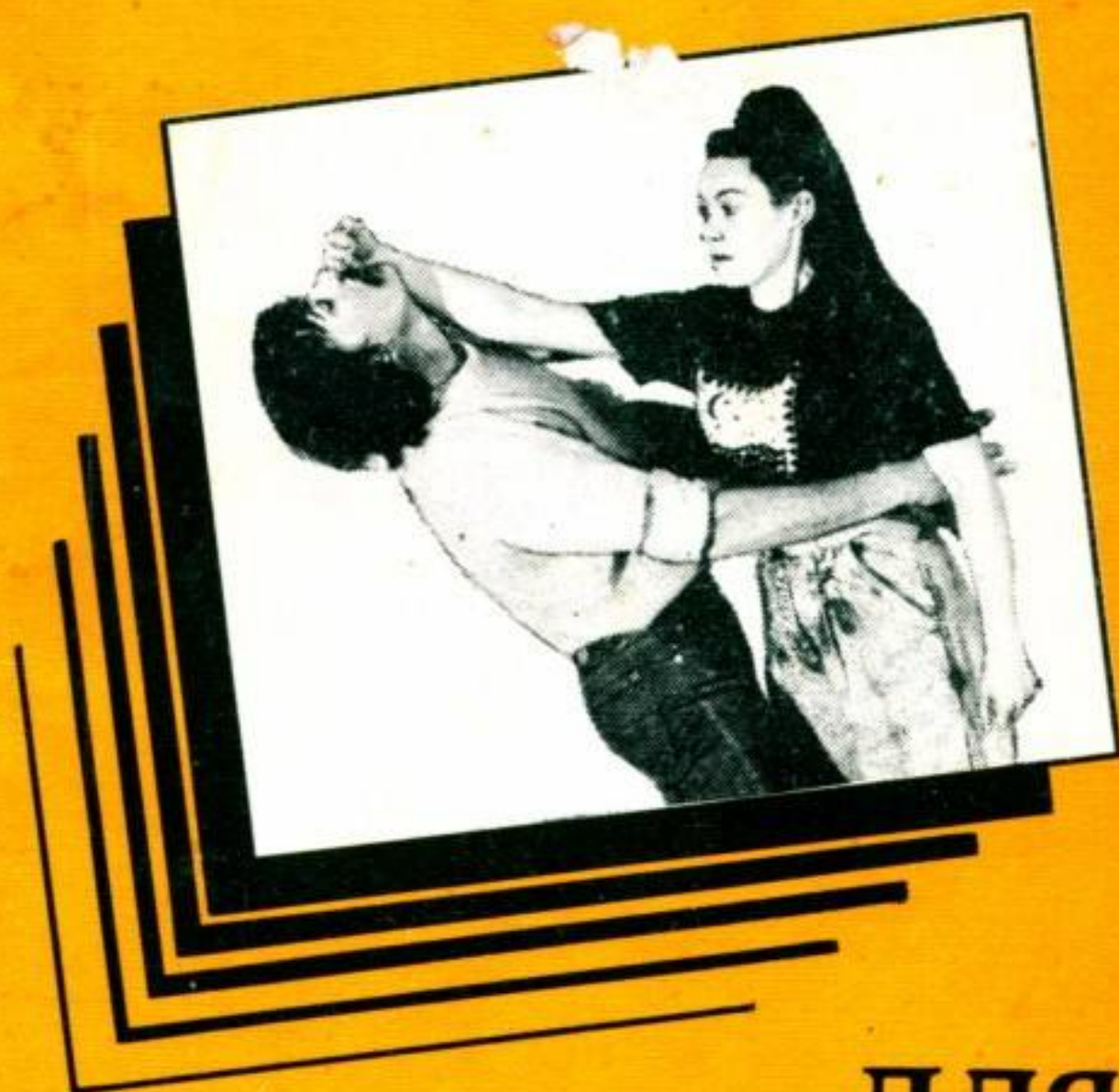


Nestle

азбука самозащиты



для женщин

Книга посвящена проблеме самозащиты женщин без оружия, стыдливо замалчиваемой до последнего времени и практически не освещенной в нашей спортивно-педагогической литературе.

В книге популярно изложены методы овладения приемами самозащиты, освобождения от захватов, действий в экстремальных ситуациях и многое другое, что необходимо знать и уметь при внезапном нападении более сильного.

Достоинством книги является ее двуединость: автору удалось сделать ее доступной для людей любого возраста и в то же время приемлемой в качестве учебно-методического пособия даже для специальных кафедр вузов, где изучают восточные системы гимнастики (У-ШУ и пр.).

Двуедин в профессионализме и автор — ученый-естественник и известный спортсмен-единоборец, в течение почти двадцати лет под руководством опытных индийских и вьетнамских инструкторов овладевавший искусством рукопашного боя и одновременно ведущий тренерско-педагогическую работу в спецподразделениях МВД, комсомольском оперативном отряде и кооперативе „Панацея”

Естественно, что многогранные знания и опыт автора обеспечили книге высокий спортивно-прикладной и научно-методический уровень.

Книга сослужит добрую службу „слабой” половине нашего общества и ее следует издать массовым тиражом.

*Зав. кафедрой гимнастики Симферопольского госуниверситета
им. М. В. Фрунзе, доцент, кандидат технических наук,
мастер спорта СССР М. Г. ЛЕЙКИН*

АЛЕКСАНДР ЕНА

**АЗБУКА
САМОЗАЩИТЫ
для ЖЕНЩИН**

С удовольствием представляю вам, уважаемые читатели, книгу моего друга и единомышленника – Александра Ена, – человека для которого увлечение боевыми искусствами Востока стало частью его жизни.

Валерий МАРЖИН,
член Президиума всесоюзной
федерации УШУ.

ЛЕНИНГРАД

1991

Демонстраторы техники:
Галина Волкова,
Александр Ена

ISBN 5-7780-0342-0

- © Невский книжный
социально-коммерческий центр.
- © Издательство «Таврия».
- © ТПО «Вариант».
- © А. В. Ена.

Умение постоять за свою честь и достоинство, не растеряться в экстремальных ситуациях — всегда считалось прерогативой мужчин. Но хотя образ женщины-воительницы, амазонки стал в наше время скорее поэтическим символом, думается, немало представительниц прекрасной половины человечества захотели бы овладеть основами искусства самозащиты без оружия.

В этой книге я хочу познакомить вас с азбукой самозащиты. Именно азбукой — заранее хочу предупредить: я не ставлю перед собой задачу научить вас какому-либо стилю рукопашного боя — это очень сложно в условиях заочного обучения по книге. Наоборот, в книгу я включил лишь отдельные элементы некоторых видов борьбы Востока — джигу-джитсу, айкидо, дзю-до — именно те элементы, которые под силу вывить женщине, более слабой физически, чем мужчина, обладающей меньшей массой тела и т. д. В то же время эти элементы — приемы — достаточно эффективны, чтобы обеспечить женщине элементарную самозащиту в целом ряде случаев.

Особо хочу подчеркнуть: предлагаемая техника не может быть использована для нападения — это приемы исключительно для самозащиты.

ТРЕНИРОВКА

Знание приемов самозащиты — это невидимое оружие, которое всегда и всюду будет с вами. Поэтому, как регулярно следует чистить и смазывать оружие, так и искусство самозащиты требует специальной и постоянной тренировки.

Для формирования и закрепления устойчивых навыков в выполнении техники приемов нужно тренироваться не реже трех раз в неделю, хотя бы на первых порах, когда вы только начнете овладевать новыми, непривычными для вас движениями. Методика проста: закрепление и отработка уже изученной техники — повторение пройденного материала и разучивание новой техники, новых приемов. Торопиться не нужно — в вас обязательно должна проснуться и заработать так называемая мышечная память. Это немного похоже на разучивание нового танца: вы с волевым усилием, целенаправленно учите новые па, постепенно шлифуете технику танца, но когда попадаете в дискотеку — уже не задумываетесь над каждым движением, вашим танцем управляет мышечная память, вы танцуете, двигаетесь в согласии с каким-то внутренним ритмом, подсознательно. „Не думать”, выполнять технику приемов интуитивно — один из важнейших принципов в обучении восточным единоборствам.

Тренировка всегда начинается с разминки — нужно разогреть мышцы и связки, растянуть их, поработать над гибкостью в суставах. Для этого пригодны любые разминочные упражнения, хорошо знакомые вам еще со школьной скамьи, — рывки руками, махи ногой, пружинистые наклоны и повороты тела, приседания, прыжки и т. д. Выполнять их следует энергично, постепенно увеличивая скорость и амплитуду движений.

После разминки можно переходить к занятиям с партнером.

Тренировка должна носить безопасный характер. Безопасность для вас и вашего партнера — главное условие каждого занятия. Любые удары следует только обозначать, т. е. выполнять их быстро, энергично, но не касаясь партнера. Научитесь останавливать удар на некотором (5–10 см) расстоянии от тела партнера. В то же время удары следует отрабатывать на специальных снарядах. Ими могут служить, например, обмотанный старым матрасом или одеялом ствол дерева или столб, старый гимнастический мат, подвешенный на стене (рис. 1).

Особое внимание нужно уделить овладению навыками падения. Без преувеличения можно сказать, что умение правильно и безопасно падать — это своего рода искусство. Приемы самозащиты — вполне может быть — вам никогда не понадобятся, но умение мягко упасть, скажем, поскользнувшись на заледеневшем тротуаре, и не получить при этом тяжелую травму определенно пригодится.

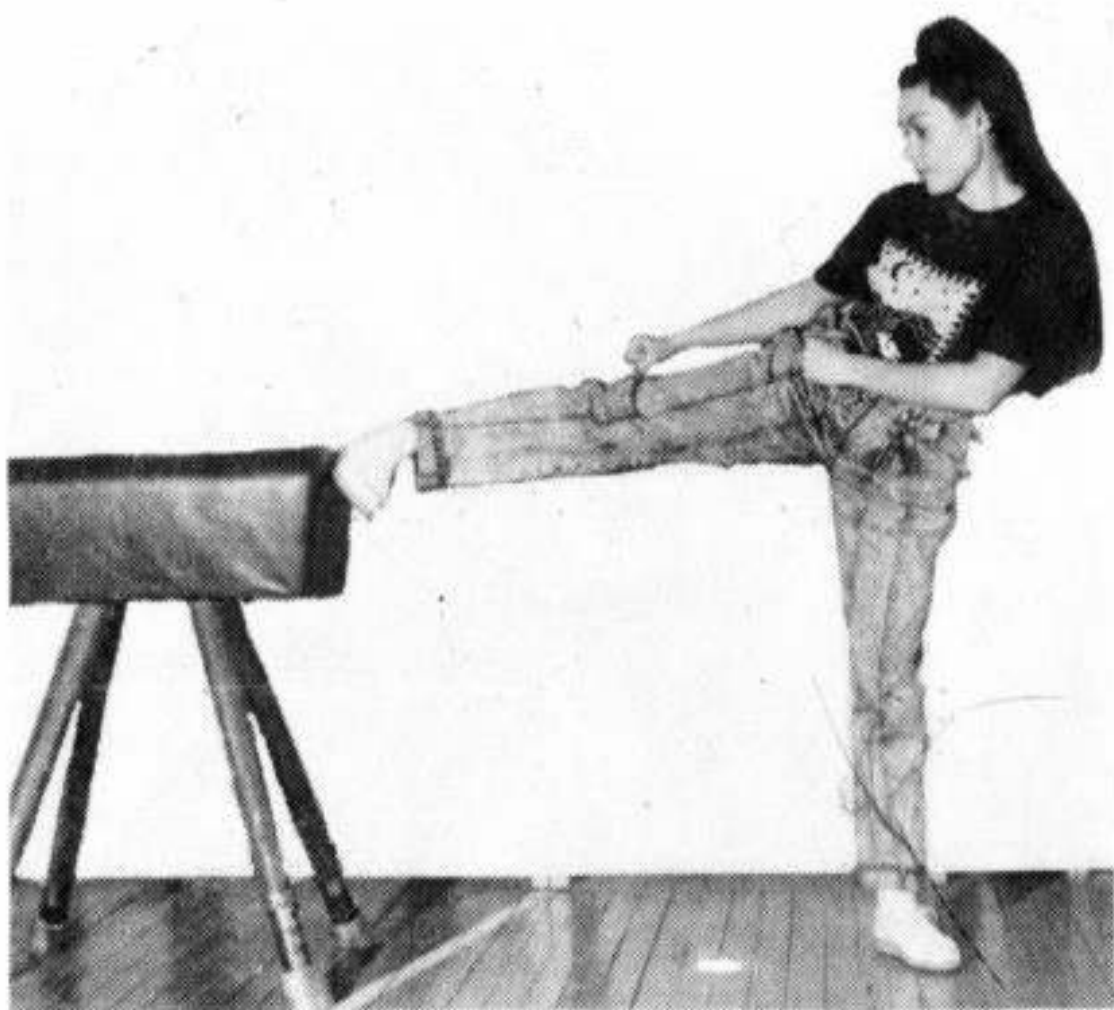


Рис. 1

Итак, учимся правильно падать.

Прежде всего подготовьте место для тренировки: уложите на пол несколько гимнастических матов или положите пару старых ватных одеял одно на другое, чтобы предупредить возможные травмы, и – начинайте. Основное правило – при падении задержать дыхание, напрячь мышцы грудной клетки, подбородок прижать к груди, сжать зубы – на одно мгновение превратиться в упругий мячик.

ПАДЕНИЕ ВПЕРЕД

Из стойки начинайте валиться вперед (вначале попытайтесь сделать это из положения „стоя на коленях”). Амортизируйте падение чуть согнутыми в локтях руками и мягко опуститесь на грудь. Отрабатывайте этот способ падения до тех пор, пока не научитесь падать почти бесшумно (рис. 2–4).



Рис. 2

ПАДЕНИЕ НАЗАД

Вначале учимся падать из положения „присед”. Сваливайтесь назад сгруппировавшись, склонив голову на грудь. Перед тем, как спина ударится о маты, сделайте напряженными ладонями обеих рук удар-шлепок о пол – падение смягчится. Если сила инерции все же тянет вас назад – сделайте еще и кувырок назад.

Развивая технику падения назад, можно делать его из прямой стойки, в этом случае, падая, сгибайте ноги в коленях, чтобы вовремя сгруппироваться. В момент удара руки расположены по отношению к туловищу под углом около 45° (рис. 5–8).

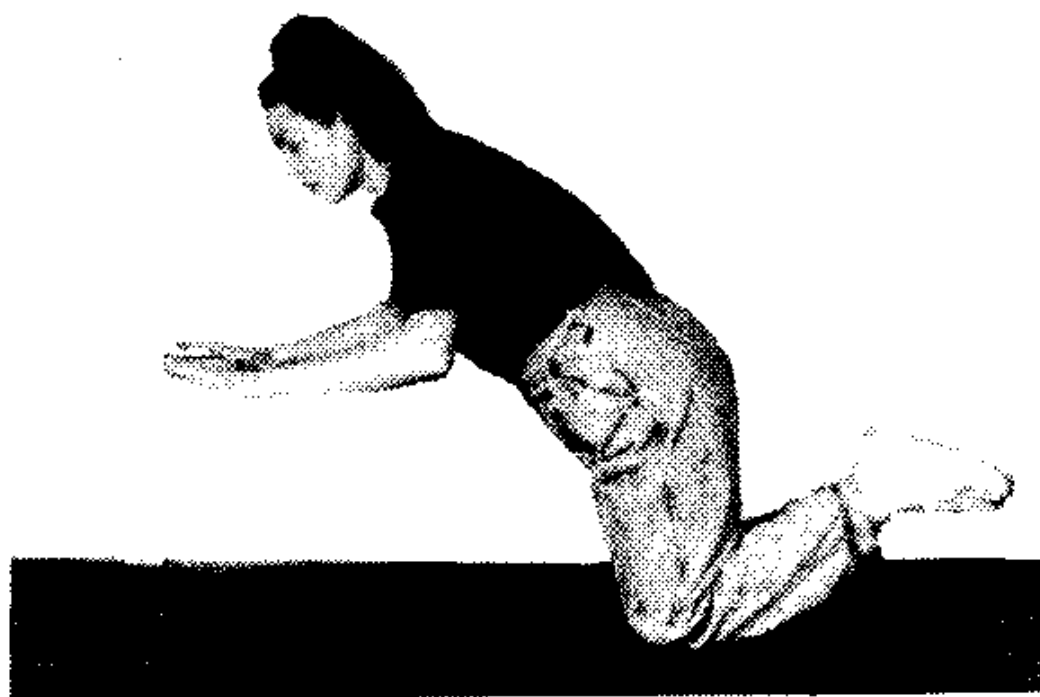


Рис. 3

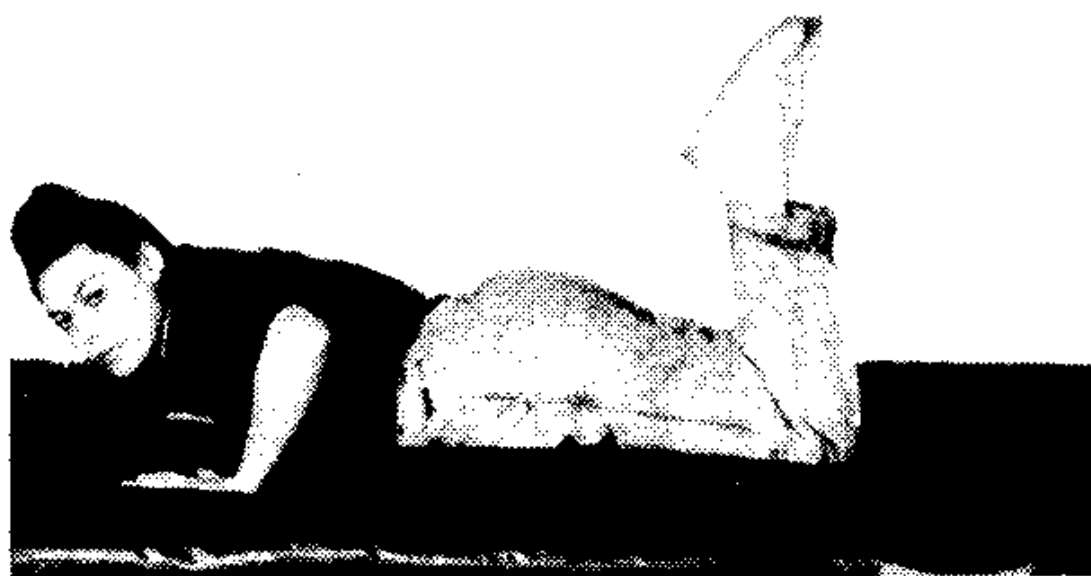


Рис. 4

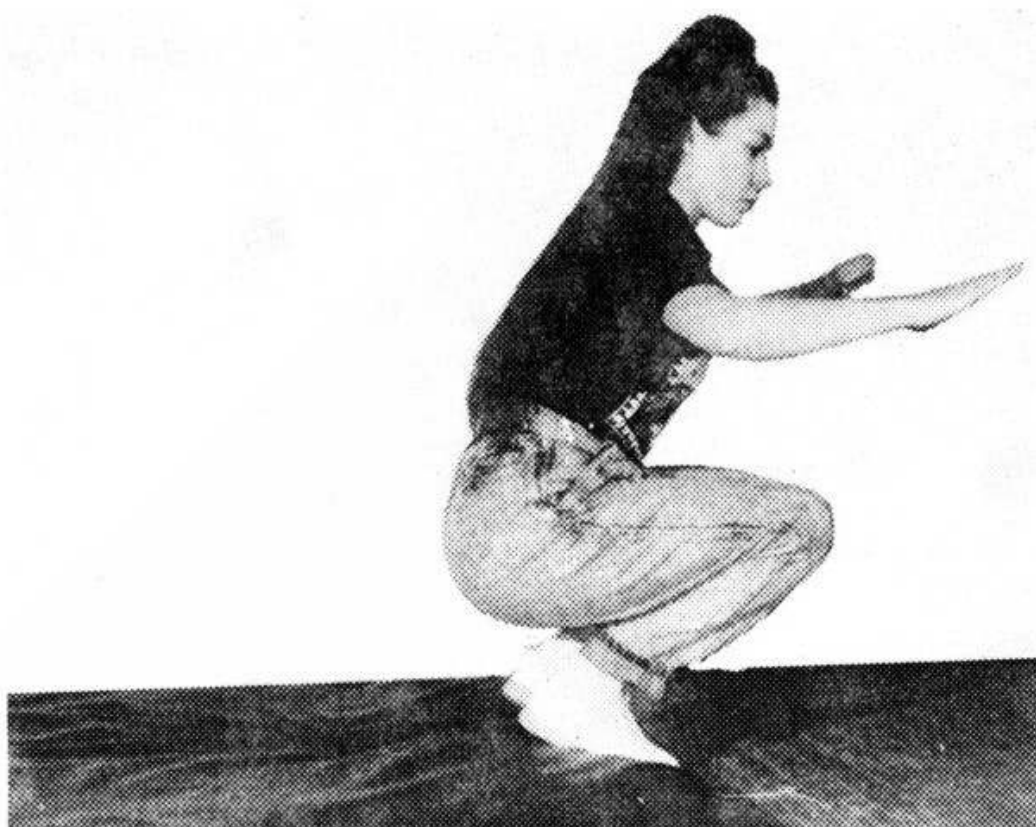


Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7

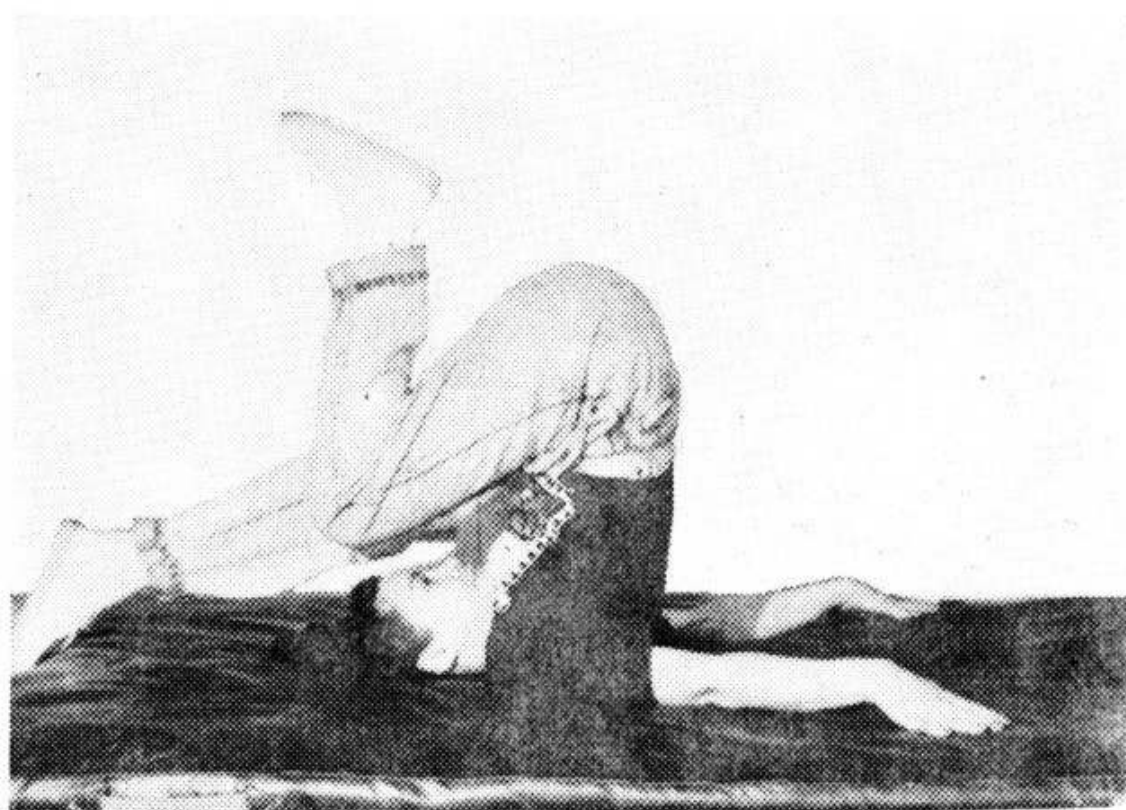


Рис. 8

ПАДЕНИЕ В СТОРОНУ

Начинайте из положения „сидя на полу”. Падая в правую сторону, взмахните правой рукой по направлению „от левого плеча – вправо – вниз”, ударьте по ковру напряженной правой ладонью за мгновение до того, как упадете всем телом. Остерегайтесь выставлять вперед локоть – это грубая ошибка, чреватая серьезными травмами – рука должна быть выпрямленной и приходит на пол практически плашмя. Затем падайте из положения „присед” и из положения „стоя”.

Запомните: на отработку навыков падения, правильного и безопасного, нельзя жалеть времени и сил. В определенной степени это – ступенька к мастерству в борьбе (рис. 9–11).



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11

НЕМНОГО О ТАКТИКЕ

Искусство самозащиты – это не механическое заучивание приемов. Это понимание тонких нюансов, которыми пронизаны боевые стили Востока, построение определенной тактической линии ведения поединка.

Еще пять тысяч лет назад в древней Индии, а позднее – в Тибете, Китае, было известно, что на теле человека существуют особенно чувствительные к боли области – болевые точки. Знание локализации этих точек и умение воздействовать на них – важная часть арсенала каждого мастера восточных видов борьбы. Как пианист, касаясь пальцами клавиш рояля, создает мелодию, так и мастер рукопашного боя заранее знает, какого результата он достигнет, воздействуя на ту или иную область тела противника.

Некоторые примеры воздействия на болевые точки приведены при описании приемов самозащиты (рис. 12–13).

Немаловажным фактором успеха в поединке является крик. Не удивляйтесь, это вовсе не преувеличение. Вспомните классику: от крика античного героя Гектора у его противников буквально „...стыла в жилах кровь“. Умение кричать в восточных системах борьбы развито до уровня высочайшего мастерства, искусства. Вслы неожиданным, резким криком можно на мгновение остановить противника, заставить его растеряться, а мгновение в схватке – это очень много.

Но крик – это не только способ психологического воздействия на противника. Вы видели, как кричит, поднимая одним рывком штангу, тяжелоатлет, как кричит борец, выполняющий бросок, кричит в атаке фехтовальщик? Крик, резкий выдох позволяют на миг резко увеличить совершаемое мышечное усилие, поднять больший вес, нанести более сильный удар. Выполнение приемов самозащиты (в фазе максимального напряжения физических сил) обязательно нужно проводить либо на задержке дыхания, либо, что предпочтительнее, на резком, энергичном, но сдержанном выдохе. И уж совсем хорошо, если вы научитесь этот выдох сопровождать криком.

Экстремальная ситуация, в нашем случае – нападение противника, на людей действует по-разному. У одних наступает шоковое оцепенение, они мгновенно забывают все, чему их учили, других посещает мгновенное просветление, силы их буквально удесятворяются и тело автоматически, как хорошо отлаженный механизм, срабатывает самым оптимальным образом. Воспитание такого качества в себе – доступная, но требующая длительного времени для реализации, задача. К возможной экстремальной ситуации себя нужно готовить – жизнь не очень любит экспромты. Изучая приемы самозащиты, вы моделируете конкретную ситуацию и свои действия в ней.

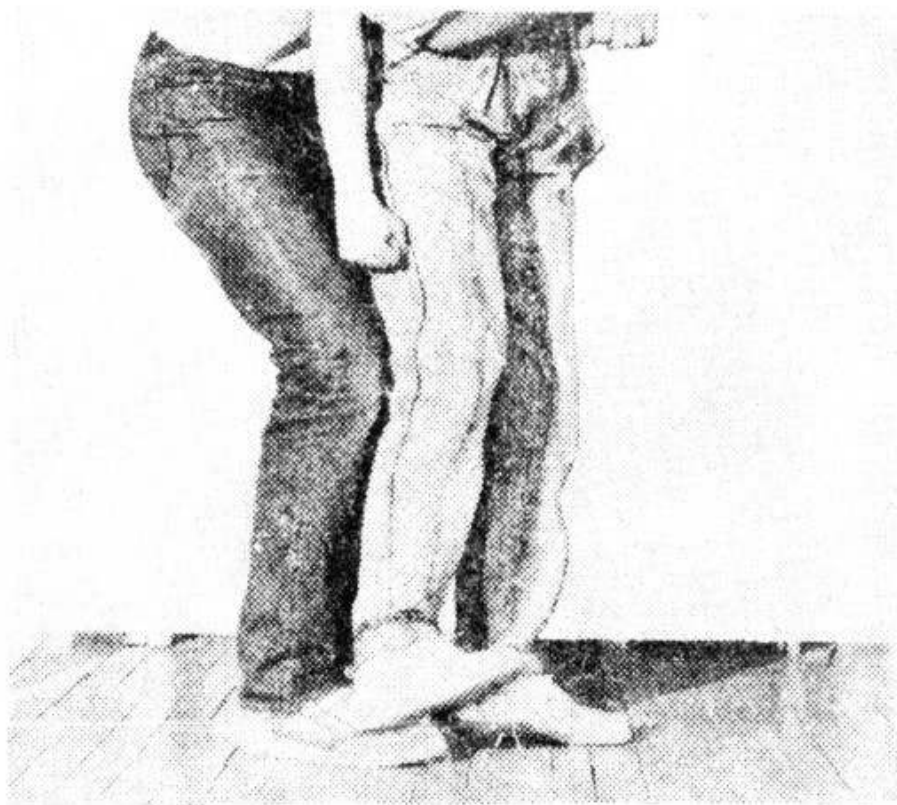


Рис. 12

Nestlel



Рис. 13

ТЕХНИКА САМОЗАЩИТЫ

Приемы освобождения от захватов

Умение мгновенно освободиться от захвата противником — основа самозащиты. Это красивая и одновременно эффективная техника. Овладев ею, вы почувствуете себя сильнее, увереннее, а уверенность в своих силах — это всегда половина успеха!

Основное правило в изучении приемов освобождения от захватов — провести ваш прием еще до того, как захват осуществлен полностью. Это значит, что вы должны выполнить технику мгновенно, пока нападающий не успел развить максимального усилия своих мышц, не лишил вас возможности сопротивляться.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ ЗА РУКИ

1. Противник держит вас одной рукой за руку (рис. 14). Такой захват нетрудно „снять” резким ударом колена по предплечью противника (направление удара: сверху вниз). Возможно, для этого вам придется слегка наклониться (рис. 15).

2. Противник схватил вас двумя руками (рис. 16). Не смущайтесь тем, что он явно сильнее вас. Захватите кисть своей блокированной руки свободной рукой (ваша рука проходит между руками противника) (рис. 17) и резко рваните обе руки вверх влево, к своему левому плечу (рис. 18). Так же резко нанесите ребром ладони правой руки удар в область боковой поверхности его шеи (рис. 19).

3. Нападающий держит вас за руку двумя руками, находясь сбоку или сзади от вас (рис. 20). Нанося резкий удар подошвой ноги в его ближайшее колено и одновременно вырывая свою руку (рис. 21), вы освободитесь от этого захвата. Главное, чтобы удар ногой в колено и рывок руки были сделаны одновременно.

4. Нападающий двумя руками держит вас за обе руки (рис. 22). Если он находится спереди от вас, то, рванув руки назад, за себя, вы получите прекрасную возможность нанести удар коленом и освободиться от захвата (рис. 23).

5. В случае, если такой же захват произведен сзади (рис. 24), вы должны, шагнув одной ногой назад (сразу приучайтесь делать это правой ногой), резко согнуть руки в локтях (рис. 25). Теперь остается лишь резко нанести удар правым локтем назад (рис. 26), а затем — удар правой рукой (ребром ладони) по боковой поверхности шеи противника (рис. 27). Действовать нужно смело и быстро.



Рис. 14



Рис. 15



Рис. 16



Рис. 17



Рис. 18



Рис. 19



Рис. 20

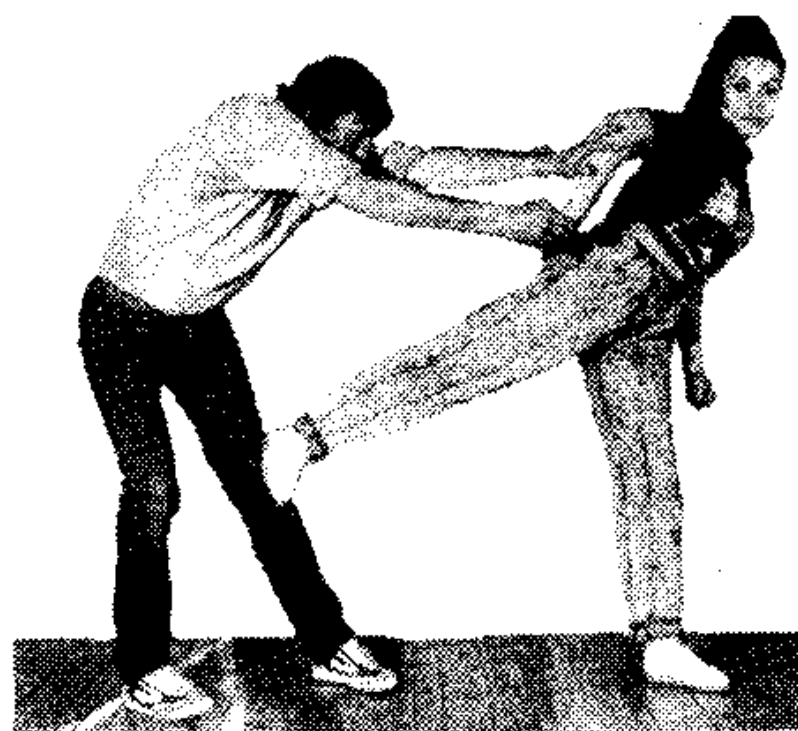


Рис. 21



Рис. 22

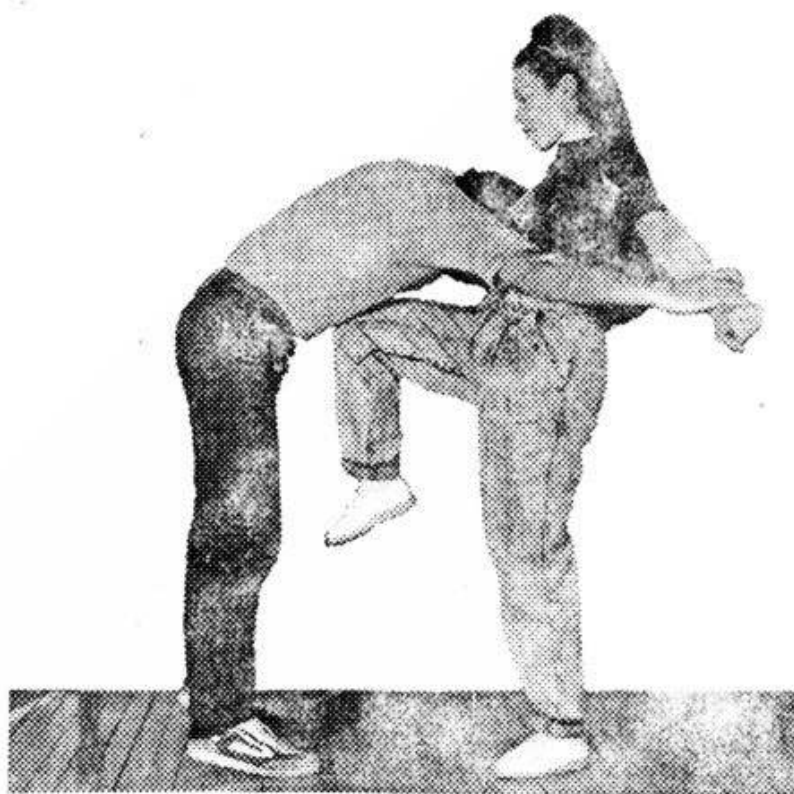


Рис. 23



Рис. 24



Рис. 25



Рис. 26

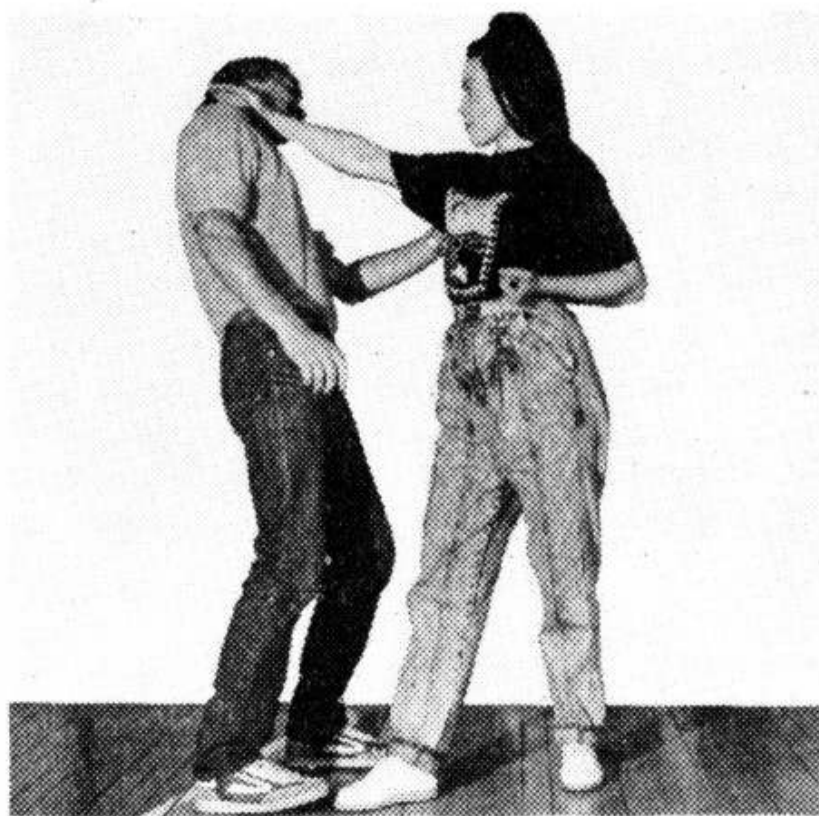


Рис. 27

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ ЗА ГОЛОВУ И ШЕЮ

Захваты за голову или шею представляют значительную опасность. Они могут носить удушающий характер, поэтому самозащита должна быть решительной и мгновенной. Второй попытки освободиться у вас просто не будет. Поэтому тщательно отрабатывайте технику приемов, стараясь не только механически выучить ее, но и понять динамику движений.

1. Нападающий протянул руку к вашей шее, пытаясь схватить за горло (рис. 28). Двумя руками схватите его за пальцы так, чтобы одной рукой держать, скажем, мизинец и безымянный пальцы, а другой — указательный и средний (рис. 29). Отступив правой ногой назад, резко потяните руками вниз и под себя (рис. 30), загибая при этом пальцы противника вверх, и уложите его на землю.

2. Противник захватил вас за голову и тянет к себе (рис. 31). Резким хлещущим движением ударьте его ребрами ладоней обеих рук в область нижних ребер (рис. 32). Правильно выполненный прием приводит к блокировке дыхания у противника и освобождению от его захвата.

3. Нападающий схватил вас обеими руками за горло с целью провести удушающий прием (рис. 33). Ни секунды промедления! Напрягая мышцы шеи (для этого, сжав зубы, с усилием опустите вниз мышцы нижней половины лица и подбородок), соедините у своего правого бедра кисти рук в „замок” (рис. 34). Из этого положения взмахните сцепленными руками по направлению влево вверх (к своему левому плечу), сбейте руки противника в сторону влево (удар наносится предплечьями в область кистевого сгиба рук противника) (рис. 35) и, наконец, нанесите поражающий удар ребром правой ладони в шею (рис. 36). Правая рука должна буквально вырываться из „замка”, с силой, как пружина. Для этого руки в „замке” не разжимаются, а правая кисть с усилием вытаскивается из напряженной левой.

4. Попытка схватить вас за шею сзади (рис. 37). Защита очень простая, но, тем не менее, очень эффективная. Схватите руками противника за пальцы (хотя бы за один-два на каждой руке, рис. 38) и резко повернитесь влево кругом, подныривая головой под руку нападающего (рис. 39).

5. Нападающий провел захват сзади, обхватив вас правой рукой за шею (рис. 40). Сделайте полшага вправо, одновременно вынося левую руку к правому плечу (рис. 41). Подставляя вслед за правой ногой левую, нанесите ребром левой руки (всем предплечьем) рубящий удар вниз в область паха противника (рис. 42). Продолжая этот прием, захватите его за правое запястье обеими руками (рис. 43) и, выскальзывая головой из-под его руки, заведите его руку назад за спину и резко толкните ее вверх (рис. 44). Сделайте это нужно быстро и с силой.



Рис. 28



Рис. 29

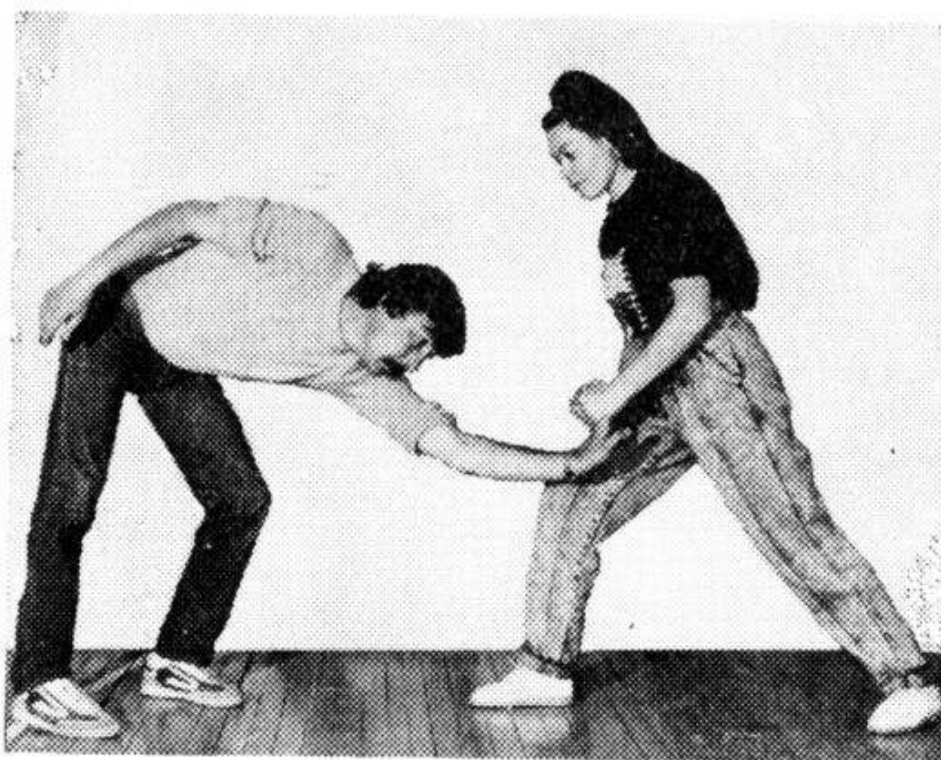


Рис. 30



Рис. 31

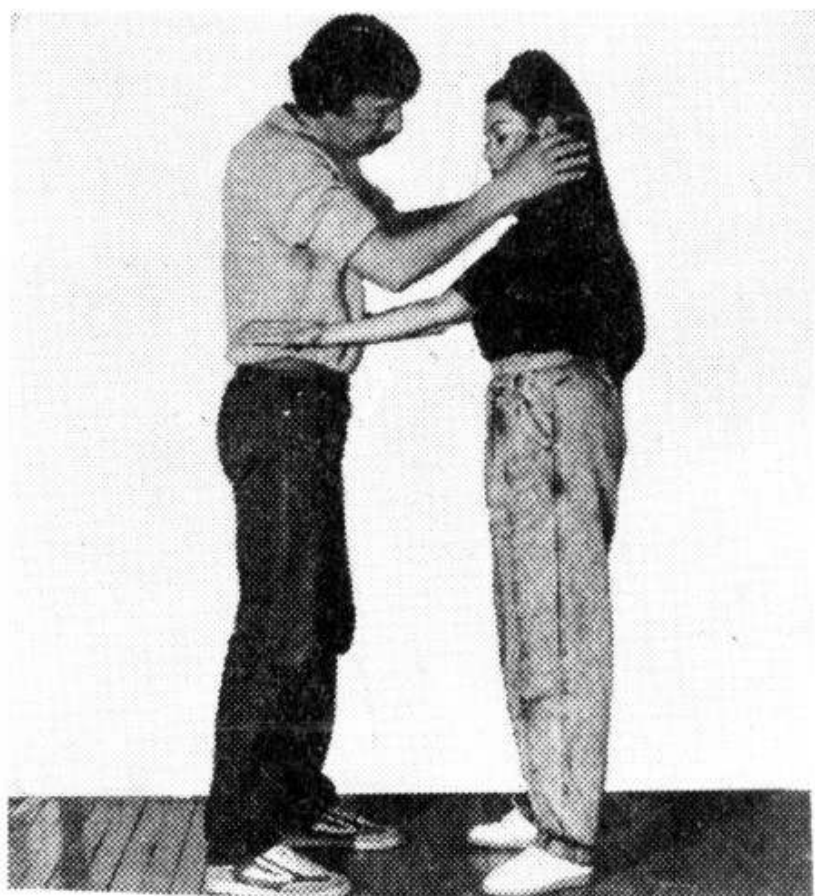


Рис. 32

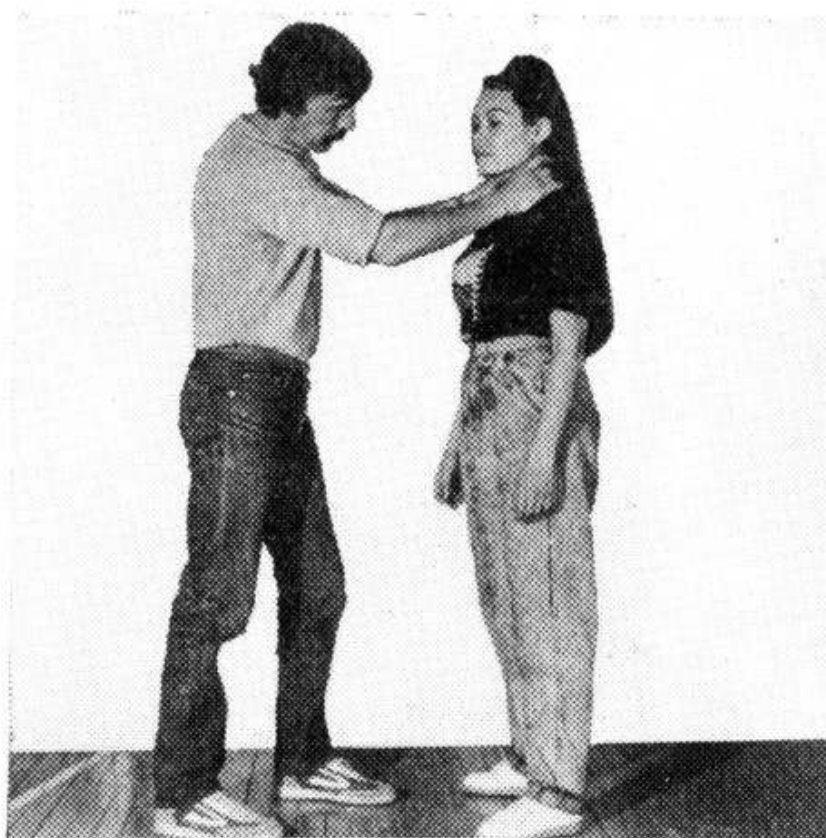


Рис. 33



Рис. 34



Рис. 35



Рис. 36



Рис. 37

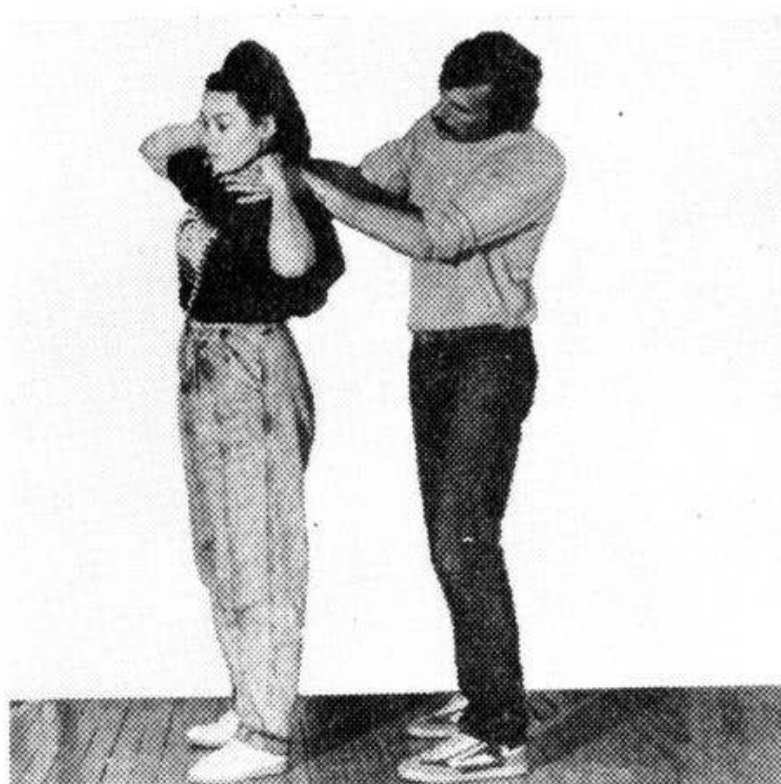


Рис. 38



Рис. 39



Рис. 40



Рис. 41



Рис. 42



Рис. 43



Рис. 44

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ЗА ТУЛОВИЩЕ

Чаще всего, когда противник уже завершил проведение такого рода захвата, освободиться можно лишь с помощью удара – свободной рукой или ногой. При этом захват обязательно ослабнет. Именно в это мгновение и следует проводить технику освобождения. Предваряющий удар наносится либо ребром стопы, либо подошвой в область передней части голени противника, либо каблуком в область подъема стопы.

1. Противник одной рукой, скажем, правой, схватил вас за одежду на груди (рис. 45). Не теряйтесь: левой рукой захватите его за запястье и прижмите к себе (очень важно не выпустить руку) (рис. 46), а правой обхватите его согнутый большой палец и, резко сдвигая, толкайте обеими руками от себя (рис. 47).

2. Противник двумя руками обхватил вас за талию спереди. Он может даже оторвать вас от земли (рис. 48). Ничего страшного: главное, чтобы он

не был лыс... Левой рукой хватайте его со стороны спины за волосы (рис. 49) и резко дергайте назад вниз. Следующим движением, не отпуская его волосы, вы наносите удар основанием правой ладони в подбородок нападающего (рис. 50).

Все же, допустим, нападающий лыс или коротко подстрижен. В этом случае резко и сильно нажмите основанием своего мизинца (ладонь выпрямлена) ему под корень носа (рис. 51). Давление вперед вниз. Эффективность этой защиты невероятно высока.

3. Нападающий обхватил вас сзади за талию, ваши руки свободны (рис. 52). Ослабьте его захват резким пилящим нажимом сустава среднего пальца на сухожилия тыльной стороны его ладони (рис. 53–54). Давление нужно усиливать второй рукой. Затем, резко нагнувшись, захватите между своими ногами его ногу в районе голеностопного сустава (рис. 55) и всем телом (за счет мышц-разгибателей спины) потяните его ногу вверх на себя (рис. 56).

Отрабатывая этот прием, нужно соблюдать технику безопасности для партнера, выполняющего роль противника, так как падение носит очень жесткий характер и существует возможность травмы.

4. Нападающий обхватил вас спереди за туловище. Самое неприятное то, что в захвате оказались и ваши руки (рис. 57). Противник настолько плотно прижался к вам, что, кажется, нельзя даже пошевелиться. Выход все же есть: отожмите от себя руками его бедра (рис. 58) и у вас появится возможность нанести коленом ему удар в пах (рис. 59). Сразу после удара взмахните руками вверх в стороны – вы полностью освободитесь от этого захвата (рис. 60).

5. Противник обхватил вас сзади двумя руками. Ваши руки также скованы захватом (рис. 61). Не беда! Размахнувшись правой ногой (рис. 62), нанесите ею удар назад в голень нападающего (рис. 63) или резким ступающим движением атакуйте каблуком подъем его ноги. Захват мгновенно ослабнет, и этим нужно воспользоваться, рванув согнутыми в локтях руками вперед вверх (рис. 64), а затем с шагом назад нанесите удар правым локтем в область солнечного сплетения нападающему (рис. 65).

6. Нападающий проводит захват „двойной нельсон” (рис. 66). Когда-то борцы-профессионалы называли такой захват „смертельным”. Подняв руки вверх (рис. 67) и расслабив плечевой пояс, резко, всем телом упадите вниз к его ногам. Не опасайтесь больно удариться – уверяю вас, этого не произойдет. Вы выскользнете из „смертельного” захвата (рис. 68). Остается только, перекатываясь назад на спине, нанести удар противнику ногой в пах (рис. 69).

САМОЗАЩИТА В БОРЬБЕ ЛЕЖА

Это, в общем-то, достаточно сложная техника, требующая умения мгновенно расслабляться и мгновенно напрягать многие группы мышц тела, концентрировать силу всего тела в одном движении. Предлагаемые приемы вполне эффективны при одном условии: они должны быть проведены неожиданно, быстро и сильно.

1. Повалив вас на пол, противник стоит на коленях со стороны ног (рис. 70). Приведем два варианта защиты.

Резко подобрав ноги (рис. 71), нанесите удар-толчок пятками в область паховых сгибов противника (рис. 72). Если это движение выполнено достаточно энергично, то удар отбросит от вас нападающего на несколько метров. За это время вы должны успеть встать на ноги, для чего выполняется либо кувырок назад (рис. 73), либо кувырок в сторону.

Второй вариант: обхватить противника ногами за талию (рис. 74) – самое узкое место туловища, сплести ноги стопами за его спиной и резко, с энергичным выдохом-криком, выпрямить сплетенные ноги (рис. 75). Фактически – это прием проведения удушения ногами: колени резко сдавливают область нижних ребер и эффект может оказаться очень сильным. Разумеется, этот прием годится лишь для тех, у кого сильные ноги.

2. Нападающему удалось свалить вас на пол и сесть сверху, руками он вцепился в шею (рис. 76). Неприятное, но не безнадежное положение. Схватив руками за его запястья, крепко фиксируйте его захват (рис. 77) – это необходимо, чтобы провести дальнейший прием. Подобрав ноги (как можно ближе подтянув пятки к ягодицам) и продолжая удерживать руки противника (рис. 78), резко толкните свои бедра вверх влево, как бы перекатываясь с мостика на левый бок (толчок усилить криком на резком сдавленном выдохе, рис. 79). Траектория полета противника заканчивается ударом головой о пол и падением на правый бок-спину. Вот тут-то нужно нанести завершающий удар правой ногой сверху вниз (рис. 80).



Рис. 45

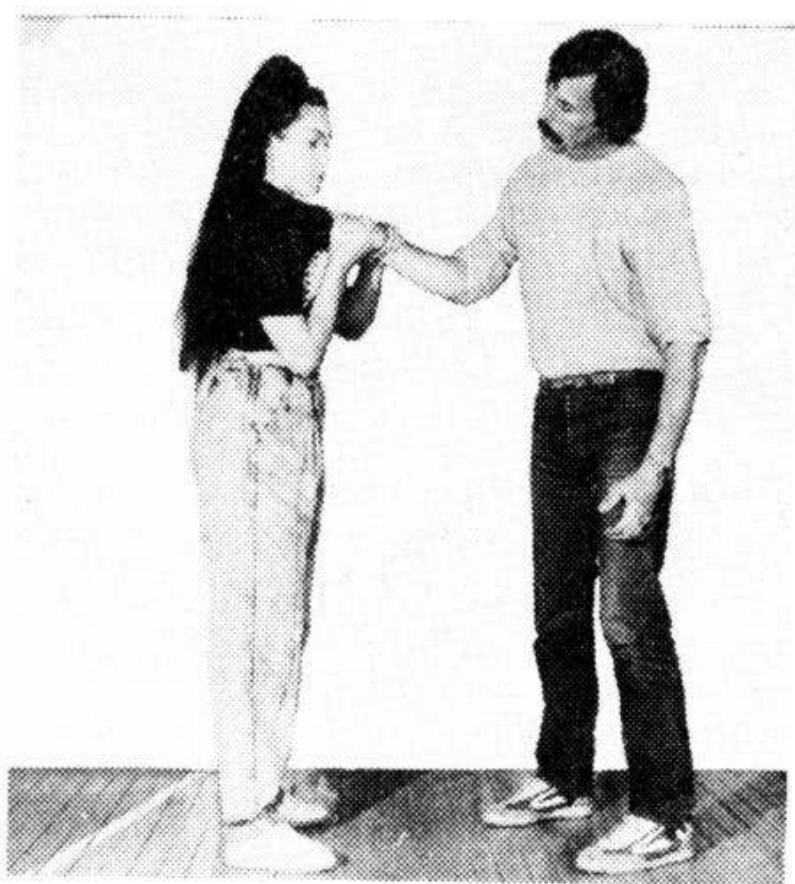


Рис. 46

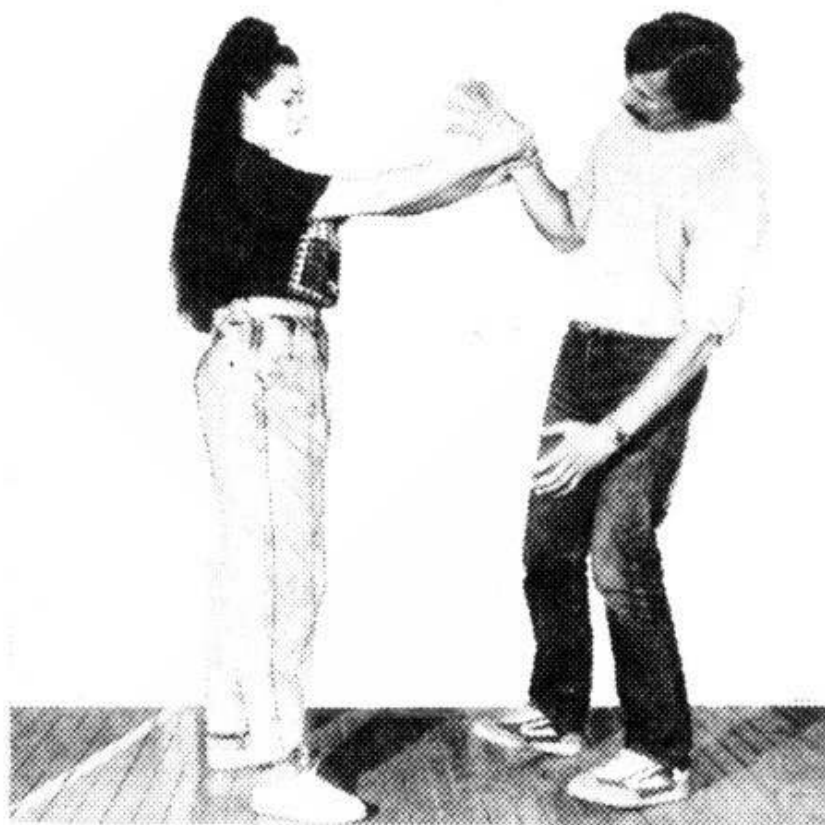


Рис. 47



Рис. 48



Рис. 49

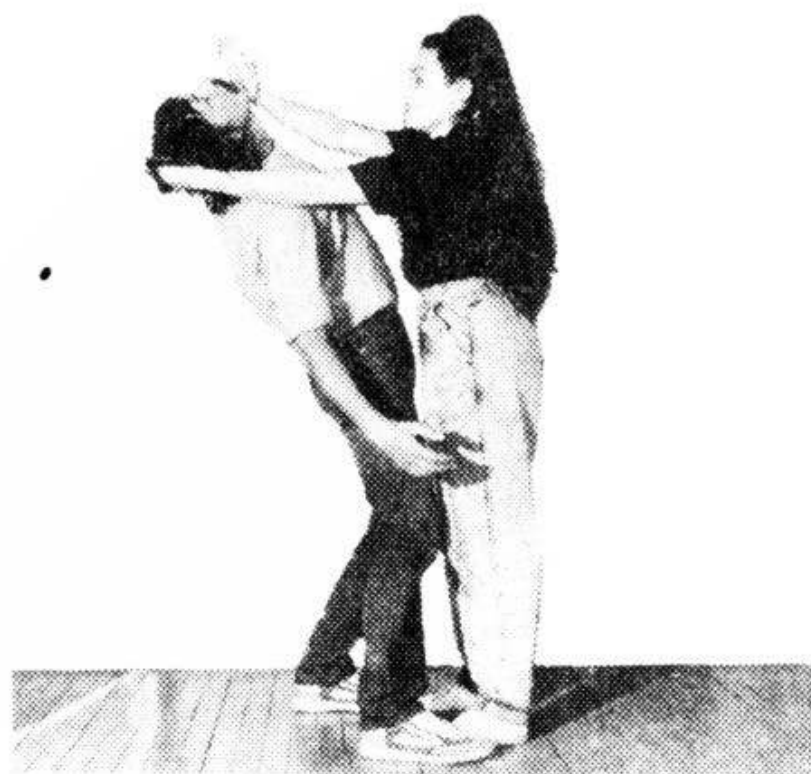


Рис. 50



Рис. 51



Рис. 52



Рис. 53



Рис. 54



Рис. 55



Рис. 56



Рис. 57



Рис. 58



Рис. 59



Рис. 60



Рис. 61



Рис. 62

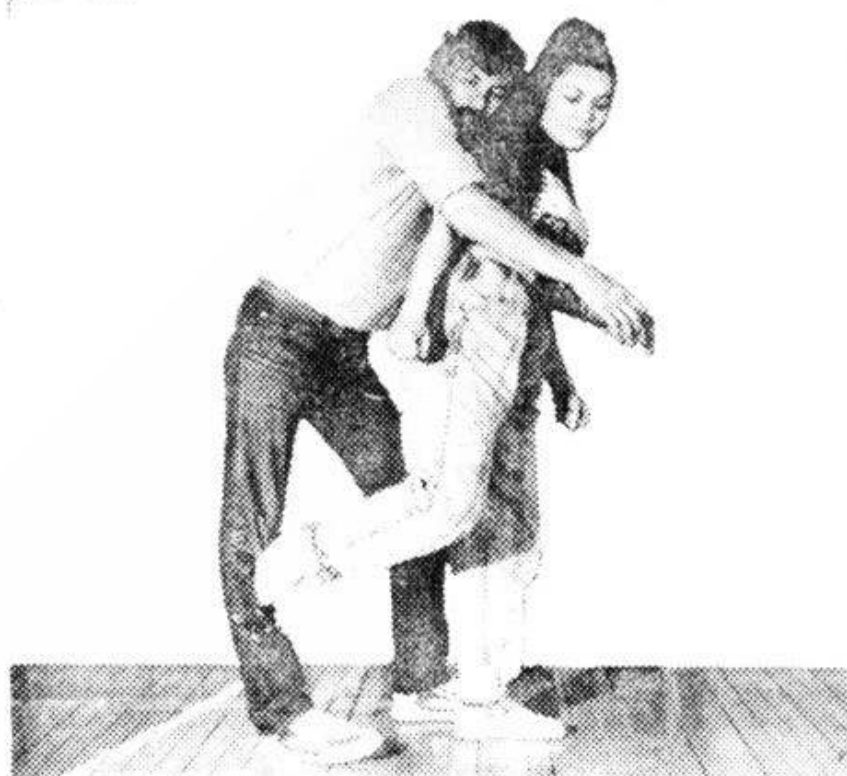


Рис. 63



Рис. 64



Рис. 65



Рис. 66



Рис. 67



Рис. 68



Рис. 69



Рис. 70



Рис. 71

NestleL

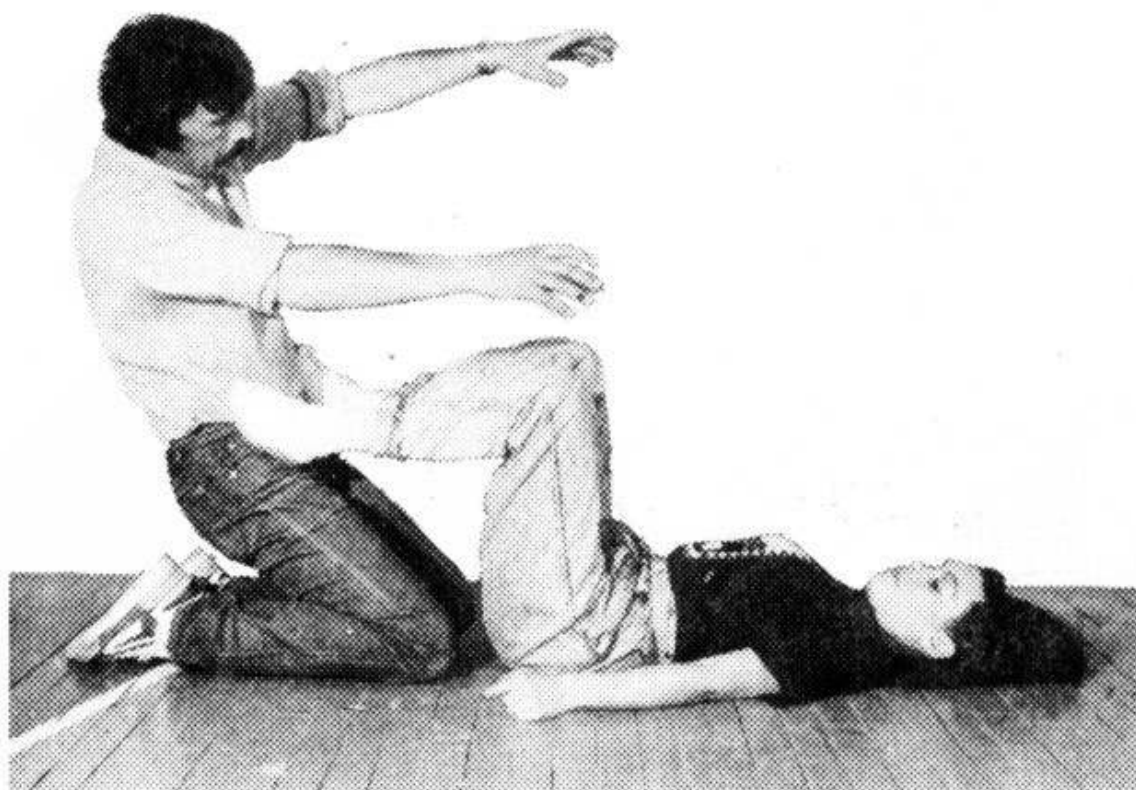


Рис. 72

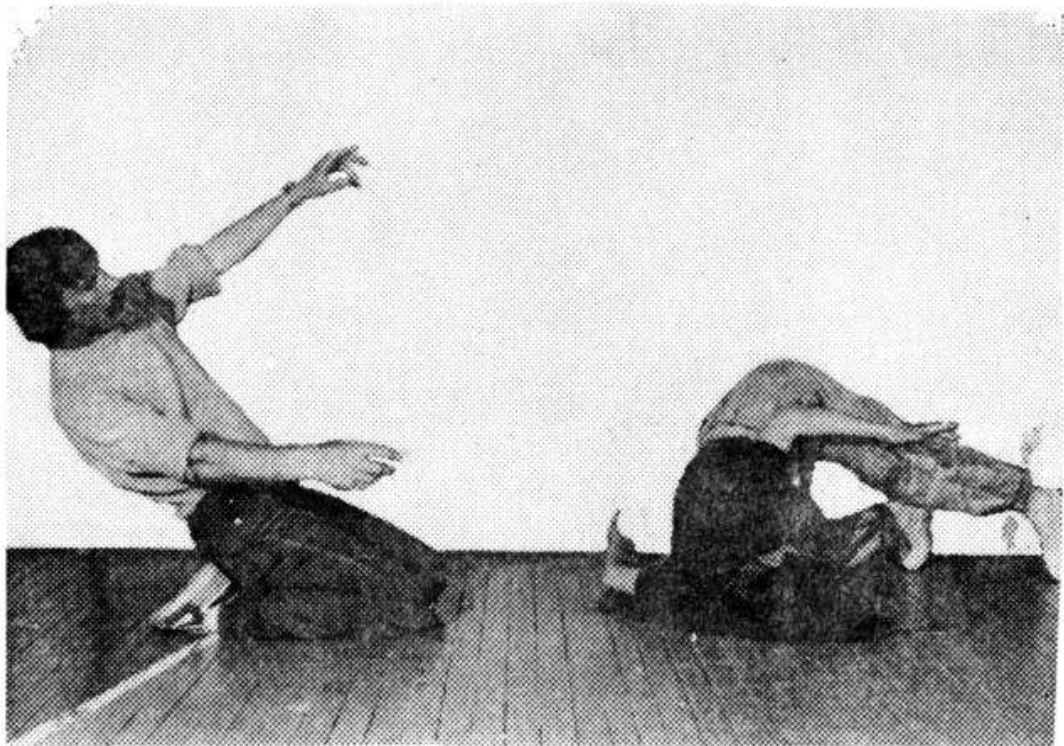


Рис. 73

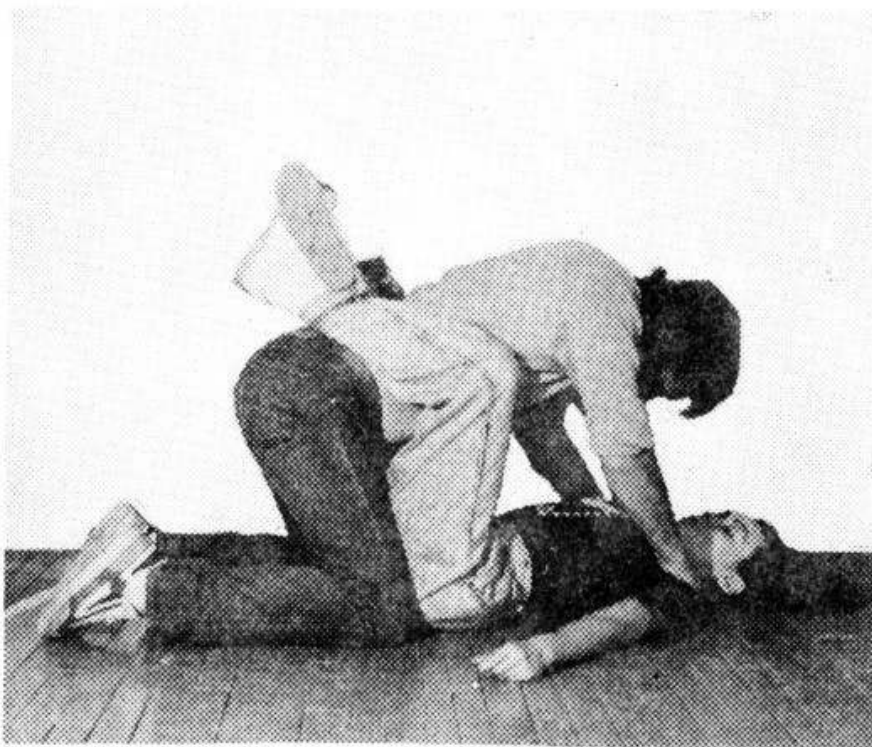


Рис. 74

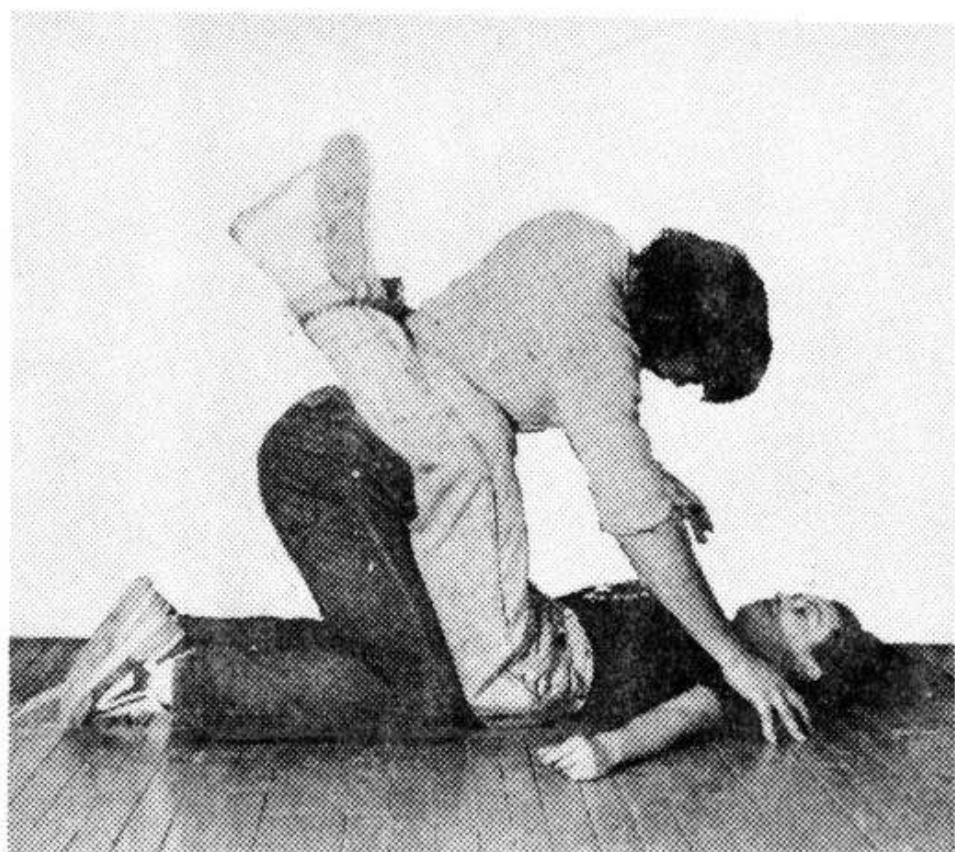


Рис. 75

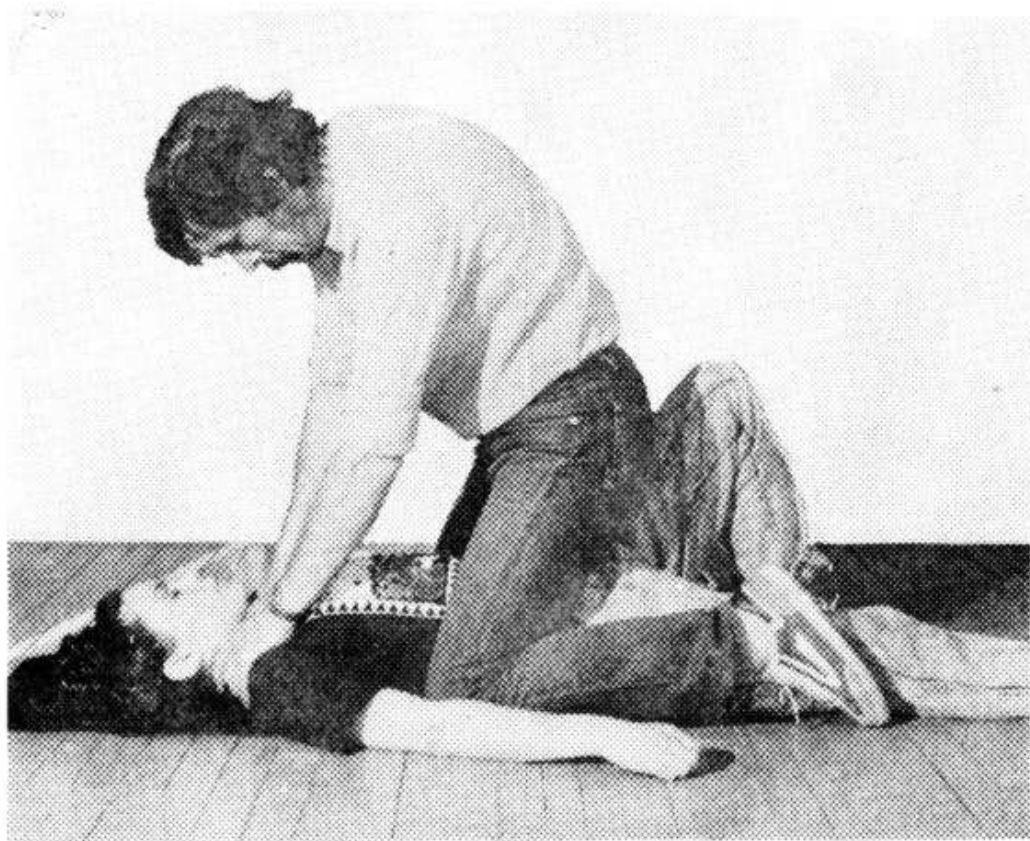


Рис. 76



Рис. 82

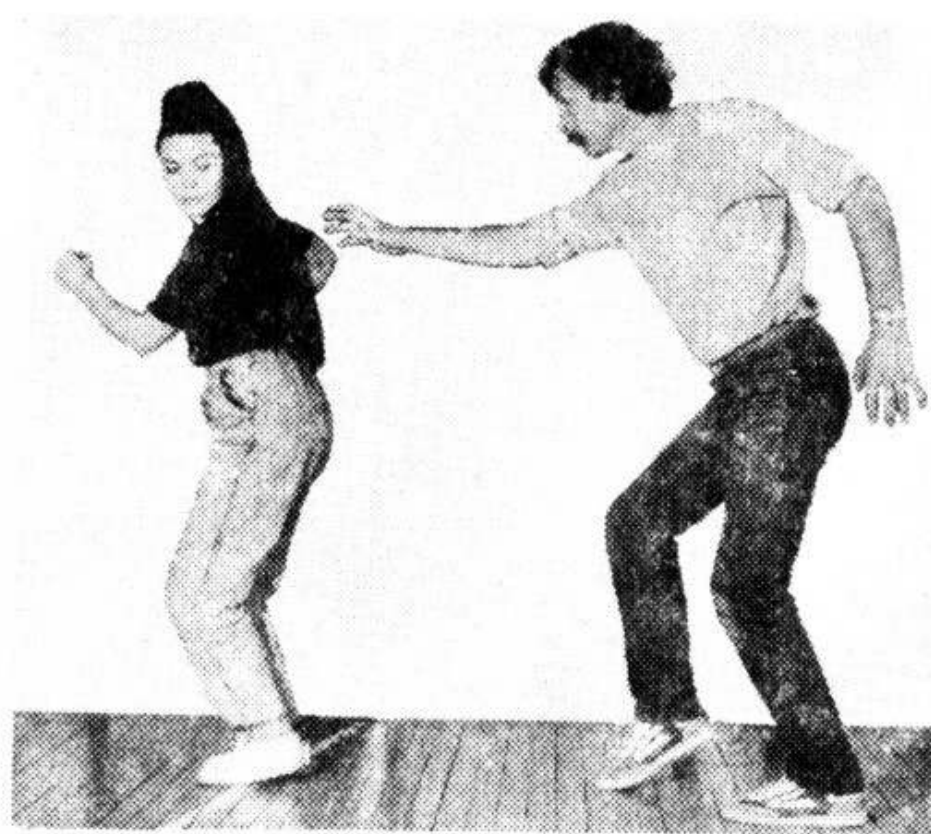


Рис. 83



Рис. 84

ОТ АВТОРА

Итак, мы завершаем короткое посвящение в область самозащиты. Помните, что это только алфавит, буквы еще предстоит соединить в слова, а слова – в предложения. Возможно, вы захотите узнать об искусстве самозащиты больше, тогда вы можете продолжить совершенствование полученных навыков в секциях восточных боевых искусств, которых в стране становится все больше и больше. Не пугайтесь трудностей – дорога, какой бы длинной она ни была, всегда покоряется идущему, а желание, умноженное на терпение и труд, всегда приносит богатые плоды.

Хотелось бы еще дать несколько добрых советов.

Вспоминайте почаще старую добрую истину: береженого бог бережет... Следуя этому принципу, можно в значительной степени уменьшить возможность оказаться в неприятной ситуации, требующей самозащиты. Старайтесь обходить стороной места, где собираются сомнительные личности, прогуливаясь вечером или возвращаясь поздно домой, избегайте неосвещенных мест, подворотен, огибая угол дома, не проходите близко к стене – увеличьте радиус поворота. Стоя на безлюдной остановке троллейбуса, старайтесь держать в поле зрения пространство вокруг себя, не поворачивайтесь к возможному противнику спиной.

Выиграть у нападающего мгновение (часто этого вполне хватает для победы) можно, бросив ему неожиданно в лицо сумку, зонтик, берет, горсть песка или, в крайнем случае, просто плюнув ему в глаза. Мгновенное замешательство противника нужно, конечно, использовать для того, чтобы убежать или нанести ему удар.

И все же, прежде чем поставить точку в конце книги, я искренне хочу пожелать, чтобы искусство самозащиты никогда вам не понадобилось.

АВТОР

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
ТРЕНИРОВКА	4
ПАДЕНИЕ ВПЕРЕД	6
ПАДЕНИЕ НАЗАД	6
ПАДЕНИЕ В СТОРОНУ	10
НЕМНОГО О ТАКТИКЕ	12
ТЕХНИКА САМОЗАЩИТЫ:	
ПРИЕМЫ ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ ЗАХВАТОВ	
Освобождение от захватов за руки	14
Освобождение от захватов за голову и шею	22
Освобождение от захватов за туловище	31
Самозащита в борьбе лежа	33
Самозащита от преследования	52
От автора	55

Научно-популярное издание

Бва Александр

АЗБУКА САМОЗАЩИТЫ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Редактор С. Н. Солодовникова
Художник В. В. Купчинский
Технический редактор Н. Д. Крупская
Корректор Л. Ф. Белокопытова

ИБ № 2103

Сдано в набор 13.07.90. Подписано в печать 17.07.90.

БЯ 03122. Формат 60х84 1/16. Бумага этикеточная.

Гарнитура Пресс Роман. Печать офсетная.

Невский книжный социально-коммерческий центр.

193012, Ленинград, ул. Бабушкина, 135

Творческое пропагандистское объединение «Вариант».

Тираж 50000 экз. Заказ № 205. Цена 3 руб.

За пределами свободнoэкономической зоны Ленинграда

цена договорная.

Производственно-полиграфическое объединение № 1
Ленупрполиграфиздата. Пушкинское производство

Законы СССР четко определяют самооборону как неотъемлемое право гражданина. Содержание книги А. В. Ены полностью соответствует правовому законодательству на этот счет и не содержит материалов, которые не могли бы быть опубликованы в открытой печати. Более того, такая книга необходима, ее нужно было издать давно, как это делалось практически во всех странах мира.

Автору удалось, синтезировав свои знания в этой области, осуществить подготовку рукописи, содержащей исключительно приемы для самозащиты. Эти приемы не могут быть использованы для нападения, осуществления каких-либо преступных действий, попадающих под статьи Уголовного кодекса УССР и СССР. Материал книги подается с исключительным знанием дела и базируется на солидном личном опыте автора, как спортивном, так и тренерском.

Книга будет с энтузиазмом воспринята массовым читателем, приемы, описанные в ней, доступны для каждого, кто хотел бы овладеть основами, азбукой самозащиты без оружия, чтобы суметь защитить свою честь и достоинство от посягательства преступных элементов, злоумышленников.

Содержание книги, на мой взгляд, вписывается самым органичным образом в широкую программу усиления борьбы с преступностью, реализуемую в нашей стране, позволяет восполнить именно те пробелы в ней, которые объективно существуют.

*Член областной коллегии адвокатов,
адвокат юридической конторы г. Симферополя,
депутат областного Совета народных депутатов
Ю. А. МЕШКОВ*