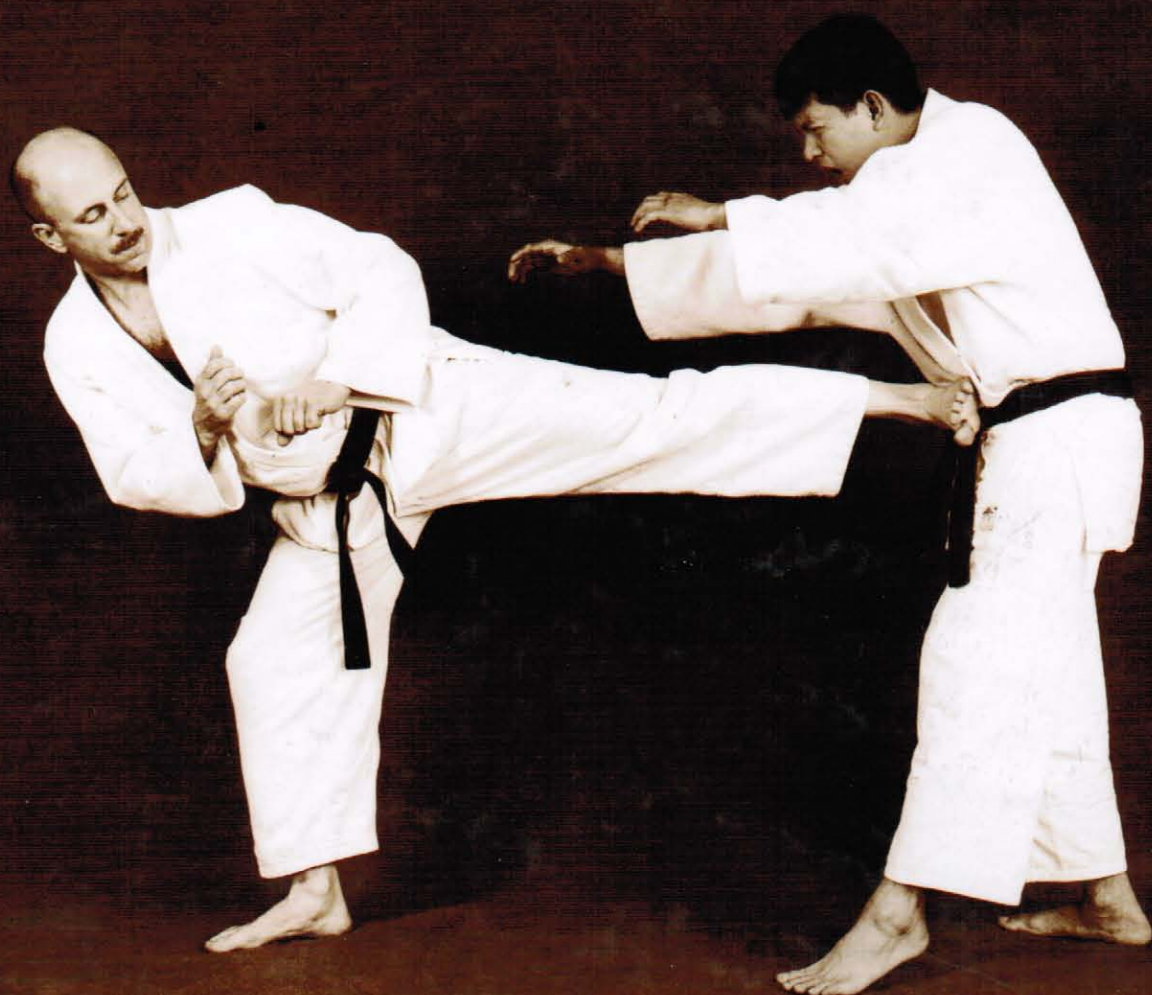


# ИСКУССТВО АТАКИ

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО



МАРК ТЕДЕСКИ

МАРК ТЕДЕСКИ

# ИСКУССТВО АТАКИ

*ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО*

Москва  
2005

ИЗДАТЕЛЬСКО  
ТОРГОВЫЙ ДОМ  
**ГРАНД** 





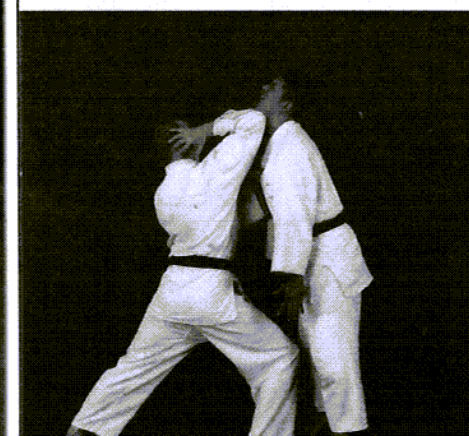
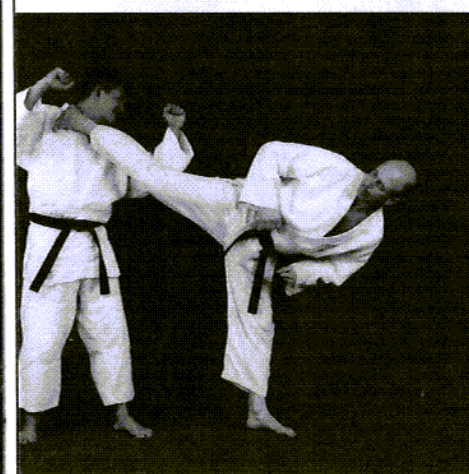
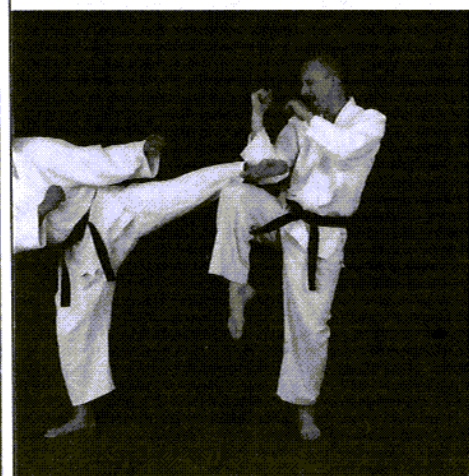


Посвящается тем, кто смиренно и  
в то же время настойчиво стремится  
к положительным переменам в соб-  
ственной судьбе

## ОТ АВТОРА

*В книге рассматриваются принципы и техника использования атакующих приемов, применяемых мастерами восточных единоборств. Несмотря на видимую техническую схожесть их исполнения, они имеют и ряд отличий, обусловленных, в частности, влиянием тех или иных философских воззрений, а также исторической и национальной спецификой различных школ боевых искусств. Схожесть исполнения приемов в разных школах обусловлена биомеханическими принципами — использованием слабых и сильных сторон управления движением человеческого тела. Естественно, представители всех систем рукопашного боя неизбежно учитывали их и делали одни и те же выводы, на основании которых формировались базовые технические действия. Приведенные в книге приемы характерны для очень практичного и разнообразного стиля школы хапкидо, имеющей общие исторические корни с такими боевыми искусствами, как айки-дзюцу, джиу-джитсу, айкидо, каратэ, кэмпо, кунг-фу, кук-сул-вон и хва-ранг-до. Надеюсь, что предложенная вниманию читателей информация обогатит их опыт и поможет определить место, которое занимает их собственный стиль в общей культуре боевых искусств.*







## ВСТУПЛЕНИЕ

Техника атаки определяется ударной поверхностью различных частей тела, способом нанесения ударов, ударной точкой соприкосновения и целью применения (как средство устрашения, нанесения травмы или убийство). Как правило, удары наносятся по телу противника, но также могут наноситься по неодушевленным объектам, таким, как дверь, препятствие, щит или оружие. В хапкидо используются как оборонительные, так и наступательные удары из любых положений.

Мастера жестких школ боевых единоборств, таких, как каратэ, применяют мощные проникающие удары в любую точку тела с использованием твердых ударных поверхностей. Обычно такие удары рассчитаны на перелом кости или повреждение внутренних органов и мышечных тканей. Иногда подобная техника применяется как прямое противодействие силе противника. При этом для усиления удара используется вес тела.

Представители мягких школ атакуют не столь мощно, но стараются поразить наиболее уязвимые точки (нервные окончания, сухожилия, акупунктурные точки, жизненно важные участки тела). Во время исполнения техники мастер пытается как бы слиться с силой противника, используя инерцию его движения для повышения эффективности своего удара. Этот принцип особенно важен при взаимодействии с более сильным противником. Кроме того, в значительной степени снижается необходимость «набивания» ударных поверхностей, так как результативность удара, по сравнению с жесткими стилями, достигается иными средствами.

Оба способа атаки имеют свои преимущества и недостатки. Жесткий удар не требует особой точности нанесения, но сопряжен с риском повреждения ударной поверх-

ности. Поэтому предпочтительней наносить жесткие удары по мягким, плохо защищенным зонам. В свою очередь, мягкие удары отличаются эффективностью при точном нанесении, что не всегда возможно по отношению к перемещающемуся объекту. Кроме того, точечное поражение зависит от индивидуальных физиологических особенностей противника. Некоторые люди могут вообще не почувствовать атаку в акупунктурную точку.

В этой книге рассмотрены наиболее типичные способы атаки и технические особенности защиты и контратаки. Большинство приемов рассматриваются в контексте самообороны. Однако спортсмены используют практически аналогичные принципы. В таком эклектичном боевом искусстве, как хапкидо, техника проведения ударов является лишь составной частью мастерства, предполагающего комплексное применение других боевых навыков (удержаний, бросков, захватов и т. д.).

## ТИПЫ УДАРОВ

Боевые удары наносятся примерно 60 ударными поверхностями, включая руки, ноги, колени, локти, туловище и голову. Удар может быть одиночным, повторным, применяться в сочетании с другими ударами или приемами, такими, как блоки, удержания или броски. В этой книге рассмотрены более 160 типов ударов, которые, исходя из тактических соображений, могут применяться в бесчисленных боевых комбинациях. В зависимости от ударной поверхности приемы сгруппированы в три основные категории:

- удары руками;
- удары ногами;
- удары головой и туловищем.





Комбинация из трех ударов

## МЕХАНИЗМ УДАРА

В сущности, все удары предполагают следующие основные движения:

- пробивающее;
- круговое;
- отрывистое;
- скользящее;
- сгребавшее;
- хлесткое.

Характер выполнения ударной техники отражает цель удара и способ силового воздействия. Ниже приведены схемы, на которых различные способы выполнения техники ударов условно обозначены стрелками.

При выполнении пробивающих ударов усилие передается по прямой и рассчитано на проникновение бьющей поверхности вглубь тела оппонента. Типичными примерами таких приемов являются пробивающий боковой удар ногой и прямой удар кулаком.

При выполнении круговых ударов усилие передается по кривой и также рассчитано на глубинное проникновение бьющей поверх-

ности в тело оппонента. Типичные примеры такой техники — хук кулаком и круговой удар ногой.

При выполнении отрывистых ударов после контакта рука или нога мгновенно отводятся от цели. В зависимости от конкретного приема отрывистые удары выполняют как по прямой, так и по кривой траектории. По сравнению с пробивающими ударами глубинное проникновение не является главной целью. При выполнении таких ударов руками упор делается на усилие предплечья и ладони; удары ногами характеризуются акцентированной работой ноги ниже колена. Типичными примерами таких ударов являются удар тыльной частью кулака и отрывистый боковой удар ногой.

При выполнении скользящих ударов цель поражается под углом, и ударная сила распространяется как вперед, так и в стороны. Удары можно наносить по прямой или по круговой траектории, но всегда под углом к точке поражения. Нередко скользящие удары применяют как блоки или наносят в сочетании с движениями по «слиянию». Типичные приемы — круговой удар ребром стопы и круговой удар вперед подъемом ноги.

При выполнении сгребавших ударов одним движением поражаются несколько целей. Само движение аналогично скользящему, за исключением того, что ударная поверхность воздействует на несколько ударных точек. Атака может быть одиночной или представленной серией ударов. Типичные примеры таких ударов — сгребавший удар тыльной поверхностью кулака по внутренней поверхности руки противника или восходящий прямой удар ребром ступни. Сгребавшие удары могут сочетаться с техникой «разрывания» и царапанья.

При выполнении хлестких ударов применяется техника быстрых рубящих движений, осуществляемых параллельно цели. Такие

удары наносятся по глазам, ушам, лицу, шее или иным мягким тканям. Типичными примерами являются рубящий удар ладонью по глазам противника и рубящий серповидный удар ногой по глазам или горлу. Исторически большинство хлестких ударов стали подражением ударам ножом или мечом.

## ВАРИАНТЫ ИСПОЛНЕНИЯ

Варианты исполнения ударов зависят от положения руки/ноги, направления ударного усилия и силовой составляющей.

### Направление удара

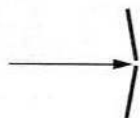
Направление удара зависит от местоположения цели и намерения атакующего. Мастера боевых искусств, обозначая на-

правление удара, используют следующие термины:

- прямой;
- внешний или внутренний;
- внешний круговой или внутренний круговой;
- восходящий или нисходящий;
- угловой;
- высокий, срединный или низкий.

Прямые удары наносятся под углом 90 градусов. Внешние удары наносятся от туловища по горизонтали. Внутренние удары наносятся по направлению к туловищу по горизонтали. При выполнении круговых ударов рука или нога движется по кривой (горизонтально, вертикально или под углом). Восходящие и нисходящие удары наносятся вертикальными движениями, а «высокий, срединный и низкий» обозначают высоту цели.

### Механизм удара



Пробивающий удар



Круговой удар



Отрывистый прямой удар



Отрывистый круговой удар



Скользящий удар



Сгребаящий удар  
(постоянный контакт)



Сгребаящий удар  
(серия ударов)



Хлесткий удар



## Положение руки/ноги

Из боевой стойки удары можно наносить как выставленной вперед (направляющей), так и отставленной или отведенной назад (ведомой) рукой или ногой. В целом удары выставленной назад конечностью отличаются большей скоростью исполнения; при этом их очень сложно отражать. В то же время удары отставленной или отведенной конечностью являются более мощными за счет вращения плеча или бедра. В большинстве школ боевых единоборств применяется тактика нанесения быстрых предварительных ударов выставленными конечностями, подготавливающих нанесение мощного завершающего удара конечностью, находящейся сзади. Например, в боксе серия джэбов левой

предваряет нокаутирующий встречный удар (или апперкот) правой. Удары выставленными вперед конечностями также могут быть мощными; однако при этом техника бедер и плеч должна быть безукоризненной.

## СПОСОБЫ НАНЕСЕНИЯ

Удары могут быть одиночными, серийными и комбинационными.

### Одиночные удары

Многие боевые искусства исповедуют принцип «одного смертельного удара». Согласно этой теории, один мощный удар по жизненно важной точке способен привести к

### Одиночные и комбинационные удары



Одиночный удар (отражение изнутри и удар ребром ладони)



Последовательные удары (избавление от захвата, нисходящий удар-молот и внутренний серповидный удар ногой)



Три одновременных удара (двойной рубящий удар и удар коленом)



Три одновременных удара (двойной удар суставами пальцев и боковой удар ногой)



Четыре удара (удар пятью пальцами, удар локтем, удар коленом, удар головой)

увечью или смерти противника. В этом случае потребность в последующих действиях отпадает сама собой, так как все сводится к подготовке к одному приему. Несомненно, один удар может решить исход поединка. Однако в реальной схватке, когда оба противника находятся в постоянном движении, нанесение мощного точного удара весьма проблематично. Кроме того, существует множество людей, способных терпеть нечеловеческую боль и «держат» удар. К этой категории относятся тренированные бойцы и люди, находящиеся под действием сильных наркотических средств. Поэтому большинство современных мастеров предпочитают одиночным ударам серию атакующих приемов, объединенных одним тактическим замыслом. В целом, комбинационная тактика

повышает шансы на то, что хотя бы один из ваших ударов достигнет цели.

### Серия последовательных ударов

Представители комбинационных стилей, таких, как хапкидо, предпочитают наносить серии последовательных ударов, когда первый удар создает предпосылки для последующего удара или иного приема, например броска или удержания. Удары могут применяться в сочетании или вслед за постановкой блока. Комбинационная техника будет рассмотрена позднее, а более подробно о ней можно прочитать в книге «Хапкидо: традиция, философия, техника». Ниже показаны типичные примеры применения серии ударов.

#### Традиционная и современная манера исполнения



Традиционная форма исполнения удара (длинный выпад, отчетливое движение туловища, низкая стойка, удар «с запасом»)



Современная форма исполнения удара (короткий выпад, экономичное движение туловища, упрощенная стойка, мгновенный возврат бьющей руки)



## Одновременные удары

Существует возможность одновременного нанесения ударов по разным целям. В зависимости от характера цели одновременные удары наносятся ногами, руками, локтями или головой. Как правило, такие приемы называют «двойными». В качестве примера ниже приводятся несколько вариантов одновременного нанесения ударов двумя, тремя или четырьмя ударными поверхностями:

- левая рука, правая рука;
- одна рука и противоположная ей нога;
- одна рука и одна нога (односторонние);
- обе руки, одна нога;
- обе руки, обе ноги (в прыжке);
- левая рука, правый локоть, левая нога;
- обе руки, одна нога, голова.

В зависимости от выбранной тактики ведения боя и конкретной боевой ситуации возможны и другие варианты нанесения одновременных ударов. В начале этой главы и на с. 12 показано несколько комбинационных примеров.

## ФИНТЫ

Финт представляет собой заведомо ложное движение, предназначенное для отвлечения внимания противника с целью достижения поставленной задачи. Выполнение финтов открывает возможности для проведения удара по точке, которую в иное время противник надежно прикрывает. Нередко обманные движения провоцируют атаку противника, делая его уязвимым для вашей контратаки. Некоторые финты предполагают ложный выпад выставленной конечностью с последующим нанесением мощного удара конечностью, находящейся сзади. В целом финты служат средством лишения противни-

ка позиционных преимуществ и выведения его из равновесия. При удачном исполнении финта противник лишается возможности реально оценить боевую ситуацию. Опытные противники способны распознать такую технику. Поэтому успех выполнения обманных движений предполагает учет психологического состояния соперника и собственную психологическую искушенность, которую можно сравнить с актерским мастерством.

## ТРАДИЦИОННАЯ И СОВРЕМЕННАЯ МАНЕРА ИСПОЛНЕНИЯ, «ЗА» И «ПРОТИВ»

С древних времен удары исполнялись с учетом особых позиций тела, рассчитанных на усиление ударной мощи. При рассмотрении традиционной формы исполнения удара можно отметить следующие характерные особенности: отчетливое вращение бедра и плеча, несколько увеличенное расстояние удара (для усиления эффекта «проникающего удара») и использование размашистых круговых движений для усиления мощи и скорости бьющей руки или ноги. В течение трех последних десятилетий двадцатого столетия многие боевые искусства подверглись решительному пересмотру. Так, удары стали более «короткими» и эффективными. Поэтому традиционная техника исполнения стала считаться допустимой лишь в тех случаях, когда удар хорошо подготовлен, противник ошеломлен, и вероятность контратаки сводится к нулю. В противном случае соперник сможет избежать «длинных» выпадов и контратаковать. Тем не менее в большинстве школ боевых единоборств традиционная техника считается весьма полезной во время тренировок, ибо развивает скоростные качества, чувство координации и силу. Применительно к условиям реаль-

ной самообороны следует свести к минимуму движения, характеризующиеся большой амплитудой. Помните о том, что, обладая навыками «длинных» классических выпадов, вы всегда сумеете сократить амплитуду движений без существенного ущерба для скорости и силы удара, и наоборот. Короткие экономичные движения основаны на тех же принципах, что и «длинные» выпад. На с. 13 и на этой странице показана разница между традиционной и современной техникой исполнения удара.

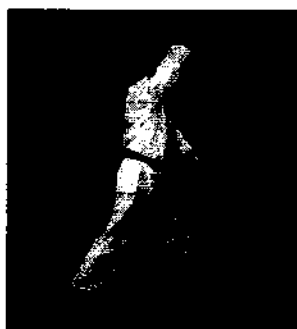
## ВЫБОР УДАРА

Большинство рассмотренных в этом разделе ударов являются важной составной час-

тью системы хапкидо, равно как и многих других школ боевого искусства. Другие удары применяются редко, за исключением особых случаев, продиктованных боевой ситуацией. В последующих главах детально рассмотрены случаи применения тех или иных ударов.

Выбор удара зависит от ваших личных качеств и навыков и от степени вашей готовности нанести противнику тот или иной ущерб. В этом смысле выбор миниатюрной женщины, вынужденной защищать свою жизнь, будет принципиально отличаться от выбора верзилы-полицейского, желающего усмирить правонарушителя без причинения ему существенного вреда. И уж совсем иным будет выбор профессионального солдата, которому нужно максимально быстро нейт-

### *Традиционная и современная манера исполнения*



Традиционный удар ногой наотмашь (размашистый выпад, отчетливое вращение бедра с одновременной постановкой блока)



Современный удар ногой наотмашь (короткий выпад от колена, направленного вперед)



рализовать или убить врага. Исходя из этих предпосылок, при выборе соответствующего удара следует оценить свои физические возможности.

Крайне редко человек владеет всеми приемами, описанными в этой книге. При этом даже многолетние тренировки не дают гарантии полного успеха, а индивидуальные физические особенности нередко ограничивают применение той или иной техники. Поэтому с опытом вы начнете отдавать предпочтение конкретным приемам. Совершенствование излюбленных боевых ударов является частью процесса становления каждого мастера боевого искусства.

### **«Лучше меньше, да лучше»**

Современные школы не обучают большинству ударов, исторически ассоциированных с конкретным стилем боевого единоборства. При обучении упор делается на совершенствовании нескольких надежных приемов, хорошо зарекомендовавших себя в боевых ситуациях. Многие прославленные мастера боевого искусства используют относительно небольшое количество приемов, но владеют ими в совершенстве.

### **«Запас карман не тянет»**

Существует и другая точка зрения, согласно которой объем знаний и навыков повышает потенциал бойца и особенно его способность к импровизации. В течение боя возникают совершенно непредвиденные обстоятельства, не дающие времени на размышление. В таких случаях человек должен действовать автоматически, что, в свою очередь, достигается многочисленными повторами разных приемов во время тренировок. В некоторых ситуациях редко

исполняемый удар может решить исход поединка. В этой связи следует помнить о том, что реальный бой всегда непредсказуем по своим тактическим возможностям и последствиям.

Например, что происходит, когда вы повредили ладонь и не можете сжать ее в кулак? Способны ли вы выполнить «редко используемый» удар открытой ладонью и достичь такого же результата, как при ударе кулаком? Несомненно, лучше обладать такими навыками. В начале обучения оптимальным выбором будет получение максимально возможного количества боевых навыков. Кто знает, какой из них вам пригодится со временем?

## **УДАРЫ ПО АКУПУНКТУРНЫМ ТОЧКАМ**

Многие мастера боевых искусств применяют удары по особо чувствительным точкам на теле противника. Эта тактика считается наиболее эффективной, так как нужный результат достигается с минимальными энергетическими затратами. Особое значение атака по уязвимым точкам противника приобретает во время боя с более крупным и мощным противником.

При ударе по акупунктурной точке кулак или другие большие по площади ударные поверхности используются относительно редко, так как сила удара рассредоточивается на большой участок тела противника и приводит к поражению окружающих тканей, но не самой точки. Поэтому такие удары чаще всего выполняются суставами или кончиками пальцев рук и ног. В данном случае воздействие обычного и точечного ударов сопоставимо с эффектом от удара молотком и гвоздем.

Точечная атака может заключаться в одиночном ударе по одной акупунктурной

точке, одиночном ударе по группе точек или серии ударов. В результате достигается болевой эффект, частичный паралич, слабость, задержка дыхания или потеря сознания. Результат зависит от атакуемой точки, силы удара, угла нанесения удара и чувствительности противника. В свою очередь, чувствительность зависит от особенностей мускулатуры, количества подкожного жира и времени суток. Попадание в нужное место требует особой точности, так как обычно размер цели не превышает размера мелкой монеты. Очень важен угол атаки, так как многие точки уязвимы лишь в одном направлении. При соблюдении этих условий слабого или среднего по силе воздействия бывает достаточно. Однако, если удар не точен и окружающие ткани анатомически сильны, удар становится бесполезным.

Многие современные мастера боевых искусств предпочитают сильные удары по точкам, расположенным в анатомически слабых областях (локоть, колени, челюсть, висок). При этом предельная точность нанесения удара перестает играть первостепенную роль. Например, слабый удар под правильным углом (сзади) по «тройному обогревателю (TW)-17» приводит к потере сознания в силу причин, которые и поныне не совсем ясны. Слабый, но неточный удар не приведет ни к какому результату. И напротив, мощный и неточный удар может сломать челюсть, травмировать шею и прилегающие нервные окончания или, по крайней мере, причинит сильную боль.

## **ТРЕНИРОВКА И УКРЕПЛЕНИЕ УДАРНЫХ ПОВЕРХНОСТЕЙ ТЕЛА**

Выбирая снаряды для тренировок (мешки с песком, боксерские груши и т. п.), необхо-

димо учитывать их плотность, структуру и вес, которые должны максимально соответствовать характеристикам реальной цели. Лишь упорные, длительные тренировки и набивание ударных поверхностей позволит избежать серьезных травм в реальном бою. Как правило, для этого требуются тысячи повторов. Неправильно выполненный удар может привести к перелому запястья, суставов и пальцев. Безопасные, мощные и расчётливые удары немыслимы без усиления ударных поверхностей, включая тренировку запястий и лодыжек.

### **Травмы**

Многие травмы являются результатом плохой подготовки в освоении техники ударов, слишком сильных ударов или неправильного использования ударных поверхностей тела. Тщательная подготовка и тренировка в сочетании со здравым смыслом помогут избежать большинства травм. При этом трудно переоценить способность человека к трезвой оценке своих возможностей и ограничений. Более подробно причины травматизма, превентивные меры и методы реабилитации описаны в многочисленных книгах по спортивной медицине.

### **Огрубление кожи**

Кожные наросты на кулаках и ступнях являются своего рода защитой других тканей, составляющих ударную поверхность. Обычно такие мозоли образуются во время регулярных тренировок. Их размер можно регулировать, периодически срезая омертвевшие кожные покровы. Во избежание шелушения и образования трещин кожные наросты смазывают увлажняющими кремами и притираниями.



## Костные мозоли

Способность нанести сильный удар без повреждения костной ткани зависит от многих факторов, включая костную массу и эластичность. На протяжении многих веков набивание костных выступов считалось необходимой тренировкой, но в наше время, в силу побочных эффектов, эта методика утратила былую популярность. В прошлом воины могли пробивать кулаком деревянное оружие. Слабые кости считались серьезным недостатком. В наши дни основной причиной тренировок по набиванию ударных костных выступов является демонстрация способностей по разбиванию предметов.

Несмотря на то что кости можно частично нарастить, прибегнув к особой диете, лишь набивание костных мозолей способно существенно увеличить их массу. Как правило, такие мозоли возникают в процессе упорных тренировок, во время которых выполняются бесчисленные легкие удары конечностями по очень жестким поверхностям (таким, как дерево или железо). В ходе подобных упражнений костная ткань постоянно травмируется и, компенсируя травмируемые участки, организм наращивает дополнительную костную массу. Слой за слоем костные выступы увеличиваются, постепенно повышая костную массу ударных поверхностей.

Набивание костей должно осуществляться исключительно под руководством опытного наставника и проводиться на протяжении нескольких лет. Всякий, кто на это решится, должен быть готов к длительному периоду болезненных ощущений и к побочным эффектам, нередко угрожающим здоровью. Наиболее частым сопутствующим заболеванием становится артрит; известны случаи заболевания остеонидным раком.

## ОТВЕТСТВЕННОЕ ПРИМЕНЕНИЕ СИЛЫ

Боевые удары можно использовать исключительно для самообороны, защиты других людей, для поддержания хорошей физической формы или во время проведения спортивных поединков с обоюдного согласия противников.

Применение боевой техники в быту для решения конфликтных ситуаций недопустимо, как с моральной, так и с социальной точки зрения.

Удар наносится с целью устрашения, причинения физического вреда, увечья или убийства. Степень поражения в значительной степени зависит от силы и цели удара. Всегда следует отличать мелкие неприятности от ситуации, представляющей угрозу для вашей жизни. Силовое воздействие должно быть соизмеримо опасности. Далеко не все конфликтные ситуации нужно разрешать с помощью ударов. Порой достаточно техники сдерживания или удержания.

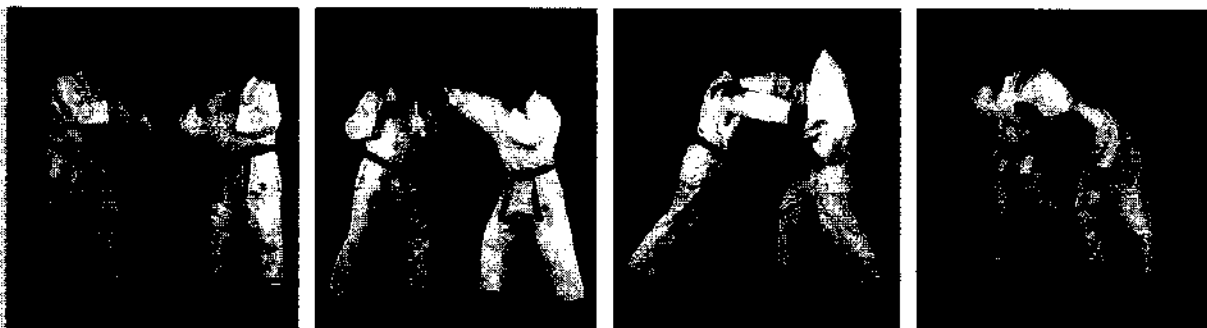
Решившись на удар, действуйте целенаправленно и без колебаний. Несколько быстрых ударов могут отбить у противника желание продолжать нападение, а мирный исход любого конфликта всегда предпочтительнее для вас, для противника и для общества в целом.

Помните о том, что покалечить или убить человека очень просто, но не легко продолжать жизнь с мыслью о содеянном. Критерием истинного мастерства является способность достичь цели наименьшими усилиями, но не применением грубой физической силы. Для опытного мастера превышение пределов допустимой самообороны недопустимо и заслуживает самого сурового порицания.

## БОЕВЫЕ ИСКУССТВА В СРАВНЕНИИ

На следующих нескольких страницах приведены фотографии, на которых известные мастера восточных единоборств выполняют аналогичные удары в присущем для них стиле. В одних случаях разница очевидна; в других требуется глаз искусственного практика, чтобы определить более тонкие различия в исполнении приемов. С помощью этих иллюстраций читатель сможет оценить качество и манеру собственного стиля. Следует понять, что фотоснимки выбраны в силу сходства исполнения техники; но при этом надо помнить о том, что каждая из школ обладает бесчисленным множеством уникальных, присущих ей одной приемов. Заметим, что не следует рассчитывать на глубокое понимание методов, которых придерживается каждая из школ, так как для этого потребуется сравнительный анализ сотен вариантов боевой техники и долгие годы упорного труда.

### Удары руками



**Хаппи-до.** Отведение ладоней внутрь предплечья машущей руки — контратака — удар суставом среднего пальца — внутренний локтевой удар, демонстрируемый автором монографии «Хаппи-до: традиция, философия и техника»



**Тэквондо.** Отведение ладонью внутрь предплечья атакующей руки — контратака — встречный прямой удар в исполнении Сихак Генри Чо, заимствованный из его книги «Тэквондо: секреты корейского каратэ» (1968)

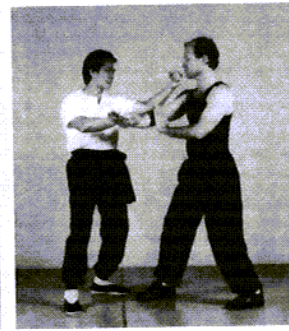
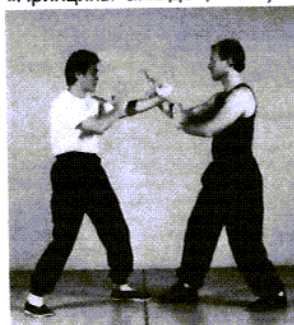


**Каратэ.** Восходящий блок предплечьем — контратака — встречный удар кулаком, заимствованный из книги «Каратэ-до Киссан: руководство, написанное мастером Гичин Фунакоси» (1973, впервые опубликовано в 1936 г.)

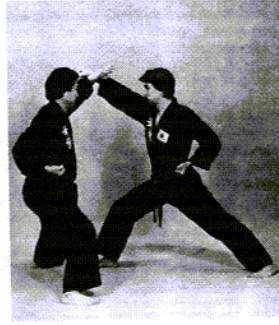
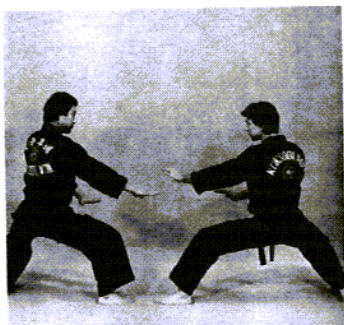




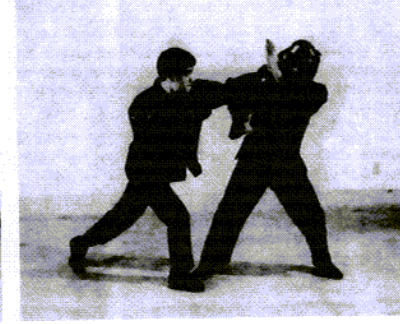
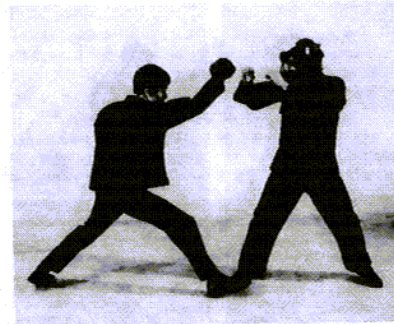
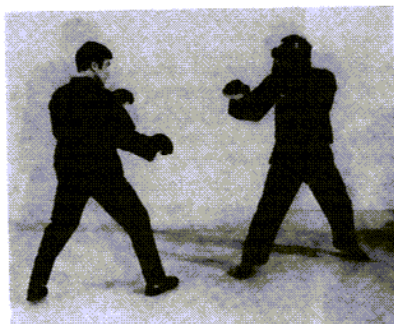
**Айкидо.** Иккйо и атэми (первое движение с ударом в акупунктурную точку) в исполнении Мицунэ Саотомэ (из его книги «Принципы айкидо», 1989)



**Кунг-фу стиля вин чунь.** Блок ладонью с захватом запястья — контратака — удар кулаком — блок-шлепок — удар кулаком в исполнении Уильяма Чюня, заимствованный из его книги «Уровень мастера в стиле вин чунь» (1988)



**Кук-сул-вон.** Восходящий блок — контратака предплечьем — отражение рукой-ножом — прямой удар кулаком в исполнении Хэ Ян Кимм, заимствованный из его книги «Кук-сул: корейские боевые искусства» (1985)



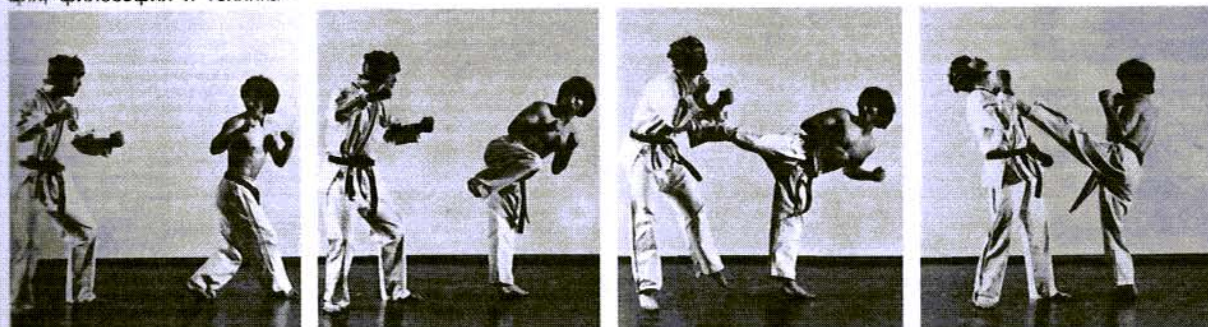
**Джит-кун-до.** Передний финт — задний прямой удар в исполнении Брюса Ли, заимствованный из его книги «Методика боя Брюса Ли: продвинутая техника» (соавтор М. Йехара) (1966)



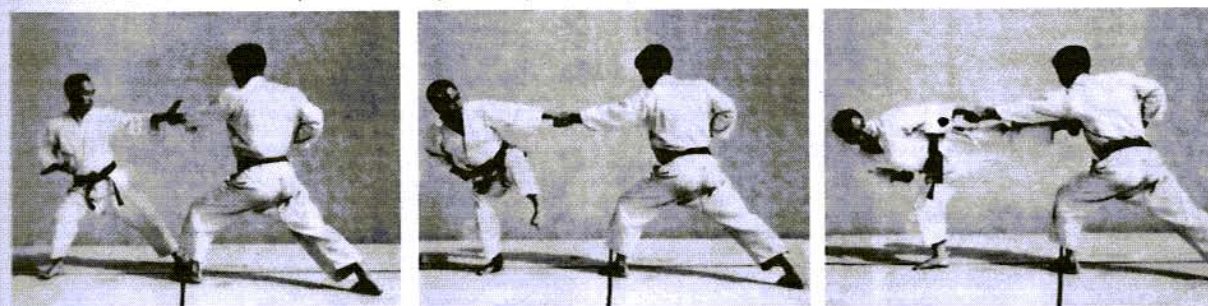
## Удары ногами



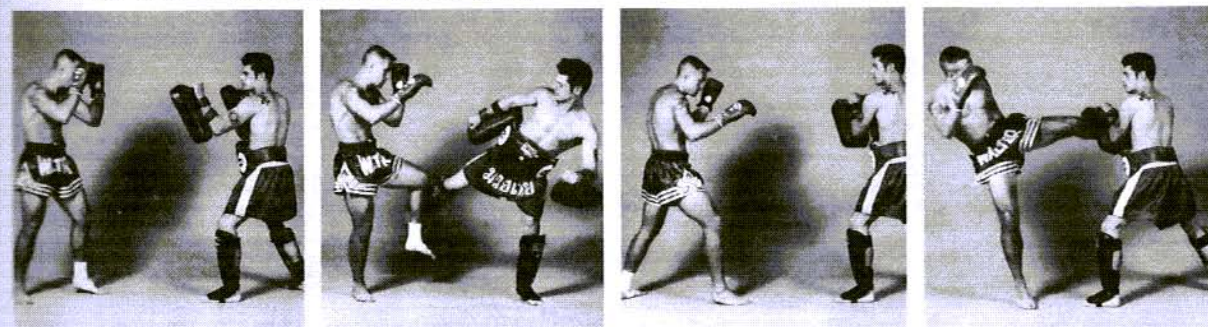
**Хapkидo.** Боковой удар ногой в сторону с разворотом назад, демонстрируемый автором монографии «Хapkидo: традиция, философия и техника»



**Тэквондо.** Боковой пробивающий удар ногой в сторону — отрывистый прямой удар, исполненный Хи Иль Чо, заимствованный из его книги «Мастер боевого искусства» (т. 2, 1981)

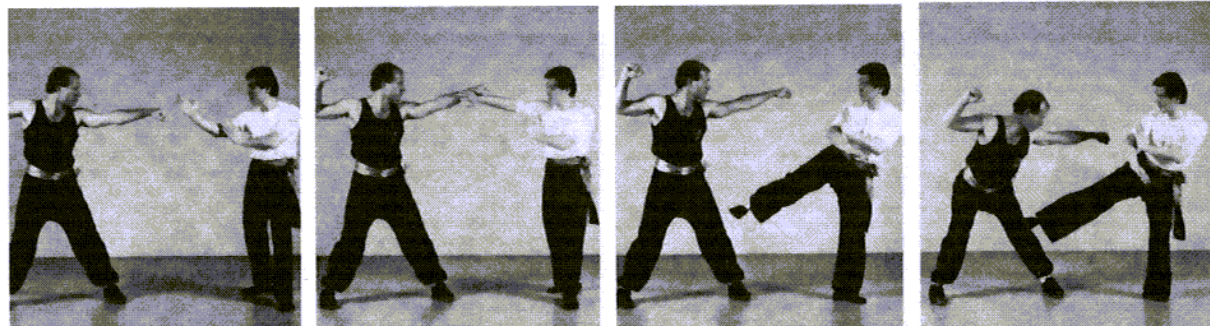


**Каратэ.** Подхватывающий блок — боковой пробивающий удар ногой в сторону в исполнении Масатоси Накаяма, заимствованный из его книги «Динамика каратэ» (1966)

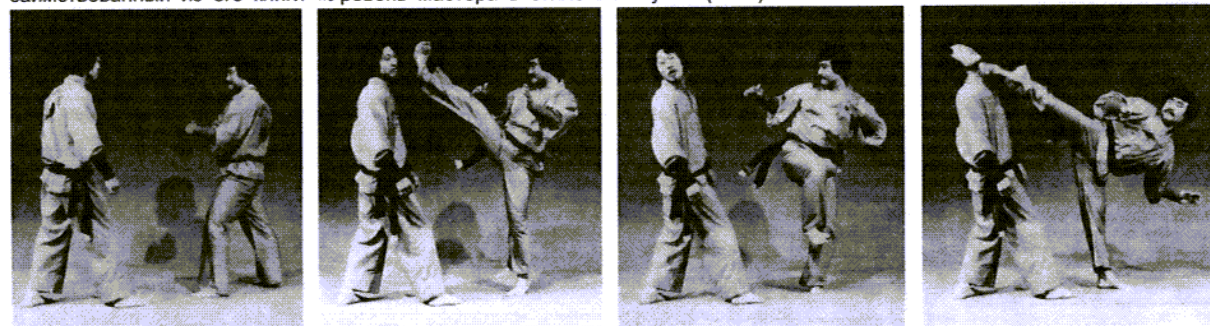


**Тайский бокс.** Блок ногой — удар ногой наотмашь в исполнении Уолтера Михайловского, заимствованный из журнала «CFW Combat Fitness» (2001)

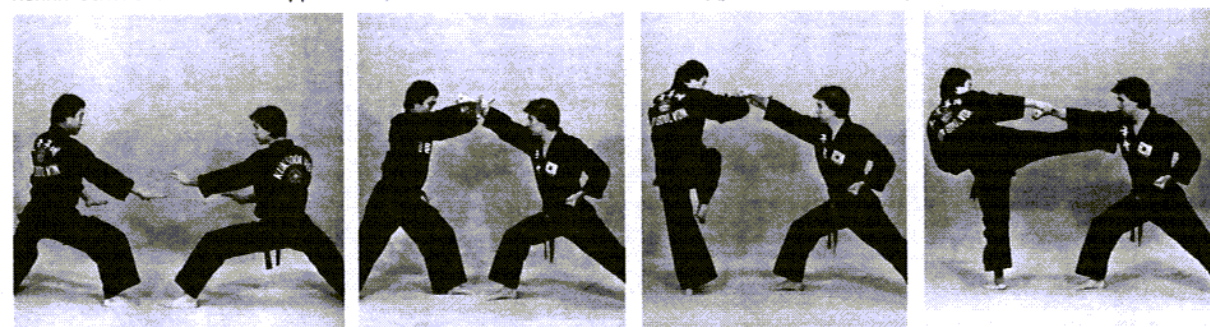




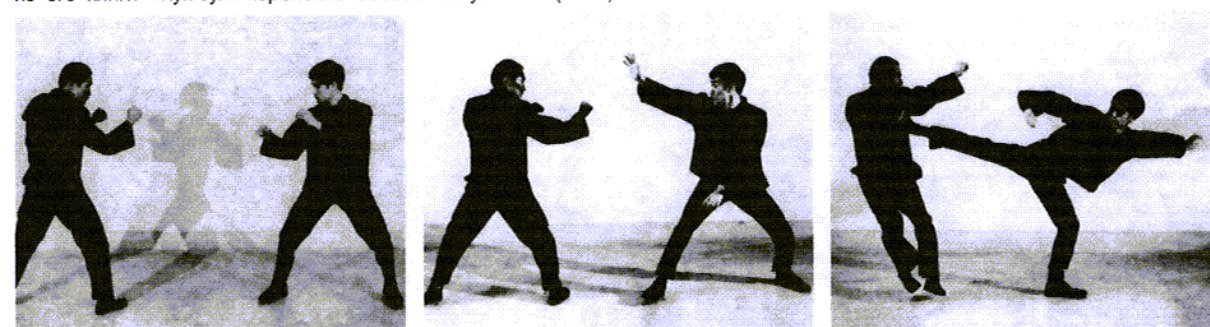
**Кунг-фу стиля вин чунь.** Пробивающий блок ладонью — боковой удар пяткой в сторону в исполнении Уильяма Чюня, заимствованный из его книги «Уровень мастера в стиле вин чунь» (1988)



**Хва-ранг-до.** Серповидный удар по дуге внутренней частью стопы ногой «полная луна» — удар ногой в сторону в исполнении основоположника Ли Дзю Бань, заимствованный из его книги «Древнее боевое искусство хва-ранг-до» (т. 1, 1978)



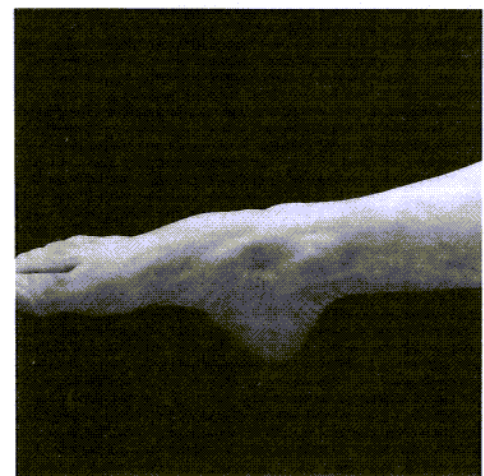
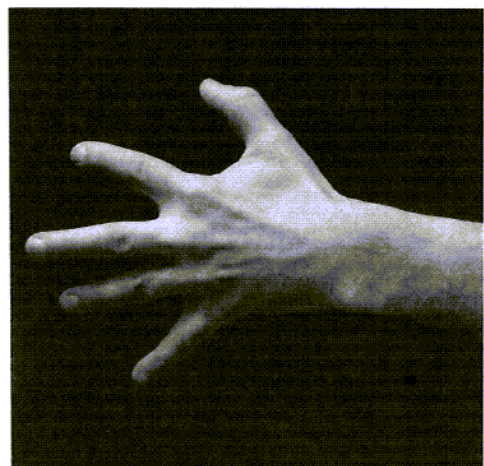
**Кук-сул-вон.** Крестообразный блок — захват кисти — удар ногой в сторону в исполнении Хэ Ян Кимм, заимствованный из его книги «Кук-сул: корейские боевые искусства» (1985)



**Джит-кун-до.** Передний финт — боковой удар ногой в сторону в исполнении Брюса Ли, заимствованный из его книги «Методика боя Брюса Ли: продвинутая техника» (соавтор М. Йехара) (1966)



*Постройку дома начинают с закладки фундамента. Если он надежен, конструкция здания сможет противостоять стихиям и времени. Ненадежный фундамент сделает хрупким все строение, жизнь которого будет недолговечной. Прежде чем приступать к изучению конкретных боевых приемов, необходимо хорошо усвоить и понять фундаментальные принципы, на которых построена система выполнения ударов. Знание основ и владение базовыми навыками значительно сокращает процесс обучения, помогает совершенствовать технику исполнения, позволяет получать удовольствие от тренировок и избегать досадных ошибок и травм. Процесс обучения ударам должен быть постепенным и безболезненным, чтобы не отбить у начинающих охоту к дальнейшим тренировкам. В этой главе рассмотрены основные принципы исполнения технических приемов, которые следует изучать под руководством опытного инструктора.*





## ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ПОНЯТИЯ

### Ки

Термин «ки» (китайский вариант — «ци») не подлежит буквальному переводу, хотя нередко его интерпретируют как «жизненная энергия» или «жизненная сила», которая пронизывает вселенную и оживляет все сущее. В течение тысячелетий это понятие было ключевым в восточной медицине.

В боевых искусствах ки употребляется в контексте слияния с ки противника и с энергией всей вселенной. Само понятие вводится как вспомогательное средство при исполнении технических приемов, будь то удары, броски, удержания или освобождение от захвата. Несмотря на то что совершенная техника действенна сама по себе, управление потоком ки значительно повышает ее эффективность. Во время поединка с хорошо подготовленным и превосходящим силой противником именно ки становится ключевым фактором успеха. В восточных единоборствах, ориентированных на использование внутренней энергии (таких, как хапкидо, айкидо и тай-цзи цюань), способность к усилению управляемого потока ки развивается с помощью специальных упражнений и медитации. Тем, кто хочет овладеть искусством управления этим потоком, следует учитывать множество факторов, таких, как режим питания, правильное дыхание, эмоциональное состояние, режим сна, сексуальная активность и уровень стресса.

### «Живая рука»

Термин «живая рука» обозначает особые положения ладоней, которые используются в искусстве хапкидо для направления усиленного потока ки в ладони и предплечья, что, в

свою очередь, усиливает мощь рук при освобождении от захвата или во время исполнения ударов. Техника «живой руки» предполагает построение мысленных образов, установление контроля над дыханием, напряжение пальцев, ладоней и рук в целом. В основе техники лежит способность к сосредоточению и максимальной собранности. Обычно вытягивается один или несколько пальцев и применяется особая техника дыхания.

Как уже говорилось, в этой книге акцент делается на приемах хапкидо, школы, где техника «живой руки» применяется повсеместно. Те спортсмены, стиль которых не предполагает использование внутренней энергетики, могут пропустить этот раздел, так как «живые руки», хотя и усиливают эффективность ударов, не являются их основой.

В последние годы вытягивание пальцев в бою несколько утратило свою популярность, так как некоторые практики стали слишком чувствительны к боли и возможным последствиям жестких контактов. В этой связи некоторые инструкторы, во избежание травматизма, риск которого значительно повышается при освобождении от захватов запястий или постановке мощных блоков, запрещают ученикам держать ладони открытыми.

### *Типичные положения ладоней при исполнении техники «живой руки»*

На фотографиях на с. 26 показаны два типичных положения ладоней. На первой фотографии изображена ладонь, четыре пальца которой широко разведены, а большой палец слегка согнут. Такое положение ладони «удлиняет» и усиливает кисть и предплечье, сосредоточивая ки в самой ладони и кончиках пальцев. Эта форма часто используется при освобождении от захвата кисти, при исполнении блоков и ударов руками. На второй фотографии изображена ладонь с вытянутым указательным пальцем (в некоторых

случаях большой палец также вытянут). Эта форма используется для захвата конечностей или выполнения удара-молота.

### Управление дыханием

Во время исполнения приемов очень важно контролировать свое дыхание. Не задерживайте его. Старайтесь дышать глубоко и ритмично, как на тренировке, так и в бою. Это успокоит вас, обогатит кровь кислородом и усилит поток ки во всем теле. В большинстве боевых искусств выполнение удара осуществляется на выдохе, что помогает координировать физические усилия, повышает мощь проведения приема и направляет энергетический поток к конечностям. Иногда это явление называют «силой дыхания» или «расширением ки». Теоретически три аспекта — дыхание, физическое усилие и поток ки от центра к конечностям — становятся одним скоординированным мощным действием. Подобная энергетическая согласованность приводит к тому, что прием выполняется практически без усилий.

### Энергетический выкрик

В сущности, те крики, которые издаются мастера боевых искусств при исполнении

технических приемов, являются дыхательной медитацией, преобразованной в динамическое действие. Гармонизирующим выкриком корейцев является «кихап», японцев — «киай», а большинство китайских мастеров вообще не издают слышимых звуков. Слово «ки» определяется как вселенская энергия или динамичная сила, оживляющая все вещи. Слоги «хап» и «ай» являются корневыми формами слов, ассоциированных с гармонией, единством или координацией. Таким образом, смысл выкриков «кихап» и «киай» буквально заключается в осуществлении гармонии с динамичной жизненной силой вселенной. Следовательно, энергетический выкрик ассоциируется со средством координации действий с энергетическим потоком и событиями, частью которых мы являемся. Каждое действие и каждое событие сливаются в едином потоке, а именно это означает «единство с вселенной».

### Динамическое высвобождение энергии

При выполнении любых ударов, блоков, удержаний или бросков происходит высвобождение энергии. Внешне это выглядит как выдох воздуха из легких. Этот воздушный поток в сочетании с напряжением мышц тела, и в частности горла, создает глубокий рокот, который и является истинным энерге-



Положение кисти в исполнении техники «Живая рука» с пятью разведенными пальцами при проведении восходящего удара локтем



Положение кисти в исполнении техники «Живая рука» с вытянутым указательным пальцем при проведении удара основанием кулака



тическим выкриком. У новичков энергетический выкрик есть не что иное, как искусственное сопровождение физических действий. Однако со временем этот крик становится естественным, спонтанным и неудержимым, представляющим отражение динамики эмоционального состояния и выражение гармоничной и полной согласованности тела, ума и духа в момент выполнения техники. Истинный энергетический выкрик часто определяют как низкий, глубокий и резкий рык, который исходит из диафрагмы, но не из горла. Он должен быть выражением неукротимого духа, но не испуга.

### *Беззвучный крик*

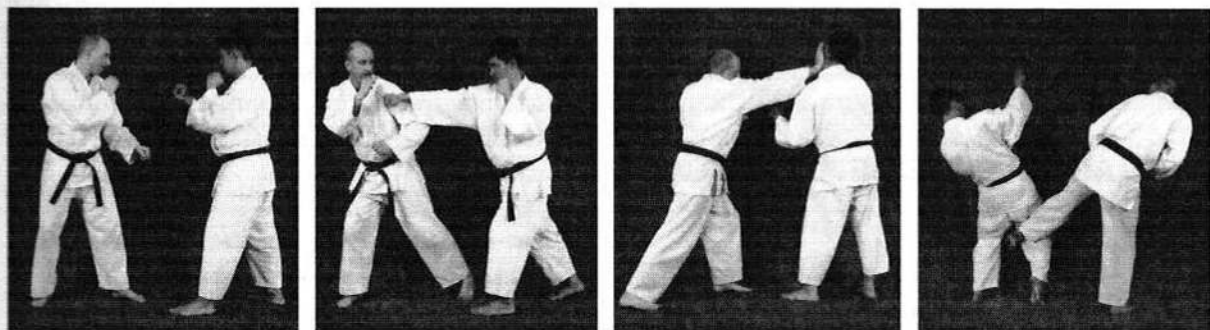
Как явствует из названия, этот крик не доступен для слуха. В то же время он свидетельствует о полном согласии между телом, разумом, эмоциями и духом и их сопричастности к событию, происходящему в данный момент. Не тому, что произойдет, но лишь тому, что происходит здесь и сейчас. В этот момент вы полностью «настроены на волну» противника. Беззвучный крик считается высшим проявлением гармонизирующей энергии. До тех пор пока слышен хотя бы какой-нибудь звук, он является отражением вашего дыхания, осуществляемого в унисон с грядущими событиями. Помните о том, что ко-

нечной целью является не звук как таковой, но развитие естественного и свободного взаимодействия между телом, разумом и духом.

### **«Руководство» и «слияние»**

«Руководство» означает вовлечение противника в боевое соприкосновение — будь то удар, удержание или бросок — за счет использования его собственной энергии. Это может подразумевать изменение направления его атаки или обманное движение, что спровоцирует противника на действия, которые помогут исполнению ваших намерений. «Руководящие» движения, в зависимости от обстоятельств, могут быть как длинными, так и короткими и часто выполняются в направлении, противоположном намерениям вашего противника. Например, если вы потянете противника за руку вправо, он, как правило, ответит тянущим усилием влево.

«Слияние» означает объединение собственного усилия с силой противника. Такое действие понижает вероятность травмы и повышает эффективность вашей техники за счет того, что сводится на нет сила противодействия. Метафорически процесс «слияния» можно сравнить с выбором безопасной зоны внутри торнадо или с выбором той же скорости и направления, в котором



Руководство, слияние, управление дыханием и полная гармонизация с энергией атакующего позволяют уходить от удара и успешно контратаковать

движется ураган. При этом надо знать, когда следует уступить и когда начинать атаку. Способность «сливаться» особенно важна для контратаки или взаимодействия с более сильным противником. Необходимыми факторами, обеспечивающими «руководство» и «слияние», являются хорошая работа ног, выбор нужного времени, скорость и подвижность.

### **Воздействие на акупунктурные точки**

Мастера хапкидо широко применяют воздействие на акупунктурные точки на теле противника. Во время исполнения техники, в том числе удержаний, осуществляется своего рода атака на те же точки, что используют в своей практике восточные врачи. Манипуляции с этими точками меняют энергетическое состояние тела за счет подавления потока ци и функций центральной нервной системы. Существуют точки, удар или нажатие на которые вызывает боль, понижает мышечный тонус, вызывает произвольные мышечные сокращения, ограничивает моторные функции, приводит к потере сознания, наносит вред нервной, дыхательной и сердечно-сосудистой системам. При исполнении бросков точечное воздействие осуществляется для облегчения начала атаки, для лишения противника возможности контратаковать или ослабления его силы. Эти точки приводятся в конце этой главы и имеют стандартное обозначение.

## **УДАРНЫЕ ПОВЕРХНОСТИ**

### **Общий обзор**

Ударными поверхностями считаются определенные участки тела (руки, ноги, колени, локти, голова и т. п.), используемые для по-

ражения уязвимых мест на теле противника и для выполнения особой техники. Обычным методом атаки является удар; однако эти же участки тела используются для суставных замков, удушений, бросков и завершающих удержаний. При выполнении конкретных приемов применяются особые положения руки, ноги и других частей тела.

Далее будут рассмотрены 60 ударных поверхностей, которыми оперируют мастера хапкидо и других боевых искусств. Следует иметь в виду, что существуют и другие ударные поверхности, ибо практически любая часть тела может служить своего рода орудием нанесения удара.

### **Влияние одежды на эффективность техники ударов**

В большинстве школ боевых искусств занятия проводятся в особой униформе, без обуви и перчаток. Повседневная одежда и спортивные средства защиты значительно влияют на результативность применения боевой техники. Например, эффективность ударов локтем понижается в случае использования защитных жилетов. Обувь может повышать результативность одних ударов ногами и снижать эффективность других. Боксерские перчатки сводят на нет атаки по акупунктурным точкам.

Несомненно, повседневная одежда создает ряд проблем при проведении той или иной техники. Поэтому новичкам необходимо тренироваться с учетом всех возможных вариантов одежды потенциального противника.

### **Расчетливое и безопасное применение силы**

В целом, чем больше мышечной массы расположено вокруг ударного костного выс-



тупа, тем сильнее и безопаснее (для атакующего) будет проведение ударов. Сила удара зависит от индивидуальных возможностей и следующих факторов:

- размера костного выступа;
- прочности костной ткани;
- мышечной массы вокруг костного выступа;
- чувствительности нервных окончаний;
- твердости цели;
- движения цели после удара.

### **Силовые атаки**

Наиболее мощными и безопасными для нападающего атакующими поверхностями являются (в порядке убывания):

- подошва пятки;
- низ локтя;
- предплечье;
- кулак-молот (основание кулака);
- верх локтя;
- основание ладони;
- кистевой сгиб.

### **Атаки, рассчитанные на поражение мягких тканей**

Ниже приводится перечень ударных поверхностей, используемых для атаки по мягким тканям, сухожилиям или нервным окончаниям. Их уязвимость не позволяет использовать эти поверхности для ударов по твердым целям без предварительной набивки:

- сустав указательного пальца руки;
- сустав среднего пальца руки;
- суставы четырех пальцев руки;
- «куриная лапа»;
- рука-копье;

- кончики пяти пальцев;
- «пасть тигра»;
- большой палец;
- рука-клещи;
- голова;
- подбородок.

### **Выбор атакующей поверхности**

Удары, удержания или ущемления могут выполняться с использованием разных атакующих поверхностей. Выбор поверхности определяется размером цели, ее формой и углом, под которым цель открыта или защищена. Во многих ситуациях это требует несколько большего, чем визуальная оценка цели.

Например, боковой удар ногой в солнечное сплетение следует наносить основанием пятки, так как эта ударная поверхность идеально соответствует углублению под грудиной. Боковой удар ногой в горло следует наносить ногой-ножом, так как эта ударная поверхность обеспечивает более глубокое проникновение даже в том случае, если противник опустил подбородок, и компенсирует негативные последствия неточного удара.

Для атаки нервных окончаний, акупунктурных точек, глаз или других мелких целей более всего подходит ударная поверхность сустава среднего пальца или рука-копье. Если атаковать надежно защищенные нервные окончания кулаком или его тыльной поверхностью, то удар нанесет повреждение кожным и мышечным тканям, окружающим нервам, но сам он останется невредимым.

### **Формы атакующей поверхности**

Для конкретных боевых ударов требуется определенное положение рук, ног или других

частей тела. Эти положения подробно рассмотрены на следующих страницах. Однако при их изучении следует прибегнуть к помощи опытного инструктора. Самостоятельное изучение боевых форм нередко приводит к получению травм.

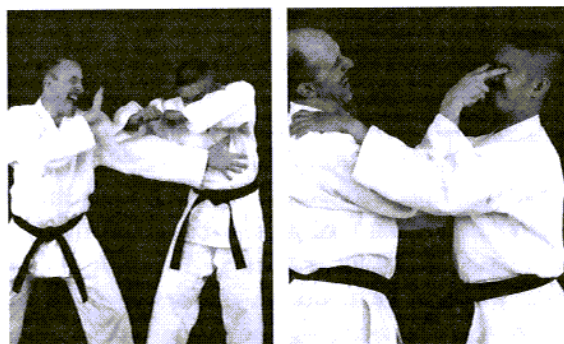
Например, при выполнении многих ударов руками большое значение имеют правильное расположение пальцев, соответствующее мускульное усилие, сопряжение предплечья и запястья, ориентация руки по отношению к цели, угол приложения силового усилия, работа бедер и плеч. Неправильные формы атакующих поверхностей приносят больше вреда атакуемому, чем жертве.

### Способы сжатия руки в кулак

Кулак является наиболее распространенной формой при ударе руками. Ладонь сжимается в кулак двумя основными способами, показанными на фотографиях. Первый из них взят на вооружение большинством боевых искусств во всем мире. Второй способ был широко распространен в середине двадцатого столетия, но в наше время он утратил свою популярность. Это произошло вследствие его относительной сложности и слабой защищенности мизинца. Однако он обладает рядом преимуществ, в частности, хорошей защитой указательного пальца. Последнее обстоятельство особенно важно для людей с длинными указательными пальцами. Оба способа предполагают серьезную тренировку.

Освоив эту методику, можно переходить к изучению производных форм руки.

### Выбор атакующей поверхности



Слева: большие атакующие поверхности распределяют ударное усилие на значительную площадь; на фотографии показан удар тыльной поверхностью ладони  
Справа: точечные атакующие поверхности используются для сосредоточения ударного усилия в конкретной точке; на фотографии показан удар рукой-копьем (два пальца разведены) по глазам

### Кулак



#### Первый способ

Кончики четырех сомкнутых пальцев плотно прижмите к основанию ладони; большой палец крепко прижмите к указательному и среднему пальцам; следите за тем, чтобы мизинец не был расслаблен



#### Второй способ

Плотно согните и прижмите три пальца к основанию ладони; прижмите указательный палец поверх среднего; большой палец прижмите поверх указательного; следите за тем, чтобы мизинец не был расслаблен



## Нога-нож

При проведении ударов ногой в сторону существуют три варианта формы «нога-нож». Во всех трех случаях используется одна и та же ударная поверхность, а различие заключается в расположении стопы. Первый вариант — пальцы ноги согнуты вниз. Это наиболее древний метод, позволяющий без труда напрягать стопу. Вторым, более современный вариант предполагает выпягивание пальцев вверх и сообщает лодыжке большую подвижность. Большинство современных школ придерживаются именно такой методики. Согласно третьему варианту, большой палец изогнут вверх, а остальные согнуты вниз. Вероятно, этот способ представляет собой попытку совмещения достоинств двух первых методик. Вследствие анатомических особенностей некоторые люди не способны сгибать пальцы таким образом.

Все три варианта одинаково хороши, но многие мастера предпочитают третий исходя из стилистических соображений. Каждый человек определяет для себя оптимальный вариант в процессе тренировок.

### Ребро стопы — нога-нож



**Первый вариант**  
Пальцы ноги  
согнуты вниз



**Второй вариант**  
Пальцы ноги  
выгнуты вверх



**Третий вариант**  
Четыре пальца  
согнуты вниз,  
большой палец  
выгнут вверх



### Кулак

Цель: удар, ущемление.

Типичное применение: удар кулаком, ущемление.

Четыре плотно сомкнутых пальца прижимаются к ладони большим пальцем в области указательного и среднего пальцев. При ударе контактной поверхностью являются первые два сустава, а при ущемлении — все четыре сустава.



### Тыльная поверхность кулака

Цель: удар, ущемление.

Типичное применение: удар в висок или по ребрам.

Ударной поверхностью является тыльная сторона ладони и верхние поверхности первых двух суставов. Два других сустава также используются для ударов по труднодоступным акупунктурным точкам.



### Основание кулака (кулак-молот)

Цель: удар.

Типичное применение: удар в голову или по ребрам.

Контактной поверхностью является мясистая сторона кулака. Суставы мизинца также могут быть задействованы, когда удар наносится под углом, обычно по акупунктурным точкам. Эта форма также называется «железным молотом».

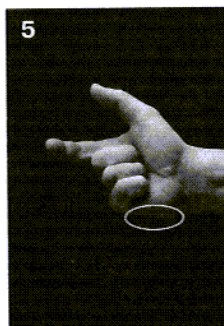


### Расслабленный кулак-молот

Цель: удар.

Типичное применение: удар в голову или по ребрам.

Указательный и большой пальцы расслаблены и частично разжаты. Используется для усиления потока и увеличивает скорость удара за счет расслабления руки. Ударная поверхность та же, что и при ударе кулаком-молотом. Иногда эту форму обозначают как «ребро кулака».

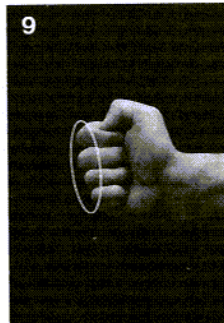


#### **Кулак «молот ки»**

Цель: удар.

Типичное применение: удар в голову и по ребрам.

Указательный и большой пальцы частично разжаты и разведены, что увеличивает поток ки и ускоряет удар за счет расслабления руки. Ударная поверхность та же, что и при ударе кулаком-молотом.



#### **Суставы четырех пальцев (сомкнутых в кулак)**

Цель: удар, ущемление.

Типичное применение: апперкот, удушение.

Используется для ударов по мягким тканям или ущемления нервных окончаний. По сравнению с прямым ударом кулаком повышается риск повреждения суставов при ударе по твердым поверхностям. Ударной поверхностью являются вторые суставы четырех пальцев.



#### **Большой палец**

Цель: удар, ущемление, удушение.

Типичное применение: удар в висок или по ребрам.

Выступающий большой палец прижимается к боковой поверхности указательного. Ударной поверхностью является пространство между суставами большого пальца.



#### **Суставы четырех пальцев (открытая ладонь)**

Цель: удар, ущемление.

Типичное применение: удар в горло или по ребрам.

Кончики пальцев прижимаются к слегка согнутой ладони. Большой палец прижимает указательный или загнут к основанию ладони (более безопасное положение). Ударная поверхность та же, что и в предыдущей форме.



#### **Сустав среднего пальца**

Цель: удар, ущемление.

Типичное применение: удар, ослабление захвата.

Кулак с выдвинутым вперед суставом среднего пальца. Большой палец слегка прижимает указательный и средний пальцы с опорой на остальные. Используется для атаки нервных окончаний, акупунктурных точек и защищенных участков. Ударной поверхностью является сустав среднего пальца.



#### **Рука-нож**

Цель: удар, блок, ущемление.

Типичное применение: удар по горлу.

Четыре пальца сомкнуты, выпрямлены и слегка согнуты во втором суставе. Большой палец прижат к ладони. Запястье и ладонь напряжены. Ударной поверхностью служит мясистое ребро ладони.

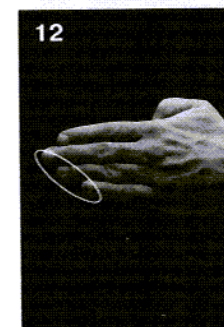


#### **Сустав указательного пальца**

Цель: удар, ущемление, удушение.

Типичное применение: удар, ослабление захвата.

Боковая поверхность выдвинутого вперед сустава указательного пальца прижимается большим пальцем. Используется в том случае, когда возникают проблемы со средним пальцем.



#### **Режущая ладонь**

Цель: хлесткий или режущий удар.

Типичное применение: хлесткий удар по глазам или по горлу.

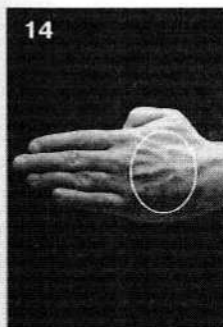
Форма аналогична руке-ножу. Используется для болезненного воздействия на чувствительные участки, такие, как глаза, нос, уши, губы и шея. Используется для отвлечения внимания противника или подготовки к выполнению следующего приема. Ударной поверхностью являются кончики пальцев и ногти.





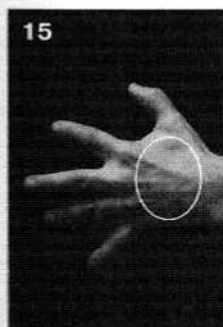
### 13 **Расслабленная тыльная поверхность ладони**

Цель: удар, блок.  
Типичное применение: пробивающий удар в лицо. Пальцы и запястье расслаблены, что увеличивает скорость и плавность удара. В основном применяется для стремительных комбинационных ударов по лицу, в висок и по ребрам. Ударной поверхностью служит тыльная сторона ладони.



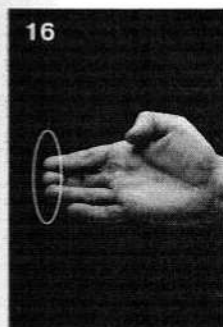
### 14 **Напряженная тыльная поверхность ладони**

Цель: удар, блок.  
Типичное применение: круговой удар, отражение удара. Форма аналогична руке-ножу. Ладонь и запястье слегка напряжены и расположены в одной плоскости. В основном применяется для отражения атаки и постановки мягких блоков. Иногда используется для проведения мягких ударов и поражения чувствительных участков. Ударной поверхностью является тыльная сторона ладони.



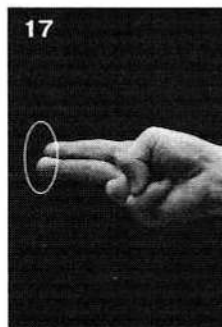
### 15 **Ладонь ки**

Цель: удар, блок.  
Типичное применение: круговой удар по ребрам. Форма аналогична предыдущей, за исключением того, что пальцы разведены подобно «живой руке». Используется для повышения интенсивности потока ки в руку при ударе и блокировании. Ударной поверхностью является тыльная сторона ладони.



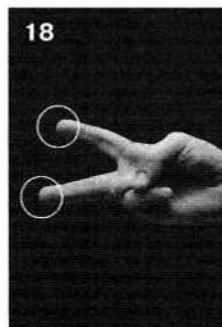
### 16 **Рука-копье**

Цель: удар, ущемление, удушение.  
Типичное применение: удар в горло или в пах. Форма аналогична руке-ножу, но средний палец слегка согнут, так что концы трех пальцев образуют ровное ребро. Используется для ударов в солнечное сплетение, горло, под мышку и в другие чувствительные и уязвимые места. Ударной поверхностью служат концы трех пальцев.



### 17 **Рука-копье (два пальца)**

Цель: удар, ущемление, удушение.  
Типичное применение: удар в основание горла. Указательный и средний пальцы полностью выпрямлены. При жестких ударах пальцы слегка согнуты. Используется для точечных атак по нервным окончаниям или мягким защищенным участкам, например, по глазам и горлу. Ударной поверхностью служат концы двух пальцев.



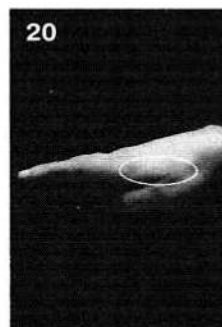
### 18 **Рука-копье (два пальца разведены)**

Цель: удар, ущемление.  
Типичное применение: удар по глазам. Напряженные средний и указательный пальцы разведены. Используется для точечных атак по двум нервным окончаниям или мягким защищенным поверхностям, например по глазам. Ударной поверхностью служат концы пальцев.



### 19 **Рука-копье (один палец)**

Цель: удар, ущемление.  
Типичное применение: удар в глаз, горло. Указательный палец прямой, остальные сомкнуты в кулак. Используется для точечных атак по нервным окончаниям и мягким защищенным поверхностям, например по глазам или горлу. Ударной поверхностью служит кончик указательного пальца.



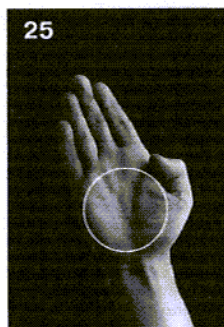
### 20 **Внутреннее ребро ладони**

Цель: удар, блок, ущемление.  
Типичное применение: удар в горло, шею. Форма аналогична руке-ножу. Большой палец прижат к ладони, а внутреннее ребро ладони напряжено. Ударной поверхностью служит пространство между основанием указательного пальца и первым суставом большого пальца.



### «Челюсть быка»

Цель: удар, блок, ущемление.  
Типичное применение: блокирующий удар по бицепсу.  
Форма аналогична руке-ножу, но ладонь слегка отведена в сторону, так что внешнее ребро ладони образует с запястьем кривую линию. Используется для ударов по ключице, лицу, при постановке блоков или для ущемления нервных окончаний. Ударная поверхность та же, что и у формы рука-нож.



### Открытая ладонь

Цель: удар, блок, ущемление.  
Типичное применение: повреждение барабанных перепонек.  
Форма аналогична руке-ножу; ладонь слегка вогнута, слегка ослаблена или напряжена; запястье согнуто или выпрямлено в зависимости от конкретного приема. Используется для ударов, шлепков, толкающих движений, при постановке блоков или выполнении удержаний. Ударной поверхностью служит вся ладонь.



### «Куриная лапа»

Цель: удар, блок, ущемление.  
Типичное применение: удар под мышку, в шею.  
Форма аналогична руке-ножу, при этом пальцы слегка согнуты внутрь. Запястье выгнуто в сторону, противоположную направлению сгиба формы «челюсть быка». Ударной поверхностью является основание первого сустава большого пальца.



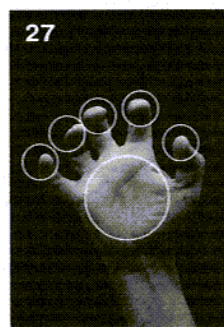
### «Медвежья лапа»

Цель: удар.  
Типичное применение: удар по боковой поверхности головы.  
Кончики согнутых пальцев прижаты к ладони; ладонь прямая. Используется для поражения большой площади. Ударной поверхностью служит ладонь и ногтевые фаланги пальцев.



### «Пасть тигра»

Цель: удар, блок, ущемление.  
Типичное применение: удар или захват горла.  
Форма аналогична руке-ножу с отставленным большим пальцем. Используется при постановке замков запястья. Атакующая поверхность расположена между концом большого пальца и первым суставом указательного. Иногда называется «круговым ребром».



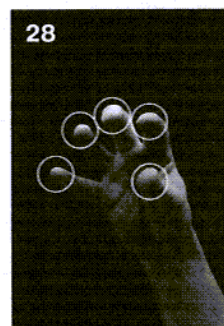
### «Когтистая лапа»

Цель: сгибающие, разрывающие и захватывающие действия.  
Типичное применение: поражение глаз или ушей.  
Согнутые внутрь пальцы имитируют когти. Используется для царапанья и разрывания мягких и выступающих тканей и одежды. Атакующей поверхностью являются ладонь и концы всех пяти пальцев и ногти. Также называется «тигровым когтем».



### Основание ладони

Цель: удар, блок, ущемление.  
Типичное применение: удар в подбородок.  
Форма аналогична руке-ножу; ладонь отгибается назад в момент нанесения удара в грудь, по ребрам, в голову, по виску, по челюсти или носу. Также используется при выполнении удержаний и постановке блоков. Ударной поверхностью является основание ладони.



### Кончики пальцев

Цель: пробивающий удар.  
Типичное применение: удар в лицо или в пах.  
Все пять пальцев частично согнуты внутрь. Форма аналогична «когтистой лапе», но пальцы согнуты в меньшей степени. Используется для ударов по нервным центрам или множественным целям. Ударной поверхностью служат концы всех пяти пальцев.





### **Большой палец**

Цель: удар, выдавливание, удушение.

Типичное применение: выдавливание глаз, удушение.

Четыре пальца сжаты в кулак, большой палец прямой. Используется для ущемления доступных нервных окончаний, освобождения от удержания или выдавливания в процессе удержания. Ударной поверхностью служит кончик первой фаланги большого пальца.



### **Рука-клещи**

Цель: удар, ущемление, удержание, удушение.

Типичное применение: удар по адовому яблоку.

Большой и указательный пальцы согнуты, остальные прижаты к ладони. Используется для захватов, ударов, удушений и ущемления двух нервных окончаний. Атакующей поверхностью являются кончики большого и указательного пальцев и иногда — суставы трех пальцев.



### **Рука-орел**

Цель: удар.

Типичное применение: удар по ребрам или в висок.

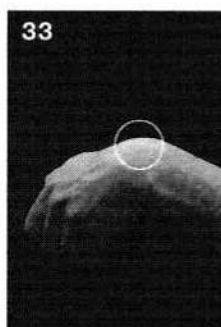
Кончики всех пяти пальцев плотно прижаты друг к другу. Во время удара кисть выбрасывается вперед подобно клюву птицы. Ударной поверхностью служат концы пальцев. Также называется «павлином» или «клювом орла».



### **Сгиб запястья**

Цель: удар, блок.

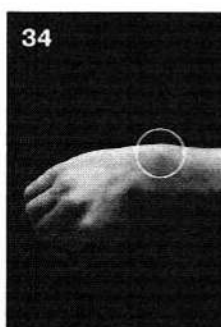
Типичное применение: удар в пах. Форма аналогична предыдущей, но пальцы и ладонь расслаблены. Во время удара кисть выбрасывается вперед. Часто используется для скрытых ударов или блоков во время перемещения. Ударной поверхностью служит кистевой сгиб внешней части запястья.



### **Внутренняя поверхность запястья**

Цель: удар, ущемление, удержание, удушение.

Типичное применение: удушение. Форма образована согнутым запястьем и внутренним костным выступом. Часто применяется для ударов по шее, ущемления нервных центров во время удержаний или применения удушающего приема на сонной артерии или дыхательном горле. Ударной поверхностью является выступ лучевой кости.



### **Внешняя поверхность запястья**

Цель: удар, ущемление, удержание.

Типичное применение: удушение отворотами куртки, замок руки. Форма образована согнутым запястьем и внешним костным выступом. Нередко используется для ударов по шее, ущемления нервных окончаний во время удержаний, применения удушающего приема на сонной артерии или дыхательном горле. Ударной поверхностью служит выступ локтевой кости.



### **Внутренняя поверхность предплечья**

Цель: удар, блок, ущемление.

Типичное применение: внешний блок, удушение.

Предплечье должно быть напряжено за счет открытой или закрытой формы ладони. Используется для ударов, жестких блоков, удержаний и удушений. Контактная поверхность расположена вдоль лучевой кости (со стороны большого пальца), между внутренней поверхностью запястья и локтевым сгибом.



### **Внешняя поверхность предплечья**

Цель: удар, блок, ущемление.

Типичное применение: удар по горлу, блок руки.

Предплечье должно быть напряжено за счет открытой или закрытой формы ладони. Используется для ударов, блоков и удержаний. Контактная поверхность расположена вдоль локтевой кости (со стороны мизинца), между запястьем и локтем.



37

### **Предплечье в сочетании с живой рукой**

Цель: удар, блок, избавление от захвата.

Типичное применение: блок рукой. Живая рука используется для увеличения поверхности кисти, напряжения предплечья и усиления потока ки. Используется для ударов, блоков и удержаний предплечьем либо для избавления от захвата. Контактная поверхность расположена вдоль лучевой или локтевой кости, между запястьем и локтем.



38

### **Верхняя поверхность локтя**

Цель: удар, ущемление.

Типичное применение: удар снизу по ребрам.

Мелкие мышцы, окружающие локоть, напрягаются за счет сжатия пальцев в кулак или напряжения пальцев раскрытой ладони. Используется для проведения мощных ударов по любым точкам на теле противника.



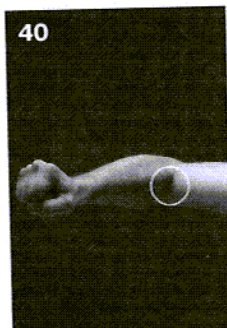
39

### **Нижняя поверхность локтя**

Цель: удар, ущемление.

Типичное применение: восходящий удар в подбородок.

Мелкие мышцы, окружающие локоть, напрягаются за счет сжатия пальцев в кулак или напряжения пальцев раскрытой ладони. Используется для проведения мощных ударов по любым точкам на теле противника. Контактной поверхностью является костный выступ и сопряженная с ним мышца (удар более мощный, чем предыдущий).



40

### **Внутренняя поверхность локтевого сгиба**

Цель: удар, ущемление, удержание, бросок.

Типичное применение: удар по затылочной части головы.

В зависимости от техники мышцы напряжены или расслаблены; рука прямая или согнутая. Используется для отрывистых ударов, захватов, удушений и удержаний. Часто применяется для атаки в голову или захвата ноги противника.



41

### **Основание пальцев ног**

Цель: удар.

Типичное применение: прямой удар ногой.

Пальцы выгибаются на себя, напрягая мышцы вокруг лодыжки. Применяется при проведении ударов ногами. Ударной поверхностью служит область между сгибом стопы и основанием пальцев ног. Также применяется при ударе ногой наотмашь.



42

### **Нога-нож — ребро стопы**

Цель: удар, блок, ущемление, удушение.

Типичное применение: боковой удар по колену.

Три варианта сгибания стопы: выгнуть пальцы ноги вверх (обеспечивается большая гибкость лодыжки); согнуть пальцы вниз (легче напрячь стопу), большой палец выгнуть вверх, а остальные согнуть вниз. Применяется для ударов, удержаний и удушений. Ребро стопы напряжено.



43

### **Подъем стопы**

Цель: удар.

Типичное применение: удар ногой наотмашь.

Подъем и пальцы ноги вытягиваются в одну линию; лодыжка напряжена. Применяется при выполнении ударов наотмашь по колену, ребрам и голове или при ударе подъемом стопы в пах. Удар наносится костистой поверхностью подъема.



44

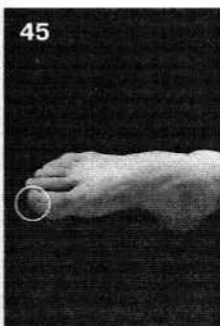
### **Внутренний свод стопы**

Цель: удар, блок, бросок.

Типичное применение: внутренний серповидный удар ногой.

Форма аналогична ноге-ножу. Угол сгиба стопы по отношению к лодыжке зависит от конкретного приема. Используется при проведении ударов, блоков и подсечек, в частности, при ударе под колено. Ударной поверхностью является внутренний свод стопы между подушечками пальцев и пяткой.





#### **Hoга-kop'ye**

Цель: удар, ущемление.  
Типичное применение: прямой удар большим пальцем ноги под мышку.  
Плотно сомкнутые пальцы ноги вытягиваются в одну линию с подъемом. Используется для точечных атак по нервным окончаниям и слабо защищенным областям тела противника, таким, как ребра, горло или внутренняя поверхность коленного сгиба. Удар наносится большим пальцем или носком ботинка.



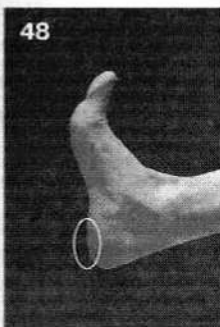
#### **Рубящая нога**

Цель: нанесение хлестких и рубящих ударов.  
Типичное применение: рубящий серповидный удар ногой.  
Форма аналогична ноге-ножу с прямыми пальцами. Используется для нанесения рубящих или царапающих ударов по глазам, ушам, носу, губам и шее. Ударной поверхностью являются кончики и ногти всех пяти пальцев или ребро носка ботинка.



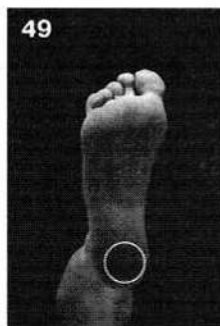
#### **Тыльная сторона пятки**

Цель: удар, бросок.  
Типичное применение: крутящий удар ногой, удар ногой-топором.  
Стопа оттянута на себя, пальцы отведены вверх; лодыжка и стопа напряжены. Стопа составляет с голенью угол 90 градусов. Применяется для проведения мощных ударов по любой цели или при проведении сметающих бросков. Ударной поверхностью служит костный выступ под ахилловым сухожилием.



#### **Внутреннее ребро пятки**

Цель: удар.  
Типичное применение: удар ногой по голени.  
Стопа оттянута на себя, пальцы отведены вверх; лодыжка и стопа напряжены. Используется при выполнении мощных или скользящих ударов по любым низким целям, таким, как коленная чашечка или нервные окончания на внутренней поверхности голени. Удар наносится ребром пятки.



#### **Основание пятки**

Цель: удар, ущемление, удержание, бросок.  
Типичное применение: задний удар ногой, добивающий удар.  
Стопа оттянута на себя, пальцы отведены вверх; лодыжка и стопа напряжены. Применяется при проведении широкого диапазона ударов, удержаний и жертвенных бросков. Ударной поверхностью служит основание пятки.



#### **Передняя поверхность голени**

Цель: удар, блок, ущемление, бросок.  
Типичное применение: блок ногой.  
Стопа и пальцы на одной линии; лодыжка и стопа напряжены. Применяется для ударов по туловищу или ногам; при блокировании ударов ногами, против руками блоков, удушений и бросков. Ударной поверхностью является область большеберцовой кости.



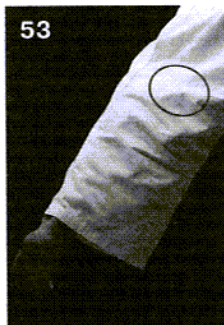
#### **Задняя поверхность голени**

Цель: удержание, ущемление, бросок.  
Типичное применение: броски ногами.  
В зависимости от конкретного приема стопа вытянута или согнута на себя. Применяется для удержаний, удушений и бросков через ногу. Мышцы контактной поверхности, от икроножной мышцы до ахиллова сухожилия, напряжены.



#### **Колено**

Цель: удар, ущемление, удержание.  
Типичное применение: удар коленом по ребрам.  
Степень сгибания колена и позиция ноги зависят от конкретного приема. Применяется для ударов, толчков, удушений и удержаний. При проведении ударов следует соблюдать особую осторожность, так как эта ударная поверхность крайне ранима.



53

### **Коленный сгиб**

Цель: удержание, бросок.

Типичное применение: бросок с подножкой.

Степень сгибания колена и позиция ноги зависят от конкретного приема. Применяется при удержаниях, бросках и борьбе в положении лежа. Применение подробно изложено в соответствующем разделе этой книги.



54

### **Верхняя часть ноги**

Цель: удержание, ущемление, бросок.

Типичное применение: бросок через бедро.

В зависимости от конкретного приема колено может быть согнуто или выпрямлено. Применяется для удержаний, против блоков руками, удушений и для бросков через бедро. Контактной поверхностью может служить как бедро, так и его задняя область.



55

### **Верхняя часть бедра и ягодицы**

Цель: удар, толчок, бросок.

Типичное применение: освобождение от захвата «медвежье объятие».

Используется для ударов, толчков, удержаний и опрокидывания. Нередко применяется для увеличения пространства, необходимого для проведения конкретного приема. Контактной поверхностью является внешняя часть бедра или, в зависимости от выбранной техники, ягодицы.



56

### **Плечо**

Цель: удар, блок, удержание, бросок.

Типичное применение: бросок через плечо, резкий толчок.

Применяется для ударов, перелома локтевого сустава, резких толчков, бросков и опрокидывания. Толчки применяются для увеличения дистанции и подготовки к выполнению очередного приема. Ударная поверхность и степень мышечного напряжения зависят от выбранной техники.



57

### **Грудь и живот**

Цель: удар, ущемление, удержание и бросок.

Типичное применение: толчок грудью.

Используется для толчков, перелома локтевого сустава, сковывания движений противника и бросков. Контактной поверхностью является грудина и мышцы брюшного пресса. При выполнении резких толчков следует проявлять осторожность, чтобы не повредить диафрагму и не допустить чрезмерного давления на грудину (сердце).



58

### **Лоб и боковые поверхности головы**

Цель: удар, ущемление.

Типичное применение: удар головой в лицо.

Применяется для ударов и резких толчков в ближнем бою и ущемления после удержания на полу. Контактной областью являются наиболее прочные участки лба и боковых поверхностей головы. Во избежание сотрясения мозга следует проявлять особую осторожность.



59

### **Затылочная часть головы**

Цель: удар.

Типичное применение: резкий толчок головой.

Удар в подбородок или в лицо при нападении сзади. Контактной областью является наиболее прочный участок черепа в затылочной части головы. Во избежание сотрясения мозга следует проявлять особую осторожность.



60

### **Подбородок**

Цель: ущемление нервных окончаний.

Типичное применение: освобождение от удушающего приема.

Применяется для воздействия на нервные окончания в случаях, когда руки и ноги скованы атакой противника. Контактной областью является костный выступ подбородка. Во избежание травмы челюсти зубы должны быть стиснуты.



## СТОЙКИ

Выбор стойки определяется техникой, стилем, качествами исполнителя и другими факторами. Невозможно рассмотреть все многообразие стоек, используемых при выполнении боевых ударов. В книге приводятся лишь несколько наиболее распространенных. О стойке лучше говорить в связи с неким комбинационным решением. Жесткая регламентация ограничивает возможность импровизации мастера в условиях динамично меняющейся боевой ситуации. Большинство стоек можно условно разделить на две категории: естественные и боевые.

### *Естественные стойки*

Этот вид стоек напоминает обычные позы стоя или сидя. Ни один человек не может знать, когда на него нападут, поэтому новичкам необходимы навыки применения приемов самозащиты именно из естественных стоек. Некоторые школы боевых искусств, в том числе и хапкидо, применяют эти стойки для введения противника в заблуждение, вызывая у него ложное чувство безопасности. Естественные стойки принимают и те люди, которые в конфликтных ситуациях стараются не привлекать к себе внимания.

### *Боевые стойки*

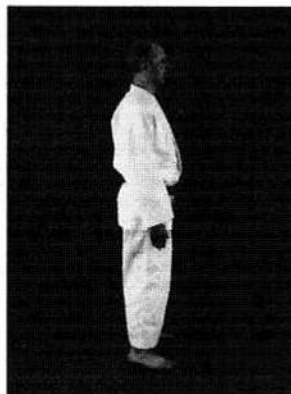
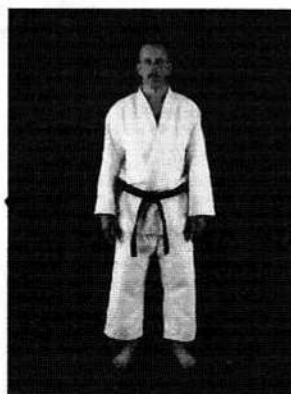
В боевых стойках положение рук, ног и туловища оптимизировано для выполнения боевых приемов. Стойки, показанные на фотографиях, нашли применение во многих школах боевых искусств. Они могут быть использованы при любых обстоятельствах и служат основой для выполнения широкого диапазона приемов. Передняя стойка имеет наступательный характер, а задняя стойка больше подходит для обороны. Боковая стойка применяется для подготовки и

выполнения особых ударов ногами и руками, например, прямых ударов ногой в сторону и ударов руками с разворота.

### 1. Естественная стойка на месте

Распределение веса тела: равномерное на обе ноги.

Эта основная стойка нередко применяется для того, чтобы скрыть истинные намерения. Ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, руки свободно опущены. Тело полностью расслаблено, но готово к мгновенной ответной реакции на возможную агрессию. Воздержитесь от любых телодвижений, которые могут быть восприняты как подготовка к атаке. Лицо выражает полное безразличие к происходящему.

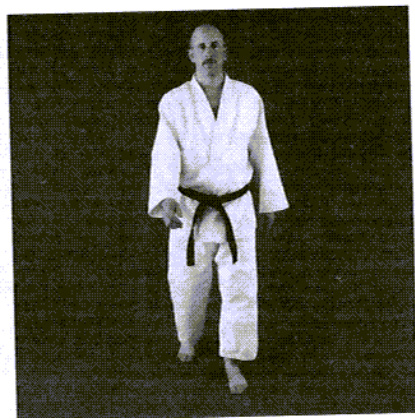
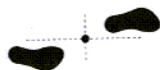


Схемы расположения ступней относятся к верхнему ряду фотографий и указывают на предпочтительное положение ног. Однако в ходе боя эти позиции постоянно меняются. Черная точка обозначает центр тяжести, смещение которого (если оно есть) показывает белый кружок.

## 2. Естественная стойка в движении

Распределение веса тела: постоянно меняющееся.

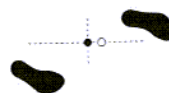
В сущности, эта стойка может считаться формой наступательного движения. Находясь в постоянном движении, то есть двигаясь свободно и непринужденно, мастер ничем не выдает своих намерений. Медленное и плавное движение рук и ног создают прекрасные условия для начала внезапной атаки, будь то удары, блоки, захваты или броски.



## 3. Передняя (боевая) стойка

Распределение веса тела: 50–60% на переднюю ногу.

Основная боевая стойка необычайно подвижна и хороша для быстрых перемещений, начала атаки, ударов, захватов и бросков. Недостатком является отсутствие устойчивости при схватке в ближнем бою. Ноги разведены на 1,5 ширины плеч. Ступня, стоящая сзади, прижата к полу или слегка приподнята на носок. Эту стойку взяли на вооружение многие школы, начиная с бокса и кончая спортивным тэквондо.

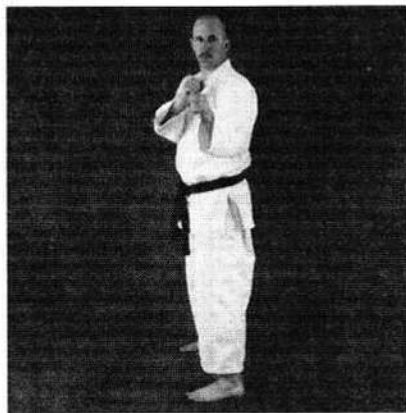




#### 4. Боковая (боевая) стойка

Распределение веса тела: равномерное на обе ноги.

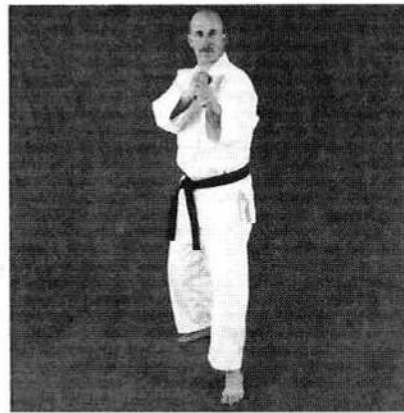
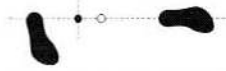
Эта стойка применяется при выполнении ударов ногами в сторону, назад и ударов с разворота и для ведения боя с противником, находящимся под углом 180 градусов. Она обеспечивает высокую степень устойчивости в ущерб подвижности в боковом направлении, хотя и дает возможность перемещения назад и вперед. Согнутые в коленях ноги раздвинуты на 1,5 ширины плеч. Положение плеч и бедер соответствует положению ног. Для того чтобы встать лицом к противнику, достаточно повернуть голову и развернуть руки.



#### 5. Задняя (боевая) стойка

Распределение веса тела: 50–75% на сзади стоящую ногу.

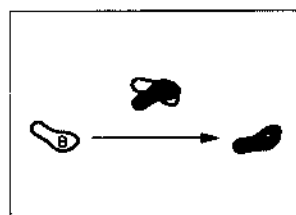
Эта основная оборонительная стойка отличается как устойчивостью, так и подвижностью. Большая часть веса тела приходится на ногу, стоящую сзади, что создает возможность для эффективной обороны и контратаки стоящей впереди ногой. Слегка согнутые ноги расставлены на 1,5 ширины плеч. Носок впереди стоящей ноги направлен вперед, а сзади стоящей — развернут под углом около 90 градусов в сторону. Пятки находятся на одной линии. Положение плеч и бедер соответствует положению ног.



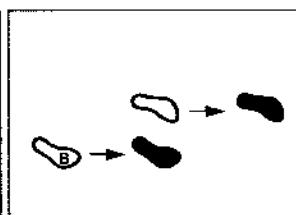
## ПЕРЕМЕЩЕНИЯ

В большинстве случаев работа ног основана на 40 базовых шагах, комбинации которых бесчисленны. Во время схватки предпочтение отда-

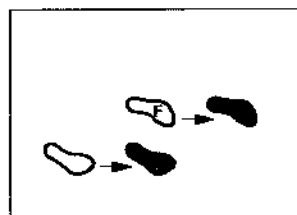
ется коротким шагам и стойкам с широко раздвинутыми ногами, что лишает противника возможности нарушить ваше равновесие и осуществить бросок. Шаги с 31 по 40 специально предназначены для ведения ближнего боя.



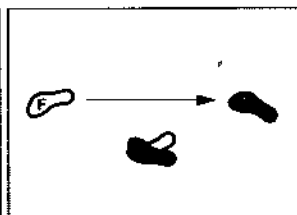
1. Шаг вперед



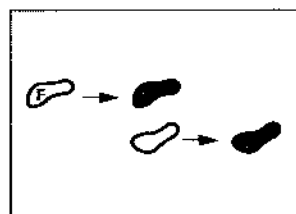
2. Скользящий шаг вперед



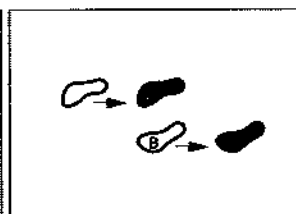
3. Шаркающий шаг вперед



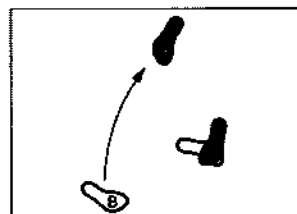
4. Шаг назад



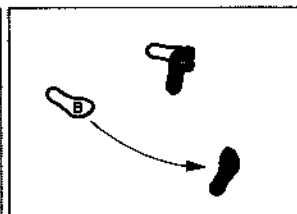
5. Скользящий шаг назад



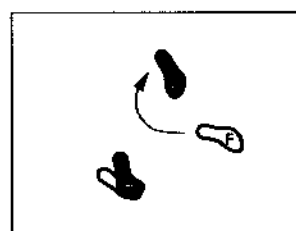
6. Шаркающий шаг назад



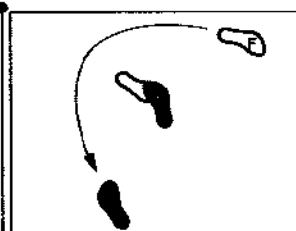
7. Шаг в сторону —  
передний разворот (левый)



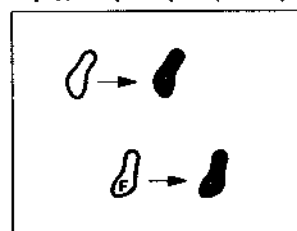
8. Шаг вбок — передний  
разворот (правый)



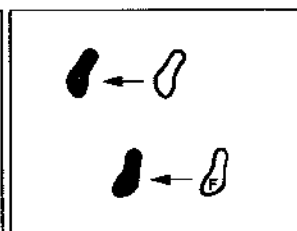
9. Шаг в сторону — задний  
разворот (левый)



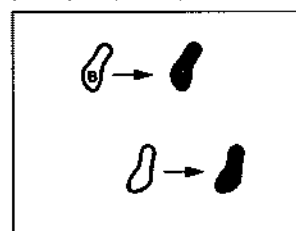
10. Шаг в сторону —  
задний разворот (правый)



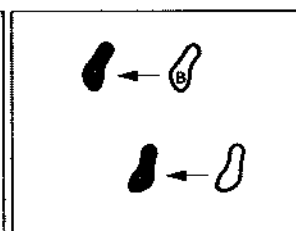
11. Скользящий шаг в  
сторону (передний левый)



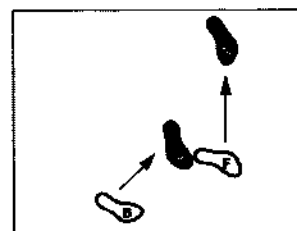
12. Скользящий шаг в  
сторону (передний правый)



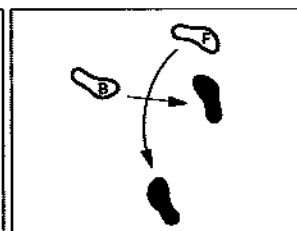
13. Скользящий шаг в  
сторону (задний левый)



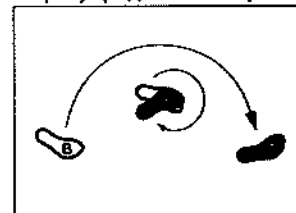
14. Скользящий шаг в  
сторону (задний правый)



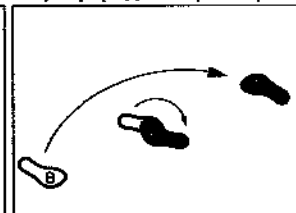
15. Скользящий шаг в  
сторону с шагом влево



16. Скользящий шаг в  
сторону с шагом вправо



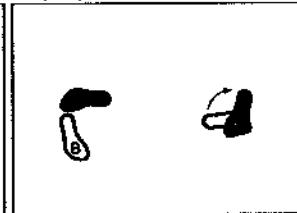
17. Шаг с разворотом (лицом  
вперед)



18. Шаг с разворотом (лицом  
назад)



19. Поворот (лицом в сторону)

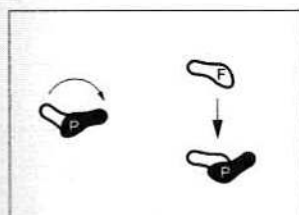


20. Поворот (лицом назад)

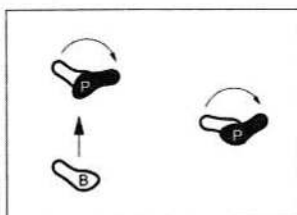


Контурный след ступни обозначает исходную позицию, заштрихованный — конечную. Цифрами обозначена очередность.

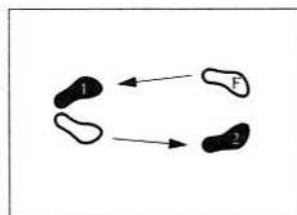
**P** — ось вращения  
**B** — сзади стоящая нога  
**F** — впереди стоящая нога



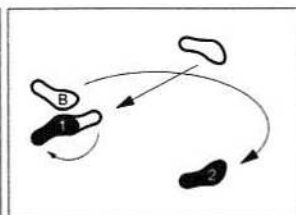
21. Шаг-разворот (шаг вперед)



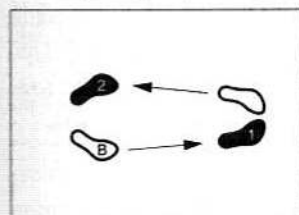
22. Шаг-разворот (шаг назад)



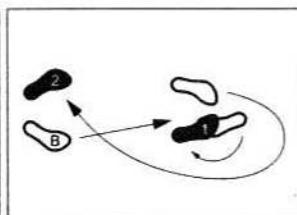
23. Уход вперед



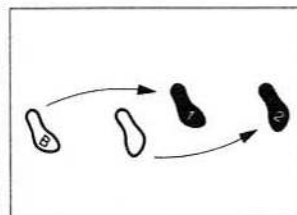
24. Уход вперед с разворотом



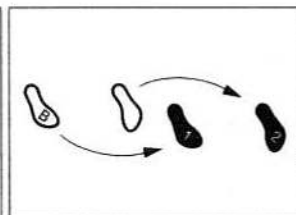
25. Отход назад



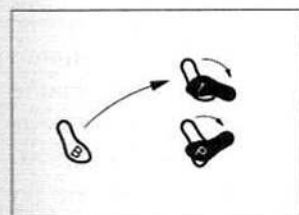
26. Отход назад с разворотом



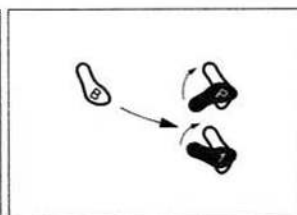
27. Поперечный шаг назад



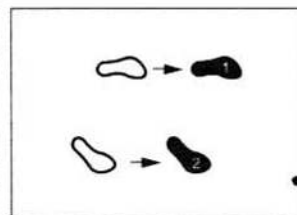
28. Поперечный шаг вперед



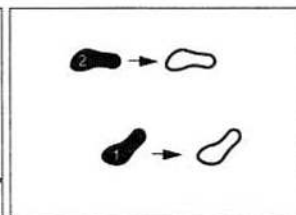
29. Поперечный шаг назад с разворотом



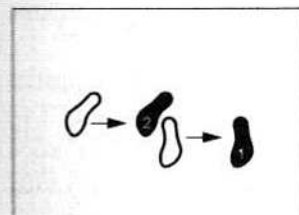
30. Поперечный шаг вперед с разворотом



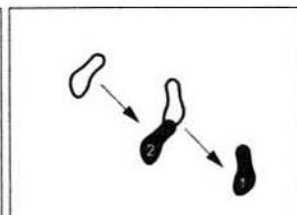
31. Шаркающий шаг вперед



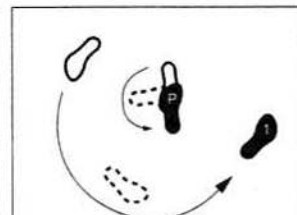
32. Шаркающий шаг назад



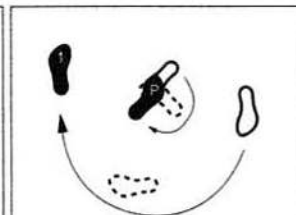
33. Шаркающий шаг в сторону



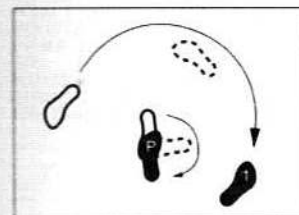
34. Диагональный шаркающий шаг



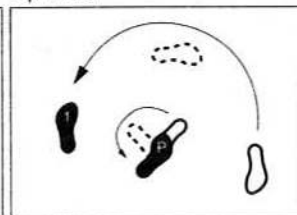
35. Поворот вперед (левый разворот)



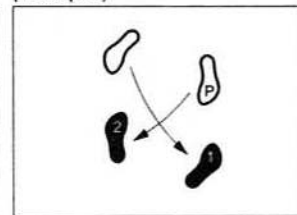
36. Поворот вперед (правый разворот)



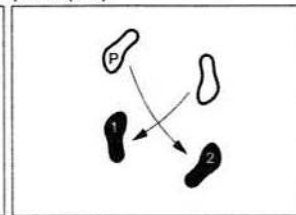
37. Поворот назад (левый разворот)



38. Поворот назад (правый разворот)



39. Поворот двумя шагами (левый)



40. Поворот двумя шагами (правый)

## ВЫНУЖДЕННЫЕ ПАДЕНИЯ

### Самостраховка

Самостраховка при падении — это особый навык, с помощью которого можно избежать травмы при падении на пол. Тело должно быть сгруппировано таким образом, чтобы минимизировать силу удара тела о поверхность пола за счет распределения этой силы на возможно большую площадь. На с. 46 показаны четыре основных типа этой техники. Тип вынужденного падения зависит от конкретного приема, в нашем случае от удержания. Получать эти навыки следует под руководством опытного инструктора. При изучении техники следует попытаться управлять своим телом во время свободного падения.

При соприкосновении тела с полом раздаются шлепок и энергетический выкрик. В некоторых боевых искусствах не принято применять энергетический выкрик; вместо этого мастер, в момент соприкосновения с поверхностью пола, либо выдыхает, либо задерживает дыхание.

#### *Шлепок*

При выполнении большинства падений шлепок осуществляется ладонью, предплечьем или всей поверхностью руки. Сила шлепка должна соответствовать плотности поверхности, на которую происходит падение. Порой, наблюдая, как ученики яростно хлопают руками по мату, невольно думаешь о том, что, падая на бетон, они нанесли бы себе серьезные увечья. В некоторых «мягких» боевых искусствах шлепок едва обозначается или вовсе не используется, так как эти мастера при падении «сливаются» с землей.

### *Энергетический выкрик*

Энергетический выкрик — это отрывистый звук, с помощью которого освобождается внутренняя энергия. Мы уже говорили об этом приеме в разделе, озаглавленном «Энергетические понятия». Во время падений энергетический выкрик помогает защитить тело от повреждений, сохранить запас воздуха в легких и позволяет мышцам правильно скоординироваться в момент жесткого контакта. Некоторые школы боевых искусств не используют выкрик; вместо этого их адепты расслабляются и «сливаются» с землей. В ряде китайских школ учат напрягать тело и задерживать дыхание, чтобы при падении предотвратить повреждение внутренних органов.

### 1. Падение вперед

Падая вперед, расположите руки, согнутые в локтях под углом 45 градусов, на уровне лица так, чтобы ладони были на одной линии с предплечьями. Во время падения расставьте ноги на ширину плеч или шире. В момент контакта с землей, одновременно с энергетическим выкриком или выдохом, хлопните по ее поверхности ладонями и предплечьями. Ладони должны коснуться земли раньше предплечий. Подушечки пальцев ног должна коснуться земли в тот же момент.

**Предупреждение.** При падении разверните голову в сторону, чтобы не сломать нос. Туловище и колени не должны первыми коснуться земли. Постарайтесь смягчить удар, расслабив локти и плечи. Ни в коем случае не приземляйтесь на локти (перелом) или на основания ладоней (перелом запястий). Первую попытку тренировочного падения осуществляйте с колен, затем — из положения сидя на корточках, далее — из положения стоя и лишь потом — в прыжке.



## 2. Падение назад

При падении назад скрестите руки, прижмите подбородок к груди и берегите затылок от удара. Приземлившись на заднюю поверхность плеч, хлопните по поверхности пола обеими руками, вытянув их под углом 45 градусов. В момент приземления осуществляется выдох или энергетический выкрик. Отведите руки в положение готовности для выполнения очередного приема. При падении из положения стоя (см. фото) старайтесь прижать пятки к ягодицам.

**Предупреждение.** Хлопок должен осуществляться под углом, не превышающим 45 градусов. Иначе это неэффективно и нередко приводит к болевым ощущениям в плечах и слишком резкому выдоху. Во время падения округляйте спину. Начинайте тренировку из положения лежа, далее переходите к отработке движения из положения сидя, затем — из положения стоя и лишь потом — в прыжке. Постарайтесь не приземляться на среднюю или нижнюю часть спины, так как это может привести к травмам шеи и позвоночника.

## 3. Падение на бок из положения сидя

Этот прием используется при падении на бок под углом. При подсечке одной ноги вы начинаете опускаться на другой. Падайте под углом на ягодицы и хлопните по полу рукой, вытянутой под углом 45 градусов, перекатываясь на бок. Не забывайте о выдохе или энергетическом выкрике. По инерции ваши ноги поднимутся вверх. В данном случае без хлопка можно и

обойтись, но он помогает согласовать ваши действия.

**Предупреждение.** Это падение осуществляется с относительно малой высоты, и, коль скоро вы контролируете весь процесс, его можно сравнить с задним боковым кувырком. Эту технику нередко путают со следующим способом падения, хотя различие между ними очевидно. В падении на бок по дуге из положения стоя от земли отрываются обе ноги, а не одна, как в данном случае.

## 4. Падение на бок по дуге из положения стоя

Этот прием используется в том случае, когда осуществляется подсечка под обе ноги. Вы приземляетесь на бок, хлопая по земле одной рукой, вытянутой под углом 45 градусов, и одновременно выдыхая или издавая энергетический выкрик. Правая часть тела и левая нога опускаются на пол одновременно. Согнутая в колене левая нога приземляется на подушки пальцев. Правая нога слегка согнута подошвой вверх для защиты лодыжки.

**Предупреждение.** Опустите подбородок, разверните правую ступню вверх, чтобы защитить лодыжку от удара о землю, и приземляйтесь на заднюю поверхность правого плеча (но не на боковую — это может привести к серьезной травме). По сравнению с предыдущим вариантом падения этот способ предполагает более жесткое приземление. По завершении приема инерция броска позволит вам принять такое же сидячее положение, как и в предыдущем случае.



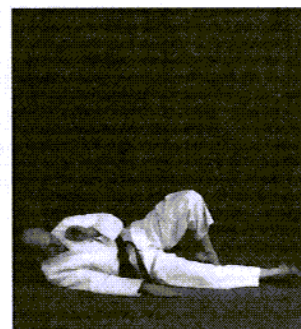
Падение вперед



Падение назад



Падение на бок из положения сидя



Падение на бок по дуге



# АКУПУНКТУРНЫЕ ТОЧКИ

## Локализация

|       |                                                                                                                                  |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| BL-10 | Задняя поверхность шеи, на 1,3 единицы в сторону GV-15, в пределах линии роста волос, на боковой стороне трапециевидной мышцы    |
| BL-13 | Верхняя часть спины, 1,5 единицы вбок к нижнему краю шиповидного отростка 3-го грудного позвонка                                 |
| BL-14 | Верхняя часть спины, 1,5 единицы вбок к нижнему краю шиповидного отростка 4-го грудного позвонка                                 |
| BL-15 | Верхняя часть спины, 1,5 единицы вбок к нижнему краю шиповидного отростка 5-го грудного позвонка                                 |
| BL-50 | Ягодица, в срединной точке ягодичной складки                                                                                     |
| BL-51 | Задняя поверхность бедра, на 6 единиц ниже BL-50, на линии, соединяющей BL-50 и BL-54                                            |
| BL-54 | Коленный сгиб, срединная точка поперечной складки, между двуглавой мышцей и мышцей сухожилий                                     |
| BL-56 | Икра, 3 единицы выше BL-57, в центре мышцы голени                                                                                |
| BL-57 | Икра, ниже мышцы голени, на линии между BL-54 и ахилловым сухожилием                                                             |
| BL-60 | Внешняя поверхность лодыжки, углубление между выступающей костью лодыжки и ахилловым сухожилием                                  |
| CO-1  | В центре промежности, между анусом и гениталиями                                                                                 |
| CO-2  | Передняя срединная линия, непосредственно над лобковой костью (лобковое сращение), 5 единиц ниже пупка (прощупывается пульсация) |
| CO-6  | Передняя срединная линия живота, 1,5 единицы ниже пупка                                                                          |
| CO-15 | Передняя срединная линия, 7 единиц выше пупка, обычно ниже мечевидного отростка                                                  |
| CO-17 | Передняя срединная линия груди, на уровне 4-го межреберного промежутка, между сосками, на грудине                                |
| CO-22 | Передняя срединная линия, в центре грудной выемки (верхний край грудины, у основания горла)                                      |
| CO-23 | Передняя срединная линия горла, выше адамова яблока, в углублении у верхнего края подъязычной кости                              |
| GB-1  | Примерно 0,5 единицы в сторону от внешнего уголка глаза, в углублении на боковой части глазницы                                  |
| GB-8  | Боковая часть головы, выше уха, на 1,5 единицы от линии роста волос (точка ощущается при нажатии)                                |
| GB-9  | Боковая часть головы, за ухом и выше него, 2 единицы от уровня роста волос, примерно 0,5 единицы за GB-8                         |
| GB-20 | Задняя поверхность шеи, ниже затылочной кости, в углублении между грудино-ключично-сосцевидной и трапециевидной мышцами          |
| GB-21 | Плечо, в срединной точке между 7-м позвонком и выступающей на плечо костью (латеральным концом кости лопатки)                    |
| GB-24 | Ниже соска, между хрящами 7-го и 8-го ребер, на одно межреберье ниже и слегка вбок, к LV-14                                      |

|       |                                                                                                                             |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| GB-25 | Боковая поверхность туловища, у нижнего края колеблющегося 12-го ребра (самого нижнего)                                     |
| GB-31 | Внешняя поверхность бедра, на 7 единиц выше коленной чашечки, у конца среднего пальца, когда руки опущены                   |
| GB-33 | Внешняя поверхность бедра, в углублении между сухожилием и мышцей                                                           |
| GB-41 | Верхняя поверхность стопы, на периферии между сочленением 4-й и 5-й костей плюсны                                           |
| GV-1  | Между кончиком копчика и анусом                                                                                             |
| GV-3  | Срединная линия спины, ниже шиповидного отростка 4-го поясничного позвонка                                                  |
| GV-4  | Срединная линия спины, ниже шиповидного отростка 2-го поясничного позвонка                                                  |
| GV-12 | Срединная линия спины, ниже шиповидного отростка 3-го грудного позвонка                                                     |
| GV-15 | Срединная линия задней поверхности шеи, в углублении на 0,5 единицы ниже GV-16, в 0,5 единицы от линии роста волос          |
| GV-16 | Срединная линия задней поверхности шеи, в углублении ниже внешнего затылочного выступа, в месте начала трапециевидной мышцы |
| GV-20 | Срединная линия головы, 7 единиц выше задней линии роста волос, на линии между верхушкой и мочкой уха                       |
| GV-24 | Срединная линия, макушка, в пределах 0,5 единицы от передней линии роста волос                                              |
| GV-26 | Передняя срединная линия, в центре губного (подносового) желоба                                                             |
| HT-1  | В центре подмышечной впадины, на срединной стороне подмышечной артерии                                                      |
| HT-2  | 3 единицы выше локтевого сгиба и HT-3, у основания бицепса                                                                  |
| HT-3  | У локтевого сгиба, в углублении, соответствующем выступающему концу локтевой кости                                          |
| HT-7  | На поперечной складке запястья, в углублении между локтевой и гороховидной костями                                          |
| KI-5  | Внутренняя часть пятки, в углублении выше и впереди выступа пяточной кости, 1 единица ниже уровня лодыжки                   |
| KI-8  | Нижняя часть голени, 2 единицы выше уровня костного выступа лодыжки, сзади срединной линии большеберцовой кости             |
| KI-10 | Срединная часть коленного сгиба, на уровне BL-54                                                                            |
| KI-23 | Грудь, в 4-м межреберном промежутке, 2 единицы вбок от срединной линии тела, на уровне соска                                |
| KI-27 | Грудь, в углублении у нижнего края ключицы, 2 единицы вбок от срединной линии тела                                          |
| LI-4  | Центр мышцы между 1-й и 2-й пястными костями, на тыльной стороне ладони (перепонка между большим и указательным пальцами)   |

## Акупунктурные точки. Локализация (продолжение)

|       |                                                                                                                                 |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LI-5  | Лучевая сторона запястья, в углублении между разгибающими сухожилиями у основания большого пальца                               |
| LI-11 | В углублении у локтевого сгиба, между LU-5 и выступом плечевой кости                                                            |
| LI-15 | В углублении у края плечевого сустава, ближе к середине дельтовидной мышцы                                                      |
| LI-18 | Боковая поверхность шеи, уровень адамова яблока, непосредственно за ухом, на задней части грудино-сосцевидной мышцы             |
| LU-1  | Грудь, 1 единица ниже бокового края ключицы, в первом межреберном промежутке, 6 единиц от срединной линии (прощупывается пульс) |
| LU-5  | Локтевой сгиб, радиальная сторона сухожилия, у основания радиальной плечевой мышцы                                              |
| LU-7  | Предплечье со стороны большого пальца, у бокового края радиальной кости, 1,5 единицы выше складки запястья                      |
| LU-9  | Поперечная складка запястья, в углублении со стороны радиальной артерии; в месте, где прощупывается пульс                       |
| LV-3  | Верхняя поверхность стопы, в периферическом углублении между сочленением костей плюсны                                          |
| LV-5  | 5 единиц выше выступа кости внутренней части лодыжки; между большеберцовой костью и икроножной мышцей                           |
| LV-6  | Внутренняя часть лодыжки, 7 единиц выше выступа кости внутренней лодыжки, с заднего края большеберцовой кости                   |
| LV-8  | Внутренний коленный сустав. В согнутом состоянии колена точка находится посредине складки, выше сухожилий                       |
| LV-12 | Паховая борозда, 2,5 единицы вбок от срединной линии, вбок от лобковой кости, 5 единиц ниже пупка                               |
| LV-13 | Туловище, ниже окончания 11-го колеблющегося ребра, 2 единицы выше пупка, 6 единиц вбок от срединной линии                      |
| LV-14 | Грудь, около 6-го межреберного промежутка, на 2 ребра ниже соска                                                                |

|          |                                                                                                                            |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| M-BW-25  | Задняя срединная линия, 1 позвонок ниже GV-3, в месте сочленения 5-го поясничного и 1-го крестцового позвонков             |
| M-HN-3   | Передняя срединная линия, углубление по центру линии надпереносья; также обозначается как GV-24.5                          |
| M-HN-4   | Передняя срединная линия, нижняя точка переносицы, на линии между внутренними уголками глаз                                |
| M-HN-9   | Висок, 1 единица за средней точкой между внешним углом глаза и бровью                                                      |
| M-UE-24  | Тыльная поверхность ладони, между 2-й и 3-й пястными костями, 0,5 единицы от места прикрепления суставов пальцев           |
| M-UE-50  | Тыльная поверхность ладони, между 3-й и 4-й пястными костями, 0,5 единицы от места прикрепления суставов пальцев           |
| N-LE-7   | Внешняя поверхность голени, ниже колена, 1 единица вбок от ST-36                                                           |
| N-UE-9   | Передняя поверхность верхней части руки, в центре двуглавой мышцы плеча, ниже подмышечной складки                          |
| N-UE-19a | Тыльная поверхность ладони, вилочковое углубление в месте сочленения 2-й и 3-й пястных костей                              |
| PC-1     | Грудь, 1 единица в сторону от соска, в 4-м межреберном промежутке                                                          |
| PC-3     | Внутренняя поверхность локтевого сгиба, поперек складки, у сухожилия двуглавой мышцы плеча                                 |
| PC-6     | Предплечье, 2 единицы выше запястной складки, между сухожилиями длинной ладонной мышцы и лучевой сгибающей мышцы           |
| SI-5     | Тыльная часть запястья, в углублении между локтевой и трехгранной костью (лучезапястный сустав)                            |
| SI-6     | Ладонь развернута к груди; 0,5 единицы ближе к запястью, в костном углублении на радиальной стороне головки локтевой кости |
| SI-8     | В углублении за локтем, у выступа плечевой кости                                                                           |
| SI-11    | Плоская часть лопатки, в середине между левым и правым краями, 1/3 расстояния между выступом и основанием                  |

### Расположение акупунктурных точек

Акупунктурные точки в большинстве случаев расположены в углублениях у костей, суставов и мышц. Область воздействия на точку обычно равна по площади размеру мелкой монеты, но иногда может быть не больше булавочной головки. Одни точки обнаружить просто, так как они чувствительны при нажатии, другие определяются в процессе тщательного исследования. Нередко очень важен угол, под которым наносится точечный удар. Попробуйте почувствовать пальцами некоторое углуб-

ление, соответствующее искомой точке. Таким углублением может быть костная впадина или пространство между мышечными тканями и сухожилиями.

### Способы обнаружения точек

В Древнем Китае пользовались единицей измерения *цунь*. Ее применяют и по сей день. Единица измерения зависит от индивидуальных параметров тела человека. На рисунке (см. с. 49) показаны соответствия единицы измерения длине или ширине пальцев.



## Акупунктурные точки. Локализация (окончание)

|       |                                                                                                                                     |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SI-17 | Непосредственно за углом челюсти (угол нижней челюсти), у переднего края грудино-ключично-сосцевидной мышцы                         |
| SP-6  | 3 единицы выше выступающей кости внутренней лодыжки, на заднем крае большеберцовой кости                                            |
| SP-7  | 6 единиц выше выступающей кости внутренней лодыжки, 3 единицы выше SP-6                                                             |
| SP-8  | 3 единицы ниже выступающей большеберцовой кости у внутреннего колена, на линии, соединяющей SP-9 и выступающую кость голени         |
| SP-9  | В углублении ниже выступающей большеберцовой кости у внутреннего колена, между задним краем большеберцовой кости и икроножной мышцы |
| SP-10 | Бедро, 2 единицы коленной чашечки, в средней части медиальной широкой мышцы                                                         |
| SP-11 | Бедро, 6 единиц выше SP-10, в средней части портняжной мышцы, между SP-10 + 12 (прощупывается пульс)                                |
| SP-12 | В паховой складке, боковая часть бедренной артерии, 3,5 единицы в сторону CO-2 (прощупывается пульс)                                |
| SP-21 | Туловище, по срединной линии подмышки, 6 единиц ниже подмышечной впадины, в средней точке между подмышкой и окончанием 11-го ребра  |
| ST-2  | В углублении на верхнем крае скулы, на уровне зрачка                                                                                |
| ST-3  | На уровне зрачка ST-2, у ноздри                                                                                                     |
| ST-4  | Немного вбок от угла рта, ниже ST-3 (прощупывается едва заметная пульсация)                                                         |
| ST-5  | В углублении нижней челюсти, на нижнем крае жевательного мускула (прощупывается пульс)                                              |
| ST-7  | На передней поверхности уха, в углублении скуловой дуги                                                                             |

|       |                                                                                                                                  |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ST-9  | Боковая сторона шеи, на уровне вершины адамова яблока, на переднем крае грудино-ключично-сосцевидной мышцы, вдоль сонной артерии |
| ST-10 | На переднем крае грудино-ключично-сосцевидной мышцы, в средней точке между ST-9 и ST-11                                          |
| ST-11 | Передняя часть шеи, в углублении грудино-ключично-сосцевидной мышцы, у конца ключицы                                             |
| ST-12 | В углублении у верхнего края середины ключицы, на уровне соска, 4 единицы вбок от срединной линии                                |
| ST-13 | В углублении у нижнего края середины ключицы, выше и на уровне соска                                                             |
| ST-17 | Грудь, в центре соска. Это место нередко используется как точка отсчета при определении других акупунктурных точек               |
| ST-34 | Бедро, 2 единицы выше верхнего бокового края коленной чашечки, между прямой мышцей бедра и боковой широкой мышцей                |
| ST-35 | В углублении ниже коленной чашечки, вбок от связки надколенника, в месте сгиба                                                   |
| ST-36 | Голень, 3 единицы ниже ST-35, примерно 1 единица в сторону выступа большеберцовой кости                                          |
| TW-3  | Тыльная сторона ладони, между 4-й и 5-й пястными костями, в углублении у места прикрепления пальцев                              |
| TW-11 | Задняя поверхность руки, 2 единицы выше локтя, на сухожилии трицепса                                                             |
| TW-12 | Задняя поверхность руки, у бокового выступа трицепса                                                                             |
| TW-17 | В углублении за мочкой уха сосцевидным отростком (на черепе) и нижней челюстью                                                   |
| TW-23 | Боковая сторона головы, в углублении у конца брови                                                                               |

### Термины, использованные в таблице

Во избежание неверного толкования анатомических особенностей человеческого тела ниже приводится пояснение некоторых терминов. Например, выражение «выше лучезапястного сустава» может относиться к обеим сторонам запястья, в зависимости от положения руки (поднята, опущена). В то же время определение «проксимальный» (ближайший к месту прикрепления) является однозначным, независимо от положения конечности.

*Верхний* — в направлении головы или расположенный над другим органом.

*Нижний* — в направлении от головы или расположенный под другим органом.

*Передний* — ближайший к передней поверхности тела или расположенный на ней.

*Задний* — ближайший к задней поверхности тела или расположенный на ней.

*Срединный* — расположенный в срединной части тела или органа.

*Боковой* — удаленный от средней части тела или органа.

*Проксимальный* — ближайший к месту прикрепления на конечности, туловище или органе.

*Периферический* — удаленный от места прикрепления на конечности, туловище или органе.

*Поверхностный* — расположенный близко к поверхности тела или на ней.

*Глубоко расположенный* — расположенный далеко от поверхности тела.

*Единица* — единица измерения, основанная на размерах пальцев.

1 ед. длины



1 ед. длины



1,5 ед. длины

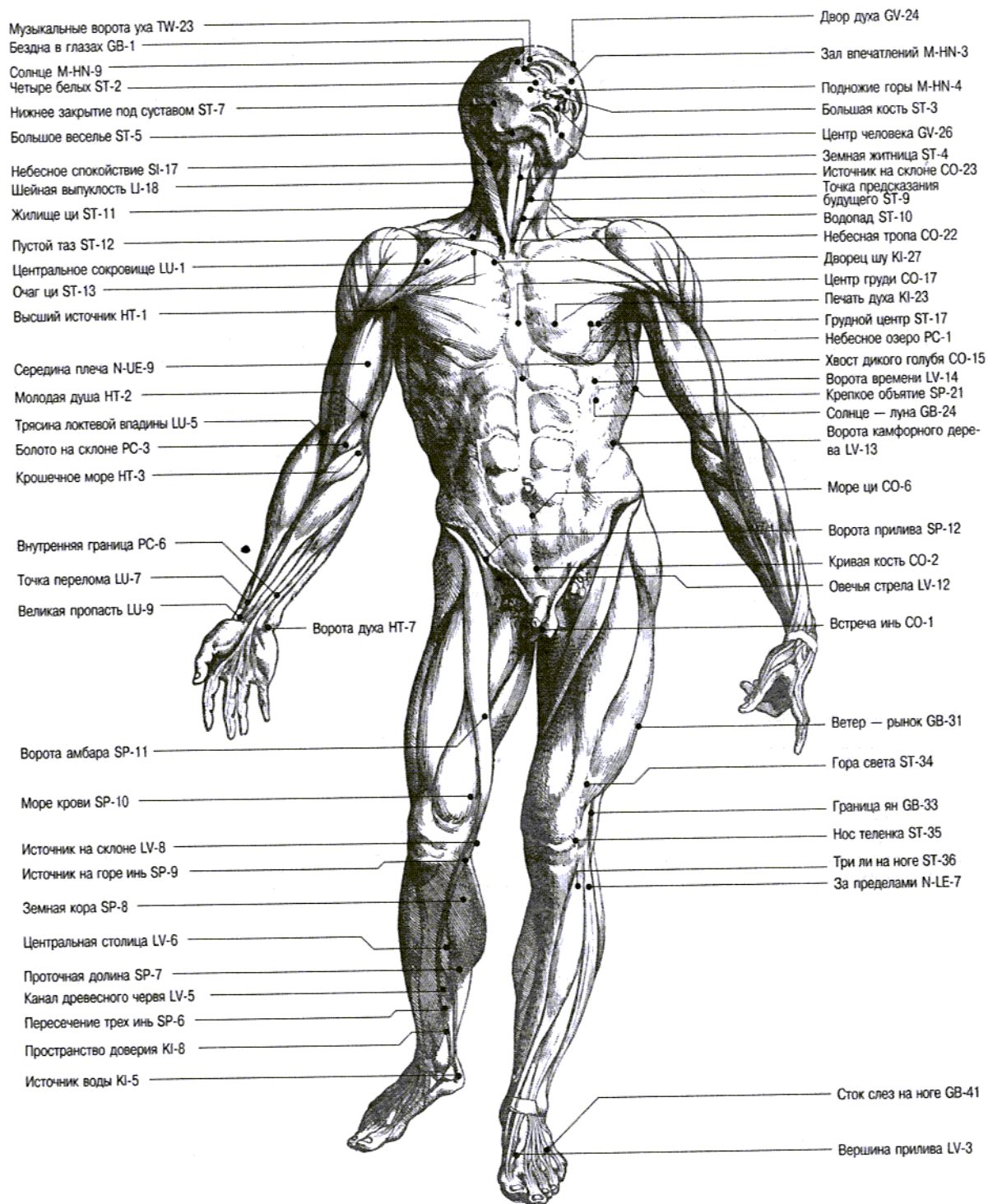


2 ед. длины

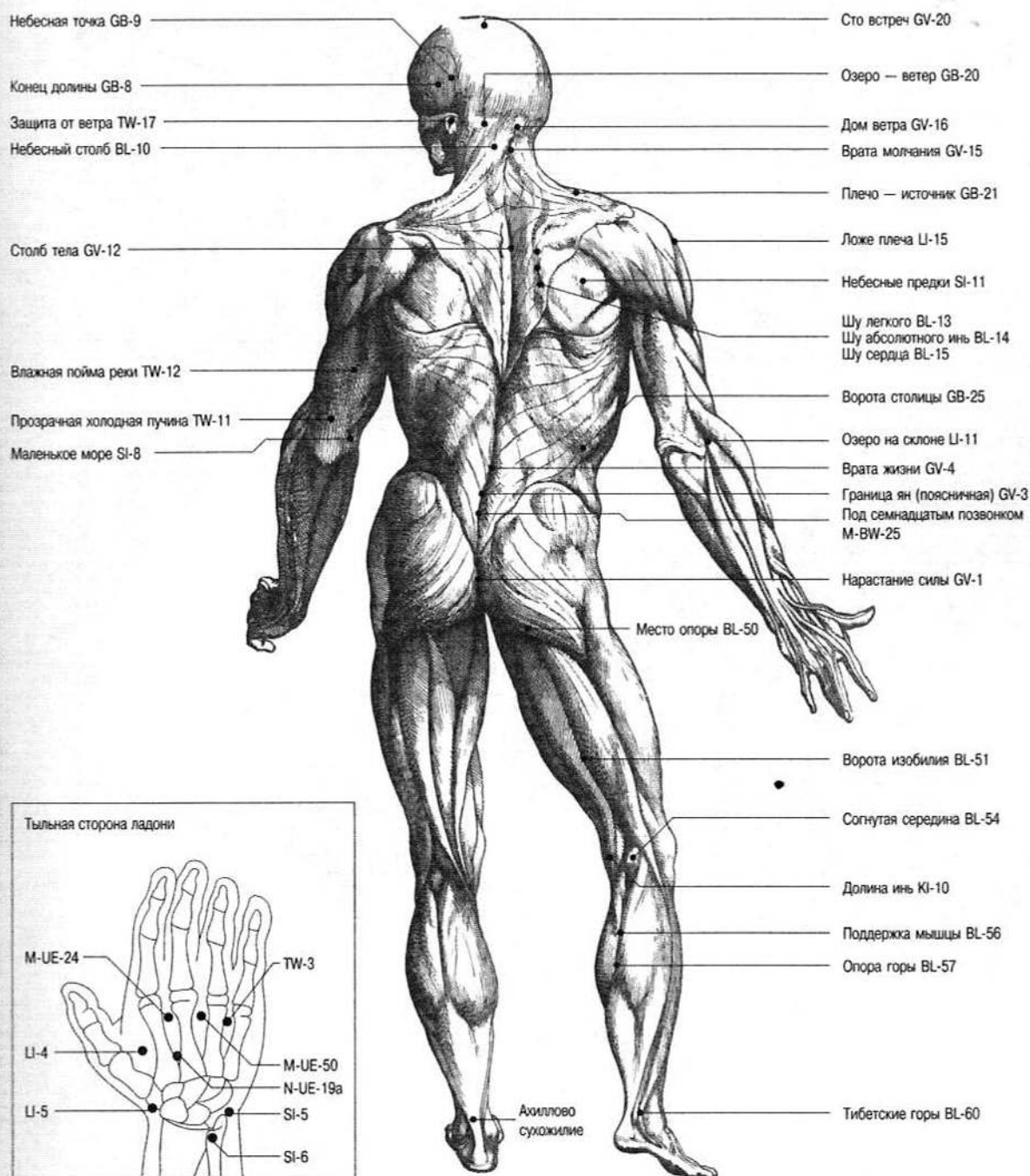


3 ед. длины









На схеме показаны 106 акупунктурных точек на теле человека, представляющих цели для мастеров боевых искусств. Каждая точка имеет как буквенно-цифровое обозначение, так и русский перевод китайского названия. На корейском и японском языках эти точки

имеют аналогичные, а в некоторых случаях и идентичные названия. Более детальный обзор анатомических аспектов дается в книге М. Тедески «Анатомия для исцеления и боевых искусств» («ФАИР-ПРЕСС», 2005), где указаны более 380 точек.







# **ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ**

**УДАРЫ РУКАМИ**

**УДАРЫ НОГАМИ**

**УДАРЫ ГОЛОВОЙ И ТУЛОВИЩЕМ**

**КОМБИНАЦИИ**

**УДАРЫ ЛАДОНЯМИ И КУЛАКОМ**

**УДАРЫ ЗАПЯСТЬЕМ И ПРЕДПЛЕЧЬЕМ**

**УДАРЫ ЛОКТЕМ**

**ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ И ЗАХВАТОВ**

## УНИФИКАЦИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ

В книге представлен 421 вариант атакующих приемов, применяемых в боевых искусствах. Материал изложен в следующей последовательности:

### Удары руками

50 ударов ладонями  
9 ударов запястьями и предплечьями  
8 ударов локтями

### Удары ногами

31 удар в положении стоя  
4 удара коленями  
37 ударов из положения на полу  
14 ударов в прыжке

### Удары головой и туловищем

6 ударов головой  
4 удара туловищем

### Комбинации

61 комбинация ударов руками  
56 комбинаций ударов ногами  
26 смешанных комбинаций

### Уход от ударов и постановка блоков

7 способов ухода от ударов  
50 блоков

### Защита против ударов руками

34 контрудара

### Защита против ударов ногами

16 контрударов

### Защита против захватов

8 контрударов

### Удары ладонями и кулаком

1. Джэб
2. Прямой удар кулаком
3. Вертикальный удар кулаком
4. Удар кулаком сверху
5. Хук
6. Апперкот
7. Удар кулаком назад
8. Восходящий удар кулаком
9. Внешний удар кулаком назад
10. Нисходящий удар кулаком назад
11. Восходящий удар кулаком назад
12. Сгребаящий удар кулаком назад
13. Внешний удар-молот (удар основанием кулака)
14. Нисходящий удар-молот
15. Внутренний удар-молот
16. Двойной удар-молот
17. Внешний удар кулаком большого пальца
18. Внутренний удар кулаком большого пальца
19. Восходящий удар кулаком большого пальца
20. Двойной удар кулаками большого пальца
21. Кулак среднего пальца
22. Кулак указательного пальца
23. Кулак четырех суставов
24. Ладонь четырех суставов
25. Внешний удар рукой-ножом (ребром ладони)
26. Внутренний удар рукой-ножом
27. Нисходящий удар рукой-ножом
28. Удар режущей ладонью
29. Рука-копье — колющий удар пальцами
30. Рука-копье — колющий удар двумя пальцами
31. Рука-копье — колющий удар двумя разведенными пальцами



8. Удар внутренней поверхностью локтево-го сгиба

### Удары ногами из положения стоя

1. Удар вперед основанием пальцев ноги

2. Удар вперед пяткой

3. Пробивающий удар вперед

4. Восходящий удар вперед

5. Крутовой удар ногой вперед

6. Крутовой удар под углом 45 градусов

7. Крутовой удар голенью

8. Обратный крутовой удар

9. Пробивающий удар ногой в сторону

10. Острым ударом ногой в сторону

11. Восходящий удар ногой в сторону

12. Толкающий удар ногой

13. Удар ногой назад

14. Боковой удар ногой назад

15. Задний аптеркот ногой

16. Восходящий удар ногой назад

17. Восходящий удар пяткой

18. Впечатывающий удар ногой

19. Нисходящий удар сводом стопы

20. Удар вперед сводом стопы

21. Удар по дуге внутренним ребром пятки

22. Внутренний хук ногой

23. Крутовой удар ребром стопы

24. Обратный крутовой удар ребром

стопы

25. Удар по дуге внутренней частью стопы

26. Удар по дуге внешней частью стопы

27. Внешний рубящий удар ногой

28. Внутренний рубящий удар ногой

29. Хук ногой

30. Крутовой удар ногой

31. Крученый хук ногой

### Удары коленом

1. Восходящий удар коленом

2. Удар коленом вперед

32. Рука-копые — колотый удар одним

пальцем

33. Прямой удар тыльной стороной ладони

34. Крутовой удар тыльной стороной ладони

35. Удар внутренним ребром ладони

36. Удар рукой «челюсть быка»

37. Удар «куринной лапой»

38. Удар «пятью тигра»

39. Прямой удар основанием ладони

40. Нисходящий удар основанием ладони

41. Аптеркот основанием ладони

42. Хук основанием ладони

43. Внутренний удар основанием ладони

44. Удар открытой ладонью

45. Удар «медвежьей лапой»

46. Удар «котистой лапой»

47. Удар кончиками пальцев

48. Удар большим пальцем

49. Удар рукой-клещи

50. Удар рукой-орлом

### Удары запястьем и предплечьем

1. Прямой удар сгибом запястья

2. Внешний удар сгибом запястья

3. Внутренний удар сгибом запястья

4. Восходящий удар сгибом запястья

5. Удар внутренней поверхностью запястья

6. Удар внешней поверхностью запястья

7. Удар внешней поверхностью предплечья

8. Удар внутренней поверхностью предплечья

9. Хук предплечьем

### Удары локтем

1. Восходящий удар локтем

2. Нисходящий удар локтем

3. Внутренний удар локтем

4. Внешний удар локтем

5. Усиленный внутренний удар локтем

6. Усиленный боковой удар локтем

7. Удар локтем назад

3. Круговой удар коленом вперед
4. Удар коленом в сторону

### **Удары ногами из положения на полу**

1. Удар ногой вперед
2. Круговой удар ногой вперед
3. Удар ногой в сторону
4. Удар ногой назад
5. Рубящий удар ногой
6. Хук ногой
7. Круговой удар ногой
8. Двойной удар ногами вперед
9. Двойной круговой удар ногами вперед
10. Двойной удар ногами в сторону
11. Двойной удар ногами назад
12. Двойной верхний удар ногами
13. Двойной удар вперед с разведением ног
14. Двойной удар в сторону с разведением ног
15. Двойной верхний удар с разведением ног

### **Удары ногами из положения сидя**

16. Удар ногой вперед
17. Удар вперед ребром стопы
18. Удар вперед пальцем ноги
19. Круговой удар ногой вперед
20. Удар ногой по дуге внутренней частью стопы
21. Удар ногой в сторону
22. Удар ногой назад
23. Впечатывающий удар ногой
24. Круговой удар сводом стопы
25. Удар ногой по дуге внутренней частью стопы
26. Удар ногой по дуге внешней частью стопы
27. Режущий серповидный удар ногой
28. Рубящий удар ногой
29. Внутренний хук ногой

30. Хук ногой
31. Двойной удар ногами вперед
32. Двойной круговой удар ногами
33. Двойной удар ногами в сторону
34. Двойной верхний удар ногами
35. Двойной удар вперед с разведением ног
36. Двойной удар в стороны с разведением ног
37. Двойной верхний удар с разведением ног

### **Удары ногами в прыжке**

1. Удар ногой вперед в прыжке
2. Круговой удар ногой вперед в прыжке
3. Удар ногой в сторону в прыжке
4. Удар ногой назад в прыжке
5. Удар ногой назад в прыжке с разворотом
6. Рубящий удар ногой в прыжке
7. Хук ногой в прыжке
8. Круговой удар ногой в прыжке
9. Двойной удар ногами вперед
10. Двойной круговой удар ногами вперед
11. Двойной боковой удар ногами
12. Двойной удар ногами назад
13. Удар вперед с разведением ног
14. Удар в стороны с разведением ног

### **Удары головой и туловищем**

1. Удар лбом
2. Удар боковой поверхностью головы
3. Удар задней поверхностью головы
4. Пробивающий удар головой
5. Ущемление подбородком
6. Укус
7. Удар плечом
8. Удар грудью
9. Боковой удар ягодицей
10. Удар ягодицами назад



## Комбинации

Существует бесчисленное количество сочетаний одних приемов с другими, расчитанных на оборону и нападение. В главе «Комбинации» приводятся 147 вариантов комбинационных ударов.

## Уход от атаки и постановка блоков

Пятьдесят семь типичных приемов для нейтрализации ударов ногами и руками приводятся в такой последовательности:

- 7 приемов ухода от атаки;
- 14 матких блоков;

## Защита от захватов

Восемь типичных контратакующих ударов против захватов и удушающих приемов.

## Защита от ударов кулаком

Шестнадцать типичных контратакующих приемов.

- 14 жестких блоков;
- 6 прикрывающих блоков;
- 16 блоков против ударов ногами.







## Удары руками

*К ударам руками относятся приемы с использованием поверхностей ладони, предплечья или локтя. Они выполняются из положения стоя, лежа, в падении и прыжке. Некоторые боевые искусства взяли на вооружение сотни ударов руками, в то время как другие используют ограниченное количество этих приемов и применяют их, сообразуясь с конкретными обстоятельствами. Знание большого количества приемов не является необходимым в реальном бою, но помогает адекватно реагировать на широкий диапазон боевых ситуаций и способствует трезвой оценке силы и квалификации противника. В главе рассмотрены 67 ударов руками, используемые в хаккидо, которые во многом аналогичны ударам, применяемым мастерами других боевых единоборств. Далее мы рассмотрим основные принципы каждого удара, его биомеханические характеристики, способы применения и комбинационную сочетаемость. В последующих главах будут рассмотрены соответствующие приемы самообороны.*

Глава включает описание 50 базовых приемов, которые применяются сообразно обстоятельствам. Удары руками применяются в следующих четырех вариантах:

- *Одиночный удар* — единственный удар одной рукой.
- *Поочередные удары руками* — быстрая серия ударов, наносимых обеими руками.
- *Последовательные удары рукой* — быстрая серия ударов, наносимых одной рукой.
- *Двойные удары* — одновременные удары обеими руками. Воздействие ударов происходит одновременно по одной или двум разным целям. В силу того что обе руки атакуют, ваша защита становится особенно уязвимой и ненадежной. Поэтому двойные удары используются в ближнем бою, как ошеломляющий противника первый удар или в тех случаях, когда его руки заняты (например, когда он проводит удушающее воздействие).

## **УДАРЫ ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТЬЮ КУЛАКА**

Это наиболее типичные удары, выполняемые поверхностью первых двух суставов сжатого кулака. Применяются для нанесения ударов практически по любым участкам тела противника. Способы сжатия кулака уже были изложены в разделе «Ударные поверхности». Контактной областью обычно являются сгибы первых двух суставов, хотя в некоторых случаях используются и остальные суставы.

Существует восемь основных ударов с применением передней поверхности кулака, многие из которых могут применяться в сочетании с другими ударами рукой, где ударными точками являются большой палец, средний палец, указательный палец, основание ладони и т. д.

## **Основные принципы удара**

Во всех случаях нанесения удара передней поверхностью кулака используется сила всего тела атакующего. Это подразумевает скоординированные движения рук, плеч, бедер и ног. В результате такой координации энергия всего тела воплощается в одном ударе. В идеале движение начинается от бедер и ног, а затем сила последовательно передается к груди, плечу и ладони. В зависимости от типа удара движение ноги, вращение бедер и кулака могут обладать разной амплитудой. Аналогичные требования учитываются при выборе стойки и бьющей руки. Когда удары выполняются в быстром темпе или скорость их проведения является решающим фактором, вспомогательные движения тела отходят на второй план. И напротив, если целью является максимально мощный удар, они приобретают решающее значение. Вплоть до момента контакта мышцы плеча и руки должны быть расслаблены; в противном случае удар будет медленным, неуклюжим и неэффективным.

## **Технические действия руками**

При выполнении удара его сила и скорость в значительной степени возрастают за счет отвода назад другой руки. При этом осуществляется подготовка к следующему удару или блокируется возможность контратаки. Движение отводимой руки противоположно движению руки, выполняющей удар. Когда ударная рука полностью выпрямлена, отводимая полностью согнута. Для осуществления необходимого баланса противостоящих мышечных групп крайне важно достичь полной координации движений обеих рук. Со временем вы убедитесь в том, что увеличение скорости отвода значительно повышает скорость удара.



Движения отводимой при ударе руки зависят от положения бедер, туловища, плеча и стойки в целом. Далее рассматриваются традиционная и современная формы удара кулаком.

### Традиционная форма

Исторически удары кулаком выполнялись из низкой стойки движением рук от туловища или бедра. Воину нередко приходилось пробивать деревянные доспехи врага, нейтрализовывать или убивать его одним ударом с тем, чтобы как можно скорее вступить в бой с другим противником. Следовательно, силе удара придавалось первостепенное значение. Несомненно, нанесение ударов по такой методике и поныне является самым мощным видом атаки. Однако по мере эволюции рукопашного боя в конце двадцатого столетия мастера стали считать возврат руки к туловищу слишком медленным и уязвимым приемом, особенно при защите от контратак в голову.

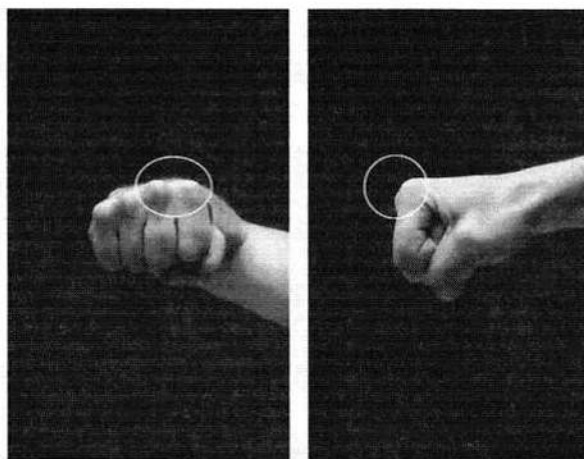
### Современная форма

В наше время руки держат несколько выше и перед собой, что гораздо удобнее при постановке блоков, проведении стремительных ударов и контратак. Впрочем, при проведении мощных ударов современные мастера, так же как и в прошлом, на мгновение опускают атакующую руку к бедру или туловищу. Такой прием относительно безопасен, когда противник ошеломлен и не готов к контратаке. Кроме того, рука отводится к бедру с захватом руки оппонента при втягивании последнего на удар. В таких случаях втягивание сопровождается болевым воздействием на акупунктурные точки, расположенные на руке соперника. При

обороне из естественных стоек, когда большое внимание уделяется обманным движениям, проводится удар от бедра, и лишь затем защищающийся принимает оборонительную позицию.

### Использование живой руки

В традиционном хапкидо одиночные удары кулаком обычно сопровождаются отводом руки, кисть которой принимает форму «живой руки». Этот прием усиливает скорость и мощь удара за счет повышения потока ки. Подобная техника целесообразна исключительно при выполнении одиночных ударов, завершающих ударов и в некоторых комбинациях (например, живая рука начинает, а другая рука наносит решающий удар), когда нет необходимости мгновенного перехода к другой форме руки. Форма живой руки весьма практична при проведении ударов локтем или комбинаций типа удар кулаком — удар локтем.



Удар, наносимый первыми двумя суставами кулака



Классический удар кулаком с отводом другой руки назад (амплитуда вращения кулака меняется в зависимости от особенностей цели и личных предпочтений)



Атака из традиционной позиции с низко опущенными руками (джейб, прямой удар)



Атака из современной позиции с поднятыми руками (джейб, прямой удар)



Атака с отводом назад «живой руки» (прямой удар, восходящий удар локтем)



## 1. Джэб

Джэб — это быстрый прямой удар рукой, выставленной вперед, которая после контакта с целью моментально отводится назад. Джэбы выполняются из положения стоя на месте либо во время того, как впереди стоящая нога выдвигается вперед. Мощность удара может быть разной. Легкие быстрые джэбы используются как финты или для проверки качества обороны соперника. Более мощные джэбы проводятся для выведения противника из равновесия, сковывания его движений или нанесения ему увечий. Помните о том, что скорость обратно пропорциональна силе. Несмотря на то что джэб может служить в качестве завершающего удара, обычно он предваряет более мощный удар отведенной назад рукой. Традиционные джэбы исполняются с отведением другой руки назад, что, по сути, является подготовкой к следующему приему, как правило, прямому удару. Вес тела равномерно распределяется на обе ноги. Современные джэбы исполняются из высокой защитной стойки, когда задняя рука остается в оборонительной позиции. Удар наносится с перемещением веса тела на впереди стоящую ногу, в то время как сзади стоящая нога подтягивается вперед с отрывом пятки от пола.

## 2. Прямой удар кулаком

Прямые удары кулаком являются пробивающими ударами, при исполнении которых вся сила направлена на то, чтобы «пронзить» цель насквозь. Бьющая рука движется по прямой линии и «вкручивается» в процессе движения в диапазоне от 45 до 180 градусов. Это вращательное движение сосредоточивает силу и обеспечивает «рубящий» эффект при ударе по целям на лице. Удар выполняется из любой стойки и любой рукой, как в движении, так и с места. Сила удара зависит

от скорости, вращения руки и плеча и движения сзади стоящей ноги. При выполнении удара отведенной назад рукой (наиболее мощный удар) удар следует за выдвиганием плеча вперед. При этом для усиления используются вращательные движения бедра, плеча и сзади стоящей ноги.

Для обозначения некоторых разновидностей прямых ударов кулаком используются соответствующие термины. Так, удар отведенной назад рукой обычно называют встречным или кроссом. Прямой удар, выполненный в конце шага вперед со стороны впереди стоящей ноги, нередко называют выпадом. В наши дни удары-выпады применяют лишь на тренировках для развития координации движений и улучшения работы бедер. В современном бою такие удары не практичны, так как скорость их исполнения оставляет желать лучшего.

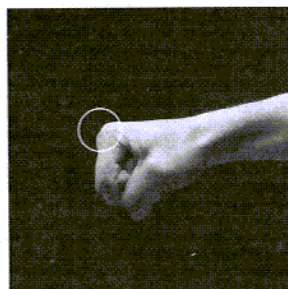
## 3. Вертикальный удар кулаком

Этот удар является таким же отрывистым прямым ударом, как и прямой, за исключением того, что в момент контакта кулак находится в вертикальном положении. При выполнении удара из традиционной защитной стойки (ладонью вверх) кулак во время движения разворачивается на 90 градусов; в современном исполнении вращение вообще отсутствует. Некоторые мастера полагают, что вертикальный удар кулаком является более мощным за счет ограниченного вращения руки. По этой причине его нередко применяют в ближнем бою.

## 4. Удар кулаком сверху

Мощным пробивающим ударом является удар кулаком сверху (или кросс сверху). Обычно его выполняют отведенной назад

# 1. Джэб



Передняя поверхность кулака

Джэб по скуле в точку SI-18

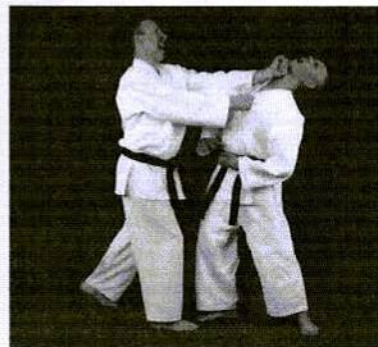
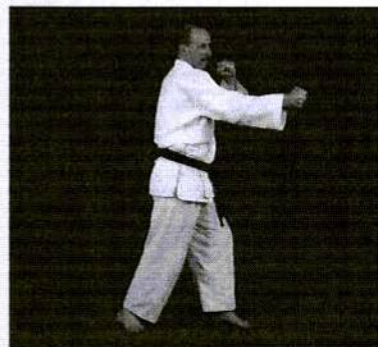
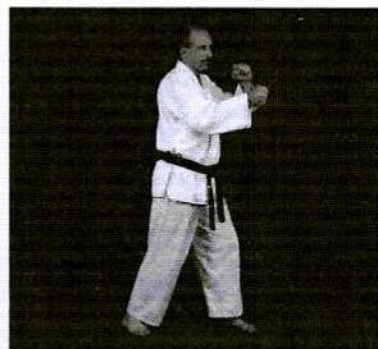
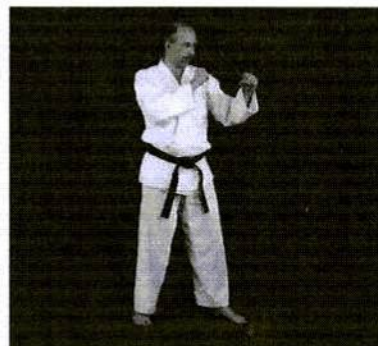
# 2. Прямой удар кулаком



Прямой удар в точку SP-21, гасящий удар противника

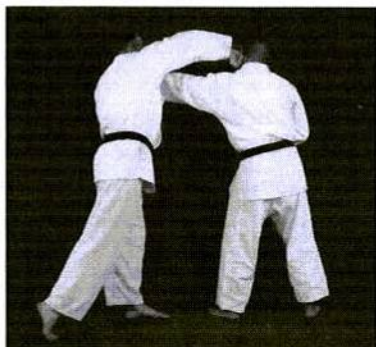
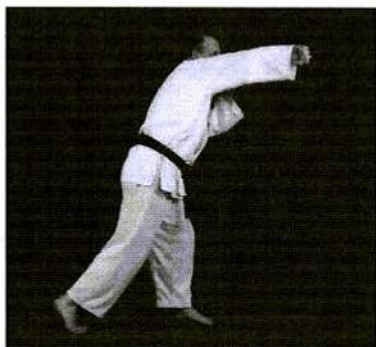
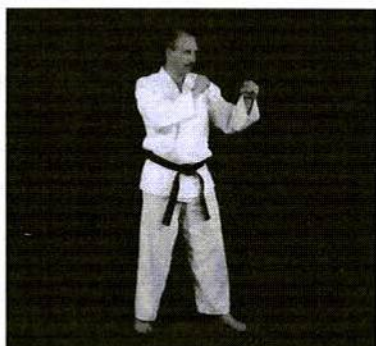


3. Вертикальный удар кулаком



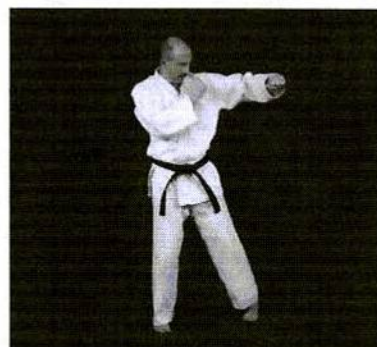
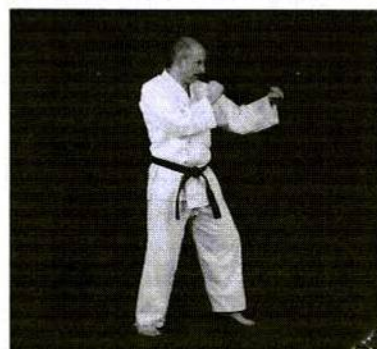
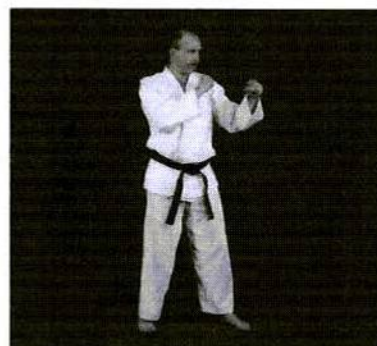
Вертикальный удар кулаком с втягиванием противника на себя

4. Удар кулаком сверху



Удар сверху по челюсти в точку ST-7

5. Хук



Хук в подбородок в точку ST-4

рукой. Кулак движется вперед и немного вниз по слегка скругленной траектории и разворачивается вверх на 180 градусов. Во время исполнения плечо подается вперед, а локоть слегка приподнят. В зависимости от расстояния до цели в момент контакта рука может быть прямой или слегка согнутой. Силу удара обеспечивает вращение бедра и плеча и движение сзади стоящей ноги. В момент нанесения удара вес смещается на впереди стоящую ногу, а пятка сзади стоящей ноги отрывается от пола. Нанося удар, думайте о нем как о рубящем движении вперед или сверху. Этот удар часто применяется как контрприем в ответ на джэб или хук противника.

## 5. Хук

При выполнении этого удара согнутая в локте рука движется по горизонтальной дуге. Угол сгиба руки определяется расстоянием до цели. Бьющая рука совершает вращательное движение в диапазоне от 45 до 180 градусов. Замах не должен быть слишком большим, так как это снижает скорость атаки, предупреждает противника о вашем намерении и открывает ему возможность для контратаки. Так же не следует втягивать руку при подготовке к удару — бейте из той позиции, в которой находитесь. Хуки наносятся обеими руками и нередко в сочетании с шагом в сторону, что усиливает размашистое движение. Сила удара обеспечивается за счет вращения бедра и плеча, движения ноги и переноса веса тела на противоположную ногу. При нанесении хуков выставленной вперед рукой впереди стоящая нога разворачивается, и вес тела переносится на сзади стоящую ногу. Целью удара могут быть пах, ребра или голова. В некоторых боевых искусствах длинный хук (рука прямая) называется ударом наотмашь.

## 6. Апперкот

Этот удар применяют в ближнем бою. Развернутый кулак бьющей руки следует по прямой или восходящей траектории. Апперкот выполняется любой рукой с разворотом кулака на 90 градусов. Как правило, локоть остается согнутым, хотя в некоторых случаях рука может быть прямой. Целью удара могут быть пах, талия и нижняя поверхность подбородка.

## 7. Удар кулаком назад

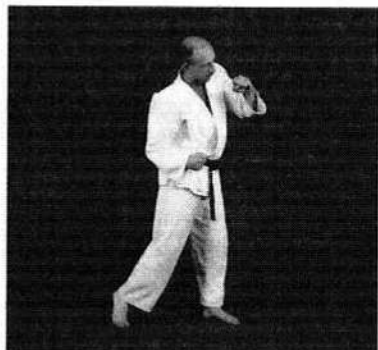
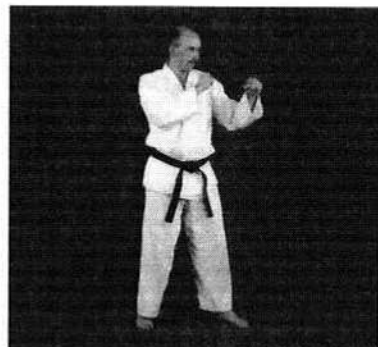
Удар наносится с близкого расстояния, круговым движением кулака от бедра к противоположному плечу. При этом рука разворачивается на 180 градусов. Сила удара обусловлена крутящим моментом и отведением другой руки к бедру, а иногда и шагом назад. Удар применяется против удушающих приемов, удержаний или во время боя на полу, когда лицо противника приближается к вашему плечу. В положении стоя отведение второй руки назад становится локтевым ударом в живот или солнечное сплетение.

## 8. Восходящий удар кулаком

При выполнении удара рука поднимается вверх круговым движением, иногда с легким выпадом вперед. Мощь достигается за счет скорости движения руки и естественного разворота плеча и бедра. Обычно восходящие удары неожиданны, выполняются из естественной стойки или с ходу. Если противник движется на вас, рассчитайте время удара так, чтобы он сам «налетел» на удар. Кулак может быть развернут как вверх, так и вниз. В первом случае целью удара могут быть пах, подбородок или нижняя поверхность атакующей руки. Во втором удар наносится в лицо, по ребрам или в грудь.



### 6. Апперкот



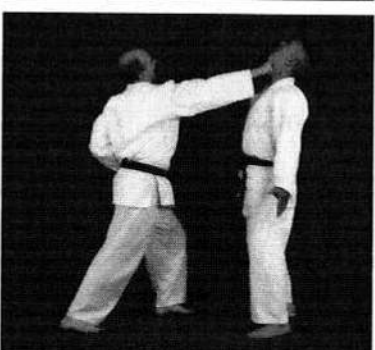
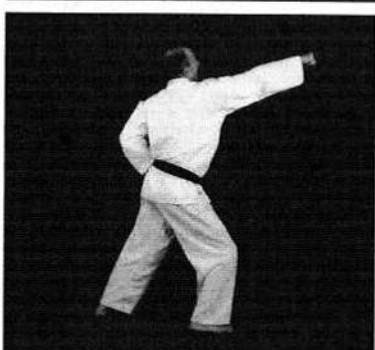
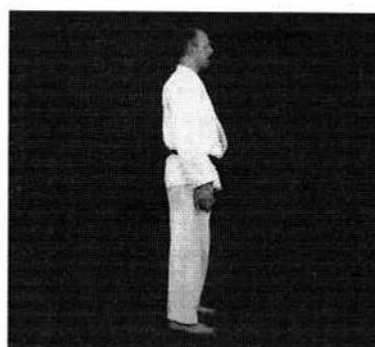
Апперкот по ребрам и почкам в точку GB-25

### 7. Удар кулаком назад



Удар кулаком назад в подбородок и удар локтем в область желудка или по ребрам

### 8. Восходящий удар кулаком



Восходящий удар кулаком под подбородок и в горло

## 9—12. Удары кулаком назад

При выполнении этих ударов кисть отводится слегка назад, а ударной поверхностью является верхняя часть первых двух суставов кулака. Удары могут проводиться обеими руками, но чаще всего выставленной вперед. Целью может служить любая точка на теле противника. Выступающие суставы делают технику весьма эффективной для поражения нервных центров и акупунктурных точек.

### 9. Внешний удар кулаком назад

Этот удар наносится наружным движением по дуге, которое может быть как отрывистым, так и пробивающим. В первом случае точкой опоры служит локоть, а кулак отводится от пораженной цели сразу же после контакта. Перед ударом локоть может быть согнут; в некоторых случаях целесообразно наносить удар с ходу, из того положения, в котором находится бьющая рука. Сила удара сообщается от локтя и кисти. Для усиления удара другую руку можно отвести в противоположную сторону. Учитывая скоростные характеристики этих ударов, их можно выполнять как джеб или блоки против пробивающих ударов соперника.

Во втором случае отрывистое движение локтем укорачивается, разворот туловища усиливается и кулак как бы «пробивает» тело противника. Удар можно усилить шагом с разворотом. Предпочтительно наносить такие удары по мягким поверхностям, таким, как бок или шея соперника. В противном случае можно повредить суставы кулака. При проведении мощного удара предпочтение отдается удару-молоту, так как в этом случае возможность травмы сводится к минимуму.

### 10. Нисходящий удар кулаком назад

Удар по дуге наносится в лицо, по носу (M-HN-3, M-HN-4), по верхней губе (GV-26) или в подбородок (CO-24). Применяется как отрывистый (с быстрым отводом руки) либо как пробивающий цель удар.

### 11. Восходящий удар кулаком назад

Удар проводится по восходящей дуге и может быть как отрывистым, так и пробивающим. Целью служат гениталии, нижняя поверхность атакующей руки, подбородок, лицо или грудь противника. Также применяется для нанесения удара противнику, находящемуся сзади.

### 12. Сгребаящий удар кулаком назад

Удар применяется для поражения одной или нескольких целей одновременно. При его выполнении кулак разворачивается на 180 градусов. Как правило, наносится по нервным окончаниям или акупунктурным точкам лица, груди, внутренней поверхности предплечья, бицепсам или по ноге. На приведенной фотографии показан сгребаящий удар по внутренней поверхности руки, поражающий точки PC-2, LU-5, M-UE-31 и M-UE-32.

## 13—16. Варианты удара-молот

Для нанесения таких ударов рука сжимается в кулак тремя способами: кулак-молот, ослабленный кулак-молот и энергетический кулак-молот. Во всех трех случаях удар наносится мясистой частью кулака. В первом случае кулак сжат очень плотно. Эта форма кулака применяется во многих боевых искусствах. Две другие формы — ослабленный кулак-молот и энергетический кулак-молот — применяются



**9. Внешний удар кулаком назад**

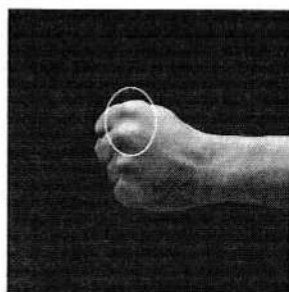


Отрывистый удар кулаком назад по точке М-НН-9

**10. Нисходящий удар кулаком назад**



Нисходящий удар в переносицу (точки М-НН-3, М-НН-4)



Удар внешней частью кулака

**11. Восходящий удар кулаком назад**  
назад



Восходящий удар кулаком назад по гениталиям

**12. Сгребающий удар кулаком назад**  
назад



Сгребающий удар по нервным окончаниям внутренней поверхности руки



в хапкидо и некоторых других внутренних школах боевых единоборств. В обоих случаях кулак сжат частично, а указательный и большой пальцы расслаблены, что значительно увеличивает скорость удара за счет расслабления мышц руки. Однако при этом повышается вероятность получения травмы. При быстрых переходах от ударов передней поверхностью кулака к задней, а затем и к кулаку-молоту используйте первую форму сжатия руки в кулак. Расслабленный кулак и энергетический кулак менее практичны, так как при переходе от одной формы к другой теряется время.

Удар-молот является одним из наиболее мощных и безопасных для исполнителя ударов рукой.

Эти удары выполняются практически в любом направлении — вверх, вниз, в сторону и под углом. В силу того что применение таких ударов не предполагает предварительного «набивания» ударной поверхности, их могут применять даже новички.

### *13. Внешний удар-молот*

Исполняется аналогично внешнему удару кулаком назад (см. выше).

### *14. Нисходящий удар-молот*

Кулак движется по дуге вниз от уха или из-за головы, и удар наносится вперед и вниз. Бедро опускается, а плечи поворачиваются. Сам кулак разворачивается на 135 градусов. Целью являются лицо, переносица, лоб (GV-24), ключица, позвоночник или череп.

### *15. Внутренний удар-молот*

Кулак движется по внутренней дуге в горизонтальной плоскости или под углом. Перед ударом локоть согнут. Во время исполнения рука выпрямляется, а кулак разворачивается на 180 градусов. Сила исходит от

вращения руки, разворота туловища и поступательного движения всего тела. Полновесный удар наносится от уха. Удар по более короткой траектории также возможен, равно как и удар с ходу. Зонами поражения являются висок, боковая поверхность носа, челюсть, ребра, позвоночник, основание черепа и коленная чашечка (смещается вбок).

### *16. Двойной удар молот*

Этот удар рассчитан на противодействие двум и более противникам.

### **17–20. Удары кулаком с использованием поверхности большого пальца**

Кулак сжат таким образом, что выступающая поверхность большого пальца находится сверху, а большой палец прижат к указательному. Боевой поверхностью является участок между суставами большого пальца. Во избежание травм такая форма кулака используется для нанесения ударов средней силы по мягким тканям, в область нервных окончаний и акупунктурных точек. Зонами поражения являются: висок, губы, лицо, шея, ребра. Мышцы руки напрягаются в момент контакта. Ноготь большого пальца должен быть коротко подстрижен. Эту форму кулака (кулак большого пальца) предпочитают некоторые окинавские и китайские школы. Нередко ее используют люди хрупкого телосложения. В хапкидо большинство ударов с применением такой формы кулака наносятся суставом большого пальца.

### *17. Внешний удар кулаком большого пальца*

Предплечье резко выворачивается в сторону и вперед. В момент поражения объекта кулак разворачивается в диапазоне от 90 до

### 13. Внешний удар-молот



Внешний удар-молот в основание черепа (BL-10, GB-20)

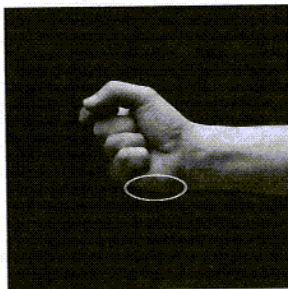
### 14. Нисходящий удар-молот



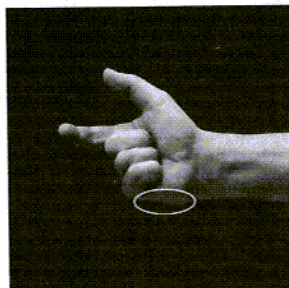
Нисходящий удар-молот в основание черепа и шею



Кулак-молот



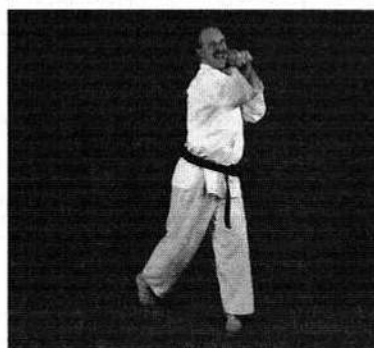
Расслабленный кулак-молот



Энергетический кулак-молот (ки-кулак)

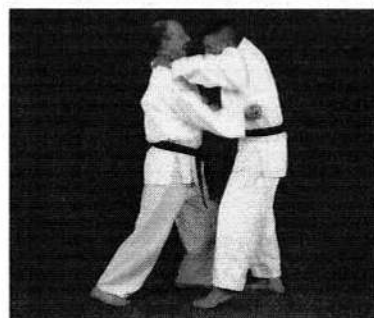


**15. Внутренний удар-молот**



Внутренний удар-молот по почкам и ребрам

**16. Двойной удар-молот**



Двойной внутренний удар-молот по колеблющимся ребрам



Двойной удар-молот по носам противников

180 градусов. В ближнем бою удар напоминает внешний блок. Сила удара достигается за счет резкости, разворота предплечья и незначительного поворота туловища.

#### **18. Внутренний удар кулаком большого пальца**

Кулак движется по внутренней дуге в горизонтальной плоскости или под углом. Удар выполняется либо прямой, либо частично согнутой в локте рукой. Нанесение удара также возможно, если локоть в момент контакта согнут под углом 90 градусов. В ближнем бою используется последний вариант для нанесения ударов по позвоночнику, спине или основанию черепа (BL-10). Мощь достигается за счет стремительного движения руки и разворота туловища.

#### **19. Восходящий удар кулаком большого пальца**

Исполнение аналогично предыдущему удару за исключением того, что кулак движется по восходящей дуге. Зонами поражения являются пах (в положении стоя или стоя на коленях), нижняя поверхность прямой руки атакующего, лицо или горло наклонившегося противника.

#### **20. Двойной удар кулаками большого пальца**

Этот прием выполняется для одновременного противодействия двум или более противникам. Двойной удар выполняется исключительно в ближнем бою.

### **21—24. Удары суставами пальцев**

Существует четыре формы сжатия кулака для исполнения ударов суставами согнутых

пальцев: кулак среднего пальца, кулак указательного пальца, кулак четырех суставов и ладонь четырех суставов. Удары можно осуществлять любым из восьми способов, описанных в разделе «Удары передней поверхностью кулака». Во избежание травм удары суставами должны быть средней силы и наноситься по мягким тканям в особо чувствительные места. Целями таких ударов являются висок, глаза, верхняя губа, лицо, шея, ребра, пах, колено или иные участки, на которых расположены нервные окончания или акупунктурные точки.

При ударе мышцы руки напрягаются в момент контакта. На фотографиях показаны возможные варианты боевого применения. Чаще всего наносятся прямые удары или крюки (хуки).

#### **21. Кулак среднего пальца**

Кулак сжимается таким образом, что второй сустав среднего пальца выступает вперед, а кисть слегка согнута. Во избежание повреждения сухожилий жестко зафиксируйте запястье. В момент контакта кулак должен быть крепко сжат. Ударной поверхностью является основная фаланга среднего пальца.

#### **22. Кулак указательного пальца**

Кулак сжимается таким образом, что второй сустав указательного пальца выступает вперед и сверху зафиксирован большим пальцем. Удар проводится аналогично предыдущему.

#### **23. Кулак четырех суставов**

Форма кулака аналогична форме «кулак большого пальца» за исключением того, что сам удар наносится основными фалангами четырех пальцев, а кисть слегка согнута. Во

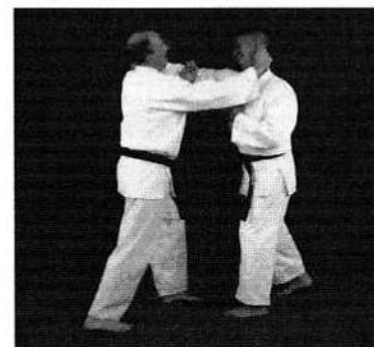
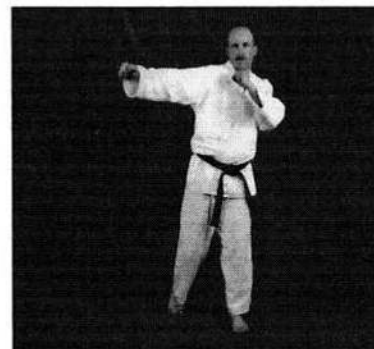


**17. Внешний удар кулаком  
большого пальца**



Внешний удар кулаком  
пальца по ребрам в точку SP-21

**18. Внутренний удар кулаком  
большого пальца**



Внутренний удар кулаком  
пальца в заднюю область челюсти  
(TW-17)



Кулак большого пальца

**19. Восходящий удар кулаком большого пальца**



Восходящий удар кулаком большого пальца в пах (CO-1)

**20. Двойной удар кулаками большого пальца**



Двойной внутренний удар кулаками большого пальца по вискам (TW-23) в ответ на удушающий прием



Двойной удар кулаками большого пальца по почкам (GB-25)

**21. Кулак среднего пальца**



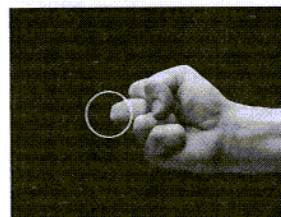
Удар кулаком среднего пальца вверх в точку SI-18 на щеке



Удар кулаком среднего пальца в нервноое окончание SP-10 на внутренней поверхности коленного сгиба



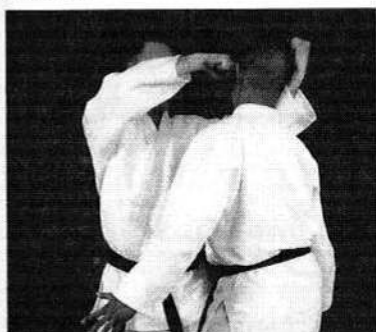
Двойной удар кулаками среднего пальца по нервным окончаниям вдоль ребер (SP-21)



Кулак среднего пальца



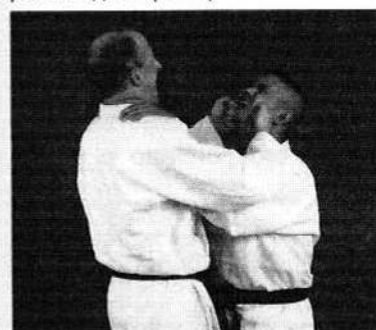
**22. Кулак указательного пальца**



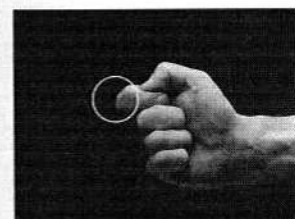
Удар кулаком указательного пальца в нервное окончание на виске (TW-23)



Удар кулаком указательного пальца по нервному окончанию тыльной стороны ладони (TW-3)

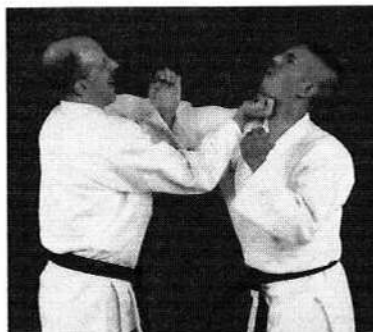


Двойной удар кулаком указательного пальца в щеку (SL-18, ST-3)

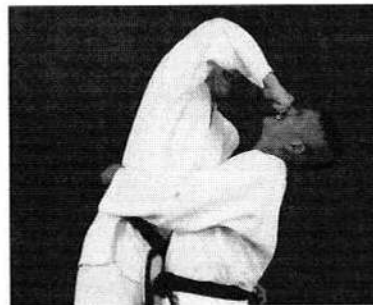


Кулак указательного пальца

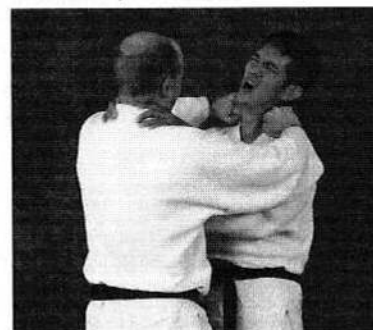
**23. Кулак четырех суставов**



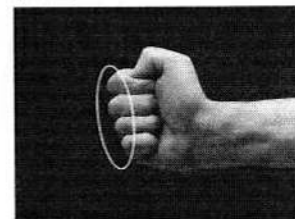
Удар кулаком четырех суставов (апперкот в верхнюю часть горла)



Удар кулаком четырех суставов (удар с ущемлением нервного окончания на губе в точке GV-26)



Двойной удар кулаком четырех суставов по боковым поверхностям шеи (LI-18)

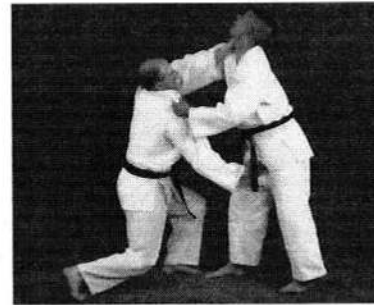


Кулак четырех суставов

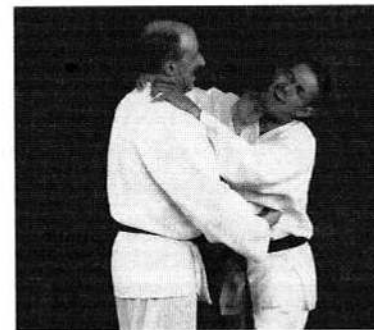
**24. Ладонь четырех суставов**



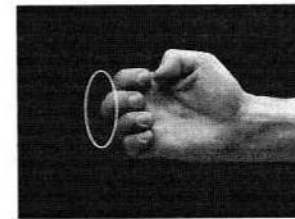
Удар ладонью четырех суставов в горло (ST-9, ST-10)



Удар ладонью четырех суставов в пах



Двойной удар ладонью четырех суставов (в точку ST-9 на шее и точку LV-13 в области ребер)



Ладонь четырех суставов

избежание растяжения сухожилий жестко зафиксируйте запястье. Этот прием также называется ударом суставами.

#### *24. Ладонь четырех суставов*

Форма сжатия в кулак аналогична предыдущей за исключением того, что ладонь частично открыта. Концы пальцев прижаты к ладони, а кисть слегка согнута. Боевые поверхности аналогичны «кулаку четырех суставов» и используются в тех же целях. Коль скоро удар наносится основными фалангами четырех пальцев, появляется возможность поразить несколько целей одновременно. Например, ST-9 и ST-10 на горле или LV-12 и SP-12 в области паха (см. фото). В отличие от полностью сжатого кулака, эта форма ладони позволяет поражать цели, не доступные обычному кулаку, например горло при опущенном подбородке.

#### **25—27. Удары рукой-ножом**

Пальцы наносящей удар руки вытянуты, слегка согнуты у второго сустава, плотно прижаты друг к другу, а большой палец прижат к ладони. Ладонь напряжена, а запястье зафиксировано. Ударной поверхностью является мясистая часть ладони, а в тех случаях, когда целью служит акупунктурная точка — основание мизинца. Техника нанесения удара рукой-ножом аналогична удару кулаком-молотом и может выполняться обеими руками (внутренний, внешний, отрывистый, восходящий и нисходящий удары). Зонами поражения являются висок, шея, основание черепа и бок противника. Сила удара достигается за счет стремительного движения руки в сочетании с разворотом плеча и туловища.

Традиционно в хапкидо такие удары выполняют вытянутой рукой, по большой круговой траектории, с полным разворотом плеч и бедер и с силовым участием всех мышц тела. Вытянутую руку нередко сравнивают с мечом.

#### *25. Внешний удар рукой-ножом*

Удар наносится по внешней круговой траектории и может быть как хлестким и резким, так и пробивающим. Бедра и плечи могут следовать либо в направлении удара, либо в противоположном направлении, особенно при движении вперед или назад из расслабленной или боковой стойки. После выполнения резких ударов бьющая рука быстро отводится назад. При нанесении пробивающих ударов движение локтя ограничивается, разворот туловища увеличивается, и рука «пробивает» цель.

#### *26. Внутренний удар рукой-ножом*

Удар выполняется по круговой траектории снаружи внутри. Во время нанесения удара ладонь разворачивается на 180 градусов. Проведение технического действия должно осуществляться одновременно с разворотом бедер и плеч.

#### *27. Нисходящий удар рукой-ножом*

Рука следует по нисходящей круговой траектории, аналогичной той, по которой выполняется нисходящий удар кулаком-молотом. Рука может быть прямой или частично согнутой в локте. В хапкидо принято слегка подавать туловище вслед за ударом для его усиления (см. фото). Во многих боевых искусствах принято держать туловище прямо, как показано на четвертой фотографии.

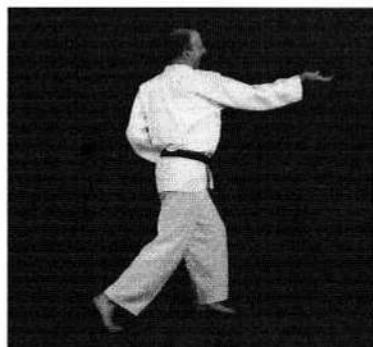
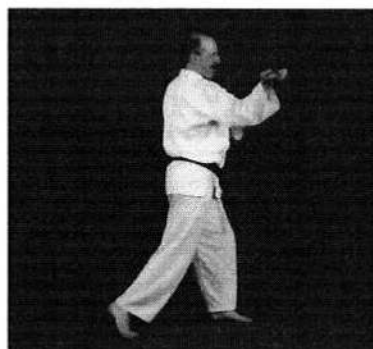
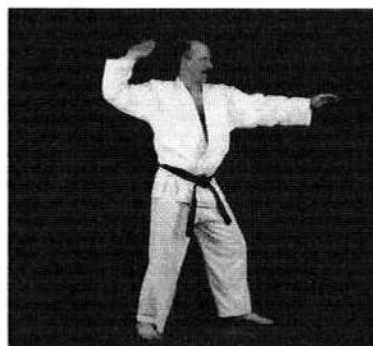


**25. Внешний удар рукой-ножом**

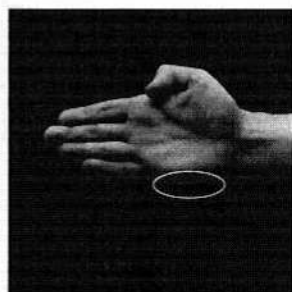


Внешний удар рукой-ножом в висок

**26. Внутренний удар рукой-ножом**



Внутренний удар рукой-ножом по грудино-ключично-сосцевидной мышце



Рука-нож

27. Нисходящий удар рукой-ножом

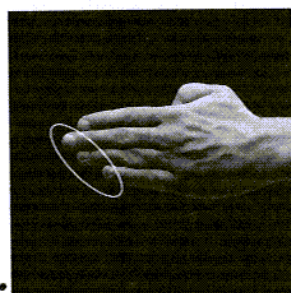


Нисходящий удар рукой-ножом в основание черепа (BL-10)

28. Удар режущей ладонью



Удар ногтями режущей ладони по глазам



Режущая ладонь



## 28. Удар режущей ладонью

Этот режущий удар выполняется для нанесения порезов и иных повреждений ногтями. Целью являются глаза, уши, нос, губы, лицо или горло. Удар должен быть не сильным, но быстрым и точным. Нанесение мощного удара может привести к травме суставов. Главными факторами являются скорость и точность, хотя длину ногтей также нужно принимать в расчет. Удар наносится от локтя. Ладонь и запястье напрягаются в момент контакта. Удар режущей ладонью чаще всего применяется для нарушения душевного равновесия противника и обычно выполняется из естественной стойки.

## 29—32. Рука-копье

Удары рукой-копьем осуществляются кончиками пальцев по акупунктурным точкам и мягким тканям, таким, как глаза, горло, подмышечная впадина и пах. Для их исполнения нужна не сила, но точность и скорость. Во избежание травм пальцев держите их слегка согнутыми. На фотографиях (с. 82) показаны четыре варианта ударов рукой-копьем. Их применение уже обсуждалось в разделе «Ударные поверхности».

## 33—34. Тыльная сторона ладони

Существует три варианта этой формы руки: расслабленная тыльная поверхность ладони, напряженная и энергетическая. В первом случае во время нанесения удара пальцы и кисть остаются расслабленными, что обеспечивает увеличение скорости приема. Во втором и третьем вариантах ладонь и запястье фиксируются в момент контакта, сопрягаясь с предплечьем. Такое напряжение мышц сообщает удару силу без повреждения ладони и запястья.

Удары тыльной стороной ладони могут быть прямыми и круговыми. Обычно их наносят из расслабленной стойки для лишения противника душевного равновесия. Силовой вариант такого удара может применяться вместо заднего удара кулаком по ребрам. Это бывает необходимо в тех случаях, когда вследствие полученной травмы вы не можете сжать руку в кулак. Здесь приводятся два варианта исполнения таких ударов, хотя диапазон их применения этим не ограничивается.

### 33. Прямой удар тыльной стороной ладони

Этот удар исполняется очень быстро и резко и наносится по мягким тканям паха, лица или туловища, обычно в сочетании с другими ударами и блоками. Рука следует по прямой траектории, а кисть сгибается в момент контакта. Важнейшим фактором является скорость. При нанесении прямых ударов следует применять расслабленную форму кисти.

### 34. Круговой удар тыльной стороной ладони

Исполнение аналогично нанесению рассмотренного ранее удара кулаком назад. Точкой опоры для внешнего кругового движения является локоть. При нанесении круговых ударов можно применять все три формы кисти, отдавая предпочтение напряженной и энергетической.

## 35. Удар внутренним ребром ладони

Удар аналогичен удару рукой-ножом, за исключением того, что большой палец заводится дальше, а контакт осуществляется внутренним ребром ладони или основанием указательного пальца, если целью являются

29—32. Рука-копье



29. Рука-копье (удар в горло по точкам ST-9, ST-10)



30. Рука-копье — два пальца (удар в глаз и/или точку GB-1)



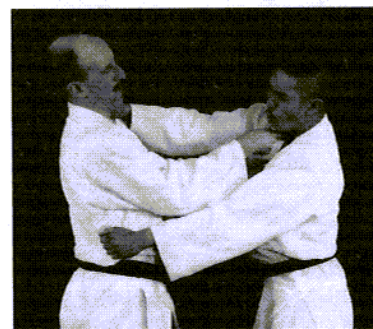
29. Рука-копье (удар в пах по точкам SP-12, LV-12)



31. Рука-копье — два разведенных пальца (удар по глазам)



Стремительный джэб рукой-копьем по глазам



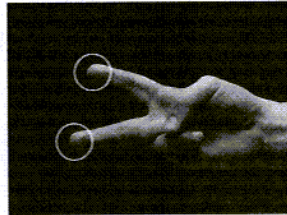
32. Рука-копье — один палец (удар в основание горла по точке CO-22)



Рука-копье



Рука-копье — два пальца



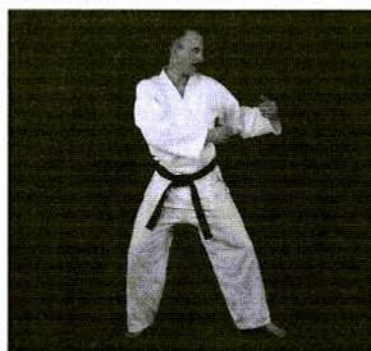
Рука-копье — два разведенных пальца



Рука-копье — один палец

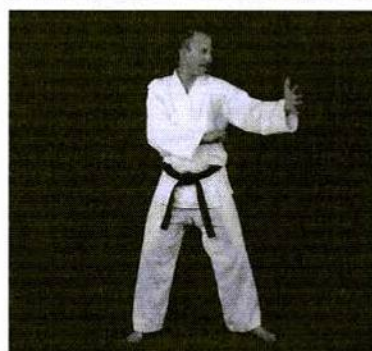


**33. Прямой удар тыльной стороной ладони**



Прямой удар тыльной поверхностью ладони по боковой стороне головы (ладонь расслаблена)

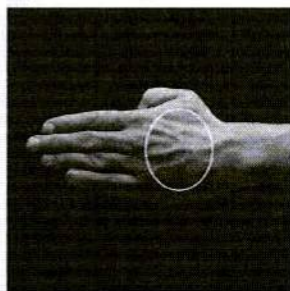
**34. Круговой удар тыльной стороной ладони**



Круговой удар тыльной поверхностью ладони по ребрам и солнечному сплетению (ладонь напряжена)



Расслабленная тыльная поверхность ладони



Напряженная тыльная поверхность ладони



Энергетическая тыльная поверхность ладони



акупунктурные точки. По дуге изнутри рука движется вперед, разворачиваясь на 90 градусов (локоть слегка согнут, чтобы избежать чрезмерного напряжения). Местами поражения являются основание носа, губы, шея, горло, висок и ребра. Удар можно наносить и снизу вверх (хук). В этом случае прямая рука разворачивается внутрь примерно на 90 градусов. Как правило, такой вариант применяется в ближнем бою.

### **36. Удар рукой «челюсть быка»**

Фактически «челюсть быка» является вариантом прямого пробивающего удара рукой-ножом. Непосредственно перед контактом отведите кисть в сторону и нанесите удар внутренней поверхностью ладони. Внешняя поверхность ладони и запястье должны быть изогнуты в форме челюсти быка. Обычно этим ударом атакуют боковую поверхность носа, челюсть, шею, солнечное сплетение и ключицу. Иногда прием используется в качестве блока.

### **37. Удар «куриной лапой»**

Как правило, этот удар применяется для атаки подмышечной впадины или внутренней поверхности вытянутой руки противника. Также практикуются горизонтальные удары в голову или по акупунктурным точкам на шее соперника. Удар осуществляется основанием или первым суставом большого пальца. Во избежание травм при его исполнении следует зафиксировать запястье.

### **38. Удар «пастью тигра»**

Обычно этот удар наносится в горло и сопровождается последующим удушающим

приемом (подобно тому, как тигр приканчивает свою жертву). Нередко этот удар проводят в пах (сжимая яички) или ломают им локоть противника. Атакующая поверхность расположена между кончиком большого и суставом указательного пальцев. Удар проводится в любом направлении. По завершении удара ладонь может быть развернута вверх, вниз или в сторону. Чаще всего применяют удар ладонью, развернутой вниз.

### **39—43. Удары основанием ладони**

Этот удар является одним из самых мощных и применяется из любого положения (как восходящий, нисходящий, круговой и прямой). Его можно нанести из любой позиции любой рукой. Нередко его исполняют вместо удара кулаком (хука, апперкота и т. д.). Целью удара могут быть грудь, солнечное сплетение, ребра, позвоночник, челюсть, голова или суставы (перелом суставов). Как уже говорилось, удар является весьма мощным и относительно безопасным для исполнителя. Поэтому его рекомендуют для изучения женщинам и лицам хрупкого телосложения.

#### **39. Прямой удар основанием ладони**

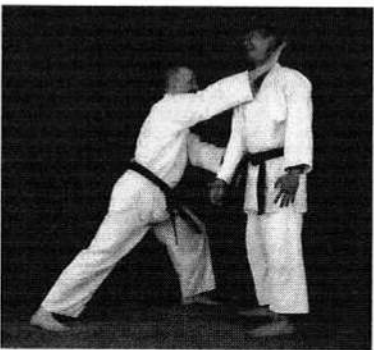
Нанося удар, расслабьте мышцы руки. В момент контакта подайте туловище вперед (иногда для усиления удара руке придают вращательное движение). В зависимости от дистанции держите руку прямой или слегка согнутой. Сила удара достигается за счет разворота плеч и бедер и скорости поступательного движения руки.

#### **40. Нисходящий удар основанием ладони**

Обычно этим ударом ломается нос. Расслабленная рука выбрасывается вперед и

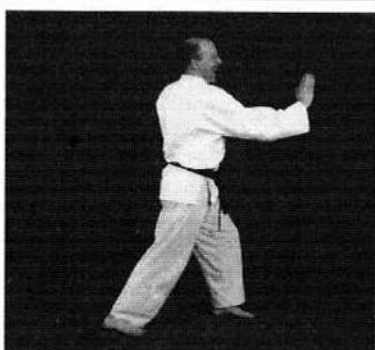


**35. Удар внутренним ребром ладони**

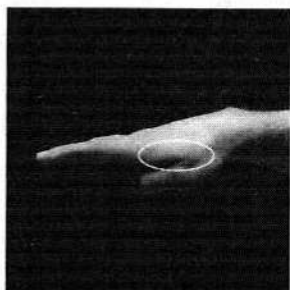


Удар внутренним ребром ладони по горлу в точки ST-9, ST-10

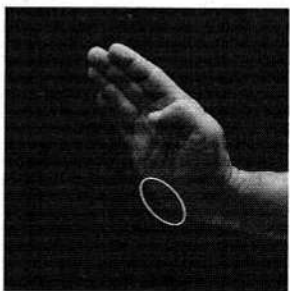
**36. Удар рукой «челюсть быка»**



Удар рукой «челюсть быка» по ключице и плечевому суставу



Внутреннее ребро ладони



Рука «челюсть быка»

### 37. Удар куриной лапой



«Куриная лапа»



«Пасть тигра»

### 38. Удар пастью тигра

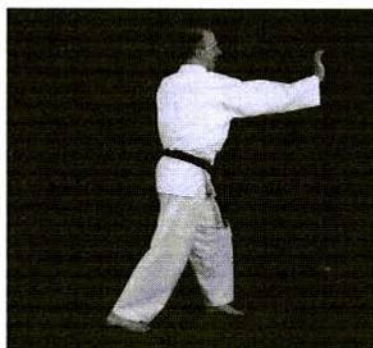
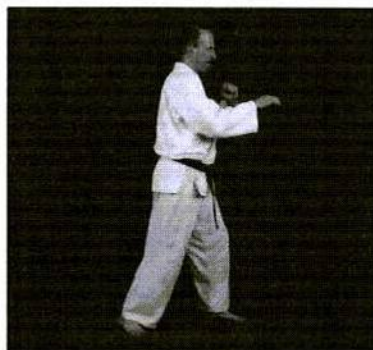
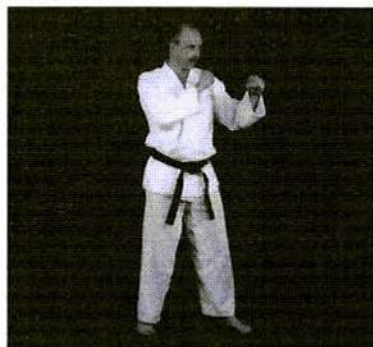


Удар «куриной лапой» в точку TW-11, расположенную с тыльной стороны локтевого сгиба

Удар «пастью тигра» по горлу с последующим сдавливанием

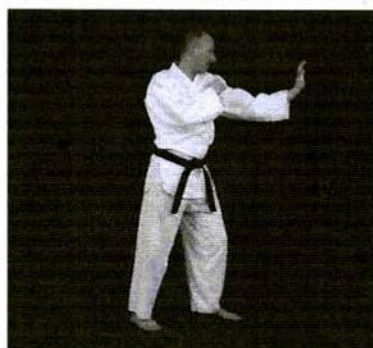
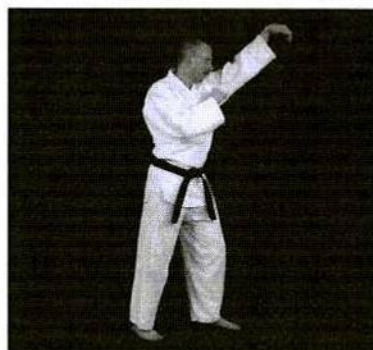


**39. Прямой удар основанием ладони**



Прямой удар основанием ладони в челюсть

**40. Нисходящий удар основанием ладони**



Нисходящий удар основанием ладони в переносицу



Основание ладони



**41. Апперкот основанием ладони**



Апперкот основанием ладони под челюсть (удавка)

**42. Хук основанием ладони**



Боковой хук основанием ладони по носу

**43. Внутренний удар основанием ладони**



Внутренний удар основанием ладони по носу



вниз с выгибанием кисти перед контактом с целью. Нередко удар выполняют вслед за ударом кистью в подбородок или джэбом (если противник уклонился). Во избежание травм (перелома носа) соблюдайте на тренировках меры предосторожности.

#### *41. Апперкот основанием ладони*

Аналогично исполнению обычного апперкота рука движется по восходящей дуге, а локоть согнут под углом примерно 90 градусов. Сила удара достигается за счет скорости движения руки, разворота бедер и плеч и поступательного движения ноги. В ближнем бою удар наносится по короткой траектории снизу вверх. Целью являются живот, колеблющиеся ребра, низ подбородка или локоть удерживающей руки. Если противник наклонился вперед, можно бить в грудь или по лицу.

#### *42. Хук основанием ладони*

Аналогичен обычному хуку кулаком. Рука следует по внутренней дуге, а пальцы развернуты на себя. Целью являются нос, челюсть или ребра. Выполняется любой рукой. Локоть и ладонь находятся на одном уровне.

#### *43. Внутренний удар основанием ладони*

Этот внутренний круговой удар аналогичен хуку основанием ладони, за исключением того, что пальцы направлены наружу. Рука выпрямляется на расстояние, соответствующее дистанции. Обычными целями удара являются висок, челюсть, боковая поверхность носа, задняя поверхность челюсти, основание черепа, колеблющиеся ребра, почки и позвоночник.

#### **44. Удар открытой ладонью**

Удары открытой ладонью (также называемые ударами ладонью) применяются для поражения больших участков на теле противника. Существует два варианта формы ладони: 1) ладонь выставлена вперед; 2) ладонь вогнута.

Целью удара являются нос, челюсть, ухо и пах. При ударе в пах (часто применяемом при осуществлении бросков) рука движется по восходящей дуге между ног противника. При ударе по ушам (часто осуществляемом в ответ на удушающий прием) барабанные перепонки противника разрываются. При ударе по носу у противника возникает удушье. Удары по лицу обескураживают противника.

Некоторые люди считают, что центр ладони является местом входа и истечения внутренней жизненной энергии ки из тела. В боевых искусствах удары открытой ладонью усиливаются истечением деструктивной энергии. Восточные целители используют тот же принцип для управления ки пациента. Считается, что способность к передаче ки является следствием упорной тренировки и в определенной степени — результатом генетической предрасположенности.

#### **45. Удар «медвежьей лапой»**

При проведении этого удара ладонь накрывает значительный участок тела противника. Удар наносится либо круговым, либо пробивающим движением. В одном приеме сочетаются ударная сила и разрывающее движение, подобно тому, как медведь использует свои когти. Кончики пальцев прижаты к ладони. Целью удара является поражение лица, глаз и ушей. После нанесения удара пальцы захватывают кожу или одежду соперника.

**44. Удар открытой ладонью**



Открытая ладонь (прямой удар в нос)

**45. Удар «медвежьей лапой»**



«Медвежья лапа» (удар в ухо)

**46. Удар «когтистой лапой»**



«Когтистая лапа» (удар по глазам и акупунктурным точкам на лице)



Открытая ладонь (восходящий удар в пах)



«Медвежья лапа» (нисходящий удар по лицу и глазам)



«Когтистая лапа» (давящее воздействие на акупунктурные точки шеи и лица)



Открытые ладони (воздействие на барабанные перепонки)



«Медвежья лапа» (прямой удар в челюсть, ухо и глаз)



«Когтистая лапа» (одновременное сжатие гениталий и давящее воздействие на глаз и лицо)



Открытая ладонь



«Медвежья лапа»



«Медвежий кулак»



«Когтистая лапа»



#### **Удар «медвежьим кулаком»**

Этот удар является разновидностью удара «медвежьей лапой». Пальцы сжимаются в кулак подобно «кулаку большого пальца». Удар наносится внутренней поверхностью кулака. Большой палец должен находиться сверху, как показано на фотографии. Исполнение удара осуществляется круговым движением запястья вперед.

#### **46. Удар «когтистой лапой»**

Этот удар рассчитан на разрыв мягких тканей и одежды соперника. Ногти всех пяти пальцев воздействуют на глаза, уши, губы, ноздри и шею противника. Нередко этот прием предваряет бросок или удержание.

#### **47. Удар кончиками пальцев**

Удар может выполняться по прямой или круговой траектории и поражать многочисленные точечные цели. Изначально пальцы сомкнуты наподобие «когтистой лапы», а контакт осуществляется одновременно всеми пятью кончиками пальцев. Зонами поражения являются: глаза, лицо, кадык, ребра, подмышечная впадина и пах. Примите те же меры предосторожности, что и при проведении удара рукой-копьем.

#### **48. Удар большим пальцем**

Удар осуществляется по дуге и наносится по чувствительным точкам. Кулак расслаблен, а большой палец выпрямлен (зафиксирован или согнут). Кончиком большого пальца наносятся удары по глазам, горлу,

нервным окончаниям или акупунктурным точкам. В силу того что пальцы частично сжаты, можно быстро перейти к традиционным ударам кулаком. По сравнению с другими ударами пальцами этот прием относительно безопасен. Тем не менее не забывайте о мерах предосторожности.

#### **49. Удар рукой-клещи**

Форма руки, выполняющей удар, напоминает клещи краба. Прием исполняется большим и указательным пальцами, а остальные сжаты в кулак. Зонами поражения являются кадык, углубление у основания горла, плечевой сустав, акупунктурные точки на щеках, уголки губ, нервные окончания гортани (суставы давят на горло), глаза (суставы давят на губы), ахиллово сухожилие (для освобождения от захвата ноги), нос, губы, волосы и чувствительные участки кожи (например, можно ущипнуть противника за бок, чтобы освободиться от захвата). Ущемление небольших участков кожи, как правило, более болезненно.

#### **50. Удар рукой-орлом**

Удар осуществляется кончиками сомкнутых в пучок пальцев и наносится по точечным целям, расположенным в труднодоступных местах. Удары проводятся из любого положения, без расчета на силовой фактор. Зонами поражения являются: висок, глаза, челюсть, горло, солнечное сплетение, подмышечная впадина, нервные окончания вдоль ребер и пах. Удар напоминает движение клюва птицы. Прием также называют «лапой павлина» или «клювом орла».

47. Удар кончиками пальцев

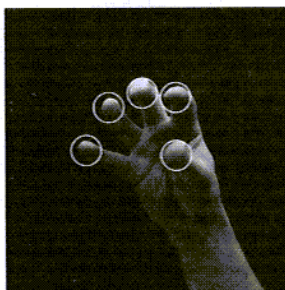


Удар кончиками пальцев по глазам и акупунктурным точкам лица

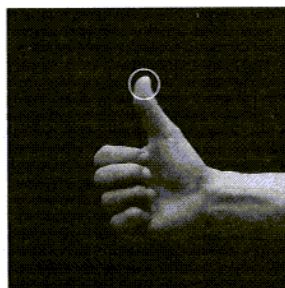
48. Удар большим пальцем



Удар большим пальцем по горлу в точку ST-9 или CO-22



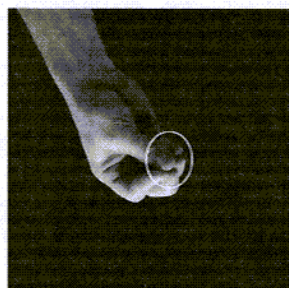
Кончики пальцев



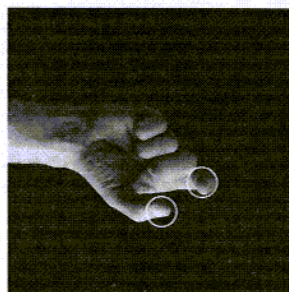
Большой палец



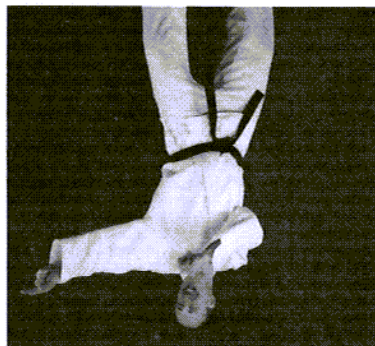
Рыка-орен



Рыка-кнеши



Воздействие рыкой-кнеши на дыхательное горло (удар и сжатие)



49. Удар рыкой-кнеши

Удар рыкой-ореном в точку GB-25, расположенную у 12-го колеблющегося ребра



50. Удар рыкой-ореном

# УДАРЫ ЗАПЯСТЬЕМ И ПРЕДПЛЕЧЬЕМ

## 1—4. Удары сгибом запястья

Удары сгибом запястья могут быть круговыми и пробивающими и наноситься в любом направлении (прямо, изнутри, наружу, вверх). При проведении удара рука остается расслабленной, что обеспечивает скорость и плавность выполнения приема. Нередко удар выполняют как ложный прием или блок. Удар сгибом запястья легко осваивается новичками и является хорошей заменой удару сжатой в кулак рукой, если последняя повреждена.

### 1. Прямой удар сгибом запястья

Удар наносится в среднюю часть туловища или в голову и может быть резким или пробивающим. Как правило, он отличается большой скоростью и выполняется в сочетании с другими ударами и блоками. Исполнение аналогично нанесению прямого удара тыльной стороной ладони.

### 2. Внешний удар сгибом запястья

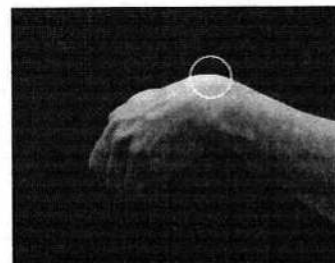
Запястье движется по круговой траектории изнутри наружу и поражает цели, находящиеся сбоку или под углом 45 градусов. Целями являются ребра, солнечное сплетение, висок, уши или лицо.

### 3. Внутренний удар сгибом запястья

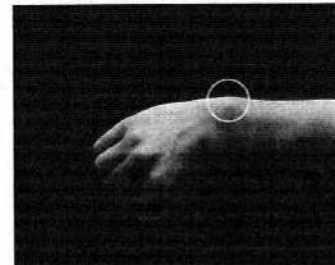
Запястье движется по внутренней круговой траектории. В зависимости от дистанции рука может быть прямой или согнутой в локте. Зонами поражения являются ребра, горло, челюсть, нос или боковая поверхность головы.



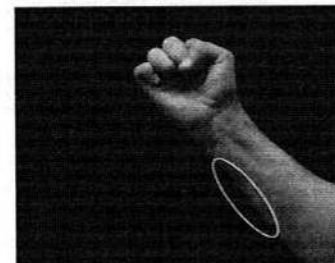
Сгиб запястья



Внутренняя поверхность запястья



Внешняя поверхность запястья

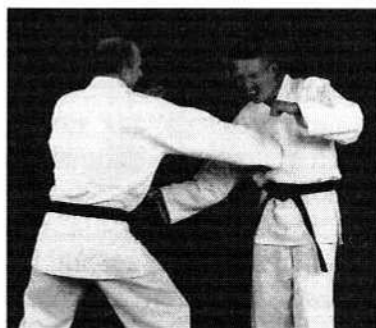


Внешняя поверхность предплечья

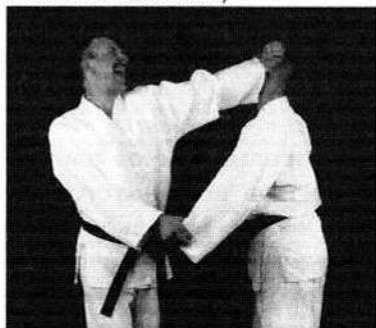


Внутренняя поверхность предплечья

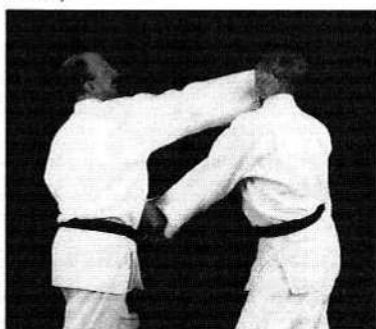




1. Прямой удар сгибом запястья (в солнечное сплетение)



2. Внешний удар сгибом запястья (в висок)



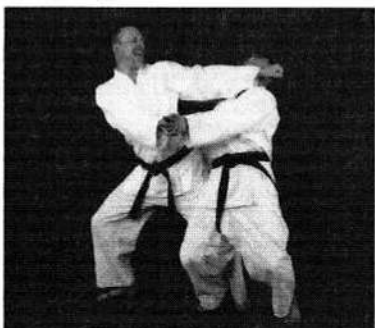
3. Внутренний удар сгибом запястья (в челюсть)



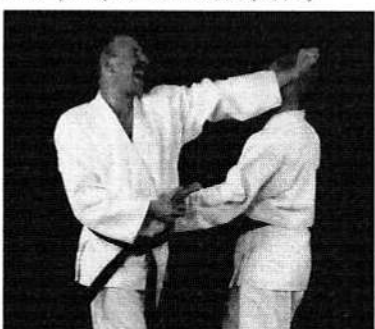
4. Восходящий удар сгибом запястья (в паховую область)



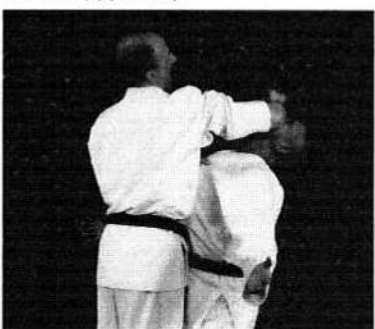
5. Удар внутренней поверхностью запястья (с переходом к удушающему приему)



6. Удар внешней поверхностью запястья (в горло или подбородок)



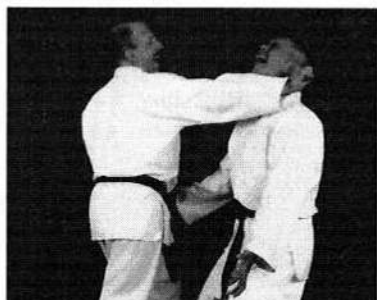
7. Удар внешней поверхностью предплечья (круговой)



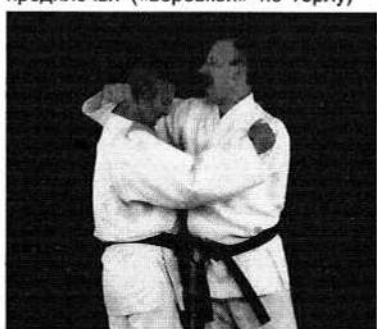
7. Удар внешней поверхностью предплечья (пробивающий по носу)



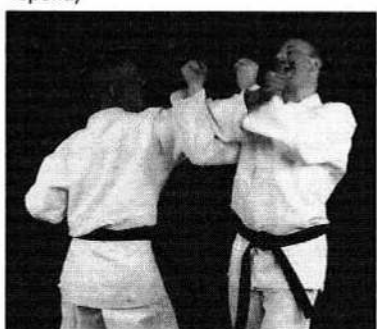
7. Удар внешней поверхностью предплечья (по коленному сгибу с переходом к броску)



8. Удар внутренней поверхностью предплечья («веревкой» по горлу)



9. Хук предплечьем (по основанию черепа)



9. Хук предплечьем (перелом руки в локтевом сгибе)

#### 4. Восходящий удар сгибом запястья

Восходящий удар направлен против таких целей, как пах, низ подбородка или нижняя поверхность атакующей руки противника. При нанесении удара рука выпрямлена, а точкой опоры является плечо. Нередко выполняется как обманный прием из расслабленной стойки или с ходу. Сила удара достигается за счет скорости руки, резкого движения запястья и разворота плеча.

#### 5—6. Удар внутренней и внешней поверхностями запястья

Обычно эти поверхности используются при проведении удушающих приемов. Однако ими можно воздействовать на акупунктурные точки и нервные окончания или предварять ударом удушение.

#### 7. Удар внешней поверхностью предплечья

При проведении мощных ударов и постановке жестких блоков используется локтевая кость. Как правило, прием выполняется в ближнем бою. В момент контакта мышцы предплечья напряжены. Ладонь может быть открыта или сжата в кулак. В хапкидо руку сжимают в так называемый «уступчатый кулак» (см. фото на с. 94), так как эта форма максимально напрягает мышцы предплечья, но не снижает скорости нанесения удара, оставляя другие группы мышц руки расслабленными.

Внешняя поверхность предплечья обычно используется для нанесения ударов по голове, горлу, ребру, локтевому сгибу (ломая сустав), коленям и сухожилиям. По сравнению с ударами ладонью удары пред-

плечьем более безопасны для исполнителя и весьма практичны для людей хрупкого телосложения. Впрочем, меры предосторожности и здесь не помешают, так как на предплечье находятся нервные окончания и сухожилия. Исполнение ударов аналогично нанесению ударов кулаком-молотом (внутренние, внешние, восходящие, нисходящие, пробивающие, резкие и круговые удары).

#### 8. Удар внутренней поверхностью предплечья

При нанесении круговых ударов или постановке жестких блоков используется поверхность лучевой кости. Нередко таким ударом ломают локоть или проводят его по лицу или шее. Локоть жестко фиксируется, а разворот плеч придает удару дополнительную силу. При проведении некоторых бросков применяют восходящий удар внутренней поверхностью предплечья в пах.

#### 9. Хук предплечьем

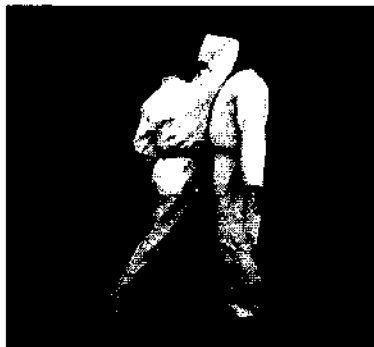
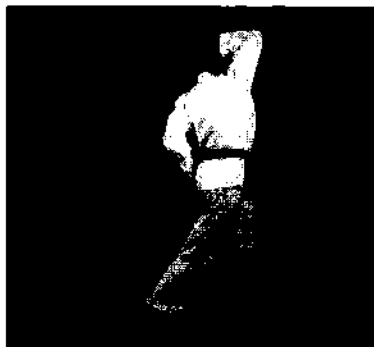
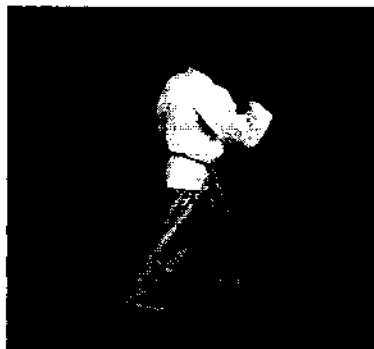
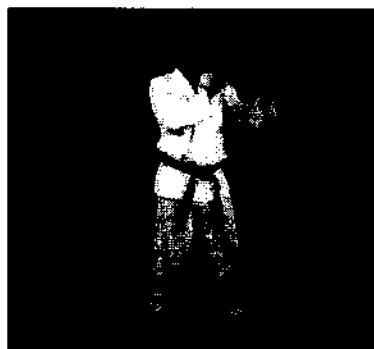
При нанесении удара точкой опоры является локоть. Обычно удар направлен на акупунктурные точки на затылке и лице соперника. Этим же приемом можно сломать локоть противника или заблокировать его удар.

### УДАРЫ ЛОКТЕМ

В боевых ситуациях удары локтем являются одними из самых мощных приемов. Они выполняются в любом направлении, наносятся по любой цели и являются необходимой техникой тех, кому приходится проти-

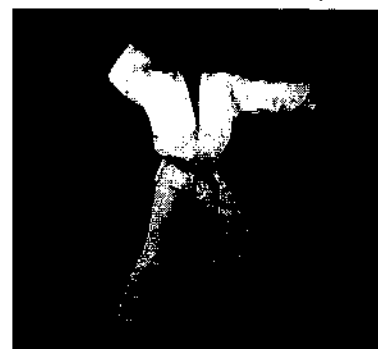


**1. Восходящий удар локтем**



Восходящий удар локтем под челюсть

**2. Нисходящий удар локтем**



Нисходящий удар локтем по позвоночнику

востоять превосходящему силой сопернику. Обычно применяются в ближнем бою, в частности, для освобождения от захватов. Локтевым ударам легко научиться, и они взяты на вооружение большинством школ боевых искусств. При нанесении удара возникает опасность повреждения локтевого нерва (мышцелок плечевой кости). Сила удара достигается за счет разворота плеч, скорости руки и напряжения мышц туловища. Иногда для усиления удара руку разворачивают на 180 градусов.

### **1. Восходящий удар локтем**

Локоть поднимается вверх по дуге, а сам удар наносится его нижней поверхностью. В момент контакта мышцы плеч, бедер и ноги напрягаются. Целями удара являются солнечное сплетение, позвоночник и подбородок.

### **2. Нисходящий удар локтем**

Локоть следует по нисходящей дуге в вертикальной плоскости. Удар наносится верхней поверхностью локтя. Используйте поступательное движение тела вперед и для усиления удара опустите плечи и бедра. Зонами поражения являются лицо, ключица, плечевой сустав, грудина, плечо, голова, позвоночник наклонившегося противника, суставы руки или ноги.

### **3. Внутренний удар локтем**

Локоть следует по горизонтальной или угловой дуге снаружи внутрь. Удар наносится нижней поверхностью локтя под углом 45 градусов или сбоку. Этот удар является едва ли не самым мощным и безопасным

атакующим приемом руками. Разворот туловища усиливает удар. Зонами поражения являются голова, грудь, ребра, селезенка, почки, позвоночник и колени.

## **4. Внешний удар локтем**

Локоть следует по горизонтальной или угловой дуге наружу. Удар наносится верхней поверхностью локтя под углом 90 градусов. Сила удара достигается за счет разворота туловища и скорости движения руки. Во избежание повреждения локтевого нерва постарайтесь наносить удары по мягким тканям. Зонами поражения являются грудь, солнечное сплетение, ребра, почки и голова.

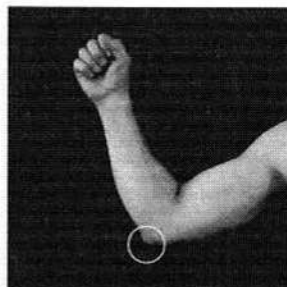
### **Формы ладони**

При выполнении ударов локтем ладонь сжата (и расслаблена), открыта (расслаблена или напряжена) или принимает форму «живой руки». Как правило, кулак плотно не сжимается, так как напряжение мышц значительно снижает скорость нанесения удара.

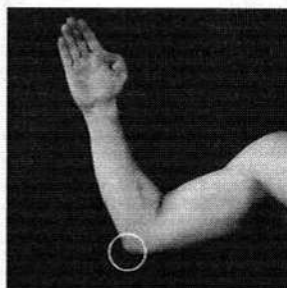
## **5. Усиленный внутренний удар локтем**

При проведении этого приема свободная рука защищает или усиливает бьющую. Удар наносится по внутренней дуге. Ладони сцеплены. Сила удара достигается за счет шага вперед и разворота всего тела. Локоть бьющей руки следует по горизонтальной траектории, а предплечье поддерживающей руки находится в вертикальном положении, блокируя возможную контратаку. С помощью этой техники можно освободиться от удушающего приема и провести удар в челюсть.

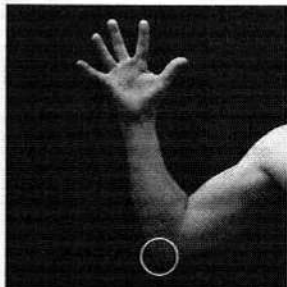




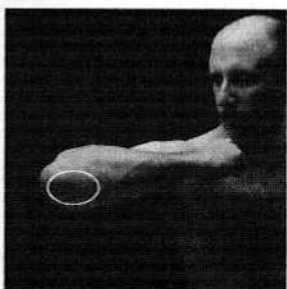
Верхняя поверхность локтя  
(ладонь сжата в кулак)



Верхняя поверхность локтя  
(ладонь открыта)

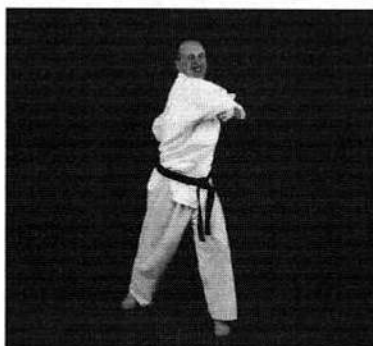


Верхняя поверхность локтя (в  
сочетании с «живой рукой»)



Нижняя поверхность локтя  
(ладонь сжата в кулак)

### 3. Внутренний удар локтем



Внутренний удар локтем по ребрам

### 4. Внешний удар локтем

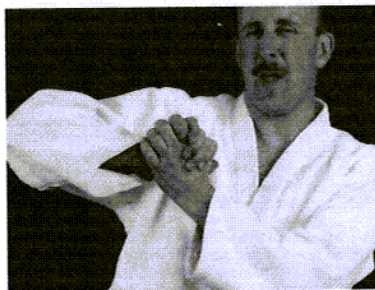


Внешний удар локтем с захватом  
руки противника

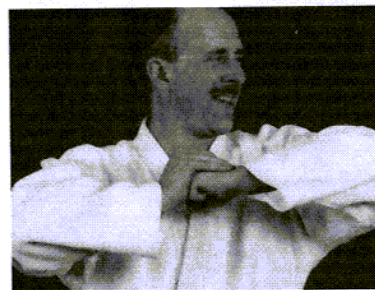
**5. Усиленный внутренний удар локтем**



**6. Усиленный боковой удар локтем**



Захват рук для выполнения приема  
№ 5



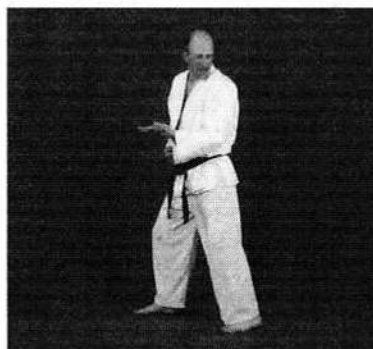
Захват рук для выполнения приема  
№ 6

Внутренний удар локтем по челюсти  
с поддержкой руки, освобождающей-  
ся от захвата

Усиленный боковой удар локтем в  
горло

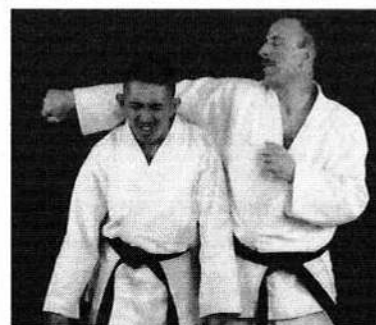
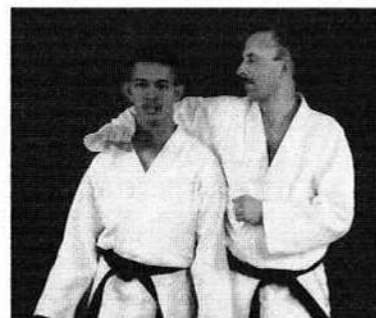


# 7. Удар локтем назад



Удар локтем назад в солнечное сплетение

# 8. Удар внутренней поверхностью локтевого сгиба



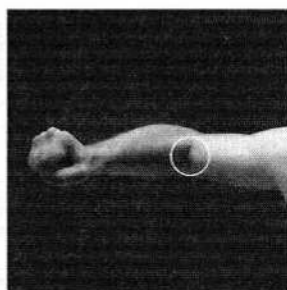
А. Удар локтевым сгибом по основанию черепа



Б. Удар локтевым сгибом в лоб



В. Удар локтевым сгибом в горло



Внутренняя поверхность локтевого сгиба





## Удары ногами

Удары ногами наносятся определенными поверхностями стопы, голени и колена и рассчитаны на поражение любых участков на теле противника. Их выполняют из положения стоя, в прыжке, в падении, стоя на коленях и из положения лежа. В зависимости от школы боевого искусства количество ударов ногами может исчисляться сотнями или, напротив, быть весьма ограниченным. Знание множества приемов с использованием ног не определит конечный исход поединка, но позволит адекватно реагировать на различные боевые ситуации и поможет понять как эффективность, так и ограниченность направленных против вас ударов. В этой главе мы поговорим о базовых принципах действий ногами, а также рассмотрим конкретные удары ногами с точки зрения их биомеханических качеств, применения и взаимодействия одного удара с другим. Способы самозащиты от ударов ногами будут рассмотрены позднее.

## ТИПЫ УДАРОВ НОГАМИ

### Общий обзор

Удары ногами многообразны, наносятся разными атакующими поверхностями и имеют широкий диапазон применения. Одни удары исполняются очень часто, а другие — лишь в особых случаях. С ростом популярности боевых искусств техника и манера исполнения ударов ногами претерпела значительные изменения. Многие древние приемы, прежде являвшиеся традиционными, были модернизированы, а от некоторых современные мастера и вовсе отказались в силу их архаичности.

Современная техника исполнения ударов ногами отличается высокой скоростью, биомеханической эффективностью и тактической изощренностью. Различие между старой и новой школами становится очевидным при сравнении скорости нанесения удара. По мере того как совершенствовалась контратакующая техника захватов и бросков, наиболее практичные школы боевых единоборств вносили соответствующие изменения в тактику боя ногами.

В данной главе рассмотрены как традиционные удары ногами, так и их современные версии. При выборе того или иного

удара всегда следует помнить о том, что диапазон его применения ограничен и изменчив.

Здесь мы рассмотрим три основных типа ударов ногами — удары из положения стоя, удары из положения лежа или сидя на полу и удары в прыжке.

### *Удары из положения стоя*

Эти удары исполняют из положения стоя на месте или во время движения в любом направлении. Их применяют для поражения любых участков на теле противника, находящегося в любой позиции. В большинстве школ боевых искусств выполняют эти удары, приняв надежную сбалансированную стойку. В хапкидо такие удары выполняют даже из неудобных положений, например во время падения.

### *Удары из положения на полу*

Эти удары аналогичны предыдущим, за исключением того, что они исполняются из положения сидя или лежа на полу. Существует два варианта таких ударов: удары в падении и удары сидя. Удары в падении выполняются при переходе от положения стоя к положению на полу, причем нередко



Удар из положения стоя



Удар из положения на полу



Удар в прыжке



положение стоя принимается сразу же после нанесения удара. Иногда их называют «жертвенными ударами». Удары сидя выполняются стоя на коленях, из положения сидя и откинувшись на пол.

### *Удары в прыжке*

Эти удары выполняются с отрывом обеих ног от пола. Как понятно из названия, они наносятся в прыжке или перед тем, как делая шаг нога коснется пола. Туловище в фазе прыжка может быть направлено в любую сторону, в зависимости от конкретной ситуации. Высота прыжка зависит от техники и обстоятельств. В современном бою удары ногами в прыжке применяются для быстрой контратаки, для сокращения дистанции и для преследования отступающего противника.

### **Стилистические особенности**

В разных школах одни и те же приемы могут выглядеть и применяться по-разному. Тем не менее биомеханические принципы ударов ногами, применяемых представителями разных школ и стилей, очень похожи, если не тождественны. В этой книге рассмот-

рены удары, исполняемые мастерами хапкидо и других корейских школ. Следовательно, если вы занимаетесь иным боевым единоборством, то вам придется внести некоторые коррективы, отражающие особенности вашего стиля. В этом смысле особое внимание следует обратить на положение туловища, рук, бедер, опорной ноги (ступня либо полностью прижата к полу, либо частично); на предпочитаемую высоту удара; на особенности работы ног при подготовке к проведению удара; на ударные поверхности и выбираемые цели.

### *Варианты положений туловища*

Положение туловища и рук зависит от стиля, который вы предпочитаете. Представители одних школ предпочитают опускать голову, что делает ее менее уязвимой, снижает напряжение в пояснице и усиливает стойку за счет смещения центра тяжести на бедра. Представители других стилей держат голову высоко, что обеспечивает сбалансированную стойку, затрудняет нанесение ударов ногами по голове и увеличивает скорость. Положения рук также могут существенно отличаться. Они используются для постановки блоков, либо разводятся в стороны для восстановления равновесия, либо



Удар ногой с опусканием рук для сохранения равновесия



Удар ногой с поднятыми для защиты руками



Удар ногой с одновременной постановкой блока предплечьем

касаются пола для усиления высоких ударов ногами.

### *Варианты нанесения удара*

Представители многих школ исполняют многие удары ногами в традиционной манере. Например, серповидный и некоторые другие удары выполняются прямой ногой. Это усиливает удар, особенно если он наносится из естественной стойки. В современном исполнении эти удары наносят согнутой ногой, которая выпрямляется в процессе удара. Такой вариант обеспечивает большую скорость и сообщает удару дополнительную силу. Кроме того, согнутая нога в начале исполнения удара защищает область гениталий и не позволяет противнику определить, какой удар вы собираетесь провести, так как из этого положения можно исполнять многие удары. Но в целом выбор техники исполнения остается за вами.

### **Сила удара**

Ключевыми факторами, влияющими на силу удара, являются: мышечная сила; скорость движения ноги; то, как вы используете руки, туловище, опорную ногу и бедра. Все эти факторы должны быть скоординированы с учетом особенностей того или иного удара. При нанесении многих ударов ногами особое внимание уделяется движениям бедер. Даже при выполнении быстрых отрывистых ударов бедро выдвигается одновременно с ногой. Подобное сопряжение ноги и бедра усиливает удар и является особенно актуальным при проведении низких и средних по высоте ударов, так как в таких случаях вероятность захвата ноги противником ничтожна. На фотографиях (с. 106, 107) показано отчетливое выдвигание бедра в направлении удара.

### **Выбор атакующей поверхности**

Удары ногами выполняются разными атакующими/ударными поверхностями. Например, удар ногой вперед можно нанести подушечками пальцев (носком), основанием пятки, пальцем, подъемом или ребром стопы. Выбирая ударную поверхность, следует руководствоваться принципом нанесения противнику наибольшего вреда, а это зависит от размера цели, ее формы и степени защищенности. Например, боковой удар ногой в область колена лучше наносить не пяткой, а ребром стопы, так как в последнем случае не требуется особая точность. И напротив, при выполнении удара в солнечное сплетение следует предпочесть пятку, так как ее форма совпадает с формой впадины под грудиной.



Выбор правильной атакующей поверхности



## **Перемещения с проведением ударов ногами**

Предваряющая удар работа ног может быть чрезвычайно важна для установления нужной дистанции, повышения скорости и мощи, отхода и контратаки одним движением. В главе «Основы» уже рассматривались основные способы перемещения, которые в бою сочетаются с ударами. В наши дни работа ног выглядит совершенно иначе по сравнению с тем, какой она была еще десятилетие назад. Скорость перемещений и их эффективность шагнули далеко вперед. Нередко конкретным ударам соответствуют специфические шаги, предпринимаемые в особых случаях. Поэтому возрастает роль опытного учителя. Наиболее очевидные перемены к лучшему произошли в тэквондо олимпийского стиля.

Основные способы исполнения упреждающих удар шагов показаны на фотографиях. В большинстве примеров шаг выполняется из боевой стойки. Однако если вы желаете получить навыки самообороны, то должны освоить работу ног из расслабленных стоек (см. фото 4).

### **1. Удар из исходного положения**

Стоя на месте, нанесите удар любой ногой. Предполагается, что противник уже находится в зоне досягаемости.

### **2. Один шаг**

Одним непрерывным движением сзади стоящей ноги сделайте шаг и нанесите удар. Шаг необходим для сокращения дистанции и усиления приема. Длина шага зависит от расстояния до цели.

### **3. Два шага**

Одним непрерывным движением сзади стоящей ноги сделайте два шага и нанесите

удар. Этот прием применяется для сокращения значительных расстояний. Длина шагов зависит от расстояния до цели.

### **4. Удар с ходу**

Удар наносится сзади стоящей ногой после того, как вы, произвольной походкой, приблизились к противнику на нужное расстояние. Длина и количество шагов зависят от расстояния до цели. Эта техника применяется с целью скрыть от противника свои истинные намерения.

### **5. Шаг-скачок**

Шагами-скачками передвигаются как вперед, так и назад, преследуя противника или отступая. Шаг осуществляется одной ногой, а другой наносится удар.

### **6. Подскок на одной ноге**

Перед выполнением удара осуществляется подскок на опорной ноге. Прием особенно практичен, если противник отступает и дистанция между соперниками увеличивается.

### **7. Подскок на двух ногах**

Перед выполнением удара осуществляется подскок на двух ногах для сокращения дистанции. Прием нередко применяется при нанесении отступающему противнику удара назад с разворотом.

### **8. Шаг с выдвижением бедра вперед**

Выдвигая бедра вперед, подтяните сзади стоящую ногу, а впереди стоящей ногой нанесите удар. Этот шаг используется при ударах впереди стоящей ногой с близкого расстояния. Выдвижение бедра увеличивает скорость исполнения удара.



1. Удар из исходного положения



2. Один шаг



3. Два шага



4. Удар с ходу



5. Шаг-скачок





6. Подскок на одной ноге



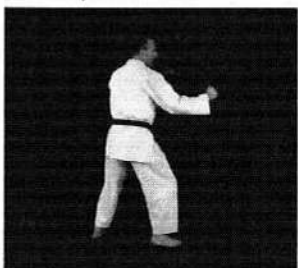
7. Подскок на двух ногах



8. Шаг с выдвижением бедра вперед



9. Поперечный шаг



10. Шаг с разворотом

### 9. Поперечный шаг

Сзади стоящая нога заводится запереди стоящую, и удар наносится запереди стоящей ногой. Прием используется для усиления ударов запереди стоящей ногой с близкого расстояния. По сравнению с предыдущим этот шаг покрывает большее расстояние. Нога заступает либо спереди, либо сзади. В первом случае шаг предваряет удары ногой наотмашь и внутренние серповидные удары, а во втором — удары назад или хуки. Также не исключено выполнение ударов ногами в сторону.

### 10. Шаг с разворотом

Одним непрерывным движением развернитесь назад и нанесите удар сзади стоящей ногой (часто применяется для исполнения ударов назад, ударов с разворота и хуков).

## УДАРЫ НОГОЙ ВПЕРЕД

Как явствует из названия, эти удары направлены вперед и выполняются по любым целям с использованием четырех ударных поверхностей: основанием пальцев ноги (покрытие ударом большей площади), основания пятки (повышенная сила удара), ноготка (точечные удары) и подъема стопы (восходящие удары). В хапкидо также применяются удары ногой-ножом, хотя в других боевых искусствах эта атакующая поверхность используется не часто. Выбор ударной поверхности зависит от размера цели, ее формы и техники выполнения удара. Существует три основных типа прямого удара ногой: отрывистый удар, пробивающий удар и восходящий удар прямой ногой. При выполнении отрывистых ударов нога следует по круговой траектории; колено служит точкой опоры, а бедра выдвигаются вперед. После контакта нога стремительно отводит-

ся назад. При проведении пробивающих ударов нога следует по прямой или нисходящей траектории. Как правило, удар сочетается с шагом вперед. При нанесении восходящих ударов прямая нога движется вверх, а точкой опоры является тазобедренный сустав. В отличие от двух предыдущих способов нога не сгибается в колене.

### 1. Удар вперед основанием пальцев ноги

Этот отрывистый удар поражает любые цели и наносится основанием пальцев ноги. Нога движется по восходящей вертикальной дуге. Колено изначально направлено на цель, а голень выбрасывается вперед одновременно с выдвиганием вперед бедер. После контакта нога, во избежание захвата и изгибаваясь к следующему приему, немедленно отводится назад. Опорная нога слегка согнута. Пятка упирается в пол или оторвана от пола. Удар также можно нанести ногой-копьем по чувствительным точечным целям.

### 2. Удар вперед пяткой

Аналогичен предыдущему удару, за исключением того, что наносится основанием пятки в живот, солнечное сплетение или под подбородок.

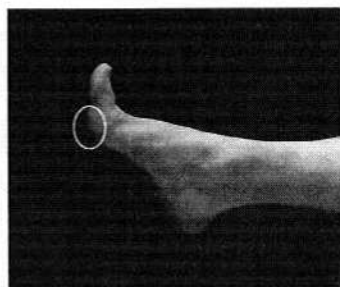
### 3. Пробивающий удар ногой вперед

Пробивающий удар ногой вперед наносится основанием пятки или основанием пальцев в лицо, солнечное сплетение, бедро или колено. По сравнению с двумя предыдущими приемами, этот удар наносится с выдвиганием вперед колена, а не голени.

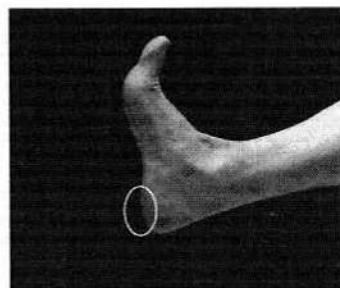


**1. Удар вперед основанием  
пальцев ноги**

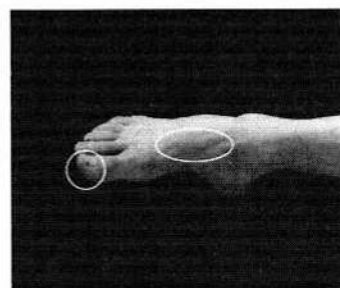
**2. Удар вперед пяткой**



Основание пальцев



Основание пятки



Нога-копье и подъем стопы



Удар вперед в живот основанием  
пальцев (СО-6)



Удар вперед пяткой под челюсть

**3. Пробивающий удар ногой вперед**



Пробивающий удар ногой вперед в солнечное сплетение (CO-15)

**4. Восходящий удар ногой вперед**



Восходящий удар ногой вперед в точку SP-11 в ответ на боковой удар ногой



Поднимите полностью согнутую в колене ногу как можно выше. Когда ступня будет направлена на зону поражения, стремительно подайте колено вперед, выпрямляя ногу. Для усиления удар может сочетаться с шагом вперед и выдвиганием бедра. В момент контакта нога должна быть абсолютно прямой. Наиболее практичны удары сверху вниз, так как слишком высокие удары нарушают равновесие.

#### **4. Восходящий удар ногой вперед**

При исполнении этого технического действия прямая нога следует по восходящей круговой траектории. Сила удара достигается за счет подтягивания бедер вверх и кратковременной фиксации колена. Ударными поверхностями могут служить основание пятки, основание пальцев или нога-копье. Удар можно наносить из естественных и произвольных стоек. Скользящим движением подведите сзади стоящую ногу кпереди стоящей и нанесите удар впереди стоящей ногой.

### **КРУГОВЫЕ УДАРЫ НОГАМИ**

Эти технические действия выполняются по круговой траектории, в горизонтальной плоскости или под углом. Как правило, наносится отрывистый удар нижней поверхностью ноги, а колено служит точкой опоры. Удары наносятся подъемом стопы или основанием пальцев на любой высоте и любой ногой. Выбор ударной поверхности определяется размером и формой зоны поражения. Удары подъемом стопы обычно направлены в голову, ребра, живот, бедро или колено. Основанием пальцев наносят удары по коленной чашечке, в пах, солнечное сплетение, шею или челюсть. При выполнении удара во избежание травм отводите пальцы ноги на

себя. В том случае, если ноги обуты, можно наносить удар носком. Круговые удары ногами применяются как завершающие удары или как удары, упреждающие проведение очередного боевого приема. Этот вид ударов предполагает высокую точность исполнения.

#### **5. Круговой удар ногой вперед**

Удар может быть отрывистым или пробивающим. Голень следует по внутренней круговой траектории, а колено разворачивается. Поднимите ногу, направив колено на зону поражения. Разворачиваясь на опорной ноге на 180 градусов, резко подайте ногу вперед. Поворот бедер усиливает удар и снимает напряжение с колена. После контакта немедленно отведите ногу в исходное положение, изгибаясь к проведению очередного боевого приема. Сила удара достигается за счет скорости движения голени и разворота бедра. Слабый удар может быть следствием медленного исполнения, недостаточного разворота и неспособности выполнить прием точно. Представители стилей старой школы начинают удар, отводя сгруппированную ногу коленом вбок (а не в сторону цели). Несмотря на то что такая техника является более мощной, противник без труда распознает начало удара и получает возможность для подготовки к контратаке. Согласно современным стандартам, такой удар является слишком медленным и эффективен лишь в качестве завершающего приема. Однако новичкам легче освоить именно традиционную технику исполнения этого удара.

#### **6. Круговой удар ногой вперед под углом 45 градусов**

Удар аналогичен предыдущему, но исполняется под углом 45 градусов. Обычно

**5. Круговой удар ногой вперед**



Круговой удар вперед в пах основанием пальцев ноги

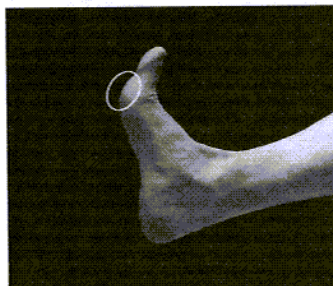
**6. Круговой удар ногой вперед под углом 45 градусов**



Круговой удар ногой вперед под углом 45 градусов по колеблющимся ребрам



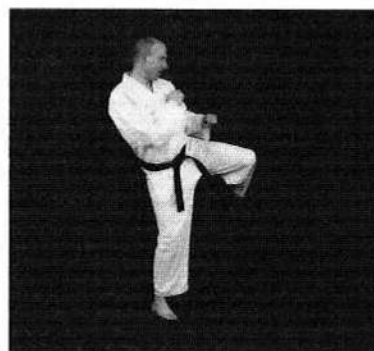
Подъем стопы



Основание пальцев ноги



**7. Круговой удар вперед голенью**



Круговой удар вперед голенью по бедру в точку GB-31

**8. Обратный круговой удар**



Обратный круговой удар по боковой поверхности головы

его наносят в лицо или грудь наклонившегося противника или проводят, стараясь попасть ногой под блоком рук противника по его ребрам или другому незащищенному месту. В последнем случае следует быть крайне осторожным, так как контакт с блокирующим локтем противника может привести к перелому стопы. Обычно этому удару противопоставляют блоки локтем или голенью.

### **7. Круговой удар вперед голенью**

Удар аналогичен обычному круговому удару ногой вперед, но ударной поверхностью является голень. Нередко его применяют в ближнем бою или в тех случаях, когда возникает необходимость в проведении более мощного физического воздействия. Целями являются ребра, бедро, колено или нижние поверхности ноги.

### **8. Обратный круговой удар**

В отличие от обычного кругового удара, нога следует по внешней круговой траектории. Такой удар наносят противнику, стоящему впереди, сбоку или слегка сзади. Его наносят подъемом стопы или пальцами. Механика его исполнения несколько отличается от других ударов такого типа. Поднимите согнутую ногу, развернув колено слегка в сторону. Стремительно поднимите голень по диагонали вверх, усиливая мощь удара едва заметным разворотом бедер. Для сокращения дистанции и усиления удар нередко сочетают с перекрестным шагом. Несмотря на то что этот удар не считается очень мощным, он может ошеломить противника в том случае, если скорость движения голени будет сопряжена с разворотом бедер. Чем выше цель проведения удара, тем он слабее. Его

проводят в лицо, грудь, бедро, пах (используйте пальцы) и колено.

## **УДАРЫ НОГОЙ В СТОРОНУ**

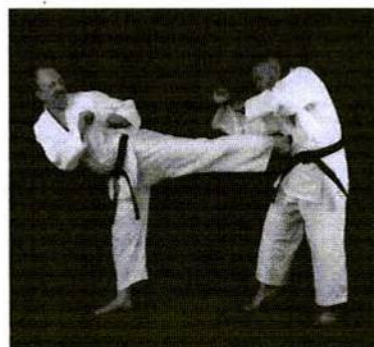
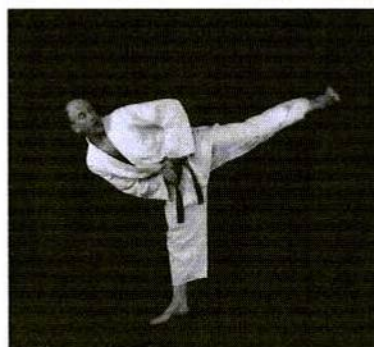
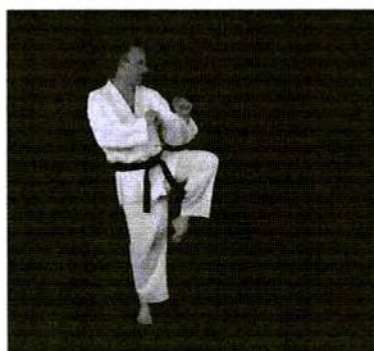
Удары ногой в сторону являются очень мощными и проводятся по любым целям на теле противника. Ударными поверхностями служат нога-нож, основание пятки и вся ступня. Как правило, их выполняют сбоку, но разворот бедер позволяет проводить их из любого другого положения. Нога следует по прямой траектории (за исключением входящего бокового удара). Выбор техники исполнения и ударной поверхности зависит от особенностей удара и характеристик цели.

### **9. Пробивающий удар ногой в сторону**

Ударными поверхностями этого мощного удара ногой в сторону служат ребро стопы — нога-нож, основание пятки или вся ступня. В первом случае, во избежание травм, следует жестко зафиксировать лодыжку напряжением мышц. Поэтому чаще всего ударными поверхностями служат основание пятки и ступня. Для того чтобы определить свои возможности и выбрать ударную поверхность, соответствующую уровню вашего мастерства и физическому состоянию, попробуйте свои силы на мешке с песком. Для исполнения пробивающего удара в сторону поднимите полностью согнутую в колене ногу и, поворачивая бедра и разворачиваясь на опорной ноге на 180 градусов (пятка опорной ноги должна быть направлена в сторону цели), нанесите стремительный пробивающий удар. В момент контакта нога полностью выпрямляется, а движения бедра и туловища усиливают удар. После поражения цели немедленно отведите ногу по той же траектории. Удар достигает максимальной

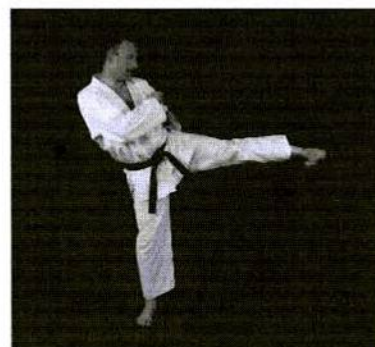
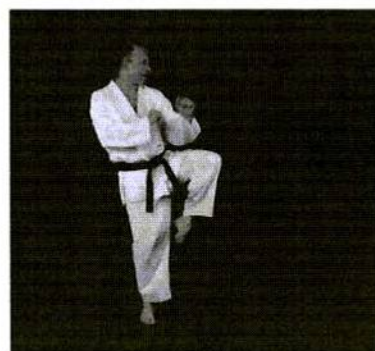


**9. Пробивающий удар ногой в сторону**

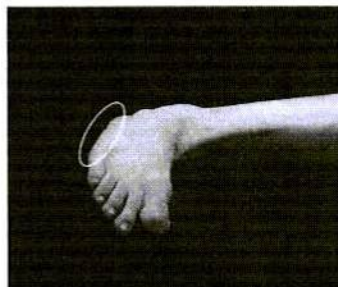


Пробивающий удар ногой в сторону в живот (основанием пятки)

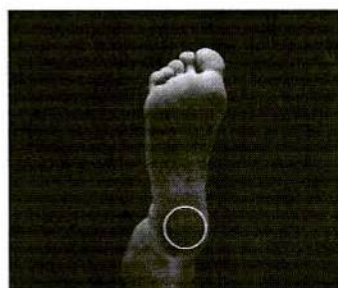
**10. Отрывистый удар ногой в сторону**



Отрывистый удар ребром стопы в голень



Нога-нож



Основание пятки

**11. Восходящий удар ногой в сторону**



Восходящий удар ногой в сторону по задней поверхности локтя в точку TW-12

**12. Толкающий удар ногой**



Толкающий удар ногой в бедро в ответ на удар с разворота



## 12. Толкающий удар ногой

Этот несильный пробивающий удар используется как обманное движение, для подготовки к проведению очередного приема или для выведения противника из положения равновесия. Поднимите слегка согнутую в колене ногу и, разворачиваясь на опорной ноге, нанесите быстрый удар ступней. Иногда для сокращения дистанции удар сочетается с подскоком. Толкающими ударами ногой можно противостать ударам ногой назад или крутовым ударам ногой назад. Иногда толкающие удары ногой предают удары ногой назад.

## УДАРЫ НОГОЙ НАЗАД

Как явствует из названия, эти удары наносятся по противнику, находящемуся сзади. Ударной поверхностью является основание пятки. В зависимости от специфики конкретной ногой удара, он может быть пробивающим, отрывистым или восходящим по крутовой траектории. В сочетании с разворотом удары ногой назад могут применяться против противников, находящихся спереди или сбоку. Обычными зонами поражения являются солнечное сплетение, бедро, живот, пах, колено и голова. Подготовка к этому удару трудно предугадать, и, следовательно, его трудно отразить.

## 13. Удар ногой назад

Этот удар может быть как пробивающим, так и отрывистым. Полностью согните колено и слегка подайте туловище вперед. Возвращаясь после удара в исходное положение, колено боковой ноги касается колена опорной ноги. Нога выпрямляется строго назад, когда голень находится на

силы, когда нога расположена под углом 90 градусов относительно поверхности цели. Удар может наноситься в лицо, по туловищу и по коленям.

## 10. Орывистый удар ногой в сторону

При выполнении очень быстрого отрывистого бокового удара ногой по средним и низким целям атакующей поверхностью служит ребро стопы. Подобно джэбу, этим ударом сбивают противника с толку, предают его поведение очередного приема или удар-живают соперника на расстоянии. Исполнение аналогично пробивающему боковому удару, за исключением того, что опорная нога не разворачивается, бедро остается в исходном положении, а боковая нога очень быстро отводится назад. Это снижает силу удара, но обеспечивает повышение скорости его проведения. Наиболее целесообразно наносить этот удар по чувствительным точкам ноги (GB-31, SP-10, SP-9, ST-34, SP-6). Для смещения коленной чашечки противника удар наносится вниз под углом 45 градусов.

## 11. Восходящий удар ногой в сторону

При исполнении этого технического действия прямая нога движется по восходящей дуге. Удар наносится по голени, коленной чашечке, тыльной поверхности выпрямленной руки или ноги (в некоторых случаях его используют для освобождения от захвата). Традиционно его применяют в качестве контратакующего приема в ответ на удар ногой в сторону или прямой удар кулаком. В таких случаях он наносится по колену или локтевому суставу противника. Однако большая траектория делает его непрактичным для противодействия современным скоростным ударам.

### 13. Удар ногой назад



Удар ногой назад в пах

### 14. Боковой удар ногой назад



Удар ногой назад с разворотом колена в живот или по колеблющимся ребрам



Основание пятки



Нога-нож



одной линии с зоной поражения. За целью можно наблюдать либо поверх плеча, либо опустив голову вниз (что гораздо практичнее). Когда противников несколько, смотреть следует прямо перед собой (а не на ближайшую цель). При выполнении отрывистых ударов нога быстро отводится назад. При проведении пробивающих ударов колено кратковременно фиксируется в момент контакта. К наиболее распространенным ошибкам можно отнести: не полное сгибание бьющей ноги в колене (ослабление удара), слишком раннее выпрямление ноги (снижается высота удара и утрачивается его точность) и слишком большой наклон туловища вперед (потеря равновесия).

#### **14. Боковой удар ногой назад**

Этот удар направлен назад. Опорная нога и бедра остаются в исходном положении. Перед исполнением оглянитесь, отведите согнутую в колене ногу в сторону (горизонтально) и нанесите удар назад основанием пятки.

#### **15. Задний апперкот ногой**

Этот удар напоминает апперкот кулаком и наносится основанием пятки вверх, в пах или под подбородок. Нога не фиксируется, так как лишнее напряжение снижает скорость исполнения удара. Во время проведения удара нога согнута под углом 90 градусов. Применяется в ближнем бою.

#### **16. Восходящий удар ногой назад**

Маховым движением прямой ноги назад нанесите удар по голени или под коленную чашечку ребром стопы — ногой-ножом.

Удар нередко применяется при ведении боя с несколькими противниками. Удар является очень быстрым, поэтому его трудно предугадать и блокировать. Восходящий задний удар можно выполнять из естественных стоек, используя естественные движения тела для начала атаки. Прием проводится низко, и противник лишается возможности захватить вашу ногу, что нередко случается при проведении более высоких ударов ногой.

#### **17. Восходящий удар пяткой**

Восходящий удар пяткой является быстрым отрывистым и наносится задней поверхностью пятки в пах, по тыльной поверхности ноги противника или в грудь и лицо наклонившегося соперника. Он применяется в качестве контратакующего приема против передних и боковых пробивающих ударов ногами, для освобождения от захвата и считается жизненно необходимым приемом ближнего боя. Удар наиболее эффективен при нанесении в область между коленом и плечом. Для его выполнения быстро согните колено движением пятки вверх. На приведенных фотографиях впереди стоящая нога отводится кзади стоящей, и та наносит удар вверх и назад. При желании удар можно усилить, опустив голову и плечи. В других ситуациях (например, при ведении боя с несколькими противниками) благоразумно держать голову высоко, чтобы не пропустить в нее удар ногой. На фотографиях показаны оба варианта. Обычно восходящие удары пяткой направлены назад, но при развороте бедер могут наноситься в любом направлении. Нередко этому удару предшествует шаг в нужном направлении.

Восходящий удар пяткой также можно исполнять ребром стопы (ногой-ножом). Использование этой ударной поверхности предпочтительнее при обороне.

**15. Задний апперкот ногой**



Задний апперкот ногой в солнечное сплетение и грудь

**16. Восходящий удар ногой назад**



Восходящий удар ногой назад под коленную чашечку



# 17. Восходящий удар пяткой

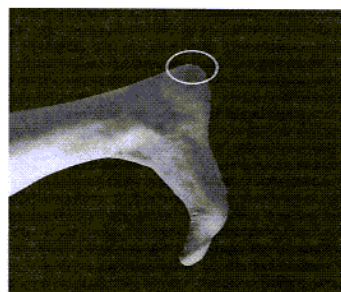


Восходящий удар пяткой в пах

# 18. Впечатывающий удар ногой



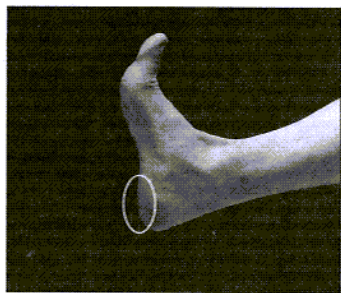
Впечатывающий удар в шею по грудино-ключично-сосцевидной мышце



Задняя поверхность пятки



Свод стопы



Внутреннее ребро пятки

**19. Нисходящий удар  
сводом стопы**



Нисходящий удар сводом стопы под колено

**20. Удар вперед сводом  
стопы**



Удар сводом стопы по нервным окончаниям ноги (SP-6 или KI-8)



## **18. Впечатывающий удар ногой**

Этот нисходящий удар наносится по колену, голени, своду стопы или пальцам ноги основанием пятки или всей ступней. Поднимите ногу и резким нисходящим движением в любом направлении нанесите удар, по возможности сместив на бьющую ногу вес тела. Впечатывающие удары применяются для того, чтобы подготовить атаку, «пригвоздить» ногу противника к полу или избавиться от таких захватов сзади, как «медвежья объятия», или переднего захвата запястья.

## **19. Нисходящий удар сводом стопы**

Этот нисходящий пробивающий удар наносится сводом стопы или всей стопой и проводится по колену или ноге. Нередко его применяют в качестве блока или контрприема в ответ на попытку броска через бедро (см. фото). Удар направлен под углом 45 градусов, причем пальцы ноги указывают в сторону. Применение этой техники предполагает хорошую подвижность тазобедренного сустава, что представляет известную трудность для некоторых исполнителей.

## **20. Удар вперед сводом стопы**

Этот низкий пробивающий удар вперед наносится сводом стопы или подошвой ботинка по лодыжке или голени. Вначале нога согнута, а затем резко выбрасывается вперед. При этом выдвижение бедер вперед усиливает удар. В момент контакта пальцы ноги отведены назад, а стопа и лодыжка жестко зафиксированы. Как правило, удар применяют в ближнем бою. Сила достигается за счет скорости бьющей ноги и поступательного

движения бедра. Так же, как в ударе футболиста, точкой опоры является колено.

## **21. Удар по дуге внутренним ребром пятки**

Этот низкий удар наносится по коленной чашечке (смещение вбок), внутренней поверхности голени (KI-8, SP-6, LV-5) или по лодыжке. Поднимите согнутую в колене ногу и нанесите по кривой дуге удар внутренним ребром пятки резким движением ноги поперек тела, усиливая его разворотом бедер. Бьющая стопа должна быть параллельна земле, а пятка следовать за пальцами. Обычно удар применяется в ближнем бою.

## **22. Внутренний хук ногой**

Этот внутренний удар по дуге наносится задней поверхностью пятки по ребрам, в пах, бедро, колено и голень. После подъема нога выпрямляется в сторону. При ударе пятка опускается под углом 45 градусов по отношению к зоне поражения. Наклоните голову и туловище в сторону бьющей ноги. Это добавит удару дополнительную мощь и защитит голову от высоких ударов ногами.

## **23. Круговой удар ребром стопы**

Этот низкий удар по кривой дуге наносится ребром стопы по колену, голени или лодыжке. Поднимите согнутую в колене ногу и нанесите поперечный удар вперед, разворачивая бедра. Нога следует параллельно земле по длинной дуге. Этот же разворот можно использовать для исполнения дополнительных ударов (кулаком) или для поражения ног нескольких противников одним движением.

**21. Удар по дуге внутренним ребром пятки**

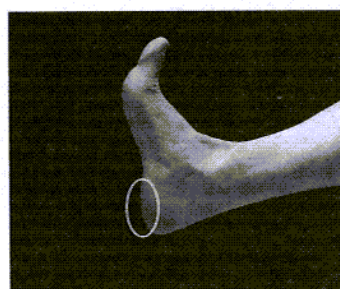


Удар по дуге в коленную чашечку  
внутренним ребром пятки

**22. Внутренний хук ногой**



Внутренний хук ногой по нервному  
окончанию на внешней стороне бед-  
ра (GB-31)



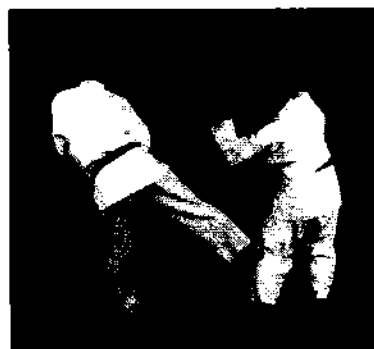
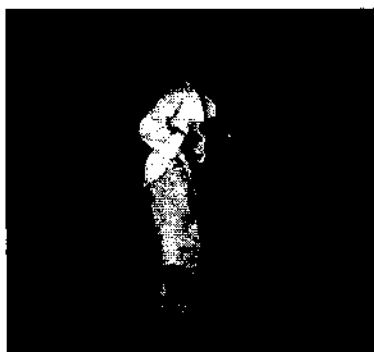
Внутреннее ребро пятки



Задняя поверхность пятки

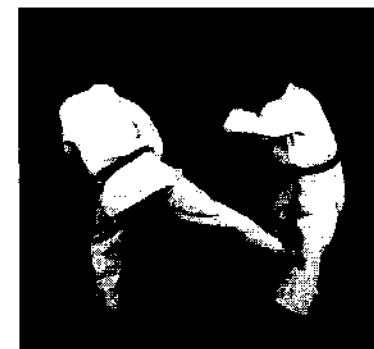
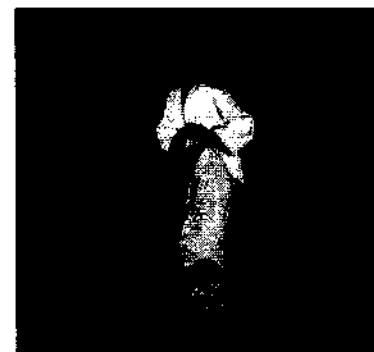
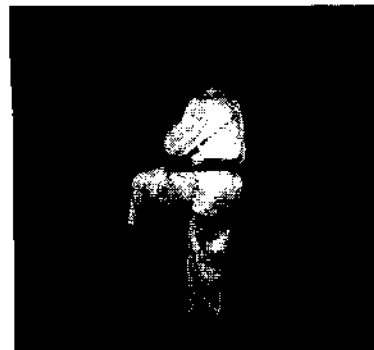


**23. Круговой удар ребром стопы**

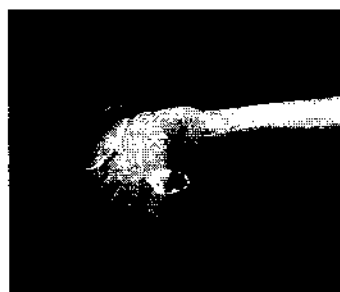


Круговой удар ребром стопы в колено

**24. Обратный круговой удар ребром стопы**



Обратный круговой удар ребром стопы под колено



Нога-нож

## **24. Обратный круговой удар ребром стопы**

Удар аналогичен предыдущему, за исключением того, что нога движется в противоположном направлении. Обычно удар наносится назад, но в сочетании с шагом его можно применить в сторону или вперед. Поднимите слегка согнутую в колене ногу и нанесите поперечный круговой удар назад.

## **25. Удар по дуге внутренней частью стопы**

Этот быстрый удар по внутренней дуге наносится сводом стопы или тыльной поверхностью пятки по голове, туловищу, позвоночнику, в пах, по прямой руке или ноге противника. Может применяться как блок. Нога совершает маховое движение по дуге вверх, наружу и внутрь поперек туловища. Нога, частично согнутая в начале удара, в момент контакта слегка выпрямляется. Сила удара достигается за счет скорости движения ноги и разворота бедер. Представители некоторых стилей выполняют этот удар прямой ногой. Такие удары также называются серповидными или «ударами полной луны».

## **26. Удар по дуге внешней частью стопы**

Этот быстрый удар наносится ребром стопы или внешним ребром пятки по зонам, расположенным на уровне пояса или выше. Может применяться как блок. Удар аналогичен предыдущему, но нога движется в противоположном направлении. Хлестким движением нога посылается поперек туловища и поражает цель, расположенную с внешней стороны. Так же, как в предыду-

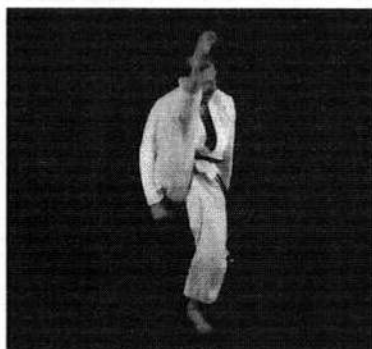
щем случае, нога может быть согнута или выпрямлена. Коль скоро серповидные удары не отличаются большой силой, ключевым моментом является скорость их проведения. Удары по глазам и лицу можно наносить режущей стопой (ногтями пальцев ног или носком ботинка).

## **27—28. Рубящие удары ногой**

Мощные рубящие удары наносятся противнику, который стоит, наклонился или откинулся на пол. Атакующими поверхностями являются тыльная сторона пятки (наиболее мощный вариант), основание пальцев (большой радиус действия) и ребро стопы (точечные удары). Рубящие удары ногами могут исполняться по дугообразной траектории наружу и внутрь. Внешний рубящий удар начинается так же, как серповидный удар по дуге внутренней частью стопы. Как правило, ему отдают предпочтение, так как поднятая нога защищает пах и туловище от возможной контратаки. Внутренний рубящий удар начинается так же, как серповидный удар ногой по дуге внешней частью стопы. Его применяют в ближнем бою, когда удар с внешней стороны не целесообразен. В обоих случаях нога поднимается как можно выше, а затем с силой опускается на зону поражения. Мощность удара достигается за счет скорости ноги (вверх — быстро, вниз — очень быстро) и сокращения подколенных мышц. Во избежание гипертензии в момент контакта колено должно быть слегка согнуто. Чем ниже находится цель, тем более мощным будет удар. Рубящими ударами можно начинать атаку, контратаковать или блокировать удар прямой ногой. Их можно наносить в качестве завершающих ударов по склонившемуся или упавшему на пол противнику. Целями являются грудь, плечо, позвоночник, голова и конечности.



**25. Удар по дуге внутренней  
частью стопы**

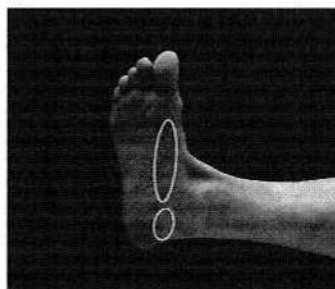


Удар ногой по дуге внутренней  
частью стопы по челюсти и боковой по-  
верхности головы

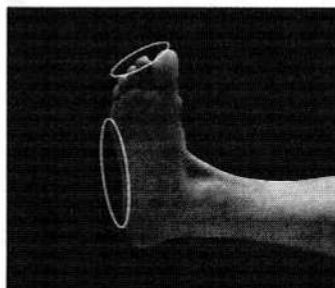
**26. Удар по дуге внешней  
частью стопы**



Серповидный удар ногой по дуге  
внешней частью стопы по челюсти и  
боковой поверхности головы



Свод стопы и внутреннее ребро  
пятки



Нога-нож и рубящая нога

**27. Внешний рубящий удар ногой**



Рубящий удар ногой по ключице (ног-гой-ножом)

**28. Внутренний рубящий удар ногой**



Рубящий удар ногой по шейным позвонкам (тыльной поверхностью пятки)



Тыльная поверхность пятки



Основание пальцев



## 29. Хук ногой

Этот круговой удар ногой может быть направлен вперед, в сторону или назад, он наносится тыльной поверхностью пятки по любой цели, расположенной на любой высоте. Поднимите и выпрямите ногу в сторону. Разверните пятку наружу, поперек вашего туловища по направлению к зоне поражения. Быстро согните ногу в колене в момент контакта, что увеличит силу удара. Некоторые мастера в момент нанесения удара усиливают его за счет отвода туловища назад. Зонами удара являются голова, туловище, позвоночник, бедро, колено и голень. Нередко удар наносится в обход блока в ближнем бою.

## 30. Круговой удар ногой назад с поворотом на 360°

Этот удар является излюбленным приемом мастеров хапкидо и других корейских стилей. Мощный круговой удар ногой назад наносится тыльной поверхностью пятки по местам поражения на любой высоте. Удару всегда предшествует шаг с разворотом для усиления крутящего момента и, соответственно, мощи удара. При этом все тело разворачивается на 360 градусов. Крученые удары ногой должны выполняться очень быстро, ибо медленные удары легко парировать. Ключевыми моментами являются скорость исполнения, достигнутая за счет максимального расслабления, и сосредоточенность на развороте бедер. Движения бедер и плеч должны предвосхищать движение ноги. Зонами поражения удара являются висок, челюсть, лицо, шея, позвоночник, ребра, бедро и колено. Взрывной характер этого удара сравнивают с ударом молота.

*Исполнение традиционного кругового удара ногой назад с поворотом на 360°*

1. Сделайте шаг с разворотом любой ногой, в зависимости от расстояния до противника. Для создания необходимого крутящего момента заведите ногу за воображаемую линию, соединяющую ваше тело и цель. Сделав шаг, не останавливайтесь до тех пор, пока бьющая нога не вернется в исходное положение.
2. Разворачиваясь назад и наклоняясь в пояс, посмотрите на противника поверх плеча или снизу.
3. Поднимите ногу. Начинайте разворот на носке опорной ноги. Прямая бьющая нога движется по круговой траектории и поворачивается на 360 градусов в горизонтальной плоскости. Голову можно держать прямо (третья фотография) или на уровне пояса (четвертая фотография).

Мастера разных школ предпочитают то или иное положение головы. Именно низкое положение головы при проведении круговых ударов ногой назад отличает хапкидо от других корейских школ и стилей кунг-фу.

Удары, исполняемые с высоко поднятой головой, быстрее, но низкое положение головы обеспечивает большую силу. Современные мастера исполняют эти технические действия, слегка смещая бьющую ногу вверх, что позволяет наносить удары по челюсти.

## 31. Крученный хук ногой

Удар аналогичен предыдущему, но прием выполняется согнутой ногой, которая выпрямляется лишь в момент контакта.

**29. Хук ногой (нога согнута в колене)**

**Хук ногой (нога прямая)**



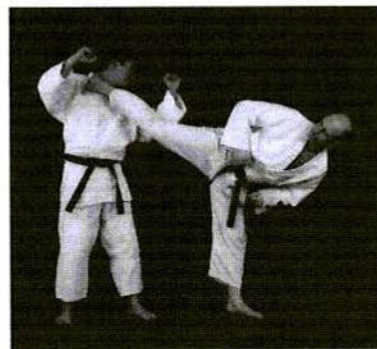
Тыльная поверхность пятки

Хук ногой (современное исполнение согнутой ногой в сочетании с поперечным шагом)

Хук ногой (традиционное исполнение прямой ногой)



30. Круговой удар ногой  
назад с поворотом на 360°



Круговой удар ногой назад с поворо-  
том на 360°

31. Крученный хук ногой



Крученный хук ногой

## УДАРЫ КОЛЕНОМ

Мощные пробивающие удары коленом проводятся по любым участкам на теле противника. Подобно локтевым ударам, в основном их применяют в ближнем бою. Удар коленом особенно эффективен в качестве контрприема против захватов. Мастера хапкидо наносят такие удары полностью согнутым коленом, выпрямляя стопу. Считается, что вытянутые пальцы ноги усиливают удар, хотя по той же причине представители других школ вытягивают пятку. Полностью согнутая нога напрягает колено и защищает различные участки туловища. Тем не менее удары коленом лучше наносить по мягким поверхностям. При боевых контактах с жесткими поверхностями, например с головой, следует соразмерять силу нанесения удара. Людям, страдающим хроническими заболеваниями коленного сустава, следует воздержаться от применения этой техники.

### 1. Восходящий удар коленом

Этот удар проводится по голове наклонившегося противника. Как правило, его применяют в качестве завершающего. Обхватите пальцами затылок соперника и потяните его голову навстречу вашему колену. В определенных ситуациях этот удар можно нанести по позвоночнику, груди, солнечному сплетению или колену захваченной ноги (см. раздел «Защита против ударов ногами»).

### 2. Удар коленом вперед

Этот прямой пробивающий удар направлен в среднюю часть туловища противника. Направьте колено непосредственно на зону поражения. Нанося удар, подайте бедра вперед и постарайтесь максимально втянуть про-

тивника на себя. Для сохранения равновесия отведите туловище назад. В зависимости от высоты зоны поражения пятка опорной ноги может быть прижата к полу или оторвана от него. Обычными зонами поражения являются туловище, ребра, почки и пах.

### 3. Круговой удар коленом вперед

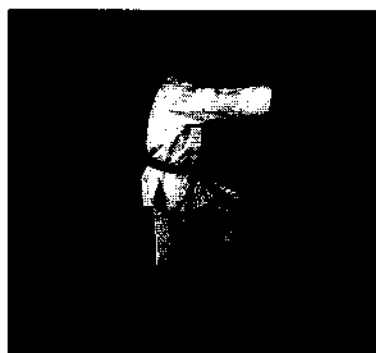
Прием аналогичен традиционному круговому удару ногой вперед, за исключением того, что удар наносится коленом в среднюю часть туловища. Колено движется по горизонтальной траектории или по восходящей под углом 45 градусов дуге. Для ускорения оттолкнитесь бьющей ногой от пола, разворачивая бедро. После разворота бедер в сторону зоны поражения нанесите удар коленом, поворачивая плечи в противоположном направлении. Движение плеч и бедер усиливает мощь удара. По возможности разворот туловища сопровождается захватом и втягиванием противника на удар. Целями являются грудь, позвоночник, ребра, почки, бедро, живот и пах.

### 4. Удар коленом в сторону

Прием аналогичен пробивающему удару ногой в сторону, за исключением того, что бьющая нога согнута в колене. Удар наносится под коленную чашечку противника. При выполнении этого «короткого удара» особое значение приобретает поступательное движение вперед, разворот опорной ноги на 180 градусов и разворот бедер. Как правило, удар наносится по передней или по внешней поверхности бедра (GB-31) или по основанию черепа наклонившегося противника. Иногда целями таких ударов становятся бедра, ребра, почки и колено соперника. Удары коленом в сторону часто применяются в качестве контрприема против удушающих приемов.

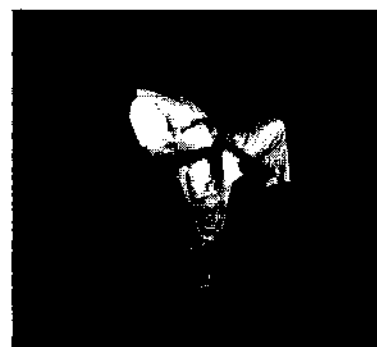
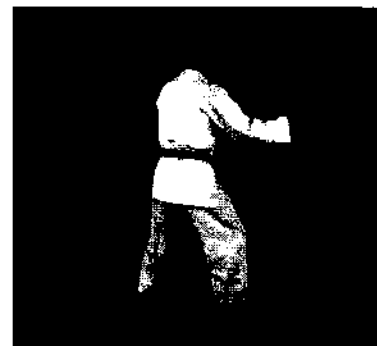


1. Восходящий удар коленом



Восходящий удар коленом в лицо  
(голова притягивается к колену)

2. Удар коленом вперед



Удар коленом вперед в солнечное  
сплетение



Колено

**3. Круговой удар коленом вперед**



Круговой удар коленом вперед по колеблющимся ребрам

**4. Удар коленом в сторону**



Удар коленом в сторону по тазобедренному суставу



Колено



## УДАРЫ НОГАМИ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ НА ПОЛУ

Эти удары аналогичны тем, что проводятся из положения стоя. После их нанесения исполнитель может оставаться в положении на полу или вернуться в положение стоя. Удары из положения на полу наносятся по противнику, находящемуся в любой позиции. Если противник стоит, то проведение удара становится рискованным. Иными словами, если ваш удар оказался не эффективным, то у противника появляется явное преимущество. Именно поэтому удары ногами из положения на полу обычно применяются в следующих случаях: 1) удар из высокой стойки не достиг цели; 2) вы решили провести неожиданный удар; 3) вы наносите удар в падении; 4) вы решили, что в положении на полу получите преимущество над противником. По возможности предваряйте удар обманным движением, вводящим противника в заблуждение относительно ваших истинных намерений. В целом удары ногой из положения на полу должны быть стремительными. По завершении такого удара рекомендуется принять положение стоя.

*Упор на колено и приподнятое колено («за» и «против»)*

Большинство ударов ногой из положения на полу проводятся из положения пригнувшись/припав к полу или из положения стоя на коленях (см. удар 2). В первом случае колено и основание пальцев прижаты к полу. Во втором случае основание пальцев прижато, а колено поднято. Мастера разных школ предпочитают либо первый, либо второй метод. Как в первом, так и во втором есть свои преимущества и недостатки, которые станут очевидными в процессе освоения техники. Новичкам лучше начинать с изучения ударов с упором колена в пол.

### *Движения, предваряющие удар*

Удары, начинающиеся в положении стоя, и переходы к положению на полу осуществляются тремя способами: 1) использование работы ног атакующего характера; 2) использование работы ног оборонительного характера; 3) использования такой специфичной техники, как опрокидывание на спину и перекат.

1. Под атакующими действиями подразумевается движение навстречу противнику, как правило, для того, чтобы перехватить инициативу. Способ перемещения зависит от техники исполнения конкретного удара (например, шаг вперед предваряет фронтальный удар ногой; поперечный шаг — удар в сторону). Кроме того, шаг можно использовать как обманное движение или способ отхода.
2. Оборонительные действия ногами предполагают отход от противника. Способы перемещения прямо противоположны атакующей работе ног.
3. Опрокидывание на спину и перекат через плечо являются обычными способами перехода к положению стоя на коленях или сидя и подготовки ударов из положения на полу.

### 1. Удар ногой вперед

Техника нанесения этого удара в атаке не отличается от исполнения этого удара в обороне. Разница состоит лишь в предваряющей удар работе ног. В атаке сзади стоящая нога делает шаг вперед. При проведении удара оборонительного характера впереди стоящая нога делает шаг назад. Далее вес тела переносится на сзади стоящую ногу, а ладонь отведенной назад руки опускается на пол (выставленная вперед рука

блокирует). Облокотившись на вторую ладонь, нанесите прямой удар основанием пальцев или прямой удар пяткой любой ноги. Для усиления удара подайте бедра вперед. Целями удара являются колено, пах, ребра, солнечное сплетение, подбородок и голова.

## **2. Круговой удар ногой вперед**

В зависимости от предваряющего удар шага, его можно наносить как впереди стоящей, так и сзади стоящей ногой. Атакуя, сделайте шаг (вперед или под углом 45 градусов) или сразу же опуститесь на пол. Сделайте упор на обе ладони, опустите колено впереди стоящей ноги и проведите удар сзади стоящей ногой (см. фото). Обороняясь, сделайте шаг назад впереди стоящей ногой. Опустите колено сзади стоящей ноги и обе ладони на пол и выполните удар впереди стоящей ногой (не показан). Целями являются колено, пах, солнечное сплетение и голова.

## **3. Удар ногой в сторону**

Обычно этот удар исполняют из боковой стойки. Удар является мощным, относительно безопасным для исполнителя, многофункциональным и помогает вернуться в положение стоя.

Техника нанесения этого удара в атаке не отличается от исполнения удара в обороне. Разница состоит лишь в предваряющей удар работе ног. Атакуя, сделайте поперечный шаг вперед (сзади стоящая нога заводится за впереди стоящую). Делая шаг, одновременно опустите обе ладони и колено на пол и изготовьте для удара другую ногу. Затем нанесите боковой пробивающий удар ногой. Обороняясь, сделайте поперечный

шаг назад (впереди стоящая нога отводится к сзади стоящей), опустите на пол ладони и колено сзади стоящей ноги и нанесите удар другой ногой. Зонами поражения являются лодыжка, колено, пах, туловище, шея и голова. Удар может быть нанесен по нижней поверхности ноги атакующего в качестве контрприема.

## **4. Удар ногой назад**

Этот удар направлен на противника, находящегося сзади. Атакуя, сделайте шаг назад впереди стоящей ногой (по направлению к сопернику). Обороняясь, сделайте шаг вперед сзади стоящей ногой (в сторону от соперника). Глядя на цель поверх плеча, опустите на пол обе ладони и колено ноги, сделавшей шаг. Изготовьте другую ногу и нанесите ею удар назад. При выполнении высоких ударов прижимайтесь грудью к полу. Целями являются голень, колено, пах, средняя часть туловища, горло или голова наклонившегося противника.

## **5. Рубящий удар ногой**

Удар наносится стоящему спереди противнику основанием пятки в процессе переката через плечо вперед. Это усилие сообщает удару поступательное движение и по его завершении помогает развернуться на колени или принять положение стоя. В зависимости от техники исполнения переката через плечо удар можно наносить по разному удаленным целям. Прием требует хорошей координации движений и точности исполнения. В случае неудачи, принимая положение стоя, продолжайте атаку руками. Этот удар применяется редко, хотя и является весьма эффективным в особых обстоятельствах. Целями служат живот, пах, бедро,



**1. Удар ногой вперед  
из положения на полу**



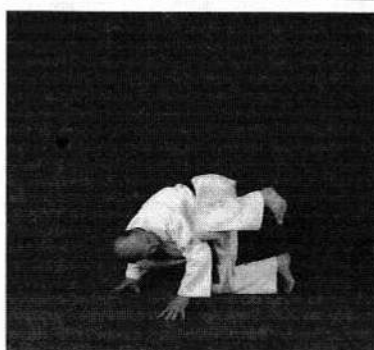
Действия ног при атаке и отступлении

**2. Круговой удар ногой  
вперед из положения на полу**



Действия ног при атаке

**3. Удар ногой в сторону  
из положения на полу**



Действия ног при атаке и отступлении

**4. Удар ногой назад  
из положения на полу**



Работа ног при нападении на против-  
ника, находящегося сзади

**5. Рубящий удар ногой  
из положения на полу**



Работа ног при атаке

**6. Хук ногой из положения  
на полу**



Работа ног при атаке и отступлении



колени, пальцы ног, подъем стопы или любое место на теле лежащего на спине противника.

## 6. Хук ногой

При выполнении этого удара работа ног аналогична той, что выполняется при нанесении удара ногой в сторону из положения на полу. Хуки ногой из положения на полу обычно наносятся по боковой или задней поверхности колена, вызывая падение противника на пол. Если противник нагнулся, удар можно провести по боковой поверхности головы; если он принял боковую стойку, удар проводится в пах. Коль скоро удар не является мощным, его эффективность повышается при поражении чувствительных точек, особенно на ноге. Обычными целями удара являются: SP-6 (внутренняя поверхность голени), SP-9, SP-10, ST-34 (область колена), SP-11 (внутренняя поверхность бедра), GB-31 (внешняя поверхность бедра), LV-12, SP-12 (нервные окончания в области тазобедренного сустава) и мошонка. Удары по этим точкам ослабляют ноги и лишают их подвижности.

## 7. Круговой удар ногой

Этот мощный удар проводится по колену, голени или лодыжке. Им сбивают противника с ног, нарушая равновесие или повреждая его ногу. Точечные удары наносятся по тем же зонам поражения, что и при проведении предыдущего приема. Стремительные круговые удары ногами назад из положения на полу, подобно ранее рассмотренным круговым ударам ногами назад из стойки, являются излюбленной техникой приверженцев хапкидо. Существует два ос-

новных способа исполнения таких ударов: с разворотом стопы и с разворотом колена. В первом случае опорная нога полностью согнута и разворот осуществляется на носке. Во втором случае колено упирается в пол, и оно служит точкой опоры для разворота. Первый способ обеспечивает повышенную скорость проведения удара, который становится более мощным и позволяет быстро вернуться в положение стоя. Второй способ упрощает технику исполнения, позволяет наносить более высокие удары (в пах или бедро) и является более приемлемым для людей, страдающих хроническими заболеваниями коленного сустава.

*Круговой удар ногой назад из положения на полу (с разворотом стопы)*

Удар наносится по зонам поражения, расположенным на высоте колена или ниже. Техника исполнения аналогична той, что применяется при нанесении круговых ударов ногами из положения стоя, за исключением того, что опорная нога полностью согнута в колене. Делая поперечный шаг, опуститесь на пол. Во избежание нарушения равновесия не наклоняйтесь вперед и не откидывайтесь назад. На первых порах опирайтесь на обе ладони (не на основание ладони, а на кончики пальцев). Опытные исполнители лишь слегка касаются пола для сохранения равновесия (для некоторых мастеров в этом нет необходимости). Залогом успеха является способность к максимальному расслаблению (что увеличивает скорость нанесения удара) и сосредоточению на развороте бедер. Если ваш удар не достиг цели, продолжайте разворот на опорной ноге, принимая положение стоя и отводя наносившую удар ногу назад. Удар осуществляется одним непрерывным движением.

**7. Круговой удар ногой из положения на полу**



Работа ног при атаке (круговой удар ногой с разворотом стопы)

**8. Двойной удар ногами вперед из положения на полу**



**9. Двойной круговой удар ногами вперед из положения на полу**





*Круговой удар ногой назад из положения на полу (с разворотом колена)*

Упор на ладонь позволяет поддерживать равновесие и усиливает удар. Разворот осуществляется на нижней поверхности колена (но не на коленной чашечке), а опорная нога слегка касается пола. Непосредственно перед контактом ладони осуществляют толкающее движение, усиливая крутящий момент. Для возвращения в положение стоя оттолкнитесь руками и опорной ногой от пола.

## **ДВОЙНЫЕ УДАРЫ НОГАМИ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ НА ПОЛУ**

Эти удары выполняются обеими ногами из положения на полу. Они наносятся по одной или двум целям одновременно. К этой технике прибегают в следующих случаях: 1) обороняясь против многочисленных противников; 2) противодействуя более сильному сопернику; 3) при нанесении ударов связанными ногами. В зависимости от удара ягодицы могут быть оторваны от пола или прижаты к нему. При выполнении этих приемов часто применяется та же техника, что и при нанесении одиночных ударов ногами из положения на полу.

Наиболее сложным элементом является «приземление» после выполнения удара. Можно «приземляться» либо на основание пальцев, либо на бок. В первом случае есть возможность быстрого подъема в положение стоя. Второй вариант может оказаться не таким комфортным, особенно если вы не преуспели в искусстве преднамеренных падений. Не забывайте о том, что падение на мат в спортивном зале существенно отличается от падения на землю или асфальт. Двойные удары ногами также выполняются из положения сидя или в прыжке (см. следующий раздел).

## **8. Двойной удар ногами вперед**

Нанесите удар плотно сомкнутыми ногами, не отрывая ягодиц от пола. Возможны как отрывистый, так и пробивающий варианты удара. Удар наносится основанием пяток или основанием пальцев. Техника ног при атаке и нападении аналогична той, что применяется при нанесении рассмотренного выше одиночного удара ногой вперед.

## **9. Двойной круговой удар ногами вперед**

Удар выполняется плотно сомкнутыми ногами и наносится либо поверхностями подъема ног, либо основанием пальцев. При ударе все тело, за исключением опорных ладоней, отрывается от пола. Приземление осуществляется на основание пальцев ног либо на бок. При выполнении ударов с опрокидыванием на спину (см. удар 12), ягодицы и часть туловища прижаты к полу, а руки блокируют возможную контратаку. Сила удара достигается за счет скорости движения ног и сокращения мышц брюшного пресса.

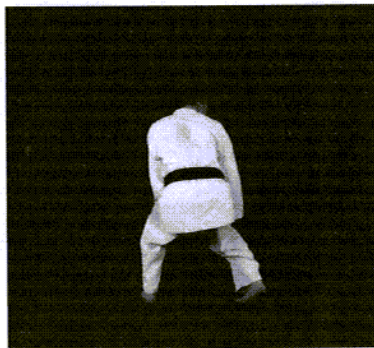
## **10. Двойной удар ногами в сторону**

Удар выполняется плотно сомкнутыми ногами. При ударе все тело, за исключением опорных ладоней, оторвано от пола. Для усиления удара все тело устремляется в сторону цели. Если вы не воспользуетесь его инерцией, то можете утратить равновесие в момент контакта. Сила столкновения поможет вернуться в положение стоя. При выполнении ударов из положения на спине (см. удар 12) ягодицы и бок прижаты к полу, а руки блокируют возможную атаку.

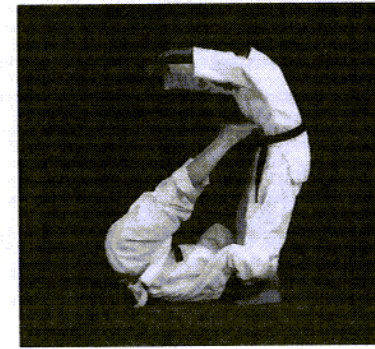
**10. Двойной удар ногами  
в сторону из положения  
на полу**



**11. Двойной удар ногами  
назад из положения на полу**



**12. Двойной верхний удар  
ногами из положения  
на полу**





### **11. Двойной удар ногами назад**

По сравнению с другими двойными ударами из положения на полу, эта техника является весьма мощной и относительно простой для исполнения. При ударе ноги плотно прижаты друг к другу. Независимо от работы ног, тело, за исключением опорных ладоней, всегда оторвано от пола. Приземляться следует на обе ноги, принимая положение стоя. Работа ног аналогична технике, рассмотренной в связи с одиночным ударом ногой назад из положения на полу. Удар из положения на спине не целесообразен.

### **12. Двойной верхний удар ногами**

Удар направлен против стоящего сзади соперника и выполняется из положения откинувшись на спину или при падении на спину. Изначально задуман как удар, наносимый двум противникам, находящимся спереди и сзади. После того как стоящий впереди противник опрокидывает вас на спину, нанесите двойной удар стоящему сзади сопернику. Удар наносится подушками пальцев или носками ботинок. Препятствуя его отступлению, захватите его лодыжки и ударом опрокиньте на спину.

### **13. Двойной удар вперед с разведением ног**

Удар направлен против двух противников, стоящих слева и справа. В положении на спине подтяните ноги к ягодицам, полностью согнув их в коленях. Разведите колени, направив их на обе цели. Резким движением выпрямите обе ноги в стороны, нанося удары основанием пальцев или основанием пятки. После контакта немедленно отведите

ноги назад, принимая положение сидя или переходя к исполнению очередного приема. Обычными целями удара являются пах, колено или голень.

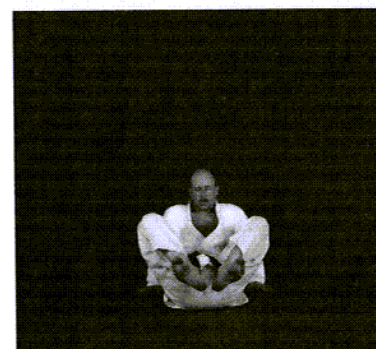
### **14. Двойной удар в сторону с разведением ног**

Этот удар направлен против двух противников, стоящих слева и справа. Разверните туловище боком к поверхности пола. Верхняя нога выполняет боковой удар основанием пятки, а нижняя наносит передний удар основанием пальцев или основанием пятки. Для освоения этого сложного удара необходимо много тренироваться. При атаке и обороне все тело, за исключением опорных ладоней, оторвано от пола. Приземляйтесь на бок или на ноги. В положении на спине одно бедро прижато к полу, а руки блокируют возможную контратаку. В таком положении можно провести серию из двойных боковых ударов с разведением ног. Целями являются бедро, колено, голень или лодыжка. Этот удар также называют ударом-ножницами.

### **15. Двойной верхний удар с разведением ног**

Этот удар отличается от предыдущего тем, что при его проведении верхняя поверхность плеч упирается в пол. Удар направлен против двух противников, стоящих спереди или сзади. Нанесите удар, откидываясь или падая на спину. Как правило, его проводят многократно или в сочетании с другими приемами. В зависимости от характера цели и дистанции удар наносится основанием пальцев, всей ступней или задней поверхностью пятки. Целями являются пах, ребра, живот и солнечное сплетение.

**13. Двойной удар вперед  
с разведением ног**



**14. Двойной удар в сторону  
с разведением ног**



**15. Двойной верхний удар  
с разведением ног**





## УДАРЫ НОГАМИ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ

Эти удары аналогичны выше рассмотренным ударам ногами, за исключением того, что они выполняются из расслабленной защитной стойки в положении сидя или при перемещениях на полу.

Удары ногами из положения сидя применяются при ведении боя на полу. К ним прибегают для того, чтобы повалить противника на пол, отразить неожиданную атаку, противостоять захватам или держать соперника на расстоянии до того момента, когда появится возможность вернуться в положение стоя.

На приведенных ниже фотографиях показаны основные удары этого типа, используемые мастерами хапкидо и некоторых других школ боевых искусств. Следует иметь в виду, что практически любой удар ногой можно модифицировать применительно к выполнению удара из этого положения.



16. Удар ногой вперед из положения сидя (под подбородок)



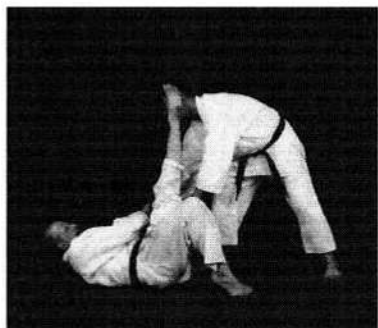
17. Удар вперед ребром стопы из положения сидя (в пах)



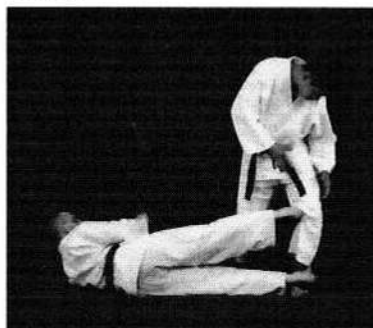
18. Удар вперед пальцем ноги из положения сидя (по горлу, в точку СО-22)



19. Круговой удар ногой вперед из положения сидя (основанием пальцев в точку SP-10)



20. Удар ногой по дуге внутренней частью стопы из положения сидя (в голову)



21. Удар ногой в сторону из положения сидя (в колено, с фиксацией лодыжки)



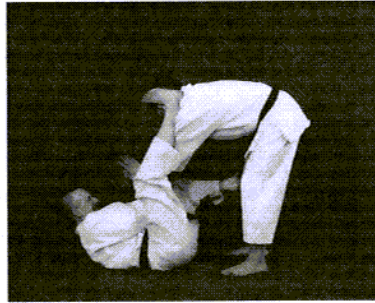
22. Удар ногой назад из положения сидя (перекатываясь на бок, в горло)



23. Впечатывающий удар ногой из положения сидя (в подъем стопы, LV-3)



24. Круговой удар сводом стопы из положения сидя (по коленной чашечке)



25. Серповидный удар ногой по дуге внутренней частью стопы из положения сидя (по боковой поверхности головы)



26. Серповидный удар ногой по дуге внешней частью стопы из положения сидя (отбивая нож)



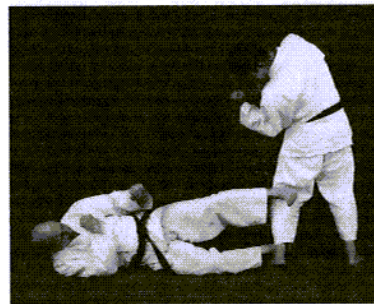
27. Режущий серповидный удар ногой из положения сидя (в глаза)



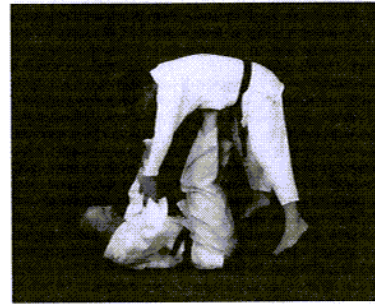
28. Рубящий удар ногой из положения сидя (в нос и скулу)



29. Внутренний хук ногой из положения сидя (по коленной чашечке)



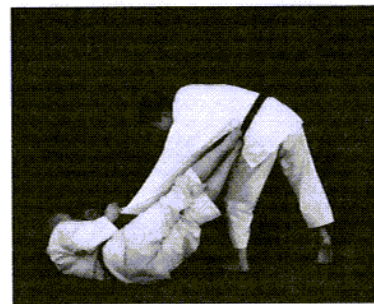
30. Хук ногой из положения сидя (по колену с фиксацией лодыжки)



31. Двойной удар ногами вперед из положения сидя (в основание грудной клетки)



32. Двойной круговой удар ногами из положения сидя (основанием пальцев в пах)



33. Двойной удар ногами в сторону из положения сидя (по колеблющимся ребрам)



34. Двойной верхний удар ногами из положения сидя (в горло)

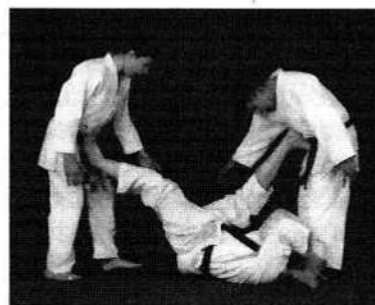




35. Двойной удар вперед с разведением ног из положения сидя (по внутренним поверхностям коленных сгибов)



36. Двойной удар в стороны с разведением ног из положения сидя (по лодыжкам)



37. Двойной верхний удар с разведением ног из положения сидя (по гениталиям двух противников)

## УДАРЫ НОГАМИ В ПРЫЖКЕ

Удары ногами в прыжке аналогичны ударам ногами из положения стоя, за исключением того, что они выполняются с отрывом обоих ног от пола. Их применяют в следующих боевых ситуациях: 1) нанесение более высокого удара или увеличение дистанции; 2) проведение удара в обход какого-либо препятствия; 3) прорыв сквозь кольцо нападающих противников; 4) повышение скорости атаки и контратаки и получение комбинационного преимущества за счет перемещений с одновременным нанесением ударов.

Несмотря на то что любой удар ногой из положения стоя можно применить в прыжке, некоторые удары являются более практичными, чем другие. Удары в прыжке нередко исполняются для выведения противника из равновесия, наносятся более сильному и агрессивному противнику и используются для отражения атаки нескольких соперников. Их можно выполнять, убегая от противника или, напротив, преследуя его. К такой технике прибегают, ведя бой на лестнице или перепрыгивая через препятствие.

В зависимости от ситуации и техники прыжка удары выполняются с разного рас-

стояния и наносятся по целям, расположенным на разных высотах. Как правило, они проводятся в горизонтальной плоскости или сверху вниз. Несмотря на то что обычными целями являются участки тела, расположенные выше пояса, удар в прыжке можно наносить на любой высоте, например, по коленной чашечке. Прыжок можно осуществить вперед, назад, вверх и в любом другом направлении. Предварительный разбег придает удару в прыжке дополнительную мощь. Удары, покрывающие большие расстояния, называются ударами на лету.

### Способы нанесения ударов ногами в прыжке

Прыжок выполняется тремя основными способами, которые применяются с места или в движении. Не забывайте о том, что прыжок должен соответствовать конкретному удару и вашим возможностям.

#### Способ № 1

Сделайте мах вперед согнутой в колене ногой, затем подпрыгните на другой ноге и

нанесите ею удар. Ногу, наносящую удар, отрывают от пола в последнюю очередь. Этот прыжок может исполняться для проведения ударов как в ближнем бою, так и со значительного расстояния от цели. В этом прыжке чаще всего наносятся удар в сторону впереди стоящей ногой, круговой удар впереди сзади стоящей ногой и удар ногой назад с разворотом.

### *Способ № 2*

Сделайте мах вперед согнутой в колене ударной ногой и подпрыгните на другой ноге. Этот прыжок выполняется для проведения ударов впереди стоящей ногой, нанесения первого удара в двойном ударе или для нанесения удара сзади стоящей ногой по отступающему противнику. Наиболее часто этот прыжок осуществляется для выполнения боковых, задних и комбинационных ударов, а в некоторых случаях — для ударов с разворота.

### *Способ № 3*

Прыжок осуществляется с одновременным отрывом обеих ног от пола; удар наносится одной или двумя ногами. Применяется для перемещения в любом направлении или для возврата в исходное положение.

## **Практические соображения**

В те времена, когда техника исполнялась из статичных или широких стоек, высокие удары в прыжках пользовались большой популярностью. В современном бою такие удары считаются непрактичными и выполняются лишь в особых случаях. Нецелесообразность этой техники обусловлена низкой скоростью исполнения. Иными словами, при вашем зависании в безопорной фазе полета противник имеет в своем распоряже-

нии достаточно времени для подготовки к обороне и контратаке. Любой удар делает вас особенно уязвимым в период между подъемом ноги и возвратом ее в исходное положение. Опустив ногу на пол, вы можете перемещаться, менять стойку, отвечать на атаку, отходить назад и т. д. Но пока вы находитесь в воздухе, ваша позиция остается крайне уязвимой. Особую опасность представляют противники-борцы, которые только и ждут момента, чтобы выполнить захват и повалить вас на землю.

### *Удары ногами в затяжном прыжке*

Высокие удары ногами в затяжном прыжке очень рискованны. Поэтому их выполняют лишь после финтов или иных подготавливающих удар приемов в следующих ситуациях:

- надежная опора для ног (надежное земляное покрытие);
- противник медлителен и скован в движениях;
- движения противника ограничены некими препятствиями;
- противник ошеломлен и не способен к активным действиям;
- необходимость в нанесении сокрушительного удара превосходящему силой противнику (риск оправдан).

### *Стремительные удары ногами в прыжке*

В современном бою прыжок и удар осуществляются практически одновременно, что значительно сокращает время проведения технического приема. В таких случаях опорная нога едва отрывается от пола. Основное внимание уделяется скорости исполнения и направлению прыжка, так как главной целью является уход от атакующего приема или удержание противника на безопасном расстоянии. Например, соперник делает шаг вперед



и сзади стоящей ногой выполняет удар наотмашь по туловищу. Оставаясь на месте, вы неизбежно пропустите удар. Типичной защитой без прыжка является шаг назад (вперед стоящая нога отводится к сзади стоящей, а та делает шаг назад) с контратакующим ударом наотмашь сзади стоящей ногой. В прыжке эта техника выполняется быстрее, так как сзади стоящая нога наносит удар, когда впереди стоящая все еще находится в воздухе.

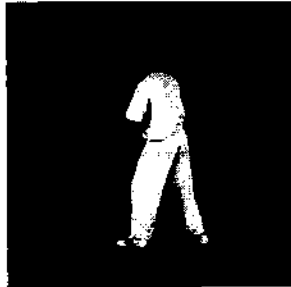
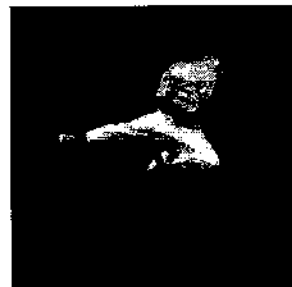
## Освоение ударов ногами в прыжке

Для освоения ударов в прыжке нужно иметь хорошие физические данные и опытного инструктора. Тем не менее большинство людей способны справиться с этой задачей, приложив необходимые усилия. Прежде чем приступить к изучению этой техники, следует овладеть ударами ногой из положения стоя, включая подготовительную работу

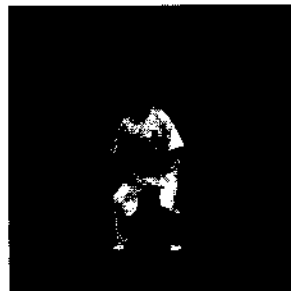
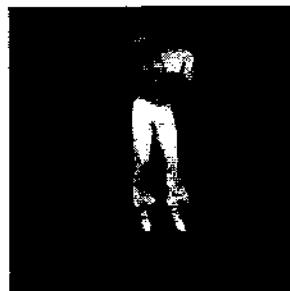
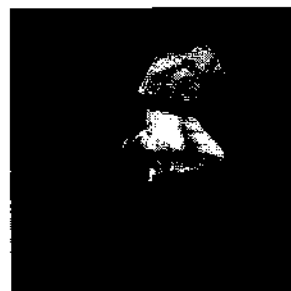
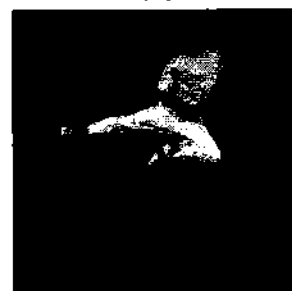
### Способы нанесения удара в прыжке



Способ № 1. Резко поднимите согнутую в колене ногу, затем подпрыгните на другой ноге и нанесите ею удар. Бьющую ногу отрывают от пола в последнюю очередь



Способ № 2. Резко поднимите согнутую в колене ударную ногу; подпрыгните на другой ноге. Бьющую ногу отрывают от пола в первую очередь



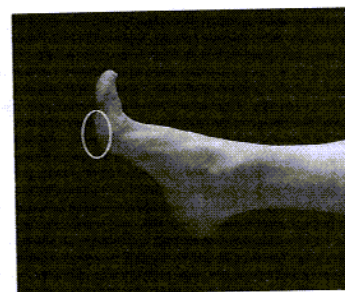
Способ № 3. Прыжок осуществляется с одновременным отрывом обеих ног от пола; удар наносится одной или двумя ногами

ног. При выполнении двойных ударов в прыжке наиболее сложным элементом является приземление. Поэтому следует тщательно изучить технику преднамеренных падений. Большинство инструкторов настаивают на том, что начинать следует с освоения прыжков и падений как таковых. Иногда на тренировках используют специальные приспособления, например, трамплин или шведскую стенку. Сложные двойные удары вначале осваиваются на полу (см. раздел «Удары ногами из положения на полу»), и лишь затем выполняются в сочетании с прыжком. При изучении данной техники руководствуйтесь следующими рекомендациями:

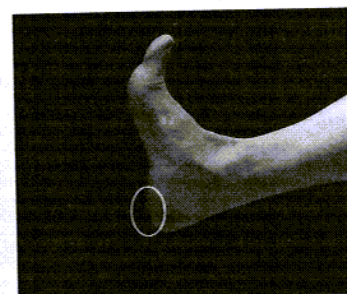
- Подпрыгивая, поднимайте колени как можно выше.
- Подпрыгнув, сгруппируйтесь (подтяните согнутые ноги вверх) перед нанесением удара. Тем самым вы усилите взрывную силу удара, сохраните равновесие и обеспечите защиту от возможной контратаки. После проведения удара немедленно верните ноги назад, чтобы обеспечить надежное приземление.
- Держите туловище прямо или под острым углом к направлению удара. Отведение туловища назад ослабляет удар и нарушает равновесие. Приземляйтесь на основание пальцев, расслабляя колени и лодыжки. Таким образом вы обеспечите себе безопасное приземление и подготовитесь к выполнению очередного приема.

## 1. Удар ногой вперед в прыжке

Удар может быть как отрывистым, так и пробивающим. Обычно он наносится основанием пальцев или основанием пятки в солнечное сплетение, лицо или под подбородок. В одном прыжке можно нанести два последовательных удара вперед. Воспользуйтесь



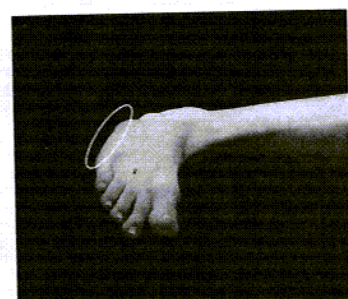
Основание пальцев ноги



Основание пятки



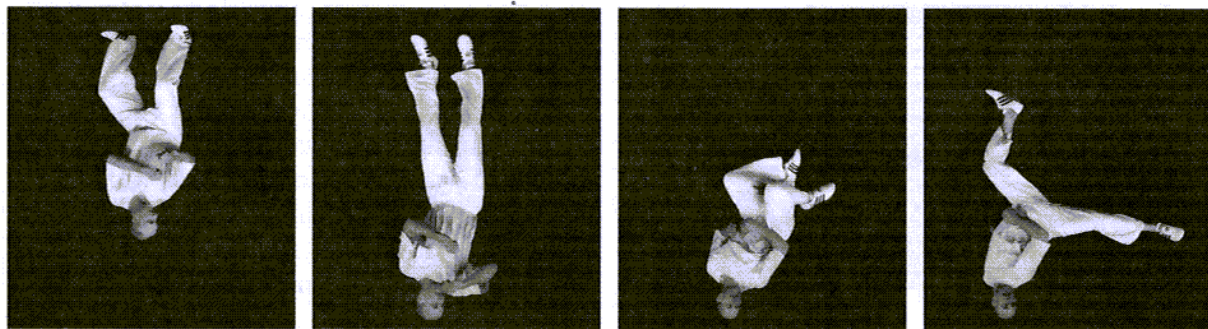
Подъем стопы



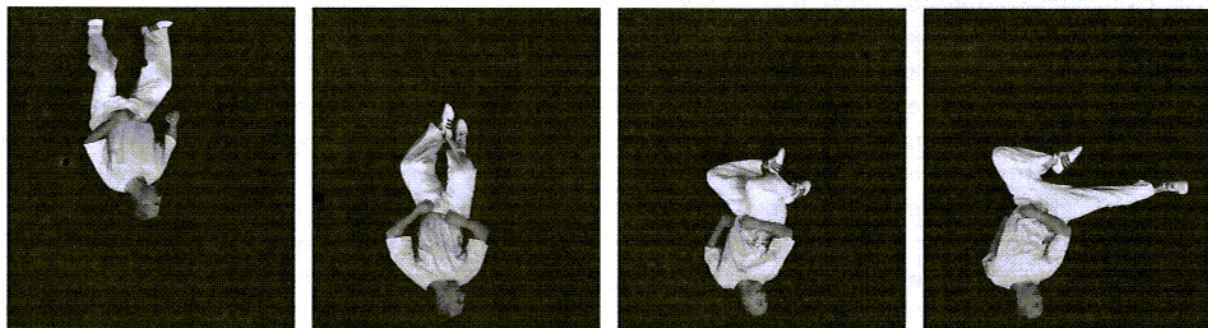
Нога-нож — ребро стопы



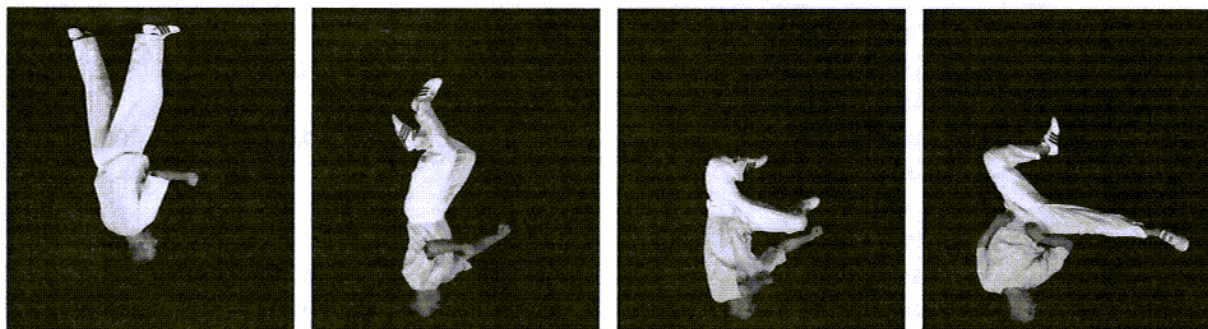
4. Удар ногой назад в прыжке



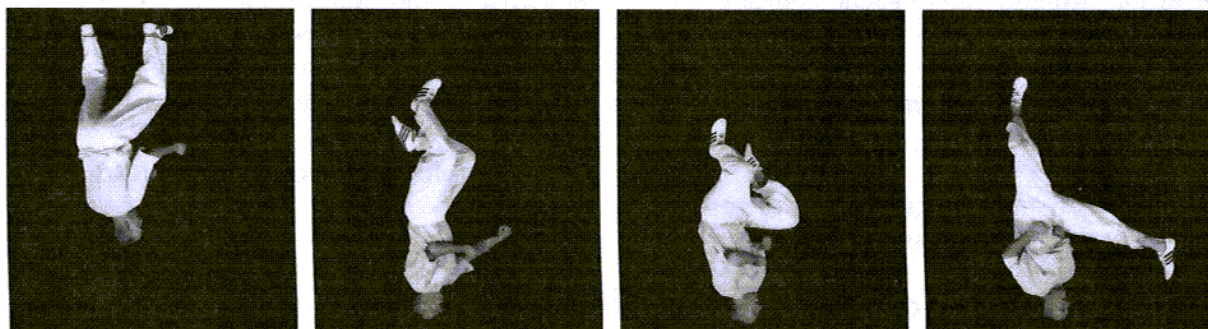
3. Удар ногой в сторону в прыжке



2. Крутовой удар ногой вперед в прыжке



1. Удар ногой вперед в прыжке



одним из способов выполнения прыжка, рассмотренных ранее.

## **2. Круговой удар ногой вперед в прыжке**

Этот удар универсален и может применяться как для нападения, так и для контратаки. Подобные удары являются самым быстрым способом контратакующих действий против удара ногой и, как правило, направлены в туловище или колено. Высокие удары в голову обычно предваряют ударом голенью по ноге.

## **3. Удар ногой в сторону в прыжке**

Наиболее практичным применением этих ударов является их нанесение в туловище, поясницу или колено для выведения противника из равновесия. Как правило, удар проводится в горизонтальной плоскости или сверху вниз. Цели, которые во время прыжка находятся выше уровня ягодиц, обычно игнорируются, так как при ударах вверх теряется сила, нарушается равновесие и затрудняется приземление. Именно поэтому удары по голове являются непрактичными и трудно выполнимыми.

## **4. Удар ногой назад в прыжке**

Этот прием применяется в качестве контратакующего удара или удара при отходе по наступающему противнику. При выполнении удара нога может выпрямляться или оставаться согнутой в колене. Удар наносится восходящим движением в пах, туловище или голову (см. «Задний апперкот ногой» в предыдущем разделе). Помните о том, что задние удары ногой нарушают равновесие в том случае, если вы опускаете голову. В положении

стоя этот недостаток устраняется изменением положения рук. При ударах в прыжке это недостижимо. Поэтому всегда держите туловище прямо, как показано на фотографиях.

## **5. Удар ногой назад в прыжке с разворотом**

Удар выполняется сзади стоящей ногой и предполагает разворот в воздухе на 180 градусов. Способ прыжка аналогичен тому, что применяется при осуществлении крученого удара ногой в прыжке, рассмотренного ниже. По сравнению с этим ударом, удар назад с разворотом труднее заблокировать и легче исполнять. Разворот нередко используется для ухода от атаки с одновременным нанесением контратакующего удара. Новичкам рекомендуется начинать осваивать технику разворота в положении стоя.

## **6. Рубящий удар ногой в прыжке**

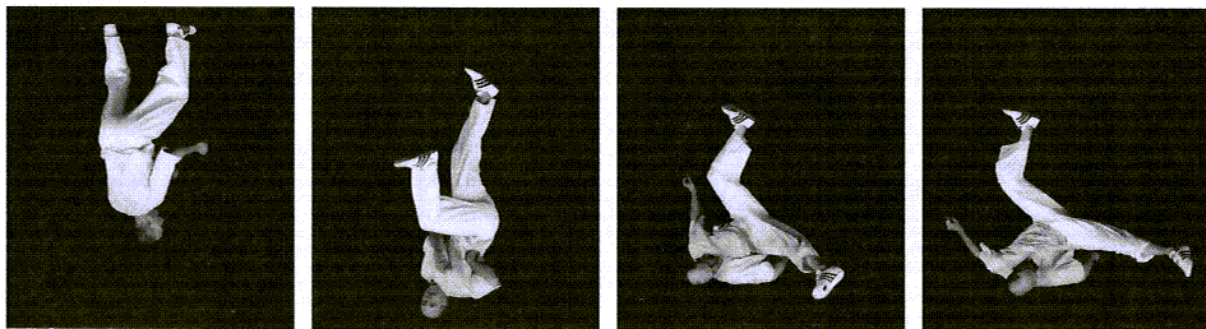
Удар выполняется любой ногой. На фотографиях показан восходящий удар левой ногой, за которым следует удар правой. Атакующей поверхностью правой ноги служит основание пятки или основание пальцев. Обычно удар применяется в качестве завершающего или неожиданного удара по ключице или лицу.



Задняя поверхность пятки



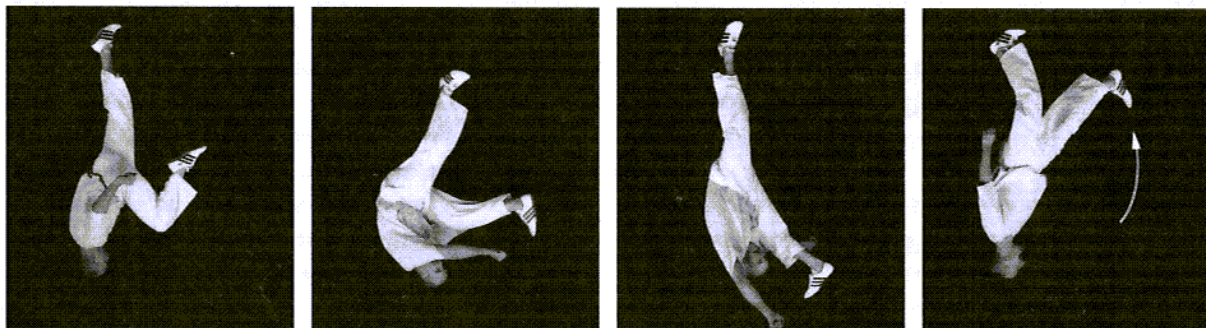
8. Круговой удар ногой в прыжке



7. Хук ногой в прыжке



6. Рыбащий удар ногой в прыжке



5. Удар ногой назад в прыжке с разворотом



## 7. Хук ногой в прыжке

Обычно удар исполняют впереди стоящей ногой, а от пола отталкиваются либо одной, либо обеими ногами. Часто исполняется в качестве контратакующего приема при прыжке назад. Как правило, удар наносится по голове или коленям.

## 8. Круговой удар ногой в прыжке

Многочисленные варианты исполнения этого удара различают по способу прыжка и амплитуде разворота в воздухе (обычно разворот происходит в диапазоне от 180 до 360 градусов). Этот взрывной и мощный удар является едва ли не самым излюбленным приемом мастеров корейских боевых искусств, особенно хапкидо и тэквондо. Круговые удары в прыжке аналогичны круговым ударам, исполняемым из положения стоя, за исключением того, что разворот и удар осуществляются в воздухе. Удар предполагает прыжок на значительную высоту и достаточную силу вращения. Слабые удары являются результатом недостаточной силы крутящего момента. При проведении круговых ударов всегда следует помнить об определяющих эффективность удара факторах:

- Толчковое усилие ног является ключевым фактором для создания крутящего момента.
- Движения головы, плеч и бедер всегда опережают удар; в противном случае удар утрачивает силу.
- Не опускайте голову слишком низко; в противном случае, приземлившись, вы потеряете равновесие.
- Тренируйтесь на мешке с песком, и вы поймете, как сохранить равновесие после контакта с целью.

## Исполнение удара

Прыжок выполняется вверх или вперед. Сместите вес тела на впереди стоящую ногу и согните ноги в коленях. В прыжке впереди стоящая нога набирает высоту (движется вверх), а сзади стоящая создает крутящий момент (толкающим усилием вперед). Несмотря на то что обе ноги одновременно отрываются от земли, они «нагружены» не одинаково. Этот удар можно выполнять во время прыжка назад, меняя функции ног (вес смещается на сзади стоящую ногу, а впереди стоящая создает крутящий момент). Тело разворачивается в воздухе на 180 градусов.

## ДВОЙНЫЕ УДАРЫ НОГАМИ В ПРЫЖКЕ

Такие удары наносятся по одной или двум целям одновременно двумя ногами. Механика ударов аналогична той, что рассмотрена в разделе «Удары ногами из положения на полу». От исполнителя требуются хорошая прыгучесть и искусное владение собственным телом. Наиболее рискованным элементом техники является приземление. В результате неудачного падения можно подвернуть лодыжку, сломать ногу или плечо. Перед тем как приступить к изучению двойных ударов ногами в прыжке, потренируйтесь на полу. Применение таких ударов оправдано в следующих случаях:

- Ноги связаны и/или являются вашим единственным средством защиты.
- Возникла необходимость нанести одновременные удары двум противникам.
- Появилась возможность использовать в качестве точки опоры подручное средство или одного из противников.
- Нет возможности остановить противника другим способом.



### 9. Двойной удар ногами вперед

Прыгните вверх как можно выше, подтягивая колени к груди. Наклоните туловище в сторону зоны поражения и нанесите удар вперед обеими ногами. Быстро верните ноги в исходное положение, изгибаясь к приземлению. Если вы потеряли равновесие или не смогли подготовиться к приземлению на ноги, выполните технику преднамеренного падения назад.

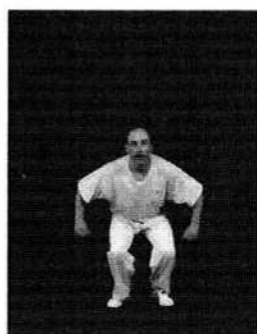
### 10. Двойной круговой удар ногами вперед

Прыгните вверх, плотно сомкнув колени и ступни. Нанесите резкий удар подъе-

мами стоп или подушками пальцев. Если вы потеряли равновесие или не смогли подготовиться к приземлению на ноги, выполните технику преднамеренного бокового падения.

### 11. Двойной боковой удар ногами

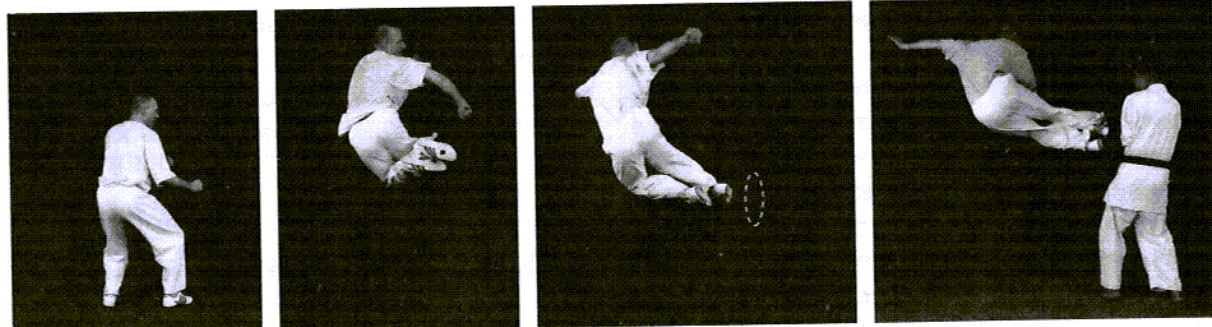
Прыгните вверх с места или используйте в качестве начального ускорения инерцию бега. Нанесите удар вперед сомкнутыми основаниями пяток или подошвами ног. В прыжке туловище должно находиться выше уровня ягодиц. Если вы потеряли равновесие или не смогли подготовиться к приземлению на ноги, выполните технику преднамеренного бокового падения.



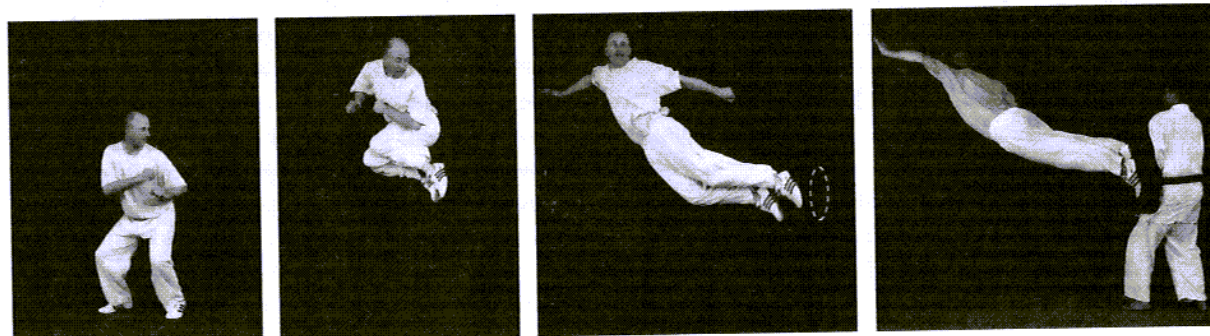
9. Двойной удар ногами вперед



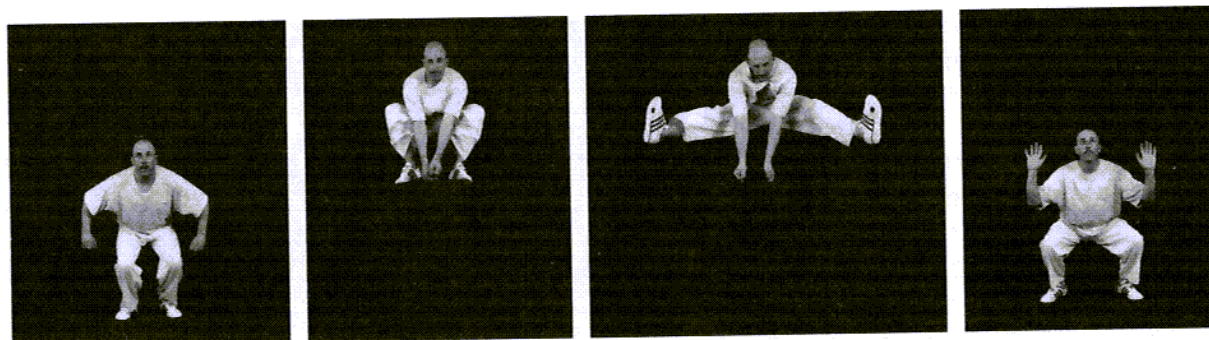
10. Двойной круговой удар ногами вперед



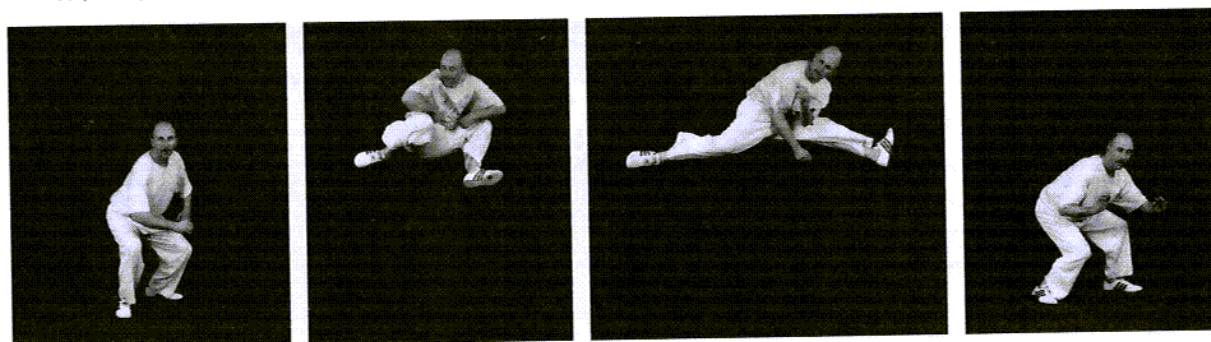
11. Двойной боковой удар ногами



12. Двойной удар ногами назад



13. Удар вперед с разведением ног (вид слева направо)



14. Удар в стороны с разведением ног (вид слева направо)



## 12. Двойной удар ногами назад

Прыгните вверх и нанесите пробивающий удар назад сомкнутыми основаниями пяток. Если вы потеряли равновесие или не смогли подготовиться к приземлению на ноги, выполните технику преднамеренного падения вперед.

## 13. Удар вперед с разведением ног

Исполнение аналогично нанесению двойного удара вперед, за исключением того, что удары наносятся разведенными в стороны ногами двум противникам, находящимся слева и справа. Если вы потеряли равновесие или не смогли подготовиться к приземлению на ноги, выполните технику преднамеренного падения назад. Для большинства людей этот удар является самым простым двойным ударом ногами.

## 14. Удар в стороны с разведением ног

Этот удар является сочетанием техники бокового и прямого ударов ног. Зонами поражения могут служить голова, туловище или колени противников. Прыгните вверх, разворачивая тело на 90 градусов, высоко подтянув колени и наклонив туловище вперед (левое колено прижато к груди, правое направлено вперед). Выпрямите ноги в момент достижения высшей точки прыжка. Отвод туловища назад может нарушить равновесие. Удар считается сложным.

### Использование подручных средств для ведения боя

Как уже было сказано, двойные удары ногами в прыжке являются одними из са-

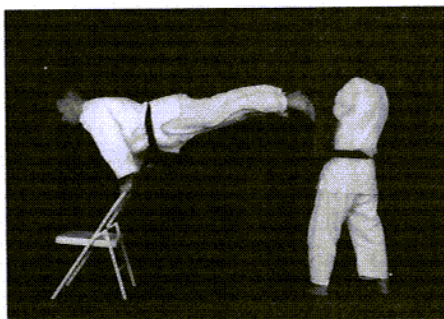
мых сложных. Однако задача упрощается, если у вас под рукой есть средства, позволяющие выполнять такие удары без особого риска и напряжения. Такими подручными средствами могут оказаться предметы мебели, архитектурные детали и даже сами противники (при ведении боя с несколькими соперниками). Подручные средства можно использовать в следующих ситуациях.

- Вы занимаете позицию на господствующей высоте (например, на столе, на стуле, на капоте автомобиля, на заборе и т. п.).
- Вы нашли точку опоры, ухватившись за предмет, расположенный сверху (например, за трубу, цепь, коллектор, люстру или такелаж).
- Вы нашли точку опоры, захватив обеими руками спинки стульев, перила и т. п.
- Вас связали и подвесили за руки.
- Вас удерживают сзади (упор на захватившего вас противника и нанесение удара другому, стоящему спереди).
- Тело наклонившегося или стоящего на коленях (возможно, раненого) противника служит точкой опоры для нанесения удара другому.
- Вы смягчаете приземление, падая на пружинящую поверхность (например, в грязь, на кучу мусора и т. п.).

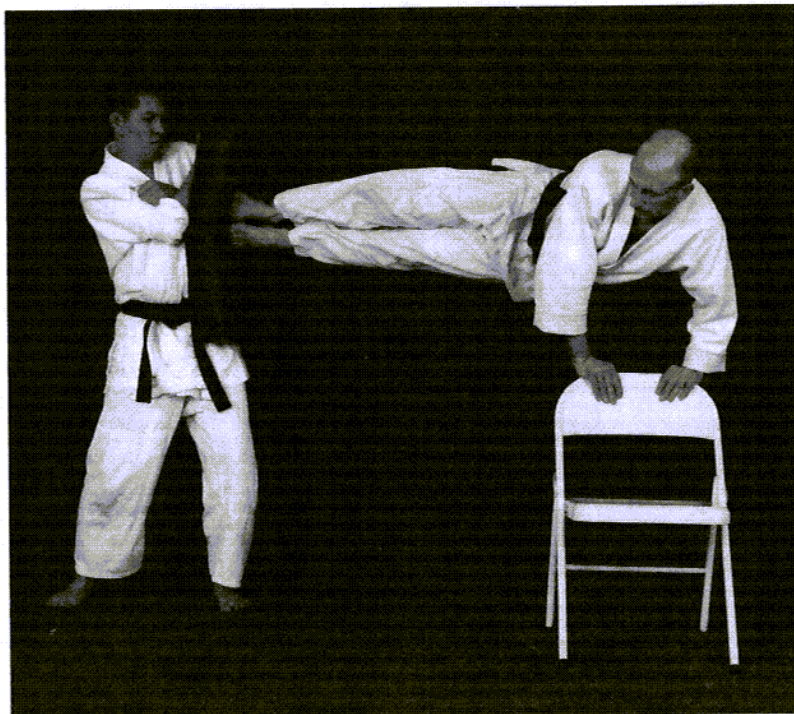
Многие мастера боевых искусств игнорируют необычные и сложные приемы, подобные двойным ударам ногами, считая их непрактичными и даже бесполезными. Приведенные ниже примеры не стоит рассматривать как руководство к действию, но исключительно как подтверждение того, что любой прием (в нашем случае двойные удары ногами) может оказаться весьма полезным и эффективным при благоприятных обстоятельствах.



Двойной удар ногами вперед («медвежье объятие» сзади с захватом рук)



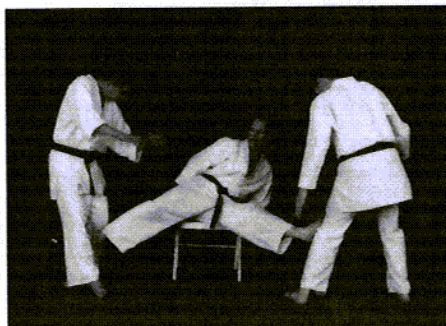
Двойной удар ногами назад (упор руками на спинку стула или на стол)



Двойной боковой удар ногами (руки на спинке стула или на столе)

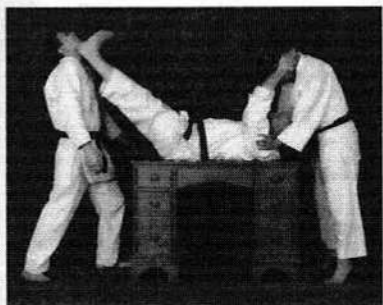


Удар вперед с разведением ног (руки связаны за спинкой стула)

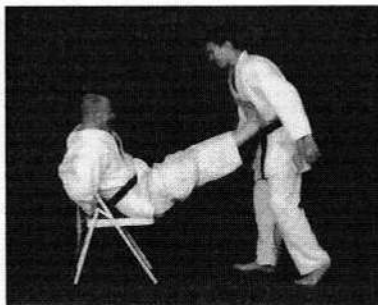


Удар в сторону с разведением ног (с упором на спинку стула)





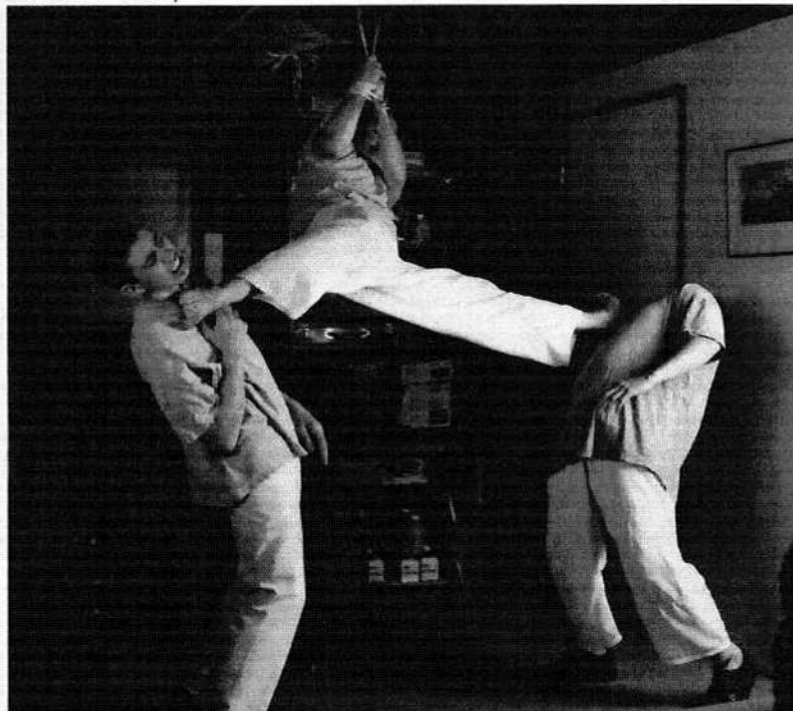
Двойной удар ногами вперед в сочетании с удушающим приемом (лежа спиной на столе)



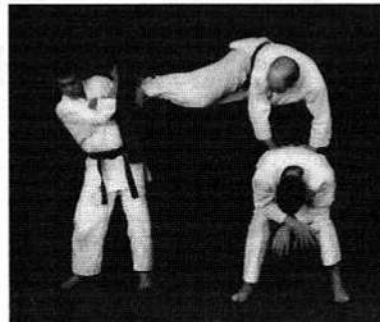
Двойной удар ногами вперед (привязан к спинке стула, ноги связаны)



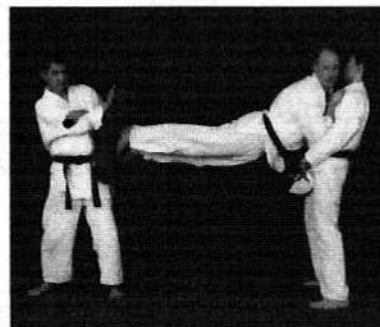
Удар вперед с разведением ног (ухватившись руками за дверной косяк)



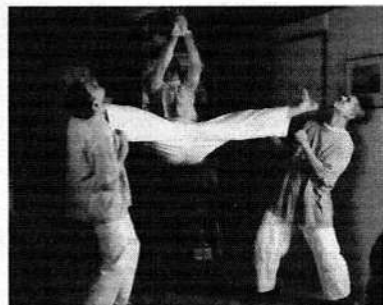
Удар в сторону с разведением ног (в подвешенном положении со связанными руками)



Двойной боковой удар ногами (с упором на раненого противника)



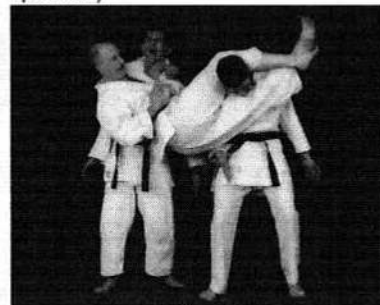
Двойной удар ногами назад (упор на второго противника с удушающим приемом)



Удар вперед с разведением ног (в подвешенном положении со связанными руками)



Удар вверх разведенными ногами (с упором на столешницу)



Бросок скрестными движениями ног (с захватом второго противника)







# Удары головой и туловищем

*В этой главе будут рассмотрены удары с использованием поверхностей головы, плеча, груди и ягодиц. Данная техника не является столь же распространенной, как удары руками и ногами, но в определенных ситуациях она необычайно эффективна, особенно в тех случаях, когда конечности заняты или ограничены в движении. В силу того что голова, плечо и грудь весьма уязвимы, сила ударов должна быть рассчитана в соответствии с поставленной задачей и применительно к конкретным целям. В противном случае вы нанесете травму не только своему сопернику, но и самому себе. При отработке ударов головой следует иметь в виду, что независимо от ударной силы многочисленные повторы могут повредить головной мозг и привести к хроническим нарушениям невралгического характера. В данной главе рассмотрены десять наиболее распространенных ударов головой и туловищем с учетом их биомеханических качеств, базовых принципов исполнения и области применения.*

## ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ПРИ УДАРАХ ГОЛОВЫ И ТУЛОВИЩЕМ

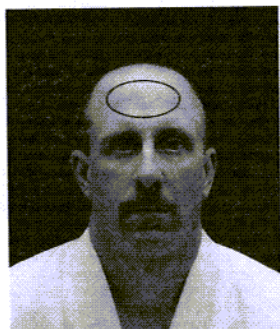
В сущности, любая часть тела человека после соответствующей тренировки и при благоприятных обстоятельствах может стать грозным оружием. Несмотря на то что в большинстве случаев мастера боевых единоборств применяют удары руками и ногами, рассматриваемые ниже удары головой, плечом, грудью и ягодицами имеют свою, хотя и весьма ограниченную, область применения.

Многие из этих ударных поверхностей весьма ранимы. Поэтому при проведении таких ударов, особенно головой, следует принимать соответствующие меры предос-

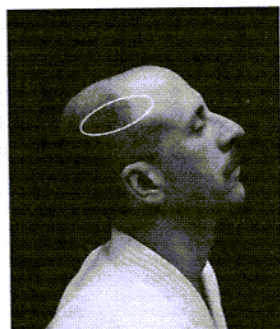
торожности, в частности соразмерять силу удара. Как правило, удары головой и туловищем наносятся в сочетании с другими приемами, так как считается, что изначально они не могут быть решающими или завершающими. Обычно их применяют в ближнем бою, в качестве контрприема против захвата или для подготовки к проведению очередного приема.

Удары головой и туловищем применяют в следующих случаях:

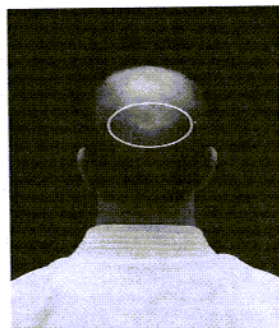
- в ближнем бою;
- если конечности связаны или травмированы;
- если конечности заняты;
- против удушающего приема;
- в процессе борьбы или обмена ударами на полу;



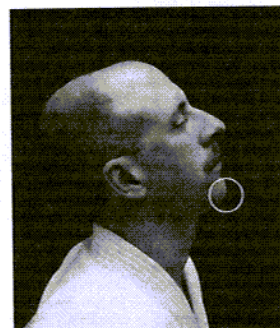
Лоб



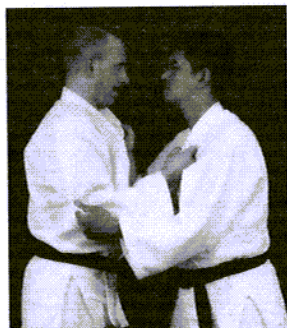
Боковая ударная поверхность головы



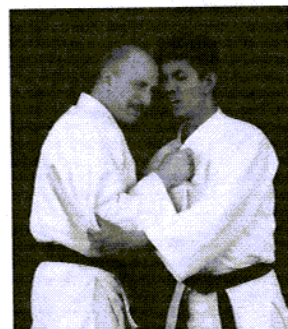
Задняя ударная поверхность головы



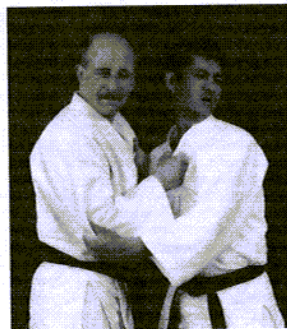
Ударная поверхность подбородка (зубы сомкнуты)



1.1. Удар лбом (пробивающий удар по переносице в точки М-НН-3, М-НН-4)



1.2. Удар лбом (скользящий удар в бровь по точке М-НН-6 и в лоб по точке GB-14)





- при выведении противника из положения равновесия;
- в сочетании с броском;
- удар является единственно возможным техническим действием в сложившейся ситуации.

## 1. Удар лбом

Прежде чем выполнить удар, прижмите язык к нёбу и сомкните зубы. Это усилит шею и направит поток энергии к лбу. Всегда наносите удар самой прочной областью лба — фронтальным участком, расположенным ниже линии роста волос. Этот прием применяется в ближнем бою для нанесения удара по носу, бровям, виску, щеке, позвоночнику, груди или ребрам. Наиболее мощными являются короткие пробивающие удары вперед. Такими же эффективными, но менее рискованными являются скользящие удары по нервным окончаниям, расположенным в области черепа. Постарайтесь направить удар в область акупунктурных точек, что сделает его таким же эффективным при меньших энергозатратах.

Применение любого удара головой сопряжено с риском для исполнителя. Помните о том, что многократные удары, независимо от силы их нанесения, могут вызвать хронические заболевания головного мозга.

## 2. Удар боковой поверхностью головы

Удар может быть как пробивающим, так и скользящим. Обычно его наносят, когда голова противника находится сбоку или слегка выше вашей. Ударной поверхностью служит прочный участок черепа над виском. Целями удара являются лицо, нос, уши или

нижняя поверхность подбородка (удар проводится снизу вверх).

## 3. Удар задней поверхностью головы

Как правило, удар применяют против противника, осуществившего захват сзади и пытающегося сковать ваши конечности. Его также можно наносить снизу вверх, под подбородок. В результате такого удара противник может потерять зуб или прикусить язык. В силу того что этим ударом нельзя решить исход поединка, его применяют для подготовки к проведению очередного приема. Чаще всего такой удар наносят по носу, лицу и под подбородок. Удар не должен быть слишком сильным.

## 4. Пробивающий удар головой

Пробивающий удар головой проводится по позвоночнику или в живот (только по мягким тканям). При движении вперед голова и туловище должны находиться в одной плоскости, а толчковое усилие — осуществляться сзади стоящей ногой. Движение напоминает действие игрока в американском футболе. Рассчитайте силу удара, чтобы не повредить шейные позвонки.

## 5. Ущемление подбородком

Этот прием рассчитан на болевое воздействие на нервные окончания или акупунктурные точки. Ущемление подбородком обычно применяют для освобождения от удушающего приема. Болевое воздействие осуществляется на точки, расположенные на тыльной поверхности предплечья противника, проводящего удушение. Для освобождения от «медвежьих объятий» воздей-

ствуют на чувствительные точки, расположенные на груди (например, СО-17). При выполнении приема необходимо плотно сжать зубы, чтобы ограничить движение нижней челюсти и избежать смещения височно-нижнечелюстных суставов. Силовое проведение приема может привести к травме челюсти.

## 6. Укус

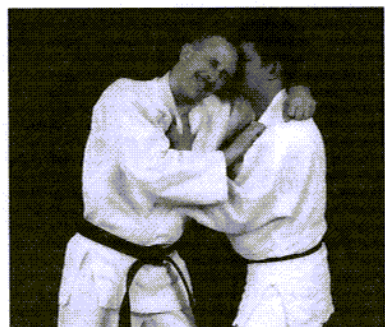
Для большинства зверей зубы служат основным оружием. У человека в результате социальных условий и миллионов лет эволюции структура челюстей изменилась настолько, что этот вид естественного «вооружения» утратил свою боевую функцию.

Тем не менее в некоторых случаях своевременный укус противника может спасти жизнь.

Если вас душат, закрывая рот и нос ладонью, откройте рот и укусите палец или ладонь противника. Если вас душат руками или ногами, укусите конечность противника. Если вашу голову прижали к земле туловищем, укусите грудь или живот противника. Если вы подверглись сексуальному насилию, то кусайте губы, язык, нос, щеку, ухо или иной орган противника, находящийся поблизости от вашего рта.

Помните о том, что при глубоком укусе появляется вероятность заражения через кровь.

Очевидно, этот навык нельзя освоить на тренировках. Поэтому будьте психологичес-



2. Удар боковой поверхностью головы (в нос)



3.1. Удар задней поверхностью головы (в ответ на «медвежье объятие»)



3.2. Удар задней поверхностью головы (вверх под подбородок)



4. Пробивающий удар головой (в живот или солнечное сплетение)



5. Ущемление подбородком (ущемление точки LI-7 для освобождения от удушающего приема)



6. Укус (для освобождения от удушающего приема)



ки готовы при необходимости применить свои зубы на практике.

## 7. Удар плечом

Этот пробивающий удар наносится мясистой частью плеча. Исполнение сопряжено с опасностью травмирования плечевого сустава. Как правило, этим ударом выводят противника из равновесия, ломают ему локоть или сопровождают опрокидывающие на пол приемы.

## 8. Удар грудью

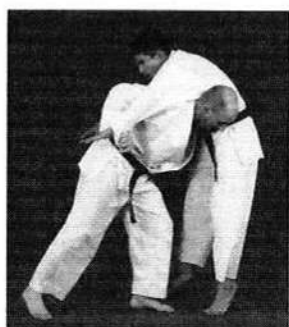
Удар наносится грудью с отводом плеч назад. Для того чтобы не лишить легкие воздуха,

задержите дыхание в момент нанесения удара. Удары грудью выполняются для выведения противника из равновесия и могут наноситься со связанными руками. Иногда таким ударом ломают противнику локоть или падают грудью на поверженного соперника. Последний вариант весьма опасен, так как вы падаете на противника всем весом своего тела.

Если противник лежит на спине, опуститесь ему на грудь или на живот (потеря дыхания, сломанные ребра, травмы внутренних органов) или на голову (сломанный нос, сотрясение мозга, травма шеи). Если противник лежит на боку, удар наносится по голове или плечу (смещение плечевого сустава, разрыв поворотной манжеты сухожилий вращающих мышц). Если противник лежит на животе, падайте ему на спину или на голову.



7.1. Удар плечом (выведение противника из положения равновесия)



7.2. Удар плечом (ломающий локоть удар с выкручиванием кисти)



7.3. Удар плечом (удар под колено для опрокидывания противника на пол)

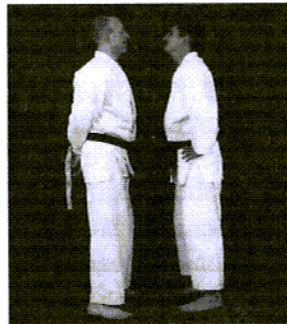


7.4. Удар плечом (под подбородок)





8.1. Удар грудью (ломающий локоть удар в сочетании с ударом предплечьем)



8.2. Удар грудью (выведение противника из положения равновесия со связанными за спиной руками)



8.3. Удар грудью (падение грудью на голову лежащего на полу противника)



9.1. Боковой удар ягодицей и плечом (падение на пах и грудь поверженного броском противника)



9.2. Боковой удар ягодицей (удар в пах, предваряющий бросок через бедро)



9.3. Боковой удар ягодицами (удар в поясницу в сочетании с удушающим захватом)



10.1. Удар ягодицами назад (удар в пах и живот для освобождения от «медвежьего объятия»)



10.2. Удар ягодицами назад (падение ягодицами на спину поверженного противника с захватом лодыжки)





## **9. Боковой удар ягодицей**

Этот пробивающий удар наносится боковой поверхностью ягодицы. Ударной поверхностью служит большой вертел бедренной кости. Эти удары выполняются для выведения противника из положения равновесия, опрокидывания его на землю или в сочетании с бросками через бедро или через плечо. Удар также можно применить, опустившись на поверженного соперника. Обычными целями являются бедра, живот, ягодицы, пах и колено. При выполнении бросков через бед-

ро можно отказаться от первоначального намерения и нанести противнику боковой удар ягодицами.

## **10. Удар ягодицами назад**

Этот пробивающий удар направлен назад. Обычно его применяют для освобождения от захвата или для подготовки к исполнению очередного приема. Удар также наносят в сочетании с бросками через бедро и при падении на поверженного противника.





## Комбинации

*Реальный бой крайне редко ограничивается исполнением одного приема. Возможность выполнения комбинационной техники и осуществления переходов от одного приема к другому, равно как и способность к распознаванию такой возможности в бою являются залогом успешного завершения поединка. Каждому приему соответствует контрприем, а последний, в свою очередь, может быть нейтрализован очередным контрприемом. Чем искуснее ваш противник, тем легче ему свести на нет вашу атаку или разрушить оборону. В силу ряда причин те или иные удары могут оказаться неэффективными. Поэтому настоящий мастер должен владеть способностью интуитивного применения комбинационной техники и необходимых переходов от одного приема к другому. В этой книге перечислены комбинационные удары, но в реальном бою комбинационная техника подразумевает сочетание ударов с захватами, бросками и иными боевыми приемами, описанными автором в его объемном труде «Хаткидо».*

Рассмотренные выше 160 ударов могут составить бесчисленное количество комбинаций, для описания которых потребовалось бы несколько внушительных томов. На страницах этой книги перечисляются лишь типичные сочетания ударов, которые подразделены на три группы: комбинационная техника ударов руками, комбинационная техника ударов ногами и комбинационная техника смешанных ударов.

Все перечисленные ниже удары могут применяться как в качестве атакующих приемов, так и для обороны. Буквами «Л» и «П» обозначено, соответственно, исполнение удара слева и справа. Во время тренировок следует отрабатывать удары с обеих сторон, так как в реальном бою травмы или динамика боя могут не оставить вам выбора. Следует научиться выполнять комбинационную технику как из расслабленных, так и из боевых стоек. Никогда не выполняйте технику быстрее, чем это позволяет уровень вашего мастерства. В противном случае будет трудно исправить ошибки, допущенные на первых порах.

## КОМБИНАЦИОННАЯ ТЕХНИКА УДАРОВ РУКАМИ

Перечисленные ниже комбинации могут быть составлены из других ударов с использованием той же техники исполнения. Например, комбинация «Л джэб — П хук» может превратиться в:

- Л Удар рукой-копьем (4 пальца) в горло
- П Удар кулаком среднего пальца (хук) по ребрам (LV-13)
- Л Удар рукой-копьем (2 пальца) по глазам
- П Удар кулаком большого пальца (хук) по ребрам (SP-21)

- Л Удар «тигриной пастью» в горло
- П Удар кулаком указательного пальца (хук) по ребрам

- Л Удар основанием ладони в солнечное сплетение
- П Удар ладонью большого пальца (хук) по ребрам

- Л Прямой удар тыльной стороной ладони в лицо
- П Удар ладонью большого пальца (хук) по ребрам

### Атака начинается ударом передней поверхностью кулака

- Л Джэб
- П Прямой удар кулаком

- Л Джэб
- П Удар кулаком сверху

- Л Джэб
- Л Апперкот

- П Прямой удар кулаком в голову (находящейся сзади рукой)
- Л Хук по ребрам (находящейся спереди рукой)

- Л Апперкот
- П Апперкот

- Л Апперкот
- Л Хук
- П Хук

- П Апперкот
- Л Удар молотом с разворота
- Л Хук в туловище
- Л Хук в голову



Л Джэб в лицо  
П Прямой удар кулаком в лицо  
Л Хук по ребрам  
П Апперкот в пах или туловище

Л Джэб  
П Прямой удар кулаком в солнечное сплетение  
Л Хук в голову  
П Прямой удар кулаком в лицо

Л Джэб в лицо  
Л Хук по ребрам (принимая низкую стойку)  
П Апперкот в подбородок

Л Джэб  
П Хук по туловищу (принимая низкую стойку)  
Л Хук в голову  
П Апперкот в пах или туловище

Л Джэб  
П Хук по туловищу  
П Хук в голову  
Л Апперкот в пах или туловище

Л Джэб  
П Внутренний удар рукой-ножом по ребрам

П Джэб находящейся спереди рукой  
Л Прямой удар кулаком руки, находящейся сзади  
П Апперкот суставами пальцев руки, находящейся спереди, в верхнюю область горла

П Джэб в лицо или удар суставами кулака в горло  
Л Вертикальный удар кулаком в солнечное сплетение  
П Нисходящий удар кулаком назад в лицо

П Джэб рукой, находящейся спереди, в лицо  
Л Прямой удар кулаком находящейся сзади руки в солнечное сплетение  
П Задний удар кулаком руки, находящейся спереди, в висок

Л Прямой удар кулаком в лицо из естественной стойки  
П Прямой удар кулаком в солнечное сплетение  
Л Прямой удар кулаком в пах

П Прямой удар кулаком в пах из естественной стойки  
Л Прямой удар кулаком в лицо  
П Прямой удар кулаком в солнечное сплетение



Типичная комбинация ударов руками (Л — джэб, П — прямой удар основанием ладони, Л — круговой удар локтем вперед)

**Атака начинается тыльной  
поверхностью кулака**

- Л Удар назад кулаком в висок
- П Внутренний удар рукой-ножом по шее или ребрам
- Л Удар рукой-копьем в горло (ST-9, CO-22)
- Л Удар кулаком назад в висок
- П Удар кулаком назад с разворотом, или удар-молот, или удар рукой-ножом или локтем
- П Отрывистый удар кулаком назад в висок из боковой стойки
- Л Вертикальный удар кулаком в солнечное сплетение
- П Отрывистый удар кулаком назад в пах (комбинация может быть исполнена в обратном порядке)
- П Удар кулаком назад в висок
- П Внешний удар рукой-орлом по ребрам (SP-21)
- Л Удар основанием ладони в солнечное сплетение
- П Удар кулаком назад в висок
- П Удар локтем назад в движении
- П Хлесткий удар открытой ладонью в пах
- П Нисходящий задний удар кулаком в лицо
- П Удар кулаком назад в висок
- Л Круговой удар локтем вперед по туловищу
- П Круговой удар локтем вперед в голову
- П Удар кулаком назад в висок
- Л Круговой удар локтем вперед в голову
- П Восходящий удар локтем в солнечное сплетение и подбородок
- П Внешний удар-молот по ребрам
- Л Удар кулаком назад по нервным окончаниям на выставленной вперед руке противника

- П Прямой удар кулаком в голову
- Л Удар суставами пальцев в пах или солнечное сплетение

**Атака начинается ударом открытой  
ладонью**

- Л Прямой удар основанием ладони или открытой ладонью в нос
- П Удар «челюстью быка» в солнечное сплетение
- Л Хук основанием ладони сбоку в челюсть
- П Удар выставленной вперед рукой-копьем по глазам
- Л Вертикальный удар кулаком в солнечное сплетение
- П Круговой удар вперед основанием ладони в висок или сбоку в нос
- П Удар ребром ладони изнутри наружу в шею (или по глазам)
- Л Удар рукой-ножом в ребра
- П Нисходящий удар рукой-ножом в шею
- Л Удар ребром ладони изнутри наружу в голову
- П Апперкот кулаком среднего пальца
- П Хук кулаком среднего пальца в шею, в точку LI-18
- Л Круговой удар ребром или основанием ладони в висок
- П Удар ребром ладони в шею с разворотом
- Л Удар рукой-копьем в пах (LV-12, SP-12)
- П Восходящий удар основанием ладони в челюсть (ST-5)
- Л Удар «тигриной пастью» или рукой-клещами в горло (ST-10)
- П Апперкот суставами пальцев по ребрам (LV-14)
- П Хук «куриной лапой» в висок (LI-18)



- Л Удар основанием ладони рукой, отведенной назад, в солнечное сплетение
- П Внутренний удар локтем находящейся спереди руки в челюсть

- П Удар «челюстью быка» в солнечное сплетение
- П Удар рукой-орлом в пах (при развороте)
- П Нисходящий удар тыльной поверхностью расслабленной ладони в нос
- Л Нисходящий удар локтем по ключице или позвоночнику
- П Прямой удар тыльной поверхностью ладони в лицо
- Л Вертикальный удар кулаком в солнечное сплетение
- П Удар ладони снаружи внутрь в шею или П нисходящий отрывистый задний удар кулаком в переносицу

*Противник приблизился сзади и слева*

- Л Удар кончиками пяти пальцев или «когтистой лапой» в пах
- П Удар кулаком назад в лицо, шаг назад и разворот на 180 градусов
- П Круговой удар локтем вперед по почкам или позвоночнику

### **Атака начинается ударом предплечья**

*(обычно из естественной стойки или в ближнем бою)*

- Л Удар предплечьем изнутри наружу в голову
- П Удар локтем снаружи внутрь по ребрам
- Л Восходящий удар локтем в пах или подбородок
- Л Удар предплечьем изнутри наружу в голову
- П Восходящий удар запястьем в пах
- П Круговой удар локтем назад с разворотом по черепу или почкам

- П Внешний удар предплечьем в голову
- П Внутренний удар локтем в голову
- Л Восходящий удар локтем в пах

*Противник принял боковую стойку*

- Л Внешний удар предплечьем находящейся спереди руки в лицо
- П Хук в солнечное сплетение
- П Пробивающий удар предплечьем изнутри наружу в нос
- Л Удар кончиками пяти пальцев в пах или П восходящий удар локтем в солнечное сплетение
- П Удар предплечьем снаружи внутрь в висок или солнечное сплетение
- Л Пробивающий внешний удар предплечьем в нос

*Ближний бой*

- Л Внешний пробивающий удар предплечьем изнутри наружу в нос
- П Хук предплечьем в основание черепа (BL-10), удушение\*

### **Атака начинается ударом сгибом запястья**

*(с ходу из расслабленной стойки)*

- П Восходящий удар сгибом запястья в подбородок
- П Удар ребром ладони снаружи внутрь в шею
- Л Прямой удар основанием ладони в нос (правая рука притягивает голову противника)
- П Восходящий удар сгибом запястья в пах
- П Нисходящий задний удар кулаком в лицо
- Л Хук суставами кулака по ребрам (SP-21)

- П Восходящий удар сгибом запястья в подбородок
- Л Восходящий удар сгибом запястья в пах
- П Удар рукой-орлом в глаз (предплечье вертикально)

### **Комбинационные удары локтями в ближнем бою**

- П Восходящий удар локтем в подбородок
- П Удар локтем назад в солнечное сплетение
- Л Восходящий удар локтем в подбородок
- П Нисходящий удар локтем по ключице
- Л Удар локтем снаружи внутрь в голову
- П Нисходящий удар локтем по ключице
- П Удар локтем снаружи внутрь по туловищу
- Л Удар локтем снаружи внутрь по туловищу
- П Удар снаружи внутрь локтем в голову
- П Удар локтем снаружи внутрь в голову
- Л Удар снаружи внутрь локтем по туловищу
- П Восходящий удар локтем в подбородок или пах
- П Вспомогательный удар локтем в сторону в лицо
- П Удар локтем назад в солнечное сплетение
- Л Удар снаружи внутрь локтем в голову
- П Удар локтем изнутри с разворотом по почкам или позвоночнику

## **КОМБИНАЦИОННАЯ ТЕХНИКА УДАРОВ НОГАМИ**

Основные удары ногами можно сочетать в бесчисленном количестве комбинаций. Современные мастера боевых искусств не без осно-

ваний полагают, что затяжные комбинации ударов ногами делают исполнителя уязвимым для бросков, особенно перед лицом искусного борца. Поэтому технике ударов ногами не придается такого значения, как в прошлом. Тем не менее такие комбинации бывают необходимы, особенно в тех случаях, когда у вас заняты, травмированы или связаны руки.

### **Тактические приемы**

Первый удар ногой всегда подготавливает второй и нередко является лишь обманным движением перед тем, как наносится мощный последующий удар. Тем не менее у противника не должно возникнуть впечатления, что вы «финтите». В противном случае он поймет ваше истинное намерение и сумеет подготовиться к контратаке. Таким образом, излюбленные удары наносятся во вторую или третью очередь. Другой тактической уловкой является нанесение первого удара по низкой цели (например, в пах или колено) с тем, чтобы противник наклонил голову, и вы без помех смогли бы провести завершающий удар. Если приходится наносить одиночный высокий удар, то вы подвергаетесь значительному риску.

Ключевым моментом является исполнение серии последовательных ударов одним непрерывным движением. По этой причине вторым ударом нередко становится удар в прыжке (например, вы выполняете обычную комбинацию, осуществляя левой ногой удар вперед с последующим круговым ударом вперед правой ногой; второй удар обычно наносится после того, как левая нога опустилась на пол. Интервал между ударами можно устранить, если выполнить второй удар в прыжке, то есть до того, как левая нога опустится на пол).



### **Атака начинается ударом ноги вперед**

Л Удар ногой вперед основанием пальцев в туловище

П Удар ногой вперед пяткой в подбородок

Л Удар ногой вперед в живот или пах

П Круговой удар ногой вперед в голову

Л Удар пальцами ноги вперед в пах

П Удар ногой в сторону в колено или туловище

Л Удар ребром стопы вперед в пах

П Внутренний рубящий удар в голову

Л Удар ногой вперед в туловище отступающего противника

П Круговой удар ногой назад в падении по лодыжкам

Л Удар подъемом стопы вперед в пах

П Восходящий удар коленом в лицо (с подтягиванием головы противника на себя)

### **Атака начинается круговым ударом ногой вперед**

П Удар голенью по нижней части ноги отступающего противника

Л Удар ногой в сторону в колено или туловище

П Удар ногой назад с разворота в туловище или голову

П Удар голенью по нижней части ноги соперника

П Круговой удар ногой вперед по внешней поверхности колена или головы

П Удар голенью по нижней части ноги соперника

П Удар ногой в сторону по колену

Л Хук ногой с разворота в голову

П Удар голенью по нижней части ноги соперника

Л Внутренний хук ногой по внешней поверхности колена

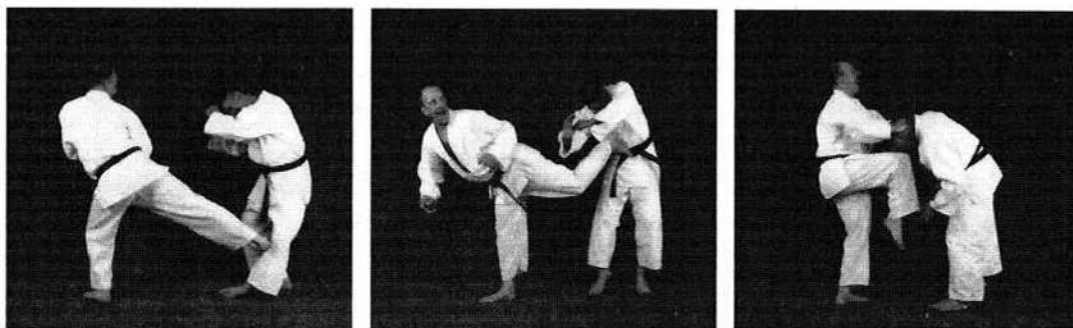
П Восходящий удар коленом в живот (с втягиванием противника на себя)

### **Атака начинается круговым ударом ногой вперед**

Л Круговой удар ногой вперед по внешней поверхности колена

П Круговой удар ногой вперед в голову

Л Задний апперкот ногой по туловищу



Типичная комбинация ударов ногами (П — боковой удар ногой, Л — задний апперкот ногой с разворота, П — восходящий удар коленом)

- П Круговой удар ногой вперед по внешней поверхности колена
- П Круговой удар ногой вперед в голову
- П Круговой удар ногой вперед по внешней поверхности колена
- П Удар ногой в сторону по туловищу
- Л Круговой удар назад или хук ногой или круговой удар ногой назад по обеим ногам
- П Круговой удар наотмашь по внешней поверхности колена
- Л Круговой удар ногой вперед в голову
- П Круговой удар ногой назад в падении по лодыжкам
- П Круговой удар наотмашь основанием пальцев стопы вперед в пах
- Л 1. Внутренний рубящий удар по позвоночнику наклонившегося противника
- Л 2. Удар голенью по нижней части ноги противника, стоящего прямо
- П Круговой удар ногой вперед по внутренней поверхности колена (противник отступает назад, меняя стойку)
- Л Удар ногой назад с разворотом (по открытой стороне)
- П Удар ногой назад в голову или пах или
- П Хук ногой в голову или по коленям
- П Круговой удар ногой вперед по внешней поверхности колена (противник отступает назад, меняя стойку)
- Л Удар ногой назад с разворотом (по открытой стороне)
- Л Удар с разворотом по голове или в пах, либо правый хук в голову или по колену.
- П Круговой удар ногой вперед по внешней поверхности колена (атакующий отступа-
- ет, оставаясь в прежней стойке), поперечный шаг вперед
- П Удар назад впереди стоящей ногой (по открытой стороне)
- Л Круговой удар ногой вперед по внешней поверхности колена
- П Круговой удар ногой назад в голову
- Л Внутренний рубящий удар или Л круговой удар ногой вперед по ребрам
- Л Круговой удар ногой вперед в пах
- П Круговой удар ногой назад в голову
- П Удар ногой вперед по туловищу
- Л Круговой удар ногой вперед по внешней поверхности колена
- П Хук ногой в голову
- П Круговой удар ногой вперед по внешней поверхности колена
- Л Восходящий удар коленом в голову
- Л Впечатывающий удар по стопе
- П Круговой удар ногой вперед по внутренней поверхности колена
- П Удар ногой в сторону во внутренней поверхности другого колена
- П Круговой удар в пах основанием пальцев стопы вперед-вверх
- Л Задний апперкот ногой с разворота
- Л Круговой удар ногой назад
- П Круговой удар ногой назад с поворотом на 360°
- Л Круговой удар ногой назад в голову
- П Круговой удар ногой вперед в пах
- П Удар ногой в сторону по колену



### **Атака начинается ударом ноги в сторону**

- П Отрывистый удар ногой в сторону по голени
- Л Задний апперкот с разворота
- П Внутренний рубящий удар по ключице

- П Отрывистый удар ногой в сторону по колену
- Л Задний апперкот с разворота
- П Внутренний хук ногой по колену

- П Отрывистый удар ногой в сторону по голени
- П Пробивающий удар ногой в сторону в колено
- П Удар подъемом или голенью по колену

- Поперечный шаг вперед
- П Удар в сторону впереди стоящей ногой по туловищу
- Л Удар ногой вперед

### **Атака начинается серповидным ударом** *(в качестве блока или удара по голове)*

- Л Серповидный удар внутренней частью стопы
- П Задний апперкот с разворота
- Л Круговой удар ногой вперед по внешней поверхности колена
- Л Серповидный удар внутренней частью стопы
- П Круговой удар
- П Серповидный удар внутренней частью стопы (без опускания ноги на пол)
- П Удар ногой в сторону по туловищу или колену
- Л Удар назад с разворота по туловищу или в голову

- П Серповидный удар внешней частью стопы
- Л Серповидный удар внутренней частью стопы
- П Серповидный удар внешней частью стопы с разворота

### **Ближний бой**

- П Внутренний хук ногой по внешней стороне бедра (GB-31)
- П Впечатывающий удар по стопе
- П или Л восходящий удар коленом в лицо (с подтягиванием головы соперника на себя)
- П Удар коленом в сторону по передней поверхности бедра
- П Впечатывающий удар по стопе
- П Впечатывающий удар по стопе
- П Восходящий удар пяткой в пах
- П Впечатывающий удар по другой стопе

- П Низкий круговой удар ногой назад по колену (с шагом вперед)
- Л Круговой удар ногой вперед в голову
- Л Серповидный удар в голову внутренней частью стопы

- Поперечный шаг вперед
- Л Хук ногой в колено
- П Удар ногой назад в голову с разворота или
- П Круговой хук в голову
- П Хук с поворотом на 180° сзади стоящей ногой по колену
- Л Восходящий удар пяткой в пах
- П Внутренний хук пяткой по позвоночнику (если соперник наклонился)
- П Хук ногой назад по туловищу (если голова противника поднята)

**Против наступающего противника**  
(обычно при отходе или прыжке назад)

- П Удар ногой в сторону впереди стоящей ногой по туловищу
- Л Удар ногой назад по туловищу с разворота
- П Хук в голову

Левая нога отводится назад, а правой проводится удар назад

- Л Задний апперкот в голову с разворота
- П Круговой удар вперед по внешней поверхности колена

Л Задний удар ногой назад по туловищу впередстоящей ногой

- П Круговой удар назад в голову или колено

П Восходящий удар назад по голени ребром стопы

- Л Удар назад по туловищу с разворота

П Хук в голову (при отступлении)

- Л Удар назад по туловищу с разворота

П Круговой удар сзади стоящей ногой в голову

- П Удар в падении по лодыжкам

**Против удара ногой в сторону**

- П Восходящий удар вперед по нижней поверхности бьющей ноги
- Л Удар ногой назад с разворота

Л Восходящий удар вперед по нижней поверхности бьющей ноги

- П Круговой удар или круговой удар в падении

П Восходящий удар ребром стопы по бьющей ноге (с шагом в сторону)

- Л Апперкот назад с разворота по туловищу

П Восходящий удар ребром стопы по бьющей ноге (с шагом назад)

- Л Круговой хук по голове или колену

Л Восходящий удар ребром стопы по бьющей ноге

- П Круговой удар в падении по лодыжкам

П Восходящий удар ребром стопы по бьющей ноге

- П Удар ногой в сторону по внутренней поверхности колена

П Рубящий удар по бьющей ноге

- П Круговой удар в пах основанием пальцев

П Блокирующий удар ребром стопы по бьющей ноге

- Л Удар наотмашь под колено

П Удар наотмашь в голову наклонившегося соперника

**КОМБИНАЦИОННАЯ ТЕХНИКА  
СМЕШАННЫХ УДАРОВ**

После освоения техники ударов ногами и руками можно применять эти удары в любых возможных сочетаниях. В идеале вы должны сами определить те комбинации, которые наиболее соответствуют вашим возможностям и конкретной ситуации. При этом вы всегда должны руководствоваться принципом «допустимого применения силы». Ниже приводятся лишь типичные примеры применения смешанной комбинационной техники.

При составлении боевых комбинаций не нужно придерживаться строгих правил. В то же время руководствуйтесь приведенными ниже фундаментальными принципами.

- Применяйте в бою разнообразные типы ударов.



- Постоянно меняйте дистанцию боя и позицию, лишая противника возможности контратаковать.
- Первые удары должны быть низкими, за исключением тех случаев, когда противник «открылся».
- Наносите удары разной высоты.
- Находитесь в постоянном движении и периодически меняйте темп атаки. Будьте непредсказуемы.
- Приближаясь к противнику, наносите удары ногами, а сократив дистанцию — удары руками.
- При отступлении вначале наносите удары руками, а увеличив дистанцию — удары ногами.
- Наносите удары непрерывно, в естественной последовательности. Характер предыдущего движения должен подсказывать характер последующего удара.

#### **Атака начинается ударом рукой**

- Л Джэб рукой
- П Удар вперед впереди стоящей ногой

- Л Джэб рукой
- П Удар ногой назад с разворота

- Л Джэб рукой

- П Прямой удар кулаком
- П Удар вперед сзади стоящей ногой

- Л Хук рукой по ребрам
- П Апперкот ногой назад с разворота

- Л Хук по ребрам рукой, выставленной вперед
- П Круговой удар ногой назад с шагом назад

- П Апперкот рукой
- Л Апперкот рукой
- П Удар ногой назад с разворота

#### **Атака начинается ударом ногой**

- Поперечный шаг вперед
- П Боковой удар впереди стоящей ногой
- Л Прямой удар кулаком

- Л Удар вперед впереди стоящей ногой
- П Прямой удар кулаком

- Л Удар вперед впереди стоящей ногой
- П Апперкот рукой

- П Обратный круговой удар ногой по ноге
- П Удар тыльной поверхностью кулака в голову
- Л Апперкот рукой по туловищу



Типичная смешанная комбинация (П — нисходящий удар-молот, П — внутренний серповидный удар, П — боковой удар ногой)

П Обратный круговой удар ногой под колено  
 Л Удар кулаком сверху по голове  
 П Круговой удар ногой вперед в пах основанием пальцев стопы

Л Круговой удар сзади стоящей ногой вперед по колену или в пах  
 Противник нагнулся  
 П Нисходящий удар основанием кулака по шейному отделу позвоночника  
 П Удар ногой вперед по сидельному нерву, расположенному на ягодице

Л Круговой удар сзади стоящей ногой вперед по колену  
 П Апперкот рукой по туловищу  
 Л Пробивающий удар внешней поверхностью предплечья в лицо

Л Круговой удар сзади стоящей ногой по колену или в пах  
 П Удар ребром ладони в шею  
 Л Апперкот рукой

Л Круговой удар ногой вперед по внешней поверхности колена  
 П Удар-молот по ребрам

П Удар наотмашь по колену  
 П Удар кулаком назад по голове

Л Вертикальный удар кулаком в солнечное сплетение  
 П Удар основанием ладони в челюсть (ST-5)

Л Удар ногой в сторону  
 П Верхний удар кулаком  
 Л Удар ребром ладони снаружи внутрь рукой-ножом в ребра

Л Боковой удар ногой  
 П Хук рукой в голову  
 Л Апперкот суставами пальцев в горло

П Удар ногой назад с разворота по туловищу  
 Л Прямой удар кулаком в голову  
 П Хук основанием ладони по носу

П Задний удар ногой с разворота по туловищу  
 Л Круговой удар ребром ладони по шее  
 П Удар кончиками пальцев в пах  
 Л Удар голенью

П Хук ногой снаружи внутрь по колену или бедру  
 П Круговой удар ребром ладони по шее (ST-9, ST-10)  
 Л Прямой удар кулаком в лицо  
 П Апперкот рукой в пах



Удар-зонтик: двойной удар суставами пальцев в сочетании с боковым ударом ногой



П Серповидный удар внутренней частью стопы

Л Круговой удар ребром ладони по шее

Поперечный шаг вперед

П Хук ногой

П Удар кулаком назад

Л Апперкот или прямой удар кулаком

П Рубящий удар ногой

Л Апперкот кулаком

Л Удар кулаком назад в лицо

П Серповидный удар внутренней частью стопы в лицо

П Удар кулаком назад по ребрам

### *Удар-зонтик*

Одновременно нанесите удары трем противникам. Первый стоит перед вами, а два других находятся справа и слева (см фото на с. 184).

Отведите руки к бедрам и сгруппируйте правую ногу.

«Откройте зонтик» ударами обеих рук и правой ноги:

П Прямой удар кулаком переднему противнику

Л Прямой удар кулаком противнику, находящемуся слева

П Боковой удар ногой противнику, находящемуся справа





## Уход от атаки и постановка блоков

Удары являются важнейшей формой атаки и обороны в большинстве боевых искусств. Поэтому не менее важно научиться технике, которая поможет противостоять ударам, направленным против вас, или уходить от них. Считается, что человек, обладающий соответствующими навыками самообороны, по определению не может быть оскорблен или унижен. В этой главе представлены основные принципы и методы самообороны, используемые приверженцами хаккидо и других боевых единоборств. Следует помнить о том, что удары не являются универсальным средством боя и должны сочетаться с такой техникой, как броски, захваты и удержания, описанные в других книгах автора.

•

## Общий обзор

Уход от атаки и блокирующая техника применяются для предотвращения ударов, захватов и иных агрессивных действий со стороны безоружного противника. Как правило, эти приемы предусматривают постановку защиты руками и ногами и уход от ударов и иных атакующих приемов за счет смещения позиции тела.

Изначально блокирующую технику считают оборонительной, хотя при правильном применении она может стать грозным оружием, наносящим противнику значительный вред и отбивающим у него желание либо лишаящим его возможности продолжать бой. Обычно блоки сочетают с ударами, захватами или бросками. Иными словами, они предваряют контратаку.

В целом, для того, чтобы избежать удара, следует предпринять следующие тактические действия.

- Уклонитесь от удара.
- Блокируйте удар, применив соответствующую силу для его отклонения или полного пресечения.
- Ослабьте силу удара (если вы не смогли уклониться).

### *Уход от удара*

Этот способ нейтрализации удара является оптимальным. При уходе от удара применяются такие способы, как нырки, уклоны или иные движения с тем, чтобы уйти с линии атаки, увеличение дистанции, смещение туловища влево, вправо, назад и т. п. Как правило, уход от атаки является составной частью общего тактического замысла, хотя нередко используется для предварения очень быстрых контратакующих приемов. Этот способ самообороны является более быстрым, чем постановка

блоков и контратака, но и более рискованным. Однако он становится особенно актуальным при защите от атаки опытного мастера.

### *Проведение блоков*

Блок рассчитан на отклонения удара от намеченной траектории или полную его нейтрализацию. Сила блокирующего движения зависит от типа блока и его конечной цели. Блоки применяют против любых ударов и выполняют руками, ногами или туловищем. Нередко блоки исполняют в сочетании с перемещениями туловища. В этом смысле уход от атаки всегда рассматривается как составная часть блокирующей техники.

### *Погашение силы удара*

Когда нет возможности избежать удара, следует максимально ослабить его силу. Обычно с этой целью собственные действия согласуют с действиями противника, причем в том направлении, в котором он наносит удар. Иногда для погашения силы удара под него «подставляют» другую, менее ранимую часть тела. Например, удар в голову «встречают» руками. Это может быть весьма болезненно, но, безусловно, убережет вас от более серьезной травмы. Не менее важной техника поглощения силы удара является при исполнении таких контрприемов, как броски и захваты, так как у вас появляется время для осуществления броска или захвата.

## Типы блоков

В этой главе рассмотрены 50 наиболее часто применяемых блоков. Блоки могут исполняться как по прямой, так и по круговой



траектории и выполняться пробивающими, отрывистыми, захватывающими, толкающими, давящими и иными движениями. Представители разных школ отдают предпочтение, соответственно, тем или иным блокирующим приемам. Функционально блоки можно подразделить на следующие категории.

- Отклоняющие блоки.
- Захватывающие блоки.
- Противостоящие блоки.
- Ударные блоки.
- Прикрывающие блоки.

#### *Отклоняющие блоки*

Отклоняющие блоки меняют траекторию движения удара. Блокирующее движение может быть как жестким, так и мягким. В первом случае противнику может быть причинен значительный вред. Оба типа блоков имеют как положительные, так и отрицательные качества. Мягкие блоки предполагают минимальное использование силы, обеспечивают высокую скорость проведения приема и являются предпочтительными при противостоянии более сильному сопернику. Жесткие блоки по определению являются более мощным средством противостояния и предполагают причинение противнику вре-

да. При этом повышается вероятность травмировать собственные конечности. Если вы уже получили травму конечности, то придется отказаться от применения жестких блоков.

#### *Захватывающие блоки*

Этот тип блоков аналогичен отклоняющим блокам, но при их постановке атакующая конечность противника в последний момент захватывается. Как правило, их применяют в сочетании с ударами, удержаниями или бросками.

#### *Противостоящие блоки*

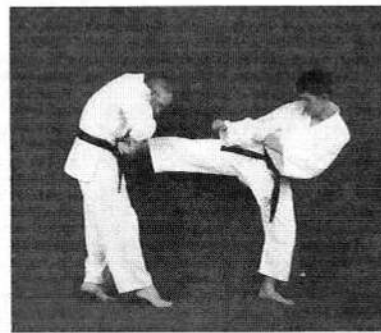
Противостоящие блоки останавливают удар превосходящей силой. При этом используется мощь мышц всего тела, включая вспомогательные движения, такие, как разворот плеч или бедер. Эта техника является рискованной, так как велика вероятность повреждения собственных конечностей. Следовательно, при ее применении следует воздержаться от неумеренного силового воздействия, особенно если вы имеете дело с противником, превосходящим вас силой и массой тела. Наиболее эффективным применение этих блоков является в ранней стадии



Уход от атаки



Постановка блока



Погашение силы удара

нанесения удара, когда его сила еще не достигла своего максимума.

### *Ударные блоки*

В сущности, эти приемы можно назвать блоками лишь с некоторой натяжкой, так как атакующий удар ими не останавливается

и не отклоняется. Фактически они являются ударами, которые наносятся по атакующей конечности. Выполнение такого приема начинается с отхода и завершается в момент, когда бьющая конечность полностью выпрямлена. Удар наносится по нервным окончаниям, акупунктурным точкам, мышцам или суставам. Некоторые из этих блоков-

### **Типы блоков**



Отклоняющий блок (мягкий стиль)



Отклоняющий блок (жесткий стиль)



Захватывающий блок



Противостоящий блок



Ударный блок



Прикрывающий блок



ударов были рассмотрены в предыдущих главах (например, удар кулаком назад).

### *Прикрывающие блоки*

Эти блоки поглощают силу удара за счет защиты наиболее уязвимых целей (таких, как голова, солнечное сплетение, ребра, пах) руками или ногами. Обычно их применяют лишь в случае крайней необходимости или при противостоянии более слабому сопернику, чьи удары не могут нанести вам большого вреда. Против противника, обладающего высокими скоростными качествами, такой тип блоков может стать единственным способом защиты.

## **ТЕХНИКА УХОДА ОТ АТАКИ**

Для ухода от атаки без смещения с траектории ее проведения применяются следующие виды оборонительной техники. Они могут выполняться как в сопряжении с другими движениями тела, так и самостоятельно.

Нередко таким приемам предшествуют финты, провоцирующие противника на проведение тех или иных ударов. Например, вы делаете движение головой вперед, и противник пытается провести удар кулаком в голову. Вы «ныряете» ему под руку и контратакуете апперкотом в пах.

Применение такой техники предполагает хорошую координацию движений, способность к быстрому реагированию на изменение боевой ситуации и известную выдержку. Такого рода навыки жизненно необходимы в контактных видах единоборств, например в боксе или в тайском боксе. Еще большее значение они приобретают тогда, когда ваши руки связаны за спиной или вы не имеете достаточно пространства для маневра. Ниже рассматриваются семь способов ухода от атаки, которые следует осво-

ить и применять в сочетании с другими боевыми приемами.

### **Техника ухода от атаки**

| Прием                | Движение                 |
|----------------------|--------------------------|
| 1. Ускользание       | влево-вправо             |
| 2. Нырок             | вверх-вниз               |
| 3. Уклон назад       | назад                    |
| 4. Откат             | в сторону от удара       |
| 5. Разворот туловища | вращение туловища        |
| 6. Раскачивание      | вверх-вниз, влево-вправо |
| 7. Отход             | в любом направлении      |

#### **1. Ускользание**

Эта техника применяется для ухода от ударов в голову, за счет смещения последней в сторону от удара. Одновременным смещением плеч и головы осуществляется наклон в сторону и слегка вперед (1.1, 1.2). Разворот и наклон выполняются в одном направлении, так что удар «проскальзывает» над плечом (при ускользании вправо бьющая рука проходит над левым плечом, и наоборот). Смещением веса тела на правую или левую ногу определяется открытость или закрытость стойки и использование выставленной назад или отведенной назад руки. Ускользание желательно исполнять в самый последний момент. Если вы начинаете движение слишком рано, атакующий может предугадать ваше намерение и нанести другой удар. Наиболее безопасным является ускользание «наружу», когда также появляется возможность для контратаки. При выполнении «внутреннего» ускользания контратака становится более жесткой, но повышается ваша собственная уязвимость. В целом контратакующие приемы после ускользания являются наиболее мощными, так как разворот плеч придает им дополнительную силу.

## 2. Нырок

Нырок используется для ухода от круговых ударов и хуков, направленных в голову. Прием выполняется наклоном от пояса или сгибанием колен. После того как удар пошел мимо, выпрямите туловище круговым движением в

любую сторону (2.1). Именно круговое движение делает попадание в голову проблематичным. Если вы желаете контратаковать из положения стоя, наклоняйтесь от пояса или сгибайте ноги в коленях (2.2). Если вы намерены нанести контрудар в падении или из положения на полу, согните ноги в коленях (2.3).



1.1. Ускользание вправо (против прямых ударов)



1.2. Ускользание влево (против прямых ударов)



1.3. Ускользание из открытых стоек



1.4. Ускользание из открытых стоек (более безопасный вариант)

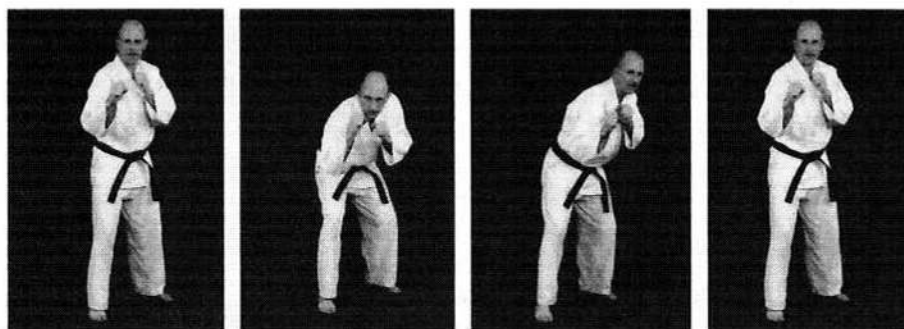


1.5. Ускользание из закрытых стоек



1.6. Ускользание из закрытых стоек (более безопасный вариант)

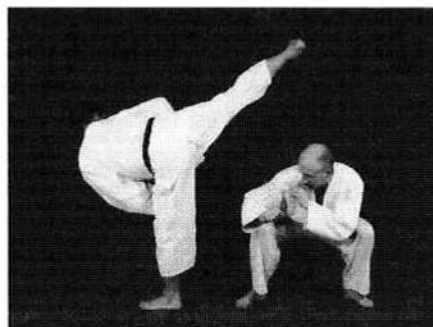




2.1. Нырок (против круговых ударов и хуков)



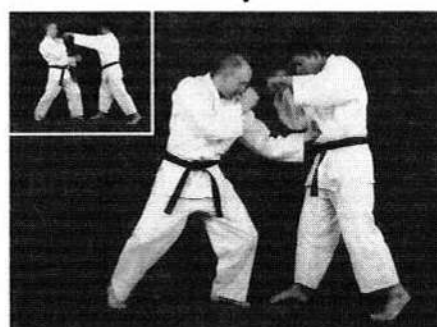
2.2. Нырок в сочетании с контратакующим хуком



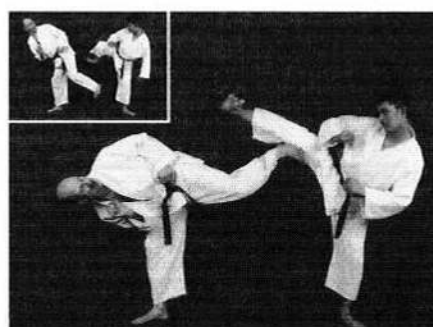
2.3. Нырок под удар ногой



3.1. Уклон назад (против любых ударов)



3.2. Уклон назад от апперкота



3.3. Уклон назад от восходящего удара ребром стопы

### 3. Уклон назад

Этот прием применяется для ухода от прямых, круговых ударов и хуков в голову или шею. Голова и верхняя часть туловища отклоняются назад, а вес тела смещается на сзади стоящую ногу. После проведения противником удара быстро вернитесь в исходное положение (3.1). Движения назад и вперед должны быть быстрыми и плавными, а тело расслабленным. Постарайтесь держать плечи на одном уровне. Типичной контратакой против удара кулаком является удар выставленной вперед рукой по ребрам (3.2). Контрудары также можно наносить, не возвращаясь в исходное положение, то есть с отведенным назад туловищем. Например, после уклонения назад в ответ на попытку противника нанести вам боковой удар ногой выполните восходящий удар ребром стопы по нижней поверхности его ноги (3.3).

### 4. Откат

Если у вас нет возможности уклониться от удара, то можно ослабить его силу. В целом направление отката зависит от исполняемого противником удара. Сам откат может выполняться либо в сторону (4.1, 4.2), либо назад (4.3), либо вниз по дуге (4.4). Если время позволяет, откат можно сочетать с работой ног и прикрывающими блоками.

### 5. Разворот туловища

Этот прием выполняется для ухода от прямого удара, направленного в голову или по туловищу. Для его выполнения разверните плечи и бедра с одновременным отводом туловища в сторону и разворотом на носках ног (5.1). Если позволяет время,

прием можно совмещать с шагом вбок. Разворот туловища нередко сочетается с блоками и захватами и контратакой ведущей рукой (5.2).

### 6. Раскачивание

Раскачивание, иначе именуемое «приседание и покачивание», термин, относящийся к двум отдельным методам ухода от ударов, которые часто выполняются вместе. Эти движения подразумевают раскачивание верхней части тела хаотичным, неритмичным образом, для того чтобы дезориентировать партнера, замаскировать вашу атаку и не пропустить удары в голову или по корпусу. Раскачивание используется также для передвижения во время атаки противника и нанесения ударов с близкого расстояния. Обычно они применяются против нападающих высокого роста, как защита от ударов и при выполнении попыток подойти ближе для выполнения броска. По сути оно напоминает ускользание и нырок, связанные единым непрерывным, обманным, непредсказуемым, неуловимым движением. Раскачивание входит как важный элемент во все современные стили боевых искусств, хотя представители разных школ выполняют этот элемент, сообразуясь с требованиями своего стиля.

#### *Приседание*

Этот элемент основан на нырке и представляет собой движения головой, которую вы опускаете и поднимаете, временами сопрягая эти движения с разворотом плеча. Движение может выполняться также по прямой вверх и вниз или по траектории, напоминающей букву «V», когда голова и верхняя часть туловища двигаются как одно целое. Перед началом движения согните

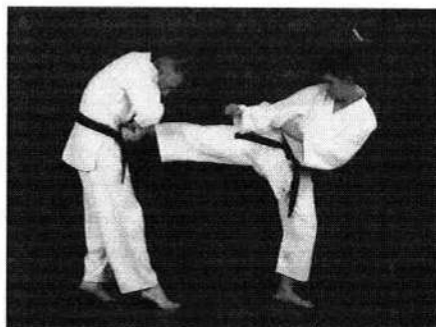




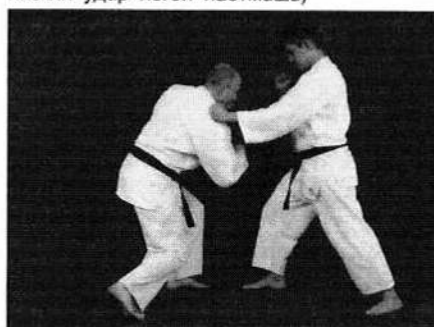
4.1. Откат туловища в сторону (в ответ на хук)



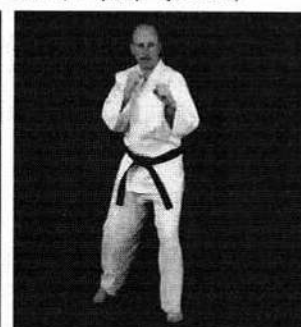
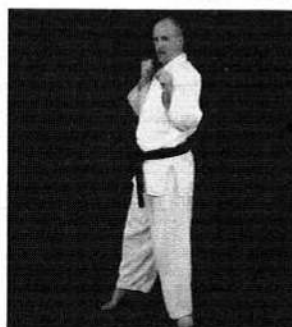
4.2. Откат туловища в сторону (в ответ на низкий удар ногой наотмашь)



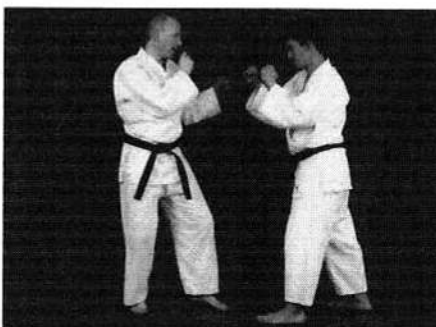
4.3. Откат туловища назад (в ответ на удар ногой в сторону)



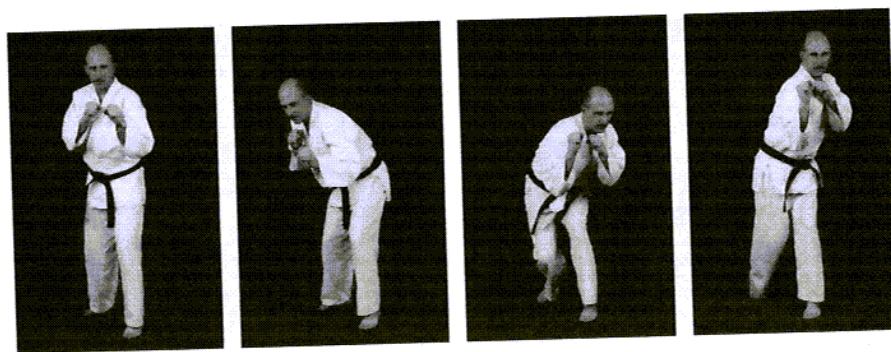
4.4. Откат туловища вниз и в сторону (в ответ на нисходящий удар кулаком)



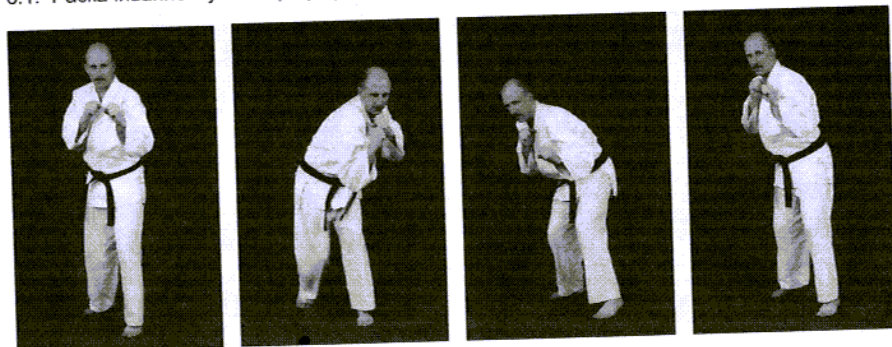
5.1. Разворот туловища (с быстрым возвратом в исходное положение)



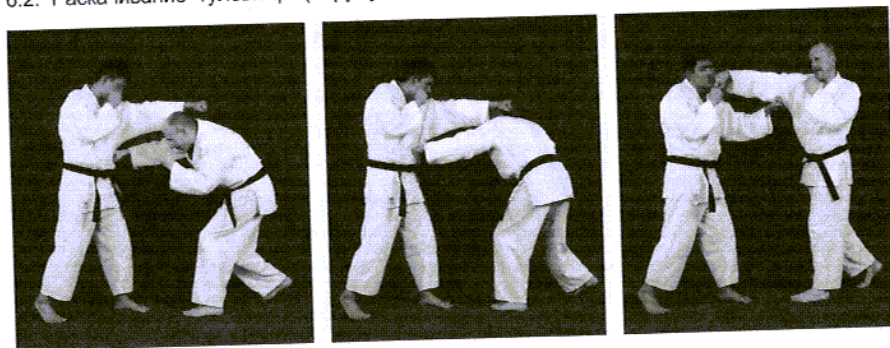
5.2. Разворот туловища (в ответ на прямой удар в голову с нанесением контратакующего хука в голову)



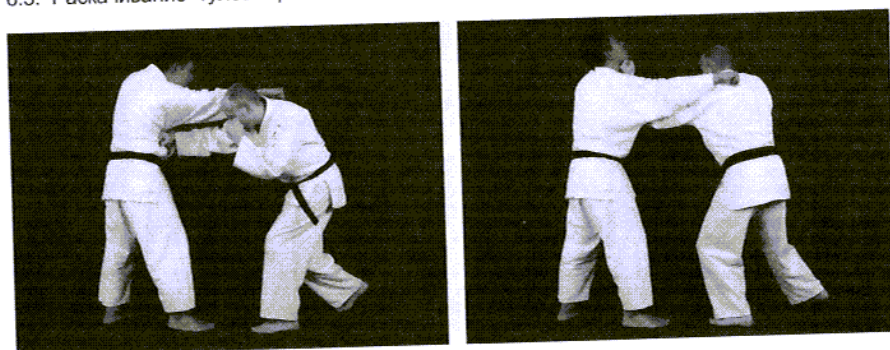
6.1. Раскачивание туловища (внутрь, затем наружу)



6.2. Раскачивание туловища (наружу, затем внутрь)



6.3. Раскачивание туловища с нанесением контратакующего удара



6.4. Раскачивание наружу с нанесением правого хука, а затем внутрь с нанесением левого апперкота.



колени и примите стойку, при которой вы приседаете и немного приподнимаетесь, словно поплавок. Движение используется в основном для того, чтобы избежать кругового или прямого удара в голову во время контратаки. При использовании движения по траектории в форме «V» разверните плечи, как это описано для выполнения ускользания.

#### *Покачивание*

Покачивание основано на ускользании и представляет собой наклон головы и верхней части тела влево или вправо. Траектория движения напоминает букву «U», причем голова и верхняя часть тела движутся как одно целое. При выполнении упражнения согните ноги в коленях. При движении головы в сторону и вверх выведите тыльное плечо вперед. Покачивание может сместить ваше туловище в сторону от линии, намеченной противником для контратаки. Покачивание также используется для того, чтобы отклонять тело в разных направлениях для уклонения от прямого удара в голову (6.3). Покачивание часто следует за ускользанием и часто используется для сдерживания контратаки обеими руками. Например, парируя правый удар, вы уходите в сторону, а при последующей лево-правой комбинации вы приседаете, двигаясь внутрь. Одним словом, покачивание обычно применяется вместе с приседанием.

### **7. Отход**

Удара можно избежать, сделав шаг в сторону, назад или вперед под углом 45 градусов. Такие шаги должны быть быстрыми и короткими. Шаги могут сочетаться с любой другой техникой оборонительного и контратакующего характера.

## **МЯГКИЕ БЛОКИ (ОТБИВЫ)**

Мягкие блоки, которые обычно называют отбивами, предполагают легкие, быстрые движения ладоней или предплечий, рассчитанные на отклонение ударов с минимальным применением силы. Эта техника является основой как обороны, так и подготовки к контратаке.

#### **Основные принципы**

При выполнении отбивов скорость и координация движений куда важнее силы. Удар отводится в самый последний момент. Постоянно меняйте тип мягких блоков и темп их выполнения. Эти приемы могут применяться в сочетании с уже рассмотренной оборонительной техникой.

В идеале отбивы выполняются ладонью, ее основанием, ребром ладони или тыльной стороной ладони. Против ударов по туловищу также применяют отбивы предплечьями. Не отводите локти от туловища, обеспечивая ребрам дополнительную защиту. Выбор защитной поверхности руки не всегда возможен, особенно в тех случаях, когда противник проводит быструю и мощную атаку. Помните о том, что самое главное — это отразить удар любым доступным способом. В хапкидо большинство отбивов основано на трех типах движений: коротких (протяженностью от 8 до 30 см), дуговых (рука описывает дугу от 90 до 80 градусов) и круговых (рука совершает полный круг, возвращаясь в исходную позицию).

#### **1—6. Короткие отбивы**

Короткие отбивы основаны на быстрых и точных движениях отклоняющих бьющую

конечность от траектории удара. После отбивающего движения рука должна быстро возвращаться в исходное положение. Возвратное движение может служить защитой против следующего удара. Короткие отбивы являются наиболее эффективной техникой отражения прямых ударов, толчком и пресечения попыток захвата. Против круговых ударов и хуков применяются другие виды блоков.

## 7—8. Дуговые отбивы

При выполнении таких отбивов рука движется по дуговой траектории перед туловищем, в диапазоне от 90 до 180 градусов. Движение может быть направлено вверх, вниз и выполняться на разной высоте. Ло-

коть служит точкой опоры и остается у туловища, защищая ребра. Как правило, дуговые отбивы используются в следующих случаях:

- при отбивании низкого удара из высокой стойки;
- при отбивании высокого удара снизу;
- при отклонении высокого удара вниз;
- при отклонении среднего по высоте удара вниз;
- при использовании комбинационной защиты;
- в качестве обманного движения;
- для подготовки к атаке или контратаке.

Парирующие движения осуществляются либо сверху вниз, либо снизу вверх. В обоих случаях отбивающая рука меняет направле-



1. Отбив снаружи внутрь (выставленной вперед рукой)

(отведенной назад рукой)



2. Отбив изнутри наружу (выставленной вперед рукой)

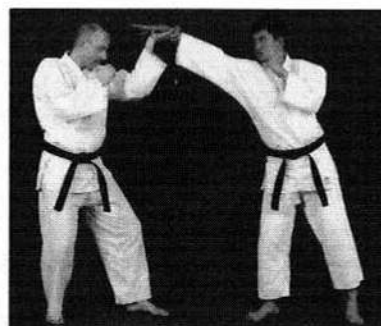
(отведенной назад рукой)





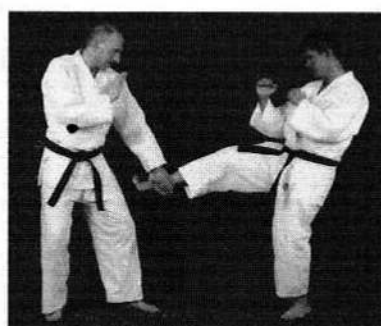
3. Отбив вниз (выставленной вперед рукой)

(отведенной назад рукой)



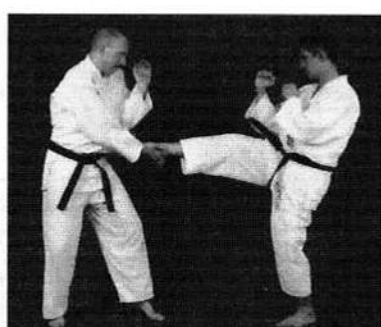
4. Отбив вверх (ладонью выставленной вперед руки)

(ладонью отведенной назад руки)



5. Низкий отбив изнутри наружу (ладонью руки, выставленной вперед)

(ладонью руки, отведенной назад)



6. Низкий внутренний отбив (ладонью выставленной вперед руки)

(ладонью руки, отведенной назад)

ние удара. Если прием выполняется с внешней стороны, то появляется возможность для контратаки по внутренним целям, и наоборот. При исполнении отбива сверху вниз появляется возможность парировать удар, выполненный на любой высоте. Отбивание снизу вверх применяется для парирования высоких ударов. Не следует отбивать удары слишком высоко, так как у противника появляется возможность нанесения удара вам в голову.

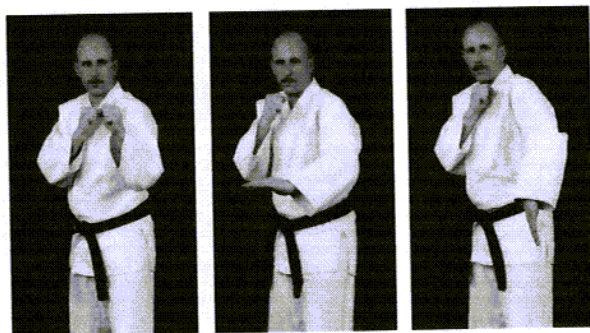
### Оборонительная комбинация

В некоторых случаях, особенно тогда, когда приходится вести бой против искусного и стремительного в действиях противника, любые оборонительные приемы могут оказаться неэффективными. В таких ситуациях выполняется комбинация из непрерыв-

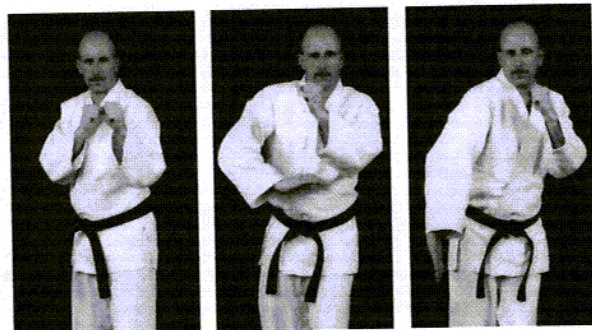
ных дуговых отбивов. Одна или обе руки начинают движение в произвольных направлениях и с разным ритмом. Даже если вы не предугадаете время нанесения удара, то значительно снизите вероятность его попадания. Будьте непредсказуемы и выполняйте движения не только как блоки, но и как средство введения противника в заблуждение. Кроме того, постоянное движение делает вас готовым к отражению атаки в любое время.

### 9—10. Круговые отбивы

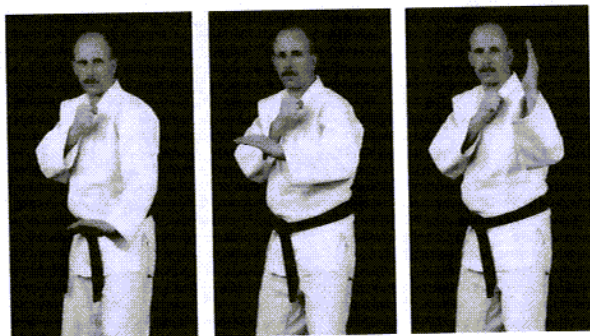
Круговые отбивы выполняются по траектории 360 градусов, по или против часовой стрелки. Точками опоры являются локоть и запястье, также как и при выполнении дуго-



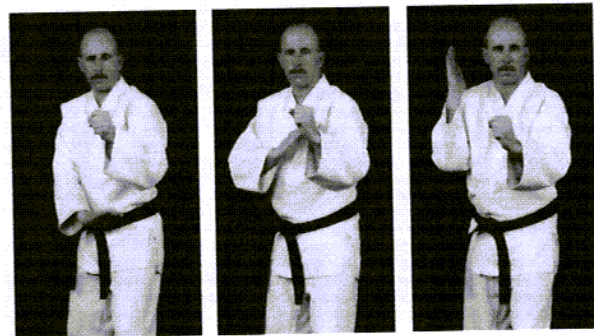
7. Нисходящий дуговой отбив (выставленной вперед рукой)



(отведенной назад рукой)

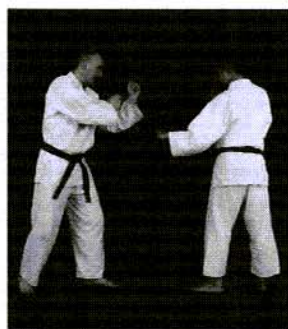


8. Восходящий дуговой отбив (выставленной вперед рукой)



(отведенной назад рукой)

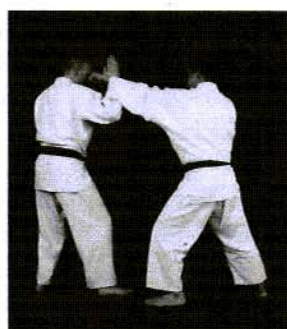




Дуговой отбив против низкого удара из высокой стойки



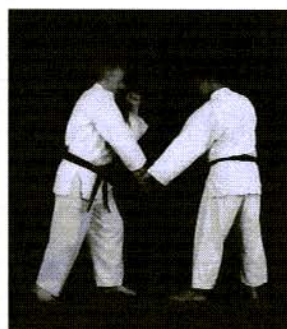
Дуговой отбив против высокого удара из низкой стойки (после блокирования)



Дуговой отбив с отклонением высокого удара вниз



Дуговой отбив с отклонением среднего или низкого удара вниз



### Оборонительная комбинация



Последовательность, в которой сочетаются короткие и дуговые отбивы (постоянное движение, разный ритм исполнения, движения одной рукой, комбинированные движения рук)

### Отбив нескольких последовательных ударов



Исполнение всей комбинации занимает около 1 секунды: П внешний отбив Л джеб, правый внутренний отбив Л джеб, П восходящий отбив П прямого удара, Л дуговой отбив переднего удара ногой (обороняющийся ускользает назад)



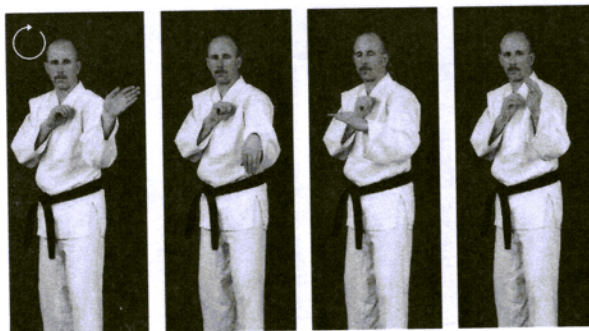
вых отбивов. По сравнению с короткими и дуговыми круговые отбивы являются более медленными, но защищают большую площадь. Нередко они применяются в сочетании с захватами запястья и при переходах к броскам и удержаниям. Как правило, они применяются в следующих случаях:

- для отклонения удара в сторону;
- для отклонения в сторону бьющей руки с последующим захватом запястья;
- для отклонения удара с последующим переходом к выполнению удержания, удара или броска;
- при выполнении комбинационной техники защиты;
- для введения противника в заблуждение относительно ваших тактических намерений;
- при подготовке к атаке или контратаке.

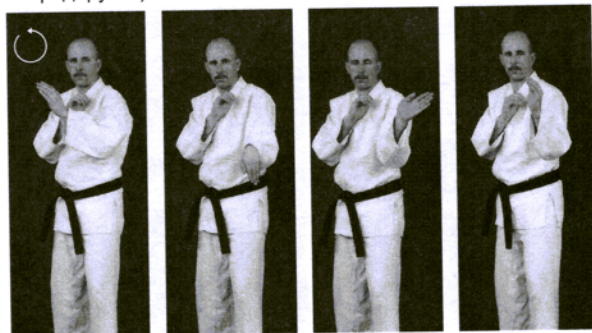
### Исполнение

Встречайте запястье противника ~~тапч~~ или предплечьем в самый последний момент. Это круговое движение также может применяться для постановки двух блоков — ~~одн~~го в начале, а другого — по возвращении блокирующей руки в исходное положение.

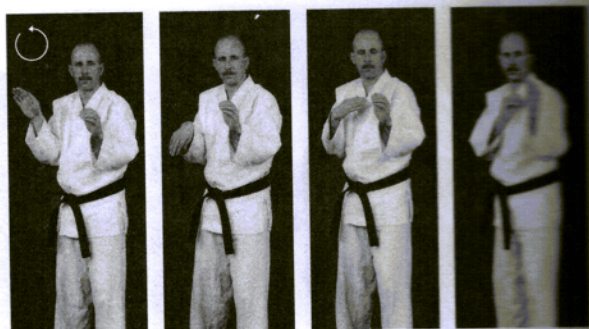
Амплитуда кругового движения ~~завис~~ит от поставленной задачи. Большой круг защищает большую площадь и помогает вывести из равновесия неуклюжего соперника. Однако размашистое движение требует большего времени для исполнения и оставляет противнику возможность для контратаки. Малые круги быстрее, безопасней и эффективней для блокирования. Однако они не способны вывести противника из равновесия. Размер круга зависит от расположения



9. Внешний круговой отбив изнутри наружу (выставленной вперед рукой)



10. Круговой отбив снаружи внутрь (выставленной вперед рукой)

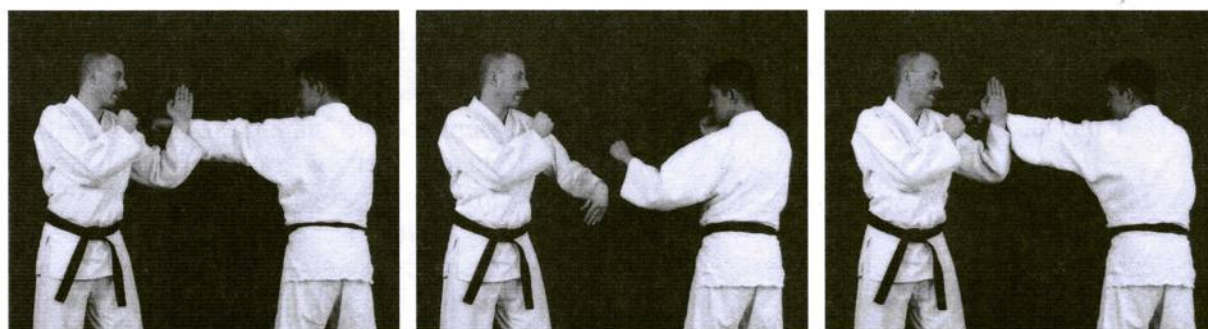


(отведенной назад рукой)



(отведенной назад рукой; срабатывает лучше, когда находящаяся впереди рука опущена)





Круговой отбив изнутри наружу, блокирующий два удара



Круговой отбив снаружи внутрь (обороняющийся реагирует на финт, но блокирует удар возвратным движением руки)



Дуговой отбив с переходом к захвату запястья (выкручивание руки для подготовки к проведению решающего приема)



Дуговой отбив с переходом к захвату запястья, с последующим внешним ударом предплечьем в шею для подготовки к исполнению броска.

локтевого сгиба и степени, до которой рука выпрямлена. На амплитуду кругового движения также оказывают влияние развороты локтя и плеча.

#### *Переходы к удержаниям и броскам*

Нередко круговые отбивы представляют собой одно непрерывное движение, в процессе которого осуществляется одновременный отбив бьющей руки с переходом к удержанию или броску. Обычной техникой, которая является продолжением круговых отбивов, служат захваты запястья, удушающие приемы, подсечки, броски через бедро или с захватом головы.

#### *Комбинационная техника обороны*

Так же как и при проведении дуговых отбивов, круговые отбивы могут служить в качестве обманных или сбивающих противника с толку движений.

### **11—12. Захватывающие отбивы**

Отбив с захватом аналогичен короткому отбиву с захватом руки соперника. Его применяют для выведения противника из положения равновесия или для подготовки к исполнению контратакующих приемов. Эти приемы выполняются обеими руками и применяются против прямых ударов и толчков. Для захвата руки противника требуются известная ловкость и стремительность движения. Основой для захватывающих отбивов могут служить уклоны в сторону или шаги в любом направлении (когда позволяет время). Их также применяют в сочетании с круговыми ударами. Существует два типа таких отбивов — изнутри наружу с захватом и снаружи внутрь с захватом.

### **11. Отбив изнутри наружу с захватом**

Прием осуществляется ребром или тыльной поверхностью ладони с применением минимального усилия, так что рука атакующего остается рядом с парирующей рукой. После внешнего разворота ладони захватите запястье противника. Используйте крутящий момент для выворачивания его кисти. Захватывайте запястье большим и указательными пальцами, что усилит захват и поможет втянуть или отвести в сторону руку соперника. Можно захватить рукав или иной элемент одежды.

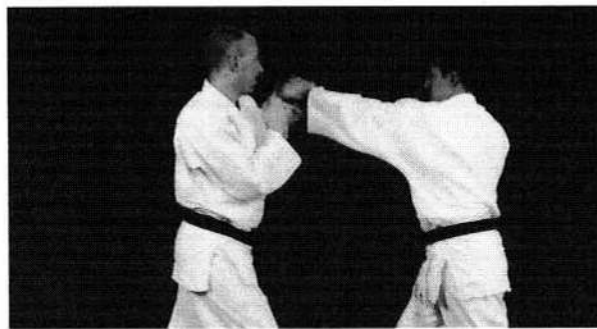
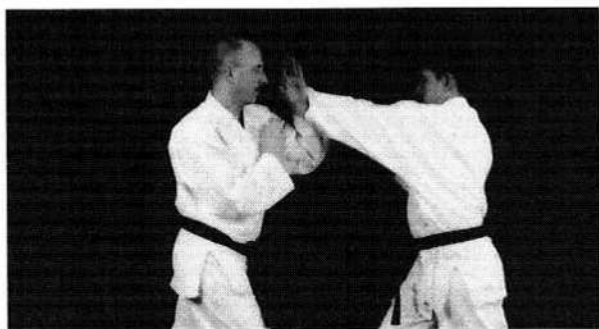
### **12. Отбив снаружи внутрь с захватом**

Прием аналогичен предыдущему, за исключением того, что он начинается внутренним коротким отбивом. По сравнению с предыдущим приемом, внутренний захватывающий отбив применяется для подготовки к разнообразным контратакующим действиям. Наиболее безопасным является захват снизу, позволяющий перейти к выполнению разнообразной техники захватов и удержаний.

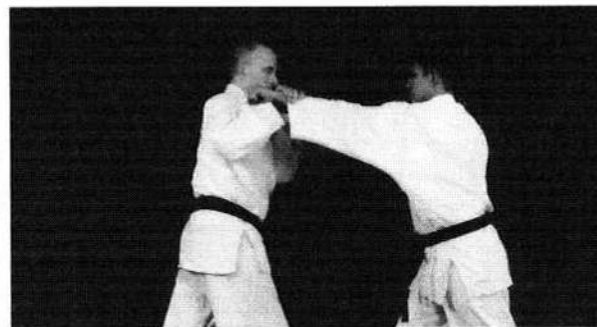
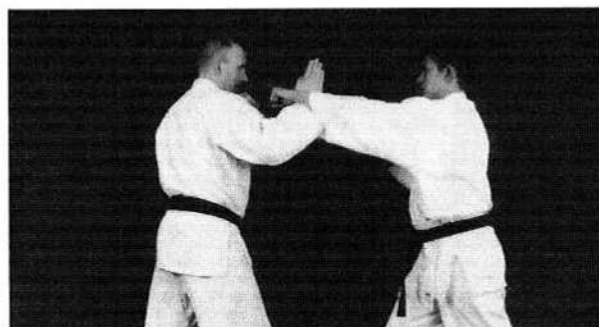
### **13. Комбинированный отбив с захватом**

Выполните короткий отбив одной рукой с последующим захватывающим отбивом другой. Первый отбив является отклоняющим, а второй — захватывающим, за исключением тех случаев, когда первое движение не достигло цели и второй отбив становится одновременно отклоняющим и захватывающим. Оба приема должны исполняться как одно непрерывное движение. В основном эта техника применяется для отражения прямых ударов и толчков.

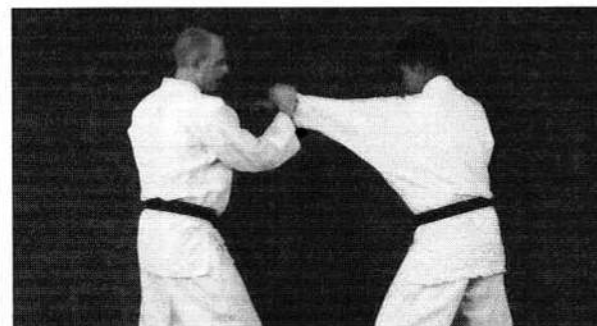
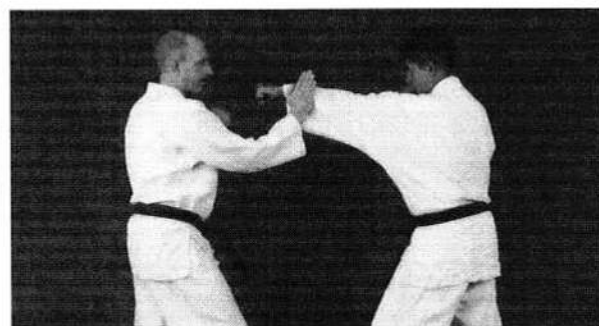




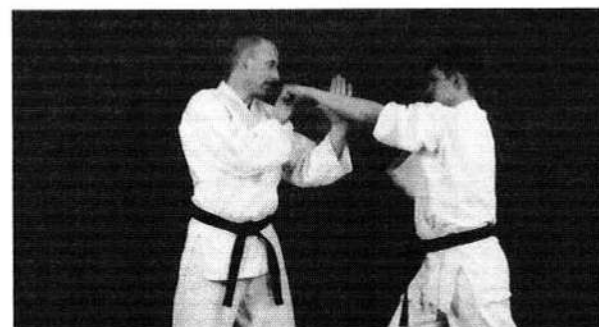
11. Отбив изнутри наружу с захватом (с внешней стороны по отношению к противнику)



Отбив изнутри наружу с захватом (с внутренней стороны по отношению к противнику)



12. Отбив снаружи внутрь с захватом (с внешней стороны по отношению к противнику)



Отбив снаружи внутрь с захватом (с внутренней стороны по отношению к противнику)



13. Комбинированный отбив с захватом (выставленная вперед рука парирует, отведенная назад — осуществляет захват под выставленной вперед рукой)



Комбинированный отбив с захватом (выставленная вперед рука парирует, отведенная назад — осуществляет захват над выставленной вперед рукой)



14. Двойной отбив с захватом (с внешней стороны по отношению к противнику)



Двойной отбив с захватом (с внутренней стороны по отношению к противнику с одновременным ударом локтем)



#### 14. Двойной отбив с захватом

Прием выполняется обеими руками и рассчитан на выведение противника из положения равновесия, подготовку к исполнению контратакующей техники и втягивание противника на ваш удар (например, на удар коленом в туловище). В сущности, его исполнение предполагает одновременное проведение внутреннего захватывающего отбива выставленной вперед рукой с внешним отбивом отведенной назад рукой, с последующим захватом запястья или предплечья соперника обеими руками. Обычно эта техника применяется против прямых пробивающих ударов из естественных или боевых стоек; в сочетании с шагом прием может быть использован против круговых ударов. При проведении этой техники дистанция сокращается за счет шага в сторону (более безопасно для исполнителя), после которого выполняются контратакующие приемы, такие, как удары, удержания и броски. При выполнении внутреннего шага (более рискованно) выполняется удар в сочетании с броском (например, внутренний удар локтем в подбородок в сочетании с внутренней подсечкой).

#### ЖЕСТКИЕ БЛОКИ

По сравнению с мягкими блоками жесткие применяются с теми же зонами, но рассчитаны на поглощение силы удара. Жесткие блоки используются для противостояния ударам, толчкам, удержаниям или попыткам применения удушающих приемов.

Блокирующими поверхностями могут являться предплечье, ладонь, локоть, голень, стопа. В большинстве случаев блоки ставят теми же атакующими поверхностями, что и при ударах. Сила жестких блоков достигается за счет разворота туловища и конечнос-

тей, и проявляется она в момент контакта, то есть так же, как и при ударе. В принципе отличие жестких блоков от мягких весьма условно. Подобно отбивам они применяются в сочетании с различными формами отхода и работой ног.

В этом разделе рассмотрены блоки в традиционном и укороченном вариантах. В целом традиционные блоки осваивают на тренировках, а применяют лишь в тех случаях, когда руке приходится перемещаться из одного фиксированного положения в другое, например при обороне из расслабленных стоек или постановке высоких и низких блоков одной рукой.

#### БЛОКИ ПРЕДПЛЕЧЬЕМ

При постановке защит предплечьем блокирующими поверхностями служат локтевая и лучевая кости, с помощью которых можно отразить любую атаку — высокие, низкие, прямые, круговые, восходящие, нисходящие удары руками и ногами и т. п. На предплечьях расположены чувствительные нервные окончания, которые при неумелом блокировании легко повредить. Более прочной блокирующей поверхностью является локтевая кость.

При постановке блоков предплечьем применяются разные формы ладони, выбор которых зависит от тактической задачи и личных предпочтений исполнителя. Закрытые формы ладони более безопасны и позволяют осуществлять быстрый переход от блоков к ударам кулаком. Открытая форма ладони позволяет быстро переходить к исполнению захватов, бросков и ударам открытой ладонью. Практически во всех блоках предплечьем ключевым фактором является крутящий момент. Дополнительную силу блоку придает разворот плеч и бедер с упором на сзади стоящую ногу. При любой



Блокирующие поверхности предплечья — ребро локтевой или лучевой кости



В зависимости от конкретного приема ладонь может быть открытой, сжатой в кулак и т. п.



15. Восходящий блок



Восходящий укороченный блок



возможности блокируйте те участки на конечностях противника, где расположены чувствительные точки.

### **15. Восходящий блок**

Этот блок применяется для отражения высоких прямых ударов, круговых ударов или нисходящих ударов, направленных в голову. Блокирующая рука движется снизу вверх, разворачиваясь локтевой костью предплечья к конечности противника. По завершении блока рука поднята перед головой под углом. При постановке блоков против круговых ударов и хуков предплечье слегка разворачивают наружу.

### **16. Нисходящий блок**

Этот блок применяют для отражения прямых или восходящих ударов, направленных в низ живота или в пах. Рука движется вниз, разворачиваясь локтевой костью к конечности противника. В конце блокирования предплечье расположено параллельно полу, а кулак развернут ладонью на себя.

### **17. Внешний низкий блок**

Прием аналогичен предыдущему, за исключением того, что удар отклоняется вниз и в сторону. Этот блок является одним из наиболее эффективных средств защиты от низких ударов руками и ногами.

### **18. Внутренний низкий блок**

Блок применяется для отражения низких прямых ударов в нижнюю часть живота или

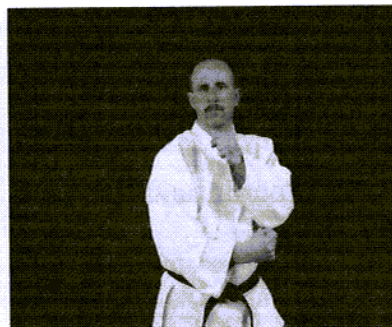
пах. Разворот предплечья осуществляется по внутренней траектории и отклоняет удар в бок поверхностью локтевой кости. В конце движения рука развернута ладонью вверх. Как правило, выполняется выставленной вперед рукой.

Нередко блоки предплечьям снаружи внутрь и изнутри наружу выполняются в сочетании и применяются для защиты от многочисленных низких ударов и финтов, а это предполагает быстрые фиксированные движения, так как исходная позиция одного блока соответствует завершающей позиции другого. Так же как в случае с короткими отбивами, все движения должны быть стремительными, целенаправленными и сосредоточенными. Сила движений обеспечивается четким и быстрым разворотом запястья.

### **19. Внутренний блок**

Этим блоком отражают прямые и круговые удары, направленные в голову и туловище. Предплечье следует по внутренней траектории и отводит удар в сторону. В конце блокирующего движения предплечье находится в вертикальном положении, а рука согнута в локте под углом 90 градусов. Для усиления блокирующего движения одновременно разворачивайте бедра и плечи, отводите другую руку к груди или к бедру и в момент контакта напрягайте мышцы, расположенные вокруг подмышечной впадины. Если время не позволяет, можно обойтись и без этих вспомогательных мер.

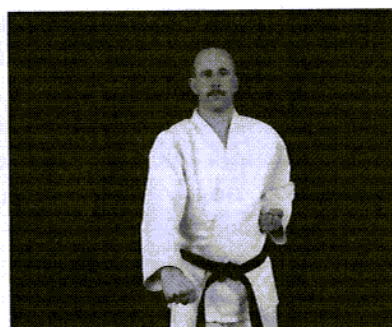
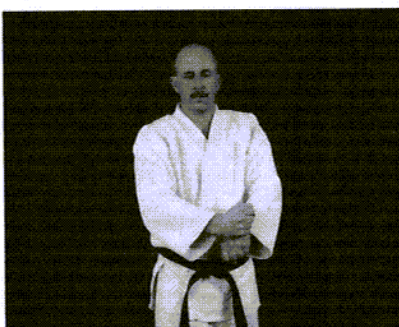
Это защитное действие выполняется любой рукой, в любом направлении и из любого положения. Это один из самых распространенных блоков в большинстве боевых искусств. Залогом успеха является разворот предплечья.



16. Нисходящий блок



Укороченный вариант нисходящего блока

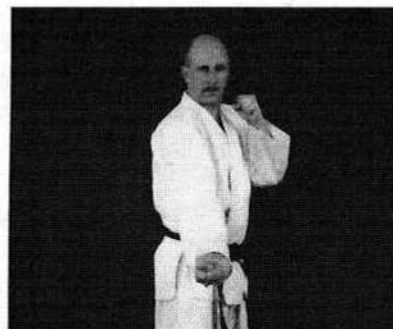
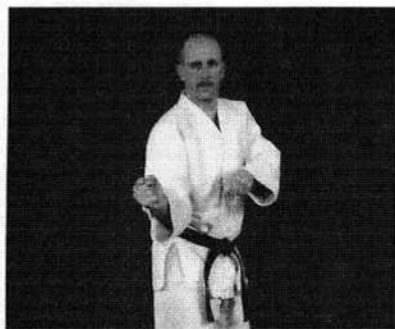
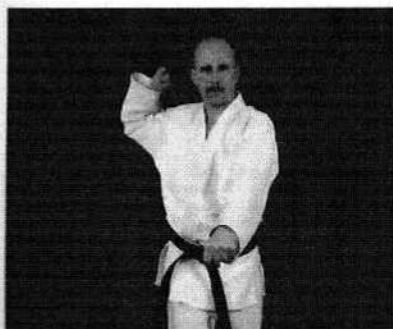


17. Внешний низкий блок

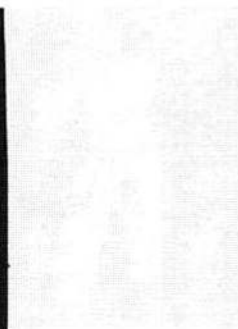
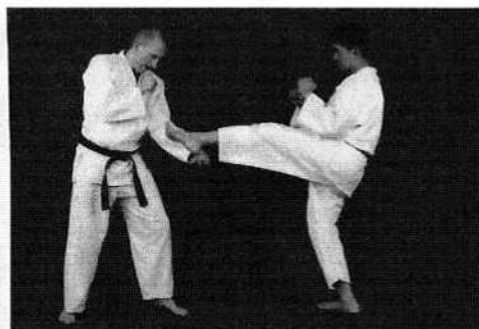
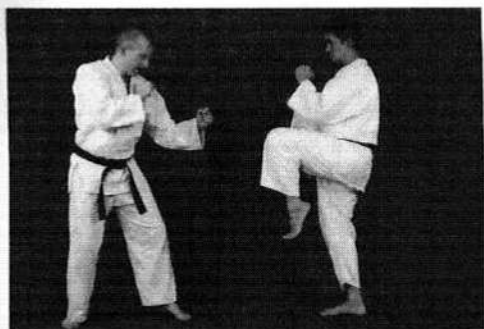


Укороченный вариант внешнего низкого блока

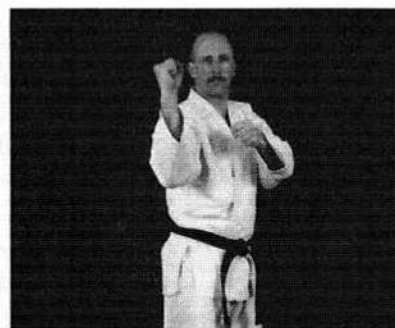
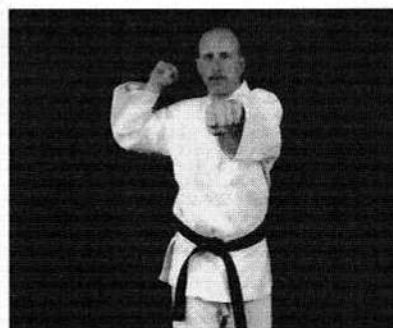




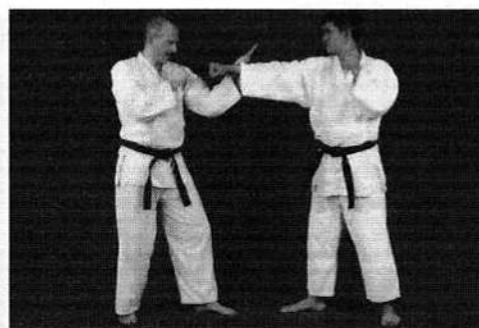
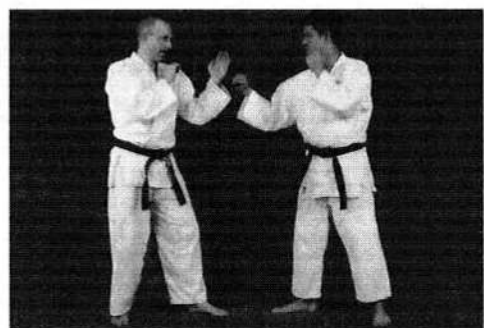
18. Внутренний низкий блок



Укороченный вариант внутреннего низкого блока



19. Внутренний блок



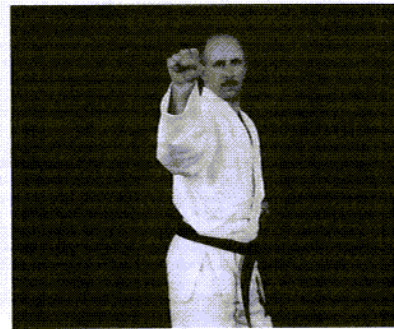
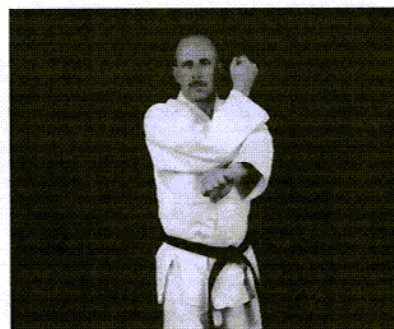
Укороченный вариант внутреннего блока (открытая ладонь)



20. Внешний блок (ладонью назад)



Укороченный вариант внешнего блока



21. Обратный внешний блок (ладонью вперед)



Укороченный вариант обратного внешнего блока



## 20. Внешний блок

Подобно внутреннему блоку предплечьем, этот прием также применяется для отражения прямых или круговых ударов, направленных в голову и туловище. Однако рука движется в противоположном направлении, и в качестве блокирующей поверхности используется противоположная сторона предплечья. В завершении приема рука развернута ладонью к туловищу. Точкой опоры является локоть, а рука согнута под углом 90 градусов.

Для усиления приема разверните плечи и бедра и резко отведите свободную руку к груди или бедру. Ключевым фактором является разворот предплечья. Этот блок наиболее приемлем для обороны из расслабленной, естественной стойки.

## 21. Обратный внешний блок

С помощью этого приема отражаются прямые и круговые удары в голову и туловище. По сравнению с предыдущим блоком он более эффективен при отражении хуков кулаком и круговых ударов. Предплечье движется по внешней траектории и «встречает» руку или ногу противника поверхностью локтевой кости. В конце приема ладонь развернута вперед, рука согнута в локте под углом 90 градусов.

Этот блок является наиболее эффективным при обороне из боевых стоек. Нередко его применяют в сочетании с внутренними блоками.

## 22. Давящий блок

Этим блоком осуществляется захват руки противника в момент нанесения удара. Как правило, его применяют против апперкотов кулаком, но он не менее эффективен против

ударов от бедра. Наиболее практично применять его в ближнем бою. Давление осуществляется на предплечье или локтевой сгиб атакующей руки.

## 23. Блок-ножницы

Этот прием представляет собой сочетание внешнего блока и внешнего низкого блока, которые выполняются синхронно. Его применяют для того, чтобы согнуть или сломать толкающую или захватывающую руку, либо для отражения одновременных ударов на разных уровнях, например в голову и в пах. При постановке блока руки движутся по противоположным круговым траекториям (локти являются точкой опоры).

## 24. Высокий крестообразный блок

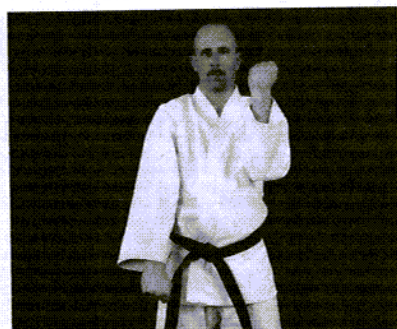
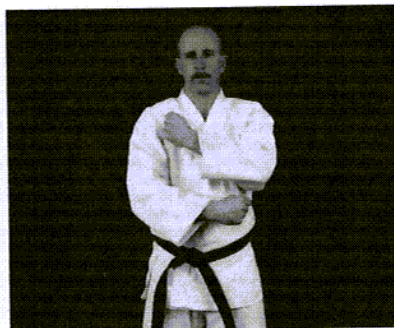
При выполнении этого приема обе руки поднимаются вверх, и запястья перекрещиваются. Блок применяется для отражения прямых или нисходящих ударов в голову. Воздействие на атакующую руку осуществляется поверхностями лучевых костей предплечья. Помимо отражения ударов этот блок также используют для захвата руки противника.



Высокий крестообразный блок против прямого удара кулаком в лицо



22. Давящий блок предплечьем (против апперкота; давление осуществляется на сухожилие локтевого сгиба)



23. Блок-ножницы



Блок-ножницы против двойного удара кулаками

Блок-ножницы, сгибающий или ломающий в локте толкающую руку



24. Высокий крестообразный блок



## ЖЕСТКИЕ БЛОКИ ЛАДОНЯМИ

При постановке этих блоков используются боевые поверхности ладони. По сравнению с блоками предплечья они должны отличаться большей точностью, так как блокирующая поверхность мала и при неумелом исполнении повышается вероятность получения травмы. Как правило, блоки ладонями применяются по нервным окончаниям или акупунктурным точкам.

### 25. Внешний блок ребром ладони — рукой-ножом

Блок предназначен для отклонения в сторону ударов в голову и по туловищу. Фактически блок является ударом — в момент контакта представляйте, что вы пытаетесь отрубить противнику кисть. В конце приема рука согнута в локте под углом 90 градусов и развернута ладонью вперед. Исполнение аналогично обратному внешнему блоку (см. 21).

### 26. Внутренний блок ребром ладони — рукой-ножом

Ребро ладони следует по внутренней траектории поперек туловища и отклоняет удар в сторону. В конце приема рука развернута ладонью вверх. Применяется для блокирования ударов, направленных в грудь или голову. Исполнение аналогично внутреннему блоку.

### 27–28. Блоки «челюстью быка»

Блоки аналогичны ударам «челюстью быка». Применяются против прямых и круговых ударов в голову, по туловищу или в пах. Обычно блокирующая рука движется

вниз или по горизонтальной траектории. Ладонь отводится на себя, а блок проводится ее ребром.

### 27. Боковой блок «челюстью быка»

Блок направлен в сторону и применяется против прямых и круговых ударов в грудь или голову.

### 28. Нисходящий блок «челюстью быка»

Блок направлен вниз и применяется против прямых ударов в живот и пах или восходящих апперкотов.

## ПРИКРЫВАЮЩИЕ БЛОКИ

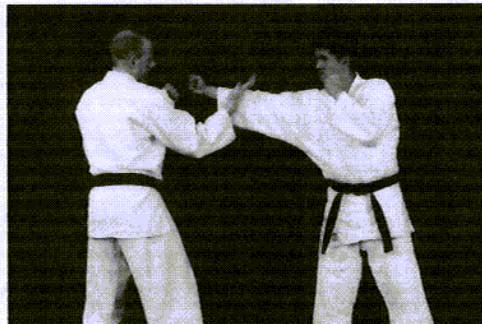
Прикрывающие блоки поглощают энергию удара и защищают наиболее уязвимые цели, такие, как голова, шея, солнечное сплетение, ребра или пах. Блоки такого типа применяются, когда нет возможности уйти от удара, в случаях, когда вы желаете показаться противнику беспомощным, либо при ведении боя со слабым противником, удары которого заведомо не могут нанести вам значительного ущерба. В тех случаях, когда вы имеете дело с противником, обладающим высокими скоростными характеристиками, подобная техника может оказаться единственно возможным способом обороны. Впрочем, умелый исполнитель может эффективно сочетать эти блоки с контратакующими приемами.

### 29. Блок головы

В данном случае сжатая в кулак ладонь (во избежание травмы пальцев) и локоть прикрывают сбоку голову и шею. Если противник наносит очень мощный удар, прижмите



25. Внешний блок ребром ладони (в точку LI-5 на запястье)



26. Внутренний блок ребром ладони (по сухожилиям — выше запястья в точку PC-6)

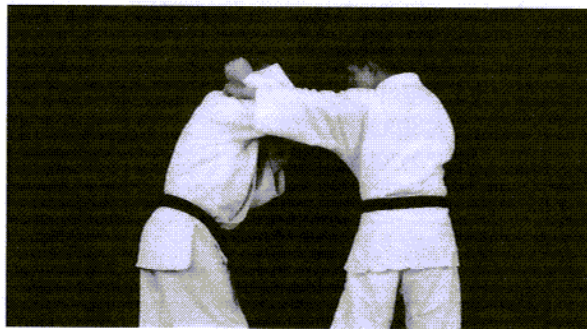


27. Боковой блок «челюстью быка»



28. Нисходящий блок «челюстью быка» (по сухожилиям — выше запястья в точку PC-6 либо в LU-6; против апперкота кулаком)





29. Блок головы



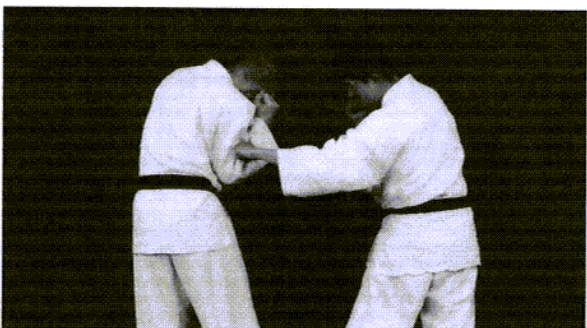
Блок головы против кругового удара в голову



30. Блок лица



Блок лица против прямого удара в лицо



31. Блок туловища



Блок туловища против повторных ударов по ребрам и голове



32. Блок паха



Блок паха против удара коленом



кулак к голове, чтобы ваш собственный кулак не сыграл роль ударной поверхности. Если противник находится перед вами, этим блоком можно защититься от таких круговых ударов, как хук кулаком, удар ногой наотмашь, хук и круговой удар ногой. В таких случаях сделайте все возможное, чтобы сократить дистанцию.

### 30. Блок лица

Руки защищают лицо, шею, грудь и солнечное сплетение спереди, поглощая силу удара. Сомкните предплечья, сожмите кулаки и прикройте локтями грудь.

### 31. Блок туловища

Этим блоком защищают туловище и голову. Он аналогичен блоку головы, но локоть расположен ниже, защищая большую часть туловища. Поднимите руки, защищая предплечьями ребра, а ладонями — лицо. Опустите голову и прижмите подбородок к плечу или груди. В момент удара отклонитесь, поглощая его силу.

### 32. Блок паха

Блок рассчитан на защиту гениталий от низких ударов за счет разворота бедра в сторону атаки. В некоторых случаях его можно сочетать с блоком туловища.

### 33. Блок-ловушка

Прием может выполняться как в начале атаки, так и в момент завершения удара, на встречу которому подставляется открытая ладонь. Обычно к этой технике прибегают,

когда противник атакует скоростными ударами (например, джэбами ведущей руки). При хорошей координации появляется возможность изменения направления удара противника с последующей контратакой. Противодействуя слабому или медлительному сопернику, иногда удается захватить его кисть.

### 34. Смягчающий блок

С помощью этого приема можно погасить силу удара соперника до его завершения. Почувствовав начало атаки, войдите в соприкосновение с соперником, увлекая его на себя. При этом следует прикрывать руками и ногами жизненно важные точки. Сократив дистанцию, можно контратаковать. К этому приему не стоит прибегать в тех случаях, когда бой ведется с более крупным и сильным соперником.

## БЛОКИ, ИСПОЛНЯЕМЫЕ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ НА ПОЛУ

Большинство блоков, применяемых в положении стоя, можно выполнять в различных позициях на полу, в частности стоя на коленях, сидя или лежа. Коль скоро маневрировать на полу намного сложнее, чем стоя, движения должны быть короткими, стремительными и упрощенными. Наиболее практичными оборонительными приемами являются:

- короткие отбивы (отклоняющие удар в сторону);
- захватывающие отбивы (с захватом конечности противника);
- блоки предплечьями (внутренние, внешние и восходящие);
- прикрывающие блоки (в тех случаях, когда другие блоки оказались неэффективными).





33. Блок-ловушка (когда бьющая конечность полностью выпрямлена)



Блок-ловушка (выполненный до полного выпрямления бьющей конечности)



34. Смягчающий блок (с наклоном назад для смягчения удара)



**Блоки, исполняемые из положения на полу (с одновременной контратакой)**



Отбив прямого удара кулаком с нанесением удара основанием ладони в точку СО-15



Внешний блок в ответ на хук кулаком с ударом «тигриной пастью» в горло



Захватывающий отбив прямого удара кулаком с ударом основанием ладони в локтевой сгиб



Блок, обхватывающий локоть в ответ на хук кулаком с нанесением удара локтем в голову

## **БЛОКИ ПРОТИВ УДАРОВ НОГАМИ**

Многие из вышеописанных блоков можно применять против ударов ногами, хотя для защиты от такого рода атаки существуют и специальные приемы. Нередко эти блоки предваряют контратакующие действия, будь то удары, удержания или броски.

Очевидно, что масса и сила ноги атакующего заведомо превосходят силу и массу блокирующих рук. Следовательно, сила удара гасится за счет слияния с движением соперника. Для усиления эффекта жесткие блоки проводятся по чувствительным участкам и акупунктурным точкам. Если вы попытаетесь противопоставить силе силу, то, скорее всего, повредите собственную конечность. Поэтому всегда избегайте прямых контактов и оберегайте пальцы ног и рук, равно как и другие уязвимые места.

### **35. Внешний сгребаящий блок**

Атакующая нога отводится ладонью. Рука следует по нисходящей круговой траектории, захватывая лодыжку и отводя ногу соперника в сторону. Приподнимая ногу соперника, вы лишаете его возможности отвести ее назад и сохранять равновесие. Таким образом, вы создаете себе хорошую возможность для контратаки. Если время позволяет, обеспечьте себе еще большую безопасность, сделав шаг в сторону или назад. Сгребаящие блоки являются далеко не оптимальными приемами в тех случаях, когда приходится парировать стремительные атаки. Все вышесказанное справедливо по отношению к блокам-хукам и оборачивающим блокам.

### **36. Внутренний сгребаящий блок**

Блок аналогичен предыдущему, но выполняется в противоположном направлении. Исполняется любой рукой. При возможности сделайте шаг в сторону или назад.

### **37. Внешний блок-хук**

Этот прием аналогичен внешнему сгребаящему блоку, за исключением того, что выполняется лучевой костью предплечья. Прием можно выполнять мягко, «сливаясь» с движением бьющей ноги, или жестко, осуществляя удар по мышцам ноги. По исполнению прием напоминает хук кулаком вверх.

### **38. Внутренний блок-хук**

Прием аналогичен предыдущему, но выполняется в противоположном направлении.

### **39. Внешний оборачивающий блок**

Этот блок применяется для захвата ноги противника с последующей контратакой. Начните внешним блоком-хуком, внешним сгребаящим блоком или низким блоком, а затем заведите руку за колено, голень или лодыжку соперника. Крепко зажмите ногу соперника своей рукой.

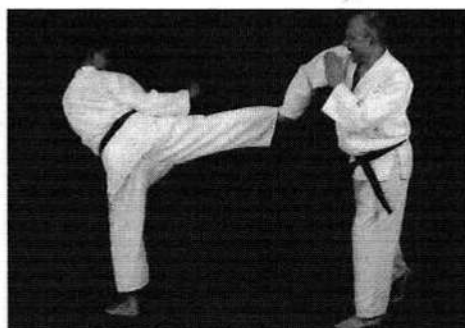
### **40. Внутренний оборачивающий блок**

Блок аналогичен предыдущему, но выполняется в противоположном направлении.





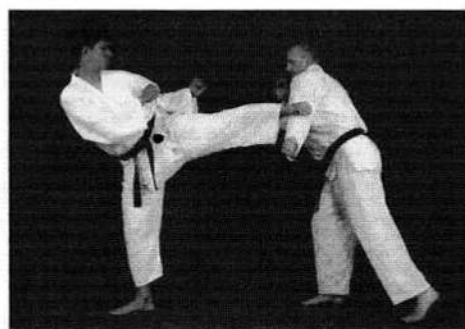
35. Внешний сгибающий блок



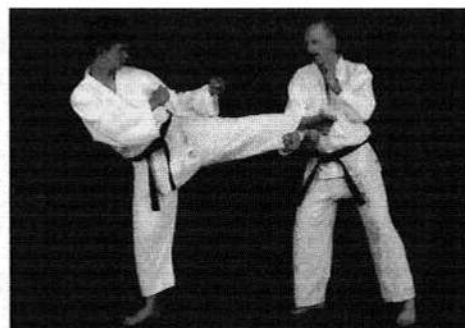
36. Внутренний сгибающий блок



37. Внешний блок-хук



38. Внутренний блок-хук





39. Внешний оборачивающий блок



40. Внутренний оборачивающий блок



41. Средне-низкий блок



42. Двойной оборачивающий блок





#### 41. Средне-низкий блок

Одновременно выполните выставленной вперед рукой низкий блок, а другой рукой — внутренний срединный блок. Этот прием успешно применяется против круговых ударов ногами вперед и назад. Его также применяют в качестве переходного движения перед двойным оборачивающим блоком. Прием является весьма эффективным при противодействии более стремительным и сильным соперникам.

#### 42. Двойной оборачивающий блок

Блок выполняется двумя способами: 1) ставится внутренний срединный блок, а затем — внешний оборачивающий блок; 2) выполняется средне-низкий блок с последующим обхватом ноги соперника находящейся снизу рукой. Этот прием нередко используется для подготовки к контратакующим действиям и широко применяется в хапкидо.

#### 43—44. Блоки тыльной поверхностью кулака

Фактически эти блоки являются ударами по нервным окончаниям ноги. Их применяют против прямых или боковых ударов ногами для предотвращения дальнейшей атаки и лишения противника подвижности.

##### *43. Нисходящий блок тыльной поверхностью кулака*

Удар направлен по точкам на лодыжке или подъеме стопы (например, по точке LV-3 или GB-41). Этим же приемом можно сломать пальцы бьющей ноги в том случае, если противник не обут. При исполнении приема

не надо прилагать больших усилий, но использовать инерцию ноги соперника. Блок выполняется выставленной вперед рукой при отходе назад. Удар должен быть стремительным и наноситься по круговой траектории с быстрым отводом руки назад. Во избежание травм пальцы рук должны быть плотно сжаты в кулак.

##### *44. Срезающий блок тыльной поверхностью кулака*

Удар наносится по точкам на голени или икре. Во время исполнения сделайте шаг в сторону. При блокировании боковых ударов ногами направьте удар на поверхность малоберцовой кости. В случае прямого удара ногой воздействуйте на боковые поверхности большеберцовой кости.

#### 45. Нисходящий блок локтем

В сущности, этот блок представляет собой короткий удар локтем. Просто направьте локоть на бьющую ногу. Для усиления воздействия можно слегка опустить руку. Как правило, прием применяют против прямых ударов или ударов наотмашь (удар наносится по подъему стопы). Против ударов назад и в сторону ногами применяется жесткий удар локтем вниз.

#### 46. Нисходящий блок основанием ладони

Основание ладони применяется для отклонения низких и восходящих ударов. В последнем случае блок не должен быть жестким, так как велика вероятность травмирования ладони. Лучше всего его использовать в момент, когда нога противника полностью выпрямлена.



43. Нисходящий блок тыльной поверхностью кулака (при отходе назад)



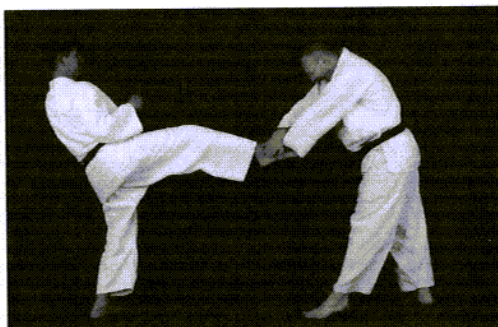
44. Срезающий блок тыльной поверхностью кулака (при отходе в сторону)



45. Нисходящий блок локтем (против прямого удара ногой)



46. Нисходящий блок основанием ладони



47. Низкий крестообразный блок (против прямого удара ногой)







48. Внутренний блок ногой



Внутренний блок ногой против кругового удара ногой вперед



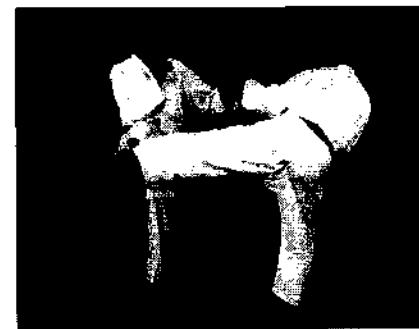
49. Внешний блок ногой



Внешний блок ногой против кругового удара ногой вперед



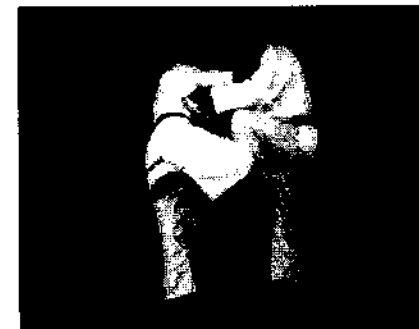
50. Блок сзади стоящей ногой



Блок сзади стоящей ногой против кругового удара ногой вперед



Внутренний блок ногой против восходящего удара коленом



Внешний блок ногой против кругового удара коленом

#### **47. Низкий крестообразный блок**

Блок выполняется ребрами ладоней или предплечьями (поверхностью локтевых костей). Руки блокируют лодыжку или стопу. Чаще всего прием применяют против ударов ногами вперед.

#### **48—50. Блоки ногами**

При выполнении этих приемов голень или бедро поднимаются для защиты или отклонения ударов, направленных в живот, пах или ногу. По исполнению блоки ногами являются самыми простыми и эффективными при защите низко расположенных уязвимых зон. Когда нога поднимается, то возникает прекрасная возможность для моментальной контратаки. После постановки блока (или выполнения удара) немедленно верните ногу в исходное положение. Всегда помните о том, что боец, стоящий на одной ноге, становится уязвимым, особенно для опытных борцов, которые не преминут выполнить захват ноги и бросок.

#### **48. Внутренний блок ногой**

Согните в колене вперед стоящую ногу, прикрывая пах. Колено развернуто

под углом 45 градусов внутрь. Из этой позиции легко перейти к исполнению впечатывающего удара ногой или удара ногой в сторону.

#### **49. Внешний блок ногой**

Поднимите вперед стоящую ногу и разверните колено в сторону под углом 30 градусов. Другая нога защищает пах от восходящих ударов. Как правило, этот блок применяют против круговых ударов ногами, так как против прямых ударов его применять рискованно, поскольку пах остается не защищенным. Из данной позиции легко перейти к исполнению удара ногой вперед, обратного кругового удара ногой назад или кругового удара пяткой.

#### **50. Блок сзади стоящей ногой**

Поднимите сзади стоящую ногу и разверните колено под углом 30 градусов наружу. Обычно этот блок ставят в ответ на круговые удары ногами, вперед или назад в низкие или средние зоны поражения. Из этой позиции удобно исполнять удар ногой вперед, серповидный удар и круговой удар ногой вперед.



# Защита от ударов кулаком

*Атакующие удары руками являются наиболее важными элементами любого боевого единоборства. Поэтому трудно переоценить способность к успешному противодействию такой технике. Несмотря на то что эта глава называется «Защита от ударов кулаком», изложенный в ней материал распространяется на все виды ударов руками. Мы рассмотрим наиболее типичные формы обороны и контратаки, применяемые мастерами хаккидо и других боевых искусств. Приведенные далее примеры следует считать отправной точкой. Как только вы освоите основные принципы и овладеете базовыми методиками, вы сможете выработать свой собственный стиль самообороны. В этом смысле возможности воистину неисчерпаемы.*

•

## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

В таких эклектичных боевых искусствах, как хапкидо, ударам противопоставляются удары, захваты и броски. Выбор контратакующей техники всегда остается за исполнителем. Какими бы ни были ваши намерения, в ответ на удар вы должны:

- поставить блок и провести контрудар;
- поставить блок и провести удержание;
- поставить блок и выполнить бросок (под постановкой блока следует понимать и уход от удара).

После отражения первого удара вы должны развить успех теми приемами, которые вам диктует конкретная ситуация. В этом разделе мы рассмотрим некоторые наиболее типичные удары, которые применяются в ответ на ту или иную атаку. Об иных способах самообороны рассказано в других книгах автора.

### Контрудары

Существуют три основных способа обороны с применением ударов:

- блок с последующим ударом;
- блок с одновременным ударом;
- отход в сочетании с ударом.

Все три способа сочетаются с уклонами от ударов, такими, как отход или ускользание.

#### 1. Блок с последующим ударом

Этот способ контратаки является основным методом обороны, который должен освоить новичок. Блок и удар осуществляют-

ся практически одновременно. Блок и удар можно проводить как одной, так и двумя руками.

#### 2. Блок с одновременным ударом

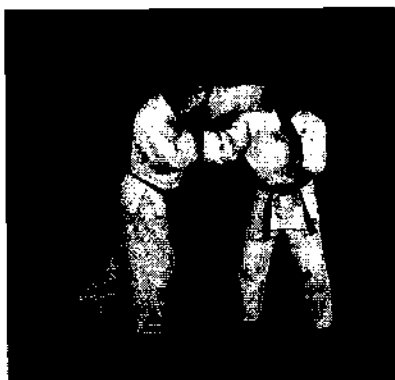
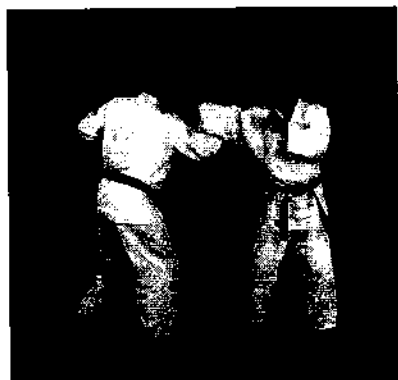
Эта техника выполняется с повышенной скоростью и сочетает два движения в одном — принцип, взятый на вооружение школой хапкидо. Контрудар наносится до того, как противник успеет отвести назад бьющую руку. Чем быстрее ваш соперник, тем сложнее выполнить этот прием. В таких случаях следует более тщательно подготавливать контратаку и не рассчитывать на счастливый случай. По сравнению с предыдущим приемом эта техника является более эффективной, так как контрудар проводится с упреждением. Никогда не забывайте о том, что большинство противников редко ограничиваются одним ударом. Особенно это касается тех случаев, когда приходится прибегать к самообороне в уличных драках.

#### 3. Отход в сочетании с ударом

Этот способ контратаки предполагает отход с одновременным нанесением контрудара. В данном случае возможности для нанесения последующих ударов возрастают, так как конечности свободны (то есть нет необходимости выполнять блокирующие движения, требующие времени для исполнения). Однако эта форма контратаки является наиболее сложной и требует от исполнителя хорошей реакции и прекрасной координации движений. Тем не менее данный способ может оказаться единственно возможным при ведении боя с сильным и стремительным противником. При выполнении техники особое внимание следует уделять выполнению обманных, вводящих противника в заблуждение, движений.



*Основные способы защиты против ударов*



Блок и контрудар



Блок и удержание



Блок и бросок

## Способы контратаки



Блок с последующим ударом



Постановка блока с нанесением удара



Уход от атаки с нанесением удара





## Технические интерпретации

При проведении контратаки базовые блоки и удары могут составить бесчисленное множество разнообразных комбинаций, некоторые из них мы рассмотрим на следующих страницах книги. Как уже было сказано, несмотря на то, что глава называется «Защита от ударов кулаком», приведенные в ней приемы рассчитаны на противодействие любым ударам руками, захватам и броскам. Как правило, ключевым фактором является направление атаки противника. Наиболее распространенными ударами являются прямые, круговые и те, что наносятся назад. Восходящие и нисходящие удары применяются реже. Если вам не понятна биомеханика конкретного удара или блока, то вернитесь к изучению материала, изложенного в предыдущих главах.

### *Достижение максимальной эффективности*

При освоении техники контратакующего характера постарайтесь добиться макси-

мальной биомеханической эффективности той или иной комбинации. Движения тела при проведении защитных действий должны подсказывать последующую контратаку.

Как правило, самые эффективные комбинации стремительны и незатейливы. Длинные традиционные движения рук и ног прекрасно выглядят на показательных выступлениях, но обычно они не отвечают скоростным требованиям реального боя. Сокращая время между блоком и контрударом, вы повышаете свои шансы на успех.

### *Совершенствование технических действий*

Большинство рассмотренных в этой главе комбинаций основаны на традиционной технике, которую автор модернизировал применительно к требованиям и условиям современного боя. В частности, большинство приемов проводятся «с ходу», то есть без традиционной подготовки к их исполнению (из любой стойки).

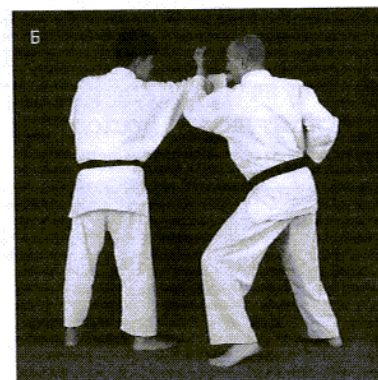
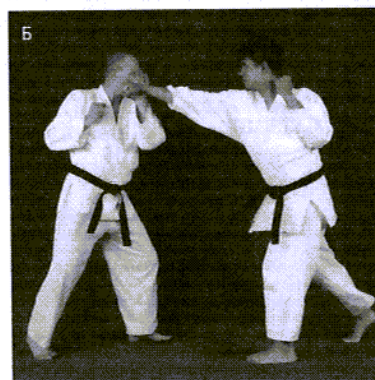
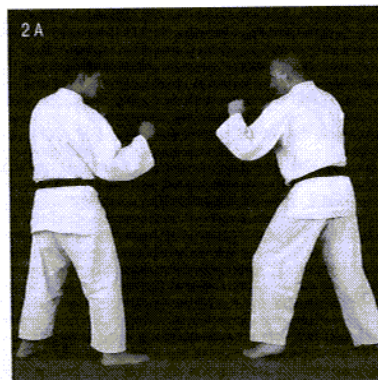
•

## БЛОК + УДАР РУКОЙ

### 1. Против прямого удара кулаком (А—Г)

- Б. Л отбив (снаружи-внутрь)  
В. П прямой удар в челюсть  
Г. Л хук в подбородок

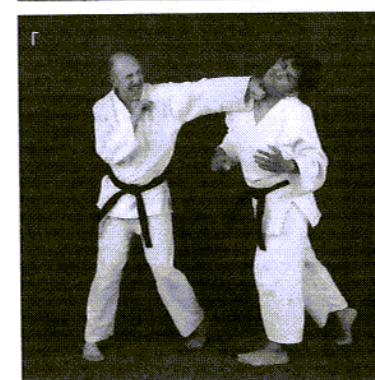
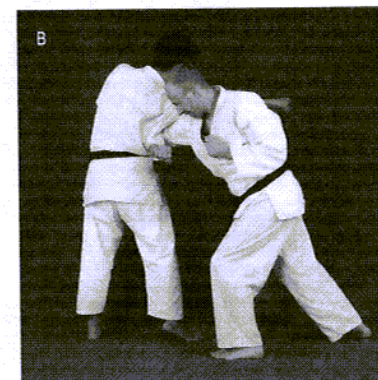
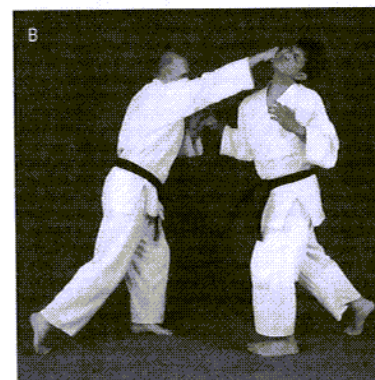
Блокируя и нанося удар, сделайте быстрый шаг в сторону. Нанесите удар в скулу в точку ST-2 или в челюсть в ST-5 или ST-4. При ударе разверните плечи и бедра. Удар должен быть результатом разворота плеч, но не наоборот. Для большей безопасности прикрывайте плечом голову.



### 2. Против прямого удара кулаком (А—Г)

- Б. Л блок снаружи предплечьем  
В. П круговой удар вперед локтем  
Г. Л круговой удар вперед локтем

Блокируя и нанося удар, сделайте шаг в сторону. Сократите дистанцию. Блокируйте локоть противника в точке TW-11. Нанесите удар по ребрам в точку LV-13 или по точкам GB-24, LV-14. Далее проведите удар по почкам в точку GB-25 или по затылку в точку GB-20.

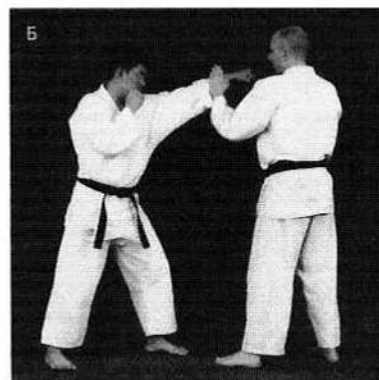
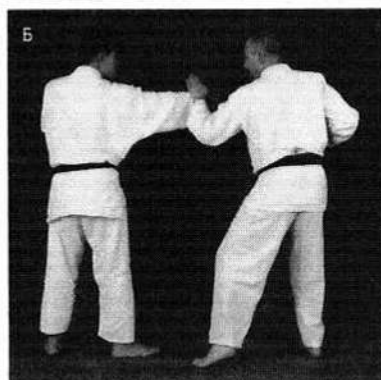
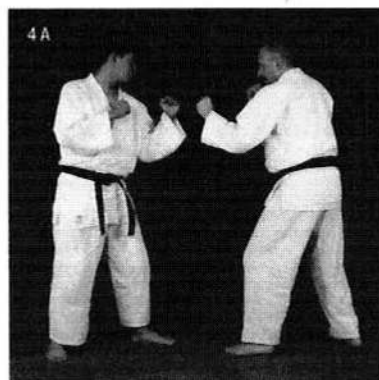
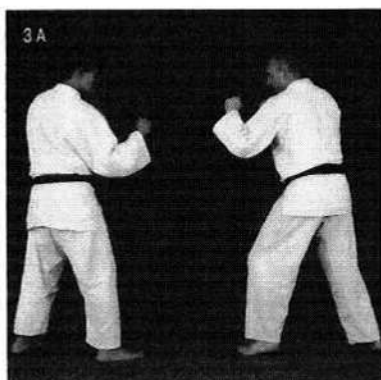




### 3. Против прямого удара кулаком (А—Г)

- Б. Л нисходящий дуговой отбив
- В. П круговой удар вперед локтем по туловищу
- Г. Л апперкот в спину

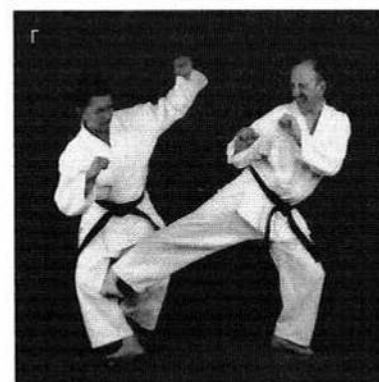
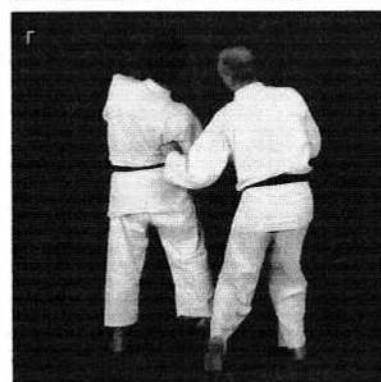
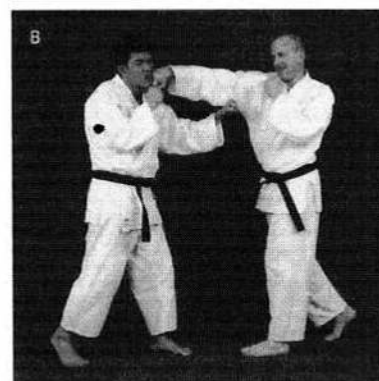
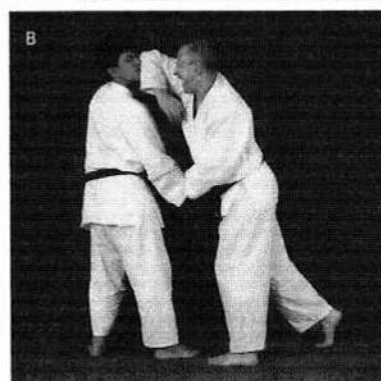
Применяется против наступающего противника. Сделайте шаг, отбив и разворотом плеч вложите вес всего тела в локтевой удар. Развернитесь вправо и нанесите удар по ребрам в точку SP-21 или по почкам в точку GB-25.



### 4. Против прямого удара кулаком (А—Г)

- Б. Л отбив снаружи внутрь
- В. П прямой удар кулаком
- Г. П удар ногой в сторону в область коленного сгиба

Блокируя и нанося контр-удар, сместитесь навстречу противнику. Будьте внимательны, так как в этой позиции вы уязвимы для удара рукой справа. Будьте готовы в любой момент отразить атаку ведущей рукой. Бейте в лицо, по челюсти или в висок. Нанесите удар ногой под колено в точку SP-9, SP-10 или LV-8, опрокидывая противника на пол.



## 5. Против прямого удара кулаком (А—Г)

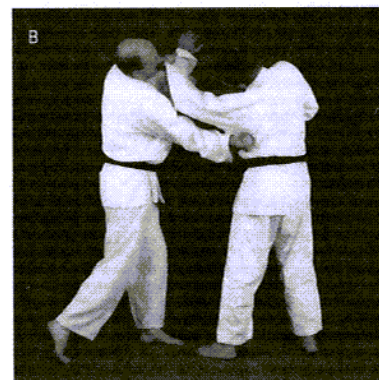
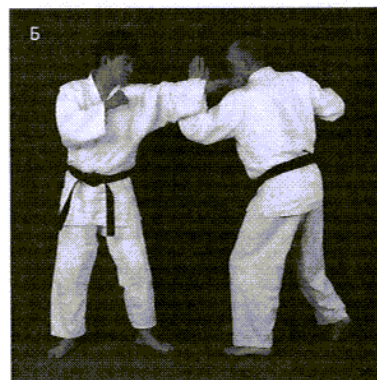
- Б. Л отбив изнутри наружу
- В. П удар кулаком сверху в челюсть
- Г. П удар голенью или круговой удар подъемом стопы

Блокируя и нанося удар, сделайте шаг в сторону. Если противник опустил голову, нанесите ему прямой удар в лицо отведенной назад рукой. В любом случае ваш удар встречает его джэб. Постарайтесь провести удар перед тем, как он успеет отвести кулак. Прикрывайте голову левой ладонью.

## 6. Против прямого удара кулаком (А—Г)

- Б. Л отбив изнутри наружу с захватом
- В. П удар основанием кулака снаружи внутрь
- Г. П хук ногой снаружи внутрь

Блокируя и нанося удар, сделайте шаг в сторону. Постарайтесь ведущей рукой захватить запястье или рукав противника. Потяните его за руку и нанесите удар по ребрам другой рукой. Если вам не удалось захватить руку, оттолкните ее ему в лицо. Удар наносится по ребрам или почкам в точку GB-25 (В). Ногой нанесите удар по внешней поверхности бедра в точку GB-31 или по колену.



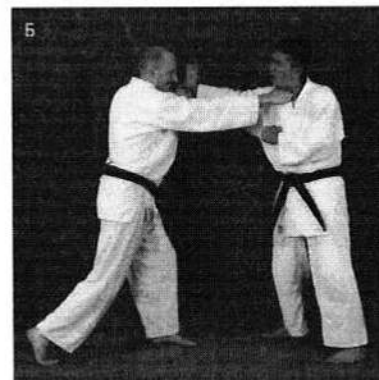
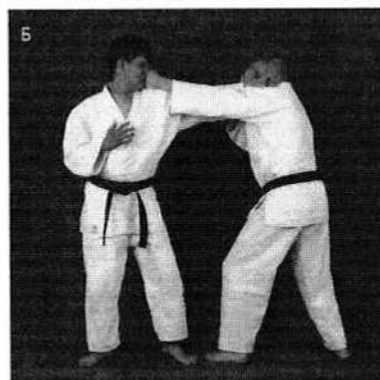
Г (удар по лодыжке, голени или колену)



## 7. Против прямого удара кулаком (А—Г)

- Б. П отбив снаружи внутрь и Л высокий прямой удар кулаком
- В. П апперкот
- Г. Круговой удар ногой вперед

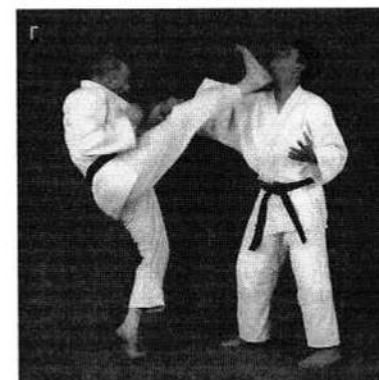
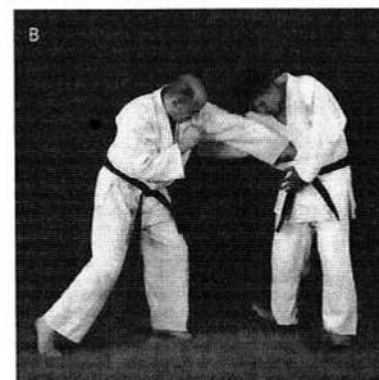
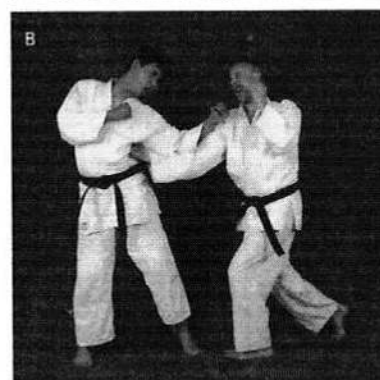
Блокируя и нанося одновременный удар, сделайте шаг в сторону. Нанесите хук кулаком или удар внутренним ребром ладони по горлу в точки ST-9, ST-10. Далее проведите прямой апперкот кулаком по ребрам в точку SP-21. Ударом под лодыжку опрокиньте противника на пол.



## 8. Против прямого удара кулаком (А—Г)

- Б. Л отбив изнутри наружу и П удар основными суставами пальцев в горло
- В. Л удар в туловище кулаком сверху
- Г. Передний удар пяткой снизу вверх в подбородок

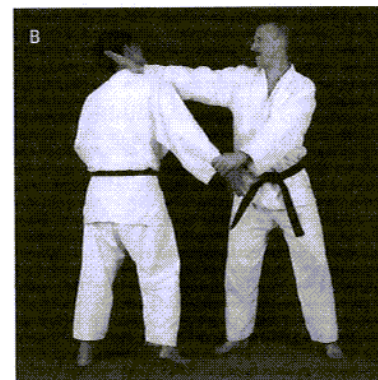
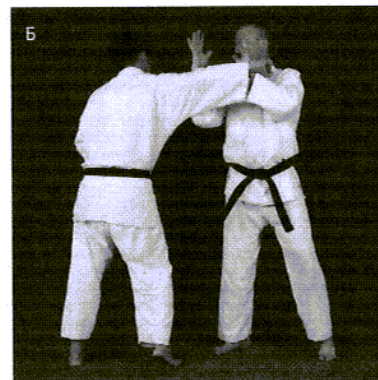
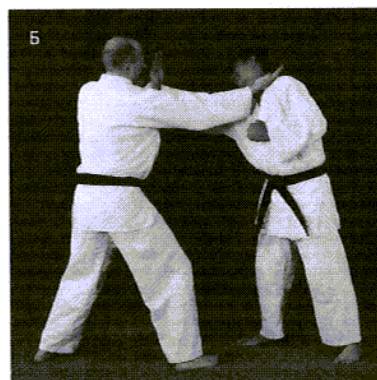
Блокируя и нанося удар, сделайте шаг навстречу или развернитесь. Остерегайтесь удара отведенной назад рукой противника. Прижав подбородок к плечу, нанесите удар в горло по точке CO-23. Далее бейте в солнечное сплетение по точке CO-15 или в живот, поражая точки CO-3, 4, 5, 6. Как только противник подаст голову вперед, нанесите удар пяткой в подбородок.



## 9. Против прямого удара кулаком или хука (А—Г)

- Б. Л блок изнутри наружу ребром ладони и П удар рукой-ножом снаружи внутрь по шее
- В. Л удар рукой-ножом снаружи внутрь
- Г. Л восходящий удар коленом (с втягиванием головы противника на себя)

Блокируя и нанося одновременный удар, сделайте шаг навстречу или развернитесь. Блокируйте запястье в точке LI-5. Нанесите боковые удары по шее по точкам LI-18. Не отводя рук, пригните голову противника и нанесите удар коленом.



## 10. Против прямого удара кулаком или хука (А—Г)

- Б. Двойной отбив с захватом
- В. П изнутри наружу удар рукой-ножом
- Г. П удар локтем вперед

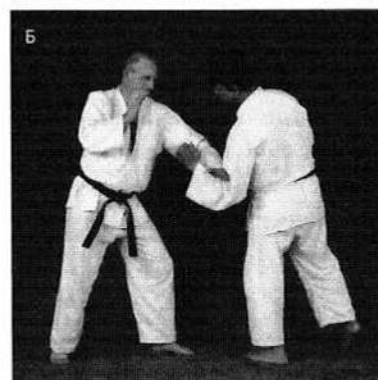
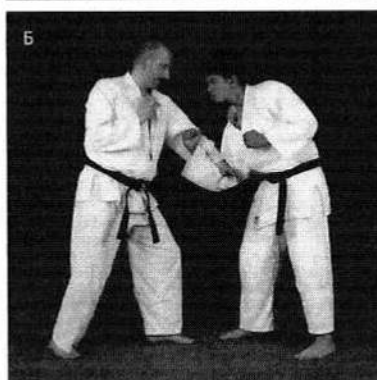
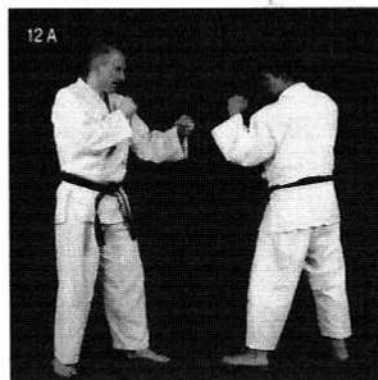
Блокируя и нанося одновременный удар, сделайте шаг навстречу или развернитесь. Захватив запястье противника, подтяните его на себя и нанесите удар рукой-ножом в висок или шею (удар также можно нанести тыльной поверхностью кулака). Ломая противнику руку, нанесите ему удар в лицо или по челюсти.



## 11. Против апперкота кулаком (А—Г)

- Б. Л давящий блок предплечьем
- В. П восходящий удар локтем
- Г. П восходящий удар коленом

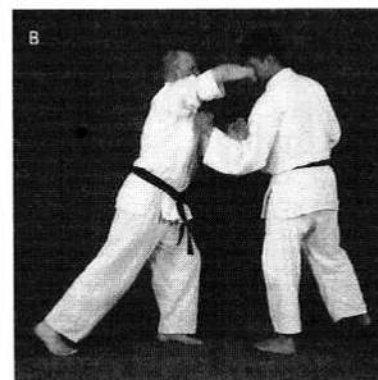
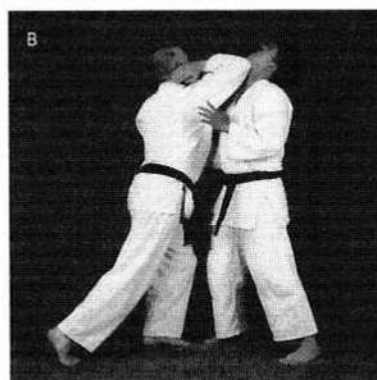
Сократив дистанцию, блокируйте руку противника и нанесите ему удар в подбородок. Другая рука должна оставаться в оборонительной позиции (Б). Восходящий удар локтем в подбородок также защищает вашу голову. Пригните голову противника и нанесите по ней или в пах удар коленом.



## 12. Против апперкота кулаком (А—Г)

- Б. Л блок «челюстью быка»
- В. П хук основанием ладони
- Г. П круговой удар голенью вперед

Жестко блокируйте локтевой сгиб противника в точке РС-3, или внутреннюю поверхность предплечья (нервные окончания), или точку РС-6 (внутренняя поверхность запястья). Нанесите удар либо в нос, висок (TW-23), либо по челюсти в точки TW-17, ST-4, ST-7. Можно нанести и внутренний удар локтем. Далее проведите удар голенью или подъемом стопы по бедру в точку GB-31.



### 13. Против прямого удара кулаком (А—Г)

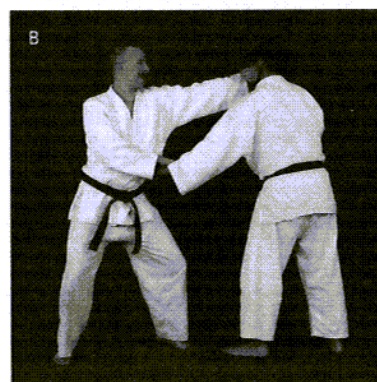
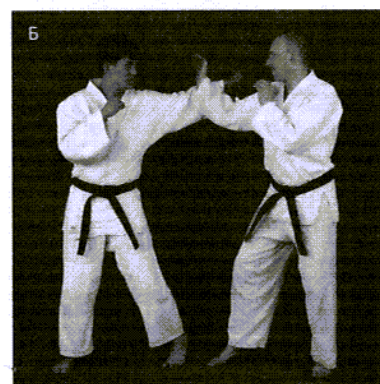
- Б. П дуговой отбив
- В. Л прямой удар тыльной стороной ладони
- Г. П прямой удар основанием ладони

Отбейте джеб вниз и нанесите удар в лицо (по точкам GV-26, ST-3, ST-5 или ST-7). Вслед за этой стремительной комбинацией, сокращающей дистанцию, проводятся удары локтями, предплечьями, коленями или осуществляется удержание или бросок.

### 14. Против хука кулаком (А—Г)

- Б. П обратный внешний блок
- В. П хук основанием ладони
- Г. П круговой удар локтем вперед

Сделайте шаг вперед или назад с одновременной постановкой внешнего блока. Парировав удар, нанесите ответный удар в нос или челюсть (TW-17) основанием ладони. Продолжая движение, нанесите удар локтем в голову.





## 15. Против прямого удара кулаком (А—Г)

- Б. Л отбив снаружи внутрь,
- П удар открытой ладонью
- В. Л удар локтем вперед
- Г. П удар предплечьем изнутри наружу

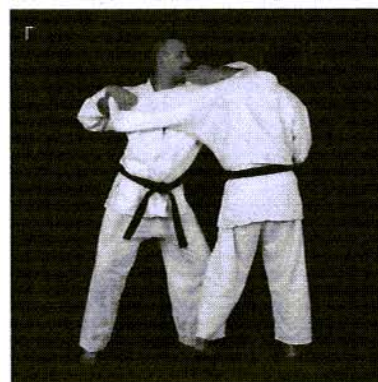
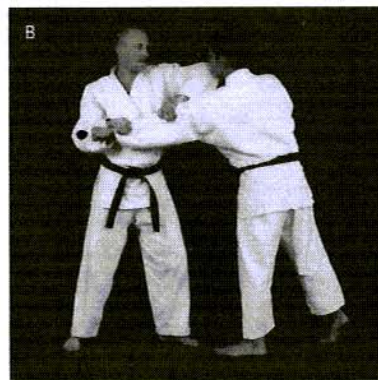
Двигаясь вперед, отбейте удар. Одновременно нанесите удар вверх по гениталиям открытой ладонью. Нанесите удар локтем из-за плеча противника, удерживая его за запястье и прижимая его локоть к груди. Далее нанесите удар предплечьем по верхней губе в точку GV-26.



## 16. Против прямого удара кулаком или хука (А—Г)

- Б. Двойной отбив с захватом
- В. Л круговой удар локтем вперед
- Г. Л внешний удар локтем в сторону, впечатывающий удар ногой

Сделайте шаг навстречу противнику и обеими ладонями захватите его руку. Продолжая разворот, нанесите удар локтем в челюсть или подбородок. Отведите локоть и нанесите им удар в область подбородка атакующего. Одновременно наступите ему на ногу. При необходимости нанесите еще несколько ударов локтем.





# **17. Против хука выставленной вперед рукой (А—Г)**

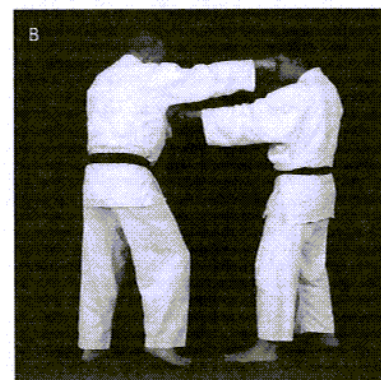
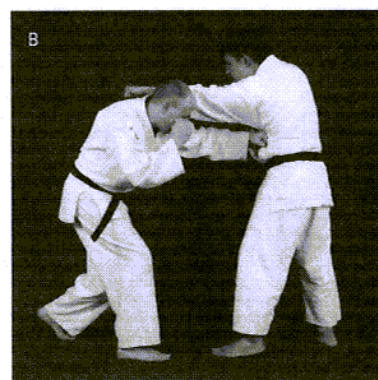
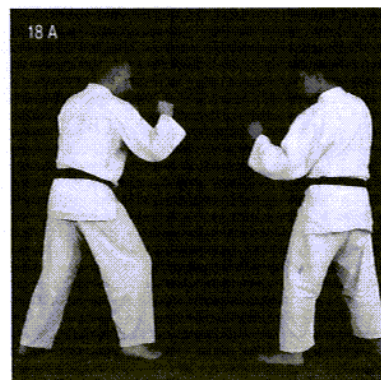
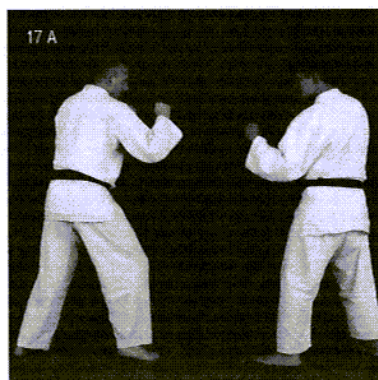
- Б. П блок головы
- В. Л прямой удар кулаком
- Г. П апперкот кулаком

Если вам не удастся избежать удара, используйте защитный блок (Б) и нанесите контрудар по ребрам противника, а затем — апперкот в подбородок.

# **18. Против прямого удара или апперкота (А—Г)**

- Б. Блок лица (обеими руками)
- В. П прямой удар кулаком
- Г. Л прямой или хук кулаком

Если вам не удастся избежать удара, поставьте защитный блок (Б) и нанесите удар пальцами или кулаком в лицо соперника. Сделайте шаг в сторону, нанесите хук или прямой удар по ребрам или в пах (в зависимости от дистанции).

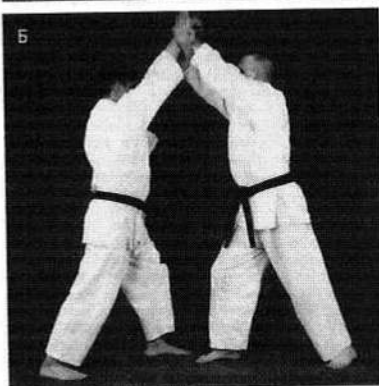
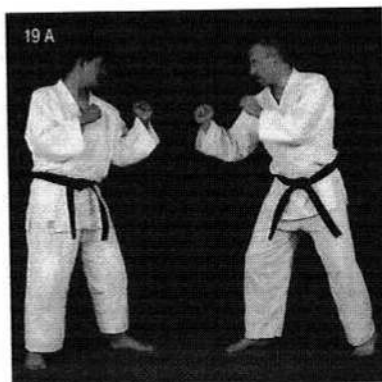




## 19. Против высокого удара кулаком (А—Г)

- Б. Верхний крестообразный блок
- В. П удар локтем в сторону
- Г. П нисходящий удар тыльной поверхностью кулака

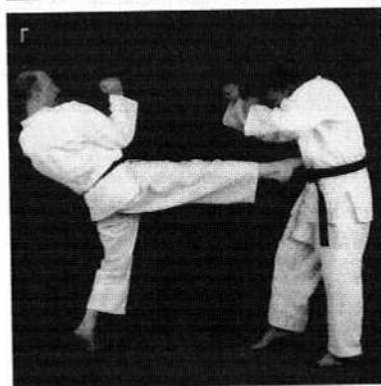
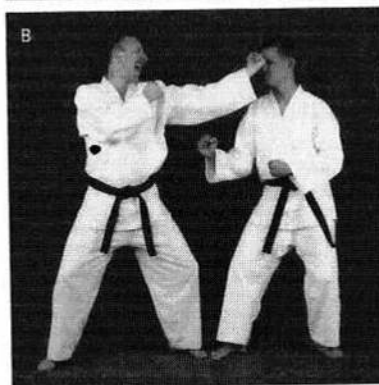
Делая шаг вперед, поставьте крестообразный блок. Захватите запястье соперника, развернитесь на месте на 180 градусов, нанесите удар локтем по солнечному сплетению в точку СО-15, по переносице в точку М-НН-4 или в межбровье в точку М-НН-3. Комбинация должна быть стремительной.



## 20. Против двойного удара кулаками (А—Г)

- Б. Блок-ножницы
- В. Л нисходящий удар тыльной поверхностью кулака
- Г. П удар ногой вперед

После блокирования рука следует по круговой траектории в вертикальной плоскости и наносит удар по переносице в точку М-НН-4. Далее нанесите удар ногой в живот или пах. При необходимости увеличьте дистанцию, сделав короткий шаг назад.

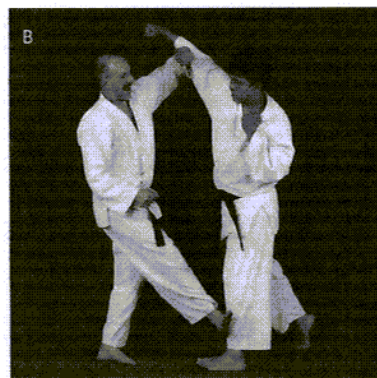


## БЛОК + УДАР НОГОЙ

### 1. Против серии боковых ударов (А—Г)

- Б. П отбив снаружи внутрь  
В. Л верхний блок и П удар  
голенью  
Г. Л пробивающий удар  
пяткой вперед

Одним непрерывным движением выполните два блока и нанесите удар голенью. Если противник сделает шаг назад, выполните прямой пробивающий удар в живот (Г). В ближнем бою выполните П восходящий удар локтем или П внутренний удар локтем.



### 2. Против прямых ударов ведущей рукой

- Б. Л отбив изнутри наружу  
В. П удар ногой вперед  
Г. Л круговой удар ногой  
назад

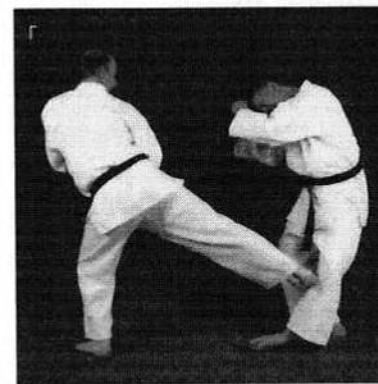
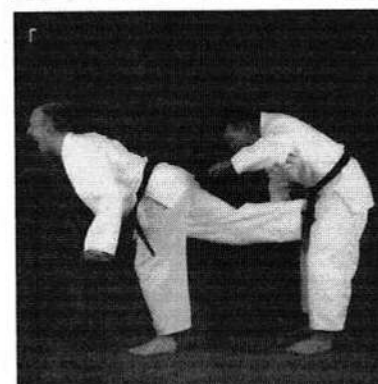
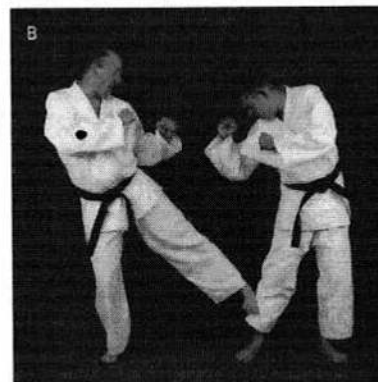
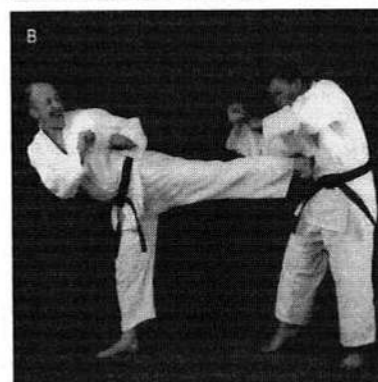
Сделайте шаг в сторону и выполните круговой удар ногой вперед под колено соперника. Если вы уверены в надежности своего блока, то можно обойтись и без перемещений. Если противник сделает шаг назад (Г), нанесите ему круговой удар ногой назад в висок, челюсть, горло или ребра.



### 3. Против хука ведущей рукой (А—Г)

- Б. Л обратный блок изнутри наружу
- В. Л пробивающий удар ногой в сторону
- Г. П удар ногой назад с разворота

Блокируя, отбросьте противника назад пробивающим ударом ноги по ребрам или передней поверхности бедра. Это «подготовит» его к следующему удару. Нанесите удар ногой с разворота (не оглядываясь, чтобы не терять время). Если противник, в стремлении избежать бокового удара, сделает шаг назад, он откроется для второго удара ногой.



### 4. Против хука ведущей рукой (А—Г)

- Б. Л внешний блок ребром ладони
- В. Л отрывистый удар ногой в сторону
- Г. П пробивающий удар ногой в сторону

Блокируя руку противника, одновременно быстро нанесите удар ногой по его лодыжке. Если противник отводит правую ногу (меняя стойку), нанесите удар другой ногой под его левое колено. Первый удар подготавливает второй (быстрая комбинация).

## 5. Против прямого удара ведущей руки (А—Г)

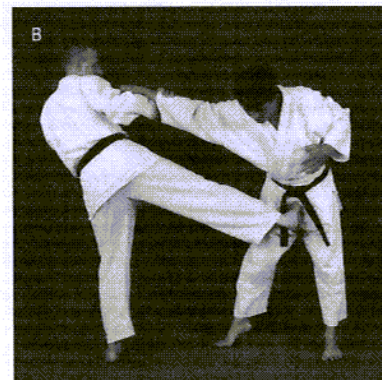
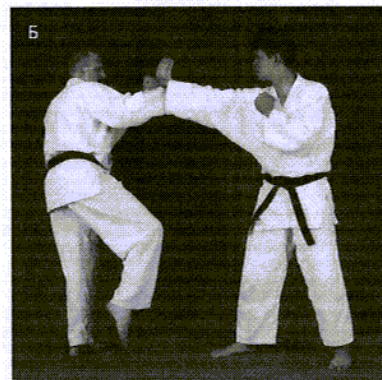
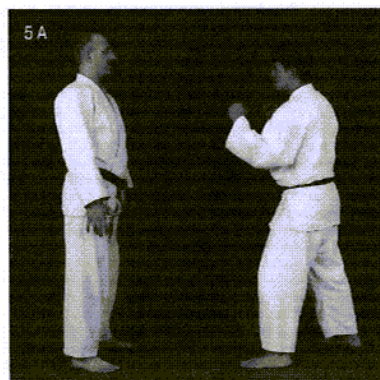
- Б. Л внешний отбив с захватом, Л передний удар ребром стопы (или пальцами ноги)
- В. П удар пяткой вперед
- Г. П пробивающий удар ногой в сторону

Блокируя и нанося удар, сделайте короткий шаг назад. Захватите руку противника и нанесите удар в пах (что заставит его опустить голову). Не останавливаясь, нанесите удар пяткой в подбородок. Не опуская ноги, проведите удар в сторону по колену.

## 6. Против прямого удара кулаком ведущей руки (А—Г)

- Б. П внешний отбив с захватом
- В. П круговой удар ногой (основанием пальцев)
- Г. Л внутренний рубящий удар ногой (задней поверхностью пятки)

Выполняя отбив и захват (Б), сместите вес тела на левую ногу. Выведите противника из равновесия, нанеся ему удар по гениталиям в точку LV-12 или SP-12. Это заставит его согнуться и позволит вам нанести рубящий удар ногой по позвоночнику в точку GV-14 или GV-11. Если он не согнется, проведите внутренний хук левой ногой под колено или по позвоночнику.

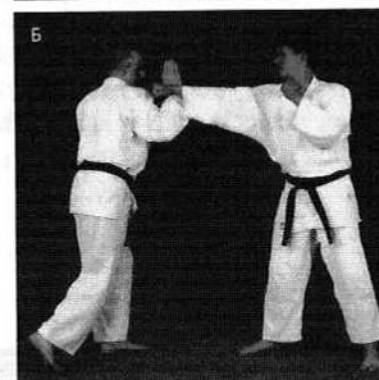
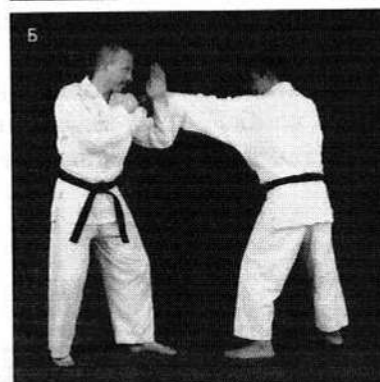
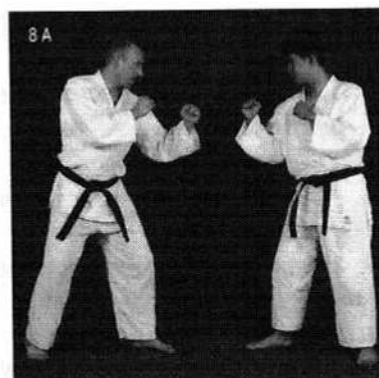




## 7. Против прямого удара кулаком ведущей руки (А—Г)

- Б. Л отбив изнутри наружу с захватом
- В. П серповидный удар внутренней частью стопы
- Г. П низкий удар ногой в сторону

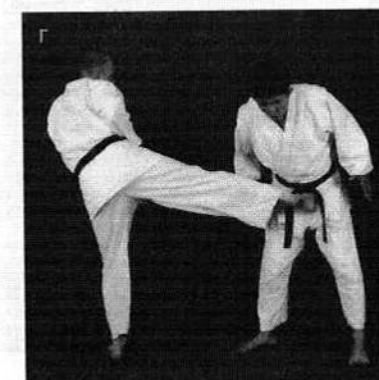
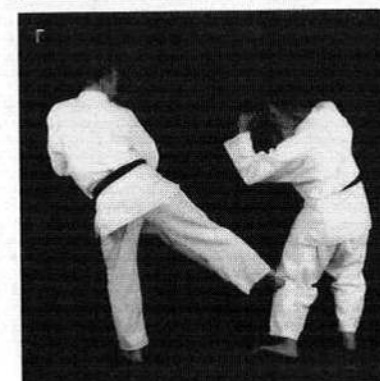
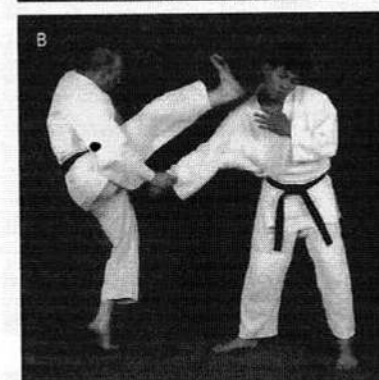
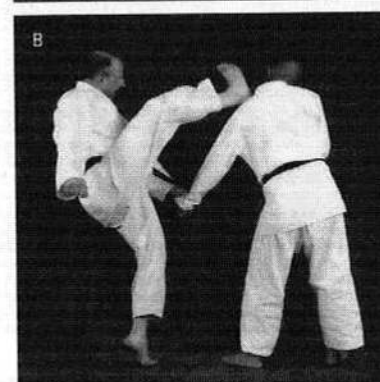
Блокируя и захватывая руку противника, сделайте шаг в сторону. Отведите руку соперника вниз и одновременно нанесите удар ногой в его голову. Не опуская ноги на пол, нанесите удар под колено соперника. Если вам не удалось удержать его руку, не пытайтесь наносить высокий удар (В), сразу же переходите к пункту Г.



## 8. Против прямого удара кулаком ведущей руки (А—Г)

- Б. П отбив изнутри наружу с захватом
- В. П серповидный удар ногой
- Г. П круговой удар ногой наотмашь (основанием пальцев)

В момент блокирования разверните бедра наружу. Тяните противника за руку, чтобы появилась возможность для удара в голову и выведения его из равновесия. Нанесите удар ногой по боковой поверхности головы (В). Не опуская ногу на пол, нанесите удар в пах (основанием пальцев) или в лицо (подъемом стопы). Если вам не удалось удержать руку соперника, не пытайтесь наносить высокий удар.



## ОТХОД + УДАР

### 1. Против удара кулаком ведущей руки (А-В)

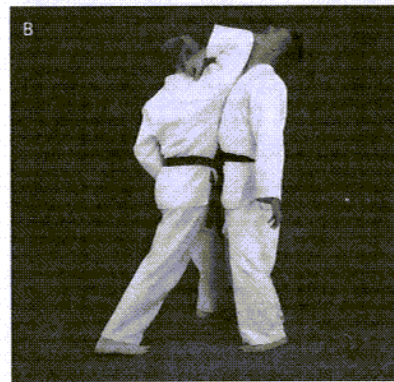
- А. Атакующий пытается провести прямой удар или хук
- Б. Уклонитесь в сторону и нанесите П прямой удар кулаком
- В. Л прямой удар кулаком

Уклонившись от удара, нанесите противнику прямой удар кулаком по ребрам. Ваш встречный удар может быть направлен в лицо, челюсть или в висок. Во время комбинации перемещения не желательны, так как замедляют контратаку.

### 2. Против удара кулаком отведенной назад руки (А-В)

- А. Отклонитесь назад
- Б. Подайте туловище вперед с нанесением Л апперкота
- В. П восходящий удар локтем

Уклонитесь от удара назад, затем подайте туловище вперед и нанесите удар кулаком в солнечное сплетение или живот. При необходимости поставьте блок отведенной назад рукой. Далее нанесите восходящий удар локтем по подбородку. Если дистанция слишком велика, проведите прямой удар кулаком или апперкот.





### 3. Против удара кулаком отведенной назад руки (А—В)

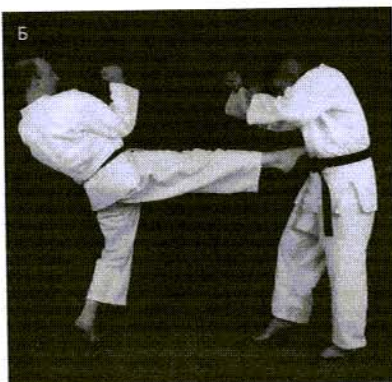
- А. Атакующий пытается провести прямой удар
- Б. Уклонитесь от удара за счет разворота туловища
- В. Подайте туловище вперед и нанесите удар основанием ладони

Если уход от удара за счет разворота туловища не удался, парируйте его плечом или отведенной назад рукой. Как только рука противника окончательно выпрямится, подайте туловище вперед и нанесите любой прямой удар в голову. Чтобы не пропустить хук слева, прижмите подбородок к плечу.

### 4. Против прямого удара кулаком (А—В)

- А. Соперник атакует прямым ударом
- Б. Под удар вперед ногой
- В. Под низкий удар ногой в сторону

Остановите атакующего прямым ударом ноги. Подтяните стоящую сзади ногу, подготавливая следующий удар, и нанесите его в живот, бедро или пах. Быстро отведите ногу назад и поставьте ее на пол. Далее выполните удар ногой в сторону по любому колену соперника.





## 5. Против прямого удара кулаком (А–В)

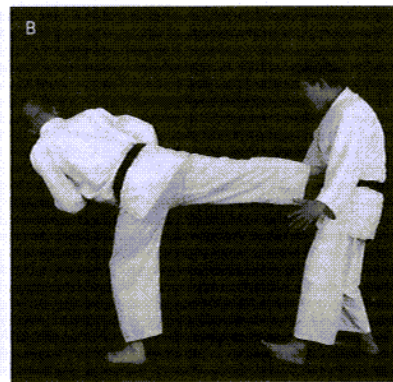
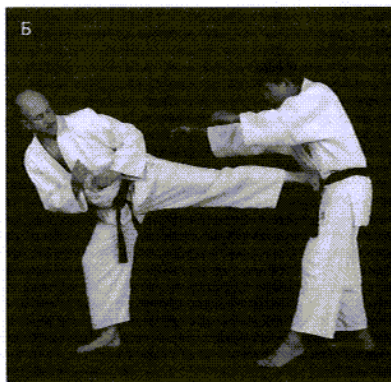
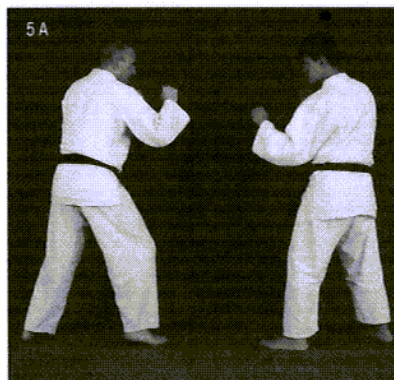
- А. Соперник атакует прямым ударом
- Б. Боковой удар стоящей впереди ногой
- В. Круговой удар ногой назад

Чтобы остановить соперника, нанесите ему боковой удар в нижнюю конечность. Можно провести удар и по бедрам, чтобы вывести его из положения равновесия. Подготавливая следующий удар, подтяните со-  
ящую сзади ногу. Развернитесь на 270 граду-  
сов и нанесите удар ногой под колено.

## 6. Против прямого удара кулаком (А–В)

- А. Атакующий проводит прямой удар
- Б. Л удар ногой назад с разворота
- В. П удар ногой в сторону

Развернитесь и, не теряя времени, прове-  
дите два удара ногой. Начинайте контратаку  
сразу же, как почувствуете движение сопер-  
ника. Наиболее быстрой будет контратака  
из боковой стойки. Эта комбинация является  
очень эффективной.



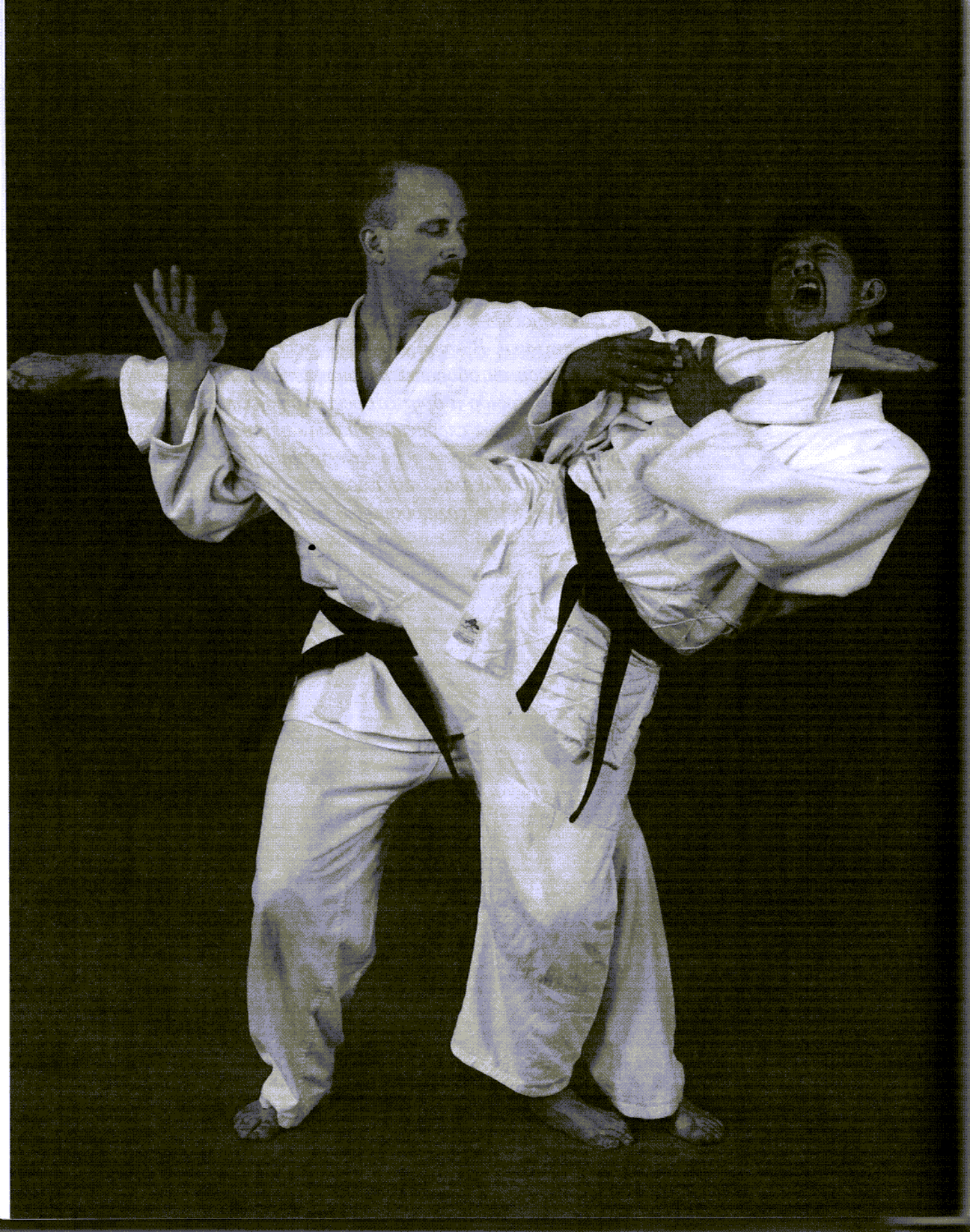


# Защита против ударов ногами

*Удары ногами являются важными элементами большинства боевых единоборств. Поэтому трудно переоценить способность к успешному противодействию такой мощной технике. В этой главе мы рассмотрим наиболее типичные формы обороны и контратаки, применяемые мастерами хapkидo и других боевых искусств. Приведенные далее примеры следует считать отправной точкой. Как только вы освоите основные принципы и овладеете базовыми методиками, то сможете выработать свой собственный стиль самообороны. Всегда помните о том, что в любой боевой ситуации возможны тысячи вариантов применения того или иного приема.*

•







## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

В таких эклектичных боевых искусствах, как хапкидо, ударам противопоставляются контрудары, захваты и броски. Выбор контратакующей техники всегда остается за исполнителем. Какими бы ни были ваши намерения, в ответ на удар вы должны:

- поставить блок и провести контрудар;
- поставить блок и провести удержание;
- поставить блок и выполнить бросок (под постановкой блока следует понимать и уход от удара).

После отражения первого удара вы должны развить успех теми приемами, которые вам диктует конкретная ситуация. Далее мы рассмотрим некоторые наиболее типичные из них, которые применяются в ответ на те или иные действия атакующего. Об иных способах самообороны рассказано в других книгах автора.

### Контрудары

Существуют три основных способа обороны с применением ударов ногами:

- блок с последующим ударом;
- блок с одновременным ударом;
- отход в сочетании с ударом.

Во всех трех случаях блоки сочетаются с движениями, связанными с уходом или уклонением от удара, будь то шаги в сторону, нырки и т. п. Эти же принципы применимы при защите от ударов руками. В целом, уйти от удара ногой можно либо сократив дистанцию, либо увеличив ее. Ключевыми факторами являются хорошая координация и безупречная работа ног.

## Координация

Человек, наносящий удар ногой, становится уязвимым с того момента, как его бьющая нога поднята и лишена твердой опоры. Таким образом, равновесие и маневренность бойца ограничиваются до тех пор, пока одна его нога находится в воздухе. Следовательно, короткий промежуток времени, требуемого для нанесения удара, является ключевым моментом при исполнении любого приема. Поэтому боец должен обладать хорошей координацией движений, чтобы в случае необходимости изменить направление удара или применить иной прием.

Если движение начато слишком рано, то противник без труда сможет изменить его направление.

Если вы опоздали с контратакующим действием, то у противника останется достаточно времени для того, чтобы провести очередной атакующий прием. Иными словами, если ваша техника оказалась неэффективной, то вы упустили нужный момент для контратаки.

### Перемещения

Работа ног также является ключевым фактором, как для обороны, так и для контратаки. Впрочем, не стоит строго придерживаться классических способов перемещения, так как динамика реального боя нередко не позволяет использовать традиционные стойки и шаги. Научитесь выполнять удары из любых, даже самых неудобных положений. Независимо от способа перемещения, направление вашего движения обычно определяется типом применяемого вами приема. Так, против ударов ногой вперед, в сторону, назад делается шаг по диагонали, в сторону или назад.

Против круговых ударов и ударов вперед выполняется нырок, шаг назад или поперечный шаг вперед под углом 45 градусов по отношению к траектории удара. Если вы находитесь в затруднительном положении, нанесите противнику удар ногой назад с разворотом на 180 градусов. В любом случае, этот прием защитит вашу голову. Если вы не умеете ничего иного, то учитесь применять удар ногой назад.

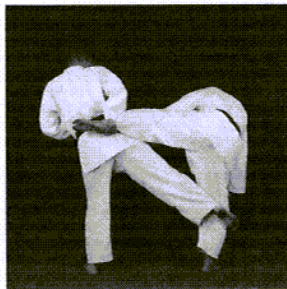
## Технические интерпретации

При проведении контратаки базовые блоки и удары могут составить бесчисленное множество разнообразных комбинаций, некоторые из них мы рассмотрим на следующих страницах книги. Как правило, ключевым фактором служит направление атаки противника. Наиболее распространенными ударами являются прямые, круговые и те, что наносятся назад. Восходящие

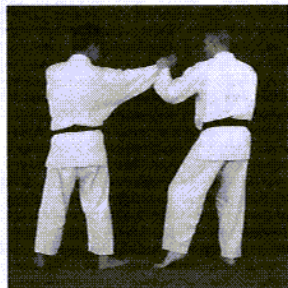
### Основные способы защиты против ударов ногами



Блок и контрудар



Блок и удержание



Блок и бросок





и нисходящие удары применяются реже. Если вам не понятна механика конкретного удара или блока, то вернитесь к изучению материала, изложенного в предыдущих главах.

### *Достижение максимальной эффективности*

При освоении техники контратакующего характера постарайтесь добиться максимальной биомеханической эффективности той или

иной комбинации. Движения тела в проведении защиты должны «подсказывать» последующие контратакующие действия. Как правило, самые эффективные комбинации стремительны и незатейливы. Сокращая время между блоком и контрударом, вы повышаете свои шансы на успех. Несмотря на то что при самообороне обычно применяют низкие удары, опытный мастер не менее эффективно исполняет и высокие удары ногами.

### **Способы контратаки**



Блок с последующим ударом



Постановка блока с нанесением удара



Уход от атаки с нанесением удара



## БЛОК + УДАР

### 1. Против прямого удара ногой (А—Г)

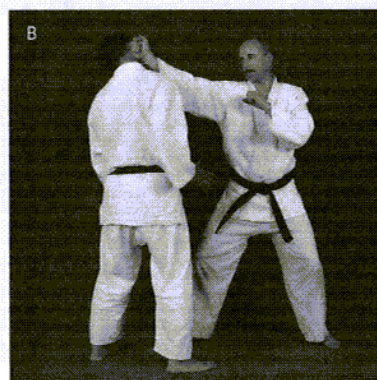
- Б. П сгребаящий блок тыльной поверхностью кулака
- В. П удар тыльной поверхностью кулака
- Г. Л прямой удар кулаком

Сделайте поперечный шаг навстречу и сгребаящим движением тыльной поверхности кулака воздействуйте на акупунктурные точки (например, на GB-37, 38, 39). Фактически этот прием является скорее ударом, чем блоком. Далее проведите удар тыльной поверхностью кулака в висок (М-НН-9, TW-23)\* и прямой удар кулаком в челюсть (ST-4) или по ребрам (LV-14).

### 2. Против прямого, бокового и кругового ударов ногой (А—Г)

- Б. Шаг назад
- В. П нисходящий блок локтем
- Г. П удар рукой-копьем

Сделав шаг назад или без такового, опустите локоть выставленной вперед руки на бьющую ногу противника. Если соперник наступает, опуская ногу на пол, сделайте скользящее движение впереди стоящей ногой и нанесите ему удар рукой-копьем по глазам.





### 3. Против прямого удара ногой (А—Г)

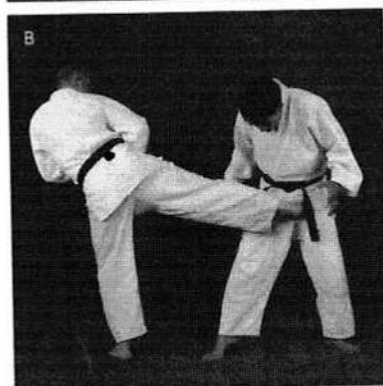
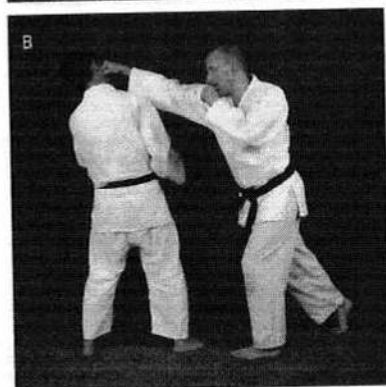
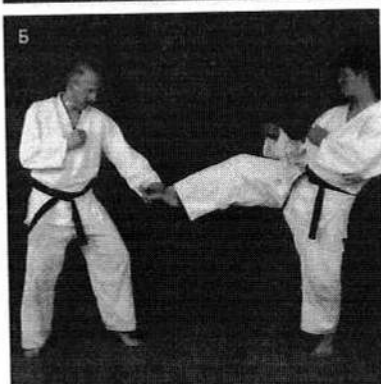
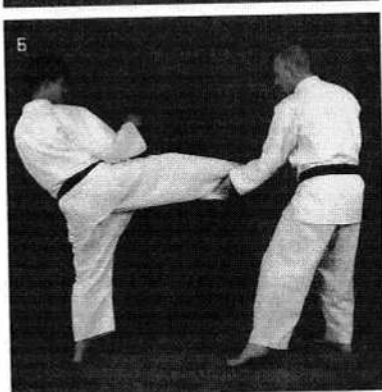
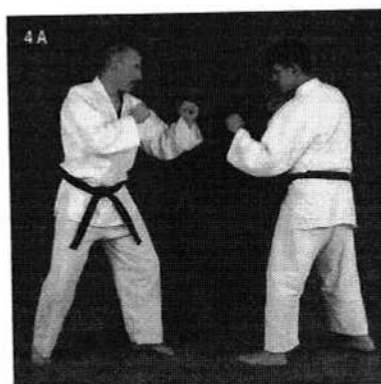
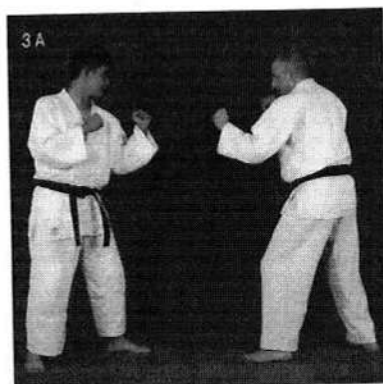
- Б. Л низкий блок снаружи внутрь ладонью выставленной вперед руки
- В. П прямой удар кулаком
- Г. Л хук кулаком

Блокируя удар, сделайте короткий шаг в сторону. В случае неудачного блокирования разверните туловище. Как только атакующий поставит ногу на пол, нанесите ему прямой удар кулаком в лицо, в висок и хук по почкам (GB-25) или по ребрам (SP-21). Для усиления приема разверните плечи и бедра.

### 4. Против прямого удара ногой (А—Г)

- Б. Л нисходящий блок основанием ладони
- В. П круговой удар ногой вперед
- Г. Л нисходящий удар ребром ладони

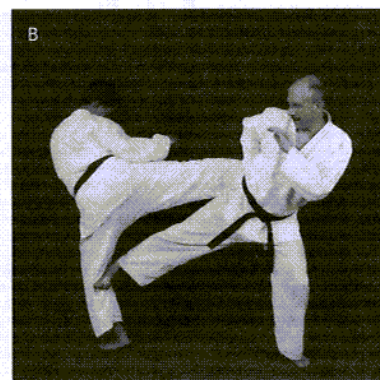
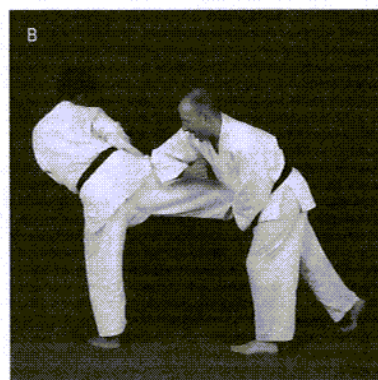
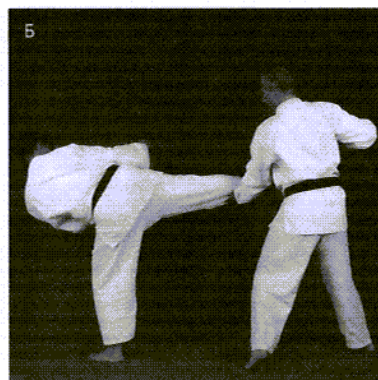
Блокируя подъем стопы противника, сделайте шаг назад. Как только он опустит ногу на пол, нанесите удар в пах (SP-12, LV-12) или по яичкам. После того как противник нагнется, толкните его голову вниз (или притяните за волосы) и нанесите удар в основание черепа по точкам GB-20, BL-10 или GV-15. Вариант: вместо исполнения техники Г нанесите нисходящий или удар локтем вперед.



## 5. Против пробивающего удара ногой в сторону (А—Г)

- Б. Л блок-хук снаружи внутрь (с подъемом бьющей ноги)
- В. П круцевой удар локтем вперед
- Г. П удар тыльной поверхностью кулака

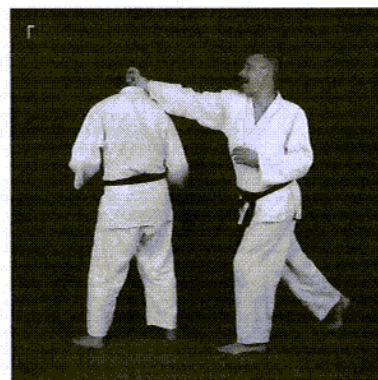
Блокируя и поднимая ногу противника, сделайте шаг вперед и в сторону под углом 45 градусов. Нанесите удар по колену или нервному окончанию на бедре (GB-30, 31, 32). Далее проведите удар тыльной стороной кулака по затылку (GB-20) или челюсти (TW-17) либо нанесите удар по почкам (GB-25) или удар правой ногой в сторону.



## 6. Против удара ногой в сторону (А—Г)

- Б. Шаг в сторону, П внешний срезающий блок
- В. П низкий удар ногой в сторону
- Г. Удержание колена ребром стопы

Парируя удар и подхватывая бьющую ногу противника, сделайте шаг в сторону впереди стоящей ногой. Выведите противника из равновесия ударом под колено, продолжая движение вперед и вниз, прижмите его коленную чашечку к полу. Одновременно поднимите другую ногу соперника вверх и зафиксируйте свое запястье на ахилловом сухожилии.

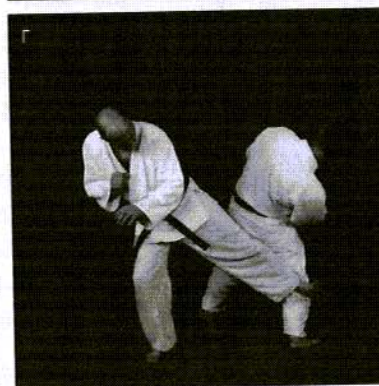
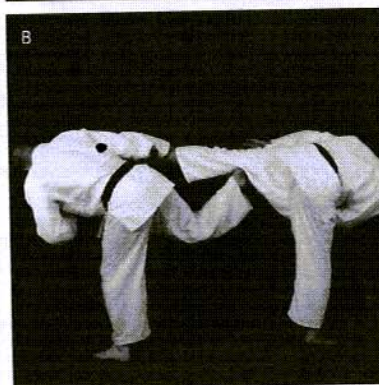
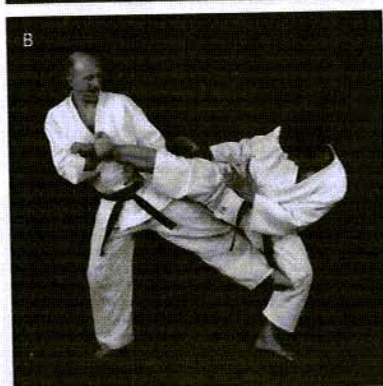
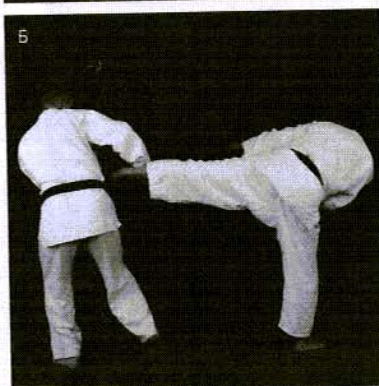
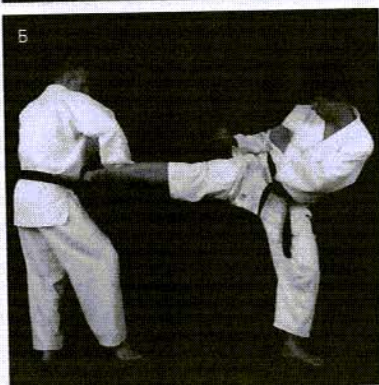




## 7. Против удара ногой в сторону (А—Г)

- Б. Шаг назад, П внешний сребающий блок
- В. Л низкий удар ногой в сторону
- Г. Поднять ногу противника и опрокинуть его на спину

Шаг назад необходим для ухода от удара соперника и подготовки собственного контрудара ногой в сторону. Уходя от удара, отведите свою впереди стоящую ногу кзади стоящей и подхватите ногу противника. Развернитесь на правой ноге и нанесите левой ногой удар в сторону по колену. Поднимите его ногу, сделайте шаг вперед и опрокиньте его на спину.



## 8. Против удара ногой в сторону (А—Г)

- Б. П внешний сребающий блок
- В. П восходящий удар ребром стопы
- Г. Л низкий крученный удар ногой назад

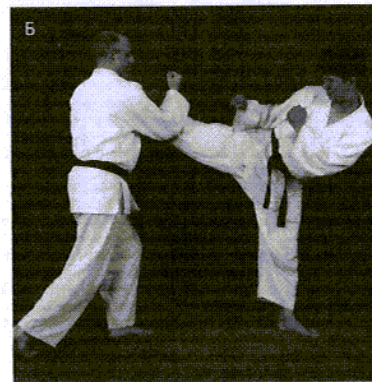
Блокируйте и подхватите ногу противника, отклоняясь назад и нанося ему удар под колено. Изготавливаясь к развороту, поставьте ногу на пол. Нанесите крученный или боковой удар под колено соперника. Эта комбинация должна быть очень быстрой, удары следует нанести до того, как противник восстановит равновесие.



## 9. Против кругового удара ногой вперед (А—Г)

- Б. Л. внешний оборачивающий блок
- В. П. удар внешней поверхностью предплечья
- Г. П. восходящий удар коленом

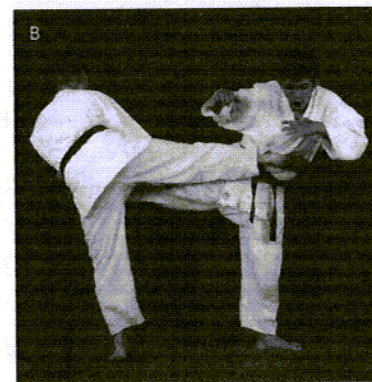
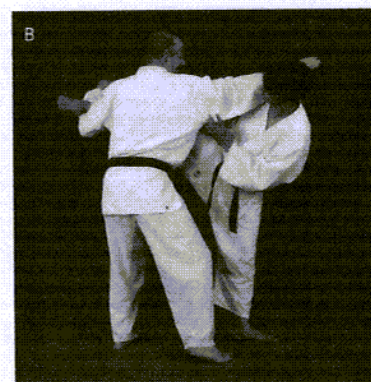
Сделайте шаг навстречу противнику, поставьте блок и поднимите его ногу одной рукой, другой рукой нанесите удар в голову, затем заведите руку на шею атакующего, пригните вниз его голову и нанесите удар коленом в его солнечное сплетение, по ребрам, в грудь или лицо. Для осуществления высоких ударов их нужно предварять двойным оборачивающим блоком.



## 10. Против кругового удара ногой вперед (А—Г)

- Б. Двойной оборачивающий блок
- В. П. круговой удар ногой вперед
- Г. П. низкий удар в сторону ребром стопы

Делая шаг навстречу противнику, выставленной вперед рукой поставьте блок, а другой рукой подхватите его ногу и, приподняв ее, нанесите удар по ребрам в точку LV-13 (подъемом стопы) или в пах, в точку LV-12 или SP-12 (основанием пальцев). Не опуская ноги, отведите ее и нанесите удар под колено в точку LV-8 или SP-10, опрокидывая противника на пол.

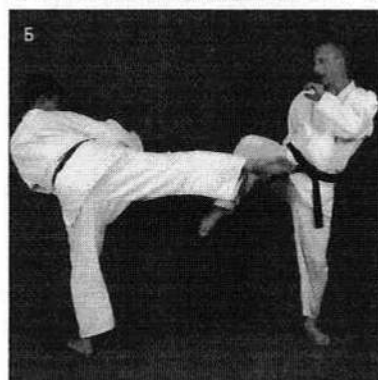
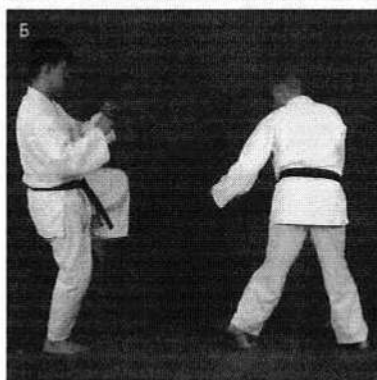
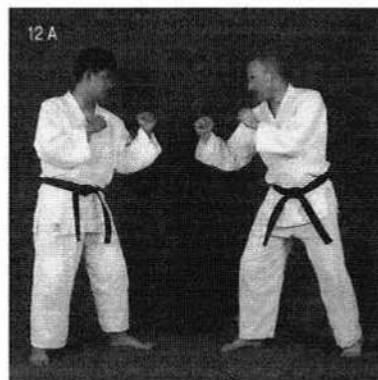
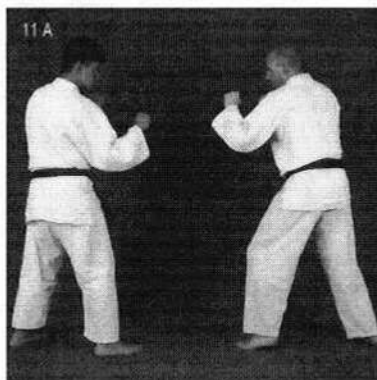




### 11. Против кругового удара ногой вперед (А—Г)

- Б. Шаг с разворотом
- В. П удар ногой назад с разворота
- Г. Л круговой удар ногой вперед

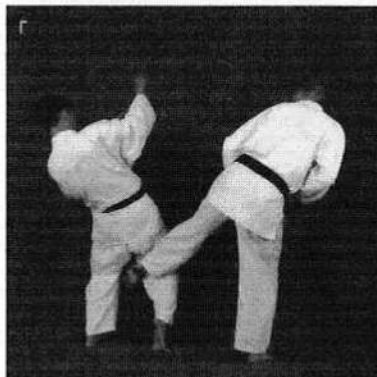
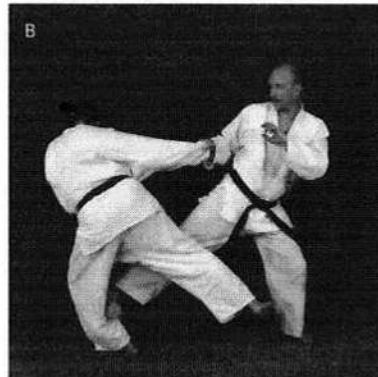
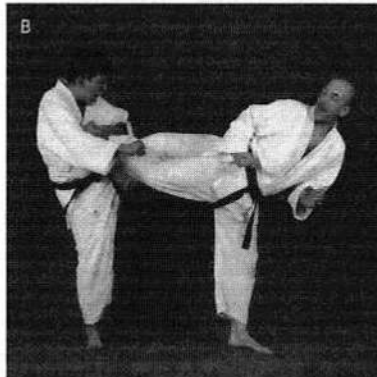
Эта контратака проводится без постановки блока. Почувствовав начало атаки, развернитесь и нанесите противнику удар ногой назад в грудь или живот. В ближнем бою применяйте задний апперкот ногой, затем нанесите сопернику круче-вой удар ногой вперед под колено или по икроножной мышце, по-вергая его на пол.



### 12. Против кругового удара ногой вперед (А—Г)

- Б. П внутренний блок ногой
- В. П низкий удар ногой в сторону
- Г. П удар основанием кулака изнутри наружу

Поднимите впереди стоящую ногу и блокируйте удар противника. Постарайтесь воздействовать на его лодыжку или подъем стопы (наиболее чувствительные области). Не опуская ногу, нанесите ею удар в сторону под колено с последующим проведением удара основанием кулака в висок или челюсть. Разворот осуществляется по горизонтальной дуге.



### 13. Против кругового удара ногой или удара ногой назад (А—Г)

- Б. Двойной оборачивающий блок
- В. П восходящий удар коленом
- Г. П круговой удар ногой вперед

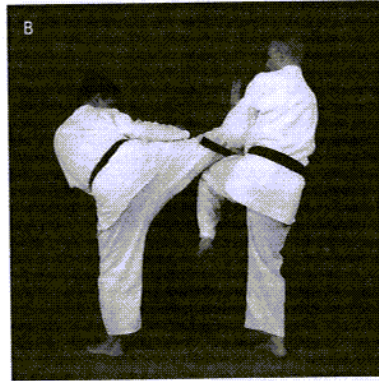
Сделайте шаг вперед. Блокируйте ногу противника выставленной вперед рукой, а отведенную назад руку заведите за его ногу. Удерживая его ногу на весу, нанесите удар коленом. Проведите круговой удар вперед по коленной чашечке (опорной ноги соперника), в пах или в голову. Пункт В можно пропустить.



### 14. Против кругового удара или удара ногой назад (А—Г)

- Б. Двойной оборачивающий блок
- В. Л восходящий удар коленом
- Г. Л низкий боковой удар ногой

Сделайте шаг вперед. Блокируйте ногу противника выставленной вперед рукой, а отведенную назад руку заведите за его ногу. Нанесите удар коленом под колено соперника и пригните его ногу вниз. Не опуская ноги атакующего, нанесите ему удар под колено, а затем прижмите стопой его коленную чашечку к полу.

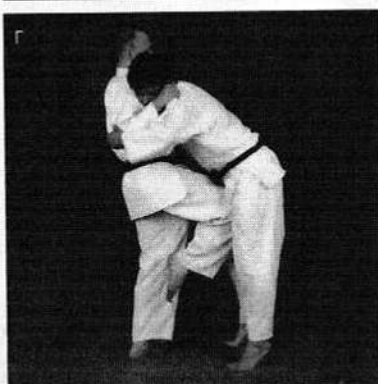
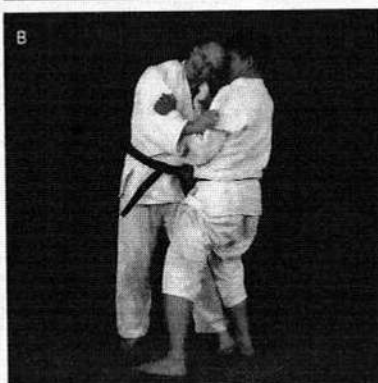
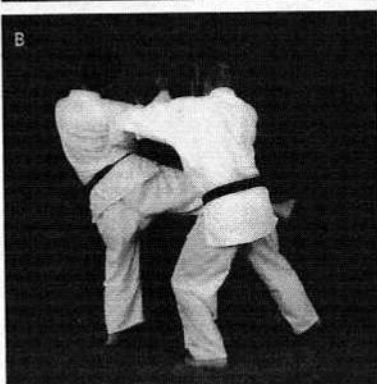
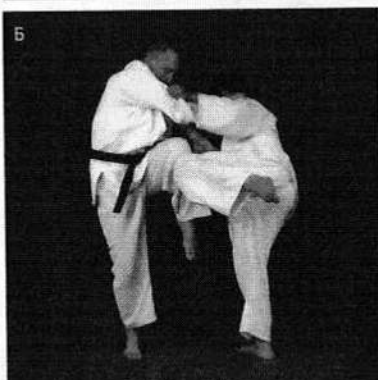
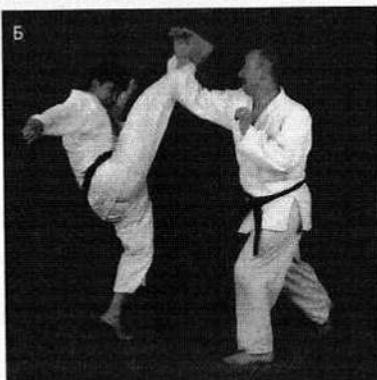
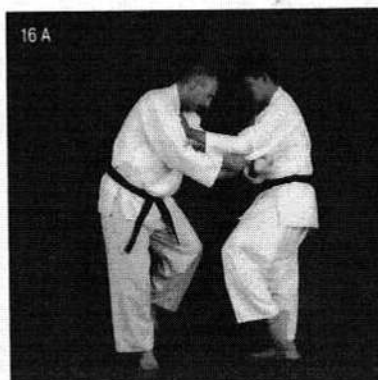
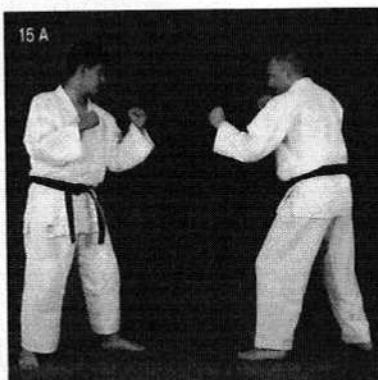




## 15. Против внешнего рубящего удара ногой (А—Г)

- Б. П восходящий блок
- В. Л хук кулаком
- Г. П нисходящий дуговой удар ногой

Сделайте шаг навстречу противнику и блокируйте его удар в тот момент, когда бьющая нога будет максимально поднята вверх, одновременно нанесите хук кулаком по его почкам в точку GB-25. Затем проведите нисходящий дуговой удар ногой под колено атакующего, опрокиньте его на пол. При проведении приема тяните противника за волосы или за одежду.



## 16. Против удара коленом (А—Г)

- Б. Л снаружи внутрь блок ногой
- В. Л впечатывающий удар ногой, боковой удар головой
- Г. П восходящий удар коленом

Из этого примера видно, как следует использовать ноги в ближнем бою, когда руки заняты (например, захвачены противником). Поднимите ногу, блокируя ею круговой удар коленом, затем, опуская ногу на пальцы или подъем стопы соперника, нанесите ему удар головой по носу и удар коленом в пах.

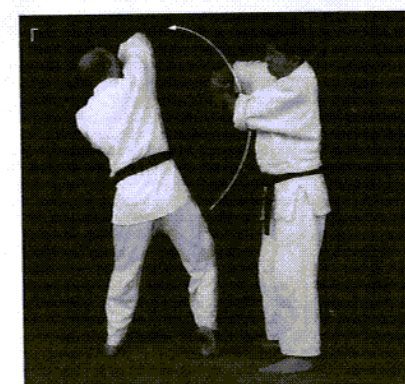
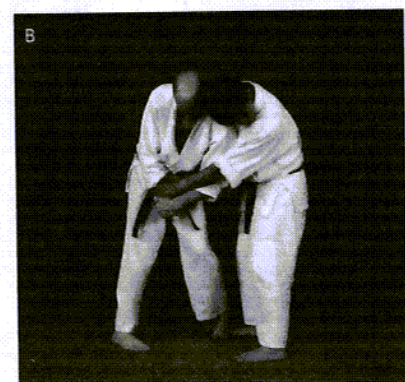
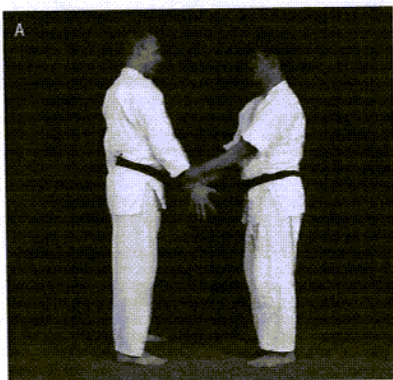






## Защита против захватов

*В этой главе рассматриваются примеры освобождения от простейших захватов, удушающих приемов и удержаний. Существуют и другие методы противостояния этим приемам, такие, как суставные замки и броски. При использовании удара как средства освобождения от захвата следует иметь в виду, что противник может воспользоваться инерцией вашего удара в собственных целях. Поэтому удар, за исключением особых случаев, не должен являться первым шагом по противодействию захватам и удержаниям. Иными словами, применение ударов оправданно, когда вы находитесь в крайне затруднительном положении или вынуждены обороняться против нескольких противников. Кроме того, к ударам следует прибегать бойцам, вынужденным обороняться против более мощных и крупных соперников. На следующих страницах рассматривается восемь примеров • применения ударов против простейших захватов.*



## 1. Против двойного захвата запястья (А—Д)

Атакующий хватает вас за запястье обеими руками. Образуется форма «живой руки» (А), подайте ладонь вперед, затем с силой потяните ее к себе, сделайте шаг вперед и нанесите внутренний удар локтем (Б) в челюсть (ST-4 или ST-7), висок или в лицо атакующего. Затем, продолжая движение, нанесите удар плечом в грудь противника, удерживая захваченную руку (В), сделайте шаг назад и, разворачиваясь на 180 градусов, освободите запястье тянущим движением вверх (Г). Завершите контратаку ударом внешней стороной кулака по челюсти или в висок противника (Д).

### Важные указания

В этой комбинации сочетаются три переходящих одно в другое круговых движения. При освобождении запястья от захвата используется инерция разворота туловища на 180 градусов (В—Г) и круговое движение локтя в вертикальной плоскости. Прием может исполняться и без ударов.

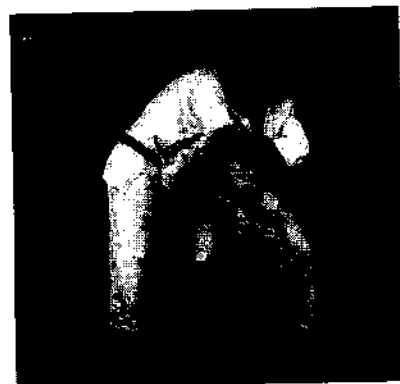






## 2. Против захвата запястья обеими руками (А—Е)

Атакующий хватает вас за запястье обеими руками. Образуется форма «живой руки» (А). Поставьте ступню между ногами противника. Освободитесь от захвата, ухватившись за ребро собственной ладони и выворачивая локоть вверх, вперед и вниз между руками противника (Б). При исполнении этого действия локоть движется по вертикальной круговой траектории, а запястье является точкой опоры. Затем, продолжая тянуть руку вверх (В), выполните удар локтем по ребрам или солнечному сплетению атакующего (Г), далее проведите восходящий удар ребром ладони в пах (Д) и удар тыльной поверхностью кулака в переносицу по точкам М-НН-3 или М-НН-4 (Е).



### Важные указания

Фактически эта комбинация является простейшим способом освобождения от такого рода захвата с добавлением ударов. При необходимости более сильного воздействия на противника, делая шаг ему навстречу (Б), нанесите удар плечом или головой. После удара локтем немедленно проведите удар ребром ладони в пах. Удар осуществляется в вертикальной плоскости. После пункта Г можно выполнить нисходящий удар тыльной поверхностью кулака в нос.

В обоих случаях захватывается собственная ладонь, которая может быть сжатой в кулак или открытой. «Открытый» или «закрытый» захваты определяют тип последующего удара.



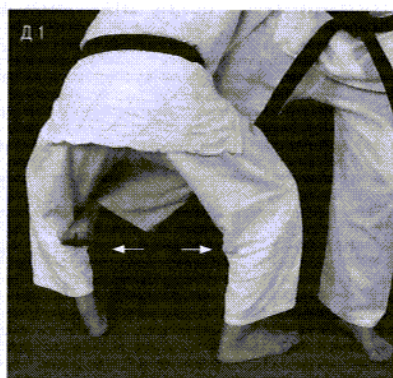
### 3. Против захвата обеих запястий (А–Д)

Атакующий хватает вас за обе руки. Образуйте форму «живых рук». Сделайте шаг назад и потяните ладони к бедрам, вынуждая противника сделать шаг вперед (Б). Разверните ладони в стороны, вверх и внутрь. Захватите оба запястья противника и выкрутите их внутрь (В). Нанесите удар под колено соперника по точкам SP-10 или LV-8. Далее проведите правой ногой удар вперед под колено его впереди стоящей ноги (Г). Не опуская ноги, отведите ее и нанесите удар под колено сзади стоящей ноги противника (Д).

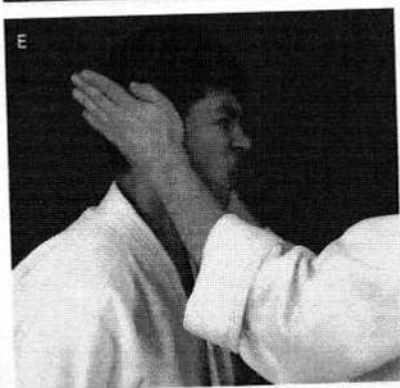
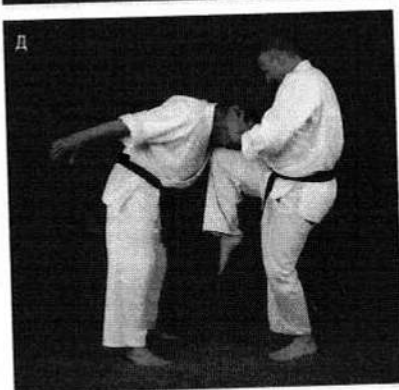
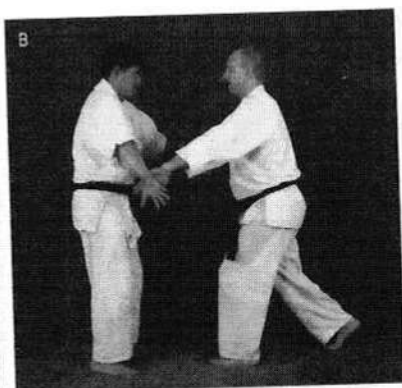


#### *Важные указания*

При выкручивании и захвате запястий противника одна рука толкает его в направлении подмышки, а другая осуществляет втягивающее движение в сторону груди. Круговой удар ногой может быть направлен в коленную чашечку (основанием пальцев) или под колено (подъемом стопы). Удар ногой в сторону наносится ребром стопы.





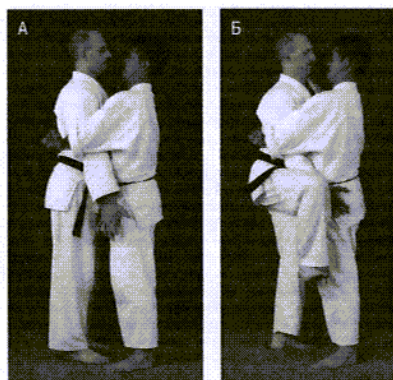


#### 4. Против захвата обоих запястий (А—Е)

Атакующий хватает вас за обе руки. Образуйте форму «живых рук». Отведите правую ногу назад и потяните руки вниз. Подайте ладони наружу и вверх (Б). Освободите обе руки ударами ребер ладоней по точкам SI-5 или SI-6. Оттолкните руки в сторону (В). Нанесите противнику удар открытыми ладонями по ушам, а коленом в пах (Г). Не убирая рук, пригните голову соперника и нанесите ему восходящий удар коленом по лицу (Д).

##### *Важные указания*

Атакуя барабанные перепонки противника, держите ладони горизонтально. Центр ладоней должен приходиться на ушные отверстия. Плотнo сомкните пальцы, что при ударе создаст давление внутри ушной раковины. Не следует складывать руки в виде чашечки — это неэффективно. Наклоняйте голову соперника, сомкнув ладони на затылке или удерживая его за уши или за волосы. В этой комбинации возможно проведение и других ударов (например, двойного внутреннего удара основаниями ладоней по вискам).

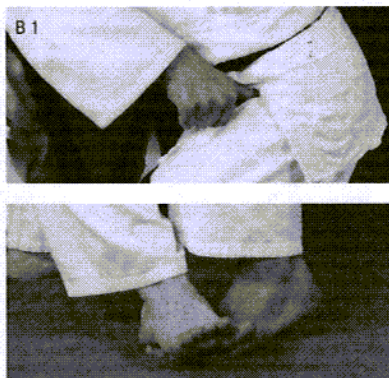


**5. Против «медвежьего объятия» спереди**

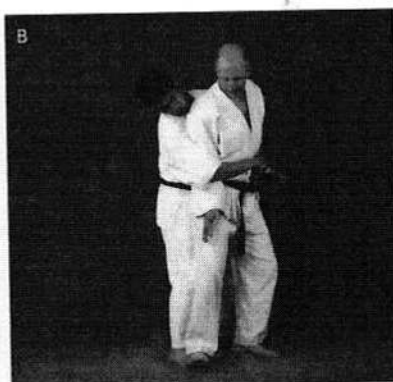
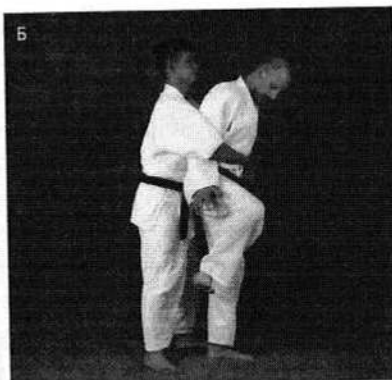
Атакующий захватывает ваши руки и туловище спереди (А). Поднимите правую ногу (Б), с силой опустите ее на пальцы или на подъем ноги противника и нанесите удар большими пальцами рук в точки SP-12 на бедрах (В) или в GB-25 на ребрах. Это ослабит его хватку, создаст место для маневра и частично освободит ваши предплечья и ладони. Опустите туловище и ударьте противника в лицо растопыренными пальцами. Воздействуйте большими пальцами рук на нервные окончания, расположенные под челюстью, а остальными пальцами — на глаза и щеки (ST-3). Толкните его голову вверх, назад и вниз (Г), что неизбежно приведет к падению (Д).

#### *Важные указания*

Эту контратаку можно применять даже тогда, когда захвачены ваши предплечья и ладони. В этом случае вам придется освободить место для маневра, иначе вы не сможете захватить голову противника. Выбор чувствительных точек зависит от конкретной ситуации, в частности от размера тела противника. Иными словами, пользуйтесь любой подвернувшейся возможностью. Можно ущипнуть противника за бедро или другое чувствительное место.

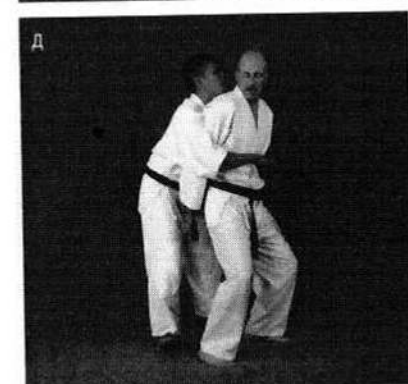
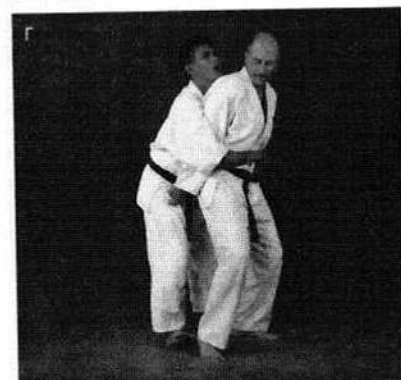






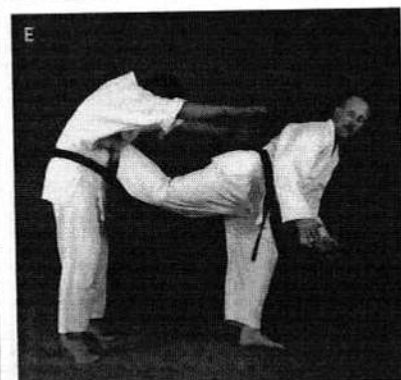
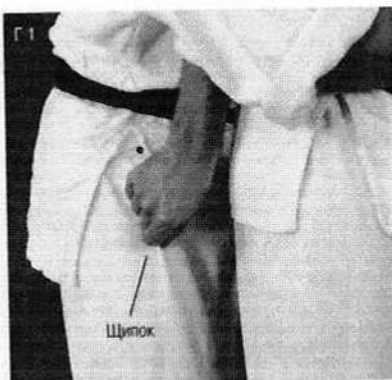
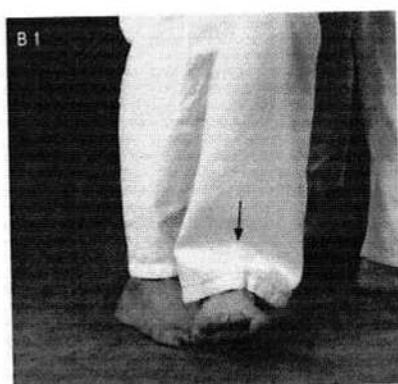
## 6. Против «медвежьего объятия» сзади (А—Е)

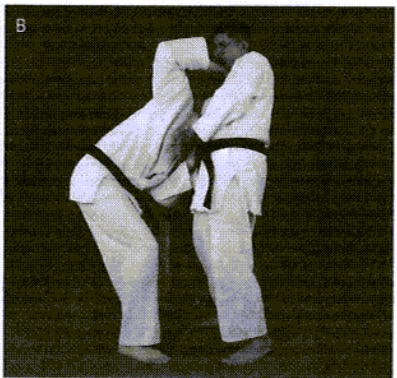
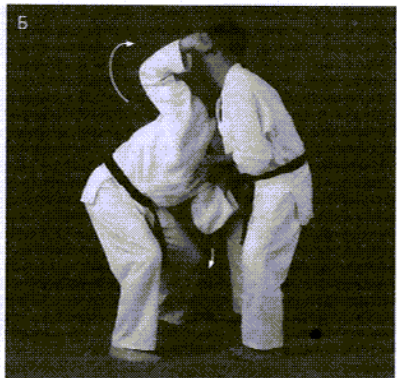
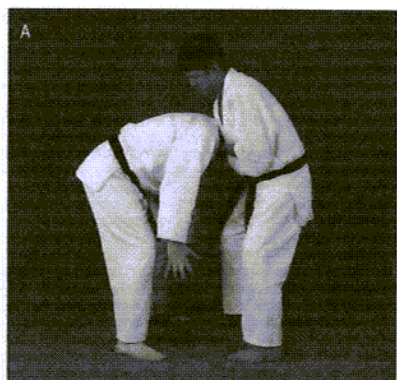
Противник захватывает ваши руки и туловище сзади (А). Пяткой или ребром ботинка с силой наступите ему вначале на одну ступню, затем на другую, воздействуя на пальцы ног или на нервные окончания, расположенные между плюсневными костями в точках GB-41 или LV-3 (Б—В). Ущипните противника за оба бедра (Г). Применяя этот прием, захватывайте незначительный участок кожи — это более болезненно. Нанесите двойной удар пальцами рук в пах по точкам SP-12 и LV-12 (Д). Как только противник отпрянет назад, нанесите ему удар ногой назад в пах или по туловищу (Е).



### Важные указания

В эту комбинацию можно включить и другие удары. Например, удар головой назад по лицу; удар пяткой под колено (SP-9, SP-10); по коленной чашечке; по голени (KI-8, SP-6, LV-5) или удар вверх по яичкам. Одного удара может оказаться недостаточно, поэтому применяйте серию ударов, не повторяя тех, которые не оказывают должного эффекта.



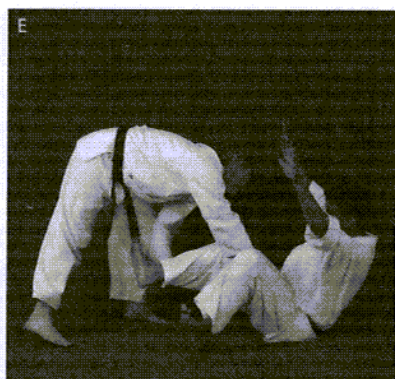
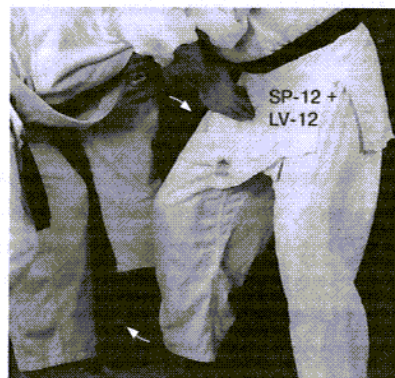


## 7. Против удушения спереди (А—Е)

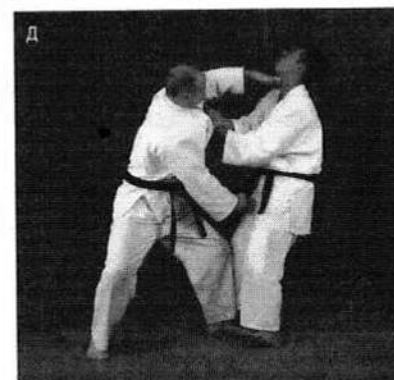
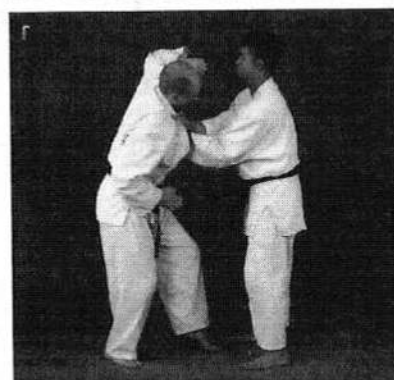
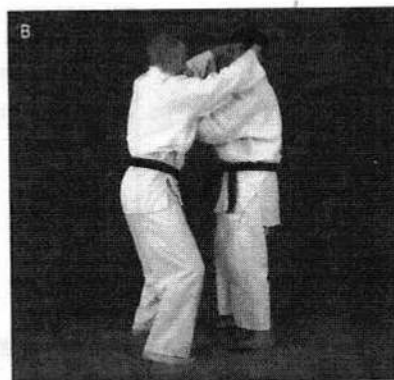
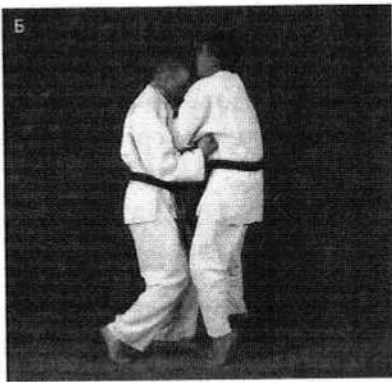
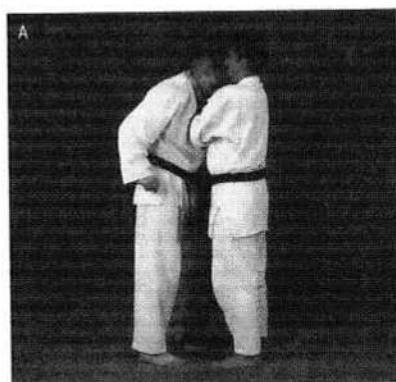
Противник применяет удушение спереди (А). Ослабьте давление, оттягивая вниз левой рукой его руку. В данной ситуации можно применить следующие удары: хук кулаком (кулак развернут) в висок или челюсть (Б), удар рукой-копьем по горлу в точку СО-22 (В), восходящий удар кулаком большого пальца по гениталиям (Г). Ослабив захват, опустите левую руку вниз и, подтягивая лодыжку соперника, нанесите правой рукой удар пальцами в пах по точкам SP-12, LV-12 (Д), вызывая падение (Е). Впрочем, падение соперника на пол может произойти уже на этапе В.

### Важные указания

Данный тип удушающего приема является крайне опасным. Этим приемом умелый соперник без труда ломает шейные позвонки или вызывает разрыв дыхательного горла. Поэтому используйте все возможности для достойной контратаки.





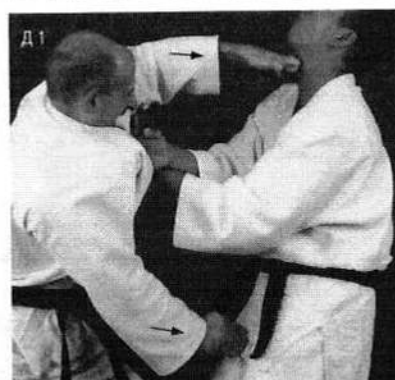
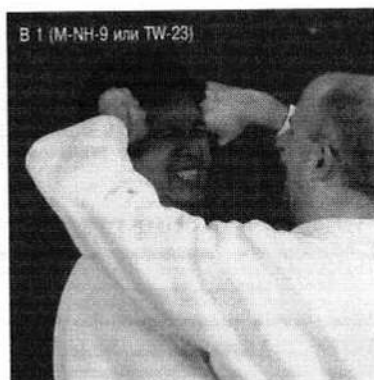


## 8. Против удушения двумя руками (А—Д)

Противник применяет удушение с перекрестным захватом ворота куртки (А). Нанесите двойной апперкот кулаками по ребрам в точки LV-13 (Б), затем двойной хук кулаками по вискам в точки М-НН-9 (В). Сделайте шаг назад правой ногой, отведите правую ладонь вниз, а левую вверх и сместите вес тела на сзади стоящую ногу (Г). Сделайте шаг вперед и нанесите двойной удар суставами пальцев обеих рук в горло по точке СО-23 и в пах по точкам LV-12 и SP-12 (Д). Как только противник ослабит захват, оттолкните его назад.

### Важные указания

Опытный противник постарается максимально сократить дистанцию. Если он достаточно опытен, то вскоре вы потеряете сознание. В зависимости от серьезности угрозы применяйте те или иные серии ударов, помня о том, что одновременное воздействие на болевые точки в двух местах увеличивают ваши шансы на удачный исход поединка.



**Издательская группа «ГРАНД-ФАИР»**

приглашает к сотрудничеству авторов  
и книготорговые организации

*Телефон / факс:*

**(095) 721 - 38 - 56**

(многоканальный)

*Почтовый адрес:*

**109428, Москва, ул. Зарайская, д. 47, корп. 2**

*e-mail:* **office@grand-fair.ru**

*Интернет:* **http://www.grand-fair.ru**

*Серия «Боевые искусства»*

**Марк Тедески**

**ИСКУССТВО АТАКИ**

*Практическое руководство*

Корректор Л. Савельева

Оригинал-макет и верстка И. Колгарёва

Дизайн обложки А. Матросова

ЛР 065864 от 30 апреля 1998 г.

Подписано в печать 20.09.2005.

Формат 84 × 108 1/16. Бумага офсетная.

Гарнитура «Таймс». Печать офсетная.

Усл. печ. л. 22,1. Тираж 3000 экз.

Заказ 976.

Издательство «ФАИР-ПРЕСС»

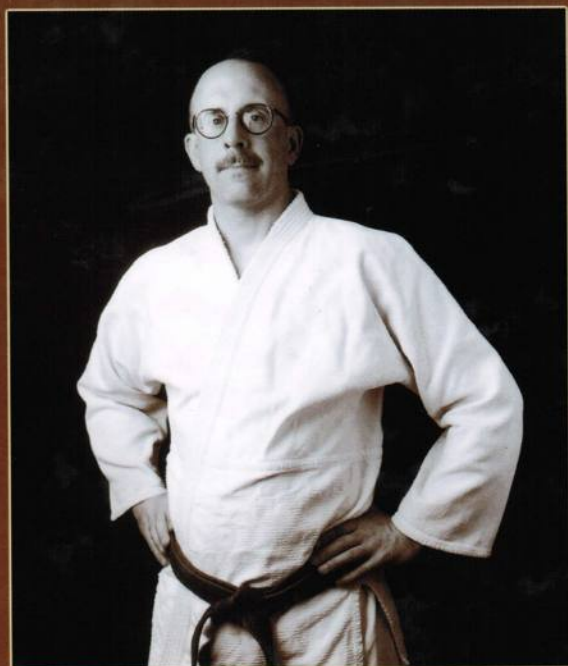
109428, Москва, ул. Зарайская, д. 47, корп. 2

Отпечатано

в ОАО «Можайский полиграфический комбинат».

143200, г. Можайск, ул. Мира, 93





**Марк Тедески** — писатель и всемирно известный мастер, обладатель черного пояса и пятого дана в хапкидо — воинском искусстве, сочетающем в себе целительство и боевую технику. Занимается боевыми искусствами с 1974 года. Особенно много внимания уделяет стилям хапкидо, тэквондо, дзюдо, джиу-джитсу и каратэ. Его книги по боевым искусствам, где ясность и простота изложения сочетаются с прекрасным оформлением, пользуются большой популярностью во всем мире.

# МАРК ТЕДЕСКИ

# ИСКУССТВО

# АТАКИ

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

*Эта книга содержит уникальные сведения о фундаментальных принципах и технике искусства атаки, взятого на вооружение большинством школ боевых единоборств. Более 1400 фотографий представляют свыше 400 технических приемов, используемых при проведении практически всех типов атак: ударов руками, ногами, головой и корпусом; ударов в прыжке и из положения лежа; а также защитной техники, приемов контратаки и воздействия на акупунктурные точки. Подробно рассматриваются боевые комбинации, включая стойки, работу ног, захваты, технику падения и кувырков. В книге дается точная схема 106 акупунктурных точек и проводится сравнительный анализ разных стилей боевых искусств.*

ISBN 5-8183-0747-6



9 785818 307473