не крепкая.

Рис. 62: «Поднять» агрессора сразу же коленом в грудь, выгнув спину и обхватив в локтях его вытянутые руки. Затем вы можете развернуться и задействовать фундаментальный ключ. Обратите внимание, что этот удар не обязательно должен быть мощным, чтобы быть эффективным, поскольку агрессор пронзает себя по инерции.

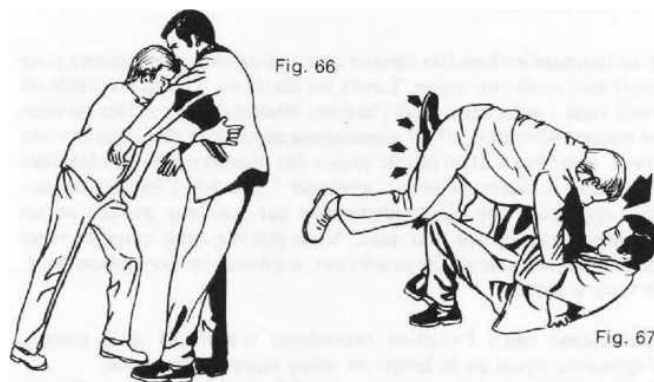
Второй случай: хват, усиленный, тянет вас вниз. Обычно агрессор усиливает этот эффект, приближая голову к вам и выставляя одну ногу вперед, чтобы иметь больше силы.

Рис. от 63 до 65: не сопротивляйтесь этому притяжению; обхватите правой рукой его шею сзади (мы предполагаем, что он прижал голову к вашему правому боку), левой рукой возьмитесь за его правый рукав и шагните правой ногой вперед позади него. Наклонитесь и сожмите все тело после еще одного шага левой ногой. Агрессору остается только присесть, чтобы облегчить зажатую в тиски шею. Как только этот результат будет получен, освободите его шею, потому что существует риск серьезной травмы, если ключ будет нажат до упора.

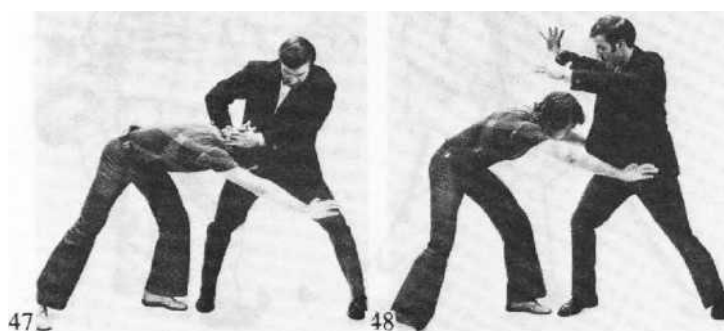


Третий случай: агрессор выше вас и его правая нога отставлена слишком далеко назад.

1. Рис. 66 и 67: если его голова не находится в пределах вашей досягаемости, что мешает вам действовать, как прежде, идите откровенно в том направлении, куда ведет вас сила вашего агрессора; поставьте одну ногу вперед между его ног и позвольте себе упасть на землю; поднимите другой ногой (поставленной в промежность или на живот) и подбросьте агрессора над собой. Обратите внимание на то, как ваши согнутые руки блокируют руки агрессора в локтях и заставляют его качнуться вперед.

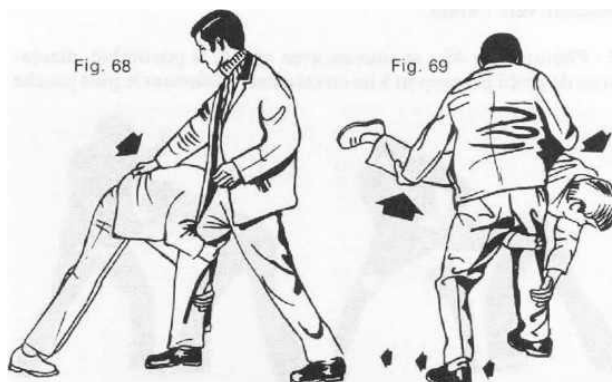


2. Фото 47 и 48: если у вас еще есть возможность, встаньте в профиль по отношению к нему, быстро отступив назад левой ногой и поворачивая бедра в этом направлении; немного согните колени, чтобы лучше стоять. Поднимите руки и в тот самый момент, когда вы «оторвете» себя назад, опустите их ему на голову или затылок. Предупреждение: крайне необходимо умерить свои силы, ваша цель не нанести непоправимый урон, а временно оглушить нападающего! Как только объятие ослабнет, примените фундаментальный ключ к его левой руке или выкручивание к его правой руке. Вы также можете обхватить правой рукой его согнутую голову и, упав на правое колено, безжалостно удерживать его.



Четвертый случай: предыдущая увертка удалась лишь наполовину, агрессор успел схватить вас за переднюю ногу.

Рис. 68 и 69: в профиль по отношению к нему взять его за пояс сзади правой рукой, развернуться вправо на правой ноге и добавить подъем его ноги под его задним коленом.



Примечание: Эти ситуации немного отличаются от той, что изучалась в 14, потому что предполагается, что агрессор находится на большем расстоянии, туловище наклонено, его цель — придавить вас не столько к себе, сколько вниз. Таким образом, становится практически невозможно заставить его отступить действием, направленным ему в лицо (как в 14).

16. Одиночное или двойное удушение

Нападавший хватается за горло обеими руками и душит.

А. Во-первых, обратите внимание, что удушение одной или двумя руками (независимо от того, параллельны ли запястья агрессора или скрещены, как при удушении в дзюдо) не меняет возможности вашей защиты. Здесь мы рассматриваем двойное удушение.

Инстинктивно напрягите мышцы шеи и заблокируйте захват, сжав подбородок; замечание справедливо для всех захватов горла. Реагировать нужно быстро:

Рис. 70: шагнуть к нему одной ногой и развернуться, отводя другую назад по дуге; поднимите одной рукой один его локоть, а другой рукой фиксируйте его запястье; это первый раз, когда можно получить фундаментальный ключ.

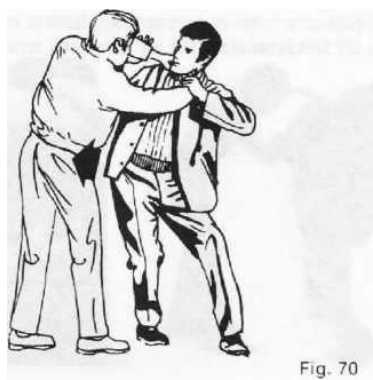
(Примечание: прежде чем поднять локоть, вы можете ударить рукой по боку или лицу, чтобы создать эффект неожиданности, на мгновение уменьшая давление, оказываемое противником).

Вы также можете применить выкручивание на другой руке. Вот интересный вариант этого ключа:

Б. Это действует, даже если у агрессора скрещены запястья.

Фото 49: Поднимите и опустите правую руку в хвате после удара по лицу тем же движением.

Фото 50: Возьмите его левой рукой и резко поверните вправо, вращая бедрами. Агрессор получает блокировку запястья и правого локтя, что вы подчеркиваете своим вращением.



В. Другие возможности:

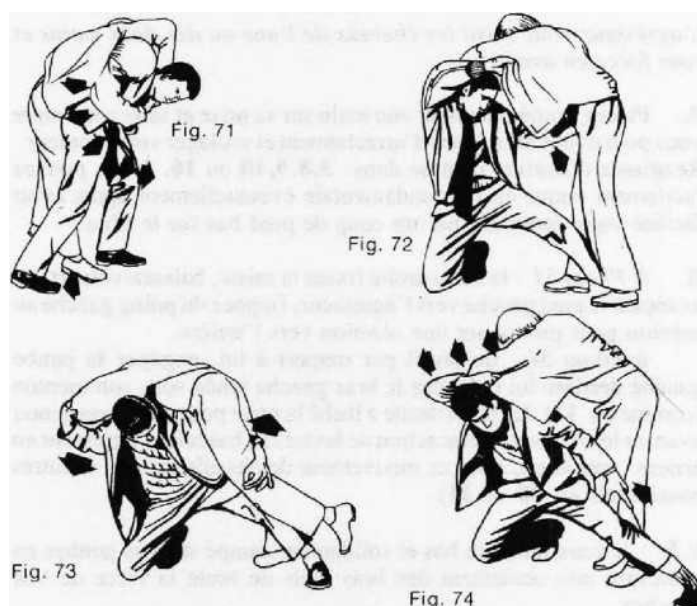
1. Фото 51 и 52: если руки агрессора не скрещены и хорошо растянувшись, схватить его за запястья и, нагнувшись, вперед, быстро нырните головой между трюмами и вернитесь наружу смеющийся; выпрямитесь и быстро вернитесь в

противоположную сторону закончить в основной тональности на одной руке, не считая на другой.



2. рис. 71: интересная последовательность с рис. 70 состоит из поднятия локтя до максимума и блокировкой бедра одной ногой; нападающий обнаруживает, что его тянет и скручивает вперед, и он должен крутиться вокруг вашего бедра.

3. рис. 72 и 73: Возьмитесь правой рукой за его левый рукав, шагните к нему левой ногой и, упав на правое колено, чтобы пройти под захват, повернитесь вправо; поднимать правый локоть при подтягивании; левая рука наносит удар в живот, прежде чем пройти между ног агрессора, чтобы поднять его. Совместное действие обеих рук позволяет раскачивать его на плечах. Подчеркните его передний дисбаланс, наклонившись вправо. На рис. 74 показан интересный вариант: ваша левая нога ставится подножкой снаружи, и ваша левая рука не поднимает, а толкает его колено назад.



4. Прогнитесь в спине и ударьте его локтями по внешней стороне (или снизу) его ладоней или как в 5 В-2.

5. Нанесите удар обеими ребрами рук по бокам, прежде чем закончить одним из предыдущих типов ответа (см. Руководство по карате Марабут, стр. 265).

6. Возьмитесь обеими руками за один из его мизинцев и поверните его наружу.

7. См. также пункты 5, 8, 9 и 10, где ситуации аналогичны.

Примечание: вопреки тому, что рекомендуют некоторые руководства, никогда не пытайтесь оторвать захват агрессора, ударяя его по локтям вверх и вниз!

17. Захват волос

Нападающий хватает вас за волосы одной или обеими руками и толкает вперед.

А. Немедленно положите руку на его кисть и прижмите к себе, чтобы избежать риска разрыва и облегчить боль. Реагируйте инстинктивно, как в 5, 8, 9, 10 или 16. Вы можете легко выполнить основной ключ, облегчив свой подход лоу-киком в голень.

Б. Фото 53: Правой рукой, фиксирующей хват, наклониться и, выдвигая левую ногу навстречу агрессору, ударить левым кулаком по подбородку, вызывая обратную реакцию.

Фото 54: в профиль по отношению к нему зашагнуть левой ногой за него и закинуть вытянутую левую руку под подбородок (как на 11). Правая рука отпускает хватку, чтобы схватить его переднее колено и поднять его. Это рычажное действие отбрасывает агрессора назад (см. также, об этом обратном качающем движении, другие возможности в 20 и 21).

Примечание: Вы должны быть низко и твердо стоять на ногах, поднимая не только руки, но и всю силу бедер.



АТАКИ СБОКУ

Такие ситуации на самом деле не новы, и наша классификация может показаться искусственной: на самом деле достаточно совершить короткое вращение, чтобы оказаться в уже известных типах атак, от 1 до 17. Поэтому в этой главе мы не будем рассматривать только два случая из классических и особо неожиданных атак:

- захват руки или рукава;
- захват головы.

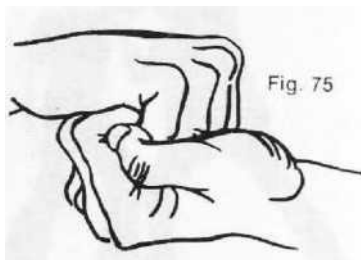
18. Захват рукава

Агрессор подходит к вам и правой рукой хватает вас за левый рукав в районе локтя.

А. Мы предполагаем, что он схватил вас изнутри, между рукой и боком (это классический процесс остановки кого-то и принуждения его пойти с ним).

Повернитесь к нему на левой ноге и обхватите левое предплечье открытой ладонью вокруг руки круговым движением снаружи внутрь и снизу вверх: повернитесь вправо, чтобы войти в основной ключ. Обязательно держите локоть близко к боку и поддерживайте действие левой руки правой.

Б. Фото 55 и рис. 75: повернитесь к нему на левой ноге и обхватите его левое предплечье открытой ладонью вокруг его предплечья, совершая круговые движения изнутри наружу и сверху вниз: ваша левая рука захватывает правую (рис. 75); «зафиксируйте» ключ на запястье, прижав его к левой подмышке, прижав локоть к туловищу и прогнувшись назад вправо.



В. Другие возможности:

1. Фото 56: повернуться на левой ноге к себе; сильно надавить ребром левой руки в желобок его правого локтя, в то время как вы ударяете правой ладонью по лицу. Вы можете бросить агрессора, подбив его правую ногу, просто поставив ногу позади него, как в 6 В-2.

2. См. 7 и 31.

3. См. 11 (особенно Б), 12 и 32.

4. Быстро поставить левую ногу за его спину и, захватив руками впадины его коленей, приподнять их сзади, чтобы оттолкнуть агрессора назад (см. 20 второй случай).

5. Захватите левой рукой его правый рукав и потяните его на себя, подбивая левой ногой его переднюю ногу.

19. Попытка захвата головы.

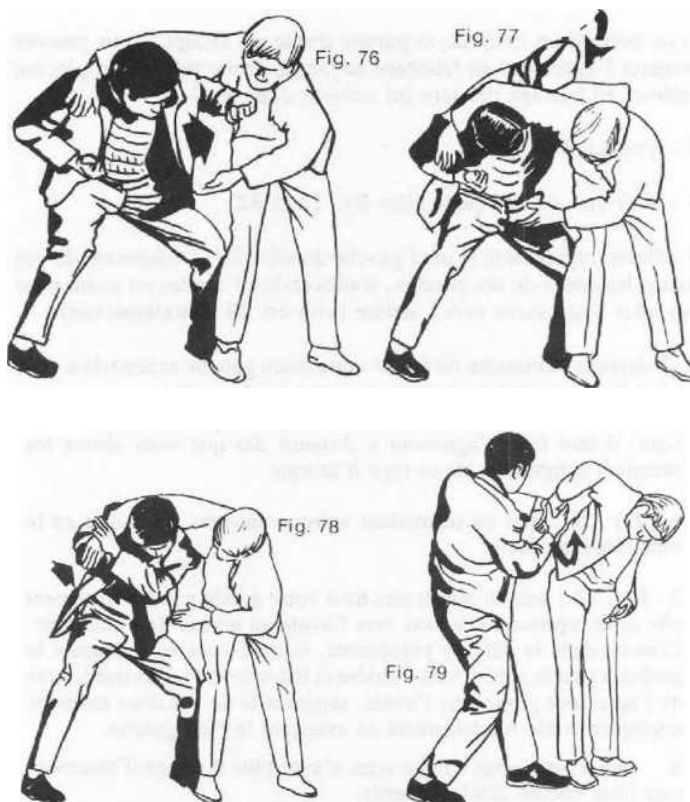
Агрессор пытается обхватить вас правой рукой за голову, чтобы прижать ее к боку.

А. Этот захват называется «галстук»; как только злоумышленник сможет закрыть захват, взявшись за обе руки, ваша ситуация может быстро стать невыносимой, если вы вовремя не отреагируете. Инстинктивно вы должны

держат агрессора на расстоянии, как только почувствуете первые симптомы этого вида нападения:

1. Рис. 76: либо вставляя левое предплечье и отталкивая его в сторону.

2. Рис. 77: либо очень высоко подняв резко согнутый левый локоть, вытолкнуть руку вперед на уровне лопатки. Как и в предыдущей защите, отойдите в сторону, отведя правую ногу в сторону и назад, и опуститесь. Как только рука нападающего скользнет вперед, схватите ее обеими руками и примените основной ключ, шагнув вперед левой ногой.



Б. Здесь мы предполагаем, что у вас больше нет времени увернуться, только еще есть время, чтобы смягчиться.

Рис. 78 и 79: напрягите мышцы шеи и поднимите плечи, обхватив руками правое запястье агрессора расцепить захват, поднять его, сделать шаг назад левой ногой и выпрямиться за его рукой; продолжайте поднимать руки, сводя локти вместе, и поворачивайте предплечье нападающего назад, поворачиваясь влево (см. рис. 7 и 8).

Примечание: Даже если уже слишком поздно уклоняться или амортизировать эффективно всегда лучше попытаться вставить руку слева между агрессором и вами; это позволит вам многие эффективные ответы, даже если его хватка крепкая (см. 20 второй случай).

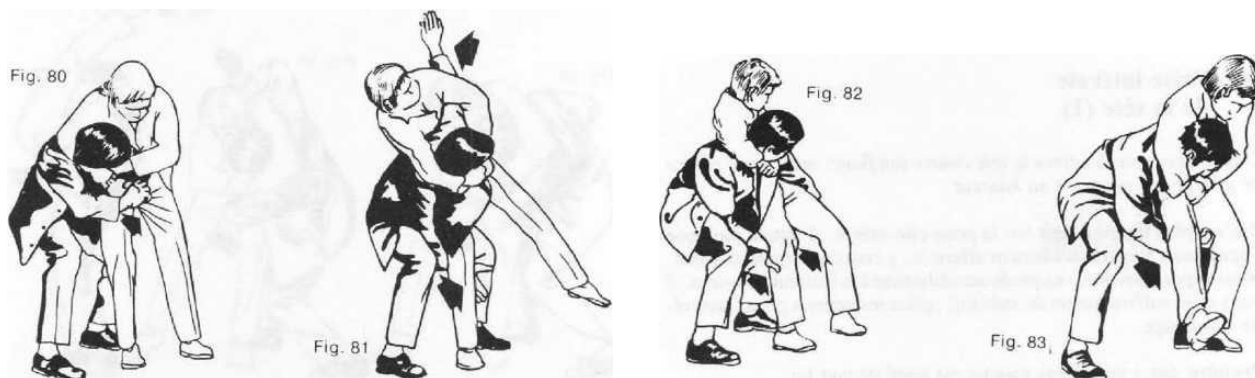
20. Боковой захват головы (1)

Нападавший прижал вашу голову к своему боку, но ваш центр тяжести все еще находится на его высоте.

На сам захват уже не время действовать, тем более что агрессор, прочно закрепив его, сосредоточивает там все свои силы. Мы предполагаем, что, когда ваши ноги примерно на одном уровне с его ногами, вы все еще достаточно устойчивы; согните колени, чтобы увеличить устойчивость еще больше.

Первый случай: твоя левая рука осталась перед ним.

1. Рис. 80 и 81: Немедленно ткните левым локтем ему в живот, чтобы ослабить захват. Протяните левую руку под его левой подмышкой и, заведя правую руку за правое колено, опрокиньте его назад.

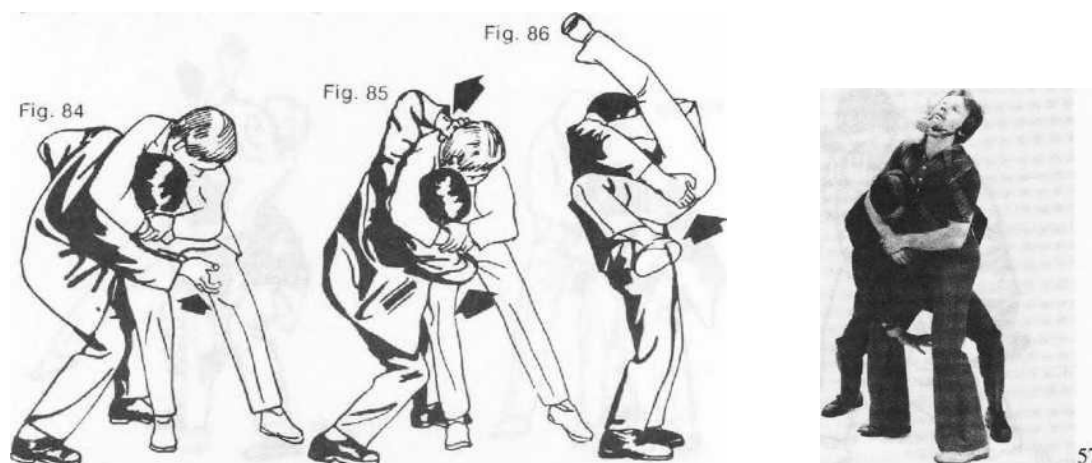


2. Рис. 82: если ваш противник выше, опрокиньте его назад (после того же входа, что и раньше), подняв его одновременно за оба колена, или...

3. Рис. 83: ...подняв двумя руками только правое колено руки вместе (можно также взяться за лодыжку и потянуть вверх).

Второй случай: ваша левая рука осталась позади него.

1. Рис. с 84 по 86: развернуться влево, нажимая вниз, и ударить правой ладонью по нижней части живота агрессора; возьмите его за воротник левой рукой и проведите правой рукой через промежность: потяните влево и поднимите вправо, чтобы повернуть назад.



2. Фото 57: Вы можете вызвать такое же раскачивающее движение, протянув левую руку через правое плечо атакующего, приложив ее к его лицу и заставив его отпустить.

Примечание: Эти несколько типов защиты допускают множество комбинаций; вы также можете добровольно встать за спину агрессора и действовать, как в 21.

21. Боковой захват головы (2)

Нападающий прижал вашу голову к своему боку, но ваш центр тяжести явно позади него.

Обе ваши ноги находятся позади него, и сила его хватки лишает вас всякой устойчивости.

Первый случай: агрессор толкает вас вперед и вниз.

Рис. 87: следуйте за движением и опуститесь на правое колено после шага вперед левой ногой; бросьте свое правое предплечье прямо в подколенную ямку правого колена и поднимите его (с дополнительным действием левой руки на воротник агрессора или без него).



Второй случай: агрессор блокирует ноги правой ногой и поворачивается налево, чтобы прижать вас к своему бедру.

Рис. 88: атака как в 20 с ударом правой ладони в низ живота или в лицо с одновременным «скручиванием» влево; потяните его правый рукав в том же направлении левой рукой и перенесите весь свой вес на его правое колено. Вращательное действие, правильно сочетающееся с эффектом притягивания и раздавливания колена, вынуждает нападающего разжать хватку или даже обогнуть вас.

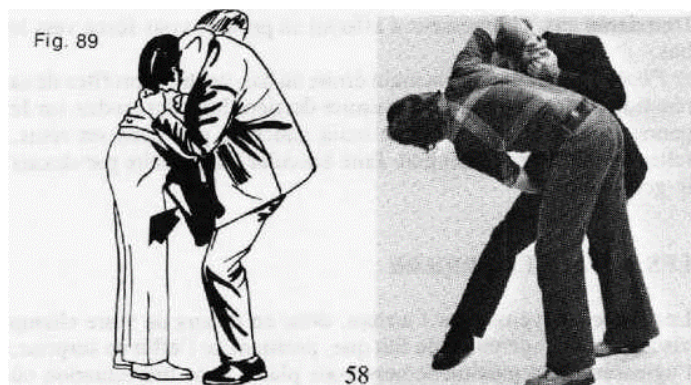
22. Боковой захват головы (3)

Агрессор прижал вашу голову к своему боку, стоя лицом к вам.

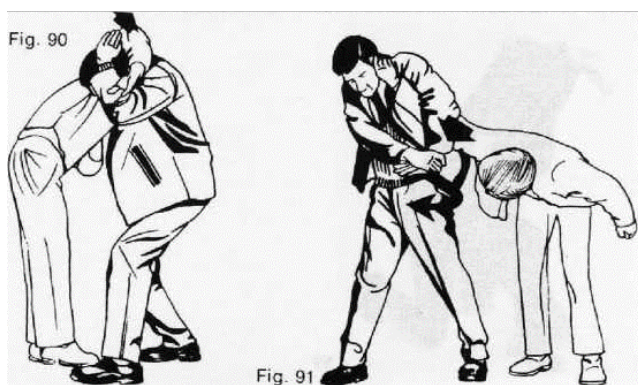
Примечание: Хотя это может быть классифицировано как лобовая атака, этот тип агрессии, частый в ближнем бою и очень опасный, поскольку вместе с удушением, является частью серии, которую мы хотели изучить.

Первый случай: агрессор только начинает применять свою хватку, а вы сохраняете устойчивость.

1. Рис. 89 и фото 58: Согнуть одну ногу и нанести удар кулаком или коленом в низ живота; как только захват ослабнет, обхватить его правое запястье обеими руками и вывернуть его назад, заставив приподнять локоть; повернуться в том же направлении и пройти под его рукой, оказаться позади него, сохраняя при этом особенно болезненную хватку (как в 19 Б.)



2. Рис. 90 и 91: добившись открытия захвата, как и раньше, гильдтлбнт левую руку под его правую руку и, поворачиваясь на левой ноге вправо, закончите локтевым или плечевым замком, как в 13 (первый случай) или в 23. Позаботьтесь о том, чтобы выпрямиться и прижать к себе локти при повороте вправо; кисть нападающего должна располагаться между левой стороной вашей шеи и вашим левым локтем.



Второй случай: агрессор усилил свою хватку и прижимает вас к земле.

Фото 59: ударить правой рукой по низу живота и воспользоваться его реакцией, чтобы пройти правой ногой на подножку; опуститесь на левое колено и, положив левую руку ему на поясницу, с усилием правой рукой перекиньте противника через правое колено.

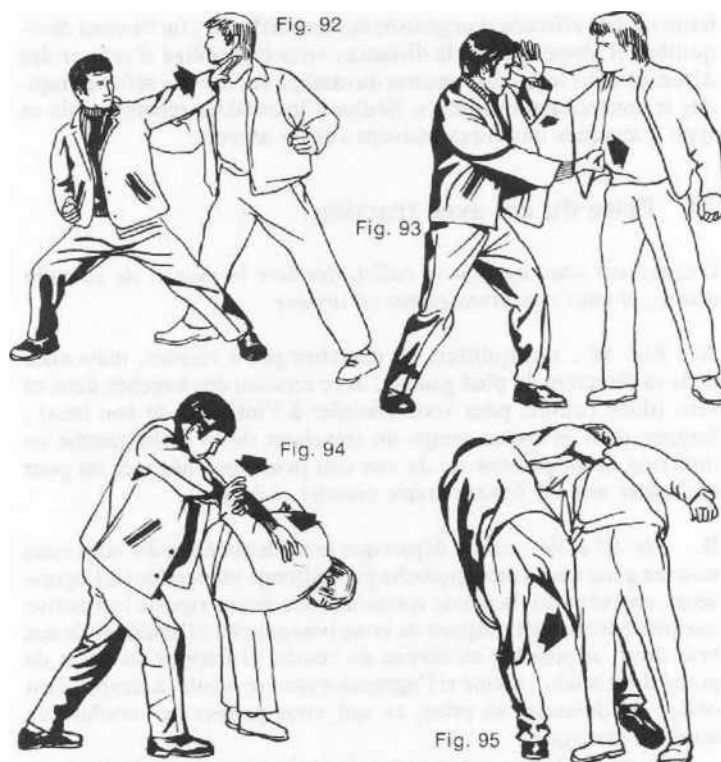
АТАКИ СЗАДИ

Нападения, происходящие сзади, то есть вне поля вашего зрения, опасны тем, что, пользуясь эффектом внезапности, агрессор может легче поставить вас в ситуацию, когда любое эффективное и организованное реагирование становится затруднительным; легко выведенный из равновесия и злоупотребляющий расстоянием, вы вынуждены использовать защиту, в которую вступают еще более быстрые и полностью инстинктивные рефлексy. Только неустанные повторения этого типа необъявленных атак могут привести помочь вам.

23. Захват воротника с тягой

Агрессор правой рукой хватается вас за воротник за шею и резко тянет назад.

А. Рис. 92: неуравновешенный, не пытайтесь сопротивляться, а идите в его сторону левой ногой, с вращением бёдер в этом направлении (таким образом, как бы заворачиваясь в его руку); одновременно ударьте ребром левой руки в направлении его груди или шеи, чтобы освободиться или сделать основной ключ, как показано ниже.



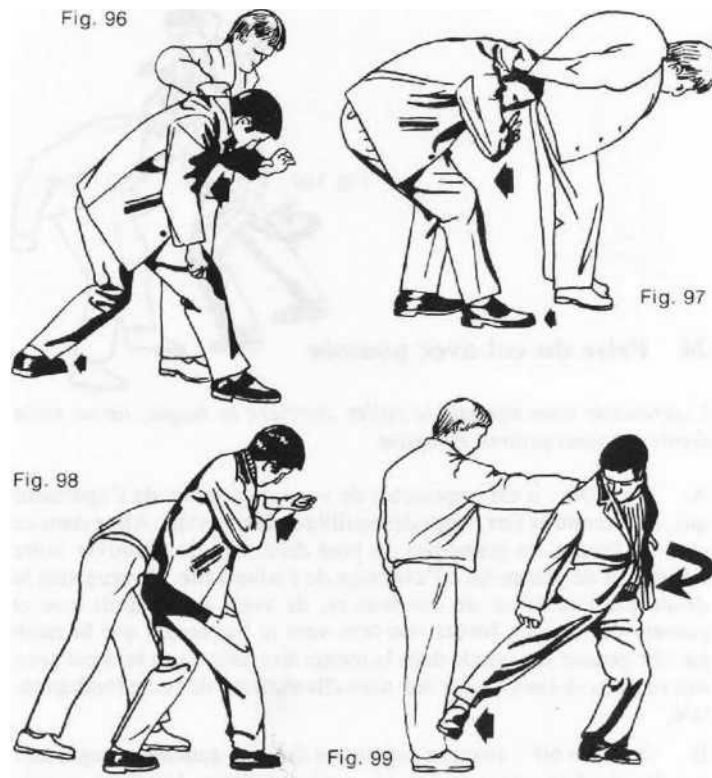
Б. Рис. 93 и 94: то же начало, что и раньше, но ваш подход затруднен из-за неожиданного охвата атакующего; выполняя то же вращение (следовательно, тот же инстинктивный ответ, что и раньше), ударить левой рукой внутри его правой руки, по возможности на уровне локтя, и ударить по корпусу вытянутым правым кулаком; даже если агрессор сможет вовремя отступить, он вынужден ослабить хватку, что позволяет выполнить классический армлок:

- либо захватив правой рукой его правое запястье (сверху);
- или проведя левой рукой за пределы его правой руки (снизу).

В обоих случаях согните ноги и энергично поверните вправо, при необходимости отступив левой ногой назад, чтобы еще больше вытянуть руку. Если еще оставался намек на сопротивление, угрозы вашей правой ногой в его грудь или голень было бы достаточно, чтобы преодолеть его.

В. Другие возможности:

1. Рис. 95: То же начало и вращение, что и раньше, но вы продолжаете поворот на левой ноге, пропуская правую позади него, чтобы подбить его переднюю ногу. Вы можете облегчить бросок, потянув его правую руку к себе левой рукой и обхватив правой рукой его шею (см. 6 Б, фото 26).



2. Рис. с 96 по 98: вместо поворота шагните левой ногой очень далеко назад, если возможно, далеко позади него; наклониться, чтобы пройти под захват, сопровождая это движение назад ударом по правой ноге, затем выпрямиться, подняв голову за его руку и обхватив обеими руками его запястье; завершите в основном ключе, возможно, продвигаясь вперед левой ногой, чтобы повысить устойчивость.

3. Рис. 99: Иногда невозможно повернуться налево, например, когда захват происходит на уровне левого плеча или когда нападающий заводит вторую руку за вашу спину (или захватывает за талию). У вас есть два основных варианта:

- либо удар левой ногой назад, на месте;
- либо развернуться на левой ноге вправо (поэтому перекачиваясь по внешней стороне хвата) для удара ребром правой ноги по голени или правым кулаком по боку.

Примечание: Эти последние рипосты действительно безразлично в случае нападения с тягой или с толчком (см. 24 С).

24. Захват воротника с толчком

Атакующий хватает вас за воротник за шею правой рукой и толкает вперед.

А. Рис. 100: невозможно приблизиться к агрессору, который вытянутой и сильной рукой выводит вас вперед. Идите в этом направлении, сделав большой шаг правой ногой, чтобы восстановить свою устойчивость и положить конец преимуществу противника. Повернитесь вправо через внешнюю сторону его руки и, подняв правый локоть и дотянувшись до него, опустите его руку вниз, в то время как левая рука толкает его локоть в том же направлении; таким образом, его рука консольная: это новый вариант основного ключа.



Б. Фото 60: шагните вперед левой ногой, глядя через левое плечо, чтобы вывести агрессора из равновесия.

Фото 61: резко развернитесь на этой ноге влево и нанесите прямой удар правой ногой, упираясь левой рукой в его руку. Вы можете закончить фундаментальным ключом, который вы только что начали.

В. Другие возможности (при тех же условиях, что и в 23 С-3):

1. На месте наклонитесь вперед и перенесите вес на одну ногу, чтобы ударить другой прямо назад.

2. Сделайте широкий шаг вперед левой ногой, обернитесь через правое плечо, и ударьте ребром правой ступни по голени.

25. Обхват с руками (высокий хват)

Атакующий обхватывает вас руками за плечи, одной или обеими руками.

А. На этой стадии нападение еще не очень серьезное; отсутствие твердости позволяет вам среагировать без особых усилий, если вы вовремя вмешаетесь.

Рис. 101: широко шагнуть вперед левой ногой и, согнув локти, выбросить руки вверх, чтобы разорвать «ожерелье», которое кто-то пытается вам навязать; это тем более легко, что эта реакция заставляет неуравновешенного агрессора наклониться вперед; повернуться вправо и ударить правым локтем (или кулаком) в бок.

Примечание: Эту инстинктивную защиту вполне можно заменить В-1.



Б. Фото 62: на месте резко поверните бедра влево, опустите левое плечо и отведите левый локоть назад; захватить одновременно правой рукой правую руку агрессора.

Фото 63: Переместите левую ногу назад и наружу от стопы агрессора и, опускаясь, зайдите под его правый локоть, с силой приподняв его правое запястье, захваченное вашими руками и вывернутое изнутри наружу (см. еще раз рис. 7); можно заканчивать либо основным ключом, толкая хват вперед с оттягиванием его вправо (надавливая на согнутый локоть ребром левой руки), либо продолжая скручивание назад, что отдаст агрессора в вашу милость (обзор рис. 78 и 79).

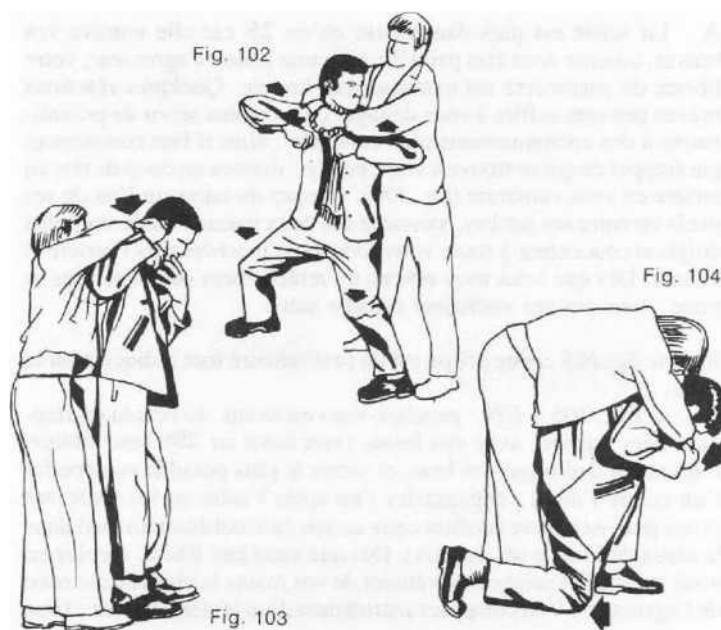
Примечание: Этот тип защиты с его небольшими вариантами возвращается в 19 Б, исходная ситуация сравнима.

В. Другие возможности:

1. Рис. 102: простой уход на месте броском согнутых локтей вверх, кулаки на уровне грудных мышц; сопровождать движение, отводя одну ногу и «проваливаясь» под захват, вертикальный бьют; можно завершить ударом локтя назад.

2. Рис. 103 и 104: эффективная защита, особенно когда агрессор выводит вас из равновесия, состоит в том, чтобы схватить его правую руку обеими руками (правая рука у локтя или плеча) и вытянуть захват вперед, поставив правое колено на землю, в заграждении снаружи; наклонитесь, чтобы перебросить агрессора через свои плечи, или, если сопротивление остается слишком сильным, повалите его в сторону, перекатившись на бок (см. 26 С-1).

3. См. также все защиты в 26 (что является лишь более высокой степенью в атаке), которые могут быть применены здесь с большим основанием.



26. Обхват с руками (низкий хват)

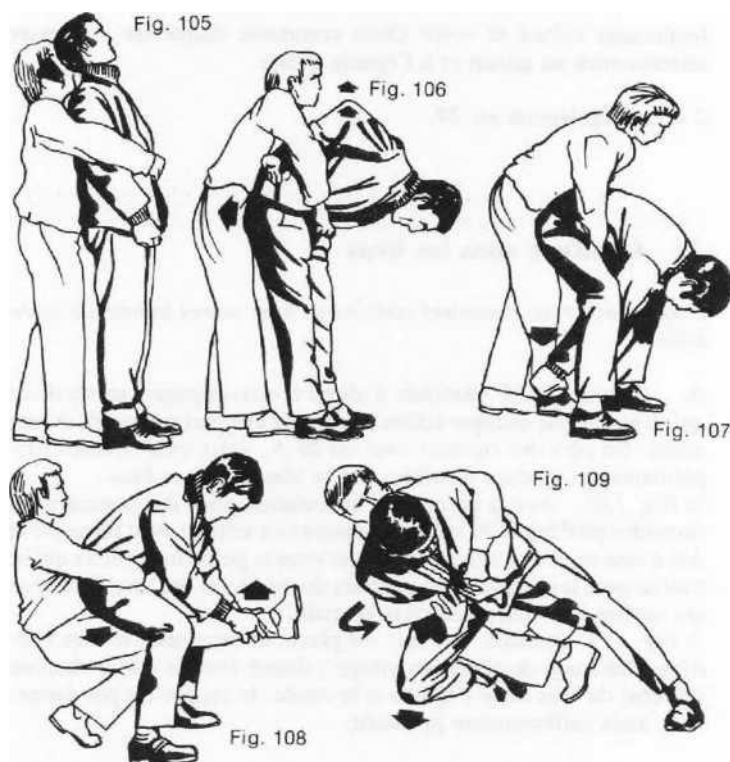
Агрессор обхватывает вас обеими руками, блокируя ваши локти.

А. Захват более опасен, чем в 25, потому что он связывает вам руки и, поскольку вы по определению правы против агрессора, ваша свобода маневра крайне ограничена. Нескольких кратких реакций может быть достаточно, чтобы освободить вас или, по крайней мере, послужить предварительным этапом для

более полных последовательностей; поэтому вы должны начать с удара по тому, что находится в пределах вашей досягаемости: нанести удар головой назад, выгибая спину (рис. 105), ударить пяткой по одной из его ступней или между его ногами, схватить обеими руками один из его мизинцев и сконцентрируйте там всю свою силу, чтобы вращать его назад и вверх. Как только вы добились достаточного ослабления в его хватке, вы можете продолжить следующим образом:

Б. рис. 105. Это действие является подходящей подготовкой к тому, что последует.

Рис. со 106 по 108: наклонитесь вперед, при необходимости отбиваясь ягодицами назад (см. также 29), чтобы заставить агрессора разогнуть руки, и максимально разведите локти; освободите их один за другим, подняв их (вы можете сделать это действие еще проще, зацепив ногой впадину одного из его колен). Как только вы освободитесь, наклонитесь и схватите руками переднюю лодыжку нападающего. Теперь у вас есть мощный рычаг: потяните лодыжку вперед и вверх, одновременно выпрямляясь и позволяя вам присесть назад (как бы сесть на его бедро); с заблокированным коленом агрессор должен отпустить и упасть на спину. Это легко сделать, вытягивая высоко поднятую лодыжку или угрожая ударом пятки между ног.



В. Другие возможности:

1. Рис. 109: как в 25 В-2, шагнуть назад правой ногой в подножку снаружи и опуститься на правое колено; блокируя его хватку руками, перекачивайтесь на правый бок, увлекая нападающего.

Предупреждение: будьте особенно осторожны, потому что последний полностью скован, и ваше обычное падение может серьезно повредить его правое колено и плечо.

2. См. также 27.

27. Пояс под руками

Нападающий прижимает вас к себе, крепко обнимая за талию.

А. Как и в 26, сначала постарайтесь высвободиться, хотя бы частично, каким-либо прямым воздействием на незащищенную часть его тела. В дополнение к ответным ударам, показанным в 26А, вот три дополнительных ответных удара, которые стали возможными благодаря свободе ваших рук:

Рис. 110: точкой согнутого сустава первой и второй фаланг среднего пальца надавить с сильным скручиванием на тыльную сторону одной руки агрессора (целиться необходимо в болезненную точку, которая находится между связками-разгибателями средний палец и безымянный палец), чего будет достаточно, чтобы заставить его разжать руку.

Рис. 111: повернуться к нему на месте и ткнуть его назад локтем в лицо; наносимый мясистой частью (трицепсом) руки между плечом и локтем удар не опасен, но достаточно убедителен.

Рис. 112: такое же освобождение можно получить ударом двумя кулаками назад, упираясь ему в ребра (см. также в 29).



Связку можно сделать следующим образом:

Б. Фото 64: захватите мизинец правой руки (или запястье под локтевым краем) правой рукой и поверните его вверх, помогая себе левой рукой, которая закручивает его правое запястье в том же направлении. Развернитесь на правой ноге вправо и повернитесь к нему.

Фото 65: правой рукой захватив ребро ладони его правой руки и вызывая сгибание запястья, поместите ребро ладони левой руки в сустав согнутого локтя

и надавите вниз: рука выкрутится, агрессор должен упасть на колени (см. 5 Б, рис. 38 и 39).

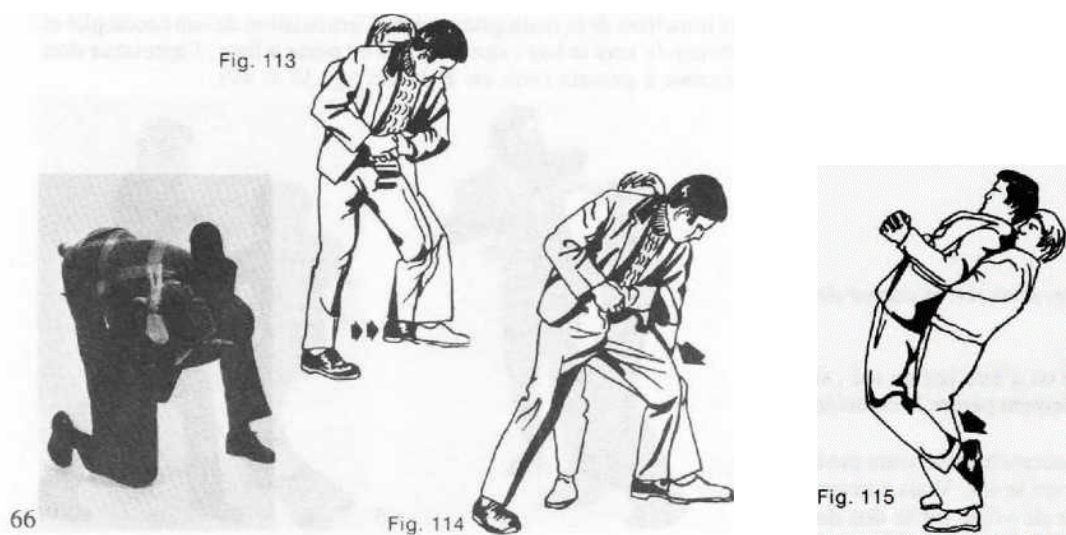
В. Другие возможности:

1. После того же начала, что и в Б, левая рука завершает ключ на запястье (см. снова рис. 30) или кладется сбоку на локоть, толкая его вправо и заканчивая основным ключом. Здесь применимы все варианты этого ключа.

2. **Фото 66:** после того, как вы добились ослабления его хватки одним из предыдущих способов, выгните спину и, закинув правую руку за собой, схватите агрессора за затылок и опуститесь на правое колено, чтобы перекинуть его через плечи. Вы можете сопровождать движение ударом левого локтя в сплетение.

3. **Рис. 113 и 114:** Зацепите пятку передней ноги агрессора задней ногой, затем надавите одной рукой всем своим весом на его колено изнутри наружу и вниз; его нога подвернется, он должен отпустить.

4. См. также 26.



28. Пояс под руками с рывковым движением

Атакующий держит вас сзади, обхватив руками за талию, и поднимает вверх.

Вы рискуете потерять равновесие или упасть на землю; если агрессор очень силен, вы быстро потеряете контроль над ситуацией.

Рис. 115: «прервите» его движение, зацепившись ногой за подколенную впадину одного колена, и подтяните себя к земле. Вы можете дополнить этот захват техникой давления на тыльной стороне одной из его рук, как показано на 27 А (рис. 110). Как только вы почувствуете себя более стабильно, продолжайте, как в 26, чтобы полностью освободиться.

29. Двойной Нельсон

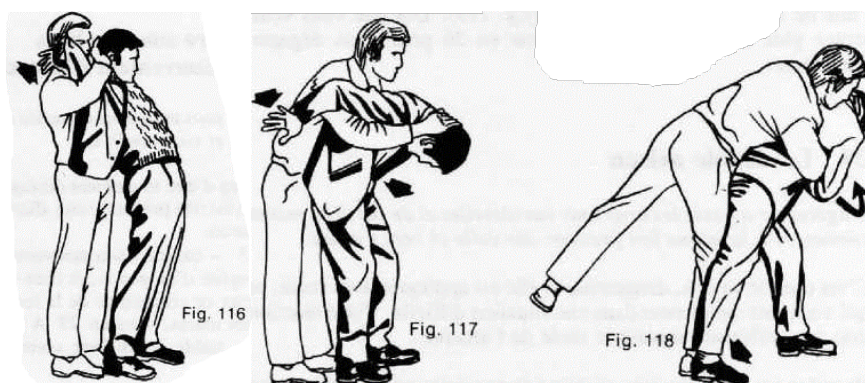
Агрессор провел руками под вашими подмышками и двумя поднятыми к затылку руками наклоняет вперед.

Это шейный замок, опасный при применении силы и быстро ставящий вас в затруднительное положение. Ваша реакция должна быть разной в зависимости от стадии нападения:

Первый случай: агрессор в начале нападения не нарушает вашего равновесия.

Рис. 116 и 117: максимально прогните спину и, не сопротивляясь захвату, нанесите удар обеими руками позади себя, широким движением снаружи внутрь, целясь в уши агрессора; затем с силой наклонитесь вперед (бросая к нему ягодицы) и ударьте обеими руками по его бокам (как в 27 А, рис. 111). Этого покачивающего движения, перемежающегося двумя двойными ударами, должно быть достаточно.

Рис. 118: если нет, то вы все же вызвали достаточное расслабление, чтобы бросить агрессора вперед, зажав его руки (скрестив руки на груди) и заблокировав его одной ногой; если это правая нога, сопровождайте тягу вперед вращением влево и наоборот.



Второй случай: агрессор усилил хватку и толкает вашу шею вперед. Прежде всего, не пытайтесь сопротивляться, а наклоняйтесь вперед.

1. Фото 67: шаг вперед правой ногой и, согнув колено и поворачиваясь влево, поставьте левую ногу за его ноги справа от агрессора, как можно дальше назад. Если у вас достаточно сил, разорвите хватку, толкнув локти вниз и к себе; затем ваши освобожденные руки могут тянуться за колени нападающего, чтобы отбросить его назад, как в 20.



2. Фото 68: если вы не можете освободить руки, переворачивайтесь вверх ногами (поворот влево). Проведите вытянутой левой ногой по его правой ноге; катитесь всем своим весом на левый бок: если агрессор не отпускает свою

хватку, когда вы начинаете вращение, он втягивается в падение, и вы катитесь на нем.

3. Рис. 119 и 120: то же начало, что и в 1, но вы не можете выставить заднюю ногу за переднюю ногу атакующего; заблокируйте его руки против себя и бросьте напряженную заднюю ногу вверх, нанеся удар противнику в левое бедро; слегка повернитесь влево, чтобы заставить его повернуться вокруг оси, образованной вашей ногой, и таким образом избавиться от нее.

Примечание. На протяжении всего движения важно поддерживать тягу тела вперед; максимально наклонить голову.

4. Если у вас недостаточно сил, чтобы бросить, как в 3, слегка ударьте левой пяткой вверх по его промежности.



30. Захват за локти

Нападающий схватил вас обеими руками за локти и пытается обездвижить, оттягивая назад.

А. Относительно легко вырваться резким рывком; чтобы иметь больше шансов на успех, скрестите одну ногу далеко за другой (см. 32 рис. 126) и быстро развернитесь к агрессору: если вы скрестите левую ногу позади правой, повернитесь влево на обеих ногах и резким рывком освободите ваш правый локоть. Вы оказываетесь лицом к противнику, который все еще держит левой рукой ваш левый локоть: следовательно, это диагональный захват, и вы можете сделать вывод, как в 2, в частности, как в 2 А (фундаментальный ключ, оттолкнув его локоть влево).

Б. Фото 69: как только вы почувствуете, что вас схватили, посмотрите через левое плечо; держите локти близко к телу, руки слегка согнуты.

Фото 70: Переместите левую ногу назад и наружу от правой ноги агрессора; не пытайтесь освободиться от его хватки, повернитесь на обеих ногах влево назад, наклонив бюст; нырнуть головой под левую руку агрессора и подняться с другой стороны. Таким образом, противник оказывается со скрещенными руками, правая сверху.

Фото 71: вставая, слегка выгните спину и подведите правую кисть под правую руку агрессора, чтобы схватить его за запястье; левая рука захватывает его левое запястье снизу. Наконец, выполните энергичное вращение вправо, потянув правую руку. Вы можете еще больше усилить это вращательное

движение, которое выводит агрессора из равновесия вперед, двигая правой ногой по дуге позади левой.



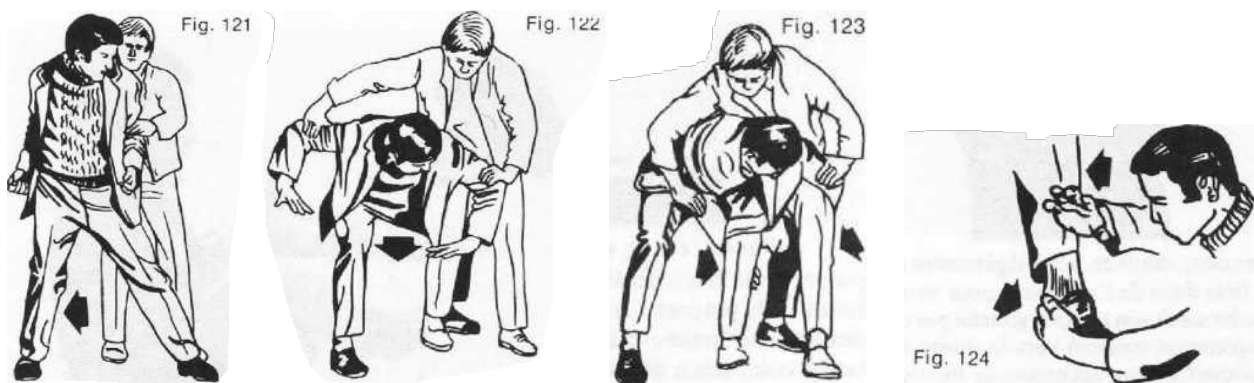
Примечание:

1) Ваша левая рука может усилить действие правой руки на его правую руку (фундаментальный ключ).

2) Когда вы поворачиваетесь к нему, наклоняясь, ваши руки находятся очень близко к его правой ноге, которую легко зацепить, опустившись на колени к нему и тяня левой рукой за пятку, одновременно с давлением ребром ладони правой руки под надколенником (рис. 124).

В. Другие возможности:

1. Рис. со 121 по 123: после бокового шага правой ногой перенести вес тела, а левую ногу расположить как можно дальше позади агрессора, чтобы он не сделал шаг назад; опустите руки и наклонитесь вперед. Быстро шагните правой ногой назад и захватите левой рукой подколенную впадину левого колена (левая рука обхватывает его бедро), а правой рукой — впадину правого колена. Перебросьте агрессора назад через левую ногу, согнув колени (см. также 20).



2. То же самое начало, что и раньше, но спрячьте голову под правую руку атакующего, когда вы сделаете шаг назад и выпрямитесь позади него, вы находитесь в идеальном положении, чтобы применить к нему фундаментальный ключ.

3. Общая форма этого движения аналогична той, которая предложена в 32 (иммобилизация двух запястий спиной); также возможно применять оба безразлично для двух ситуаций, детали применения варьируются в зависимости от удлинения агрессора или силы его вытянутых рук.

31. Захват локтя

Агрессор, стоящий позади вас, захватывает правой рукой за локоть ваш левый рукав.

А. Ситуация практически идентична 18 (боковой захват рукава), и вы можете обратиться к ней за инстинктивными защитами, которые вы бы уже усвоили: здесь они могут быть такими же.

Вот интересный вариант, когда злоумышленник находится очень близко от вас и примерно такого же размера (или меньше):

В. Фото 72: Как только вы почувствуете, что вас схватили, сделайте шаг назад левой ногой и развернитесь влево, чтобы оказаться лицом к лицу с агрессором; раскройте левую руку и обхватите предплечье руку противника круговыми движениями снаружи внутрь и снизу вверх; ваша рука поднимается к его правой подмышке, но ваш локоть должен оставаться близко к телу. Одновременно правая рука может атаковать в лицо или в корпус, чтобы создать неожиданность и облегчить следующий удар.



Фото. 73 и рис. 125: крепко согнуть левую ладонь над трицепсом агрессора (выше локтя) и усилить хват правой руки, опирающейся на левую; держите локти плотно и близко к телу. Опустите хват вниз, выпрямляя и поворачивая левую ногу вправо и отводя правую ногу назад по дуге. Вы можете заблокировать левую ногу (рис. 125), чтобы агрессор не повернулся одновременно с вами, и таким образом увеличить боль в локте.

В. Другие возможности:

1. Та же последовательность, но закончить плечевым замком (см. 13 рис. 56).

2. См. 11 и 18, все эти защиты взаимозаменяемы, детали применения варьируются в зависимости от вашего исходного положения по отношению к атаке (в частности, опора на левой ноге более или менее выражена).

32. Захват обоих запястий

Нападающий захватил оба ваших запястья и отводит руки назад.

А. Фото 74: Довольно легко освободиться вызывающим удивление вращательным движением. Общий темп движения такой же, как и в 30 А. Отведите левую ногу максимально назад и развернитесь влево, согнув колени;

прижмите левую руку, локоть к телу, и обхватите правой рукой его правую руку. Теперь вы можете освободить правую руку и сконцентрироваться на взятии левой руки, взяв диагонально запястье, которое, таким образом, можно «выкрутить», как в 2, в частности, как в 2 А (фундаментальный ключ, отталкивая его левый локоть вашей свободной правой рукой).

Примечание. Полностью используйте силу бедер во время вращения; даже если правая рука остается заблокированной, продолжайте вращение до тех пор, пока атакующий не потеряет равновесие настолько, чтобы разомкнуть хватку правой руки.



Б. Рис. 126: Растопырить пальцы. Двигайте левой ногой по дуге назад и наружу и разворачивайте бедра вправо, сгибая колени. Правая рука согнута и поднята над головой, а левая рука вытянута вниз, подверните голову под правую руку атакующего.

Рис. 127: во время этого уклонения обхватить левой рукой левое запястье агрессора, затем, резко выпрямившись, сложить руки вниз; хлопнуть своей левой рукой по правому локтю противника и толкнуть вниз, когда вы поднимаете его правую руку к себе. Это новый и интересный вариант основного ключа, особенно мощный.

В. Другие возможности: различные движения стопы назад (см., в частности, 23 С-3 и 24 С-1 и 2).

33. Захват волос с тягой

Агрессор хватает вас за волосы и резко тянет назад.

Этот тип нападения очень близок к 23 (захват воротника с тягой), но с самого начала вызывает очень острую боль из-за захвата волос; вы должны справиться с этим немедленно, нажав обеими руками на верхнюю часть черепа, следовательно, на кисть руки; лучше, если сможете, схватить запястье или запястья агрессора. Если вы потеряли равновесие, сделайте шаг назад и согните колени. Эти одновременные действия имеют первый результат облегчения боли, которая быстро станет причиной неупорядоченных реакций с вашей стороны.

Затем развернитесь к агрессору в любую сторону и нанесите прямой удар ногой. Если вы не можете повернуться, откиньте пятку назад, как в 23 В-3,

34. Удушение обеими руками

Нападающий душит вас обеими руками, вытянув руки.

А. Инстинктивно напрягите мышцы шеи, сожмите подбородок и поднимите плечи. Вот быстрый и эффективный ответ:

Рис. 128: увернуться с боковым шагом (например, влево на рисунке) и повернуться назад, сопровождая это толчком в живот агрессора (здесь толчок правым локтем), который освободит вас. Вы можете продолжить броском через правое плечо (рис. 129, В-2) или в основном ключе, как показано ниже.



Б. Эту защиту можно рассматривать изолированно, но она будет иметь больше шансов на успех, если ей предшествовало начальное действие, направленное на ослабление захвата агрессора (см. выше).

Фото 75: левой рукой захватите его правый мизинец и закрутите вверх; как только хват станет более открытым, усилите действие правой руки (большой палец проскользнет между вашей шеей и его рукой).

Фото 76. поднимите хватку, продолжая скручивание, и пройдите под правую руку атакующего, поворачиваясь на правой ноге и выводя левую ногу наружу.

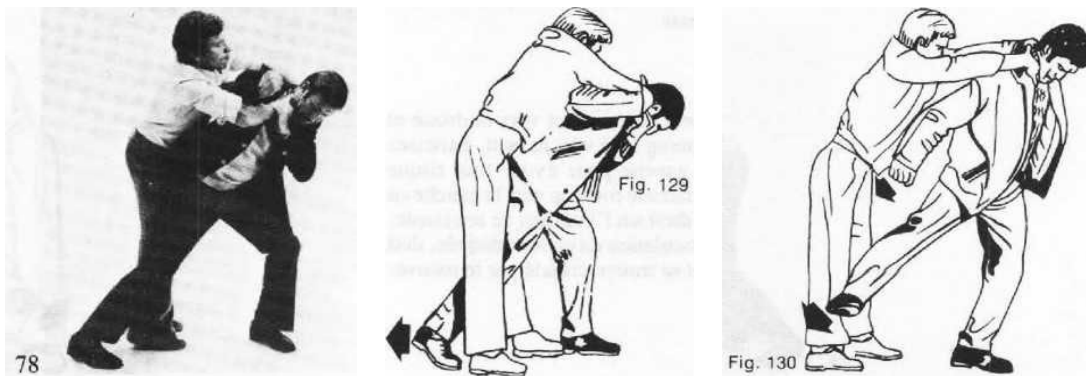
Фото 77: встать и, продолжая скручивать пальцы с помощью левой руки, сильно надавить ребром правой руки на локтевой сустав; у вас есть особенно мощный рычаг, чтобы согнуть его руку.

Примечание. В этом новом варианте основного ключа вы оказываетесь лицом к нему в конечной позиции, а не параллельно, как в предыдущих примерах.

В. Другие возможности:

1. Фото 78: слегка уклонитесь, повернувшись вправо, и пропустите правую руку между захватами, кулак поднят вверх. Возьмите его правое запястье левой рукой, чтобы избежать риска оторвать его, и энергично поверните его влево, надавив правым предплечьем на внутреннюю часть его локтя. Агрессор, правая рука которого заблокирована, а локтевой сустав атакован, должен ослабить хват левой руки и будет брошен вращательным движением.

2. Рис. 129: интересная вариация классического броска через плечо — сделать шаг назад, чтобы приблизиться к нападающему, поставив одну ногу между его ногами; захватите его правую руку обеими руками и потяните вперед, поднимая заднюю ногу (см. также рис. 120) и немного поворачиваясь влево.



3. Рис. 130: Ударь пяткой правой ноги назад по голени атакующего или, если ты ближе, нанеси удар вверх в направлении живота, слегка повернувшись в сторону.

35. Удушение предплечьем

Агрессор душит вас внутренним краем правого предплечья и давит на захват, зацепляя левую руку за правую (дзюдоистское удушение).

А. Агрессор по определению очень близок к вам:

Рис. 131: Немедленно иницируйте действие, направленное на то, чтобы вынудить его ослабить хватку до того, как очень опасное удушение станет необратимым, либо отведя локоть назад, одновременно опускаясь и двигая бедрами наружу (рисунок), либо ударив пяткой по передней ноге агрессора.

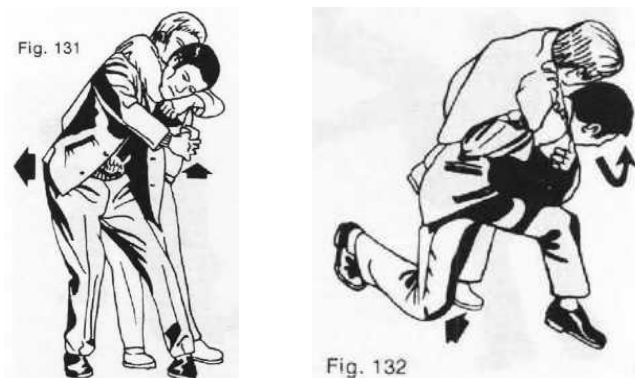


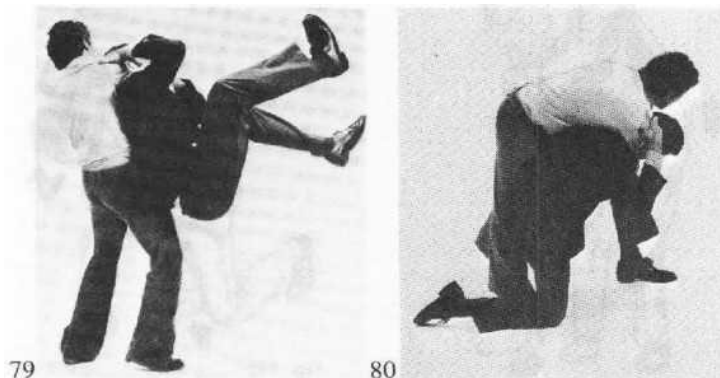
Рис. 132: выполните бросок через плечо, отступив правой ногой в подножку за пределами ног агрессора и приземлившись на правое колено. Потяните обеими руками за правый локоть и повернитесь влево.

Примечание. Каким бы ни было ваше намерение, необходимо срочно повернуть голову влево (при удушении правой рукой и наоборот) во избежание передавливания трахеальной артерии; подтяните подбородок и напрягите шею, как при любом удушении.

Б. Вот парирование, которое, вероятно, немного акробатично, но очень легко и особенно эффективно в случае слишком большой диспропорции силы против вас или когда агрессор душит вас, отступая назад, что делает его захват еще более опасным.

Фото 79: обхватить его правый локоть обеими руками и, поднявшись на собственном хвате, подбросить ноги в воздух как можно выше и максимально назад.

Фото 80: толкните почки вперед и упадите на землю, поставив правое колено снаружи от ног агрессора, как показано на рис. 132. Закончите бросок через правое плечо, как и раньше.



Примечание. Это включает в себя быстрое и мощное раскачивающее движение тела, единственная трудность которого заключается в том, чтобы запустить ноги в начале. Если все сделано правильно, этот ход побеждает нападающего, даже намного более сильного, чем вы. Очень важно во время падения никогда не ослаблять тягу на правой руке и отбрасывать правую ногу далеко назад, сильно наклоняясь вперед. На пределе вам всегда удастся перевернуть агрессора на правый бок, как в 26 В-1 (рис. 109).

В. Другие возможности: см. также 34 С-2 и С-3.

36. Удушение предплечьем с иммобилизацией одной руки назад.

Агрессор душит вас внутренним краем правого предплечья, а левой рукой обездвигивает ваше левое запястье.

А. Поскольку сила агрессора распределяется между двумя захватами, вы можете воспользоваться относительной слабостью самого удушения, действуя следующим образом:

Рис. 133: Сделайте шаг в сторону вправо и повернитесь влево, сгорбившись как можно больше и сильно наклонившись вправо, чтобы вывести агрессора из равновесия. Возьмите его правое запястье правой рукой и вытяните левую руку влево. На этом этапе, в случае неожиданного сопротивления, вам легко нанести удар малоамплитудным движением левого локтя в живот противника, прежде чем закончить, как в 19 Б (рис. 78 и 79): пройти под захват шаг назад левой ногой и выкручивать правое предплечье назад; как только хватка левой руки ослабнет, освободите руку и усилите действие правой руки.

Б. Рис. 134. Сделайте большой шаг влево, выставив бедра как можно дальше в этом направлении и провиснув на правом боку. Акцентируйте это движение, потянув правой рукой его правый локоть вниз и к себе; согните левую руку и одновременно поднимите ее над головой.

Все эти действия должны одновременно застать агрессора врасплох.

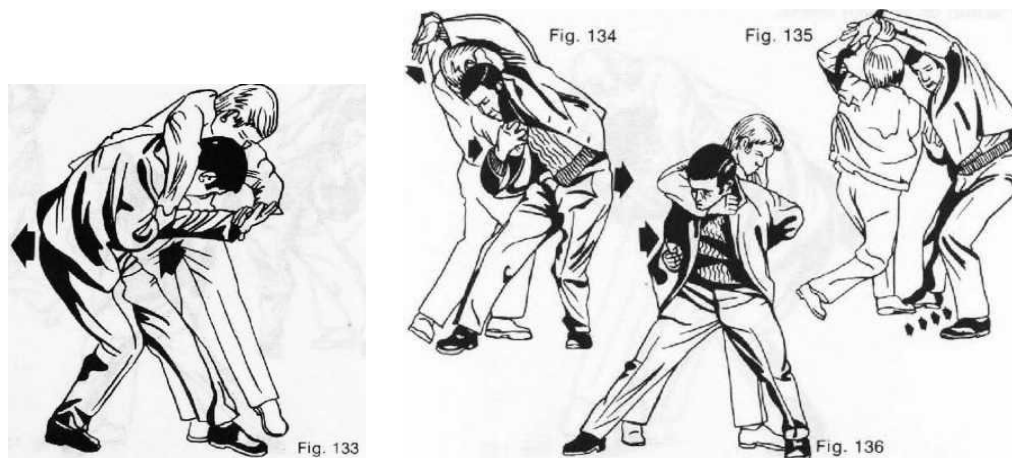


Рис. 135: шагните правой ногой назад и выведите левую руку, все еще захваченную, вперед, выпрямляясь. Затем правая рука может завершить ударом в лицо, чтобы заставить агрессора откинуться назад; если он поворачивается во время движения, подбейте его ногу, ударив левой ногой за его пятку.

В. Другие возможности:

1. Рис. 136: Эта защита особенно удобна, когда ваша правая рука слишком сильно зажата или даже когда она сложена за спиной.

Остается практически только одно: без учета зацепов сдвинуть левую ногу как можно дальше влево, как и прежде; повернуть голову вправо и отведите правый локоть назад. Когда захват отпущен, вы всегда можете завершить его как в А или В.

2. См. также 34 С-2 и С-3 и 35 В.

37. Удушение предплечьем с коленом за спиной.

Агрессор душит вас внутренней стороной правого предплечья и заставляет выгнуть спину, заведя колено за спину.

А. Вы больше не можете двигаться вперед (из-за удушения, которое отклоняет вас назад) или назад (из-за того, что колено блокирует вас вперед). Поэтому необходимо развернуться на месте:

Фото 81: обхватите левой рукой его правое запястье и повернитесь на месте вправо, еще немного выгнув спину; сбросьте его колено, нанося удары слева направо правой рукой за спиной. Вы можете немедленно ударить правым кулаком в его бок, который теперь хорошо виден.

Б, другие возможности после первоначального выпуска:

1. Выполните бросок через плечо, как в 35 А (рис. 132).

2. См. 34 В-1 (фото 78).

3. См. 36 А.

38. Удушение обеими руками с коленом за спиной

Атакующий душит вас обеими руками, вытянув руки, и заставляет выгнуть спину, заведя колено за спину.

А. То же начальное замечание, что и в 37; поэтому инстинктивная реакция может быть только такой же.

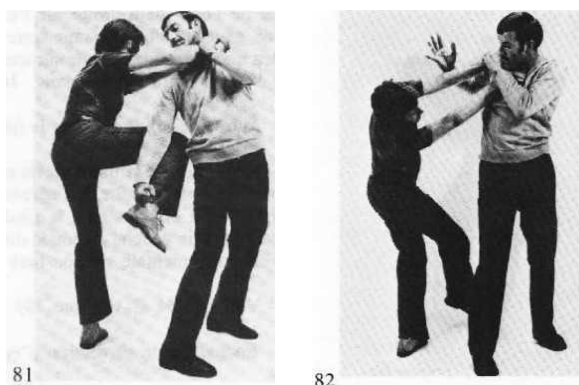


Фото 82: после того же начала, что и в 37 (фото 81), начало легче, так как вы находитесь на большем расстоянии от агрессора, полностью поворачиваетесь к нему и надавливаете ребром правой руки на внешнюю сторону его левого локтевого сустава; обратным вращением (влево) вы выполняете основной ключ на его левой руке, заблокированный между вашей шеей и рукой, как в 16 В-1 (фото 51 и 52).

Б. Другие возможности после первоначальной помощи:

1. Подойти правой рукой между захватами и захватить локтевой край правой руки агрессора; продолжить вращение в сторону правого Логова, заведя правую ногу за левую и положив левую руку на правый локоть агрессора; вы получаете основной ключ на его правой руке.

2. См. 34 В-1 (фото 78).

3. Сделайте бросок через плечо, как в 35 А (рис. 132).

39. Выкручивание руки

Атакующий удерживает вас, выкручивая левую руку за спину.

А. Двигайтесь в направлении, уменьшающем давление на левое запястье и локоть, т. е. вправо.

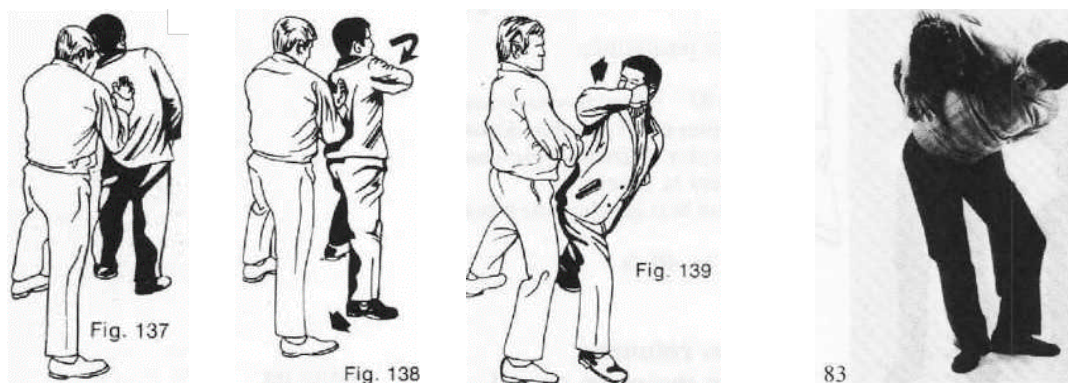


Рис. С 137 по 139: наклонитесь влево, чтобы облегчить боль, и переместите правую ногу в сторону агрессора, насколько это возможно, поворачиваясь вправо назад. Ты используешь его собственную хватку,

приближаешься к нему. Как только вы окажетесь достаточно близко, ударьте правым кулаком по лицу, чтобы освободиться.

Б. Другие возможности:

1. Рис. 83. полностью повернуться к нему и сделать максимально тесный контакт. Обхватите правой рукой его голову и перекиньте атакующего через правое бедро, поворачиваясь влево.

Примечание. Ваша левая рука остается в плену на протяжении всего действия.

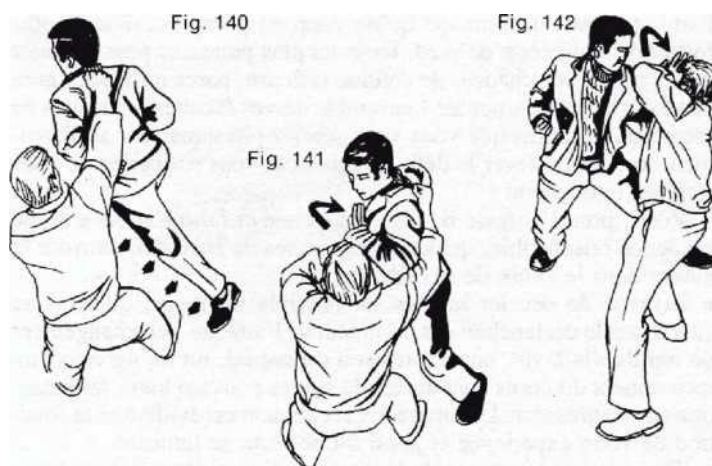
2. См. 40 Б.

40. Выкручивание руки с захватом воротника

Атакующий обездвигивает вас, завернув левую руку за спину и заставляя вас двигаться вперед, хватая за воротник.

А. Захват воротника не позволяет вам поворачиваться далеко вправо (как в 39).

Рис. 140–142: наклонитесь вперед и отведите левую ногу назад как можно дальше от стоп атакующего. Повернитесь на обеих ногах по направлению влево назад, колени согнуты, бедра неподвижны. Во время этого вращения давление на вашу левую руку ослабевает настолько, что вы можете поднять левое предплечье, которое вращается вокруг локтя, все еще прижатого к спине; подняв руку, разомкните пальцы. Продолжая вращательное движение, вы атакуете его левую руку, как в основной ситуации диагонального хвата с одним запястьем (см. 2); тогда ваша правая рука может поддержать действие левой руки или ударить агрессора, когда он достаточно раскроется в результате дисбаланса (рис. 142).



В. Другой вариант: наклонитесь вперед и поверните голову вправо: хорошо балансируя на левой ноге, ударьте другой ногой назад (см. 34 В-3).

ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ

Этот тип агрессии гораздо серьезнее, и к нему нельзя относиться легкомысленно, особенно если вы не занимаетесь боевыми видами спорта.

Удар — гораздо более быстрая атака, чем все, что вы видели до сих пор, и она оставляет вам мало времени на размышления.

Всегда исходите из того, что удар кулаком (не говоря уже о пинке, который всегда мощнее) может разрушить все ваши шансы на эффективную защиту, потому что он лишит вас части ваших физических или умственных способностей. Возможно, вы не чувствуете себя достаточно сильным физически, чтобы принять вызов... в этом случае вы можете серьезно ошибаться.

Вот несколько основных замечаний для атакующего средней силы, проявляющего разумную осторожность, которыми он может руководствоваться при выборе своих ответов:

- Постарайтесь как можно быстрее обнаружить любую подсказку, возвещающую о скором начале атаки; изменение тона лица, выражение взгляда, нервный тик, движение тела — все это признаки, которые могут выдать намерения агрессора. Настоящая оценка их, очевидно, зависит от вашего опыта, а также от определенной интуиции.

- Всегда учитывайте расстояние, с которого начинается атака; можно позволить себе некоторую фантазию в своих действиях, когда удар идет издали, с замахом, что случается крайне редко, агрессор вообще стремится подобраться как можно ближе, прежде чем начать свою атаку. Поэтому именно в этот момент вы должны быть начеку: чем ближе он приближается, тем больше вам нужно быть напряженным и сконцентрированным, готовым реагировать с максимальной интенсивностью.

- Даже когда опасность велика и нападение неминуемо, реагируйте только в самый последний момент, когда агрессор совсем близко; потому что только тогда вся его энергия направляется на эту единственную цель, и он не может восстановиться; только тогда вы сможете эффективно отразить его удар. Помните также, что, если из-за какой-то реакции, запущенной слишком рано, вы пробудите его, он будет действовать осторожнее, и защита станет гораздо более сложной.

- В последний момент позвольте вашему первому рефлексу «взорваться», а затем постройте действия в соответствии с вашей первой реакцией. Не начинайте с предвзятой идеи. Это момент, который потребует наибольшей практики.

- Остерегайтесь финтов, которые всегда возможны; Начинайте ответный удар только тогда, когда вы абсолютно уверены в реальности удара.

- Не оставляйте паузы между защитой и ответом; это должно быть выполнено как единое целое.

- Реагируете ли вы уклонением или блокированием удара, всегда, когда это возможно, нанесите первый атаки на агрессора, чтобы ослабить его энергию, но не заходя так далеко, чтобы нанести ему серьезную травму, и в этом случае бой будет завершен.

- Всякий раз, когда вы можете, заканчивайте контролем или броском, а затем контролем на земле.

- Не ослабляйте своих действий, пока не будете абсолютно уверены, что тем или иным образом агрессор окончательно лишен всех средств для нового внезапного нападения.

- Задействуйте все свое тело.

УДАРЫ КУЛАКОМ

Работайте над всеми этими атаками с партнером, сначала очень медленно и без силы; уменьшайте масштаб движения только тогда, когда вам удалось правильно скоординировать свои ответные элементы.

Не заблуждайтесь: удар трудно парировать, особенно если вы полный новичок, а агрессор привык драться (см., в частности, позже, в 48); поэтому не может быть и речи о немедленном захвате отбивающей руки или входе в клинч с намерением бросить. Всегда остерегайтесь двойных ударов («один-два») кулаками, никогда полностью не убирая защиту; будьте готовы парировать несколько последовательных атак.

Не стесняйтесь, как только почувствуете себя подавленным, использовать свои ноги, чтобы держать агрессора на расстоянии. Итак, осторожность и бодрость, если не хотите столкнуться с горькими разочарованиями...

41. Прямой удар кулаком на дальней дистанции

Агрессор атакует правым кулаком издалека, с шагом правой ногой вперед, целясь в живот.

Факт редкий; это базовая ударная атака, как в каратэ, с вовлечением в действие всего тела; в уличных боях это очень маловероятно, потому что агрессору эта «классика» неизвестно. Мы представляем его здесь не для того, чтобы научить вас реагировать на этот тип атаки карате (требуется много техники и тренировок, чтобы иметь хоть какой-то шанс на успех в случае реальной атаки!), а для того, чтобы позволить вам тренироваться, обнаруживая основные принципы уклонения от ударов.

А. Фото 84: сделайте шаг назад, крепко поставив левую ногу на пол, слегка согнув колени и втянув живот, опустите оба предплечья, ладони разведите, локтевой край вниз. Обратите внимание, что именно левое предплечье блокирует удар, в то время как правое стоит вертикально над ним, готовое завершить блок, заблокировать второй удар (см. правильный кулак, чтобы остановить атаку и создать мертвое время, которое вы будете использовать для продолжения).



Фото 85: Энергично шагните вперед левой ногой, слегка вывернутой наружу, и обхватите правой рукой правую руку изнутри наружу, чтобы отвести ее по направлению к правому бедру, делая шаг вперед. В то же время ваша левая рука движется к его лицу (которое она может ударить, прежде чем продолжить).

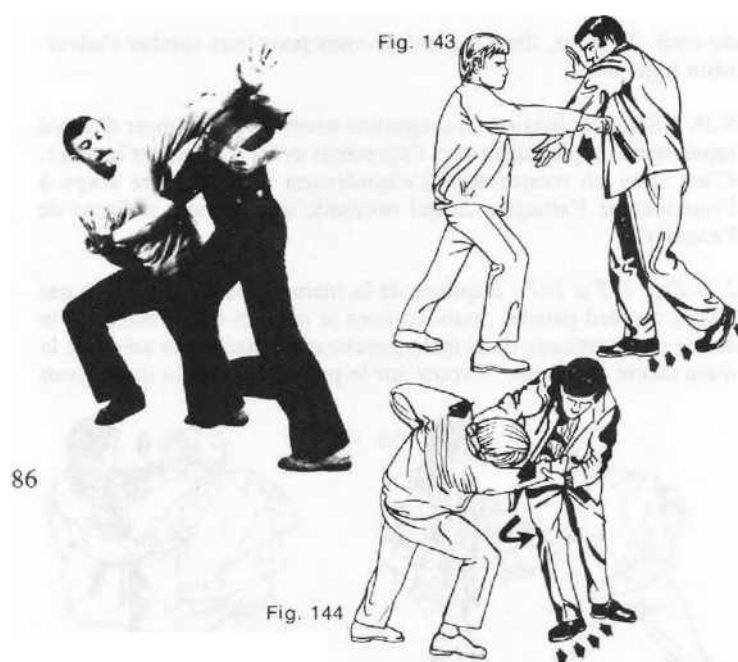
Отсюда вы можете:

- бросить противника, опрокинув его назад (см. 6 Б, фото 26);
- бросить его, подбивая ему правую ногу (см. 6 В-2);
- повернуться вправо, схватив его за запястье обеими руками, чтобы применить основной ключ, прижав его руку к себе;

Связка такая:

Фото 86: положите правую руку на его запястье и зацепите его, с усилием потянув вперед; бросьте ребро левой руки ему под подбородок и напрягите левую руку; когда вы отталкиваетесь назад левой рукой, выгибая грудь, тяните правой рукой, поворачиваясь вправо; это растягивающее движение еще больше усиливается, если вы опускаетесь на левое колено, что заставит агрессора упасть.

Примечание. Начальное блокирующее действие сверху вниз (фото 84) особенно интересно, потому что оно подходит как для среднего уровня (грудь), так и для низкого уровня (живот).



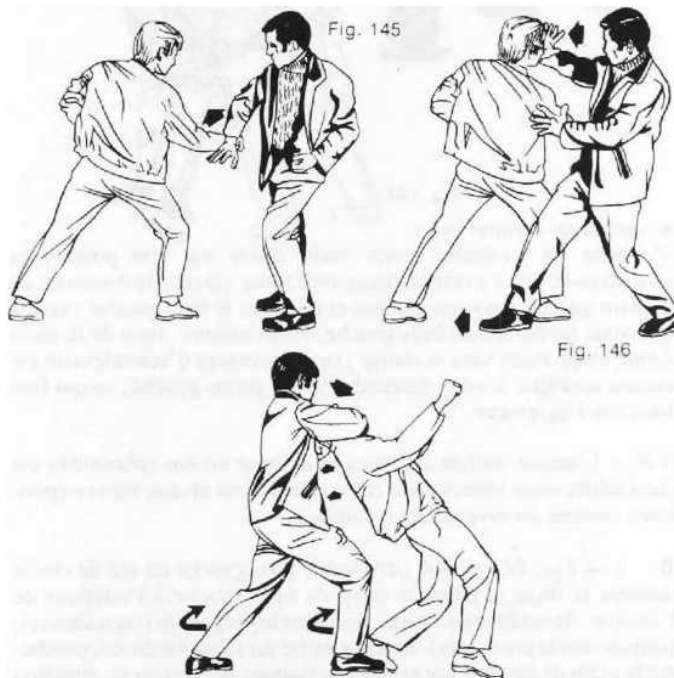
Б. 1. Рис. 143 и 144: скрестить левую ногу по дуге за правой и парировать удар левой рукой внутри атаки; поднимите вашу правую руку. Схватите запястье агрессора и, продолжая левый задний поворот на правой ноге, зацепите правой рукой за его голову (или ударьте рукой по шее). Крутитесь, бейте и наклоняйтесь, чтобы поставить противника на колени.

Примечание. В зависимости от расстояния иногда необходимо сначала быстро продвинуться правой ногой в сторону агрессора перед выполнением поворота. Затем происходит вращательное движение всего вашего тела внутри атаки, что требует совершенного мастерства уклонения.

2. Рис. 145–147: парируйте правой рукой, делая шаг в сторону левой ногой; затем сделайте шаг вперед правой ногой, контролируя локоть агрессора левой

рукой и нанося атаке правой рукой по лицу. Поверните правую ногу вправо, чтобы встать за его спину и обхватите правой рукой его шею удушающим захватом. Оттяните атакующего назад.

Примечание. Хорошо усвоенные, эти приемы прекрасно действуют при ударах, нанесенных на средней дистанции, а также при прямых колотых ранениях (см. 71).



42. Прямой удар кулаком в живот

Агрессор атакует правым кулаком в живот на средней дистанции.

А. Фото 87: на месте отведите живот назад и парируйте удар перекрестным блокированием двух запущенных сверху вниз рук в сторону атаки; левое предплечье находится ниже и соприкасается с рукой противника.

Фото 88: напрягите левую руку и отведите атаку влево, широко продвигаясь левой ногой по направлению к агрессору; левая рука затем поднимается к впадине правого плеча противника и накладывается на него сзади; правая рука, которая, возможно, мимоходом нанесла атаку в лицо, одновременно накладывается для поддержки захвата левой руки, также накладываясь на плечо.

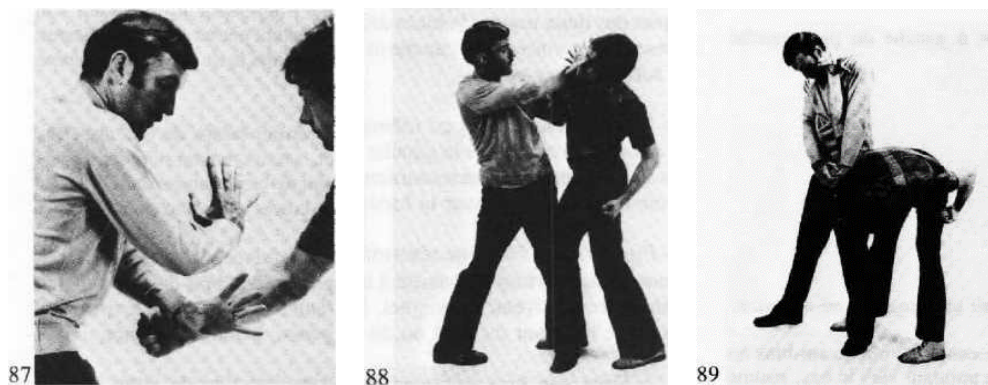


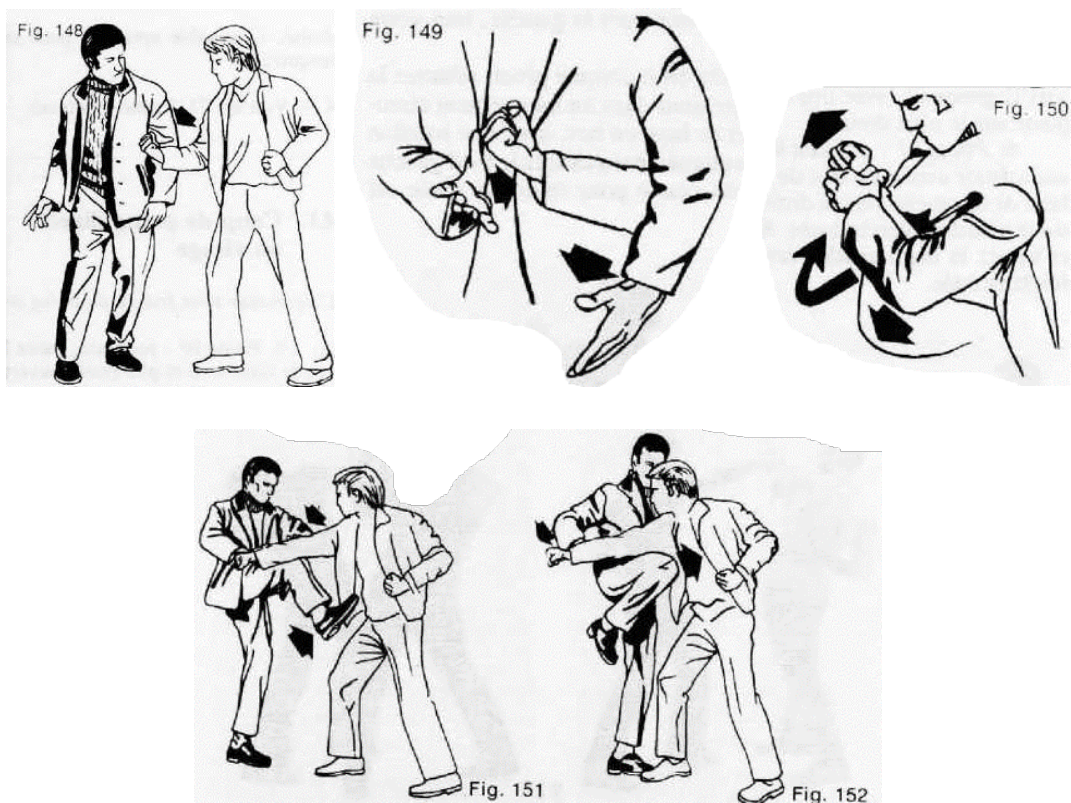
Фото 89: Повернитесь на левой ноге вправо, скрестив правую ногу далеко назад, и снова сложите руки. Рука обидчика, опущенная плечом вниз и удерживаемая на уровне запястья у левой стороны вашей шеи, остается прижатой к вашей левой стороне; прижмите локти друг к другу и против себя.

Примечание. Вращение на левой ноге должно происходить очень быстро, чтобы агрессор был правильно разбалансирован вперед и чтобы он не мог сопротивляться.

Б. 1. Рис. 148: на месте или после небольшого левого бокового шага повернуться вправо, отводя атаку снаружи левым предплечьем или локтем; оттуда вы можете:

- продолжить в основном ключе, продолжая давление локтя и захватывая запястье правой рукой;
- выполнить вращение в обратном направлении (влево), пропустив правую ногу за собой, опрокинуть агрессора назад, как в 6 Б, фото 26;
- продолжить следующим образом:

Рис. 149 и 150: Используя локоть в качестве опоры, обхватите предплечьем правую руку атакующего и захватите его запястье обеими руками (правая рука захватывает снизу). Сожмите кисть с левой стороны и потяните вправо и вверх с вращением в этом направлении.



2. Вы можете после этого же первого блокирующего момента (рис. 148 и 149) развернуться влево и, захватив его запястье обеими руками, выполнить поворот руки, как на 71 Б. Просмотрите рис. 5 и 6 с правильным скручиванием кулака.

3. **Рис. 151 и 152:** чрезвычайно быстрая и эффективная реакция на внезапное нападение состоит в захвате его руки обеими руками (правой у

запястья, другой у локтя) и подтягивании его к себе с ударами ногой или коленом, в зависимости на расстоянии.

Примечание. Потяните его руку наискось к своему правому бедру, если возможно после небольшого прыжка влево левой ногой (уклонение).

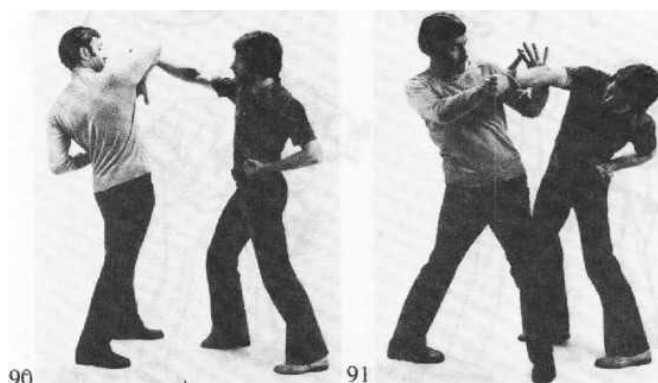
4. См. на 71 (против ножа).

43. Прямой удар кулаком в лицо

Нападающий бьет вас правым кулаком по лицу.

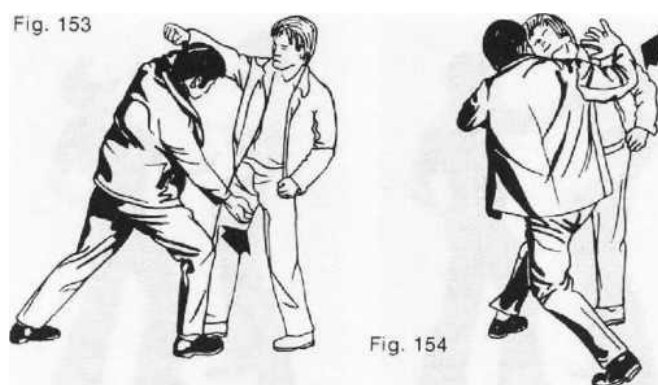
А. Фото 90: На месте парируйте удар поднятым и согнутым правым предплечьем или локтем (открытая ладонь направлена вниз, ладонью к агрессору), с сильным вращением влево, весь вес на правой ноге.

Фото 91: Используя правый локоть в качестве опоры, обхватите правой рукой руку атакующего круговыми движениями слева направо и вверх-вниз, с вращением правой ногой вправо. Одновременно сделайте шаг вперед левой ногой и бросьте левую руку к его локтю, чтобы усилить этот фундаментальный ключ.



Примечание. Очень важно сильно выгнуть спину при уходе (фото 90) и полностью использовать силу бедер при обратном их вращении (фото 91). Ты можешь бросить или обездвижить агрессора.

Б. 1. Рис. 153 и 154: уклониться от удара поднятой левой рукой, выдвинув вперед правую ногу и наклонив бюст вправо; одновременно нанесите атеми правой рукой на лицо или на низ живота. Схватите и потяните его руку левой рукой, а правой рукой оттолкните подбородок агрессора назад, поворачивая правую ногу влево (скрестив левую ногу по дуге назад).



Примечание. Падение агрессора получается по тому же принципу, что и в 41 Б-1 (рис. 143 и 144).

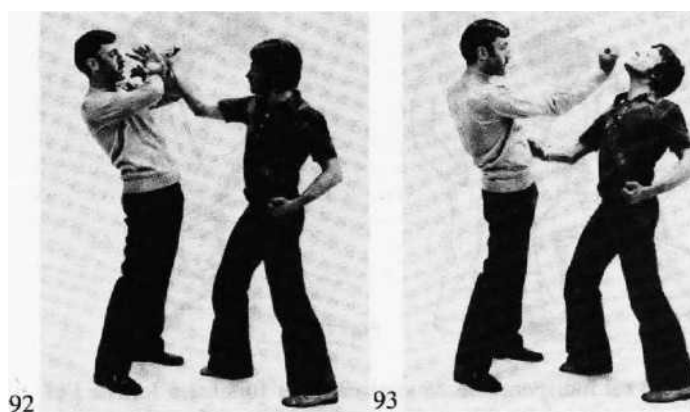
2. См. 46 и 48.

44. Апперкот

Нападающий бьет вас правым кулаком по лицу ударом вверх.

А. Фото 92: уклоняйтесь от атаки, выгибаясь на месте и отводя голову назад; ваши руки выполняют блокировку скрестно снизу вверх справа от лица (левое предплечье впереди).

Фото 93: опустите левую руку к левому бедру и ударьте правой рукой по лицу или опустите правую руку к правому бедру и закончите основным ключом на его руке, как на 9 А, рис. с 49 по 51.



В. Та же самая блокировка с уклонением рекомендуется в 46: мы также будем ссылаться на рис. 156–160 для этих двух фундаментальных последовательностей.

45. Удар по черепу

Нападающий бьет вас сверху вниз по макушке. См. 59 и 60 (атаки короткой палкой), а также 69 и 70 (атаки ножом), с которыми можно сравнить эту ситуацию.

46. Хук в лицо

Нападающий бьет вас правым кулаком по лицу круговыми движениями снаружи внутрь.

А, рис. 155: Самая простая и естественная защита — парировать поднятием левой руки. Немедленно нанесите первый атеми правым кулаком или ногой. Оттуда вы можете делать выбор, чтобы атаковать его руку, на мгновение обездвиженную с помощью техники выкручивания наружу или внутрь, или броска, как они были подробно объяснены в главе, посвященной захватам.

В. Этот новый пример защиты основан на парировании, которое может быть применено к различным атакам, направленным на верхнюю часть тела, по

прямой или слегка круговой. Немного потренировавшись, вы легко адаптируете его к различным обстоятельствам и сможете сделать краеугольным камнем своей системы защиты. Это боковая скрестная блокировка.

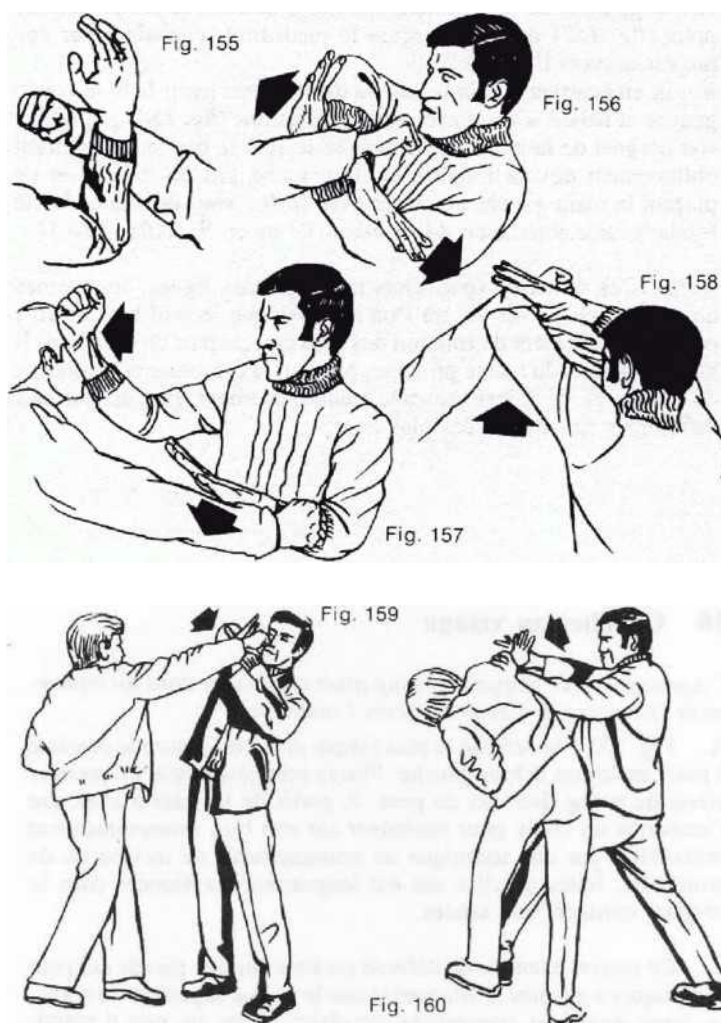
Рис. 156–160: на месте, поворот влево, парирование двумя скрещенными предплечьями, кисти раскрыты, правый локоть сильно приподнят (рис. 159 и 156 для крупного плана).

Вам доступно два основных направления для контратаки:

- либо разводя руку влево круговым движением левой руки; можно нанести удар правой рукой в лицо круговым движением, используя локоть как опору (рис. 157) или, выдвинув вперед правую ногу, выполнить бросок назад;

- либо разводя руку вправо, подняв левый локоть и опустив правый с поворотом туловища (рис. 158); захватите его запястье правой рукой и потяните вниз, входя наискось перед агрессором с большим шагом левой и поставив левую руку на локоть (рис. 160): вы применяете основной ключ, как в 44 А. фото 93 или на 9 А, рис. с 49 по 51.

Примечание. Эти защиты в целом такие же, как в 44 (или 43 А, где используется только правая рука); но вращательное движение скрещенных рук начинается издалека. Тем не менее, это тот же принцип, основанный на дуге и вращении туловища, и эту же блокировку можно легко адаптировать к различным ситуациям, показанным выше.



47. Низкий удар кулаком

Нападающий бьет вас правым кулаком в нижнюю часть живота движением вверх.

См. 42 А (прямой удар в живот), а также 72 (ножевое ранение), к которым можно приравнять эту ситуацию.

См. в 55 А.

48. Серия последовательных ударов (защита от боксера)

Агрессор, стоящий в стойке, кажется вам не новичком в этом типе нападения; он бьет попеременно обоими кулаками сухими, легкими и отскакивающими движениями.

Вам трудно распознать удар, который будет основным, а значит, сокрушительным, от простого предварительного финта. Не пытайтесь бороться на земле, которая кажется вашему противнику знакомой, но:

Рис. 161; держать его на дистанции с низкими ударами ногами в голень отклоняясь назад.

Рис. 162: развернитесь на одной ноге, повернитесь к нему спиной и ударьте пяткой, наклоняясь вперед.

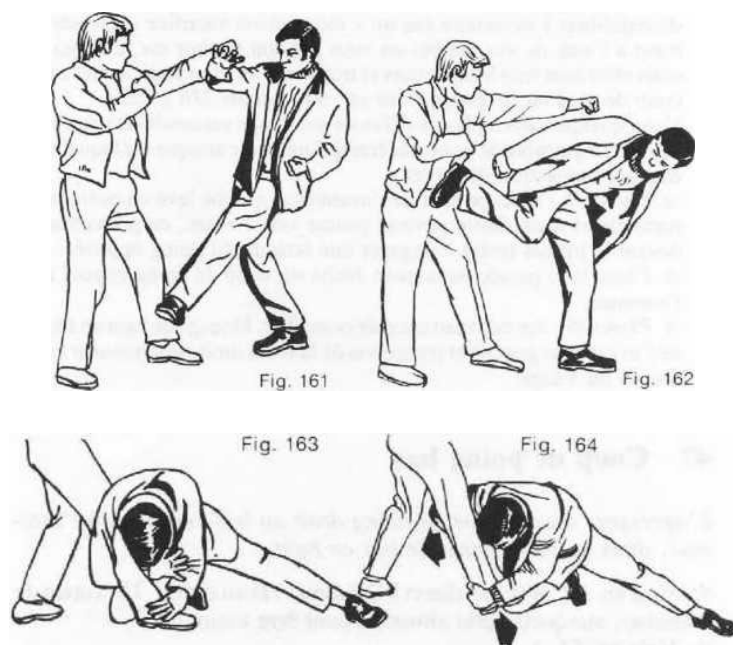


Рис. 163: броситься на его переднюю ногу, опустившись на правое колено; зацепите его за пятку левой рукой и притяните его к себе, обхватывая его ногу правой рукой в колене. Используйте полное давление тела, чтобы разбалансировать его назад.

Рис. 164: то же начало, но, в то время как левая рука тянет пятку, режущая кромка правой руки толкает ногу назад, с силой надавливая под колено. Это действие рычага опрокидывает атакующего на спину.

Примечание:

1) В этих двух последних примерах защит все основано на скорости действия и полной отдаче тела, которое должно «катиться» к ноге противника и оказывать на нее сильное давление. В случае колебаний это не только провал движения, но и огромный риск увидеть, как агрессор воспользуется очень критической ситуацией, в которую вы добровольно себя поставили...

2) Существует множество вариантов этих приемов, направленных на то, чтобы вывести противника из равновесия «жертвенным движением» (в частности, с помощью ног, позволив вам упасть на бок), но они слишком рискованны и слишком медленны, и вы рискуете получить удар ногой или коленом (см. 91, фото 218-220).

Вот несколько примеров защит от последовательных ударов (когда становится невозможно рассмотреть только одну атаку, по которой можно предпринять решительные действия):

Фото 94: верхняя блокировка поднятого в естественном положении левого предплечья и раскрытой правой руки ладонью вперед, в защите перед сплетением (готовность к нанесению удара противоположным кулаком).

Фото 95; парировать удар правой рукой в живот.

Фото 96: на новом низком ударе, блокирование сверху вниз левого предплечья и защита правой руки, поднимающейся до уровня лица.



Примечание:

1) Эти три действия могут быть идеально связаны друг с другом. Руки совершают круговые движения вверх и вниз в вертикальной средней плоскости тела (**фото 97 и 98**), локти всегда согнуты.

2) Будьте готовы очень быстро вступить в тесный контакт с нападающим, как только вы сможете воспользоваться любой брешью в его защите; только

тогда вы будете вне опасной зоны, где всегда возможен удар, и вы сможете начать решительную оборону.

УДАРЫ НОГАМИ

Речь не идет о том, чтобы рисковать собой в причудливых оборонах, где скорость и сила такой атаки значительно недооценены! Удар, достигающий цели, разрушителен, даже если бьющий не очень тренирован. Следуя общей направленности данного руководства, мы предполагаем, что агрессор не является экспертом в такого рода ударах; обычно он бьет по ногам, нижней части живота или корпусу, редко выше из-за отсутствия у него подготовки.

Никогда не пытайтесь остановить такой удар, парируя его открытыми ладонями: вы рискуете получить болезненные вывихи пальцев и будете слабее, чем если будете держать кулаки сжатыми.

49. Прямой удар ногой

Нападающий наносит вам удар правой ногой в нижнюю часть живота или живот.

Первый случай: агрессор целится в промежность и атакует маховым движением ноги сзади вперед.

Фото 99: воспользовавшись тем, что ступня, стремясь в низкую точку, не достигает максимальной скорости при ударе, сделать шаг назад и, втянув живот, заблокировать голень предплечьями крест-накрест, кулаки сомкнуты. Шок, как правило, достаточно болезненный, чтобы лишить агрессора всякого желания начать все заново! В противном случае нанесите ответный удар ногой или кулаком.



Второй случай: агрессор целится в живот или в грудь.

Фото 100 и 101. при более широком движении стопа на уровне предполагаемого удара будет достигать большей скорости, а значит, и большей силы. Не полагайтесь на силу своих рук, даже вместе, чтобы остановить его; выйдите из опасной зоны, уворачиваясь наружу от ноги: развернуться на обеих ногах (возможно, после небольшого бокового шага слева, вперед) вправо и зацепить его ногу левым предплечьем, поднимающимся под икру. Перенесите весь свой вес на правую ногу, чтобы усилить вращение; поместите правую руку

для защиты перед сплетением, чтобы избежать риска заноса удара выше, чем ожидалось.

Повернуться влево (возможно, после легкого скольжения левой ноги, чтобы приблизиться к агрессору) и нанести удар левым кулаком в бок или в лицо, оставаясь в профиль по отношению к начальной оси атаки.

Примечание. Не пытайтесь совершить это уклоняющееся движение через внутреннюю часть ноги агрессора, потому что последний может легче скорректировать свой удар в соответствии с вашим движением и следовать за вами, слегка изгибая свою атаку.

См. в 51 и 55 А.

50. Фланговый удар (сбоку)

Агрессор атакует правой ногой круговым движением, направленным во фланг.

Это движение довольно сложно выполнить, потому что оно требует большой гибкости бедра и колена, а также определенной технической подготовки; что уже должно ограничивать риски быть атакованными таким образом. Допустим, вы, удивившись, не успели выбраться из опасной зоны (прыгнув на агрессора, как только он готовится нанести удар):

Фото 102: твердо встаньте на согнутые ноги (либо выдвинув вперед правую ногу, либо отведя левую назад, в зависимости от расстояния) и парируйте удар вертикальным левым предплечьем, сильно поднятым и согнутым в локте.

Внимание: вы должны держаться прямо или даже повернуться грудью влево, чтобы не получить удар в почки, несмотря на парад; локоть поднят и предплечье вертикально, параллельно туловищу, вы должны распространять атаку.

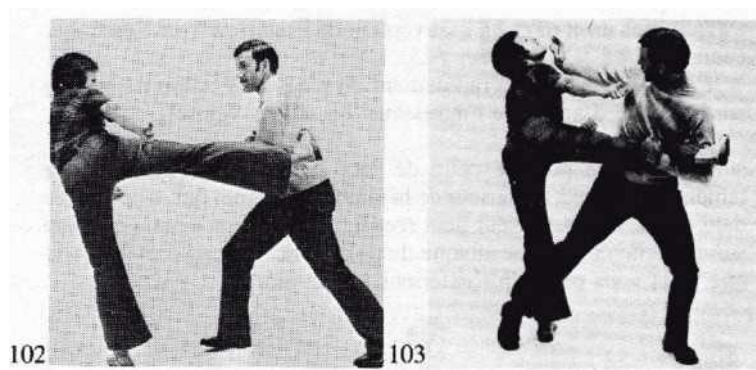


Фото 103: поворот влево на левой ноге и удар правой рукой в лицо; в то же время вы обхватываете левым предплечьем лодыжку агрессора, которую вы прижимаете к себе и вытянутой правой ногой блокируете его опорную ногу.

Примечание. Вы не должны разделять два момента: с начала защиты, разворот и подкат внутри атаки; быстрый финт в сторону лица, чтобы заставить агрессора потерять равновесие назад. Вы можете даже заставить его упасть, подбивая ему опорную ногу, но чрезвычайная жестокость должна побудить вас использовать это только в случае реальной опасности.

51. Удар в сторону (шассе)

Агрессор атакует правой пяткой в корпус.

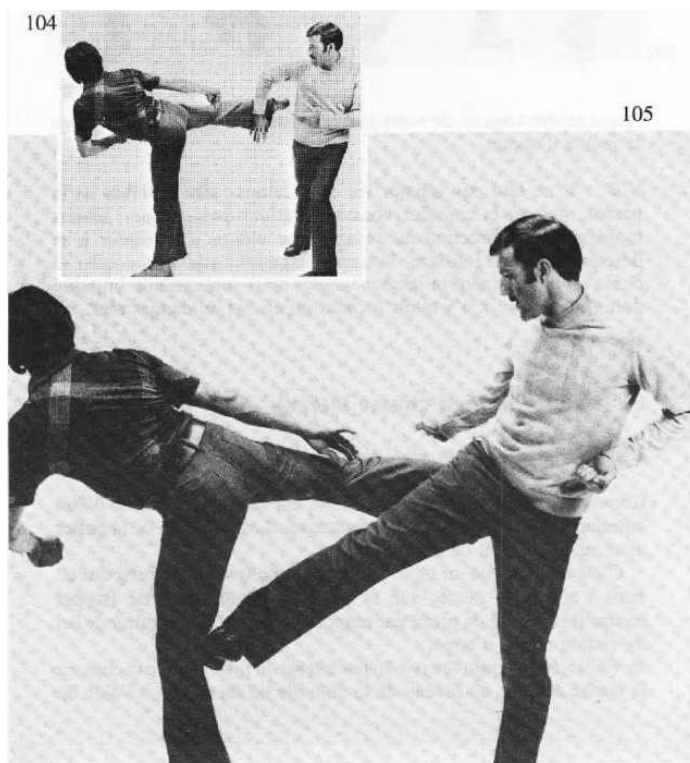
Как и предыдущая атака, эта редкая, потому что, если вы не обучены карате или французскому боксу, трудно ударить с достаточной силой.

Это атака по прямой линии, как и прямой удар ногой, но агрессор поворачивается на опорной ноге перед ударом, когда он находится в профиль по сравнению с вами; вы должны воспользоваться этим неизбежным временем.

Фото 104: уклониться с боковым шагом левой ногой и догнать ногу противника по щиколотке или икре, используя правое предплечье движением изнутри наружу (см. также 41 Б-2, рис. 145).

Фото 105: Быстрый удар правой ногой (пяткой или носком) по опорной ноге (или нижней части живота) агрессора.

Примечание. Как и в случае прямого удара ногой (49), никогда не практикуйте уклонение внутрь атакующей ноги, что остается опасной зоной, где агрессор может скорректировать направление своего удара ногой или легко атаковать кулаком; эти факторы избегаются, когда вы стоите снаружи (слепая зона) .



52. Низкий удар

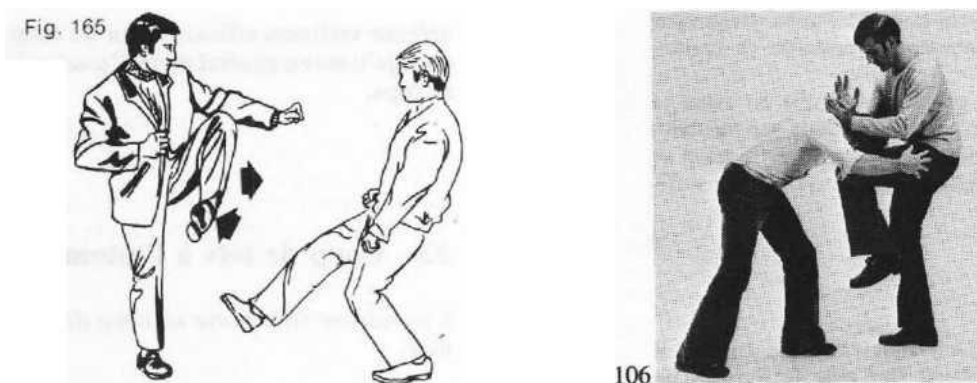
Агрессор атакует правой ногой косящим движением, направленным в голень.

Это довольно классический тип атаки ногой, который не требует ни технических знаний, ни особой гибкости и легко эффективен, поскольку удар по большеберцовой кости особенно болезненный.

Рис. 165: увернуться от удара на месте, подняв колено как можно выше к груди и не меняя своего положения по отношению к агрессору; затем быстро ударьте той же ногой.

Примечание:

- 1) Никогда не пытайтесь блокировать руками, наклоняясь вперед.
- 2) Держите кулаки перед корпусом. Таким образом, вы остаетесь хорошо защищенными и мгновенно можете контратаковать кулаками.
- 3) Вы должны потренироваться в одиночестве, на месте, одной ногой вперед, очень быстро отрывая ее от земли с резким сокращением брюшной мышцы. Немного потренировавшись, вы сможете поднять пятку на уровень промежности: только тогда вашего уклонения будет достаточно.



УДАРЫ ГОЛОВОЙ

Удары головой чрезвычайно опасны. Здесь снова есть специалисты, которые оставляют вам очень мало действительно эффективных средств защиты; такой удар быстрый и резкий, тем более что его обычно наносят довольно близко, даже во время клинча.

53. Удар головой в живот

Агрессор наносит вам фронтальный удар головой под ложечку.

На самом деле у вас действительно есть время действовать инстинктивно только одним способом:

Фото 106: оттяните живот назад и ударом колена заблокируйте голову агрессора против себя; одновременно опустите руки на затылок.

Примечание:

- 1) Это очень инстинктивная и быстрая защита: вы должны синхронизировать движение тела с противоположными действиями колена и рук.
- 2) Если у вас есть немного времени, сделайте шаг назад, вращая туловище, чтобы поставить себя под углом к атаке.

54. Удар головой в лицо

Нападающий бьет вас лбом в лицо.

То же предварительное замечание, что и в 53. Именно перед таким внезапным нападением можно действительно измерить степень приобретения рефлекса...

Мощный останавливающий удар является единственным рекомендуемым средством; это можно сделать кулаком или согнутым локтем, поставленным перед лицом, на которое агрессор придет, чтобы насадить себя.

Вы также можете согнуть пальцы в направлении его глаз (или просто поднять их перед своим лицом).

Если уж совсем некогда что-то попробовать, **опусти голову ему навстречу** и таким образом перехвати его своим лбом; шок, конечно, будет жестоким, но вы по крайней мере сохраните более хрупкие части, такие как нос или зубы.

УДАРЫ, НАНЕСЕННЫЕ ПОСЛЕ ЗАХВАТА

Вот самые опасные безоружные атаки, потому что:

— схваченный, вы обнаружите, что ваши движения сильно скованы, и вы не можете среагировать или увернуться так широко, как вам хочется;

— пораженные захватом, вы рискуете на мгновение потерять равновесие, в те драгоценные секунды, когда вас могла бы спасти именно мгновенная реакция;

— удар будет мощнее, так как агрессор, дергая, попытается проткнуть вас своим ударом;

— вы по определению очень близки к агрессору; удар будет быстрым и коротким; Вы не можете позволить себе ошибиться в своей оценке! Время должно быть абсолютно идеальным.

Как только вы увидите, что вас схватили, оцените серьезность своего положения и немедленно мобилизуйте все свои физические и умственные способности; но не теряйте спокойствия. У вас все еще есть три варианта защиты, которых более чем достаточно для успеха:

1) Вы можете ждать удара, не обращая внимания на захват, и реагировать на атаку только в самый последний момент, с блокировкой или уклонением. Вы должны быть очень, очень уверены в себе, а это невозможно, если вы не очень хорошо обучены. Поэтому это решение не рекомендуется для неофитов.

2) Можно действовать прямо на захват, не дожидаясь, пока сама атака станет более четкой. Технически это будет очень легко сделать читателю, достигшему этой ступени изучения самозащиты, потому что он уже усвоил защиты от простых захватов. Таким образом, ситуация не будет новой, и он сможет позволить играть уже приобретенным рефлексам. Еще одно важное преимущество: именно вы сами определяете время своего ответа, не будучи обязаны соответствовать развитию действий вашего агрессора (например, во время ожесточенной ссоры он может долго хватать и толкать, прежде чем решиться нанести удар), что неизбежно действует на нервы. И даже если удар уже нанесен, когда вы воздействуете на захват, энергичное и откровенное воздействие на него достаточно выведет агрессора из равновесия, чтобы отменить его атаку на конечном участке его траектории; вы можете позволить себе не принимать его во внимание (если только рука не вооружена: см. главу III).

3) Вы можете, наконец, выбрать отчаянное решение, если, запаниковав и удивившись, вы уже не очень хорошо знаете, как справляться; упреждать атаку, атакуя в другом месте (ударяя ногой по голени или кулаком по лицу, сплетению и т. д.). Таким образом, вы не принимаете во внимание форму атаки или форму захвата, что упрощает задачу, но подрывает разумную соразмерность вашего ответа. Слишком сильный ваш удар может ранить человека, который, возможно, на самом деле не собирался наносить удар; слишком слабый, он не остановит решительного человека и поставит вас в окончательно скомпрометированную ситуацию. Поэтому это решение следует рекомендовать только в качестве крайней меры.

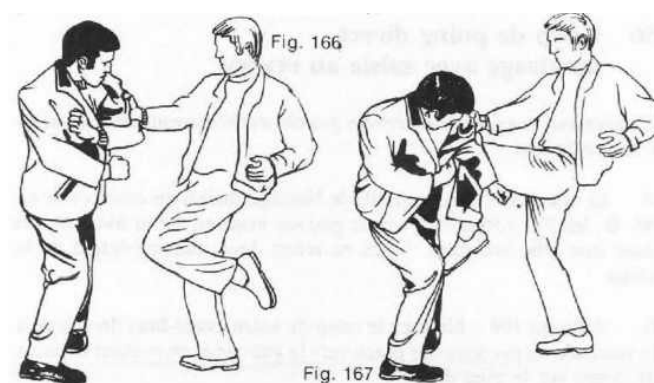
Помните об этих основных моментах, когда будете выбирать ответы на следующих страницах.

55. Удар коленом

Атакующий хватает вас за левый лацкан и бьет левым коленом в живот.

А. Этот ход особенно силен и удивителен. Вы вряд ли успеете пошевелиться или подействовать на захват, потому что в этом типе агрессии удар следует сразу за удержанием.

Рис. 166 и 167: напрягите низ живота, повернув кончики стоп друг к другу, и согните колени; перенесите вес тела на правую сторону, по возможности делая шаг в сторону правой ногой. Распределите удар, сильно ударив левой рукой, размашистым движением изнутри наружу, в коленный сустав. Ответить правым ударом.



Примечание:

1) Это боковое уклонение, которое должно увести вас с оси атаки. Ваши ноги остаются на одной линии.

2) Как и в случае прямого удара ногой, эта размашистая защита более успешна, если выполняется с внешней стороны колена агрессора (тогда его легче вывести из равновесия).

Вы также можете действовать, как показано ниже:

Б. Агрессор находится очень близко к вам и пытается насадить вас на колено, притягивая вас к себе с обеих сторон. Выведенному из равновесия вперед, у вас больше нет возможности уклоняться вбок, как в **А**:

Фото 107: с усилием выбросить предплечья вперед и сделать скрестный блок, кулаки сомкнуты, локти очень близко к телу; втяните живот назад и наклонитесь вперед; как только нога агрессора будет остановлена, нанесите удар обоими кулаками ему в живот, затем выполните контрольную технику, как при классическом захвате двойным ударом (см. 8).

Примечание:

- 1) Для скрестного блока см. также 49, фото 120, 57 и 72.
- 2) Эта защита также может быть успешно применена в ситуации, описанной в А.

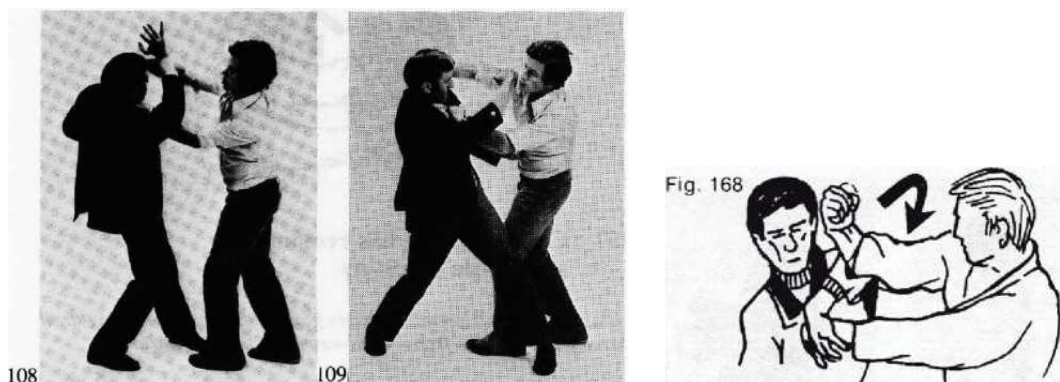
56. Прямой удар кулаком в лицо с захватом слева

Агрессор берет вас левой рукой за отворот и отводит правый кулак назад, целясь в голову.

А. Если вы хорошо разобрались с боковой скрестной блокировкой (см. рис. 46 Б, рис. 156–160), вы можете успешно использовать ее в такой ситуации. Таким образом, вы не принимаете во внимание захват.

Б. Фото 108: заблокируйте удар правым предплечьем, поднятым вертикально, развернувшись на месте влево и перенеся вес тела на правую ногу.

Фото 109: ответный удар правым кулаком в лицо одновременно с левым кулаком в корпус, выдвигая левую ногу; можно закончить основным ключом на левой руке или броском, как в Б, В-3 (рис. 72-74). Вы также можете просто нанести ответный удар простым прямым ударом с правого локтя.



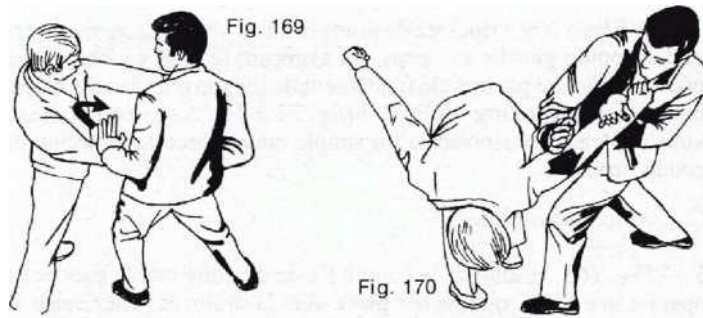
В. Другие возможности:

1 — Рис. 168: увернуться от удара, отбивая левым локтем, сильно повернувшись на месте вправо, и захватить захват левой рукой; продолжение в основном ключе на левой руке агрессора, с поворотом в противоположном направлении.

2 — См. 46.

3 — Действие на захват без учета приступа (см. 5, 6 7 и 8).

4 — Опередите атаку, ударив агрессора ногой по голени, чтобы очистить себя.



57. Низкий удар с захватом слева

Нападающий берет вас левой рукой за ладкан и отводит правый кулак назад с намерением ударить кулаком в живот или нижнюю часть живота.

А. Рис. 169 и 170: отведите удар левой ладонью, отведя правую ногу назад, чтобы встать в профиль (либо толкая руку противника снаружи внутрь, либо толкая ее вниз). Можно сразу нанести удар левой рукой в сторону лица или провести ее под левое запястье агрессора вплотную к захвату; затем выполните энергичный поворот туловища влево, блокируя правой рукой локоть агрессора: во избежание вывиха он должен отпустить или опуститься на землю.

Б. и фото 110: широко шагнуть левой ногой назад и заблокировать удар обеими руками в крест, отступив от живота (левое предплечье внизу). Вы можете связать:

- прямой удар правым кулаком с удержанием блока левым предплечьем;
- выдвинув вперед левую ногу, — завершить опрокидыванием агрессора назад (см. 6 В-1, рис. 46 или, вариант ниже, фото 111);
- выдвигая левую ногу вперед и поворачиваясь вправо, чтобы закончить плечевой замок (см. 13 рис. 56 и 22 рис. 91);
- как показано ниже:

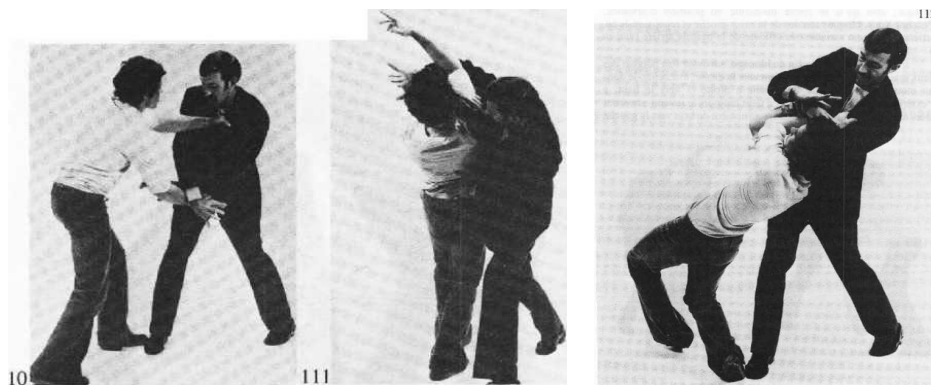


Фото 111: Шагните вперед левой ногой и отведите руку агрессора, обхватив правое предплечье вправо и вверх так, чтобы он занял положение армлока. Наклонитесь, заблокируйте его спину левой рукой и толкните его назад: это очень эффективный вариант заднего опрокидывания (показано на 6 рис. 46).

Фото 112: как только блокировка закончится, обхватите его запястье обеими руками и, вращая вправо, отведите его круговым движением слева направо и вверх, за пределы левой руки (которая еще удерживает); затем вернитесь в противоположном направлении и поверните руку влево (что

выполняется как блокирование его левой рукой его собственной правой руки давлением в локоть).

В. Другие возможности:

1 — Все защиты, используемые против нижнего удара (см. 47) и восходящего удара (см. 72), для которых особенно хорошо подходят защиты, показанные ранее в В.

2 — Действие на захват без учета приступа (см. в 5, 6 7 и 8).

3 — Опередите атаку, ударив агрессора ногой по голени, чтобы освободиться.

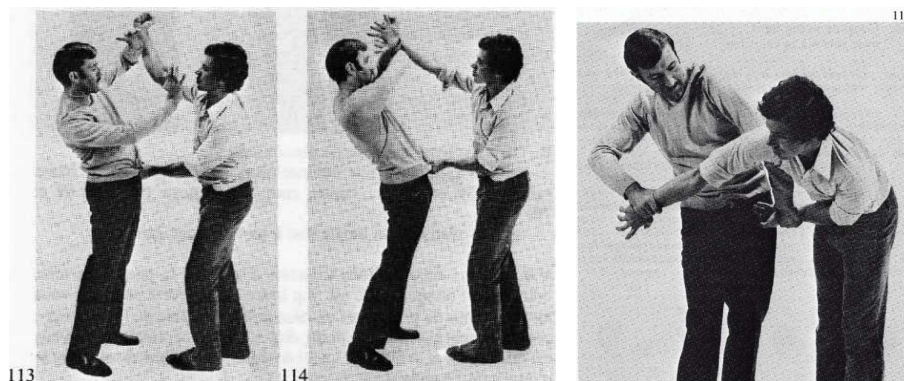
58. Высокий удар с захватом пояса

Нападающий тянет вас к себе левой рукой за пояс и собирается ударить вертикально сверху по голове.

А. Фото 113: на месте слегка прогните спину и заблокируйте удар поднятым левым предплечьем, раскрытой ладонью.; в то же время остановите атаку, бросив правую руку в сторону его лица (вы можете дойти до атеми).

Фото 114: усилить блок так, чтобы правое предплечье было впереди левого.

Фото 115: обхватите правой рукой его правое запястье, в то время как ваша левая рука опускается прямо на его левое запястье: выполните энергичное вращение вправо, потянув правую руку к бедру (фундаментальный ключ на его правой руке) и сорвав его левое запястье вверх (выкручивание его левой руки). Этот двойной поворот, примененный одновременно, заставляет агрессора упасть справа от вас.



Б. У вас осталось много вариантов:

— либо применив предложенную защиту от палки (см. 59 и 60), либо от удара ножом (см. 69 и 70);

— или создав соединение из этих примеров.

Примечание. Мы советуем не действовать на захват без учета атаки: она слишком низка и слишком сильна, чтобы вы успели вызвать настоящий дисбаланс агрессора; в отличие от прямого удара, такой дисбаланс вряд ли сводит на нет удар. Абсолютно необходимо блокировать или уклоняться от него.

ГЛАВА III. Защита от вооруженного противника

Предварительные замечания:

- Как только вас атакуют оружием, очевидна желаемая цель: ваш окончательный нокаут; особенно если это нож или бритва. Это доказательство должно заставить вас оценить серьезность ситуации. Отсюда два вывода:

- 1) Ваш ответ может и должен быть намного жестче, чем то, что было до сих пор, контратаки голыми руками, по крайней мере, в первых фазах боя (блокировка, насильственная остановка и т. д.). Как только опасность от агрессора устранена, как только оружие окончательно отброшено в сторону, вы можете вернуться к более мягким приемам и довольствоваться тем, что угрожаете ему решительной контратакой, но не несете ее; конечно, в случае дальнейшего сопротивления с его стороны и в случае сложной финальной проверки, не медлите: на кону ваша жизнь! Следовательно, вам решать в соответствии с поворотом событий, который сам является функцией количества переменных (глава I).

- 2) У вас практически нет права на ошибку... Вы не можете рисковать приблизительным действием: только полублоком или уклонением. Вы можете принять удар или ногу в конце траектории, но гораздо труднее это сделать с ударом палкой и абсолютно невозможно с ударом ножа. Малейшая ошибка здесь рискует быть фатальной. По сравнению с этими новыми ситуациями захваты, показанные в начале главы II, представляют собой игру... Так что никакой фантазии; больше, чем когда-либо, трезвость и деловитость в ваших движениях.

- Это первое замечание также верно независимо от технического уровня, который вы себе приписываете: у вас может не быть возможности распознать свою ошибочность суждения. С этим всегда сложно справиться, даже будучи очень тренированным. Ничто не является предрешенным.

- Когда агрессор бьет оружием, он бьет гораздо сильнее, чем голыми руками, во многом из-за самой своей мотивации, здесь по определению более развитой: он действительно стремится уничтожить.

- Приступая к изучению, всегда сначала ищите блокировку; уклонение, из-за риска, что оно заставляет вас бежать перед оружием решительного противника, должно приходить только после. Так что не обязательно пытаться защитить все части своей анатомии, общий рефлекс перед лицом атаки, которая действительно страшна (мы «втыкаем голову в плечи» ...); лучше рискнуть сломать руку или кисть во время мощного блока, чем голову, прямо подставленную в качестве мишени для палки или ножа!

- Чтобы правильно провести защиту, научитесь как можно точнее оценивать расстояние, отделяющее вас от агрессора, потому что от него во многом зависит тип используемой защиты (см., в частности, сделанную позже разницу между ударом, броском и еще одним приемом, который вступает в завершающую фазу).

- Часто можно (и желательно, например, когда речь идет о нападении с ножом) предупредить нападение, ударив агрессора кулаком или ногой, прыгнув к нему, не окаменев при виде вооруженной руки; быстрое и решительное действие (прямой удар ногой в низ живота, например, как только агрессор делает вид, что

поднимает руку), настолько удивит соперника, что последующая короткая пауза позволит вам захватить вооруженную руку и управлять ею с помощью одного из приемов, описанных в главе IV. Проявите инициативу до того, как атака станет точной, и вы избежите многих неожиданностей, столкнувшись с палкой или ножом...

- Общий план этой главы проще: мы хотели только ознакомить вас здесь с несколькими распространенными ситуациями, которые уже достаточно сложны сами по себе в реальности. Мы не хотели усложнять эту ситуацию, представляя множество возможных вариантов. Как мы уже подчеркивали, мы должны быть простыми и прямыми: поэтому мы представим максимум две защиты для каждого типа атаки.

Само собой разумеется, и вы быстро поймете, что многие средства защиты частично или полностью взаимозаменяемы, независимо от того, предлагаются ли они вам против удара кулаком, палкой или ножом; на самом деле имеет значение только направление атаки и то, насколько продолжительной она будет проведена с помощью оружия. Вы можете сделать свой выбор в соответствии со своими способностями и предпочтениями, но не без предварительного (и очень длительного!) изучения набора приемов в соответствии с предлагаемой прогрессией.

- Агрессор здесь всегда должен атаковать правой рукой.

АТАКА КОРОТКОЙ ПАЛКОЙ

Короткая палка типа дубинки держится одной рукой. Всегда обращайтесь внимание на следующие моменты:

- Движение очень быстрое и выполняется без показа, вооруженной руке не нужно преодолевать вес, поэтому очень большая инерция: ваш «тайминг» должен быть идеальным.

- По этой же причине агрессор может очень быстро заставить свое оружие изменить направление: будьте более осторожны, чем когда-либо, с финтами, которые всегда возможны, и доводите свое преимущество до предела, как только вам удалось занять выгодную позицию.

- Вы не можете точно приравнять удар палкой к удару ножом, даже если направление движения одинаково; действительно, в первом случае запястье может согнуться под ударом мощной блокировки, а конец оружия (из-за его длины) может коснуться в конце удара, но достаточно, чтобы повредить череп! Это своеобразная «обратная реакция», от которой нужно быть готовым увернуться.

- Выйдите из опасной зоны как можно быстрее, прыгнув, чтобы увернуться через внутреннюю или внешнюю сторону руки агрессора, но всегда как можно ближе к его телу, чтобы иметь возможность осуществлять лучший контроль и сделать для него досягаемость совершенно бесполезной; или броситься под его руку, прямо против него, блокируя. Никогда не отступайте, потому что вы даете ему еще одну возможность настроить свое оружие.

- Быстро используйте преимущество, которое вы получили от провала его первого атакующего действия. Будьте готовы к более резким ответам в

зависимости от реакции агрессора; будьте бдительны, потому что всегда возможен сильный повтор с его стороны.

- Здесь мы рассматриваем только круговые атаки; прямые удары, с одной стороны, относительно редки для такого инструмента, а с другой стороны, могут быть приравнены к прямым ударам руками или ножом (см. эти приемы).

59. Нисходящий удар (в начальной фазе)

Нападающий поднимает свою палку с намерением ударить вас прямо по макушке.

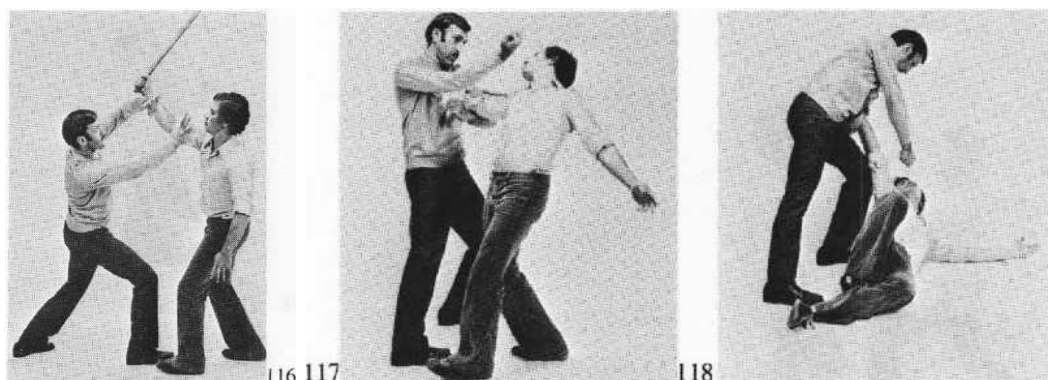
Примечание. Атака находится еще только в начальной стадии, и агрессор еще не успел полностью развернуться: его поднятая рука еще не вышла за вертикаль в своем круговом движении вперед, поэтому еще не достигла наибольшей скорости.

Очень важно перехватить атаку именно в этот момент, если вы хотите применить один из следующих ответных ударов, которые представляют собой инициативу с вашей стороны (позитивные движения: см. главу 1). Если вы отреагируете на долю секунды позже, будет слишком поздно, и вы опасно себя подставите (тогда вы должны реагировать как в 60)

А. Фото 116: как только агрессор поднимает свою палку, подпрыгните к нему правой ногой и бросьте обе открытые руки к нему и вверх, согнув колени, чтобы понизить центр тяжести; оставайтесь прямо. Правая рука атакует в атеми (чтобы остановить атаку), а левая находится в блокирующей позиции. Обратите внимание, что в этой позиции очень сильная атака скользит по этой руке и не может попасть ни в одну точку вашего тела, так как вы защитили левый фланг.

Фото 117: Быстро выдвиньте вперед левую ногу, выпрямляясь, и обхватите вооруженную руку левой рукой изнутри наружу. При этом нанесите новый атеми прямо в лицо.

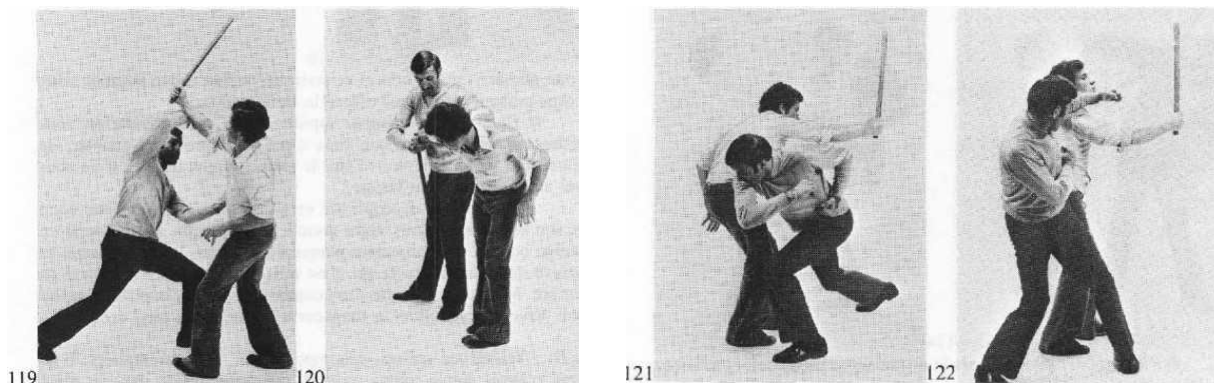
Фото 118: выведенный из равновесия от этого нового удара и с застрявшей рукой у вас под мышкой, агрессор, таким образом, остановленный на полпути, внезапно прижатый к вам (его оружие уже находится в уже неопасном положении), отбрасывается назад. Прижмите его правую руку к себе для окончательного контроля на земле. Затем вы можете угрожать ему атеми правой ногой.



Примечание. Все эти действия, описанные здесь, одновременны. Не должно быть простоев. Эффективность заключается в полной занятости всего вашего тела.

В. Фото 119: Шаг вперед левой ногой и блок правым предплечьем, в то время как левая рука наносит прямой атеми в бок, чтобы уменьшить силу атаки.

Фото 120: немедленно повернитесь вправо на передней ноге, поднесите его руку к своему правому бедру, используя правую руку, обхватив его запястье; ваша левая рука приходит, чтобы схватить и толкнуть локоть. Как только вы почувствуете дисбаланс агрессора, сделайте акцент на повороте, отведя правую ногу назад и закончив в классическом основном ключе.



В. Другие возможности:

1 — Фото 121 и 122: прыжок под атаку, выдвинув левую ногу наружу и, уклоняясь, остановить атаку ударом правым круговым локтем «режущий» удар снаружи внутрь. Уклониться от руки агрессора, развернув левую ногу влево, чтобы выйти за пределы зоны атаки; затем вы можете выполнить фундаментальный ключ на его правой руке, уже опустившейся вниз, потому что она не встретила никакого сопротивления в своей атаке.

2 — См. также в 69 и 76.

60. Удар вниз (в завершающей стадии)

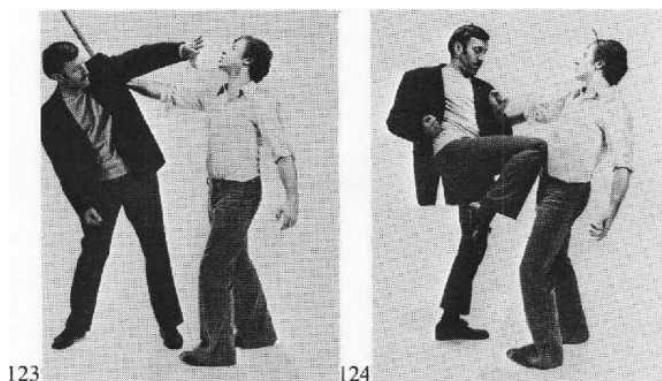
Агрессор атакует вас ударом правой палки в макушку.

Примечание. Атака отличается от той, что была в 59, потому что она застала вас врасплох, и у вас больше не было времени преследовать ее. Вы можете избежать худшего, только попытавшись овладеть им в конце его пути (негативное движение: см. главу I), что гораздо труднее, потому что агрессор, таким образом, успел достичь максимума своей силы и скорости.

А. Фото 123: развернитесь вправо на правой ноге и продвиньте левый фланг, подняв левую руку ладонью к лицу агрессора. Это не блок, ваша вытянутая рука пытается отразить атаку, не останавливая ее; прежде всего, не сгибайте локоть, иначе он подвергнется особо жестокому удару. Вы повернулись в профиль.

Фото 124: повернитесь влево и обхватите его левую руку, как в 59. Заблокируйте его вооруженное запястье под своей левой подмышкой и поднимите его руку чуть ниже локтя, используя левое предплечье (для лучшего

эффекта рычага вы можете захватить его удар левой рукой, это лучше зафиксирует хват). Одновременно ударьте правым коленом и рукой атеми в лицо.



Примечание. Если общий вид этого приема напоминает прием 59 А, то принципиальное отличие все же есть в способе размещения тела: в 59 вы продвигаетесь вперед, атака еще не опасна, здесь вы уклоняетесь от нее внутрь, потому что движение палки достигло слишком большой силы.

Б. Фото 125: если вы не успели увернуться, поднимите руки в перекрестном блоке вперед, на месте. У вас есть много возможных последовательностей. Например:

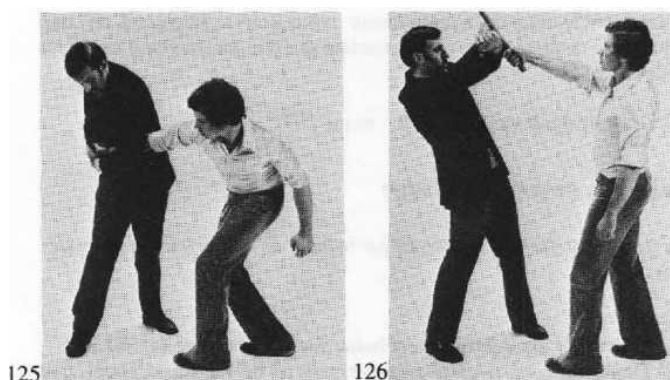
— опустите его руку от вашего правого предплечья к правому бедру и закончите как в 70;

— немедленно поставьте атеми левой рукой в бок и закончить как в 59 Б;

— переместите его руку от вашего левого предплечья влево и ударить правым кулаком в лицо (см. рис. 157) перед продвижением правой ноги, чтобы закончить опрокидыванием назад (повторите рис. 95) или через плечо (повторите рис. 40-42);

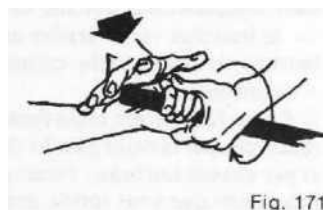
— следующим образом:

Фото 126: повернитесь вправо и согните его руку к правому бедру, как в 46 Б, рис. 158.



В. Другие возможности:

— **Фото 127 и рис. 171.** поворот правой ногой влево, уклоняясь от удара правой руки; вы можете нанести ответный удар правым локтем в сплетение или вывернуть руку с мечом наружу (рис. 171).



2 — См. также 70 и 77.

61. Наотмашь в лицо

Агрессор наносит горизонтальный удар изнутри наружу.

Примечание:

1) Это атака, которую легко связать с 62.

2) В ударе наотмашь обязательно есть короткое время, которым нужно воспользоваться, чтобы прыгнуть на агрессора и таким образом выйти из опасной зоны.

А. Начальная фаза.

— **Фото 128:** прыгнуть левой ногой, как можно дальше и немного наружу, и мощно заблокировать руку левой ладонью на уровне его трицепса; одновременно ударить правым кулаком в бок. Ваше тело уже в профиле. У вас есть много возможностей продолжить, например:

— наклоните его назад, как в 6 В-1, рис. 46 или 70;

— занять положение для удушения сзади, полностью нависая над ним, как в 41 Б-2, рис. 147;

— наклоните его назад, подняв переднее колено и заблокировав левую руку, как на 20 рис. 81;

— следующим образом:

Фото 129: ваша правая рука касается его запястья, тут же подкрепленная левой рукой (левый локоть проходит внутрь и над его рукой). Надавите всей грудью на его вытянутую руку, которую вы прижимаете к себе, и поднимая его запястье при повороте вправо.



Предупреждение: этот прием, применяемый с силой (со всем весом вашего тела), особенно эффективен против самого сильного агрессора, но также опасен для его руки, потому что ваша произвольная потеря равновесия вперед не позволяет вам измерить оказываемое давление на его локтевой сустав.

Поэтому применять его следует с большой осторожностью.

Б. Когда движение вошло в свою заключительную фазу, когда палка летит прямо на вас, предыдущую защиту становится труднее поставить, но она остается вполне возможной, если вы броситесь прямо на агрессора. Если уже слишком поздно, заблокируйте удар, подняв правую руку (повторите рис. 155), перед ответным ударом атеми стопой и завершите его фундаментальным ключом. См. также ответ, предложенный в пункте 67.

Предупреждение: никогда не пытайтесь уклониться от оружия, пригибаясь в надежде пройти под его траекторией! Успех остается более чем проблематичным... В этом случае даже лучше откровенно броситься в ноги агрессору (рис. 163 и 164).

Примечание. Для удара в средний уровень (фланг) выполняйте те же приемы, что и в А.

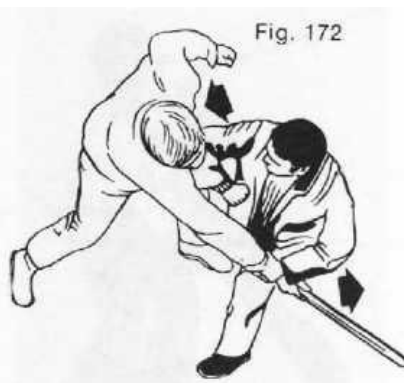
62. Высокий удар снаружи внутрь

Агрессор наносит горизонтальный удар на уровне головы.

А. Фото 130 и рис. 172: шагнуть вперед правой ногой и парировать удар поднятием левого предплечья, одновременно атеми правой рукой по голове; одновременно выполняйте сильное вращение влево (уклонение), чтобы завернуть себя внутрь атакующего движения. Если вы слишком близко, ударьте локтем круговым движением (рис. 172).

Фото 131: повернуться на правой ноге влево, чтобы задействовать левую ногу далеко в сторону и назад; бросьте агрессора, потянув его запястье, одновременно отталкивая его лицо назад правой рукой, нанося повторный удар, если это необходимо.

Примечание. Начинайте уклонение, как только правая нога окажется на месте.



Б. Другие возможности:

1 — См. также 43 Б-1 (рис. 153 и 154) и 73.

2 — Боковая скрестная блокировка (см. 46 Б, рис. 156-160).

Примечание:

1) Лучшая защита всегда, по крайней мере на начальном этапе, блокировать, «закатываясь» внутрь атаки.

2) Никогда не уклоняйтесь от атаки, так как атакующий может легко следовать за вашими движениями и соответствующим образом изменять свои.

63. Средний уровень снаружи внутрь

Агрессор наносит горизонтальный удар по корпусу. См. 66 А и 73, с которыми можно сравнить эту ситуацию.

АТАКА ДЛИННОЙ ПАЛКОЙ

Длинную палку, имеющую по определению определенный размер и определенный вес, обычно держат двумя руками, и с ней труднее обращаться. Всегда обращайте внимание на следующие моменты:

- Время движения намного больше, чем у дубинки; поэтому у вас есть немного больше времени, чтобы переместиться.

- С другой стороны, удар будет более разрушительным из-за высокой скорости (следовательно, силы удара), достигаемой концом оружия после движения большей амплитуды. О блокировке палки не может быть и речи, если только у вас не очень натренированные предплечья! Поэтому постарайтесь установить контакт как можно ближе к телу агрессора.

- Вам меньше нужно бояться неожиданной смены направления.

- Помните, что длинный посох в умелых руках — грозное оружие! Поэтому быстро доведите свое преимущество до предела, как только вам удалось поставить себя в выгодное положение.

- Здесь мы рассматриваем только круговые атаки; укол в направлении горла или живота можно уподобить прямому удару кулаком или ножом (см. эти приемы).

64. Удар сверху вниз (в начальной фазе)

Агрессор поднимает свой посох с намерением нанести вертикальный рубящий удар сверху вниз.

То же предварительное замечание, что и в 59.

А. Фото 132: прыжок вперед левой ногой и бросок рук вверх с раскрытыми пальцами блокировать ладонями на уровне предплечий, а лучше, если это еще возможно, локтей. Крепко встаньте на ноги.

Фото 133: контратака правым коленом или ногой, выведение агрессора из равновесия за счет подтягивания его рук к своему правому бедру (сильный разворот левой ногой вправо).

Вы также можете из того же входа повернуться с левой ноги на правую и взять его правую руку в основной ключ.



Б. Другие возможности:

1 — см. 59 В и С-1.

2 — См. 69 и 76.

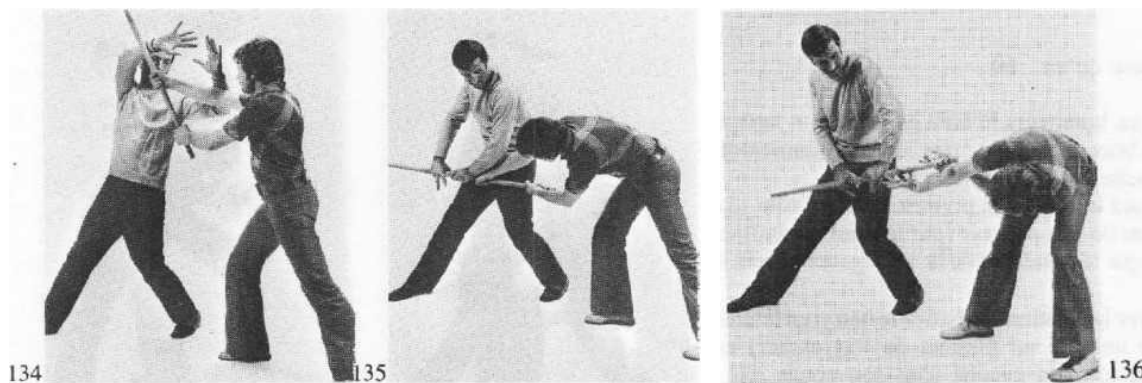
3 — Если удар кажется вам особенно сильным (поэтому, если ваше первое блокирующее движение с трудом удастся удержать), быстро развивайтесь, как в 70.

65. Удар сверху вниз (в завершающей стадии)

Агрессор атакует вас ударом палки в макушку.
То же предварительное замечание, что и в 60.

А. Фото 134: Прыжок влево (прыжок в сторону на два фута) и поднятие рук с раскрытыми ладонями, намереваясь преследовать атаку слева направо и вниз.

Фото 135: установить контакт и повернуться вправо; правая рука обхватывает его запястье (за локтевой край) и касается палки, а край левой руки доходит до локтя.



Вы можете усилить эффект скручивания, шагнув левой ногой вперед. Таким образом, агрессор легко обезоружен.

Б. Другие возможности:

1 — **Фото 137:** в самой последней стадии блок на месте, обе руки скрещены над головой, руки почти прямые, кулаки сомкнуты. Затем вы можете сделать продолжение, как в 60 Б.



66. Удар снаружи внутрь

Агрессор наносит удар широким горизонтальным движением в корпус.

А. Фото 138: прыгните вперед левой ногой и заблокируйте ребром левой руки, по возможности на уровне запястья, иначе как можно ближе к нему. Приготовьтесь нанести удар правой рукой и будьте готовы развернуться влево на передней ноге, чтобы «свернуться» в атакующем движении.

Фото 139: удар ребром правой руки сбоку, потянув палку вперед и вниз. Затем вы можете сделать основной ключ на его левой руке.

Б. Другие возможности:

1 — См. также 62, 67 и 73, однако примите во внимание большую силу атаки двумя руками и будьте готовы к уклонению, как только опора (передняя нога) окажется на месте.

2 — опередить атаку, очень быстро ударив ногой в бок или в нижнюю часть живота, когда его подготовительное движение (призыв) достигает своего предела расширения; тем не менее, требуется хороший глазомер и отличное время, чтобы эффективно зафиксировать это очень короткое время простоя в атаке.

67. Обратный удар изнутри наружу (наотмашь)

Агрессор наносит горизонтальный удар слева изнутри наружу.

Те же предварительные замечания, что и в 61.

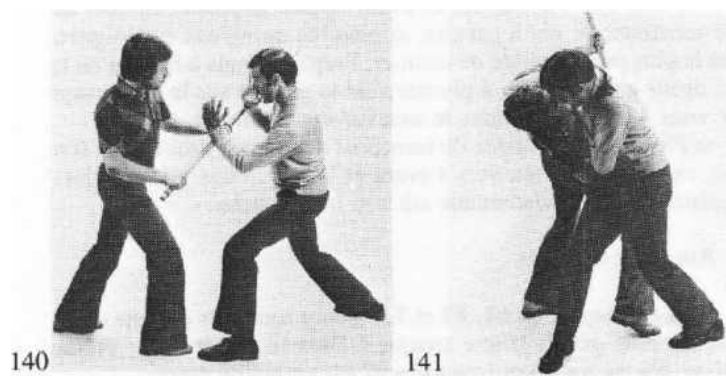
А. Фото 140. Прыжок вперед и блок с раскрытыми руками, локти подняты и согнуты, в низком, сильном и устойчивом положении. Можно продолжить основным ключом на левой руке как в 66 А (фото 139) или следующим образом:

Фото 141: быстро сделайте новый шаг вперед и, не заботясь об оружии, опрокиньте агрессора назад, выполнив тройное действие: ваша правая рука обхватывает его шею и отталкивает голову назад, одновременно поднимая ее; ваша левая рука давит в поясницу, чтобы он не отступил назад; ваша правая нога, ставится позади него подножкой, подбивает его точки опоры. Хорошо синхронизированные, эти три действия побеждают самого сильного агрессора (см. также рис. 46).

Б. Другие возможности:

1 — То же, что и в 66.

2 — См. также 61 А.



Предупреждение: никогда не пытайтесь уклониться от оружия, пригибаясь в надежде пройти под его траекторией! Даже в большей степени, чем в случае с короткой палкой, эта траектория может быть легко скорректирована, а радиус действия оружия делает его опасным за пределами поспешных и суммарных оценок.

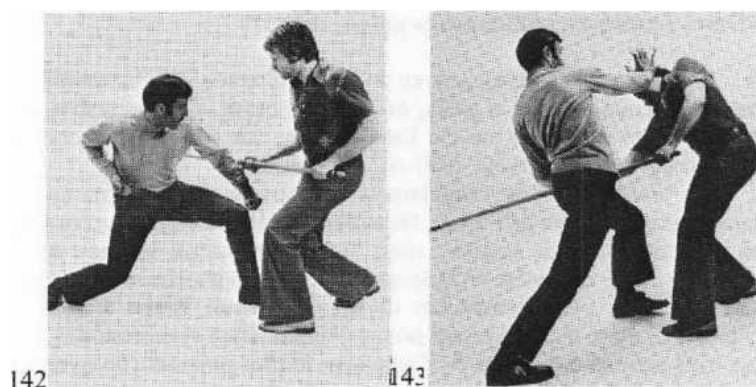
68. Низкая атака посоха

Агрессор, вооруженный длинной палкой, стремится скосить ваши ноги либо широким движением снаружи внутрь, либо движением наотмашь.

Используйте следующие ответы взаимозаменяемо:

Фото 142: прыгните вперед левой ногой (и немного в сторону), следуйте правой ногой и защитите свой фланг, отбивая палку изнутри наружу левым предплечьем. Блокируйте как можно ближе к его запястьям. Обратите внимание на очень низкое положение, переднее колено под прямым углом.

Фото 143: нанесите жесткий ответный удар, нанеся атеми ладонью или правым кулаком в лицо.



Примечание:

1) Таким образом, общая форма движения такая же, как в 66 А (но ваше предплечье опускается до колена, чтобы защитить его).

2) Если бы атака была нацелена на уровень ниже колена, все, что вам нужно сделать, это попытаться перепрыгнуть через оружие, прежде чем нанести удар ногой в тот момент, когда агрессор, удивленный и выведенный из равновесия промахом движения, будет вынужден остановиться, прежде чем бросить свое оружие в обратном направлении.

АТАКА НОЖОМ

Нож, само собой разумеется, является чрезвычайно опасным оружием, и даже легкое прикосновение к нему может серьезно подорвать вашу способность дать отпор. Малейшая ошибка карается очень строго, поэтому любая излишняя самоуверенность, любая самоуспокоенность здесь должны быть под запретом! Вы никогда не можете быть слишком осторожны со следующими моментами:

- Когда вы атакуете острым оружием, вы намереваетесь серьезно ранить или даже убить. Это борьба за вашу жизнь! На этом этапе агрессии вам не позволено никаких колебаний, вам больше не нужно обременять себя какими-либо гуманными соображениями: вы должны победить любой ценой, чтобы избежать поражения. Так что мстите очень жестко и как можно скорее, не давая агрессору еще одного шанса.

- Эти защиты не для новичков: лучше сделать небольшой надрыв в гордыне и сбежать, пока есть время, чем получить при этом серьезные травмы. Вы должны быть большим специалистом, знакомым с такого рода атаками, чтобы суметь парировать удар специалиста; к счастью, это не всегда специалист...

- Если уж совсем необходимо справиться, мобилизуйте все свои ресурсы. Уклоняйтесь шире или блокируйте дальше от своего тела, чем при безоружном ударе, так как лезвие удлиняет дальность удара, и даже легкий рубящий удар может вызвать под воздействием острой боли тормозящий рефлекс, который агрессор может использовать для повторной атаки.

- Рубящие удары легче всего парировать, так как они требуют небольшого предварительного замаха, во время которого вы можете занять позицию; колющие удары особенно опасны, так как могут начинаться из любого положения и без подготовки; для отражения укола не требуется большой силы, но требуется отличный расчет времени и скорость уклонения.

- Сосредоточьтесь на парировании, ответный удар будет естественным. Не обязательно пытаться заблокировать. Как только бой начался, не отходите слишком далеко от противника, не убегайте.

- Не стесняйтесь делать финты или бросать в агрессора любой предмет, если он есть под рукой (стакан, носовой платок, куртка и т. д.), чтобы отвлечь его внимание перед атакой (позитивное движение: см. главу I).

- Играйте ногами, чтобы держать агрессора в страхе; действуя быстро, вы можете нанести ему решающий удар до того, как он успеет вступить в ближний бой.

- Может стать необходимым подставить руку для атаки (например, заблокировав, несмотря на риски), чтобы сохранить больше жизненно важных очков и иметь больше шансов на окончательную контратаку.

- Энергия агрессора удесятерится его волей к убийству; противопоставь ему свое спокойствие и точность в своих жестах, которые тем более удивят его, что вооруженный, он нападает с чувством превосходства.

- Не прибегайте к эстетическим, но причудливым защитами! Ограничьте свою защиту тем, что строго необходимо.

Примечание:

1) Эти замечания относятся и к другим атакам любыми острыми предметами, такими как кинжалы, бритвы, разбитые бутылки и т.п.

2) На тренировке ваш партнер должен начинать с медленных и сильных ударов деревянным или пластиковым оружием; упражнение с настоящим холодным оружием должно выполняться намного позже, даже если оно может быть выполнено без риска серьезной травмы в соответствии со стандартами, четко определенными между двумя партнерами. Со временем постарайтесь приблизиться к реальным условиям: очень заметна разница в сложности между обычной тренировкой с напарником и атакой, выполненной клинковым оружием, противника, решившего вас устранить.

УДАРЫ ОСТРИЕМ

69. Нисходящий удар (в начальной фазе)

Нападающий поднимает нож с намерением ударить по шее. Те же предварительные замечания, что и в 59.

А. Фото 144: подпрыгните левой ногой и вплотную к агрессору с силой заблокируйте предплечьем на уровне трицепса агрессора; Хорошо «пройдите» под его руку и одновременно нанесите прямой удар в корпус, после чего будет легко завершить в основном ключе.

Примечание:

1) Ваше тело в профиль.

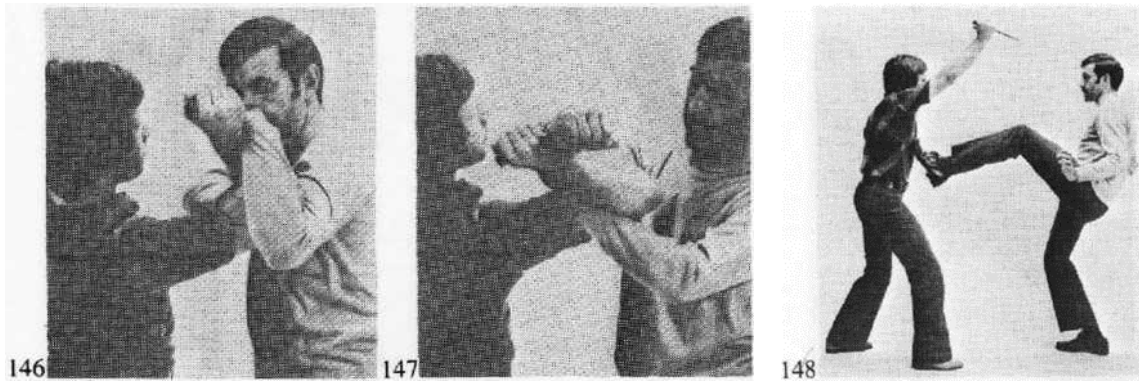
2) Вы также можете блокировать правой рукой и наносить удары по корпусу левым кулаком (см. 59 Б, фото 119 и 120).



Б. Фото 145: прыгайте, как раньше (А), но оставайтесь лицом к лицу.

Фото 146: после атаки правым кулаком сделать шаг вперед правой ногой и забросить правое предплечье за левый трицепс агрессора; затем схватите свое левое запястье, и отведите его руку назад, сжав локти вместе.

Фото 147: вариант исходной блокады правого предплечья; ваше левое предплечье обхватывает локоть агрессора снаружи и рука захватывает ваше правое предплечье; руки держатся вместе. Тот же конец движения, что и раньше.



Примечание. Обязательно держите острие оружия подальше во время действия.

В. Другие возможности:

1 — Фото 148: Быстро ударьте передней ногой в нижнюю часть живота, как только агрессор поднимет руку.

2 — см. также 48 (особенно рис. 162) и 76.

70. Удар сверху вниз (в завершающей стадии)

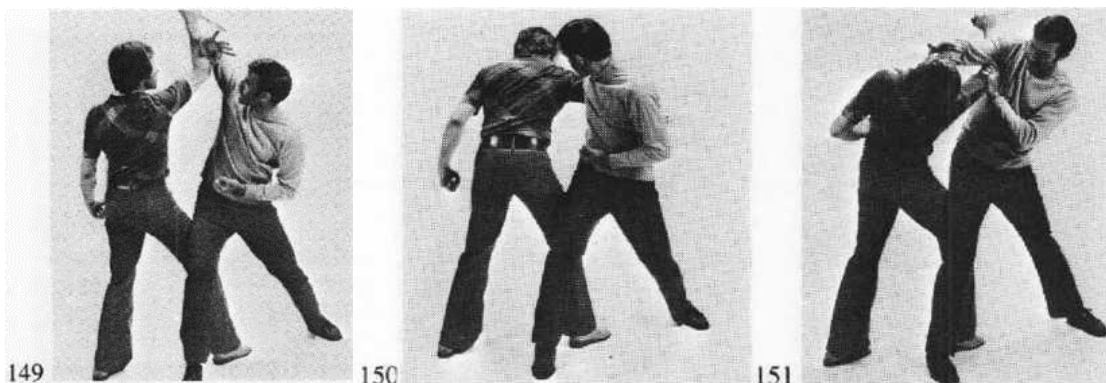
Агрессор наносит удар ножом сверху вниз.

То же предварительное замечание, что и в 60.

А. Фото 149: сделать шаг вперед правой ногой, развернувшись за пределы оси атаки, и поднять правое предплечье в защиту.

Фото 150: Как только вы вошли в контакт, не блокируйте, а с силой потяните его руку вниз, обхватив его запястье своим. Именно на этом этапе ваша правая нога ставится как можно дальше позади агрессора. Эти два темпа должны быть одним, чтобы агрессор, практически не ощущая сопротивления, был выведен из равновесия вперед.

Фото 151: измените его движение, отогнув его лицо назад и влево, толкнув ладонью подбородок; нападающий опрокидывается через вашу правую ногу и бедро. Управляйте его вооруженной рукой во время падения, сжимая ее под правой подмышкой, а затем угрожайте атеми левым кулаком или правой ногой.



Примечание. Таким образом, это не блокировка, а очень слабый контакт между вашим предплечьем и его предплечьем перед тем, как усилить его

движение, ускорив его в том же направлении. Вы позволяете атаке скользить по вашему правому флангу.

Б. Другие возможности:

1 — Блокируйте руки в скрещенном положении (фото 137), затем завершите одним из ответных ударов, предложенных в 60 Б, или продолжите, как указано выше в А.

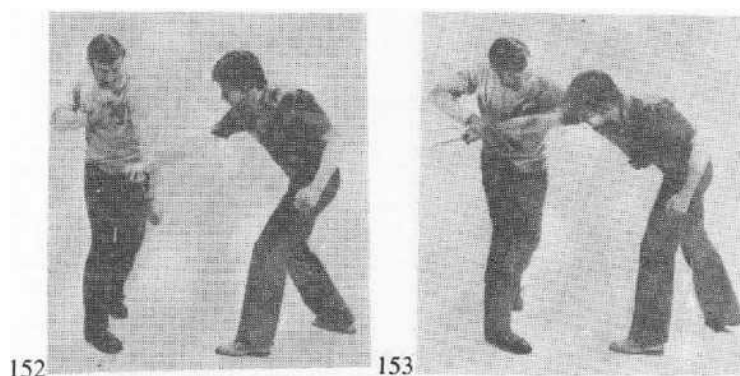
2 — См. также в 60, 65 и 77.

71. Прямой удар в живот

Нападавший наносит вам прямой удар в живот.

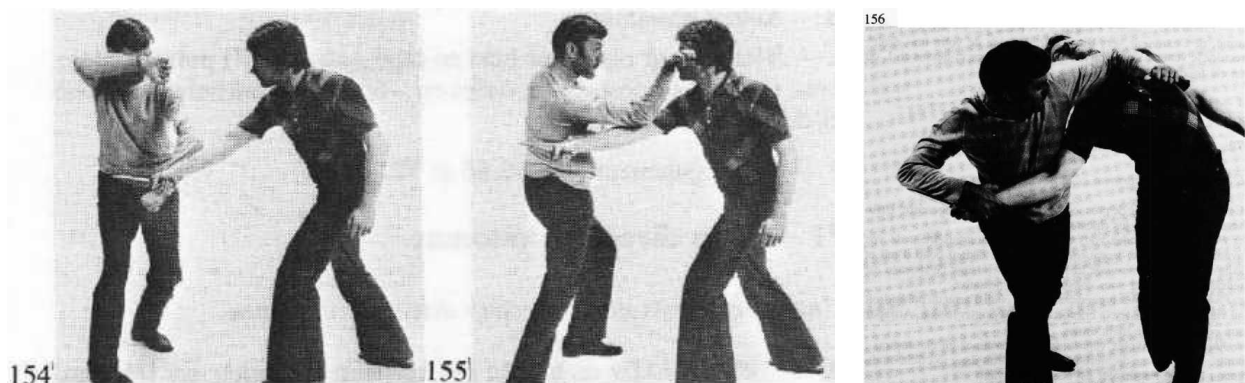
А. Фото 152: сделайте шаг назад левой ногой и поверните обе ноги вправо, выполняя удар левой рукой или предплечьем.

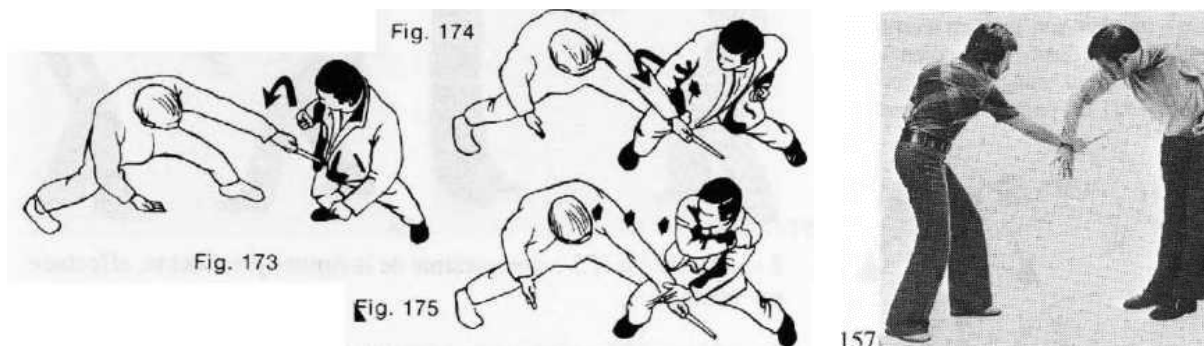
Фото 153: правой рукой возьмитесь за его запястье и потяните, поднимая его; ударьте одновременно левым кулаком в бок. Вы можете закончить с ключом на его руке, опустившись на левое колено (см. 61 А, фото 129) или выдвинув левую ногу (см. 65 А, фото 136).



Б. Другие возможности:

1 — **Фото со 154 по 156:** развернуться на месте вправо и парировать левым локтем, поднимая правую руку; вы можете сразу же ударить ребром правой руки по его лицу или вытянуть его руку вперед, одновременно энергично делая шаг вперед правой ногой; оттуда, хорошо защищенный, можно ударить левым кулаком в лицо, опрокинуть агрессора, как на 70 А, фото 151, или сделать опрокидывание как на 67 А, фото 141.





2 — **рис. 173 – 175:** вариант предыдущего ответа, осуществляемый на месте.

3 — **Фото 157:** отпрыгните назад и, ноги вместе, отведите вооруженную руку снаружи внутрь правой рукой; втянуть живот. Вы можете связать, как указано выше, в 1 или сделать основной ключ.

4 — См. также 42 и 72.

72. Удар снизу вверх

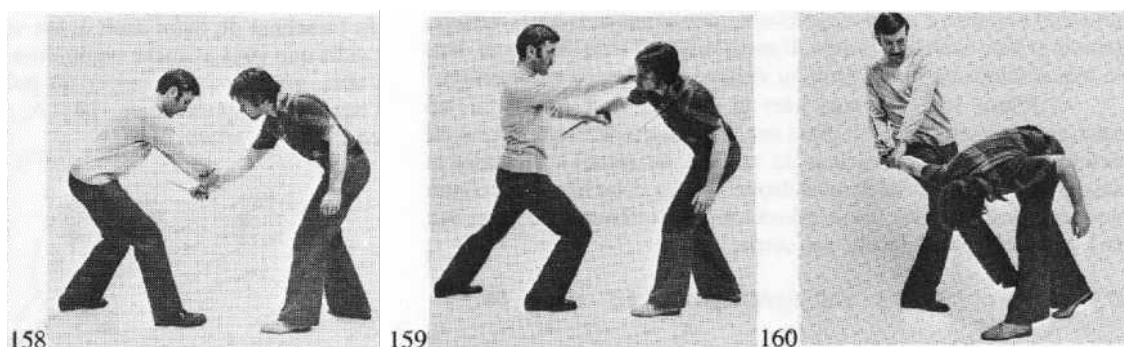
Нападающий бьет вас снизу вверх в живот.

Эта атака, проведенная вблизи, особенно опасна. Используйте следующие ответы взаимозаменяемо:

Фото 158: сделайте шаг назад, энергично заблокировав предплечья крест-накрест, левая ниже. Вам нужен быстрый взгляд и хладнокровие, потому что оружие подходит очень близко; но, когда эта блокировка пройдет успешно, вы можете считать себя спасенным.

Фото 159: Немедленно нанесите останавливающий удар правым кулаком по лицу, затем выпрямите левую руку, чтобы развести его собственную. Возьмите его за локоть правой рукой.

Фото 160: поверните вправо и закончите подлокотником; контратакуйте в последний раз правой ногой в голень или коленом, когда агрессор наклоняется вперед.



73. Удар снаружи внутрь

Агрессор наносит удар широким косым движением в направлении шеи.

А. Фото 161: широко шагните правой ногой навстречу агрессору (чем ближе вы находитесь, тем выше ваши шансы на успех) и парируйте двойным

блокированием предплечий, поднятых вертикально и далеко от корпуса. Также легко одновременно ударить правым кулаком по лицу во время этого действия.

Фото 162: повернуться влево, близко к нему, схватить его за запястье и потянуть за руку; обхватите его правой рукой (на уровне трицепса, выше локтя) и захватите правой рукой свое левой запястье. Прижмите к себе правую руку и выпрямитесь: этот захват особенно болезненный, и агрессору придется отпустить оружие.

Б. Другие возможности: см. также 62 и 66.



74. Удар изнутри наружу (наотмашь)

Агрессор наносит удар широким косым движением изнутри наружу.

См. 61, 66, 67 и 73, к которым можно отнести эту ситуацию.

Фото 163: если вы находитесь очень близко к агрессору, отличным рефлексом является парирование поднятым правым предплечьем при выполнении кругового удара правым коленом (обратите внимание на боковое уклонение бюста).

75. Уколы серий

Агрессор «играет» с ножом и совершает несколько атак на разных уровнях, не вступая в бой полностью.

Это самая опасная форма нападения с ножом. Скажите себе также, что именно его примет агрессор, подозревающий о вашей воле и ваших возможностях дать отпор (потому что ваше отношение пробудило его, или потому что вы упустили свой первый шанс).

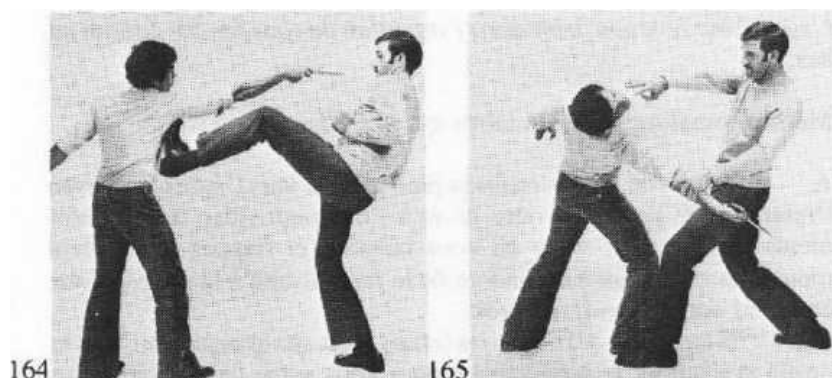
На этом этапе рекомендуется максимальная бдительность. Ничто не должно быть упущено из виду. Итак, как только вы видите возможность, атакуйте его сами, например, простым, но сильным ударом ногой в голень; который нужно замаскировать (жестом, криком, броском в него предмета и т. д.).

В случае, если вам не удалось перехватить инициативу, сохраняйте спокойствие и реагируйте осторожно, а именно:

Фото 164: не пытайтесь схватить оружие; откиньтесь назад, не отрывая взгляда от оружия, и, опираясь на заднюю ногу, ударьте передней ногой под его руку (или в корпус), как только агрессор снова его откроет. Это требует

некоторой гибкости и времени, но вполне достижимо для хладнокровного человека.

Фото 165: воспользуйтесь созданным таким образом моментом удивления (или боли) и бросьтесь вперед, откинув вооруженную руку и нанося удары кончиками пальцев (укол рукой) по направлению к глазам или горлу.



Примечание:

- 1) По возможности избегайте предварительного контакта.
- 2) Не ждите прямой атаки, которая могла бы позволить вам полностью задействовать, используя усвоенную технику для более простых случаев (от 69 до 74). Все ваши шансы практически основаны на подвижности и скорости вашей передней ноги!

РЕЖУЩИЕ УДАРЫ ЛЕЗВИЕМ

В этом параграфе будут рассмотрены основные удары лезвием, будь то нож, мачете, бритва и т.д.

Мы можем использовать предложенные выше ответные удары при атаках ножом, и уделяя особое внимание тем, которые касаются атак короткой палкой: удары по величине более сопоставимы с ними, потому что здесь есть тот же риск увидеть, как запястье агрессора сгибается во время удара в результате блокировки и, таким образом, быть пораженным оружием в конце его пути. Точно так же все основные замечания, сделанные по поводу короткой палки, остаются в силе.

76. Удар сверху вниз (в начальной фазе)

Нападающий поднимает свое оружие, намереваясь ударить вас сверху вниз.

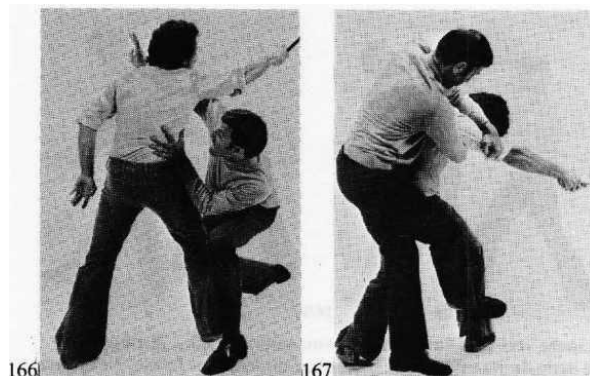
Те же предварительные замечания, что и в 59.

А. Фото 166: прыжок левой ногой в сторону агрессора, с намерением зайти позади него и наружу, увернуться от удара, наклонившись, и ударить его в полном движении внутренним краем правой руки у горла. Вы прямо напротив его правого бока.

Фото 167: развернуться без паузы на правой ноге вправо и выдвинуть левую ногу вперед, чтобы выйти из-под оси атаки (поскольку движение

агрессора, хотя и потерявшее свою бодрость после вашего останавливающего удара, продолжается, не будучи заблокированным).

Вы оказываетесь за спиной агрессора: ваша правая рука хватается его левый локоть, а левое предплечье блокирует шею. Вы можете закончить основным ключом на его правой руке или опрокинуть его назад, наступив ногой на сгиб его колена.



Б. Другие возможности: те же, что и в 59, 64 и 69.

77. Нисходящий удар (в финальной фазе)

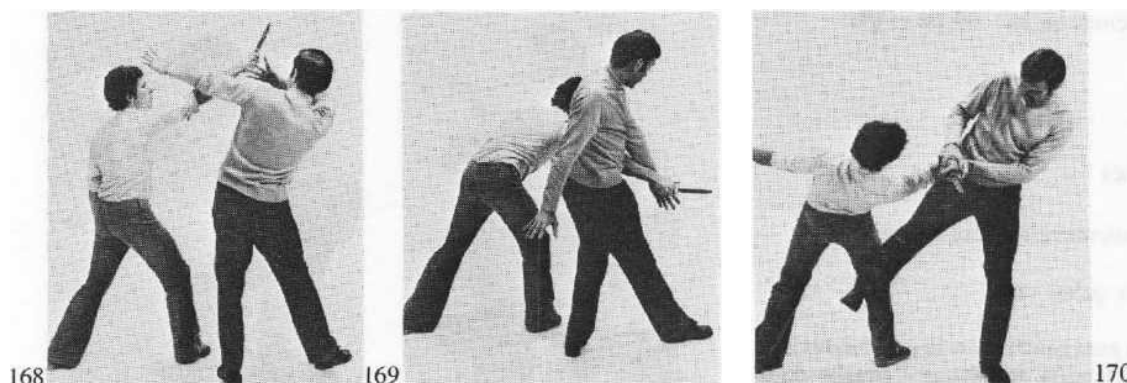
Агрессор наносит удары со всей силой сверху вниз.

Те же предварительные замечания, что и в 60.

А. Фото 168: уклонение левой ногой влево, руки подняты, ладони раскрыты, с намерением преследовать атаку слева направо и вниз (см. также 65 А, фото 134); правая рука поднята в защите над головой. Не спускайте глаз с оружия.

Фото 169: очень быстро повернуться вправо и отвести правую ногу назад по дуге, чтобы полностью уйти из вертикальной плоскости, поражаемой оружием; опустить удар левой рукой, не касаясь правой.

Фото 170: левая рука захватывает вооруженное запястье сверху, а правая снизу. Поднимите захват и повернитесь влево, отводя левую ногу назад; завершите выкручиванием руки и запястья (см. рис. 5 и 6). На этом этапе вы можете, при необходимости, облегчить действие быстрым ударом ногой по его голени; вы заставляете его упасть, поворачиваясь полностью влево и блокируя его правой ногой, как в 5 В-4, рис. 44 и 45.



Примечание. Вся сложность здесь заключается в освоении уклонения, поэтому это движение, регулярно выполняемое с партнером, является отличной тренировкой.

Б. Другие возможности: те же, что и в 60,65 и 70.

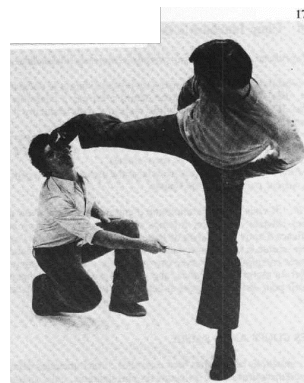
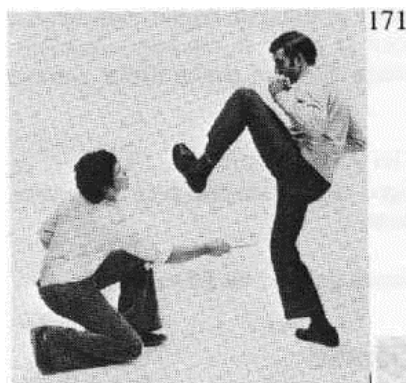
78. Удар по ноге

Нападавший, вооруженный бритвой, стремится нанести порез на уровне колена.

О блокировке на таком низком уровне не может быть и речи, и защита, наблюдаемая в 68 (низкая атака палкой), также не рекомендуется. У вас остается две основные возможности, в которых вы должны использовать свои ноги;

Фото 171: поднимите колено как можно выше к груди, чтобы уклониться от удара (см. 52 рис. 165 для первого шага этого движения).

Фото 172: быстро отведите ногу, которой угрожают, небольшим прыжком назад, затем ударьте другой.



Примечание. Вам потребуется минимум тренировок, чтобы иметь несколько шансов вовремя увернуться, с одной стороны, и иметь эффективный атаки, с другой. В любом случае будьте готовы прыгнуть на агрессора, даже если ваша контратака не задела его серьезно: проведенная энергично и убедительно, ее, несомненно, будет достаточно, чтобы создать момент внезапности, которым вы легко сможете воспользоваться, чтобы приблизиться и сделать контратаку более классическим способом.

УДАРЫ С ЗАХВАТОМ

Ситуации не новы: вот некоторые дополнительные средства защиты от наиболее распространенных ударов, в дополнение ко всем уже предложенным в параграфах, касающихся захватов и вооруженных ограблений.

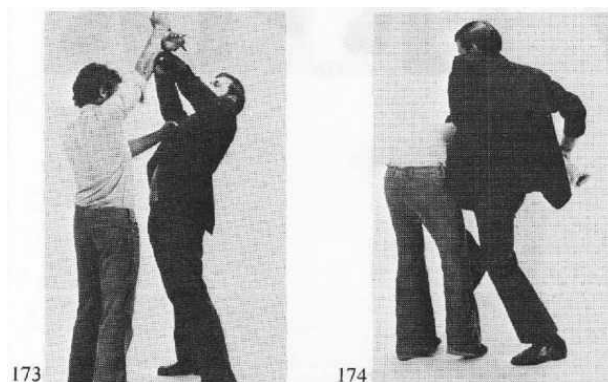
79. Хват слева с ударом вниз

Агрессор захватил вас левой рукой и бьет правой сверху.

А. Фото 173: блок с вытянутыми обеими руками в крестообразном положении над головой, левое предплечье вперед.

Фото 174: возьмите его за запястье и потяните к правому бедру; чтобы избежать удара и выполнить дисбаланс агрессора, шагните правой ногой немного назад влево и сделайте поворот вправо на левой ноге; как только агрессор нагнётся, завершить мощным ударом правого колена в низ живота.

Примечание. Вы не должны ослаблять тягу на его запястье во время этого движения.



Б. Другие возможности: те же, что и в 58 или 81.

80. Хват левой рукой с ударом снизу вверх

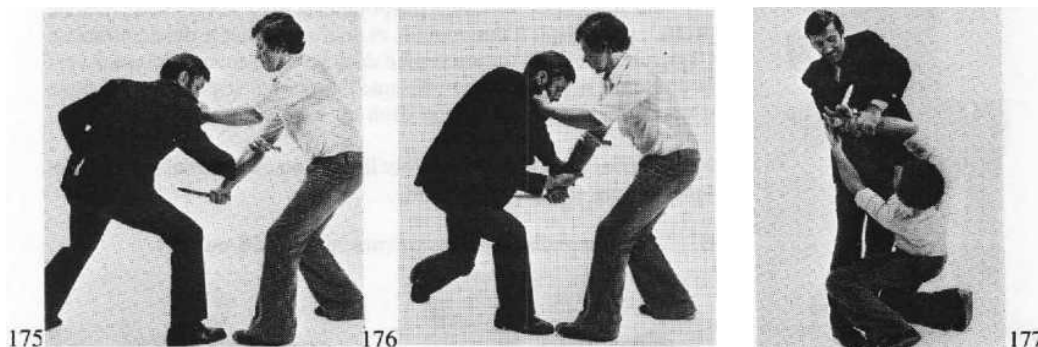
Нападавший схватился за спину и ударил ножом в живот.

А. Фото 175: шагните назад левой ногой, чтобы убрать дальше открытую сторону, и заблокируйте удар правой рукой сверху вниз, тело в профиль, грудь наклонена, чтобы отодвинуть живот назад.

Фото 176: правая рука сразу захватывает верхнюю часть запястья, большой палец внутрь, а левая рука усиливает захват снизу.

Фото 177: сделать энергичный поворот вправо после небольшого движения левой ноги влево и шага назад правой ноги; поднимите хват и отведите тыльную сторону ладони назад. Закончить можно правым ударом.

Б. Другие возможности: те же, что и в 57 В и С, или 81.



81. Хват наотмашь с прямым ударом в лицо

Нападавший, вооруженный бутылкой с разбитым дном, целится в лицо.

А. Перспектива получить удар здесь особенно опасна. Вот простая, эффективная защита, позволяющая избежать опасного контакта и, кроме того, прекрасно применимая во всех случаях захвата, особенно в 79 и 80:

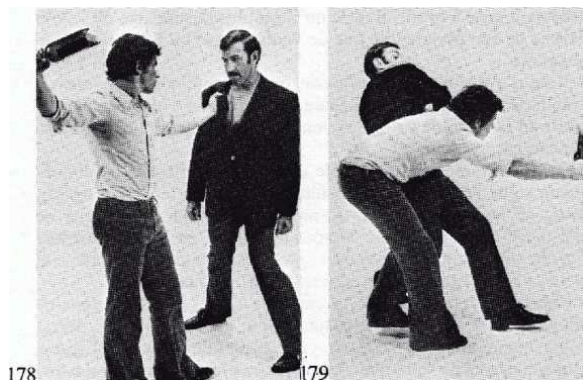


Фото 178: не двигая верхней частью туловища, чтобы не бить тревогу, сделать небольшой боковой шаг правой ногой вправо; движение должно быть неожиданным и быстрым.

Фото 179: начать без паузы вращение с правой ноги на левую, захватив левое запястье обеими руками; при повороте потяните запястье на себя, выгибаясь. Этот короткий и резкий поворот должен вывести агрессора из равновесия, даже если он уже начал атаку; вопрос самообладания и времени.

Ударьте левой ногой по его голени, а затем с основным ключом нанесите удар по его левой руке.

Б. Другие возможности: см. также в 56 и 56.

УГРОЗЫ РЕВОЛЬВЕРОМ

Наверное, бесполезно напоминать, насколько утопично хотеть разоружить человека, вооруженного револьвером и умеющего им пользоваться. Вы должны знать, что любое предпринятое действие является «всем или ничем»; не начинайте легкомысленно и обратите внимание на следующие моменты:

- Ваш шанс минимален. Человек, вооруженный револьвером, в девяти случаях из десяти является беспринципным убийцей, который убьет вас при малейшем движении; мы можем утверждать, что обладание таким оружием создает ложное впечатление безопасности, и что первоначально при нажатии на спусковой крючок возникает короткое сопротивление, доля секунды, которую можно с пользой использовать, факт остается фактом, что разумнее быть освобожденным от кошелька, чем хотеть играть в глупого и безрассудного героя.

- У вас есть только один шанс, и он становится все меньше по мере увеличения расстояния между вами и нападающим! Вы можете уйти с линии огня, только если вы находитесь очень близко к нему, например, у его бедра.

- Если вы считаете необходимым пойти на риск, не подавайте никаких предупреждающих знаков о своих намерениях; поднимайте руки без скованности, не смотрите на оружие, не проявляйте склонности к сопротивлению; оставайтесь расслабленным. Если можете, постарайтесь отвлечь его внимание, подойдите поближе, постарайтесь вызвать колебания в его концентрации. Прежде всего, оставайтесь совершенно естественными.

- После того, как действие было решено, «взрывайтесь» безудержно: вы не можете вернуться, поэтому сражайтесь с энергией отчаяния и контратакуйте

самыми жесткими средствами, пока агрессор не уронил свое оружие. У тебя больше нет уважения.

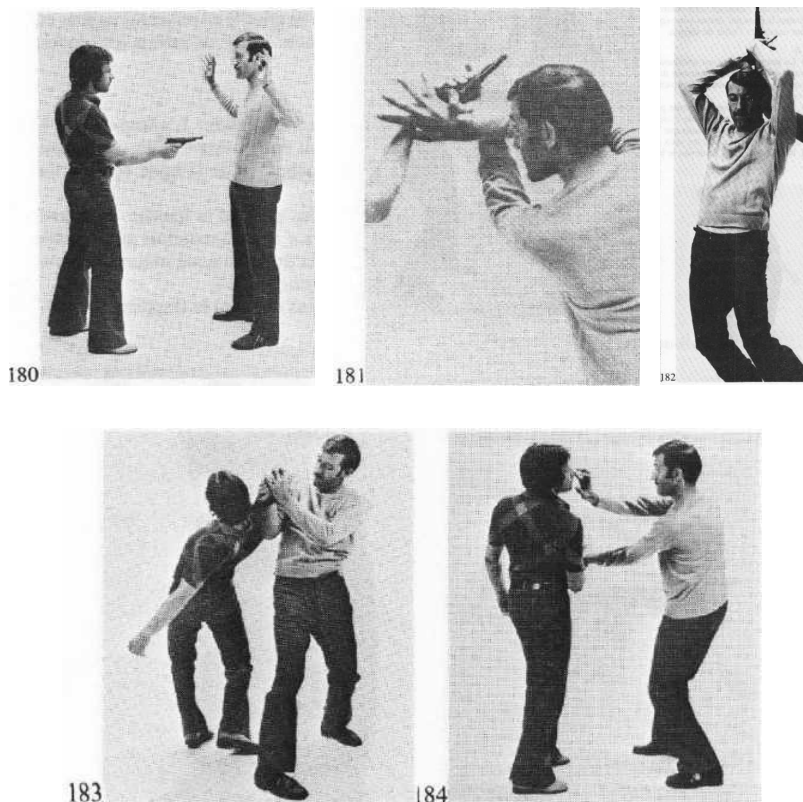
82. Угроза спереди

Фото 180: поднимите руки врозь и без скованности,

Фото 181: резко стать в профиль, выдвинув левую ногу и развернувшись вправо. Одновременно ваши руки опускаются к вооруженному запястью: левая ладонь опускается вниз, делая боковое круговое движение на тыльной стороне руки агрессора, в то время как через долю секунды правая рука завершает захват, падая на нее сверху.

Фото 182: акцентировать опору на левой ноге и широко шагнуть назад правой ногой, чтобы оказаться спина к спине с агрессором; одновременно поднимите захват по круговой траектории вокруг головы.

Фото 183. Опустите центр тяжести, согнув ноги и перекинув хват через правое плечо, сведя локти вместе, чтобы усилить эффект скручивания.

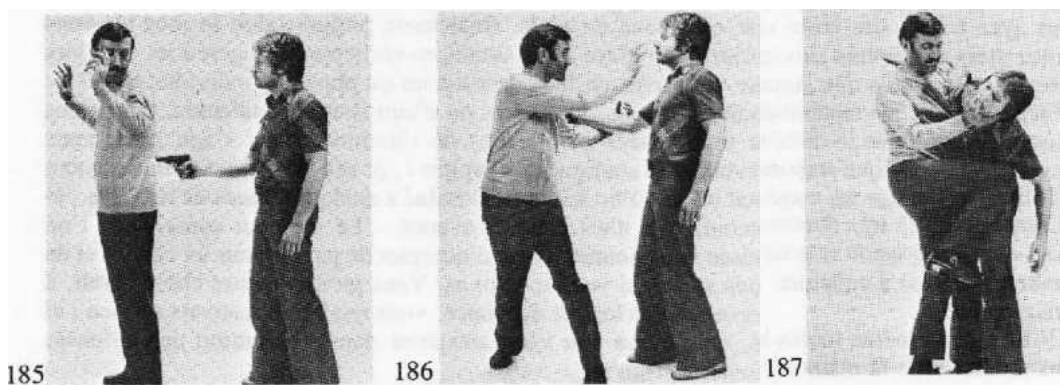


Примечание:

1) Первый удар абсолютно необходим! Обучение этому одновременному уклонению-парированию должно быть постоянным. С этого момента вы должны находиться вне поля зрения револьвера.

2) Если агрессор держит свое оружие ближе к бедру, остается возможным тот же боковой уклон: вы, однако, только опускаете левую руку на его запястье, а правая немедленно атакует когтями в глаза (рис. 184).

3) Никогда не пытайтесь отклонить руку с пистолетом, ударив по ней ногой.



83. Угроза сзади

Фото 185: сначала убедитесь быстрым взглядом через левое плечо, что именно пистолет прислонен к вашей спине, а не левая рука агрессора, который держит пистолет у правого бедра...

Фото 186: Повернитесь всем телом, на месте, влево, оттолкнув его руку изнутри наружу с помощью согнутой левой руки. Немедленно приложите когти правой рукой к глазам.

Фото 187: в заключение обхватите его левой рукой, как в 59 А и 60 А, и нанесите удар правым коленом, одновременно с новым ударом правой атеми в лицо.

Примечание. Если агрессор стоит дальше от вас, ничего не предпринимайте. Твой единственный шанс в том, что он приблизится.

АТАКИ РАЗЛИЧНЫМИ ПРЕДМЕТАМИ

Такие ситуации настолько разнообразны и на самом деле настолько сложны, что мы не можем обсуждать их в контексте этой книги; даже если бы мы добавили объемную главу по этому вопросу, мы не сделали бы ничего, кроме излишнего увеличения ваших базовых технических знаний; и, без сомнения, мы бы дали вам уверенность в себе, в конечном итоге вредную в тот день, когда вам придется столкнуться с действительно опасными ситуациями. Как только перед вами окажется один или несколько человек, вооруженных цепями, бритвами, мачете или другим жестоким оружием, сфабрикованным или импровизированным человеческим разумом, то уже не возникает вопроса, как мы уже указывали в главе 1 о самообороне. Это тотальный бой, в котором только хорошо обученный человек имеет шанс выжить; и опять же, ничто не предрешиено... Лучший совет, который мы можем вам здесь дать, — смириться с тем, что вы трус, и спасти себя, если сможете. Поощрение вас делать что-то еще в краткосрочной или долгосрочной перспективе окажет вам медвежью услугу; и это, независимо от вашей ловкости в выполнении защит, изученных до сих пор. Однако, загнанный в угол, изолированный, далекий от всякой помощи, может случиться так, что вам придется защищать свою жизнь во время отчаянной борьбы; то обратите внимание на следующие моменты:

- Сохраняйте спокойствие больше, чем когда-либо.

- Столкнувшись с необычной атакой, реагируйте инстинктивно, принимая во внимание только направление удара.
- Техническая тонкость не имеет большого значения, важен только результат.
- Используйте уклонение больше, чем блокирование.
- Контратака очень жесткая.
- Как только появится возможность, покиньте бой, даже если вам не удалось его завершить, воспользовавшись неожиданностью, которую вы могли устроить.
- Используйте любое импровизированное оружие, которое вы можете найти сами.

ГЛАВА IV. Как выйти из особых ситуаций

Предварительные замечания:

- Как мы указывали в конце предыдущей главы, не все можно предусмотреть, даже если увеличить объем этой работы в десять раз. Всегда будет часть импровизации, потому что каждая атака является примером; но эта почти необходимая импровизация будет для вас тем легче, если вы приобрели достаточное мастерство в представленных до сих пор элементарных ответах.
- Неважно, подверглись ли вы нападению в машине, на лестничной клетке или в лифте и т. д., ситуация может быстро обернуться в вашу пользу, если вы проявите максимум решительности и присутствия духа. Возможно вы предпочтете удары (атеми), как они были представлены в главе 1; действительно, чем необычнее ситуация, тем меньше вы сможете рассчитывать на основные условия, необходимые для успеха в уловке любого масштаба.

В этой главе мы представим некоторые из наиболее распространенных случаев.

КОГДА ТЫ СИДИШЬ

Такая ситуация ставит вас в особенно сложные условия реагирования, потому что вам не хватает мобильности и пространства. Более того, этот тип необъявленной атаки полностью запутает вас. Идеальным остается встать прямо при первых признаках агрессии, позади или рядом со стулом, который затем можно использовать как препятствие или снаряд. Вот два наиболее распространенных случая:

84. Удушение сзади

Агрессор подходит сзади и душит вас предплечьями. Ты больше не можешь встать.

Первый случай: его атака не поколебала вашего равновесия.

Фото 188: поверните голову влево и опустите подбородок, чтобы уменьшить давление на горло.

Фото 189: Упасть на правое колено на правую переднюю ножку стула и выполнить бросок, притягивая нападающего за правую руку и скручиваясь влево. Перекатывайтесь по правой стороне, чтобы облегчить бросок.



Второй случай: агрессор, хорошо упершись ногами, выводит вас из равновесия.

Фото 190: идите в том же направлении; повернуть голову влево и ткнуть вытянутыми пальцами по направлению к его глазам. Как только давление будет снято, продолжайте, как раньше.

Фото 191: Или разомкните хватку, схватив его правую руку и покачнувшись вправо, чтобы снова встать.



85. Атака спереди

Нападающий хватает вас за ладканы, упираясь локтями в стол, и пытается притянуть к себе.

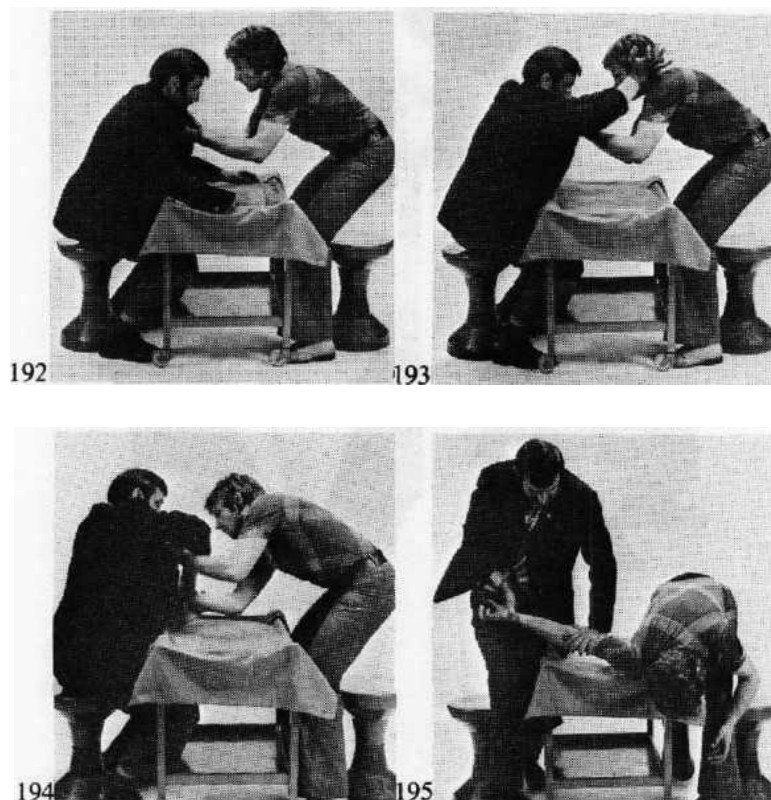


Фото 192: исходная ситуация.

Фото 193: дайте ему два одновременных шлепка по ушам.

Фото 194: возьмите его правое запястье обеими руками.

Фото 195: и, стоя, завершаем в основном ключе; потяните его запястье вверх и ударьте его левым локтем по столу.

КОГДА ВАШИ РУКИ ОБЕЗДВИЖЕНЫ

Вот несколько простых способов реагировать, когда ваши запястья скованы.

86. Запястья связаны спереди

Используйте угол, образованный запястьями, для выполнения перекрестных блоков и контратак обоими кулаками.

Вот некоторые примеры:

Фото 196: высокая атака.

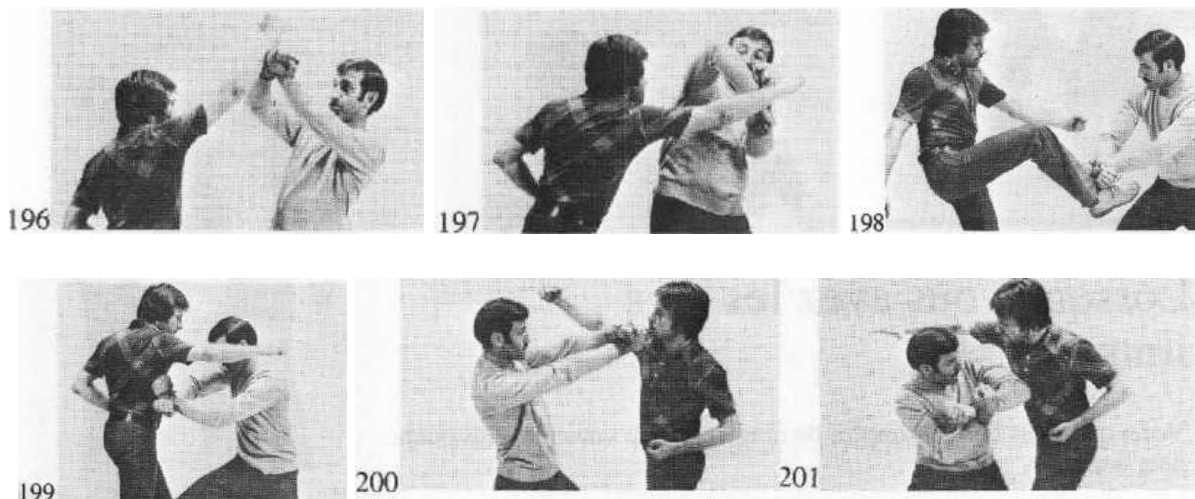
Фото 197: на круговом ударе по лицу (обратите внимание, что вы можете продолжать в основном ключе, как на 46 рис. 156 до 160, без неудобных связей).

Фото 198: в ударе ногой. Сожмите кулаки и со всей силы ударьте по голени.

Фото 199: Ответный удар ударами в бок.

Фото 200: ответный удар одновременными ударами по лицу.

Фото 201: удар локтем.



87. Запястья связаны сзади

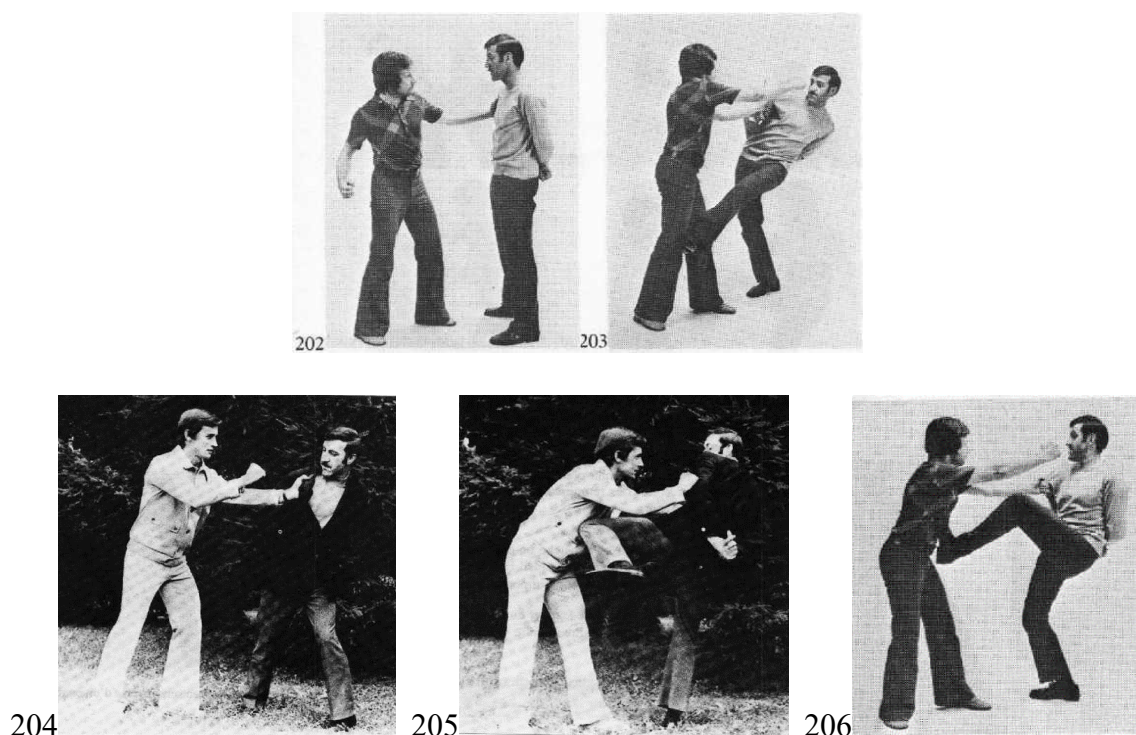
Вы можете использовать только ноги. Тогда необходим минимум гибкости и мастерства; в такой ситуации тренированному каратисту будет удобнее всего (см. главу 1).

Вот довольно распространенная атака: агрессор держит вас за правый отворот и собирается нанести удар правым кулаком (**фото 202**).

1 — фото 203: повернуться на правой ноге вправо и наклониться вперед; удар от внешнего края левой стопы в нижнюю часть живота.

2 — Фото 204 и 205: шаг правой ногой наружу и поворот влево, поднимая правое плечо, что выводит из равновесия агрессор; если не отпускает, вернуться в противоположную сторону ударом левого колена.

3 — Фото 206. Удар пяткой прямо вперед.



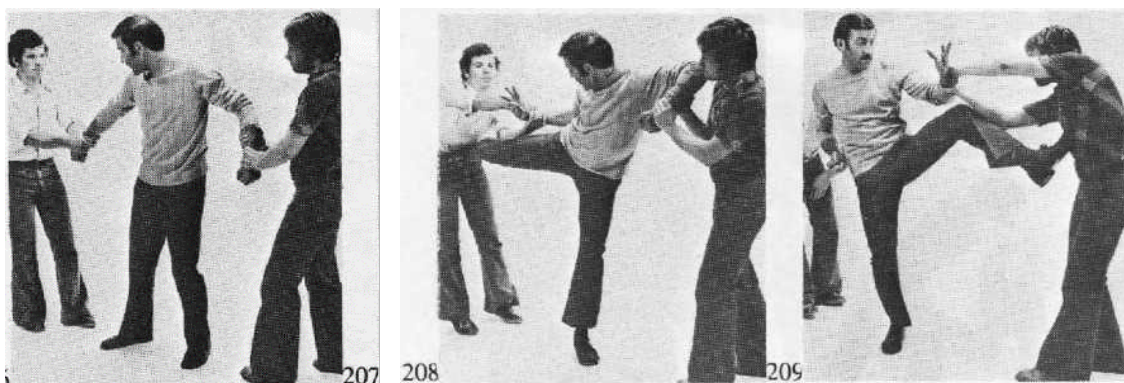
88. Удержание двумя противниками по бокам

Один всегда немного сильнее другого: поэтому вы должны научиться использовать силу первого, чтобы вывести из равновесия второго... только тогда вы восстанете против первого.

Фото 207: исходное положение.

А. Фото 208: потяните немного вправо и влево, чтобы обнаружить самого слабого агрессора; атаковать его боковым ударом, поднимая хват, локоть к корпусу; игнорировать второго нападающего.

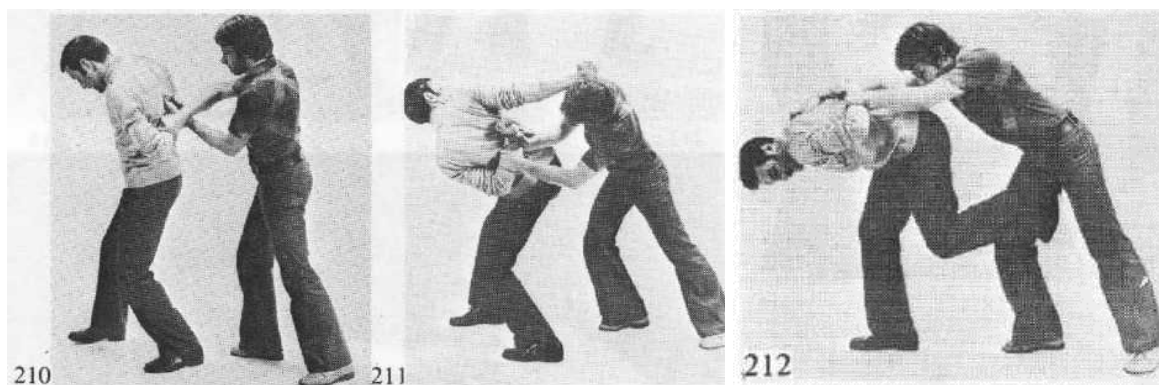
Фото 209: теперь вы можете нанести ему прямой удар ногой или провести классическую защиту от захвата запястья.



Б. Фото. 210: Второй агрессор немедленно отреагировал закручивая руку за спину и заставляя двигаться вперед, не давая возможности использовать ноги.

Фото 211: Полностью повернитесь к нему и обхватите свободной рукой его голову, чтобы перебросить его через бедро. Если он слишком далеко от вас, ударьте кулаком.

В. Фото 212: та же поза, что и в Б, но агрессор давит вас вниз; вы не можете подойти к нему; удар пяткой в голень или нижнюю часть живота, оставаясь в согнутом положении.

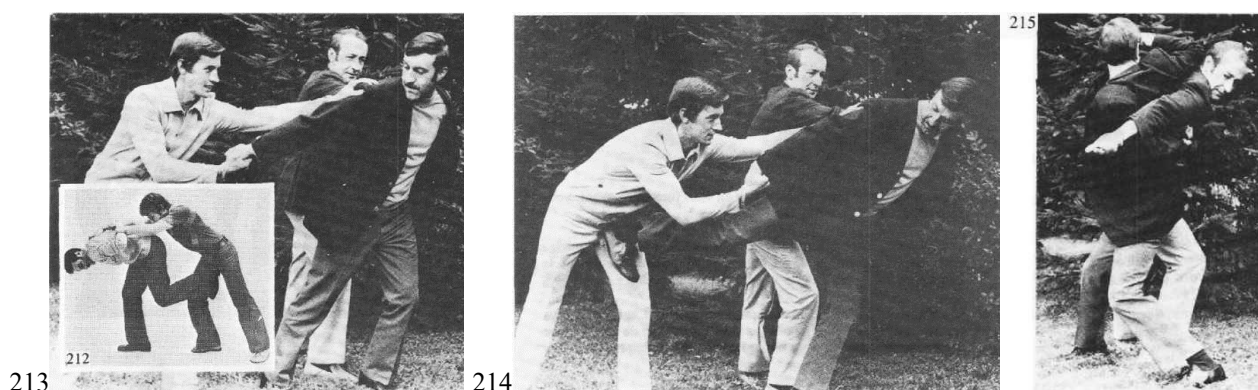


89. Удерживание двумя противниками сзади

Двое нападающих держат вас за локти и плечи, отводя руки назад, и толкают вперед (**фото 213**).

Фото 214. Оттолкнитесь правой пяткой, чтобы освободиться.

Фото 215: Отведите правую ногу назад и локтем в бок второго агрессора.



КОГДА ТЫ НА ЗЕМЛЕ

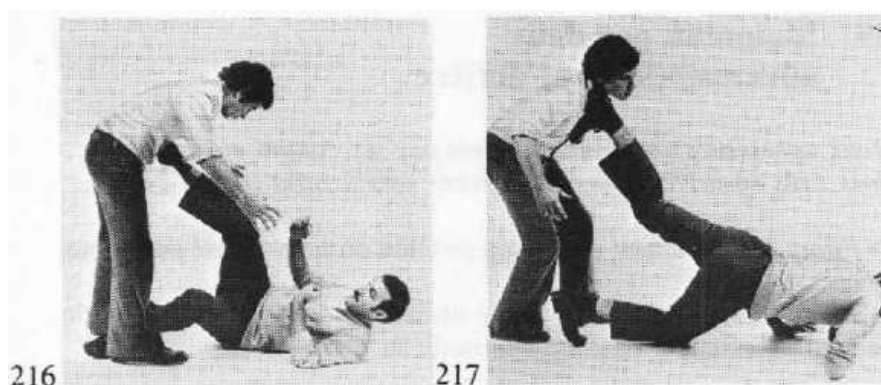
Вы попадаете в эту сложную ситуацию либо потому, что случайно оказываетесь лежащим в момент атаки, либо потому, что потеряли равновесие во время боя. Основные меры предосторожности: прижать локти к корпусу, сжать подбородок, чтобы поднять голову, слегка согнуть колени для защиты перед животом, стопы направлены в сторону агрессора.

90. Атака из положения стоя

Атакующий бросается на вас, чтобы схватить или ударить.

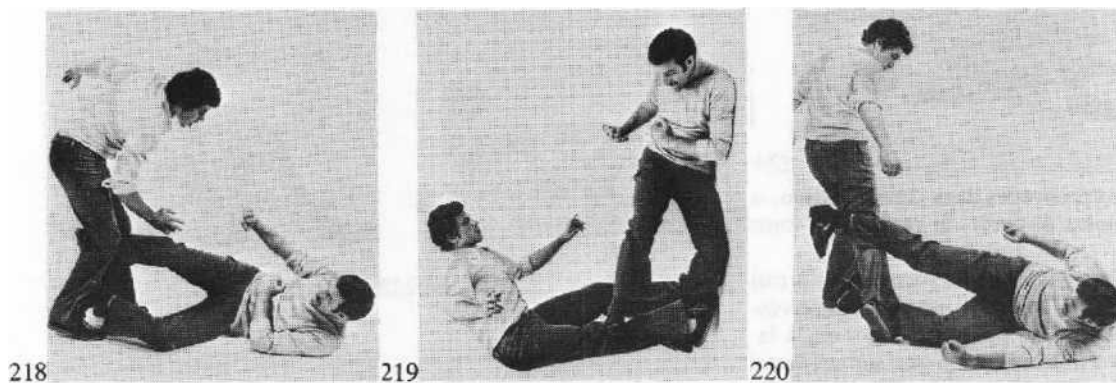
Фото 216: в тот момент, когда он наклонится, ударьте его в живот (или голень) ребром правой ноги; воспользоваться неожиданностью, чтобы сбить его с ног (см. 91), или:

Фото 217: Полностью перевернитесь на живот и, опираясь на руки, сделайте еще один пинок за левую ногу.



91. Как повалить

Когда ноги агрессора находятся в пределах вашей досягаемости, вы можете взять на себя инициативу, не дав ему атаковать: вывести его из равновесия, либо забрав его переднюю ногу руками (см. 48 рис. 163 и 164), либо движением-ножницами ногами, зацепив пятку и впадину колена одним из способов, показанных на фотографиях 218–220.



92. Удушение в положении лёжа на спине

Нападавший сбил вас с ног и бросается на вас, чтобы задушить.

Примечание. Примите те же меры предосторожности, как если бы вы стояли (см. 16); вы также можете защищаться одним из способов, предложенных в данной ситуации, но помните, что на земле у вас меньше сил, тело обездвижено.

Первый случай: агрессор оседлал вас.

Фото 221: он очень близко к вам. Удар ладонью в лицо, кулаком сбоку или, на пределе, пальцами в глаза.

Фото 222: воздействовать на его шейные позвонки, надавливая на его голову обеими руками. Сверните в сторону.

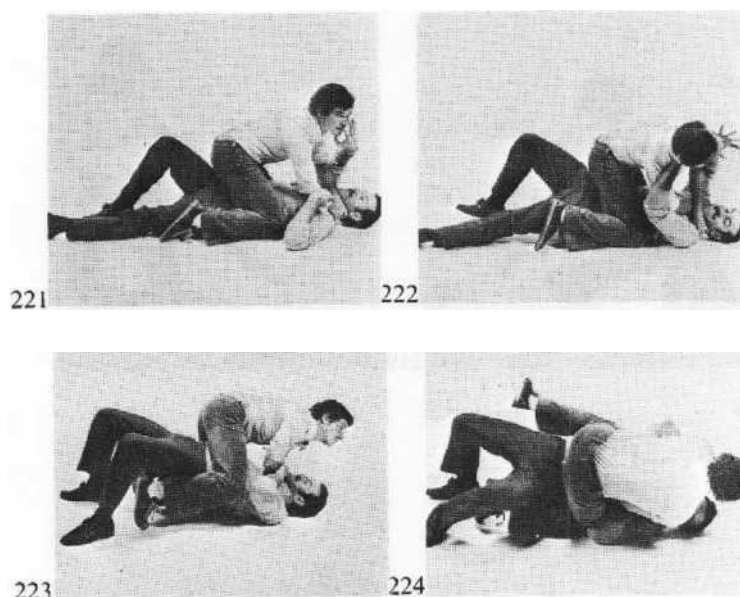
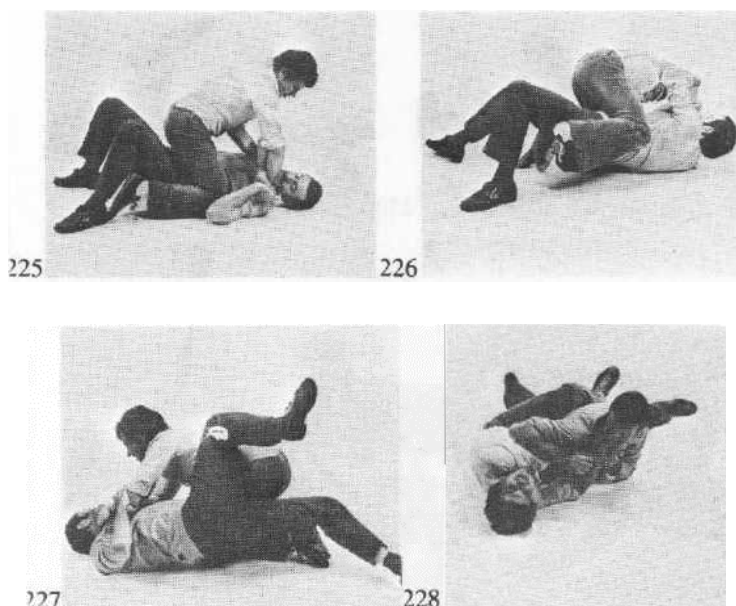


Фото 223 и 224: если он не слишком тяжелый, возьмитесь за его запястья и сделайте мост. Во время прогиба и подъема; позвольте себе упасть назад, перекатившись на бок, не отпуская запястий. Затем вы можете закончить атеми или замком руки.

Фото 225 и 226: просунуть правую руку между захватами и заблокировать его левый локоть, обхватив рукой его руку и захватив свое левое предплечье; поднимите правым предплечьем и надавите левой рукой на его бицепс; его рука

заблокирована, злоумышленник отпускает захват другой рукой, и вы можете перекатиться на правый бок, не отпуская захват.



Второй случай: агрессор стоит на коленях рядом с вами.

Фото 227: он слева. Схватите его левое запястье обеими руками и перекатитесь на левый бок, ударив его правым коленом в бок.

Фото 228: завершите вращение, полностью отведя левую ногу, чтобы оказаться на животе. Закончите в основном ключе на левой руке.

93. Удушение в положении лежа на животе

Вы лежите на животе, и нападавший садится на вас верхом, прижимая ваше лицо к земле или делая удушение.

Фото 229: свернуться калачиком на правом боку, соединив локоть и колено; вставьте локоть между своим телом и его бедром, при необходимости повернув немного вправо для облегчения выхода. Вы более стабильны.

Фото 230: повернуться вверх и вправо, подняв локоть; сбросить агрессора, перекатившись на его левое колено.

Фото 231: немедленно завершите ударом правым локтем в живот, опасаясь возможной реакции правой ноги.



КАК БОРОТЬСЯ С НЕСКОЛЬКИМИ НАПАДАЮЩИМИ

Агрессия достигла наибольшей сложности. Обратитесь сначала к предупреждениям, уже данным в конце главы III. Если вы действительно не

можете избежать боя, вот несколько пунктов, которые помогут вам лучше всего бороться с ними:

- С самого начала боевых действий не ждите, пока сформируется первая атака, чтобы прорвать все более опасное окружение по мере приближения агрессоров. Здесь вы должны помнить, что «лучшая защита — это (часто) нападение»...

- Двигайтесь быстро, поворачивайтесь, чтобы не быть легкой мишенью и никогда не упускайте из виду всех своих противников. Вырывайтесь, если представится возможность.

- Не придавайте чрезмерного значения какому-либо конкретному противнику. Используйте удары; это больше не вопрос желания бросать или контролировать: эта пустая трата времени позволит другим замкнуть вокруг вас круг и атаковать вас всем сразу.

- Старайтесь посеять замешательство, оставаясь в движении, топая ногами и кулаками; ведите бой сами, навязывая нападающим собственный темп.

- Как только у вас появится возможность, ударьте сильно, чтобы быть уверенным, что этот агрессор, по крайней мере, таким образом окажется выведенным из строя: если диспропорция силы будет сохраняться слишком долго, вы в конце концов устанете и не дольше быть в состоянии реагировать со всей необходимой энергией.

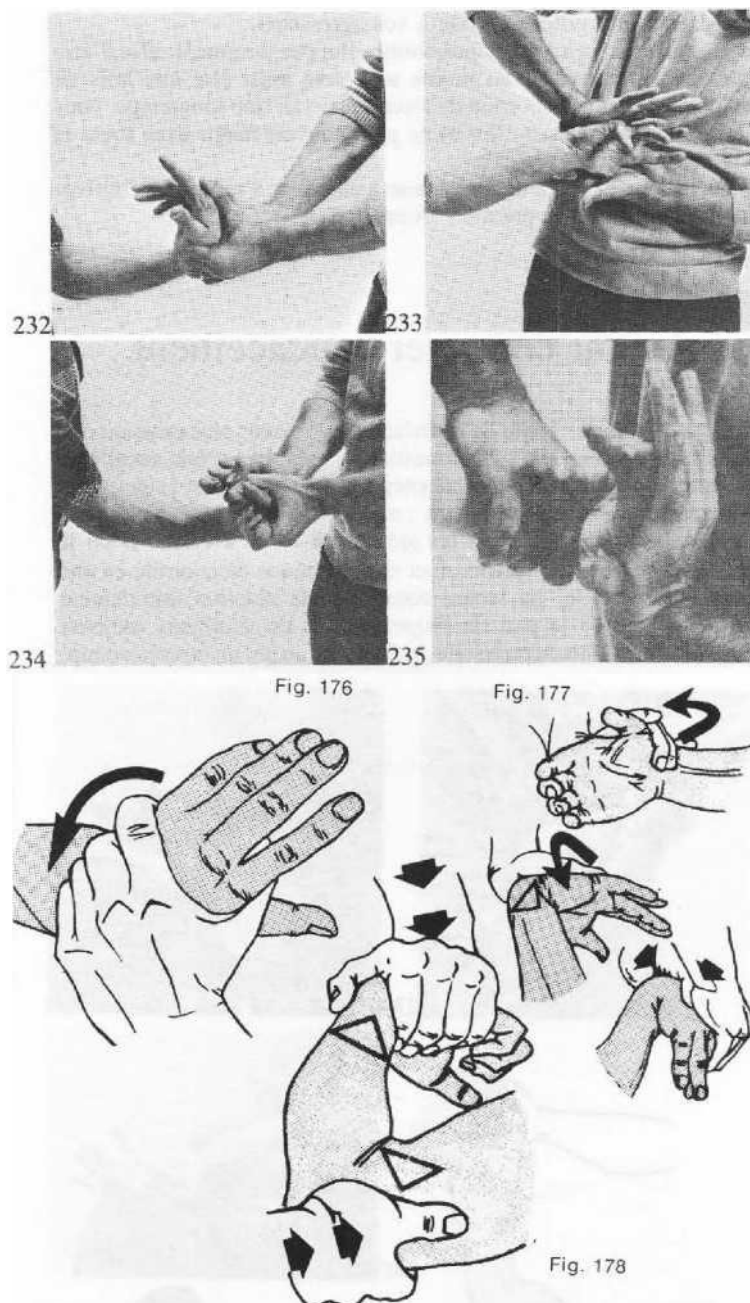
- Опять же, нет ничего постыдного в попытке навсегда убежать при первой же возможности.

КАК ЭФФЕКТИВНО ДЕЛАТЬ КОНТРОЛИ

Иногда нелегко победить нападающего, более сильного, чем вы; однако, пытаясь управлять им, вы исходите из прекрасного намерения, а именно избавить его от нового удара (атеми), который мог бы серьезно его ранить; но, с другой стороны, вы подвергаете себя всем капризам ближнего боя. Отсюда необходимость уметь перерабатывать один прием управления в другой, более подходящий или учитывающий изначально непредвиденную реакцию со стороны агрессора. Также всегда можно облегчить продолжение своего действия новым дозированным ударом по открытому месту противника. Это настоящая наука, основанная на тщательном изучении степени сопротивления суставов руки (запястье, локоть, плечо), которой можно заниматься с партнером по согласию. Вот ряд случаев, иллюстрация которых говорит сама за себя. Также просмотрите фотографии с 7 по 12, рисунки с 1 по 32, а также многочисленные технические пояснения к ним в конкретных случаях.

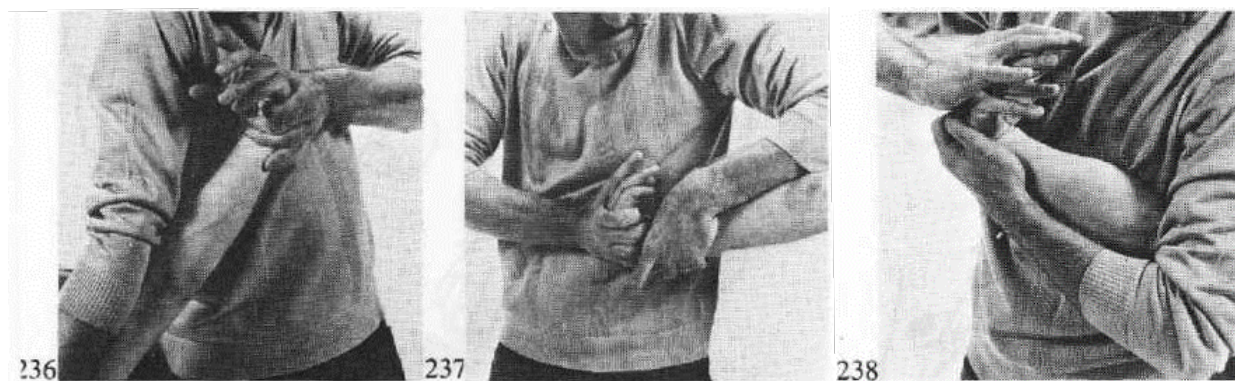
94. Выкручивание запястья с форсированным сгибанием

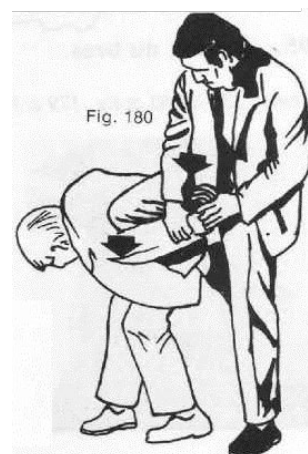
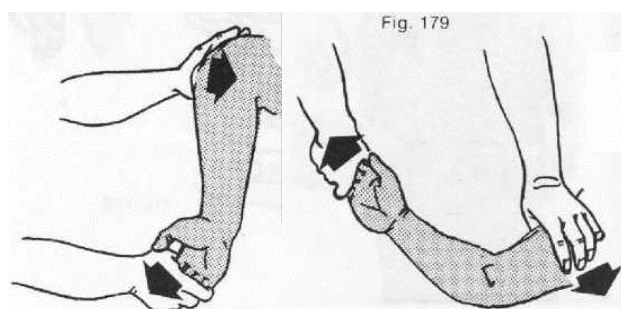
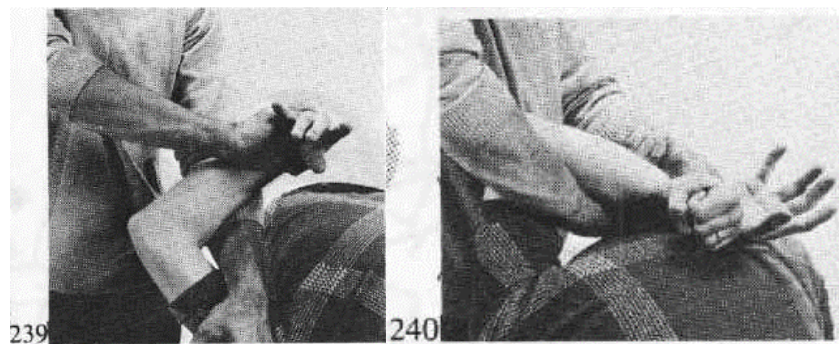
Фото 232-235 и рис. 176-178.



95. Выкручивание руки назад

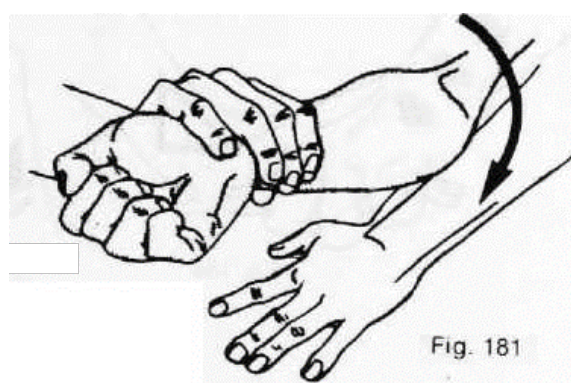
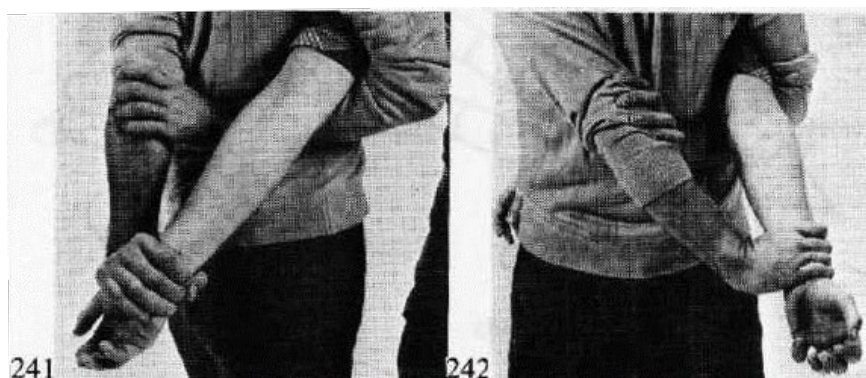
Фото 236-240 и рис. 179-180.





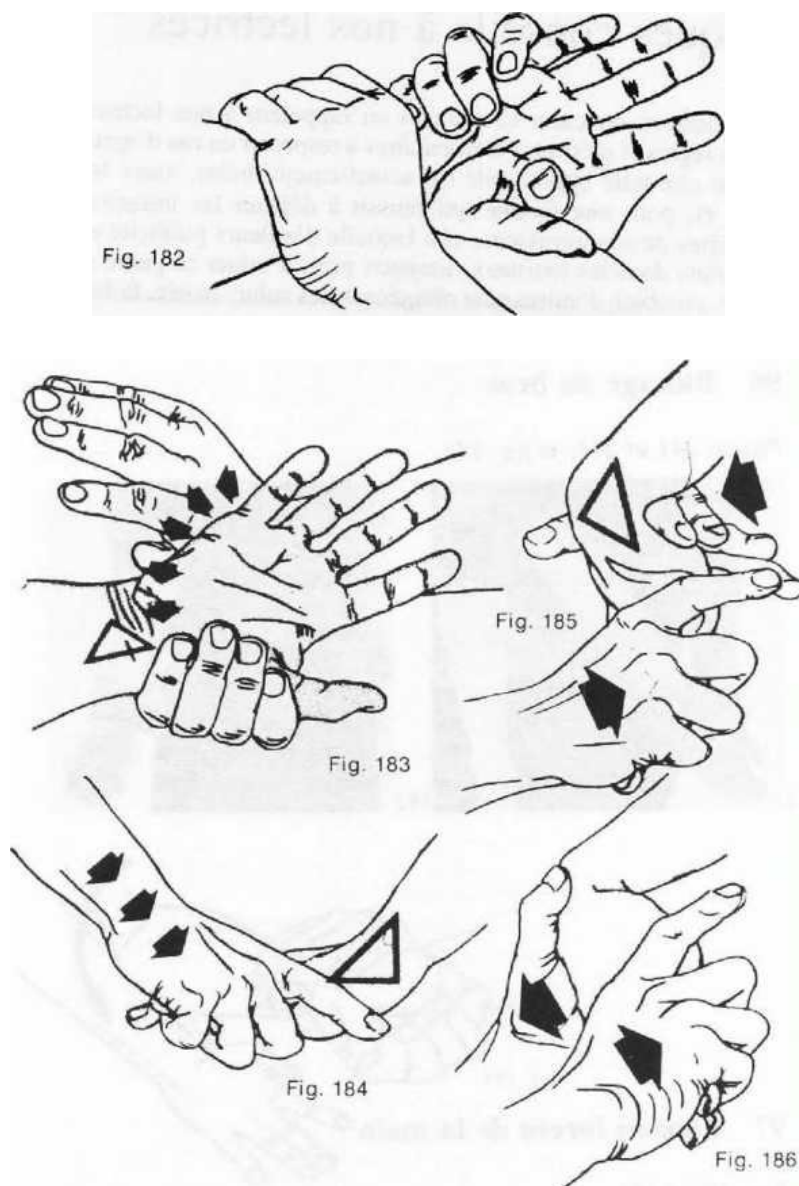
96. Замок (ключ) руки

Фото 241 и 242 и рис. 181.



97. Принудительное сгибание кисти

Рис. 182 – 186.



НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ НАШИМ ЧИТАТЕЛЬНИЦАМ

Мы хотели бы завершить это руководство, напомнив нашим читательницам о нескольких основных правилах и предписаниях, которым необходимо следовать в случае нападения. Потому что такая возможность в настоящее время, увы, является довольно частой и которая, кроме того, немедленно освещается в газетах, всегда готовых приветствовать такого рода случаи, особенно о женщине, которой удастся помешать бесчестным намерениям агрессора. Одинокая, слабая, кажущаяся беззащитной, женщина становится легкой добычей. Следовательно, приемы самозащиты должны быть частью ее утилитарного багажа, даже если шансы на то, что когда-нибудь придется их использовать, кажутся в данный момент очень малыми; однажды она может оказаться где-нибудь еще, кроме как посреди анонимной и

покровительственной толпы. Слишком поздно вспоминать об этом, когда опасность принимает конкретную форму на углу пустынной улицы.

- В этом руководстве у вас есть выбор ситуаций и ответов, которых в значительной степени достаточно, чтобы вы могли столкнуться с наиболее распространенными опасностями с серьезными шансами на успех. Однако делайте выбор среди самых простых и оперативных приемов; помните, что имея меньшую силу, чем у мужчины, и быть одетой иначе, вам не все будет под силу. Так что не обязательно стремиться бросать или делать контроли; лучше бить по возможности, очень быстро и очень сильно.

- Мало пользы для вас в кропотливом освоении глав, посвященных вооруженным нападениям; для вас, если вы не являетесь сотрудником полицейского управления, такой тип нападения встречается редко; нападавший редко будет пытаться покушаться на вашу жизнь такими средствами, если он может надеяться заполучить вас иным способом. В подавляющем большинстве случаев это будут захваты, а то и попытки удушения. Итак, сначала внимательно изучите главу II этой книги; идите дальше только после того, как эти первые ситуации будут отработаны.

- У вас есть средства реагирования, которые тем более эффективны, что ваш злоумышленник этого не ожидает! Но вы должны действовать решительно, быстро и точно, без паники. В случае нападения или угрозы нападения расслабьтесь, даже дойдите до того, чтобы дать все признаки согласия (в случае захвата), а затем жестко «взорваться» ... Ваша защита, полностью неожиданная на данном этапе, удивит.

- Всегда думайте, что у вас есть почти только один шанс из-за первоначальной ошибки атакующего; после этого будьте осторожны, это будет жестче. Не стесняйтесь разорвать контакт, как только сможете, и бежать с места агрессии.

- По возможности используйте самодельное оружие: сумка или зонт – грозные орудия в руках решительной женщины (фото 243–245); не стесняйтесь снимать обувь, чтобы ударить каблуком ботинка...



- Не «бейте» агрессора серией мелких ударов по корпусу, совершенно неэффективных и просто подходящих для того, чтобы сделать его более решительным; наносить резкие удары коленом в живот, локтем в живот,

пальцами по глазам, ладонями по ушам, ногтями по лицу, стопой по голени. Болезненные и легкие в исполнении удары, их достаточно, чтобы создать эффект, которым можно воспользоваться.

- Прежде всего, не паникуйте по пустякам! Рукопожатие, безусловно, может быть прелюдией к более тесному сжатию, и вам придется оставаться очень бдительной, готовой инициировать действие, но все же бесполезно сразу же калечить человека, который может приблизиться к вам скорее с галантным, чем сомнительным намерением.

Содержание

Условные обозначения, принятые в этой книге ...	3
Предисловие ...	4
Глава I. Самозащита — сложное искусство ...	6
О необходимости индивидуальной защиты ...	6
Множественность методов ...	6
Пределы самообороны ...	9
Правовые ограничения ...	9
Технические ограничения ...	10
Основы метода ...	11
Переменные самообороны ...	11
Технические элементы ответа ...	13
Психические элементы ответного действия ...	17
Несколько замечаний и общих советов перед практикой ...	18
Глава II. Защита от безоружного нападения ...	20
Захваты ...	20
Атаки спереди ...	21
Атаки сбоку ...	44
Атаки сзади ...	49
Защита от ударов ...	67
Удары кулаком ...	69
Удары ногами ...	78
Удары головой ...	81
Удары, нанесенные после захвата ...	82
Глава III. Защита от вооруженного нападения ...	87
Атака короткой палкой ...	88
Атака длинной палкой ...	94
Атака ножом ...	98
Удары острием ...	99
Режущие удары лезвием ...	104
Удары с захватом ...	106
Угрозы револьвером ...	108
Атаки различными предметами ...	110
Глава IV. Как выйти из особых ситуаций ...	111
Когда ты сидишь ...	111

Когда ваши руки обездвижены ...	113
Когда ты на земле ...	116
Как бороться с несколькими нападающими ...	118
Как эффективно делать контроли ...	119
Несколько советов нашим читательницам ...	122