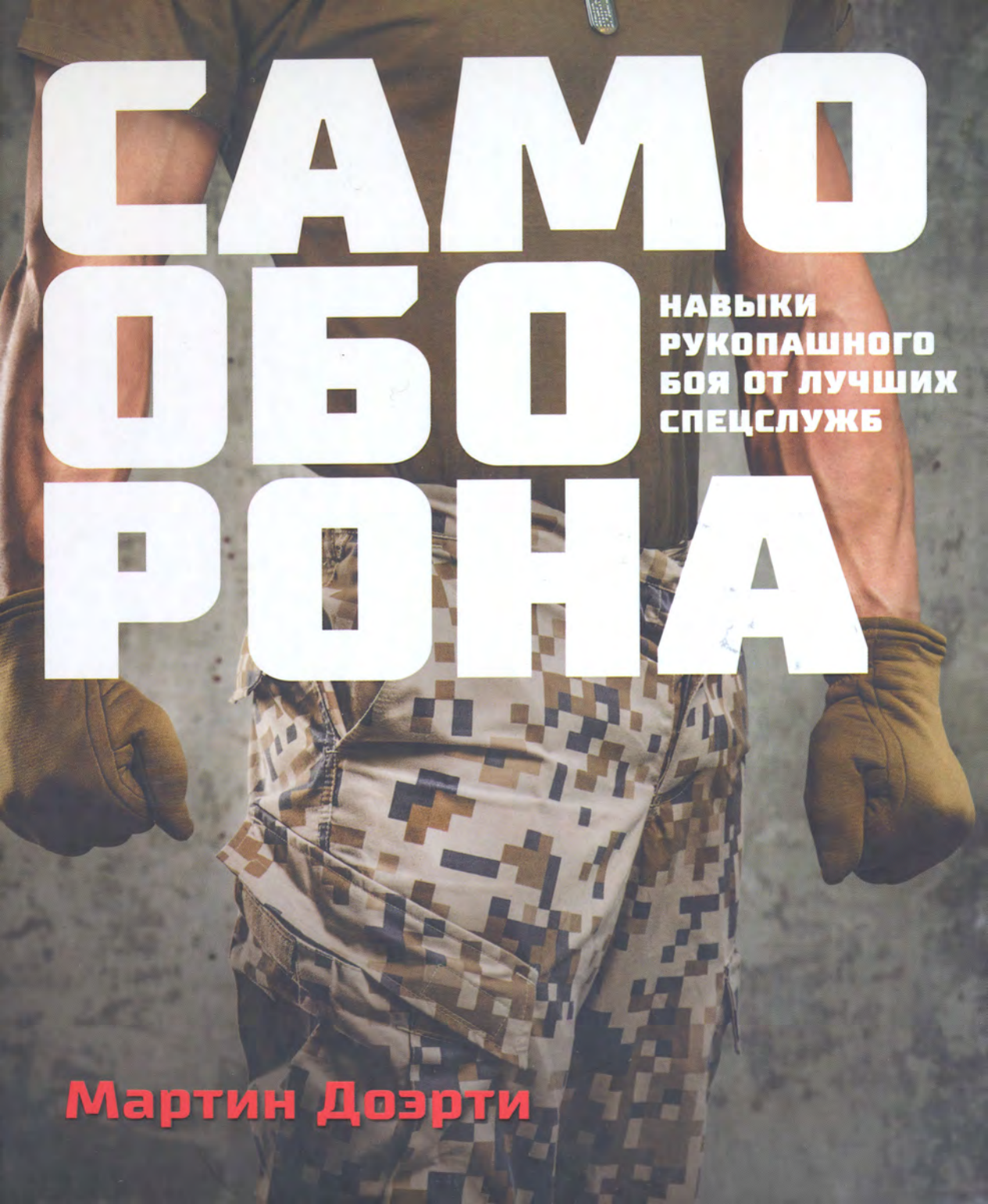


A person wearing military camouflage pants and olive green gloves, with their fists clenched in a determined pose. The background is a textured, greyish surface.

САМО ОБО РОНА

НАВЫКИ
РУКОПАШНОГО
БОЯ ОТ ЛУЧШИХ
СПЕЦСЛУЖБ

Мартин Дозэрти

Martin J. Dougherty

SAS and Elite Forces Guide: Extreme Unarmed Combat:
Hand-To-Hand Fighting Skills From The World's Elite Military Units

Дозерти, Мартин.

Д55

Самооборона. Навыки рукопашного боя от лучших спецслужб / Мартин Дозерти ; [пер. с англ. О. С. Бойцовой]. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 320 с. — (Спорт. Лучший мировой опыт).

ISBN 978-5-699-84435-7

Книга Мартина Дозерти, обладателя черного пояса джиу-джитсу и члена Федерации самообороны, готовится удивить даже читателей, которые не понаслышке знают, что такое рукопашный бой. Дозерти в своей книге главным образом обращает внимание на методы самообороны, которые используют военные по всему миру. В книге описывается реальный опыт вооруженных сил, то, как они борются за свои жизни в бою. Наглядные иллюстрации и деление книги на три части облегчает восприятие жизненно важной информации. Что немаловажно, автор также оговаривает и ошибки, часто совершаемые в рукопашном бою.

Если вы ищете книгу, которая даст вам наиболее полное представление о самообороне и будет содержать самую полезную для вас информацию, рассказанную опытным специалистом, то это исключительно практическое и проверенное в реальных боях руководство — для вас.

УДК 796.89
ББК 75.716

ISBN 978-5-699-84435-7

© 2010 Amber Books Ltd. This translation of SAS and Elitefirst
publ Forces: Unarmed Combat first published in 2013
is published by arrangement with Amber Books Ltd.

© Бойцова О. С., перевод на русский язык, 2017
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	6
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ: ПРИЕМЫ	
1. Основные приемы	21
2. Приемы защиты	33
3. Удары	45
4. Приемы борьбы	87
5. Приемы борьбы в партере	117
ЧАСТЬ ВТОРАЯ. СЛУЧАИ ПРИМЕНЕНИЯ	
6. Безоружный противник	137
7. Вооруженный противник	175
8. Огнестрельное оружие	201
9. Несколько противников	217
10. Отвлечение, дезориентация и психологические приемы ..	229
ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. ПОДГОТОВКА	
11. Физическая подготовка	241
12. Отработка случаев применения	261
Заключительные пояснения	279
Приложения: Случаи применения в мирной жизни	285
Словарь	308
Указатель	313

ВВЕДЕНИЕ

Военные, сотрудники безопасности и правоохранительных органов действуют в условиях, когда они в любой момент могут столкнуться с экстремальными проявлениями насилия. Обычно они носят оружие, но оружие можно уронить, оно может не сработать, или же могут закончиться боеприпасы. Когда иные средства не действуют, навыки рукопашного боя помогут решить исход дела.

У среднестатистического полицейского в мирном районе шансов столкнуться с чрезвычайными проявлениями насилия меньше, чем у солдата в зоне военных действий, поэтому мы будем рассматривать в основном боевые навыки и случаи. Однако у специализированных полицейских подразделений, например по освобождению заложников, групп захвата вооруженных преступников (SWAT), антитеррористических отрядов, а также тех, что работают в регионах с нестабильной обстановкой, вполне может возникнуть необходимость в подобных приемах.

Работа полицейского, разумеется, бывает опасной, а из-за форменной одежды сотрудник полиции может стать целью разного рода преднамеренных насильственных действий, с которыми гражданские лица обычно не сталкиваются. В такой ситуации полицейский будет бороться скорее за свою жизнь, а не для того, чтобы арестовать подозреваемого. А в этом случае он, возможно, прибегнет к наиболее энергичным приемам из этого руководства.



В случае внезапного нападения на ограниченном городском пространстве навыки рукопашного боя могут чрезвычайно пригодиться солдату, чтобы освободить пространство и воспользоваться оружием. Кроме того, в результате подготовки к рукопашному бою вырабатывается уверенность и боевой дух.

Правоохранительные органы

Разница между армейской и полицейской техникой рукопашного боя в лучшем случае размыта. Например, Эрик Э. Сайкс и Уильям Э. Фейрберн создали систему под названием «дефенду», которая служит основой многих современных систем рукопашного боя. Дефенду опиралась скорее на опыт работы полиции, чем на армейскую практику, но затем ее преобразовали в систему, применению которой во время Второй мировой войны обучали подразделения специального назначения и секретных агентов.

Систему с похожим названием, дефендо, после Второй мировой войны разработал Билл Андервуд. Его первоначальная система, комбатто, представляла собой систему приемов, выполняемых раскрытой ладонью. Она предназначалась для использования в армии и была исключительно опасна для противников. Когда после войны Андервуд попросили обучить этой системе представителей правоохранительных служб, он вместо этого видоизменил ее и создал дефендо, менее агрессивную и лучше приспособленную к требованиям правоохранительных органов систему. Многие элементы обеих систем совершенно идентичны.

Точно так же боевое искусство Крав Мага создано на основе опыта борьбы его автора с фашистскими отрядами в 1930-х годах, а затем адаптировано для израильских вооруженных сил. С тех пор появились его разновидности, разработанные для применения в

армии, полиции и для самообороны. В каждом из них используются одни и те же базовые приемы и понятия.

В некоторых обстоятельствах навыки рукопашного боя — это все, что имеется у солдата или полицейского. Их можно использовать и наряду с оружием. Например, полицейский может предпочесть воспользоваться навыками рукопашного боя, чтобы не пришлось применять оружие, а солдату, возможно, придется вступить в рукопашную схватку, чтобы сохранить оружие. Это — две стороны одной медали: навыки рукопашного боя расширяют возможности, а также всегда пригодятся, когда других вариантов нет.

Учитывая, что полицейским и военным приходится отрабатывать и другие навыки, у них остается очень мало времени на обучение сложным системам боевых искусств. Некоторые занимаются популярными видами боевых искусств в свободное время, но, принимая во внимание, что владение навыками рукопашного боя не является основной обязанностью солдат и полицейских, время «официальных» тренировок строго ограничено.

Значит, армейские и полицейские боевые системы лишь дополняют остальные навыки. Их отработка не должна отнимать много времени, а использование в крайне сложных условиях должно быть простым, но эффективным. Как ни называй: арест и задержание, безопасность сотрудника полиции, ближний бой, системы приемов или рукопашный бой — к любому из этих случаев относятся те же самые

Пометка для полицейских: Это — не кино!

Настоящая схватка никогда не бывает такой, как постановочная сцена в кино или учебный бой единоборцев. Это непременно будет беспорядочная драка: пугающая, болезненная и отчаянная. Полицейские и солдаты подготовлены к тому, чтобы принимать реальность такой, какая она есть: победа есть победа, даже если она похожа черт знает на что!

критерии. Система должна действовать быстро и совершенно, ведь противника нужно обезвредить как можно скорее. Иначе может случиться страшное.

Для большинства граждан проиграть в схватке — значит получить побои. Это неприятно. Для тех, кто действует в более экстремальных услови-

ях, поражение подразумевает смерть или плен. Кроме того, это может привести к провалу задания и потерям среди своих. Поэтому, хотя владение навыками рукопашного боя и не является основной обязанностью солдат и полицейских, когда до этого дойдет дело, они должны быть к нему готовы.

Тренировки смешанных единоборств нацелены на честные схватки один на один, с правилами и судьей. Однако они представляют собой отличный способ отработать боевые навыки для применения в любой ситуации.



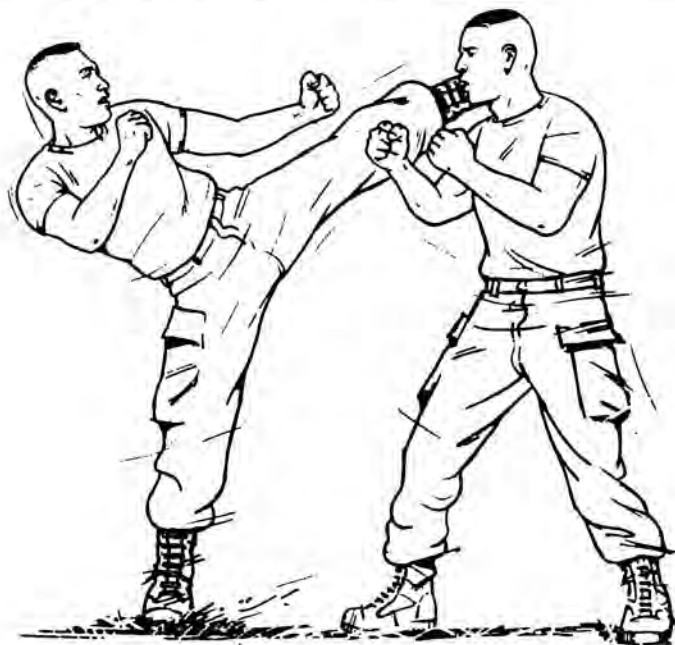
Боевые искусства и рукопашный бой

Невозможно сказать, когда именно возник термин «боевые искусства». Вначале он означал что-то вроде «бойцовских навыков» и относился к ближнему бою не на жизнь, а на смерть. Но в наши дни под этим выражением подразумевают широкий круг занятий, некоторые из которых лишь косвенно связаны с борьбой.

Некоторые современные боевые искусства в драке совершенно бесполезны. Это, разумеется, не лишает их ценности. Просто у них есть другие достоинства, и зачастую они являются

вполне неплохой спортивной тренировкой. Но для тех, кто в процессе профессиональной деятельности встречается с опасностью, эти боевые искусства не представляют никакой ценности.

Другие виды боевых искусств имеют более широкое практическое применение и часто оказываются по-настоящему полезными в рукопашной схватке. Но для достижения в боевом искусстве такого уровня, чтобы можно было использовать его в драке, требуется время, а кроме того, много времени уйдет на овладение такими навыками, которые никогда не пригодятся.



Чтобы эффективно задействовать в борьбе высокие удары ногой, нужно долго тренироваться. Большинство военных предпочитают использовать это время для отработки других, менее показательных навыков.

Пометка для войск специального назначения: «Красный свет»!

Действие многих армейских боевых систем основано на существовании воображаемого «красного света». Когда загорается «красный свет», нужно **ДЕЙСТВОВАТЬ! ДЕЙСТВОВАТЬ! ДЕЙСТВОВАТЬ**, пока угроза не будет устранена. Солдат должен заранее определить, что послужит «красным светом». Это может быть момент, когда противник замахивается кулаком, или когда он тянется за оружием, или же это может быть приказ старшего. Что бы ни послужило сигналом к действию, как только загорается «красный свет», схватка должна продолжаться, пока враг не будет повержен и выведен из боя.



Например, в спортивной борьбе мастеру единоборств нужно знать, как вывернуться из ряда болевых захватов, вероятность испытать которые на поле боя чрезвычайно мала.

Учитывая, что времени немного, солдату нужно научиться справляться с более вероятными ситуациями и разбивать противника, а не кататься по полу в течение десяти минут, пытаясь выполнить болевой захват рукой. И наоборот. Солдат или полицейский, обученные технике «быстрой и грязной» рукопашной схватки, скорее всего проиграют в официальном состязании с подготовленным борцом смешанных единоборств, кикбоксером или дзюдоистом. Их подготовка не предусматривает таких случаев.

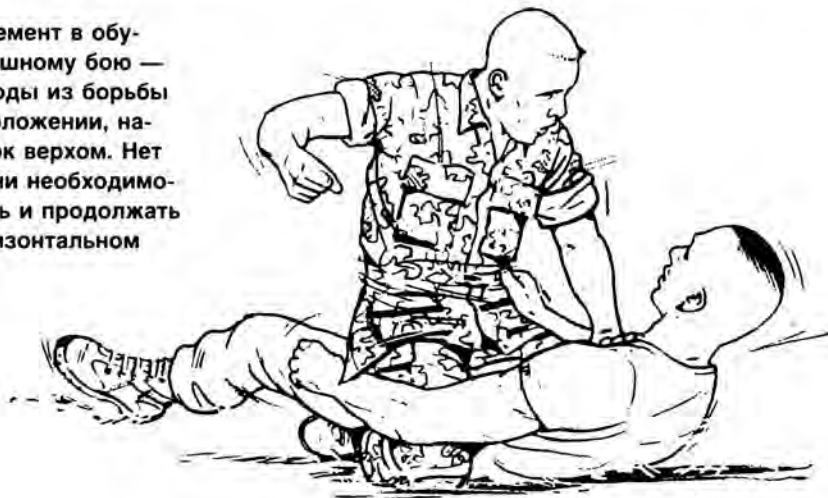
Принципиальная разница между обучением боевым искусствам и рукопашному бою состоит в том, что рукопашный бой полностью нацелен на уничто-

жение или обезвреживание противника. Захватам могут обучать в рамках блока приемов ареста и задержания, но по большей части военных учат не просто побеждать, а уничтожать противника.

Тогда как единоборец изучает сложные контратаки в ответ на боевые действия противника, рукопашный боец осваивает простые движения, в результате которых объект атаки получит максимальные повреждения. Тут не только мало времени на все лишнее, тут еще и фактически наиболее эффективный набор навыков. В экстремальных условиях ключ к победе — в экстремальных средствах.

Элементы приемов армейского и полицейского рукопашного боя крайне пригодятся штатским для самообороны. Хотя в большинстве случаев крайние меры неприемлемы, в системах самообороны, преобразованных из армейских и полицейских боевых систем, есть что пред-

Полезный элемент в обучении рукопашному бою — простые выходы из борьбы в лежачем положении, например наскок верхом. Нет ни времени, ни необходимости усложнять и продолжать борьбу в горизонтальном положении.



ложить. Не у всех есть время изучать боевые искусства, достигая высоких ступеней, да и не все виды боевых искусств эффективны при самообороне.

Армейские системы боя

Для тех, кто хочет добиться эффективного владения техникой самообороны, не затрачивая на это бесконечно много времени, в армейских системах боя есть кое-что, что действует в бою и чему быстро можно научиться. Поэтому-то и начали создаваться боевые искусства на основе принципов армейских систем. Например, недавно мировую популярность приобрело боевое искусство Крав Мага, основанное на системе рукопашного боя израильских вооруженных сил.

Существуют также системы самообороны, которые опираются на опыт вооруженных сил и служб безопасности. Система современного уличного боя, которой обучают в Федерации самообороны, не является как таковым боевым искусством. Это — в чистом виде система самообороны, основанная на некоторых элементах армейских боевых систем, боевых искусств, например джиу-джитсу, и традиционных западных систем рукопашного боя, например кэтч-реслинг.

И наоборот, военные и полицейские задействуют элементы некоторых видов боевых искусств. Айкидо и джиу-джитсу нередко используются как основа для отработки техники ареста и задержания, поскольку в них есть отличные приемы фиксирования суставов. Другими видами боевых искусств военные

пользуются для тренировок. Например, военные США прибегают к бразильскому джиу-джитсу. И вовсе не потому, что предполагается, что солдаты будут кататься по земле с бойцами Талибана, пытаясь применить удушающий прием. Это было бы смешно. Однако благодаря такой состязательной системе борьбы, как бразильское джиу-джитсу, солдаты занимаются безопасным, но жестким видом спорта, который формирует уверенность в себе и боевой дух, а также позволяет усердно потренироваться. Преимущества, связанные с выработкой уверенности в себе и агрессивного настроения, огромны, даже несмотря на то что навыки сами по себе совершенно неприменимы на поле боя.

Таким образом, некоторые виды боевых искусств находят применение в армии, даже если присущие им приемы не используются. Другие виды могут быть задействованы благодаря исключительно ценным приемам или принципам. Однако, когда дело доходит до обучения солдат бою, боевым искусствам в армии предпочитают наспех состряпанные боевые системы на основе нескольких простых движений, выполняемых смело и решительно.

Применение в армии и службами безопасности

В зависимости от ситуации требуются несколько отличные друг от друга наборы приемов. Сотрудникам безопасности (например, охранникам и телохранителям) зачастую необходимо взять под контроль некое лицо, не нанося ему серьезных повреждений и

при этом не выходя за границы законности. Кроме того, приемами контроля и задержания могут воспользоваться военные при попытке захватить противника в плен для получения сведений или если тот не реагирует на угрозы. Такое может произойти при попытке защитить объект от вторжения лица, которое, возможно, не представляет никакой опасности, или во время участия в миротворческой миссии.

С другой стороны, любой солдат или сотрудник безопасности на службе может подвергнуться жестокому нападению. В случае смертельной опасности экстремальные меры оправданы. Полицейский, уронивший оружие

во время борьбы с подозреваемым, который, по его мнению, собирается использовать оружие против него, или солдат, у которого во время ближнего боя в городских условиях заклинило винтовку, вынуждены предпринимать только самые действенные меры. В таких условиях не может быть никаких полумер. Зачастую речь идет о том, чтобы убивать или быть убитым.

Существует ряд упрощенных систем самообороны, в которых используются принципы армейского рукопашного боя. Хотя и нужно проявлять осторожность, чтобы не переборщить, обычному человеку, которому угрожает жестокое избиение бандой хулига-

Если во время надевания наручников подозреваемый неожиданно начинает сопротивляться, полицейский оказывается в сложной ситуации, когда ему может не хватить времени или места, чтобы воспользоваться оружием.



Пометка для телохранителей: что происходит вокруг?

Не располагая информацией, невозможно успешно реагировать на ситуацию. А значит, нужно быть настороже и следить за всем, что выходит за рамки обыкновенного. Нападение может произойти в любую минуту, но благодаря отличному владению ситуацией вы всегда будете вполне готовы разобраться с нею.



Пометка для подразделений специального назначения: **тут не до красоты**

Военные подготовлены к тому, чтобы пользоваться первой представившейся возможностью и в любой удобный момент атаковать. На выполнение изящных приемов и утонченных ответных движений времени нет. Цель в том, чтобы уничтожить врага, а не утруждать с ним танцы.

нов или нападение с целью убить или нанести серьезные повреждения, нужно суметь отреагировать на соответствующем уровне. Эффективная подготовка по самообороне (в отличие от боевых искусств) не слишком отличается от армейских систем рукопашного боя. Придуманные наспех, простые и эффективные, именно такие системы работают в экстремальных условиях.

Правовые вопросы

Как уже отмечалось прежде, военным и представителям правоохранительных органов нужно контролировать применение силы, чтобы не выходить за рамки закона. Это утверждение даже в большей степени применимо и к гражданским работникам службы безопасности и отдельным мирным жителям, которым может потребоваться себя защитить. По законодательству каждый, кто опасается за свою безопасность, может обоснованно, при необходимости применять силу для самозащиты.

В зоне военных действий ситуация не слишком отличается. Военных ограничивает международное законодательство, по которому они отвечают за незаконные действия. Основное различие состоит в тех ситуациях, с которыми они чаще всего сталкиваются. Очевидно, что во время сражения с известным противником, вооруженным автоматами, гранатами, а возможно, артиллерией, и ответные действия должны быть соответствующими. В любой ситуации, когда оправданна стрельба, безусловно, законно и применение солдатом приемов рукопашного боя.

Солдаты, действующие в зоне военных действий, не просто имеют право разбираться с врагом любыми, имеющимися в их распоряжении средствами, от них, как правило, это и требуется, если это не мешает выполнению более важных задач. Подразумевается и применение силы со смертельным исходом. В мирных условиях любой, кто, доведя противника до беспомощ-

Памятка представителям правоохранительных органов:

держите ситуацию под контролем

Большинство злоумышленников нападают, лишь когда уверены в том, что шансы на успех велики. Полицейские подготовлены к тому, чтобы держать ситуацию под контролем и не подпускать нападающего слишком близко или со спины, где он может напасть так, как ему удобно. Крайне важно хорошо владеть ситуацией, чтобы не оказаться захваченным врасплох. Тактическая подвижность и смена положений — эффективные средства для удержания потенциальных нападающих в пределах фронтальной дуги, однако для ограничения возможностей передвижения объекта можно использовать и препятствия. Кроме того, полицейские подают команды, например: «не пытаться заходить сзади» или «оставаться на месте»! Такие приказы не только утверждают контроль над ситуацией, но и дают потенциальному нападающему понять, что полицейскому известно, что именно злоумышленник намерен делать.

ности, затем нанесет ему удар ногой в голову или насмерть задушит, вероятно, будет приговорен к смерти, в зоне же военных действий зачастую допустимо добить врага. Ведь это необходимо для выполнения задания или сохранения численности своих войск. Враг, который вновь может подняться и напасть, — это непрерывная угроза, существование которой недопустимо.

Солдату также не приходится слишком беспокоиться о том, чтобы соизмерять свою силу. Совсем неважно, пытается ли враг схватить солдата и взять его в плен или безоружным нападает на вооруженного военного. Важно лишь установить, что объект — известный враг, с которым солдат имеет право сражаться, а действия солдата не выходят за рамки международного права. Уничтожение раненых или пленных — это убийство, даже в зоне военных действий, а вот ликвидация часового, чтобы тот не поднял тревогу, — необходимость во время войны.

Иными словами, военные подчиняются «правилам боя», которые определяют, какие объекты и при каких обстоятельствах можно атаковать. Эти правила действуют независимо от того, подвергается ли солдат атаке с воздуха или участвует в рукопашной схватке. Решение о том, участвовать или нет, принимается еще до начала боя, а иногда и противной стороной, когда та инициирует нападение. В любом случае солдату, вступив в схватку с врагом, полным решимости убить его, приходится думать лишь о том, как бы выиграть бой.



Отдать имущество, чтобы не быть зарезанным или заколотым, — плохой выход. Однако если нападающий пытается использовать оружие или похитить свою жертву, то единственный вариант — бороться. Нападение с ножом оправдывает чрезвычайные меры. Ничто иное не подействует и приведет к смертельному исходу.

часть первая:

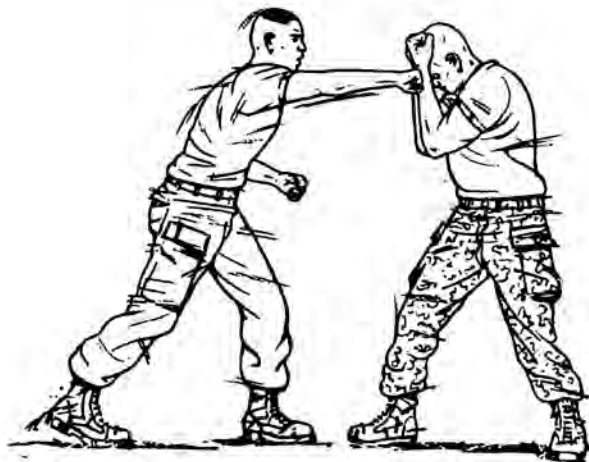
ПРИЕМЫ

Для большинства людей вероятность столкнуться с насилием в повседневной жизни весьма невелика. Разумеется, совершаются преступления и могут разгораться споры, но в большинстве случаев, если мы не ищем проблем, они вряд ли найдут нас сами.

Основная причина тому — люди, которые хотят отправиться на поиски этих проблем за нас. Солдат можно отправить в зону конфликта или сражаться и защищать свою родину. На экстренные вызовы приезжают полицейские. Эти люди добровольно идут навстречу опасности, чтобы защитить других. Значит, только правильно, если в их распоряжении будет подходящий набор средств.

Большинство из этих средств материальны, например огнестрельное оружие, бронежилеты и средства связи. При звуке выстрелов или же когда становится очевидным, что в ход пойдет оружие, противники зачастую сдаются или скрываются. Однако в распоряжении солдат и полицейских есть и другие средства. Чаще всего их не видно, но когда ничего иного не остается, они всегда при них. Вот эти-то средства и могут решить исход дела.





Сталкиваясь с экстремальными проявлениями насилия, человек будет сражаться тем, что есть. Если это солдат в зоне военных действий, это будет винтовка или автомат, гранаты, штык и ряд тяжелых видов вооружения, с помощью которых можно ударить по врагу. Подручное оружие можно поднять с земли или подобрать на окружающей территории: серьезные поражения можно нанести камнем, палкой, гаечным ключом или огнетушителем.

Но порой солдат оказывается вынужденным рассчитывать только на себя, и ему приходится и нападать, и защищаться с помощью своего тела. Такое случается по разнообразным причинам, например, если враги проникли на предположительно безопасную территорию и пытаются взять заложников или пленных, кроме того, во время ближнего боя оружие можно уронить. Не имея времени как следует вооружиться, солдат сражается, чем есть.

А что же есть в его распоряжении? Какие у безоружного солдата или полицейского есть средства, чтобы защититься от нападения? Если он должным образом подготовлен, он обладает кое-какими смертоносными навыками, и важнее всего то, что он ими воспользуется.

.....
Надежная «боевая стойка» — исходное положение для любого движения, защиты или нападения. Крайне важно встать в правильную стойку: нет стойки — нет шансов.

Высотные здания возводят на прочных фундаментах. Точно так же и для надежного комплекса приемов рукопашного боя необходимо хорошо овладеть основными приемами.

Основные приемы

Уязвимые места

Возможно, обмундирование и мешает солдату во время рукопашной схватки, но оно и весьма сокращает возможности для нападающего. Бронежилет отвратит или по крайней мере смягчит большинство ударов, а наносить удары по каске и заряженной обойме винтовки вообще бессмысленно.

В армейских системах рукопашного боя следует учитывать и обременяющий характер стандартного обмундирования, и отсутствие доступных целей. Совершенно открытыми все же остаются лицо, шея и пах. Сюда предпочтительно целиться во время рукопашного боя. Неслучайно эти части тела также являются самыми уязвимыми местами человеческого тела.

Кроме того, можно наносить удары ногами по ногам, попытаться сломать руку или отбросить противника на землю с такой силой, чтобы во время падения он получил травму. Еще опрокинутого противника можно добить сапогами, а когда атакуется лежащий навзничь человек, от средств защиты,



например бронежилетов, пользы, как правило, меньше. И главная цель большинства систем рукопашного боя — избежать этого.

Памятка для подразделений специального назначения: сражайтесь на своих условиях

Подразделения специального назначения почти всегда малочисленны. Они побеждают благодаря тому, что не дают противникам подготовиться как следует и застают их врасплох. Они воюют на своих условиях, а не на условиях врага.

Принципы рукопашного боя

Главный принцип рукопашного боя состоит в намерении как можно быстрее нанести противнику как можно больше вреда. Тут нет места игре по правилам, а грязные приемы вовсе не считаются постыдными. Фактически такие приемы — самый легкий путь к победе, а возможно, и единственный шанс выжить.

Самое главное, что солдат берет с собой в бой, — это воля к победе и готовность причинить боль противнику. Может, он и не хочет никому делать вреда (большинство людей, в том числе и солдат, на самом деле не любят причинять другим страдания), но его желания не имеют значения. Важно, что он должен сделать, чтобы выжить. Столкнувшись с врагом, который готов (а возможно, даже хочет) убить его, солдат должен отвечать в той же степени агрессивно и жестоко или погибнуть.

Имеющиеся навыки рукопашного боя вкупе с силой, физической подготовкой и тактическими навыками — это

все те средства, которые можно наилучшим образом использовать. Однако все это совершенно бесполезно, если не подкреплено силой воли. Солдат, который раздумывает перед нанесением смертельного удара или впадает в панику, столкнувшись с крайней агрессией, скорее всего потерпит поражение. Таким образом, армейская подготовка вырабатывает решительный настрой, благодаря которому солдат отбрасывает все прочие соображения и делает что положено. Именно благодаря такой способности настроиться на причинение боли солдат и сможет выбраться из любого отчаянного положения.

Иными словами, все остальное зависит от готовности сражаться.

Лучшая защита — это нападение

Как правило, если вы обороняетесь, вас ждет поражение. Мастера восточных единоборств и борцы-спортсмены могут позволить себе изящную, продуманную игру, вынуждая противника совершить ошибку. Даже если это подей-

Памятка подразделениям специального назначения: защита

Защищаться приходится тогда, когда вы допускаете ошибку. Если на вас нападают, вы сражаетесь на чужих условиях, позволяя противнику диктовать происходящее. Это плохо.

стует, у солдата нет на это времени. Вместо этого он воспользуется первой возможностью для нападения, сокрушая противника прежде, чем тот успеет среагировать или подоспеет подмога.

Если солдат ведет себя достаточно решительно, ему, возможно, и вовсе не придется защищаться. Даже при столкновении с несколькими противниками, если солдат все время перемещается и нападает, он может помешать их попыткам напасть на него, фактически не обороняясь.

Любая выполняемая защита должна отвечать двум целям. Во-первых, она должна отражать любое нападение извне или, по крайней мере, значительно ослаблять его, чтобы солдат остался в живых. Возможно, ему будет больно, а впоследствии потребуются медицинская помощь, но если он одолел готового его убить противника, то это — победа. Во-вторых, защита не должна быть всецело оборонительной. Если солдат просто уклоняется от удара, а спустя мгновение получает следующий удар — это не имеет значения, а вот уклониться от удара и нанести ответный — это шаг к победе.

Очевидно, что без некоторых оборонительных действий не обойтись, иначе солдата выведет из боя любой, кому хоть как-то удастся напасть на него. Однако солдат должен при любой возможности использовать решительную и активную оборону, а при необходимости полностью обороняться (например, если его схватили и удерживают) он должен как можно быстрее найти способ перехватить инициативу.

Стойка и перемещение

Во многих видах боевых искусств чрезмерное внимание уделяется «стойкам», многие из которых совершенно неестественны и/или носят некий ограничительный характер. Хотя в рамках конкретного единоборства эти стилизованные борцовские стойки, возможно, и удобны, в экстремальных условиях они совершенно бесполезны. Встав в эффектную позу, вам не победить, победить можно, предпринимая какие-нибудь действия.

В большинстве систем рукопашного боя предлагается основная боевая стойка или положение наготове, и обе

Боевая стойка

В случае нападения солдат не будет долго стоять в боевой стойке, у него совершенно не будет времени: он будет атаковать, перемещаться или защищаться. А значит, не имеет смысла отрабатывать идеальную «боевую стойку». Солдату лишь нужно уметь наносить мощные удары, уходить от атак и захватов и свободно перемещаться.

Руки можно свободно согнуть или сжать в кулаки. Это не очень важно, лишь бы руки были приподняты и готовы наносить удары или прикрывать голову. Сильная рука обычно отведена, а слабая (как правило, левая) выставлена вперед. Этот солдат, возможно, левша, а, мо-



жет, из тактических соображений перешел в правостороннюю или противостоящую стойку.

— лишь исходные позиции. Как только начинается бой, солдату придется постоянно перемещаться, ретельно наступая на своего противника и выводя его из боя, прежде чем ться за следующий объект. Боевая йка или положение наготове — это ь одно из положений, которое нуж-занять, прежде чем перейти к более иктическим действиям. Это — не с-дель.

Боевая стойка весьма схожа с бок-ским положением наготове. Силь-! рука (обычно правая) отведена

назад, а слабая слегка выставлена вперед. Руки приподняты и, как пра-вило, раскрыты, а не сжаты в кулаки, поскольку так открывается больше возможностей. Локти плотно прижаты к ребрам, защищая их. Корпус раз-вернут примерно на 45 градусов для защиты внутренних органов. Стопы также развернуты немного внутрь, но-ги согнуты в коленях и готовы к дви-жению. Из этого положения солдат мо-жет перемещаться и разворачиваться в любом направлении навстречу но-вым источникам угрозы.

Приставной шаг

Обычно при ходьбе мы переставляем ноги, но это может сделать солдата весьма уязвимым. Если его атакуют на ходу, он не сможет немедленно среагировать и равновесие его будет нарушено. Поэтому-то в рукопашном бою в большинстве движений используется приставной шаг. При таком шаге ведущей становится одна сторона. Например, если впереди левая рука, то это так и остается.

Вместо того чтобы переступать, как обычно, солдат отталкивается отставленной назад ногой (В), продвигая вперед ведущую ногу, затем подтягивает отставленную ногу так, чтобы его стопы вновь оказались примерно на ширине плеч (С). Назад перемещаются в обратном порядке. Движение начинается с выставленной вперед ноги, а отставленная назад завершает шаг.



В



Г



Постоянно в движении

Чтобы победить и выжить в бою, нужно двигаться. Благодаря постоянным перемещениям на солдата становится не просто напасть врукопашную или попытаться застрелить его. Важно двигаться быстро, при этом хорошо удерживая равновесие, чтобы начать атаку, поэтому зачастую используется стиль перемещения приставным шагом. Он позволяет сохранить боевую стойку и не дает потерять равновесие, как при перестановке ног.

Основной принцип приставного шага состоит в том, чтобы подтягивать ноги, а не переступать. Чтобы переместиться вперед, солдат отталкивается отставленной назад ногой, а выставленную вперед поднимает ровно настолько, чтобы сделать шаг. Затем он подтягивает отставленную ногу, чтобы

стопы опять оказались примерно на ширине плеч.

Движение назад происходит в обратном порядке. Солдат начинает перемещаться назад с помощью выставленной вперед ноги (это плохо получается, если он стоит прямо с выпрямленными ногами, а положение слегка согнувшись, с согнутыми в коленях ногами позволяет двигаться быстрее) и переступает отставленной назад ногой, а затем приставляет выставленную вперед ногу.

Время от времени солдат переходит на обычный шаг или бег, если это удобнее. Кроме того, при необходимости он может броситься вниз, перекачаться или подпрыгнуть. В рукопашном бою нет никаких жестких правил в отношении перемещения, кроме следующего: каким бы образом солдат ни перемещался, он должен попасть в место назначения быстро и быть готовым к атаке или обороне, как только туда доберется.

Пометка для правоохранительных органов: перехватите инициативу

Полицейские подготовлены к тому, чтобы держать ситуацию под контролем и действовать сами, не дожидаясь действий противника. Они решают, что намерены предпринять, а затем переходят к действиям, а противник пытается наверстать упущенное

Агрессия и тактика

Как говорилось ранее, чистой обороной не выиграть боя. Во время схватки необходимо нанести противнику вред и желательно сделать это как можно скорее. Поверженный и выведенный из боя противник не может напасть, а значит, солдат успешно избежал того, что тот мог сделать.

На удивление результативно просто бить по ближайшему врагу, но, как правило, перед нападением нужно оценить обстановку. Когда солдат сталкивается с несколькими против-

Пометка для телохранителей: не забывайте, что вы делаете

Телохранители существуют для того, чтобы защищать клиента, а не побеждать в схватках с нападающими. Заикливаясь лишь на одном аспекте ситуации, вы создаете опасный пробел в своих возможностях, поэтому все время следите за тем, что происходит, и будьте готовы отреагировать на новый источник угрозы.

иками, ближайший — скорее всего, не самый опасный или не самый удачный объект нападения. Может, лучше будет оттолкнуть одного противника, чтобы тот наскочил на второго, на паузу мгновений обезвредив их обоих, и выиграть время, чтобы ликвидировать третьего.

Дары и приемы борьбы

большинство армейских систем рукопашного боя в значительной мере опираются на ударные техники. Они обладают огромным преимуществом, состоит оно в том, что благодаря этим техникам противник выводится из боя, не утягивая за собой солдата. Изогранные приемы с фиксацией устава сложно применить в разгар схватки, а солдату меньше всего нужно оказаться в такой ситуации, когда он борется с одним соперником, а второй ударяет его со спины.

Поэтому-то в решительных схватках приемы борьбы имеют второстепенное значение. Однако в опреде-

ленных обстоятельствах они могут пригодиться. Их можно применять, чтобы установить контроль над противником, арестовать или взять его в плен. Их можно использовать, чтобы разоружить врага или сломать ему конечности, а также чтобы бесшумно убить застигнутого врасплох или побежденного врага.

Кроме того, приемы борьбы часто используют вместе с ударами. Например, противника можно захватить за голову, поставить его на колени, а затем швырнуть его о землю, чтобы нанести побольше травм. Так вы не только травмируете соперника, но и загоните его в такое положение, в каком он будет чрезвычайно уязвимым.

В армейских системах рукопашного боя не используются весьма эффективные, но сложные броски из дзюдо или удушающие приемы из джиу-джитсу. Их заменяют сбивы, удушения и болевые приемы, простые и сравнительно удобные в применении. Солдаты не могут рассчитывать на то, что будут

Пометка для подразделений специального назначения: прямой левой в подбородок

Удар ладонью в челюсть, который часто называют удар в подбородок основанием ладони, был базовым приемом, которому обучали бойцов десантно-диверсионных отрядов во время Второй мировой войны. Он был настолько эффективен, что ничего другого почти и не требовалось.

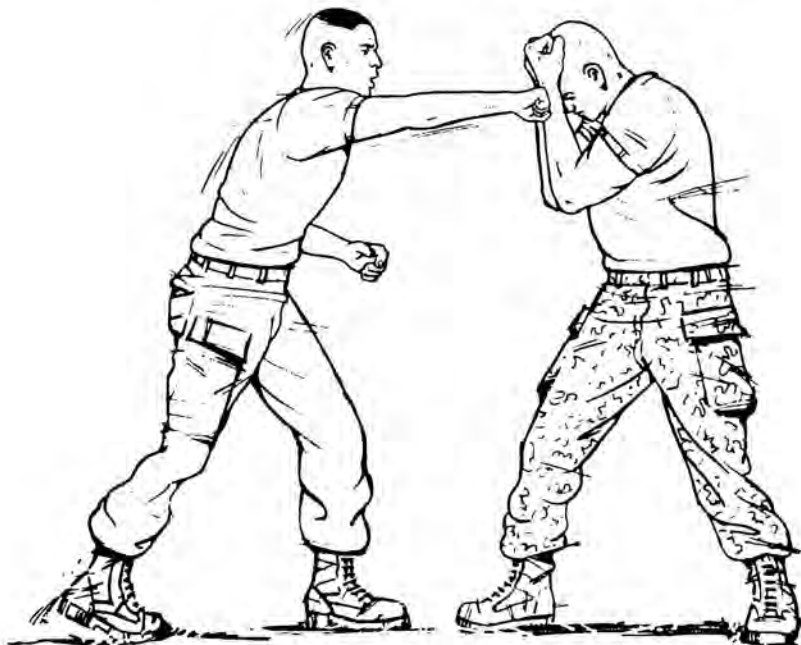
бороться один на один, поэтому они должны уметь, разделившись с одним противником, тут же переходить к другому.

Удары также немного отличаются от тех, что используются в боевых искусствах. Во-первых, солдат, скорее всего, действует в таких условиях, в которых допустимо убить или покалечить врага, поэтому удары по глазам и горлу будут предпочтительным вариантом, а не крайней мерой. Точно так же у его противников вполне могут быть каски или бронежилеты, ограничивающие возможности нанесения ударов.

Солдат не может позволить сломать себе руку и оказаться не в со-

стоянии пользоваться оружием, поэтому в армейских системах обычно редко задействуют кулаки. Даже если нет опасности попадания по шлему, сломать руку ударом о голову совсем нетрудно. Поэтому в тактических приемах армейских систем рукопашного боя кулаки используются только для нанесения ударов по мягким частям тела, например под ребра или в область печени. Для большинства других зон применяются другие удары. В том числе удары ладонью, хаммерфисты и удары локтем. Все эти удары предназначены для того, чтобы защитить руки и одновременно нанести объекту серьезные повреждения.

Нападение и защита



У нападающего есть преимущество — инициатива остается за ним. Обороняющийся вынужден предпринимать ответные действия, а не делать, что хочет. В целом нападающий чаще всего одерживает верх над соперником, невзирая на его попытки защититься, поэтому солдат, вынужденный обороняться, должен найти способ как можно скорее перейти в нападение.

И все же при нападении нужно защищаться. Чтобы не быть выведенным из боя, необходимо нейтрализовать или по крайней мере смягчить атаку. Большинство видов обороны довольно просты: нужно увертываться и уклоняться от ударов, прикрывая объект нападения менее уязвимой частью тела. Применять защиту надо с умом, она должна быть частью стратегии «сражайся и побеждай». Солдат, который паникует и просто прикрывается, в лучшем случае продлевает свое избиение.



Хоть защита и не самый лучший вариант, она необходима, чтобы пережить нападение врага и продолжить бой. Лучший способ защититься от противника — вовсе избежать встречи с ним, спрятаться, или прошмыгнуть мимо, или же заставить его обороняться (или отправить в партер), обрушившись на него с атакой. Если ни один из этих вариантов невозможен и противнику удалось напасть, у солдата все же остается шанс исправить ситуацию с помощью активной обороны.

Перемещение и уклонение от встречи с противником

Перемещение — это основной прием защиты. Постоянно перемещаясь, солдат может помешать противнику беспрепятственно напасть на него. Противник и правда может отказаться от атаки, если не найдет благоприятной возможности для этого. Перемещения могут быть довольно заметными, например, можно сокращать и увеличивать дистанцию, или совсем незначительными, например уклонение от удара.

Находясь близко от противника, зачастую лучше всего двигаться прямо на него, прикрывая продвижение атакой. Если противник не хочет, чтобы его побили, он не будет наносить ответ-

.....

Среди приемов защиты уклонение от встречи с противником, прикрытие объекта нападения и уход от нападения. Самое главное — направить защиту на слабые места атаки, а не встречать натиск лоб в лоб.

2

**Одной защитой
не выиграть сражения,
но с помощью хорошей
защиты можно подготовить
сокрушительное нападение.**

**Приемы
защиты**

Уклонение и контратака

Нападающий замахнулся, чтобы нанести мощный, но необдуманный удар в голову. Это один из наиболее распространенных ударов в рукопашном бою. В случае попадания он сокрушителен, но его сравнительно несложно отразить.





Солдат подныривает под траекторию удара и делает шаг вперед по диагонали, готовясь нанести топчущий удар по ногам сбоку. Его защитное движение не только убергло его, но и позволило подготовиться к контратаке.

ный удар. Однако бросаться вперед — просто самоубийство, особенно если враг вооружен. Поэтому солдат будет пытаться обойти его, заходя с фланга. Большинство противников правши, а значит, самые мощные атаки будут исходить с этой стороны, поэтому лучше всего перемещаться налево от соперника (и направо от самого солдата).

В ближнем бою число эффективных движений строго ограничено. Движение назад — вряд ли самая хорошая идея. Если вы отходите от соперника, он получает возможность наступать, а также физические и психологические преимущества. Кроме того, солдат может споткнуться обо что-нибудь, да и в любом случае отступлением бой не выиграешь. Если нужно срочно прекратить бой, лучший способ — воспользоваться возможностью (скажем, нанеся сопернику удар), а затем стремительно убежав по намеченному маршруту. Это не означает, что можно просто бежать куда-то. Должны быть какие-то цели, кроме бесцельного побега. Неплохой вариант — уклониться в безопасное место, побег же от опасности зачастую ведет к возникновению новых проблем.

Самое эффективное прикрывающее движение — это шаг в сторону и незападное наступление. Если противник намерен атаковать, допустим, совершить выпад штыком, то благодаря отступлению в сторону солдат окажется вне опасности и получит возможность двигаться дальше и нападать. Отход назад лишает солдата возможности предпринять что-либо, он становится просто объектом нападения.

Тактический «У»

Во многих системах рукопашного боя используется принцип тактического «У». Боец стоит на нижнем отрезке «У», а его противник находится в вилке. В этом положении соотношение сил равно, но если боец перемещается на одну из веток «У» и поворачивается к сопернику, то все его боевые средства (например, удары ногами, руками и любыми предметами, оказавшимися у него в руках) обращены на врага, тогда как тот смотрит в пустоту. Пока он переориентируется, боец может нанести основательные удары. Это наиболее эффективно в отношении противника, приготовившегося к атаке.

Разумеется, можно еще поднырнуть под удар. Это наиболее эффективно в случае удара с замахом кулаком или оружием. Одним подныриванием вы ничего не добьетесь (а лишь избежите удара), поэтому боец должен продвигаться вперед и оказаться с противоположной стороны от удара. Это — еще один способ применения тактического «У», благодаря чему боец оказывается в позиции, удобной для контратаки.

Прикрытие

При столкновении с уже развернувшейся атакой вариантов у бойца не много. Лучше всего прикрыть зону, куда будет нанесен удар, и попытаться как-то смягчить его. Если удар наносится по дуге, например как в случае удара с разворота или бокового удара тупым предметом, то уход от него может смягчить удар, но лучше двинуться

Тактический «У»

Боец по возможности старается не оставаться на линии атаки, где она наиболее мощная. При встрече с врагом, нападающим со штыком, это, пожалуй, — худшее место, какое можно найти на всем земном шаре.



Поэтому-то боец и уходит с линии атаки, располагаясь сбоку от противника, где он может нанести ответный удар. Хорошо размещаться на верхних ветках «У», а на ножке — не очень. Если соперник переориентируется так, что боец вновь оказывается в нижней части «У», тому вновь нужно переместиться вбок.

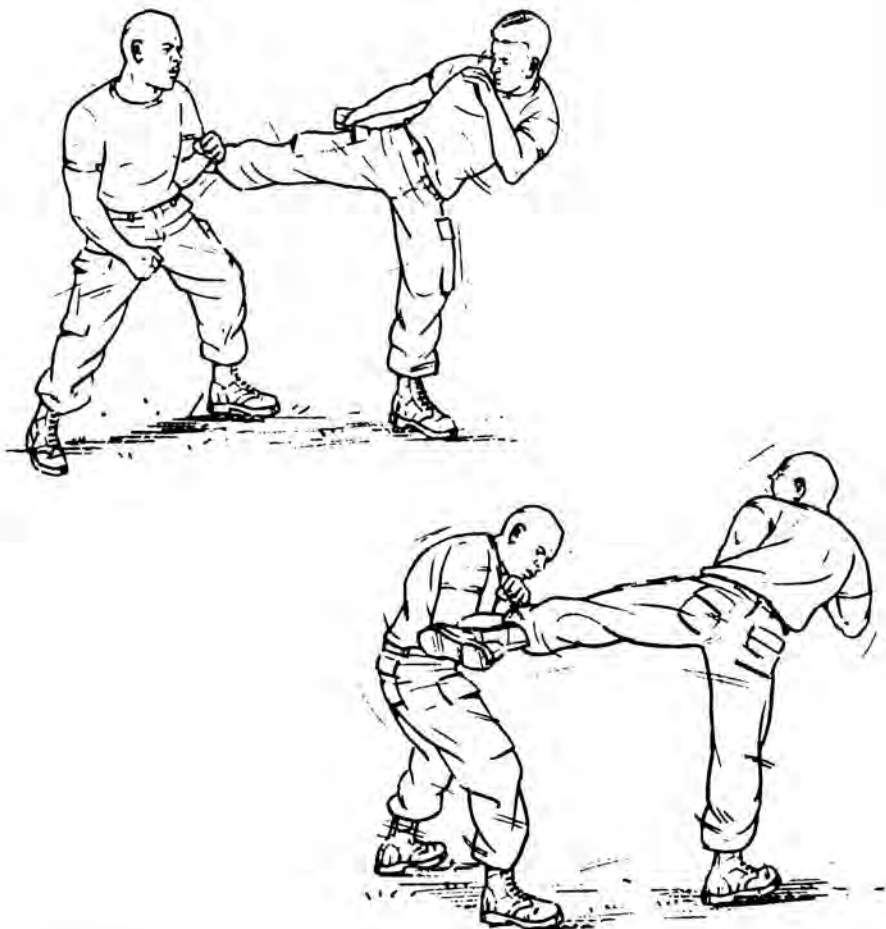
Прикрытие. 1 вариант

От удара с замаха в голову защищающийся прикрывается, поднимая руку, словно пытаясь ухватиться за собственный затылок. Как только удар достигает цели, защищающийся обхватывает нанесшую удар руку и крепко удерживает ее. Пока нападающий пытается освободить руку, защищающийся наносит ответный удар.



Прикрытие. 2 вариант

Удар с разворота в корпус солдат смягчает, приближаясь к нападающему или заходя сбоку от него и уходя от удара. Он прикрывает ребра рукой и позволяет корпусу прогнуться, амортизируя удар. Боец все же получит травму, зато окажется в позиции для нападения на соперника, пока тот еще восстанавливает равновесие после неудавшегося удара.



на противника. Так боец не только ослабляет силу удара, но и оказывается в позиции для контратаки.

При прикрытии головы используется классический защитный рефлекс рывка, проявляющийся у всех людей в подъеме рук над головой при возникновении опасности. Боец охватывает руками затылок, прикрывая заднюю часть черепа, и втягивает голову. В паре с движением по направлению к нападающему так можно сместить удар вдоль руки, в результате чего вся его сила обрушится на затылок бойца. Это неприятно, но лучше, чем получить удар в висок. Как правило, следующим движением руку нападающего обхватывают или «обвивают», обездвигивая ее, и удерживают для нанесения ответного удара.

Столь же несложно прикрывать ребра. Боец опускает локоть и плотно прижимает предплечье к ребрам, смягчая удар по грудной клетке. Этот прием также более эффективен в паре с движением для ослабления удара. Прикрывающая защита — не идеальное средство, ведь боец все равно получит травму, возможно, довольно серьезную. Такая защита позволяет смягчить атаку и остаться в бою, однако прикрывающая защита — не самый предпочтительный вариант.

Блокировка

Если боец заранее определит намерения соперника, он сможет «заблокировать» атаку, не дав удару достигнуть своей цели. Это очень эффективно в случае ударов с замаха. Боец делает выпад вперед и останавливает ата-

ку. В случае бокового удара или удара с замаха он заводит одну руку под согнутую крюком руку соперника, а другую кладет ему на плечо, как можно ближе к собственным локтям. Так руки бойца наверняка не согнутся под действием удара, а сообщат нападающему всю силу поступательного движения и самого солдата, и его соперника.

Цель состоит не только в том, чтобы остановить атаку, но в идеале соперник получит болезненную травму, и его отбросит назад. А солдат сможет продолжить защищаться, осуществляя сбивы или удары.

Отклонение удара

Прямую атаку (или прямой удар рукой или ногой) можно перенаправить, отклонив ее в сторону. Это нужно осуществлять в паре с перемещением вбок, чтобы увеличить дистанцию, на которую смещается атака, однако бойцу не стоит отходить слишком далеко. Теоретически он стремится оказаться в конце концов вплотную к нападающему и вне пределов досягаемости оружием, если таковое используется. Отсюда он может наносить ответные удары, тогда как соперник вынужден разворачиваться к нему лицом и готовиться вновь воспользоваться оружием.

Отклонение ударов осуществляется в некоторой степени бессознательно, поэтому это несложно освоить, когда время тренировок ограничено. Одно из достоинств отклонения удара в том, что соперник зачастую теряет равновесие и вынужден восстановить его, прежде чем вновь напасть.

Блокировка

Блокировка — это и защита, и контратака. Защищающийся выступает вперед и кладет предплечья на плечо и сгиб руки нападающего, причиняя сильные болевые ощущения, а возможно, и заставляя того отклониться назад.



Уклонение. Варианты

От атаки, совершаемой напрямую, например от прямого удара ногой или выпада ножом, можно уклониться в сторону с помощью разворота. Отражать всю мощь атаки лоб в лоб — неудачная идея. Вместо этого боец перемещается к одной из веток тактического «У» и разворачивает атаку в другую сторону. Тут сочетается и отклонение, и уход от встречи с противником.







Нанося удары, можно причинить серьезные травмы, но только если они обрушиваются мощно и/или точно в цель. Крепкий боец может получить серьезные повреждения и продолжить бой, а у солдат, воюющих в зоне боевых действий, вряд ли есть время на то, чтобы колошматить противника, пока тот не сдастся. Поэтому-то удары и должны быть исключительно точны или же настолько сильны, что точность не понадобится.

Во многих армейских системах рукопашного боя используется ряд приемов, которые в менее экстремальных условиях были бы неприемлемыми (да пожалуй, и ужасающими). Согласно гражданскому законодательству, как только противник лишается способности вести бой, бить его противозаконно. Ведь когда противник не способен атаковать, это уже не самозащита! Но в боевых условиях враг, который может прийти в себя и вновь вступить в бой, — это серьезная ответственность. Нужно удостовериться, что такого не случится, а значит, поверженного на землю противника можно покалечить или убить.

Тут необходимо провести разграничение: убить беспомощного пленника — это преступление, а вот прикончить вражеского солдата, временно поверженного на землю, и помешать ему

.....

В большинстве армейских систем обучают в основном ударам рукой или локтем по голове и шее, а также некоторым ударам ногами по ногам и корпусу.

3

Удары — основа армейских систем рукопашного боя. С помощью ударов можно быстро уложить противника, не применяя захватов.

удары

Нисходящий удар локтем

Нисходящий удар локтем можно нанести по голове или корпусу склонившегося противника. Отличное место для нанесения такого удара по корпусу — прямо под лопаткой. Эффективным будет удар по любой части головы, точность на самом деле не требуется.



вновь пуститься в бой, порой бывает необходимо, чтобы сохранить жизнь. По сути, иногда окончательной победы в рукопашном бою можно добиться, только сбив противника с ног, а затем добив его. Обезвредить кого-то, кто стремится причинить вам как можно более серьезные повреждения, бывает сложнее, чем большинство думает.

Вывести противника из строя можно, лишив его возможности дышать, т. е. ударить его по корпусу настолько сильно, чтобы его дыхание временно прервалось. Можно также привести его к потере сознания, вызвав у него сотрясение мозга. Его, как правило, можно получить в результате мощного удара по голове, но того же эффекта иногда можно добиться в результате сильного падения или удара о стену. Однако эффект большинства ударов не такой мощный. В результате ударов можно вывести противника из равновесия или оглушить его, получив возможность нанесения дальнейших ударов, но вывести кого-нибудь из боя одним ловким ударом довольно сложно.

Человеческое тело устроено таким образом, чтобы защищать жизненно важные органы. Кожа упругая и удивительно толстая. Мышечные пласты поглощают большинство ударов, а мозг и жизненно важные органы защищены черепом и грудной клеткой. Кости, безусловно, ломаются, если удар достаточно сильный, но нанести такого рода травму противнику, который перемещается и отражает удары, довольно сложно. Поэтому-то в большинстве систем рукопашного боя и используется

подход, в соответствии с которым если противника необходимо убить, то лучше всего сбить его с ног, а затем наносить удары ногами или топтать его по голове или корпусу. Тяжелые солдатские ботинки — мощное средство для добивания противника.

Удары кистью и рукой

Самые удобные инструменты для нанесения ударов — кисти и предплечья. Они расположены так, что достают до головы и корпуса, не нарушая равновесия, как при подъеме ноги от земли. Хорошо владея телом, можно приложить к месту удара достаточную силу. Однако это — палка о двух концах. Часть тела, которая используется для нанесения удара, состоит из такой же плоти и костей, что и место удара, а в кисти особенно много мелких костей, которые могут сломаться при ударе о череп, каску или другой твердый предмет.

Солдату очень важно не травмировать кисти, поскольку вследствие этого он не сможет выполнить свое задание, а это повлечет за собой далеко идущие последствия. Таким образом, хотя для нанесения ударов используется кулак, для ударов по твердым объектам, например по голове, обычно лучше пользоваться другими вариантами. Хорошо сжатый, плотный кулак довольно устойчив к травмам, но его лучше использовать для ударов по «мягким» частям корпуса.

Для ударов по более твердым частям тела лучше пользоваться кистью. Подобные удары задействованы в различных боевых искусствах, но там они

Пометка для подразделений специального назначения: **дышите!**

Каждый раз, когда вы совершаете какое-то действие, выдыхайте. При каждом ударе, каждом захвате, каждый раз, когда вы тянете или толкаете противника. Так вы не только обеспечите вдох и выдох, что крайне важно в бою, но и придадите мощности любому своему действию.

бывают чрезвычайно стилизованными. Все, что на самом деле нужно, — это отогнуть кисть так, чтобы убрать пальцы, точное их расположение неважно при условии, что удар наносится основанием ладони и мясистой подушечкой у большого пальца. С определенных углов это может быть неудобно, но боковые и прямые удары ладонью можно осуществлять из большинства положений.

Удары ладонью обычно производятся по голове, и точность не особенно нужна. Сильный удар по любой части головы будет эффективным, хотя лучше всего наносить боковые удары в основание челюсти и прямые удары, направленные несколько сверху, спереди в челюсть. Иногда также применяются удары ладонью в область ключицы, в частности потому, что они могут использоваться в комбинации удара с толчком, чтобы вывести противника из равновесия, заставляя его отступить назад.

При выполнении хаммерфистов используется сжатый кулак, но удар осу-

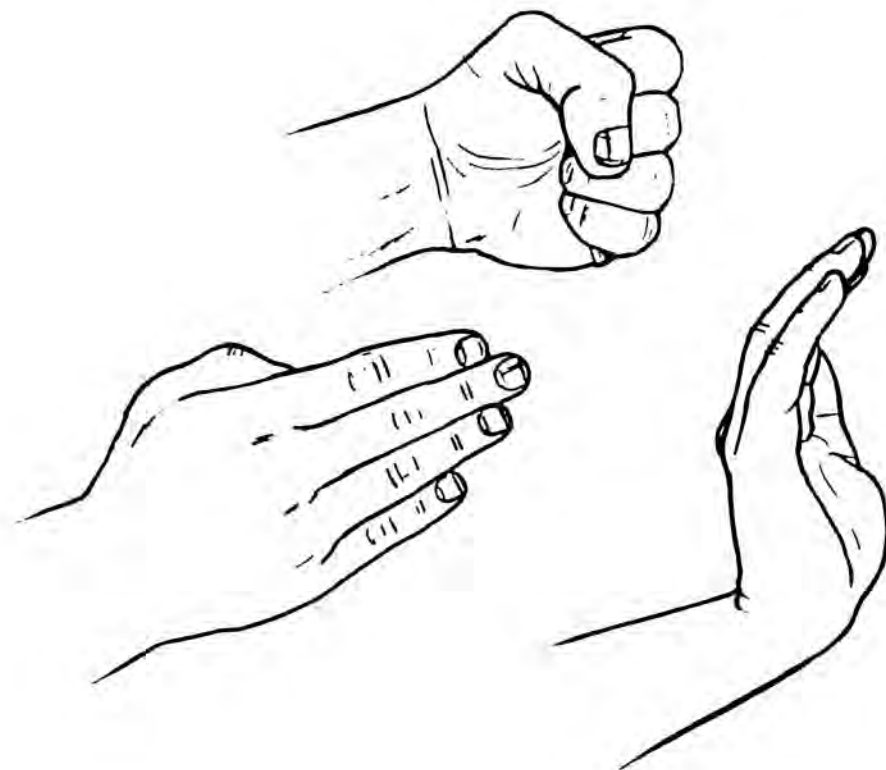
ществляется подушечкой в основании кулака. Они применяются для нанесения ударов сверху или боковых ударов (изнутри или снаружи) в голову или корпус. При выполнении ударов таким образом опасность получения травмы невелика. Кроме того, хаммерфист можно произвести, держа что-нибудь в руке, нанося удар каким-то предметом. Для увеличения силы хаммерфиста можно использовать фонарик, палку или даже банку консервов.

Удары локтем чрезвычайно мощные. При их выполнении ударной поверхностью является одна из самых прочных костей нашего тела. Удары локтем могут быть прямыми или боковыми. Они одинаково эффективны при нанесении по голове и по корпусу. Удары локтем можно использовать и защищаясь, например, нанося ответный удар противнику, который схватил бойца сзади, или же их можно применять как средство нападения в ближнем бою.

Применяется несколько специальных ударов. Ударом вытянутыми пальцами, как и ударом перепонкой между боль-

Удары кистью

Удары в основном наносятся сжатыми кулаками по более мягким частям тела, например в область почек или солнечное сплетение, и нижней частью ладони — по более твердым частям, например по челюсти. Ребрам ладони и прямыми пальцами можно наносить удары по горлу и боковой части шеи.



Хаммерфист

Хаммерфист выполняется вколачивающим движением сжатого кулака, но удар наносится мясистой основой, а не костяшками. Это защищает кисть от травм, при этом чрезвычайная сила удара сохраняется.



шим и указательным пальцами, можно убить, если нанести его в нужное место. Слегка растопыренные пальцы используются при ударе по глазам. Все это — удары разжатой рукой. В неиспользовании кулаков есть еще одно преимущество — люди в состоянии напряжения обычно сжимают кулаки и не разжимают их. А если оставить кулаки разжатыми, можно использовать ряд ударов и захватов.

Прямые удары и боковые удары

Прямой удар, как и предполагает название, наносится прямо со стороны бойца по направлению к месту удара. Сила удара увеличивается при движении вперед, которое осуществляется толчком отставленной назад ноги. При этом нужно убедиться, что плечо и бедро находятся вне досягаемости ударов. Удары с помощью одних только мышц руки неэффективны. Прямые удары наносятся быстрее, чем боковые, поэтому можно опередить действия противника. Возможно, еще важнее то, что прямые удары проходят по центральной линии, проходящей от бойца к цели и эффективно защищают его от всего, что исходит с противной стороны.

Прямым ударом противника можно опрокинуть, но если этого не случится, его отбросит назад. Так врагу становится сложнее успешно сражаться, а боец может проталкиваться вперед, продолжая наносить удары.

Боковые удары проходят по дуге, и поэтому дальность их действия меньше, чем у прямых ударов. Однако

таким ударом можно обмануть бдительность защищающегося и приложить к нему внушительную силу. Самым произвольным из всех ударов кажется, является резкий замах или «нокаут», однако его довольно просто отразить или уклониться от него. Он осуществляется медленно, и его легко заметить, хотя при нанесении он причиняет серьезные травмы.

Подготовленные бойцы обучены прилагать столько же силы к более компактным и упорядоченным боковым ударам. Так боец получает возможность дольше сохранять бдительность в случае нападения противника и скрывать свои намерения, с тем чтобы удар с большей вероятностью достиг своей цели. Боковые удары наносятся не только с помощью одной только руки, но с использованием механики всего тела, с поворотом плеча и бедра в направлении удара и толчком отставленной назад ноги. Получившийся в результате удар обладает большой мощностью, способной тут же вывести противника из боя.

Как правило, во время приближения боец наносит прямые удары, а как только дистанция сокращается или если противник, защищаясь, прикрывает центральную линию, — боковые удары. Противник, который держит руки у лица для предотвращения прямых ударов, открыт для боковых. Если он меняет свою оборонную позицию, прямые удары вновь становятся возможными. Однако бои редко идут по такому стройному сценарию. Чаще всего бойцу приходится просто наносить уда-

Боковой удар

Для удара по голове можно использовать сжатый кулак, хотя есть опасность травмировать кисть. Боковой удар должен быть компактным, а не беспорядочно размашистым. В идеале он осуществляется близко к краю челюсти. В результате голову отбрасывает, противник получает «сотрясение мозга» и теряет ориентацию, а возможно, и опрокидывается.



Удар по глазам

Удар по глазам осуществляется быстрым, легким движением и для скорости выполняется ведущей рукой. Такой удар не всегда выводит противника из боя, но он заставит его отступить и даже временно приостановиться. Боец может удачно воспользоваться этим промедлением. В данном случае ударом по глазам двое противников на короткое время выведены из боя, благодаря чему есть возможность разобраться с третьим.



ры по тому, что он видит, такие удары, которые, по всей видимости, будут эффективными. Гораздо важнее вызвать у противника потрясение и боль в результате хоть сколько-нибудь эффективного удара, чем колебаться, выжидая идеальной возможности.

Удар по глазам

Удар по глазам обычно наносят ведущей рукой со слегка разведенными, согнутыми пальцами. Лучше всего бить слегка вверх, попадая лучше ниже, чем выше. Таким образом плохо направленный удар соскользнет в глаза, а не попадет в лоб или каску противника.

Удар по глазам — быстрый и эффективный, но сам по себе он не решает исхода схватки. Он заставляет большинство противников отступить, давая возможность наносить другие удары. Любой, получивший удар по глазам, отвернет голову или по меньшей мере резко дернется, поэтому лучше всего осуществить следующий удар ладонью, а не кистью. Сложно точно предсказать, куда придется следующий удар по голове, но удар ладонью по любой части головы (даже в лоб, защищенный каской) вызовет сотрясение мозга и потерю сознания или ориентации.

Удар в подбородок основанием ладони

Удар в подбородок основанием ладони, любимый прием бойцов десантно-диверсионных войск Второй мировой войны, — один из немногих приемов, эффективных против противников в ка-

Удар в подбородок основанием ладони

Удар в подбородок основанием ладони — это направленный вверх удар в кончик подбородка, в результате которого сила удара не только отдается в мозг, но и голова противника резко откидывается назад, нарушая его равновесие. Он может сопровождаться напористым движением вперед, переходящим в бесцеремонный бросок несколько ошеломленного противника.

Существует устойчивый миф о том, что этот удар можно нанести в нос и убить противника, но это совершенно не так. Однако он страшно болезненный, поэтому даже удар, нанесенный мимо и попавший в челюсть, а значит, не опрокинувший противника, все же дает бойцу некоторое преимущество.



Удар ведущей рукой

Удар ведущей рукой можно выполнить кулаком или раскрытой ладонью. Это не легкий, быстрый удар основанием ладони, как в боксе, а мощный удар, подкрепленный движением и весом всего тела. Бойцу нужно получить от каждого удара максимальный эффект, поэтому он бьет сильно или не бьет совсем. Удар ведущей рукой осуществляется из боевой стойки без отхода или разворота. Удар никоим образом не наносится сбоку. Он идет прямо по центру, нарушая планы противника и создавая условия для еще более мощного удара сильной рукой.



ске. Он выполняется сильной (отведенной назад) рукой и в идеале попадает в подбородок, резко отбрасывая голову противника назад. Удар наносится основанием ладони, которую, по возможности, можно задержать на голове противника, отталкивая его вверх и назад по мере того, как боец делает выпад вперед. Таким образом можно воспользоваться силой удара, чтобы опрокинуть противника назад или по меньшей мере нарушить его равновесие.

Удар ладонью, попавший мимо, в скулу, нос или лоб, все равно может вызвать некоторые травмы и даже сбить противника с ног, не представляя опасности для ударной кисти. Ранее утверждалось, что направленный вверх удар ладонью в нос может вызвать смерть, но реальных подтверждений тому, что это возможно, нет. Только если удар не настолько силен, чтобы образовалась трещина в черепе.

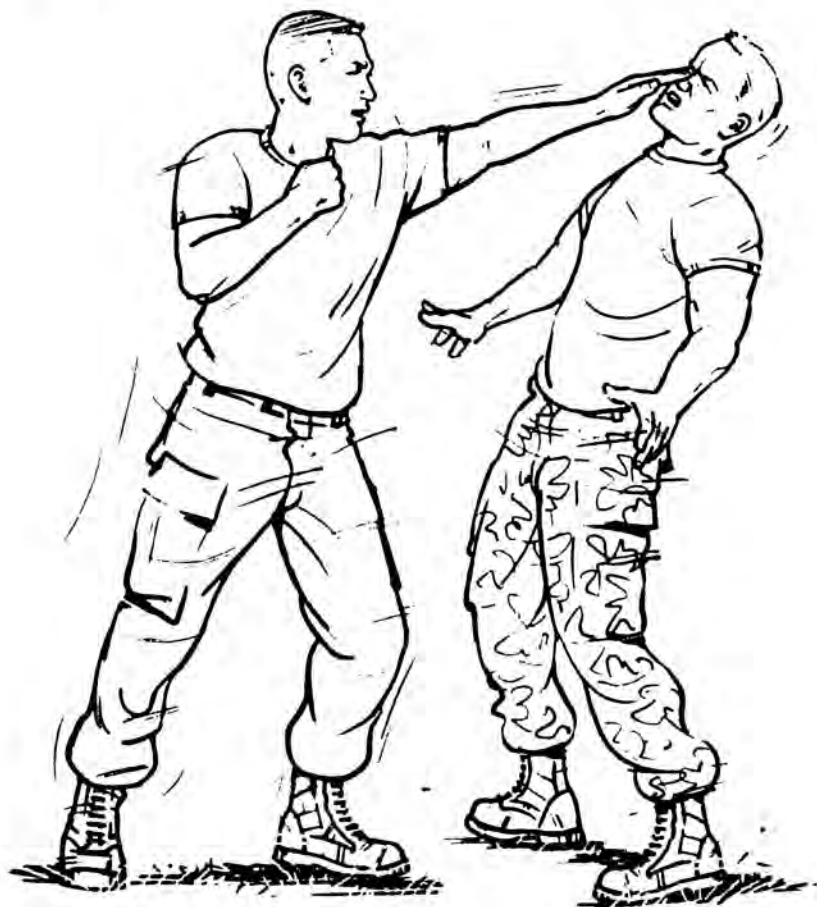
Кросс

Кросс — это прямой удар отведенной назад рукой, выполненный опять же без отхода или разворота. Его можно применять отдельно или против врага, схваченного ведущей рукой и подтянутого для удара. Чаще всего этот удар наносят в комбинации удара ведущей рукой и кросса, при этом во время его выполнения ведущая рука отводится назад, чтобы прикрыть голову. Можно наносить удар костяшками или ладонью.



Удар в подбородок основанием ладони/удар ладонью

Одна из разновидностей комбинации удара ведущей рукой и кросса состоит в использовании стремительного удара по глазам с целью помешать планам противника, а может, и заставить его отступить. Далее следует удар ладонью в подбородок или любую достижимую часть головы.





Получив удар по глазам, противник может повернуть голову, поэтому не рекомендуется наносить удар костяшками — при соприкосновении с черепом солдат может сломать руку. Удар ладонью можно выполнить в виде кросса, или же боец может сделать шаг вперед и превратить свой удар в бросок, толкая голову противника вверх и назад.

Комбинация из удара ведущей рукой и кросса

Чтобы эффективно наносить удары ведущей (слабой) рукой, нужно довольно много тренироваться, поэтому в некоторых системах этим не утруждаются. Однако ведущая рука находится близко к цели и достигает ее быстрее, поэтому удары ведущей рукой могут весьма пригодиться тем, кто умеет их выполнять. Желательно наносить удары ладонью, но можно использовать и удар кулаком.

Ведущую руку направляют прямо из положения наготове или боевой стойки по самой короткой траектории по направлению к объекту. Руку предварительно не отводят — такого рода «замах» чересчур замедляет удар и снижает его эффективность. На протяжении всего пути к цели удар осуществляется «быстро и легко», затем его завершают толчком плеча и бедра. Ведущая рука быстро возвращается в оборонительное положение и вновь движется «быстро и легко». Тело бойца напрягается лишь во время нанесения удара, а в остальное время остается расслабленным.

Кросс — это более мощный удар, который также в идеале выполняется ладонью. Его можно применять отдельно или после удара ведущей рукой. Кроме того, боец может схватить объект ведущей рукой и подтащить его для удара. Как и во время удара ведущей рукой, удар совершается без напряжения, пока не достигнет цели. Тогда он завершается, а рука возвращается в оборонительное положение.

Можно схватить противника и нанести ему серию коротких кроссов. При хорошей подготовке они могут быть почти столь же мощными, как и крупные, длинные удары.

Кросс направляется не от предплечья, а от отведенной назад стопы, которая проталкивает вес тела бойца вперед за собой. Таким образом можно пошатнуть равновесие противника. Однако цель состоит не в том, чтобы толкнуть его, а попытаться силой удара сокрушить его корпус.

Удары по горлу и шее

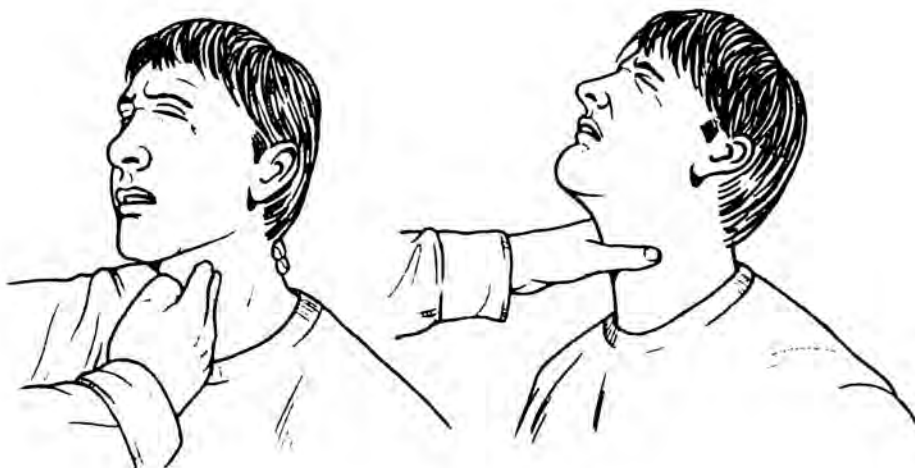
Горло — любимый объект для нанесения ударов в армейских системах боя не только потому, что это — одна из немногих частей тела, которую можно успешно поразить у противника в боевом обмундировании. Точным, мощным ударом можно убить, но даже менее эффективный удар, как правило, способен вызвать у противника кашель, а возможно, и затруднение дыхания. Кроме того, удар по горлу имеет серьезные психологические последствия и может даже удачливого противника вынудить перейти в оборону.

Удар перепонкой, при котором используется зона между большим и указательным пальцами, можно нанести в переднюю часть горла. Удар осуществляется энергичным выпадом вперед, расплющивающим трахею и гортань.

Удар вытянутыми пальцами, который в некоторых боевых системах называют «рука-копье», обычно направляют во впадину сбоку от гортани. По

Удары по горлу и шее

При нападении спереди отличным ударом по горлу является удар перепонкой, при котором область между большим и указательным пальцами используется в качестве ударной зоны. Этим ударом можно убить или почти наверняка вызвать у противника временное затруднение дыхания. При нападении сбоку удар «рука-копье» выпрямленными пальцами можно направить в синус сонной артерии (мягкую область между гортанью и мышцами, защищающими сонную артерию), что будет иметь такой же эффект.



Удар ребром ладони

Ребром ладони можно выполнять удары по сонной артерии (на рисунке), в результате чего может наступить потеря сознания. Этот удар можно нацелить в промежуток между плечом и краем каски. Других зон, куда можно успешно наносить такой удар, немного, но продолговатый мозг, расположенный у основания черепа, — также неплохой объект для нанесения удара, если поза противника позволяет.



возможности его осуществляют глубоко и сильно, другой рукой подтягивая противника под удар.

Для нанесения ударов также можно использовать ребро руки, прием, который иногда неверно называют «рубящим ударом», как в карате или дзюдо. Он обычно наносится по боковой части шеи, в промежутке между плечом и каской. Также неплохими объектами для нанесения удара являются горло и переносица. Для этого удара руку складывают, как для удара «рука-копье», но ударной частью является ребро ладони между запястьем и основанием пальцев со стороны, противоположной большому пальцу. Важно держать пальцы вместе, не растопыривая, поскольку это может привести к травме.

Удары по корпусу

Кулак — эффективный инструмент для выполнения ударов по более мягким частям тела. Однако такого рода удары более или менее бесполезны в отношении противника, одетого в тяжелое обмундирование или бронежилет. Всегда есть опасность попасть по жесткой части экипировки. Тем не менее не все противники носят полное обмундирование, поэтому удары могут быть вполне результативными.

Удары по корпусу могут быть прямыми или боковыми. При нападении сбоку прямой удар наносится походящим на подачу лопатой движением в область под ребрами, чтобы поразить диафрагму и солнечное сплетение, или в область почек. Удар по возможности должен быть направлен слегка

вверх и осуществляться толчком бедра и плеча. Объект можно схватить другой рукой, подтягивая его под удар для повышения эффективности.

При боковом ударе по корпусу для сообщения удару силы задействуется вращение. Рука следует по короткой, горизонтальной, дуговой траектории (при нанесении удара вверх или вниз сила его сокращается) и завершается вращением тела с толчком бедра и плеча. Боковой удар в голову выполняется примерно таким же образом, но он нехарактерен для армейских систем боя из-за рисков, связанных с попаданием по голове (возможно, одетой в каску) сжатым кулаком.

Ни один из ударов по корпусу наверняка не завершит бой, но они серьезно отразятся на возможностях противника и позволят одержать решительную победу.

Удар вогнутой ладонью

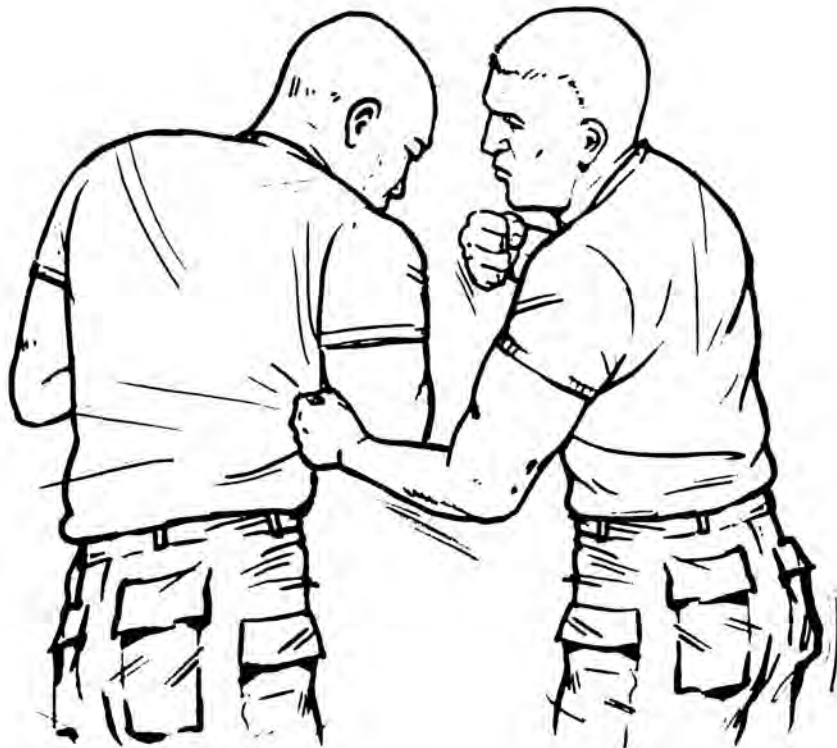
При нанесении этого удара применяется такая же техника, как и при боковом ударе кулаком, но выполняется он разжатой рукой. Ударной частью являются не пальцы (что представляло бы опасность их травмирования), а мясистая часть ладони. По возможности удар наносится в основание челюсти под ухом, сразу под краем каски противника. Благодаря этому пальцы бойца огибает закругление головы противника, таким образом дополнительно предотвращая их повреждение.

Между тем довольно сильный удар по любой части головы может вызвать потерю сознания. Удар в скулу или

Удары по корпусу

Нанесенный спереди удар по корпусу в подреберье, в солнечное сплетение может вывести противника из боя. Его можно выполнять ладонью в восходящем направлении, похожем на подачу лопатой движением, или мощным ударом вертикально поднятым кулаком (как на рисунке). Направленный немного вверх удар гораздо эффективнее удара, выполненного вниз.

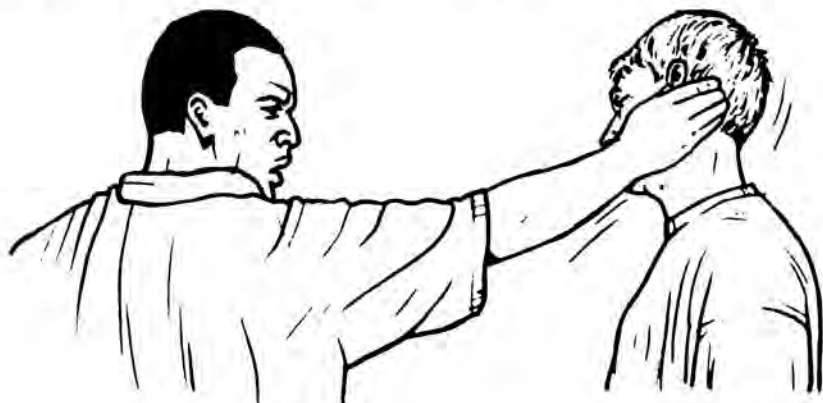




Боковой удар в область печени (на рисунке сверху) также может ослабить противника. Его используют, чтобы обмануть бдительность противника.

Удар вогнутой ладонью

Удар вогнутой ладонью выполняется в том же порядке, что и боковой удар, но дольше. Удар наносится прямо под ухом мясистой частью в виде буквы «L» у основания ладони с противоположной стороны от большого пальца. Цель состоит в нанесении по голове противника максимально серьезной травмы, как от удара тупым предметом. В какую бы часть головы ни попал удар, рука не будет повреждена, поэтому большой точности не требуется.



висок чаще всего сбивает противников с ног или по меньшей мере оглушает их, позволяя нанести следующий удар. При ударе по голове кулаком возникает опасность получить травмы руки в случае небольшого соскальзывания удара, тогда как при ударе ладонью вероятность травмы руки гораздо меньше.

Боец, нанесящий недостаточно точный удар и оставляющий своего противника без сознания, получив при этом лишь небольшие повреждения ладони, одерживает серьезную побе-

ду. Тот же, кто повредил кулак о череп противника, возможно, не сможет держать винтовку и поэтому находится в большой опасности.

Боковой удар вогнутой ладонью — совсем не то же самое, что «колотить противника по ушам». Это — действенный тактический прием. С помощью более глубоко вогнутой ладони можно ударить непосредственно по уху и разорвать барабанную перепонку давлением воздуха.

Однако удар вогнутой ладонью гораздо более удобен тем, что он будет

эффективным, даже если будет нанесен не совсем точно.

Удар внутренней частью запястья очень похож на удар вогнутой ладонью, но вместо кисти ударной частью является костистая область запястья со стороны большого пальца. Целью удара, как правило, становится боковая часть головы. За этим ударом зачастую следует захват головы противника сгибом руки и «стальной зажим».

Удары локтями

Удар локтем — это ударный прием в ближнем бою, но в рукопашном бою это — не редкость. Дистанция, как правило, быстро сокращается, даже если участники схватки не планируют этого. Большую дистанцию держать гораздо сложнее, чем сокращать ее.

Направленный назад удар локтем обычно применяется в целях обороны в отношении противника, который пы-

Оборонительный удар локтем

Направленный назад, толчковый удар локтем не решит исход схватки, зато его можно применить, чтобы освободиться от захвата противника. Он дает предполагаемой жертве возможность развернуться и воспользоваться преимуществом, полученным в результате нанесения этого удара.



Атакующий удар локтем

Локтями можно наносить удары в любом ближнем бою. Основной целью ударов является голова, хотя можно выполнять вполне эффективные удары и по корпусу. Большинство ударов локтем выполняется крюкообразным движением, вверх, вниз или внутрь, а прямой выпад локтем можно осуществить назад или вбок.





тается осуществить захват или удушение. Удар выполняют, слегка вытягивая вперед руку ладонью вверх, а затем с силой выталкивая локоть назад. Возможно, придется немного подвинуться, чтобы выровнять направление удара, да и в любом случае нужно обязательно развернуться лицом к противнику как можно быстрее.

Нисходящий удар локтем выполняется в основном таким же образом, но руку поднимают вверх, а не вперед, а затем удар с силой направляется вниз. Такой удар можно применять в отношении противника, согнувшегося, возможно, в результате удара в пах, или в любой момент, когда боец оказывается выше своего противника, например при борьбе в партере. Кроме того, можно направить локоть вниз по ключице во время ближнего боя.

Выпады локтем наносятся вбок, хотя, безусловно, их можно направлять, повернувшись боком к противнику. При выполнении выпада локтем согнутую руку направляют в корпус противника, а затем локоть с силой опускается в намеченное место. По возможности боец должен сделать шаг по направлению удара, весом своего тела добавляя удару силы. Костистая часть локтя — отличное ударное средство, и это — единственный вид ударов, который может хоть как-то травмировать крупные мышечные группы, например грудные мышцы.

Удар локтем спереди выполняется толчком руки вперед с поднятой вверх кистью, как будто боец вытягивает руку, чтобы почесать ухо. Как и при вы-

полнении многих других видов ударов, силу ему придает выпад плечом и бедром. Этот удар — для самого ближнего боя. Его в основном применяют, чтобы освободить пространство для более масштабных ударов. Если удар наносится не вперед, а вверх, сила, оказываемая на подбородок противника, может опрокинуть его.

Удар локтем сбоку направляется внутрь по дуге. Он эффективен при нанесении в голову и в корпус. Для наибольшей результативности боец разворачивает руку так, чтобы тыльная часть кисти была обращена к нему, а большой палец был направлен вниз. Удар раскручивается по направлению к цели.

Удары локтем сбоку зачастую применяют к противнику, удерживаемому захватом. Один из удачных вариантов — одной рукой схватить противника за заднюю часть головы и нанести ему удар локтем другой руки в голову. Можно нанести ряд таких ударов или схватить голову противника обеими руками и наносить удары коленом.

Удары ногами

Удары ногами очень мощные, но у них есть и недостатки. Поднимая ногу от земли, боец нарушает свое равновесие, особенно если на нем тяжелое обмундирование. Однако иногда удары ногами — единственный действенный способ атаковать противника в бронежилете или соперника, чье обмундирование мешает наносить другие виды ударов. В результате достаточно мощного удара можно нанести травму

Удар ногой в пах

В армейских системах рукопашного боя обычно используется удар ногой в пах, наносимый носком ботинка. Беспокоиться о том, что нога, защищенная ботинком, будет повреждена, не нужно, а удар настолько мощный, что, попадая не в пах, а в бедро или живот, все равно будет эффективным.



через большинство видов защиты, а в любом случае ноги, по которым чаще всего наносятся удары ногами, редко бывают защищены.

Ни в одной армейской системе рукопашного боя не уделяется много внимания высоким ударам ногами. Большинство ударов ногами нацелены в ноги, корпус или любые доступные части тела лежащего противника. Многими боевыми искусствами занимаются босиком, и довольно много времени уделяется отработке навыков правильного положения стопы во избежание травм. Если боец не забыл надеть ботинки, ему не нужно беспокоиться о таких мелочах, как подворачивание пальцев во избежание травмы. Ботинки — одно из лучших орудий солдата в ближнем бою: любого сбитого на землю противника можно без труда добить.

Колющий удар ногой

При выполнении «колющего» удара ногой используется носок ботинка. Его можно наносить по любому объекту. Идеальное место — пах, туда удар наносится махом ноги вверх. Можно также выполнять его подъемом ноги, но удар носком более травмирующий. Кроме того, удар можно наносить по голени, колену или лодыжке. Мощным ударом ботинка можно сломать лодыжку, но даже если этого не произошло, удар ногой вызовет острую боль, и противнику будет трудно стоять на этой ноге.

Колющие удары можно применять «в свободном положении», т. е. когда

Удар ногой по голени

Удар с замаха боковой частью ботинка по голени чрезвычайно болезненный. Такой удар может заставить противника потерять равновесие. Благодаря инерции удара и естественному движению противника, который уклонится от источника боли, можно выбить ноги из-под противника и подготовиться к его сбиву. При том, что его равновесие будет нарушено, сделать это будет гораздо легче.



боец не находится в физическом контакте с противником, или же их можно наносить по расположенным ниже ногам после выполнения захвата. В этом случае эти удары часто используют в комбинации со сбивом, выбивая ноги и перетягивая противника. В такой комбинации также эффективен удар ногой с замаха.

Удар ногой спереди

Удар ногой спереди — это выпад ногой, направленный точно вперед. Его, как правило, выполняют отставленной назад ногой, по пути набирая силу. Удар осуществляется без замаха, колени поднимают, а затем направляют ногу вперед. При выполнении удара обычно используется подъем стопы, но в ботинках это не так важно. Боец может даже не заметить, что он ударил по корпусу противника носком ботинка, а не подъемом стопы.

Удар ногой вперед обычно наносится в пах или по нижней части тела. После такого удара противник, как правило, сгибается пополам и/или отступает назад. Этот же удар также используют для вышибания дверей и других препятствий. При нанесении удара важно осуществлять толчок бедрами вниз и вперед, чтобы придать ему максимальную силу. Особенно при вышибании двери, за которой, возможно, прячутся враги.

Удар ногой с разворота

Удар ногой с разворота очень мощный, хотя, чтобы его правильно выполнить, требуется некоторое умение. Обычно

Удар ногой сбоку

Удары ногой сбоку используются не во всех армейских системах боя, поскольку для их выполнения требуется значительная подготовка и немалое пространство. Однако они очень мощные и могут заставить противника отлететь. Боец поднимает ногу и выталкивает ее вперед, как будто топя каблуком. Если удар наносится хотя бы немного по боковой траектории, он будет слабым и неэффективным. Для получения максимального результата боец готовится к удару, делая шаг по направлению к противнику и перенося таким образом вес своего тела в сторону нанесения удара.



Удар ногой с разворота

При выполнении удара ногой с разворота ногу поднимают, а затем без замаха выпрямляют ее, одновременно разворачиваясь. Удар обычно наносят отставленной назад ногой и в то же время осуществляют поворот корпуса. Ударной частью является нижняя часть голени и подъем ноги, а ботинок придает удару дополнительную мощь. Во время выполнения удара боец не выбрасывает ногу, затем отводя ее назад, а с силой выбрасывает ее, завершая движение на корпусе противника. Таким же образом можно атаковать ноги противника. В этом случае при нанесении удара необходимо совершать несколько нисходящее движение.





Удар ногой из партера

В случае падения любому солдату нужно как можно быстрее подняться на ноги, но иногда сначала нужно разобраться с противником. Попытка встать, когда сыпятся удары, вряд ли будет успешной.





Вместо этого солдат направляет стопы к противнику и совершает удар ногой, целясь в колени или в пах. Выпад ногой по любой части ноги противника оттолкнет его, а возможно, и заставит упасть, позволяя бойцу встать и вернуться в бой.

его выполняют с отставленной назад ноги для придания ему максимальной мощности. Боец должен развернуть ведущую ногу так, чтобы она смотрела в направлении удара, а затем начать разворот в этом направлении, выбрасывая ударную ногу вверх. Бедро разворачивается так, чтобы колено было направлено в сторону намененного для удара объекта. Затем ногу выпрямляют, таким образом с силой выбрасывая ее по дуге, чтобы попасть по цели. Удар наносят нижней частью голени и подъемом стопы.

В некоторых видах боевых искусств этот удар выполняют отрывисто, тут же убирая ногу от объекта и ставя ее аккуратно на землю. В армейских системах боя удару сообщают больше силы за счет того, что движение ноги останавливается корпусом противника, а по завершении удара нога ставится на землю. Благодаря этому боец оказывается очень близко к объекту и с этой дистанции может применять удары локтями и коленями, чтобы довершить начатое.

Удар ногой с разворота часто наносят по корпусу, но можно нацеливать его и в ноги. В этом случае во время нанесения траектория удара будет слегка нисходящей, подгибая ноги противника и (желательно) опрокидывая его на землю.

Кроме того, ударом ногой с разворота можно воспользоваться и в ближнем бою. Техника его выполнения остается прежней, но ногу не выпрямляют. Вместо этого колено движется по дуге, прямо к цели.

Толчущие удары и выпады ногами

Наиболее примитивная атака противника ногами — толчущий удар. Для этого нужно лишь распрямить ногу, направив пятку в сторону противника. Эффективнее всего наносить такой удар по лежащему врагу. Целью удара является голова и корпус, но можно также нанести его по запястьям и ло-

Удары коленом

Удары коленом можно наносить почти по любым частям тела. Мощным ударом в корпус можно решить исход боя, но и удар по ноге будет не менее эффективным. Противник с травмой ноги не сможет двигаться или успешно сражаться, его можно без труда и промедления добить последующими ударами или сбивом.

дыжкам, чтобы вывести противника из боя. Кроме того, топчущий удар можно наносить по стопе противника, когда он стоит.

Такой топчущий удар лежит в основе того, что во многих боевых искусствах называют ударом ноги сбоку или выпадом. Эти удары осуществляются сбоку, как и предполагает название. Их можно наносить горизонтально

в корпус или вниз по ногам. Последний вариант, как правило, более применим.

Атаковать ноги лучше всего сбоку, хотя при нанесении удара по колену спереди можно без особого труда сломать противнику ногу. Для выполнения топчущего удара боец поднимает колено и направляет стопу точно в цель, перенося вес тела в направлении удара и толкая объект, чтобы нанести как



можно больше травм. Нога должна быть прямой и, как и при ударе с разворота, не должна отводиться назад. Цель состоит в том, чтобы поставить ногу на землю после толчка объекта, а не отводить ее назад.

Удары ногой сбоку

В некоторых армейских системах боя используются удары ногой сбоку. Они могут быть весьма эффективны, но для их выполнения требуется довольно много места. Боец делает шаг к объекту и поворачивается к нему боком. Он поднимает ногу, стоящую ближе к объекту, и высоко поднимает колено, направляя стопу к цели пяткой вперед. При выполнении удара ногой сбоку нога не должна описывать ни горизонтальной, ни вертикальной дуги — наносится топчущий удар ногой сбоку, а любой крюк ослабит его. Топчущие

удары ногой можно использовать при обороне, лежа на земле. Лежащий на земле боец может нанести удар ногами и перебить колени любому, кто пытается к нему приблизиться. Если он лежит на боку, он выполняет удар сбоку той ногой, что находится сверху, опять же с целью травмировать ноги нападающего или сбить его на землю.

Удары коленом

Удары коленом — отличный прием в ближнем бою, не требующий большой подготовки. Их можно применять из свободного положения, но лучше всего использовать их против удерживаемого в захвате противника. Обычно удар наносят в пах, нижнюю часть тела или по ногам, но согнувшегося противника можно бить коленями в голову, чтобы добить его.

Короткий, резкий удар коленом в бедро часто используется в рамках техники ареста и задержания, когда сопротивляющемуся подозреваемому пытаются надеть наручники и взять его под контроль. Неожиданная боль и потеря равновесия действуют как отвлекающий фактор и дают бойцу или полицейскому возможность применить удерживающий захват или надеть наручники. Тот же принцип можно применить в ближнем бою при «вертикальном захвате», используя удары коленями, чтобы измотать противника или перебить ему ноги.

Удар коленом с разворота уже описывался. Более простой прямой удар коленом — это одно из самых бессознательных движений, которые человек

Пометка для подразделений специального назначения: победа любой ценой!

Во время спортивных соревнований борцы подчиняются правилам. Солдаты же думают о том, чтобы выжить. Тут нет наказания за нечестную борьбу, а напротив, есть преимущества: например, остаться в живых.

Укус за ухо

Иногда все идет не так. Попытка нанести удар превращается в соревнование по борьбе, и бойцу необходимо высвободиться. Такие «грязные приемы», как укус противника за ухо, могут дать ему возможность освободить пространство для мощного удара или выхода из сложного положения. Боец также должен иметь в виду, что и противник не будет вести честный бой. Единственный надежный способ избежать укуса за ухо — не попадать в захват.



может осуществить. Для этого, согнув ногу, поднимают колено, и все. Безусловно, это нужно сделать с силой. Некоторые удары коленом наносятся более прямо, а другие — вверх, в зависимости от цели удара.

Пожалуй, самые эффективные удары коленом выполняются из захвата. Идеальное положение для нанесения такого удара — захват противника двумя руками за голову. Боец захватывает голову противника двумя руками, подтягивая ее вперед и вниз, при этом поднимая колено к его лицу или корпусу. Удары коленом можно также наносить из других положений, например при борьбе в партере.

Удар головой

Удары головой обычно применяют в ближнем бою, когда боец может либо подтянуть противника под удар, либо удерживает его так, что тот не может свободно двигаться.

Глупо наносить удар головой по противнику в шлеме или обмундировании, при ударе о которое можно получить травму, но иногда такая тактика приносит результаты.

При выполнении удара головой вес тела переносится вперед, а удар наносится участком на голове, находящимся по диагонали от бровей. Простое правило состоит в том, чтобы любой удар головой, попадающий противнику ниже уровня глаз, нанесет тому серьезные повреждения.

Кроме того, можно нанести удар головой назад или вверх, чтобы освободиться от захвата или удержания.

Удар головой

Удар головой всегда сопровождается некоторым риском, но таким ударом можно удачно застать противника врасплох. Порой это — единственный осуществимый прием. Важно избегать прямого столкновения лоб в лоб, поскольку такой удар будет почти одинаково травматичным для обоих сражающихся. Вместо этого удар наносится скатом головы по любой легко повреждаемой части лица, например в нос или скулу. Вместо замаха лучше держать голову неподвижно относительно корпуса, используя его в качестве рычага для нанесения удара движением всего тела.





В ситуации, когда речь идет о жизни или смерти, при реальной возможности столкнуться с многочисленными врагами, начинать борьбу с противником зачастую не очень хорошо. Однако во время борьбы у солдата или полицейского появляется ряд возможностей. В не представляющих большой угрозы обстоятельствах подозреваемого или пленника можно удержать и поймать или выдворить с территории. Это может быть важно, когда отряд охраняет объект. Множество лиц могут попытаться проникнуть туда, и не только, чтобы устроить беспорядок.

Если по вооруженным лицам или террористам с бомбой оправданно стрелять или стараться их обезвредить, то в случае с протестующими, которые, возможно, пытаются спровоцировать применение чрезмерных мер, или с менее опасными нарушителями, например ворами или пронырливыми журналистами, необходим другой подход. Умение обезвредить нарушителей или лишить их возможности двигаться позволяет в случае необходимости применять к ним менее жесткие меры.

Арест и захват

То же относится к полицейским и солдатам, которые пытаются арестовать подозреваемого. Главных вражеских фигурантов можно взять живыми для получения сведений или суда над ни-

.....

Борцовские приемы расширяют возможности бойца, предоставляя ему ряд осуществимых вариантов.

4

Хотя борьба и не является основным вариантом для бойцов, но чтобы успешно сражаться в чрезвычайно переменчивых условиях, очень важно хорошо знать борцовские приемы.

**Приемы
борьбы**

ми за любые совершенные ими преступления (например, преступления против человечества или террористические акты). Военные и спецподразделения полиции по борьбе с беспорядками иногда совершают «рейды по захвату» во враждебно настроенную толпу с целью ареста зачинщиков беспорядков. Это — опасная операция, во время которой может понадобиться резко переключиться от задержания подозреваемого и удаления его от поддерживающих его масс на предотвращение серьезных попыток ранить или убить осуществляющих аресты сотрудников.

Изучать приемы борьбы важно и по другим причинам. Благодаря этому солдат учится избегать захвата, а это обязательно случается во время ближнего боя. Самые лучшие в мире удары уйдут впустую, если боец окажется в беспомощном положении, когда противнику удастся применить к нему захват. Приемы борьбы позволяют солдату избежать ситуаций, когда к нему можно применить захват. А кроме того, они подкрепляют навыки нанесения ударов.

Опытный боец может применять борцовские приемы в сочетании с ударами или с целью нанести травмы противнику. Зачастую непросто нанести точный удар по двигающемуся противнику, но опытный боец, владеющий борцовскими приемами, способен переместить врага туда, где удар нанесет ему как можно больше вреда. Кроме того, с помощью этих приемов можно сломать противнику конечности, обезвредить его или свалить на землю, где

тот какое-то время не сможет участвовать в бое, а при необходимости добить ботинками.

Захват за голову

Если удерживать голову противника, то движения его корпуса ограничены, особенно когда его перетягивают за собой. Захват за голову обычно применяют для нанесения ударов коленом в корпус или голову. Последнее может быть непросто: если враг сопротивляется, его голову сложно опустить достаточно низко. Наносить удары в корпус гораздо удобнее.

Захват обычно выполняют обеими руками, но эффективен и захват одной рукой. Принцип выполнения в обоих случаях один. Боец ладонью одной руки захватывает заднюю часть головы противника, не поднимая локоть, чтобы противник просто не уклонился назад.

Захват одной рукой, который также называют шейным захватом одной рукой, должен сопровождаться ударами, иначе противник немедленно вывернется.

Для более надежного захвата боец кладет вторую руку поверх первой и опускает голову противника к своему плечу, нарушая его равновесие и затрудняя сопротивление. В этом случае локти также не поднимают, чтобы противник не вывернулся.

Захват за голову двумя руками

Захват за голову двумя руками, который часто называют тайским захватом, поскольку его широко используют в тайском боксе, нередко применяют,

Бросок с захватом за голову

Куда голова, туда и тело. Подтягивание противника за голову приносит стопроцентные результаты. Для максимального эффекта боец наносит пару ударов коленом в корпус, а затем бросает противника лицом на землю.



чтобы протащить противника, вывести его из равновесия и дезориентировать, нанося ему удары коленом в корпус.

Даже один-единственный хороший удар зачастую заставляет противника согнуться вдвое и лишает его сил настолько, что можно сбить его с ног.

Из этого положения осуществляют два надежных вида сбива. Первый весьма метко называют «падением

ничком». Боец отступает назад, подтягивая противника вперед и вниз. Во время падения солдат помогает ему, подталкивая его голову вниз, направляя ее прямо на то место, где была нога бойца, прежде чем он сделал шаг назад. Противник с силой падает на землю лицом вниз.

При выполнении второго вида сбива боец делает шаг назад (любой но-

Стальной зажим

Стальной зажим зачастую выполняется более или менее случайно, когда один участник боя захватывает другого за голову, пытаясь взять его под контроль. Из этого положения можно нанести удар коленом в голову или освободить руку для выполнения ряда ударов, на которые противнику будет сложно ответить.



гой), подтаскивая противника вперед и вниз. Затем он разворачивается вокруг той ноги, которая осталась на месте, и подтягивает противника, используя вес своего тела, а не только силу рук. Когда противник падает, боец отпускает его, швыряя о землю. Соперник падает на спину у ног бойца, где ему несложно нанести последующие удары.

Освобождение от захвата

Обычно боец, попавший в захват, в конце концов будет добит или окажется сбитым с ног. Однако иногда гораздо эффективнее освободиться от захвата. Попытки вырваться приводят к обратным результатам и скорее всего спровоцируют удар, поэтому вместо этого бойцу нужно «разорвать» захват шквалом ударов.



Когда солдат готов освободиться от захвата, он руками резко отталкивает противника назад, с силой вкливаясь в основание плечей. Он прикладывает к удару вес всего тела, выталкивая корпус вперед отставленной назад ногой. Если все сделано правильно, противник отступает назад, возможно, раскинув руки, чтобы вернуть равновесие. Таким образом он оказывается открыт для нанесения удара. Боец выступает вперед и наносит мощный удар ладонью в голову, а затем и другие удары. Если противник оказался вне пределов досягаемости, неплохой вариант — удар ногой спереди. Это особенно пригодится, если в результате удара он заденет товарища или врежется в какое-нибудь препятствие.

Обхват/захват руки

Обхват или захват руки используется для обездвиживания ударной руки противника и любого удерживаемого ею оружия. Обычно его применяют после защитных действий, например, прикрытия или сдерживания бокового удара. Когда противник бьет по поднятой для защиты руке бойца, тот «обвивает» руку противника и крепко прижимает ее к корпусу. По возможности нужно расположить предплечье за локтем противника. Так он не сможет вытянуть руку назад.

Захват руки можно применять и при нападении. В этом случае боец делает выпад вперед и удерживает сильную руку противника (обычно правую), прежде чем тот успеет что-либо предпри-

нять. Как бы ни осуществлялся захват, вторую руку боец может использовать по-разному. Он может осуществить шейный захват противника одной рукой за голову (см. выше) и потянуть ее вниз, удерживая руку. Это — отличная позиция для нанесения ударов коленом. Кроме того, свободной рукой солдат может наносить удары. Из этого положения очень удобно выполнять удар перепонкой пальцев по горлу.

Варианты сбива

Для выполнения сбива имеются три отличных варианта. Наиболее удобно осуществлять подкашивающий сбив снаружи, который также называют подсечкой сзади. Его применяют, когда, защищаясь, боец ушел немного в сторону. В этом случае обе его руки находятся с одной стороны от головы противника. Обвивая наносящую удар руку противника дальней рукой, боец с силой отклоняет его голову назад. Это можно осуществить, ухватившись за область трапециуса и направляя предплечье вверх под подбородок или положив руку на лицо противника и совершая толчок назад и вверх.

Оттолкнув голову противника назад, солдат делает большой шаг вперед и подсекает его ногу. Подсекается нога с той стороны, где находится ударная рука противника. В результате одновременного отталкивания головы назад и подсекания ноги вперед противник рухнет на землю. Боец может потянуть удерживаемую в захвате руку, чтобы сломать ее. Ситуация вполне позволяет ему прикончить против-

Захват руки

Не все захваты нацелены на голову. Бывает удобно лишить противника способности двигать рукой и удерживать его на короткой дистанции, чтобы взять его под контроль, прежде чем пытаться сбить его или «выгадать» возможность для более надежного захвата.



Двухточечный сбив

Большинство видов сбива выполняется по одному и тому же принципу с использованием двух точек. Здесь корпус противника отталкивают назад, ногу подсекают вперед. При выполнении каждого из этих движений по отдельности противник сможет преодолеть их, но одновременное их осуществление приведет к тяжелому падению.



ника, оглушенного сильным падением, а возможно, и переломом руки.

Подсечка изнутри выполняется почти так же, но из более центрального положения, т. е. руки солдата расположены с противоположных сторон от головы противника. Руку обездвигивают таким же образом, и голову отталкивают назад почти точно так же. Боец ставит ногу не с внешней стороны, а между ног противника, и зацепляет ногу, расположенную ближе всего к нему. В результате противник тяжело падает, но здесь есть опасность быть утянутым вслед за ним. В этом случае бойцу лучше всего попытаться упасть коленом на область паха противника.

В качестве одного из вариантов подсечки снаружи солдат может «протянуть» руку противника, резким шлепком отбросив ее вверх и быстро поднырнув под нее. Он оказывается позади руки противника, а оттуда он может дотянуться до его шеи, прижав сонную артерию соперника косточкой с внутренней стороны запястья. Расположенной дальше рукой он охватывает свою кисть или запястье и с силой тянет руки, прижимаясь головой к плечу противника, чтобы защититься.

Таким образом выполняется удушающий захват, который применяется, чтобы лишить противника сознания или убить его. Кроме того, он чрезвычайно болезненный. Силу захвата можно регулировать, чтобы держать врага под контролем, не причиняя ему вреда, а в случае необходимости удушение можно применить в полную силу.

Кроме того, противника можно с силой швырнуть на землю, выполнив такое же вращательное движение, какое используется при захвате за голову. В этом случае расположенной дальше ногой нужно совершить движение назад, поэтому если правой рукой боец обхватывает шею противника, применяя удушение, он должен разворачиваться против часовой стрелки.

Разворачиваясь, боец тянет противника за собой и вниз с помощью силы рук и веса своего тела, отпуская его, когда тот начинает падать. Можно увеличить силу падения, швырнув противника на землю, куда он упадет спиной или боком и где его будет несложно добить. Если боец будет удерживать соперника, он упадет вместе с ним и окажется в преимущественном положении, готовый применить удушение. Однако такой вариант нежелателен на поле боя. Лучше отшвырнуть противника на землю и стоя наносить по нему множественные удары, чем оказаться с ним в связке.

Фиксирование и перелом суставов

Большинство приемов, которые в боевых искусствах называют «фиксированием суставов» или «болевыми приемами», на самом деле нацелены на перелом суставов за счет выведения их из нормального диапазона движения. Тщательно регулируя силу применения этих приемов, их можно использовать для удержания противника или во время спортивных соревнований, для того чтобы заставить его сдаться

Подкашивающий сбив снаружи

Подсечку снаружи (или подножку сзади) можно выполнить из различных подходов. Здесь боец перемещается вперед из положения взаимного захвата и нарушает равновесие противника, отталкивая его голову и верхнюю часть корпуса назад (А). Затем он выбивает из-под противника одну ногу, выполняя «подсечку» ногой (В). Подталкивая верхнюю часть корпуса противника вниз, боец увеличивает силу удара при падении (С).





Удушение стоя/ сбив с разворотом снаружи

Боец внутренней частью запястья зажимает шею противника и с силой подтягивает его, применяя болезненный удушающий прием. В таком положении противника можно «придушить», а можно швырнуть на землю резким закручивающим движением.





или признать поражение. Благодаря боли, которую причиняют эти приемы, и угрозе повреждения суставов боец может контролировать противника. Такие приемы можно использовать для ареста или задержания, а также захвата пленников.

Однако в открытом бою фиксирование сустава применяется главным образом для того, чтобы противник оказался в уязвимом положении или чтобы сломать ему конечности. В последнем случае такие приемы выполняются быстро, с силой и твердым намерением сломать сустав. Преимущество применения такого приема в том, что солдат получает возможность перейти к следующему противнику, развязавшись с первым.

Таким образом, один и тот же прием с различными целями могут применять и полицейские, и военные. Разница состоит лишь в целях и прилагаемой силе.

Пытаясь сопротивляться болевому приему, можно сломать себе суставы и оказаться неспособным сражаться даже при попытке избежать этого приема.

Захват за запястье

Захват за запястье обычно применяется для того, чтобы обезоружить противника или взять под контроль того, кого нужно арестовать. В бою тот прием гораздо менее эффективен, чем полагают многие единоборцы. В разгар боя почти невозможно ухватить противника за запястье, из-за чего нет возможности применить этот при-

ем. Неслучайно основоположник системы Крав Мага назвал захват за запястье «рыцарскими штучками», имея в виду, что это надуманный и показной прием.

Захват за запястье попадает в ряд приемов, которые выполняются, «если представится возможность». Если сначала удастся удержать руку, то, как правило, можно и запястье ухватить достаточно крепко, чтобы применить захват. А иногда противник сам, схватив бойца, дает ему возможность выполнить захват за запястье.

Бывает, что в суматохе сражения такая возможность сама подворачивается, и в этом случае можно в полной мере ею воспользоваться. Но в целом захват за запястье — довольно редкий прием и поэтому не является частью основной системы приемов.

Захват за запястье изнутри

Захват за запястье «изнутри» выполняется путем захвата руки и разворота ее таким образом, чтобы большой палец был обращен вниз и не мог быть повернут дальше. Тогда боец пытается закрутить руку вокруг точки, расположенной рядом с большой косточкой, выходящей из запястья, будто стараясь заправить мизинец противника ему в нос.

Большинство людей в результате этого приема пригибаются к земле, пытаясь ослабить боль. Таким образом они оказываются в положении, когда им можно нанести удар коленом в лицо или грудь. Однако такое положение сложно удержать. Если за

Захват за запястье

Захват за запястье можно выполнить, закручивая кисть, будто пытаешься прижать ладонь к большому пальцу, или вращая ее так, словно стараясь вытолкнуть большой палец туда, где расположен мизинец. Однако завладеть запястьем в разгар боя затруднительно.



этим приемом не следует какой-нибудь другой, противник, как правило, выворачивается. Таким же образом можно выполнить захват за запястье и из других положений, например, когда подозреваемый лежит на земле лицом вниз и нужно надеть на него наручники.

Захват за запястье снаружи

При выполнении захвата за запястье «снаружи» кисть разворачивают в другую сторону. Боец хватает кисть противника, поместив большой палец на тыльную сторону ладони, и вращает ее так, чтобы большой палец противника смотрел вперед, а его пальцы были обращены вверх.

Запястье противника нужно плотно прижать к его корпусу, иначе он вывернется. Этот прием можно выполнять быстро, чтобы сломать предплечье, или медленнее, чтобы согнуть противника вниз и вбок.

Перегиб запястья

При перегибании запястья его сгибают на 90 градусов, растягивая сухожилия. Если сделать это с силой, они разорвутся, и рукой нельзя будет двигать. Чтобы избежать уклонения от приема, руку нужно обездвижить. Этот прием используют вместе с удержаниями, но его также можно применить, чтобы сломать сустав.

Один из способов выполнения приема — перегнуть запястье, захватив его пальцами у основания кисти противника, а затем резко ударить локоть руки о что-то тяжелое позади, например о землю или стену.

Этот прием можно использовать в качестве завершающего применительно к лежащему противнику, выведя из строя руку, которой он держит оружие.

Захват за руку и плечо

Выполнение захвата за руку гораздо более удобно, поскольку руку легче ухватить. Есть два распространенных вида захвата: при выполнении одного захватывается плечевой сустав, а во втором случае — травмируется локоть.

Оба вида можно осуществлять из разных позиций: из положения стоя, в партере и из любого промежуточного положения.

Рычаг руки

«Рычаг руки» — распространенный болевой прием в боевых искусствах. Его можно использовать, чтобы сломать кость или удерживать противника. Во время применения его для удержания можно тем не менее сломать локоть, но выполнить это сложно. Поэтому необходимо решать, применять ли его непосредственно для перелома или вместо этого попытаться взять противника под контроль.

Один из распространенных вариантов использования рычага руки — применение его в отношении противника, вытянувшего прямую руку вперед, например для удара или захвата. Боец заходит с внешней стороны от руки и зацепляет ее своей рукой (сверху или снизу — на самом деле не важно). Очень эффективно зажать запястье

Перегиб запястья

Еще один вариант повреждения запястья — загнуть его, превышая предел его гибкости. Если ударить локтем противника о землю, перегибая таким образом запястье, противник получит серьезную травму.



Захват за руку и плечо

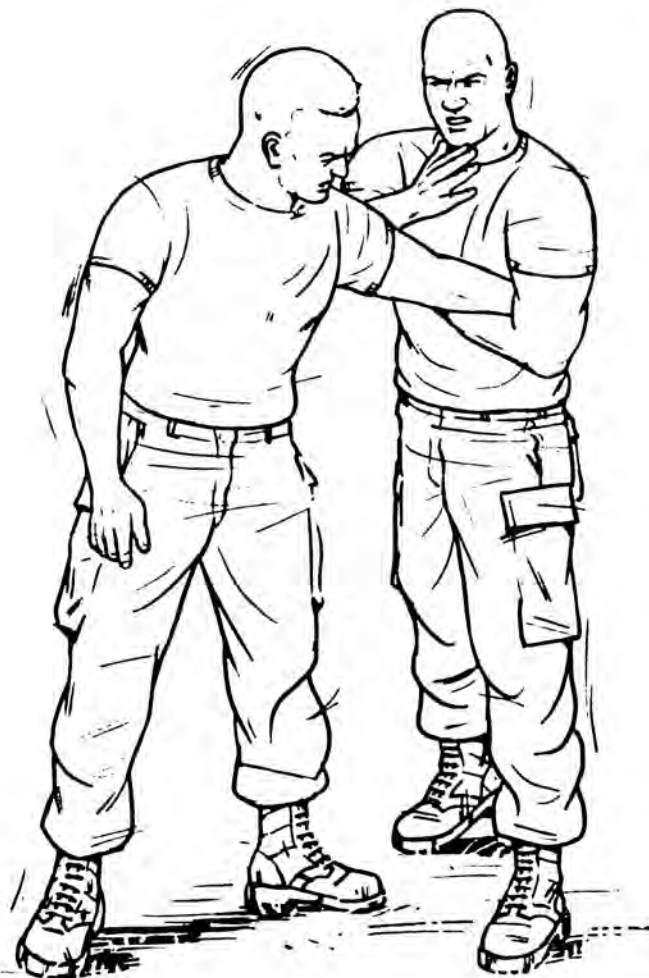
Захват руки противника осуществляется путем «оббивания» его предплечья. При выполнении захвата изнутри рука проходит над предплечьем, опускается с внешней стороны и подсовывается снизу внутрь, останавливаясь позади локтя. Затем боец захватывает своей рукой другую руку, которой удерживает плечо противника.





Удержание противника с помощью рычага руки

Удерживая руку противника в сгибе своей руки, боец толкает его вниз и с силой прижимает предплечье к трицепсу соперника. Тот в конце концов сгибается с вывернутой в сторону рукой.



или предплечье противника между бицепсом и предплечьем. Или же можно «загрести» руку согнутой крюком кистью. В любом случае руку противника нужно прижать к корпусу бойца, не давая двигать ею.

Чтобы сломать руку, боец наносит удар в плечо противника точкой, расположенной рядом с его собственным плечом, отталкивая того как можно дальше и одновременно подтягивая запястье и предплечье противника на себя. Таким образом создается разрывающее усилие, разрушающее локтевой сустав.

Удержание и контроль

Чтобы осуществить удержание и контроль, боец упирается рукой, ближе к кисти, в заднюю часть руки противника и перекачивает ее вперед, с силой прижимая кость предплечья к трицепсу соперника. В этом случае он также тянет предплечье на себя и делает шаг вперед, словно пытаясь поместить бедро под мышку противнику. Тот сгибается вперед и вниз, пытаясь ослабить боль. Благодаря этому движению можно направить соперника на землю лицом вниз.

Чтобы осуществить удержание из этого положения, боец упирается локтем ближайшей руки в спину противнику и с силой толкает его, перемещая руку к локтю. Затем он придавливает спину и локоть противника, другой рукой выпрямляет ему руку, причиняя сопернику боль.

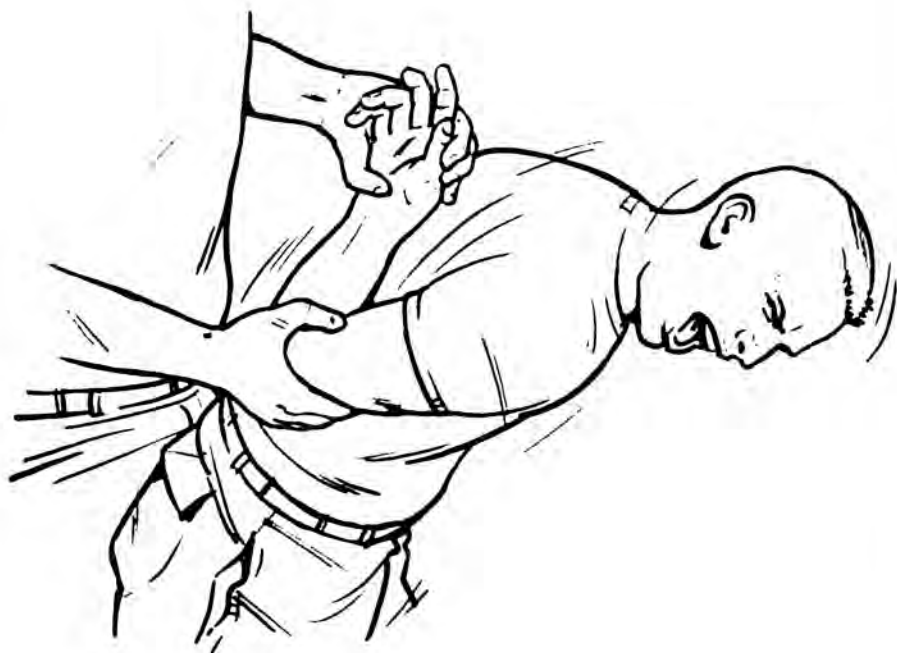
Самый распространенный захват плеча — классическая «рука за спи-

ной» или «хаммерлок», прием, который обычно применяют к противнику, удерживаемому другими способами. Руку объекта сгибают и прижимают к спине как можно дальше. Этот прием позволяет без труда надеть наручники, а кроме того, его можно использовать как дополнительный прием. Из такого захвата можно вывернуться движением вперед. Поэтому-то, чтобы удержать стоящего противника, обычно используют вторую руку, хватая его за ворот или применяя удушающий захват. Соперника, лежащего на земле лицом вниз, можно просто прижать.

Кроме того, добиться такого положения можно, пропустив руку между предплечьем и корпусом противника, а затем переместившись на 180 градусов, чтобы боец оказался рядом с соперником, глядя в одну сторону с ним. Разворачиваясь, солдат поднимает руку вверх и к себе, словно собираясь приложить ладонь к уху. Таким образом, объект сгибается, а локоть его оказывается в захвате. Если он сгибает руку, боец может дотянуться и другой рукой ухватиться за его запястье, подтягивая его вверх вдоль спины противника и применяя хаммерлок. Нужно быть внимательным и не дать противнику уйти вперед, вывернувшись из захвата. Если противник благоразумно не сгибает руку, можно зафиксировать плечо и сломать сустав, выбив из-под противника опорную ногу. Под весом его тела зафиксированная рука будет выдернута из плечевого сустава.

Хаммерлок

Классический прием «рука за спину» эффективен, только если противник не может уйти вперед, вывернувшись из захвата. Его необходимо зафиксировать, придавив к земле, к какому-то предмету или удерживая одной рукой и выполняя захват другой.



Удушение и мертвая хватка

Термины «удушение» и «мертвая хватка» часто взаимозаменяемые. А на практике большинство таких приемов включают и то, и другое. Если быть точным, то во время удушения доступ воздуха в организм прекращается из-за зажима трахеи, а мертвая хватка, сжимая сонную артерию, перекрывает поступление крови в мозг.

Быть удушенным страшно, поэтому большинство противников активно сопротивляются. Сопротивление может быть продолжительным, и, чтобы подавить противника, даже при правильном выполнении удушения потребуется время.

С другой стороны, в результате применения мертвой хватки, при правильном выполнении, через 5—10 секунд может наступить потеря сознания, а вскоре и смерть.

Некоторые виды мертвой хватки называют «сонными захватами», поскольку их чаще всего используют, чтобы вызвать у противника потерю сознания.

Удушение и мертвую хватку можно применять как средство контроля, по мере необходимости уменьшая или увеличивая силу захвата, чтобы держать противника под контролем.

Даже частичное удушение способно быстро истощить противника, поскольку оно затрудняет поступление больших объемов кислорода, расходуемого организмом во время боя. Любому, к кому применили удушение или мерт-

вую хватку, в первую очередь нужно освободиться, а этим может воспользоваться противник.

Тот, кто пытается высвободиться из удушающего захвата, не может, например, нападать, а это дает противнику фору для выполнения следующего приема.

Удушающий захват предплечьем сзади

Удушающий захват предплечьем сзади часто применяют для устранения часовых или противников, застигнутых врасплох. Одной рукой обхватывают горло объекта, прижимая трахею костью предплечья. Захват фиксируют, толкая противника второй рукой в плечо и захватывая рукой его бицепс. Затем боец заворачивает свою руку назад и кладет ее на заднюю часть головы противника.

Удушение выполняется за счет толчка головы вперед и пережимания горла рукой.

Необходимо не дать противнику увернуться, потянув его назад и лишив равновесия, так чтобы он упал на удушающего его бойца. Если в результате боец сам падает, куда бы он ни упал, даже если падение было сильным, он должен удерживать захват и продолжать давить на горло.

Среди вариантов такого вида удушения — захват одной рукой, который используется для взятия противника под контроль, а иногда для использования его в качестве живого щита. При выполнении этого приема одна рука бойца остается свободной.

Удушающий захват предплечьем сзади

Удушающий захват предплечьем сзади выполняют, положив предплечье поперек горла противника и фиксируя захват второй рукой. При выполнении удушения не прижимают горло рукой, а толкают голову противника вниз и вперед. Наклон противника назад значительно усложняет сопротивление удушению.



Вид сбоку

Положение руки



Нельзя позволить противнику опустить подбородок, чтобы не дать бойцу пережать рукой трахею. Поэтому-то удушение нужно выполнять резко и быстро, прежде чем противник сможет что-либо предпринять.



Удушение крест-накрест

Удушение крест-накрест применяется к находящемуся в затруднении или лежащему на земле противнику. Его выполняют, крепко ухватившись за внутреннюю часть ворота перекрещенными руками и прижимая локти к рукам. Защититься от такого удушения можно, отталкивая сразу оба локтя, но применять этот прием обороны нужно до того, как удушение зафиксировано.





В этом случае также противника нужно нагнуть назад, чтобы он не вернулся. Второй рукой боец может схватить соперника за руку и оттянуть ее назад, чтобы тот не достал оружие или не сбросил захват. В таком положении противник не получает повреждений, зато он находится под контролем.

Чтобы еще быстрее и эффективнее вызвать у противника потерю сознания, боец вытягивает руку дальше, чтобы его бицепс и предплечье оказались на сонных артериях, расположенных по бокам шеи. Давление перекроет поступление крови в мозг, что вызовет немедленную потерю сознания.

Кроме того, можно потянуться через горло противника и ухватиться за внутреннюю часть его ворота, зацепившись за одежду, и плотно затянуть его на сонной артерии.

Удушение крест-накрест

Этот прием можно выполнить сзади одной рукой, при выполнении спереди необходимо задействовать вторую руку. При выполнении удушения крест-накрест обеими руками, расположенными на внутренней части ворота противника, его голову тянут вперед и вниз.

Аналогичное удушение можно выполнить, ухватившись одной рукой за внутреннюю часть ворота противника, а другой оттягивая вниз отворот с противоположной стороны, фиксируя удушение собственной одеждой соперника.

Поперечное удушение

Простой поперечный удушающий захват с рукой поперек горла эффективен, если враг не может отойти назад. Лучше всего применять его на земле, помогая себе весом тела, но у стены он не менее результативен. Защищаться удобно, отталкивая руку противника локтем так, чтобы она соскользнула.



Поперечное удушение

Поперечное удушение выполняется спереди предплечьем, которое пережимает трахею. Этот прием эффективен, если противника прижать к стене или другому препятствию или же если он лежит на спине.

Чтобы применить этот вид удушения к стоящему противнику, боец должен его зафиксировать, обхватив второй рукой заднюю часть головы противника и положив кисть на свой бицепс. После этого он должен попытаться притянуть руку к локтю.

Однако при выполнении этого удушения руки противника свободны. Если он сможет достать нож, боец будет убит, и даже если это не удастся, противник сможет высвободиться. Поэтому этот вид удушения выполняют в основном одной рукой и применяют к прижатому куда-нибудь противнику. Кроме того, его можно выполнять не в полную силу для удержания соперника.





В ходе ареста или взятия в плен объекты оказываются на земле, поэтому тем, кто намерен брать пленных или сопротивляться таким попыткам, навыки борьбы в партере очень пригодятся. В открытом бою солдат меньше всего хочет упасть вместе с соперником на землю, где на него легко могут напасть другие противники. Но иногда избежать этого невозможно, и бойцу нужно быть готовым к любым непредвиденным случайностям.

В идеальном случае боец стоит, а его соперник лежит на земле. Тогда топчущий удар или удар носком ботинка решают исход боя. В обратной ситуации лучший выход для бойца — направить стопы в лицо соперника и нанести удар сбоку или прямой удар, в зависимости от положения тела.

Если боец находится под угрозой удара ногой или топчущего удара сбоку, он должен откатиться в направлении нападающего и схватить его за ноги, возможно, остановив удар руками. Затем солдат может свалить атакующего или, поднимаясь на ноги, использовать его в качестве опоры. Пока боец встает, противнику не удастся нанести ему серьезные повреждения, а если соперник упадет, то когда оба сражающихся лежат, по крайней мере, шансы будут равны.

.....

При борьбе в партере требуется иной набор приемов по сравнению со сражением стоя. Можно воспользоваться приемами борьбы, чтобы подготовиться к нанесению ударов или избежать попадания в сложное положение.

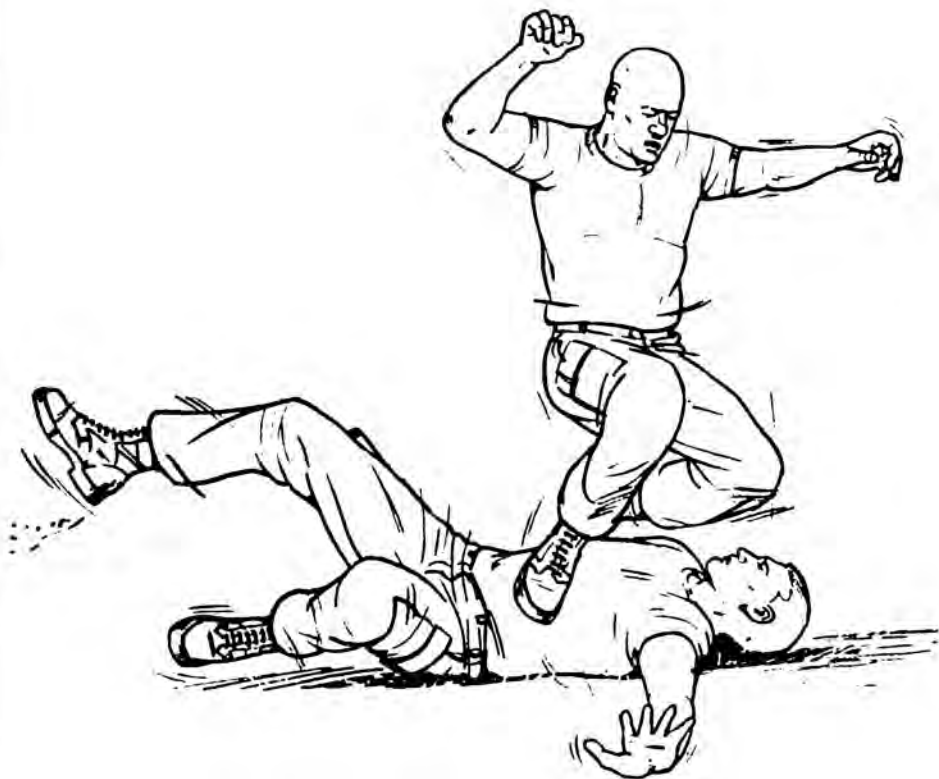
5

В ходе напряженного боя очень опасно упасть на землю, но если такое случается, боец должен быть готов к этому. Попытки полицейских заковать подозреваемых в наручники часто заканчиваются на земле.

Приемы борьбы в партере

Прыжок на колени

Вместо того чтобы присоединиться к лежащему на земле противнику, зачастую можно добить его прыжком на колени, т. е. резко опустившись вниз, обрушивая коленом вес тела на голову или корпус противника.



Пометка для подразделений специального назначения: **подъем!**

Упавший солдат находится в большой опасности, особенно при столкновении с несколькими противниками. Ему нужно как можно скорее подняться на ноги — ведь из этого положения шансов защититься у него больше.

Вместо всех имеющихся в спортивных боевых искусствах эффективных болевых захватов основным приемом бойца в его арсенале приемов борьбы в партере является техника «свалить и оглушить», т. е. взобраться на противника и измолотить его до потери сознания. Однако при борьбе в партере важно не заикнуться на победе настолько, чтобы дать заколоть или застрелить себя в спину. Как правило, лучше всего остановиться, пока есть силы подняться на ноги и вернуться в вертикальное положение.

«Грязные» приемы

Сражаясь с противником, который намерен вас убить, без судьи, который гарантирует честный бой, имеет смысл пользоваться любыми возможными «грязными» приемами. Они дают бойцу массу возможностей, недоступных тем, кто вынужден бороться честно. Эти возможности, безусловно, открыты и для врага.

Боец, находящийся во время боя в неблагоприятном положении, на

земле, может пойти напролом, достать нож или схватить камень и раздробить противнику голову. Даже если у бойца нет оружия, он может сравнять свои шансы множеством других способов.

Чтобы развернуть голову противника в нужную сторону, можно воспользоваться «рыболовным крючком». Под этим подразумевается зацепление пальцами угла рта (избегая зубов) и оттягивание его в любом направлении. Можно ткнуть пальцами в глазницы или мягкие части шеи, чтобы добиться так называемого «болевого подчинения» противника. Иными словами, он может утратить прежнее преимущественное положение, чтобы избавиться от боли, причиняемой его глазам пальцами.

Боец, участвующий в борьбе в партере, пользуется любой предоставляющейся возможностью нанести травмы противнику, выполняя коварные удары коленом, головой или кусаясь. Можно наносить удары локтями или обрушиваться локтем на ребра или лицо противника. Удар одним суставом пальца

«Грязные» приемы

В спортивной борьбе строго запрещено применять ряд «грязных» приемов, но в бою на выживание нет никаких правил. Для выполнения выпадов по лицу или шее не нужно много места, и они являются эффективными отвлекающими факторами. Их можно использовать в положении стоя или лежа. За любую часть лица можно ухватиться, потянуть или выкрутить, а большими пальцами или суставами можно ткнуть в любую мягкую часть тела, заставляя противника отклониться, и этим можно воспользоваться.





под ребра в области под рукой может причинить сильную боль. Кроме того, можно схватить и оттянуть или выкрутить ухо, губу, нос или любой другой мясистый участок, за который можно ухватиться. Противник уклонится, и этого будет достаточно, чтобы боец убежал или обернул в свою пользу неблагоприятное положение.

Ни одно из этих средств не решит исход боя, но они позволяют бойцу перехватить инициативу и начать сопротивление. Безусловно, боец может воспользоваться этими приемами и в случае своего преимущества. От бойца не требуется честной борьбы ни при его победе, ни при проигрыше.

Положения, виды защиты и отходов

Самое распространенное положение, в котором скорее всего окажется любой сражающийся на земле боец, можно деликатно назвать «спутанным клубком»: например, наполовину вывалившись из дверного прохода, среди перевернутой мебели, размахивая в разные стороны руками. В таком положении чрезвычайно сложно чего-либо добиться: отхода, ареста или подчинения соперника.

У борцов, участвующих в спортивной борьбе в партере, есть выражение «положение перед захватом», которое характеризует тактическую необходимость. А именно, прежде чем приступить к решительным действиям, нужно оказаться в доминирующем положении. Под доминирующим положением понимают попросту по-

ложение над противником и возможность, по меньшей мере частично, контролировать его возможные действия. Заняв такое положение, боец пытается решить исход боя или найти пути отхода. Если же он, лежа на спине, сражается с находящимся над ним противником, его положение весьма неблагоприятно.

Таким образом, первое требование в борьбе на земле — оказаться над противником и хоть в какой-то степени взять его под контроль. Из такого положения боец может предпринимать дальнейшие действия: пытаться решить исход дела или прорваться и убежать, а возможно, встать на ноги и схватить оружие.

Верхом

Наиболее естественное доминирующее положение — положение «верхом». Боец садится на противника верхом, придавливая весом своего тела его грудную клетку или живот. Из этого положения можно без труда обрушивать на противника удары или вырваться и убежать. Оказавшийся внизу боец может наносить удары вверх по голове противника и боковые удары по его корпусу, но сила тяжести не на его стороне, и ему вряд ли удастся одержать победу в сражении ударами.

Лучше всего избежать, чтобы вас оседлали, до того, как положение зафиксировано. Как только противник занял это положение, сбросить его будет сложно, если только он не сидит прямо, когда ему можно нанести мощный удар. В этом случае представляет-

Предотвращение позиции верхом

Если противника невозможно удержать ударами ног, можно по крайней мере не дать ему занять положение верхом. Защищающемуся удалось подставить ногу, не давая противнику возможности занять желаемую позицию.



Фиксация положения верхом

Противника, который садится прямо и пытается тут же наносить удары, довольно легко сбросить. Гораздо большую опасность представляет противник, который опускает центр тяжести своего тела, фиксируя положение верхом, а затем по мере готовности выпрямляется для нанесения ударов.



ся еще одна возможность освободиться. В этот момент вывернуться очень просто: боец поднимает одно колено, пытаясь подтолкнуть противника вперед. Как только тот нагибается, боец подхватывает его под мышки, вдоль ребер, и перебрасывает через свою голову, а затем быстро перекачивается, освобождаясь, и встает на ноги.

Если это не удалось, главное условие — не дать противнику воспользоваться своим положением. Значит, нужно схватить его за руку или за голову и притянуть вниз, чтобы он не мог наносить удары. После этого боец может сбросить противника. Нужно согнуть ногу и руку с той стороны, в которую боец будет перекачивать соперника, не давая тому возможности выставить руку или ногу, чтобы задержаться в своем положении.

Боец отталкивается противоположной ногой и перекачивает противника по диагонали. Можно помочь себе, применив какой-нибудь болевой прием, например тычок большим пальцем в шею или закручивание сустава пальца под ребра. Кроме того, боец может развернуть голову противника в ту сторону, куда собирается перекатить его.

Удержание сбоку

Удержание сбоку — очень устойчивое положение. Боец ложится поперек противника, прижимаясь грудной клеткой к его груди, и прижимает его своим весом. Из этого положения можно без труда наносить мощные удары локтями или коленями в корпус или голову противника.

Избежать удержания сбоку можно двумя способами. Самый простой — применение грубой силы: боец помещает обе руки, ладонями вверх, между собой и противником и просто перебрасывает его через голову. Затем он перекачивается, встает на ноги, в идеальном случае раньше противника, и наносит ему удар ногой, пока тот находится в уязвимом положении.

Второй способ состоит в том, чтобы одной рукой наклонить голову противника вниз, с силой упираясь локтем другой руки в нижнюю часть его бедра. С силой отталкиваясь ногой и поднимая противника локтем, боец перекачивается через него, оказываясь сверху. Он продолжает наносить удары локтем и коленом, не давая противнику возможности проделать то же самое.

«Верхом на коленях»

«На коленях» или «верхом на коленях» — отличная позиция, поскольку, удерживая противника (причиняя ему боль и затрудняя дыхание), боец находится в более или менее прямом положении и без труда видит, что происходит. Из этого положения довольно легко освободиться, нанося мощные удары в голову. Можно использовать еще один вариант этого положения, когда противник лежит слегка на боку, например как после падения в результате подсечки. Одно или оба колена можно поставить на ребра или на голову (или захватить и то, и другое): их можно прижать или обрушить с силой, ломая кости. Такой прием называют

Удержание сбоку

При удержании сбоку у доминирующего бойца появляется множество вариантов действия. Его сложно сбросить, если он равномерно распределил вес, но если боец чересчур перегнулся через противника, его можно перебросить, подсунув одну руку под бедро и поднимая его, удерживая голову бойца вниз. Перекатившись, защищающийся оказывается в доминирующем положении.



«Верхом на коленях»

Положение «на коленях» или «верхом на коленях» причиняет противнику боль и затрудняет его дыхание. Единственный эффективный отпор — оттолкнуть колено в сторону, чтобы оно соскользнуло. Это сравнительно несложно, если противник расположился не точно по центру, и практически невозможно, если это ему удалось.



прыжком на колени. Он очень эффективен в качестве добивающего приема в случае с лежащим противником.

Единственный, действительно эффективный способ защититься от положения «верхом на коленях» — выбросить ногу в сторону, одновременно выполняя скручивающее движение корпусом, т. е. частично развернувшись вбок, согнуться пополам, убрав корпус из-под удара. Противник ударяется коленом о землю, а боец может встать на ноги. Поднимаясь, он может опереться о противника, практически взбираясь по нему, чтобы вернуться в вертикальное положение.

«Ограничитель»

«Ограничитель» — еще одно широко используемое при борьбе в партере положение. Это положение — не доминирующее, боец лежит на спине, но оно позволяет контролировать противника, не давая ему усугубить ситуацию. Боец хватает противника и тянет его вниз, не давая наносить удары по лицу. Он скрещивает лодыжки за спиной противника (это называется закрытым ограничителем), не позволяя ему подняться или изменить положение.

В спортивных соревнованиях некоторым борцам удастся настолько хорошо овладеть борьбой из положения «ограничитель», что они специально «втягивают» противников в эту позицию, падая на спину и применяя различные варианты захватов. Таким образом, может возникнуть впечатление, что позиция «ограничитель» относится

к средствам нападения, но для солдата это совершенно не так. «Ограничитель» — оборонительное положение, которое используется, чтобы не позволить ситуации усугубиться. Бойцу необходимо как можно быстрее высвободиться из этого положения и занять доминирующую позицию.

«Ограничитель»

Закрытый «ограничитель»
(со сцепленными лодыжками)
не позволяет противнику занять более выгодное положение. Притягивая его голову вниз, защищающийся также может контролировать соперника, готовясь к попытке освободиться.



Бойцу нужно не пытаться подавить противника из этого положения, а как можно скорее подняться и включиться в сражение. Для этого по мере готовности солдат размыкает «ограничитель» (расцепив лодыжки) и скручивается (как описано выше), чтобы расширить небольшой зазор сбоку.

После этого боец кладет ногу на внутреннюю или внешнюю поверхность бедра противника и толкает его, одновременно перекачивая противника в ту же сторону. Боец помогает себе, используя разворот головы противника или прием болевого подчинения.



Проход через «ограничитель»

Из открытого «ограничителя» (лодыжки не скрещены) можно вывернуться, просто оттолкнув одну ногу и перекатившись через нее. Доминирующий боец должен крепко удерживать противника весом своего тела, чтобы не дать ему возможности высвободиться, перекатившись, или, еще хуже, перевернуть нападающего, оказавшись сверху.



Пометка для подразделений специального назначения: бейте по голове, да побольше

Самый короткий и простой путь — зачастую самый лучший. В этом случае под этим подразумевается нанесение множественных ударов по голове противника, пока тот не упадет. Это не хитро и не красиво, зато дело будет сделано.

Перекатившись таким образом через противника, боец оказывается в положении верхом и может обрушить на противника ряд ударов локтем и ладонью, хаммерфистов и даже применить поперечный удушающий захват, чтобы подавить противника. Однако это целесообразно только в случае столкновения с одним противником. Чаще всего бойцу лучше всего как можно скорее подняться на ноги.

Подъем на ноги

Основная задача бойца во время борьбы в партере — встать на ноги, ведь, оставаясь долгое время на земле, он оказывается очень уязвимым. Однако даже в доминирующем положении противнику, вполне вероятно, удастся утянуть его обратно.

Этому можно воспрепятствовать, продуманно применяя удары локтем или тычки большими пальцами в мягкие места или глаза. Противник, который боится боли, скорее всего отпустит бойца.

Иногда, чтобы облегчить высвобождение, нужно ударить противника или подавить его иным образом. В этом случае это-то и надо сделать. Иначе попытка просто подняться и отступить кончится тем, что вас схватят за лодыжки, и вы упадете.

Если боец оказался над противником, например, стоит над ним или находится в положении «верхом на коленях», то, чтобы освободиться, он может воспользоваться «тактическим соскоком». То есть нужно оттолкнуть голову противника так, чтобы его глаза и лицо оказались обращены в противоположную от бойца сторону, и он не мог видеть, что тот делает. Тогда боец обходит голову противника и отступает. В этом направлении его сложно достать, так что шансы быть схваченным во время отступления сокращаются. Однако во время смертельной схватки из этой позиции боец, скорее всего, нанесет удар ногой или топчущий удар в голову противника, проща решив вопрос о своем освобождении.

Освобождение пространства, подъем на ноги

Упавшему солдату нужно как можно быстрее подняться, но просто встать на ноги зачастую невозможно. Он должен освободить себе пространство, возможно, оттолкнув противника ударом ноги, а затем как можно скорее поднявшись на ноги.



Иногда после удара ногой нападающий падает на защищающегося. Это плохо, но по крайней мере лучше, чем лежать на земле и получать удары ногами или топчущие удары.



ЧАСТЬ ВТОРАЯ

СЛУЧАИ ПРИМЕНЕНИЯ

Прием становится настолько полезным, насколько ему позволяет применяющий его. Например, оружие не представляет никакой опасности, если оно в кобуре или не заряжено или если им не уметь пользоваться. Такое случается из-за непрофессионализма или нежелания, но результат один и тот же.

Это относится и к приемам рукопашного боя, описанным в предыдущих главах. Они эффективны ровно настолько, насколько это допускает тот, кто их применяет. Знать десятки продуманных вариантов подсечки недостаточно. Эффективной ее делает готовность и возможность бойца применить этот прием и добиться победы в бою.

Очень важен настрой. В бою боец должен быть готов взять на себя некоторый риск и нанести противнику повреждения, иначе он не сможет воспользоваться приемами рукопашного боя. Кроме того, ему нужно знать, как и когда используется тот или иной прием.

Из этих двух принципов важнее боевой дух. Гораздо лучше сделать что-то не совсем подходящее в данный конкретный момент и с трудом добиваться тяжело дающейся победы, чем дожидаться, пока благоприятная возможность подвернется сама.





Вооруженный противник представляет не меньшую опасность. У того, кто намерен нанести какой-то вред, как правило, есть шанс на успех, неважно, пытается ли он забить насмерть лежащего полицейского, взять в плен обезоруженного солдата или просто борется врукопашную за неимением ничего лучшего. Наибольшую опасность представляет настрой противника: тот, у кого есть ружье или нож, но он не собирается ими воспользоваться, гораздо менее опасен, чем одержимый навязчивой идеей маньяк без оружия, но с намерением убить.

Кроме того, полицейским и военным нужно помнить, что у противника, который кажется безоружным, может быть припрятан пистолет или нож или поблизости иметься более крупное оружие. Полицейские, отправляющиеся в дом, чтобы произвести арест, могут столкнуться с подозреваемым, который прихватил кухонный нож, а солдату могут нанести удар палкой или камнем, подобранным с земли. Это еще одна причина, почему нельзя допускать, чтобы рукопашный бой длился долго.

Чем больше времени уходит на то, чтобы подавить противника, тем больше вероятность того, что он завладеет оружием или к схватке присоединится кто-то еще.

.....
Безоружный противник с большей долей вероятности будет применять удары ногами и захваты, чем тот, у кого есть оружие.

6

Безоружный не значит неопасный. Значение имеют намерения противника, а не имеющееся у него оружие.

Безоружный противник

Как правило, полицейские не пытаются арестовать вооруженного подозреваемого с помощью приемов рукопашного боя. Предпочтительнее применять оружие или угрожать его применением.

У полицейских есть не столь много смертоносного оружия. Помимо специализированного боевого снаряжения, предназначенного, скорее, для того, чтобы обезвредить, чем убить противника, они могут использовать газы или аэрозоли, временно выводящие из

строя, дубинки или электрошоковые пистолеты.

Военные часто не располагают таким широким выбором средств предотвращения угрозы. Их оружие предназначено для убийства и не допускает компромиссов. Кроме того, и подготовку они проходят иную. Даже военизированные полицейские подразделения, например группы захвата вооруженных преступников или подразделения по освобождению заложников, в первую очередь являются частью системы правоохранительных органов и располагают соответствующим настроем. Реакция военных на извлечение оружия «безоружным» противником будет незамедлительной и летальной.

Однако часто возникают ситуации, когда и полицейским, и военным приходится иметь дело с безоружным противником, не применяя летальных средств. Или же когда оружия нет и выбора не остается.

Солдат, участвующих в миротворческих миссиях, обучают техникам ареста и задержания, но у них в запасе всегда есть более жесткие техники рукопашного боя и, разумеется, огнестрельное оружие.

Упреждающий удар

Лучший способ выиграть схватку — предупредить действия противника, не дав ему возможности исполнить то, что он намеревался. Гражданскому лицу во время самообороны нужно ясно понимать, что соперник намерен нападать, но для полицейских и военных упреждающие меры зачастую оправда-

Пометка для представителей правоохранительных органов: действуйте решительно!

Полицейские всегда пытаются смягчить ситуацию, порой убеждая подозреваемого одаться без боя. Им приходится решать, будет ли это эффективно, а если нет, то когда и как лучше действовать. Как только дело доходит до «физических мер воздействия», ситуацию невозможно вернуть в спокойное русло. Полицейский должен действовать решительно и в самый подходящий момент: второго шанса может не быть.

Пометка для подразделений специального назначения: **под ударом**

Единственная причина находиться рядом с противником — атаковать его. Иначе вы открыты для нападения. Поэтому либо отходите в сторону, либо бейте. Других вариантов нет; больше ничто не приведет вас к победе.

ны присутствием враждебно настроенного противника или подозреваемого. Нет нужды ждать, пока враг нападет, а подозреваемый сбежит, прежде чем что-то предпринять. Тем не менее любые действия должны быть соизмеримы и адекватны.

Упреждающее удушение/удержание

Так применяется удушающий захват предплечьем сзади. Чтобы применить этот прием, боец, разумеется, должен находиться позади объекта. Прием используется для уничтожения, подавления или просто контроля противника.

При выполнении приема спереди можно развернуть противника, используя движение, которое называется «захват за локоть». Боец хватается ближайшую к нему руку противника и тянет его за локоть поперек корпуса, закручивая. Если ближе расположена левая рука противника, то боец выполняет это движение правой рукой.

Одновременно он отступает по диагонали в сторону, продвигаясь к спине

противника и в конце концов плотно прижимаясь грудью к его спине. Теперь рукой, не задействованной при вытягивании, боец обвивает горло соперника и тянет его голову назад, лишая равновесия. После этого он поднимает тянущую руку, завершая удушающий захват предплечьем сзади.

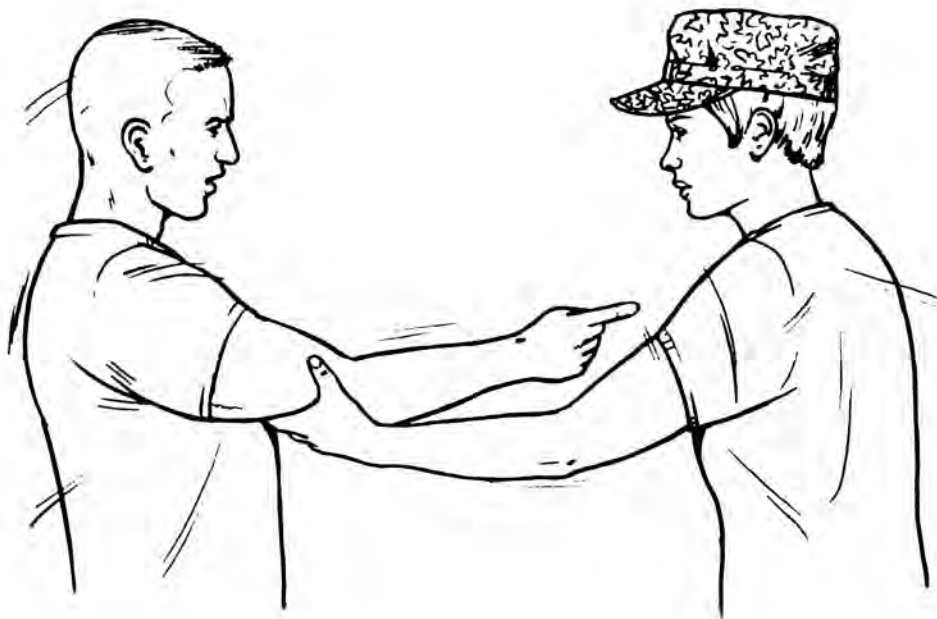
При выполнении приема сзади нужно просто подобраться поближе к противнику и применить удушение. Такой вариант используется для устранения часовых, хотя часто вместо удушающего захвата боец зажимает рот противника рукой, не давая ему закричать, и ножом быстро уничтожает часового.

Упреждающий удар

С противником, который стоит наготове лицом к бойцу, как правило, невозможно вступить в непосредственную борьбу с захватом. Если можно застать его врасплох, то эффективным вступительным приемом станет упреждающий удар вогнутой ладонью или удар основанием ладони в подбородок. Например, если противник считает, что он контролирует ситуацию или не зна-

Захват за локоть и удушение/удержание

Боец захватывает руку противника, хватая его за локоть и вытягивая его поперек корпуса по направлению к себе. Одновременно он отступает наружу в ту сторону, в которую выполняется вытягивание, разворачиваясь так, чтобы прижаться грудью к спине противника. После этого можно другой рукой обхватить соперника за шею, крепко пережимая горло. Противника можно просто удерживать или душить, в зависимости от ситуации.





Упреждающее коварное нападение

Боец наносит стремительный удар ведущей рукой по глазам (А), заставляя противника отступить. Таким образом, появляется возможность нанести удар сильной рукой в голову. Кроме того, боец может просто пойти напролом и схватить противника за голову, а затем нанести удар в пах (В). В идеальном случае противник оказывается беззащитным, поскольку он будет психически и физически выведен из боя ударом по глазам. Когда он сгибается пополам, боец отступает назад, хватая его и наклоняет его голову вниз, отшвыривая его на землю лицом вниз (С).





ет, что боец — его враг, его можно захватить врасплох во время разговора, пока он приказывает бойцу сдаваться или спрашивает, кто тот такой. Таким образом, появляется возможность вывести его из боя одним ударом и убежать или разобраться с его товарищами, если таковые имеются. Эти упреждающие удары можно выполнять так, как описывается в предыдущей главе.

Совсем другое дело — противник с поднятыми руками, надвигающийся, чтобы напасть. Такого нужно открыть для нанесения решающего удара. Такую технику иногда называют «остановить и уложить», т. е. боец должен сначала «остановить» противника, не давая ему осуществить свои намерения, а потом уложить его завершающим ударом. Есть много вариантов исполнения этой техники, и ниже следующий пример — лишь один из них.

Боец начинает со стремительного удара по глазам, в результате чего противник отступает и не может осуществить намеченное. Тогда солдат тут же наносит удар ладонью в голову. Такой удар, вероятнее всего, не попадет в подбородок, поскольку противник склонил голову после удара по глазам, но куда бы он ни попал, удар оглушит соперника, заставит его отойти назад и лишит равновесия.

Тогда боец делает выпад вперед и захватывает противника за голову, с силой дергая его вперед, не давая психически и физически оправиться от нападения. Затем он наносит врагу удары коленом в корпус. В конце концов боец отступает на шаг, подтяги-

вая голову противника вниз, и с силой швыряет его лицом вниз. При необходимости после этого можно нанести удары ногами.

Защита от захвата или удара ведущей рукой

Сравнительно немногие могут успешно наносить удары ведущей (т. е. слабой) рукой, но всегда можно повстречаться с противником, который умеет или научился это делать. Более распространен захват ведущей рукой, за которым следуют удары сильной рукой. Как бы то ни было, когда противник протягивает к бойцу выпрямленную руку, возникает благоприятный случай для нанесения ответного удара.

Прямой захват или удар сравнительно просто отразить, отклонив его в сторону, но эти приемы выполняются быстро, поэтому солдат должен проявлять бдительность и быть наготове. Прямое нападение можно, по меньшей мере, отбить, а значит, оно ни к чему не приведет. Однако гораздо результативнее будет, если боец сможет использовать руку противника как рычаг, чтобы развернуть его всем корпусом. Это не слишком сложно, если нападающий всецело отдался выполнению приема.

Пожалуй, проще всего сломать руку противника в локте. Для этого боец выступает вперед по диагонали наружу от руки противника, когда тот протягивает ее к нему. Солдат делает шаг отставленной назад ногой и разворачивается лицом к плечу соперника. Допустим, что нападающий — правша, он осуществляет захват или удар веду-

щей, т. е. левой рукой. Тогда левой рукой солдат хватает руку нападающего и поднимает свою руку вертикально от локтя, сгибая ее примерно на 90 градусов. Удар наносится областью рядом с локтем, напрямую.

Или же боец может выступить вперед так, чтобы оказаться рядом с подмышечной впадиной противника. Он резко дергает его руку к себе, вытаскивая грудную клетку, которая оказывается осью вращения. В результате действия рычага локоть противника будет вывихнут.

Дополнительные варианты предоставляются, когда боец отводит левую руку за пределы атаки и отражает ее, отталкивая руку противника «внутрь», делая шаг вперед по диагонали. Таким образом, противник разворачивается от бойца, а тот оказывается лицом к боку противника. Из этой позиции удобно наносить удары коленом по внутренней части бедра или в корпус, но, пожалуй, лучше всего выполнить боковой удар локтем в ухо противнику. Это — отличный нокаутирующий удар, хотя нанести его сложно, если соперник в каске.

Защита от удара кулаком с замаха

Большинство людей, имеющих подготовку и неподготовленных, в стрессовой ситуации склонны наносить крупные удары с замаха. Такие удары сложно остановить, поскольку они направлены в обход положения наготове и обладают сокрушительной силой. К счастью, выполняются они сравнительно медленно и, как правило, легко

выявляются, т. е. очевидно, что намерен предпринять противник.

Пожалуй, лучшая защита против удара с замаха — прямой удар ведущей рукой. Если оба удара начинаются одновременно, прямой удар достигнет цели быстрее. Ему совершенно не обязательно быть точным. Прямой удар ладонью по лицу или лбу остановит размах и лишит противника равновесия. Соперник может все же нанести слабый удар, но боец его пропускает, продолжая сам наносить удары. Ценой получения несильного удара кулаком (если он вообще достигнет цели) он выигрывает сражение, а только это и имеет значение.

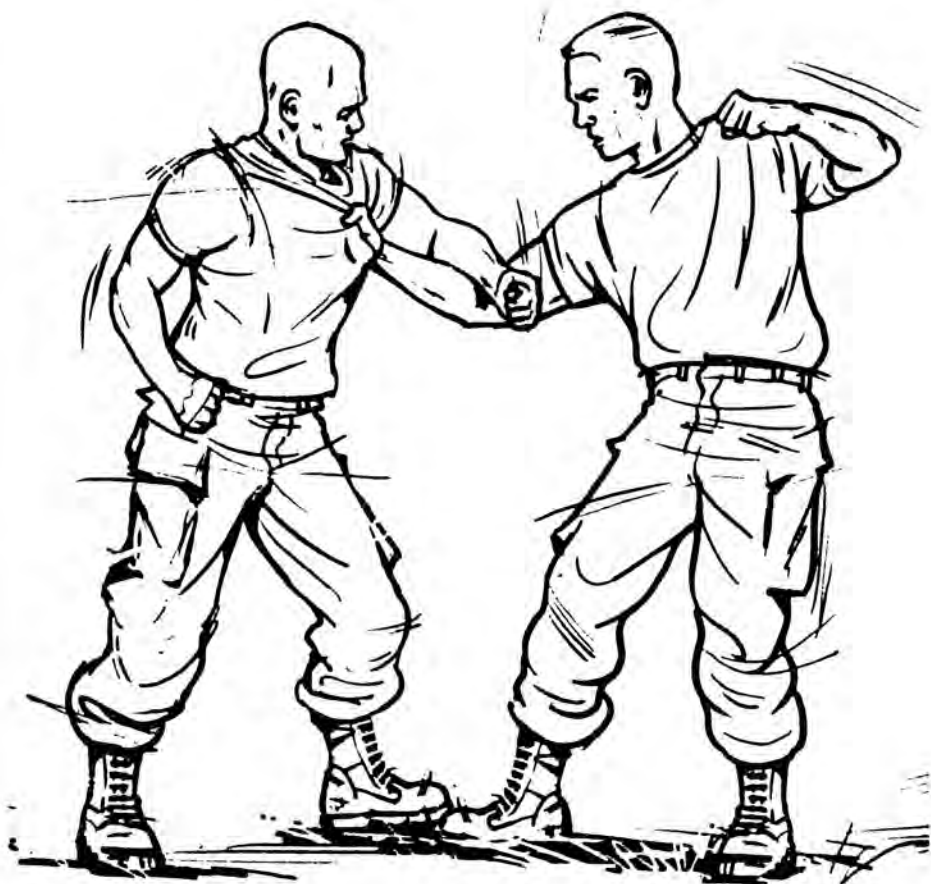
Однако такой вариант не всегда выполним. Боковой удар или удар с замаха можно подавить или от него можно прикрыться, как описано в предыдущей главе. Еще один вариант — полностью уйти от удара. Это можно осуществить, отступив назад. Это, однако, совершенно бессмысленно. Противник просто продолжит наступать и наносить удары. Ответом, разумеется, будет оборона с переходом в наступление с помощью уклонов, которые помогут бойцу оказаться в более благоприятной позиции. Ниже приведен всего один пример, как это можно сделать.

Подныривание и удар

Когда противник наносит удар, боец подныривает под него и делает выпад вперед, одновременно нанося удар корпусом. Таким образом, сила удара увеличивается за счет выпада вперед обоих участников боя. Удар будет сильным

Защита от захвата

Если захват выполнен надежно, нет смысла заниматься пустяками и пытаться разжать его, применяя захват запястья. Вместо этого боец пропускает предплечье под согнутую в захвате руку, с силой ударяя в сгиб руки и подтягивает противника вперед, под ответный удар.





Если противник собирается нанести удар кулаком, то это нужно проделать быстро, или же прикрыть голову, пропустить удар, а затем согнуть руку для нанесения ответного удара.

Защита от захвата или удара ведущей рукой

Любое прямое движение ведущей руки можно отклонить, в результате чего возникает возможность нанесения ответного удара. Лучше всего оттолкнуть руку поперек корпуса, после чего боец оказывается «снаружи», а рука противника оказывается как можно дальше от него. Таким образом, появляется отличная возможность для нанесения ответного удара, тогда как возможности противника ограничены.





Защита от удара кулаком с замаха

Под широкий удар с замаха (с оружием в руке или без него) можно поднырнуть. Боец сгибает ноги и наклоняется, избегая удара и обязательно глядя вперед, а не вниз. После этого он резко выпрямляется и сам наносит удар, пока противник пытается прийти в себя после неудачного удара.





и проникающим, и противник вполне может согнуться пополам или пошатнуться. Боец распрямляется в дальней точке ударной траектории противника и оказывается у него с фланга. В этом положении стоит на мгновение остановиться и оценить ситуацию: может, противник упал, отступил и перемещается в каком-то ином направлении, ограничивая возможности бойца.

Расположившись теперь сбоку от противника, боец выбирает подходящий вариант и осуществляет нападение. Удар ногой с разворота по задней части бедра противника может вывести его ногу из строя, и противник может свалиться на землю. Кроме того, можно приблизиться, нанося удары локтем и корпусом, подавляя противника ударами, прежде чем тот опомнится.

Оказавшись под градом ударов с замаха, будет довольно сложно нанести вполне точный ответный удар. Предпринять что-то совершенно необходимо, и предпринять немедленно, иначе боец будет вынужден капитулировать. Возникает соблазн согнуться, увернуться и отступить в надежде, что наступление будет приостановлено, но этого не случится. Здесь все решает боевой настрой, поскольку единственный выход из такой ситуации — продвижение вперед.

Сблизиться и остановить противника

Даже если он побит и потрясен, боец должен сблизиться и остановить противника. А значит, прикрыв голову руками, нужно выступить вперед и как

можно крепче вцепиться в противника. Если бойцу удастся на мгновение «связать» руки соперника, он сможет собраться с мыслями и вернуться в бой. Один из неплохих вариантов в этом положении — подсечка изнутри. Кроме того, боец может повиснуть на противнике, зацепившись одной рукой, и наносить боковые удары по корпусу и удары локтем, пока перевес не окажется на его стороне. В этом случае можно перехватить противника, осуществив захват за голову или за руку, а затем добить его ударами коленом или сбить с ног и прикончить топчущим ударом.

Защита от удара ногами

Единственный случай, когда возможна атака ногами, — это когда боец лежит на земле. На стоящего врага большинство противников нападают с помощью рук, хотя возможно и нанесение удара ногой с замаха, как в футболе. Подготовленный противник может использовать простой удар ногой, например удар ногой спереди. Выполнение удара ногой с разворота менее вероятно, но возможно. Крайне мала вероятность столкнуться со сложными движениями из восточных единоборств, например с ударом ногой в прыжке или вертушкой.

А множество других ударов ногами из восточных единоборств применимы только в бесконтактных состязаниях на зарабатывание очков. Даже если они попадают в цель, такие удары не останавливают бойца, который намерен уничтожить противника.

Приблизиться и остановить противника

Пошатнувшийся после удара боец, вероятнее всего, будет полностью открыт для последующих ударов, мощных и нокаутирующих. Чтобы не быть выведенным из боя, боец, пока не оправится, должен «остановить» угрозу. Он прикрывает голову, делает выпад вперед и захватывает ударную руку противника, чтобы тот не смог продолжить наносить удары. Тогда боец сможет вернуться в бой.



Щит от ударов ногами

Предсказать, куда именно попадет удар ногой с замаха, не всегда возможно, хотя если это не спортивное состязание, он вряд ли будет нацелен в голову.

Боец поднимает согнутую в колене ногу, слегка разворачивает ее от траектории удара, опускает руку к ноге, образуя «щит» по всей длине корпуса с этой стороны. Удар ногой попадает по щиту, не успев набрать полную силу.





Удар ногой с замаха, как в футболе, как правило, направлен по ногам или в пах. От него защищаются так же, как от удара ногой спереди. Боец отступает в сторону, от чего противник по инерции попадает в пределы досягаемости ответного удара. Если удар ногой нанесен довольно высоко, его можно отклонить в сторону, отбросив или поймав ногу рукой. Это вовсе не то же самое, что «блокирование» удара ногой. Подставлять руку под

движущуюся ей навстречу ногу — совершенно неэффективный способ избежать получения травмы в результате решительного удара ногой.

Чтобы отклонить или избежать удара ногой, боец перемещается с траектории удара, т. е. в бок по диагонали. Преимущество такого перемещения состоит в том, что противник не врежется в защищающегося, если по инерции продолжит движение после удара ногой.

В результате отражения удара противника также несколько разворачивает от бойца, а значит, чтобы нанести следующий удар, ему нужно будет повернуться назад. В это время он уязвим для ударов или сбива.

Даже если удар ногой не удалось полностью отразить, а получилось лишь уклониться, все равно в какой-то момент нападающий переносит весь свой вес вперед. Тогда он не может сменить направление или защититься от ответных ударов.

Перехват ударной ноги

Как правило, чтобы перехватить ударную ногу, защищающийся должен переместиться «внутрь» и оказаться перед противником. Такая мера более рискованна, но гораздо более эффективна. Если защищающийся поднимает ногу противника и отталкивает ее назад по направлению к его лицу, буд-то пытаясь поддать ему собственным коленом, тот падает назад. Чтобы сбив был более мощным, боец, поднимая ногу противника, подступает ближе и стопой подсекает его опорную ногу.

Пометка для подразделений специального назначения:

перед ответным ударом нужно отдохнуть

Противнику, подвергшемуся атаке, необходимо отдохнуть, прежде чем перейти к ответным действиям. Если он потерял равновесие, ему нужно вновь найти точку опоры. Если он оглушен, то нужно собраться с мыслями. Если он развернулся в другую сторону, ему необходимо повернуться. Продолжая нападать, боец не дает противнику прийти в себя, его шатает, и он не в состоянии успешно противодействовать нападению.

От удара ногой с разворота защититься сложнее. Иногда можно отступить назад за пределы досягаемости удара, а после того как удар прошел мимо, стремительно приблизиться. Если это невозможно, существует лишь два надежных варианта. Один из них — «стена» или «щит», используемые в тайском боксе. Удар ногой с разворота — важный элемент этой системы, поэтому опыта защиты от этого удара у этих борцов больше, чем у кого-либо еще. В идеальном случае защищающийся выступает вперед, чтобы сократить дугу удара и ослабить его, а затем образует «щит», поднимая ногу и прикрывая голову и ребра рукой. Таким образом сила удара уменьшается, но он все же будет болезненным. К счастью, удары ногой с разворота чаще всего выполняются неправильно и бывают сравнительно слабыми. Кроме того, защищающийся может выступить вперед по диагонали, одновременно уходя от

удара ногой и понижая его траекторию. Так удар будет слабее. При попадании в цель он будет болезненным, но терпимым. Такое движение также позволяет перехватить ударную ногу. Можно выполнить сбив, как описано выше, или же защищающийся может отбросить ногу противника в направлении ее движения, разворачиваясь, чтобы добавить ускорения. Таким образом можно повредить колено нападающего и, разумеется, уронить его на землю, где он окажется уязвим для ударов.

Варианты защиты от захвата и удушения

Хоть оказаться в захвате и не всегда означает угрозу для жизни, солдаты или полицейские во время схватки не могут позволить себе рисковать и оставаться в захвате, когда на них нападает еще один противник. Кроме того, за захватом может последовать сбив или удар, и, разумеется, враг

Пометка для подразделений специального назначения: делайте что-нибудь, и немедленно!

Пауза, во время которой вы пытаетесь определить, что же лучше всего предпринять, — это время, подаренное противнику. Поэтому лучше немедленно применить какой-то очевидный прием, даже если он будет не самым удачным вариантом. Слишком поздно — это слишком поздно.

Перехват ударной ноги и сбив

Когда противник выполняет прямой удар ногой, боец слегка отходит в сторону и перехватывает ударную ногу, рукой зацепляя ногу снизу.





Затем боец переступает вперед по диагонали и подсекает другую ногу противника, свободной рукой направляя того вперед и вниз и поднимая его ударную ногу как можно выше. В результате падение противника будет очень мощным.

Перехват удара ноги с разворота

Боец перемещается либо вперед, сокращая траекторию удара, либо по диагонали, уходя от удара и ослабляя его. Чтобы зажать ударную ногу, используются и руки, при этом прилагают силу расположенной выше руки, а не корпуса.



Затем, зацепив рукой ударную ногу снизу, ее поднимают и подтягивают в направлении движения удара. Одновременно боец разворачивается в ту же сторону и отбрасывает ногу мимо себя, роняя противника на землю.



сможет применить удушение или другой смертельный прием.

В случае с несколькими противниками опасно заикливаться на освобождении от захвата. Очевидно, что когда бойца душат, он в первую очередь должен с этим разобраться, но если его просто удерживают, то ему необходимо решать, пытаться ли ему

освободиться или разбираться со следующим нападающим. Бессмысленно стараться освободиться от «медвежьей хватки» лишь затем, чтобы следующий нападающий вывел вас из боя. Возможно, лучше будет оттолкнуть нового противника ногами и немного освободить пространство, прежде чем пытаться вывернуться.

Защита от захвата спереди

Захват, еще не зафиксированный должным образом, можно сбросить, применяя захват за запястье. Однако, если противник наносит удары кулаком, это будет неэффективно. Нужно действовать до того, как он начал бить, или же прикрыться от удара, прежде чем сбрасывать захват.



Защита от захвата спереди

Захват спереди, например, когда противник захватывает какую-то часть одежды, не представляет большой угрозы. Однако удары, которые за ним последуют, опасны. Боец не должен заикливаться на захвате, когда ему наносят многократные удары. Чтобы освободиться от ненадежно зафиксированного захвата, можно использовать захваты за запястье изнутри и снаружи, но с противником, который надежно выполнил захват, это не пройдет. Применение этой техники займет слишком много времени, и все это время боец будет получать мощные удары в голову.

Лучшая защита от захвата спереди — отклонение захвата до того, как он зафиксирован, или даже применение захвата за запястье, прежде чем вас успели должным образом захватить.

Как только захват зафиксирован, боец должен быть готов прикрыться от удара, который ему нанесут, и лишь затем разбираться с захватом. Это можно осуществить, протолкнув руку в сгиб руки противника и разжав его согнутую руку, одновременно подтягивая соперника к себе. Тогда боец сможет применить захват за голову и наносить удары коленом или бить свободной рукой. Из этого положения очень удобно выполнять удар перепонкой пальцев.

Защита от «медвежьего захвата» спереди

«Медвежий захват» спереди не представляет большой угрозы: он осуществляется всеми конечностями, и чтобы

перейти к дальнейшим действиям, противнику придется вас отпустить. Однако такой захват может использоваться, чтобы свалить бойца или пригвоздить его к стене. Кроме того, его легко осуществить сзади.

Если руки бойца свободны, т. е. захват выполнен под руками, у него есть возможность освободиться, ткнув большим пальцем в глаза или горло противника. Отличное место для такого тычка — мягкая область рядом с гортанью. Обхватив пальцами заднюю часть головы, можно надежно зафиксировать захват. Кроме того, захват противника можно сбросить, поместив руку ему под подбородок и оттолкнув его назад и вверх. Отталкиваясь вперед из этого положения, можно соперника уронить.

Захват поверх рук вызывает более серьезные, но не чрезмерные затруднения. Боец защищается, переноса вес своего тела ниже и разводя руки. Так он становится шире, и его сложнее удержать. Таким образом, у солдата появляется пространство, чтобы двигать руками. Из этого положения можно выполнить удар или захват ячеек. Кроме того, можно протолкнуть руку по центру и нанести противнику удар в голову, как описано выше.

Защита от «медвежьего захвата» сзади

В случае «медвежьего захвата» сзади под руками у бойца есть возможность схватить и сломать пальцы, благодаря чему можно быстро освободиться. Кроме того, боец может заставить против-

Защита от «медвежьего захвата» спереди

«Медвежий захват», прижимающий руки к телу, оставляет немного вариантов, но его можно расцепить, ухватив противника за яйца, сдавливая или выкручивая их (А). Даже если это не удастся, угроза выполнения этого приема заставит противника сменить позицию или ослабить хватку.

Затем боец разворачивается и действует свободной рукой, поднимая ее снаружи и поворачивая корпус в ту же сторону (В). Таким образом применяется захват руки или плеча, в результате чего противник вынужден наклониться (С).





Защита от «медвежьего захвата» сзади

«Медвежий захват» может выполняться под руками или поверх них. Если руки свободны, как правило, есть возможность освободиться, сломав противнику пальцы. Чтобы освободиться от захвата поверх рук, боец переносит вес тела вниз и раздвигает руки в разные стороны, а затем протягивает руку, чтобы сбросить одну из рук противника.



«Медвежий захват» поверх рук





«Медвежий захват» под руками



Боец «протискивается» в образовавшийся таким образом просвет, делает шаг наружу и поворачивается, удерживая руку противника. Так он может осуществить захват руки противника или опустить его голову вниз, а затем без труда нанести ему удар коленом.

ника выпустить его, ударив средними суставами пальцев по тыльной стороне кисти соперника. Когда захват ослаб, боец сбрасывает одну руку противника с другой и освобождает себе проход. Затем, выворачиваясь из захвата, он может удержать эту руку. Так ему будет удобно нанести завершающий удар.

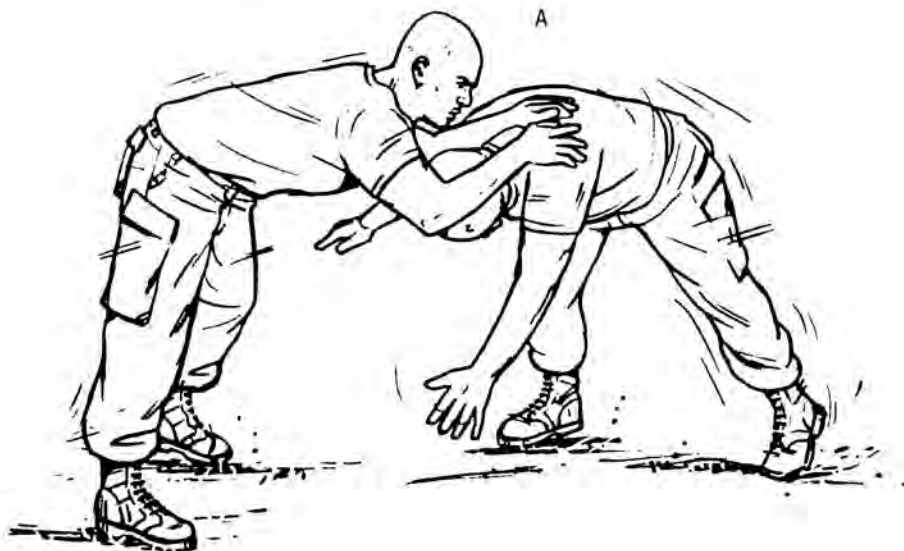
От «медвежьего захвата» сзади по-верх рук освобождаются так же, как

и от захвата спереди. Боец переносит вес тела вниз, расширяется, а затем проворачивает руку вверх, под захват противника, и сбрасывает его. В этом случае он также протискивается через образовавшийся просвет и наносит завершающий удар.

Защита от любого «медвежьего захвата» может сопровождаться ударом головой в голову спереди или сзади,

Защита от перехвата

Самый надежный способ защититься от перехвата — отступить назад, наклоня голову противника вниз (А). Кроме того, можно «распластаться», прием, которым пользуются борцы смешанных единоборств. Боец подпрыгивает, отбрасывая ноги назад, а затем падает всем своим весом на спину противника (В). Таким образом, тот оказывается лицом на земле под весом обоих дерущихся (С).



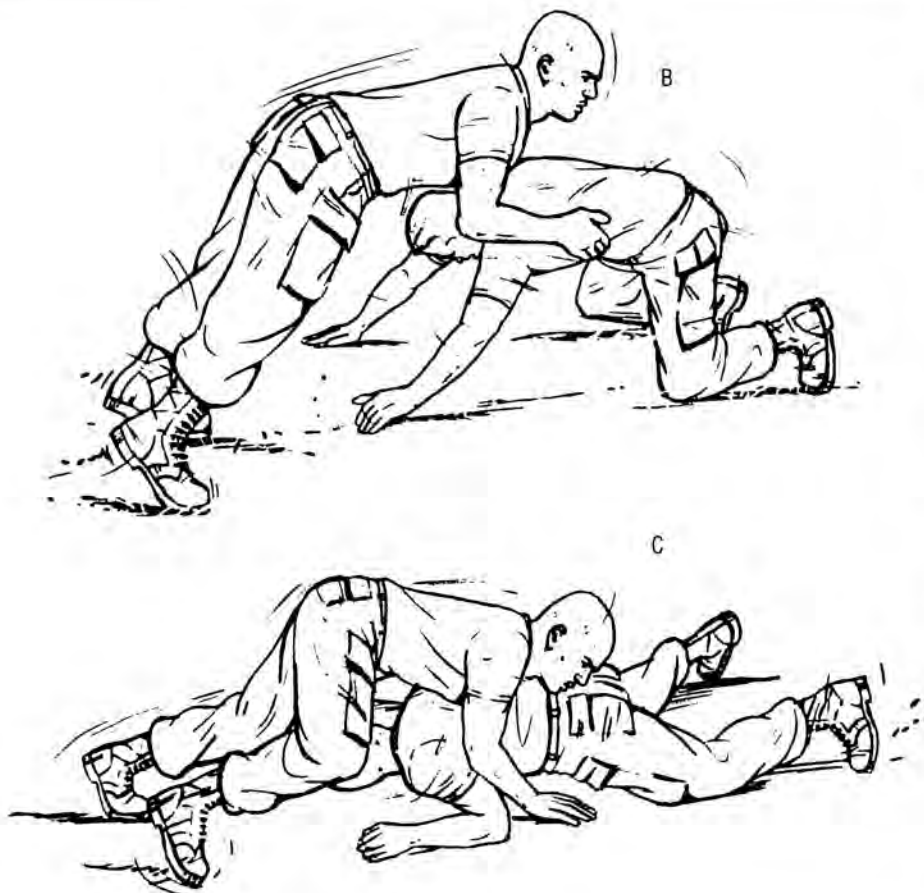
а также топчущими ударами по ногам противника. Такие удары наносятся в верхнюю часть стопы, рядом с лодыжкой, а не по пальцам.

Защита от перехвата

Многие противники применяют нечто, похожее на перехват в регби. Для большинства людей это — естественное движение. Даже сам нападающий

может не до конца осознавать, что он намерен сделать! За перехватом может следовать «медвежий захват» или выталкивание соперника назад. Кроме того, перехват может представлять собой намеренную попытку сбива. Как бы то ни было, бойцу нужно обеспечить провал этой попытки.

Любую попытку перехвата можно остановить вовремя проведенным



Задержка перехвата

Боец не дает опрокинуть себя назад, отставляя одну ногу далеко назад и наваливаясь на спину или голову противника. Из этой позиции он может наносить хаммерфисты или удары локтем в спину противника. Кроме того, он может обхватить свободной рукой шею противника для выполнения удушающего захвата из положения стоя.



ударом коленом в голову, однако это рискованно, поскольку в случае неудачи, по мере продвижения нападающего вперед, неизбежно падение на спину.

Лучше всего отступить на шаг назад и использовать вариант со сбивом лицом вниз с помощью захвата за голову. Боец, отступая назад, с силой опускает руки на заднюю часть головы или шеи противника. По инерции нападающий упадет лицом вниз.

Если перехват все же осуществлен, бойцу нужно отставить ногу далеко назад. Так противник не только не толкнет или не опрокинет его назад, но и не сможет достать до его ноги. Если же нападающему удалось схватить обе ноги бойца, то он сможет выполнить сбив с захватом двух ног, что наблюдается на многих спортивных соревнованиях в боевых искусствах. После этого следует сильное падение, которое вполне может вывести солдата из боя.

Если есть опасность, что противник ухватит обе ноги, боец должен «распластаться», подпрыгнув и отбросив назад обе ноги, и упасть всем своим весом вперед на противника, в результате чего тот падает лицом вниз, а боец оказывается на нем.

В случае неудачного перехвата противник в конце концов может обхватить бойца за пояс и/или за одну или обе ноги и попытаться его опрокинуть. Надежная «опора», т. е. крепкая стойка с широко расставленными ногами, позволит предотвратить это, но с нападающим все же придется

расправиться. Мощный удар локтем по спине под лопатку ослабит противника. Кроме того, того же результата можно добиться нанесением хаммерфистов в область легких. Нужно надеяться, что противник получит достаточно серьезные травмы, ослабит хватку и сползет к ногам бойца. В противном случае его придется отбрасывать ударами.

Не стоит пытаться выполнять удары коленом из этого положения, поскольку так боец потеряет равновесие. Вместо этого противника отбрасывают в сторону. Боец кладет одну руку поверх плеча противника, а вторую подсовывает под его противоположную руку и поднимает ее. Приподнимая одну сторону, он давит на другую и разворачивает, словно выполняя один из захватов, описанных в предыдущей главе.

В результате такого разворота противник оказывается на земле, где его можно без труда добить.

Защита от «стального зажима»

В бою также нередко применяют «стальной зажим». Часто его выполняют случайно, как естественное продолжение захвата и борьбы за удобную позицию, хотя иногда его применяют намеренно. Надежный стальной зажим не только открывает противника для нанесения ударов, но также сопровождается удушением или болевым приемом. «Стальной зажим» нужно как можно быстрее сбрасывать.

Зачастую освободиться можно, применив захват или удар по яйцам.

Помимо этого, неплохой вариант освобождения — вытянуть руку вперед и назад и прижать ребро ладони к области между носом и ртом. Этот участок лица, подносовой желобок, очень чувствителен, и давление на него заставит противника выпрямиться и увернуться от боли. Боец также распрямляется, ставит ногу позади стопы противника и выполняет подсечку. В результате противник падает на спину.

Если противник установил надежный удушающий захват, то прежде чем пытаться освободиться, его необходимо ослабить. Для этого нужно ухватиться за выполняющую удушение руку и обеими руками потянуть ее вниз. Как только захват ослаблен, его можно расцепить одной рукой, второй продолжая тянуть вниз, как описано выше.

Защита от удушающего захвата сзади

От удушающего захвата сзади можно защититься аналогичным образом. Его ослабляют, оттягивая вниз, и расцепляют, благодаря чему боец может подсунуть подбородок под руку противника, не давая ему повторить удушение. Кроме того, можно повернуть голову в обхвате руки противника, обеспечивая возможность дышать. Из этого положения можно пытаться освободиться.

Из удушающего захвата, при котором противник наклонил бойца назад, высвободиться практически невозможно, поэтому важной частью защиты является максимально возможный наклон вперед. Топчущие удары по ступням, удары локтем назад, удары головой в голову — все это может помешать противнику повиснуть на бойце, а тот получает возможность оттянуть удушающую руку от горла и освободиться от захвата.

В идеальной ситуации боец так же, как в случае «медвежьего захвата», создает просвет, достаточный, чтобы в него протиснуться, однако просвет может быть таков, что в нем можно лишь с трудом развернуться, будучи все еще удерживаемым противником. Эта позиция гораздо удобнее: бойца нельзя задушить насмерть, но, чтобы освободиться, нужно еще поработать.

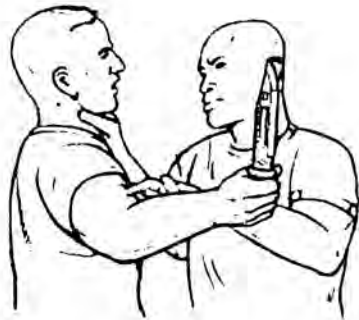
Защита для победы

Удары коленом, тычки большими пальцами в глаза и горло, толчки головы вверх и назад освобождают пространство. Завладев пространством для выполнения ответных ударов, боец должен решительно наносить их, пока противник не будет обезврежен. Освободиться от удушающего захвата — это только начало, победу можно одержать лишь дальнейшими действиями.

Защита от удушающего захвата сзади

Можно оттянуть руку, выполняющую удушение, или сломать пальцы, но когда удушающий захват надежно зафиксирован, это становится невозможным. Поэтому необходимо действовать быстро и избегать наклона назад, как можно дальше выгибаясь вперед.





Если пока не рассматривать огнестрельное оружие, существует три вида ручного вооружения: колющее, режущее и тупые предметы. Оружие эффективно только при правильном его применении. Колющее оружие нужно втыкать в тело, режущее оружие режет, только если его перемещать в соприкосновении с телом. А тупыми предметами нужно замахиваться, чтобы придать им ускорение.

Некоторые виды оружия выполняют сразу несколько этих функций, например, кинжалом для войск специального назначения можно и резать, и колоть. Но он совсем не пригоден для нанесения тупых ударов, поэтому если боец видит в руках противника такой нож, он понимает, что его ожидает колющий или режущий удар. Исходя из этого, он будет строить свою защиту.

Есть два самых основных принципа, которые нужно соблюдать во время схватки с вооруженным противником. Во-первых, угрозу представляет не оружие, а тот, у кого оно в руках. Разоружить противника с ножом не значит «победить», если он продолжает сражаться врукопашную: он всегда может одержать верх и вновь завладеть оружием. С другой стороны, если устранить того, кто оружием пользуется, то

.....

Режущее, колющее и ударное оружие представляет собой источники разного рода угрозы. Определив, к какому типу относится оружие противника, можно до некоторой степени предугадать его действия.

7

Наличие оружия значительно расширяет возможности противника.

Ошибки, которые оставляют шансы на спасение при встрече с безоружным противником, могут вполне стоить жизни.

**Вооруженный
противник**

Пометка для полицейских: опасно ли оружие?

Наличие оружия расширяет возможности того, кто им владеет. Но смертельное оружие в руках пацифиста менее опасно, чем безоружный психопат. Важная вещь — не возможное применение оружия, а намерения того, кто им владеет.

оно становится безвредным. Во-вторых, если оружие неподвижно, оно не может нанести вреда, только если на него не упасть или не наскочить на его острие или лезвие. В ходе применения некоторых видов защиты во время схватки с нападающим его оружие удерживается так, чтобы оно не могло никого ранить. Этот вариант лучше, чем закливать на том, чтобы обезоружить противника и вывести его из боя.

Защита от ударного оружия

Большая часть ударного (раздробляющего) оружия напоминает разной длины палки. Специальные дубинки, бейсбольные биты, ножки стульев и тому подобное — все это, по сути, палки. Другие виды ударного оружия могут иметь причудливую форму, но тем не менее наносить мощные уда-

Взять оружие под контроль

Чтобы нанести повреждения тупым предметом, ему нужно придать ускорение, а для этого, как правило, нужно размахнуться по дуге.





Боец может войти под эту дугу и «затормозить» размах (А) точно так же, как боковой удар кулаком. Затем он осуществляет захват руки с оружием (В). Противник продолжает удерживать оружие, но он взят под контроль и не может причинить никакого вреда (С).



ры. К таким видам оружия относятся приклады винтовок, огнетушители, камни или консервные банки, удерживаемые в руках, а также любые другие тяжелые предметы. Можно, и на удивление с большим успехом, наносить удары тупыми предметами внезапно, а не с размаха. Такие удары зачастую рассматриваются, как колющие (см. ниже). Кроме того, вполне допустимо, хоть и маловероятно, что противник использует тупые предметы во время удушающего захвата или фиксирования сустава. Однако для этого требуется изрядная подготовка, и лучшая защита против таких приемов — не допускать их применения, т. е. решительно атаковать, не позволяя осуществить столь причудливую технику.

Таким образом, боец чаще всего сталкивается с одним из двух или, пожалуй, трех видов нападения: замах ведущей рукой, замах отведенной назад рукой и прямой удар. Иногда противник размахивает оружием, угрожая, замахиваясь им, будто собираясь нанести удар, но не осуществляет свою угрозу. Такая ситуация разрешается решительным нападением на него.

Защита от удара ведущей рукой с замахом

При столкновении с замахом ведущей рукой у бойца есть несколько надежных вариантов. Один из них — поднырнуть под замах и нанести по боковой части колена противника топчущий удар сбоку. Это не обезоружит его, зато он не сможет продолжать бой или, еще лучше, даже стоять.

Кроме того, боец может приблизиться и затормозить нападение, как и в случае с ударом кулаком с замаха (в этом случае действия аналогичны). Он обхватывает руку противника, которой тот удерживает оружие, чтобы он не мог им действовать, и либо применяет сбив подсечкой, либо наносит многократные удары рукой или коленом.

Защита от удара неудобной рукой с замахом

Удар неудобной рукой с замахом можно остановить, отталкивая руку или локоть противника назад по направлению к его корпусу во время или в начале выполнения замаха. Затем боец кладет свободную руку на плечо противнику и хватает его оружие, подтягивая его вперед, чтобы применить болезненный захват, из которого сложно освободиться. Это движение можно использовать, чтобы, развернув противника, отшвырнуть его на землю или удерживать его, нанося удары коленом, а затем осуществить сбив лицом вниз.

Защита от замаха над головой

Чтобы защититься от прямого замаха над головой, который, как правило, выполняется удерживаемым обеими руками тяжелым предметом, боец делает шаг вперед и вдоль одной из осей «тактического Y». При этом он разворачивается лицом к противнику. Направленным вниз ударом по рукам противника по ходу их движения боец

Уклонение от удара оружием

Поднырнув под замахивающуюся руку, боец уклоняется от удара, но не контролирует оружие. Однако выполнив топчущий удар по боковой части колена противника, бойцу, вероятно, удастся вывести его из боя. А значит, контролировать оружие не придется. Бейсбольная бита не представляет собой угрозы, если она в руках того, кто не может встать.



Защита от удара ведущей рукой с замахом

Когда противник, держа в руках оружие, замахивается, боец вступает в зону замаха и затормаживает замах, рукой обхватывая удерживающую оружие руку противника, а затем осуществляет захват руки. Затем, пока противник пытается высвободить руку, боец наносит ему ряд коротких, мощных ударов в голову.





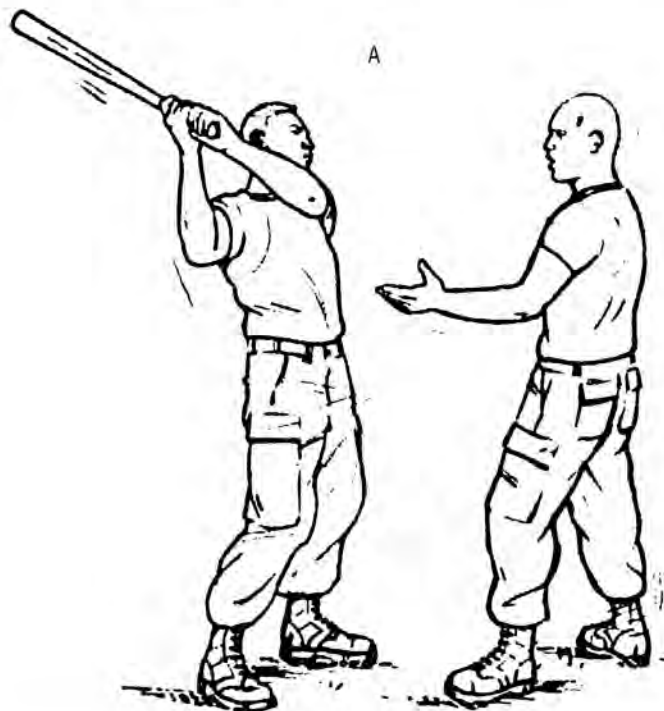
ускоряет полет оружия. В результате противник наклоняется вперед, теряя равновесие. Оружие, скорее всего, упадет на землю, и солдат может заблокировать его, придавив одну из рук противника и одновременно нанося ему ряд ударов.

Защита от острого и/или заостренного оружия

Как правило, рубящие удары наносятся в голову и шею, а колющие — в живот и бока. Вооруженный ножом противник, имеющий подготовку, может наносить рубящие удары и по другим

Защита от замаха над головой

Боец, не пытаясь заблокировать замах напрямую, отступает назад из-под дуги замаха оружия (А).



участкам тела, например по бедренным артериям на ногах или сухожилиям рук, но это менее вероятно, чем простой рубящий удар или колющий удар с захватом.

В идеальном случае боец может предупредить нападение, возможно,

еще до того, как противник достанет оружие.

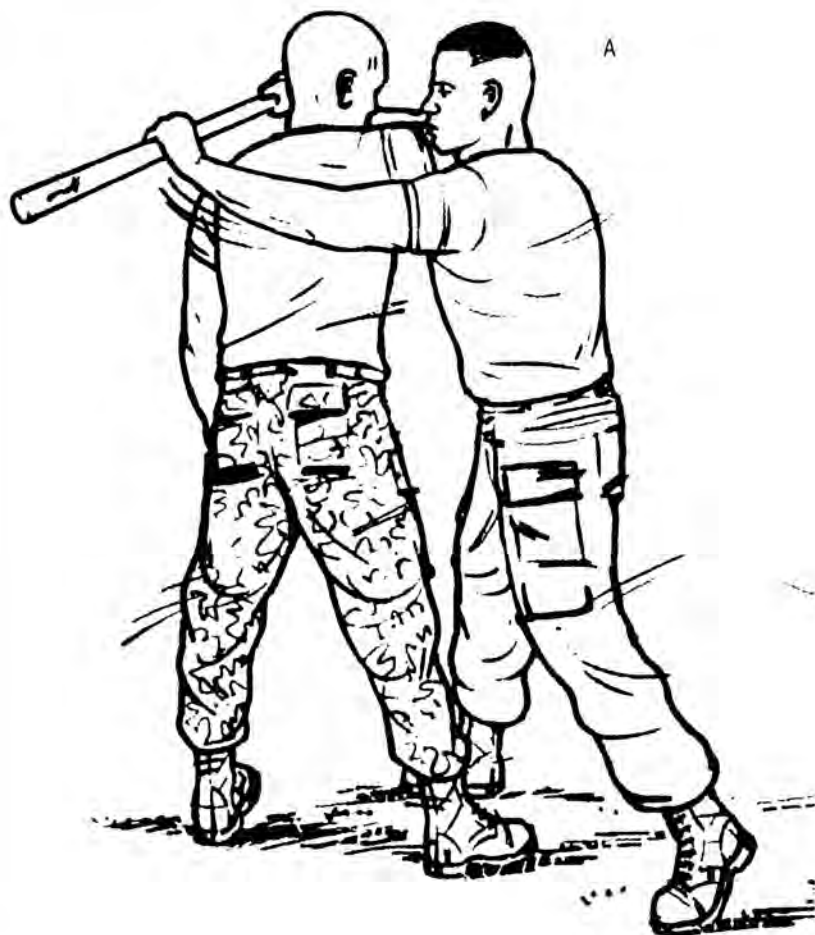
Люди, как правило, прячут ножи, но когда во время схватки рука противника неожиданно «выходит из игры», например, соперник, вместо того чтобы готовиться к удару или держаться на-



По ходу удара он отталкивает руки противника вниз, в результате чего противнику сложнее восстановить равновесие после неудачного удара (В). Пока тот не восстановил равновесие, боец наносит по ногам противника низкий удар ногой с разворота (С).

Защита от удара неудобной рукой с замахом

Пока противник готовится замахнуть, боец делает выпад вперед и отталкивает его ударную руку назад, не давая тому замахнуться (А).





Солдат хватается оружие с другого конца и с его помощью выполняет захват головы противника (В), которому не остается ничего другого, как отпустить оружие или дать себя скрутить и свалить на землю с помощью своего собственного оружия (С).

готовые, лезет в карман или под одежду, то наверняка затем, чтобы достать оружие.

Пока противник тянется за оружием, его нужно по возможности вывести из боя. Когда он достает нож или что-то другое, можно подавить его решительной атакой. Если это не удалось, боец вынужден отражать вооруженное нападение.

Недостаточно просто защищаться: противника нужно немедленно и решительно вывести из боя.

Нападение с помощью колющего предмета ограничивается единичной атакой, только если это — тяжелое оружие, например, штык или наконечник винтовки. Ножом, как правило, наносят ряд повторяющихся ударов, которые зачастую сопровождаются захватом.

Затейливые приемы разоружения и безнадежно оптимистичные Х-блоки, которые используются во многих боевых искусствах, будут в любом случае бесполезны. Вместо этого бойцу нужно уклониться от острия оружия и поразить противника.

Колющий удар одной рукой

Колющий удар одной рукой можно отбросить внешней стороной предплечья (рана этой части тела, если и будет нанесена, не смертельна). Одновременно боец делает шаг вперед по диагонали вдоль оси «тактического Y». Из этой «внешней» позиции можно сломать руку, удерживающую нож, как описано ранее в случае с захватом, или выполнить разоружающий маневр. Солдат делает шаг вперед, при этом его бедро оказывается рядом с подмышечной впадиной противника. Он выкручивает его руку по направлению к себе и, возможно, даже ломает ее. Из этого положения боец может применить перегиб запястья, чтобы разоружить противника. Можно также нанести удар локтем по задней части головы соперника.

В случае «внутренней» позиции бойца возникает больше затруднений, поскольку у вооруженного ножом противника появляется больше возможностей для атаки. Возможно, бойцу удастся обвить руку противника, исключив использование ножа, или оттолкнуть локоть, контролируя оружие.

**Пометка для полицейских:
следите за руками!**

Если вы потеряли из виду руки противника, вы их увидите уже с оружием. Действовать нужно, пока он тянется за ним, а не когда он уже нападает!

Удары ногами и острое оружие

Нанося удары ногами по противнику с ножом или другим аналогичным оружием, можно успешно расчистить пространство, чтобы приблизиться и взять оружие под контроль. Попытаться отбросить оружие ногой — почти самоубийство.



Защита от нападения с ножом

Оружие необходимо контролировать как можно более бдительно. Расположившись «позади» удерживающей оружие руки и отталкивая ее вниз, боец исключает возможность нанести колющий удар. Одновременно он наносит удар коленом. Однако это — недолговременный контроль. Если противник противостоит удару, он продолжит сражение со смертельным оружием в руке, поэтому боец должен немедленно предпринять дальнейшие действия.



Пометка для подразделений специального назначения: откажитесь от замысловатых приемов!

Выбивание ножей или даже ружей из рук ногами хорошо смотрится только в кино и по телевизору. К сожалению, только там это и работает!

После этого удобно применить удар перепонкой между пальцами по горлу. Вооруженный ножом противник попытается отступить, чтобы высвободить оружие и повторить нападение. Нельзя ему этого позволять, нужно немедленно вывести его из боя.

Удар штыком

Защититься от удара штыком можно аналогичным образом. Находясь во «внутренней» позиции, можно обвить винтовку, как руку.

В этом положении дуло и прикрепленный к нему штык обращены в противоположном от бойца направлении, поэтому его нельзя застрелить или заколоть.

Во «внешней» позиции можно нанести удар по руке нападающего в надежде выгнуть локтевой сустав в обратную сторону и сломать его. Затем боец, нагибая голову противника, подтягивает его руку к себе. Из этого положения можно нанести удар ногой в голову или же отшвырнуть противника лицом вниз.

Рубящий удар

Рубящий удар редко бывает смертельным, но от него сложнее защититься. В случае колющего удара нападение опасно лишь вдоль узкой полосы, начиная от кончика оружия.

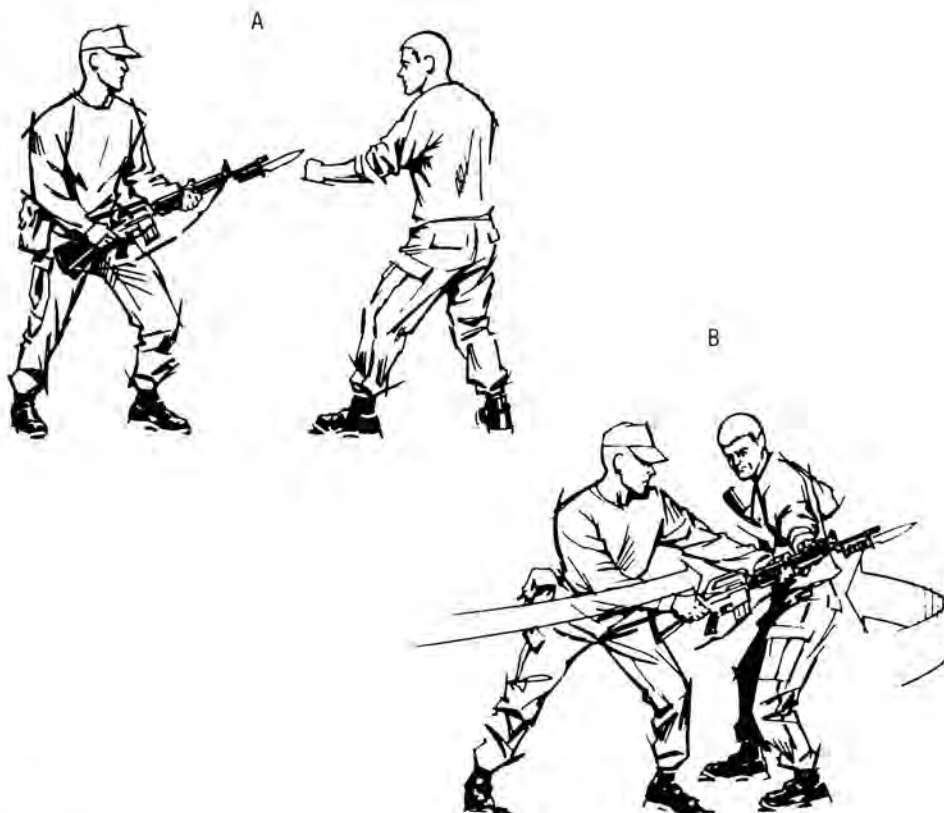
Рубящий же удар опасен в любом месте вдоль всей траектории его нанесения.

Рубящий удар ведущей рукой можно остановить так же, как боковой удар кулаком. Очень важно обездвижить руку и не дать противнику вырвать ее и нанести следующий удар. Он почти наверняка сосредоточится на попытке вернуть контроль над оружием, а пока его внимание обращено на попытки вырвать его, у бойца есть возможность одержать над ним верх. В экстремальных условиях ближнего боя с оружием все средства хороши.

Укусив противника, можно отвлечь его от борьбы за нож и нанести ему веские удары. А получив тычок большим пальцем в глазницу, противник откинёт голову назад. На время избежать повреждения глаза будет для

Защита от колющего удара штыком

Во время выполнения любого колющего удара оружие будет двигаться прямо к цели (А). Отступая в сторону и отклоняя оружие, боец получает возможность нанести ответный удар (В). Он хватается противника за руку и пытается сломать ее (С), надавливая на руку и пытаясь наклонить голову противника вниз (D). Удар ногой в лицо должен вывести его из боя (Е).



С



Д



Е



Колющий удар

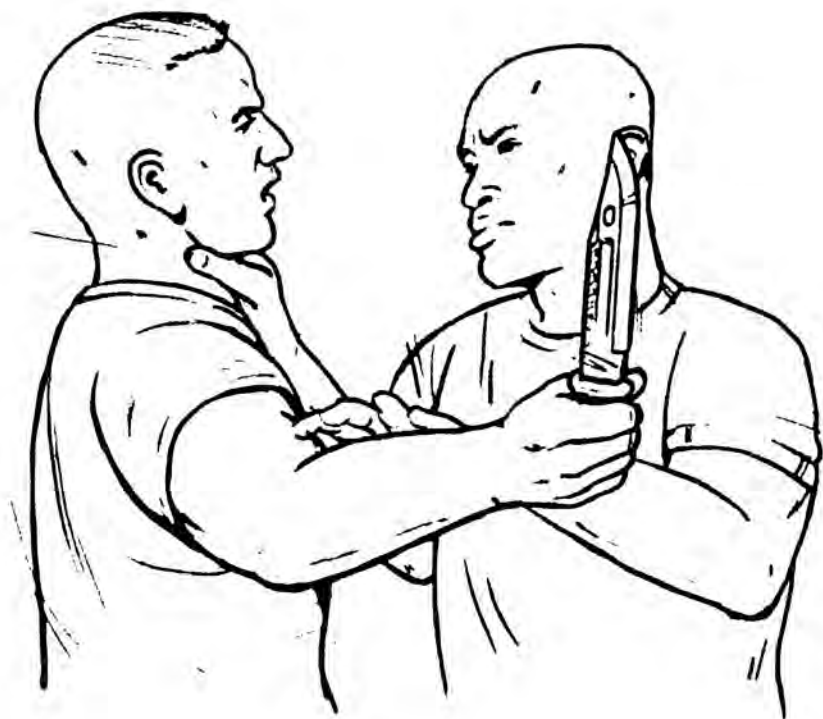
Колющий удар отклоняют в сторону, а не «блокируют» спереди (А). Если боец отклоняет нож наружу, по-прежнему оставаясь лицом к лицу с противником, лучше всего отвечать прямым ударом (В). Если, отклонив оружие, боец оказывается с внешней стороны от руки противника, у него больше вариантов: в том числе перелом руки, разоружающий прием (С) или ответный удар (D).





Рубящий удар ведущей рукой

Рубящий удар следует по той же траектории, что и удар кулаком с замаха. Его можно затормозить, остановив руку противника. Из этого положения удобно наносить удар перепонкой между пальцами по горлу.



него важнее, чем попытка освободить удерживающую нож руку.

В это время боец может нанести противнику удар головой в нос, удар коленом или подготовиться к сбиву. Во время сбива и после падения крайне важно обездвигнуть нож, затем нужно исключительно жестоко расправиться с противником. Если в какой-то момент тот освободит нож, боец, скорее всего, будет убит.

За ударом ведущей руки почти всегда следует удар отведенной назад рукой. Его можно затормозить, придавив руку противника к его корпусу или, еще лучше, взяв его в захват, при котором острие ножа обращено к нему самому. В этом положении можно сбить его с ног, удерживая его на острие ножа и добивая ударами в голову.

В боевых условиях противники редко используют нож в качестве угрозы: в зоне военных действий солдат не запугаешь. Однако враг может угрожать ножом, стараясь избежать захвата в плен или пытаясь взять в плен солдата. Полицейским могут угрожать ножом или совершать на них вооруженное нападение при попытке ареста.

Когда нож находится близко перед бойцом (не прикасаясь к нему), пространенная защита — удар двумя руками по тыльной стороне руки и внутренней части запястья. Таким образом будет выполнен перегиб запястья вооруженного ножом противника, а нож, возможно, будет выбит из рук. В противном случае нож, по крайней мере, повернется в другую сторону, противоположную от бойца. Тогда он

может приблизиться и наносить удары. В ином случае боец может оттолкнуть нож в сторону и обрушиться на противника шквал ударов.

Угроза с ножом у горла

Нож, удерживаемый у горла (спереди или сзади), представляет собой серьезную угрозу. Если противник сзади, боец может оттянуть нож вниз и отвести его от горла. Одновременно он прокручивает плечо вперед и вниз, выполняя таким образом бросок противника через плечо. Когда тот сброшен на землю, его можно добить. В ходе выполнения этого приема необходимо обездвигнуть оружие.

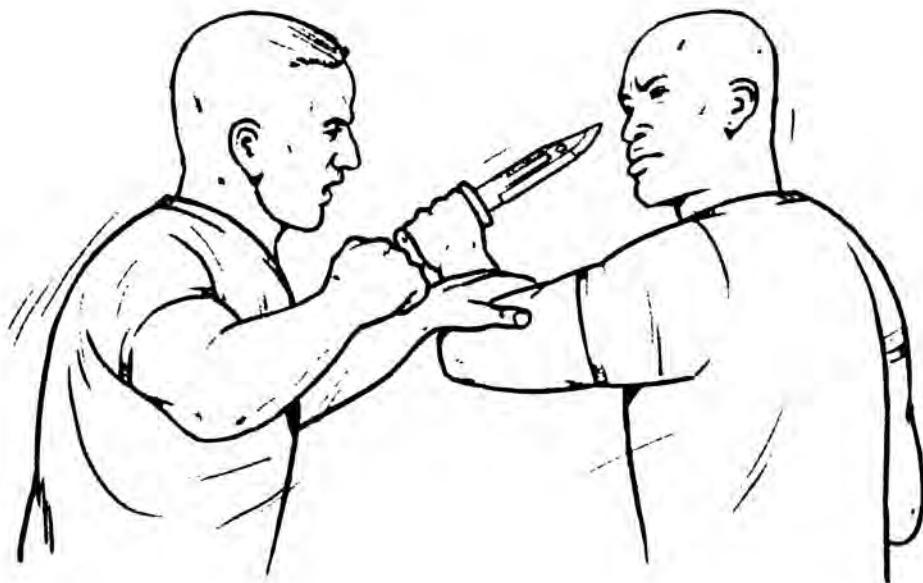
Если противник находится спереди, очень важно определить, куда обращено оружие. Отталкивая его в неверном направлении, боец перережет себе горло. Определив, куда оно направлено, солдат, чтобы ослабить бдительность противника, должен попытаться отвлечь его, возможно, даже умоляя о пощаде. Затем, в самый неожиданный момент, он отталкивает нож, и прежде чем противник успеет опомниться, обрушивается на него.

Угроза с ножом спереди

Ударом, выполненным одновременно тыльной частью руки и запястьем, можно выбить оружие из рук противника. Даже если этого не произошло, произойдет перегиб запястья соперника, и направление оружия перестанет быть угрожающим. Таким образом, можно выгадать время для осуществления дальнейших действий.

Рубящий удар отведенной назад рукой

Рубящий удар отведенной назад рукой можно затормозить, придавив руку противника к его корпусу. Таким образом он не сможет действовать оружием, пока боец не предпримет ответные действия. Однако придавленную руку нужно удерживать, ведь противник попытается отступить назад, чтобы высвободить оружие.





Угроза с ножом у горла

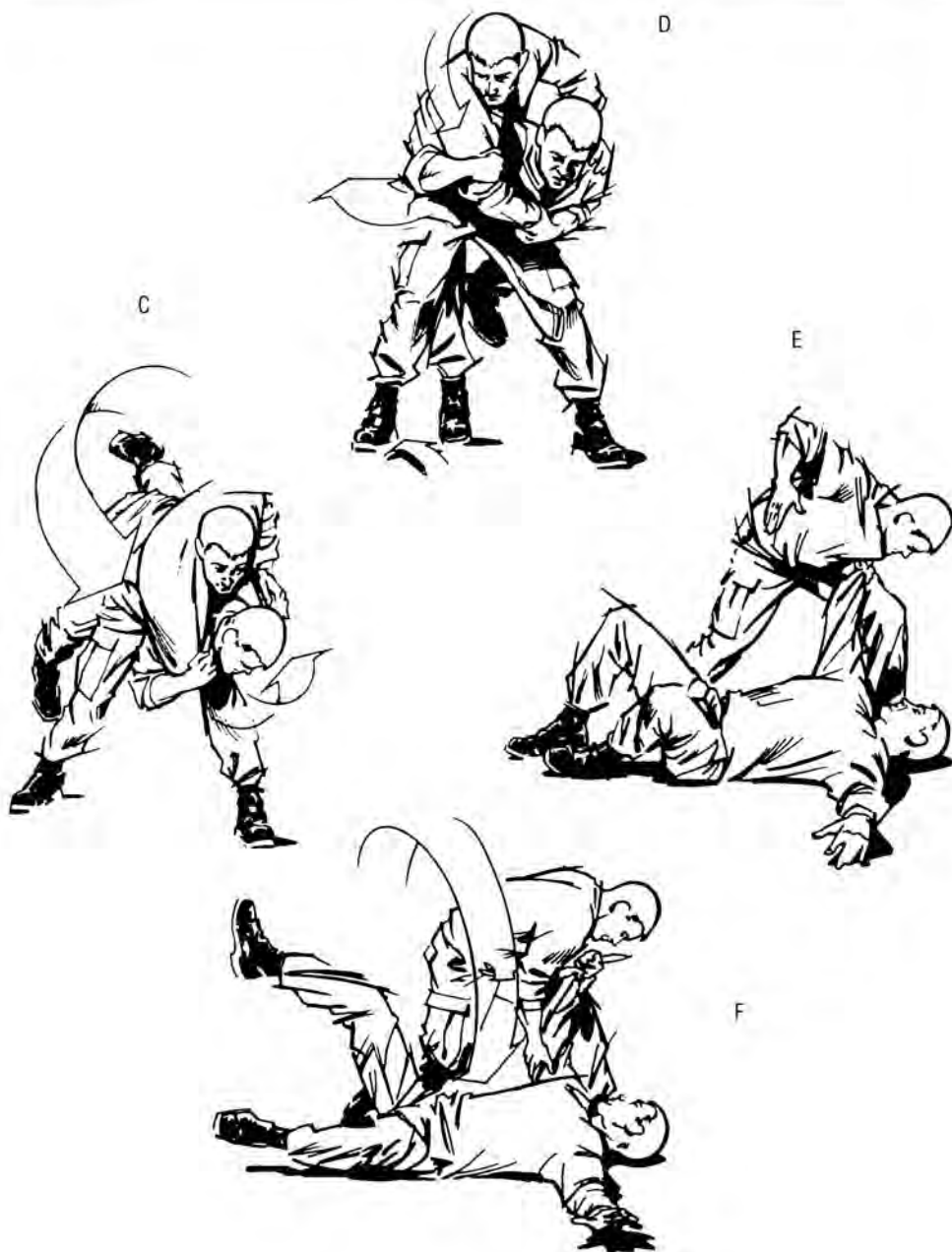
Крайне важно не дать перерезать себе горло, поэтому, осуществляя защиту, необходимо не давать ножу двигаться или отвести его от горла. Боец добивается этого, оттягивая удерживающую нож руку вниз, от горла (В). Затем он перекачивает плечо вперед и вниз (С), перетягивая противника, чтобы с силой сбросить его перед собой (D и E). После этого он наносит добивающие удары в голову (F). Все это время боец удерживает руку с ножом.



A



B





Любой человек, вооруженный или безоружный, встретившийся с противником, вооруженным огнестрельным оружием и готовым использовать его, находится в серьезной опасности. Одно из самых сложных заданий, которое может быть поручено солдату или полицейскому, — попытаться перехватить оружие, будучи безоружным. И все же в случае такой необходимости, если действовать энергично и решительно, шанс есть.

Перехват огнестрельного оружия у противника.

Огнестрельное оружие производит много шума, а после выстрела нагревается. В связи с этим тот, кто владеет оружием, может выпустить его после выстрела. Отпускать оружие ни в коем случае нельзя, даже если оно раскалилось, поскольку если его выпустить, владелец оружия сможет им воспользоваться. Если тянуть оружие вперед, оно, скорее всего, выстрелит, поскольку в результате перемещения вперед курок спустится. Поэтому-то крайне важно всегда находиться вне линии огня.

Тем, что нападающий держит палец на спусковом курке, можно воспользо-

.....

Некоторые виды огнестрельного оружия, особенно если на них есть штык, являются вполне подходящими орудиями для рукопашного боя. Но невооруженному солдату остается только идти на сближение и либо брать оружие под контроль, либо выводить противника из боя. Если солдат находится вне зоны досягаемости, то преимущество переходит на сторону вооруженного противника.

8

**Огнестрельное оружие
стреляет только в том на-
правлении, куда обраще-
но дуло. Ключ к успеху
любой защитной тактики
при встрече с огнестрель-
ным оружием — позабо-
титься о том, чтобы оружие
не было нацелено на вас.**

**Огнестрельное
оружие**

Пометка для телохранителей: ружья стреляют громко!

Те, кто может столкнуться с огнестрельным оружием, например телохранители, обучаются на холостых ружьях, чтобы привыкнуть к звуку, производимому ими при стрельбе. Вдругнуть от громкого звука — естественная реакция, а телохранитель, пытающийся вырвать оружие у противника, не может себе этого позволить.

зоваться при попытке разоружить его: выкручивая ружье, можно сломать ему палец или, по крайней мере, причинить сильнейшую боль, из-за которой он выпустит оружие. Кроме того, можно сломать оружие. Например, если во время выстрела удерживать затворную задвижку полуавтоматического пистолета (верхнюю деталь, обрамляющую ствол и перемещаемую вперед и назад, чтобы выбросить расстрелянный снаряд и дослать следующий), патрон может не попасть в патронник и «заесть». Таким образом, он не будет работать, пока неисправность не будет устранена.

Вообще, неверно считать, что оружие, отобранное у противника, всегда можно использовать против него самого и его товарищей. Во многих видах

оружия есть предохранители, с которыми нужно уметь обращаться, чтобы оружие выстрелило, иногда бойцы не взводят курок или не досылают снаряд в патронник, а порой не делают ни того, ни другого. Хорошо обученный солдат справится с подготовкой захваченной винтовки к стрельбе и одним движением приведет ее в действие, но у тех, кто не привык обращаться с огнестрельным оружием, велики шансы, что она не выстрелит. Гораздо надежнее ударить противника прикладом его оружия, а как только непосредственная угроза устранена, предпринять действия, чтобы подготовить оружие к использованию.

Само собой разумеется, что дальность действия огнестрельного оружия превышает дальность применения приемов рукопашного боя. Однако большинство вооруженных ружьями солдат, даже подготовленных, не в состоянии производить точные выстрелы в напряженных условиях ближнего боя. По быстро перемещающейся цели сложно попасть даже при небольшой дальности. Поэтому-то у бойца и появляется возможность воспользоваться отвлекающим маневром и ретироваться в укрытие. Он не должен бежать по прямой. В идеальном случае ему нужно найти какой-нибудь объект, перекрывающий путь от него к вооруженному противнику.

Укрытие

Разумеется, можно спрятаться в укрытие, но только до определенного момента. Важно понимать разницу между маскировкой и укрытием. Укрытием называют некое препятствие, которое

остановит пулю, а с маскировкой это невозможно. Последняя, однако, может осложнить наведение на цель, а также позволить бойцу прервать бой и убежать.

Надежное укрытие за каким-нибудь массивным предметом защищает бойца от выстрелов, однако вооруженному противнику ничто не мешает переместиться туда, откуда он сможет беспрепятственно произвести выстрел или удерживать солдата на месте, приближаясь, чтобы убить его. Таким образом, укрытие должно быть полноценным, иначе оно не поможет. Прятаться в укрытие имеет смысл, если свои войска могут вступить в бой с противником. В этом случае бойцу нужно продержаться лишь до тех пор, пока его товарищи не устранят угрозу.

Если это не так, то бойцу нужно уходить. Для этого, как правило, нужно прекратить бой, скрывшись из вида, а затем улизнуть или же каким-то образом спрятаться, пока противнику не надоест его искать. В конце концов, боец может скрываться, пока не подвернется возможность напасть на одного из преследователей из засады и завладеть его оружием, или же пока угроза не будет устранена дружественными войсками, занявшими территорию.

Обезвреживание вооруженного противника

Если прекратить бой невозможно, боец должен обезвредить вооруженного противника. Это можно сделать только в ближнем бою. Ему придется выбирать, стоит ли рискнуть и броситься в укрытие или напасть на вооружен-

ного противника. Если боец может напасть из засады или подкрасться поближе, то такая ситуация абсолютно аналогична упреждающему нападению. Если же, с другой стороны, боец столкнулся с «угрозой ружьем», то скорее всего его пытаются взять в плен или в заложники. Единственное его преимущество состоит в том, что вооруженный противник не намерен тут же застрелить его: если бы он хотел, то давно бы уже сделал это. А значит, он, вероятно, будет удерживать бойца под прицелом, т. е. на очень малом расстоянии. Это позволит без труда обратить ситуацию в свою пользу, хоть и при наличии серьезной угрозы жизни.

Перемещаться быстрее, чем палец противника нажмет на курок, невозможно. Ему нужно просто надавить на курок раньше, чем боец полностью выйдет из-под линии огня. Однако можно расправиться с оружием. Это связано с тем, что для выстрела требуется не только нажать на курок. Вооруженный противник должен проследить, что делает боец, счесть это движение угрожающим, принять решение стрелять и лишь затем нажать на курок. Это занимает немного времени, но этого будет достаточно.

Главное для солдата — получить преимущество на старте. Если он обнаруживает свои намерения («сигнализирует» о них), например, припадает к земле, шумит, делает глубокий вдох и т. д., то у него ничего не получится, и его застрелят. С другой стороны, если вооруженный противник только успел заметить движение бойца, ему придется проделать весь путь от на-

Перехват оружия у часового

Боец подбирается как можно ближе, не обнаруживая себя, а затем нападает сзади (А). Совершая бросок, он готовит ведущую руку к захвату, а сильную руку — к удару. Ведущей рукой он резко прижимает горло часового, ударяя его в спину, чтобы тот прогнулся назад (В), затем он рукой зажимает противнику рот, продолжая тянуть его назад (С).



В



С



Разоружение противника

Распространенный элемент многих армейских приемов разоружения — выкручивание оружия из рук. Когда запястье достигает пределов своей гибкости, оружие можно высвободить. В этом случае оружие держат за ствол, чтобы направление его дула не представляло опасности.



Угроза ружьем

Ведущей рукой боец отклоняет оружие в ближней, а значит, быстрее всего достижимой точке (А). Ему нужно лишь слегка отодвинуть его в сторону, чтобы не быть застреленным. Рукой он обвивает ствол ниже дула, не давая противнику двигать оружием (В), и атакует врага ударом в пах (С).



блюдения до принятия решения и действия, тогда как тот уже перемещается. Хотя ответная реакция вооруженного врага не заставит себя ждать, он уже опоздал. Следует надеяться, что этого будет достаточно.

Скрытые намерения

Увидев перед собой оружие, боец скрывает свои намерения, поднимая руки примерно на высоту плеч. Это — типичная реакция на угрозу оружием, а возможно, вооруженный противник просто велел ему это сделать, поэтому такое движение не вызовет подозрений. Боец не делает резких или неожиданных движений, чтобы не напугать вооруженного врага, из-за чего тот может выстрелить.

Боец может попробовать отвлечь противника разговором: выразить согласие подчиниться и сдаться, умоляя о пощаде или бормоча что-нибудь о своей жене, семье и прочих оставшихся дома питомцах.

Начиная движение, боец совершает его внезапно. Он отталкивает оружие в сторону и делает выпад вперед. В случае с длинноствольным оружи-

ем, например винтовкой, цель состоит в том, чтобы миновать дуло. Сама длина оружия не позволит противнику развернуть его дулом к бойцу. Теперь противник оказывается в неблагоприятном положении, поскольку не может ни бросить ружье, ни использовать его. Для стрельбы ему нужно освободить пространство, но боец не дает ему сделать этого.

Обхват руки

Иногда получается обхватить рукой оружие или одну, а порой и обе руки, удерживающие оружие. В этом случае боец не дает противнику действовать оружием, при этом с максимальной жестокостью атакуя его.

Укусы, удары головой, коленом и руками — все эти приемы можно использовать, чтобы подчинить противника и отобрать у него оружие. Если удастся вырвать винтовку из рук вооруженного врага, она станет отличной дубинкой, с помощью которой его можно прикончить.

Более короткое оружие, например пистолет, можно выкрутить из рук про-

Пометка для телохранителей: не бросайте оружие!

Никогда не оставляйте оружие на земле даже после того, как расправились с его владельцем. Обезвредьте его, спрячьте в какое-нибудь недоступное место или оставьте себе... но никогда не оставляйте его там, где злоумышленник может им воспользоваться.

тивника или развернуть дулом ему в лицо. От этого желание стрелять у него, мягко говоря, пропадет. Самый распространенный прием — отступить в сторону, уходя с линии огня, и ударить перепонкой между пальцами руки по оружию, рядом с предохранительной скобой. После разворота кисти так, чтобы большой палец указывал на лицо противника, дуло оружия окажется обращенным вверх, а в конце концов — в голову врага.

В идеальном случае, если солдат протягивает к оружию слабую руку не снизу, а сбоку, то кисть его окажется на верхней части ствола, а большой палец — снизу. Так боец сможет повернуть его и переложить в сильную руку. Перекладывая оружие из слабой руки в сильную, боец может передернуть затвор, дослав снаряд в патронник и подготовив винтовку к стрельбе.

Чаще всего такого рода приемы удаются лишь частично. Боец отталкивает оружие в сторону, подходит ближе и наносит ряд ударов, как можно крепче удерживая при этом ружье.

Необходимость атаковать и в конце концов одержать победу нужно сочетать с обязательной задачей, которая состоит в том, чтобы удерживать оружие в направлении от солдата. Если подворачивается случай, когда оружие можно вырвать из рук противника или каким-то иным образом отобрать его, тогда это стоит сделать.

Тем не менее в целом цель в том, чтобы удерживать оружие в безопасном направлении, уничтожая при этом врага.

Угроза сзади

При защите от угрозы сзади необходимо знать, где находится оружие. Тут поможет незначительный поворот головы и периферийное зрение. Кроме того, расположение оружия легко определяется, если оно приставлено к спине. В этом случае также боец должен действовать резко и быстро, как можно дольше скрывая свои намерения. В такой ситуации руки, как правило, поднимают. Это упрощает защиту.

По мере готовности боец разворачивается и отталкивает оружие в сторону. Если источник угрозы расположен высоко, т. е. ружье нацелено в заднюю часть головы солдата, он высоко держит руки, чтобы схватить его. В случае низкого расположения угрозы (ружье приставлено к спине) руки обязательно опустить. В любом случае точность не требуется: широкий размах в той области, где расположено ружье, отбросит его в сторону. Разумеется, крайне важно сделать это стремительно.

В зависимости от того, в какую сторону разворачивается боец, он может оказаться с внешней или с внутренней стороны от оружия. С внутренней стороны лучше всего обхватить ствол оружия и нанести удар ладонью в подбородок или удар перепонкой между пальцами по горлу. С внешней стороны лучший вариант — перелом руки и/или разоружение противника. Это осуществляется тем же движением, что и в случае с ножом и в случае защиты от захватов и ударов кулаком. Единственная разница в том, что из руки противника выкручивается огнестрельное оружие.

Угроза высоко расположенным оружием сзади

Боец внезапно разворачивается, отталкивает оружие в сторону и контролирует его, обхватывая рукой ствол. Дуло расположено выше и поэтому не представляет непосредственной угрозы (В). Боец тут же наносит удар локтем в лицо противнику, отталкивая его голову назад и нарушая его равновесие (С). Одновременно он подсекает ему ногу (D). Удерживая оружие в неподвижности, он совершает прыжок на колени на корпус противника и наносит ему удары в голову (Е).





Угроза низко расположенным оружием сзади (положение с поднятыми руками)

Боец разворачивается и размахивает рукой перпендикулярно своему корпусу, отталкивая оружие в сторону (А). Обхватывая руку противника, он препятствует движению оружием (В). Затем боец выполняет любой прием. В этом примере он совершает удар по глазам, лишая противника равновесия и отталкивая его голову назад (С), благодаря чему появляется возможность нанести ему удар коленом в пах.



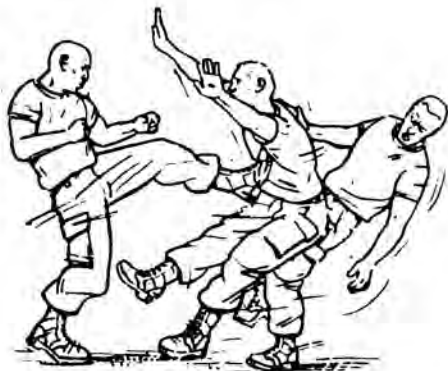


Угроза низко расположенным ручным оружием сзади (положение с опущенными руками)

Боец разворачивается и отбрасывает оружие в сторону, но он не может сразу же взять руку с оружием под контроль из-за неудобного положения своих рук (В). Вместо этого он делает выпад вперед и наносит противнику удар в голову (С) и удерживает оружие в направлении от себя, надавливая на него другой рукой, пока ему не удастся либо взять руку с оружием под контроль, либо заставить противника потерять сознание.







Сражения один на один — редкость, если не считать случаев, когда разведчик пытается уничтожить одинокого часового. Чаще всего на бойца нападает группа противников, или он оказывается в сумбурной схватке с несколькими участниками с каждой стороны. В этом случае маловероятно, что каждый дерущийся выберет подходящего противника. Даже если численность равна, скорее всего одному бойцу придется отражать нападение трех-четырех врагов, пока его товарищи вместе набросятся на одиночных противников.

При продуманном выполнении с помощью этой тактики можно быстро завершить бой. Если кому-то с одной из сторон удастся привлечь внимание большего числа противников, то теоретически его товарищи должны одержать верх над остальными.

Таким образом, можно сначала быстро устранить составляющих перевес врагов, а затем превосходящими силами добить оставшихся. Разумеется, это — палка о двух концах. Тем, кто находится в меньшинстве, нужно дожидаться подкрепления, иначе ничего не выйдет.

.....
Единственное преимущество ситуации, когда один боец противостоит группе, состоит в том, что враги могут мешаться друг другу. Значительно сравнять шансы поможет надежная тактика, например, когда противников сталкивают друг с другом или вызывают падение одного противника туда, где другому придется его обходить.

9

Один человек действительно не может драться одновременно с несколькими противниками. Расправляясь с одним, необходимо занять чем-то других, а затем переходить к следующему.

Несколько противников

Сокращение перевеса сил

Одинокий боец при столкновении с двумя или более противниками или группой врагов, стремящихся обезвредить оставшихся из уничтоженного отряда, может использовать ту же тактику для захвата или устранения превосходящих сил.

Неотъемлемой частью военной стратегии является принцип, который называется концентрацией сил. Одержать верх нужно не повсюду сразу, а лишь в критической точке. Если повержен лишь один противник, тогда как другие продолжают бороться, боец уже добился преимущества. Это приведет к расшатыванию равновесия, поскольку все увеличивающиеся силы будут выводить из боя остальных противников.

Одинокому бойцу не остается ничего иного, как концентрировать силы, ведь он не может быть повсюду одновременно. Однако можно помешать врагам стягиваться к нему. Это крайне

важно, поскольку сражаться с несколькими противниками сразу действительно невозможно. Можно лишь драться с несколькими врагами по очереди, быстро переходя от одного к другому или даже переключаясь с одного на другого по мере возникновения такой возможности.

Одинокий или находящийся в меньшинстве солдат не может позволить себе сосредотачиваться на одном противнике, поскольку другие могут завладеть преимуществом. Он должен от каждого действия получать максимальный результат, оставаться на ногах и непрерывно перемещаться. Группе противников не составит труда не позволить подняться одному бойцу, нанося ему топчущие удары или удары ногами.

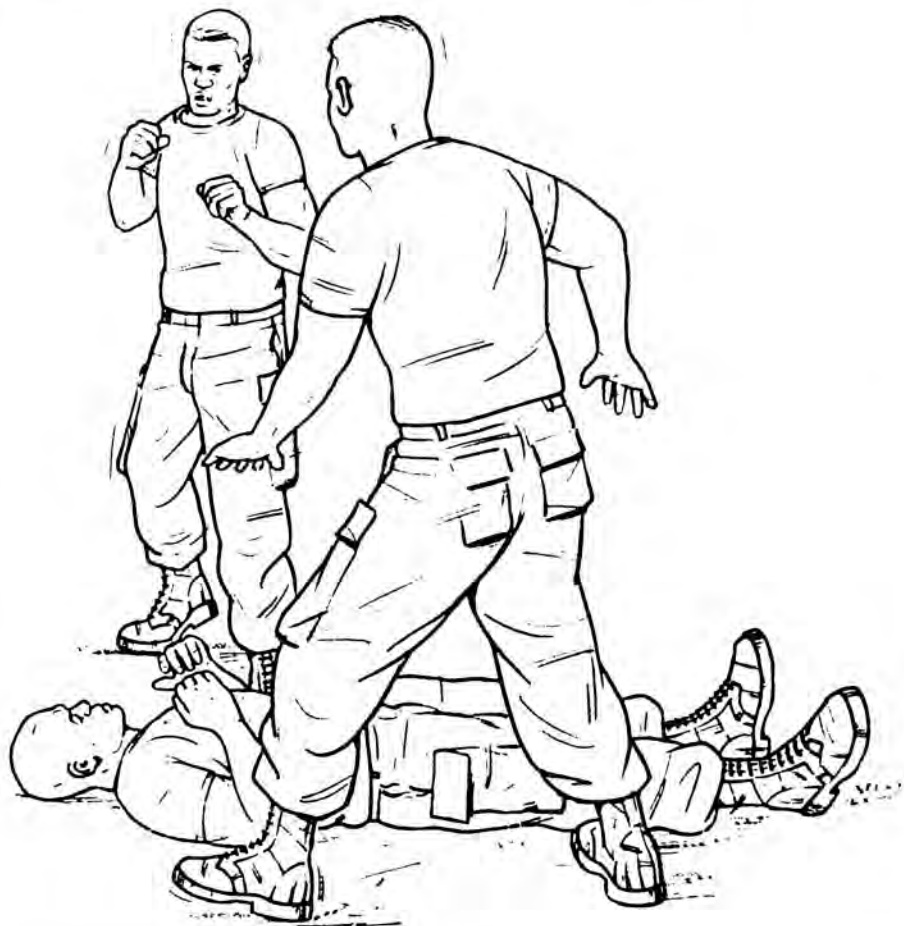
На некоторое время можно сравнять шансы, перемещаясь так, чтобы противники мешались друг другу, или сталкивая их друг с другом. Иногда

Пометка для отрядов специального назначения: на что это похоже

В киношных сражениях и спортивных соревнованиях противники активно двигаются туда-сюда. В настоящем, серьезном бою такого не бывает. Это все равно, что быть сбитым автомобилем: одна из сторон имеет преимущество и не упускает его, если не допускает какой-нибудь глупой ошибки. Противнику не дают шанса даже вступить в бой, не говоря уже о том, чтобы одержать верх. Ключ к успеху в том, чтобы быть в этой ситуации «автомобилем», а не «пешеходом».

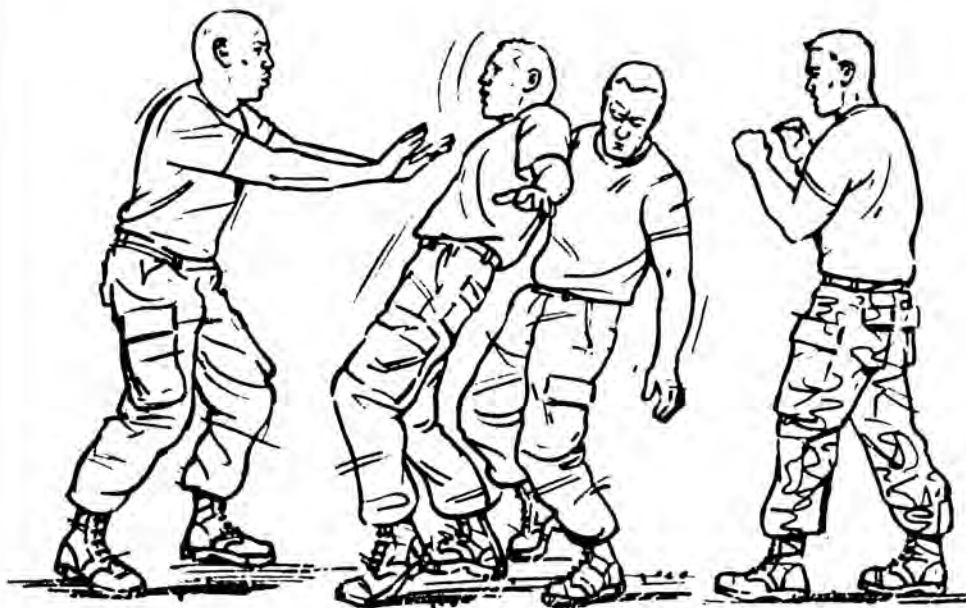
Сокращение перевеса сил

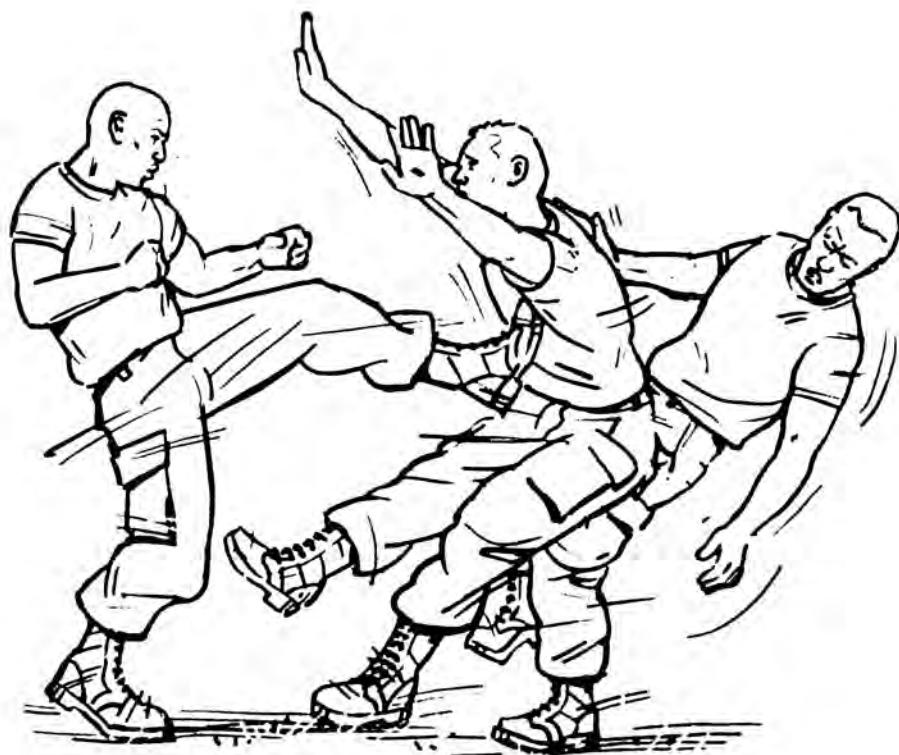
Немногие переступят через товарища, чтобы напасть на врага. Уложив одного из противников на землю в качестве барьера, боец может удерживать его товарища на расстоянии, тем временем подготовившись к выполнению следующего приема.



Сравнять шансы

Вместо того чтобы наносить удар следующему противнику, боец сталкивает его с товарищем. Таким образом солдат расчищает пространство для удара ногой, который выведет врага из боя и лишит равновесия оставшегося в бою противника. Теперь шансы равны.





такую тактику называют «нанизыванием рыбешек», т. е. нужно выстроить противников в ряд, не давая им себя окружить. Такое несложно проделать с двумя противниками, а с увеличением их числа это становится все сложнее. Можно также воспользоваться какими-нибудь препятствиями, чтобы не дать отдельным членам группы приблизиться.

Существует множество способов сделать так, чтобы противники мешали друг другу. Самый очевидный из них — отступить в сторону так, чтобы один противник оказался на пути у другого. Также желаемого результата можно достигнуть, оттолкнув или схватив и развернув одного из противников, чтобы намеренно оставить его на пути у другого. Противника можно взять в удушающий захват и использовать в качестве живого щита, а из упавшего противника получается отличное заграждение.

Немногие переступят через друга или товарища, чтобы атаковать неприятеля. Как правило, его обойдут, а для этого нужно некоторое время. Если бойцу удастся удерживать упавшего врага между собой и своими противниками, он сможет расправиться с остальными. Боец вовсе не против того, чтобы наступить на противника, в отличие от его приятелей. В этом случае боец получает преимущество, наступая на лежащего противника и внезапно нападая на его товарищей, которые не решились сделать того же.

Кроме того, нажимом на раненого врага можно воспользоваться, чтобы

отвлечь его союзников. Нанося тому удары по глазам или горлу или ломая конечности, боец зачастую может заставить товарищей противника попытаться прийти ему на помощь или отказаться от этого, опасаясь аналогичной участи.

Схватка с группой противников

У одинокого бойца, столкнувшегося с группой противников, есть лишь одно преимущество: отчаяние. У каждого отдельно взятого противника не так много поставлено на карту. Они могут отступить, позволив другим рисковать собой и рассчитывая на то, что победит весь отряд, не выкладываясь по полной.

В любой группе есть один-два лидера, а также такие, что готовы рискнуть и ввязаться в сражение, и такие, что хотят остаться в стороне и в безопасности. Такие зачастую стремятся в драку, когда кто-то другой уже сделал свое дело, но если лидеры группы разгромлены, эти наблюдатели порой просто скрываются.

Одиному бойцу не на кого рассчитывать. Он должен бороться изо всех сил и делать все, что считает нужным. Таким образом получается, что любой отдельно взятый противник может решить отступить после удара, после которого одиночный боец просто продолжит бой. Поэтому-то любого отдельно взятого члена группы легче вывести из боя на короткое время или насовсем, чем одинокого бойца. И разумеется, наоборот: у противной стороны гораздо больше кулаков и ботинок.

Нападать в любой ситуации

Одинокий боец должен нападать. Он не может позволить дать себя схватить или свалить на землю. Не может он и оставаться в обороне, сражаясь с одним противником, тогда как другой ждет своей очереди, чтобы атаковать. Каждое его действие или атака должны давать ему какое-нибудь преимущество, хотя это и не значит, что он должен наносить противнику одни лишь мощные удары в голову. Возможно, будет вполне достаточно оттолкнуть одного из противников, а не бить его, если в результате одинокий боец сможет расправиться с другим врагом, затем вернувшись к первому.

Переключаться с объекта на объект

Одинокий боец должен быть готов часто сменять противников, даже если он почти вывел кого-то из них из боя. Например, он может оттолкнуть одного из врагов и начать наносить ряд ударов по его товарищу. Тот шатается, и через одну-две секунды его можно добить, но где-то за спиной солдата есть незадействованный противник. Бойцу не победить, если он одержит верх над одним соперником, а затем будет выведен из боя другим. Поэтому он должен повернуться к тому, кого он оттолкнул, и вначале расправиться с ним. Следует надеяться, что второй враг слишком сильно ранен, чтобы присоединиться к бою (или стремиться к этому!), но даже если это не так, боец выгадал немного времени, чтобы разобраться со вто-

рым противником, а затем вернуться к первому. Солдат может несколько раз метаться туда-сюда. Это расходует силы, зато меньше вероятность нападения со спины.

Приемы, которые используются во время схватки с группой противников, почти аналогичны тем, что применяются в сражении один на один. Избегать следует лишь приемов борьбы. Вместо них боец должен выполнять удары руками, коленом, ногами, а также толчки, с тем чтобы травмировать противников и заставить их перемещаться. Если удар не влечет за собой серьезную травму, а вынуждает противника отступить, то боец, по крайней мере, выгадывает время, чтобы расправиться с другим врагом.

Бой в составе группы

Обратная сторона этой медали заключается в том, что у солдата появляется возможность помочь товарищам или всем скопом напасть на одинокого врага. В этом случае крайне важно действовать сообща, иначе все будут мешаться друг другу. На самом базовом уровне у солдата есть возможность выбирать удар, и он должен с максимальной пользой использовать ее. Он может нападать сбоку или сзади, где противник не видит его, а значит, не может успешно защищаться.

Если выполняется удар, то он должен быть решающим, например, мощный удар ногой или рукой, который выведет противника из боя или, по крайней мере, приведет к серьезным травмам. Бессмысленно проявлять

Сражение с группой противников

Боец уходит от противника, не давая тому напасть на него (А). Второй противник при этом временно выведен из боя и отброшен на товарища ударом по глазам (В). Таким образом боец получает возможность напасть на первого противника, нанося ему мощный удар в пах (С), а затем возвращается и сталкивает двух других противников друг с другом (D). Пока они не расцепились, боец наносит им обоим удары (Е, F и G), а затем переключается на одного оставшегося противника и добивает его еще одним ударом ноги (H).





осторожность с противником, который не может нанести ответный удар. Кроме того, можно выполнить сбив или удержание. Это особенно пригодится в случае, когда на товарища оказывается серьезное давление: устранение противника крайне поможет ему продолжить бой.

Идеальный вариант нападения — удушающий захват сзади, поскольку с помощью него можно не только немедленно взять противника под контроль и использовать этот прием, чтобы оттащить врага от намеченной жертвы, но и убить или лишить противника сознания. Однако, если объект активно перемещается, оказаться в подходящем для выполнения удушения положении будет невозможно. Можно также применить простой захват одной руки и головы, оттягивая противника назад, чтобы товарищ бойца получил возможность беспрепятственно нанести удар.

Кроме того, можно применить сбив сзади. Проще всего сделать это, схватив противника за плечи со спины и оттянуть его назад и вниз, ногой выбивая из-под него опору. Для этого нужно нанести ему направленный вниз и вперед топчущий удар ногой в икру, чуть ниже колена. Он согнет колено и упадет, где его можно добить ботинками.

Действия в группе

Участвуя в бою в составе групп, эффективнее всего сообща нападать на отдельных противников, быстро выводя их из боя, а не распределять силы

на всех противников сразу. Однако это значит, что нужно чем-то занять остальных врагов. Можно применить ту же тактику, что используется при столкновении одинокого бойца с несколькими нападающими, а также задействовать постоянное перемещение и переключение с объекта на объект. Например, боец может совершить ре-

Быстрый и «грязный» сбив

Отправляясь на помощь товарищу, подвергшемуся серьезному нападению, боец выполняет захват противника за лицо, помещая пальцы ему в глазницы и оттягивая его голову назад. В результате удара по задней части ноги противник падает. Это надолго выведет его из боя, а боец выгадывает время для других действий, например сокрушительного топчущего удара, или переключается на другой объект.

шительное движение по направлению к одному из противников, возможно, сопровождая его громкими возгласами, предполагающими общую атаку. Как только противник занимает оборонительную позицию или отступает, боец тут же переключается на другого противника и наносит удар ногой по тому, кто дерется с его товарищем. За-

тем он возвращается к первому врагу, пока его товарищ может воспользоваться появившимся у него преимуществом. Помогая таким образом друг другу, группа подготовленных бойцов может быстро одержать верх над силами решительных, но менее подготовленных противников, сражающихся поодиночке.





Отвлечение или запутывание противника может выступать в качестве «фактора повышения боевых возможностей» и позволяет бойцу беспрепятственно достичь желаемого результата. В ходе напряженного сражения нет места для применения изощренных маневров и дезориентирующих действий. Противник, скорее всего, даже не заметит такого рода уловки, к которым прибегают подготовленные боксеры или представители смешанных единоборств. Таким образом дезориентирующие действия нужно адаптировать к противнику. Секрет в том, чтобы показать ему нечто, на что он совершенно точноотреагирует, или воспользоваться инстинктивными реакциями.

Решительная атака

Один из способов сделать это — продемонстрировать размашистое, эффективное нападение, например, совершив выпад вперед для размаха ногой и занося ногу для выполнения удара. Если противник не реагирует, удар.

.....

Наиболее эффективно нападать на противника, застав его врасплох, или после того, как тот настроился на оборону. Если противник не понимает, что происходит, он не может успешно наносить ответные удары. А тот, кто пытается не проиграть, будет побежден тем, кто сражается, настроившись на победу. Для создания наиболее благоприятных условий для применения физического воздействия используются психологические приемы.

10

**Если врага деморализовали
или отвлекли так, чтобы
не мог эффективно драться,
сражаться станет гораздо
легче. Противник может
даже сдаться без боя.**

**Отвлечение,
дезорентация
и психологические
приемы**

Решительная атака

В бою нет места для полумер. Каждый удар наносится для достижения максимального эффекта, не оставляя противнику шансов собраться с мыслями и предпринять ответные действия.



несомненно, будет успешно нанесен и его можно с уверенностью выполнять. Чтобы избежать мощного удара ботинком, противник должен принять ответные меры, возможно, прекратив уже намеченные действия и отступая в сторону или назад. По меньшей мере он насторожится и попытается отклонить удар ногой. А боец сможет поставить ногу назад, при этом подступая ближе, и нанести удар противнику в голову, обманув его бдительность.

Град прямых ударов вынудит противника перенести свое внимание на прикрытие линий нападения, освободив этим траекторию боковых ударов. Переключаясь с прямых ударов на боковые, с ударов в голову на удары в корпус, а также чередуя удары ногами и коленями, боец победит противника, который «ушел в оборону». Первые удары не являются обманными маневрами, как таковыми. Они самые что ни на есть настоящие. Возможно, они не принесут желаемого результата, зато они служат для того, чтобы привлечь оборону противника на заданную линию атаки, открыв таким образом другие пути.

Противник, который открыто защищается, представляет меньшую угрозу, чем тот, кто нападает. Поэтому-то бойцу и нужно при любом удобном случае настраивать противника на оборону. Если ему это удастся, он сможет более тщательно выбирать удары, чем в случае, когда ему придется ловить момент между атаками противника.

Доминирование

Чтобы заставить противника уйти в оборону, потребуется немного больше, чем агрессивное и уверенное поведение. Помогает крик. Все люди инстинктивно боятся громкого крика. Таким образом, пронзительно прокричав в лицо противнику, можно заставить его отступить или отказаться от своих намерений. Если его таким образом испугать, он, вероятно, прикроет голову. Это инстинктивная реакция, которую сложно преодолеть силой сознания.

ПОМЕТКА для групп захвата вооруженных преступников: звуковой удар

Врываясь в занятые врагами помещения, группы захвата производят много шума, выкрикивая приказы сдаваться и объявляя себя хорошо вооруженными представителями правоохранительных органов. Это помогает избежать ошибок: например, когда невиновный человек пытается сопротивляться кажущемуся нападению. Но не менее важно, что это дезориентирует и устрашает противников. Отвлекающий маневр такого рода может решить исход боя.

Агрессия

Агрессивными телодвижениями, угрозами и выкриками можно крайне запугать противника и заставить его «покориться» еще до того, как предприняты какие-либо меры физического воздействия. Успешные бойцы умеют и применять эту тактику, и противостоять ей.



Внезапное нападение

Группы захвата, врывающиеся в здание, весьма уязвимы во время своих первоначальных действий. Чтобы компенсировать это, они пользуются отвлекающими приемами и внезапностью. Они нападают с неожиданных направлений. Тот же принцип применим и в схватках один на один. Сбить вас с ног может тот, чье приближение не заметно.



Громкий крик и явный замах кулаком, направленным в лицо, заставят противника прикрыть голову, оставляя себя открытым для мощного удара в пах.

Тем, кто привык к премудростям спортивных единоборств, такое грубое и очевидное обманное действие может показаться несостоятельным. Однако в напряженном бою это работает. Крайне важными психологическими приемами являются агрессия и выкрики. Множество сражений «выигрываются в голове противника», т. е. благодаря тому, что его лишают воли к победе. Получивший удар противник, испытывая боль, вполне может решить отплатить, но если он столкнется с кем-то, кто кажется уверенным в себе и неудержимым, то страх может преодолеть злость.

В особенности это важно при столкновении с группой. Если бойцу удалось быстро и эффектно вывести из боя одного из врагов (в идеальной ситуации — лидера), остальные могут решить не участвовать в сражении. Это, разумеется, не обязательно будет так, но один боец может заставить группу противников занять оборонительные позиции, а затем разбить их. Сохраняя они присутствие духа и нападай сообщца, шансы бойца будут невелики.

Таким образом, правильное применение психологии боя может помочь сравнять или приблизить шансы. К счастью, это согласовывается с надежной тактикой: уверенное и решительное нападение работает и на физическом, и на психологическом уровнях. Травмы, наносимые противнику, изматывают его тело и дух.

Отвлекающие приемы и уловки

Возможно применение и других отвлекающих и тому подобных уловок. Бросок чем-нибудь в лицо противнику, как правило, заставит его отступить. Это — неудачная идея, если в руках у него ружье, т. к. он скорее всего инстинктивно нажмет на курок. Но если противник безоружен или вооружен режущим оружием или тупым предметом, его отступлением можно воспользоваться. Однако отступление будет недолгим, а за ним почти наверняка последует решительная атака. Поэтому отвлекающим приемом такого рода нужно пользоваться немедленно и безжалостно.

Использование замаскированного намерения пригодится во многих случаях и крайне важно при встрече с вооруженным противником. Если противник поймет, что боец собирается действовать, тому это, вероятно, не удастся. С другой стороны, если движение бойца будет внезапным, он получит явное преимущество. Полной внезапности добиться сложно, это возможно, только когда солдат подкрадывается к своей цели, нападает из засады или исподтишка на противника, которого отвлек или с которым вступил в бой товарищ.

Того, кто смотрит прямо на бойца, все же можно застать врасплох, если он не ожидает нападения в какой-то определенный момент. Даже если он полностью готов к нападению, можно скрыть истинный момент начала атаки, что даст бойцу небольшое преимущество.

Один из способов скрыть свои намерения — постоянно двигаться. Че-

овеческий глаз отлично подмечает начало движения неподвижного объекта, однако изменение в движениях уже еремещающегося объекта определить сложнее. Даже еле заметное движение рук, например робкое поднятие рук, демонстрирующее капитуляцию, оможет замаскировать решающий момент, когда они начинают тянуться противнику или его оружию.

Постоянное движение

Начало нападения очень легко заметить, когда нападающий стоит без движения, а потом выполняет удар улаком или ногой. Если же он переешается, то сокращая, то увеличивая истанцию, то кружа вокруг противика, то любое его движение кажется охожим на предыдущее. Начало нападения можно распознать немного позже, а может — слишком поздно, чтобы ачать защиту. Кроме того, постоянное движение создает неопределенность. Можно определить точное расстояние

до постоянно движущегося объекта. Возникают сомнения, достаточно ли расстояния до объекта для нанесения или получения удара.

Не менее важно и то, что перед нападением обычно нужно собраться, что становится крайне очевидным, если вы стоите на месте. Увидев, что противник слегка пригнулся, глубоко вдохнул и ссутулил плечи, боец тут же поймет, что готовится нападение. Благодаря постоянному перемещению такая подготовка исключается, а все «индикаторы» становятся менее заметными.

Громкие крики

Кроме того, намерения можно скрыть вербальными средствами. Никто не ожидает нападения, когда боец или сам противник не договорились, и чрезвычайно эффективно сообщить противнику, что вы будете выполнять его требования. Таким образом, боец может поднять руки, говоря «хорошо, ты меня поймал» или произнося ка-

ПОМЕТКА для групп захвата, для подразделений специального назначения: внезапная атака быстро попадает в цель

Одни двигаются быстрее других, но зачастую значение имеет внезапность нападения. Движение, выполненное внезапно, скорее попадет в цель, чем то, что выполнено стремительно, но предваряется какими-то предупреждающими сигналами. Безусловно, осуществлять атаку нужно внезапно и стремительно.

кую-нибудь подобную безопасную реплику. Даже если враг говорит на другом языке, телодвижения, выражение и интонация будут демонстрировать готовность подчиниться. Стремительное нападение, которое произойдет через секунду, будет внезапным.

Другой обманный маневр состоит в том, чтобы излишне противодействовать любому удержанию, которое применяет противник. Его в основном используют при попытке освободиться от зажима или захвата. Этот маневр не сработает, когда противник стремится насмерть задушить бойца. Извиваясь и громко крича, боец создает впечатление, что ему гораздо больнее, чем на самом деле. Захватчик вряд ли ослабит хватку из жалости, но в результате того, что хватка покажется ему очень крепкой, он может ослабить бдительность. А боец тем временем на самом деле корчится не от боли, а пытается высвободиться из захвата.

Охота за охотником

Еще один полезный прием — переход от хищника к жертве. Люди занимают определенное место в пищевой цепочке, где они на кого-то охотятся, сами являясь чьей-то добычей. Эту ситуацию искусственно изменило появление инструментов и оружия, но инстинкты остались.

Боец, который считает, что выигрывает или обладает сильной волей к победе, представляет собой тип «хищника». При встрече с противником, который создает видимость подчинения, такое поведение усугубляется. Это

классическое поведение жертвы, оно укрепляет «хищнический» настрой.

Если же «жертва» неожиданно начинает нападать, возможно, сопровождая нападение громкими криками, то можно переключиться с «хищника» на «жертву». Это похоже на ситуацию, когда на древнего человека, который собирается метнуть копьё в пасущегося оленя, из кустов внезапно бросается саблезубый тигр. Древний человек тут же становится «жертвой». Ему нужно ускользнуть от устрашающего хищника, иначе его растерзают и съедят.

Доминирование

Схватите руку с оружием, удерживая противника за голову (А) и оттягивая ее вверх и назад (В). В результате горло противника открыто для удара ребром ладони (С). Сбейте противника с ног и душите его, пока он не оправился от удара (D).

А



То же самое происходит на психологическом уровне, когда, казалось бы, поверженный враг неожиданно становится источником серьезной опасности. Предполагаемый захватчик будет по меньшей мере испуган, и его реакция будет замедленной. В лучшем случае он переключится в режим «жертвы», борясь за жизнь, а не за победу. Возможно, он будет вялым или даже окончательно сдастся.

Можно полностью одержать над ним верх в его собственной голове, превратив то, что должно было быть

напряженной схваткой, в примитивное избиение.

В этом, пожалуй, и заключается самая суть. Тот, кто старается победить, скорее всего победит того, кто пытается не проиграть. «Воля к победе», или «боевой дух», и состоит в том, чтобы поддерживать боевой настрой с намерением выиграть. Психологические трюки нацелены на то, чтобы сломить боевой дух и заставить противника настроиться на оборону. При этом, возможно по иронии судьбы, его будет гораздо легче одолеть.



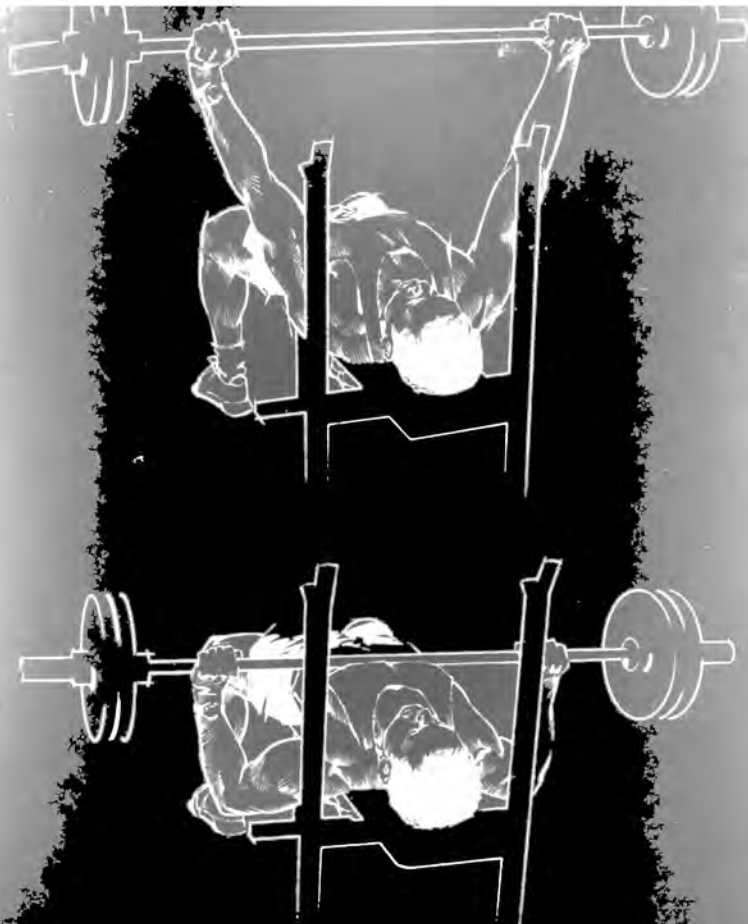
часть третья

ПОДГОТОВКА

Как уже упоминалось прежде, во время нападения боец сражается тем, что есть. Если до винтовки не дотянуться или она неисправна, он должен обойтись без нее. Если он не в форме или не владеет определенными навыками, он должен как-то восполнить этот недостаток. В этом помогут выдержка и решительность, но боец может оказаться просто в безвыходной ситуации.

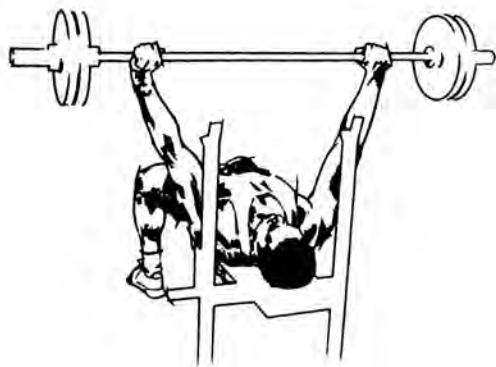
Бой — это в значительной степени игра шансов. Любое преимущество, полученное бойцом, слегка сдвигает чашу весов в его пользу. Средства и оружие, приемы, тактики, физическая подготовка, все это дополняет весь спектр имеющихся у него возможностей. Всего этого можно добиться тренировкой. Ни один из этих пунктов ничего не стоит, если он не подкрепляется волей к победе и желанием сражаться с умом, но их также развивают хорошей тренировкой.

У военных и полицейских немного времени на отработку приемов рукопашного боя. В конце концов это — не самая главная их задача. А значит, тренировка должна быть результативной и приносить хорошие результаты за то время, которое на нее отводится. Не всегда можно определить, насколько хорошо подготовлен тот или иной солдат, пока дело не дойдет до сражения. Тут-то и выявляются все недостатки.



Хорошо подготовленный солдат или полицейский реагируют на ситуацию, пожалуй, еще до того, как она возникает, подмечая у потенциального нападающего или противника еле заметные «индикаторы» того, что что-то произойдет. Они умеют распознавать намерения противника, предотвращать их и, что еще важнее, сообщать бою свое

направление. Хорошая подготовка подразумевает нечто большее, чем обучение солдата приемам боя: благодаря такой подготовке их применение становится инстинктивным и результативным. Это совершенно необходимо в бою, когда нет времени тщательно обдумать следующий шаг и когда любая ошибка может стоить жизни.



Физическая подготовка преследует две цели. Наиболее очевидная цель состоит в том, что подготовка расширяет возможности бойца. Его сила и закалка увеличиваются так же, как и менее очевидный фактор, мышечная выносливость. Мышечная выносливость — это не совсем то же, что физическая форма. Она в большей степени связана с тем, насколько организму солдата привычна та или иная деятельность. Боец с хорошей мышечной выносливостью выполняет определенную задачу с меньшими усилиями, чем тот, у кого мышечная выносливость понижена. Если они в одинаковой физической форме, то смогут продержаться дольше: по сути, у них обоих одинаковый запас энергии, но боец с хорошей мышечной выносливостью потребляет ее экономнее при осуществлении данного вида деятельности.

Мышечная выносливость и физическая форма

Мышечная выносливость носит более узкий, тогда как физическая форма — более общий характер. Боец, который активно задействует мышечный корсет, будет показывать большую эффективность там, где он используется, например при захватах и силовой борьбе, зато он не достигнет на-

.....

Физическая подготовка и отработка приемов сопровождаются психической подготовкой. Привычка завершать упражнение, несмотря на усталость, переходит в волю к победе в бою.

11

Поговорка «тяжело в ученье, легко в бою» не совсем верна. В бою всегда тяжело. А хорошая подготовка лишь гарантирует, что бой не будет непреодолимым.

Физическая подготовка

стоящего преимущества, когда дело дойдет до бега на длинные дистанции. Поэтому-то казалось бы хорошо физически подготовленные люди порой с трудом справляются с новым видом деятельности. Тренировка мышечной выносливости должна быть нацелена на определенную деятельность. В случае с рукопашным боем самая ценная физическая подготовка — та, что формирует выносливость определенных мышц, а также способствует поддержанию физической формы в целом.

Физическая тренировка имеет и психологический аспект. Это тяжелая, а зачастую и мучительная работа, и у солдата, привыкшего к преодолению этих трудностей во время тренировки, вырабатывается привычка

побеждать, которая переходит и на другие виды деятельности. Продолжение боя в состоянии измождения или усталости требует некоторой степени психической выдержки, которая вырабатывается за долгое время усиленных тренировок. Укреплению выдержки способствует бег с тяжелым грузом в состоянии крайней усталости, а также преодоление болевого порога при осуществлении любой физической тренировки.

Основными элементами физической тренировки являются сила, выносливость и гибкость. Последняя в рукопашном бою имеет не самое решающее значение. Определенная степень подвижности необходима для осуществления деятельности, но в такой степени ею обладает любой, кто способен выполнять военные задачи. Солдаты не отрабатывают удары ногой в голову противника, им попросту не нужно затрачивать долгие часы на тренировки, необходимые для достижения такого уровня мастерства.

Армейская подготовка может включать в себя некоторые упражнения на растяжку, но по большей части она нацелена на способность демонстрировать силу и делать это непрерывно. Другими словами, она развивает силу и выносливость. Спортивные снаряды, конечно, используются, но по большей части армейская физическая подготовка осуществляется в довольно массовом порядке. Поскольку невозможно обзавестись достаточно большим спортивным залом или достаточным количеством спортивного оборудо-

ПОМЕТКА

**для групп захвата:
или делайте,
или даже
не пытайтесь!**

Член группы захвата стреляет или применяет прием рукопашного боя, потому что он уверен в том, что это сработает. Он не делает каких бы то ни было попыток в надежде на что-либо, если он не уверен в этом, потому что такие попытки лишь усугубят ситуацию.

Приближенная к практике подготовка

Солдатам в зоне боевых действий приходится везде носить с собой оружие и снаряжение. Поэтому-то необходимо тренироваться, будучи обремененным своим имуществом. Не самая лучшая ситуация, когда во время боевого столкновения обнаружится, что солдат не может бежать или сражаться в полном обмундировании.



вания, чтобы их хватало на большое число человек, то главным снарядом является вес собственного тела, т. е. большую часть времени солдаты отрабатывают упражнения только с помощью своего тела.

Бег

Бег — отличный способ улучшить свою общую физическую форму, который также развивает и психологическую устойчивость. Если есть возможность использовать для пробежек какой-нибудь относительно ровный участок местности, то это поможет получить максимальный эффект от тренировок. Нужно бегать в тяжелом обмундировании. Это делается для того, чтобы солдат привык к весу и тяжести своего снаряжения, а также чтобы развить выносливость при выполнении сложных заданий, будучи отягощенным этой тяжестью.

Еще один вариант на тему пробежек — бег по пересеченной местности. Бежать в гору чрезвычайно тяжело, особенно с грузом. Это упражнение можно выполнять для выработки командного духа, когда бегуны взбираются в гору по очереди или парами, при этом по очереди неся друг друга на спине.

Еще один вариант, часто используемый в помещениях, где пространство ограничено, — челночный бег или ускорение, когда боец пробегает через весь зал, затем разворачивается и мчится назад, на повороте отталкиваясь от стены, чтобы быстрее набрать ускорение. Аналогичный способ — пробежка туда и обратно, а чередова-

ние бега трусцой с бегом на короткую дистанцию является эффективным методом формирования способности к восстановлению, т. е. скорости, при которой организм восстанавливается от неожиданно интенсивной деятельности в процессе выполнения какого-нибудь менее напряженного, но все же требующего значительных усилий задания.

Отжимания и похожие упражнения

Отжимания (или выжимания), судя по всему, составляют основу армейской деятельности солдат, особенно тех, кто проходит курс основной подготовки. Они укрепляют верхнюю часть тела, что важно для всех, кто рассчитывает действовать в тяжелом обмундировании. Существует множество вариантов этого упражнения, некоторые из них более, другие менее полезны.

Быстрые и короткие наклоны создают впечатление интенсивной деятельности, а более медленные и глубокие отжимания сильнее прорабатывают мышцы.

Положение рук может быть разным: они могут располагаться близко к корпусу или быть широко расставленными, а задерживаясь на секунду-другую внизу, вы сделаете упражнение более сложным. При этом меньшим числом повторений можно добиться того же объема затраченных усилий и получаемой пользы.

Помимо бесконечной отработки «прямых» отжиманий, можно включить их в состав других упражнений. При-

Отжимания: развитие силы мышечного корсета

Существует множество вариантов обычных отжиманий, и они служат примером того, насколько новая деятельность сложнее, чем то, к чему боец подготовлен. Из-за такого пустяка, как смена положения рук, выполнять отжимания становится гораздо сложнее, по крайней мере до тех пор, пока тело бойца не привыкнет к новой деятельности.



седания с упором выполняют из положения для отжимания прыжком обеих ног так, чтобы обе стопы оказались как можно ближе к корпусу, а затем выпрыгивая назад. Кроме того, можно менять ноги, выпрыгивая одной ногой и вытягивая другую, а на следующем повторении меняя ноги.

Упражнение «беговая дорожка» выполняется таким же образом, только боец не выбрасывает стопы резко к корпусу. Вместо этого он сгибает одну ногу и подтягивает ее к корпусу, удерживая на весу и упираясь в пол второй вытянутой ногой. Боец постоянно меняет положение ног, выполняя серию быстрых «беговых» движений по горизонтали.

Отжимания также являются частью небезызвестного выпрыгивания вверх из упора лежа, которое имеет и много других названий. Упражнение выполняется из приседа, затем боец выбрасывает ноги назад и вытягивается в упор лежа, компенсируя силу падения полуприседом. После этого он тут же с силой отталкивается руками и выпрыгивает вверх, оказываясь в приседе. Из этого положения боец выпрыгивает вверх, а приземляясь, вновь опускается в присед. Из этой позиции упражнение повторяется.

Упражнения для мышц брюшного пресса

Мышечный корсет имеет огромное значение при осуществлении большей части армейской деятельности, а особенно при ведении рукопашного боя. Слабость мышечного корсета проявляется

Свободный вес

Существуют прекрасные многофункциональные силовые тренажеры, но у свободного веса есть дополнительные преимущества. Бойцу приходится не только поднимать тяжесть, но и сохранять равновесие и контролировать вес. Благодаря этому увеличивается объем прилагаемых усилий, а само упражнение перестает быть чересчур специализированным.



в стойке, которую противник без труда нарушает, сбивая бойца с ног или утаскивая его за собой. Боец в этом случае не может успешно сражаться. От крепости мышечного корсета зависит возможность поднять, нести или бороться с кем-либо, поэтому в программу подготовки обычно включают упражнения на развитие этих мышц.

Упражнения на мышцы брюшного пресса лучше выполнять медленно, чем быстро, резкими толчками. Их выполняют с согнутыми ногами, и бойцу не следует вытягивать себя за голову. Вместо этого он должен поднимать корпус силой мышц пресса. Эти упражнения обычно выполняют, удерживая обе ноги на полу (ноги должны быть согнуты, а не выпрямлены), но поднимая при каждом повторении одно колено и слегка разворачивая к нему корпус, можно задействовать другую группу мышц.

В качестве варианта боец может лечь на спину и слегка отрывать от земли только плечи, мышцами пресса подтягивая к себе одну или обе ноги. Его цель — как можно ближе свести голову и колено, одновременно подтягивая их друг к другу. Кроме того, можно удерживать ноги на весу и подтягивать их, сгибая колени, по очереди или одновременно.

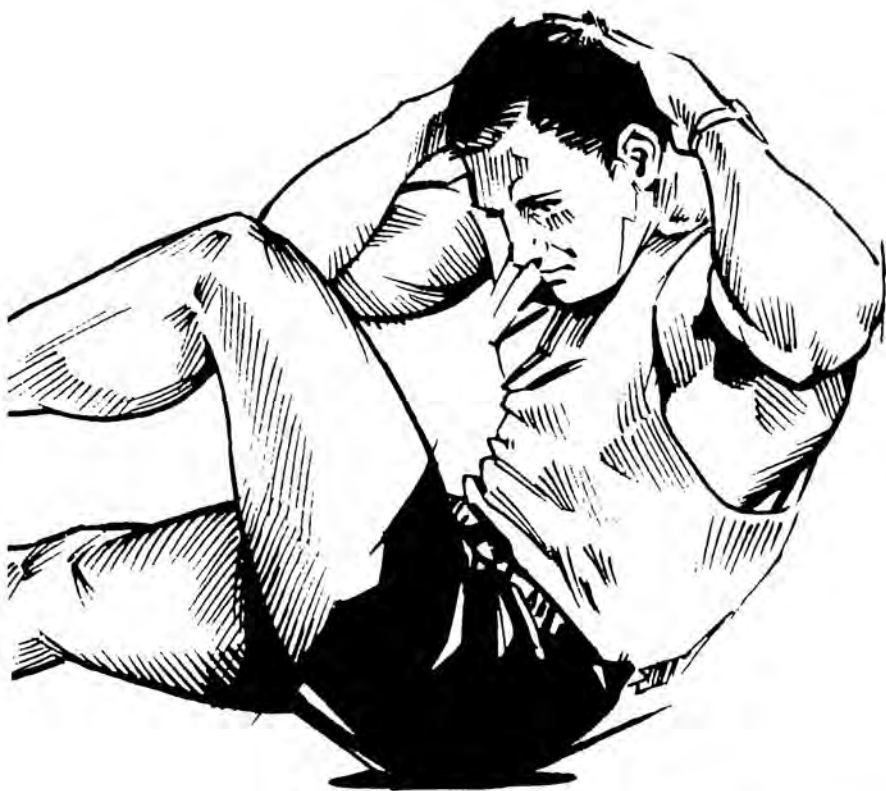
Приседания и выпады

Приседания и выпады разрабатывают мышцы ног и мышечный корсет за счет сгибания ног с нагрузкой. Упражнение можно усложнить, добавив нагрузку, удерживаемую в руках или на перекладине на плечах.

Упражнения для мышц брюшного пресса

Мышечный корсет задействован почти во всех движениях и деятельности, выполняемых человеком. «Кубики», пожалуй, смотрятся неплохо, но гораздо важнее то, что хорошо натренированные мышцы пресса поддерживают все остальное. Стоит выполнять разные виды упражнений, чтобы обязательно задействовать все мышцы брюшного пресса.





Медленное выполнение упражнений для мышц пресса

Выполнение резких, быстрых упражнений на пресс, возможно, и выглядит впечатляюще, но лучших результатов можно достичь, делая их медленно. Опускаться из упражнения тоже нужно медленно. Если бессильно валиться на спину, половина пользы от упражнения будет утеряна.



Благодаря полному походному снаряжению приседания становятся особенно сложными, поскольку бойцу приходится прилагать дополнительные усилия, распределяя вес обмундирования.

Приседания выполняются из положения стоя путем сгибания ног, пытаясь добиться прямого угла (но не ниже) и на некоторое время удерживая это положение, прежде чем вернуться в исходное. Руки можно вытянуть вперед для равновесия. Во время этого упражнения сильно напрягаются четырехглавые (бедренные) мышцы, а их выносливость увеличивается. Но если приседание выполняется слишком низко, то могут напрягаться колени.

Вариантом этого упражнения является присед с выбросом ноги. Боец опускается в присед, вытягивая вперед ногу, меняя ноги каждый раз после подъема из приседа. Подъем из приседа осуществляется усилием другой ноги, используя группы мышц второй ноги, чтобы выбросить ее вперед. Упражнение усложняется за счет необходимости удерживать равновесие.

Выпады похожи на приседания, выполняемые вперед и назад. Боец стоит, расставив ноги не на ширину плеч, а выставив одну вперед, а другую назад. Он сгибает отставленную назад ногу, словно пытаясь опустить колено к полу, а выставленную вперед ногу сгибает, чтобы опустить весь корпус. Верхняя часть корпуса все время остается прямой. Один из способов выполнения этого упражнения — многократное повторение выпадов с поочередной сменой ног. Кроме того, боец

может слегка подпрыгивать, возвращаясь в исходное положение и меняя ноги. В таком положении также можно «шагать»: выпрямившись, делать шаг вперед, опускаясь в выпад, а затем повторяя все заново.

Снаряды для отработки ударов

Удары по тяжелому мешку, боксерской подушке или лапам — это отличная тренировка. Попасть в ритм и бездумно молотить по лапам или мешку несложно, но поскольку при разумном выполнении в этом есть своя польза, от такой тренировки можно добиться большего, поскольку такие упражнения можно использовать как для отработки приемов, так и для улучшения физической формы.

Наиболее классическое использование снарядов для отработки ударов — обучение и отработка ударных приемов, которые понадобятся бойцу. Сначала любой прием отрабатывается отдельно, чтобы довести его выполнение до совершенства. Затем его включают в комбинации и последовательности приемов, где подразумевается некоторое движение. При работе с боксерским мешком вариантов немного, поскольку мешок не перемещается, но сделать тренировки реалистичными все же можно.

Например, классическая комбинация из удара ведущей ногой, кросса и удара ногой с разворота кажется простой, пока дело не дойдет до ее выполнения в реальности. Оказывается на удивление сложно точно определить

Приседания и выпады

Приседания и выпады разрабатывают мышцы ног, но нужно соблюдать осторожность и не сгибать выталкиваемое вперед колено более чем на 90 градусов. В этом положении сустав уязвим, и при сильных нагрузках, например во время глубокого приседа или выпада, его можно травмировать.



расстояние, чтобы сообщить каждому удару максимальную мощность и научиться, нанося один удар, готовиться к следующему. Боец может получить от тренировок большую пользу, объединяя движения, например, каждый раз начиная издалека и решительно перемещаясь вперед для нанесения первого удара, а затем, после удара, отступая назад по диагонали в сторону.

Тяжелый мешок

Тяжелый мешок можно использовать совершенно неочевидным образом. С помощью него боец может отрабатывать удары из захвата, приближаясь для нанесения серии ударов, затем захватывая мешок одной рукой и выполняя удары коленями и удары с близкого расстояния. Чтобы научиться наносить качественные, мощные удары в самом

Работа с лапами

Работа со снаряжением для отработки ударов полезна как для выработки навыков, так и для улучшения физической формы. Первый раз отрабатывая прием, нужно сосредоточиться только на навыках. Затем его можно отрабатывать интенсивно, что будет лучшей тренировкой.



ближнем бою, потребуется время, поэтому научиться этому нужно именно теперь, а не в разгар стычки.

В тренировку можно включить захват и отрыв, например прикрываясь и совершая рывок, чтобы осуществить захват мешка, нанося пару ударов с ближнего расстояния, а затем с силой отталкиваясь и нанося удары с более дальнего расстояния, будто вырываясь из захвата. И это, по сути, единственный случай, когда мешок будет раскачиваться, ведь хороший удар не сдвигает мешок с места, а лишь вызывает вибрацию.

Боксерские подушки

Боксерские подушки, по-видимому, крайне полезны для тренировки силы и отработки ударов ногами и коленями. Подушки можно использовать для того, чтобы научиться как выполнять удар, так и готовиться к его выполнению. Самый простой вариант — научиться правильно оценивать расстояние для определенного удара и работать ногами для подхода с целью нападения. Кроме того, можно потренироваться выполнять защитный удар ногой при приближении того, кто удерживает подушку. Если выполнить удар ногой слишком рано, он не попадет в цель или будет слишком слабым, а если слишком поздно, он не успеет набрать нужную силу, и подушка затормозит его.

С помощью боксерской подушки можно отрабатывать комбинации ударов ногами. Например, боец может сделать шаг вперед, выполняя удар ногой спереди и отталкивая удержи-

вающего подушку противника на шаг назад, затем нанести следующий удар ногой с разворота, тогда как удерживающий подушку разворачивается, чтобы подставить ее под нападение с другого угла. Чтобы добиться от тренировок больше пользы, можно ввести в них элементы состязания. Например, задача может состоять в том, чтобы с помощью как можно меньшего числа ударов заставить удерживающего подушку бойца отступить на как можно большее число шагов. Это, главным образом, относится к толчковым ударам, но такие же тренировки с элементами состязания можно проводить и для отработки других приемов.

Боксерскую подушку можно также использовать для развития выносливости, например, при выполнении задания нанести как можно больше «качественных» ударов ногой за определенное время. Качественный удар можно определить как удар, который глубоко проникает в подушку или является ощутимым для удерживающего подушку бойца. Удерживающий подушку боец может громко подсчитывать удары, когда они получаются качественно. Если он ничего не говорит, понятно, что только что нанесенный удар был слабым. Из гордости и соревновательного духа боец наверняка выполнит следующий удар лучше.

Удары коленями и другие виды нападения также можно отрабатывать с помощью боксерской подушки. Можно наносить ряд ударов, выполняя такое же задание, как описано выше. Это воодушевляет уставших солдат для нанесения

мощных ударов, а также вырабатывает важную для рукопашного боя привычку. Конечно, хорошо бить стремительно, но не настолько, чтобы удары становились слабыми и неэффективными. Лучше наносить их сильно, а не быстро, хотя самое лучшее — сильно и быстро.

Лапы

Лапы — самое гибкое снаряжение для отработки ударов. По лапам невозможно нанести полноценный удар ногой, а удары рукой и локтем можно выполнять с силой. Лапы можно задействовать в довольно пассивных трени-

Тяжелый мешок

По небольшим, удерживаемым в руках лапам невозможно наносить мощные удары, например удары ногой сзади. А значит, тяжелый мешок имеет огромное значение для отработки этих приемов. Он не только обеспечивает противодействие, но и вырабатывает уверенность при их выполнении. Если боец чувствует отдачу и видит результат, у него появляется уверенность в том, что его удар — мощное оружие. Такое подтверждение не сравнимо с какими бы то ни было словесными уверениями.



ровках, когда боец лишь осуществляет несколько ударов, или для выполнения серий ударов, например уже описанной комбинации удара ведущей ногой, кросса и удара ногой с разворота. В этом случае боец, удерживающий лапы, опускает их к бедрам, поверхностью наружу, а сила удара ограничена.

Можно разработать более сложную тренировку с лапами. Например, удерживающий лапы боец перемещается и «высвечивает» цели, удерживая лапы сомкнутыми, т. е. развернутыми друг к другу. При виде лапы боец должен нанести какой-нибудь подходящий удар и сделать это быстро и с силой, прежде чем лапы вновь сомкнутся. Так солдат учится сохранять неусыпную бдительность и готовность нанести удар рукой или ногой по любой подвернувшейся цели. Такая тренировка может быть довольно статичной или весьма подвижной, при этом направление движения задает удерживающий лапы боец.

С помощью лап можно также научить бойца всегда быть наготове. Взмах на уровне головы будет означать боковой удар кулаком, а выставленная вперед лапа — прямой удар. В результате солдат, у которого реакция, как правило, замедляется, или тот, кто плохо удерживает равновесие, после нескольких слабых ударов вскоре исправится.

Такого рода тренировка с лапами может быть чрезвычайно изматывающей. Бойцу приходится постоянно двигаться, быть настороже и готовым к на-

падению или защите. Он должен суметь нанести качественный, сильный удар по любой подвернувшейся ему цели.

Пожалуй, самым сложным ее элементом является то, что нужно постоянно быть наготове, но очень успешным бойцам помогает готовность ко всему даже в состоянии крайней усталости.

Лапы используются не только для отработки ударов руками или ударов руками и ногами. Их можно задействовать для работы над физической формой: например, удерживающий лапы боец занимает положение верхом и подставляет лапы. Тогда боец должен наносить серию направленных вверх ударов. После назначенного числа качественных ударов, допустим, шести, удерживающий лапы боец начинает выполнять боковые удары в голову бойца. Боец закрывается и пропускает удары, пытаясь поймать руку и притянуть удерживающего лапы солдата вниз. После этого он делает пятисекундную передышку, затем он должен высвободиться, и цикл начинается заново.

Можно проводить разные тренировки подобного рода. Лапы можно включать в тренировки для отработки сбива. Например, удерживающий лапы боец наступает, размахивая ими, а боец останавливает удар, применяя к нему захват за голову. Удерживающий лапы солдат подставляет их под направленные вверх удары коленями, а боец выполняет сбив с разворотом. Удерживающий лапы падает на спину и снова подставляет их под направленные вниз удары бойца.

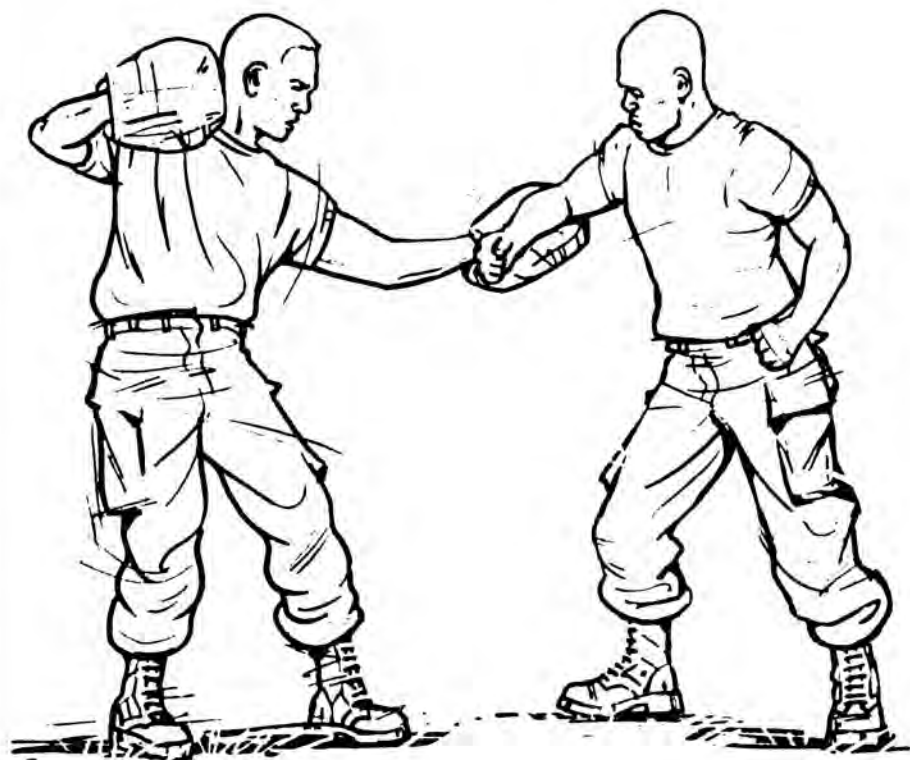
Настенная подушка

Настенные подушки, которые применяются в восточных единоборствах, можно использовать для отработки ряда ударов, в том числе ударов кулаком и хаммерфистов. Последние выполняются основанием кисти, а не суставами.



Тренировки с использованием лап

Лапы — чрезвычайно многофункциональный инструмент для тренировок. Их можно использовать для отработки ударов коленями и локтями, а также кулаками. На них можно отрабатывать и удары ногами, но не в полную силу. Лапы можно также использовать и в необычных или сложных ситуациях, например для отработки ударов с земли или по лежащему противнику. Удерживающий лапы боец может также наносить ими удары, заставляя солдата при необходимости переключаться с нападения на защиту.







Очень неплохо обладать хорошими навыками, подкрепленными отличной физической формой, но если эти навыки невозможно применить в суматохе сражения, они будут бесполезны. Разумеется, отработка случаев применения, например спарринг, выполняет не только одну функцию. Такие тренировки физически трудные и мучительные, а это одновременно укрепляет боевой дух и улучшает физическую форму. Кроме того, в них присутствует элемент состязания, который пробуждает ту самую, не поддающуюся определению «волю к победе» и заставляет всех участвующих постараться соответствовать друг другу. Однако отработка случаев применения заключается прежде всего именно в том, чтобы научить бойца не терять головы в боевых условиях и с умом применять то, чему его научили.

Слишком большой объем отработки случаев применения приводит к обратным результатам. Укрепляются скорее плохие, чем хорошие привычки, да и травмы неизбежны. Лучше всего строить тренировки по принципу пирамиды, где навыки и физическая форма являются основанием, а случаи применения — вершиной. В каждом цикле отработки случаев применения даются

.....

Ошибки совершать нужно именно во время тренировки, а не в бою. Ничто не происходит точно так, как запланировано, и важная часть при отработке случаев применения — научиться справляться с разнообразными ситуациями.

12

Отработка случаев применения состоит в том, чтобы пытаться применять свои навыки в относительно безопасных условиях, пока еще есть время учиться на своих ошибках.

Отработка случаев применения

новые уроки, которые затем включаются в тренировку. Плохие привычки искореняются, а вместо них отрабатываются новые навыки, нацеленные на преодоление недостатков.

Спарринг и тренировочный бой

Спарринг

Спарринг — важный элемент отработки навыков нанесения ударов. Используются разные его виды для различных целей. Самый основной вид спарринга весьма похож на бокс, при этом поведение бойцов ограничено правилами, сходными с теми, что

применяются в боксе: удары наносятся только руками, никаких захватов и т. д.

Плотность контакта бойцов зависит от того, нацелена ли тренировка на отработку техники или на испытание навыков и боевого настроя. Широко распространен агрессивный спарринг, а менее напряженный, более техничный спарринг используется в основном для отработки навыков в спортивных соревнованиях.

Точно так же и спарринг с элементами кикбоксинга, который по определению включает удары ногами, используется редко. Удары ногами, используемые военными, несколько примитивны. Чтобы применить удар ногой во время спарринга, не травмируя противника, требуется несколько больше умения, чем чтобы просто пинать его. Таким образом, в спарринге с применением ударов ногами слишком велика вероятность получения травмы, чтобы он получил широкое распространение в качестве тренировочного средства в армии.

То же самое относится к ударам коленями, локтями и, разумеется, к ударам, которые могут повлечь смерть противника. Поэтому спарринг является несколько искусственным, хотя у него есть свои преимущества, что касается улучшения физической формы, развития способности определять намерения противника, выбора времени и расстояния, а также — самое главное — выработки привычки к выбросу адреналина и чувству страха во время сражения.

**Пометка для подразделений специального назначения:
используйте то, что имеете!**

Бойцы подразделений специального назначения не пытаются измыслить новые возможности в ходе выполнения задания. Они разрабатывают планы с учетом своих преимуществ и возможностей. Они не пытаются сделать то, чего не знают, а ищут пути применения уже имеющихся у них навыков.

Пометка для подразделений специального назначения: **приспосабливайтесь**

Выбивание ножей или даже ружей из рук ногами хорошо смотрится только в кино и по телевизору. К сожалению, только там это и работает!

Тренировочный бой

Тренировочный бой — это разновидность спарринга. Защита не приветствуется. Предполагается, что бойцы наваливаются друг на друга и непрерывно наносят удары. Такой бой увеличивает мышечную выносливость и создает агрессивный настрой. Кроме того, такой бой более приближен к условиям настоящего сражения, во время которого в зоне боевых действий боец не будет «боксировать» со своим противником, нанося скользкие удары и изматывая его. Он будет стремиться сокрушить любого, кто окажется на его пути, и идти дальше. Тренировочный бой нацелен на повышение степени агрессивности. В ходе такого боя солдат получает важный урок: если не хочешь быть побитым, нужно бить противника, чтобы не дать ему сделать то же.

Главное различие между спаррингом и тренировочным боем состоит в том, что спарринг — это партнерство. В нем есть место некоему допустимому компромиссу. Боец бьется со своим товарищем, и оба они отраба-

тывают свои навыки. В тренировочном же бою все по-другому. Здесь один боец противостоит другому. Товарищеский компромисс приведет к травмам, поэтому-то каждый боец и стремится нанести больше ударов, чем получить. Тренировочный бой — отличный способ научиться драться не потому, что во время него отрабатываются навыки, а потому, что во время такого боя солдат оказывается в боевой обстановке и привыкает противостоять нападениям в таких условиях, когда ошибка не станет смертельной.

Ошибки, допускаемые во время тренировочного боя, причиняют боль, но полученные уроки помогут остаться в живых.

Очень важно приспосабливаться к ситуации и не заикливаться на одной цели. Бойцу, наметившему осуществить комбинацию из удара ведущей рукой, кросса и удара ногой, после того как его противник в результате кросса завалился в сторону, нужно изменить планы, а не пытаться нанести удар ногой, выполнять который в данном положении неудобно.

Отработка перекатов и приемов борьбы

В спортивных единоборствах термином «перекаты» называют (относительно) товарищеское состязание по борьбе. Таким образом, это во многих отношениях то же самое, что и спарринг. Участники могут начать бой из положения стоя и стремиться сбить противника с ног или же с колен, в этом случае обычно устанавливают правило, запрещающее вставать. Кроме того, цель боя может состоять в том, чтобы прижать противника или применить болевой прием и заставить его сдаться, т. е. признать свое поражение похлопыванием по противнику или по полу.

Перекаты

Во время выполнения перекатов очень хорошо развиваются навыки борьбы. Однако эти преимущества не всегда бывают сразу заметны. В армейской тренировке вообще не приветствуется переход в партер и, разумеется, совершенно не поддерживается выполнение перекатов в течение нескольких минут в ожидании возможности для удушающего захвата или захвата руки. Однако у перекатов есть несколько важных преимуществ. Это потрясающая тренировка для всего тела, которая формирует психическую устойчивость. Нежелание проиграть побуждает солдата терпеть неудобства не совсем приятного болевого приема и пытаться высвободиться.

Перекаты учат бойца сохранять спокойствие и мыслить в бою исходя из ситуации.

Постоянное пребывание на пределе своих возможностей эффективно во время выполнения перекатов, но во время борьбы боец непременно вскоре «выдохнется» (устанет) и будет побежден. Вместо этого он должен научиться выбирать подходящий момент и прилагать максимальные усилия, когда это более всего необходимо.

Борьба

В борьбе вероятность получения травм гораздо меньше, чем во время тренировочного боя или спарринга, несмотря на то что применяемые в процессе борьбы приемы весьма опасны. Бойцы учатся применять удушающий захват или фиксирование сустава быстро и мощно, однако настолько контролируя его, чтобы не причинить вреда, если это нежелательно. На поле боя эти навыки пригодятся, чтобы быстро и эффективно применять приемы, не давая противнику высвободиться.

Помимо прочих преимуществ такого рода соревновательная борьба формирует и командный дух. На протяжении всей истории «боевой» дух был неотъемлемым элементом борьбы. Да и сейчас он пригодится. Это — активная физическая деятельность, которая может быть и весьма забавной. Благодаря успешно выполненному болевому захвату у бойцов появляется уверенность друг в друге и в своих силах.

«Бодание» часто используется в качестве разогревающего упражнения перед борьбой. Оба партнера начинают

упражнение из положения стоя, установив обычный борцовский захват: справа и сзади шеи с левой рукой в сгибе руки противника. Из этого положения партнеры толкают и тянут друг друга, учась чувствовать, что собирается делать противник и либо применяя ответные меры, либо с помощью толчка завоевывая преимущество. «Бодание» можно выполнять, не прилагая усилий, чтобы развить чувствительность к на-

мерениям противника, или более напряженно, в качестве тренировки. При этом нельзя выполнять сбивы. Это — специфическое упражнение, учитывающее конкретные цели.

Борьба за захват

Еще одно полезное упражнение — это борьба за захват. Его можно выполнять в соревновательной форме, когда оба партнера одновременно пытаются

Случаи применения сбива

Хотя и маловероятно, что на тренировке по борьбе будет огнестрельное оружие, те же самые навыки, которые применяются для сбива и удушения безоружного противника, можно использовать, чтобы бесшумно захватить вражеского часового. Уверенность, необходимую для такой попытки, нужно формировать во время подготовки.



применить подходящий захват, в результате которого можно выполнить сбив. Кроме того, партнеры могут по очереди выполнять роли нападающего и защищающегося.

Варианты этого упражнения — «заплыв за андерхуком», когда напа-

дающий партнер пытается добиться двойного андерхука (обеими руками обхватив корпус противника под его руками), а защищающийся старается предотвратить это. Чтобы протолкнуть руки между руками и корпусом противника, выполняется движение,

Борьба за захват

Один из важнейших элементов боевой борьбы — умение установить надежный захват противника. Одним из способов отработать этот навык является проведение соревновательных тренировок, когда оба бойца пытаются установить захват противника за голову, применить андерхук или какой-то другой надежный захват.



напоминающее плавание. Такое же упражнение можно задействовать при попытке выполнить захват противника за голову.

В партере для этой же цели используется «позиционный перекат». Это может быть образцово-показательная

тренировка, когда один из партнеров по очереди выполняет переход от одного положения к другому, не встречая сопротивления, или же соревнование, когда оба бойца пытаются добиться доминирующего положения и перетянуть преимущество на свою сторону.

Броски и сбивы

В бою у выполняющего бросок или сбив есть только одна попытка. Благодаря бесконечным тренировкам боец для выполнения мощного броска будет инстинктивно занимать правильное положение и придерживаться правильного порядка действий.



Все эти виды тренировок чрезвычайно сложны. Они учат бойцов быстро и эффективно добиваться доминирующей позиции. В разгаре боя промедление ведет к поражению, поэтому хорошо отработанные навыки имеют огромное значение.

Грязный спарринг

Грязный спарринг может быть средней интенсивности и полноконтактным. В любом случае он является серьезным психическим испытанием и требует больших физических затрат. Тренировочная зона часто строго ограничена: ни один из участников не должен покидать небольшой участок (например, 2 на 2 метра, т. е. 6,5 на 6,5 фута) с тем, чтобы они сражались в ближнем бою, а не «боксировали» друг с другом. Удары разрешается наносить только в перчатках, чтобы предотвратить травмы, а сбивы запрещены. Зато участникам разрешается применять захваты и наносить удары из захвата.

К этой тренировке применимы две основных стратегии. В соответствии с одной из них такая тренировка рассматривается как тренировочный бой, при этом боец непрерывно наносит крупные удары, но неизбежно получает удары в ответ.

Вторая же состоит в том, чтобы сблизиться и применить захват. Затем оба бойца пытаются взять контроль над ударной рукой противника, другой рукой нанося удары. Усилия, прилагаемые для того, чтобы выдернуть руку из захвата и одновременно успеть нанести один или более веских ударов

прежде, чем вновь попасть в захват, огромны, однако если схватка превращается в статичный захват, то бойцов разводят в стороны. В результате расстояние между ними несколько увеличивается, и появляется возможность нанести ряд мощных ударов.

Эта тренировка обладает такими же преимуществами, как и тренировочный бой. Во время нее бойцы учатся пользоваться любой возможной слабостью противника, а также драться с умом и коварством. Хитрость состоит в том, чтобы суметь ограничить возможности противника, нанося при этом удары. Пути назад нет, поэтому бойцу приходится сражаться там, где он стоит, и победить или быть побитым.

В одном из вариантов этой тренировки проводятся двухминутные раунды, при этом все бойцы участвуют в двух раундах подряд с чередованием противников. Таким образом, каждый боец проводит один раунд вполне свежим, а другой в состоянии усталости, тогда как его противник бодр. Во втором раунде бойцу приходится менять стратегию, поскольку тогда схватка идет исключительно на выживание.

Другие виды отработки случаев применения

Чтобы отработать навыки и придать реализм тренировкам, используется ряд других упражнений. Некоторые представляют собой просто отработку схватки, а другие обладают более тактическим характером.

Боец и борец

Одно из очень полезных упражнений — «боец и борец». Один из участников надевает перчатки, ему разрешается только наносить удары. Второй — без перчаток и может только бороться. Такое упражнение эффективно только тогда, когда боец начинает наступле-

ние. Если он отступает, тренировка становится бессмысленной. Его задача состоит в том, чтобы давить на борца и наносить ему травмы ударами средней интенсивности.

Борцу нужно сблизиться с бойцом и остановить его. Он «побеждает», ограничив действия бойца настолько,

Особые случаи применения

Подготовка в рамках армейской системы рукопашного боя включает в себя обучение ряду особых случаев применения, которые не встречаются ни в каких других условиях. Такого рода сбив сзади вряд ли пригодится на спортивных соревнованиях, зато солдат, которому может понадобиться устранить часового или вражеского бойца, сочтет его эффективным.



что тот не может эффективно наносить удары. Это можно сделать в положении стоя или же потребуется сбить его с ног.

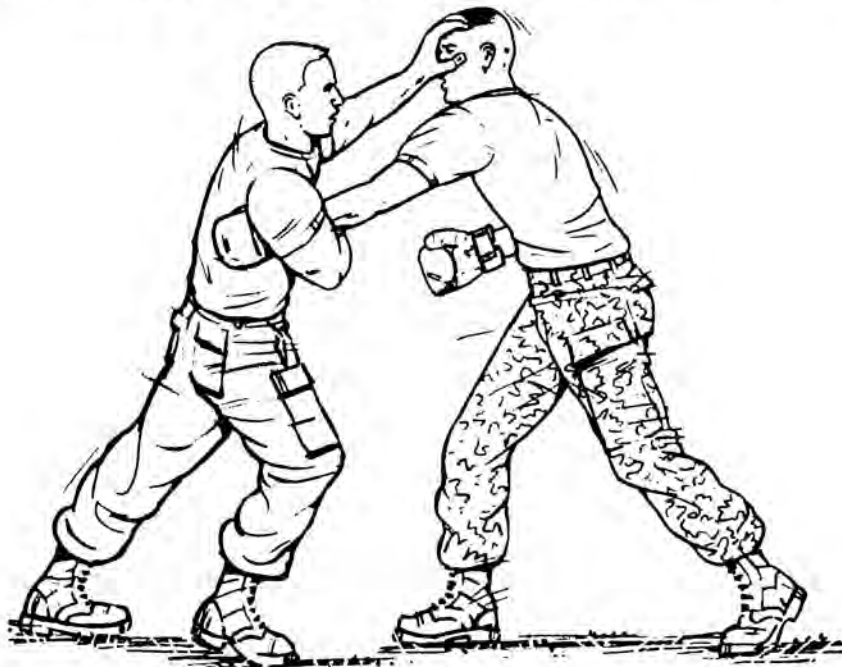
Это не соревновательное упражнение, боец не может победить. Он может лишь наносить удары как можно дольше, заставляя борца стремиться к победе.

Разрешив нанесение ударов и/или применение грязных приемов, можно добавить реалистичности перекатам. Удерживать доминирующее положение будет сложнее, если противник пытается столкнуть вас, надавливая на глаза.

Очевидно, что укусы и зацепления невозможно выполнять в полную силу

Борец и боец

Это упражнение формирует боевой дух, а также формирует определенные навыки. Борцу нужно сблизиться с противником, несмотря на сыплющиеся на него удары, и взять того под контроль. Отступлением ему не одержать верх, ему придется встретиться с нападающим лицом к лицу и расправиться с ним.



во время тренировки, но включить их в нее стоит. Помимо всего прочего, солдат будет сражаться так же, как тренировался, поэтому если он отрабатывал честные приемы, как на спортивных соревнованиях с правилами, он может позабыть о своем арсенале грязных приемов.

Выявление уязвимых мест

Бойцу необходимо знать и слабые места всех положений, задействованных в борьбе. В спортивных единоборствах и связанных с ними упражнениях заперщен захват за яйца. Военным и полицейским при попытке ареста или сбива противника, чтобы не оказаться в уязвимом положении, нужно знать, что он может сделать.

Грязные приемы не отменяют применение других методов борьбы, но они несколько изменяют ее ход. Оказавшись в невыгодном положении боец может остаться на спине, если он контролирует противника, однако если в этой позиции у того есть возможность ударить или причинить боль, то бойцу нужно поскорее высвободиться. Это более точно воспроизводит условия реального боя.

Тренировка в партере

Удары во время тренировок в партере показывают, насколько сложно приложить силу из этого положения. Так солдат сможет научиться, как атаковать и защищаться, будучи сцепленным с противником в партере. Иногда тренировка с полноконтактными ударами бывает целесообразной, а иногда и нет. Чаще всего во избежание травм применяют легкие удары, сохраняя при этом достаточную степень реализма.

Одно из неплохих упражнений, которое учит солдата настоящему ближнему бою в партере, состоит в том, что один из партнеров лежит на спине, а его противник занимает любую доминирующую позицию, которую он предпочитает. Лежащий на спине боец должен изменить ситуацию в свою пользу и вырваться с указанного участка, а его противнику нужно просто удерживать его внизу. В ином случае находящийся наверху боец может получить задание освободиться, а его противник должен пытаться удержать его снизу.

Это — упражнение на время. Можно добавить напряженности, задействовав третьего участника, который постепенно приближается и нано-

Пометка для подразделений специального назначения: это все не просто так

Приемы, которым обучают солдат, зарекомендовали себя в бою. Они эффективны. Если бы было что-то лучше, скорее всего, именно этому и учили бы.

сит легкие удары, если боец еще не «одержал верх» в упражнении. Можно установить таймер, ограничивающий время, в течение которого нужно освободиться, или же сделать это упражнение соревновательным.

В любом случае вскоре станет очевидным, что благодаря грязным приемам освободиться можно гораздо быстрее, чем если полагаться на «честную игру». Тычки локтями или костяшками пальцев или протяжка костистой частью предплечья по лицу противника нередко заставляют его ослабить хватку, обеспечивая гораздо более быстрое освобождение.

Упражнения на отработку ударов

Упражнения на отработку ударов можно также усложнить. Упражнения с препятствием можно выполнять двумя способами: в оборонительном и соревновательном ключе. В обоих случаях цель состоит в том, чтобы нанести как можно больше ударов по лапе в течение установленного времени, скажем двух-трех минут.

Вариант этого упражнения с двумя участниками весьма прост: один боец удерживает лапы на одном месте относительно своего корпуса, а другой рукой он может парировать удары нападающего. Нападающему же нужно преодолеть препятствие, чтобы нанести удар.

Упражнение усложняется, когда вводится третий участник. В оборонительном варианте этого упражнения третий участник не дает бойцу ударить

по лапе, оттаскивая его, хватая его за руки и так далее. Боец должен освободиться из захвата, оттолкнуть мешающего противника и наносить удары по лапам как можно дольше, пока его вновь не возьмут в захват. Тогда весь процесс повторяется.

В соревновательном варианте упражнения оба участника стараются ударить по лапам, не давая противнику сделать то же. Им придется отталкивать или оттаскивать друг друга со своего пути, что осложняет и запутывает выполнение упражнения по сравнению с тем, когда нужно просто наносить удары. Бойцу нужно научиться не терять цели из виду. Цель же состоит в том, чтобы ударить по лапе, а не вступить в борьбу с противником.

Упражнения на отработку переключения между целями

Упражнения на отработку переключения между целями полезны как для тренировки техники, так и для формирования умения владеть ситуацией. Боец начинает из положения между двумя противниками, удерживающими лапы или боксерские подушки или по одному виду снарядов у каждого. Чтобы считаться победителем, он должен нанести достаточное число ударов по каждому набору целей. Когда упражнение начинается, удерживающие снаряды бойцы медленно приближаются и увеличивают дистанцию, только если у них есть на то причины, например толчок или отход из-за мощного удара ногой.

Если боец просто сосредоточится на одной цели, он проиграет: второй

Упражнения на отработку ударов

Вместо непосредственной отработки ударов коленом гораздо полезнее, чтобы удерживающий лапы боец приблизился и наносил удары лапами. Солдату нужно отразить такое нападение и занять удобное положение, несмотря на противодействие. Тогда удерживающий лапы боец подставляет ему их для нанесения завершающих ударов коленями. Если же солдату не удалось занять надежную позицию, его удары будут слабыми.



противник подойдет к нему сзади. Таким образом, ему придется переключаться с одного противника на другого. Он может начать с того, что оттолкнет одного противника, повернувшись, чтобы выполнить удар ногой по другому, в результате чего тот отступит.

Тогда боец возвращается к первому и наносит ему несколько мощных ударов, пока наблюдающий за выполнением упражнения человек не выкрикнет «Есть!» и этот противник не выйдет из боя. Если бойцу не удалось убедить наблюдающего в том, что он сделал достаточно, ему придется вновь оттолкнуть этого противника, чтобы отогнать другого.

В усложненном варианте этого упражнения добавляется команда наблюдающего «Ранен!». Боец, по лапам которого наносились удары, услышав выкрик «ранен», отступает и не вступает в бой, пока наблюдающий жестом не прикажет ему вернуться. Голосовая команда не используется, и боец не знает, сколько времени ему удалось выиграть своим нападением. Он все еще может проиграть, если слишком много внимания уделит второму противнику.

Чтобы победить, бойцу нужно использовать толчки и удары, после которых противник отступит или получит такие повреждения, из-за которых он будет временно выведен из боя. Затем боец должен быстро нанести решающий удар другому противнику. Для выполнения этого упражнения требуется сочетание умения владеть ситуацией, хорошая тактика и способность наносить мощные удары.

Упражнение

«водоем с акулами»

Упражнение «водоем с акулами» развивает психологическую устойчивость и волю к победе. Его также называют «прогоном сквозь строй». Для выполнения упражнения необходимо расставить нескольких противников с различными видами снарядов по всей площади тренировочной зоны. Боец начинает с одной стороны тренировочной зоны и на каждой из точек должен применить разные навыки. Время выполнения упражнения на каждой точке можно ограничить, выделив, скажем, по 30 секунд на каждую, или же для каждой точки можно поставить отдельную цель.

У этого упражнения множество вариантов. Нижеописанный вариант с шестью точками выполняется не на время, а на достижение цели. Необходимо нанести определенное число ударов, при этом удерживающий лапы боец засчитывает только «качественные».

Слабые удары не засчитываются. Бойцу разрешено перемещаться, только когда он услышит, как удерживающий снаряд солдат назовет нужное количество ударов. Таким образом максимальный эффект достигается даже в состоянии усталости: а это очень важная привычка для солдата. Другой вариант, когда устанавливается количество секунд, в течение которых нужно наносить удары, менее эффективен, поскольку усталый солдат может задержаться на одной из точек.

«Водоем с акулами» — это проверка физической формы бойца, но, что

еще важнее, психологической устойчивости и способности выдерживать наказание.

На обратном пути наносить удары чрезвычайно тяжело, но именно так и закаляется характер. Те, кто действует нерешительно, когда становится трудно, рискуют проиграть в настоящем сражении

Пример упражнения «водоем с акулами»

Точки можно расположить близко друг к другу или разнести их дальше. В любом случае боец должен перебегать от одной к другой.

Точка 1: Прямые удары

Боец должен нанести шесть мощных ударов по лапе, удерживаемой его товарищем, который выкрикивает их количество при каждом качественном ударе и молчит, если удар слабый. Услышав «шесть», боец бежит к следующей точке.

Точка 2: Удары ногой с разворота

Бойцу нужно нанести шесть качественных ударов ногой с разворота по подушке, удерживаемой товарищем, и переместиться к другой точке, только услышав выкрик «шесть».

Точка 3: Захваты

Бойцу противостоит его товарищ в боксерских перчатках, который сближается с ним и наносит удары с замаха в голову. Боец должен сблизиться и установить захват противника так, чтобы тот не смог

наносить удары. Каждый раз, когда это удастся, противник выкрикивает число. Услышав выкрик «три», боец переходит дальше.

Точка 4: Боковые удары

Боец должен наносить боковые удары по лапам, перебегая к следующей цели, только когда шесть попадут в цель.

Точка 5: Удары коленом

Бойцу противостоит его товарищ с боксерской подушкой. Боец должен установить захват и нанести шесть качественных ударов коленом.

Точка 6: Отход

Бойцу противостоит противник, который не дает ему выйти из тренировочной зоны. Противник устанавливает захват, а боец должен бороться, пока ему не удастся высвободиться.

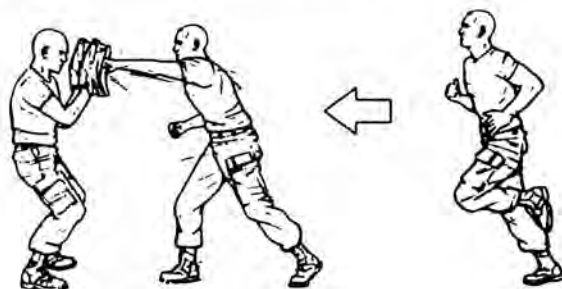
Упражнение «водоем с акулами» можно усложнять или упрощать, вводя разное количество приемов на каждой точке или меняя число точек. Порядок тоже имеет значение: испытание с борьбой в самом начале испытания очень изматывает.

Например, если упражнение начинается с того, что бойца удерживают в лежащем положении, с тем чтобы ему сначала пришлось высвободиться из этой ситуации, прежде чем начать «прогон через строй», то его силы будут на исходе еще до начала упражнения.

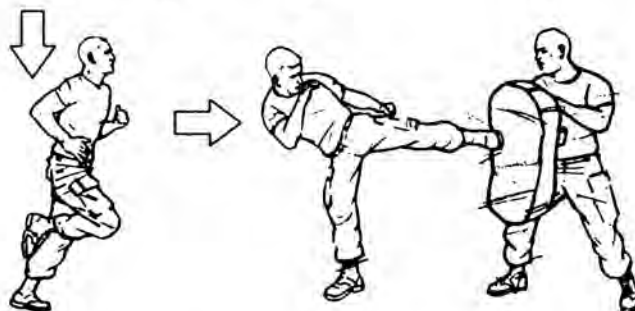
Упражнение «водоем с акулами»

Во время упражнения «водоем с акулами» воспроизводится многоэтапное сражение, которое продолжается гораздо дольше, чем большинство эпизодов рукопашного боя. К тому времени, когда боец завершает упражнение, он испытывает усталость и затрудненность дыхания, из-за чего завершающая упражнение борьба превращается в поистине трудную схватку.

Точка 1

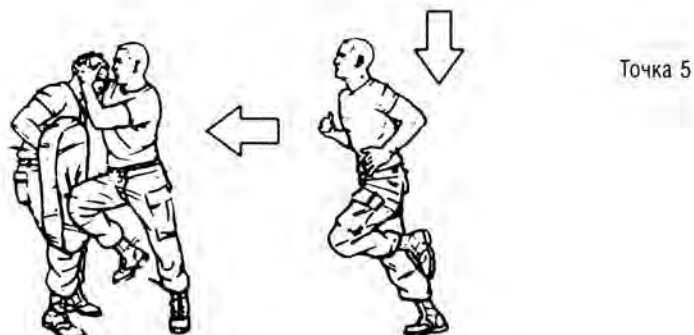
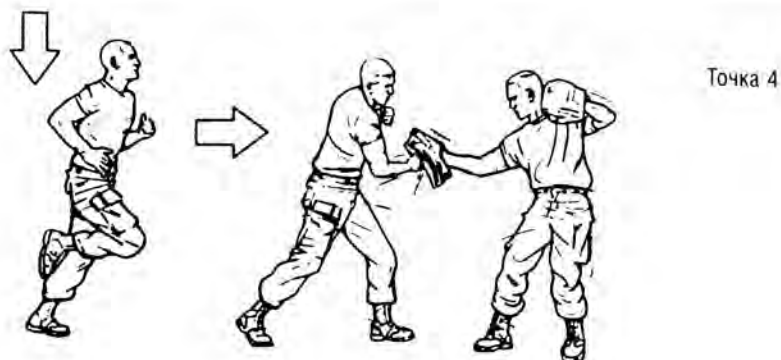


Точка 2

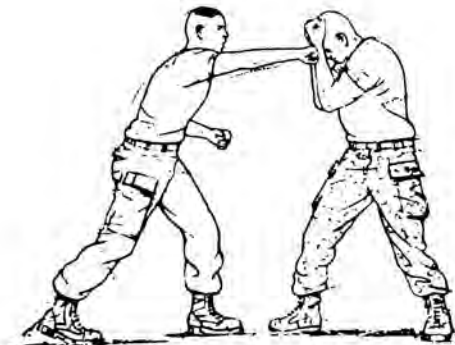


Точка 3





Отсчет времени прохождения солдатом «водоема с акулами» привносит в упражнение соревновательный момент, благодаря чему можно получить от каждого этапа тренировки максимальную пользу.



Реальное сражение происходит в быстро меняющейся обстановке. Невероятная степень агрессии может заставить бойцов впасть в оцепенение или в панику. Такую возможность нужно исключить с помощью тренировок, благодаря которым солдаты и полицейские смогут действовать решительно и эффективно, даже будучи застигнутыми врасплох или дезориентированными.

Простые движения, контролируемая агрессия.

Таким образом, в бою результаты приносят простые движения, выполняемые решительно и напористо. Показательные отряды создаются как для развлекательных, так и для информативных целей, поэтому-то немногое из того, что можно увидеть во время демонстрации армейского рукопашного боя, можно использовать в реальном сражении. Навыки настоящие, и приемы применимые, но в непосредственном бою даже наиболее хорошо подготовленные бойцы вряд ли будут выполнять эффектные, впечатляющие движения, используемые на площадке, а будут полагаться на то, что не слишком подходит для демонстрации, зато поможет выиграть бой, и побыстрее.

В разгар боя нет места для таких пафосных высказываний, как «насилим ничего не решить». Как только ата-

.....

Начавшееся нападение будет завершено лишь тогда, когда это скажет победитель. Исход боя решают мощные удары в голову и корпус, а также агрессивные приемы борьбы.

Наибольшее значение имеет готовность бойца вступить в бой и сражаться до победного конца. Если он сражается, он может выиграть или проиграть, но если он сдается, то он наверняка будет побежден.

**Заключительные
пояснения**

Пометка для подразделений специального назначения: ни один план не выдержит испытания встречей с противником

Подразделения специального назначения вступают в бой, выполняя часть определенного, тщательно разработанного плана, но ни одно задание не проходит точно, как запланировано. Участвующие бойцы должны менять свои планы в соответствии с изменившимися обстоятельствами, не упуская из виду конечную цель. Впав в уныние от того, что план не удался, боец проиграет, а возможно, будет убит.

ка началась, ей можно противостоять только силой. Военные и полицейские, как правило, пытаются разрешить ситуацию без жертв. Когда подозреваемый сдается без боя или враг бежит, — это легкая победа. Однако наступает момент, когда только благодаря жестокому нападению можно остаться в живых и победить. Поэтому бойцы и должны уметь быстро переключаться с «контроля над ситуацией» на «сражаться и победить».

Кроме того, в бою нет места вопросам морали. Может случиться так, что боец задумается, оправданно ли то, что враги стреляют по нему, но этот вопрос скорее теоретический, и его обдумывание можно отложить на другое время. Значение имеет лишь то, что они стреляют, и бойцу нужно разобраться с тем, что происходит в реальности. Ситуацию не разрешить неоднозначными вопросами о мотивах и оправданности, даже если найти ответы на них.

Насилие, как оружие

Нельзя сказать, что военных готовят стать плохими. Пожалуй, наоборот. Люди очень редко действительно хотят причинять кому-либо вред, а военные скорее уничтожают психопатов, которые этого желают. Солдат готовят применять насилие, когда это необходимо, и воздерживаться от его применения, когда нужно. Они подчиняются правилам боя и жесткой дисциплине, вследствие чего они, более чем вероятно, не воспользуются своими навыками, пока их не вынудят к этому обстоятельства.

Необходимость насилия — неотъемлемая часть нашей жизни. Военные и полицейские должны понимать и признавать тот факт, что им, возможно, придется применять насилие, чтобы выполнить задание или защитить кого-то. Было бы приятно жить в мире, где это было бы не нужно, но наш мир другой и, вероятно, никогда таким не станет.

В нашем непредсказуемом мире есть множество людей, которые желают зла другим. Законодательство, международные соглашения и искренние попытки наладить дружеские отношения между различными группами значительно способствуют сокращению числа конфликтов в мире, но

нельзя сказать наверняка: случится ли какое-нибудь кровопролитие и когда. Теми, кто желает зла, движут различные мотивы. Зачастую они считают, что у них есть на это полное право.

В результате возникает ситуация, когда запланированная жертва встает перед неизбежным выбором: согла-

Пометка для подразделений по освобождению заложников: **стрелять или не стрелять**

Бывает, что подразделения по освобождению заложников не уверены, где «плохие парни», а где заложники. Вооруженный злоумышленник может скрываться среди мирных граждан, а заложник может сделать резкое движение, в результате которого будет застрелен. Иногда бойцам этих подразделений приходится принимать решение стрелять или не стрелять, опираясь на поверхностный взгляд на ситуацию. К этому их готовит хорошая тренировка.



Пометка для телохранителей: соразмерная реакция

Не всегда можно что-то предпринять, пока не будет явных признаков того, что ситуация становится опасной, и даже в этом случае нужно определить допустимый масштаб ответных мер. Можно оттолкнуть от клиента излишне рьяных репортеров, а через десять секунд, возможно, придется иметь дело с попыткой заколоть его. Вам платят именно за то, чтобы в нужный момент вы приняли адекватные меры.

ситься ли на то, чего требует противник, или же сопротивляться.

Когда на граждан нашей страны нападает враг, террористы берут заложников или преступники заполняют насилием улицы, где мы живем, кто-то должен разобраться с этим. Эти люди действуют в чрезвычайно опасных условиях, и поэтому их нужно обучать навыкам, которые позволят им выжить и победить врага. Теми же навыками могут воспользоваться мирные граждане, чтобы защититься от нападения. Тут действуют те же правила.

Чрезвычайная угроза, чрезвычайные ответные меры.

Единственный способ устранить чрезвычайную угрозу — применением чрезвычайного насилия. Его применение, однако, должно быть продуманным. В случае спора по поводу пролитого напитка или небольшого дорожного происшествия неоправданно применение приемов, с помощью которых можно убить, если, конечно, противная сторона не усугубляет конфликт настолько,

что возникает чрезвычайная угроза. Любой — полицейский, военный или мирный житель — может столкнуться с ситуацией, когда кто-то вознамерится причинить ему серьезный вред или даже убить. Если такое случается, значит, злоумышленник решил, что кто-то должен серьезно пострадать. У подготовленного человека есть возможность выбрать, кто это будет.

Такова реальность рукопашного боя в экстремальных условиях. Должным образом подготовленный человек не только знает, как нанести серьезные повреждения другому человеку, но и когда это следует сделать, а когда нет. Военных учат быть ответственными, соизмерить применение силы, и только когда ситуация становится экстремальной, например открытый бой с противником, применять экстремальные меры.

Нужно уметь применить экстремальное насилие, если проявления такового возникнут. Однако у солдата или полицейского всегда есть выбор: применять свои навыки или нет. Его,

как и мирного жителя, действующего в целях самообороны, призовут к ответу за предпринятые действия. Любой вред, причиненный другому человеку, должен иметь под собой основания и не выходить из рамок разумного.

Одним словом, это значит, что приемы, описанные в этой книге, предназначены лишь для использования

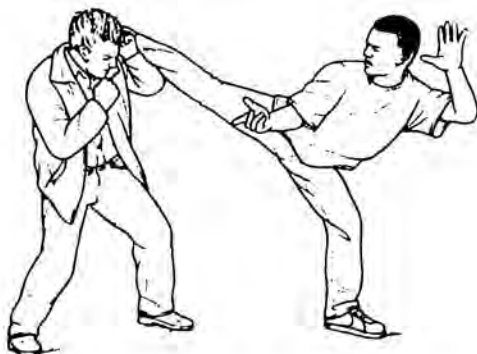
в крайне опасных ситуациях, из которых невозможно найти иной выход. Порой насилие — единственный действенный вариант, но в любом случае его лучше избегать, когда существуют другие решения.

В конце концов, вы не можете проиграть сражение, которое еще не началось.

Пометка для подразделений специального назначения: только не безнадежные задания

Подразделения специального назначения не берутся за безнадежные задания. Они тщательно анализируют ситуацию и находят способ выполнить задание. Если оно кажется безнадежным, они отступают и поджидают более благоприятной возможности. Умение решать, когда сражаться, а когда выйти из боя, — крайне важный навык.





Мирным жителям в отличие от солдат или полицейских редко приходится сталкиваться с экстремальными проявлениями насилия, а в большинстве случаев они могут счесть, что лучше всего сбежать. Тогда как первоочередная задача полицейских и военных во время реагирования на ситуацию состоит в защите и обеспечении безопасности невинных граждан. Полицейские и военные подвергают себя опасности, чтобы этого не пришлось делать мирным жителям.

Неожиданные источники угрозы

Если обычный гражданин занимается своими делами, проявляя должное уважение к окружающим и стараясь не вызывать бессмысленную враждебность, он вряд ли станет жертвой насилия. Однако он может оказаться не в том месте и не в то время, будучи вынужденным искать выход из экстремальной ситуации.

Любой источник угрозы затрагивает три аспекта: физический, правовой и эмоциональный. Чтобы «победить», всем трем аспектам необходимо обеспечить успешную защиту, а фактически используемые для защиты средства могут быть совершенно раз-

.....

Напряжение и страх усложняют любое простое задание, а сложные задачи делают невыполнимыми. Чем проще прием, тем больше вероятность того, что при необходимости он будет выполнен удачно.

Простые, незамысловатые приемы армейского рукопашного боя крайне эффективны в целях гражданской самообороны. Их можно быстро разучить, а это — преимущество для занятых людей, у которых нет времени на обучение боевым искусствам.

**Приложения:
Случаи
применения
в мирной жизни**

личными. Исключительно действенное решение в различных опасных ситуациях — просто закрыть дверь, запереть ее и вызвать полицию. Однако иногда убежать невозможно или недопустимо. Убежать от возможности нанесения физического вреда — хороший выход, если, конечно, это не значит оставить другого в опасности. Такого выхода может просто не быть, и поэтому мирный житель, даже будучи неподготовленным, может решить остаться и драться до конца.

Имеются достаточные подтверждения тому, что, когда совершаются преступления против личности, их жертвы, получившие повреждения, но оказавшие сопротивление (даже если оно было безуспешным), психологически восстанавливаются быстрее, чем те, кто не сопротивлялся.

Выиграть и победить или выиграть и проиграть?

Точно так же взять верх над нападающим и оказаться впоследствии в тюрьме — это неполная победа, хотя, возможно, это лучший из имеющихся вариантов. Это значит, что граждане должны думать о возможных последствиях своих действий. По закону разрешается применять насилие в целях самообороны или защиты другого лица. Однако его применение должно быть разумным и соразмерным. Военные и полицейские получают инструкции относительно применения силы, в том числе как, когда и зачем ее применять. У гражданских лиц нет такого преимущества, если только они

не прошли хороший курс по самообороне.

Здесь стоит подчеркнуть слово «хороший». Руководители многих курсов по боевым искусствам заявляют, что обучают приемам самообороны, и некоторые действительно учат этому хорошо. Однако многие упускают некоторые ключевые моменты или предлагают довольно замысловатые возможности применения боевых искусств, а не приемы самообороны. На хороших курсах обучают не только простым, действенным приемам, но и навыкам работы с людьми, направленным на свертывание и урегулирование конфликтов, а также во время обучения дают представление о соответствующем законодательстве.

Уровни угрозы

Угрозы, с которыми могут столкнуться гражданские лица, могут быть совершенно различными. Некоторые из них столь же экстремальны, как те, которые встречаются в зоне боевых действий и требуют жесткого противодействия. Другие — сложнее. Например, потенциальный противник может вести себя агрессивно, толкаться и хватать, проявляя доминирование и не причиняя никакого непосредственно вреда. Определиться, что делать с таким уровнем угрозы, непросто, и многие опасаются, что, если предпринимать какие-то действия, у них впоследствии будут проблемы с законом.

По закону применение адекватных силовых мер для отражения нападения разрешается. При условии, что пред-

полагаемая жертва не напрашивается на неприятности и старается избежать применения насилия, то если она делает лишь то, что искренне полагает необходимым, ее действия будут законными, являясь самообороной.

Полицейские, военные и сотрудники служб безопасности должны противостоять угрозам и устранять их по долгу службы. Зато у гражданских лиц есть кое-какие иные варианты.

Самый основной из них — насколько возможно, стараться избегать неприятностей, например, держаться подальше от источников возможной угрозы, скажем, темных переулков — излюбленных мест обитания уличных грабителей.

Драться или не драться?

Главное оружие самозащиты — желание уйти от столкновения или свернуть конфликт, а не создавать напряженности, непременно стремясь «одержать верх» или оставить за собой последнее слово. Однако полный решимости противник может предпочесть нагнетать напряженность или даже с самого начала применить насилие. Если становится явным, что других вариантов не остается или что несиловые методы вряд ли подействуют, то гражданин имеет право делать все, что нужно, чтобы защититься.

В любом случае цель состоит в том, чтобы прекратить нападение, а не разбить противника. Возможно, это и потребуется, но цель гражданина в том, чтобы защитить себя. Если для этого нужно обеспечить себе пути отсту-

пления или заставить противника отступить, то это такая же «победа», как если вы доведете его до потери сознания или лишите возможности драться. Чистой победой также является и ситуация, когда насилие не применялось благодаря эффективному использованию навыков урегулирования конфликтов («угомонив» разъяренного или агрессивного противника).

Устранение угрозы

Однако в случае применения насилия необходимо принимать меры физического воздействия. Намеченная жертва должна предпринять все необходимое, чтобы избежать причинения вреда. Как правило, лучше всего использовать ударные техники. Человеку с минимальной подготовкой или вовсе без таковой следует избегать борьбы с противником, даже если тот столь же неподготовлен.

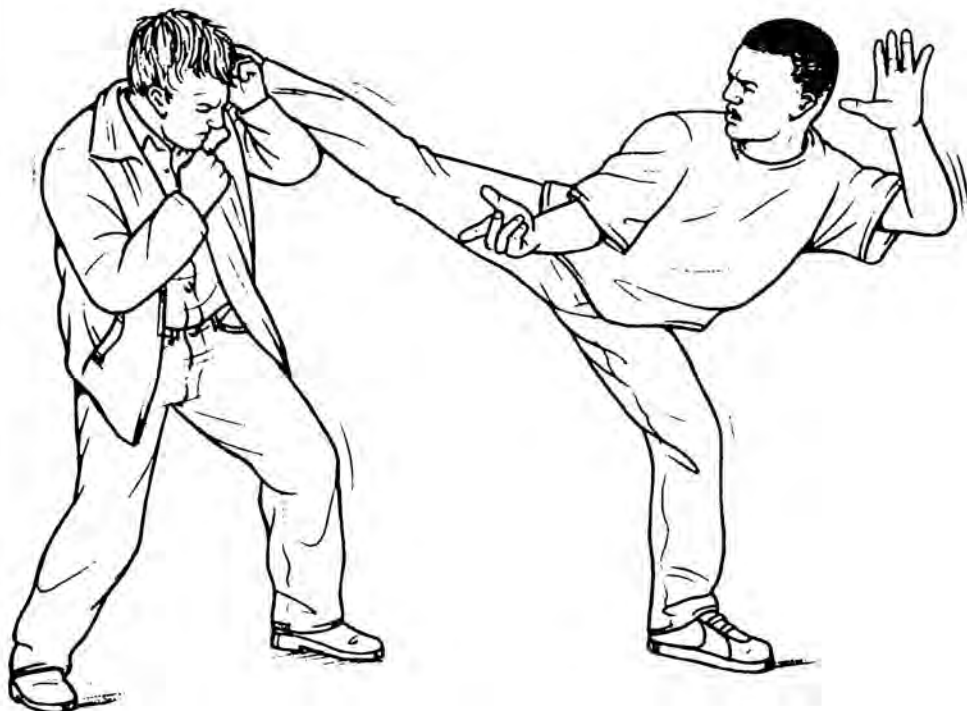
Первый удар

Самый основной прием самообороны — мощный удар в голову противника. Лучшие орудия — открытая кисть или хаммерфист, поскольку при их использовании нет опасности повредить кисть. Удары коленом по ногам и корпусу также весьма эффективны. Более сложные приемы, в том числе большинство ударов ногами, — не самый лучший вариант по двум причинам.

Для выполнения многих, эффективных в иных ситуациях, приемов требуются более отработанные навыки, чем те, которыми обладает большинство людей, чтобы надежно при-

Навыки эффективной самообороны

В некоторых школах боевых искусств заявляют, что замысловатые приемы, вроде высоких ударов ногами, являются эффективными средствами самообороны. Время, потерянное на изучение сложной и скверной чепухи, с большей пользой можно потратить на что-то более широко применимое, например, обучение навыкам общения с целью урегулирования конфликтов, с помощью которых можно ослабить напряженность ситуации и вовсе предотвратить проявление насилия.





Захваты

Попытка осуществить захват во многих отношениях столь же серьезна, как и удар. Возможно, нападающий хочет лишь подтащить жертву и наорать на нее (что уже плохо), но если он решит предпринять дальнейшие насильственные действия, это ему, вероятно, удастся.



Толчки

Толчки часто используют, чтобы посмотреть на реакцию жертвы. Отсутствие реакции или страх могут подстегнуть нападающего к дальнейшим, более серьезным проявлениям насилия. Как только ситуация приобретает характер физического воздействия, даже в незначительной степени, намеченной жертве нужно действовать решительно, иначе она испытает на себе все, что задумал нападающий.



менить их. Пожалуй, еще важнее то, что мирные граждане редко бывают готовы к напряженности боя, а из-за напряженности люди становятся неловкими. В процессе драки кажущееся простым дело становится чрезвычайно сложным. Поэтому-то любой сложный прием, скорее всего, будет неудачным, а из-за неудачно выполненного приема человек становится весьма уязвимым.

Эффективно простое

Таким образом, мирным гражданам, не прошедшим серьезной подготовки по самообороне, лучше всего придерживаться простейших приемов, т. е. по большей части — ударов. Они являются основой армейских систем боя по тем же самым причинам, по которым они эффективны в качестве средств гражданской самообороны.

Отличный способ высвободиться от захвата за одежду — нанести удар в подбородок или удар ладонью в челюсть. Например в ситуации, представляющей незначительную угрозу, когда некто пытается оказать давление или демонстрирует что-то среднее между издевательством и шуткой, можно избавиться от захвата, выкрутив ему руку и применив захват за запястье и намекая прекратить то, что пока еще не вполне перешло в драку.

Если создается впечатление, что нападающий готов нанести удар кулаком, возможно, с помощью захвата пытаться подтащить жертву под удар, то необходима более жесткая ответная реакция. От удара в подбородок его

Захват и удар кулаком

Когда на подходе удар кулаком, нет смысла сосредотачиваться на захвате, пытаясь высвободиться из него и применяя хитроумный захват за запястье. Единственный плюс такой ситуации в том, что у нападающего одна рука занята, а у жертвы — обе свободны.



голова откинется назад, и любой удар, который он задумал нанести, будет предотвращен. Кроме того, противника отбросит от жертвы. В этот момент он может сам отпустить захват. В противном случае одна рука у него будет занята и не задействована в драке, тогда как намеченная им жертва может наносить удары обеими руками.

Первый удар

Подавив попытку захвата или удара, можно применить прямой удар в подбородок. Нет смысла просто отражать нападение, ведь за ним тут же последует еще одно. Однако всякий раз, когда между рукой и головой нет препятствий, противнику можно наносить мощный удар, чтобы вывести его из боя.

Независимо от того, угрожает ли вам удар кулаком или захват, очень важно отодвинуться с траектории нанесения удара и отклонить руку противника в противоположную сторону. Если удар в подбородок основанием ладони не вполне помог устранить угрозу, можно продолжить наносить удары.

Еще один полезный в ближнем бою прием — хаммерфист. Его, конечно, можно использовать, чтобы опрокинуть противника, но он также неплох для ослабления захвата. Никто не вступает в драку, если не рассчитывает победить, поэтому нападающий, вероятнее всего, будет крупнее и сильнее своей жертвы. Попытка померяться силами скорее всего будет неудачной, а вот удар в голову, возможно, заставит его отступить и отпустить жертву.

Удар в подбородок основанием ладони

Высвободиться из захвата одной или двумя руками можно с помощью удара в подбородок основанием ладони. Его можно выполнять одновременно с попыткой снять захват. Вероятность успеха такой комбинации существенна, если отвести голову противника назад. Более того, возможно, он предпочтет отпустить вас и отступить.



Определение намерений

Удары, которые чаще всего отражают в драках, даже если в них участвуют, казалось бы, подготовленные люди, — это нокаутирующий удар, или удар правой с замахом. Такому удару, как правило, предшествует весьма заметный замах, который дает возможность поднырнуть под удар или нанести более прямой удар.



Хаммерфист

Хаммерфист — отличный инструмент ближнего боя, для выполнения которого не нужно много места. Многие считают движения, задействованные при его нанесении, инстинктивными, что дает большое преимущество при попытке выполнить его в состоянии стресса. Удобной целью для удара служат любые части головы и лица.



Как ни тяжело это признавать, удар по глазам может применить любой, кто хочет достичь результата. Никакая масса или мышцы не защитят глаза. Они всегда уязвимы для прямого удара. Опасности нанести глазам необратимые повреждения нет, но даже периферийный удар вынудит противника уклониться. Столкнувшись с противником, который, по-видимому, намерен атаковать глаза, многие отступят, а даже если и нет, то такой удар дает возможность продолжить драку.

Для удара по глазам не требуется большого умения, а значит, его вполне можно выполнять ведущей рукой. Чтобы успешно наносить удары ведущей рукой, нужно долго тренироваться. Обычный гражданин не обладает такими навыками.

Ведущая рука находится ближе к противнику, и ею можно нанести удар быстрее, чем сильной рукой. Если противник, покачнувшись, отступил назад, появляется возможность сбежать. Если же он лишь уклонился, нужно продолжать наносить удары.

Удары в пах

Удары ногами могут применяться не только для того, чтобы нанести противнику непосредственные повреждения, хотя это никогда не вредно. Например, удар ногой в пах может (но ни в коем случае не наверняка) на ходу остановить противника. Однако нанести меткий удар в пах на удивление сложно, и большинство попыток не останавливают бой.

Удар по глазам

Удар по глазам представляет собой стремительное движение ведущей рукой. С его помощью зачастую можно буквально опередить противника, если он замахнулся для нанесения нокаутирующего удара. Заставив противника уклониться от удара по глазам, вам удастся защитить себя. Он, вероятнее всего, не завершит удара, а если это ему удастся, удар будет слабым. Удар наносится несколько выше глаз. Будьте осторожны, чтобы не попасть по лобовой кости.



Последующие удары

Ударом по глазам не всегда можно вывести противника из боя, но он дает возможность нанести следующий мощный удар. Обычно драку выигрывает тот, кто первым наносит меткий, сильный удар в голову.



Разумеется, не все мощные приемы останавливают драку, многое зависит от того, как и куда именно попал удар ногой и настолько решительно настроен противник.

Хотя это и означает, что удар в пах — не идеальное решение всех проблем, он, скорее всего, заставит противника замешкаться. Большинство людей отступают или сгибаются от удара в пах, как и от любого удара, который таким кажется. Поэтому хотя сам по себе удар ногой в пах не остановит бой, он может заставить противника замешкаться и открыться для других ударов, особенно благодаря тому, что он отвлекает внимание вниз.

Когда противник опускает руки, пытаясь защитить пах, его голова оказывается открытой для ударов.

Удары по ногам

Неплохой способ, помогающий сбежать, — атаковать ноги нападающего. Удар коленом в бедро вряд ли причинит какие-нибудь серьезные повреждения, но он вызовет у противника сильные болевые ощущения, а этого может быть достаточно, чтобы он решил прекратить нападение. В противном случае такой удар ослабит его ногу, а значит, ему будет гораздо сложнее нападать или преследовать жертву. Разумеется, коленом можно также наносить удары в корпус или голову. Можно нагнуть голову противника и завершить дело направленным вверх ударом колена, однако выполнить это сложно, если не лишить его сил, нанося удары. Обычно

лучше использовать прямые удары коленом или удары с разворота в корпус или по ногам.

Удар коленом — это инстинктивное движение, требующее лишь грубого двигательного контроля и не требующее большой точности. Такой удар, нанесенный по любой части тела противника, причиняет боль и травмы.

Удары коленом можно применять и в ближнем бою. Благодаря всему этому они весьма пригодятся не обладающим значительной подготовкой людям, оказавшимся в ситуации напряженного ближнего боя с более сильным противником.

Один из ударов ногой, который может быть очень полезным в ходе самообороны, — это удар ребром стопы с замаха в голень. Такой прием пригодится в условиях ближнего боя, условиях, в которых происходит большинство драк.

Такой удар, выполненный сильно и решительно, причиняет боль, настолько сильную, что противник может отступить. Кроме того, толчок в ногу лишает противника равновесия, а боль вынуждает его отступить.

В результате может появиться возможность оттолкнуть противника и сбежать, или же продолжить наносить удары. Так можно высвободиться из захвата, поскольку внимание противника переключилось вниз, к источнику боли. Любой захват можно ослабить, нарушив положение тела, поэтому удар ноги таким образом по стопе противника, вероятно, приведет к желаемому результату и позволит

высвободиться из захвата, особенно если за ударом последуют следующие удары или удары коленями.

Другие варианты

Другие приемы, например борьба или сбивы, вряд ли получатся без некоторой тренировки их применения. Очень важно, по возможности, избегать контакта с противником, в том числе и вполне благонамеренных попыток удержать кого-либо. Лучший вариант для мирного гражданина, который не готов к столкновению с противником и не должен сталкиваться с проявлениями насилия по работе, — драться, только когда это совершенно необходимо и неизбежно. Если нападение произошло, несмотря на попытки избежать неприятностей, тогда задача будет состоять в том, чтобы выйти из ситуации или разрешить ее с наименьшими потерями для себя.

Попытки вмешаться в чужую драку или остановить человека, который намеревается причинить кому-то серьезный вред, независимо от благости намерений, обычно приводят к ненужным травмам. Граждане, подвергшиеся нападению, должны сделать все, что необходимо, чтобы завершить столкновение, и держаться подальше от опасных ситуаций, которые их не затрагивают.

Этот принцип в точности отражается в том же самом подходе, который применяют военные в ходе планирования своих операций: сражаться, только когда необходимо, и так упорно, как это требуется.

Удары в пах

Удар в пах совершенно необязательно завершит бой. Чаще всего удар бывает довольно слабым, он причиняет противнику боль, но не подавляет его. Нужно быть готовым к нанесению следующих ударов или воспользоваться случаем и сбежать.



Удар коленом из захвата

Удары коленом, как прямые, так и с разворота, можно наносить во время борьбы или применения захвата. Поднимая ногу, вы нарушаете свое равновесие, поэтому важно использовать противника в качестве опоры. Подтянув его под удар, вы придадите удару мощности и не потеряете равновесия.





Удар коленом в бедро

Удар коленом по ноге может быть чрезвычайно эффективным. Такой удар трудно отразить. Потерять равновесие в этом случае гораздо сложнее, чем при ударе в корпус, поскольку вы отрываете ногу от земли на более короткий промежуток времени.



Удар в голень

Удар ребром стопы с замаха в голень причиняет резкую боль. Таким ударом можно лишить противника равновесия. Для его выполнения не требуется никаких существенных навыков, а риск опрокинуться, пока нога поднята, невелик.



СЛОВАРЬ

АРЕСТ И ЗАДЕРЖАНИЕ: группа приемов, направленных на задержание подозреваемых сотрудниками, участвующими в операциях, которые проводят правоохранительные органы или службы безопасности. Приемы выполнения ареста и задержания рассчитаны на причинение как можно меньшего вреда здоровью, но могут основываться на болевом контроле, с тем чтобы силой установить контроль над подозреваемым.

УДУШЕНИЕ: В результате удушения сжимается дыхательное горло (трахея) и затрудняется вдох и выдох. Это сопровождается крайне неприятными физическими ощущениями, в результате чего жертва, как правило, отчаянно отбивается. Желаемый результат от удушения достигается не так быстро, как при мертвой хватке. Удушающие захваты применяются для подавления или установления контроля над противником. В некоторых случаях слово «удушение» заменяют другими политкорректными названиями, например в части терминологии правоохранительных органов термин «удушающий захват» заменили на «боковой зажим артерии» после того, как в связи с использованием первого термина возникли правовые затруднения.

БЛИЖНИЙ БОЙ: Армейское название боя, происходящего на ближнем расстоянии, как правило, на закрытой местности, например, в оборонительной позиции или в городских условиях. Ближний бой характеризуется высокой интенсивностью и возможностью столкновения на чрезвычайно близком расстоянии, что влечет за собой необходимость удерживать оружие и использовать приемы рукопашного боя.

БОЕВЫЕ СИСТЕМЫ: Термин «боевые системы» часто применяют в отношении всего блока приемов рукопашного боя, включающих удары открытой рукой и используемых в армейских и полицейских системах рукопашного боя. Правильнее использовать этот термин для описания различных систем рукопашного боя, возникших в начале и середине XX века в работах У. Э. Фейрберна, Э. Э. Сайкса и Билла Андервуда.

КОМБАТО: Система рукопашного боя, разработанная Биллом Андервудом в начале XX века для применения в армии.

ДЕФЕНДО: Менее агрессивный вариант системы «комбат» Билла Андервуда. Для использования сотрудниками правоохранительных органов.

ДЕФЕНДУ: Система рукопашного боя, разработанная У. Э. Фейрберном и Э. Э. Сайксом. Сначала дефенду была полицейской боевой системой, хоть и создавалась в 1930-х годах для использования на улицах Шанхая, который тогда считался самым бандитским городом в мире. Позднее она стала армейской системой ближнего боя, основываясь на тех же принципах. Во время Второй мировой войны этой системе обучали войска специального назначения.

УДАРЫ ЛОКТЕМ: Удары с помощью локтя составляют основу систем ближнего боя. При ударе обо что-то твердое вероятность повредить локоть гораздо меньше, чем травмировать кулак. Среди ударов локтем — боковые удары локтем, которые выполняются по более или менее горизонтальной траектории или по приподнятой дуге, выпады локтем, которые направляются непосредственно назад или в сторону, а также направленные вверх удары локтем, которые наносятся в подбородок противника. Направленный вниз удар локтем можно использовать в отношении согнувшегося или лежащего противника.

БОРЬБА: любая ситуация, когда бойцы могут взять друг друга в захват, называется борьбой. В любой рукопашной схватке присутствуют по меньшей мере некоторые элементы борьбы, хотя подготовленных бойцов учат использовать в ближнем бою как удары, так и борцовские приемы.

БОРЬБА В ПАРТЕРЕ: любая ситуация, когда бойцы не находятся в положении стоя, считается борьбой в партере. Как правило, сражающийся старается занять доминирующее положение, т. е. такое положение, когда он находится над противником, смещая центр тяжести вниз, а затем либо высвобождается, либо завершает бой в этой позиции. Ситуация, когда один боец лежит, а другие топчут его ногами, по сути, не является борьбой в партере, хотя с помощью навыков борьбы можно высвободиться или вновь встать на ноги.

ХАММЕРФИСТЫ: это удар основанием кулака, который наносится по направленной внутрь, наружу или вниз дуге. В этом случае сжатый кулак более защищен от травмы, чем при ударе костяшками пальцев. Хаммерфист — гораздо более эффективный прием, чем обычный удар кулаком, который наносится костяшками пальцев.

РУКОПАШНАЯ: бой врукопашную происходит, когда бойцы находятся достаточно близко, чтобы наносить друг другу удары и бороться. Применение огнестрельного оружия в самом ближнем бою тоже возможно, но чаще всего бывает не просто выстрелить в противника, который постепенно наступает или находится в самой гуще сражения, где есть опасность попасть по своим или гражданским

лицам. Огнестрельное оружие может использоваться в качестве инструмента рукопашного боя: можно наносить удары прикладом, колоть прикрепленным к винтовке штыком или блокировать удары противника.

НОКАУТИРУЮЩИЙ УДАР: импульсивный удар кулаком с замаха. Неподготовленные бойцы обычно выполняют нокаутирующие удары, которым сравнительно просто противостоять, но которые бывают опасны, если попадают в цель.

ПОДРУЧНЫЕ ОРУДИЯ: любые предметы, которые не предназначены для использования в качестве оружия, но которым пришлось стать таковым. Острыми предметами можно рубить и/или колоть, при их использовании применяют те же приемы, что и при использовании ножа. Многие тупые предметы похожи на палки или полицейские дубинки, и защищаются от их применения аналогичным образом. Более тяжелые тупые предметы, как правило, неудобны, но их можно бросать на небольшие расстояния или, замахнувшись над головой, обрушить на противника.

УДАРЫ НОГАМИ: любой удар ступней или нижней частью ноги можно назвать ударом ноги. В армейском рукопашном бою удары ногами используются редко, за исключением случаев, когда нужно добить лежащего противника. Удар ноги спереди наносится непосредственно вперед, его можно использовать для вышибания дверей. Удар ногой сбоку или выпад ногой наносится в сторону или вниз. Он похож на топчущий удар, который применяют к лежащему врагу. Удар ногой с разворота — это удар ногой с вращением, который обычно наносится отставленной назад ногой по голени или подъему ноги.

УДАРЫ КОЛЕНОМ: любой удар, который наносится коленом, называется ударом коленом. Прямой удар коленом обычно наносят по ногам или корпусу противника. Его применяют для осуществления ареста и задержания, ослабляя ноги объекта. Удар коленом с разворота выполняют так же, как и удар ногой с разворота, его зачастую наносят по ребрам и животу противника. Нисходящий удар коленом — это движение, во время которого нападающий просто сгибает колено, опуская его на лежащего противника и обрушиваясь на него всем своим весом.

КРАВ МАГА: израильская боевая система, разработанная для применения полицейскими и военными. Крав мага стала популярным боевым искусством, у которого появилось несколько разновидностей. Одни более, другие менее эффективны в бою, хотя это больше зависит от методики обучения, чем от их содержания.

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА (ЕДИНОБОРСТВА): первоначально этот термин относился к системам боя, но со временем его значение изменилось и теперь подразумевает целый ряд видов деятельности, некоторые из которых только косвенно связа-

ны с боем. Некоторые боевые искусства можно успешно использовать в бою, а другие излишне стилизованы, или же их лучше называть «спортивными и/или физкультурными занятиями».

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ БОЙ: в некоторых группах войск для формирования боевого духа используют тренировочный бой. Хотя тренировочный бой в некоторых отношениях похож на спарринг, он предназначен не для развития навыков боя, поскольку цель его состоит в проявлении исключительной агрессии и исключает элементы обороны.

СОВРЕМЕННЫЙ УЛИЧНЫЙ БОЙ: система самообороны, разработанная Дейвом Тертоном на основе множества источников, в том числе западных боевых искусств и армейских систем рукопашного боя. Сейчас эту систему преподает сам автор и другие инструкторы на базе Федерации самообороны.

БЕЗОПАСНОСТЬ СОТРУДНИКОВ: полицейский термин, обозначающий группу техник, предназначенных для того, чтобы полицейские могли избежать травм. Некоторые техники подразумевают физическое воздействие и могут применяться для ареста и задержания. Другие, например оценка угрозы, не имеют физического выражения, а формируют реакцию полицейского на ситуацию.

БОКОВОЙ УДАР КУЛАКОМ: боковые удары кулаком наносятся ведущей или отведенной назад рукой, костяшками сжатого кулака. Удар кулаком в корпус спереди иногда называют «загребаящим». А апперкот, восходящий удар кулаком, который наносится в подбородок, также относится к боковым ударам. Импульсивный нокаутирующий удар — по сути, некачественно выполненный боковой удар, нацеленный в голову.

ПРЯМОЙ УДАР КУЛАКОМ: среди прямых ударов костяшками сжатого кулака прямой удар левой рукой, быстрый, легкий удар, используемый преимущественно в боксе и аналогичных спортивных соревнованиях, прямой удар правой рукой, который выполняется аналогично, но наносится сильнее, а также кросс, очень мощный удар, который наносится правой рукой.

ПЕРЕКАТЫ: вольная борьба в партере (которая иногда начинается из положения стоя и продолжается на земле после сбива) называется перекатами. Перекаты могут иметь форму активного соревнования или выполняться со средней интенсивностью для отработки навыков. Перекаты используются для формирования уверенности и боевого духа, а также для отработки навыков борьбы в партере.

САМООБОРОНА: действие, направленное на отражение нападения. Самооборона — это разновидность самозащиты.

САМОЗАЩИТА: целый ряд мер, которые можно предпринять для защиты личной безопасности. Сюда входят меры физического воздействия (самооборона), а также такие навыки, как техника урегулирования конфликтов, определения угрозы и предотвращения угрозы.

ЛИЧНОЕ ОРУЖИЕ: небольшое, легкое оружие называется личным оружием. Раньше к нему относили разного рода мечи и кинжалы, а в наши дни под личным оружием, как правило, подразумевают пистолеты или небольшие автоматы. Личное оружие обычно носят в наплечной или поясной кобуре. Его, как правило, несложно спрятать.

СПАРРИНГ: спарринг — это вольный обмен ударами с партнером. Плотность контакта и ориентация ударов могут быть различными. Спарринг может представлять собой упражнение на отработку техники или испытание боевого духа и выносливости. Спарринг не похож на «настоящий» бой, но все равно является полезным методом обучения.

МЕРТВАЯ ХВАТКА: во время мертвой хватки прекращается поступление крови в мозг, в результате быстро наступает потеря сознания, а при дальнейшем ее удерживании — смерть. Жестко зафиксированная мертвая хватка вызывает потерю сознания через несколько секунд. Мертвую хватку, которая используется с такой целью, иногда называют «сонным захватом». Большая часть разновидностей мертвой хватки, по меньшей мере частично, перекрывают трахею и, таким образом, представляют собой сочетание мертвой хватки с удушающим захватом.

СБИВ: это прием, предназначенный для того, чтобы заставить противника упасть или свалить его на землю. Если быть точным, сбив не предполагает приподнимание противника от земли.

БРОСОК: в армейских системах боя броски используются реже, поскольку выполнить их сложнее. Однако они влекут за собой более серьезные травмы. Бросок подразумевает кратковременное приподнимание противника от земли, за которым следует падение на землю.

УДЕРЖАНИЕ ОРУЖИЯ: группа приемов, основанных на взятии оружия под контроль в ближнем бою. Умение освободить место для применения оружия — второй по важности фактор.

УКАЗАТЕЛЬ

А

Агрессия:

- и тактика 28—29, 30—31, 232
- контролируемая агрессия 279—280, 282
- тренировочный бой 262—263
- см. также проявления насилия

Айкидо 12

Андервуд Билл 7, 308

- Армейские системы рукопашного боя и гражданская самооборона 12—13, 15:
- системы 7, 12
- удары 29—30
- см. также рукопашный бой

Б

Бег в качестве тренировки 242, 243, 244

Безоружные противники 136, 137—138:

- защита от захвата и удушения 157, 162—163, 164—167, 168—172, 173
- защита от удара или захвата ведущей рукой 144—145, 148—149
- защита от удара кулаком с замаха 145, 150—151, 152, 296
- защита от ударов ногами 152, 154—155, 156—157
- упреждающий удар 138—139, 140—143, 144

Блокировка 40, 41

«Бодание» 264

Боевые искусства (единоборства):

- боевые искусства и рукопашный бой 9, 11—12
- тренировки смешанных единоборств 8

Боковые удары 51, 52, 63, 65, 70, 275, 277

Боксерские подушки 254—255, 274

Борьба за захват 264—265, 266, 268

Ботинки как оружие 72

Бразильское джиу-джитсу 12

Бронежилет 22, 63

В

Вооруженные противники 175—176:

- защита от острого и/или заостренного оружия 186, 187—188, 189, 190—194, 195, 196—199
- защита от ударного оружия 176, 177, 178, 179—181, 182—186

Вооруженный противник:

- обезвреживание вооруженного противника 203, 206—207, 208—209, 210—215, 236—237
- перехват огнестрельного оружия у противника 200, 201—202, 204—205
- разоружение противника 206, 208—209
- угроза сзади 209, 210—215

Выпад ногой 81—82

Выпады во время тренировки 251, 252

Выпрыгивание вверх из упора лежа 246, 248

Г

Горло:

- угроза с ножом у горла 195, 198—199
- удары по горлу 48, 60—62, 63, 119, 222
- уязвимые места 22, 60
- см. также Удушение и мертвая хватка

Гражданская самооборона и армейские системы рукопашного боя 12—13, 15:

- обучение 286, 288
- правовые вопросы 15—16
- приемы 287, 288—292, 294, 295—300, 301—303, 304—307
- система современного уличного боя 12

Группы см. Несколько противников

«Грязные» приемы:

- быстрый и «грязный» сбив 226—227
- «грязный» спарринг 268
- приемы борьбы в партере 119, 120—121, 272
- упреждающие удары 139, 142—143, 144

Д

Движение:

- значение 25, 28
- отвлекающие приемы 235
- приемы защиты 32, 33, 36
- приставной шаг 26—27, 28
- шаг в сторону 28, 36

Двухточечный сбив 94

Дезориентация противника 234—235

Джиу-джитсу 12

З

Захват за голову 88, 89, 90—92, 143, 144

Захват за голову одной рукой 88—92

Захват за запястье 100, 101:

- захват за запястье изнутри 100, 157
- захват за запястье снаружи 102, 157
- перегиб запястья 102, 103, 189

Захват за руку и плечо 102, 104—106, 107, 108

Захват локтем 139, 140

Захваты см. обхват/захват руки, захват за голову

Захваты:

- защита от захвата 144—145, 146—149, 172, 290, 292, 295
- защита от захвата спереди 157, 162
- защита от «медвежьего захвата» сзади 163, 166—167
- защита от «медвежьего захвата» спереди 162—163, 164—165

Защита от замаха над головой 182, 183, 186

Защита от захвата или удара ведущей рукой 144—145, 148—149

Защита от острого/заостренного оружия 42—43, 186, 187—188, 189:

- колющий удар одной рукой 186, 189, 192—193
- рубящий удар 189, 194, 195, 196—197
- угроза с ножом у горла 17, 195, 198—199
- удар штыком 189, 190—191

Защита от перехвата 163, 168—169, 170, 171

Защита от удара ведущей с замаха 178, 179—181, 296

Защита от удара неудобной рукой с замахом 182, 184—185

Защита от ударного оружия 176, 177, 178:

- замах над головой 182, 183, 186
- удар ведущей рукой с замахом 178, 179—181, 296
- удар неудобной рукой с замахом 182, 184—185

Защита:

- блокировка 40, 41
- в партере 122, 128, 129
- от захватов 144—145, 146—149, 172, 290, 292, 295
- от нападения 23—24, 30—31
- от острого/заостренного оружия 186, 187—188, 189, 190—194, 195, 196—199
- от ударного оружия 176, 177, 178, 179—181, 182—186
- отклонение удара 40, 42—43
- приемы защиты 32, 33—40, 41—43
- прикрытие 31, 36, 38—39, 40

К

Колющий удар ногой 72, 74

Колющий удар см. Защита от острого/заостренного оружия

Контратака 34—35

Крав мага 7, 12, 100

Крик как отвлекающий прием 231, 232, 235—236

Кросс 57, 60

Кэтч-реслинг 12

Л

Лапы 253, 256, 258—259, 272, 273

Ликвидация противника 47

Лицо:

- удары коленями по лицу 84
- удары по лицу 119, 120—121
- уязвимые места 22

М

- «Медвежий» захват 162—163, 164—167
- Мертвая хватка см. Удушение и мертвая хватка
- Мышечная выносливость и физическая форма 241—242

Н

- Нападение:
 - и защита 23—24, 30—31
 - схватка с группой противников 222—223
- Настенная подушка 257
- Несколько противников 216, 217:
 - бой в составе группы 223, 226—227
 - сокращение перевеса сил 218, 219—221, 222
 - схватка с группой противников 222—223, 224—225, 227
- Нож:
 - защита от удара ножом 42—43
 - см. также защита от Защита от острого и/или заостренного оружия

О

- Обхват/захват руки 92, 93—94, 95, 208—209, 275, 276, 304—305
- Огнестрельное оружие:
 - обезвреживание противника 203, 206—207, 208—209, 210—215, 236—237
 - перехват огнестрельного оружия у противника 200, 201—202, 204—205
 - разоружение противника 206, 208—209
 - угроза сзади 209, 210—215
 - укрытия 202—203
- Оружие:
 - взять оружие под контроль 176—177
 - виды оружия 174, 175
 - подручное оружие 21, 176
 - см. также Защита от ударного оружия, огнестрельного оружия, ножа
- Освобождение заложников 281

Освобождение:

- при борьбе в партере 11, 122, 125, 126, 127, 12, 129, 131, 132—133
- при прохождении «водоема с акулами» 275, 277

Отвлекающие приемы:

- внезапное нападение 233
- дезориентация противника 234—235
- крик как отвлекающий прием 231, 232, 235—236
- постоянное движение 235
- решительная атака 229, 230, 231

Отжимания 244, 245, 246, 248**Отклонение ударов 40, 42—43****Отработка случаев применения 260, 261:**

- «бодание» 264
- борьба 263, 264
- борьба за захват 264—265, 266, 268
- выявление слабых мест 271
- «грязный» спарринг 268
- отработка сбивов 265, 267, 269
- перекаты 263
- спарринг 262
- тренировка в партере 271—272
- тренировочный бой 262—263, 268
- упражнение «боец и борец» 268, 269, 270
- упражнение «водоем с акулами» 274—275, 276—277
- упражнения на отработку переключения между целями 274
- упражнения на отработку ударов 272, 273, 274—275, 276—277

П**Пах:**

- удар в пах 207, 301
- удар ногой в пах 71, 74, 302—303
- уязвимые места 22

Перехват винтовки у противника 208, 236—237**Перехват оружия у часового 204—205, 269****Перехватите инициативу 28**

Подготовка 238—239:

отработка случаев применения 260,
261—265, 266—267, 268, 269—270,
271—275, 276—277

тренировки смешанных единоборств 8
см. также Физическая подготовка

Подкашивающий сбив снаружи 92, 95,
96—97

Подсечка изнутри 95, 152

Подъем на ноги во время борьбы в пар-
тере 131, 132—133

Положение «закрытый ограничитель»
128, 129

Положение «ограничитель» 125, 128,
129—130, 131

Положение в партере «верхом на коле-
нях» 125, 127

Положение в партере «верхом» 11, 122,
123—124, 125, 131

Положения в партере 122:

верхом 11, 122, 123—124, 125, 131

верхом на коленях 125, 127

«ограничитель» 125, 128, 129—130,
131

Поперечное удушение 112, 114—115

Приемы борьбы 86:

захват за голову 88, 89, 90—92, 143,
144

значение 87—88

обхват/захват руки 92, 93—94, 95,
208—209, 275, 276, 304—305

отработка приемов борьбы 263, 264
стальной зажим 90—91

удары и 29—30

удары коленом 82

удушающий захват и мертвая хват-
ка 95, 98, 107, 109, 110—111, 112,
113—115

упражнение «боец и борец» 268, 269,
270

фиксирование и перелом суставов
95, 100, 101, 102, 103—106, 107

Приемы борьбы в партере 116, 119:

«грязные» приемы 119, 12—11

подъем на ноги 131, 132—133

положения, защита и освобождение

11, 122, 123—124, 125, 126—127,

128, 129—130, 131

тренировка в партере 271—272

Приемы рукопашного боя 18—19:

основные приемы 20, 21—30, 31

приемы борьбы 86, 87—112, 113—
115

приемы борьбы в партере 116, 117—
131, 132—33

приемы защиты 32, 33—40, 41—43

удары кистью и предплечьем 44,
45—51, 52—59, 60—70

удары по ногам 44, 47, 70—74, 75—
79, 80—82

Прикрытие 31, 36, 38—39, 40

Принцип «остановить и уложить» 139, 144

Приседания 251, 252

Приседания с упором 246

Приставной шаг 26—27, 28

Продолговатый мозг 62

Проявления насилия:

как оружие 280—282

свертывание конфликтов 286, 287,
288—289

экстремальные проявления насилия
13, 282—283

см. также Агрессия

Прыжок на колени 118

Прямые удары 51, 63, 64, 275, 276

Психологические приемы:

переключение с «хищника» на жерт-
ву 236—237

см. также Отвлекающие приемы

Р

Развитие мышечного корсета 248, 249

Рейды по захвату 87—88

Роль телохранителей 29

Рубящий удар 189, 192—194, 195,
196—197

Руки:

защита от захвата или удара веду-
щей рукой 144—145, 148—149

избежание травм 47, 63

следите за руками 186
 удары кистью и предплечьем 44,
 45—51, 52—59, 60—70
 Рукопашный бой:
 подготовка см. Подготовка
 правовые вопросы 15—16
 приемы рукопашного боя см. При-
 емы рукопашного боя
 принципы рукопашного боя 23—24
 рукопашный бой и боевые искусства
 9, 11—12
 системы рукопашного боя 7, 12
 см. также Гражданская самооборона,
 армейские системы рукопашного боя
 Рыболовный крючок 119
 Рычаг руки 102

С

Самооборона см. Гражданская самообо-
 рона
 Сбив снаружи с разворотом 95, 98—99
 Сбивы:
 быстрый и «грязный» сбив 226—227
 двухточечный сбив 94
 захват за голову 88, 89, 90—91, 143,
 144
 захват руки 92, 93—94, 95
 отработка сбива 265, 267, 269
 перехват ударной ноги 156—157,
 158—161
 подкашивающий сбив снаружи 92,
 95, 96—97
 подсечка изнутри 95, 152
 сбив снаружи с разворотом 95,
 98—99
 Свертывание конфликтов 286, 287,
 288—289
 Свободный вес 246—247
 Система рукопашного боя «комбат» 7,
 308
 Система рукопашного боя дефенду 7, 308
 Система Современного уличного боя 12
 Снаряды для отработки ударов 251, 253:
 боксерская подушка 254—255
 лапы 253, 256, 258—259, 272, 273

настенная подушка 257
 тяжелый мешок 254, 255
 Сокращение перевеса сил 218, 219—
 221, 222
 Солнечное сплетение 63, 64
 Сонные артерии 95, 109
 Сотрясение мозга 47, 52, 54
 Спарринг 262:
 «грязный» спарринг 268
 Сражайтесь на своих условиях 23
 Стальной зажим 90—91:
 защита от стального зажима 171
 Стойки:
 боевая стойка 20, 24—25
 правосторонняя или противостоящая
 стойка 25

Т

Тайский захват 88
 Тактика:
 агрессия и тактика 28—29, 30—31,
 232
 драться или драться? 287
 Тактический «У» 36, 37, 183, 186
 Толчки 291
 Топчущий удар 80—82, 172
 Тренировки смешанных единоборств 8
 Тренировочный бой 262—263, 268
 Тяжелый мешок для тренировок 254, 255

У

Угрозы:
 выиграть и победить или выиграть и
 проиграть 286
 драться или драться? 287
 неожиданные источники угрозы
 285—287
 уровни угрозы 286—287
 устранение угрозы 287, 292, 294, 301
 Удар в область печени 65
 Удар в подбородок основанием ладони
 30, 54, 55, 56, 139, 209, 292, 294, 295
 Удар ведущей рукой 56, 60
 Удар внутренней частью запястья 67
 Удар вогнутой ладонью 63, 66—67, 139

Удар головой 84, 85, 119
 Удар ладонью 30, 47—48, 54, 58—59, 144, 292
 Удар ногой в голень 72—73, 301—302, 307
 Удар ногой с замаха 152, 156
 Удар ногой с разворота 74, 76—77, 80, 152, 156, 275, 276:
 перехват ноги при ударе ногой с разворота 160—161
 Удар ногой сбоку 74—75, 81, 82
 Удар ногой спереди 74, 152
 Удар перепонкой между пальцами 60, 61, 92, 189, 209
 Удар прямыми пальцами 48, 49, 60, 61
 Удар разведенными, согнутыми пальцами 48, 51
 Удар ребром руки 60, 62, 63, 236—237
 Удар штыком 189, 190—191
 Удары коленом 80, 81, 82, 84, 119, 275, 277, 301, 304—305, 306
 Упреждающие удары 142—143, 144
 Удары кулаком:
 защита от удара кулаком 38
 защита от удара кулаком с замаха 145, 150—151, 152, 296
 см. также Удары
 Удары локтем 30, 44, 48, 67, 119:
 атакующий удар 68—69
 выпад локтем 70
 направленный назад удар локтем 67, 70
 нисходящий удар локтем 46, 70
 удар спереди 70
 Удары ногами:
 выпад ногой 81—82
 защита от ударов ногами 39, 40, 152, 154—155, 156—157
 колющий удар ногой 72, 74
 перехват ударной ноги 156—157, 158—161
 спарринг 262
 топчущий удар ногой 80—82, 172
 удар ногой в голень 72—73, 301—302, 307

удар ногой в пах 71, 74
 удар ногой из партера 78—79
 удар ногой с замаха 152, 156
 удар ногой с разворота 74, 76—77, 80, 152, 156, 160—161, 275, 276
 удар ногой сбоку 74—75, 81, 82
 удар ногой спереди 74, 152
 удары ногами и острое оружие 187
 щит от ударов ногами 154—155, 156
 Удары по глазам 48, 51, 53, 54, 58—59, 119, 195, 222, 294, 298—300:
 упреждающее нападение 142, 144
 Удары по корпусу 63, 64—65
 Удары по ногам 44, 47, 70—74, 75—79, 80—82, 301—302
 Удары по шее 60, 61—62, 63
 Удары:
 армейские системы рукопашного боя 29—30
 замах над головой 182, 183, 186
 прямой и боковой удары 51
 снаряды для отработки ударов 251, 253—256, 257—259
 спарринг 262
 удары кистью и предплечьем 44, 45—51, 52—59, 60—70
 упражнение «Боец и борец» 268, 269, 270
 упражнения для отработки ударов 272, 273, 274—275, 276—277
 упреждающий удар 139, 142—143, 144, 287, 292, 294
 см. также удары кулаком
 Удержание сбоку в партере 125, 126
 Удушающий захват и мертвая хватка 95, 98, 107, 109, 237:
 поперечное удушение 112, 114—115
 удушающий захват предплечьем сзади 109, 110—111, 138—9, 140—141, 171—172, 173, 226
 удушение крест-накрест 112, 113
 упреждающий удар 138—139, 140—141
 Удушающий захват предплечьем сзади 109, 110—111, 138—139, 140—141, 226:

защита от удушающего захвата
предплечьем сзади 171—172, 173
Удушение крест-накрест 112, 113
Уклонение 32, 33, 34—35, 36
Укрытие 202—203
Укус 119, 195:
 за ухо 83
Укус за ухо 83
Упражнение «беговая дорожка» 246
Упражнение «водоем с акулами» 274—
 275, 276—277
Упражнения для мышц брюшного пресса
 248, 249—250, 251
Упражнения для отработки перекатов
 263—264
Упражнения на отработку переключения
 между целями 274
Упреждающий удар:
 удары 139, 142—3, 144, 287, 292, 294
 удушение/удержание 138—139,
 140—141
Уязвимые места:
 выявление уязвимых мест 271
 уязвимые места человека 22

Ф

Федерация самообороны 12
Фейрберн Уильям Э. 7
Физическая подготовка 240, 241:
 бег 242, 243, 244

отжимания 244, 245, 246, 248
приседания и выпады 251, 252
снаряды для отработки ударов 251,
 253—256, 257—259
упражнения для мышц брюшного
 пресса 248, 249—250, 251
упражнения со свободным весом
 246—247

Физическая форма:

мышечная выносливость и 241—242
см. также Физическая подготовка

Фиксирование и перелом суставов 95, 100:

захват за запястье 100, 101, 102,
 103, 157, 189
захват за руку и плечо 102, 104—
 106, 107, 108

Фиксирование суставов см. Фиксирова-
 ние и перелом суставов

Х

Хаммерлок 107, 108
Хаммерфисты 30, 48, 50, 294, 297

Ш

Шаг в сторону 28, 36

Э

Эрик Э. Сайкс 7, 308

**БОКС, БОРЬБА И ДЖИУ-ДЖИТСУ.
ТАКТИКА, ЛИНИЯ АТАКИ И ЗАВЕРШАЮЩИЙ УДАР.
ВСЕ ЭТО ВЫ ИСПОЛЬЗУЕТЕ В РУКОПАШНОМ БОЮ.
ПРОИГРАТЬ ИЛИ ВЫИГРАТЬ – ВАШ ВЫБОР.
И ДЛЯ ПОБЕДЫ – БОРИТЕСЬ.**

Структура экстремального рукопашного боя включает в себя различные навыки боевых искусств. Вы будете использовать их, чтобы защищаться, нападать, не давать себя в обиду и выводить из строя своего противника.

Сейчас вы держите в руках авторитетный самоучитель, в котором собраны все секреты рукопашного боя, приемы защиты и тактики. Все навыки, которые вам нужно знать, – от обычной уличной драки и до защиты при вооруженном нападении.

В самоучителе вы найдете более трехсот иллюстрированных приемов боя и защиты. Благодаря простому и понятному языку автора у вас не возникнет проблем в понимании материала. А разнообразие боевых искусств избавит учебу от монотонности.

Ни один из нас не застрахован от непредвиденных ситуаций. А эта книга – спасет вашу жизнь.

ISBN 978-5-699-84435-7



9 785699 844357 >

