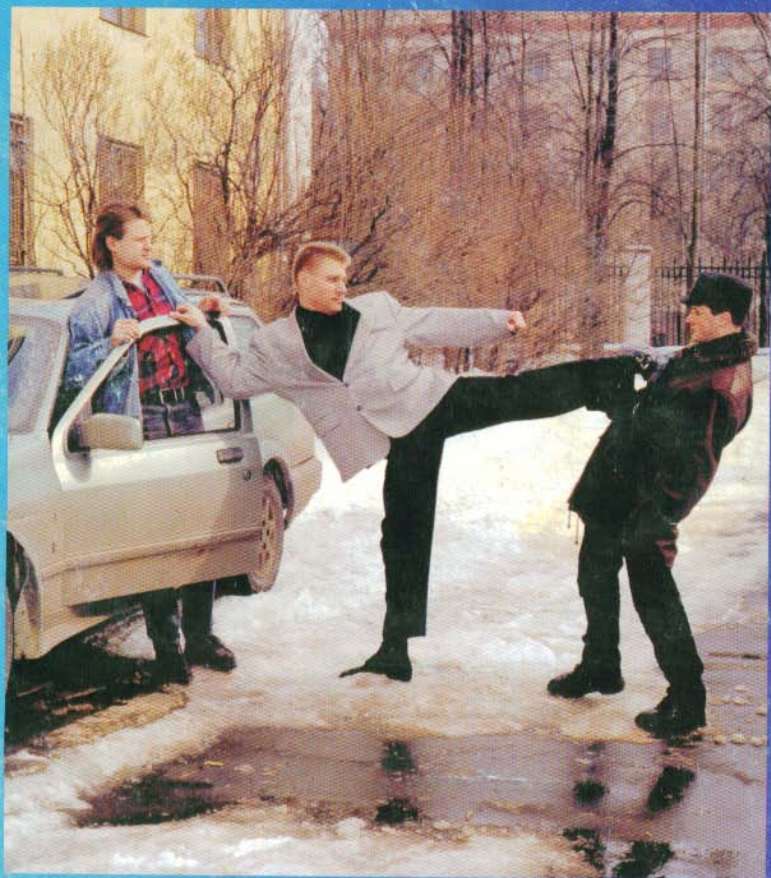


М. Накаяма, Д. Дрэгер

ПРАКТИЧЕСКОЕ КАРАТЭ *на улице*



Самозащита от нескольких противников
Самозащита от вооруженных противников
Особо сложные случаи самозащиты

Накаяма М., Дрэгер Ф. Донн

Н 21 Практическое каратэ на улице / Пер. с англ. — М.:
ФАИР-ПРЕСС, 1999. — 288 с.: ил. — (Боевые искусства).

ISBN 5-8183-0130-3

Это классическое руководство по самозащите, написанное М. Накаямой при участии Д. Дрэгера, включает три раздела. Первый раздел посвящен защите из положения стоя, сидя или лежа от двух или трех нападающих. Во втором разделе рассматриваются приемы самозащиты от противника, вооруженного дубинкой, палкой, ножом или разбитой бутылкой. Третий раздел включает приемы самозащиты в особо сложных ситуациях: во время нападения в машине, при обороне со связанными руками, а также рекомендации по противостоянию противнику, вооруженному особо опасным холодным (бритва, топор, цепь) или огнестрельным оружием.

Издание рассчитано на человека со средними физическими способностями и ограниченным временем и может использоваться для самостоятельных занятий после успешного овладения техникой, рассмотренной в книге «Практическое каратэ для всех».

ББК 75.715

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 5-8183-0130-3

© Накаяма М., Дрэгер Ф. Донн
© Серия, оформление, перевод.
ФАИР-ПРЕСС, 1999

ОТ РЕДАКЦИИ

«Практическое каратэ на улице» — это классическое руководство по самозащите знаменитых учителей М. Накаямы и Д. Дрэгера. Руководство включает приемы, изучение которых реально поможет найти выход из опасных жизненных ситуаций при нападении одного или нескольких противников, невооруженных и вооруженных, применяющих удары или захваты. В этой книге вы найдете примеры защиты из положения стоя, сидя и лежа, а также приемы самозащиты при ограниченном свободном пространстве и на скользкой земле. Все ситуации близки к реальным и сопровождаются рисунками. Если книга тех же авторов под названием «Практическое каратэ для всех» включала базовые элементы и движения, а также относительно простые случаи защиты для мужчин и женщин от одного невооруженного противника, то данный труд рассматривает значительно более сложные приемы самозащиты в особо опасных, сложных ситуациях.

Не забывайте, что вы должны обладать определенными навыками и техникой, так называемым базовым курсом, прежде чем решитесь применить полученные в этой книге знания на практике. Поэтому постарайтесь изучить не только эту книгу, но и другой классический труд М. Накаямы и Д. Дрэгера «Практическое каратэ для всех», а также не забывайте о ежедневных, пусть и кратковременных, тренировках.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Каратэ — это боевое искусство, разработанное людьми, которым было запрещено использование оружия. Таким образом, оно создавалось как искусство защиты. При высокой степени мастерства для самозащиты достаточно одних рук (что, собственно, и означает слово «каратэ», то есть «пустая рука»). Однако для достижения мастерства требуется строгая дисциплина — как ума, так и тела. Главная цель данной серии из 6 книг — без изложения продвинутых техник каратэ, которые требуют многих лет занятий, описать упрощенную систему легких для изучения приемов, предназначенных для характерных ситуаций самозащиты.

Каратэ высоко ценится как вид спорта, как способ самозащиты и система общей физической подготовки. Все более популярным становится каратэ в школах, учреждениях, на предприятиях, в правозащитных органах и вооруженных силах (степень популярности зависит от потребностей). Исходя из этого, мы надеемся, что информации, содержащейся в этих книгах, будет более чем достаточно для удовлетворения большого спроса на каратэ как на чисто оборонительную систему.

В заключение можно сказать, что, если читатели книг этой серии постигнут принципы и идеалы каратэ, применяя приемы каратэ с осторожностью и благоразумием, они проявят уважение к этому замечательному искусству.

*Дзэнтаро Косака,
бывший министр иностранных дел Японии,
директор Японской ассоциации каратэ*

Первая, самая полная и серьезная книга по каратэ на английском языке, озаглавленная «Каратэ: искусство борьбы "пустая рука"» (авторы: Хидэаки Нисияма и Ричард К. Браун, инструктор и член Японской ассоциации каратэ соответственно), вышла в 1960 году. Она представляла каратэ в трех главных аспектах: как полезное для здоровья физическое искусство, как зрелищный вид спорта и эффективная форма самозащиты. Эта книга считается базовым учебником Японской ассоциации каратэ и служит отличным справочником как для новичков, так и для специалистов. Многие любители каратэ считают, что изучение классического каратэ в современном западном обществе несколько непрактично, главным образом потому, что ограниченное время не дает необходимой интенсивности занятий. Они хотели бы свести понимание каратэ в основном к аспектам самозащиты. С этой единственной обучающей целью и была подготовлена серия «Практическое каратэ», где в упрощенной форме описываются движения, необходимые для самозащиты, которым может научиться любой человек со средними физическими способностями.

Авторы — главный инструктор Японской ассоциации каратэ М. Накаяма и хорошо известный инструктор по боевым искусствам Донн Ф. Дрэгер — вносят в каратэ взвешенный, практичный и функциональный подход, основанный на потребностях западного общества. Эти специализированные книги по каратэ дают полноценные и подробные объяснения практического искусства самозащиты. Все движения выполняются в повседневной одежде и приближены к реальности.

В настоящее время каратэ привлекает внимание всего мира и популяризируется в поразительных масштабах. Я искренне надеюсь, что эта серия книг будет повсеместно использоваться как полезный справочник для любителей каратэ во всем

мире. Кроме того, я надеюсь, что показанные в этой серии книг приемы будут применяться исключительно в случаях крайней необходимости. Пусть благоразумие будет главным принципом их применения.

*Масатомо Токаги,
постоянный директор и глава генерального отдела
Японской ассоциации каратэ*

ОТ АВТОРОВ

Возможно, нет худшей услуги, чем создание у человека ложной уверенности в способности к самозащите. Проявляется ли такая ложная уверенность во время службы в вооруженных силах или в повседневной жизни — результат будет одним и тем же (хотя и в различном масштабе)... КАТАСТРОФА!

Нынешний «бум» вокруг каратэ внушил многим «специалистам» серьезное чувство ложной безопасности. Это естественное порождение слабой человеческой психики. Каждый хочет быть способным защитить от опасностей себя и своих близких. И каждый поспешно обращается к любой кажущейся гарантии таких способностей.

Недобросовестные и неквалифицированные самозваные «специалисты» по каратэ ежедневно эксплуатируют эту человеческую слабость и дурачат наивную, ни о чем не подозревающую публику. Это грубое мошенничество, которое основывается на поверхностном изучении таинственных восточных боевых искусств, таких, как каратэ, почти всегда привлекает яркими эпитетами — «суперсокрушительная», «потрясающая тактика» — и гарантирует вам такое мастерство, которое делает вас «бесстрашными». Многие такие «специалисты», не имея достаточной квалификации, чтобы преподавать столь сложный предмет, как самозащита, особенно если это самозащита для женщин, предлагают краткосрочные курсы, обещающие надежную защиту при любых обстоятельствах каждому, кто заплатит за изучение некоторых секретов Востока. Ложное чувство собственной безопасности, даваемое такими занятиями, не выдерживает проверки в реальных условиях, превращаясь в чувство собственной неполноценности и глубокого разочарования. Прежде чем сделать выбор в пользу какой-нибудь такой «дающей возможность быстро овладеть мастерством» схемы, ее следует тщательно исследовать, ибо настоя-

щее каратэ включает в себя регулярные серьезные тренировки и не может быть «кратким курсом».

С другой стороны, есть и настоящие учителя, которые дают полноценные знания, имеющие глубокие корни в традиционном классическом каратэ. Внимательно выбирайте инструктора, потому что ваша жизнь в его руках. Правильно освоенная техника каратэ на всю жизнь останется для вас незаменимым средством самозащиты. Неправильно освоенная с неквалифицированным учителем техника может довести вас до больницы или до кладбища.

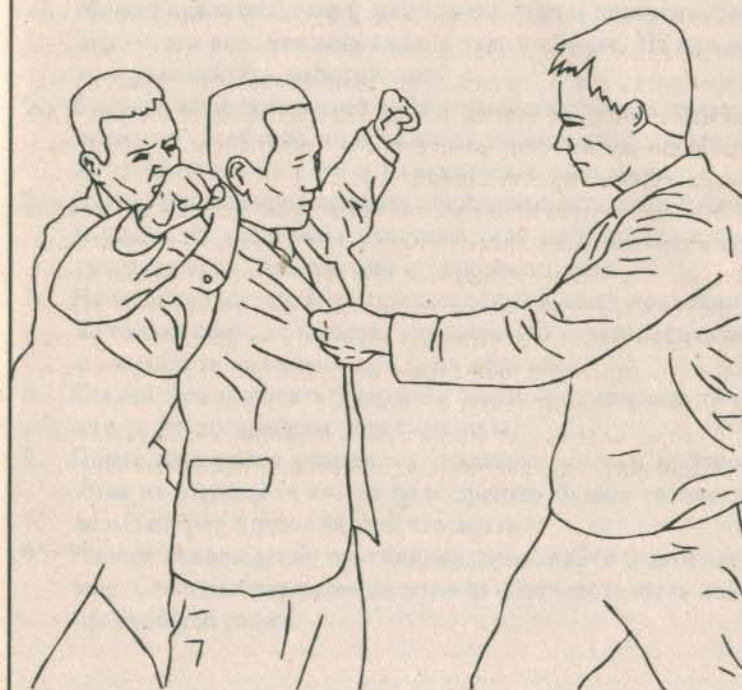
Средний человек связан повседневной жизнью, требующей огромных затрат времени и сил, чтобы заработать на хлеб. Свободное время обычно сводится к минимуму и тратится на занятия, требующие гораздо меньших сил и напряжения, чем классическое каратэ. Однако все более очевидной становится потребность в практической системе самозащиты, рассчитанной на среднего человека, поскольку, как свидетельствуют полицейские картотеки, возрастает число грабежей, убийств и других тяжких преступлений.

Мы напоминаем читателю, что даже полное овладение рассматриваемыми здесь приемами не сделает его непобедимым, но, несомненно, подготовит к защите своей жизни и жизни других в случае необходимости. Мы напоминаем также, что чтение с одним-двумя повторениями на практике каждого приема не принесет ощутимых результатов. В любом случае вы должны тренироваться.

Авторы благодарят Японскую ассоциацию каратэ (Токио) за поддержку, сделавшую издание этой книги возможным.

*М. Накаяма и Донн Ф. Дрэгер
Токио, Япония*

САМОЗАЩИТА ОТ НЕСКОЛЬКИХ ПРОТИВНИКОВ



ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Не допускайте недооценки противника. Всегда исходите из того, что он опасен.
2. Чтобы избежать атаки противника и заставить его принять положение, удобное для вашей контратаки, ключевыми должны быть движения ног, перенос веса тела и повороты корпуса.
3. Для максимального эффекта используйте вращение всего корпуса, а не движения его отдельных частей.
4. Если земля под ногами неровная, ухабистая или скользкая, вы не всегда сможете двигаться так, как хотелось бы. Может оказаться, что перенос веса тела и повороты бедер — это все, что возможно в таком случае. Не слишком увлекайтесь работой ног.
5. В каратэ ваше тело может эффективно действовать, только если оно устойчиво, то есть когда, нанося удар, вы крепко опираетесь на ноги и находитесь в равновесии.
6. Для максимального эффекта согласовывайте свои блоки и удары по «целевым» участкам тела противника с перемещениями, поворотами и переносом веса.
7. Не противопоставляйте превосходящей силе противника только силу, а старайтесь гармонично уравновесить ее и направить выгодным для себя образом.
8. Старайтесь наносить удары по жизненно важным точкам, а не по крепким участкам тела.
9. После нанесения ударов по уязвимым местам противника не упускайте его из поля зрения, будьте готовы к возможному продолжению его атаки.
10. Нанося повреждение противнику, проявляйте благоразумие. Степень повреждения должна соответствовать конкретной ситуации.

Глава 1

НАПАДЕНИЕ НА СТОЯЩЕГО ИЛИ ИДУЩЕГО ЧЕЛОВЕКА

При нападении пары или небольшой группы невооруженных противников один или двое из них обычно применяют захваты, удержание рук, частей одежды, обхваты и удушение, в то время как второй или остальные члены группы угрожают вам дальнейшими насильственными действиями, включающими обыск, удары руками, коленом, ногами или их комбинацию. Против необученного человека может эффективно использоваться любой подобный метод.

Ситуации самозащиты от двух и более невооруженных противников, применяющих такие действия, очевидно, достаточно сложны: неправильные ответные действия могут привести к серьезной травме или потере жизни.

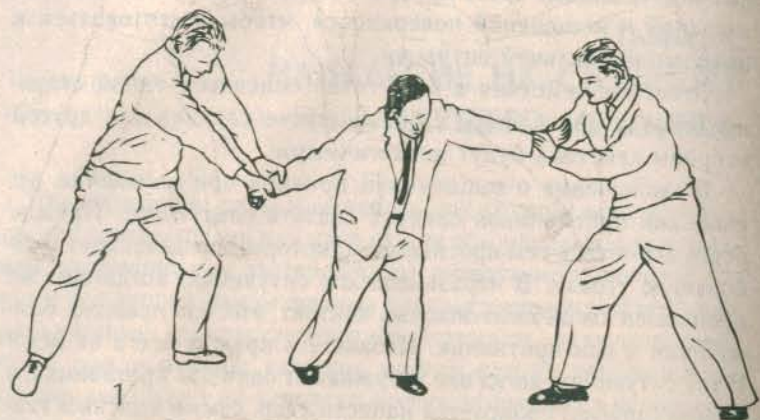
Человек, хорошо обученный приемам каратэ, способен уверенно встретить подобную опасность. Однако существует огромная разница между хорошо обученным и средним человеком. Ситуации и соответствующие ответные действия, описанные в этой главе, специально подобраны для среднего человека на основе принципов, необходимых для успешной защиты в типичных случаях нападения нескольких невооруженных противников на стоящего человека.

Как и для книги «Практическое каратэ для всех», описанные здесь ответные действия должны отрабатываться с партнерами. На начальном этапе внимательно контролируйте движения, выполняя их в медленном темпе до тех пор, пока полностью не ощутите правильное выполнение. Постепенно увеличивайте скорость нападения партнеров и скорость собственных движений. Стремитесь достичь автоматического реагирования. Этому помогут регулярные занятия (несколько раз в неделю по несколько минут в день).

Тренировка должна проводиться в повседневной одежде. Не совершайте такую ошибку, как занятия только на ровной гладкой поверхности типа гимнастического пола, но старайтесь выполнять данные здесь приемы на траве, гравии, а также на мощеной и немощеной поверхности, чтобы подготовиться к возможной реальной ситуации.

Ответные действия в этой главе описаны с одной стороны (справа или слева), в большинстве случаев для другой стороны действия будут аналогичными.

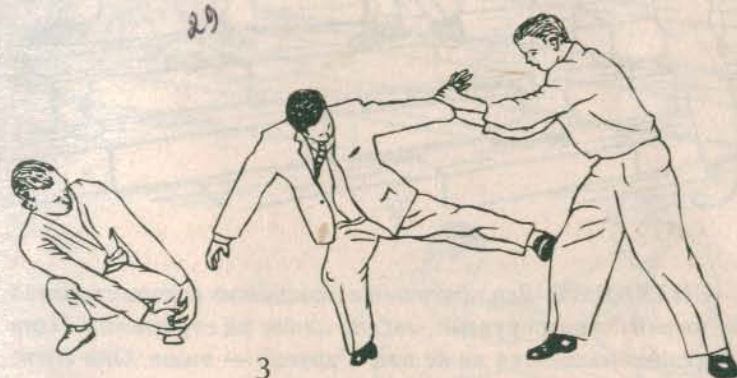
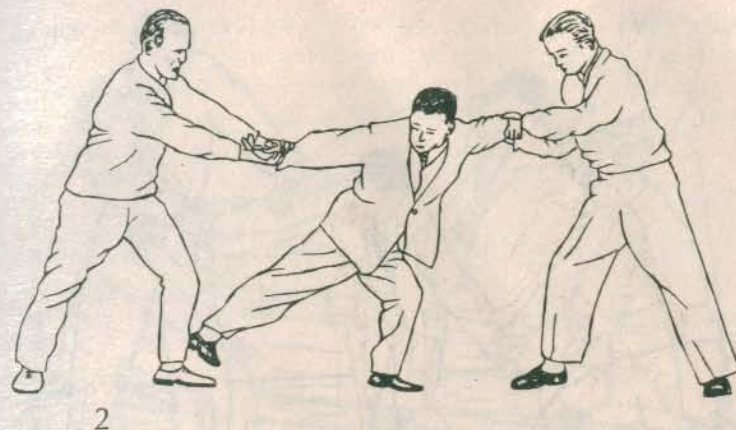
В заключение о выполнении приемов при нападении нескольких противников следует сказать следующее. Прежде всего займитесь тем противником, который представляет наибольшую угрозу. В неразвившихся ситуациях, когда еще не произошел какой-либо опасный контакт, это, как правило, ближайший к вам противник. Избавьтесь прежде всего от него! В тех ситуациях, когда вас удерживают один-два противника, а другой (другие) собирается нанести удар, самым опасным также может быть ближайший к вам противник, но может быть и другой. Противники, которые просто удерживают вас, как правило, могут на какой-то момент считаться «вне действия», поскольку все их внимание сосредоточено на том, чтобы держать вас. В этих случаях наносите удар сначала одному из тех, кто «не занят» и угрожает вам. Какой бы у вас ни был план, никогда не надейтесь, что первое же ваше ответное действие разрешит ситуацию. Лучше предположить, что понадобится постоянная бдительность, которая даст вам возможность при необходимости продолжить свою атаку. Ценой недостатка бдительности может быть ваша жизнь! Удары защищающегося, как правило, показаны в один участок, но следует изучить и другие возможности.



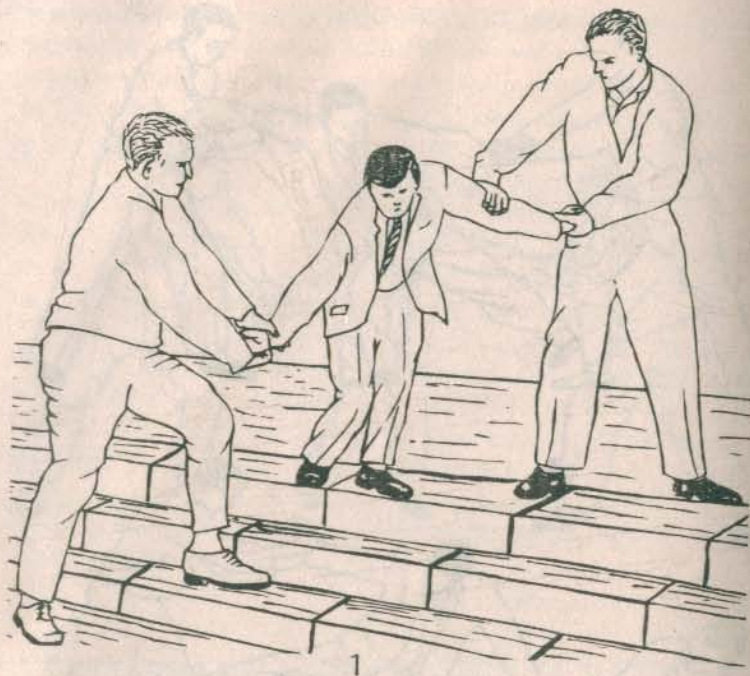
СИТУАЦИЯ. Вас схватили два противника, каждый из которых захватил одно из запястий обеими руками. Они пытаются вывернуть ваши кисти и заставить вас подчиниться (1).

Ответные действия. Быстро сместите вес тела на левую ногу, слегка согнув ее в колене. Поднимите правую ногу, оторвав ее от земли, и согните ее в колене так, чтобы бедро было параллельно полу. Для того чтобы помочь себе сохранять равновесие, напрягите в определенной степени руки. Нанесите жесткий боковой удар ребром стопы правой ноги по диагонали вниз по ближайшей ноге противника в любой участок между коленом и подъемом стопы (2).

Сразу после удара возвратите правую ногу на землю, слегка согнув ее в колене, и быстро перенесите на нее вес тела. Затем поднимите левую ногу, согнув ее в колене так, чтобы бедро было параллельно полу. Нанесите жесткий боковой удар ребром левой стопы вниз-влево по ближайшей ноге противника, держащего вас за левую руку, в любое место между коленом и подъемом стопы (3).



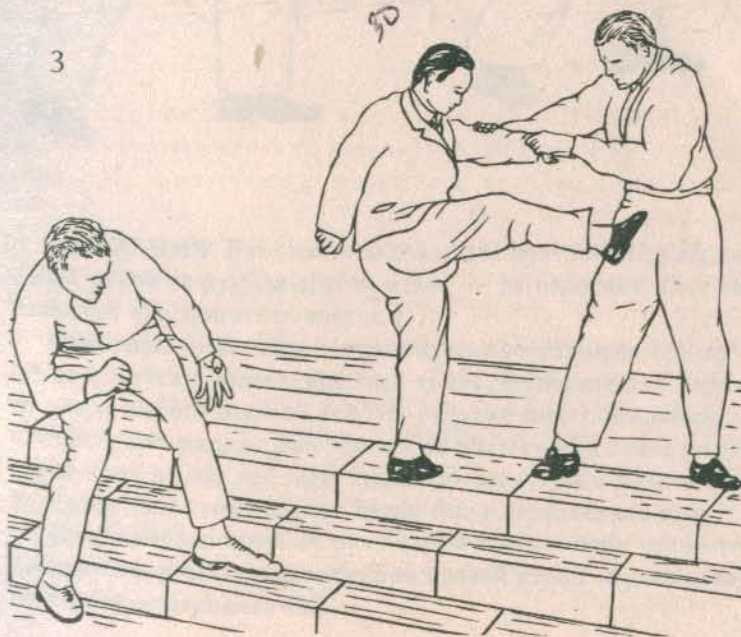
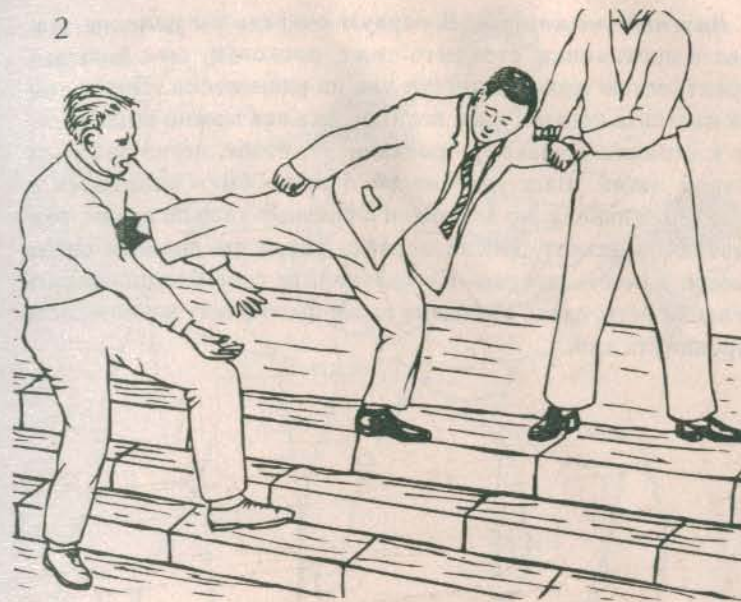
Важные моменты. Вам будет легко удерживать равновесие на ударах ногами, когда противники держат вас за руки. Дергаясь или пытаясь вырваться, вы потеряете наилучшую возможность для атаки и увеличите агрессивность противников. После первого удара ногой противник может отпустить вашу руку, и вы должны быть готовы к продолжению его атаки уже с другой тактикой. Если вы можете провести два удара ногами единым движением, то можно использовать серию поочередных ударов ногами — это обезвредит самых сильных и напористых противников. При ударах ногами не наклоняйтесь в стороны.



СИТУАЦИЯ. Два противника, каждый из которых схватил вас за руку обеими руками, напали на вас на ступеньках. Один противник находится ниже вас, а другой — выше. Они хотят заставить вас подчиниться (1).

Ответные действия. Удобно поставьте стоящую выше левую ногу на ступеньку и быстро переместите на нее вес тела, слегка согнув колено. Высоко поднимите правую ногу и поставьте ее с внешней стороны на левую руку стоящего ниже противника. Сильно ударьте ребром правого ботинка между руками нижестоящего противника ему в живот (2).

После удара быстро поднесите согнутую в колене правую ногу к себе, бедро параллельно полу. Для этого нужно немного повернуть влево бедра и развернуться на левой ноге. Нанесите сильный прямой удар носком правого ботинка в пах или другую чувствительную точку (колени, голени) второго противника (3).



Важные моменты. В первую очередь вы должны атаковать противника, стоящего ниже, поскольку он с большей вероятностью может вывести вас из равновесия. Перед тем как наносить первый удар, поднимитесь как можно выше (ближе к стоящему наверху противнику), чтобы легче работать правой ногой. Ваш удар ногой должен быть направлен в живот противника, но возможен и сильный удар по рукам,рывающий захват. После первого удара вы должны очень быстро нанести второй. Не позволяйте себе балансировать на одной ноге, давая стоящему выше противнику возможность опрокинуть вас.



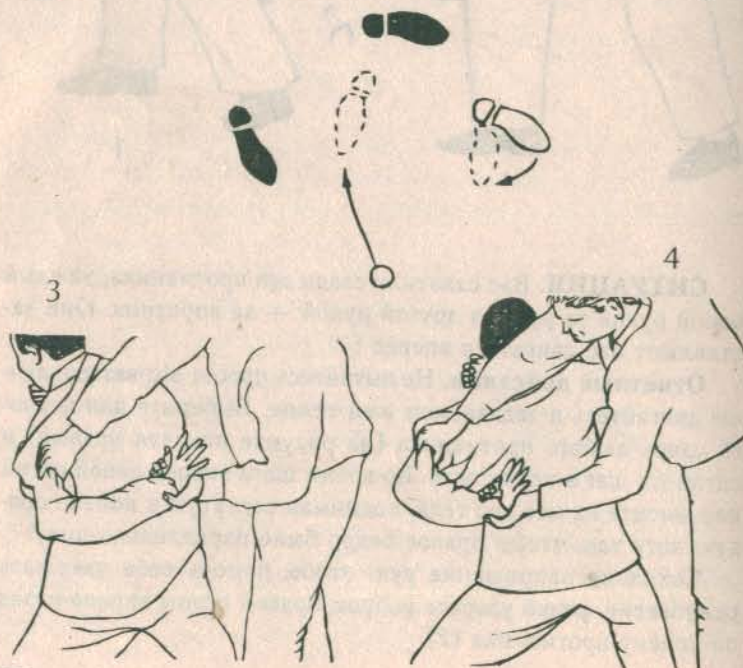
СИТУАЦИЯ. Вас схватили сзади два противника, каждый одной рукой за руку, а другой рукой — за воротник. Они заставляют вас двигаться вперед (1).

Ответные действия. Не пытайтесь просто вырваться, лучше двигайтесь в задаваемом ими темпе. Выберите для первого удара любого противника (на рисунке показан правый) и сделайте шаг в ногу с ним. Во время шага вперед левой ногой перенесите на нее вес тела, поднимая согнутую в колене правую ногу так, чтобы правое бедро было параллельно полу.

Сохраняя напряжение рук, чтобы помочь себе удержать равновесие, резко ударьте ребром правой стопы вправо-назад по колену противника (2).



2

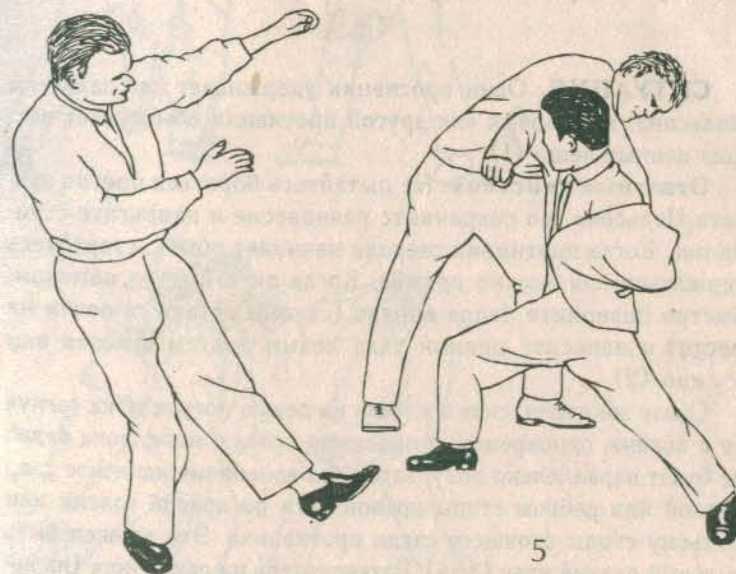


3

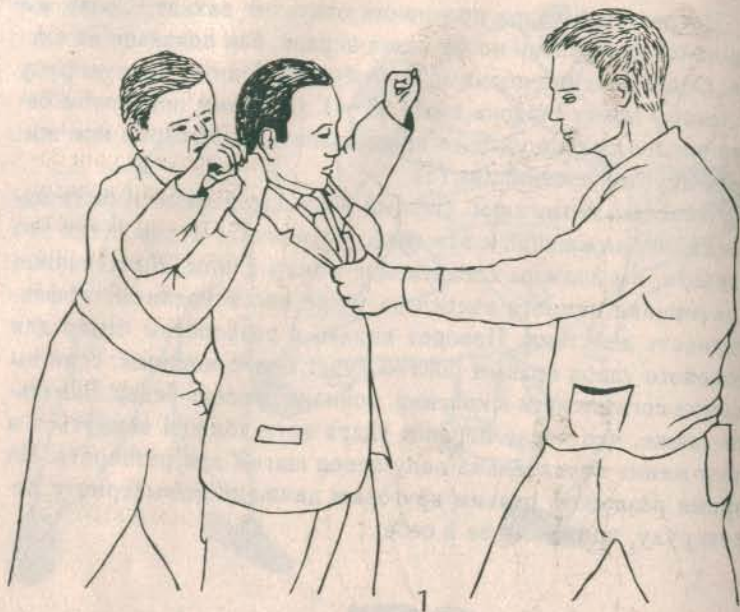
4

После этого удара противник отпустит захват. Сразу же сделайте шаг правой ногой назад-вправо, как показано на схеме. Одновременно поднимите теперь свободную правую руку к левому плечу (ладонь вниз) (3-4). С резким поворотом бедер вправо сильно ударьте правым локтем по ребрам или животу другого противника (5).

Важные моменты. Первый удар ногой должен быть нанесен по ближайшей к вам ноге противника. Чтобы легко это сделать, вы должны сделать шаг в ногу с ним. Вытягивание противника немного вперед на ударе ногой увеличит эффективность действия. Поворот вправо с разворотом бедер для бокового удара правым локтем будет более мощным, если вы слегка согнете ноги в коленях, понизив уровень бедер. Заметьте также, что после первого удара нога должна вернуться в положение параллельно полу перед шагом для разворота. Во время разворота резким круговым движением выдерните левую руку, прижимая ее к себе.



5



СИТУАЦИЯ. Один противник удерживает вас захватом Нельсона, в то время как другой противник обыскивает вас, ища ценные вещи (1).

Ответные действия. Не пытайтесь бороться против захвата Нельсона, но сохраняйте равновесие и напрягите ступни ног. Когда противник спереди начинает обыск, старайтесь держаться как можно прямее. Когда он займется обыском, быстро поверните бедра вправо (ступни остаются почти на месте) и нанесите прямой удар левым локтем в висок или в лицо (2).

Сразу же перенесите вес тела на левую ногу, слегка согнув ее в колене, одновременно поднимая правую ногу, пока бедро не будет параллельно полу, затем без колебания нанесите удар пяткой или ребром стопы правой ноги по правой голени или подъему стопы стоящего сзади противника. Это должен быть сильный резкий удар (3-4). Развернитесь на левой ноге (на которую перенесен вес тела) и в тот момент, когда стоящий сзади противник отпустит захват после вашего удара ногой, сде-



2

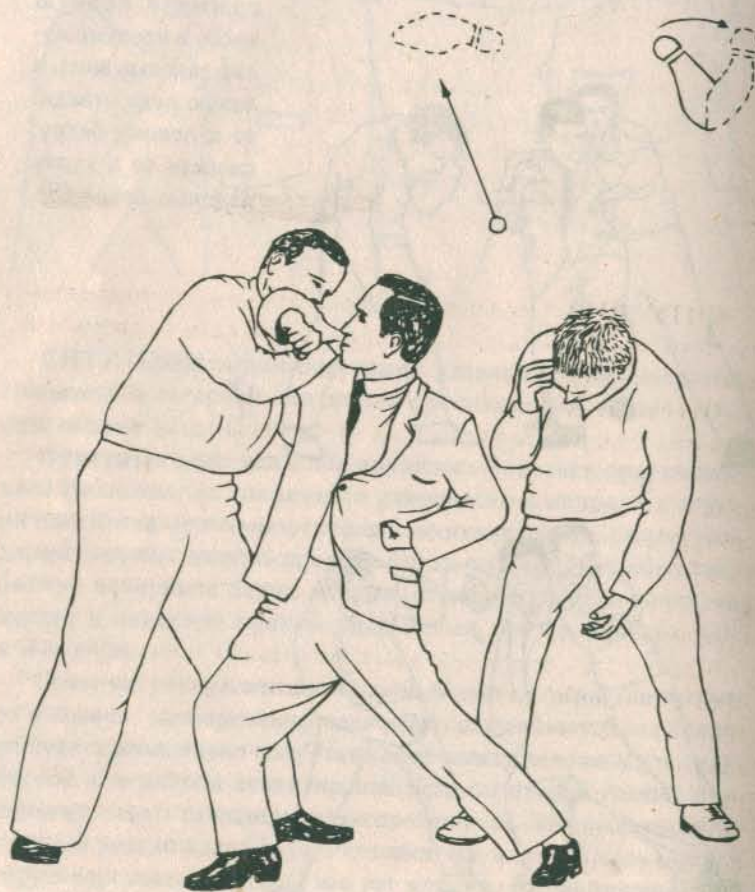


3



айте шаг правой ногой, поставив ступню, как показано на схеме. С поворотом бедер вправо нанесите резкий боковой удар правым локтем в челюсть стоящего сзади противника. При этом сожмите правую кисть в крепкий кулак ладонью вниз, а левую руку отведите к левому бедру, сжимая ее в кулак ладонью вверх (5).

Важные моменты. В первую очередь вы должны атаковать стоящего впереди противника, причем достаточно точно и жестко, чтобы вывести его из строя и получить возможность заняться стоящим сзади противником. Вы должны выбрать момент, когда стоящий впереди противник во время обыска приблизит к вам голову. Любая преждевременная атака с вашей стороны уничтожит ваш шанс. После «обработки» стоящего сзади противника вы должны быть готовы к продолжению атаки со стороны противника, стоящего впереди.



5



1

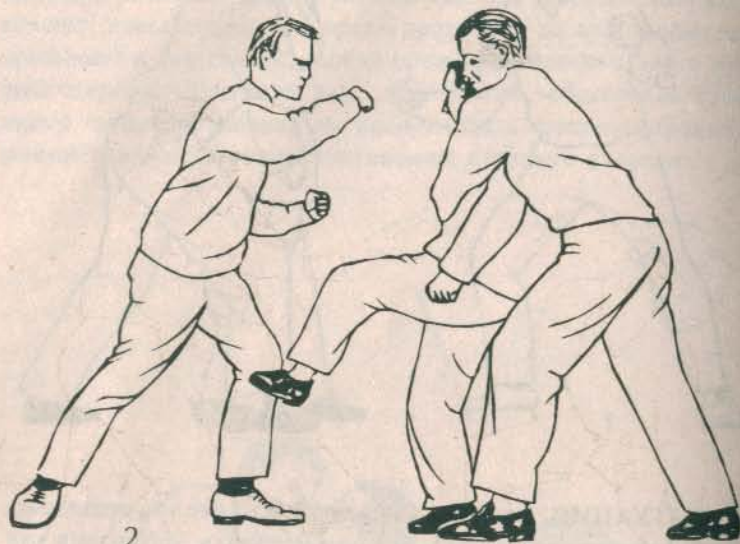
СИТУАЦИЯ. Один противник обхватил вас «по-медвежьи» сзади (обхват поверх рук), пытаясь удержать, в то время как другой собирается нанести удар кулаком спереди (1).

Ответные действия. Не пытайтесь просто вырваться из захвата сзади, но сохраняйте равновесие и бдительность, сосредоточив все внимание на противнике спереди. В момент начала его атаки переместите вес тела на правую ногу, слегка согнув ее в колене, быстро поднимите левую ногу и согните ее в колене так, чтобы бедро было параллельно полу. Нанесите опережающий резкий удар носком левой ноги в пах стоящего впереди противника (2).

Сразу после этого удара маховым движением назад шагните левой ногой глубоко между ногами стоящего сзади противника, поворачивая бедра и разворачиваясь влево, как показано на схеме. Одновременно резко разведите руки в стороны, чтобы ослабить захват стоящего сзади противника (3).

Когда ваша левая нога окажется между ног противника, поднимите правую руку, сжав ее возле правого уха в крепкий кулак. Левую руку согните поперек туловища, сжав ее в крепкий кулак (ладонью вниз) перед грудью. С разворотом

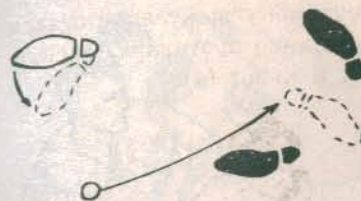
влево нанесите одновременно круговой удар кулаком правой руки (тыльной стороной к себе) в лицо противника и сильный удар локтем левой руки ему в живот (4).



2



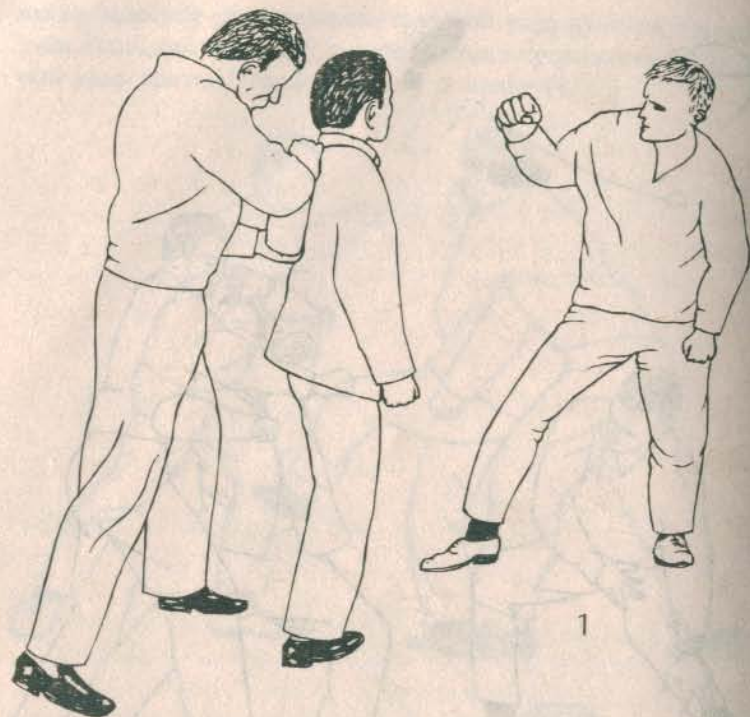
3



4

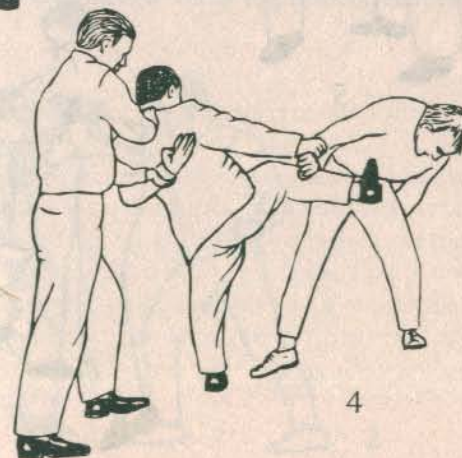


Важные моменты. Удар ногой по переднему противнику должен наноситься в тот момент, когда он попадает в зону досягаемости, но до того, как он сможет нанести свой удар рукой. Если трудно будет достать ногой область его паха, бейте по колену или голени. Маховое движение левой ноги (после удара по противнику спереди) похоже на движение большого маятника, оно помогает вашему телу повернуться влево, ослабляя «медвежий» захват заднего противника и делая удобным нанесение ему двойного удара. Это движение должно быть слитным. Делая шаг между ног противника, вы можете сильно ударить левой пяткой по его ноге, чтобы отвлечь его перед своим последним ударом.



СИТУАЦИЯ. Противник держит вашу левую руку в замке за спиной, в то время как другой собирается бить кулаком спереди (1).

Ответные действия. Не пытайтесь бороться, чтобы освободиться от замка, но сохраняйте некоторое напряжение в мышцах захваченной руки. Слегка согнув колени и шагнув назад правой ногой, сохраняйте равновесие, а когда противник спереди нанесет прямой удар, отклоните его, выполнив правой рукой верхний блок с внешней стороны его правой руки (2). Продолжив блок захватом руки противника в районе запястья, дерните его за руку вперед-вниз в направлении своей правой ноги, чтобы вывести из равновесия. Сразу же нанесите сильный встречный удар носком правой ноги в живот или в пах противника (3-4).



Ударив ногой стоящего впереди противника, ослабьте свой захват и маховым движением перенесите правую ногу назад, разворачивая корпус, как показано на схеме. Сразу же согните правую руку поперек туловища так, чтобы она оказалась возле левого уха в форме руки-ножа ладонью внутрь (5). Из крепкой стойки со слегка согнутыми в коленях нога-

ми нанесите резкий удар правой рукой-ножом по ребрам стоящего сзади противника (6).

Важные моменты. Верхний блок срабатывает против любой руки противника спереди, но в момент удара ногой вы должны резко дернуть его руку вниз. Шаг и разворот к стоящему сзади противнику должны быть выполнены быстро, с использованием момента движения корпуса. Будьте готовы к продолжению атак обоих противников, особенно если ваши удары ногой и рукой-ножом наносились не совсем точно по времени или немного мимо цели. Если противник находится слишком близко, вместо руки-ножа используйте для удара тыльную сторону или основание кулака, а в случае очень маленького расстояния — боковой удар локтем.

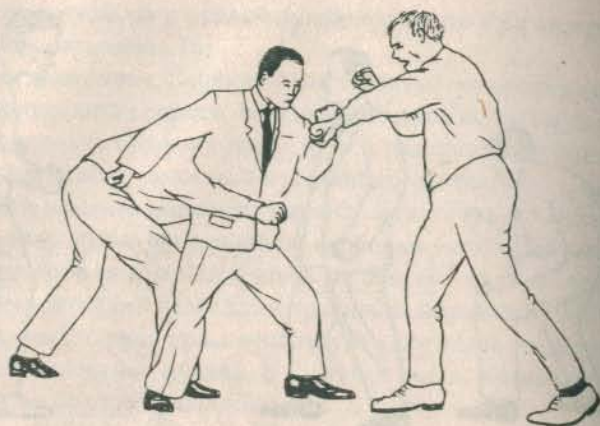


СИТУАЦИЯ. Перед вами противник, который угрожает вам кулаками. Внезапно другой противник обхватывает вас сзади вокруг поясицы, и в этот момент противник спереди наносит удар рукой (1-2).

Ответные действия. В момент обхвата сзади приготовьтесь к нападению спереди, встав в левостороннюю переднюю фронтальную стойку. Сохраняя равновесие, выполните резкий верхний блок левой рукой с внутренней стороны правой руки противника. Одновременно отведите правую руку к правому бедру, сжав ее в крепкий кулак (2). Для лучшего равновесия немного согните ноги в коленях, и когда противник спереди



3



нанесет удар левой рукой, выполните левой рукой жесткий блок предплечьем с внутренней стороны ударяющей руки противника, поворачивая бедра вправо. На этом же движении нанесите удар основанием правого кулака по ребрам стоящего сзади противника (3). Резко разгибая левую руку вдоль левой руки противника вверх, нанесите резкий удар тыльной стороной кулака ему в голову спереди или сбоку (4).

Поверните бедра и разверните ноги, как показано на схеме, высоко поднимая локоть правой руки. Когда предплечье примет вертикальное положение, сожмите кисть в крепкий кулак и нанесите сильный удар правым локтем вниз по области по-



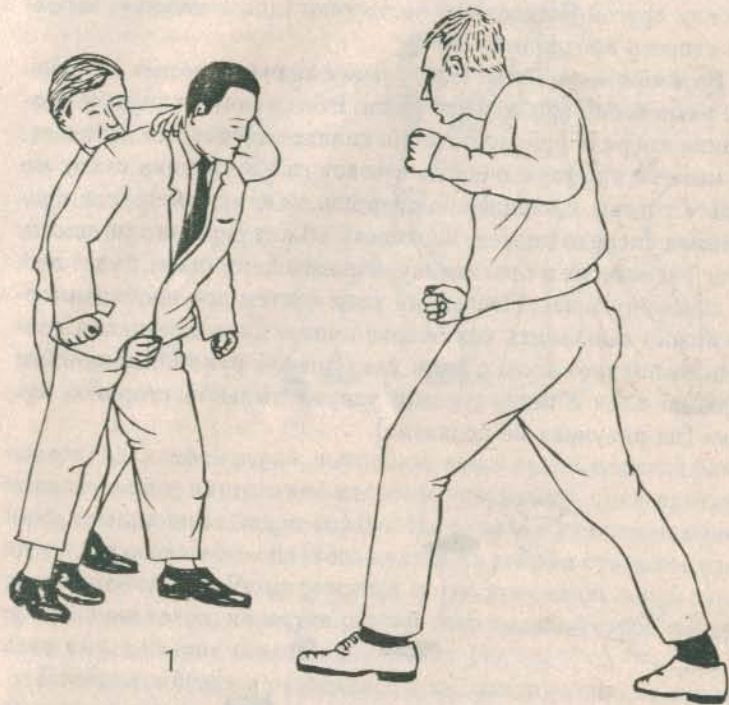
4

чек или другой подходящей части тела (позвоночнику, затылку) второго противника (5).

Важные моменты. Наибольшее значение имеет сохранение равновесия при обхвате сзади. Если в момент захвата противник спереди еще достаточно далеко или еще не нападает, вы можете в первую очередь взяться за противника сзади, но будьте готовы к нападению спереди. Удар ногой против противника спереди опасен, поскольку может серьезно ухудшить ваше равновесие и противнику, нападающему сзади, будет легко опрокинуть вас. Последний удар локтем при необходимости можно выполнить как боковой удар. Если противник спереди выполняет только один удар правой рукой, выполняйте верхний блок с последующим ударом тыльной стороной кулака (на рисунках не показано).



5



1

СИТУАЦИЯ. Противник напал сзади, положив одну руку за воротник, а другой захватив между ног, пытаясь вывести вас из равновесия и удерживать. Другой противник угрожает кулаками спереди (1).

Ответные действия. При первом же признаке нападения сзади удерживайте равновесие, слегка согнув ноги в коленях. Будьте готовы к нападению противника спереди и, прежде чем он сможет предпринять атаку, быстро сделайте шаг вперед правой ногой (носком влево). Поместите левую руку поперек туловища, сжав в крепкий кулак ладонью к себе (2). В то время как ваша правая нога будет продвигаться вперед, поверните корпус влево и нанесите сильный резкий боковой удар локтем по ребрам или животу стоящего сзади противника (3-4 — вид с разных сторон).

Теперь противник спереди приближается и наносит вам удар по голове кулаком левой руки. Отклоните этот удар пра-



2



3

вой рукой, применяя нижний блок с внутренней стороны левой руки противника. При этом правая рука движется поперек туловища, кулак отводится к правому бедру ладонью внутрь (3).

В тот момент, когда стоящий спереди противник наносит удар правым кулаком, отразите его верхним блоком, используя правую руку (5). Перенесите вес тела на левую ногу, слегка согнув ее в колене, одновременно поднимая правую ногу (бедра параллельно полу) (6). Нанесите сильный удар ребром правого ботинка вниз наискосок по голени (можно по колену или подъему стопы) правой ноги стоящего впереди противника (7).



4

Важные моменты.

Принципиальное значение имеет сохранение равновесия при захвате сзади. Применение удара ногой по стоящему впереди противнику, прежде чем вы разобрались со стоящим сзади противником, опасно, поскольку может серьезно нарушить ваше равновесие, и противнику сзади будет легко опрокинуть вас. Делая шаг вперед, чтобы развернуться к стоящему сзади противнику, постарайтесь присесть на слегка полусогнутых ногах. После удара будьте готовы к продолжению атаки со стороны противника, стоящего сзади.



5



6



7



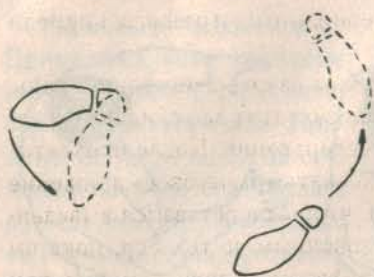
1

СИТУАЦИЯ. Вы знаете, что нападают два противника, один угрожает кулаками спереди, в то время как другой приближается сзади, готовясь к удушающему захвату (1).

Ответные действия. Примите правостороннюю переднюю стойку по отношению к стоящему впереди противнику, у которого готов для удара левый кулак. В момент захвата сзади быстро развернитесь влево, поворачивая правую ногу немного влево, а левую отводя скользящим движением по дуге назад (см. схему). В этот же момент выполните прихватывающий блок, отводя ударяющую левую руку стоящего впереди противника и выводя его из равновесия влево (2). Перенесите вес тела на правую ногу и поднимите левую, согнув ее в колене так, чтобы бедро было параллельно полу (3).



2



Выводя стоящего впереди противника из равновесия «рычаговым» движением за левую руку, нанесите сильный удар ребром стопы левой ноги в область паха стоящего сзади противника (4). Без колебания быстро отведите ударившую левую ногу к правой (опорной) ноге и перенесите на нее вес тела, освобождая правую ногу (см. схему). Поднимите правую ногу, согнув ее в колене так, чтобы бедро было параллельно полу (5). Нанесите сильный удар ребром стопы правой ноги по



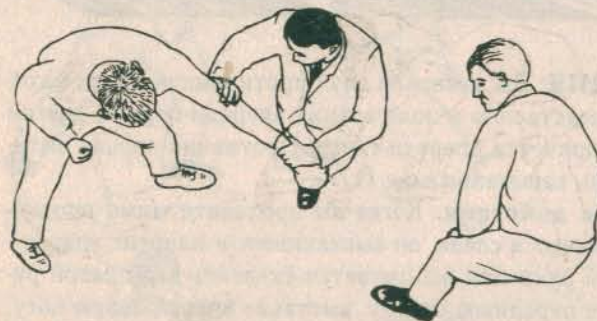
3



4

голени или подъему стопы левой ноги стоящего противника (6).

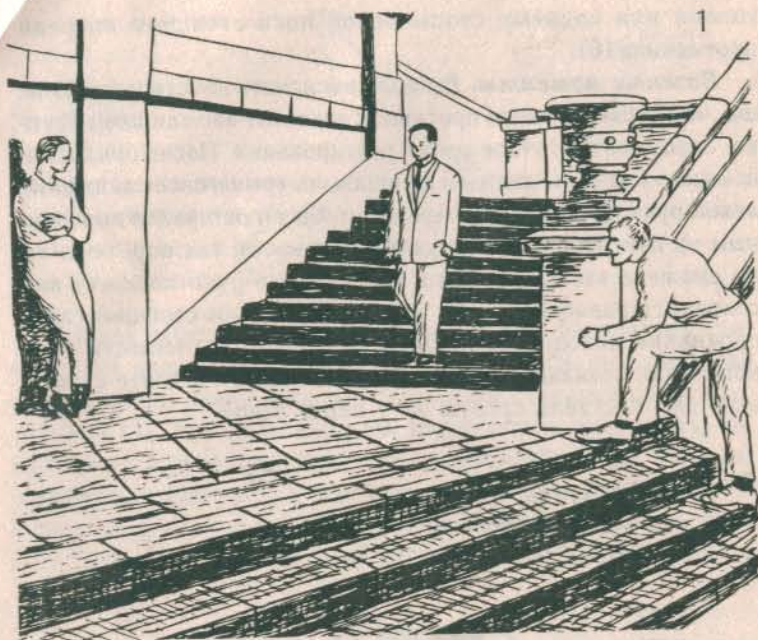
Важные моменты. Вы должны начать действовать раньше, чем стоящий сзади противник захватит вас слишком крепко. Здесь важно точное время реагирования. После прихватающего блока вы должны продолжать «рычаговое» движение левой руки противника спереди, чтобы он оставался выведенным из равновесия и нейтрализованным до тех пор, пока вы не сможете взяться за него. Прихват его руки поможет вам сохранить равновесие при ударе ногой. Если стоящий сзади противник находится слишком далеко, чтобы нанести удар ногой, как показано, то перед ударом ногой сделайте скрестный шаг, поставив правую ногу перед левой.



5



6



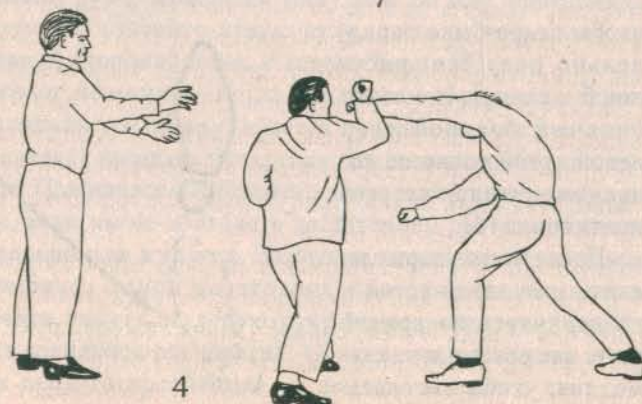
СИТУАЦИЯ. Вы заметили двух противников. Один находится непосредственно в поле зрения впереди-справа, другой наполовину прячется впереди-слева. Противник справа пытается привлечь ваше внимание (1).

Ответные действия. Когда вы проходите мимо противника, прятавшегося слева, он выскакивает и наносит удар кулаком правой руки или же пытается схватить вас правой рукой. Примите переднюю стойку, выставив вперед левую ногу, и, подняв левую руку, согнутую в локте, над правым плечом, сожмите ее в крепкий кулак. Сделайте небольшой шаг вперед правой ногой с ударом левой рукой по правой руке противника (нижний блок). Правую руку, сжатую в крепкий кулак, держите у правого бедра (2-3).

В тот момент, когда противник наносит второй удар, шагните и повернитесь, как показано на схеме, и правой рукой сделайте блок предплечьем, сильно ударя по левой руке противника (4). Вы должны предвидеть, что другой противник (первоначально он находился справа) сейчас приближается сзади.

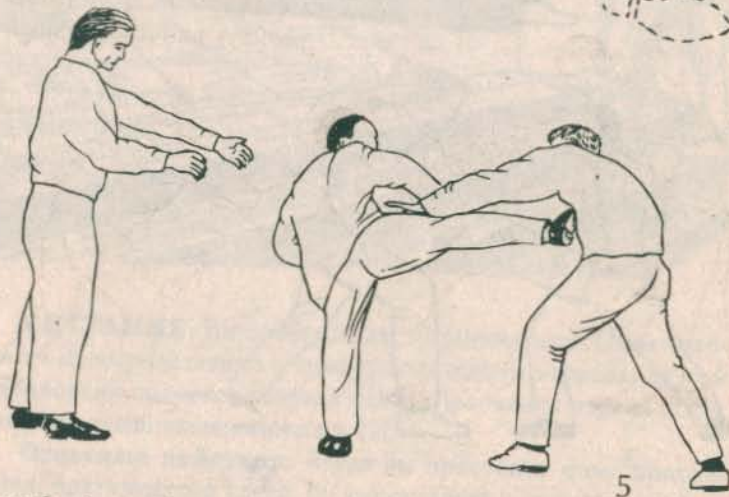


32



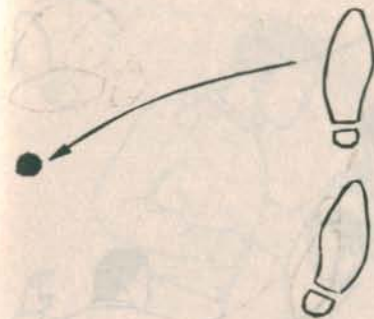
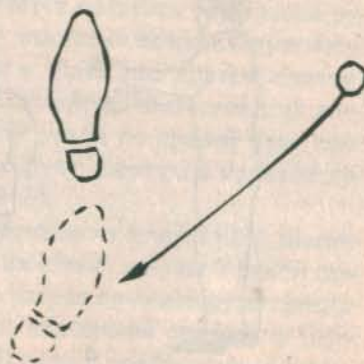
Перенесите вес на левую ногу, слегка согнув ее в колене, и нанесите сильный боковой удар ногой в живот первого противника, одновременно тяните его за левую руку, выводя из равновесия. Второй противник уже готов к захвату (5).

Быстро шагнув ударившей ногой за левую опорную ногу, как показано на схеме, сразу же повернитесь ко второму противнику, который готов атаковать вас сзади. Перенесите вес тела на правую ногу, слегка согнув ее в колене, и поднимите левую ногу так,



чтобы бедро было параллельно полу (см. рисунок 6 и схему). Нанесите сильный боковой удар левой ногой точно по коленному суставу второго противника (6).

После этого удара сделайте шаг левой ногой и развернитесь на правой ноге, как показано на схеме, так, чтобы вы оказа-



лись лицом ко второму противнику в задней левосторонней стойке. Держа левую руку перед собой, чтобы предотвратить попытку захвата, сразу же поднимите согнутую в локте правую руку над правым плечом, образовав руку-нож (7). Разверните корпус вперед, перемещаясь в переднюю стойку, нанося сильный



удар правой рукой-ножом по лицу или по шее противника. Одновременно отведите левую руку, сжав ее в крепкий кулак тыльной стороной вниз, к левому бедру (8).

Важные моменты. Когда возникший перед вами одинокий противник усиленно старается привлечь к себе ваше внимание, следует ожидать нападения еще одного или более противников. При нанесении бокового удара ногой по первому противнику, если вы не обладаете достаточной растяжкой, цельтесь в колено или в голень. Заметьте, что после этого удара, поворачиваясь лицом ко второму противнику, вы должны продолжать тянуть за левую руку первого противника. Это поможет сохранить равновесие. Однако, если ваш удар ногой повалил первого противника на землю, не нужно пытаться

удерживать его, пусть падает. На рисунках показано, что шаг к стоящему сзади противнику в случае, когда он близко, можно заменить перемещением правой ступни к левой, но при этом не заводите правую ногу за левую.



7



8



1

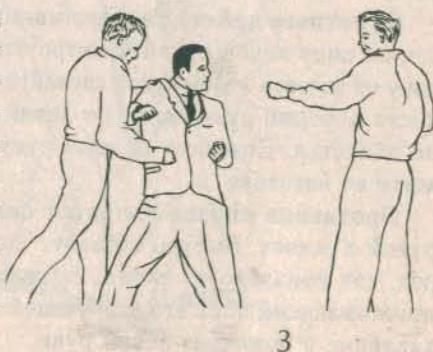
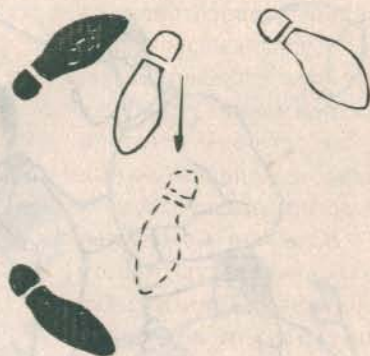
СИТУАЦИЯ. Два противника прижали вас к стене, схватив за отвороты пиджака. Они угрожают вам незанятыми руками. У вас нет свободного места для движения назад (1).

Ответные действия. Противник слева пытается ударить вас по лицу левой рукой. Быстро отведите голову чуть в сторону от удара, а левой рукой сделайте быстрый сбивающий блок, кисть в форме руки-ножа, по левой руке противника в районе запястья. Сожмите правую руку в крепкий кулак и держите ее наготове.

Противник справа пытается сильно ударить вас правой рукой в живот. Быстро сделайте шаг правой ногой чуть вперед, как показано на схеме, а правой рукой сделайте резкий прижимающий блок его атакующей правой руки (2). Усиьте давление с помощью левой руки.

Противник слева отскакивает в сторону, принимает боевую стойку и готов к новому нападению (3). Продолжая держать прижимающий блок, следите за противником слева. Как только он начнет наносить удар правой рукой, сделайте левой рукой резкий верхний блок, ударив правую руку противника по предплечью. Продолжая прижимать правой рукой руку противника справа, развернитесь лицом к противнику слева (4).

Резко дерните левую руку (она держит правую руку противника в районе локтя) вниз, выводя его из равновесия. Сразу же уберите прижимающий блок и быстро сделайте шаг или разворот, как показано на схеме, нанося сильный прямой удар локтем в живот противника, находящегося слева (5-6). Сразу же нанесите боковой удар ногой по второму противнику, находящемуся теперь сзади, перенеся вес на левую ногу (колени слегка согнуты). Бейте по колену или голени любой ноги (на рисунке показано по левой)



ребром левого ботинка (7). Сохраняя захват правой руки стоящего впереди противника, при необходимости будьте готовы нанести дополнительный удар правым кулаком.

Важные моменты.

Важно «связать» одного противника прижимающим блоком и удерживать этот блок при работе со вторым противником. Старайтесь сделать все одним движением с минимумом перемещения. При блоке необходимо резко опустить бедра.



4

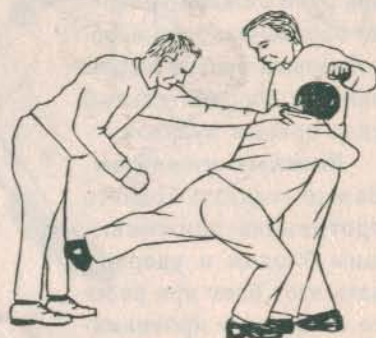
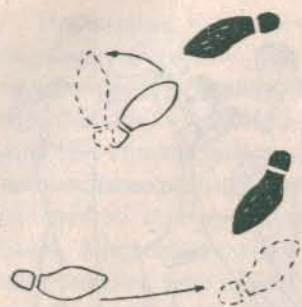


5



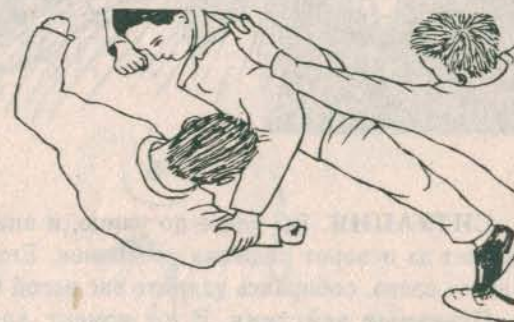
6

38



7

Вид сверху





1

СИТУАЦИЯ. Вы идете по улице, и внезапно вас справа хватается за отворот пиджака противник. Его партнер приближается слева, собираясь ударить вас ногой (1).

Ответные действия. В тот момент, когда противник захватывает ваш отворот пиджака справа, быстро перейдите в правостороннюю переднюю фронтальную стойку. Сразу же сделайте шаг по дуге назад левой ногой, разворачивая правую ногу немного влево (см. схему). Одновременно толкните правым плечом снаружи захватывающую левую руку противника, поворачивая бедра влево. Это сделает любой удар правой рукой со стороны этого противника неэффективным. Выполняя это движение, немного согните ноги в коленях (2-3).

Быстро повернитесь назад через правое плечо, нанося сильный удар основанием кулака или рукой-ножом по ребрам или в солнечное сплетение противника. Сохраняйте низкую стойку, чтобы избежать возможного удара противника (4).

Повернитесь немного влево, чтобы отразить удар ногой второго противника. Сделайте шаг левой ногой и перейдите в переднюю полуразвернутую стойку (см. схему). Сделайте замах для жесткого нижнего блока левой рукой, сжатой в крепкий кулак (5).



2



3

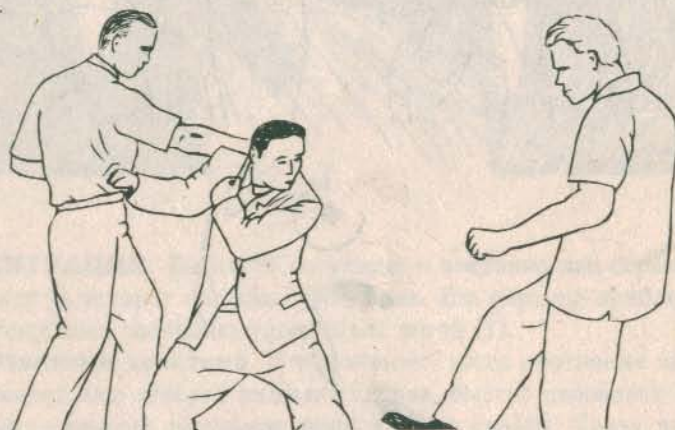


4



51

Сделайте жесткий нижний блок по правой ударяющей ноге второго противника, ударив по любому участку его ноги между лодыжкой и коленом. Отведите правую руку к правому бедру, сжав ее в крепкий кулак тыльной стороной вниз (6).



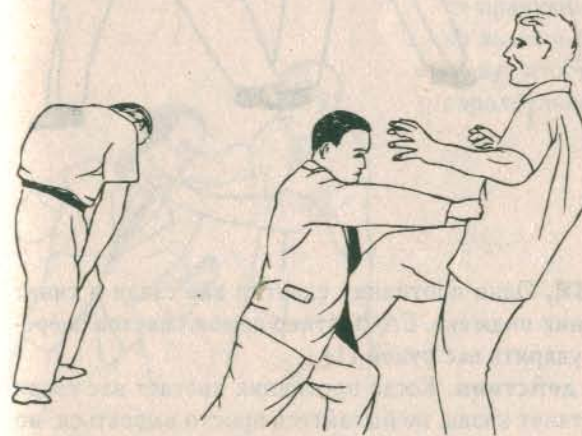
5



6

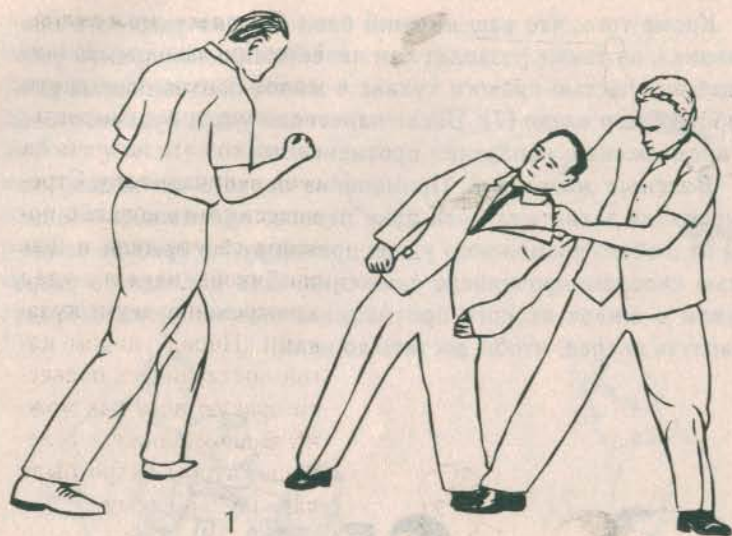
Кроме того, что ваш нижний блок отразит удар ноги противника, он также позволит вам нанести сильный прямой удар передней частью правого кулака в живот противника на развороте бедер влево (7). После нанесения удара будьте готовы к продолжению нападения противников.

Важные моменты. Применение правого плеча для блокирования захватывающей руки первого противника и защиты от любого возможного удара правой рукой требует полностью скоординированного движения. Для последнего удара рукой в живот второго противника, возможно, надо будет шагнуть вперед, чтобы достать до цели.



7

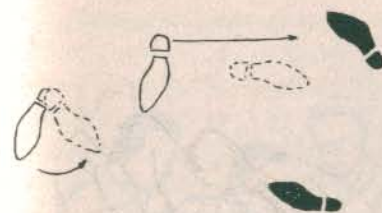
33



СИТУАЦИЯ. Один противник схватил вас сзади и тянет назад за воротник пиджака. Его партнер приближается спереди, собираясь ударить вас рукой (1).

Ответные действия. Когда противник хватает вас сзади за воротник и тянет назад, не пытайтесь просто вырваться, но используйте его движение, разворачиваясь влево с поворотом на правой ноге с шагом левой ногой между ног стоящего сзади противника (см. схему). Одновременно с поворотом и шагом сожмите кулаки и сразу же нанесите удар левым кулаком в пах или солнечное сплетение стоящего сзади противника, а правым кулаком — прямой удар в лицо (2-3).

После одновременного удара двумя кулаками полностью перенесите вес тела на согнутую в колене левую ногу. Поднимите вверх правую ногу, согнув ее в колене и приблизив к себе (бедро параллельно полу) (4). Повернув голову лицом к приближающемуся второму противнику, нанесите сильный удар ребром стопы правой ноги ему в пах или колено (5). Будьте готовы к продолжению нападения противников.

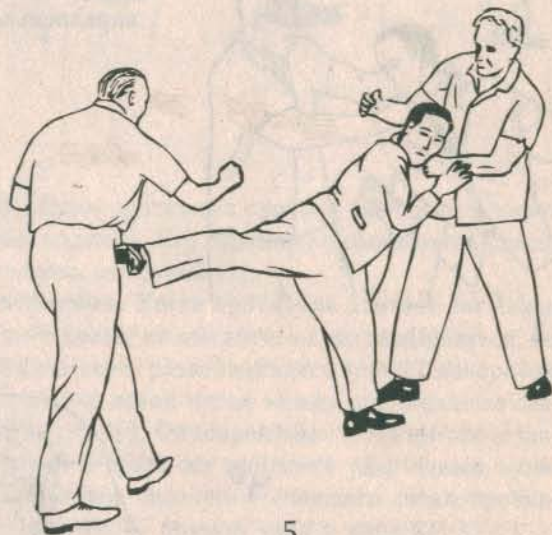


Важные моменты. Если при захвате противником сзади вы будете пытаться просто вырваться, то можете навлечь на себя неприятности. Стремитесь слить воедино поворот своего тела и шаг так, чтобы нанести удар одновременно двумя кулаками. Перед ударом ногой постарайтесь подвесить правую ногу как можно выше и ближе к туловищу, чтобы бедро было параллельно полу.





4



5



1

41

СИТУАЦИЯ. Два противника схватили вас за руки и прижали спиной к стене так, что возможность убежать крайне мала. Их партнер приближается спереди, собираясь ударить вас ногой (1).

Ответные действия. Оказывайте некоторое сопротивление держащим вас противникам, чтобы они были заняты. При приближении противника спереди будьте бдительны и внимательно следите за его ногами. В тот момент, когда он будет наносить резкий удар правой ногой, выставьте свою правую ногу, зацепив подъемом стопы заднюю часть его ноги над самой пяткой с внутренней стороны (2-3). Отведите правую ногу противника влево с разворотом бедер, выводя его из равновесия.

Сразу же нанесите сильный прямой удар носком ботинка в пах стоящего впереди противника (4).



2



3



4

Ударив ногой стоящего впереди противника, быстро отдерните правую ногу к себе (бедро параллельно полу) и сразу нанесите резкий удар по подъему стопы правого противника ребром стопы правой ноги (5-6).

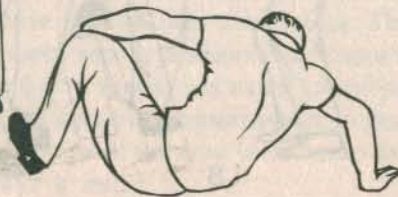
Вслед за этим ударом ногой сразу же нанесите сильный удар тыльной стороной кулака правой руки по лицу противника, находящегося справа, который после вашего удара ногой ослабит свой захват (7). Быстро развернитесь влево и нанесите резкий прямой удар коленом в пах противнику слева (8). Будьте готовы к продолжению атаки противников.



5



6



59

Важные моменты. Вы должны абсолютно точно среагировать «цепляющим» движением правой ноги на удар правой ноги стоящего впереди противника. Это движение производится по большому кругу снизу вверх и далее к себе, но в то же время влево от себя, чтобы отвести ногу от жизненно важных участков тела. Если вы опоздали с этим подхватом, то ваша согнутая правая нога все же закроет вас от удара ногой.



7



8

Глава 2 НАПАДЕНИЕ НА СИДЯЩЕГО ЧЕЛОВЕКА

Невооруженные противники, работающие в парах или большими группами, применяют сходные способы нападения на стоящего или сидящего человека. Их тактика включает захваты, удержание рук или одежды, обхваты, удушение, окружение; а в это время еще один (или более) член группы угрожает насильственными действиями, которые могут включать обыск, удары или комбинацию этих действий. Против нетренированного человека могут эффективно использоваться любые подобные методы.

Нападение нескольких невооруженных противников на сидящего человека сильно уменьшает возможность его успешной самозащиты, и неправильные ответные действия могут привести к серьезным травмам.

Человек, хорошо обученный приемам каратэ, способен уверенно встретить подобную опасность. Однако существует огромная разница между хорошо обученным и среднестатистическим человеком. Ситуации и соответствующие ответные действия, описанные в этой главе, специально подобраны для среднего человека на основе принципов, необходимых для успешной защиты в типичных случаях нападения нескольких невооруженных противников на стоящего человека.

Описанные здесь ответные действия должны отрабатываться с партнерами. На начальном этапе внимательно контролируйте движения, выполняя их в медленном темпе до тех пор, пока вы полностью не ощутите правильное выполнение. Постепенно увеличивайте скорость «проигрывания» ситуации и соответствующих ей действий в то время, как ваши партнеры «нападают» на вас. Стремитесь достичь автоматического реагирования. Этому помогут регулярные занятия (несколько раз в неделю по несколько минут в день).

Тренировка должна проводиться в повседневной одежде. Не совершайте такую ошибку, как тренировка только на ровной гладкой поверхности типа гимнастического пола, но старайтесь выполнять данные здесь приемы на траве, гравии, а также на мощеной и немощеной поверхности, чтобы подготовиться к возможной реальной ситуации.

Ответные действия в этой главе описаны с одной стороны (справа или слева), в большинстве случаев для другой стороны действия будут аналогичными.

И наконец, несколько советов по поводу выполнения ответных действий. Разумеется, идеальной ситуацией было бы не быть застигнутым в положении сидя! Используйте любую возможность встать при угрозе нападения. В этом случае не оставляйте позади себя кресло, скамейку или стул, а расположитесь сбоку или позади. При случае незакрепленный предмет может послужить вашим оружием или препятствием для нападающих. Однако если вас все же застигли в положении сидя и вставать уже слишком поздно, то прежде всего займитесь противником, представляющим наибольшую угрозу... и ищите возможность встать, когда ситуация улучшится. Какой бы у вас ни был план, никогда не надейтесь, что первое же ваше ответное действие разрешит ситуацию. Лучше предположить, что понадобится постоянная бдительность, которая даст вам возможность при необходимости продолжить свою атаку. Ценой недостатка бдительности может быть ваша жизнь! Описанные в этой книге удары, как правило, направлены в один участок, но следует также изучить и другие возможности.



СИТУАЦИЯ. Вы сидите на стуле. Вдруг сидевшие рядом два человека, один из которых находится сбоку от вас, хватают вас за отвороты пиджака и начинают бить кулаками (1).

Ответные действия. Противник слева стоит и поэтому представляет наибольшую угрозу. В тот момент, когда он наносит удар левой рукой, сделайте резкий блок скрещенными руками по его руке возле запястья (впереди находится любая из ваших рук; на рисунке показана левая) (2). Пока вы блокируете удар противника слева, противник справа поднимается, собираясь нанести удар правой рукой. Внимательно следите за его движениями. Сразу же после блока захватите ударяющую левую руку первого противника правой рукой и резко дерните ее вниз и к себе, одновременно отводя левую руку поперек туловища, сжимая крепкий кулак тыльной стороной наружу. Дернув его левую руку вниз, нанесите сильный удар основанием левого кулака по ребрам (3).

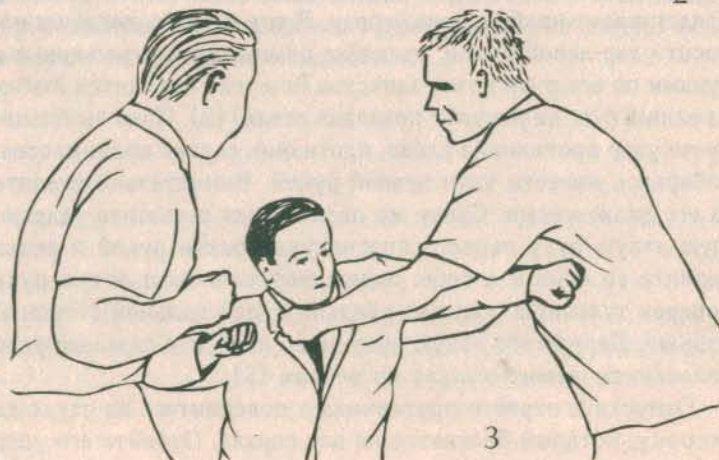
Отпустите первого противника и повернитесь на стуле ко второму, который бросается на вас справа. Отбейте его удар

верхним блоком, ударив правой рукой по его ударяющей руке в любом месте с нижней стороны. На блоке поверните корпус немного влево и отведите руку назад, сжав ее в крепкий кулак (тыльной стороной вниз) у левого бедра (4). Сохраняя блок, нанесите резкий прямой удар левой рукой по ребрам или в область почек противника, немного приподнявшись из-за стола и повернувшись вправо (5-6).

Важные моменты. Не делайте попыток просто встать, чтобы противостоять кому-то из противников. Оставаясь на стуле, как можно сильнее напрягите ступни. Ваш Х-образный блок должен очень быстро перейти в захват правой рукой для выведения первого противника из



2



3

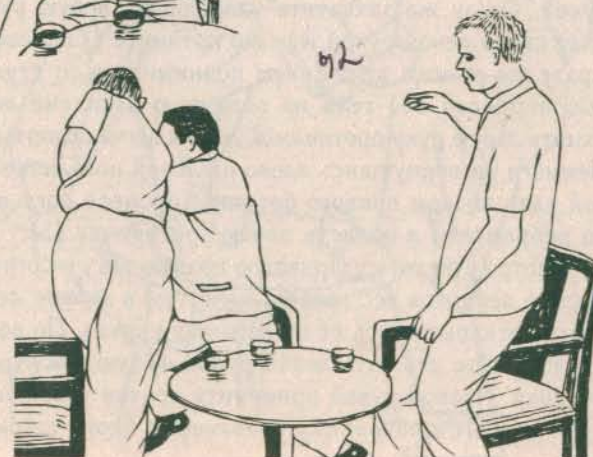


4

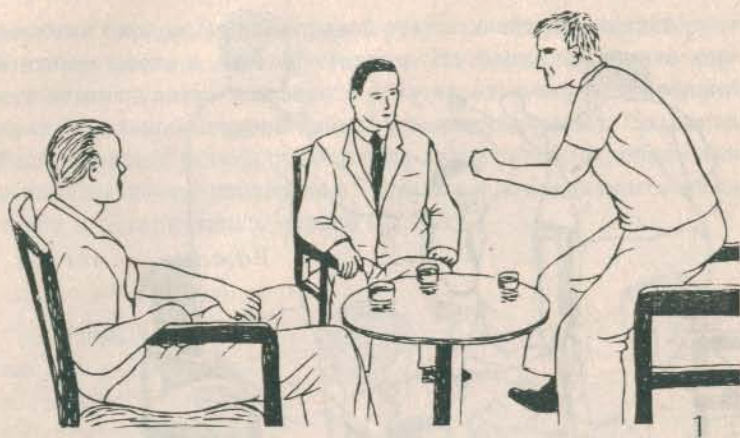


5

равновесия; при этом развернитесь немного вправо. Этот разворот подготовит вас также к тому, чтобы справиться со вторым противником, который в это время наносит удар рукой.



6



1

СИТУАЦИЯ. Вы сидите на стуле. Двое противников, один из которых сидит сбоку, угрожают вам кулаками. Перед вами находится низкий стол (1).

Ответные действия. Противник слева первым встает на ноги и начинает наносить удар левой рукой. Если его удар нацелен вам в лицо, сделайте резкий верхний блок левой рукой, ударяя его руку в любом месте выше запястья (2). Если это удар вам в живот, то используйте сбивающий блок той же рукой. Сразу же захватите ударяющую левую руку противника своей левой рукой и резко потяните его влево и за себя. Сразу же резким движением поднимитесь со стула, полностью перенося вес тела на согнутую в колене левую ногу. Тяните левую руку противника, чтобы легче подняться со стула. Немного развернувшись влево на левой ноге, нанесите круговой удар носком правого ботинка (пронеся ногу над столом) по ребрам или в область почек противника (3).

Быстро отведите ударившую правую ногу и согните ее, полностью перенеся вес тела на согнутую в колене левую ногу и слегка отклонившись от противника справа. По возможности продолжайте держать левой рукой левую руку первого противника. Правой рукой примените против ударяющей правой руки второго противника сбивающий блок, ударив ее в лю-



43

2



3

бом месте возле запястья (4). Быстро нанесите удар правой ногой в пах второго противника, используя в качестве ударной поверхности край пятки (5). После своего удара ногой будьте готовы к продолжению атаки противников.

Важные моменты.

Когда первый блок отклонит удар противника, сразу же захватите его руку. Это даст точку опоры, чтобы подняться со стула для первого удара ногой. Этот первый удар ногой может немного развернуть вас в сторону, что затруднит на-

несение второго удара. Если это произошло, поставьте правую ногу на пол и перенесите на нее вес тела, поворачивайтесь спиной ко второму противнику, а затем нанесите резкий удар пяткой ему в пах.



4



5



1

СИТУАЦИЯ. В то время как вы сидите в кресле, один противник схватил вас сзади за пиджак и прижал к спинке кресла. Его партнер, приближающийся спереди, угрожает обыском, ударом ногой, удушением или ударом рукой (1).

Ответные действия. Прежде всего следует заняться стоящим впереди противником. Тщательно подобрав момент во время его приближения, подведите правую ногу к себе, согнув ее в колене. Это движение должно быть быстрым (2). Когда противник будет достаточно близко, резко выбросьте ногу вперед, ударив подошвой точно в пах противника (3).

Теперь вас может атаковать только стоящий сзади противник. Он освобождает свою правую руку из захвата и готовится нанести рубящий удар ребром ладони или кулаком. Отбейте удар согнутой в локте правой рукой в направлении вверх-назад, ударив по любому месту с нижней стороны его руки возле запястья (4-5). Сразу после блока нанесите сильный удар тыльной стороной кулака правой руки по лицу стоящего сзади противника резким движением по короткой дуге

вверх (6—7). После удара стоящий сзади противник ослабит свой захват (8), и тогда вы сможете быстро встать и приготовиться к любому продолжению атаки.



2



3



4

мч



5

Важные моменты.

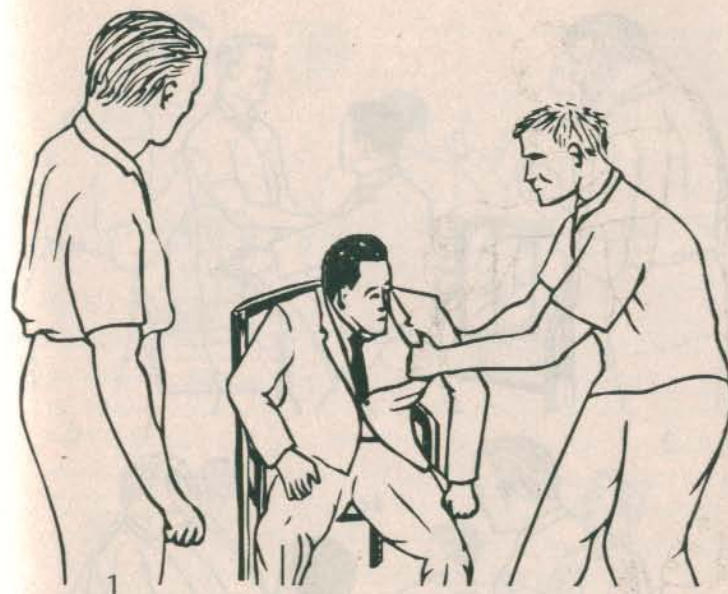
Не пытайтесь вырваться из захвата удерживающего вас сзади противника. Сосредоточьтесь на противнике, который приближается спереди. Не показывайте заранее, что будете наносить удар ногой, медленно сгибая ее в колене, но старайтесь выбрать правильный момент времени, чтобы очень быстро согнуть правую ногу и сразу ударить. Этот удар пяткой должен быть как можно сильнее. В это время стоящий сзади противник почти безопасен, для удара ему нужно освободить по крайней мере одну руку. Когда он это сделает, как можно больше повернитесь в своем кресле, чтобы отразить его удар и нанести удар тыльной стороной кулака.



6



7



1

СИТУАЦИЯ. Вас вытаскивает из кресла противник, находящийся слева, схвативший вас за отворот пиджака и левую руку. Его партнер приближается с другой стороны, готовясь бить кулаками (1).

Ответные действия. Когда противник слева тащит вас вверх, используйте его поднимающую силу, чтобы встать быстрее, чем он ожидает. По большой дуге снизу вверх проведите открытой ладонью правой руки перед глазами противника, чуть касаясь их кончиками пальцев (2-3). Повернув бедра влево, продолжите круговое движение своей правой руки влево за лицо противника. Противник отреагирует наклоном назад, стараясь убрать голову с линии движения вашей руки.

Когда ваша правая рука пройдет мимо лица противника, слегка согните ее в локте и сожмите в крепкий кулак. Нанесите сильный прямой удар локтем в солнечное сплетение противника, одновременно отводя левую руку к бедру, сжав кулак тыльной стороной (4-5).

Быстро повернитесь влево, чтобы разобраться с приближающимся вторым противником, смотрите на него через левое



2



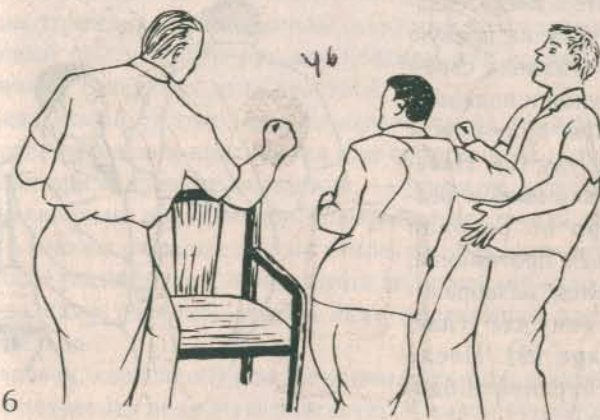
3



4



5



6



7

плечо. Полностью пере-
неся вес тела на правую
ногу, слегка согнутую в
колоне, поднимите ле-
вую ногу к ягодице (6).
Нанесите сильный пря-
мой удар назад ребром
левого ботинка в пах
(колени, голень) против-
ника (7).

Сразу после этого
удара поставьте левую
ногу на пол, полностью
повернитесь влево, нада-
вите сверху на правую
руку противника своей
левой рукой и подними-
те правую руку-нож к
правому уху (8). Нане-
сите рукой-ножом рез-
кий удар по боковой
части шеи противника,
всем телом разворачи-
ваясь к нему для усиле-
ния удара (9). После
удара сохраняйте бди-
тельность.



8



9

Глава 3 НАПАДЕНИЕ НА ЛЕЖАЩЕГО ЧЕЛОВЕКА

Иногда несколько невооруженных противников нападают на человека, который лежит или полусидит на земле. При таком нападении применяют окружение, удары ногами или коленом, захваты, удержание рук или частей одежды или удушение, в то время как еще один (или более) член небольшой группы угрожает жертве насильственными действиями, включающими обыск, удары руками, коленом или ногами или же различные сочетания этих действий.

Независимо от того, как вы оказались на земле — в результате нападения противника или собственной потери равновесия при защите от нападения, — помните, что при наличии нескольких противников это крайне неудачная позиция. Как только вы оказываетесь на земле, ваша подвижность значительно уменьшается, и вы можете получить серьезную травму или даже потерять жизнь, если противники настроены решительно.

Человек, хорошо обученный приемам каратэ, способен уверенно встретить подобную опасность. Однако существует огромная разница между хорошо обученным и среднестатистическим человеком. Ситуации и соответствующие ответные действия, описанные в этой главе, специально подобраны для среднего человека на основе принципов, необходимых для успешной защиты в типичных случаях нападения нескольких невооруженных противников на лежащего человека.

Описанные здесь ответные действия должны отрабатываться с партнерами. На начальном этапе внимательно контролируйте движения, выполняя их в медленном темпе до тех пор, пока вы полностью не ощутите правильное выполнение. Постепенно увеличивайте скорость «проигрывания» ситуации и соответствующих ей действий в то время, как ваши партнеры

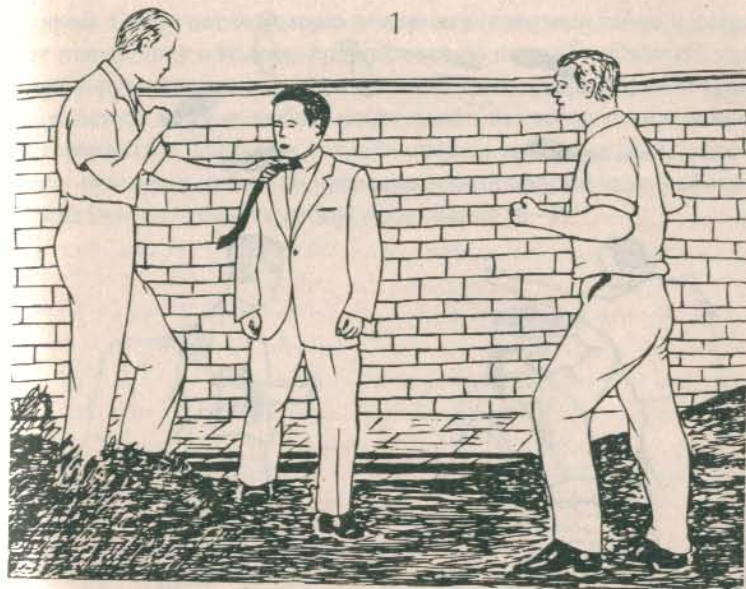
«нападают» на вас. Стремитесь достичь автоматического реагирования. Этому помогут регулярные занятия (несколько раз в неделю по несколько минут в день).

Тренировка должна проводиться в повседневной одежде. Не совершайте такую ошибку, как тренировка только на ровной гладкой поверхности типа гимнастического пола, но старайтесь выполнять данные здесь приемы на траве, гравии, а также на мощеной и немощеной поверхности, чтобы подготовиться к возможной реальной ситуации.

Ответные действия в этой главе описаны с одной стороны (справа или слева), в большинстве случаев для другой стороны действия будут аналогичными.

Несколько последних советов, которые могут оказаться для вас полезными. При любой возможности вставайте. Старайтесь не оказаться застигнутым противниками в положении лежа на земле. Но если встать уже слишком поздно, то выполняйте приемы с постоянной мыслью о том, чтобы поймать благоприятный момент и встать на ноги. Старайтесь не позволять никому из нападающих держать вас на земле, делаясь для других чем-то вроде «боксерской груши». Непрерывно двигайтесь, как бы сильно вас ни били, при этом помните, что на земле требуется для этого больше усилий, чем в положении стоя. Не становитесь на четвереньки, поскольку тогда вы не сможете видеть, где находятся противники и что они делают.

Какой бы у вас ни был план, никогда не надейтесь, что первое же ваше ответное действие разрешит ситуацию. Лучше предположить, что понадобится постоянная бдительность, которая даст вам возможность при необходимости продолжить свою атаку. Ценой недостатка бдительности может быть ваша жизнь! Описанные в этой книге удары, как правило, направлены в один участок, но следует также изучить и другие возможности.

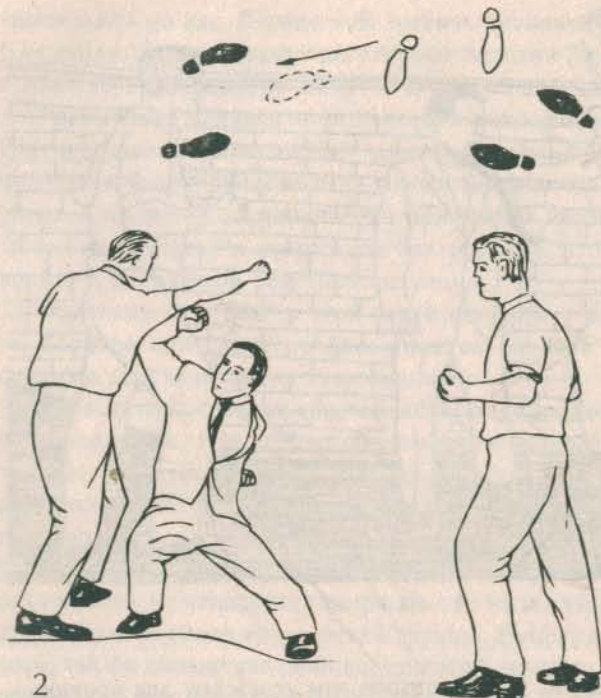


СИТУАЦИЯ. С двух сторон вам угрожают два противника. Противник справа схватил вас за галстук и собирается ударить рукой, в то время как его партнер стоит рядом, выбирая удобный момент, чтобы повалить вас на землю (1).

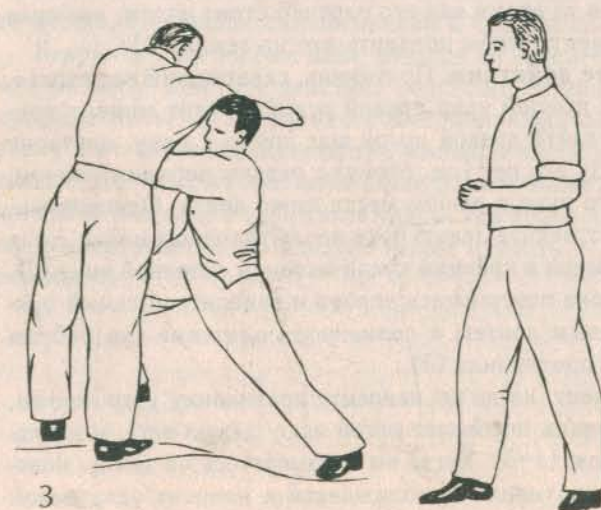
Ответные действия. Противник, схвативший вас справа, наносит вам прямой удар правой рукой. В этот момент присядьте и сделайте правой ногой шаг прямо к нему, поставив ступню между его ног (см. схему) с резким верхним блоком, ударяя по его руке в любом месте ниже локтя. Одновременно с блоком отведите левую руку вдоль туловища назад, сжав ее у левого бедра в крепкий кулак тыльной стороной вниз (2).

После блока повернитесь вправо и нанесите сильный прямой удар левым локтем в солнечное сплетение (по ребрам или почкам) противника (3).

В тот момент, когда вы наносите противнику удар локтем, другой противник подбивает ногой вашу левую ногу, и вы падаете на землю (4-5). Когда вы оказываетесь на земле, поваливший вас противник приближается и наносит удар левой



2



3

рукой. Сразу после удара о землю перекатитесь влево и согните левую ногу в колене, поджав ступню под себя. Отбейте удар левой руки противника сбивающим блоком, ударив правой рукой его левую руку в любом месте возле запястья с внутренней стороны (6). Сразу же согните правую ногу в колене, подняв ее к туловищу, и быстро нанесите резкий прямой удар в область паха (живот, область ребер) противника (6-7).



4



5

Важные моменты. Поворачиваясь к первому противнику, чтобы блокировать его удар, выставьте вперед левую ногу и таким образом шагните под удар противника. Блок рукой и движение вперед не должны быть отдельными. Ударившись о землю, сразу подтяните левую ногу под себя. Как только появится возможность, быстро вставайте.



6



7



1

СИТУАЦИЯ. Вас схватили с двух сторон два противника. Они толкают вас к стене и пытаются сбить с ног у самой стены, чтобы потом бить ногами (1).

Ответные действия.

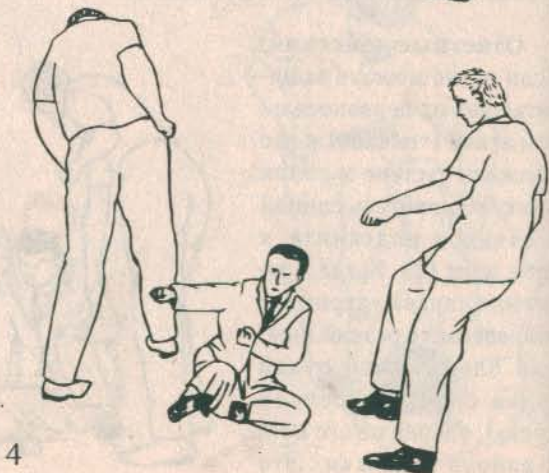
Если вы не можете защититься от их первоначальной атаки (толчков) и вас прижали к стене и сбили с ног, оставайтесь спиной к стене и подтяните к себе ноги (2). Когда противник справа ударит ногой, сделайте резкий нижний блок правой рукой (рука сжата в крепкий кулак), ударив по его ноге в районе лодыжки. Это



2

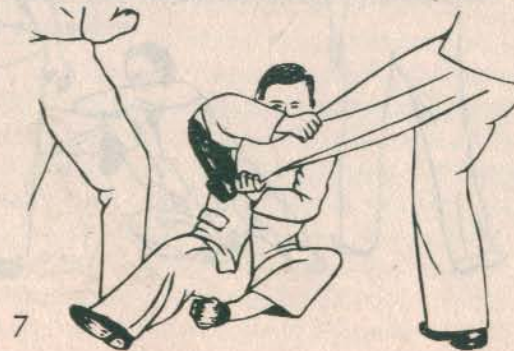
движение отведет в сторону его удар и заставит его шагнуть вперед правой (ударяющей) ногой (3-4).

В тот момент, когда противник слева наносит свой удар ногой, предупредите этот удар небольшим поворотом влево и вытягиванием левой руки вперед к внутренней стороне ударяющей левой ноги противника. Подхватите ступню ударяющей левой ноги за пятку, сразу же резко подтянув ее к себе (5-6). Одновременно правой рукой надавите на колено ударяющей ноги,

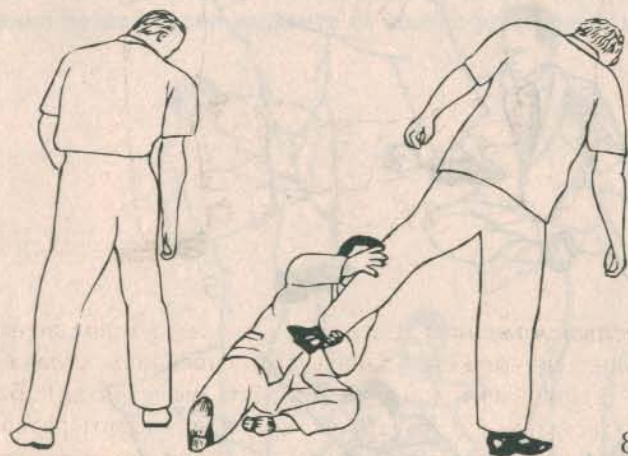


поднимая ударяющую ногу противника (как при подхватывающем блоке), чтобы вывести его из равновесия (7).

Поверните ногу противника влево, разворачивая его вокруг оси при помощи образованного блоком рычага и давления на его лодыжку и колено (8-9).



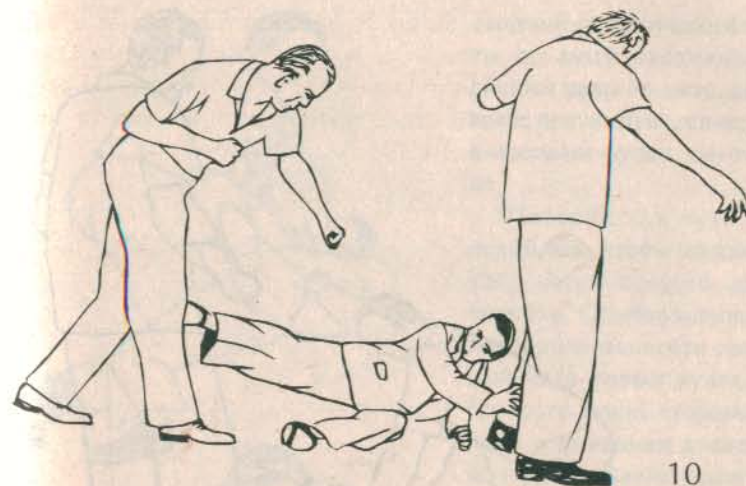
Когда он отвернется и вы его немного оттолкнете от себя, быстро повалитесь вдоль стены, держась за его левую ногу. Оказавшись на левом боку, подтяните к себе правую ногу и нанесите сильный удар ребром стопы правой ноги по колену или голени первого противника (10).



8

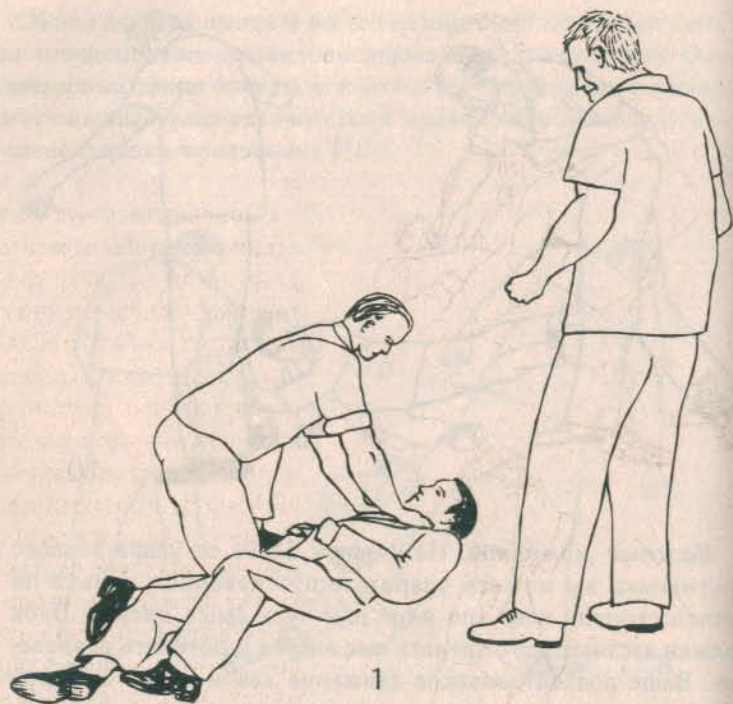


9



10

Важные моменты. На нижнем блоке от удара первого противника вы можете ударить его основанием кулака по задней стороне ноги (по икре или чуть выше пятки). Блок должен заставить его сделать шаг вперед и потерять равновесие. Ваше подхватывающее движение левой рукой от удара ногой второго противника не должно «дожидаться» в явном виде этого удара. Вы должны очень быстро вытянуть руку и подхватить сзади ударяющую ногу. Когда вы падаете на левый бок, опирайтесь на левое плечо и локоть в тот момент, когда наносите сильный удар ногой по первому противнику, при этом вы можете удерживать захват левой ноги второго противника, прижимая ее к земле. Как только возникнет удобная возможность, сразу же вставайте.



СИТУАЦИЯ. Вас сбили с ног, повалили на землю, и один противник, опираясь коленом на землю рядом с вами, душит вас обеими руками. Его партнер стоит слева, собираясь бить или топтать вас ногами (1).

Ответные действия. В первую очередь следует заняться тем противником, который душит вас. Подтяните левую ногу и резко ударьте коленом по его открытым справа ребрам, при этом немного повернитесь вправо, но не пытайтесь двигать шеей или освободиться от удушения. Пусть его руки остаются занятыми (2). Сразу же после удара коленом быстро нанесите удар правой рукой-копьем по лицу противника, целясь в глаз. Траектория этого максимально резкого удара должна пройти между его руками (3).

Ваш удар рукой-копьем, даже если не достигнет цели, ослабит его удушающий захват и даст вам еще один шанс немного приподняться (в сидячее положение), нанося при этом по-



вторный удар рукой-копьем по лицу противника. Нанося удар по лицу, держите левую руку, сжатую в крепкий кулак, наготове.

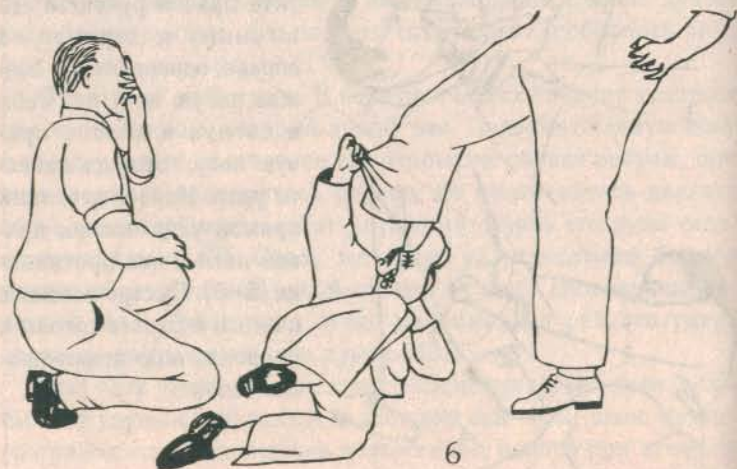
Повернитесь чуть на левый бок, чтобы отразить удар ногой второго противника. Одновременно с поворотом нанесите сильный удар левым кулаком (либо тыльной стороной, либо основанием кулака) по голени правой ударяющей ноги противника. Кроме того, ударьте по его голени передней частью кулака правой руки, пронеся ее над своей левой рукой. Этот двойной удар будет действовать как блок против его удара ногой (4). Сразу же схватите правой рукой за его штанину и дерните ее вправо, одновременно поджав левую ногу под себя и согнув в колене правую ногу, готовясь нанести удар. Нанесите резкий прямой удар носком правой ноги в пах противника (5-6). Быстро встаньте на ноги и будьте готовы к продолжению атаки противников.

Важные моменты.

Не пытайтесь просто отодвигаться, спасаясь от удушения. Ваш удар коленом служит для того, чтобы противник раскрылся для вашего удара рукой-копьем, но если он стоит на коленях слишком далеко от вас, эту же функцию может выполнить удар любой ногой. Сначала бейте коленом или ногой, а затем — рукой-копьем. У вас может быть момент для того, чтобы немного приподняться в сидячее положение, чтобы отразить атаку второго противника, но не стоит на это рассчитывать. Чтобы вывести противника из равновесия, резко дерните его за штанину.



5



6

САМОЗАЩИТА ОТ ВООРУЖЕННЫХ ПРОТИВНИКОВ



ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Не допускайте недооценки противника. Всегда исходите из того, что он опасен.
2. Чтобы избежать атаки противника и заставить его принять положение, удобное для вашей контратаки, ключевыми должны быть движения ног, перенос веса тела и повороты корпуса.
3. Для максимального эффекта используйте вращение всего корпуса, а не движения его отдельных частей.
4. Если земля под ногами неровная, ухабистая или скользкая, вы не всегда сможете двигаться так, как хотелось бы. Может оказаться, что перенос веса тела и повороты бедер — это все, что возможно в таком случае. Не слишком увлекайтесь работой ног.
5. В каратэ ваше тело может эффективно действовать, только если оно устойчиво, т. е. когда, нанося удар, вы крепко опираетесь на ноги и находитесь в равновесии.
6. Для максимального эффекта согласовывайте свои блоки и удары по «целевым» участкам тела противника с перемещениями, поворотами и переносом веса.
7. Не противопоставляйте превосходящей силе противника только силу, а старайтесь гармонично уравновесить ее и направить выгодным для себя образом.
8. Старайтесь наносить удары по жизненно важным точкам, а не по крепким участкам тела.
9. После нанесения ударов по уязвимым местам противника не упускайте его из поля зрения, будьте готовы к возможному продолжению его атаки.
10. Нанося повреждение противнику, проявляйте благоразумие. Степень повреждения должна соответствовать конкретной ситуации.

Глава 1 НАПАДЕНИЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДУБИНКИ ИЛИ ПАЛКИ

Противники, вооруженные дубинками или палками, которые они держат в одной или в обеих руках, как правило, применяют удары сверху, снизу или сбоку, а также колющие, толчковые и блокирующие движения в различных сочетаниях, которые могут быть чрезвычайно эффективны против необученного человека. Бывает, что противники, работающие в парах или небольшими группами, используют такую тактику: один с оружием в руках отвлекает внимание намеченной жертвы, в то время как другой (или несколько из этой же группы) подкрадывается, чтобы напасть внезапно. Бывает и наоборот, то есть невооруженные противники отвлекают на себя внимание, а вооруженные незаметно подкрадываются.

Если вы хотите избежать серьезной травмы или даже смерти при нападении противника, применяющего дубинку, палку или какой-либо другой подобный предмет, то должны действовать точно. Подобные ситуации чрезвычайно сложны и опасны; как правило, в ответных действиях не должно быть ни одной ошибки.

Человек, хорошо владеющий техникой каратэ, способен справиться с такими обстоятельствами уверенно, но не без трудностей. Помните, что вы обладаете средними способностями, поэтому вам нужно овладеть соответствующими приемами так, как показано в этой главе. Они рассчитаны именно на ваши способности и содержат в себе минимум необходимых принципов для того, чтобы эффективно справиться с распространенными случаями нападения одного или нескольких вооруженных противников.

Ситуации и соответствующие ответные действия, описанные в этой главе, специально подобраны для среднего челове-

ка на основе принципов, необходимых для успешной защиты в типичных случаях нападения одного или нескольких вооруженных противников.

Как и для книг 2 и 3, описанные здесь ответные действия должны отрабатываться с партнерами. На начальном этапе внимательно контролируйте движения, выполняя их в медленном темпе до тех пор, пока полностью не ощутите правильное выполнение. Постепенно увеличивайте скорость нападения партнеров и скорость собственных движений. Стремитесь достичь автоматического реагирования. Этому помогут регулярные занятия (несколько раз в неделю по несколько минут в день).

Тренировка должна проводиться в повседневной одежде. Не совершайте такую ошибку, как занятия только на ровной гладкой поверхности типа гимнастического пола, но старайтесь выполнять данные здесь приемы на траве, гравии, а также на мощеной и немощеной поверхности, чтобы подготовиться к возможной реальной ситуации.

Ответные действия в этой главе описаны с одной стороны (справа или слева), в большинстве случаев для другой стороны действия будут аналогичными.

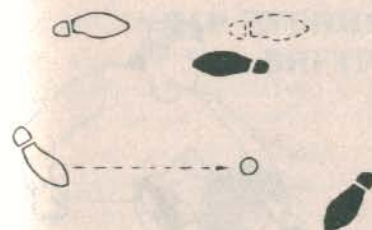
И последнее, имейте в виду, что в схватке с вооруженными противниками, даже одерживая победу, вы можете получить ранения, поэтому лучше подставлять под удары «выносливые» части тела. Например, лучше получить перелом руки, чем повреждение головы. Если кому-то удалось выйти из стычки с вооруженным противником без повреждений, это либо искусный боец или же — что более вероятно — просто счастливчик. При нападении с палкой или дубинкой вы можете как избегать попадания в зону досягаемости ударов, так и действовать внутри этой зоны. Впрочем, окружающая обстановка часто ограничивает свободу передвижений, не оставляя вам выбора. Какой бы у вас ни был план действий, никогда не допускайте, что первый же ваш ответ разрешит ситуацию. Сохраняйте постоянную бдительность, которая даст вам способность при необходимости продолжить свою атаку. Ценой недостатка бдительности может быть ваша жизнь! Рекомендуются в этой книге точки приложения ударов можно изменить в соответствии со своими физическими возможностями. Следует отрабатывать как можно больше вариантов.

УДАР ДУБИНКОЙ СВЕРХУ



СИТУАЦИЯ. Перед вами противник с дубинкой в правой руке, который приближается к вам, собираясь нанести удар сверху (из-за головы). У вас много свободного места для передвижения (1).

Ответные действия. Быстро встаньте в левостороннюю полуразвернутую переднюю стойку лицом к противнику. В момент его замаха сильно оттолкнитесь правой ногой, стоящей сзади, делая шаг левой ногой вперед-влево, наружу по отношению к противнику и немного за его правую ногу, стоящую впереди (см. схему). Сразу же поднимите руки вверх для Х-образного блока, держа правую руку под левой. При этом ваш корпус делает резкий выпад к противнику, и Х-образный блок жестко ударяет по нижней стороне его правой руки около запястья (2-3). Держащая дубинку правая рука противника



должна быть крепко зажата вашими скрещенными руками.

Сразу же захватите обеими руками (большие пальцы обращены друг к другу) руку противника, как на прихватывающем блоке, и дерните его правую руку вниз-вправо и



немного к себе. Поднимите правую ногу, согнув ее в колене, так чтобы бедро было параллельно полу.

Нанесите правой ногой сильный встречный удар носком или передней частью подошвы ботинка в живот (пах, колено или голень) противника, при помощи прихватывающего блока выводя его из равновесия вправо от себя (4-5).



Важные моменты. Выпад, подшагивание к противнику должны выполняться быстро, а для сильного Х-образного блока вы должны держать корпус прямо. Прихватывающий блок должен быть согласован по времени с подшагиванием. Чтобы усилить рывок руки противника вниз, поверните бедра вправо. Удар ногой наносите коротким движением, прямо, а не по дуге.

Вид с другой стороны

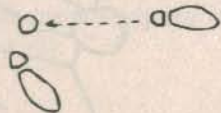


УДАР ДУБИНКОЙ СНАРУЖИ ВНУТРЬ-ВНИЗ



СИТУАЦИЯ. Перед вами противник с дубинкой в правой руке, который приближается, собираясь нанести удар снаружи внутрь-вниз. У вас много свободного места для передвижения (1).

Ответные действия. Примите по отношению к противнику левостороннюю переднюю полуразвернутую стойку. В момент удара дубинкой по вашей левой руке быстро отдерните ее (2). Теперь противник наносит вам резкий удар сверху вниз в колено. Оставив стоящую сзади правую ногу на месте, быстро перенесите на нее вес тела, поднимая левую ногу,



которая должна уйти за пределы зоны досягаемости удара дубинкой (3).

В тот момент, когда удар проходит мимо вашей левой ноги, быстро сделайте шаг левой ногой, поставив ее рядом со стоящей впереди левой ногой противника с внутренней стороны. Сразу же маховым движением левой руки поперек корпуса сделайте нижний блок, жестко ударяя по руке, в которой противник держит дубинку, в любом месте ниже локтя. На этом движении разверните бедра вправо и отведите правый кулак к правому бедру тыльной стороной вниз (4). Сразу после контакта с рукой противника переведите нижний блок в прижима-

ющий блок, контролируя его руку, при этом перенесите вес тела на стоящую впереди левую ногу (5).

Нанесите резкий удар правым локтем вперед по лицу или голове противника, используя поворот бедер вперед (6).

Важные моменты.

Уклонившись от удара дубинкой, нацеленного по вашей левой ноге, шагните левой ногой таким образом, чтобы ее носок был направлен вправо, а не прямо вперед. Если во время нанесения удара локтем противник уходит шагом назад, вы можете сделать шаг вперед правой ногой, чтобы сократить дистанцию и поразить цель.

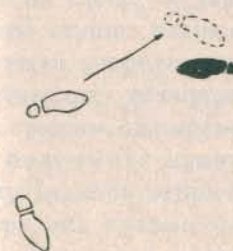
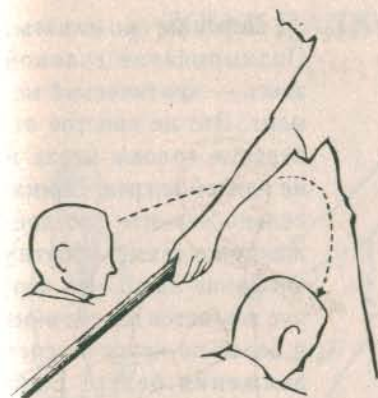


УДАР ДУБИНКОЙ СНАРУЖИ ВНУТРЬ



СИТУАЦИЯ. Напротив вас противник с дубинкой в правой руке, который приближается, собираясь нанести удар от плеча снаружи внутрь. У вас много свободного места для передвижения (1).

Ответные действия. Быстро примите правостороннюю переднюю полуразвернутую стойку. Во время нанесения удара, направленного в голову, поднырните вперед-вправо под дубинку или под держащую дубинку руку противника (см. схему). Присядьте и, когда удар пройдет над вашей головой, выбросьте левую руку вверх, сжав ее в крепкий кулак, как для верхнего блока. Правую руку, сжатую в крепкий кулак, отведите к правому боку (2).



Когда противник будет наносить повторный удар по голове, остановите его руку левой рукой, применяя верхний блок с шагом левой ногой, как показано на схеме (3). Сразу захватите левой рукой держащую дубинку руку противника в любом месте ниже локтя, отводя ее немного наружу и вниз. Сразу же выпрямляйтесь, начиная наносить удар правым локтем в живот противника (4).

Нанесите резкий удар вперед локтем, продолжая удерживать левой рукой держащую дубинку руку противника (5).



4



5

Важные моменты.

Подныривание головой здесь — критический момент. Это не простое отведение головы назад и не наклон вперед. Внимательно изучите это движение по схеме, обратив внимание на то, что корпус двигается вперед-вниз и далее по кругу за счет движения бедер. Если противник для того, чтобы избежать вашего удара, отходит назад, вы можете сделать шаг к нему правой ногой, одновременно нанося прямой удар локтем в живот, или же вы можете остаться на месте и нанести удар передней частью кулака или рукой-копьем в лицо или горло противника.

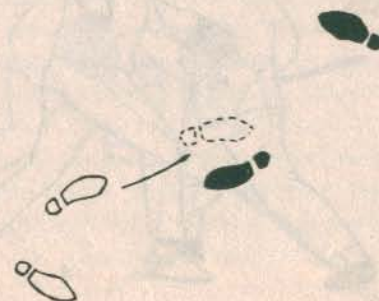
УДАР ПАЛКОЙ СБОКУ

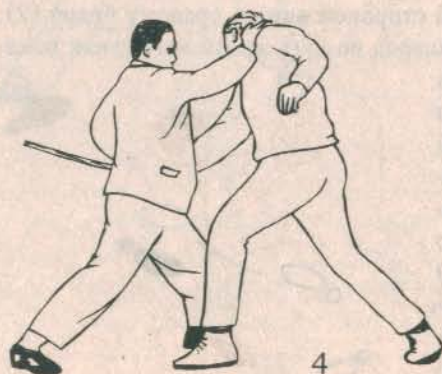
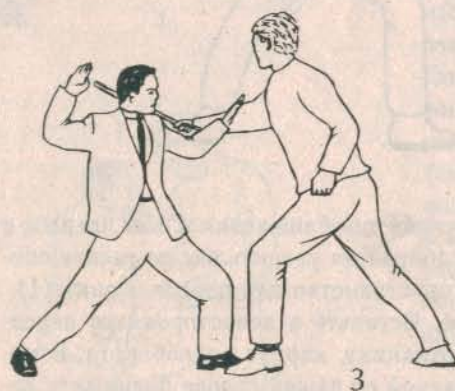


1

СИТУАЦИЯ. Противник приближается к вам, держа в правой руке палку. Он собирается ударить вас по голове сбоку. У вас ограниченное пространство для передвижения (1).

Ответные действия. Встаньте в левостороннюю переднюю стойку лицом к противнику, корпус вполоборота. В момент нанесения удара палкой по вашей голове поднимите левую руку в форме руки-ножа. Отведите правую руку, сжатую в крепкий кулак тыльной стороной вниз к правому бедру (2). Сделайте круговой шаг вперед по дуге левой ногой, как показано на схеме, поставив левую ступню рядом со стоящей впереди ногой противника с ее внутренней стороны, одновременно поднимите правую руку (ладонь открыта) вверх над правым плечом. В этот же момент нанесите сильный удар





ребром ладони левой руки по внутренней стороне руки противника (в которой он держит палку) в любом месте возле запястья (3).

С переносом веса тела на левую ногу и разворотом бедер влево нанесите сильный удар ребром ладони правой руки по шее или голове противника, захватив левой рукой руку противника, в которой он держит палку (4). Если противник окажется слишком близко для эффективного удара рукой-ножом, нанесите резкий удар правым локтем вперед в живот или по шее противника (5).

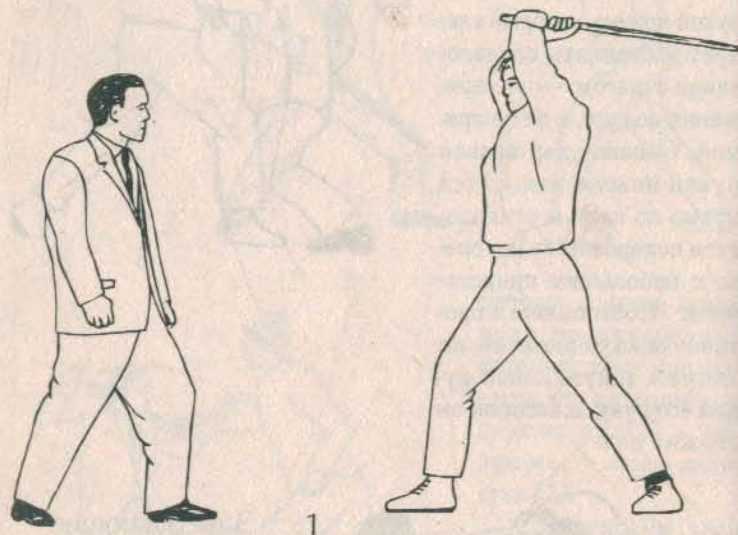
Важные моменты.

Обратите внимание на то, что ваше подшагивание, так же как и блок левой рукой-ножом, который следует выполнять согласованно с шагом, — это движения по дуге, а не по прямой. Однако удар правой рукой-ножом наносится прямо по цели и усиливается поворотом бедер влево с небольшим приседанием. Чтобы вывести противника из равновесия, вы должны тянуть левой рукой его руку, в которой он держит палку.



Завершающие удары;
вид с другой стороны

УДАР ПАЛКОЙ СВЕРХУ (из-за головы)



СИТУАЦИЯ. Перед вами противник, угрожающий вам ударом палкой из-за головы. Он держит палку обеими руками. У вас ограниченное пространство для передвижения (1).

Ответные действия. Встаньте по отношению к противнику в левостороннюю переднюю полуразвернутую стойку. При ударе быстро сделайте шаг вперед и резко выведите вперед открытые ладони, подхватывая руки противника в районе локтевых суставов или немного ниже локтей (2-3). Это вариант блока основанием ладони с использованием обеих рук, который отличается от стандартного блока, выполняемого одной рукой. Чтобы остановить удар противника, сильно толкните его руки вверх. Толкая левой рукой правую руку противника от себя и вправо, а правой — левую руку противника к себе и влево, постарайтесь вывести его из равновесия. Это движение заставит противника наклониться вперед, что даст вам возможность нанести мощный удар коленом (4).





4



5

Нанесите резкий удар правым коленом в живот или в пах противника, одновременно вытягивая его обеими руками вниз-вправо и за себя (5).

Важные моменты.

Шаг вперед должен выполняться с прямым корпусом. Блок ладонями делается движением по дуге вверх, большие пальцы внутрь, принимая удар основаниями ладоней. Жестко захватив руки противника, примените «поворачивающее» движение, как бы резко поворачивая руль машины вправо. Согласовывайте это движение с вытягиванием за себя и встречным ударом коленом.

УДАР ПАЛКОЙ НА НИЖНЕМ УРОВНЕ



1



СИТУАЦИЯ. Противник приближается, держа обеими руками палку и собираясь ударить вас по ногам. У вас ограниченное пространство для передвижения (1).

Ответные действия. Встаньте в переднюю полуразвернутую стойку лицом, поставив вперед ногу со стороны нанесения удара палкой (на рисунках показана левая нога). Приготовьтесь, выставив вперед левую руку (ладонь открыта) и удерживая правую руку, сжатую в крепкий кулак тыльной стороной вниз, у правого бока. В момент нанесения удара по ногам сделайте шаг по дуге левой ногой навстречу противнику, как показано на схеме, подтягивая правую ногу, чтобы сохранить равновесие. Нанесите резкий удар левой рукой-ножом по руке противника в любом месте ниже локтя, используя движение нижнего блока (2-3). Сразу выпрямитесь и нанесите прямой удар основанием ладони правой руки в лицо противника. На этом ударе поворачивайте бедра влево, при необходимости шагните правой ногой немного вперед (4-5).



2



3



4



5



6

На этом ударе захватите левой рукой руку противника и потяните его вперед, чтобы вывести из равновесия (6).

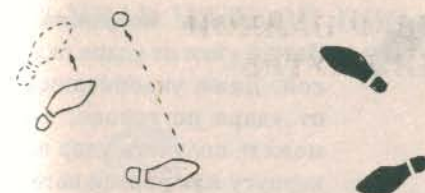
Важные моменты. Обратите внимание, что ваш первый шаг левой ногой делается не по прямой, а по дуге. Если после блока вы не схватили противника за руку, в которой он держит палку, то чтобы не допустить дополнительных ударов палкой со стороны противника, все равно старайтесь сохранять контакт, пока не нанесете удар основанием ладони.

БОКОВОЙ УДАР ПАЛКОЙ СНАРУЖИ ВНУТРЬ



СИТУАЦИЯ. Противник загнал вас в угол, оставив для отступления назад совсем немного места, и собирается нанести удар палкой сбоку (1).

Ответные действия. Встаньте в переднюю фронтальную стойку лицом к противнику, выдвинув вперед ногу с той стороны, с которой противник держит палку (показана правая нога). В тот момент, когда противник начинает наносить удар палкой, шагните в сторону, переместив правую ногу, как показано на схеме. Согнув левую ногу в колене, пригнитесь, уклоняясь от удара, и поднимите согнутую в колене правую ногу так, чтобы бедро было параллельно полу (2-3). Когда палка противника пройдет мимо, обопритесь обеими руками о землю, чтобы удержать равновесие, и нанесите сильный прямой удар пяткой правой ноги назад параллельно земле в пах или в живот противника (4). Другой вариант: из позиции (3) нанесите сильный удар ребром ботинка в колено или голень противника (5).



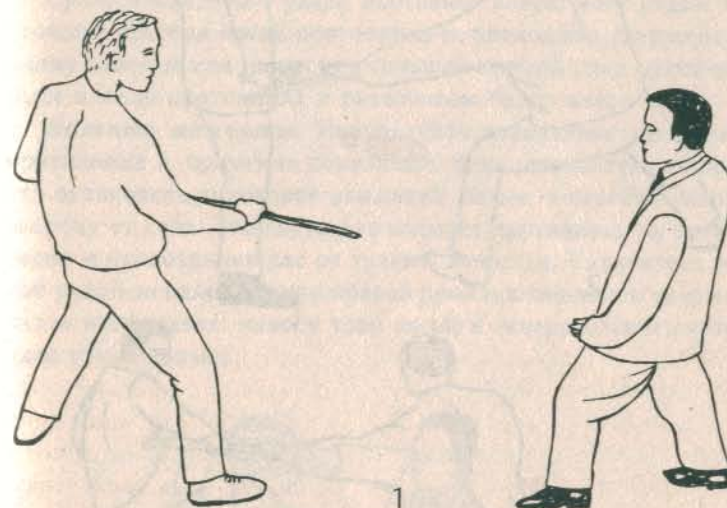
После удара быстро поставьте правую ногу на землю поближе к противнику и нанесите сильный прямой удар передней частью кулака левой руки по лицу (челюсти) противника, с разворотом бедер вправо, разворачиваясь ступнями на месте и поворачиваясь к противнику (см. схему) (6).



Важные моменты. Важно уйти от удара палкой. Даже уклонившись от удара по голове, вы можете получить удар по корпусу или правой ноге, но при правильном движении этот удар будет не настолько сильным, чтобы помешать вам атаковать ногой и кулаком. При выполнении заключительного удара передней частью кулака отведите правую руку к правому боку, сжав ее в крепкий кулак тыльной стороной вниз, чтобы при необходимости продолжить свою атаку.



УДАР ПАЛКОЙ ПРИ ШИРОКОМ ХВАТЕ ДВУМЯ РУКАМИ

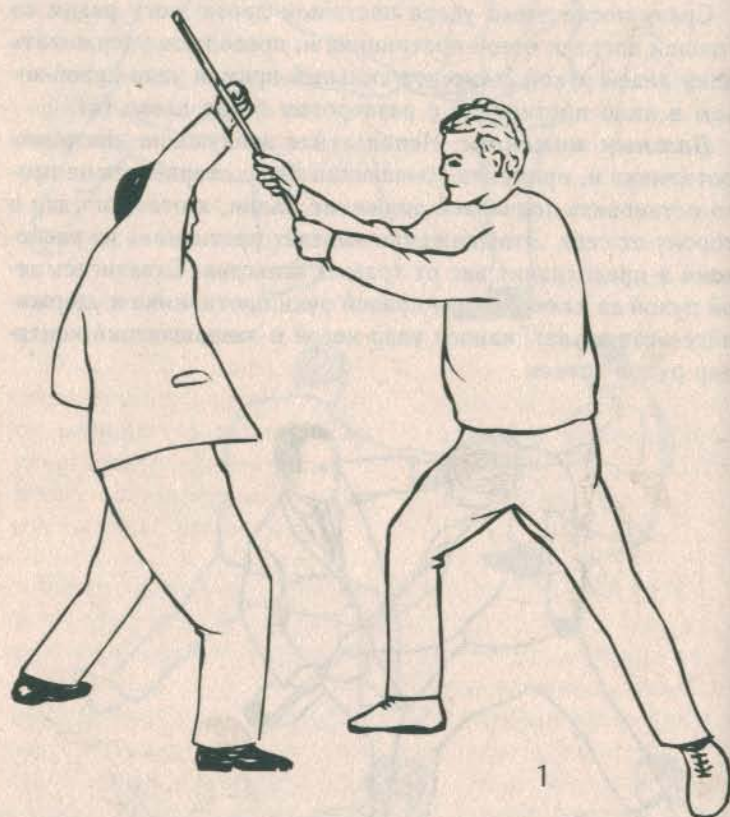


СИТУАЦИЯ. Перед вами противник, удерживающий палку обеими руками и собирающийся нанести вам удар одним из ее концов в живот или пах. У вас достаточно свободного места для передвижения (1).

Ответные действия. Встаньте в переднюю полуразвернутую стойку. Постарайтесь угадать, какой конец палки будет использован для удара, и поставьте вперед ногу с этой же стороны (показана левая). При движении противника с палкой вперед сделайте шаг правой ногой вправо, как показано на схеме. Применяя сбивающий блок, отклоните палку за себя, крепко захватывая ее левой рукой. Перенесите вес тела на правую ногу, согнув ее в колене, и поднимите левую ногу так, чтобы бедро было параллельно полу

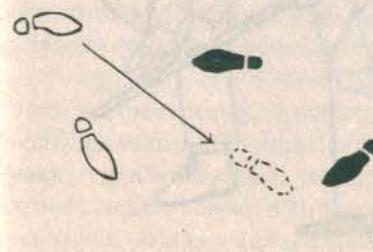


УДАР СНАРУЖИ ВНИЗ-ВНУТРЬ ПАЛКОЙ ПРИ ХВАТЕ ДВУМЯ РУКАМИ



СИТУАЦИЯ. Вы застигнуты почти врасплох противником, наносящим удар по голове палкой, которую он держит двумя руками. При этом у вас нет времени для того, чтобы отступить назад и избежать удара, хотя свободного места для передвижения достаточно.

Ответные действия. Противник застиг вас в правосторонней передней фронтальной позиции. Он пытается ударить палкой по макушке вашей головы. Выбросьте вверх правую руку, как при блоке рукой-ножом, отражая удар (1). Сразу поймите левой рукой (ладонью вверх) нижний конец палки



вблизи кисти противника (2). Быстро сделайте шаг вперед стоящей сзади левой ногой, развернув ее вправо перед стоящей сзади левой ногой противника. Это положение показано на схеме. На этом шаге поверните обеими руками палку у корпуса противника — нижний конец левой рукой вверх и вправо, а верхний конец — правой рукой вниз и влево (3-5).

Продолжайте поворот палки с движением на противника, поворачивая его самого влево-назад и выкручивая палку из его рук (6).

Важные моменты.

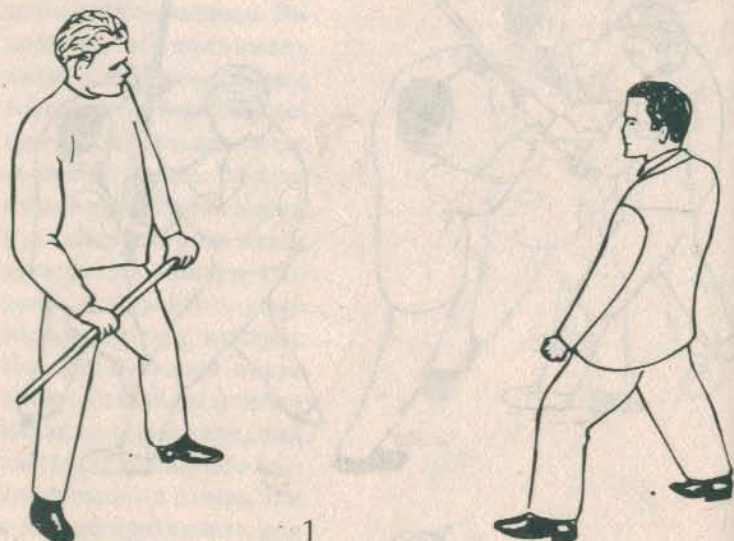
Чтобы избежать повреждения рук, ловите палку основаниями ладоней. Вы должны поворачивать палку как можно ближе к корпусу противника, согласовывая это движение со своим шагом. Во время поворота палки не допускайте, чтобы ваши руки расходились в стороны, а старайтесь удерживать локти у корпуса. На любой стадии после захвата палки вы можете нанести удар передней частью подошвы или носком ботинка в голень или в колено противника или удар коленом в пах. Вырвав палку у противника, будьте готовы к продолжению его атаки.



Вид с другой стороны



ТОЛКАЮЩЕЕ ДВИЖЕНИЕ ПАЛКОЙ



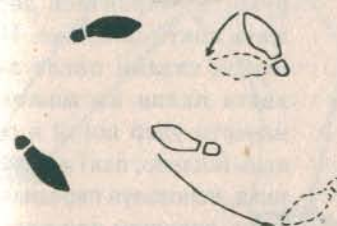
СИТУАЦИЯ. Перед вами противник, который, держа палку двумя руками, стремится надавить вам на грудь или шею, чтобы зажать вас в угол и подчинить своей воле. У вас много свободного места для передвижения (1).

Ответные действия. Чуть подвиньте левую ногу так, чтобы она находилась точно напротив стоящей сзади ноги противника. Во время толкающего движения противника, развернитесь на правой ноге немного внутрь, занося левую ступню по дуге далеко за себя, как показано на схеме. Сразу же поднимите руки вверх перед собой — левую ладонью вперед, а правую — ладонью вниз (2-3). Захватив палку обеими руками, подайте корпус вперед, останавливая толкающее движение противника. Захватив палку, не пытайтесь просто выдернуть ее из рук противника, а, продолжая удерживать крепкий захват, еще больше разверните правую ступню внутрь и занесите левую ступню по дуге назад, как показано на схеме. Немного согнув ноги в коленях, поверните бедра влево. Это действие может заставить противника шагнуть вперед правой ногой, но,

сделает он это или нет, ваши действия должны оставаться теми же. Во время шага и поворота бедер ваша правая рука движется вверх и по дуге, а левая рука вытягивает палку вниз, разворачивая ее по малому кругу (4).



2



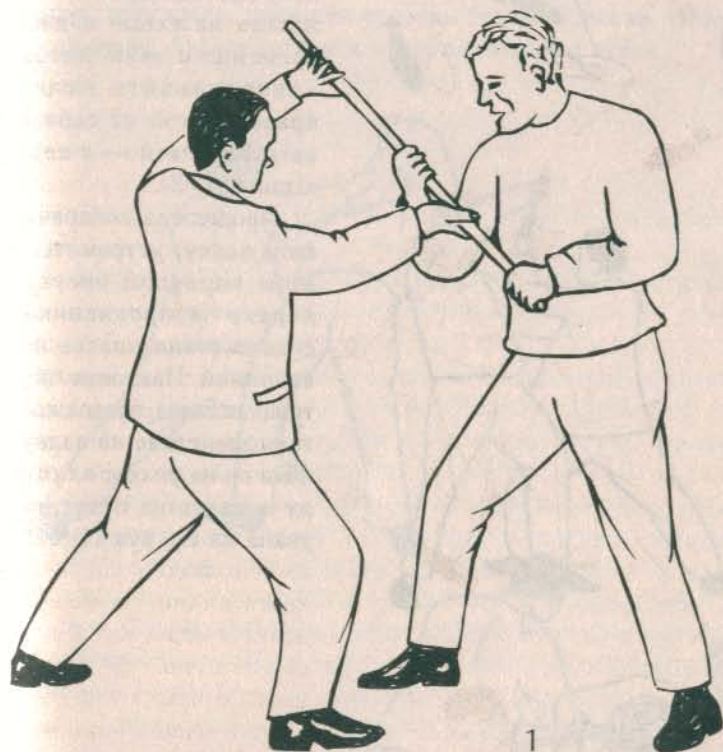
3



Продолжая поворачивать палку, устремитесь всем телом вперед в направлении действия руки, поворачиваясь к противнику правым боком и вырывая палку из его рук (5).

Важные моменты. Чтобы избежать повреждения кистей рук, ловите палку основаниями ладоней. Не выдергивайте палку из рук противника, а вместо этого развернитесь перед ним и поверните палку у своего корпуса. Во время поворота палки не расставляйте руки, а старайтесь держать локти поближе. На любой стадии после захвата палки вы можете нанести удар ногой в голень (колени, пах) противника, используя переднюю часть подошвы или носок ботинка. Возможен также удар ребром ботинка по подъему ноги противника.

БЛИЖНИЙ БОЙ С ПРОТИВНИКОМ, ВООРУЖЕННЫМ ПАЛКОЙ



СИТУАЦИЯ. Перед вами неожиданно появляется противник, пытающийся ударить вас палкой. Вам удалось захватить палку обеими руками, при этом у вас достаточно свободного места для передвижения.

Ответные действия. Из передней правосторонней полувёрнутой стойки лицом к противнику захватите его палку двумя руками — левую руку держите ладонью вперед, а правую — ладонью вверх. Захватив палку, потяните ее немного на себя, чтобы заставить противника потянуть ее обратно (1). Не пытайтесь просто выдернуть палку из рук противника, а, продолжая

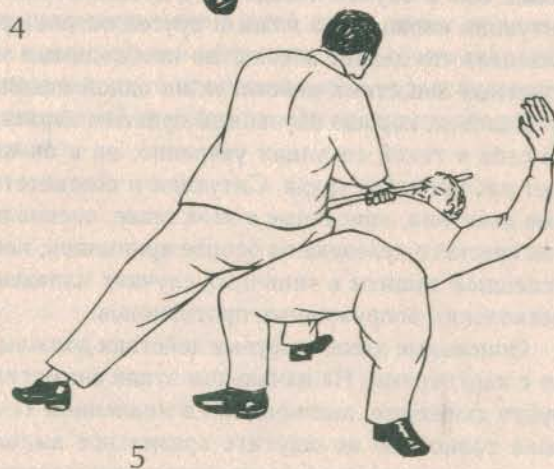


удерживать крепкий захват, сделайте правой ногой шаг вперед за правую ногу противника, как показано на схеме. Одновременно с этим шагом поворачивайте палку правой рукой от себя и вверх, а левой — к себе и вниз (2-3).

Продолжая поворачивать палку, устремитесь всем корпусом вперед-вправо за противника, сильно отталкиваясь левой ногой. Наклонив противника назад, продолжайте воздействие на палку, пока он не упадет на спину и палка не будет вырвана из его рук (4-5).



Важные моменты. Палку нужно поворачивать по короткой дуге, практически на месте. Во время этого движения не позволяйте рукам расходиться в стороны, а старайтесь удерживать локти ближе у корпуса. Опрокидывая противника на землю, присядьте, понижая уровень бедер. Отобрав палку у противника, будьте готовы к продолжению его атаки.



Глава 2

НАПАДЕНИЕ С НОЖОМ ИЛИ ДРУГИМ ОСТРЫМ ПРЕДМЕТОМ

Противники часто применяют ножи и другие острые предметы для ударов из-за головы, сбоку изнутри наружу и снаружи внутрь, или широких горизонтальных ударов, а также для тычков, обманных движений и блокирующих действий. Коллющие и режущие удары в различных сочетаниях могут быть смертельно опасными для необученных людей.

К противнику, держащему в руках нож или другой острый предмет, следует относиться с чрезвычайной осторожностью. Если вы хотите избежать серьезной травмы и сохранить жизнь, ваши ответные действия должны быть точными и своевременными. Как и случаи нападений с дубинкой или палкой, такие ситуации сложны, но ножи и другое острое оружие намного опаснее, что делает абсолютно необходимым не допустить в ответных защитных действиях ни одной ошибки.

Человек, хорошо обученный приемам каратэ, способен вести себя в такой ситуации уверенно, но и он никогда не сможет победить без труда. Ситуации и соответствующие ответные действия, описанные в этой главе, специально подобраны для среднего человека на основе принципов, необходимых для успешной защиты в типичных случаях нападения одного или нескольких вооруженных противников.

Описанные здесь ответные действия должны отрабатываться с партнерами. На начальном этапе внимательно контролируйте движения, выполняя их в медленном темпе до тех пор, пока полностью не ощутите правильное выполнение. Постепенно увеличивайте скорость нападения партнеров и скорость собственных движений. Стремитесь достичь автоматического реагирования. Этому помогут регулярные занятия (несколько раз в неделю по несколько минут в день).

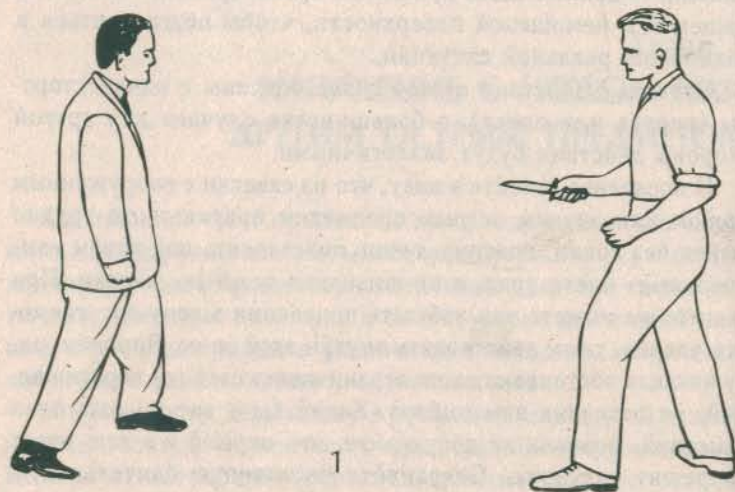
Тренировка должна проводиться в повседневной одежде. Не совершайте такую ошибку, как занятия только на ровной гладкой поверхности типа гимнастического пола, но старайтесь выполнять данные здесь приемы на траве, гравии, а также на мощеной и немощеной поверхности, чтобы подготовиться к возможной реальной ситуации.

Ответные действия в этой главе описаны с одной стороны (справа или слева), в большинстве случаев для другой стороны действия будут аналогичными.

И последнее, имейте в виду, что из схватки с вооруженным ножом или другим острым предметом противником трудно выйти без травм, поэтому лучше подставлять под удары «выносливые» части тела, а не жизненно важные участки. При защите вы можете как избегать попадания в зону досягаемости ударов, так и действовать внутри этой зоны. Впрочем, окружающая обстановка часто ограничивает свободу передвижений, не оставляя вам выбора. Какой бы у вас ни был план действий, никогда не допускайте, что первый же ваш ответ разрешит ситуацию. Сохраняйте постоянную бдительность, которая даст вам способность при необходимости продолжить свою атаку.

Варьируйте рекомендуемые в этой главе точки приложения ударов для максимальной эффективности своих действий. Помните, что вооруженного противника нельзя рассматривать с позиций традиционной гуманности. Он представляет угрозу для вашей жизни!

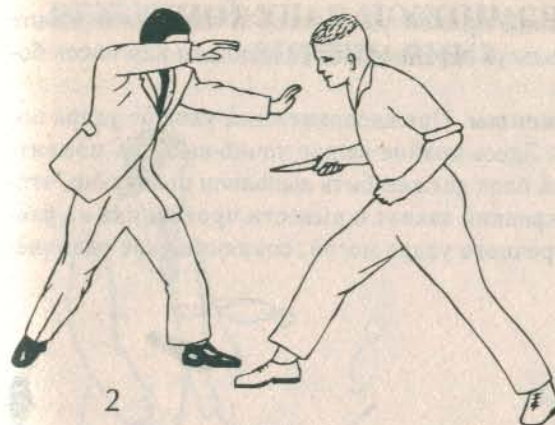
ПРЯМОЙ УДАР НОЖОМ В ЖИВОТ



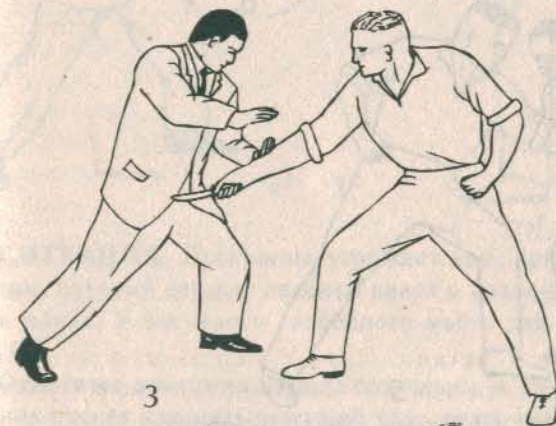
1

СИТУАЦИЯ. Противник угрожает вам ножом, который держит в правой руке, и пытается нанести колющий удар в область желудка. У вас достаточно свободного места для передвижения (1).

Ответные действия. Примите переднюю фронтальную стойку лицом к противнику, поставив вперед ногу с той стороны, с которой он держит нож (показана левая). Когда противник делает выпад вперед и наносит вам колющий удар в живот, повернитесь вправо за счет шага правой ногой по дуге назад, оставляя левую ногу на месте. Одновременно с этим уклоном поднимите обе руки примерно на высоту плеч и держите их перед собой ладонями вниз (2). В момент удара примените прихватывающий блок, надавливая левой рукой внутрь, а правой рукой держа руку противника сверху. Это позволит отклонить держащую нож руку противника вниз (2-4). Крепко захватив держащую нож руку противника, потяните ее вправо и за себя и начните перемещать вес тела на левую ногу, поднимая при этом правую ногу и сгибая ее в колене таким образом, чтобы бедро было параллельно полу (5).



2



3



4

Нанесите резкий прямой удар ногой в пах или в живот противника, используя переднюю часть подошвы или носок ботинка (6).

Важные моменты. Преждевременный уход от удара ножом бесполезен. Здесь крайне важно точно выбрать момент. Прихватывающий блок должен быть выполнен правильно, чтобы удерживать крепкий захват и вывести противника из равновесия для встречного удара ногой, сохраняя свое равновесие.



РЕЖУЩИЙ УДАР НОЖОМ СНАРУЖИ ВНУТРЬ-ВНИЗ

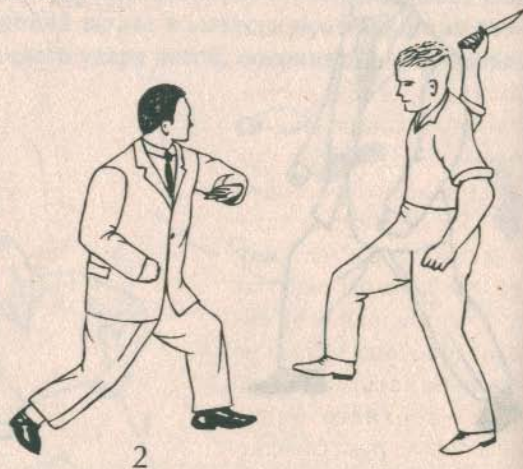


СИТУАЦИЯ. Противник угрожает вам, приближаясь с ножом, который держит лезвием вверх в правой руке у правого плеча. У вас много свободного места для передвижения (1).

Ответные действия. Будьте бдительны, и, как только противник начнет наносить режущий удар, резко сделайте левой рукой верхний блок против его руки с ножом в любом месте у середины предплечья (2-3). Возможно, для этого понадобится подойти к противнику, тогда сделайте шаг по дуге вперед левой ногой, поставив ступню с внутренней стороны стоящей впереди правой ноги противника. Правая нога естественным образом подтягивается за левой (см. схему).



Поверните левую ступню немного влево, а правой ногой сделайте шаг по дуге вперед, перенося правую ступню в новое положение прямо перед противником, немного ближе к внутренней стороне его левой ступни (см. схему). Сразу же с поворотом бедер нанесите прямой удар правым локтем вперед по лицу противника.



2



3

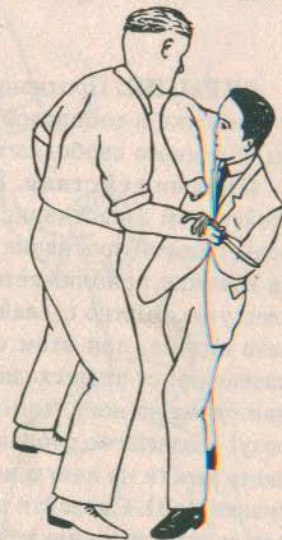
Во время этого удара слегка согните ноги в коленях и левой рукой захватите за запястье держащую нож руку противника (4-5).

Важные моменты.

Шаг левой ногой необходим только в том случае, если противник еще не сблизился с вами, но уже начал наносить режущий удар. Независимо от того, сделали ли вы шаг или нет, вы должны оказаться с внутренней стороны по отношению к лезвию ножа. Заметьте, что во время верхнего блока ваша правая рука отводится к правому боку, сжимаясь в крепкий кулак тыльной стороной вниз.



4



5

КОЛЮЩИЙ УДАР НОЖОМ ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ



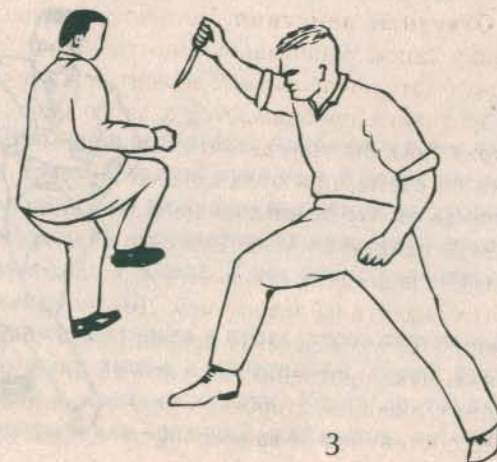
1

СИТУАЦИЯ. Противник приближается к вам, держа нож в правой руке и собираясь нанести колющий удар из-за головы. У вас много свободного места для передвижения (1).

Ответные действия. Встаньте в переднюю фронтальную стойку лицом к противнику, поставив вперед ногу с той стороны, с которой противник держит нож (показана левая). Когда противник приближается к вам и наносит колющий удар сверху вниз, быстро сделайте левой ногой шаг влево, как показано на схеме, при этом согните левую ногу в колене и отклоните корпус от нисходящего движения руки с ножом. Поднимите правую ногу, согнув ее в колене (бедро параллельно полу), и, подведя ее поближе к корпусу, полностью перенесите центр тяжести на левую ногу. Не упускайте из виду нож противника (2-3). Сделайте правой рукой сбивающий блок, ударя по руке противника (в которой он держит нож) в любом месте с внешней стороны. Это движение отклонит колющий удар противника от вашего корпуса. Сразу же нанесите силь-



2



3

ный удар ребром правого ботинка точно по коленному суставу правой ноги противника (4).

Захватите правой рукой запястье руки противника, в которой он держит нож, и сделайте шаг правой ногой за правую ногу противника. Оставив ступни почти на месте, с разворотом бедер вправо нанесите удар левой рукой-ножом по затылку противника (5).

Важные моменты. Критическое значение имеет шаг в сторону. Если он производится слишком рано, противник сможет легко скорректировать свой удар. Уклоняясь корпусом от удара, не слишком перегибайтесь влево — вы можете потерять равновесие и ваш удар ребром ботинка будет слабым. Удар по колену противника можно наносить под любым углом. Старайтесь соединить удар ногой, шаг правой ногой, поворот бедер и удар рукой-ножом в непрерывную серию движений.



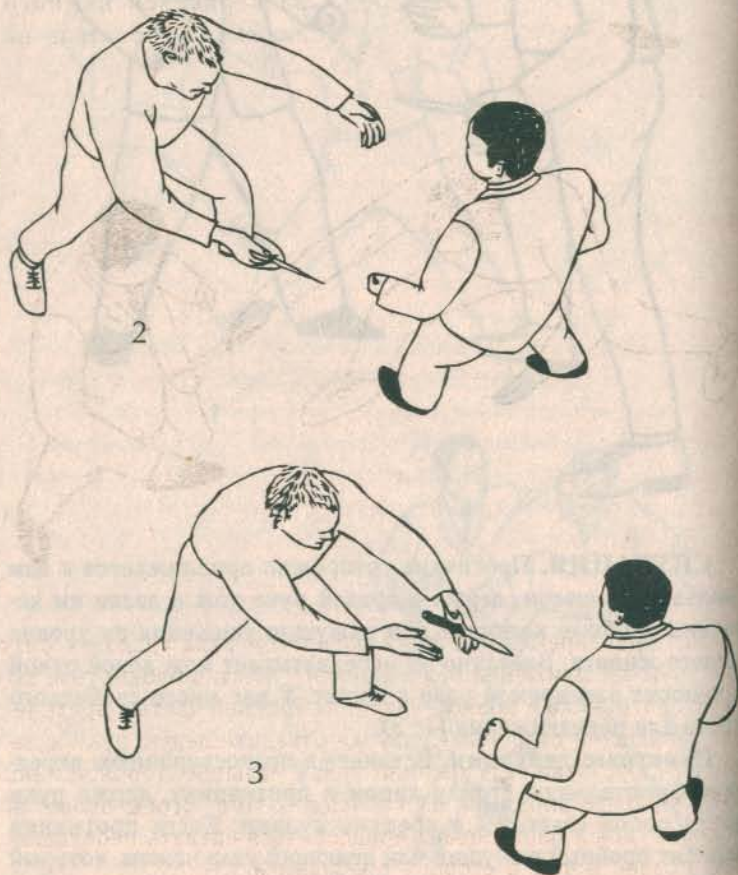
НАПАДЕНИЕ С ПЕРЕХВАТОМ НОЖА ИЗ ОДНОЙ РУКИ В ДРУГУЮ



СИТУАЦИЯ. Противник осторожно приближается к вам скользящим шагом, держа в правой руке нож и делая им короткие пробные колющие или режущие движения на уровне вашего живота. Внезапно он перехватывает нож левой рукой и наносит вам прямой удар в живот. У вас много свободного места для передвижения (1-3).

Ответные действия. Встаньте в правостороннюю переднюю фронтальную стойку лицом к противнику, держа руки перед собой сжатыми в крепкие кулаки. Когда противник наносит пробный режущий или колющий удар ножом, который

он держит в правой руке, уклоняйтесь от удара, разворачивая корпус назад-наружу за счет шага по дуге назад правой ногой с небольшим разворотом левой ступни вправо, как показано на схеме. Это движение выведет вас из зоны удара ножом, и вы в результате окажетесь в левосторонней передней полуразвернутой стойке (2-4). Теперь противник быстро перебрасывает нож в левую руку, чтобы более эффективно нанести колющий или режущий удар. Сохраняйте равновесие и не упускайте из виду руку, держащую нож (теперь левую). Готовьтесь к удару, сместив вес тела на правую ногу и держа руки



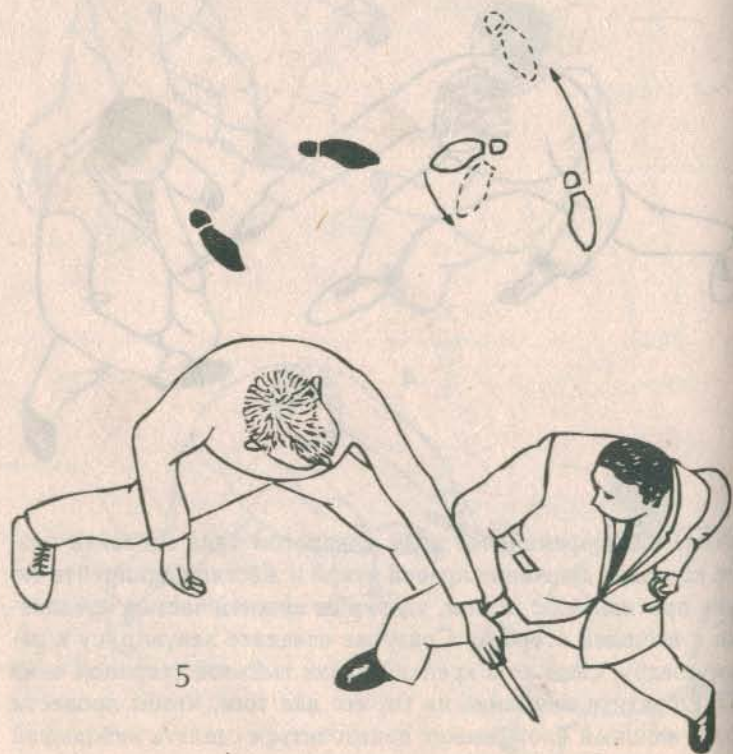
сжатыми в крепкие кулаки перед собой близко к корпусу.

В момент выпада со стороны противника быстро развернитесь всем телом назад по большой дуге, резким маховым движением заведя левую ступню назад, позволив при этом правой ступне развернуться немного влево (как показано на

схеме). Одновременно с этим поворотом тела сделайте резкое круговое движение правой рукой и жестко блокируйте ею руку противника с ножом, ударив ее нижней частью предплечья с внешней стороны. Сразу же отведите левую руку к левому бедру, сжав ее в крепкий кулак тыльной стороной вниз (5). Обратите внимание на то, что для того, чтобы провести более мощный блок, может понадобиться сделать небольшой шаг правой ногой в сторону противника.

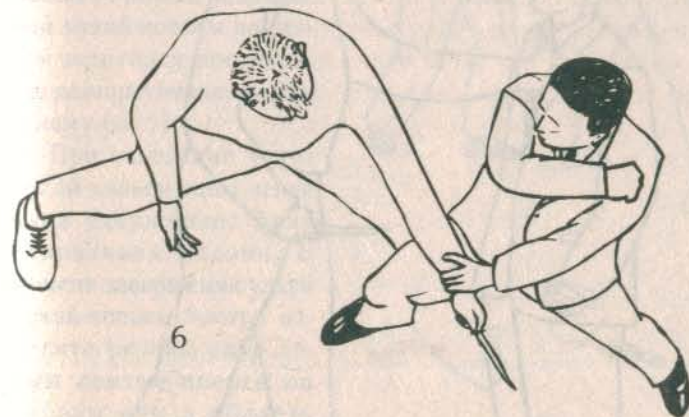
Благодаря этому движению вы попадаете в пределы досягаемости ножевого удара, и поэтому ваши следующие действия являются крайне важными и критическими. Схватите левой рукой за запястье левую руку противника (в которой он держит нож). Одновременно с этим для сохранения равновесия присядьте на полусогнутых ногах. Быстро согните правую руку поперек груди таким образом, чтобы кулак (тыльной стороной вниз) находился у левого плеча. Продолжая удерживать захват левой рукой, резко потяните левую руку противника вдоль линии продолжения его руки, то есть вниз и в сторону, выводя его таким образом из равновесия (6).

Нанесите сильный удар тыльной стороной (основанием) кулака правой руки или рукой-ножом по лицу или голове противника (7).



5

Важные моменты. Чтобы ваши ответные действия были безопасными и эффективными, важное значение имеют уходы корпусом. Это должны быть повороты корпуса как единого целого, а не движения его отдельных частей. Повороты должны быть точно согласованы во времени с ударами ножом, то есть, если вы хотите избежать серьезных травм, уходы должны выполняться не слишком рано и не слишком поздно.

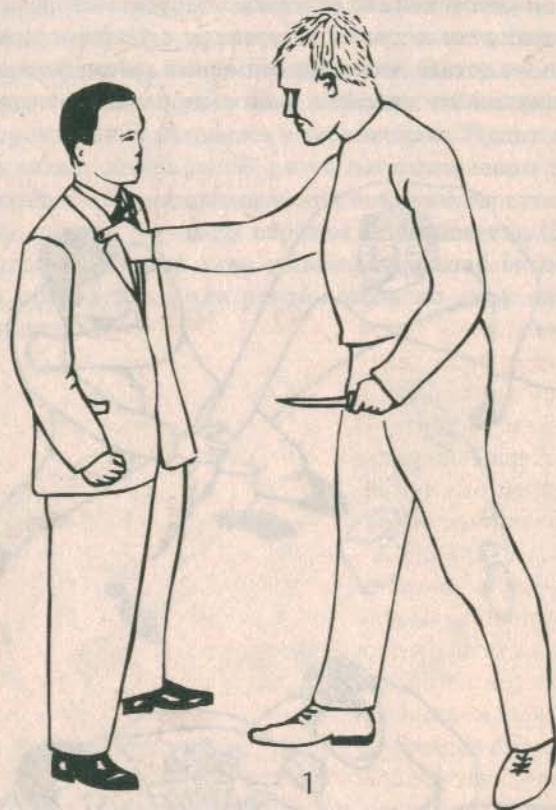


6



7

ЗАХВАТ ОТВОРОТА ПИДЖАКА И КОЛЮЩИЙ УДАР НОЖОМ

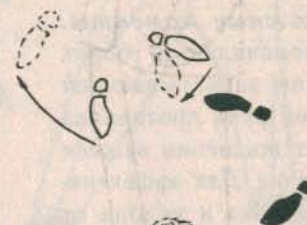


СИТУАЦИЯ. Противник схватил вас за отворот пиджака (правый или левый) правой рукой и угрожает колющим ударом ножа. У вас много свободного места для передвижения (1).

Ответные действия. В момент захвата быстро развернитесь вправо и, резко толкнув левым плечом захватившую отворот вашего пиджака руку противника, сделайте жесткий блок основанием ладони левой руки, ударяя сверху по запястью руки противника, в которой он держит нож (2-3). Чтобы лучше уклониться от колющего удара ножом, используйте

минимальное перемещение ног, как показано на схеме. Одновременно с разворотом корпуса отведите правую руку к правому бедру, сжав ее в крепкий кулак тыльной стороной вниз. Сразу же нанесите резкий удар правой рукой-копьем по глазам или горлу противника, разворачиваясь лицом к нему (4-5).

При нанесении удара рукой-копьем ваша левая рука удерживает блок основанием ладони. В момент завершения удара рукой-копьем быстро нанесите резкий удар левым локтем вперед по ребрам или в область почек противника. После удара сделайте шаг к противнику левой ногой, согнув ноги в коленях и поворачиваясь вправо, одновременно отведите правую руку, сжатую в крепкий кулак (тыльной стороной вниз), к правому бедру, то есть в положение готовности к возможному продолжению атаки (6).



УДАР НОЖОМ СНИЗУ



4



5



6

Важные моменты. Первоначальный толчок плечом захватывающей правой руки противника имеет жизненно важное значение. Для эффективного блока и уклона от удара ножом ваш корпус должен двигаться как единое целое.



1

СИТУАЦИЯ. К вам приближается противник с ножом в опущенной вниз правой руке, острие ножа направлено на вас, что показывает угрозу удара ножом снизу. Вы отходите назад по заросшей травой земле и, пытаясь уклониться от ножа, поскользываетесь и падаете. У вас много свободного места для передвижения (1).

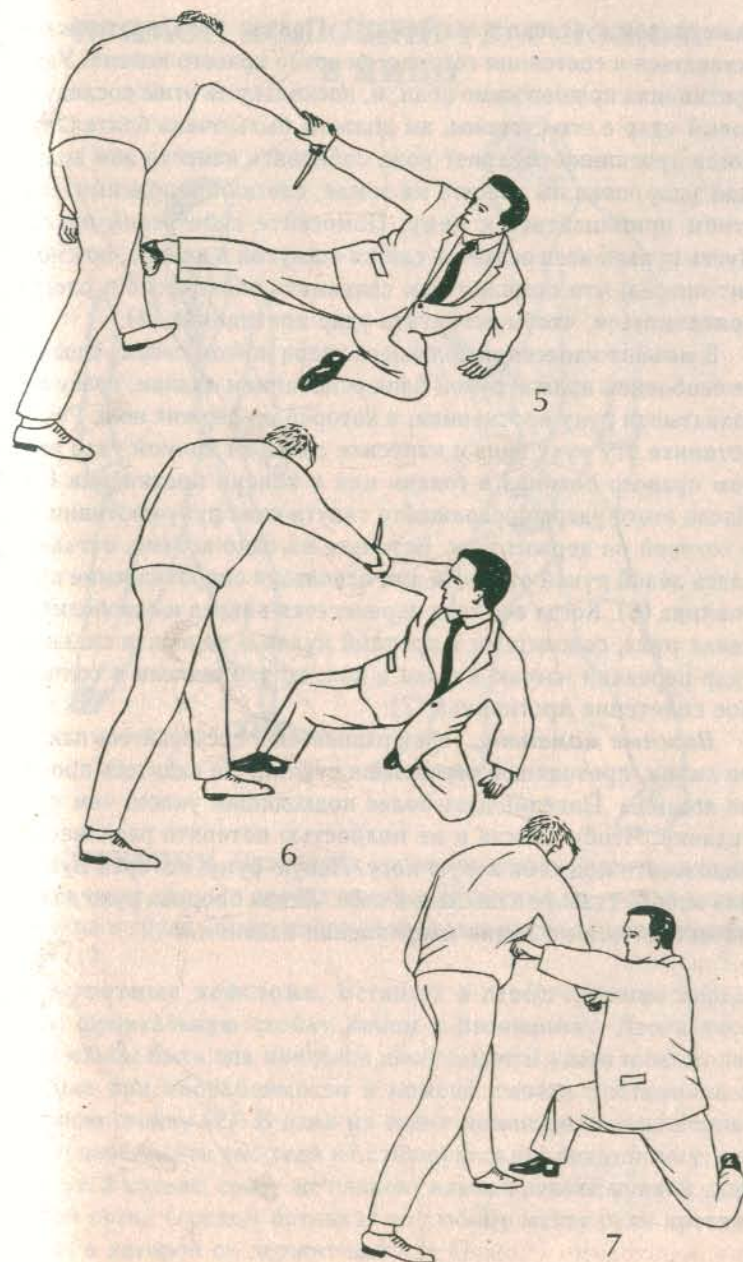
Ответные действия. Отступайте назад, продолжая оставаться в правосторонней передней фронтальной стойке. В момент удара ножом снизу быстро перейдите в правостороннюю заднюю полуразвернутую стойку, перенося вес тела на стоящую сзади левую ногу и сгибая ее в колене, уклоняясь таким образом от удара (2). Быстрый перенос веса тела при-

водит к тому, что вы теряете равновесие и падаете на землю у ног противника. Постарайтесь упасть на левое бедро, опираясь о землю левой рукой, пальцы которой должны быть направлены к вам, а не в сторону. Согните левую ногу в колене и подожмите ее под себя. Продолжайте дер-



жать противника в поле зрения (3).

Подтяните правую ногу к себе и немного вверх, коленом к груди. Еще больше перенесите вес тела в сторону от противника, сгибая для этого левую руку в той степени, в какой это будет необходимо (можно

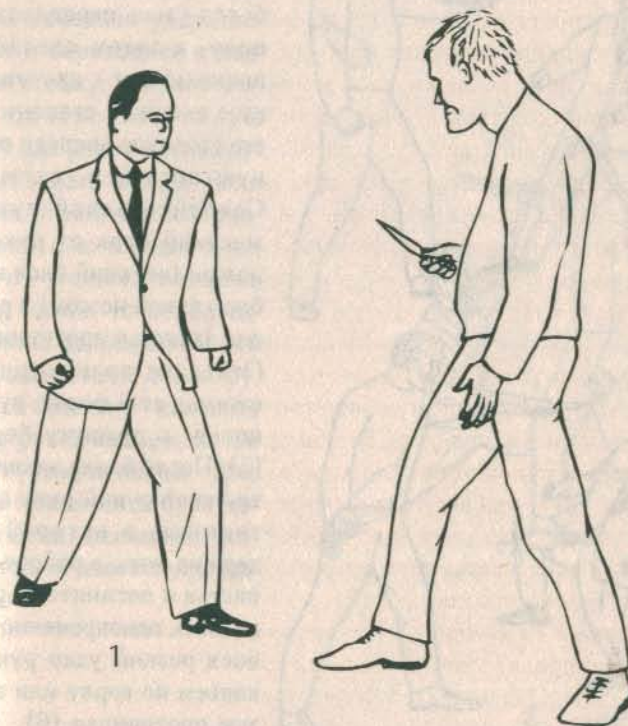


даже положить локоть на землю). Правая рука продолжает оставаться в состоянии готовности возле правого колена. Удар противника прошел мимо цели, и, поскольку за этим последует новый удар с его стороны, вы должны быть очень бдительны. Когда противник повернет нож, собираясь нанести вам колющий удар, пока вы лежите на земле, слегка приподнимитесь, чтобы приблизиться к нему. Помогайте себе левой рукой. Пусть правая нога остается слегка согнутой в колене, но смотрит вперед, что поможет вам сохранить равновесие и слегка приподняться, чтобы встретить удар противника (4).

В момент нанесения колющего удара ножом сверху сделайте свободной правой рукой блок основанием ладони, сразу же захватывая руку противника, в которой он держит нож. Резко потяните эту руку вниз и нанесите сильный прямой удар ребром правого ботинка в голень или в колено противника (5). После этого удара продолжайте тянуть вниз руку противника, в которой он держит нож. Встаньте на одно колено, отталкиваясь левой рукой от земли или используя сопротивление противника (6). Когда вес тела перенесется вперед и освободится левая рука, сожмите ее в крепкий кулак и нанесите сильный удар передней частью кулака в пах, по ребрам или в солнечное сплетение противника (7).

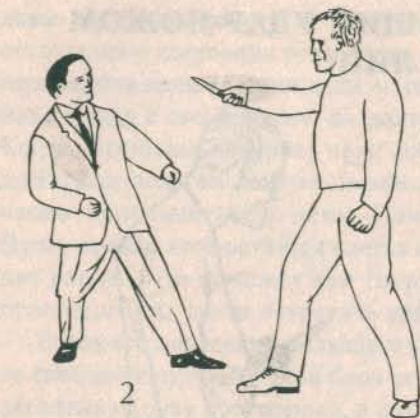
Важные моменты. Теряя равновесие, постарайтесь падать по линии, проходящей через ваши ступни. Не садитесь просто на ягодицы. Падение дает более подходящий уклон, чем приседание. Чтобы упасть и не полностью потерять равновесие, подожмите под себя левую ногу. Левую руку, которая нужна для опоры, ставьте пальцами к себе. Левая опорная рука должна находиться на линии направления падения.

ПРЯМОЙ КОЛЮЩИЙ УДАР НОЖОМ В ЛИЦО



СИТУАЦИЯ. Противник угрожает ножом, направленным острием на вас. Он делает прямые движения на уровне вашего лица и груди. У вас много свободного места для передвижения (1).

Ответные действия. Встаньте в левостороннюю переднюю фронтальную стойку лицом к противнику. Двигайтесь так, чтобы быть вне пределов досягаемости удара ножом, переходя при необходимости в момент выпада противника в заднюю стойку (2). В один из таких моментов быстро полностью перенесите вес тела на стоящую сзади правую ногу, согнутую в колене, сразу же нанося сильный резкий прямой удар левой ногой (носком ботинка) по любому месту руки противника, в которой он держит нож (3-4).



2



3



4

Моментально после этого удара отведите левую ногу назад так, чтобы бедро было параллельно полу, а затем сделайте широкий шаг к противнику с внешней стороны за его стоящую впереди правую ногу (см. схему). Сделайте левой рукой жесткий блок от руки с ножом (верхний блок или блок рукой-ножом) в районе запястья противника. Отведите правую руку, сжимая ее в форме руки-копья, к правому бедру (5). После блока захватите левой рукой руку противника, в которой он держит нож, в районе запястья и потяните ее резко вниз, одновременно нанося резкий удар рукой-копьем по горлу или глазам противника (6).

Важные моменты.

С помощью переноса веса тела вы выходите за пределы действия удара ножом и переходите в заднюю стойку, для того чтобы освободить левую ногу для удара и последующего шага вперед. Если из-за ограниченной растяжки или тесных брюк вы не можете нанести удар ногой, то непосредственно из задней стойки сделайте блок левой рукой, а правой — нанесите удар рукой-копьем, не нанося удара ногой. Для того чтобы ваш блок достиг цели, шаг вперед должен быть достаточно широким.

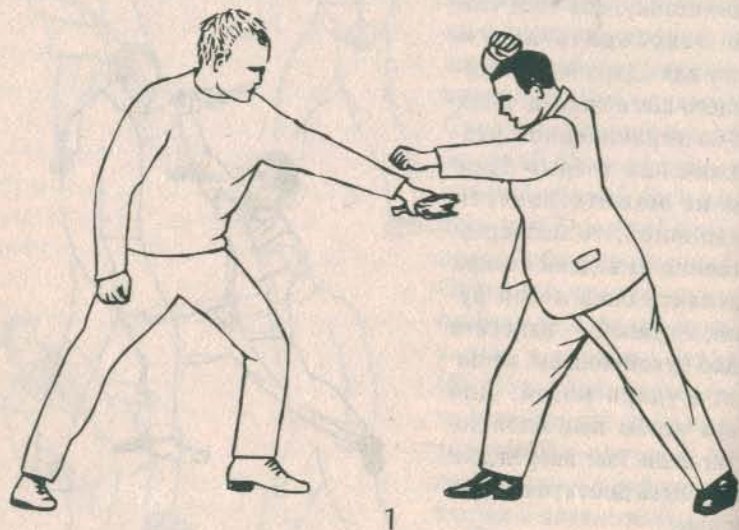


5



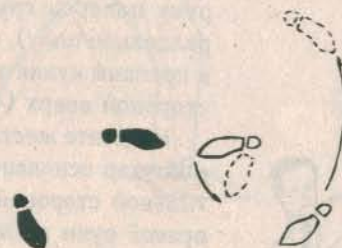
6

УГРОЗА НАНЕСЕНИЯ УДАРА В ЖИВОТ РАЗБИТОЙ БУТЫЛКОЙ



СИТУАЦИЯ. Противник угрожает вам, держа в левой руке разбитую бутылку. Он подходит, делая выпады на среднем уровне. У вас достаточно свободного места для передвижения (1).

Ответные действия. Встаньте в правостороннюю переднюю фронтальную стойку лицом к противнику. Отходите назад, оставаясь вне досягаемости удара противника. Во время одного из выпадов уклонитесь движением назад и в сторону, при этом правую ступню слегка разверните влево, а левую ногу отведите по дуге назад — в сторону (см. схему). Одновременно поднимите правую руку-нож над головой и отведите левую руку к левому бедру, сжав ее в крепкий кулак тыльной стороной вниз (2).





4



5

Перейдя в новую позицию, быстро нанесите жесткий удар правой рукой-ножом по руке противника, в которой он держит бутылку, в районе запястья (3). Сразу же перенесите вес тела вперед на правую ногу и левой рукой (ладонью вниз) захватите руку противника, в которой он держит бутылку, в любом месте около запястья. Согните освободившуюся правую руку поперек груди (параллельно полу), сжав ее в крепкий кулак тыльной стороной вверх (4).

Нанесите жесткий прямой удар основанием или тыльной стороной кулака правой руки по лицу или голове противника (5).

Важные моменты. Разворот для ухода от удара противника должен быть единым движением всего корпуса. При ударе рукой-ножом по руке противника с бутылкой присядьте, понижая уровень бедер. При необходимости для последнего удара шагните правой ногой к противнику.

УГРОЗА НАНЕСЕНИЯ УДАРА РАЗБИТОЙ БУТЫЛКОЙ ПО ЛИЦУ



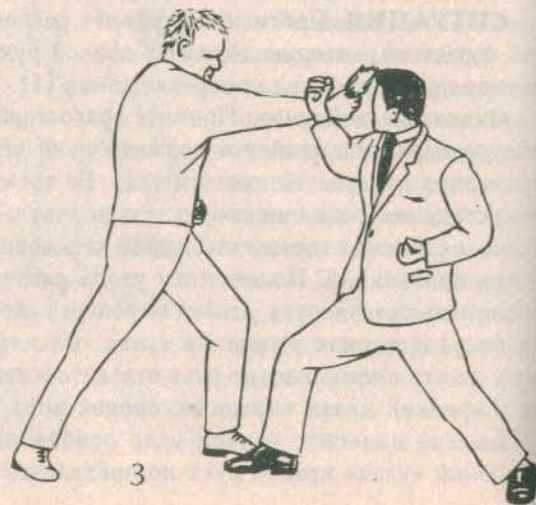
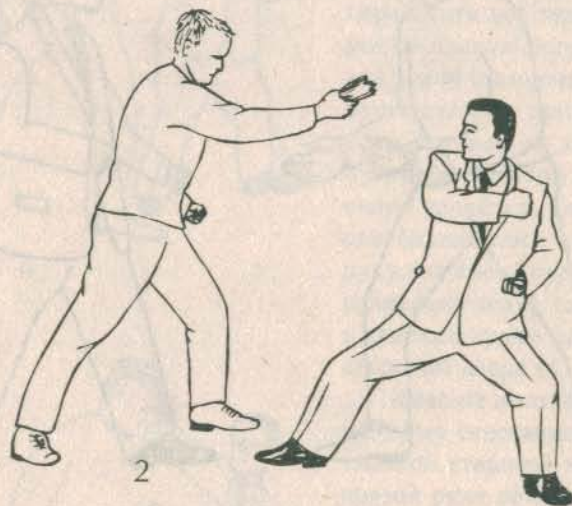
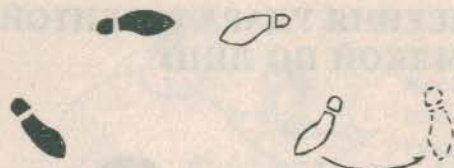
1



СИТУАЦИЯ. Противник угрожает ударом по лицу разбитой бутылкой, которую держит в правой руке. У вас ограниченное пространство для передвижения (1).

Ответные действия. Примите правостороннюю переднюю полуразвернутую стойку и держите руки перед собой, пока противник собирается нанести удар. Во время его выпада переместите вес тела на стоящую сзади левую ногу, шагнув ею назад и слегка в сторону так, чтобы ваш корпус ушел с линии удара противника. После этого ухода развернитесь влево и поднимите правую руку, сгибая ее поперек корпуса (параллельно полу) и сжимая в крепкий кулак тыльной стороной наружу у левого плеча, а левую руку отведите к левому бедру, сжав ее в крепкий кулак тыльной стороной вниз (2).

Быстро нанесите резкий удар основанием или тыльной стороной кулака правой руки по предплечью руки противника.



ка, в которой он держит бутылку. Левый кулак удерживайте наготове у левого бедра (3).

Сразу же после удара основанием или тыльной стороной кулака разверните бедра к противнику, нанося ему резкий удар передней частью кулака левой руки по ребрам или в солнечное сплетение (4).

Важные моменты. Очень важен перенос веса тела. Уход от удара — это перенос веса тела влево-назад из зоны досягаемости удара бутылкой. Следующий перенос веса тела приведет вас снова в зону досягаемости удара, но теперь уже для того, чтобы успешно провести блок и удар кулаком. Обратите внимание на сгибание ног в коленях при этих действиях.

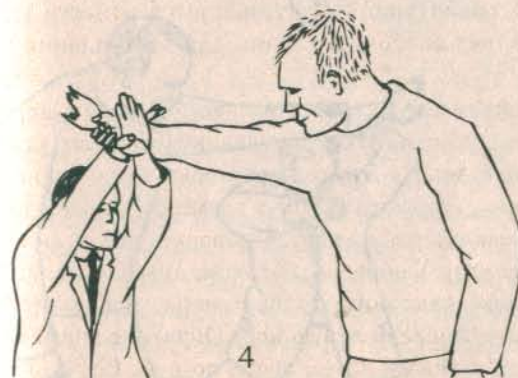
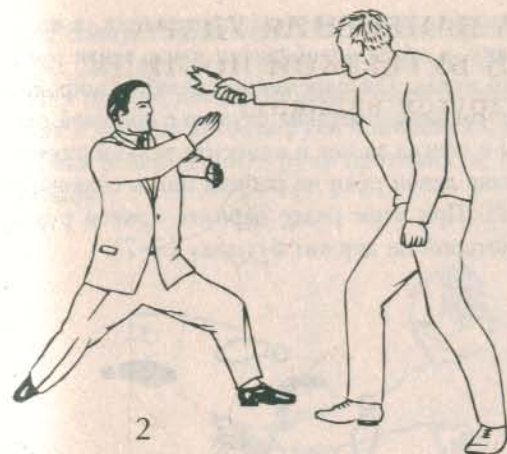


УГРОЗА НАНЕСЕНИЯ УДАРА РАЗБИТОЙ БУТЫЛКОЙ ПО ЛИЦУ (другой вариант)

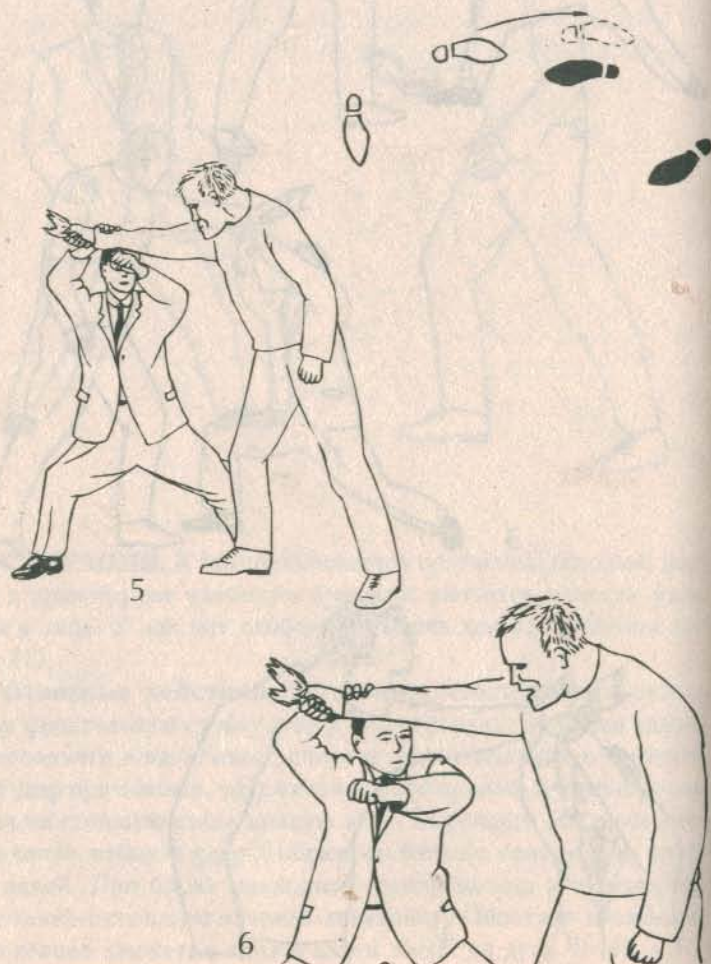


СИТУАЦИЯ. К вам приближается противник, который, держа в правой руке разбитую бутылку, пытается нанести удар вам в лицо. У вас нет свободного места для отступления назад (1).

Ответные действия. Встаньте в левостороннюю переднюю фронтальную стойку лицом к противнику. Во время удара, нацеленного в ваше лицо, согните ноги в коленях и нырните под удар противника, удерживая корпус прямым и переноса вес тела на стоящую сзади правую ногу. Выбросьте обе руки вперед-вверх, отбивая удар Х-образным блоком, правая рука позади левой. При блоке наклоните голову вперед и перенесите вес тела на стоящую впереди левую ногу. Обратите внимание, что голова движется вниз и затем вверх по дуге (2-4).



Правой рукой захватите запястье руки противника, в которой он держит бутылку, и когда освободится ваша левая рука, сожмите ее в крепкий кулак. Одновременно сделайте широкий шаг левой ногой к противнику, поставив ступню с внешней стороны его правой ноги и слегка за нее и нанесите резкий прямой удар основанием кулака левой руки по ребрам или в солнечное сплетение противника. При этом резко дерните правой рукой руку противника, в которой он держит бутылку (5-7).



Важные моменты. Ныряющее движение надо делать по дуге. Для быстрого движения вперед оттолкнитесь стоящей сзади правой ногой. Держите корпус прямо. Согласовывайте блок и момент захвата руки противника, на ударе основанием кулака резко дерните руку противника, в которой он держит бутылку.



ЗАХВАТ ЗА ОТВОРОТ ПИДЖАКА И РЕЖУЩИЙ УДАР РАЗБИТОЙ БУТЫЛКОЙ ПО ЛИЦУ



1

СИТУАЦИЯ. Противник схватил вас левой рукой за правый отворот пиджака и угрожает режущим ударом по лицу разбитой бутылкой, которую держит в правой руке. У вас есть немного места для передвижения (1).

Первый вариант ответных действий. Во время захвата примите правостороннюю переднюю фронтальную стойку и будьте готовы к нанесению удара по лицу. В момент удара быстро поверните бедра влево, оставив ступни на месте. Лево́й рукой сделайте жесткий верхний блок (показано на рисунках) или сбивающий блок, ударив по внутренней стороне



2



3



4

руки противника, в которой он держит бутылку, по дуге влево и назад (2-4).

Сразу же после блока сделайте шаг левой ногой назад, как показано на схеме, слегка разворачивая правую ступню влево, захватывая руку противника, в которой он держит бутылку, за запястье левой рукой и вытягивая ее вниз-влево-назад. Сразу же нанесите сильный круговой удар передней частью правого кулака по лицу или голове противника (траектория удара проходит над хватающей рукой противника) (5-6).

Важные моменты. Здесь шаг, блок и удар — прямолинейные движения. После удара передней частью кулака по лицу противника удерживайте левую руку наготове для последующего блока, а при любой попытке противника продолжить атаку используйте удар передней частью правого кулака.



9

Глава 3 НЕСКОЛЬКО ВООРУЖЕННЫХ ПРОТИВНИКОВ

Работающие в парах или небольшими группами вооруженные противники обычно применяют удары палкой, дубинкой или острыми предметами из-за головы, сбоку, по диагонали или прямо, а также колющие или режущие удары в различных комбинациях. Все эти приемы чрезвычайно опасны для необученного человека. Чаще всего один или более невооруженных членов группы отвлекает внимание намеченной жертвы, в то время как вооруженные члены группы неожиданно нападают из укрытия. Иногда, наоборот, угрожают вооруженные, а нападают из укрытия невооруженные противники.

Если вы хотите избежать серьезной травмы и сохранить жизнь при нападении нескольких вооруженных противников, то должны действовать очень точно. Подобные ситуации чрезвычайно сложны и опасны; в ответных действиях не должно быть ни одной ошибки.

Человек, хорошо владеющий техникой каратэ, способен действовать в такой ситуации уверенно, но и он не сможет победить без труда. Помните, что вы обладаете средними способностями, поэтому вам нужно овладеть соответствующими приемами так, как показано в этой главе. Они рассчитаны именно на ваши способности. Здесь рассмотрены только некоторые примеры возможных ситуаций, которые должны показать вам, что приемы, описанные в этой и предшествующей книге, можно связать воедино для эффективной защиты от нескольких вооруженных противников. К сожалению, объем книги не позволяет рассмотреть случаи нападения нескольких вооруженных противников более подробно, однако тот, кто хорошо освоил технику, описанную в книге «Практическое каратэ для всех» и в предшествующих главах этой книги, до-

статочно легко сможет сам придумать такие ситуации и выбрать правильные ответные действия.

Ситуации и соответствующие ответные действия, описанные в этой главе, специально подобраны для среднего человека на основе принципов, необходимых для успешной защиты в типичных случаях нападения одного или нескольких невооруженных противников.

Все описанные здесь ответные действия должны отрабатываться с партнерами. На начальном этапе внимательно контролируйте движения, выполняя их в медленном темпе до тех пор, пока полностью не ощутите правильное выполнение. Постепенно увеличивайте скорость нападения партнеров и скорость собственных движений. Стремитесь достичь автоматического реагирования. Этому помогут регулярные занятия (несколько раз в неделю по несколько минут в день).

Тренировка должна проводиться в повседневной одежде. Не совершайте такую ошибку, как занятия только на ровной гладкой поверхности типа гимнастического пола, но старайтесь выполнять данные здесь приемы на траве, гравии, а также на мощеной и немощеной поверхности, чтобы подготовиться к возможной реальной ситуации.

Ответные действия в этой главе описаны с одной стороны (справа или слева), в большинстве случаев для другой стороны действия будут аналогичными.

Сохраняйте постоянную бдительность, поскольку подобные ситуации крайне опасны. Рекомендуемые в этой книге точки приложения ударов можно изменить в соответствии со своими физическими возможностями для максимально эффективных ответных действий.

Помните о том, что противники, нападающие так, как это описывается в этой главе, намерены нанести вам серьезные телесные повреждения. Не давайте им такой возможности!

НАПАДЕНИЕ СПЕРЕДИ И С ПАЛКОЙ СЗАДИ



СИТУАЦИЯ. Вы идете по поросшей травой земле и замечаете двух противников. Один из них находится перед вами полностью в поле зрения, причем стоит у вас на дороге, в то время как другой, вооруженный палкой, скрывается поблизости в кустах (1).

Ответные действия. Когда вы пытаетесь пройти мимо стоящего впереди противника, он внезапно наносит удар правой ногой вам в живот. Сразу же сделайте шаг левой ногой в сторону удара, присев на полусогнутых ногах и удерживая корпус прямо. Сделайте Х-образный блок (левая рука внизу) или нижний блок левой рукой, усиливая блок правой рукой (2).

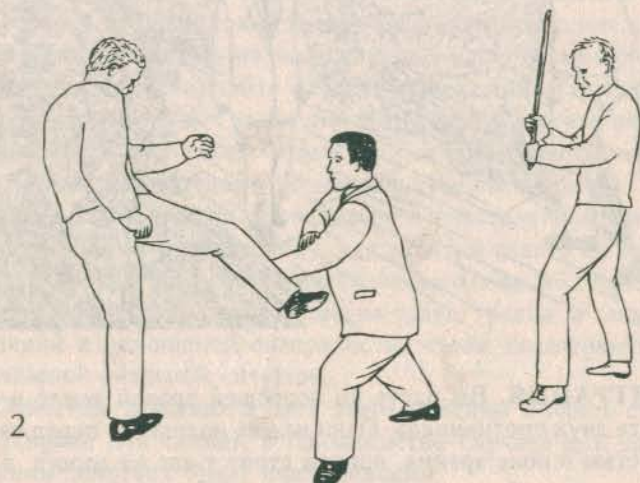
После блока быстро захватите правой рукой ударяющую ногу противника за штанину и дерните ее вправо-назад, одновременно перенося вес тела на стоящую впереди



левую ногу. Это движение освободит вашу правую ногу. Согните ее в колене так, чтобы бедро было параллельно земле (3).

В тот момент, когда вы дергаете противника за ногу, быстро нанесите резкий удар правой ногой снизу (передней частью подошвы или носком ботинка) в пах противника (4).

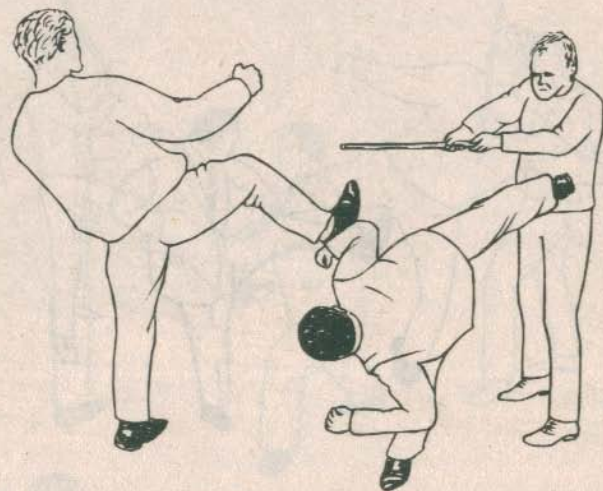
Предвидя удар палкой со стороны стоящего сзади противника, быстро завершите удар ногой по стоящему впереди про-



тивнику, согнув правую ногу так, чтобы бедро было снова параллельно земле. Продолжайте удерживать захват ноги стоящего впереди противника правой рукой (5). Полностью перенесите вес тела на левую ногу, слегка согнув ее в колене и напрягая ее в районе лодыжки, чтобы лучше удерживать равновесие. С наклоном всего тела вперед нанесите резкий удар пяткой назад по голени (в колено, пах, живот) стоящего сзади противника (6).



Важные моменты. Ваш блок против удара ноги стоящего впереди противника должен выполняться при сохранении равновесия, с прямым корпусом. Захват правой рукой ноги противника и вытягивающее движение должны быть мощными, чтобы вывести стоящего впереди противника из равновесия и лучше сохранить собственное равновесие при ударе назад. Для усиления удара назад используйте разворот бедер.



6

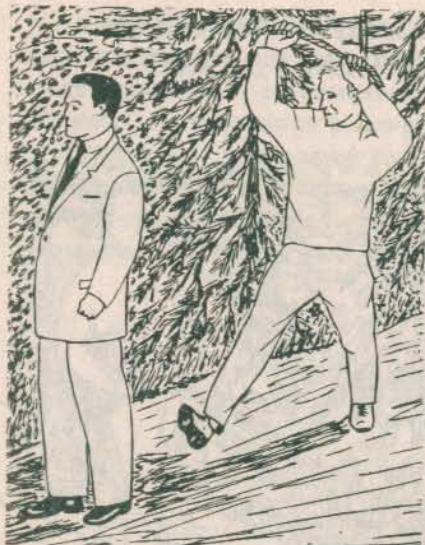
НАПАДЕНИЕ СЗАДИ И СПЕРЕДИ С ПРИМЕНЕНИЕМ УДАВКИ



1

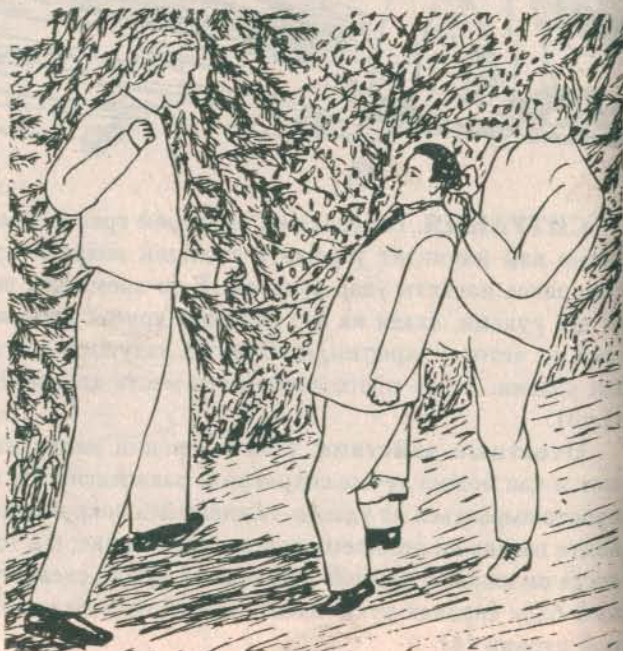
СИТУАЦИЯ. Вы идете по заросшей травой земле, и внезапно вам начинает угрожать стоящий впереди противник, собираясь нанести удар кулаком. В то время как вы следите за его руками, сзади на вас нападает другой противник, бывший до этого в укрытии, и пытается задушить вас при помощи удавки. У вас много свободного места для передвижения (1-3).

Ответные действия. При удушении напрягите мышцы шеи и как можно лучше сохраняйте равновесие. Не пытайтесь просто вырваться из удавки, обвившейся вокруг шеи. Удерживайте взгляд на стоящем впереди противнике, и в тот момент, когда он наносит прямой удар правой рукой, сделайте Х-образный блок (правая рука позади левой) из передней фронтальной стойки (4).



2

Сразу же после блока захватите левой рукой правую руку противника и дерните ее вниз. Повернитесь немного влево и перенесите вес тела на стоящую сзади правую ногу. Это движение освободит вашу левую ногу. Сразу же нанесите резкий удар левой ногой (передней частью подошвы или носком ботинка) по голени, в колено или в пах стоящего впереди противника (5).



3



4

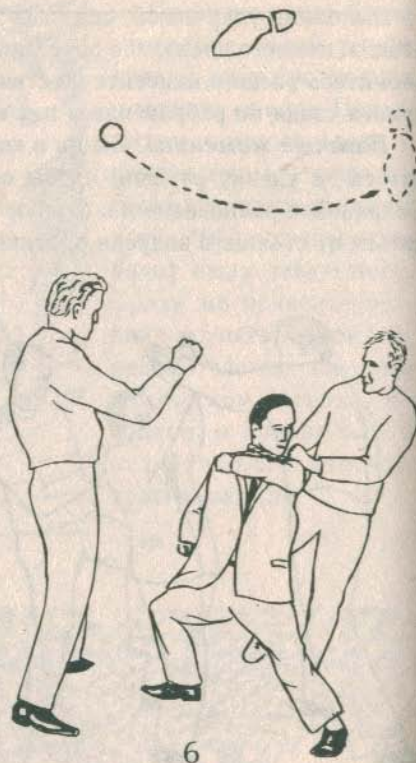


5

Выполнив удар ногой, сразу же сделайте шаг левой ногой назад и немного влево, как показано на схеме. Затем резко повернитесь влево и нанесите жесткий удар основанием левого кулака сзади по ребрам или в пах второго противника (6-7).

Важные моменты. Вы ни в коем случае не должны хвататься за удавку руками, чтобы освободить от петли шею. Сохраняйте равновесие и в первую очередь начните освобождаться от стоящего впереди противника при помощи сильного

удара ногой. Когда вы развернетесь назад, чтобы разобраться со стоящим сзади противником, поворачивайтесь так, чтобы шея оставалась на месте (в качестве оси поворота). Такой прием не подходит в случае нападения с применением тонкой проволоки или тонкой веревки, но может сработать при обычных нападениях, в которых используется полотенце, широкая лента, шарф и тому подобное.



ОСОБО СЛОЖНЫЕ СЛУЧАИ САМОЗАЩИТЫ



ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Не допускайте недооценки противника. Всегда исходите из того, что он опасен.
2. Чтобы избежать атаки противника и заставить его принять положение, удобное для вашей контратаки, ключевыми должны быть движения ног, перенос веса тела и повороты корпуса.
3. Для максимального эффекта используйте вращение всего корпуса, а не движения его отдельных частей.
4. Если земля под ногами неровная, ухабистая или скользкая, вы не всегда сможете двигаться так, как хотелось бы. Может оказаться, что перенос веса тела и повороты бедер — это все, что возможно в таком случае. Не слишком увлекайтесь работой ног.
5. В каратэ ваше тело может эффективно действовать, только если оно устойчиво, т. е. когда, нанося удар, вы крепко опираетесь на ноги и находитесь в равновесии.
6. Для максимального эффекта согласовывайте свои блоки и удары по «целевым» участкам тела противника с перемещениями, поворотами и переносом веса.
7. Не противопоставляйте превосходящей силе противника только силу, а старайтесь гармонично уравновесить ее и направить выгодным для себя образом.
8. Старайтесь наносить удары по жизненно важным точкам, а не по крепким участкам тела.
9. После нанесения ударов по уязвимым местам противника не упускайте его из поля зрения, будьте готовы к возможному продолжению атаки.
10. Нанося повреждение противнику, проявляйте благоразумие. Степень повреждения должна соответствовать конкретной ситуации.

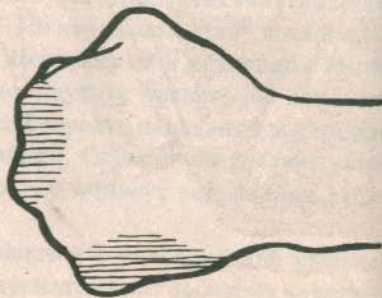
УДУШЕНИЕ РУКАМИ С ЗАДНЕГО СИДЕНЬЯ



СИТУАЦИЯ. Противник пытается задушить вас, обхватив руками за шею. Вы сидите за рулем машины, еще не включив зажигание. Противник привстал со своего места. Ваши движения крайне ограничены.

Ответные действия. В момент захвата напрягите мышцы шеи и крепко упритесь ногами в пол машины. Не вставая с места, слегка развернитесь влево. Сожмите левую руку в крепкий кулак и поднимите ее настолько, чтобы она могла пройти локтем вперед над спинкой сиденья машины.

Проведя руку над спинкой, с резким разворотом влево нанесите точный удар основанием кулака в левый бок (по ребрам) или в живот противника.



Важные моменты. Не начинайте наносить удар раньше, чем ваша рука окажется над спинкой сиденья.



УДУШАЮЩИЙ ЗАМОК С ЗАДНЕГО СИДЕНЬЯ



СИТУАЦИЯ. Противник пытается задушить вас с заднего сиденья вашей машины. Вы сидите за рулем, зажигание не включено. Противник не привстал с места, а только наклонился вперед. Для удушения он использует замок, подобный применяемому в дзюдо, усиливая эффективность действия своей правой руки за счет левой. Ваши движения крайне ограничены.

Ответные действия. В момент захвата напрягите мышцы шеи и крепко упритесь ногами в пол машины. Не вставая с места, слегка развернитесь влево и одновременно потяните вниз левую руку противника своей левой рукой, положив ее сверху на запястье противника. Начните поднимать правую руку, складывая ее в форме руки-копья.

Продолжая тянуть руку противника вниз левой рукой, резко развернитесь влево, отводя голову от правого локтя против-



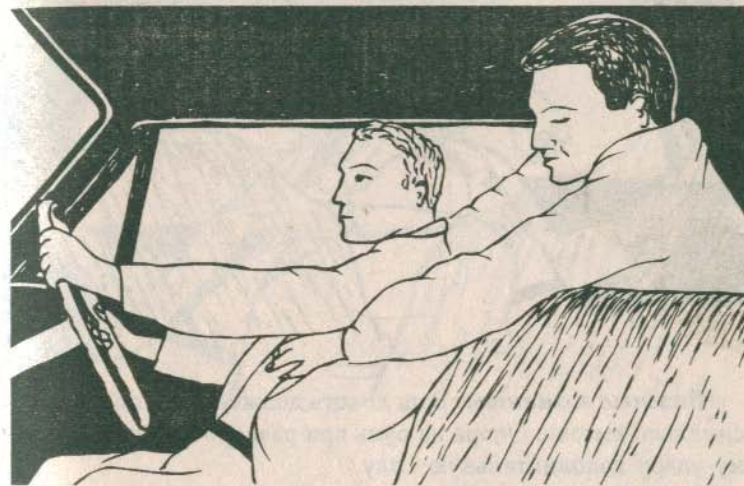
ника. Нанесите удар, при необходимости несколько ударов, рукой-копьем в лицо противника, стараясь попасть в глаз.

Важные моменты. Бороться непосредственно против удушающего замка, как правило, бесполезно. Наносите удар рукой-копьем после того, как начнете тянуть руку противника вниз.





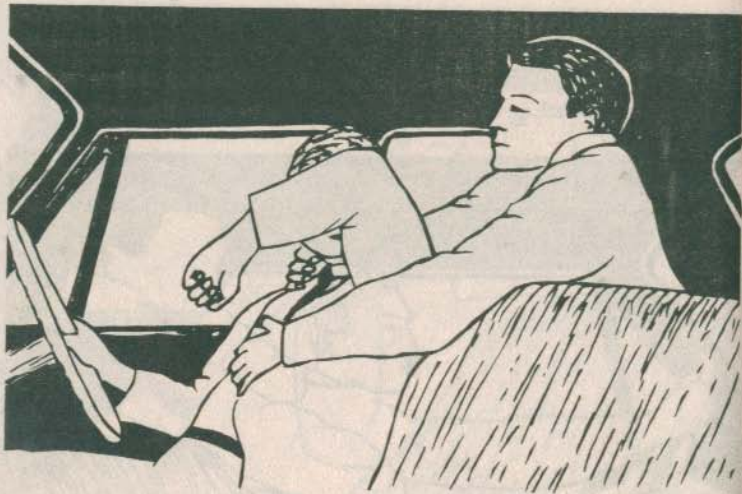
УДУШЕНИЕ С ЗАДНЕГО СИДЕНЬЯ С ЗАХВАТОМ ЗА ОТВОРОТЫ ПИДЖАКА



СИТУАЦИЯ. Противник пытается задушить вас с заднего сиденья вашей машины. Вы сидите за рулем, зажигание не включено. Противник находится позади вас, очень близко. Для удушения он использует захват за отвороты пиджака, подобный применяемому в дзюдо. Ваши движения крайне ограничены.

Ответные действия. В момент захвата напрягите мышцы шеи и сильно упритесь ногами в пол машины, крепко возьмитесь за руль правой рукой. Не вставая с места, слегка развернитесь влево, отталкиваясь от руля правой рукой и одновременно поднимая левую руку локтем вверх, сжимая крепкий кулак большим пальцем вниз.

Продолжая разворот и не отпуская руль, нанесите жесткий боковой удар левым локтем в лицо противника.



Важные моменты. Ваш локоть должен быть поднят максимально высоко. Опора на руль при развороте придаст вашему удару дополнительную силу.



УДУШЕНИЕ С ЗАДНЕГО СИДЕНЬЯ С ПРИМЕНЕНИЕМ ВЕРЕВКИ



СИТУАЦИЯ. Противник пытается задушить вас с заднего сиденья вашей машины с помощью веревки. Вы сидите за рулем, зажигание не включено. Противник не привстал с места. Ваши движения крайне ограничены.

Первый вариант ответных действий. Почувствовав на шее веревку, сразу же напрягите мышцы шеи и как можно сильнее отклонитесь назад, следуя направлению, задаваемому веревкой. Крепко упритесь ногами в пол машины, а правой рукой возьмитесь за руль.



Поднимите свободную левую руку, сжимая кулак с выведенным вперед суставом среднего пальца.

Продолжая сидеть и прогнув спину, развернитесь немного влево (чтобы провести руку поверх спинки) и нанесите удар кулаком в лицо противника спереди или сбоку.

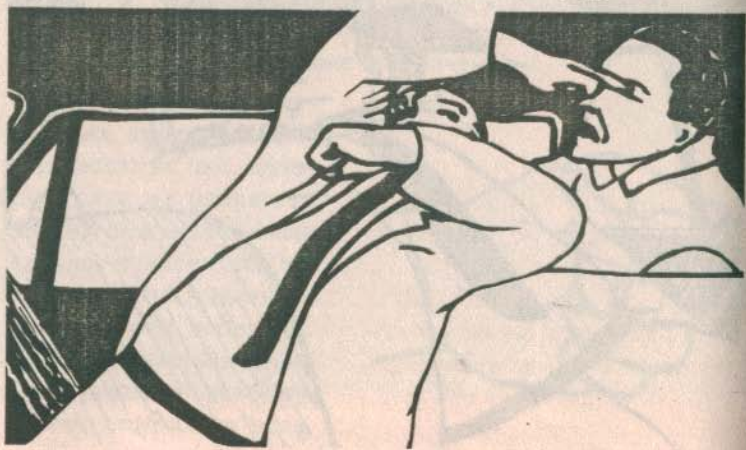
Второй вариант ответных действий. Почувствовав на шее веревку, сразу же напрягите мышцы шеи и как можно сильнее развернитесь влево. Крепко упритесь ногами в пол





машины. Поднимите обе руки вверх, опираясь левой на спинку сиденья и складывая правую в форме руки-копья. Как можно сильнее развернитесь к противнику, одновременно прогибая спину. Нанесите удар рукой-копьем в лицо противника, стараясь попасть в глаз.

Важные моменты. В первом варианте защиты вы должны максимально откинуться назад, чтобы достать до цели. Во втором варианте защиты необходим более сильный разворот влево. Левая рука должна быть положена на спинку сиденья до того, как вы начнете наносить удар рукой-копьем.



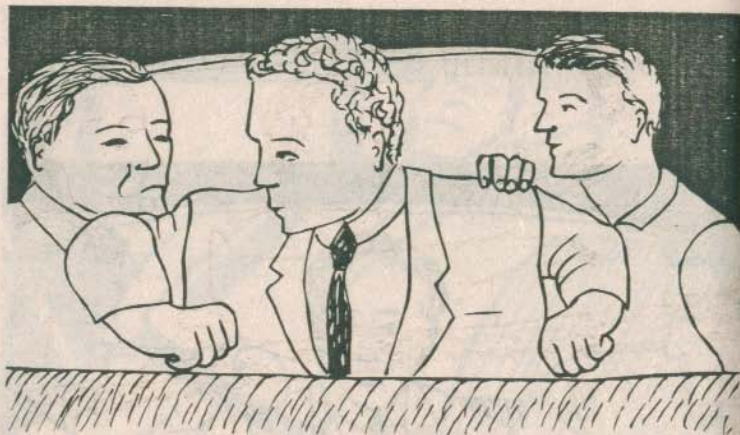
УГРОЖАЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ ДВУХ ПРОТИВНИКОВ НА ЗАДНЕМ СИДЕНЬЕ



СИТУАЦИЯ. Вы зажаты между двумя противниками на заднем сиденье машины. Вас, по всей видимости, собираются куда-то насильно отвезти, но противники настроены не очень агрессивно. Ваши движения сильно ограничены.

Первый вариант ответных действий. Упритесь ногами в пол машины, но не напрягайтесь, чтобы не привлечь внимание противников. Начинайте ответные действия в момент, когда они держат вас некрепко, нанося жесткие двойные боковые удары локтем (по два раза каждой рукой) в лицо одному и второму противнику.

Второй вариант ответных действий. Если возможность движения чуть больше, чем в первом случае, крепко упираясь ногами в пол, нанесите жесткий удар локтем в лицо противника, держащего вас слабее (противник слева от вас), при ударе немного наклонитесь вперед и максимально развернитесь в сторону противника. Сразу же переключите внимание на противника справа, выполняя левой рукой сбивающий блок его



правой руки, протянутой к вам, в участке чуть ниже локтя. Перехватив руку противника, двигайте ее вперед, одновременно нанося встречный боковой удар правым локтем в лицо.

Важные моменты. В первом варианте защиты ваши действия должны заставить противников врасплох. Будьте готовы продолжить свою защиту, если указанных ударов будет недостаточно.

Второй вариант защиты предусматривает мощный сбивающий блок. Это движение необходимо даже в том случае, если противник не двигается.



НАПАДЕНИЕ ОДНОГО ПРОТИВНИКА СНАРУЖИ



СИТУАЦИЯ. Вы сидите за рулем машины, еще не успев включить зажигание. Стоящий рядом с машиной противник угрожает нанесением телесных повреждений. У него явно нет оружия. Он дотянулся до дверцы и открывает ее; вы не успеваете запереть дверцу.

Первый вариант ответных действий. В момент, когда противник открывает дверцу, крепко возьмитесь двумя руками за руль и упритесь в пол левой ногой. После того как, открыв дверцу, противник начинает приближаться к вам, оторвите правую ногу от пола, согнув ее в голеностопном суставе и повернув стопу внутрь. Пока противник еще не дотягивается до вас руками, чуть отклонитесь от него, крепко упираясь в пол левой ногой. Нанесите жесткий удар ребром ботинка по стоящей впереди (показана левая) ноге противника чуть выше колена; опирайтесь на левую ногу и на руки.



Важные моменты. До того как противник откроет дверцу, вы должны успеть принять устойчивое положение, упираясь в пол левой ногой и крепко держась руками за руль. Наносите удар в момент, когда противник, открыв дверцу, делает шаг вперед.





Второй вариант ответных действий. Открыв дверцу, противник успевает приблизиться и схватить вас за галстук или за отворот пиджака; защищаться по первому варианту поздно. Противник собирается вытащить вас из машины и согнул правую руку, чтобы нанести удар. В момент его захвата и рывка замахнитесь правой рукой поперек корпуса, сжав крепкий кулак или сложив пальцы в форме руки-ножа, ладонь смотрит вниз. Нанесите удар рукой-ножом в живот или удар основанием кулака в пах противника, резко разгибая руку по направлению к нему и слегка разворачиваясь на сиденье по направлению удара.

Важные моменты. Существенно важно использовать движение противника. Если он тянет очень сильно, возможно, вам придется встать одной или обеими ногами на землю, чтобы положение перед нанесением удара было устойчивым.





Третий вариант ответных действий. В случае, если противник, открыв дверцу, сделал шаг вперед правой ногой и схватил вас за галстук или за отворот пиджака правой рукой, используйте движение его рывка, чтобы подвинуться на сиденье в этом направлении и поставить одну или обе ноги на землю. Оставайтесь сидеть. Не старайтесь освободиться от захвата противника, напротив, пусть противник как можно крепче держит вас за одежду; это даст вам прекрасную цель для контратаки. Оставаясь сидеть и развернувшись к противнику, крепко упритесь



ногами в землю и сделайте двойной блок: блок предплечьем правой руки и блок основанием левой ладони; воздействие должно быть направлено точно на локоть противника. Для этого движения правая рука должна быть сжата в крепкий кулак тыльной стороной от вас, так, чтобы жестким краем предплечья сильно ударить по мягкой внутренней стороне правой руки противника. Выполняя блок основанием ладони левой руки, сильно ударьте сбоку по наружной стороне руки противника — в точке чуть выше локтя.



Важные моменты. Будьте готовы к тому, что противник может нанести удар левой рукой. Обязательно примите устойчивое положение и используйте силу рывка противника. Движения рук на двойном блоке должны быть одновременными.



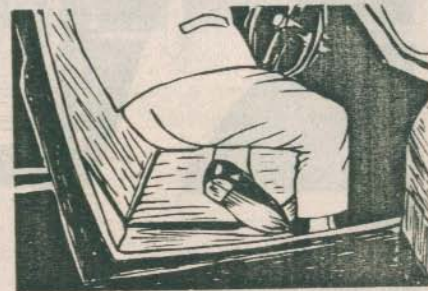
ДВА ПРОТИВНИКА — УГРОЗА НАПАДЕНИЯ СНАРУЖИ



СИТУАЦИЯ. Два противника угрожают вам снаружи. Вы сидите за рулем машины, еще не успев включить зажигание. Противник, пытающийся открыть дверцу, вооружен дубинкой, у второго противника, стоящего с той же стороны ближе к переднему колесу машины, оружия не видно.

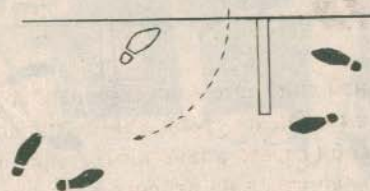
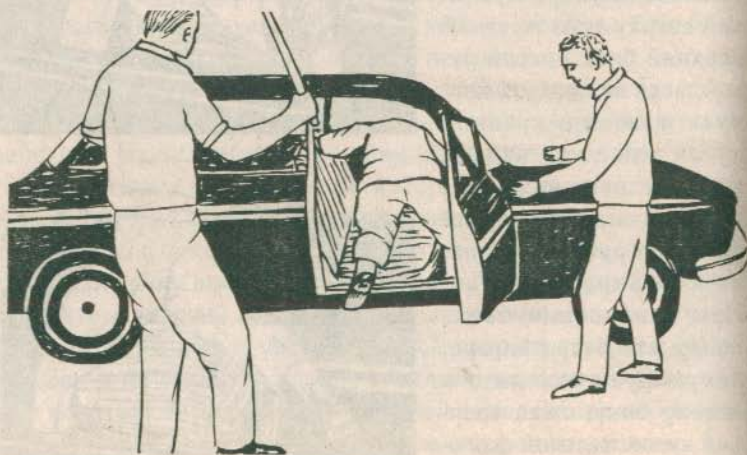
Ответные действия. Как только противник откроет дверцу, сразу же начинайте защиту, не давая ему продолжить свои действия. Нанесите жесткий прямой удар назад пяткой левого ботинка в пах противника. Для этого необходима подготовка. Еще до того, как противник откроет дверцу, подожмите под себя левую ногу, а правую, которая стоит на полу машины, используйте как точку опоры и ось вращения. Правой рукой крепко возьмитесь за руль, создавая себе дополнительную точку опоры. С этой же целью упритесь левой рукой в переднее сиденье или в его спинку. Удар необходимо наносить с разворотом корпуса на полусогнутой правой ноге, голова в момент удара должна быть повернута лицом к сиденью машины.

Удар может не вывести противника из строя, а только оттолкнуть его назад. Но в любом случае за счет этого вы сумеете выйти из машины, двигаясь задом и поставив левую ногу на землю сразу после удара; отталкивайтесь обеими руками, чтобы выбраться из машины как можно быстрее. Сразу же развернитесь на левой ноге вправо, лицом к вооруженному дубинкой противнику. В момент разворота резко откройте полностью дверцу машины, закрываясь от приближающегося второго противника (см. схемы). В ответ на движение вперед вооруженного противника, используйте для защиты от удара дубинкой сверху вниз жесткий верхний блок правой рукой, ведя ее поперек корпуса и сжав в крепкий кулак или сжав пальцы в форме руки-ножа. Вы должны сильно ударить снизу по руке противника в районе запястья. При выполнении блока поверните бедра вправо, левую руку отведите в левому боку, сжав крепкий кулак тыльной сторо-

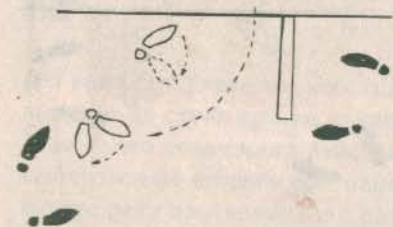




ной вниз. Это движение необходимо, даже когда противник уже выведен из строя или не нападает; оно позволит обезопасить себя от его возможных действий и сразу же полностью переключиться на второго противника. Сразу же после блока захватите руку противника и с разворотом бедер вправо дерните



ее вниз (прихватывающий блок), выводя противника из равновесия. Одновременно нанесите жесткий встречный прямой удар левой рукой: локтем или кулаком в живот или в пах противника. На близкой дистанции более эффективным будет удар локтем, если противник далеко — наносите удар кулаком. После удара сразу же развернитесь влево (см. схему), поворачиваясь ко второму противнику и принимая защитную стойку.



Важные моменты. Находясь в машине, важно успеть подогнуть левую ногу до того, как противник откроет дверцу. Продолжите движение своего удара ногой, чтобы как можно быстрее встать на землю. Повернитесь к вооруженному противнику, готовясь отразить его удар. Блок рукой-ножом будет эффективен на разных уровнях и может использоваться не только от удара по голове, но и от удара по корпусу.



Глава 2 ЗАЩИТА СО СВЯЗАННЫМИ РУКАМИ

Защитить себя своими руками, используя их в полной мере, не так просто, но если ваши руки связаны, вы сразу теряете возможность использовать многие защитные приемы каратэ. Тем не менее остаются определенные действия, которые вам помогут.

Если руки связаны спереди, то возможно эффективное блокирование и отведение ударов и контратаки руками; основой защитных действий должны быть четкие движения ног и резкие развороты корпуса, компенсирующие общее ограничение подвижности.

Если руки связаны за спиной, их использование для блоков, отведения ударов и контратак крайне ограничено или вообще невозможно; руки в этом случае могут только помочь удерживать равновесие при единственной доступной в таком беспомощном положении форме защиты — ударах ногами.

Человек, хорошо владеющий техникой каратэ, способен в подобных случаях действовать уверенно, но не без трудностей. Характерные ситуации и соответствующие ответные действия, рассмотренные в этой главе, могут показаться человеку со средними способностями, за исключением, может быть, человека очень хорошо подготовленного, достаточно сложными. Тем не менее работа над техникой самозащиты в таких ситуациях — это единственный путь избежать серьезных последствий того, что к подобной ситуации привело.

Все описанные в этой главе ответные действия должны отрабатываться с партнерами. На начальном этапе внимательно контролируйте движения, выполняя их в медленном темпе до тех пор, пока полностью не ощутите правильное исполнение. Постепенно увеличивайте скорость нападения партнеров

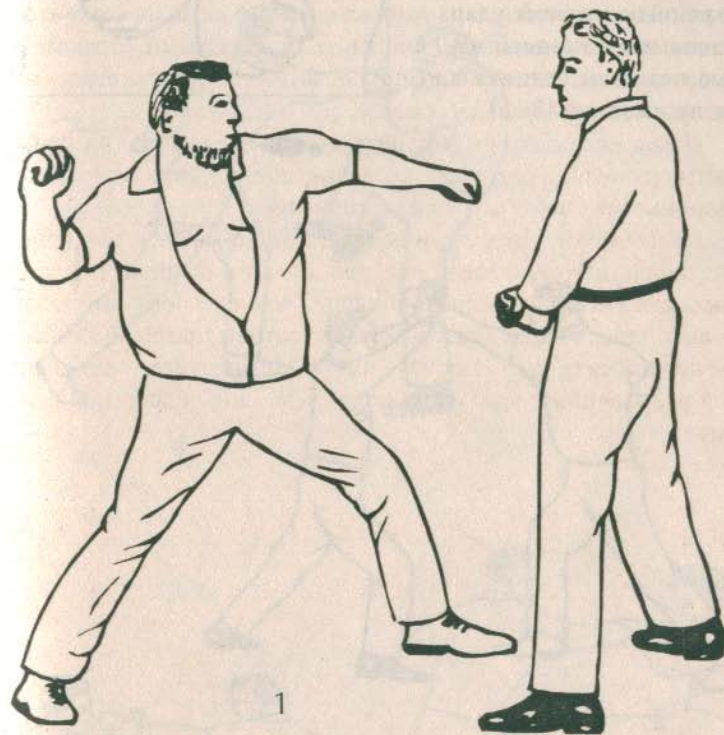
и скорость собственных движений. Стремитесь достичь автоматического реагирования. Этому помогут регулярные занятия несколько раз в неделю.

Тренировка должна проводиться в повседневной одежде. Не совершайте такую ошибку, как занятия только на ровной гладкой поверхности типа гимнастического пола, но старайтесь выполнять данные здесь приемы на траве, гравии, а также на мощеной и немощеной поверхности, чтобы подготовиться к возможной реальной ситуации.

Ответные действия в этой главе описаны с одной стороны (справа или слева), в большинстве случаев для другой стороны действия будут аналогичными.

Первыми же ответными действиями вы можете разрешить ситуацию, нейтрализовав или полностью выведя из строя одного или нескольких противников. Тем не менее после этого нельзя терять бдительность. Будьте готовы при необходимости продолжить свою защиту, иначе вы рискуете стать жертвой разъяренного и поэтому исключительно опасного противника.

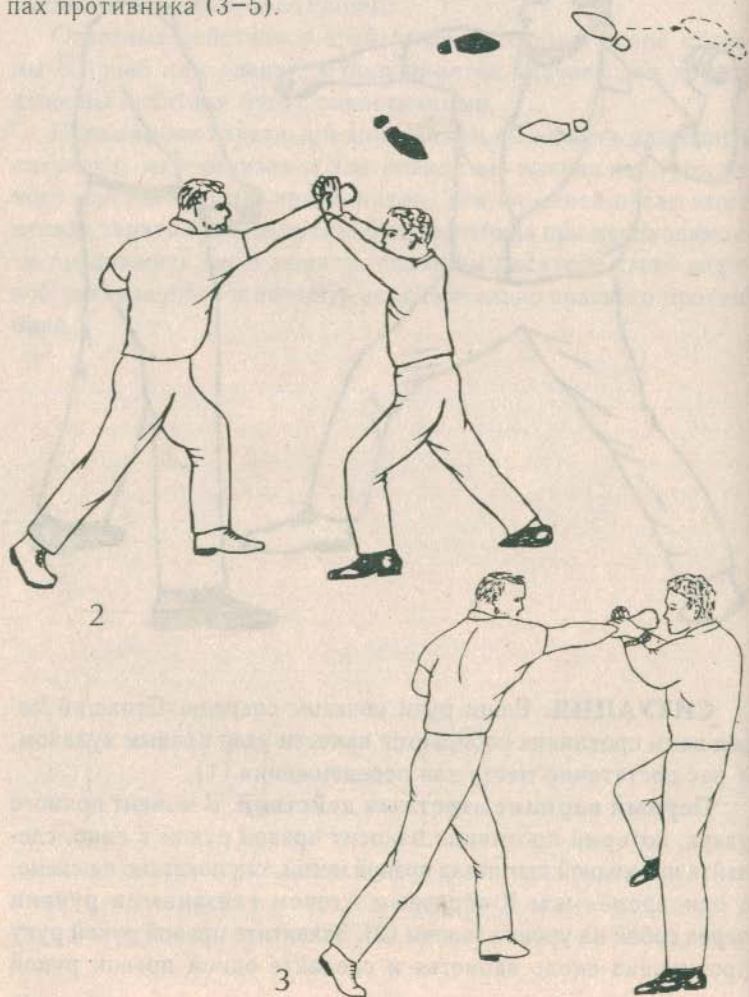
РУКИ СВЯЗАНЫ СПЕРЕДИ, ОДИН ПРОТИВНИК НАНОСИТ УДАР КУЛАКОМ



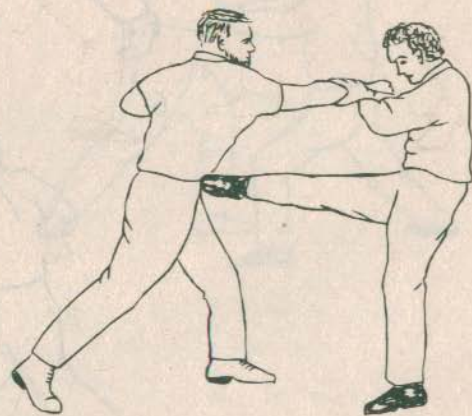
СИТУАЦИЯ. Ваши руки связаны спереди. Стоящий перед вами противник собирается нанести удар правым кулаком. У вас достаточно места для передвижения (1).

Первый вариант ответных действий. В момент прямого удара, который противник наносит правой рукой в лицо, сделайте небольшой шаг назад правой ногой, как показано на схеме, с одновременным Х-образным блоком связанными руками перед собой на уровне головы (2). Захватите правой рукой руку противника около запястья и сделайте одной правой рукой

движение прихватывающего блока, резко выдергивая руку противника вперед-вниз. Одновременно нанесите жесткий встречный прямой удар носком или передней частью подошвы ботинка в пах противника (3-5).



4



5

Второй вариант ответных действий. Если противник наносит круговой удар правой рукой в голову, у вас немного больше времени для реагирования, и, возможно, вы предпочтете обойтись без Х-образного блока. Резко присядьте, движением вниз подныривая под наносящую удар руку противника (6). Слегка подаваясь вперед, нанесите двойной удар крепко сжатыми кулаками обеих рук в живот или в пах противника (7-8).



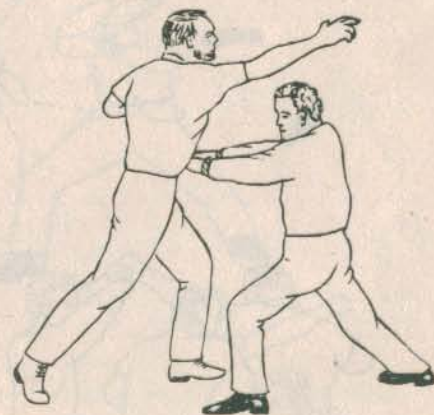
6



7

Важные моменты. В первом варианте защиты не делайте отшаг назад до того, как противник нанесет удар. Отшаг должен быть согласован по времени с ударом противника, а блок — с отшагом. На Х-образном блоке поднимайте руки точно вверх перед собой. Движение прихватывающего блока должно направить противника навстречу вашему удару ногой.

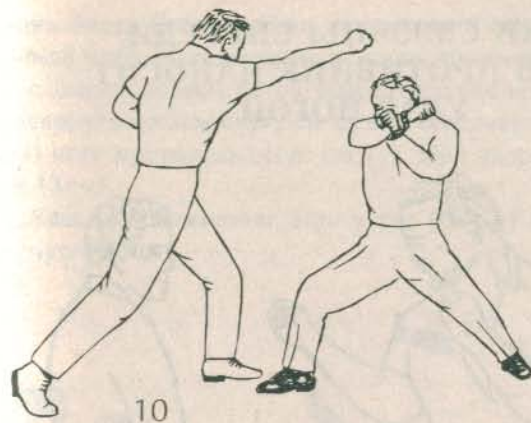
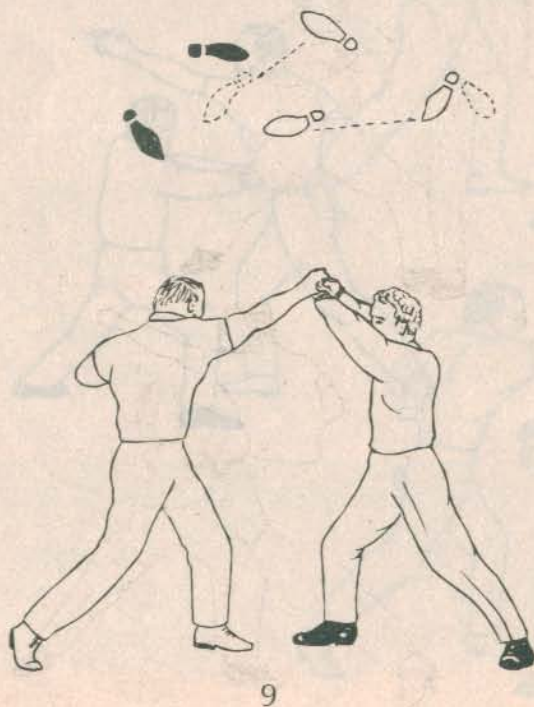
Во втором варианте защиты для двойного удара кулаками, возможно, придется подойти ближе к противнику. Присядьте ниже и подайте корпус вперед, чтобы избежать возможного удара в направлении изнутри наружу, который противник может нанести после того, как его первый удар снаружи внутрь не достигнет цели.



8

Третий вариант ответных действий. В момент прямого удара, который противник наносит правой рукой в лицо, сделайте левой ногой шаг назад, разворачивая носок наружу, как показано на схеме, с одновременным Х-образным блоком связанными руками снизу вверх по наносящей удар руке противника (9). Стараясь как можно дольше удерживать скрещенные руки в контакте с рукой противника, поставьте правую ногу вперед рядом со стоящей впереди левой ногой противника, с ее внутренней стороны (см. схему). Присядьте, опуская корпус, и начните убирать Х-образный блок (10). Нанесите жесткий боковой удар правым локтем в живот или по ребрам противника, одновременно делая небольшой шаг и подаваясь вперед. Вы должны стоять под его правой рукой (11-12).

Важные моменты. Для усиления удара наносите его с подшагом вперед.



РУКИ СВЯЗАНЫ СПЕРЕДИ, ОДИН ПРОТИВНИК НАНОСИТ УДАР НОГОЙ

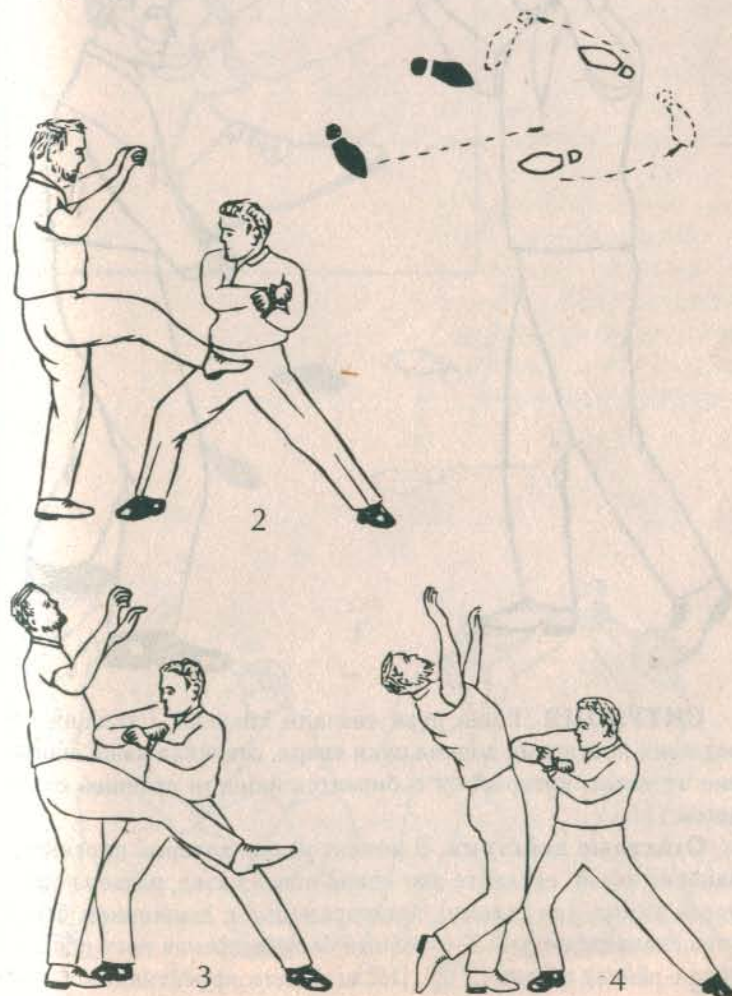


СИТУАЦИЯ. Ваши руки связаны спереди. Стоящий перед вами противник хотел ударить вас ногой, но промахнулся. У вас достаточно места для передвижения (1).

Ответные действия. Будьте готовы к повторному удару, который противник будет наносить стоящей сзади правой ногой. В момент удара быстро разверните корпус, при этом отведите левую ногу по короткой дуге назад (см. схему) так, чтобы удар прошел мимо (2). Держите свои связанные руки так, чтобы они защищали пах; возможен Х-образный блок в направлении вниз, который может быть усилен за счет опус-

кания бедер (на рисунках не показано). Нанесите жесткий прямой удар локтем вперед в живот противника одновременно с шагом правой ногой вперед; правая нога должна быть развернута носком внутрь и стоять чуть снаружи левой (опорной) ноги противника (см. схему). При ударе подайтесь вперед (3-4).

Важные моменты. При уходе (блоке) и ударе держите корпус прямо.



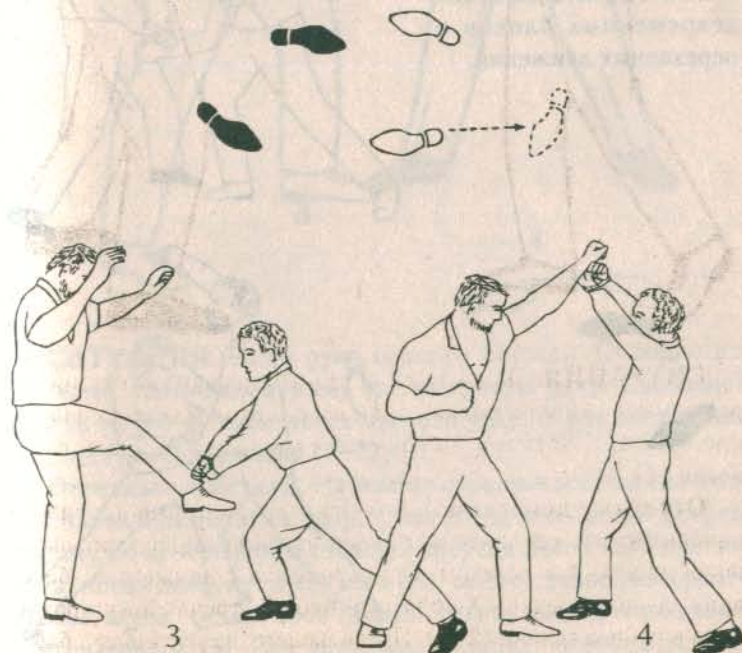
РУКИ СВЯЗАНЫ СПЕРЕДИ, ОДИН ПРОТИВНИК НАНОСИТ УДАР НОГОЙ И ДВА УДАРА РУКАМИ



СИТУАЦИЯ. Ваши руки связаны спереди. Стоящий перед вами противник поднял руки вверх, отвлекая ваше внимание от удара, который он собирается нанести стоящей сзади ногой (1).

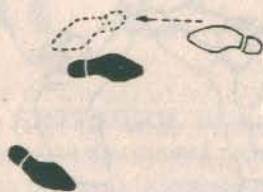
Ответные действия. В момент удара, который противник наносит ногой, сделайте шаг левой ногой назад, разворачивая носок внутрь (см. схему). Одновременно с движением бедер вниз сделайте резкий Х-образный блок, встречая ногу противника в районе голени (2-3). После вашего эффективного блока

противник ставит ногу на землю и сразу же наносит боковой удар в голову левой рукой. Встретьте руку противника в районе запястья Х-образным блоком снизу вверх (4). По-терпев опять неудачу, противник продолжает атаку, нанося удар снизу вверх правой рукой. Переведите руки из положения

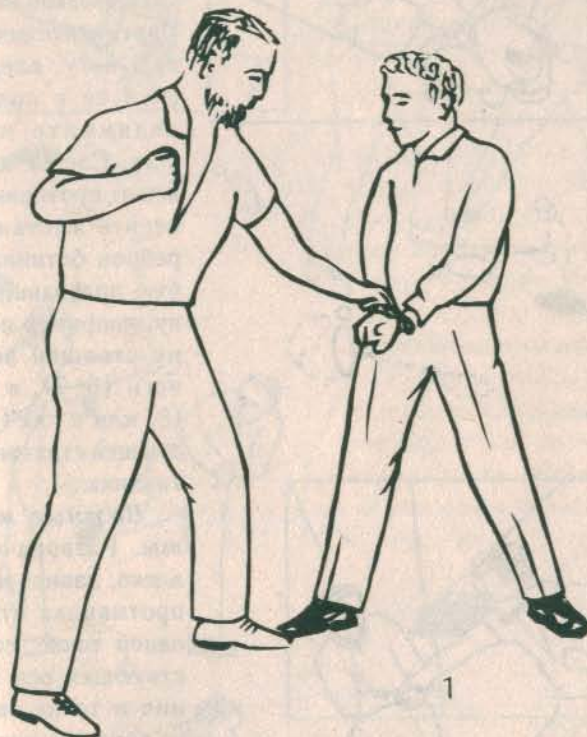


Х-образного блока снизу вверх в такой же блок сверху вниз. Х-образный блок должен жестко вступить правую руку противника в районе запястья (5-6). Сразу же после блока сделайте правой ногой шаг вперед, ставя ее снаружи и слегка позади левой ноги противника (см. схему). Одновременно нанесите жесткий удар локтем вперед в живот или в пах противника (7).

Важные моменты. Необходимо чувствовать правильное время реагирования, не допуская преждевременных блоков и переходных движений.

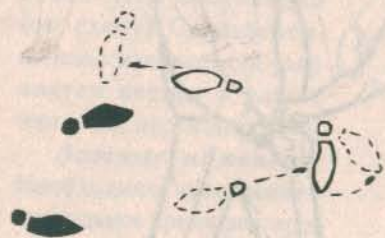


РУКИ СВЯЗАНЫ СПЕРЕДИ, ОДИН ПРОТИВНИК НАПАДАЕТ С ЗАХВАТОМ И УДАРОМ КУЛАКОМ



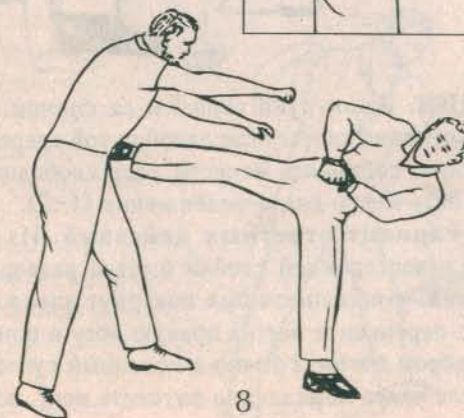
СИТУАЦИЯ. Ваши руки связаны спереди. Стоящий перед вами противник держит вас за правую руку. Свободной правой рукой он собирается нанести удар. У вас достаточно места для передвижения (1-2).

Ответные действия. Начинайте ответные действия до того, как противник нанесет удар. С шагом правой ногой вперед-наружу по отношению к стоящей впереди левой ноге противника, носок повернут к его ноге (см. схему), резко разверните корпус влево, толкая свой правый локоть вперед в направлении разворота (3). Это движение позволит освободиться от

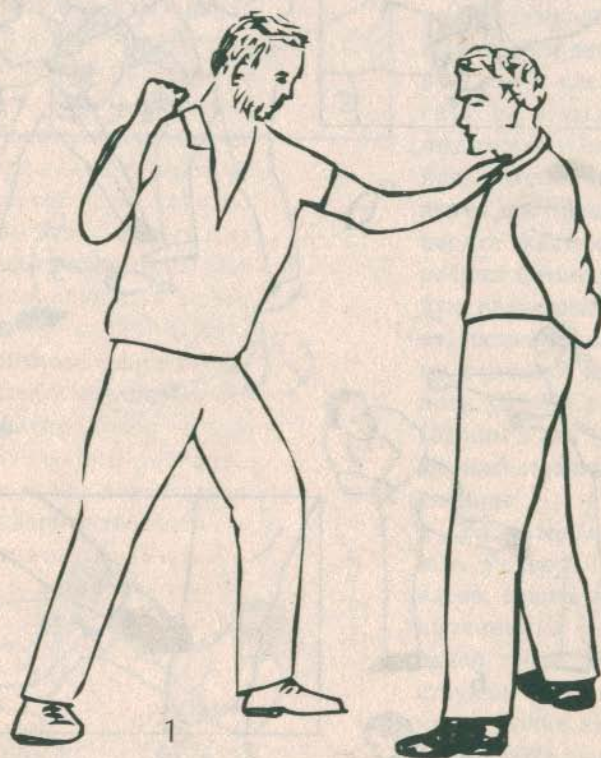


захвата (4-5). Сразу же отведите левую ногу назад, разворачивая ее носком влево, как показано на схеме. Перенесите вес на левую ногу, слегка согнув ее в колене, и поднимите правую ногу. Слегка отклоняясь от противника, нанесите жесткий удар ребром ботинка в любую подходящую точку, например по колену стоящей впереди ноги (6-7), в живот (8) или в пах (на следующей странице) противника.

Важные моменты. Разворачиваясь влево, давите на руку противника строго в одной точке, соответствующей оси вращения и точке захвата; не дергайте руку, чтобы освободиться. Используйте не только силу рук, добавьте разворот бедер. Завершающий удар лучше (для среднего человека) направить в колено противника.

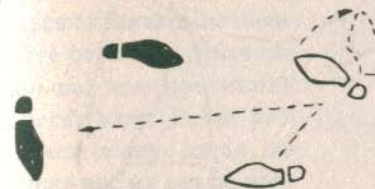
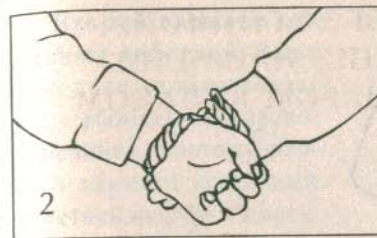


РУКИ СВЯЗАНЫ ЗА СПИНОЙ, ОДИН ПРОТИВНИК НАПАДАЕТ С ЗАХВАТОМ И УДАРОМ КУЛАКОМ



СИТУАЦИЯ. Ваши руки связаны за спиной. Стоящий перед вами противник хватает вас левой рукой спереди за шею или за воротник, собираясь нанести удар свободной правой рукой. У вас есть место для передвижения (1-2).

Первый вариант ответных действий. Из исходной фронтальной левосторонней стойки быстро развернитесь на правой ноге так, чтобы носок был повернут вправо (см. схему), сразу же перенесите вес на правую ногу и нанесите жесткий удар ребром ботинка точно в коленный сустав противника (3). После удара немедленно опустите ногу, поставив ее

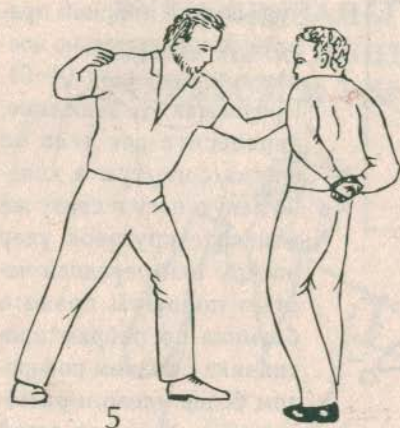


чуть позади опорной правой ноги, обязательно носком к противнику (4-5). Продолжая это движение, перенесите вес тела на слегка согнутую в колене левую ногу и сразу же нанесите круговой удар носком или передней частью подошвы правого ботинка по ребрам противника с резким поворотом бедер влево и разворотом на опорной левой ноге (6-7).

Важные моменты.

Не пытайтесь бороться, чтобы освободиться от захвата. После отшага назад левой ногой сразу же наносите второй удар, обязательно с понижением уровня бедер и с их разворотом влево.





5



6



7

Второй вариант ответных действий. Ваша исходная стойка оказалась фронтальной правосторонней, поэтому первый вариант ответных действий не будет эффективным (8). Не пытайтесь бороться, чтобы освободиться от захвата, но начинайте ответные действия раньше, чем противник нанесет удар. Резко разверните корпус влево, перенося вес на левую ногу и оставив ноги на месте; сильно толкните плечом хватающую руку противника (9). Если вы развернетесь дальше влево, противник ослабит или отпустит (10) захват. В обоих случаях резко поменяйте направление вращения на противоположное (вправо), используя в качестве оси вращения свою правую ногу и поворачиваясь лицом к противнику. Подняв левую ногу, нанесите жесткий прямой удар коленом в пах противника (11-12).

Важные моменты. двойное движение разворота должно быть выполнено мощно и без задержки.



8



9



10



11

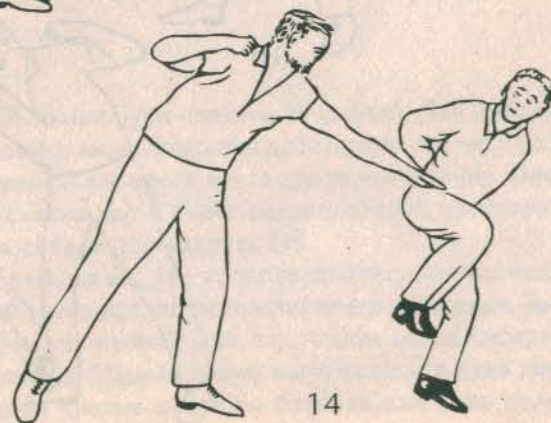


12

Третий вариант ответных действий. Если после первого разворота влево при втором варианте защиты вы оказались слишком далеко от противника, чтобы ударить его коленом (13), или же если противник толкает вас настолько сильно, что разворот в обратную сторону невозможен, необходимы другие действия. Перенесите вес тела на слегка согнутую в колене левую ногу и поднимите согнутую в колене правую ногу, бедро параллельно полу (14). Нанесите жесткий удар ребром правого ботинка в пах или в живот противника (15). Если этот удар почему-то неудобен или если после него требуется продолжить защитные действия, возможны удары в колено (16) или сверху вниз по подъему (17) стоящей впереди ноги противника (показана левая).

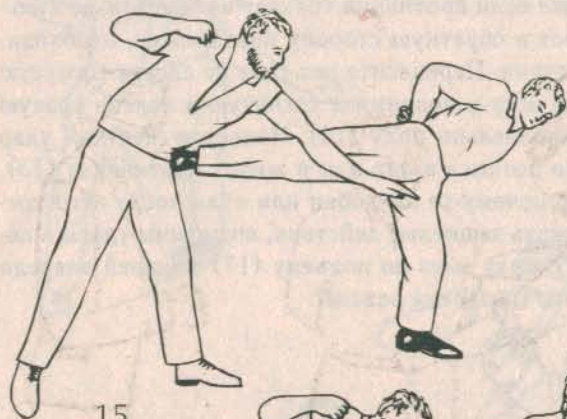


13



14

Важные моменты. Оставьте опорную левую ногу слегка согнутой, чтобы лучше удерживать равновесие. Будьте готовы при необходимости продолжить серию ударов ногами.



15

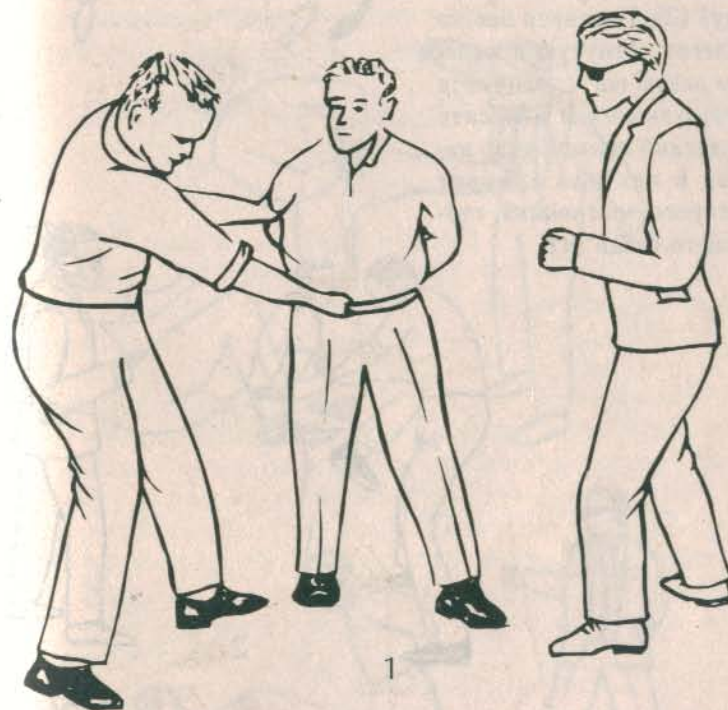


16



17

РУКИ СВЯЗАНЫ ЗА СПИНОЙ, ДВА ПРОТИВНИКА УГРОЖАЮТ ПРИМЕНЕНИЕМ СИЛЫ



1

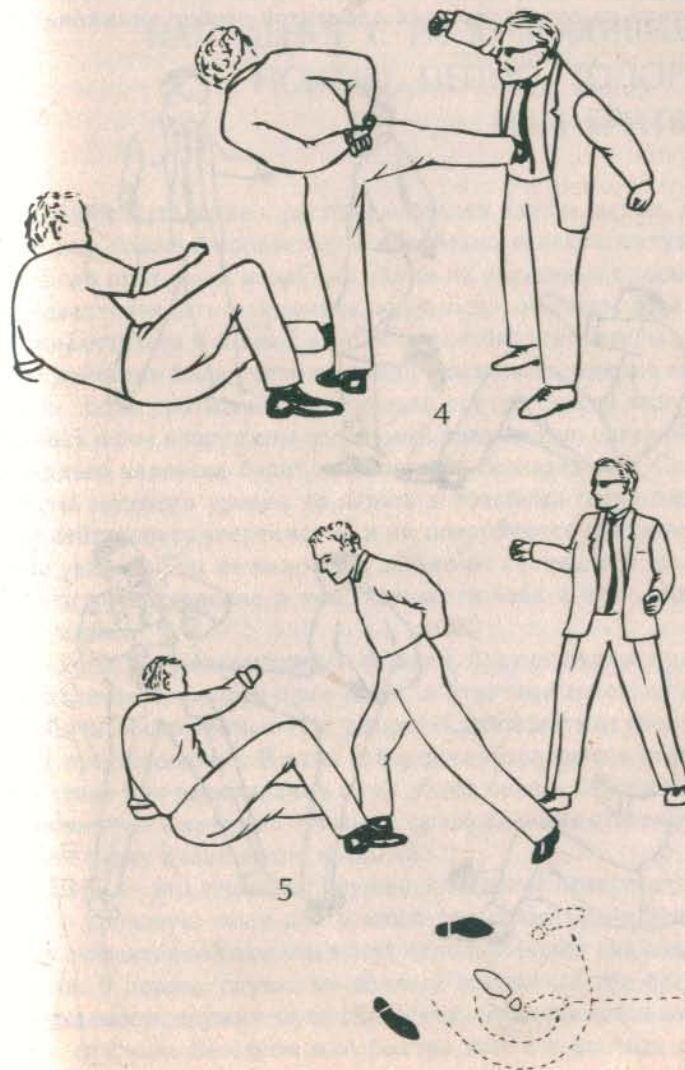
СИТУАЦИЯ. Ваши руки связаны за спиной. Два противника, стоящие по бокам, собираются добиться от вас чего-то с применением силы. У вас много места для передвижения. Противник справа схватил вас и тянет вперед, второй противник угрожает вам и собирается ударить (1).

Ответные действия. Не сопротивляйтесь противнику справа, который тянет вас, но используйте его движение. Быстро развернитесь на правой ноге так, чтобы носок смотрел точно на противника. Подняв левую ногу, нанесите удар носком или передней частью подошвы ботинка или удар коле-

ном (2) в пах противника. После удара поставьте ногу рядом с правой ногой противника с внутренней стороны (см. схему) (3). Перенесите вес на слегка согнутую в колене левую ногу, поднимите правую ногу и нанесите жесткий прямой удар назад в пах или в живот второго противника, стоящего сзади (4).

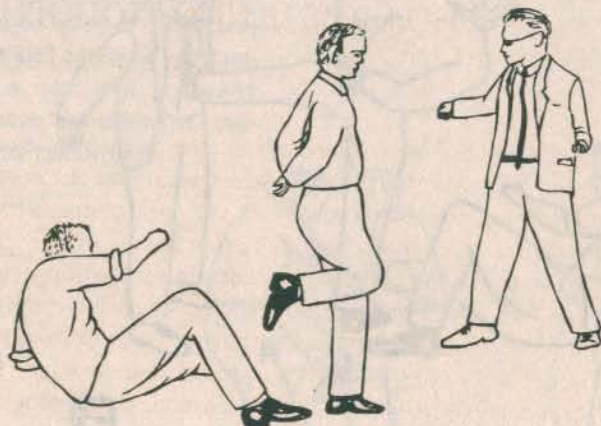


После нанесения удара ногой или коленом по первому противнику, вы, возможно, предпочтете развернуться ко второму противнику лицом. Для этого сразу после удара отведите левую ногу назад по дуге (см. схему) с одновременным разворотом бедер и поворотом на опорной правой ноге (5).

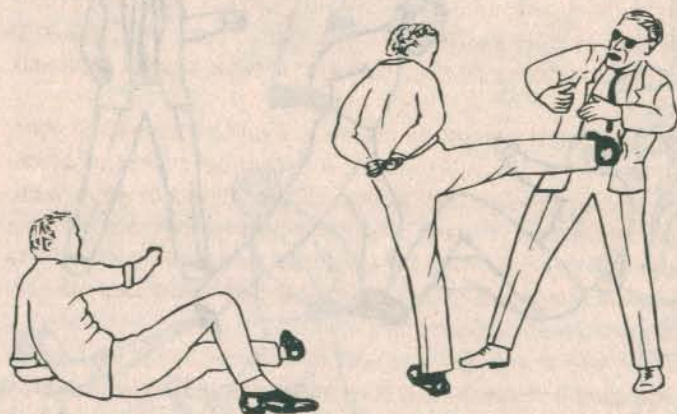


Перенеся вес тела на левую ногу, нанесите резкий прямой удар носком или передней частью подошвы правой ботинка в пах или в живот второго противника (6-7).

Важные моменты. Не сопротивляйтесь движению противника, который вас тянет. Развороты корпуса и правильное время реагирования при такой защите исключительно важны. Обратите на отработку этих элементов особое внимание.



6



7

Глава 3 НАПАДЕНИЕ С РАСКРЫВАЮЩИМСЯ НОЖОМ, ЦЕПЬЮ, ТОПОРОМ ИЛИ БРИТВОЙ

Любое нападение с раскрывающимся ножом, цепью, топором или бритвой создает исключительно опасную ситуацию.

Если противник вооружен одним из указанных предметов, следует проявить исключительную осторожность. Для того чтобы остаться в живых, абсолютно необходимо, чтобы ответные действия были правильно выбраны и своевременно выполнены. Если противников несколько против одного защищающегося и они вооружены подобными предметами, ситуация для среднего человека будет практически безнадежной. Специалисты высокого уровня по каратэ в подобных ситуациях могут действовать уверенно, но и им потребуются исключительные усилия. Тем не менее вы, далеко не специалист, должны иметь представление о том, как вести себя в этих опасных ситуациях.

Нож с выбрасывающимся лезвием, будучи уже раскрытым, не отличается от обычного ножа, и ответные действия должны быть аналогичными (см. раздел «Самозащита от вооруженных противников»). В этой главе рассматриваются ответные действия при раскрытии ножа, когда он еще не может быть использован в качестве оружия и своевременные ответные действия будут очень эффективными.

Цепь — это страшное оружие, способное превратить жертву в кровавую кашу или в мешок со сломанными костями. Для эффективной защиты могут использоваться два вида действий. В первом случае вы должны оставаться вне пределов досягаемости оружия до того момента, когда окажется возможным спастись бегством или быстро войти в контакт с про-

тивником (момент выбирают, когда у противника слабая позиция). Во втором случае надо сразу сокращать дистанцию, оказываясь ближе оптимальной зоны досягаемости; тогда пользоваться цепью будет неудобно и станут возможны ответные действия, аналогичные применяемым от невооруженного противника (см. раздел «Самозащита от нескольких противников» и книгу «Практическое каратэ для всех», раздел «Защита от невооруженного противника»). Если вы все же так или иначе оказываетесь в зоне досягаемости удара цепью, нужно подставить под удар относительно твердую часть тела; как правило, нога или рука может выдержать воздействие большой силы без серьезных общих травм. Даже в случае перелома конечности, подставленной под удар, вы сможете успешно защищаться, в отличие от случаев попадания удара по одной из жизненно важных точек.

Любой топор (в том числе топорик для разделки мяса) — это оружие, от которого очень трудно защищаться; здесь имеет значение вес оружия и его большая инерция при ударе. Для эффективной защиты необходима специальная тактика.

Встреча с противником, вооруженным бритвой, имеет очень сильное психологическое воздействие, наводя ужас на защищающихся, кроме, может быть, самых опытных. Как и во всех случаях защиты от колющего и режущего оружия, здесь трудно победить, не получив при этом никаких повреждений. При том, что удары бритвой могут быть только секущими или режущими, она наносит значительно более чистые и глубокие разрезы, чем любое другое режущее оружие. Если вы решили подставить под удар определенную часть тела, защищая жизненно важные участки, существенно, чтобы эта часть была хорошо защищена, иначе последствия неизбежны. Можно последовательно подставить под удар, например, руку и ногу; в этом случае имеет смысл использовать максимально разные уровни: рука наверху, нога совсем внизу и т. д. Если держать руку на одном и том же уровне, противник сможет перейти к смертельно опасным действиям.

Опережающая контратака в случае вооруженного бритвой противника не рекомендуется. В этой главе рассматриваются только исключительно защитные действия, основанные на своевременных уходах от ударов противника. Здесь опять же

можно держаться вне зоны досягаемости ударов или действовать внутри ее. Первое будет наилучшим для среднего человека, поскольку обеспечит защиту и, вероятно, даст возможность спастись бегством. Во втором случае необходимы уверенные непрерывные действия, не дающие противнику возможности нанести удар бритвой.

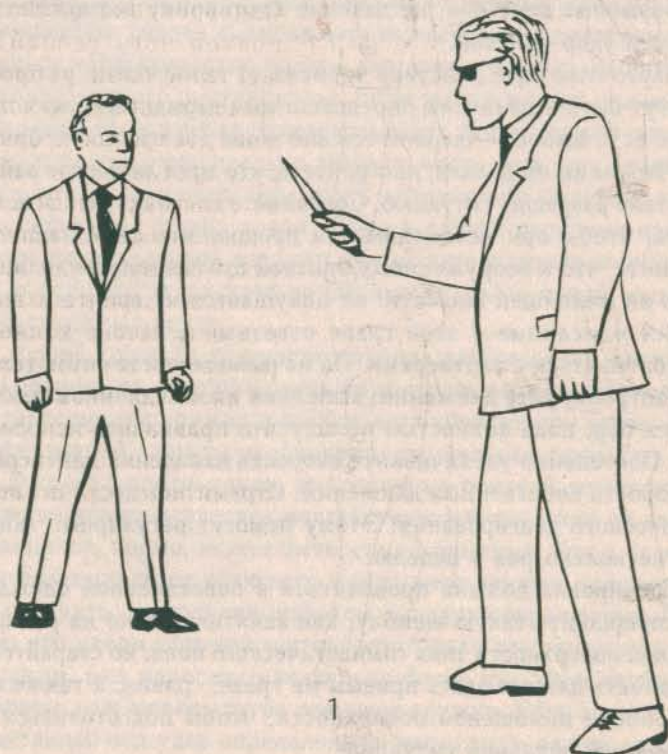
Часто ответные действия зависят от конкретных условий и могут быть ограничены определенными вариантами, но если у вас есть выбор — держитесь вне зоны досягаемости бритвы. Что бы вы ни делали, настройтесь, что вряд ли первое ваше действие разрешит ситуацию. Сохраняйте постоянную бдительность, чтобы при необходимости продолжить свою защиту. Помните, что к вооруженному бритвой противнику не должно быть ни малейшей жалости: он покушается на вашу жизнь!

Все описанные в этой главе ответные действия должны отрабатываться с партнерами. На начальном этапе внимательно контролируйте движения, выполняя их в медленном темпе до тех пор, пока полностью не ощутите правильное исполнение. Постепенно увеличивайте скорость нападения партнеров и скорость собственных движений. Стремитесь достичь автоматического реагирования. Этому помогут регулярные занятия несколько раз в неделю.

Тренировка должна проводиться в повседневной одежде. Не совершайте такую ошибку, как занятия только на ровной гладкой поверхности типа гимнастического пола, но старайтесь выполнять данные здесь приемы на траве, гравии, а также на мощеной и немощеной поверхности, чтобы подготовиться к возможной реальной ситуации.

Ответные действия в этой главе описаны с одной стороны (справа или слева), в большинстве случаев для другой стороны действия будут аналогичными.

УГРОЗА НАПАДЕНИЯ СПЕРЕДИ С РАСКРЫВАЮЩИМСЯ НОЖОМ



1

СИТУАЦИЯ. Вам угрожает противник, держащий в правой руке раскрывающийся нож, но еще не раскрывший его. У вас много места для передвижения (1).

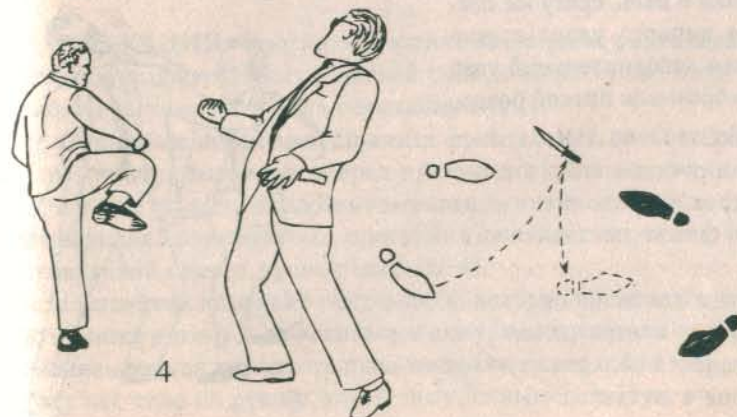
Ответные действия. Стоя в левосторонней фронтальной стойке, приготовьтесь начать ответные действия в тот момент, когда противник раскроет нож. Нанесите резкий точный удар ногой (слегка по дуге) по держащей нож руке противника, стараясь попасть по чувствительной точке на внутренней стороне запястья (2-5).



2

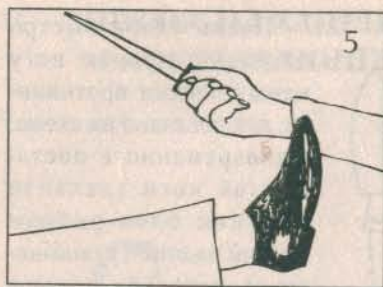


3



4

После удара быстро поставьте правую ногу между ногами противника, как показано на схеме. Одновременно с постановкой ноги сделайте жесткий блок ребром правой ладони (рукой-ножом), встречая правую руку противника в районе запястья (6). После блока захватите правой рукой правую руку противника и дерните ее вперед-вниз одновременно с разворотом корпуса вправо (ноги на месте). На этом движении нанесите прямой удар левым кулаком в лицо или по шее противника (7-8).



Важные моменты. Слабость раскрывающегося ножа в том, что невозможно крепко держать его в руке в момент открывания. Именно это используется в ответных действиях: ваш первый удар должен попасть в цель точно в момент щелчка выбрасываемого лезвия, иначе ситуация станет аналогичной нападению с обычным ножом. Если вы упустили момент или не попали в цель, сразу же после первого удара возможен дополнительный удар ребром или пяткой ботинка.



УГРОЗА НАПАДЕНИЯ СПЕРЕДИ С ЦЕПЬЮ



СИТУАЦИЯ. Противник, загнав вас в угол, размахивает цепью, которую держит в правой руке, собираясь вас бить. У вас очень мало места для передвижения (1).

Ответные действия. Примите фронтальную правостороннюю стойку, выдвинув вперед правую ногу для «приманки». При ударе по лицу отклонитесь назад, оставив ноги на месте. Возвращая цепь обратно, противник попадает по вашей выставленной вперед правой ноге (2-4).

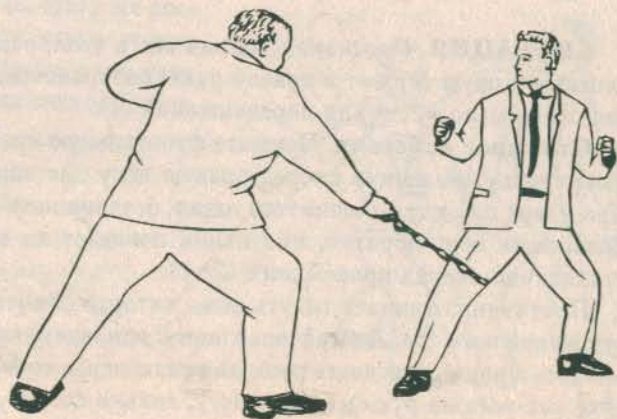
Противник начинает тянуть цепь, которая обмоталась вокруг вашей ноги (5). Двигайтесь к нему, одновременно поворачиваясь спиной, поставьте руки на землю перед собой, перенесите вес тела на руки и левую ногу, сильно согнутую в ко-



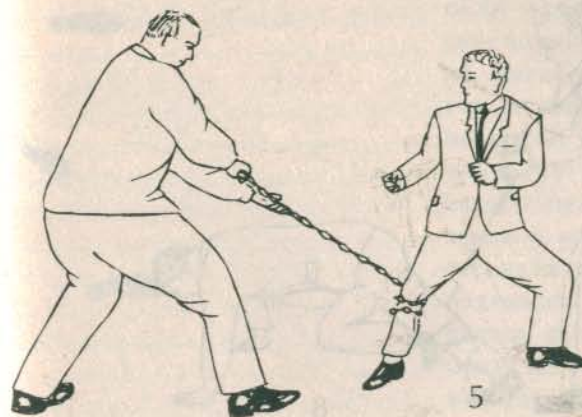
2



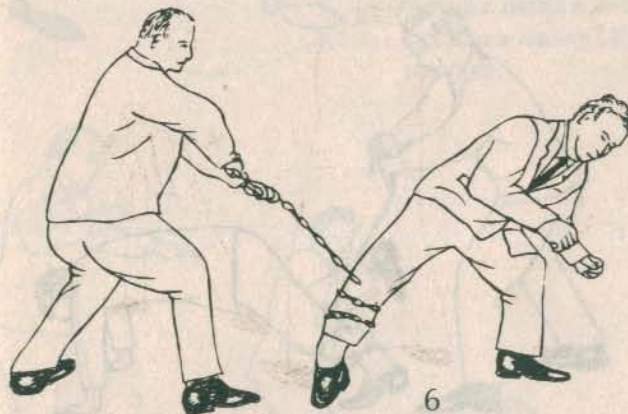
3



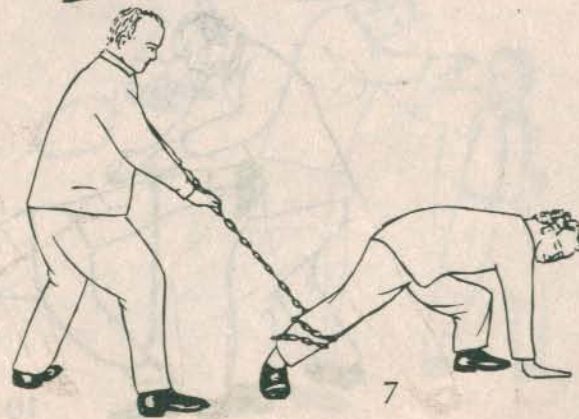
4



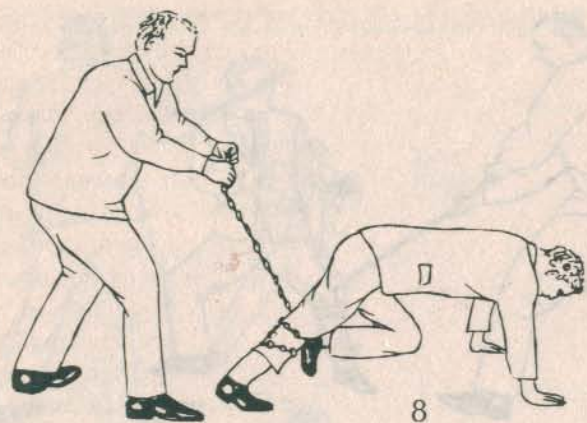
5



6



7



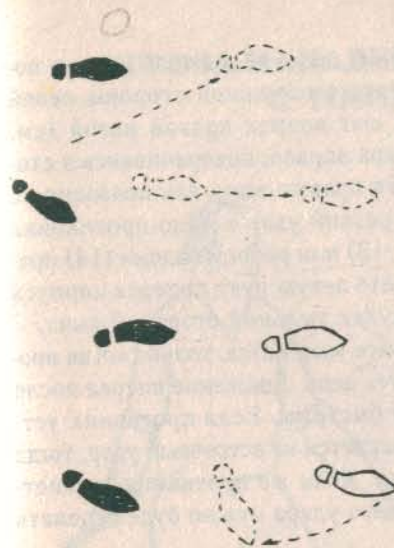
8



9



10



не (6-8). Дайте противнику подтянуть вас к себе, но слегка сопротивляйтесь, не давая ему полной победы. В момент после очередного рывка поставьте правую ногу на землю и крепко обопритесь на нее и на обе руки; поднимите согнутую в колене левую ногу (9). Сразу же нанесите прямой удар пяткой левой ботинка назад в колено, в пах или в живот (10) противника.



11



12

Противник, возможно, уронит цепь, но в любом случае поставьте ногу после удара вперед с наружной стороны левой ноги противника и сделайте шаг вперед правой ногой (см. схему). Быстро разверните бедра вправо, поворачиваясь в сторону противника и переставляя правую ногу, как показано на второй схеме (11). Нанесите резкий удар в лицо противника обратной стороной кулака (12–13) или ребром ладони (14) правой руки, одновременно отведите левую руку поперек корпуса к левому боку, сжимая ее в кулак тыльной стороной вниз.

Важные моменты. Наносите удар назад, только когда противник перестанет сильно тянуть цепь. Движение вперед после удара должно быть сильным и быстрым. Если противник устремится за вами, то он как раз нарвется на встречный удар, тогда не надо будет подходить к нему. Если же противник останется на месте, то для завершающего удара нужно будет сделать шаг к нему.



13



14

УГРОЗА НАПАДЕНИЯ СПЕРЕДИ С ТОПОРОМ



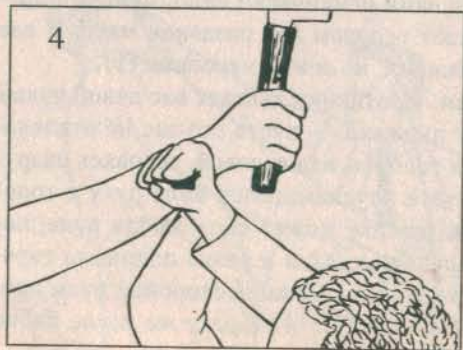
1

СИТУАЦИЯ. Перед вами психически ненормальный противник, который угрожает топором для разделки мяса. У вас есть место для передвижения, но земля неровная (1).

Ответные действия. Противник хватает вас левой рукой за горло или за отворот пиджака — пусть это вас не отвлекает (2). Он замахивается топором над головой, готовясь разбить вам голову. Встретьте опускающуюся вниз руку с топором Х-образным блоком (сверху может быть любая рука, показана правая), сжав крепкие кулаки и резко поднимая скрещенные руки вверх до контакта с нижней стороной руки противника чуть выше его запястья (3–4). Сразу же после блока



захватите держащую топор руку противника правой рукой и дерните ее вперед-вниз с одновременным резким разворотом вправо; усильте рывок за счет одновременного отшага правой ногой и разворота на левой (см. схему) (5-7).



Нанесите жесткий встречный удар коленом (слегка по дуге) стоящей сзади правой ноги в пах противника с одновременным быстрым разворотом влево; продолжайте тянуть руку противника вперед-вниз (8-9).



5



6



7



Важные моменты. Блок, захват и рывок должны быть слитным движением, согласованным с отшагом и разворотом корпуса вправо. Второй разворот, влево должен усилить ваш удар коленом. Левую руку можно отвести в положение готовности для возможного дополнительного удара.



8



9

УГРОЗА НАПАДЕНИЯ С БРИТВОЙ



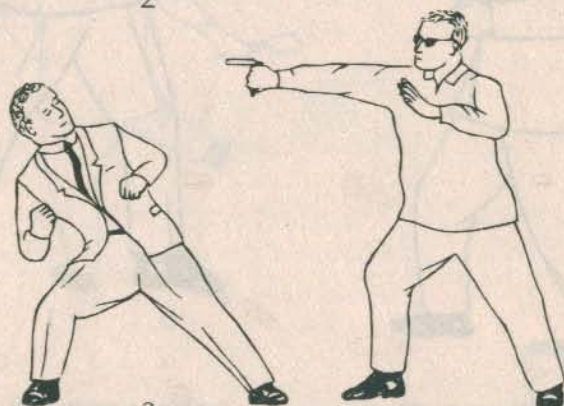
1

СИТУАЦИЯ. Перед вами противник с открытой опасной бритвой, которую он держит в правой руке на уровне груди, прямо или под наклоном. Он преграждает вам путь. У вас достаточно места для передвижения, но земля неровная (1).

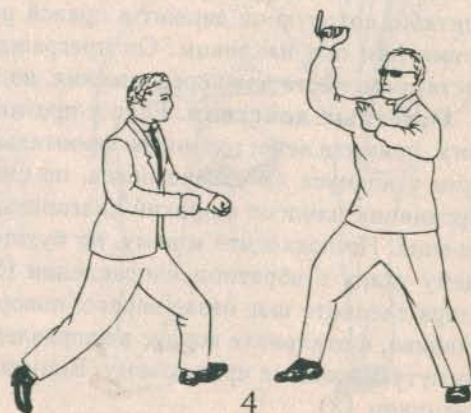
Ответные действия. Если у противника впереди правая нога, примите левостороннюю фронтальную стойку. Держите руки у корпуса на уровне пояса, не сжимая крепко кулаки. Противник наносит широкий диагональный удар справа влево-вниз. Не подходите к нему, но будьте готовы к последующему удару в обратном направлении (2). В момент второго удара сделайте шаг назад-вправо, поворачивая носки от противника, и отклоните корпус в направлении шага, опираясь на согнутую в колене правую ногу. Внимательно следите за противником (3).



2



3



4

Увидев, что второй удар не достиг цели, противник поднимает бритву над головой, готовясь нанести удар по дуге сверху вниз. Быстро развернувшись почти лицом к нему, изобразите попытку блока левой рукой-ножом, для этого вернитесь в прямое положение, при необходимости немного подтянув к себе правую ногу, чтобы сохранить равновесие (4-5).



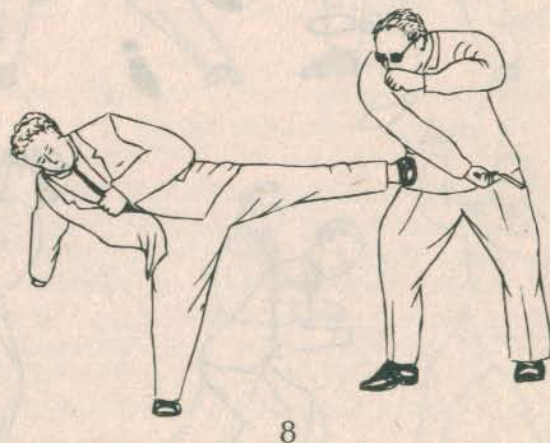
5



6



Ваше движение заставит противника ускорить свой удар. Контролируя свою позицию, вовремя остановите движение вперед и выйдите из зоны досягаемости опускающейся бритвы, убирая правую ногу по дуге назад (см. схему) и резко поворачивая бедра (6). Нанесите резкий жесткий удар ребром или пяткой ботинка в открытый правый бок противника (по ребрам) (7-8).



Важные моменты. Правильное время реагирования имеет критически важное значение. Если вы успеете прыжком сблизиться с противником и по-настоящему сделать блок рукой-ножом — сделайте его и сразу же нанесите жесткий прямой удар носком или передней частью подошвы ботинка в пах противника, желательнее перевести блок ребром ладони в прихватывающий блок, выдергивая руку противника вниз. Ваше обманное движение, показывающее попытку блока, должно заставить противника нанести удар по дуге сильно и с полной амплитудой; слабый или незавершенный удар может быть для вас опасен. Завершающий удар ногой следует наносить достаточно высоко, так чтобы ваша нога оказалась у локтя противника, чуть выше его; при ударе выше или ниже положение будет опасным с точки зрения возможного обратного удара бритвой. После удара сразу же уберите ногу. Будьте готовы при необходимости продолжить свою защиту.

Глава 4 НАПАДЕНИЕ С ОГНЕСТРЕЛЬНЫМ ОРУЖИЕМ

Противники, вооруженные пистолетами, ружьями, винтовками и другим подобным огнестрельным оружием, исключительно опасны. Это могут быть как рядовые любители, так и профессиональные киллеры, но определить это по их виду сможет только эксперт. Работая поодиночке, в парах, или даже небольшими группами, они обычно имеют целью задержать жертву, получить то, что им нужно, и скрыться. Однако возможно покушение на жизнь просто с целью мести или как проявление психической болезни.

Указанные виды оружия могут применяться при нападении спереди, сзади или сбоку противником, находящимся близко или стоящим далеко. Такое нападение исключительно эффективно, в том числе и против тренированного специалиста по каратэ. В большинстве случаев нападение производит группа, при этом вооруженный противник держит жертву под прицелом, а остальные выполняют собственно задачу нападения.

Столкнувшись с одним противником, вооруженным огнестрельным оружием, вы должны действовать предельно внимательно и точно, если хотите избежать серьезных повреждений и сохранить свою жизнь. Встреча с несколькими вооруженными огнестрельным оружием противниками полностью исключает шанс успешно их обезоружить. Сложность подобных ситуаций очевидна, особенно с учетом реального окружения, и вы должны четко понимать, что в таких случаях не можете себе позволить ни единой ошибки.

В этой главе для вас, среднего человека, рассматривается лишь минимум подобных ситуаций. Однако эти примеры должны ясно показать вам, что подобные ситуации и соответству-

ющие ответные действия действительно наиболее сложные из всех возможных.

Занимайтесь с партнерами. На начальном этапе внимательно контролируйте движения, выполняя их в медленном темпе до тех пор, пока полностью не ощутите правильное исполнение. Постепенно увеличивайте скорость нападения партнеров и скорость собственных движений. Стремитесь достичь автоматического реагирования. Этому помогут регулярные занятия несколько раз в неделю.

Тренировка должна проводиться в повседневной одежде. Не совершайте такую ошибку, как занятия только на ровной гладкой поверхности типа гимнастического пола, но старайтесь выполнять данные здесь приемы на траве, гравии, а также на мощеной и немощеной поверхности. Подготовьтесь к возможной реальной ситуации, потому что при подобном нападении, как правило, будет не до мыслей об окружающих условиях.

Ответные действия в этой главе описаны с одной стороны (оружие в правой руке). При желании вы можете отрабатывать их для другой стороны аналогично.

Столкновение с противником, вооруженным смертельным оружием, стреляющим пулями или дробью, требует исключительно высокой психологической подготовки. Обезоружить одного противника с огнестрельным оружием способен лишь эксперт высочайшего уровня, который не только прекрасно физически подготовлен и владеет техникой движений, но и имеет высокий уровень психологической подготовки, в частности специально для обезоруживания противника; только у такого человека реакция может быть быстрее, чем движение противника, нажимающего на курок. Для средней «жертвы» вооруженного нападения с пистолетом, винтовкой или ружьем наилучшим решением будет дать противнику то, что он хочет, не пытаться сопротивляться или раздражать его и ни в коем случае не пытаться отнять у него оружие. У нас достаточно покойных «потенциальных героев» и вдов полицейских.

Столкнувшись с вооруженным бандитом, который держит вас под прицелом и требует что-то сделать, помните, что если бы он хотел вас убить, то сделал бы это сразу. Его основная цель — держать вас под прицелом, выполняя свою основную

задачу (обычно это ограбление). Он трус, и это доказывает использование им оружия, но оружие превращает его в «крутого парня». Помните: хоть он и трус, это не исключает возможности того, что он в вас выстрелит.

В большинстве подобных случаев, закончившихся убийством, это было прямым результатом глупого поведения жертвы. Проявление паники, крики, резкое движение или же неудачная попытка убежать или обезоружить противника легко могут вызвать роковой результат: противник, вооруженный огнестрельным оружием, хоть и трус, вас пристрелит. Не теряйте голову, внимательно слушайте противника и в точности выполняйте все, что он требует. Вещи и деньги, которые он может забрать, неблагородные или даже унижительные действия по отношению к вам или к другим — это небольшая цена за то, чтобы сохранить вашу жизнь и жизни окружающих людей, несомненно меньшая, чем плата за лечение в больнице или за ваши похороны в случае, если вы будете сопротивляться и противник выстрелит. Наилучшим будет исполнять то, что он требует. Он получит то, что хочет, а вы сохраните жизнь — это честная сделка, с точки зрения противника. Не нарушайте это правило, пытайтесь показать себя героем.

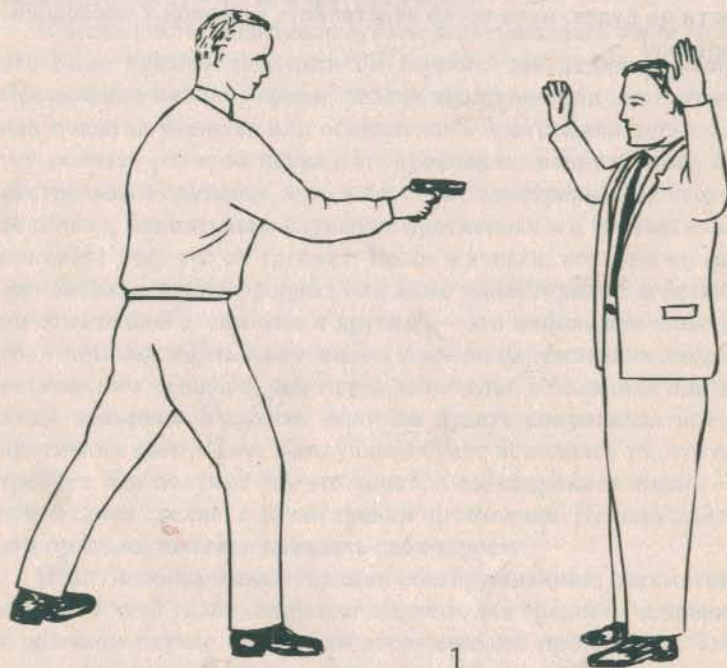
Итак, использование техники обезоруживания, рассматриваемой в этой главе, не рекомендуется для среднего человека в обычном случае нападения вооруженного противника. Тем не менее, если вы защищаете жизнь свою и других, будучи уверены в том, что перед вами киллер-маньяк, то попытка обезоружить противника и/или спастись бегством будет единственным шансом. В подобных случаях киллер собирается убить вас, и сделает это без всякого повода. Для успешной защиты противник обязательно должен находиться достаточно близко, а ответные действия должны быть начаты, когда что-то отвлечет внимание противника. Это легче сказать, чем сделать, поскольку каждый противник ведет себя по-своему и общих правил здесь нет, а также и потому, что время может работать против вас, то есть противник может нажать на курок до того, как вы начнете какие-либо действия.

Вы можете отвлечь, обмануть, любым способом заставить киллера-маньяка принять неудобное положение; может получиться отвлечь его словами или использовать любой об-

ман, повышающий ваши шансы на спасение. Каждый такой случай индивидуален, и общих правил безопасности не существует. Начиная ответные действия, представьте себе, что вам надо раскрыть парашют, прыгнув с самолета: второй возможности не будет, надо четко действовать в первой и последней попытке!

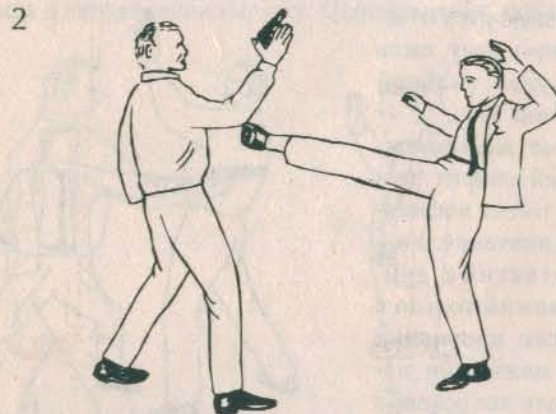


НАПАДЕНИЕ С ПИСТОЛЕТОМ СПЕРЕДИ



СИТУАЦИЯ. Противник с автоматическим пистолетом в правой руке приказывает вам поднять руки вверх. Он находится вне пределов досягаемости ваших рук. Вы стоите на неровной земле, но места для передвижения достаточно (1).

Первый вариант ответных действий. Вам явно удалось отвлечь внимание противника. Точно уловив этот момент, нанесите быстрый, точный жесткий удар носком или передней частью подошвы правого ботинка снизу вверх по руке противника, в которой он держит оружие. Удар должен быть достаточно сильным, чтобы выбить пистолет из его руки (2-4). Сразу же после удара поставьте ногу прямо перед противником и нанесите жесткий удар правым кулаком в живот или пах с



одновременным разворотом бедер влево. Ноги оставьте на месте, левую руку отведите к левому боку, сжав крепкий кулак тыльной стороной вниз (5-6).

Оставив ноги на месте, сразу же нанесите жесткий удар левым кулаком в живот или в пах противника с одновременным разворотом бедер вправо. Правую руку отведите к правому боку, сжав крепкий кулак тыльной стороной вниз (7).

Важные моменты. Правильный момент реагирования имеет жизненно важное значение. Указанные ответные действия возможны только в случае, если противник отвлекся; иначе они могут иметь для вас роковые последствия. Не двигайтесь, если противник не отвлекается.



5



6



7

Второй вариант ответных действий. Противник, не отвлекаясь, приблизился к вам и угрожает, приставив пистолет к вашей груди (8). Можно начинать действовать, как только пистолет окажется в пределах досягаемости ваших рук. Резко поверните корпус влево, оставляя ноги на месте, жестко опуская правую руку движением, аналогичным блоку основанием ладони, на держащую оружие руку противника с внутренней стороны запястья, сбивая ее вниз и в сторону (9-10). Этот блок должен отклонить дуло пистолета настолько, чтобы ваш корпус не был на линии прицела. При блоке слегка присядьте, понижая уровень бедер. Продолжая движение блока, быстро захватите левой рукой снизу правую руку противника (большой палец смотрит вниз) (11-12). Дерните руку противника в направлении наружу. Одновременно, сделав шаг впе-

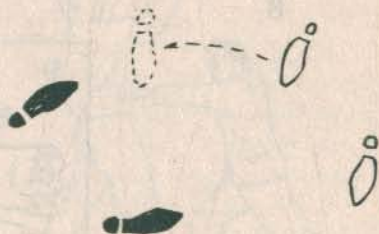


8

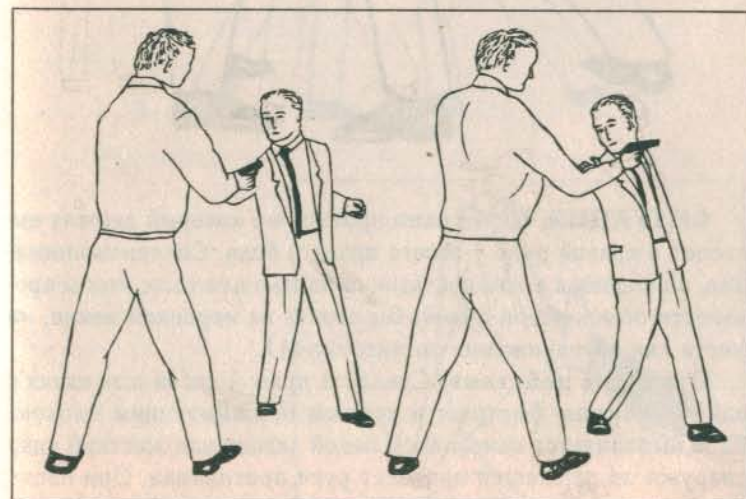


9

ред правой ногой, поставьте ее перед левой ногой противника носком внутрь и нанесите жесткий прямой удар правым локтем в живот или пах противника (13).



Важные моменты. Делая первый блок, оставьте ноги на месте: на движение ног у вас нет времени. Блок должен быть согласован по времени со скруткой бедер, хорошо синхронизированы должны быть также захват, рывок, шаг и удар локтем. После завершающего удара отберите у противника пистолет.



НАПАДЕНИЕ СПЕРЕДИ. ОБЫСК



1

СИТУАЦИЯ. Перед вами противник, который держит пистолет в правой руке у своего правого бока. Сохраняя внимание, он подошел к вам достаточно близко для того, чтобы произвести обыск левой рукой. Вы стоите на неровной земле, но места для передвижения достаточно (1).

Ответные действия. Сделайте правой ногой шаг назад с одновременным быстрым и точным прижимающим блоком. Блок выполняется основанием левой ладони как жесткий удар снаружи по держащей пистолет руке противника. При блоке



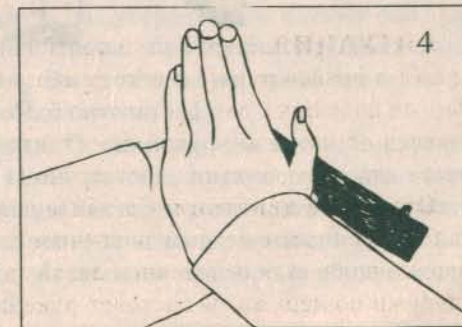
2

разверните бедра вправо, правую руку отведите назад, сжав крепкий кулак тыльной стороной вниз (2-5).

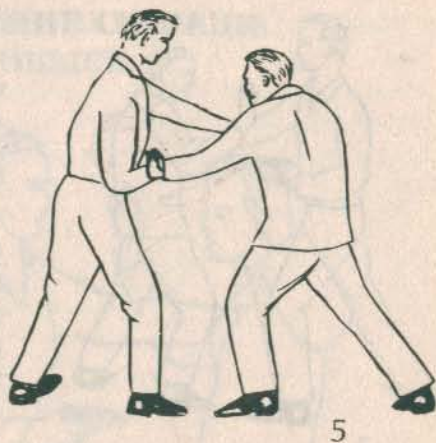
Не убирая блок, сразу же нанесите резкий удар правым кулаком в лицо противника. При ударе оставьте ноги на месте, но резко поверните бедра влево (6).



3



4

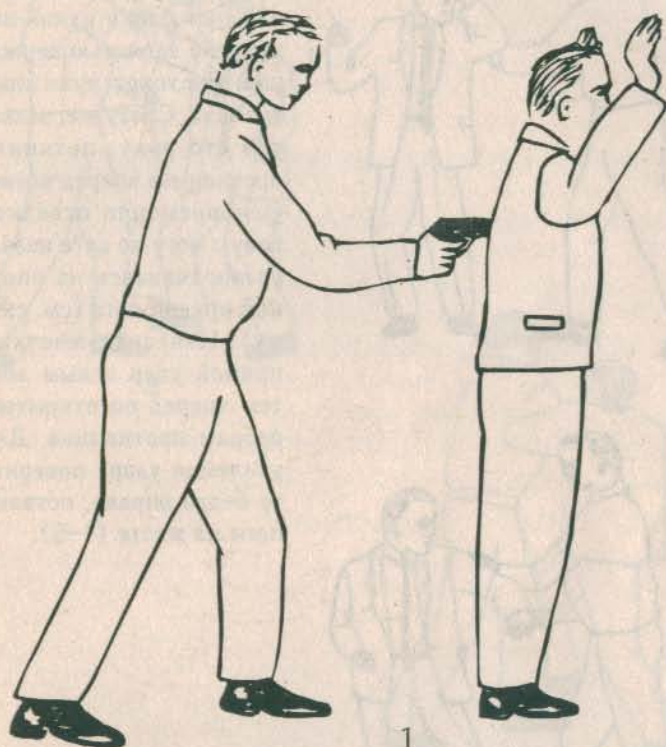


5



6

НАПАДЕНИЕ СЗАДИ



1

СИТУАЦИЯ. У вас за спиной оказался противник с пистолетом. Дуло пистолета (вы уверены, что именно оно) упирается вам в середину спины. Противник угрожает вам и собирается выстрелить. Вы стоите на неровной земле, но места для передвижения достаточно (1).

Ответные действия. Оставив ноги на месте, быстро развернитесь вправо, с силой опуская правую руку-нож сверху вниз-внутри на держащую пистолет руку противника, локтем в его локоть. При развороте присядьте, понижая уровень бедер. Этим движением вы должны полностью убрать корпус с линии прицела (2-3).



2



3

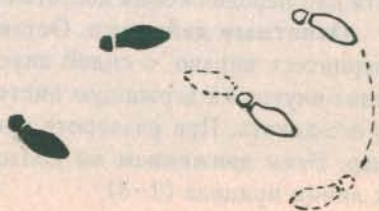
Сразу же после первого блока жестко ударьте ребром правой ладони, как при блоке рукой-ножом, по запястью держащей пистолет руки противника. Сразу же, захватив его руку, потяните противника вперед-влево. Одновременно отведите левую ногу по дуге назад, разворачиваясь на опорной правой ноге (см. схему). Нанесите жесткий прямой удар левым локтем вперед по открытым ребрам противника. Для усиления удара поверните бедра вправо, оставив ноги на месте (4-5).



4



5



СОДЕРЖАНИЕ

От редакции	3
Предисловие	4
От авторов	7

САМОЗАЩИТА ОТ НЕСКОЛЬКИХ ПРОТИВНИКОВ

Основные положения	11
Глава 1. Нападение на стоящего или идущего человека	12
Глава 2. Нападение на сидящего человека	61
Глава 3. Нападение на лежащего человека	77

САМОЗАЩИТА ОТ ВООРУЖЕННЫХ ПРОТИВНИКОВ

Основные положения	93
Глава 1. Нападение с применением дубинки или палки	94
Удар дубинкой сверху	96
Удар дубинкой снаружи внутрь-вниз	99
Удар дубинкой снаружи внутрь	102
Удар палкой сбоку	105
Удар палкой сверху (из-за головы)	108
Удар палкой на нижнем уровне	111
Боковой удар палкой снаружи внутрь	114
Удар палкой при широком хвате двумя руками	117
Удар снаружи вниз-внутри палкой при хвате двумя руками	120
Толкающее движение палкой	124
Ближний бой с противником, вооруженным палкой	127
Глава 2. Нападение с ножом или другим острым предметом	130
Прямой удар ножом в живот	132
Режущий удар ножом снаружи внутрь-вниз	135

Колющий удар ножом из-за головы	138
Нападение с перехватом ножа из одной руки в другую	141
Захват отворота пиджака и колющий удар ножом	146
Удар ножом снизу	149
Прямой колющий удар ножом в лицо	153
Угроза нанесения удара в живот разбитой бутылкой	156
Угроза нанесения удара разбитой бутылкой по лицу	159
Угроза нанесения удара разбитой бутылкой по лицу (другой вариант)	162
Захват за отворот пиджака и режущий удар разбитой бутылкой по лицу	166
Глава 3. Несколько вооруженных противников	171
Нападение спереди и с палкой сзади	173
Нападение сзади и спереди с применением удавки	177

ОСОБО СЛОЖНЫЕ СЛУЧАИ САМОЗАЩИТЫ

Основные положения	183
Глава 1. Защита от нападения в машине	184
Удушение руками с заднего сиденья	186
Удушающий замок с заднего сиденья	188
Удушение с заднего сиденья с захватом за отвороты пиджака	191
Удушение с заднего сиденья с применением веревки	194
Угрожающие действия двух противников на заднем сиденье	197
Нападение одного противника снаружи	200
Два противника — угроза нападения снаружи ...	208
Глава 2. Защита со связанными руками	215
Руки связаны спереди, один противник наносит удар кулаком	217
Руки связаны спереди, один противник наносит удар ногой	224

Руки связаны спереди, один противник наносит удар ногой и два удара руками	226
Руки связаны спереди, один противник нападает с захватом и ударом кулаком	229
Руки связаны за спиной, один противник нападает с захватом и ударом кулаком	232
Руки связаны за спиной, два противника угрожают применением силы	239
Глава 3. Нападение с раскрывающимся ножом, цепью, топором или бритвой	243
Угроза нападения спереди с раскрывающимся ножом	246
Угроза нападения спереди с цепью	249
Угроза нападения спереди с топором	255
Угроза нападения с бритвой	259
Глава 4. Нападение с огнестрельным оружием	264
Нападение с пистолетом спереди	268
Нападение спереди. Обыск	274
Нападение сзади	277

ИЗДАТЕЛЬСКО-ТОРГОВЫЙ ДОМ «ГРАНД»,
ИЗДАТЕЛЬСТВО «ФАИР»
предлагают вниманию читателей книги из серии
«Боевые искусства»



Флоке А. Самозащита. Теория и практика действий в экстремальной ситуации / Пер. с фр. — 1999. — 320 с.: ил.

В книге ведущего европейского мастера Айкибудо Алана Флоке подробно рассмотрено и проиллюстрировано рисунками и фотографиями более восьмидесяти приемов защиты от основных атак спереди и сзади, захватов и ударов, проводимых без оружия и с разными видами оружия. Издание включает теорию самозащиты, вопросы общей физической и психологической подготовки, а также правовые аспекты самозащиты, рассмотренные на основе УК РФ.



Дрэггер Д. Современные будзюцу и будо / Пер. с англ. — 1998. — 368 с.: ил.

Книга знакомит с общей природой и целями син будо и современными смежными дисциплинами, такими, как кэндо, дзюдо, каратэ-до, айкидо и менее известными. Рассмотрена их связь с классическими боевыми искусствами, техническая и духовная природа воинских принципов и их влияние на политические, философские взгляды и систему образования современной Японии.



Накаяма М. Динамика каратэ / Пер. с англ. — 1998. — 304 с.: ил.

Каратэ — великое искусство, а Масатоши Накаяма — инструктор-руководитель Японской ассоциации каратэ, обладатель 8-го дана — великий мастер своего дела. Он преподавал каратэ 40 лет. В этой книге он дает возможность изучить каратэ на основе технических приемов, освоенных, проанализированных им за тридцатилетний период.



Литтл Дж. Брюс Ли. Путь воина / Пер. с англ. — 1999. — 304 с.: ил.

Это книга о величайшем мастере боевых искусств, ярчайшем мастере кино — Брюсе Ли. Люди, знавшие Брюса Ли лично, восхищались не только его актерским и боевым талантом, но и высоко ценили его как неординарного мыслителя, философа, учителя, который глубоко постиг мудрость китайского даосизма и философии дзэн.

28
М. Накаяма, главный инструктор Японской ассоциации каратэ, и **Донн Ф. Дрэгер**, известный инструктор по боевым искусствам, вносят в каратэ взвешенный, практичный и функциональный подход, основанный на потребностях западного общества.

Все более очевидной становится необходимость в практической системе самозащиты, рассчитанной на среднего человека. Правильно освоенная техника каратэ на всю жизнь останется для вас незаменимым средством самозащиты. Конечно, даже полное овладение рассмотренными здесь приемами не сделает вас непобедимым, как Шварценеггер в блок-бастере «Хищник», но, несомненно, выработает отвагу, мужество, выносливость и терпение, подготовит к защите своей жизни и жизни других при необходимости. В любом случае вы должны тренироваться и позаботиться о том, чтобы выбрать хорошего инструктора, потому что в его руках ваша жизнь.

К силе прибегают как к последнему средству лишь там, где гуманность и справедливость не могут возобладать.

ISBN 5-8183-0130-3



9 785818 301303