

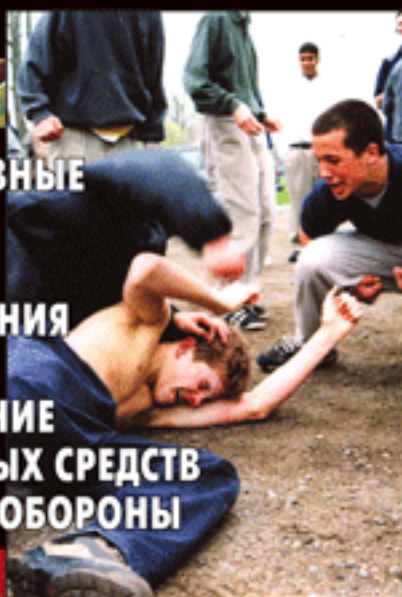
БОЕВЫЕ ИСКУССТВА

УЛИЧНЫЙ БОЙ БЕЗ ПРАВИЛ



**ЭФФЕКТИВНЫЕ
ПРИЕМЫ
ЗАЩИТЫ
И НАПАДЕНИЯ**

**ПРИМЕНЕНИЕ
ПОДРУЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ САМООБОРОНЫ**



Марина Владимировна Куропаткина
Уличный бой без правил. Эффективные
приемы защиты и нападения. Применение
подручных средств для самообороны

*Текст предоставлен издательством <http://litres.ru/>
Уличный бой без правил. Эффективные приемы защиты и нападения. Применение подручных
средств для самообороны: Рипол Классик; Москва; 2006
ISBN 5-7905-4738-9*

Аннотация

Эта книга в первую очередь предназначена для мужчин, но будет очень полезна и женщинам. Ее рекомендуется прочитать тем, кто хочет научиться быть уверенным в себе, не теряться в критических ситуациях и при необходимости суметь защитить себя и своих близких.

Содержание

Введение	4
Глава 1	6
Способы уклониться от драки	7
Начало драки	8
Ведение боя	10
Окончание боя	13
Закон о самообороне	14
Глава 2	15
Глава 3	26
Камни	27
Палка	30
Ладонные палочки	32
Кастет	34
Кистень	35
Рогатка	36
Цепь	37
Плеть	38
Ремень	39
Нож	40
Гвозди	43
Дротики	44
Другие метательные снаряды	45
Бутылка	47
Жестяная банка	50
Бритва	51
Ножницы	52
Другое оружие	53
Размещение оружия	54
Глава 4	55
Стойки	61
Виды ударов	66
Болевые зоны и воздействие на них	79
Защита	99
Глава 5	103
Бой в транспорте	104
Бой в помещении	106
Бой в парке или в лесу	110
Борьба с собакой	115
Если вас взяли в заложники	118

Марина Владимировна Куропаткина

Уличный бой без правил.

Эффективные приемы защиты и нападения. Применение подручных средств для самообороны

Введение

Уличная драка – не спорт

В уличном бою хотя бы один раз принимал участие, наверное, каждый мужчина. Наверняка многим приходилось защищаться, защищать свою спутницу, а возможно, и нападать (при некоторых обстоятельствах нападение – лучшая защита). И хотя все слышали восточную мудрость «Лучшее сражение – то, от которого удалось уклониться», далеко не все мужчины стремятся к этому. Дело в том, что у них на генетическом уровне заложено стремление выяснять отношения в бою. И, даже если мужчина утверждает, что он дважды в неделю ходит в спортивную секцию и занимается восточными единоборствами лишь для того, чтобы поддерживать свое тело в форме или «из интереса», это лишь наполовину правда. Подсознательно они наверняка надеются, что им удастся применить свои знания в уличной потасовке.

Поводов для драки может быть много. Так, в неблагополучном районе на прохожего могут напасть хулиганы, чаще всего с целью ограбить. Группу молодых людей могут втянуть в потасовку, чтобы «объяснить» им, что они зашли на «чужую» территорию. Причиной выяснения отношений с помощью кулаков может быть и проигрыш или выигрыш футбольной команды. Даже за некорректное высказывание в адрес той или иной команды можно оказаться втянутым в драку с ее фанатами.

Еще одной, довольно распространенной причиной уличных драк является злоупотребление алкоголем. Приняв чрезмерную дозу спиртного, многие мужчины перестают адекватно воспринимать ситуацию, им начинает казаться, что на него или на его спутницу косо посмотрели, и они горят желанием отстоять себя с помощью кулаков.

Как бы то ни было, при любом конфликте необходимо постараться сразу же определить, что из себя представляет противник. Если есть хоть малейшая возможность урегулировать конфликт мирным путем, лучше всего использовать ее.

Если же конфликт переходит в потасовку, приходится защищаться. Можно, конечно, попытаться убежать или позвать на помощь. Однако это, как правило, может еще сильнее разозлить противника. И если он догонит свою жертву, то результат может оказаться очень плачевным. Поэтому в некоторых обстоятельствах приходится принимать бой. К тому же большинство мужчин такое развитие событий не так уж сильно пугает.

Оказавшись втянутым в уличную потасовку, необходимо правильно себя вести. Нужно сконцентрироваться, но не напрягаться, ни в коем случае не показывать своего страха, даже если противников несколько. Не стоит паниковать, даже если в руке противника появилось оружие – нож или кастет. Соблюдая рекомендации этой книги, даже в этом случае можно попытаться одержать верх. И при этом необходимо строго соблюдать правила уличного боя.

Первое негласное правило заключается в том, чтобы нанести как можно больший урон противнику или противникам, но при этом постараться не пострадать самому. Для этого

можно использовать все подручные средства (связку ключей, зажигалку или авторучку), то есть любые предметы, которые оказались в кармане, камень или горсть земли.

Второе правило заключается в том, что каждый удар нужно стараться наносить в уязвимую точку, стараясь как можно быстрее сделать противника недееспособным.

Третье правило уличной драки: не следует соблюдать никаких правил, принятых в боевых единоборствах. Уличный бой – не подходящее место для того, чтобы проявить рыцарство и великодушие. Не нужно испытывать жалость к противнику, бояться причинить ему боль, иначе он сразу же воспользуется этим.

При соблюдении этих правил и рекомендаций, изложенных в книге, можно выйти из уличного боя победителем, то есть живым и без серьезных травм, а это является основной целью уличного боя без правил.

Глава 1

Что такое уличный бой

Это сражение, которое, как правило, начинается неожиданно и длится очень недолго, – как утверждают некоторые, не более 5 минут. Если он продолжается более длительное время, например более 20 минут, – это уже не бой, а избиение. Бой нередко кончается травмами и может даже привести к летальному исходу для одного из противников. Поэтому главное в поединке – использовать все возможности, чтобы уклониться от него.

Способы уклониться от драки

Разумеется, главный совет, который можно дать в этом случае: не ходить по темным улицам, особенно если местность плохо знакома и заранее известно, что данный квартал уже прославился как неблагополучный. Однако этому совету не всегда можно следовать. К тому же столкновение с хулиганами может произойти не только на темной улице, но и в любом другом месте, например днем на пляже.

Если приходится проходить мимо группы людей, которые выглядят и ведут себя агрессивно, нужно постараться держаться спокойно и уверенно. Проходя мимо них, не нужно опускать глаза – они могут подумать, что вы боитесь, но не нужно и смотреть кому-то из них в глаза – такое поведение они могут принять за вызов. Лучше постараться смотреть как будто сквозь них.

Если вас остановили вопросом, ни в коем случае нельзя извиняться, оправдываться. На нелепый вопрос лучше всего дать такой же нелепый ответ. Ответ должен быть коротким и четким, можно ответить на вопрос вопросом. Например, на вопрос «Че тут ходишь?» можно ответить: «А че ж мне, на слоне ездить?». Не нужно пугаться угроз, если они прозвучали в ваш адрес.

Одним из способов уклониться от драки является крик о помощи. Услышав его, прохожие могут вызвать милицию. Кроме того, крики о помощи могут услышать и сами милиционеры.

Вообще, как правило, хулиганы используют словесную перепалку как способ выяснить, кто вы такой и что собой представляете, то есть являетесь ли легкой жертвой или с вами лучше не связываться. Поэтому нужно, несмотря ни на что, продолжать вести себя уверенно и несколько отстраненно. Так, если один из хулиганов пытается отвести вас в сторону, произнеся: «Отойдем, поговорим», – не нужно идти у него на поводу. В этом случае можно ответить: «Не пойду. Сам иди гуляй».

Нельзя поворачиваться к хулиганам спиной – они могут нанести удар.

Также нельзя пятиться назад, так как это также послужит для них сигналом к началу драки.

Если хулиганов несколько, постарайтесь определить, кто из них является лидером: как правило, это самый заметный и наиболее активный человек. Он же, чаще всего, первым наносит удар.

Если лидер пытается подойти к вам ближе, будьте готовы к тому, что в любой момент он может вас ударить, после чего все остальные тут же набросятся на вас.

Нужно стараться использовать все способы уклониться от драки, даже если противник не вызывает опасения и даже если вы боитесь показаться трусом перед своей спутницей.

Постарайтесь все время двигаться в сторону, как бы заходя в тыл противнику. Однако если он не один, с обеих сторон может также оказаться по хулигану.

Как бы то ни было, нужно до последнего вести себя спокойно. Возможно, хулиганы успокоятся и разрешат вам пройти. Если же вы видите, что драка неизбежна и словесная перепалка была необходима только для того, чтобы спровоцировать вас, можно постараться вывести из строя лидера. В этом случае даже можно первым нанести удар. Если он будет точен и хулиганы увидят, что их лидер побежден, они могут отказаться от нападения.

Начало драки

Главное в начале драки – не идти на поводу у противника, стараться перехватить инициативу. Для этого хороши все средства, даже обман. Так, вы можете притвориться, что очень испугались. Например, упасть на колени и начать кричать: «Я вам поклонюсь, только не бейте!». Противники, наверняка не ожидая увидеть такое, расслабятся, начнут довольно ухмыляться, потирать руки. В этот момент и следует быстро переходить к решительным действиям, например, схватив ближайшего за лодыжки, резко дернуть его на себя. Противник неизбежно потеряет равновесие и упадет. После этого, пользуясь эффектом неожиданности, можно атаковать следующего противника.

Можно притвориться обезумевшим – начать кричать, рычать, орать, бешено размахивать руками, даже пускать слюну, скалить зубы и изображать нервные конвульсии. Благодаря такому поведению вы сразу же перестанете казаться привлекательной целью, так как никто не захочет связываться с буйным сумасшедшим. Однако для того, чтобы быть убедительным, нужно быть или очень хорошим актером, или потренироваться заранее, в противном случае вам просто не поверят.

Ни в коем случае не следует недооценивать противника. Это первая ошибка, которая, как правило, неминуемо приводит к поражению.

Способов перехватить инициативу очень много. Так, например, если грабители требуют бумажник или мобильник, можно вынуть из кармана похожий предмет, резко бросить в лицо противнику с криком «Держи!», а затем перейти в наступление. Также можно бросить в лицо сопернику горсть песка или земли. На несколько секунд он будет деморализован, и это время можно будет использовать для нападения.

И все-таки, если противник один и растерялся от вашего внезапного нападения, повержен, а вы раздумываете, добить его или убежать, опытные люди всегда советуют выбирать второй вариант. Ведь смысл драки – не в самой драке, а в том, чтобы как можно быстрее и с минимальными потерями покинуть опасное место. И если есть хотя бы малейшая возможность ретироваться, нужно обязательно воспользоваться ею.

Однако бежать удастся далеко не всегда. Если противников несколько и они стараются вас окружить, бежать, скорее всего, бесполезно. В этом случае необходимо попробовать чем-нибудь вооружиться. Речь не идет о пистолете или ноже, в уличной драке практически любой предмет – металлическая расческа, осколок стекла, банка из-под пива или зажигалка – может превратиться в грозное оружие.

Более подробно о предметах, которые вполне успешно можно использовать в качестве оружия, будет рассказано ниже. Пока же будет достаточно лишь упомянуть о том, что даже легкие порезы острым предметом, как правило, делают противников значительно менее агрессивными. Причина этого в том, что многие, как это ни странно, боятся вида крови.

Однако далеко не всегда драка может происходить на улице, в темном сквере. Например, вы можете сидеть в ресторане или кафе, и к вам подойдет здоровый амбал и предложит «выйти и поговорить». Разумеется, на улице вас уже будут поджидать его дружки. В этом случае начинать драку в кафе, к тому же первым, глупо, выходить на улицу – опасно, а отказ также может ни к чему хорошему не привести. В этом случае один из вариантов вашего поведения может быть таким: спокойно встаньте и пройдите за приглашающим на улицу, а по дороге резко нанести ему удар в шею или в основание затылка (об уязвимых зонах на теле человека также будет рассказано ниже). Как правило, окружающие ничего не успевают понять, чем вы можете воспользоваться. Достаточно просто склониться над быв-

шим противником и начать кричать: «Вызовите врача, человеку стало плохо!», – после чего вернуться на свое место.

Не стоит переоценивать свои силы, даже если вы занимались каким-либо видом боевых единоборств. Как правило, уличная драка не имеет ничего общего с тренировочным боем в зале.

Если же противников несколько и они окружили вас, рекомендуется постараться первым вывести из строя самого опасного из них. Однако не нужно слепо следовать этому или любому другому совету, данному в этой книге. Иногда удобнее атаковать того, кто ближе.

Ведение боя

Если вам не удалось закончить его мирно или убежать и вы все же ввязались в драку, у вас есть два способа ведения боя: нападение и защита. Однако многие вспомнят поговорку: «Лучшая защита – это нападение». Иными словами, в драке всегда, даже если вас приперли к стене (что само по себе не является такой уж плохой позицией, так как у вас защищена спина, нужно стараться продолжать нападать, чтобы деморализовать противника, а не просто защищаться от ударов, потому что в этом случае у вас очень мало шансов выйти из драки победителем.

Например, если противник находится на большом расстоянии, можно попробовать кинуть в него камень, если очень близко – укусить или поцарапать. Однако укус должен быть не символическим, а самым настоящим: в идеале, его результатом должно быть откушенное ухо или нос. Не нужно бояться использовать приемы, которые могут показаться недостойными: уличная драка не имеет ничего общего с рыцарским поединком.

Вообще, защищаясь от нападения, лучше вести себя как можно более агрессивно. «Давайте вспомним такое неприятное существо как крысу. Насколько крыса уступает взрослому человеку по массе и силе? Видимо, раз так в сто. Тем не менее, никто не желает связываться с крысой без крайней необходимости. Почему? Да потому, что она активно сопротивляется попыткам пришибить ее чем-нибудь. Крыса ловко уклоняется от ударов, а когда ее загоняют в угол, отважно бросается в атаку. Острыми зубами она впивается в руку или, хуже того, прямо в лицо. Человек в ужасе отшатывается... и терпит позорное поражение. В таком случае, что толку от его превосходства в оружии, силе и габаритах? А кто мешает вам действовать подобно крысе? Тем более, что разница в силе и массе вряд ли будет больше, чем в два раза. Острые же зубы вполне можно заменить каким-нибудь предметом», – пишет А. Е. Тарас в книге «Боевая машина».

Для того чтобы чувствовать себя на улице более или менее уверенно, необходимо все же иметь навыки ведения боя. Для этого необходимо время от времени устраивать тренировки с друзьями, причем не в спортивном зале, в удобной обуви и одежде, а на улице, в повседневной одежде, в условиях, приближенных к естественным.

Однако возможно, что вам повезло, и у вас вдруг кстати оказался с собой нож. Ни в коем случае не следует стараться направить его в живот или в горло противника. За смерть противника придется отвечать. Вас могут даже обвинить в том, что это вы напали на него с целью ограбить. Поэтому лучше стараться направлять свой удары таким образом, чтобы повредить руки или ноги противника. Если вы выведете из строя его руки, он не сможет продолжать нападать на вас, а если ноги – можно спокойно покидать место драки, погони не будет.

Как бы то ни было, с оружием или без него, нужно постараться причинить противнику как можно более сильную боль, например ударить в глаз (еще лучше – выбить его), по ребрам, по половым органам, сломать палец. Сильная боль заставит любого человека забыть обо всем, кроме своих ощущений. Через несколько секунд он сможет справиться с болью и взять себя в руки, но эти секунды очень важно использовать для атаки. Как правило, в этот момент можно быстро закончить бой 2–3 ударами. Необходимо также более подробно рассмотреть дистанции ведения боя. Можно выделить три дистанции дальнюю, среднюю и ближнюю, – а можно и больше. Так, можно выделить дистанции в зависимости от того, какое используется оружие:

– первая – на расстоянии выстрела из пистолета, метания камня, ножа, бутылки, другого тяжелого предмета. В этом случае главное – вовремя уклониться от линии атаки вправо, влево или вниз, то есть отпрыгнуть в сторону, присесть, перекувыркнуться;

– вторая – на расстоянии удара цепью или шестом. Защита, как правило, аналогична защите на первой дистанции;

– третья – на расстоянии удара короткой палкой или ногой. В качестве защиты следует выполнять нырки под атаковую ногу, блоки или удары по ней;

– четвертая – на расстоянии удара кулаком, «розочкой», ножом, кастетом, осколком стекла, другим предметом, который можно зажать в руке. Защита аналогична защите на третьей дистанции;

– пятая – на расстоянии удара головой, локтем, коленом. Считается наиболее безопасной. Для защиты необходимо еще более приблизиться к противнику, тогда он не сможет вас ударить, после чего можно переходить в атаку – ударить пяткой в голеностопный сустав, укусить, оцарапать противника, ударить головой и т. д.;

– шестая – вплотную (борьба в обхвате). Поведение аналогично поведению на пятой дистанции;

– седьмая – лежа. Защита заключается в быстром перекатывании, можно также атаковать противника ногами. Однако для того, чтобы вести бой в позиции лежа, необходим опыт.

Если дистанция велика, не нужно стараться сократить ее. Не давая противнику приблизиться, можно бросить в него камень, а если это его не остановит – второй и третий.

В процессе боя, особенно если вас атакуют несколько противников, необходимо постоянно маневрировать таким образом, чтобы никто из них не смог зайти к вам в тыл и, желательно, чтобы лишь один из противников мог иметь возможность вступить с вами в бой. Можно постараться забиться в щель между гаражами. Маневрируя, можно делать резкие движения, быстро менять направление движения на противоположное, чтобы запутать нападающих. Нужно постараться зайти в тыл одному из нападающих, в этом случае его можно будет использовать в качестве щита.

Выше говорилось, что в некоторых случаях удобнее прижаться спиной к стене. Это так, однако ни в коем случае нельзя позволять противникам загонять вас в угол. Обороняться в нем будет значительно труднее.

Передвигаясь, нужно постоянно держать равновесие тела. Ни в коем случае не следует пытаться подпрыгивать на носках. Передвигаясь, продолжайте атаковать противников, при этом каждая ваша атака должна быть не ложной, не отвлекающей, она должна достигать своей цели. В этом одно из существенных различий драки и спортивного боя. Ложные атаки, призванные запутать противника, на самом деле могут запутать и, что хуже, лишить сил вас. Главное – не красота боя, а результат.

Даже если вам кажется, что бой складывается не в вашу пользу, не пытайтесь сдаться на милость победителя, просить пощады. Наоборот, необходимо до последнего демонстрировать противнику свою уверенность в скорой победе. Бывали случаи, когда это помогало действительно одержать верх.

Отвлекать нападающих можно, но лучше делать это не ложными выпадами, а взглядом. Например, вы смотрите на руку противника, в которой он зажал нож, он думает, что вы сейчас постараетесь нейтрализовать ее, и в эту секунду вы неожиданно наносите улар ногой по его колену.

Во время боя необходимо учитывать и использовать каждую мелочь. Например, если рядом находится яркий источник освещения, нужно постараться переместиться таким образом, чтобы он оказался у вас за спиной и слепил глаза противнику.

Если драка происходит на краю тротуара или у бордюра (скамейки), нужно резко толкнуть в его сторону противника в расчете на то, что он потеряет равновесие.

Используя все вышесказанное, можно сделать вывод: ввязавшись в драку, нужно выбрать удобный момент и атаковать противника на поражение, стараясь повредить конечности или другие части тела, чтобы как можно быстрее лишить его возможности и желания продолжать.

Окончание боя

Главное – не затягивать драку, даже если вам удалось перехватить инициативу, и не стремиться добить противника, особенно если он перестал сопротивляться. После того как появилась возможность продолжать свой путь, нужно сразу же этим воспользоваться. Для этого необязательно обезвреживать всех нападающих, иногда достаточно просто вырваться из окружения.

Закон о самообороне

Ранее самооборона считалась допустимой только в том случае, если не было превышены ее пределы. Иными словами, если нападающий безоружен, то и вам не разрешалось использовать оружие.

В 2002 году в закон была внесена поправка. Теперь он читается таким образом:

«Статья 37. Необходимая оборона»

1. Не является преступлением причинение вреда посягающему лицу в состоянии необходимой обороны, то есть при защите личности и прав обороняющегося или других лиц, охраняемых законом интересов общества или государства от общественно опасного посягательства, если при этом не было допущено превышения пределов необходимой обороны.

2. Право на необходимую оборону имеют в равной мере все лица независимо от их профессиональной или иной специальной подготовки и служебного положения. Это право принадлежит лицу независимо от возможности избежать общественно опасного посягательства или обратиться за помощью к другим лицам или органам власти.

3. Превышением пределов необходимой обороны признаются умышленные действия, явно не соответствующих характеру и степени общественной опасности посягательства.

Статья 39. Крайняя необходимость

1. Не является преступлением причинение вреда охраняемым уголовным законом интересам в состоянии крайней необходимости, то есть для устранения опасности, непосредственно угрожающей личности и правам данного лица или иных лиц, охраняемым законом интересам общества или государства, если эта опасность не могла быть устранена иными средствами и при этом не было допущено превышения пределов крайней необходимости.

2. Превышением пределов крайней необходимости признается причинение вреда, явно не соответствующего характеру и степени угрожавшей опасности и обстоятельствам при которых опасность устранялась, когда указанным интересам был причинен вред равный или более значительный, чем предотвращенный. Такое превышение влечет за собой уголовную ответственность только в случаях умышленного причинения вреда».

Глава 2

Психологическая подготовка

*Только сила духа определяет безупречного воина
Покорять собой страх – это его искусство
Встречая каждый новый день, как последний, воин не знает
страха,
Потому что ему нечего терять.*
Карлос Кастанеда

Человек – существо социально активное, но отнюдь не всегда его активность позитивна. Иногда его движущее активное начало выливается в агрессию. Так происходят войны и столкновения между группами людей, так случаются элементарные драки между отдельными индивидами. Изначально человек был вынужден жить в жестоком мире, природа была сурова, небольшие племена людей жили в лесах, населенных свирепыми хищниками. Человек боролся за свою жизнь и выживание племени в целом. В этой борьбе, как это ни парадоксально прозвучит, ему помогал страх.

Страх сродни чувству самосохранения, и это вовсе не тот парализующий ужас, который делает человека беспомощным, превращает его в жертву. В первобытном мире особи, которые поддавались парализующему страху, не выживали, они быстро погибали, так как там, где другие под воздействием страха начинали активно действовать, они пасовали перед обстоятельствами. Так происходил естественный отбор.

Человек учился сражаться, контролировать и преодолевать свой страх. Охотники и воины с юных лет овладевали этим искусством, ведь непосредственно от них зависело выживание человеческого сообщества. Уже в древности люди знали особенности этого глубинного чувства: испытывая страх, человек либо напрягает до предела все свои силы, либо теряет, а значит, проигрывает в поединке.

Страх – это сильная эмоция, переживание, возникающее при появлении угрозы как физическому существованию, так и социальному благополучию. Угроза может быть реальной или мнимой, но человек реагирует на нее, как на настоящую.

Страх имеет множество оттенков, все зависит от особенностей личности и от ситуации. Человек, испытывающий страх, может ощущать тревогу, неуверенность, опасение, испуг, отчаяние, панику, ужас. Когда переживание становится очень сильным, может наступить аффект – такое название получило особое состояние, сформировавшееся в процессе биологической эволюции как определенный «аварийный» режим, в который входит человек в экстремальной ситуации.

Индейцы доколумбовой эпохи уделяли много времени искусству войны. Многие племена не так легко покорялись, как это описывали европейцы. Коренные жители американского континента были бесстрашны в бою, даже проигрывая в вооружении, они смело бросались на огнестрельное оружие. Но вот страх перед неведомыми животными бледнолицых (лошадьми) сыграл для них роковую роль. Вид всадника на коне вселял страх в воинов, они считали лошадей божественными созданиями и даже поклонялись им.

В состоянии аффекта разум полностью отключается, и человек совершает действия, не отдавая в них себе отчета. Впоследствии он может абсолютно не помнить, что он делал

в течение нескольких секунд или минут, пока длилось это состояние. Однако сами эти действия чаще всего оказываются неэффективными, нерациональными в ситуации, которая требует осознанного подхода. Испуганные люди ведут себя порой непредсказуемо, но в общем их ощущения можно охарактеризовать примерно так: человек начинает дрожать, у него «сосет под ложечкой», ноги становятся «ватными», появляется ком в горле, сердце начинает колотиться, может появиться звон в ушах, дыхание перехватывает, по спине бегут мурашки, зрачки расширены, волосы встают дыбом. Человек может кричать, визжать, смеяться, плакать, икать. От страха человек может бежать сам не зная наоборот, стоять неподвижно, не в состоянии пошевелить ни ногой, ни рукой.

Существует несколько типов реакции человека, когда он испытывает страх. Психологи различают три состояния: агитация, ступор, сумеречное сознание.

Ажитация проявляется во внешней реакции. Испуганный человек стремится спастись бегством, спрятаться, скрыться, не слышать и не видеть пугающего фактора. Человек может автоматически совершать действия защитного плана. Он закрывает лицо и тело руками, отпихивается от того, что пугает его, зажмуривает глаза, иногда прикрывает их ладонями, втягивает голову в плечи, пытается заслониться чем-нибудь.

Между тем в организме человека в этот момент происходят гормональные изменения. В кровь поступает большое количество гормона адреналина. Он, в свою очередь, воздействует на кровь, которая в большом объеме приливает к органам опорно-двигательного аппарата. Наполненная адреналином кровь приливает к ногам, однако в это же время происходит ее отлив от других органов, в большей степени от головного мозга. Собственно, этим и объясняются беспорядочные и бестолковые действия напуганного человека. Он может метаться, бежать в совершенно неправильном направлении. Известны случаи, когда сильно напуганные люди прыгали с большой высоты только потому, что были дезориентированы по причине агитации. Существует и другая двигательная реакция при агитации, она обычно проявляется у людей со слабой нервной системой. У такого человека резкое повышение в крови уровня адреналина вызывает парализацию мышц. Эта реакция также обусловлена процессом эволюции: человек словно притворяется мертвым. Ведь хищники не станут питаться трупом, а на войне, во время сражения, людям вообще некогда заниматься погибшими.

Примерно в таком состоянии находится и человек, испытывающий ступор. Он может стоять неподвижно либо становится очень медлительным, неуклюжим, может вообще лишиться сознания. Кровоснабжение мышц такого человека резко нарушается, мышечная система словно сжимается в комок, заметно нарушается координация движений. Состояние ступора часто свойственно детям: столкнувшись с опасностью, они не спасаются бегством, а от страха стоят неподвижно, словно прирастают к месту.

Считается, что японским самураям страх неведом, причина этого в том, что они очень серьезно относятся к методикам, позволяющим контролировать это чувство. Для самурая проявить трусость означает потерять честь. Японских воинов с детства готовят осознавать и правильно понимать смерть.

Состояние сумеречного сознания характеризуется эмоциональным перевозбуждением. Человек, как правило, не помнит того, что он только что делал. Кроме провалов в памяти, может присутствовать алогичность мышления. Человек в состоянии сумеречного сознания ведет себя бессмысленно, бездумно, непоследовательно, он производит впечатление безумца. Его действия могут вылиться в агрессию, обычно направленную на источник страха. Такое поведение людей можно часто наблюдать в уличных драках. Хотя агрессия в полном масштабе редко проявляется на почве страха. Обычно же человек демонстрирует угрожающие жесты, встает в соответствующие позы, его лицо искажает злобная гримаса, он

издает крики, вопли. В основе такого поведения лежит бессознательное желание напугать врага, чтобы у него отпало желание вступать в схватку.

Самурай знает, что смерть – неизбежный удел человека, поэтому бояться ее нет смысла. Намного важнее для него умереть достойно. Если самурай совершал поступок, который, по его мнению, бесчестил его, он прибегал к ритуальному самоубийству, чтобы позор не лег на его семью и потомков. Честь для самурая всегда была дороже жизни.

Исходя из всего вышеописанного можно сделать вывод, что страх, если он берет верх над человеком, не приносит ему пользы в экстремальной ситуации. Он парализует, ослабляет или заставляет совершать бестолковые действия, когда надо поступать решительно и разумно. Зная эти психические особенности человека, воины с давних времен стремились контролировать свое эмоциональное состояние в минуты опасности. Во всех боевых искусствах мира бойцы в первую очередь стремятся совершенствовать свой дух. Ибо без этого, даже обладая совершенной техникой боя, воин обречен на поражение, потому что, не победив свой страх, невозможно контролировать ситуацию. Именно поэтому Лао-цзы говорил: «Самый главный враг внутри нас – это наш страх. Победив его, ты выиграешь самый главный бой в своей жизни».

Действительно, страх перед биологическим уничтожением силен, он запрограммирован в человеке для его же сохранения. Но, как показывает практика, часто для того, чтобы выжить, необходимо побороть в себе эту программу. Без психологической подготовки сделать это невозможно. С древних времен существовало множество методик, позволяющих человеку взять под контроль свои эмоции. Суть этих методик сводится в основном к тому, чтобы заменить страх, который является глубинной особенностью личности, положительными (стеническими) эмоциями. Именно такую подготовку проходят бойцы спецподразделений, особых частей, агенты спецслужб и т. д.

Подготовленный боец перед реальной опасностью, угрозой не должен испытывать страха или агрессии, так как эти чувства мешают правильно ориентироваться в ситуации. Поэтому психологическая подготовка таких людей включает в себя две основные задачи:

- вытеснить из своей психики страх перед смертью;
- в экстремальной ситуации (например, в уличной драке) уметь отключать сознание, тело должно руководствоваться только бессознательной частью психики.

Именно поэтому профессиональные воины даже перед лицом неминуемой гибели действуют уверенно, свободно, без видимого эмоционального напряжения, практически на «автопилоте». Чаще всего такое поведение дает наиболее эффективные результаты.

Чтобы преодолеть программу страха за свою жизнь, заложенную в людях природой, человечество создало методики, помогающие перепрограммировать психику. В моменты опасности воин должен перейти в особое, измененное состояние сознания.

Разные народы использовали разные методики и шли к достижению цели разными путями. Так, некоторые для вхождения в нужное состояние перед боем применяли наркотические вещества. Для этих целей использовали настойки и курения наркотических трав, мухоморы и другие грибы, обладающие нужным действием. Благодаря этому во время сражения у воинов полностью исчезал страх, реакции обострялись, возрастала сила и выносливость, возникала холодная ярость. Собственно, такой метод нередко применяют и сегодня, им пользуются бойцы особых подразделений, боевики, террористы.

Другой метод характеризуется тем, что боец действует, не привязывая свое сознание к возможным последствиям и результатам, каковы бы они ни были. Все внимание воина сосредоточено только на процессе. Человек отключает свою внутреннюю оценочную функ-

цию, в «рабочем» состоянии остаются только восприятие противника, ориентация в пространстве, управление движениями.

Все это происходит автоматически, боец не испытывает никаких эмоций к своему противнику, он внутренне спокоен, последователен, решителен, раскован. Все это возможно благодаря самопрограммированию. Для достижения нужного результата необходимы тренировки, усиленная психологическая работа, соответствующие внутренние установки.

В последнее время слово «шахид» для многих стало синонимом «слова террориста». Однако в действительности оно означает человека, павшего в войне с врагами ислама, мученика за веру.

Существует очень древняя методика, называемая «вхождение в образ». Этот метод применялся довольно широко, его использовали воинственные племена многих народов. Его применяют в восточных единоборствах, таких как ниндзюцу, ушу, в индийских боевых школах. Основа метода состоит в том, что человек отождествляет себя с хищным зверем или божественным существом. Посредством самовнушения он начинает ощущать себя как выбранный им зверь, модель собственного поведения убирается. Человек как бы находится под управлением сущности, которая после самовнушения завладевает его сознанием.

Известна также методика, связанная с религиозным самопожертвованием, экстазом. Именно такими методами самовнушения пользуются смертники-террористы. Шахиды обычно являются очень верующими людьми: они убеждены, что совершают богоугодное дело и после смерти их ожидает рай. Поэтому страха перед смертью у них нет, наоборот, они стремятся погибнуть, чтобы быстрее оказаться в «мире вечного блаженства».

Особыми методиками пользуются последователи восточных учений – такие, как дзэн-буддисты, даосы, чань. Они учат достигать невозмутимости духа. Человек не позволяет себе вовлекаться в переживания, впадать в эмоции. Таким образом он в любых, самых опасных ситуациях сохраняет стабильное состояние психики. Воин, владеющий такой методикой, способен реагировать на события четко, целостно, молниеносно. Сознание в этом случае не отключается, оно интегрировано в единое целое с бессознательным. Поэтому эмоции укрощены, они не влияют на поведение бойца. Овладение такой методикой – непростое дело. Чтобы добиться совершенства, порой уходит много лет на специальные упражнения и тренировки. Но в бою такие люди являются грозным противником, потому что внутренняя невозмутимость отражается на внешних действиях, которые особенно эффективны, потому что планируются спонтанно, но обдуманно.

Еще древние мудрецы знали, что для того, чтобы избавиться от страха смерти, нужно изменить свою систему ценностей. Инстинкт подсказывает считать свою собственную жизнь превыше всего. Однако известно, что даже для животных это не всегда характерно, они способны жертвовать собой для спасения жизни потомства, стада, хозяина-человека. Человек обладает разумом, следовательно, у него больше возможностей научиться контролировать животный инстинкт самосохранения. У человека должна быть идея, внутренняя направленность, которая и помогает ему справиться со своим страхом в нужный момент.

В жизни бывают ситуации, когда, поддавшись страху, человек перестает себя уважать на всю оставшуюся жизнь. Как может чувствовать себя мужчина, если он при нападении преступников на его семью от страха ничего не смог сделать, если страх заставил его впасть в ступор или пуститься в бегство. Более чем вероятно, что он будет считать себя конченным человеком. Ведь даже звери, жертвуя собой, вступают в бой с более сильным противником, если он угрожает их семье.

В повседневной жизни люди иногда сталкиваются с ситуациями, когда их жизнь ставится под угрозу. Нападение может произойти на улице или даже в собственном доме. Банды подростков-наркоманов не гнушаются

нападать на одиноких прохожих. Реальной стала угроза терроризма, когда гибнут не только взрослые, но и дети.

Человек в повседневной жизни часто не задумывается, как важно уважать себя и соответствовать своим духовным идеалам. Для самураев или средневековых рыцарей даже не было вопроса, поступится самоуважением или жизнью. Духовные ценности были выше страха перед смертью. Именно духовные ценности помогают человеку преодолеть свой страх, вступить в бой с противником, даже если есть реальная угроза для жизни.

У каждого человека свои духовные ценности. Для одного это патриотизм, долг перед Родиной, своим народом, для другого – религиозные идеи, для большинства людей – это чувство самоуважения, долга перед родными, близкими людьми.

На уровне подсознания люди понимают, что если позволить другим растоптать эти понятия, то дальнейшее существование бессмысленно. Жить по-прежнему человек уже не сможет никогда.

Поэтому, хотя это и трудно, но, пожалуй, необходимо принять: смерть неизбежна, это только вопрос времени, а как и с чем жить, человек определяет для себя сам. Если ради возможности прожить чуть-чуть подольше человек позволяет вытирать о себя ноги, если он теряет свое достоинство, честь, самоуважение, то, как правило, он ставит себя вне общества. Он неуважаем, презираем окружающими его людьми, даже если его жалеют, то относятся как к слабому, никчемному существу.

Итак, если есть силы сражаться, человек должен действовать и помнить: быть готовым к встрече со смертью – не значит бояться ее или смириться с ней заранее. Прежде всего необходимо осознание того, что смерть так же естественна, как жизнь. И неважно, сколько человек прожил, что он успел или не успел сделать, намного важнее не потерять в себе свою главную ценность – понятие о добре, благородстве, долге, чести, самоуважении, духовности.

Однако философский аспект если и может помочь, то только в союзе с психологической техникой. Что же касается психологии человека, то здесь необходимы некоторые пояснения. Следует начать с того, что человек рождается с определенными задатками, за которые отвечают гены, наследственность. Но тем не менее все основное человек усваивает уже потом. Для новорожденного ребенка мир, в котором он родился, открывается как чистый лист бумаги. У него есть только рефлексy и инстинкты. Все остальное он начинает усваивать в процессе жизни: нормы поведения, мораль, ценности, этику, справедливость, долг, жизненные цели. Все эти понятия человек приобретает только в социуме. Именно поэтому окружение так важно: оно воспитывает в людях важные общественные качества, без которых человеческий род попросту не выжил бы.

Собственно говоря, человеческое сообщество программирует каждого своего нового члена. Оно определяет очертания жизненных целей, стремлений и идеалов каждого отдельного индивидуума. Особо важную роль в формировании жизненных ценностей играет среда – то, какое воспитание получил человек, каков пример родителей, соседей, учителей. И уж конечно, играют роль и друзья, приятели, знакомые, сослуживцы, случайные люди. Кроме этого, не уйти от влияния телевидения, прессы, рекламы, моды и т. д. Человек – существо социальное, и потому он волей-неволей пропускает через себя огромный поток информации. Все это оставляет отпечаток в психике, особенно в юные годы.

В момент угрозы собственной безопасности или безопасности своих близких люди с духовным стержнем проявляют чудеса мужества и самопожертвования.

По сути, всю свою сознательную жизнь человек занимается самопрограммированием. Однако иногда это происходит хаотично, а иногда присутствует стремление упорядочить этот процесс. Человеку на его жизненном пути нужна опора, она может носить разный харак-

тер, например, религиозный, политический, научный, моральный. Нормальному здоровому индивиду необходим смысл в его деятельности, жизни, стремлениях. И в любом обществе существуют доктрины, которые оправдывают самопожертвование во имя высших ценностей. Скорее всего без этого человек не состоялся бы как существо духовное.

Воины африканского племени сурма с детства обучаются искусству не поддаваться страху. В периоды военных столкновений главенствующую роль занимает шаман племени. Именно он готовит воинов к бою и создает особую атмосферу.

Однако человеку мало просто знать, что смерти бояться не надо, эта формула должна стать частью самого человека. Этот принцип необходимо перевести из сознания в бессознательную сферу психики. Если методика выбрана правильно и индивид ей соответствует, то программа начинает работать в независимом режиме. По сути, человек не прилагает усилий, чтобы эти установки начали действовать. Стоит экстремальной ситуации возникнуть, как программа нужного поведения начинает действовать безо всякого вмешательства воли. Но следует знать, что самопрограммирование и одержимость какими-либо идеями – это разные вещи. На это указывают и наставники дзэн-буддизма: «Навязчивые идеи и желания могут поработить бойца, он будет лишен свободы и естественности в своих действиях. Поединок требует полной безмятежности духа».

К сожалению, в нашей суетной и быстро меняющейся жизни нет времени, чтобы разобраться в себе, понять свои внутренние глубины. У современного человека нет времени на многолетние тренировки психики и духа. Но усвоить необходимый минимум все же может практически любой человек. Для этого надо знать некоторые основы психотренинга.

На первом этапе необходимо научиться расслабляться. Существует множество методик, которые могут помочь достичь этого состояния. Можно воспользоваться любой из них, начиная с дыхательной гимнастики и заканчивая йогой. Именно во время расслабления можно перейти к следующим ступеням: самопрограммированию и самосозерцанию. Самопрограммирование позволяет использовать сознание для внушения нужных качеств, стереотипов поведения. Самосозерцание помогает отключить механизмы сознания, которые контролируют поведение.

Если эти этапы благополучно освоены, можно переходить к следующему – сосредоточению. Часто именно к такому методу прибегают даосы и дзэн-буддисты. Эта методика включает в себя слияние сознательного с бессознательным, иногда через самогипноз.

Поэтому, обладая определенной психологической подготовкой, человек, как правило, не теряется, столкнувшись с опасностью. У него автоматически включается режим, определенная программа, которая помогает ему контролировать свои эмоции в решающий момент.

Перед самым сражением бойцы некоторых племен собираются вместе и с помощью особой методики входят в транс. Это состояние помогает воинам избавиться от страха и негативных эмоций. Соплеменники в это время бьют в барабаны, придерживаясь особого ритма, воины поют песни и танцуют – все это помогает им войти в нужное психическое состояние.

Ситуации, которые поджидают мирного горожанина на улицах города, порой непредсказуемы. По сути, нужно быть всегда готовым ко всему. Это вовсе не пустые слова, если ознакомиться с криминальной статистикой.

Столкнувшись с психопатом или грабителем на улице, люди ведут себя по-разному, потому и исход ситуации бывает разным. Успех во многом зависит от оценки возможного противника. Сделать это в экстремальной ситуации порой непросто, но необходимо. От этого должны зависеть дальнейшие действия и тактика поединка, если избежать его невозможно. Как правило, грабители (если они не находятся в состоянии алкогольного или нарко-

тического опьянения) в своих поступках достаточно рациональны, они не желают напрасно рисковать и чаще всего испытывают страх, если нападают в одиночку или парой. Обычно, почувствовав решительный отпор, грабитель не ввязывается в схватку понапрасну, он лучше найдет жертву более покладистую.

Другое дело, если произошла встреча с агрессивно настроенным психопатом (или психопатами). Столкнувшись с подобной категорией людей, не следует ждать от них рациональных и разумных действий. Психопат вершит насилие ради своего удовольствия. Скорее всего, не удастся отвлечь его внимание разговором или уговорить отказаться от своего замысла. Такой человек подсознательно ищет выхода для своей внутренней агрессии. Однако это не значит, что ему не свойствен страх. Он испытывает его так же, как и все другие люди. В обычном состоянии психопата трудно отличить от большинства вполне мирных людей, но это достаточно легко сделать, когда он находится в состоянии внутреннего возбуждения. Такой человек не способен контролировать свои эмоции и свою агрессию. Это происходит потому, что лобная часть коры его головного мозга недоразвита и уровень развития толкает его на выражение ярости, немотивированной агрессии, мнительности.

Итак, столкнувшись на улице с психопатом (психопатами, наркоманами), уйти по хорошему, скорей всего, не удастся. Столкновение практически неизбежно, человека начинают хватать за одежду, махать перед носом руками, ногами, орать, нецензурно выражаться. Здесь уже не стоит тешить себя надеждами, что удастся договориться, хулиганы уже настроены на драку. Остается только сражаться, возможно, даже за свою жизнь. Не стоит колебаться, на это просто нет времени. Действовать надо смело и решительно. Главное – преодолеть страх перед первым ударом, в серьезных ситуациях оправданно самому ударить первым.

Людей, никогда не принимавших участия в драках, часто останавливает страх перед физической болью. Но и этого бояться не стоит, во время драки боль не ощущается. Преодолев первый барьер естественного страха, не стоит впадать в раж. Физическое возбуждение должно быть дозированным, не нужно закреплять свою победу лишними действиями.

Учеными доказано, что психопатический тип личности передается на генном уровне. Неясно, для чего в генофонде присутствует определенное количество таких особей, но можно предположить, что иногда, например во время войн, революций, такие люди становятся необходимыми. В мирное же время человеческое сообщество старается изолировать таких индивидов. Но, по сути, именно психопаты являются источником насилия в обществе.

Очень хорошо, если вы уверены в своих силах, если у вас есть физическая подготовка и какой-либо опыт. Но часто главным является не умение принять правильную стойку, не сила удара или правильность боевой техники. Главнее всего – смелость и решительность, поэтому короткие мгновения перед схваткой стоит потратить с пользой. Уместнее всего употребить их для психологической настройки. Конечно, не стоит махать перед противником руками и ногами, издавая крики «Киа!». Подготовка перед боем – это внутренний процесс. Врагу об этом знать необязательно.

Правильный психологический настрой – это уже часть успеха. Ввязавшись в драку, действовать надо максимально отчаянно и жестко. Как известно, уличные бои проходят без правил, и здесь «пленных не берут». Поэтому надо четко понимать: в этой игре либо пан, либо пропал – середины не бывает. Как уже говорилось выше, жалость к противнику недопустима, особенно если он напал первым. Любое действие должно быть доведено до логического конца, удар должен находить цель. В уличных драках, как правило, побеждает тот, кто более решителен, отчаян. Нельзя колебаться, проявлять внутреннюю слабость. Противник почувствует это, а значит, выиграет первый раунд. Бесстрастность же всегда сбивает

с толку врага, вселяет опасение и неуверенность. Поэтому перед схваткой стоит проявить бесстрашие, хотя бы внешнюю.

Индейцы Северной Америки перед решающей схваткой советовались с духами, с тотемом племени. Обычно церемонию проводил шаман. У каждого воина мог быть свой тотем-хранитель. В особом состоянии, которое вызывалось либо галлюциногенами, либо трансом, воин мог узнать об исходе схватки с врагом. Индейские воины не боялись умереть в битве с врагами и, даже если «прогноз» духов был неблагоприятен, смело вступали в бой, не задумываясь о последствиях.

В уличной драке не остается места для сантиментов, поэтому действовать надо максимально нагло, нахраписто. Такое поведение порой сбивает с толку противника, он может пойти на попятную. Нельзя вести себя как жертва, иначе неминуемо ею станешь. Чаще всего уличные «герои», поняв что перед ними не беззащитная овечка, уже не так воодушевленно продолжают драку.

В уличной драке не придерживаются правил, особенно если на карту поставлена жизнь. Если столкновение неизбежно, важно внутренне осознать свою правоту и свое право на оборону. На улице чаще побеждает тот, кто внутренне сильнее, смелее, упорнее врага. Нельзя сдаваться заранее, даже если расклад сил не в вашу пользу. Первые моменты боя очень важны. Резкий, неожиданный и решительный отпор на некоторое время деморализует врага. Если противник не один, если нападающих целая группа, следует трезво понимать, что шансы выйти победителем невелики, даже если человек и посещал секцию единоборств. Потому в такой ситуации не стоит отвлекаться от главной цели – не дать себя покалечить или убить. Единственный вариант благополучного исхода – это удачно выбранный момент для ухода от врагов. Резкий и неожиданный прорыв может спасти жизнь. Не стоит такой поступок считать зазорным, ведь нападающим было не зазорно нападать толпой на одного.

В драке случается всякое: если противник нанес чувствительный удар, например в голову, не надо паниковать и показывать, что вам больно. И самое главное – не теряйте самообладания, ведь издавна было известно, что враг, выведенный из равновесия, – побежденный враг.

Очень часто в экстренной ситуации может помочь правильная психологическая оценка противника, и в соответствии с ней уже можно выбрать линию поведения. Как правило, первый раунд происходит именно на психологическом уровне. Правильно выбранное поведение многого стоит. Иногда лучше всего показать нападающему спокойствие и твердость, иногда надо продемонстрировать готовность к сражению, ну а иногда разумнее скрыться от преследования или сделать вид, что соглашаешься выполнять его условия, а затем в подходящей ситуации отступить или действовать как-то по-другому.

При наличии определенной подготовки даже слабый человек сможет справиться с хулиганами. Так, в США 59-летняя китайка Юн Лу, в прошлом преподаватель восточных единоборств, смогла обезвредить грабителей – двух молодых сильных парней, которые залезли к ней в дом.

Именно от того, как поведет себя человек в самом начале, будет зависеть исход конфликта. Часто хулиган, почувствовав, что встретился отнюдь не со слабаком и что все может закончиться не в его пользу, предпочитает не доводить дело до рукопашной.

Собственно говоря, любая агрессия является компенсаторным моментом собственной слабости. Поэтому важно определить уровень агрессии нападающего и факторы, которые могут ее усилить или ослабить. Например, агрессивность в группе очень велика, она, как правило, возрастает с каждой минутой. В такой ситуации невозможно избежать нападения с помощью спокойного разговора. Агрессивно настроенный индивид поддерживается своими

сторонниками, поэтому для него отказаться от нападения – значит проявить перед ними свою слабость.

Если же агрессор один, то все зависит от обстоятельств: он может пойти на разговор или пренебречь им. Когда нападающий находится в алкогольном опьянении, то верно подобранные слова и интонация могут сгладить ситуацию, не довести конфликт до драки.

Вообще, в любой конфликтной ситуации следует учитывать некоторые важные психологические моменты. Во-первых, ни при каких условиях нельзя показывать агрессору свой страх, слабость или неуверенность, иначе он утвердится в своих намерениях, почувствовав себя сильнее, и тогда избежать нападения уже нереально. Однако давить на его слабости тоже не стоит, этим можно спровоцировать его. Когда возрастает ощущение слабости, растет и агрессия нападающего, таким образом он пытается компенсировать это неприятное чувство.

Также стоит помнить еще один важный момент: даже если удалось избежать нападения, расслабляться все равно нельзя. Агрессор может совершить повторное нападение, к этому надо быть готовым. Нельзя снимать с лица маску спокойствия и уверенности, потому что невербальные знаки могут так же хорошо влиять на агрессора, как и вербальные.

Порой очень трудно придерживаться золотой середины между риском увеличить степень агрессии и опасностью показать свою слабость. Здесь могут помочь только интуиция и наблюдательность. Впрочем, некоторые знания психологии агрессивного настроенного человека тоже могут пригодиться. В первый момент всегда сложно определить, насколько реальна угроза. Степень опасности ситуации осознается только потом, когда благоприятный момент для ее разрешения уже упущен. Следует помнить, что контролировать поведение нападающего практически невозможно, остается только держать себя под контролем.

Известный маньяк и злодей Анри Ландрю очень нравился женщинам, к каждой находил подход, благодаря чему у него была связь с 283 женщинами. Ландрю привозил своих любовниц на виллу, стоявшую на отшибе, убивал их, а останки сжигал в печи. Одна из его любовниц даже на суде не могла поверить, что ее возлюбленный убил столько женщин и собирался разделаться и с ней, настолько было сильно обаяние этого преступника.

В первые минуты человек на подсознательном уровне оценивает внешность агрессора, его психологический портрет. Он невольно обращает внимание на манеры, одежду, речь хулигана, на его физические данные. Не всегда потенциально опасный человек выглядит как злодей из фильма. Чаще всего мы представляем себе преступника как грубого, неприятного, зловещего вида человека. И в этом подчас кроется серьезная ошибка: большинство очень опасных преступников выглядит вполне обычно, а некоторые производят на незнакомцев даже приятное впечатление.

Психологические эксперименты показали, что в опознании преступника большинство людей подвержено стереотипам. Например, глядя на фотографии разных людей, испытуемые выбирали самых неприятных, на их взгляд, личностей и определяли их как преступников. Людей же с интеллигентными чертами лица и мягкой улыбкой они никак не могли заподозрить в плохом. Поэтому надо помнить правило: не стоит судить о человеке по внешнему виду. Милый на вид человек может оказаться грабителем или маньяком.

Чаще всего целью хулигана является нападение как таковое. С помощью насилия он просто желает «выпустить пар». Иногда таким способом он хочет самоутвердиться, особенно если находится в компании своих сторонников. Реже хулиган сочетает это внутреннее желание с корыстной целью, то есть грабежом. Обычно других мотивов у уличных агрессоров просто нет. Такие люди способны выплеснуть свою агрессивность на любой предмет или

животное. Не найдя подходящей жертвы среди прохожих, хулиган может, например, разбить стекло в витрине, испортить чужой автомобиль и т. д.

Желание выплеснуть свою агрессию в драке для хулигана является веской причиной, и он просто ищет повод для нападения и подходящую жертву. Обычно повод найти довольно легко, агрессор начинает разговор (чаще на повышенных тонах), таким образом он распаляет себя и провоцирует жертву. Хулиганы не бросаются молча с кулаками на прохожих, им необходима определенная прелюдия к драке.

Инстинкт самосохранения не позволит агрессору напасть на человека, идущего в компании друзей, он будет искать такую жертву, нападая на которую он сможет удовлетворить свое чувство превосходства и силы. Большинство нападений происходит на темных и глухих улицах, хотя бывают и исключения из правила. Вообще, таким людям для полного удовольствия нужны свидетели, желательно, чтобы они оставались пассивными и наблюдали за его «геройствами» со стороны.

В неблагоприятной ситуации, когда, например, хулиган встретил достойного противника или к жертве подошло подкрепление в виде товарищей, он предпочитает покинуть «поле боя». В его планы совсем не входит получить отпор.

Назревание конфликта можно определить по позам стоящих людей. Самой драке предшествуют два этапа характерных позиций-стоек. Сначала противники, как правило, стоят боком друг к другу, ноги не напряжены, руки могут быть на бедрах или в карманах. В это время потенциальные противники оценивают друг друга и их словесный диалог может и не перейти в стадию агрессии. Однако дружеская атмосфера не возникнет, пока собеседники не раскроют ладони и не снимут рук с бедер. Если же конфликт обостряется, то меняются и позы людей.

Противостояние назревает, когда беседующие становятся лицом друг к другу, ноги их напряжены и широко расставлены, руки полусогнуты, вынуты из карманов, если до этого находились там. Человек в этой стадии уже подсознательно готовится к нападению и готов нападать сам. Далее, как правило, следует потасовка.

Уличный хулиган-одиночка – это редкость. Обычно они ходят группами. В большинстве своем это подростки или молодые люди. Повод для драки, как правило, начинает искать один из них, чаще всего лидер.

Он подготавливает почву для атаки, а заодно присматривается к жертве – не опасен ли прохожий. Его приятели выжидают, а также осматривают окрестности на случай появления милиции. Разговор с прохожим заранее начинается в грубом тоне – так, словно прохожий чем-то обязан хулиганам. Это хороший повод спровоцировать жертву. Агрессоры практически всегда обращаются к прохожему на «ты», в разговоре присутствует нецензурная лексика.

В любом случае, наметив себе жертву, агрессоры не намерены отступать, в большинстве таких случаев нападение неизбежно. И тут надо реально оценивать свои силы и обстановку на улице. Определить группу хулиганов с агрессивными намерениями несложно. Они похожи на зверей, отслеживающих добычу. Они внимательно следят за окружающей обстановкой, они не смеются громко, не шумят. В группе хулиганов нет девушек, а если и есть, то они располагаются так, чтобы не мешать развитию событий.

Группа хулиганов может идти за своей жертвой довольно долго, поджидая удобного момента.

Для агрессора самое главное – продемонстрировать свою силу, самоутвердиться за счет жертвы и при этом остаться безнаказанным.

Когда к прохожему подходит один из агрессоров, другие прекращают разговоры, они ждут знака, чтобы атаковать. По реакции всех членов группы можно определить, насколько реальна опасность нападения. Если их поведение соответствует вышеописанному, надо

готовится к бою. Концентрация внутренней силы и воли очень поможет продержаться в первые минуты драки, а это уже залог успеха. Не стоит забывать, что бояться надо только своего страха.

Глава 3

Оружие

Результат большинства уличных драк решают первые секунды боя. Опытный боец сумеет первым же ударом ошеломить противника, тем самым лишив его преимущества неожиданного нападения. Если вы имеете в этом деле мало опыта и не надеетесь на силу своего удара, на помощь вам придут различные подручные средства. Оружие не помешает и опытному бойцу, если, например, на него напало несколько людей и он чувствует, что силы не равны.

Оружие во много раз увеличивает ваши шансы на победу в уличной драке. Многие полагают, что оружием являются только общепризнанные предметы – ножи, газовые баллончики, пистолеты и т. д. Это в корне неверно. В схватке оружием может стать любой предмет. Для нападения или обороны вы можете использовать зонтик, ключи от квартиры, авто-ручку, шарф и многое другое. Чем меньше предмет похож на оружие, тем больше удивится ваш противник и тем больше времени появится у вас, чтобы его атаковать.

Старайтесь трезво смотреть на вещи! Если техника ведения боя, например, нунчаками вам незнакома, не следует носить их с собой. Во время боя вы можете нанести увечья не столько противнику, сколько самому себе.

В современном мире, наверное, каждый второй человек не выходит из дома без какого-либо оружия или предмета, способного его заменить. И это неудивительно в наш век преступности. В любой машине можно обнаружить металлический прут или дубинку, а в карманах людей кастеты или ножи. Велосипедные цепи, кастеты, плети с гайками-утяжелителями, «розочки» в умелых руках превращаются в грозное оружие, способное за несколько минут нейтрализовать целую группу недружелюбно настроенных людей.

В отношении оружия существуют некоторые юридические тонкости. Незаконное ношение оружия влечет уголовную ответственность. Если милиционер обнаружит у вас боевой пистолет или нож, являющийся холодным оружием, вряд ли вам удастся объяснить, что данный предмет вам необходим для самообороны и вы им даже еще не пользовались.

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод, что современный человек должен уметь себя защитить, не преступая при этом закон.

Используйте во время драки любой подручный предмет – все, что подвернется под руку. Помните, что чем дальше находится противник, тем лучше. Кидайте в бандита камни, кирпичи, атакуйте его палкой или другим длинным предметом (лопатой, шестом и т. д.). Не подпускайте его к себе, мотивируя это тем, что «подойди, и уж тогда я тебе покажу...». Вступайте в ближний бой только в крайнем случае.

Камни

Самым легкодоступным видом оружия по праву считаются камни. Их можно обнаружить где угодно. Еще древние люди использовали камень в качестве оружия – во время атаки, самообороны или на охоте.

Кидать камень умеет каждый ребенок, поэтому камень может служить средством обороны в любом возрасте. Желательно попасть в одну из болевых точек на теле противника, но если вы не уверены в своей меткости, просто бросайте камень в бандита, в любом случае травма (пусть и в виде синяка) ему обеспечена.

Есть мастера, которые могут попасть в голову противника, находясь в 50 м от него. Обычному человеку, пытающемуся обезопасить свою жизнь в условиях обычной улицы, это не нужно. Оптимальное расстояние для броска камнем – это 10–15 м.

Залогом успеха в уличной драке является прежде всего тренировка. Выберите время и потренируйтесь в бросании камней. Можно поставить какую-нибудь мишень и учиться попадать в нее с разного расстояния.

Прежде всего следует выбрать камень. Конечно, во время уличной драки мало времени для этого, но все-таки постарайтесь выбирать круглые камни или камни округлой формы с неровными острыми краями. Камни такой формы бросать намного легче, чем плоские, которые во время полета могут непредсказуемо поменять траекторию.

Многие думают, что чем тяжелее камень, тем больший урон он может нанести противнику. Возможно, это и так, но при условии, что вы сами обладаете достаточной силой, иначе тяжелый камень, который вы попытаетесь бросить, сделает вас неповоротливым, и противник легко сможет увернуться. Маленький легкий камень также не годится, в пылу драки разъяренный противник может и не почувствовать его удара. Лучше всего выбирать камень среднего размера, удобно лежащий в руке.

Не имеет большого значения, как именно вы держите камень в руке, лишь бы вам было удобно его кидать. Обычно неопытные люди хватаются за камень всеми пятью пальцами, как бы зажимая его в кулаке.

Знающие люди советуют применять так называемый хват тремя пальцами: большим, средним и указательным.

Если расстояние между вами и вашим противником более 5 м, лучше всего бросать камень так, как вы это делаете, играя в снежки. Помимо этого существует множество различных способов бросания камней издалека – наотмашь, справа или слева, в повороте, нагнувшись, из положения лежа и т. д.

Лучше всего потренироваться каждым из этих способов и, выбрав наиболее удобный и легкий для вас, довести его до совершенства. Нет необходимости идеально разучивать все способы, лучше потратить это время для тренировки какого-либо одного.

Если противник находится довольно близко (на расстоянии 1–3 м), лучше использовать бросок, который служит как бы продолжением бьющей руки. Для такого броска не нужен широкий замах, поэтому выпущенный камень является неожиданностью для противника, который наверняка его не заметит. Из-за небольшого расстояния точность попадания при этом броске высокая. По этой же причине мало кто (даже тренированный человек) успевает увернуться.

Для тренировок выберите открытое место – лесную поляну, заброшенный пустырь, спортивную площадку и т. д. Лучше, если это будет безлюдное место, чтобы не травмиро-

вать случайных прохожих. На высоте человеческого роста к дереву, столбу или забору прикрепите мишень.

Первой начинайте тренировать более слабую руку (для правшей – левую, для левшей – правую). Более половины бросков (лучше $\frac{2}{3}$) должно приходиться именно на эту руку. Примерно через 1–1,5 месяца тренировок делайте одинаковое количество бросков левой и правой рукой.

Оптимально тренироваться через день. В первую неделю лучше всего делать по 15 бросков – 10 слабой рукой и 5 более сильной. Затем в течение месяца необходимо на каждой тренировке делать по 30 бросков – 20 слабой рукой и 10 ведущей. На второй месяц постепенно увеличивайте нагрузку, еженедельно прибавляя по 5 бросков на каждую руку. Максимальное количество бросков не должно превышать 100 раз. Этого будет вполне достаточно. Длительные тренировки лучше всего разделить на несколько подходов по 15–20 бросков каждый. Между подходами делайте небольшие перерывы по 15–25 минут.

Лучше всего сразу учиться бросать камни в полную силу, как если бы вы были в опасной ситуации. Иногда вследствие резкого броска может произойти растяжение мышц или травма локтевого сустава. Чтобы этого избежать, перед каждой тренировкой обязательно разминайте суставы и массируйте каждую мышцу. Особенно это важно во время первых тренировок, когда из-за отсутствия привычки даже легкий рывок может спровоцировать травму.

Также постепенно необходимо увеличивать и размер камней. Начинайте тренировки с небольших и легких камней, а затем переходите к более тяжелым. Во время тренировок можно использовать эластичный бинт, с помощью которого следует зафиксировать локтевой сустав. При необходимости, особенно если вы чувствуете напряжение, зафиксируйте также плечевой сустав и запястье.

В течение первого месяца эластичные бинты лучше использовать на каждой тренировке, в дальнейшем – при необходимости. Не стремитесь побыстрее снять бинты: вывихнув руку, вы надолго выйдете из строя, и тренировки нужно будет прекратить минимум на две недели. За это время вы можете потерять некоторые приобретенные навыки.

На первых тренировках старайтесь попасть в цель, находящуюся от вас на расстоянии около 3 м. Постепенно отдаляйтесь от нее, каждый раз не более чем на 10–15 м. Во время тренировок можно чередовать броски, изменяя расстояние до мишени, массу или размер камней.

Во время броска старайтесь немного присесть. Ноги должны быть согнуты в коленях так, чтобы вы стали ниже примерно на 15–20 см. Все мышцы должны быть расслаблены и напрягаться только во время бросания камня.

Не становитесь каждый раз в одну и ту же стойку. Обязательно меняйте расположение ступней. Если этого не делать, вы можете выработать у себя привычку перед броском становиться в определенную стойку и только после этого попадать в мишень. На это могут уйти драгоценные секунды боя. К тому же, научившись идеально попадать в мишень при определенной постановке ног, поставив их по-другому, вы обнаружите, что у вас ничего не получается.

Главное во время метания – правильный настрой. Во время метания камня в противника старайтесь представить, что уже попали в него.

Через 2–3 недели тренировок попытайтесь создать имитацию уличной драки. Для этого на разном расстоянии от того места, где вы будете стоять, укрепите несколько мишеней. Старайтесь попасть в каждую из них, двигаясь при этом по всей площадке и уворачиваясь от воображаемых предметов, которые якобы бросают в вас противники. В будущем повторяйте такую тренировку через 3–4 обычных.

Важный совет: во время броска смотрите на цель, а не на свою руку. Если вы будете следить за камнем в вашей руке, высока вероятность, что вы промахнетесь. Если же вы будете следить за целью, ваша рука сама выберет необходимую траекторию полета камня.

Даже если вначале у вас будет плохо получаться, не расстраивайтесь, со временем ваши действия дойдут до автоматизма и вы в любой обстановке сумеете попасть в цель. Специалисты считают, что научиться идеально попадать в мишень можно только после 5 тыс. бросков (каждой рукой!), соблюдая все вышеперечисленные требования.

Бросать камни можно не только рукой, но и с помощью простых приспособлений. Благодаря им камень летит с большей скоростью, что, в свою очередь, поможет вам (конечно, при условии меткого попадания) быстрее нейтрализовать противника. Это свойство заметили еще в древности. Самое простое и древнее приспособления для метания камней – это праща.

Сделать пращу сможет даже ребенок. Пращу можно изготовить из ремня (пояса), сложенного пополам. Камень следует поместить на месте сгиба ремня, а оба его конца взять в руку. Чтобы бросить камень, раскрутите пращу над головой, а потом отпустите один конец ремня. Необходимо потренироваться, чтобы четко знать, в какой именно момент нужно отпускать ремень.

В древности праща представляла собой довольно грозное оружие. Противнику, защищенному доспехами и стоящему на расстоянии около 170–180 м, камнем, выпущенным из пращи, можно было нанести очень серьезную травму. Некоторые умельцы попадали в мишень, находящуюся на расстоянии за 300 м.

Чтобы усовершенствовать конструкцию пращи, можно немного расширить середину ремня и сделать небольшое углубление для камня. На конце ремня (том, который остается в руке) для удобства можно сделать петлю, тогда праща точно не вырвется из руки.

Тренироваться в метании камней с помощью пращи также необходимо в безлюдном месте во избежание травмирования случайных прохожих.

Палка

Хорошим оружием в драке с уличными хулиганами является палка. Палка, так же как и камень, легкодоступна. В крайнем случае ее всегда можно отломить от дерева. Роль палки может также играть черенок от лопаты, метла, металлическая труба, доска, швабра и т. д.

В Китае палку считают «матерью любого оружия». Неслучайно в большинстве школ боевых искусств сначала обучают бою с палкой, а потом уже с другими видами оружия.

Длинную палку (примерно 1,5–1,8 м) принято называть шестом. Во время драки шест лучше всего держать двумя руками. Между руками должно быть достаточно большое расстояние. С помощью шеста лучше всего драться, если вокруг много свободного пространства, иначе шест будет постоянно за что-то цепляться, и это сделает вас уязвимым для противника. Длина шеста позволяет вести бой на некотором расстоянии, что очень удобно.

Удары по разным частям тела отличаются друг от друга. Например, по рукам эффективнее проводить серию рубящих ударов, но ногам – подсекающих, а в корпус и голову – тычковых.

Никогда не бейте противника сверху рубящим ударом. Такой удар очень легко отразить, опытный противник легко захватит шест и сможет даже отобрать его, лишив вас преимущества. На некоторое время вывести из строя неприятеля можно ударом в локоть. Если вы точно попадете шестом в локоть, противник ощутит острую боль.

Не очень сложен подсекающий удар по ногам. При достаточно резком и сильном ударе вы не только нанесете бандиту травму, но и собьете его с ног. Ударив по колену, вы также собьете противника с ног, а очень сильный удар способен сломать коленную чашечку. Очевидно, что с такой травмой уличный хулиган не сможет причинить вам серьезного вреда, а уж тем более не будет вас преследовать.

Ударом по руке можно выбить у противника оружие. Этим вы обезопасите себя от нападения. С помощью шеста удобно ставить блоки от различных ударов.

Если не удалось найти шест, вам может помочь трость – палка длиной 0,8–1,2 м. Техника боя тростью очень разнообразна. Вы можете держать ее как двумя, так и одной рукой. Расстояние между руками может быть и большим, и маленьким. Можно драться попеременно правой и левой рукой, время от времени перебрасывая трость. Так же как и шестом, вы можете осуществлять подсекающие, рубящие и тычковые удары. Можно попробовать провести захват противника, перебросив трость ему за шею.

Во время драки не ждите первого удара противника, проводите серию петель и восьмерок с помощью трости. Старайтесь не делать лишних движений, трость всегда должна работать на поражение. Бейте в полную силу.

В конце XIX – начале XX века ни один уважающий себя мужчина из высшего общества не выходил из дома без трости. Трость в то время являлась не только неотъемлемым атрибутом мужского костюма, но и средством самозащиты.

В уличной драке можно также защищаться с помощью дубинки. Дубинка представляет собой короткую палку длиной около 0,3–0,5 м. Многие опытные бойцы особо выделяют дубинку среди всех остальных палок. Техника боя с дубинкой также довольно разнообразна. С ее помощью можно провести серию рубящих, подсекающих, хлещущих ударов. Тычковые удары могут быть прямыми и боковыми, а также с разворота. Дубинкой можно делать восьмерки и петли, ставить блоки и парировать большинство ударов. Бой можно вести попеременно правой и левой рукой. Если шест и трость опытный противник может легко ото-

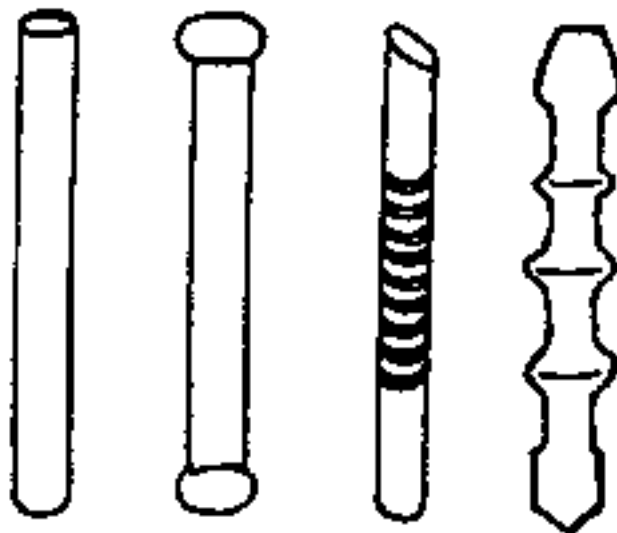
брать, дубинку захватить не так просто. Начинающему бойцу намного легче будет работать с дубинкой, чем с шестом или тростью. Дубинка незаменима во время боя в замкнутом пространстве. Скорость ударов дубинкой значительно больше, чем при ударах другими палками. Еще одним преимуществом дубинки является то, что ее легче, чем шест или трость, спрятать от противника. Дубинку можно спрятать под курткой или пиджаком, а можно завернуть в газету (особенно в темное время суток) и просто держать в руках.

Дубинку можно усовершенствовать. Если она изготовлена из дерева, вы легко можете сделать из нее палицу. Для этого вбейте несколько гвоздей в один из ее концов, противоположный тому, который вы будете держать в руке. Гвозди необходимо взять среднего размера и вбивать их в дубинку на глубину, чуть превышающую половину гвоздя.

В качестве дубинки подойдет также и обычный зонт. Если противник держит в руках оружие, старайтесь наносить удары прежде всего именно по рукам. Изогнутая ручка зонта поможет вам легко осуществить захват ног или рук противника.

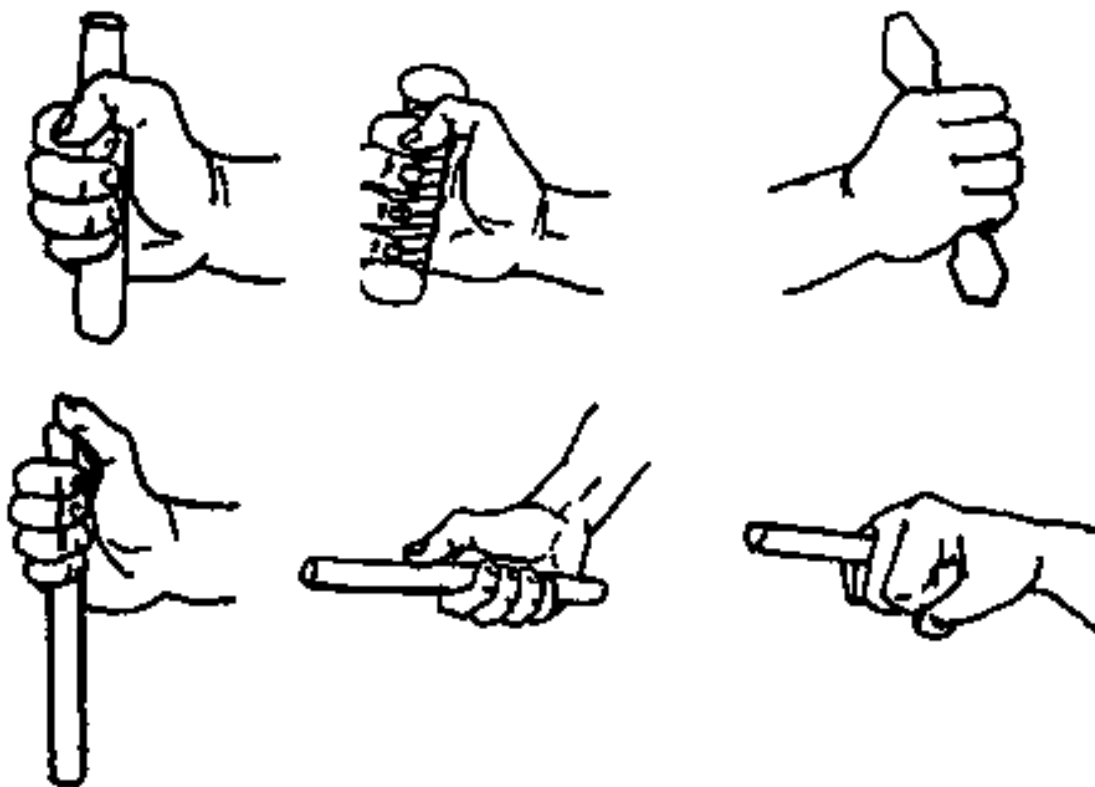
Ладонные палочки

Самые короткие палки, которые пригодятся вам в условиях уличного боя – это ладонные палочки. Их длина составляет 12–18 см и зависит от размера ладони. Оптимальный размер такой палочки – когда она при хвате выступает из кулака примерно на 1–4 см.



Ладонные палочки

Ладонную палочку удобнее всего делать диаметром 1–3 см. Концы палочки можно заточить, можно оставить тупыми, а можно срезать под углом. Способы хвата ладонной палочки довольно разнообразны, самый распространенный – это держать ее за середину, чтобы выступающие из кулака концы были равными по длине. Подобный хват значительно увеличивает силу удара кулаком. Ладонной палочкой можно выполнять различные удары: секущие, хлещущие, тычковые, режущие, царапающие и т. д. Для удара ладонной палочкой уязвимы не только мягкие ткани, но и кости. Эффективнее всего направлять удар ладонной палочкой в различные суставы (локтевой, коленный, запястье, плечевой), живот, голову, шею и ребра.



Способы хвата ладонных палочек

Если у вас нет специальной ладонной палочки, ее с успехом могут заменить авторучка, гвоздь, металлическая трубка, вилка, напильник, пилочка для ногтей, небольшая палка и т. д. Используйте любой предмет, попавший в трудной ситуации вам под руку. Во время драки вы можете использовать как одну, так и две ладонные палочки, держа их в обеих руках. Не атакуйте сразу двумя палочками, используйте одну для атаки, а другую в качестве блока.

В Японии ладонную палочку называют яварой. Технике боя с помощью явары обучают во многих школах боевых искусств.

Тренироваться лучше всего не на мишенях, а с человеком. Так как заостренные ладонные палочки очень опасны, во время занятий используйте вместо них аналогичный по размеру кусок резинового шланга. Таким образом вы не нанесете увечий своему партнеру, но в то же время хорошо отработает различные удары. Не тренируйтесь в полную силу, больше внимания обращайте на технику удара, а не на его силу. Не пытайтесь перекинуть во время боя ладонную палочку из одной руки в другую, что можно было сделать с шестом. Вы можете уронить ее на землю или порезаться. Точно рассчитывайте удары, не наносите их куда попало. Не стойте на месте – ваш успех в постоянном движении и одновременной атаке. Ставьте блоки, уклоняйтесь и наносите удары сами. Можно чередовать удары ладонной палочкой и удары ногами. Вообще, главное в бою – не сила, а ловкость и уверенность в себе.

Кастет

Кастетом называется специальное приспособление с отверстием посередине, надеваемое на руку, в результате чего удар приходится не на пальцы, а на сам кастет. Это значительно увеличивает силу удара. Такой удар способен нанести противнику серьезное увечье.

Кастеты бывают 3 видов:

- с отверстием для всей ладони;
- с отверстиями для каждого пальца;
- в форме буквы «Т».

Кастет в форме буквы «Т» может быть заострен со всех сторон, таким образом он превращается в колюще-режущее оружие, в то время как остальные виды кастетов являются скорее ударно-дробящими.

Кастет не только усилит силу вашего удара, но и защитит ваши пальцы от переломов и вывихов.

Кастет – самое распространенное «уличное» оружие. За его ношение, а тем более за применение предусмотрена уголовная ответственность.

Кастет можно сделать самостоятельно. Самый простой можно изготовить из доски толщиной 2–3 см. Выпилите из доски трапецию и сделайте внутри нее отверстия для пальцев.

Чтобы усовершенствовать кастет, придав ему еще большую мощь, прикрепите к нему зубцы, пластины, кольца, лезвия или шипы. Такой кастет станет опасным оружием даже в неопытных руках.

Кастетом можно наносить удары по любой части тела, но опытные бойцы советуют бить в голову или по рукам.

Кистень

Кистень – это узкий ремень, к одному концу которого прикреплен маленький металлический шар.

Ремень иногда заменяет небольшая цепь или прочный шнур, а металлический шар – гирия. Для удобства на конце ремня можно сделать петлю, чтобы надевать кистень на руку. Ремень или шнур лучше всего делать длиной не более 0,5 м.

Можно также изготовить кистень из небольшого стеклянного флакона из-под духов. Во время драки, разбившись о голову противника, он нейтрализует его гораздо быстрее.

Лучше всего носить кистень прямо на руке, а металлический шар прятать в специально сделанный для этого карман на рукаве куртки или пиджака. Если вы решили хранить кистень в кармане или в сумке, перед дракой не забывайте надевать на руку петлю.

Кистень довольно прост в применении. Во время драки выберите подходящий момент, сделайте вид, как будто собираетесь ударить кулаком. Как только рука полностью распрямится, выпускайте кистень. Увернувшись от кулака, противник наверняка не успеет увернуться от кистеня.

Кистенем обычно бьют в голову – в нос или лоб. Против кистеня невозможно поставить блок. Кроме толчковых ударов можно также применять маховые.

В фильмах про Древнюю Русь часто можно увидеть, как отважные воины поражают своих врагов с помощью кистеня.

Кистень придумали очень давно. Раньше его использовали как парное оружие – его брали в правую руку, а в левой находился нож. Сейчас кистень применяют и как парное, и как одиночное оружие.

Рогатка

Что такое рогатка, знают все. Старшее поколение наверняка подтвердит, что еще несколько десятилетий назад рогатка была у каждого мальчишки. Многие скептически относятся к рогатке, считая ее несерьезным оружием, которое не может причинить более или менее серьезного вреда. А уж бандит от нее и вовсе отмахнется. Конечно же, это не так. В умелых руках и обычная рогатка способна защитить от уличных хулиганов.

Стрелять из рогатки можно любым маленьким предметом, имеющим округлую форму – подшипником, фасолью, горохом. Даже если у вас закончатся «патроны», их легко заменят небольшие камешки. В ходе тренировок было выяснено, что стальной шарик может сломать кость на расстоянии около 20 м.

Рогатка хороша тем, что из нее очень легко попасть в цель. Благодаря такому «прицельному огню» у вас значительно увеличатся шансы нейтрализовать противника. Остановить противника можно попаданием в лоб, висок или глаз.

Еще одним плюсом рогатки является то, что она может иметь весьма компактные размеры. Она легко поместится в кармане куртки или брюк, откуда ее при необходимости можно будет быстро достать. «Патроны» удобно хранить в небольшом футляре. Так они не потеряются в сумке и будут всегда под рукой.

Как уже было сказано, у рогатки велика точность попадания, поэтому тренироваться с ней можно где угодно. Необходимо только следить, чтобы в момент, когда вы будете стрелять, между вами и мишенью не было людей.

Цепь

Велосипедные цепи уже давно стали использовать в уличных драках как оружие. Бить цепью можно по-разному. Один из способов – это растянуть цепь по всей длине и маховыми ударами бить противника. Другой способ – бить сложенной пополам цепью. Такой удар обладает большей разрушительной силой, чем первый.

Для удобства на цепи можно сделать ручку. Для этого один из концов велосипедной цепи необходимо обмотать изолентой. Под изоленту можно подложить поролон.

Всего лишь несколько ударов по голове, корпусу или рукам надолго нейтрализуют противника. Удар по ногам может повалить бандита на землю. Опутав цепью руку, можно вырвать оружие.

Приняв во внимание разрушительную силу цепи, закаленные в уличных драках бойцы изобрели еще одно боевое оружие. Оно напоминает длинный, но узкий мешок, примерно 10 x 50 см, заполненный песком, землей, солью и т. д. Для утяжеления некоторые кладут внутрь несколько камней. Оружие представляет собой что-то среднее между тяжелой плетью и небольшой дубинкой.

Насыпав в носок вместо сухой земли сырую, вы значительно его утяжелите и, как следствие, придадите этому оружию большую боевую мощь.

Таким оружием нужно наносить маховые удары. Преимуществом такого мешка является то, что удары им не оставляют на теле следов, но наносят очень серьезные травмы, вплоть до разрыва внутренних органов.

Если в трудный момент такого мешка не оказалось под рукой, его заменит обыкновенный носок, наполненный землей и камнями. Удар им по голове может даже вызвать сотрясение мозга.

От такого оружия при необходимости очень легко избавиться: достаточно развязать мешок, высыпать из него содержимое, и у вас нет и не было никакого оружия.

Плеть

Плеть является очень простым, но довольно грозным оружием. Ее легко изготовить самостоятельно.

Возьмите крепкий прут и привяжите к одному концу несколько резинок, к которым в свою очередь прикрепите небольшой груз. Удар плетью очень болезненный. Противник почувствует как бы обжигающую боль и, возможно, воздержится от повторной атаки.

Плеть можно также сделать из палки длиной около 25 см и веревки или резинки длиной около 50 см. К концу веревки привяжите небольшую гайку.

Плетью наносите хлещущие удары по шее и голове. Чтобы обездвижить руку, достаточно ударить по трицепсу, запястью или локтю. Чтобы сделать удар еще более болезненным, делайте его с небольшой оттяжкой. Для этого, как только удар достиг цели, резко дерните плеть на себя.

Роликовая антенна (на автомобиле) является одной из разновидностей плети.

Она представляет собой ряд постепенно уменьшающихся колец, которые нанизаны на стальной трос. Антенна в сложенном виде очень компактна. Она может поместиться в кармане.

Даже новичок защитит себя с помощью этого простого оружия. Удары антенной нужно наносить также хлещущим способом. Они очень болезненны – серия ударов антенной может вызвать у противника болевой шок. Против антенны, так же как и против плети, невозможно поставить блок.

Сильный удар антенной по лицу способен содрать кожу, по рукам – переломать пальцы. Эта вполне безобидная, на первый взгляд, вещь способна стать грозным оружием против уличных бандитов.

Ремень

Если у вас с собой нет никакого оружия, а драка неизбежна, на помощь придет обычный брючный ремень. Лучше всего, если он будет кожаным с тяжелой металлической пряжкой. Лучшее оружие трудно себе представить. Но стоит учитывать одно важное обстоятельство: если брюки сидят на вас слишком свободно, ремень лучше не вынимать, иначе существует риск, что брюки упадут в самый неподходящий момент, создав преимущество вашему противнику.

С помощью ремня можно наносить удары и ставить блоки. Захлестнув руку, можно вырвать у бандита оружие. Удар пряжкой по какой-либо части тела причинит очень сильную боль.

Узкий ремень бьет более широкого. Удары им похожи на удары плетью.

Чтобы противник не сумел отобрать у вас ремень, лучше сложить его вдвое: чем он будет короче, тем сложнее будет его схватить. Для удобства оберните свою руку ремнем наподобие петли, так он не выскользнет во время драки. Потренируйтесь заранее быстро выхватывать ремень и одним движением наматывать его на руку – промедление может стоить вам жизни.

Нож

Нож является довольно опасным оружием. Человек, умеющий его хорошо метать, может убить человека, находящегося на расстоянии около 15 м. Подобная ситуация не раз была отражена в различных фильмах, особенно про войну, где с помощью ножей «снимали» часовых.

Оптимальное расстояние, с которого можно метать нож, – это 4–5 м. Даже тренированный человек не всегда успевает увернуться от ножа, летящего с такой дистанции.

Если расстояние до цели больше 5 м, становится сложнее просчитать траекторию ножа и количество вращений, которые он совершит во время полета. Нож, выпущенный на расстоянии 4–5 м от мишени, успевает сделать в воздухе только пол-оборота и входит в цель точно острием.

Было выяснено, что удар при метании ножа в 2 раза сильнее, чем при ударе ножа в руку. К тому же метание ножа в противника задержит его, и он некоторое время не сможет приблизиться.

Нож для метания немного отличается от обычного ножа. У метательных ножей центр тяжести смещен ближе к центру или в сторону острия. Если лезвие обычного ножа, как правило, заточено полностью, у метательного ножа остро заточено именно острие, в то время как лезвие у рукоятки может быть тупым. Чтобы ускорить полет, у метательных ножей не делают гарду.

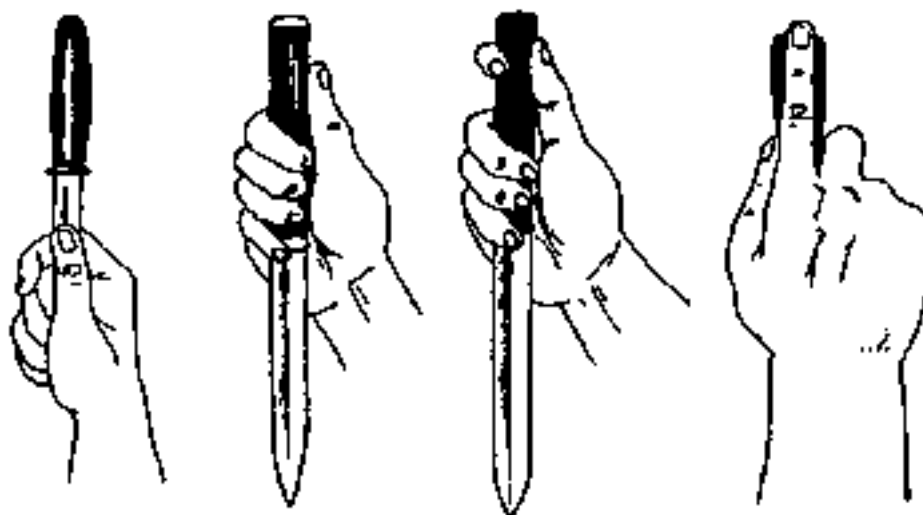
Вместо рукоятки у метательных ножей делают насечки. Очень часто на месте предполагаемой рукоятки в металле делают прорезь, благодаря этому центр тяжести и смещается в противоположную сторону. К тому же держать такой нож значительно удобнее.

Хорошо заточенный нож во время драки может спасти вам жизнь.

Если у вас нет специального ножа для метания, можно заменить его обычным ножом (штыком, кинжалом, стилетом, тесаком), соблюдая при этом основное правило – центр тяжести должен располагаться ближе к острию.

Способы метания ножа достаточно разнообразны: стоя, снизу, сбоку, наотмашь, из-за укрытия, лежа, слегка согнув ноги и т. д. Наибольшего эффекта новичок может добиться, если будет кидать нож из положения стоя. Также эффективно бросать нож из-за спины, держа его за лезвие.

Чтобы правильно метнуть нож в цель, его нужно научиться правильно держать. Брать нож следует за лезвие. При этом насечка (рукоятка) должна быть спереди, а само лезвие направлено влево. Большой палец необходимо положить сверху на лезвие. Остальными пальцами придерживайте нож снизу, но не дотрагивайтесь до лезвия. Вытяните руку вперед так, чтобы нож являлся как бы продолжением руки.



Способы правильного хвата ножа за лезвие

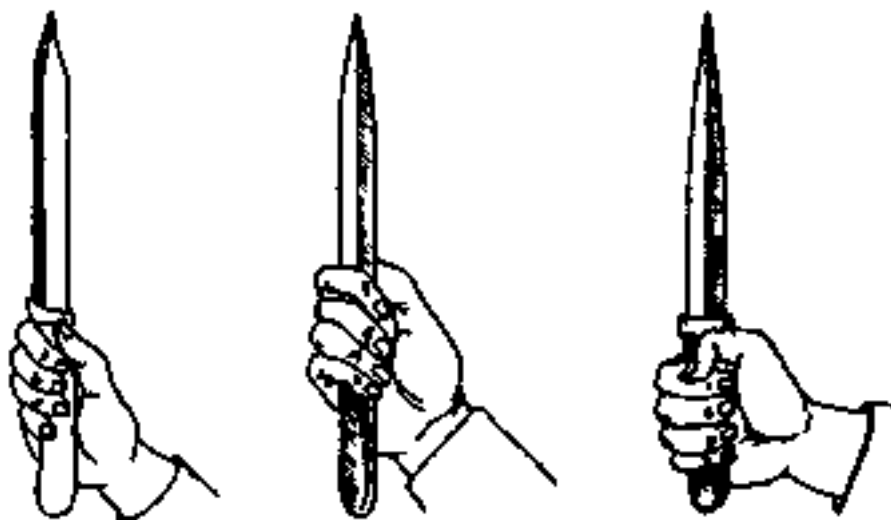
Попробуйте метнуть нож, приняв при этом левостороннюю стойку. Для этого согните правую руку под прямым углом, держа ее перед грудью, предплечье при этом должно быть вертикально. Лезвие должно быть направлено вниз, а рукоятка, соответственно, – вверх. После этого согните левую руку в локте и немного отставьте вперед. Сделайте пробные замахи правой рукой. Следите за запястьем, оно не должно сгибаться. Ноги при броске не должны отрываться от земли. Во время броска необходимо резко выпрямиться в пояснице, распрямить правую руку и бросить нож в цель. Отпускайте нож в тот момент, когда ваша рука будет полностью распрямлена.

Успех броска зависит от неподвижности кисти (не допускайте хлеста кистью) и от того, сумеете ли вы выпустить нож в нужный момент. Если вы опоздаете, рука направит нож вниз, и он попадет намного ниже цели.

Если на первых тренировках у вас не получается правильно метнуть нож, сохраняйте спокойствие, при броске ножа вы должны быть полностью расслаблены. Не зарекайтесь закончить тренировку, когда попадете в мишень. Этим вы мало чего добьетесь.

Не последнее значение при броске имеет правильное дыхание. Во время метания ножа старайтесь дышать животом, а не грудью. Бросайте нож на выдохе.

Еще один важный момент – правильный хват ножа. Запомните, что чем больше расстояние до цели, тем ближе большой палец должен быть к рукоятке и наоборот. Оптимальное расположение пальцев при удержании ножа вы определите только после регулярных тренировок. Это индивидуально для каждого человека.



Способы правильного хвата ножа за рукоятку

Если противник находится слишком близко от вас (примерно в 2–3 шагах), нож при броске лучше держать за рукоятку. Техника метания ножа при таком хвате аналогична предыдущему. Лезвие должно быть направлено влево, большой палец должен находиться сверху.

Если у вас ничего не получается и нож попадает в мишень не острием, а плашмя, попробуйте изменить расположение пальцев и расстояние до цели.

Тренировки лучше проводить через день, занимаясь при этом по 30 минут. Метать нож лучше всего учиться с расстояния 3–5 м. Примерно через 2 месяца регулярных тренировок вы должны научиться попадать в цель 8–9 раз из 10. Не стоит увеличивать время тренировок. Тренируясь более 30 минут, вы рискуете перегрузить плечевой сустав.

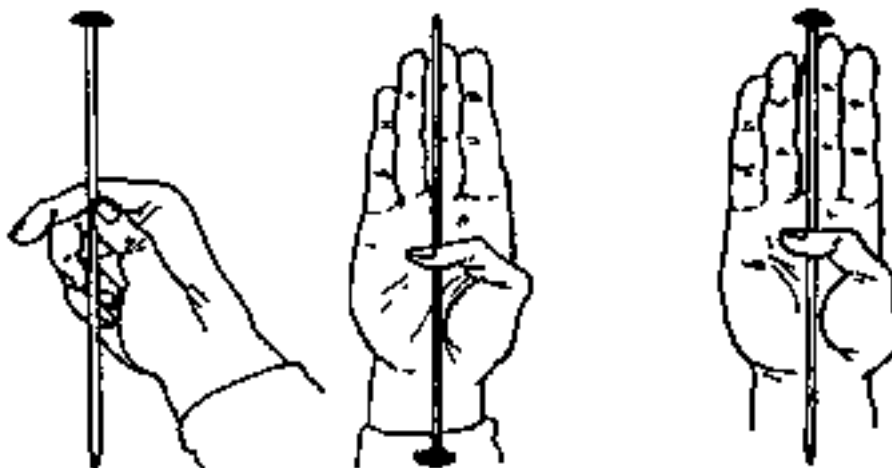
Когда вы научитесь попадать в мишень с расстояния в 3–5 м, попробуйте усложнить тренировки. Для этого расположите мишени на разном расстоянии от себя и бросайте в них нож по очереди. Это должно выработать навык автоматического хвата ножа. Можно научиться бросать нож в движении и с разных положений.

Нож также незаменим как оружие ближнего боя. Неожиданно выхватив нож, нанесите тычковый удар противнику. Старайтесь избегать ударов наотмашь и сверху. Опытный противник легко поставит блок и ударит вас в незащищенный в этот момент корпус. Чтобы отвлечь противника, левой рукой наносите удары в нижнюю часть корпуса – живот и пах. Самыми уязвимыми местами являются артерии и вены. С поврежденными венами на запястье человек уже через 30 секунд теряет сознание. Такие же последствия вызывает повреждение кровеносных сосудов в области локтя, подмышки или под коленом.

Гвозди

Нож можно заменить гвоздем. Для метания лучше всего использовать гвозди длиной 15–20 см. Такие гвозди продаются в любом магазине стройматериалов. Для самозащиты вполне достаточно 5–6 штук.

Для удобства гвозди со стороны шляпки можно обмотать скотчем или изолентой. К тому же это немного утяжелит гвоздь, и он будет лучше лететь. Сила удара утяжеленного изолентой гвоздя значительно превышает силу удара обычного.



Способы правильного хвата гвоздя

Техника метания гвоздя практически такая же, как и ножа. В ходе тренировок вы определите для себя наиболее удобную стойку и специфику хвата гвоздя. Главное – это закрепить навык метания удобным для вас способом, чтобы оно происходило автоматически.

Не стремитесь вложить в бросок гвоздем как можно больше силы. Важна не сила, а точность движения. Эту ошибку совершает большинство начинающих. Так же, как и при метании ножа, вес тела во время броска переносите с правой ноги на левую. Если вы стоите в боковой стойке, при броске необходимо развернуться на 45° так, чтобы корпус был направлен прямо к цели.

Некоторые стараются использовать во время драки ржавые гвозди, желая не просто нанести противнику рану, а еще и вызвать заражение.

Чтобы передать гвоздю импульс движения руки, необходимо остановиться в тот момент, когда вы выпустите гвоздь из руки. Не забывайте – кисть должна быть неподвижной. Старайтесь целиться немного выше точки, куда должен попасть гвоздь. Если мишень расположена на уровне роста человека, старайтесь целиться в «шею» или «грудь». При этом выпускать гвоздь из руки следует, когда рука, распрямляясь, окажется на уровне «глаз противника».

Старайтесь, чтобы ваши движения не были резкими, они должны как бы слиться в одно. Если вам это удастся, успех броска гарантирован.

Мишени и для ножа, и для гвоздей лучше всего делать из нетвердых сортов дерева, толстого поролона, мешка с соломой, чтобы избежать рикошета.

Дротики

Еще одним средством самообороны являются дротики. Их можно изготовить самостоятельно. Для этого вам нужно взять гвоздь длиной около 10 см, шляпку которого необходимо воткнуть в небольшой кусок пластилина. Для точности полета в пластилин можно воткнуть птичье перо.

Также можно изготовить дротики из обычных булавок. Для этого булавку необходимо до упора воткнуть в ластик. Булавку можно заменить швейной иглой.

Наверное, каждый человек хотя бы раз в жизни пробовал бросать дротики в мишень. Существует специальная игра – дартс, – в основе которой лежит как раз принцип метания дротиков. Научившись бросать дротики, вы сможете точно попадать в цель, находящуюся на расстоянии 7–8 м.

Сила удара дротиком довольно высокая, поэтому противнику можно нанести серьезную травму, не затрачивая при этом больших усилий. Метание дротика осуществляется из любого положения, в ходе тренировок вы сможете выбрать наиболее удобное именно для вас.

Другие метательные снаряды

Если у вас нет специального ножа, гвоздя, дротиков для метания в противника, их можно заменить другими подручными средствами. Вообще, в условиях уличной драки особо выбирать не приходится. В ход идет все, что есть под рукой.

Чтобы удержать противника на расстоянии, лучшего способа, чем кинуть в него чем-нибудь, не найти. Как правило, на улицах всегда есть какой-нибудь мусор. Вообще в неприятеля можно бросать любые предметы, которые окажутся под рукой: стекло, бутылки, коробки и т. д.

Если под руку подвернулась тарелка, не раздумывая, бросайте ее в противника. Наверное каждый в детстве играл с летающей тарелкой. По такому же принципу (то есть плашмя) запускайте в бандита и обычной. Цельтесь в лицо или живот. Блюдца, подносы также пригодятся. Проще всего попасть в противника металлической или пластмассовой посудой. Но и обычной можно нанести довольно серьезную травму.

Если на вас напали в частном жилом секторе или в дачном поселке, можно предположить, что одним из доступных средств обороны станет для вас топор. Как правило, он есть в любом частном доме.

Топор давно известен как прекрасный метательный снаряд. Индейцы использовали небольшие топоры (томагавки) во время войн или на охоте. Натренировавшись в метании топора, можно научиться попадать в цель с расстояния в 15–20 м. Лучше всего метать небольшой топор с длинным топорищем и сравнительно маленьким клинком. Но и обычный топор поможет остановить противника, особенно если бросать его с расстояния 5 м. Все зависит от степени вашей тренированности.

Замахнувшись, выпускайте топор из руки в тот момент, когда он образует с рукой одну линию (так же, как и при метании ножа или гвоздя). Старайтесь передать броску силу через предплечье, а не запястье. Если вы замешкаетесь и выпустите топор в момент, когда он будет находиться ниже цели, с вероятностью 85-90% можно сказать, что до цели он не долетит.

При равной силе замаха, но разных хватах топора он полетит на разное расстояние. Если расстояние большое, хватайтесь за топорище ближе к клинку и наоборот. Но все же лучше не бросайте топор на слишком большое расстояние, особенно если вы в этом деле новичок. Риск того, что вы не попадете в противника, а просто подбросите ему свое же оружие, очень велик.

Еще одним доступным оружием в борьбе против уличного хулигана является стекло. Его можно обнаружить где угодно. Если вы не нашли стекло, а положение безвыходное, просто разбейте витрину, окно, бутылку, стакан и т. д. Для метания больше всего подойдет осколок стекла с заостренными краями размером не более 10 см. Совсем маленькие стекла, равно как и очень большие, метать довольно сложно, а иногда просто бесполезно.

Топор не просто оружие, способное нанести увечье, он и выглядит устрашающе. Не каждый бандит решится вступить с вами в драку, увидев в вашей руке топор.

Удобнее и проще бросать стекло так же, как и нож – из-за плеча. Держать стекло необходимо вертикально. Если расстояние до противника не превышает 3 м, метать стекло можно и другими способами – наотмашь, горизонтально, от груди и т. д. Если расстояние больше 3 м, бросать такими способами нет смысла – стекло может попасть куда угодно, только не в цель.

Стекло можно использовать не только как метательный снаряд. Если осколок небольшой, им можно наносить режущие удары, если длинный – режущие и тычковые. Чтобы

обезопасить свои собственные руки от порезов, обмотайте конец стекла, за который будете держать его, носовым платком, любой тряпкой или бумагой.

Бутылка

Бутылка является хорошим оружием и средством самообороны во время драки. Это очень доступный предмет – бутылку всегда можно найти на улице.

Опытный боец с помощью бутылки может с успехом противостоять сразу нескольким противникам.

Во время драки можно использовать как пустую, так и полную бутылку. Преимущество все же отдается полной, она значительно прочнее и тяжелее пустой. Однако чаще всего в драке используются все же пустые бутылки. Если есть выбор, старайтесь схватить бутылку из толстого стекла, она более прочная.

Ударив противника, не ждите, когда он придет в себя, бейте еще раз. Переставайте бить в том случае, если убедитесь, что противник не может встать. Не попадайтесь на уловку – противник может имитировать болевой шок и в удобный момент вновь вас атаковать.

Если бандит пьян, у него может быть снижен порог чувствительности. Поэтому для удара бутылкой больше всего подходят следующие зоны:

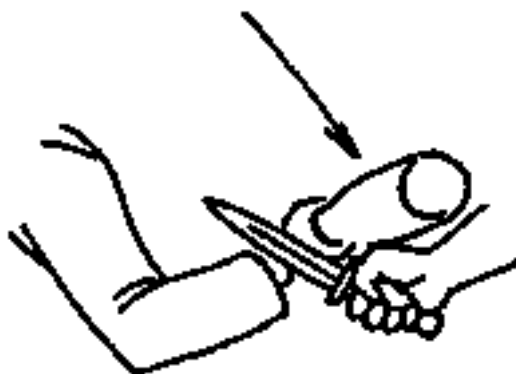
- шея (гортань, 7-й шейный позвонок, сонная артерия);
- голова (лоб, висок, брови, затылок, нижняя челюсть, нос);
- локоть;
- ключица;
- коленная чашечка.

Если противник выше и массивнее вас, не пытайтесь его сразу бить. Эффективнее будет уйти от удара и бить его бутылкой в лоб или переносицу. В область носа следует бить краем дна. Можно также сильно ударить по затылку. Если противник намного превосходит вас в росте, не стремитесь ударить его в голову или шею. Вряд ли это получится. Лучше всего присядьте и резко ударьте по коленному суставу. Это обездвижит противника.

В пьяных компаниях иногда случаются драки. Основным оружием в этом случае нередко является нож или стеклянная бутылка.

Если бандит атакует вас с ножом, постарайтесь попасть бутылкой по основанию большого пальца или поставьте блок и ударьте его по голове. Даже не очень сильный удар легко сломает ключицу. Поэтому уходя с линии атаки, перебейте бутылкой ключицу противника со стороны его атакующей руки. С перебитой ключицей бандит не сможет держать оружие.

Если противник не успокаивается и продолжает атаковать, держа нож уже в левой руке, схватите его за руку и, дернув вперед, ударьте бутылкой по затылку.



Защита от ножа с помощью бутылки

Если во время драки бутылка разбилась, не спешите отбрасывать ее в сторону. Так называемую розочку также можно эффективно использовать в качестве оружия. Обычно из бутылки из-под шампанского или игристого вина получается «розочка» с толстыми и длинными краями. Бутылки из-под водки и легких вин, разбиваясь, превращаются в «розочку» с короткими, но очень острыми краями.

В Спарте искусству единоборств обучались не только мальчики, но и девочки. К этому спартанцев вынуждала жестокая необходимость. Несмотря на грозную славу их войск, нападения соседних племен были довольно частыми. Когда мужчины уходили в военный поход, обязанности по обороне города брали на себя женщины.

Техника удара «розочкой» похожа на технику удара ножом. Только ею нужно бить немного сильнее. Держа «розочку», не размахивайте ею перед лицом противника. Этим вы мало чего добьетесь – серьезных травм бандиту не нанесете, зато он с легкостью может выбить оружие ногой.

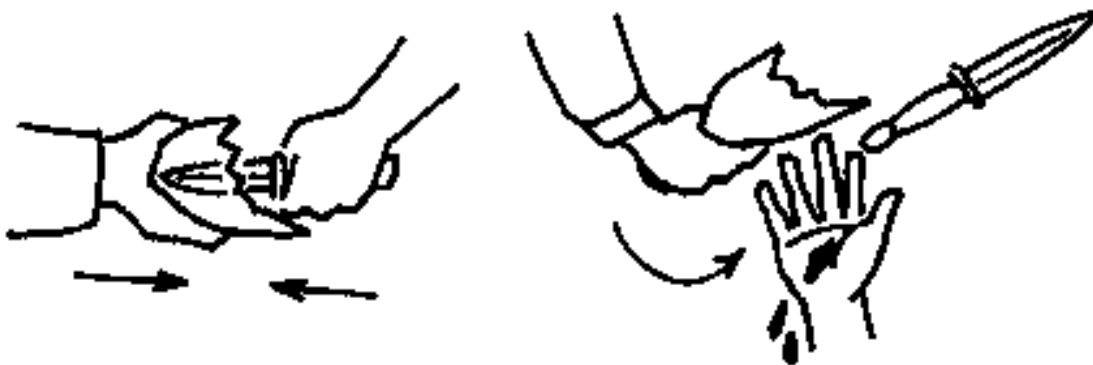
Не разбивайте демонстративно бутылку о край стола так, как это делают герои боевиков, и не показывайте противнику «розочку», наоборот, лучше, чтобы до атаки бандит не видел вашего оружия. Самые уязвимые места для удара «розочкой»:

- глаза (мгновенно ослепляет противника);
- шея;
- живот (печень);
- пах;
- уши;
- лоб (кровь будет мешать противнику вас видеть);
- кровеносные сосуды на ногах или руках.

Планируя нанести удар, ни в коем случае не показывайте своему противнику, куда именно вы планируете его атаковать.

Не давайте ему возможности предугадать движение и поставить блок.

Если противник целит ножом вам в живот или в грудь, постарайтесь выставить вперед «розочку» и поймать нож внутри нее. Не опасайтесь, что бутылка может разбиться, это, как правило, не происходит, и руки вы себе не пораните. Зато в этом случае неизбежно травмирование руки бандита. К тому же можно выбить из нее нож.



Защита от ножа с помощью «розочки»

Боевые искусства имеют древнюю историю. Так, изучая черепки глиняной посуды, принадлежавшей народности моки, археологи заметили

изображенных на них людей в позах, напоминающих борьбу самбо. Возможно, изображенные на посуде позы были элементами священной игры-боя. Многие племена, живущие вне цивилизации, используют боевые движения в своих обрядовых танцах.

«Розочку» можно держать двумя способами: прямым хватом и обратным. Оба имеют как свои достоинства, так и недостатки.

Старайтесь расположить наиболее длинный осколок со стороны пальцев, благодаря этому удар будет более разрушительным.

Держа «розочку» прямым хватом, удобнее наносить удары снизу вверх, а обратным – сверху вниз.

Если противников двое, удобнее держать «розочку» обратным хватом, так вы сможете наносить удары не только вперед, но и назад.

Атакуя невооруженного противника, спрячьте «розочку» в руке или за спиной и постарайтесь отвлечь его левой рукой и какой-либо фразой. Подпустив его на расстояние чуть ближе вытянутой руки, резко выбросьте вперед руку с «розочкой».

Преимущества «розочки» перед ножом очевидны. Во-первых, атакующая поверхность «розочки» намного больше, во-вторых, осколки, застрявшие в ране, помогут быстрее нейтрализовать противника.

Жестяная банка

«Розочку» можно сделать не только из бутылки, но и из жестяной банки (из-под пива, консервов, сока и т. д.). Подготовить жестяную банку для драки можно следующим образом: разрежьте ножом дно банки на несколько частей и немного отогните их вверх. Центральную часть банки нужно чуть сжать, чтобы удобнее было ее держать.

Лучше всего не наносить жестяной банкой тычковые удары, так как после нескольких ударов зубцы могут погнуться и оружие станет неэффективным. Жестяной банкой нужно резать, размахивая ею вправо-влево.

Даже безобидная на вид банка из-под газированного напитка способна в решающий момент стать грозным оружием.

Удары также следует наносить в лицо, шею, руки и ноги. В корпус бить малоэффективно, так как одежда значительно смягчает удары коротких зубцов банки. Вид крови от многочисленных ран способен ввести бандита в шоковое состояние, даже если ему не нанесены серьезные травмы.

Бритва

Довольно опасным оружием является лезвие бритвы. Лезвие хорошо тем, что оно незаметно в руке и может застать противника врасплох.

Чтобы не порезаться, держите лезвие, прижав его большим пальцем к указательному. Наносить нужно режущие удары. Лезвие – это оружие для ближнего боя.

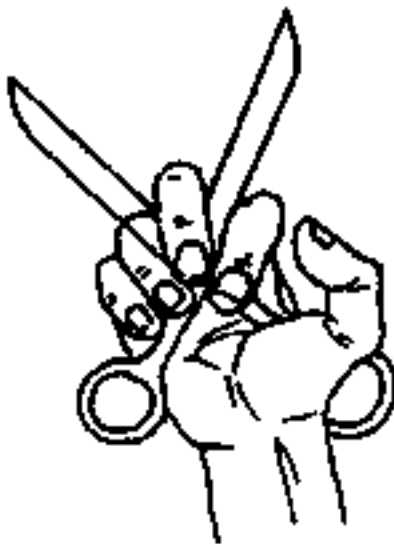
Аналогом бритвы может служить обычная монета. Для этого ее необходимо заточить с одной стороны. Держать заточенную монету следует так же, как и лезвие бритвы.

Эффективнее держать по одной монете в каждой руке и наносить удары по очереди. Лезвие и монеты хороши тем, что в Уголовном кодексе они не проходят как холодное оружие и их можно без опаски носить с собой.

Ножницы

Ножницы как оружие ближнего боя также могут пригодиться в уличной драке. Ими можно наносить только колющие удары, порезать ими весьма затруднительно.

Не наносите удары сложенными ножницами. Это бесполезно. Чтобы правильно держать ножницы, раскройте их, поместите средний палец правой руки между режущими концами, а ладонь – между кольцами.



Так следует держать ножницы

Обязательно потренируйтесь быстро раскрывать ножницы и правильно их держать. Можно предварительно заточить концы ножниц. Если сделать двустороннюю заточку, это значительно увеличит арсенал ударов. В живот и шею можно будет наносить круговые вспарывающие удары, а по артериям – хлестовые. Старайтесь бить прямо, а не наружной стороной, иначе ножницы могут сложиться и вы нанесете себе травму.

Другое оружие

Если под рукой нет специального оружия, для боя подойдет любой твердый предмет. Главное – не растеряться и уверенно защищать свою жизнь.

Атаковать и обороняться можно:

- зонтиком (как дубинкой или неожиданно раскрыв его перед лицом противника);
- ключами (следует бить по болевым точкам);
- пилочкой для ногтей (если она достаточно острая – наносите режущие удары, если нет – тычковые);
- вязальной спицей или крючком (серия тычковых ударов быстро нейтрализует противника);
- карандашом (аналогично ударам спицей);
- зажигалкой (неожиданно ударьте кулаком в лицо и одновременно зажгите зажигалку);
- кольцом (особенно с крупным камнем – действие, аналогичное кастету);
- цепочкой (действуйте цепочкой, как удавкой);
- булавкой (незаменима для незаметных тычковых ударов на близком расстоянии);
- полиэтиленовый пакет (накинув на голову противника, попробуйте его задушить).

Размещение оружия

Важным является не только подготовка оружия, но и вопрос правильного его ношения при себе. Оружие должно быть незаметным для постороннего взгляда и, что важно, не стеснять ваших движений.

У вас должна быть возможность быстро выхватывать его (особенно это касается колюще-режущих предметов). От того, как вы разместите оружие, может зависеть ваше здоровье или даже жизнь.

Важно не только суметь воспользоваться оружием, но и правильно его спрятать. Неожиданное появление пусть даже не самого серьезного оружия способно вызвать у бандита растерянность.

Лучше всего, конечно же, подбирать место для ношения оружия индивидуально, попробуйте расположить его в кармане или еще где-нибудь, походите по комнате, присядьте, помашите руками, вообще проверьте, не мешает ли вам оружие. Опытные люди советуют размещать оружие в следующих местах:

- голень;
- боковая сторона бедра;
- предплечье;
- спина около шеи.

Существует 2 классических способа размещения оружия:

- чехол, прикрепляющийся или пришитый к одежде;
- с помощью резинки прямо к телу.

Размещение оружия зависит от того, какое именно оружие вы с собой носите и в каком количестве. В чехле удобно носить набор гвоздей, ножей или дротиков, а также снаряды для рогатки. Одиночное оружие проще носить, прикрепив его с помощью резинки прямо к телу.

Можно прикрепить чехол около воротника верхней одежды (куртки, пуховика, пальто, пиджака и т. д.). Благодаря этому можно застать противника врасплох. Например, вы поднимаете руки, демонстрируя, что у вас нет оружия и, когда противник расслабится, резко выхватываете нож и бросаете в него. Конечно же, в такой ситуации мало кто успевает увернуться.

Удобно также размещать оружие на предплечье, и тут тоже существуют определенные правила. Правшам лучше прикреплять оружие на левом предплечье, а левшам – на правом. Благодаря этому вы сумеете выхватить оружие намного быстрее.

Самая распространенная ошибка, которую совершают новички, – это ношение оружия прикрепленным сзади к ремню или поясу. В этом случае исчезает эффект внезапности. Противник обязательно заметит, как вы будете вынимать оружие. А если на вас нападет сразу несколько бандитов, при этом окружив вас, вы можете даже не успеть выхватить его.

Носить оружие в сумке конечно же удобно, но, если на вас нападут сзади или вырвут сумку, вы не успеете его выхватить.

Как бы то ни было, но главным вашим оружием должна быть уверенность в себе и собственных силах. Без этого вы не сможете воспользоваться даже самым опасным для противника оружием.

Глава 4

Приемы уличного боя

*И что будут стоить тысячи слов,
Когда важна будет крепость руки...*

В. Цой

Уличная драка – это не спарринг в знакомом спортзале и не бой с тренажером. Люди, которым не раз приходилось участвовать в серьезных стычках, как правило, с первого взгляда могут оценить возможности и силы агрессивно настроенных людей. Если же такого опыта нет, то в любом случае лучше переоценить, чем недооценить врага. А значит, готовьтесь сражаться с полной самоотдачей. На карту, возможно, поставлена ваша жизнь.

Неважно, какой техникой вы владеете, насколько считаете себя подготовленным, главное – не пропустите момент атаки противника. А лучше всего, не предоставляйте нападающему возможности для выбора времени атаки, угла и расстояния для возможных выпадов. Если вы понимаете, что избежать столкновения уже невозможно, не стоит выжидать – выбирайте удобную позицию и атакуйте первым. Не тратьте время на исполнение красивых стоек спортивного каратэ, дзюдо, ушу или бокса. В уличном бою потерянные минуты стоят дорого. Не оставляйте нападающему времени для того, чтобы он выбрал предпочтительную для него стратегию борьбы.

Проигрывает обычно тот, кто начинает строить бой от обороны. Если все же противник оказался проворнее и атаковал вас, не надо теряться – хорошо проведенная контратака может поправить положение.

Агрессивная атака особенно необходима, если вас окружили несколько противников. Сильное болевое воздействие здесь будет очень актуально, шокирующий удар в уязвимое место уменьшит прыть агрессора. Направьте свои действия на травмирование врагов руками или любыми подручными средствами. Сбивайте нападающих с ног, нокаутируйте! Чем больший урон вы нанесете противникам в самом начале схватки, тем лучше: высокая агрессивность жертвы внесет дисбаланс в ряды хулиганов.

Не исключено, что у них имеется оружие, к этому надо быть готовым. Поэтому не концентрируйтесь на одном противнике, краем глаза следите за остальными.

С началом потасовки расстояние до противника сокращается очень быстро, практически молниеносно. И здесь уже в полную силу нужно использовать кисти рук, локти, колени, голову, выполнять толчки, совершать броски, захваты. Не останавливайтесь, даже если один из противников выведен из строя (например, он почти оглушен или у него болевой шок), продолжайте атаковать остальных.

В уличной драке не стоит придерживаться какого-то одного стиля или приема. Не следует также пассивно ждать от противника ошибки или просчета, реальность требует от вас активной обороны.

Обычно в драке одним ударом дело не ограничивается, даже если вы чемпион в боевых единоборствах. И уж особенно придется постараться, когда нападающих несколько. Решившиеся на стычку хулиганы часто имеют при себе какое-нибудь оружие: нож, кастет, отвертку и т. д. Поэтому они будут стараться максимально приблизиться, чтобы можно было причинить вам вред имеющимися у них предметами. Если противник держит вас за одежду и при этом пытается атаковать ножом или бутылкой, то положение может спасти именно атака на короткой дистанции.

На улице весь «обмен любезностями» происходит обычно на расстоянии вытянутой руки. Потому, тренируясь, не забывайте отрабатывать удар на максимально коротких дистанциях.

Не позволяйте нападающим вцепляться в свою одежду или вообще как-то фиксировать ваши движения.

Дело в том, что это обычная тактика уличных хулиганов, когда один начинает хватать жертву за руки или одежду, а в это время другой наносит сильный удар по голове, например, камнем или палкой.

Уличная шпана часто кидается одновременно на свою жертву, которой выгоднее вести бой с каждым по очереди. Именно поэтому так важно первым задать тон начавшейся схватке.

Кстати, в драке очень важно контролировать нижний уровень. Часто в столкновениях применяется прием, когда один из нападающих направляет свои силы на ноги жертвы. Например, падает всем телом под ноги, сбивая таким образом человека на землю, или просто хватая обеими руками за лодыжки.

При занятиях айкидо травмы колена довольно часты. От подобных травм страдают не только профессиональные спортсмены-бойцы, но и любители. Чаще всего поражение коленного сустава происходит по вине самого человека, и лишь в редких случаях очевидна вина соперника. В уличных драках колени повреждаются в 9 раз реже, чем головы дерущихся.

Планируя нападение, группа хулиганов заранее знает, кому и в какой момент что нужно делать. Более чем вероятно, что у них уже имеется определенный опыт в такого рода стычках. Именно благодаря этому их нападения чаще всего заканчиваются для жертв плачевно. Успех хулиганов закрепляет еще и то, что человек, на которого они нападают, как правило, ни морально, ни физически не готов к такому повороту событий.

Нападающие обычно разделяют свои роли на тактические и технические. Например, один отвлекает человека или каким-нибудь приемом сковывает его движения, другой в это время активно работает кулаками или ногами. Здесь, конечно, возможны разные варианты, преступники обычно довольно изобретательны в своих действиях.

Если драка происходит в помещении, не стоит забывать о предметах, которыми можно воспользоваться. Табуретка может послужить, например, неплохим снарядом, а стол станет щитом, вазы можно метать в голову противника.

Если начинается потасовка «группа на группу», то в своей тоже можно распределить роли. Имеющие какое-нибудь оружие (палку или цепь) могут, например, взять на себя наиболее опасного противника. Другие же в это время отвлекают его внимание ложными выпадами или толчками, иногда в ход идут камни или песок.

Когда противники значительно превосходят численностью или силой, то более разумно не идти на провокации и подготовиться к отступлению. В этом случае нельзя допускать сближения с группой.

Часть людей должна держать оборону, например отбиваться палками или кидать камни, другая же часть направляет свои силы на подготовку пути к отступлению.

Если приходится прорываться сквозь толпу, то вперед лучше выставить более сильных, тяжелых по весу товарищей. Желательно, чтобы «тяжеловесы» обладали некоторыми навыками борьбы. Сзади должны идти опытные «кулачники», им придется отбиваться и прикрывать отступление группы. В центре будут те, кто послабее. Такую тактику обычно используют футбольные фанаты, ибо им часто приходится прорываться сквозь толпу.

Распределение ролей приносит существенную пользу и в стычках в помещении, когда ограниченное пространство мешает группе людей эффективно рассредоточить свои силы.

В Европе уже достаточно давно существуют секции, где любой желающий может получить навыки самозащиты в любых пространственных и погодных условиях. Ведь серьезные сражения всегда происходят на темных улицах или в тесных подворотнях, а не на мягких коврах спортивного зала. Преступники могут поджидать вас в подъезде, или опасная встреча может произойти на захламленном металлоломом пустыре.

В подготовке ниндзя особое внимание уделялось технике мгновенного вставания на ноги. Если воин-ниндзя оказывался на земле, он сразу вскакивал на ноги, не опираясь при этом на руки. Подготовленный таким образом человек умел правильно приземляться при прыжках со значительной высоты.

Недостаточная освещенность или темнота, неровная поверхность, теснота – все это затрудняет ведение боя. Но надо помнить, что трудно сражаться в таких условиях не только жертве, но и нападающим. Иногда можно на этом сыграть, но в любом случае новичкам в таких условиях приходится тяжело, особенно если нет хотя бы минимальной подготовки к бою в неблагоприятных условиях.

В драке очень важно уметь правильно падать и вставать, а также защищаться в положении лежа, особенно если противник активно атакует вас, не давая встать.

Естественно, что главная цель нападающих – свалить жертву на асфальт, а затем добить ее руками и ногами. Бьют, как правило, куда попало, встать на ноги в такой ситуации уже достаточно трудно.

Но если падение неизбежно и вы вот-вот коснетесь телом земли, то главное – правильно сгруппироваться. Желательно принять нужное положение, чтобы в первую же секунду падения быстро избавиться от держащего вас противника. И быстрее встать на ноги, иначе можно распрощаться со своим здоровьем или даже жизнью.

Даже если вы долгие годы занимались греко-римской борьбой, вам это вряд ли поможет. Борцовские техники в такой ситуации не принесут пользы. На них уходит много времени, а в уличной драке время решает все. Пока вы будете лежать на земле, получите кирпичом или бутылкой по голове.

Даже падая вниз головой, воин-ниндзя способен перевернуться в воздухе и приземлиться на ноги. Такое умение достигалось многолетними и упорными тренировками, большинство элементов которых хранилось мастерами в большом секрете и передавалось лишь самым достойным ученикам.

Не стоит удерживать противника на земле, придавив его своим телом: в драке это действие не нужно и даже опасно. Если есть необходимые навыки, можно попробовать сломать противнику конечность или вывернуть сустав. Но, как уже было сказано выше, самое главное – как можно быстрее встать на ноги.

Если противников несколько, очень важно заранее оценить примерные возможности каждого из них. Это поможет правильно организовать самозащиту. Как уже неоднократно упоминалось выше, главное – определить вожака, так как начинать атаку придется с него.

Если в компании имеется противник с превосходящими остальных физическими данными, за ним придется постоянно следить, чтобы не попасть под мощный удар его кулака. Особенно опасен противник, значительно превышающий вас в росте: если он произведет, например, захват, из его сильных рук нелегко будет вырваться.

Если один из группы неуверен в себе или трусоват, его выдадут бегающие глаза и нервные движения. С таким справиться, как правило, несколько проще, иногда хватает одного, точно нанесенного удара или даже ложного выпада.

Ваши руки не должны быть ограничены в движении. Если есть возможность, то лучше извлечь из кармана подходящий предмет: связку ключей, зажигалку, коробку от диска и т. д.

Пока противники не перешли к решительным действиям, не стоит делать резких движений, все перемещения должны быть мягкими. Лучше всего изобразить свое расположение, нередко это заставляет хулиганов расслабиться, чего вы и добивались. Расслабившийся противник – хорошая цель для внезапной атаки. Отвлекая врагов разговором, необходимо наметить для себя подходящего противника для нападения.

Перемещаться на нужную позицию надо незаметно, поворачиваясь то к одному, то к другому противнику корпусом. Подготовка не должна занимать много времени: встаньте в стойку, выведите руки в намеченную точку, сделайте глубокий вдох.

Не бегите в темные проулки или за гаражи, лучше всего стремиться к людным и освещенным местам, туда за вами хулиганы вряд ли побегут, ведь им неприятности тоже не нужны.

Первый удар наносите на выдохе, неожиданно, без замаха. В первую очередь необходимо вывести из строя лидера, поэтому мишенью будут его глаза. Хлещущие удары растопыренной пятерней очень эффективны в этом случае. И сразу же наносите удары остальным, таким же приемом, по кругу, лучше всего действовать двумя руками. И следом за хлестами в ход должны идти ноги: удары наносятся каблуком по ступням противников, носком по стопе, ребром подошвы по голени. Такая неожиданная и агрессивная атака на какое-то время нейтрализует хулиганов.

Удары должны быть короткими и непрерывными, по сути, эти движения, скорее, являются тычками: в солнечное сплетение, по печени, почкам, горлу, ушам. Главная задача здесь – оглушить, ослепить противника, заставить его отпрянуть назад или в сторону. Тогда представится возможность сделать резкий рывок в образовавшуюся щель.

Быстро просчитайте траекторию рывка, чтобы враги не смогли схватить вас или сделать подсечку. Если им это удастся, они наверняка свалят вас на землю и забьют ногами. Поэтому двигайтесь динамичными рывками и отбегайте как можно дальше. На бегу есть резон вооружиться. Как оружие можно использовать палку, кирпич, обрезок трубы, кусок стекла.

Даже если за вами организовали погоню, увидев у вас в руке ржавую арматуру, враги вряд ли с большим воодушевлением будут стремиться к продолжению схватки. Но если все-таки решатся ринуться в бой, оружие в любом случае поможет в самозащите.

Бывает, однако, так, что никакого подходящего предмета, который можно использовать для самообороны, не попалось. Тогда надо произвести имитацию вооруженности. Например, если самый резвый догоняет вас и уже подбегает совсем близко, можно его обмануть: резко нагнитесь и сделайте вид, что подняли с земли камень или еще что-то, сделайте шаг вперед с замахом и с грозным криком. Чувство самосохранения остановит противника, это даст вам нужное время, чтобы сделать разворот и снова пуститься наутек.

Если на подмогу преследователям из соседней подворотни придут еще несколько хулиганов и попытаются перекрыть путь, единственный шанс уйти целым и невредимым – это стремительный прорыв. Двигаться нужно только вперед, избегая остановок, не тратя время на прицельные удары. Время в создавшейся ситуации очень дорого стоит.

Если же враги схватили вас, выдирайте свою одежду из рук противников и двигайтесь дальше. Если подсекли – перекачивайтесь, кувыркайтесь, быстрее вставайте на ноги, и снова вперед. Если сразу встать невозможно, работайте ногами, пинайте нападающих, лягайте их куда попало. Но все же старайтесь попасть им в пах или живот. Вставая, тараньте оказавшихся на пути противников головой и снова старайтесь убежать.

Уже упоминалось о том, что добивать противника не следует. Однако повторить это не вредно, так как в запале драки можно очень легко потерять контроль над собой и продолжать бить противника даже после того, как он свалился на землю. Ни в коем случае не стоит этого делать, но не из соображений рыцарства, не потому, что лежащего не бьют, а потому, что, получив перелом или другую серьезную травму, он вряд ли исправиться, а заявить в милицию вполне может. Причем жертвой в этой ситуации он несомненно сделает себя, а вы вполне можете оказаться перед судом.

Также не стоит наутро после драки выяснять, не пострадал ли кто из противников, не попал ли в больницу. В любом случае даже если кто-то из них и ранен, то лишь по своей собственной вине, не вы же их поджидали в темном переулке.

Не секрет, что, выходя на вечернюю прогулку, многие городские жители непременно берут с собой оружие. Улицы наших городов небезопасны, на прохожих нападают даже днем. Однако если у вас нет разрешения на ношение оружия, не стоит иметь при себе нож, кастет или тем более пистолет. Лучше вооружиться такими предметами, носить которые с собой закон не запрещает. Сюда относятся, например, тяжелый брелок для ключей, металлический мундштук и т. д. В серьезной ситуации как оружием можно воспользоваться часами, предварительно сдвинув их на пальцы. Тяжелый портсигар тоже может оказаться грозным оружием, впрочем, как и металлическая расческа.

Опытные бойцы особое внимание уделяют обуви, в бою она играет немаловажную роль. Конечно, не всякие ботинки являются подходящими для уличных драк. Выбирать лучше обувь на рифленой подошве, с жестким рантом, надежным креплением. Плохое качество обуви может подвести в решающий момент. Вы, например, можете остаться без обуви после первого же удара ногой. А если подходить к этому вопросу серьезно, можно усовершенствовать походные ботинки, сделав их поистине настоящим оружием. Кстати, на такую хитрость часто идут скинхеды, которым частенько приходится махать ногами.

Даже простой карандаш и шариковая ручка при необходимости могут быть использованы в качестве оружия.

Если нападающие демонстрируют оружие, необходимо понять смысл их действий. Одно дело, когда замысел молодчиков состоит в том, чтобы вывернуть ваши карманы. При ограблении лучше отдать все их содержимое, ибо грабители идут на дело сознательно и при сопротивлении пустят оружие в ход без долгих размышлений. Другое дело, если ножом машут перед носом с целью напугать. Часто хулиганы таким образом пытаются деморализовать жертву, чтобы вдоволь поиздеваться над ней перед тем, как начать избиение. В этом случае подчиняться бессмысленно, придется что-то предпринимать.

В Испании с раннего детства мальчиков обучали сражаться на ножах. Особенным умением славились баски. Нож в руках профессионала всегда считался страшным оружием, и с его помощью нередко выяснялись отношения. Естественно, что подобные схватки иногда заканчивались трагически. Правительство Испании довольно долго боролось с подобной народной традицией, но, несмотря на это, она была популярна вплоть до середины прошлого века.

Если удалось прорваться, бегите как можно быстрее. Если погоня все же будет, обязательно найдется один самый рьяный и азартный. Его лучше вывести из игры, спрятавшись, например, за углом дома и обезвредив, когда он приблизится.

Услышать приближение противника нетрудно: раздастся топот ног, шорох одежды, тяжелое дыхание. Атака должна быть молниеносной и недолгой, на подходе могут быть другие.

Не обязательно наносить подоспевшему противнику удар по голове. Можно его довольно чувствительно ударить палкой по коленям или в живот. К тому же, если преследователь высок ростом, дотянуться до головы бывает проблематично, особенно если оружие не является длинной палкой или трубой. В этом случае можно присесть и ударить кулаком в низ живота или в пах.

Стараясь скрыться от преследователей, нужно использовать все способы и возможности.

Если по дороге встречаются подъезды, не стоит забегать в них. Подъезд может стать для вас ловушкой, сражаться там против группы вооруженных людей проблематично. Если все же преследователи вынудили вас забежать в подъезд, можно и там подготовить путь к отступлению. В стандартных домах между этажами есть окна, иногда с уже выбитыми стеклами. Стекло можно выбить и самому. Приготовившись, надо подпустить преследователей поближе и, убедившись, что внизу никого нет, прыгнуть.

Если по дороге попала пожарная лестница, можно воспользоваться ею. От настырных хулиганов в этом случае удобно отбиваться ногами. Кроме того, открывается дополнительный путь на крышу, а с нее и на чердак. Можно перебраться на другую сторону дома, где обычно есть еще одна лестница, и по ней быстро спустится вниз. Стройка в этом случае – тоже подходящее место, среди груд кирпича или плит легко затаиться или в крайнем случае найти подходящее оружие. Подойдут также территории разных складов, автостоянок, баз, школ, магазинов. Там может быть охрана или сигнализация, все это можно использовать в свою пользу. Даже если есть риск быть задержанным и попасть в милицию, это все же лучше, чем получить удар ножом.

Если по пути встретилось озеро или река, можно попытаться оторваться от преследования по воде (при условии, конечно, что вы хорошо плаваете и на улице теплое время года). Водная преграда может сослужить хорошую службу, нападающие вряд ли полезут в реку.

При необходимости можно и нужно воспользоваться любым средством передвижения, например забраться в кузов притормозившего грузовика или зацепиться за подножку медленно идущего товарного вагона. Если дело происходит недалеко от стоянки такси, можно заскочить в первую попавшуюся машину с водителем. Уговаривать таксиста не надо, нужно кричать громче: «Поехали, догонят, убьют обоих!». Можно предложить водителю оплату в пятикратном размере, даже если у вас нет таких денег. С ним можно будет расплатиться потом, главное – уехать с опасного места.

В крайнем случае можно на бегу разбить кирпичом витрину магазина, банка или любого офиса. Взоет сигнализация, а такой трезвон заставит преследователей ретироваться подальше от шума.

Стойки

Боевой стойкой называется наиболее удобное положение тела, которое боец принимает перед началом поединка непосредственно перед противником для того, чтобы осуществить какое-либо действие, связанное с нападением или защитой. Стойки существуют во всех видах единоборств, они разнообразны. В каждом виде боевых искусств существуют свои стойки.

Потому в этой книге будут рассмотрены только наиболее удобные для уличных боев стойки. В общем-то их немного, но каждая из них наиболее подходит для того, чтобы из нее перейти в нападение или поставить защитный блок. Однако жестких рекомендаций здесь давать нельзя, так как стойка в процессе боя может меняться. Все зависит от характера действий человека, готовящегося к столкновению, от его замысла, а также от поведения его противника.

Существует несколько требований, которым должна отвечать любая боевая стойка:

- обеспечение равновесия и устойчивости тела, но в то же время свободы, легкости и удобства перемещения в любую сторону при необходимости;
- возможность хорошо видеть противника и его возможное перемещение и одновременно создавать ему помехи для атакующих действий;
- обеспечение удобства и возможности проведения атаки и защиты.

Боевая левосторонняя стойка

Она используется наиболее часто. Как правило, с нее начинается обучение в боксе, ее элементы применяются и в других единоборствах. Разучивать левостороннюю стойку можно и дома с друзьями. Для большего эффекта можно воспользоваться зеркалом. Это поможет оценить правильность выполняемых вами движений.

Поставьте ноги на ширину плеч, ступни должны располагаться параллельно. Можно мелом отметить расстояние между ступнями и нарисовать две прямые параллельные линии. Встаньте на нарисованные мелом черты, потом отставьте правую ногу назад по линии, поверните ее немного внутрь, сохраняя расстояние между левой пяткой и правым носком не более ширины своих плеч.

Каждый человек сам определяет и выбирает наиболее приемлемую и удобную для себя стойку. Отчасти это зависит от его соматических, физических и психологических данных. Но все это приходит в процессе регулярных тренировок. А на начальном этапе необходимо усвоить основные навыки боя и боевые стойки.

Упор нужно делать на носки даже при развороте вправо. При этом правый носок должен быть развернут вправо несколько больше левого. Далее следует произвести небольшое перемещение туловища вперед, при этом осуществляется перенос большей части веса на левую ногу. Для этого нужно немного приподняться на правом носке. При этом движении более половины веса приходится на левую ногу, а правая пятка основательно приподнята. Кисти рук надо сжать в кулаки, подбородок опустить на грудь, он должен прикрывать горло.

Проделав все это, согните руки в локтях, поднесите их к подбородку, постарайтесь движением предплечий прикрыть локтями корпус спереди. Левое плечо приподнимите немного вверх, вправо и к подбородку, чтобы кулак левой руки приподнялся чуть выше правого. Мышцы живота должны быть напряжены, кулак левой руки выведен вперед. Отрабатывая боевую левостороннюю стойку, придерживайтесь следующих рекомендаций:

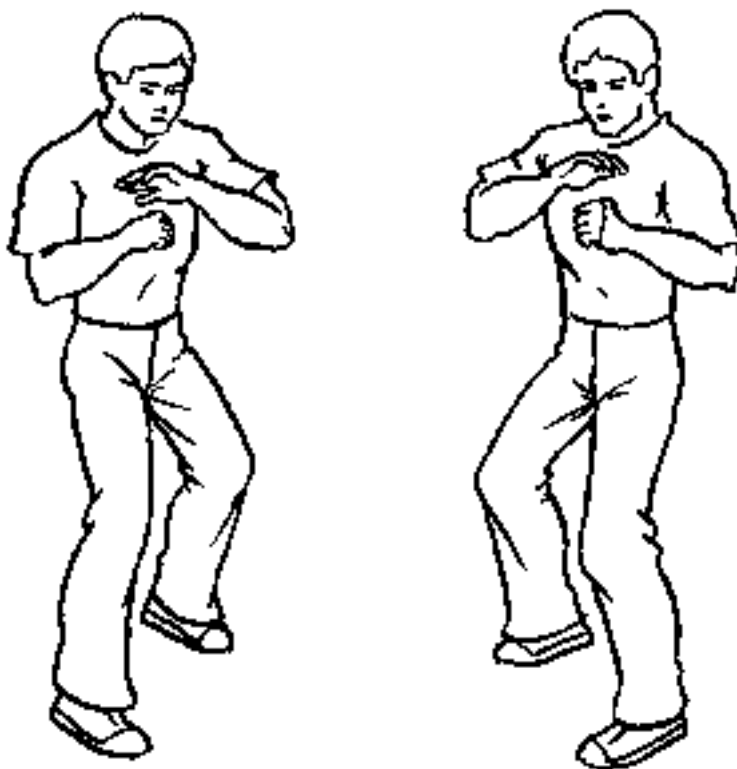
- кулак левой руки расположен у лица, несколько спереди, он закрывает рот, подбородок, часть носа и находится выше правого кулака;
- подбородок закрывает горло, он опущен на грудь;
- левая сторона подбородка закрывается приподнятым левым плечом;
- подбородок справа прикрывается кулаком правой руки, который непосредственно касается его;
- правое плечо опущено вниз и расслаблено, это помогает правому локтю закрывать область печени;
- мышцы живота напряжены, подобраны;
- грудь закрывается локтями и предплечьями;
- локоть правой руки прижат к правому боку;
- ноги несколько согнуты в коленях, правая нога больше левой;
- верхняя часть туловища повернута вправо вместе с тазом;
- на левую ногу переносится большая часть веса тела, правая удерживает лишь 40 %;
- левая нога опирается на переднюю часть стопы, пятка несколько приподнята;
- правая нога опирается на носок, пятка значительно приподнята;
- ступни обеих ног повернуты немного вправо, при этом правая развернута несколько больше левой.

Боевая правосторонняя стойка

Считается, что такая стойка наиболее подходит для левшей. В этом, конечно, есть доля истины, ведь большинству правшей удобно бить именно правой рукой. Но в опасной ситуации на улице иногда приходится бить обеими руками, причем желательно одинаково эффективно. Или правая рука, например, повреждена, а продолжать бой приходится, потому что противники наседают.

При выполнении этой стойки правая нога выносится вперед, а левая ставится сзади. Расстояние между расставленными стопами должно равняться ширине плеч. Ноги немного согнуты в коленях. Вес тела распределен почти равномерно на обе ноги, но левая все же нагружена чуть-чуть больше. Корпус немного наклонен назад. Правая рука вынесена перед туловищем, при этом она согнута в локте, локоть опущен. Кулак правой руки находится на уровне плеча.

Левую руку нужно согнуть в локте и расположить перед грудью, опустив локоть, а левый кулак должен находиться слева у подбородка и быть направлен внутрь.



Левосторонняя и правосторонняя стойки

Правосторонняя стойка своими элементами похожа на левостороннюю и как бы зеркально отражает ее. Правшам, однако, приходится отрабатывать ее несколько дольше, чем левостороннюю. И наиболее часто они допускают следующие ошибки:

- ноги недостаточно согнуты в коленях;
- одна из ног перегружена;
- ноги расставлены слишком широко;
- корпус излишне наклонен назад или вперед;
- локти слишком широко разведены в стороны;
- голова не опущена на грудь, а поднята.

Произвольная стойка или стойка кикбоксера

В основном именно такую стойку выбирают в уличном столкновении даже профессионалы. Ее суть заключается в том, что во время боя стойка как бы постоянно меняется с левосторонней на правостороннюю и наоборот. Поэтому для упрощения восприятия материала следует определить, что нога, стоящая впереди, будет называться в стойке передней, а стоящая сзади – задней, рука, находящаяся спереди, будет именоваться передней рукой, а та, которая находится сзади, – задней.

В этой стойке поставьте ступни параллельно и разверните их на 45° относительно линии атаки. Ширину выбирайте любую, удобную для вас. Ноги надо немного согнуть в коленях, вес тела равномерно распределить на переднюю часть левой и правой ступни. Место пересечения поперечной и продольной осей должно соответствовать проекции центра вашего веса относительно горизонтальной поверхности, ее можно считать точкой отсчета для выполнения движений.

Корпус должен быть немного наклонен вперед, его лучше развернуть вокруг вертикальной оси, но не более чем на 45° по отношению к примерной линии атаки. Спина должна быть прямой, плечи поданы несколько вперед и расслаблены, однако переднее надо расположить несколько выше заднего, оно прикрывает подбородок в бою. Голова наклоняется вперед.

Согнутые в локтях руки защищают предплечьями корпус. Кисти рук не напряжены, собраны в кулаки. Они располагаются несколько внутрь и повернуты ударной поверхностью вперед. Кулак задней руки должен защищать подбородок, а передней – находиться на уровне переднего плеча. Правильность положения тела в этой стойке можно проверить так: присесть равномерно на обеих ногах, пока колено задней ноги не коснется пола. И пятка передней ноги, и колено задней должны быть на одной линии.

Эта стойка поистине универсальна и удобна в практическом применении, так как она дает возможность одинаково хорошо пользоваться в схватке и руками, и ногами. Кроме того, у нее есть следующие преимущества:

- корпус, развернутый относительно вертикальной оси, позволяет уменьшить площадь попадания ударов противника, а также создает возможность бойцу для нанесения ударов руками без замаха;

- расположение ступней относительно линии атаки и равномерное распределение массы тела на обе ноги позволяют без особой подготовки наносить удары передней и задней ногой, а также задней ногой с разворота;

- собранное положение плеч, рук и головы позволяет успешно проводить атакующие и защитные действия;

- такое положение тела в боевой стойке позволяет легко передвигаться, эффективно производить тактические действия, сохраняя устойчивость;

- ноги, согнутые в коленях, помогают избежать возможного повреждения коленных суставов при нанесении ударов противником по ногам.

Такая стойка требует расслабленного состояния и в то же время постоянной готовности к действию, что позволяет избежать преждевременного утомления. Мышцы тела получают периодический отдых, что дает возможность мобилизоваться в нужный момент, развить большую скорость удара.

Стойка дракона

Такая стойка предполагает динамичность боя, и это одно из главных ее преимуществ.

Разверните туловище влево, вытяните вперед левую руку. Рука обращена ладонью наружу, пальцы сомнуты и направлены вверх. Большой палец направлен в сторону, рука должна быть согнута в локте. Ладонь правой руки находится под локтем левой, защищая таким образом живот. Левая нога выносится вперед, большая часть веса человека приходится на заднюю, правую ногу. Далее следует сделать шаг как бы вдоль воображаемой линии, а затем и второй, перемещая правую ногу. Во время такого перемещения стопы не должны отрываться от пола больше чем на 4 см. Если смотреть со стороны, при таком перемещении кажется, что человек идет по льду. Делая такой шаг, надо следить, чтобы выносимая вперед нога как бы проскальзывала вперед по линии.

Принимать стойку нужно быстро и естественно, не задумываясь, как расположить руки или ноги. Для этого требуются постоянные тренировки.

Далее правой ногой шагните вперед, опустите ногу на пол, левая рука в предплечье поставлена вертикально и перемещается к правому плечу. Левая ладонь направляется к лицу, а правая выдвигается немного вперед к внешней стороне левого локтя. Стопу левой ноги

нужно повернуть влево и сделать шаг в обратном направлении. При этом все тело поворачивается влево, а левая рука несколько выпрямляется в локте. Ее ладонь нужно направить от себя, правая же рука защищает область живота.

Следующий этап предполагает большую динамику движений. В первую очередь это разворот на правой пятке и левой подошве на 90° вправо. Левое колено выпрямляется, правое согнуто и принимает позу «лука». Обе ладони нужно разжать, выбросить их вперед и вправо перед собой, выставить ладони в одной плоскости, но правую ладонь нужно расположить сверху. Далее центр тяжести переносится назад, левое колено согнуто. Правая нога выносится назад, она должна опираться на носок. После этого сожмите кисти в кулаки, руки согните в локтях и чуть подтяните к себе. Кулаки должны располагаться передней ударной поверхностью друг к другу, правая рука по-прежнему должна находиться сверху. Потом сделайте шаг вперед правой ногой, согните ее. Левую выпрямите, кулаки выбросьте вперед, не смещая их.

Собственно говоря, стойка дракона будет эффективна в действии, если вы всерьез занимаетесь боевыми единоборствами и, соответственно, легко переходите из одной стойки в другую. Человеку, менее искушенному в боевой технике единоборств, лучше применять на практике менее сложные стойки.

Стойка для защиты от собаки

Понятно, что животное не обладает специальными навыками единоборств, но определенными приемами его наделила сама природа. В первую очередь, согните ноги в коленях и сведите их к центру, руки в предплечьях держите вертикально, а не горизонтально. Так собаке будет труднее вцепиться в них. Прикрывайте руками лицо и туловище. Лучше к атакующей собаке повернуться боком или полубоком, подбородок опустить, он должен закрывать горло. Если есть подходящая одежда, надо намотать ее на руку.

Виды ударов

В боевой рукопашной схватке или в элементарной дворовой драке удары более важны, чем броски, захваты или болевые приемы. Если вы оказались участником уличного сражения, об этом необходимо помнить, так как противников может быть несколько и они могут быть вооружены. Нанести удар может каждый человек. Другое дело, как он это сделает.

«Хороший боец должен уметь ударить под любым углом и из любого положения как рукой, так и ногой... Очень важно не иметь какой-то классической стойки или обязательных подготовительных движений, какого-то стандартного положения для нанесения удара».

Брюс Ли

Во всех секциях боевых искусств обучают правильной технике нанесения ударов. В зависимости от вида единоборств будут и полученные знания, например, в боксе учат работать руками, но там нет приемов для ног, а в опасной ситуации нужно использовать все части тела. В самбо, наоборот, уделяется много внимания именно ударам ногами. Дзюдо, карате в основном учат пользоваться во время боя как конечностями, так и головой.

В уличной потасовке пригодятся любые приемы и знания, ведь это игра без правил. О «правильном» ведении боя здесь придется забыть, ведь драка – не соревнование. Противник может оказаться значительно массивнее и выше вас, он может быть вооружен, поэтому никакие правила в такой ситуации не уместны. Необходимо помнить лишь об одном правиле: как можно быстрее и безопаснее для себя поразить противника в уязвимое место, вывести его из строя. Поэтому принимайте любую удобную позу, наносите удары любого вида, главное – чтобы они достигали цели.

В уличных драках немаловажное значение имеет скорость реакции. Она особенно важна, когда противник физически сильнее, массивнее. В этом случае перемещаться придется быстрее, при этом нельзя позволять поймать себя на захват, держите дистанцию и готовьте удобный момент для решающего удара.

Собственно, сами удары подразделяются на два основных вида: хлещущие и таранные. Оба вида ударов достаточно эффективны, если применены в нужный момент.

В прошлом в России были популярны кулачные бои. Порой такие сражения не обходились без жертв: удар, нанесенный в область виска или 7-го позвонка, мог привести к смерти. Чаще всего такие удары не были намеренными. Но бывало и так, что на «поле сражения» выходили два давних врага, и их, как правило, результат «до первой крови» не устраивал.

Удары хлещущего вида напоминают щелчок кнута, здесь главное значение имеет скорость, масса ударного сегмента любой конечности не важна. При таранных ударах дело обстоит по-другому: в удар ногой или рукой необходимо вложить массу всего тела, только тогда движение будет эффективным. Самое главное и в том и в другом виде ударов – это согласованная работа всех мышц тела. Необходимо помнить, что, хотя удар наносится рукой или ногой, участвует в этом все тело. В драках не будет лишним использование и третьей разновидности ударов – уколов пальцами, хотя их сложно назвать ударами. В действительности это тычки и нажатия. Для того чтобы поразить уязвимое место противника таким способом, не нужна особая физическая сила или скорость. Для непрофессионального бойца оптимальной мишенью для атаки пальцами прежде всего являются глаза, межключичная впадина, половые органы, барабанные перепонки.

Наносить удары конечностями нужно не просто так, а по наиболее уязвимым частям тела противника. Такие зоны находятся не на поверхности, а внутри, это – нервные сплетения, внутренние органы, крупные кровеносные сосуды, хрупкие кости и т. д.

Подробно о расположении уязвимых зон и об ощущениях, которые испытывает человек при их поражении, рассказывалось выше. Например, эффект от хлещущих ударов оказывается «взрывным». На такое поражение в первую очередь реагирует периферическая нервная система. Импульс боли мгновенно распространяется по нервам, при сильных ударах человек испытывает болевой шок. Однако повреждения от таких ударов невелики, в отличие от таранных ударов, результатом которых нередко являются переломы и смещение костей, разрывы связок и мышц, разрывы внутренних органов (почек, печени, селезенки), лопнувшие кровеносные сосуды, раздробленные мелкие кости и хрящи.

Любой тренер боевых единоборств объяснит вам, что в бою можно и нужно использовать не только свои конечности, но и другие, казалось бы неподходящие, части тела – голову, таз. Даже рука, согнутая в локте, или колено может стать грозным оружием. При захвате атакующей конечности нападающего кистью можно одновременно бить его локтем. Также можно при блокировке ударов противника коленом атаковать его стопой.

Учитывая все вышесказанное, можно сделать следующий вывод: во время драки вы можете использовать для нанесения ударов не только кисть, сжатую в кулак, или стопу, но и локти, колени, таз, голову. Основными являются удары коленом и локтем, в ближнем бою положение может спасти удар головой. В любом случае даже удары стопой или кистью начинаются с движения колена или локтя. Для блокировки ударов эти части тела также незаменимы.

Однако во время драки мало просто нанести удар, даже в уязвимую зону. Вы должны ударить правильно, иначе вы нанесете ущерб не столько противнику, сколько себе. Результатом может стать вывихнутый сустав или растяжение связок. Поэтому рекомендуется заранее отработать несколько основных приемов.

Удары кистями рук

Обычно в драках противники используют кулаки, а это не всегда оправданно и эффективно. Известно, что человеческая ладонь, несмотря на свою кажущуюся хрупкость, является довольно грозной частью тела, когда дело касается борьбы. Основание ладони вообще хорошо приспособлено для ударов о твердую поверхность. Стоит хотя бы вспомнить о том, что при падении мы рефлекторно выставляем ладони.

Чтобы выработать нужную жесткость и резкость ударов ладонями, нужно тренировать свои руки. Для этой цели можно использовать подвесной манекен или «грушу». Регулярные упражнения помогут «набить» основания ладоней, а также кисти рук.

На самом деле кулаки менее приспособлены для серьезных ударов, нежели ладони. Рука человека от природы приспособлена для зажима и захвата, а не для удара. При ударах кулаками очень часто повреждаются суставы, можно получить вывих или перелом. Пальцы выбиваются, например, после сильных ударов по костям противника – черепу, корпусу. Очень часто люди в драках травмируют лучезапястный сустав руки.

При сильных прямых ударах кулаком может случиться вывих или перелом хрупких костей. Даже боксеры стараются не драться без перчаток, а перед боем перебинтовывают себе руки, чтобы защитить их таким образом от вывихов. Впрочем, большинство приемов, которые боксеры используют на ринге, в уличной драке не принесет желаемого результата.

Удары основанием ладони довольно сильны. Достоинство таких ударов заключается еще и в том, что у человека нет подсознательного страха травмировать эту часть тела.

В драках лучше всего использовать ребро или основание ладони или ее тыльную сторону. Очень эффективны приемы, когда нижней частью ладони наносятся удары по носу, челюсти, ушам. Ладонью можно нанести удары в пах, солнечное сплетение, по ребрам. Сжатые вместе пальцы эффективно поразят глаза, подмышку, горло врага, ладонь поможет отбить его удары. Удары костяшками или основанием кулака тоже не покажутся слабыми противнику, в этом случае движение должно быть круговым маховым.

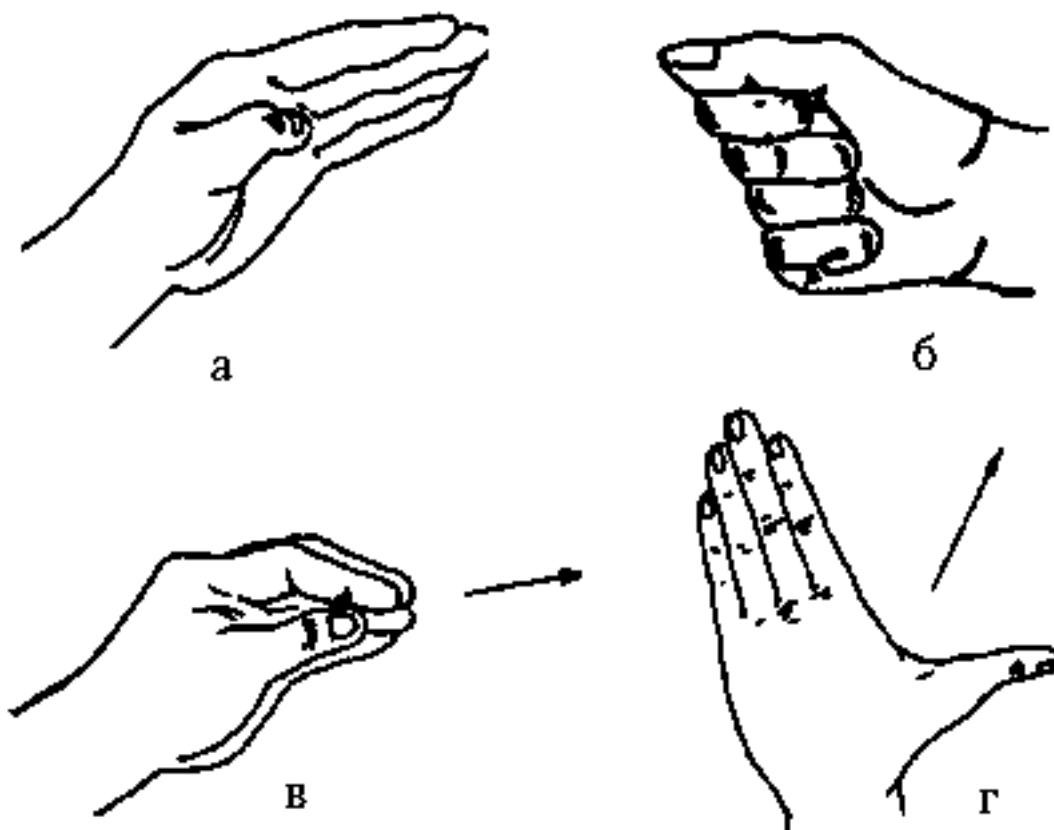
Мало кто задумывается, что пальцы могут быть хорошим оружием, несмотря на то что их использование и не связано с физической силой. Как уже упоминалось выше, именно пальцами надо пользоваться, чтобы поразить противника в глаз, горло, барабанную перепонку, солнечное сплетение, половые органы, межключичную впадину.

По сути, во время драки просто использовать кулак нецелесообразно. Лучше зажать в нем какой-нибудь подходящий предмет (палку, камень, арматуру и т. д.), который может помочь в реальной схватке. Если оружия рядом не оказалось, все равно лучше не использовать кулак.

Удар пальцами для противника всегда становится более неожиданным, чем удар кулаком. Чаще всего противник оказывается совершенно неготовым к такому приему, особенно использованному внезапно и резко.

Такая атака хороша, когда дистанция слишком длинна для удара кулаком. Пальцами проще дотянуться до уязвимого места противника. Чем неожиданнее такой удар, тем лучше. Однако следует помнить, что хотя тычки пальцами и не требуют особой силы, но определенный опыт отработки таких приемов все же должен быть. Иначе можно выбить суставы, а с такой травмой продолжать бой становится тяжело. Существует несколько видов ударов пальцами:

- удары кончиками пальцев применяются для тычков и хлестов;
- удары пальцами, сложенными в виде клюва – такая форма хороша для рвущих ударов и тычков;
- удары большим пальцем, прижатым к остальным;
- удары «вилкой», которая образуется между отогнутым большим пальцем и остальными.



Правильное положение кисти при ударах: а – кончиками пальцев; б – кончиком большого пальца; в – «клювом»; г – «вилкой»

Удары открытой рукой

Открытая рука подготовленного бойца является страшным оружием, ее можно использовать для ударов всех типов: хлещущих, рубящих, тычковых, поддевающих. Ею можно производить захваты.

Если опыта недостаточно, то пальцы лучше поджимать внутрь ладони, потому как повредить их достаточно легко.

Используя в бою ребро ладони, лучше наносить удары той ее частью, которая ближе к запястью. Ближняя к пальцам область также легко травмируется при сильных ударах.

Нанося удар ребром ладони, старайтесь бить по диагонали так, чтобы удар приходился между основанием и ребром. Впрочем, для таких ударов тоже необходимо предварительно «набить» руку, чтобы с непривычки не повредить ладонь при ударе.

Собственно, открытая рука имеет несколько ударных поверхностей, которые в основном и применяются в бою:

- ребро ладони в области от мизинца до запястья;
- ребро ладони в области от большого пальца до запястья;
- основание ладони;
- тыльная сторона ладони.

Постановка удара – вещь важная, особенно если вы живете в беспокойном районе. Если нет возможности посещать секцию, можно потренироваться с друзьями. Для того чтобы подготовить руки, подойдет и тренажер (мешок, «груша»).

При тренировке и тем более в реальной схватке важно, чтобы цель была повержена, а ударная конечность невредима. Только в этом случае удар поставлен правильно. Других критериев нет, особенно в реальной драке. Классические красивые удары хороши лишь на показательных выступлениях спортсменов, на улице же нужен прежде всего поражающий эффект. В драке правильными можно резонно считать любые приемы и удары, лишаящие противника боеспособности.

Очень эффективны хлещущие удары ладонями рук. Даже если вы не обладаете большой физической силой, такие приемы помогут вам нанести значительный вред противнику.

Хлещущий удар нужно наносить кончиками пальцев, ребром ладони, ее тыльной стороной или несильно сжатым кулаком. В последнем случае пальцы должны быть сжаты как бы для удержания какого-нибудь предмета. Такие удары наносятся ненапряженной рукой, мышцы расслаблены до момента касания конечностью мишени, и ни в коем случае не раньше.

У инков ладонь человека считалась очень важной частью тела. Во время войны инки отрубали у поверженных врагов кисти рук, и чем больше таких трофеев приносил воин, тем больший почет и уважение он приобретал среди своих соплеменников.

Перед самым ударом, чтобы избежать ненужного напряжения раньше времени, представьте себе цель, которая находится внутри тела противника. Можно даже представить какую-то мишень за ним. Это поможет сконцентрировать ударную силу в последний момент. Напряженная мускулатура мешает в драке, так же как и закрепощенность тела. Точность попадания удара в цель и скорость самого движения намного важнее.

Производя хлещущий удар, необходимо держать определенное расстояние от противника, потому что при таком движении сначала вперед идет локоть, и только следом за ним уже кисть.

Очень эффективны удары снизу вверх, тогда они получаются как бы с оттяжкой. Предплечье и кисть движутся по направлению к цели расслаблено, это и создает хлест.

Очень болезненны такие удары по глазам, носу, уху противника. Даже подросток может причинить серьезную боль хлещущим ударом.

Удары локтями

Удары локтями просто незаменимы в драке. Хорошо нанесенный удар способен свалить с ног или оглушить самого здорового «качка», особенно если локоть направлен в подбородок, челюсть, сердечное или солнечное сплетение.

На спортивных соревнованиях такие приемы не используются, потому что они очень опасны, зато на улице такой удар может спасти жизнь. Удар локтем, произведенной с достаточной силой, получается в несколько раз сильнее удара стопой или кулаком.

Этот прием удобен еще и тем, что можно бить с короткого расстояния, защититься от него практически невозможно. Поэтому, вместо того чтобы тратить силы и размахивать кулаками, лучше всего выбрать момент и нанести удар локтем, это сэкономит силы и время. Противник получит значительное повреждение, а при хорошо поставленном ударе потеряет сознание.

Локтевые удары по праву можно считать базовыми для ударов кистью руки или кулаком. Любой такой удар берет начало в плечевом суставе, с него начинается движение. Соб-

ственно, при ударах локтем работает не только плечевой пояс, но так же и ноги, и все мышцы корпуса. Если вы научились правильно бить локтем, значит, вам будет легче освоить и удары кистью.

Локти хорошо использовать не только при нападении, но и при защите, например, когда противник атакует, ими хорошо отбивать удары.

В движении локтями принимают участие мышцы спины, бедер, не говоря уже о плечевом поясе. Именно поэтому удары локтями обладают таранным эффектом и значительной мощностью. Кстати, научиться таким приемам несложно, освоить удары открытой рукой значительно труднее. Основные варианты ударов локтем следующие:

- удар локтем сверху вниз, является базовым для рубящих ударов ладонью;
- удар локтем снизу вверх, является базовым для апперкота;
- удар локтем изнутри наружу, поддевающий, является базовым для хлещущих ударов;
- удар локтем назад наружу, круговой, является базовым для хлещущих ударов;
- удар локтем вперед внутрь, круговой, является базовым для хлещущих, прямых ударов, а также для «крюка»;
- удар локтем снаружи внутрь, сбивающий, является базовым для хлещущих ударов;
- удар локтем с прямым смещением корпуса вбок;
- удар локтем с разворотом корпуса прямо и назад, является базовым для хлещущих ударов.

Все вышеперечисленные удары эффективны в зависимости от ситуации. Их поражающая сила, конечно, неодинакова, но в любом случае, если момент выбран правильно, противник будет повержен.

Если вы освоили хотя бы 2–3 удара и хорошо отшлифовали свои навыки на тренировках, то в реальном бою они сослужат вам хорошую службу.

Практическое знание всех возможных ударов локтем может, конечно, тоже пригодиться в жизни, поэтому периодически стоит их повторять на занятиях, чтобы тело «запомнило» их.

Удары кулаком

Удар кулаком является наиболее распространенным. Даже мальчишки в дворовых драках чаще всего используют именно кулаки. И хотя боевые возможности кулака невелики, их можно увеличить в очень большой степени, например, если зажать в руке металлический стержень так, чтобы его концы выступали на пару сантиметров. Также поистине смертоносным оружием является кулак с зажатым в нем кастетом.



Кулак

Ударных поверхностей у кулака немного:

- нижняя часть сжатой руки со стороны мизинца, то есть кулак-«молот»;
- верхняя часть сжатой руки со стороны большого пальца, то есть обратный кулак-«молот»;
- передняя часть костяшек пальцев, так называемые рога барана, ими можно бить как горизонтально, так и вертикально;
- поверхность со стороны сжатых пальцев, то есть «глушитель»;
- тыльная область костяшек, так называемый обратный кулак.

Удары, наносимые костяшками большого и указательного пальцев очень сильны, они наносятся снаружи внутрь по круговой траектории.

Очень эффективны удары, когда пальцы сжимаются так, что внешний вид руки напоминает копыто животного. У такого кулака восемь ударных поверхностей, что позволяет широко использовать его в реальном бою.

Ударные поверхности кулака в форме копыта:

- костяшка указательного пальца;
- костяшки пальцев в передней части;
- прижатая к остальным костяшка большого пальца;
- кулак-«молот», то есть нижняя область руки со стороны мизинца;
- костяшки вторых фаланг выставленных вперед сжатых пальцев;
- обратный кулак, то есть тыльная область костяшек;
- внутренняя область кулака, или «глушитель»;
- область основания ладони.

Кроме этих форм, существует еще одна, называемая «большой палец».

«Копыто» хорошо тем, что, нанося им удары, шанс повредить руку невелик. Кроме этого, можно, не разжимая его, бить любой поверхностью руки.

Обычно «копыто» применяется для ударов по круговой траектории, движение можно совершать во всех плоскостях. В кулаке можно зажать какой-нибудь острый предмет, например большой гвоздь или шип, кусок стекла, лезвие ножа и т. д. Руку лучше обмотать платком, чтобы избежать порезов.

Не стоит применять «копыто» для хуков, свингов или апперкотов, при таких приемах лучше использовать другую форму кулака.

Кулак в виде копыта пригоден для атак с разной траекторией. Да, собственно, все удары руками, неважно, кулак это или ладонь, производят по следующим основным направлениям:

- траектория апперкота, или снизу вверх;
- траектория рубящих ударов, то есть сверху вниз;
- прямая траектория, то есть вперед от себя;
- круговая траектория изнутри наружу перед собой;
- круговая траектория снаружи внутрь перед собой.



«Копыто»

Собственно, движение удара по вертикальной или горизонтальной плоскостям не обязательно совпадать с перпендикулярами. Угол наклона может быть разным, но в основном колеблется от 90° до 45°.

В зависимости от выбранной мишени определяется траектория удара, например, чтобы сверху поразить шею или ухо противника, ребро ладони направляется под горизонтальным углом. Желая серьезно травмировать ключицу нападающего, лучше направить удар по ней вертикально.

Все эти удары считаются рубящими, пока угол наклона не превысит 45°. После этого удар будет уже считаться круговым снаружи внутрь.

Кулаком можно поразить любой орган. Лучше всего бить в жизненно важные части тела противника: живот, грудь, голову, шею, пах, бока. В определенных случаях эффективны также удары по ногам и рукам.

Отрабатывая удары кулаком, можно наметить себе примерную схему действий. Прямые удары удобнее наносить в среднюю или нижнюю часть корпуса. Если бить выше солнечного сплетения, траектория движения будет смещена, следовательно, удар получится более слабым. При нанесении ударов снизу вверх лучше бить в живот, подмышки, пах. Используя при ударах круговую траекторию снаружи внутрь, хорошо бить по рукам, ребрам. Удар кулаком сверху вниз прекрасно поражает руки, уши, ключицы противника.

Удачно проведенный удар кулаком может нанести человеку серьезное увечье, неважно, в какую часть тела он был направлен. Но профессионалы знают, что прием бывает успешным, когда движение обладает достаточной энергией и беспрепятственно доходит до выбранной цели. В уличных драках часто бывает, что удары могут быть прицельными, и траектория выбрана неправильно, поэтому и эффект от них минимален. В последнее время выходит множество пособий, в которых описываются преимущества тех или иных способов и траекторий ударов. Спортсмены и профессионалы подробно излагают технику ведения боя, иногда встречаются довольно категоричные заявления, что, например, прием с вращением ударного сегмента эффективнее, чем удар без вращения, или что прямой удар обладает большей разрушительной силой, чем круговой. Но из практики следует, что самые лучшие удары – это те, которые поражают цель, и не важно, какие они по способу.

Круговые удары изнутри наружу очень эффективны, если надо поразить нападающего в лицо. Начальная фаза такого приема видится противнику как удар локтем, поэтому финал становится для него неожиданностью.

В уличных драках противник никогда не отличается благородством, к тому же он может превосходить вас в весе и росте, у него может быть оружие. В таком случае вам также лучше воспользоваться техническими средствами.

Если назревает серьезная потасовка, лучше заранее осмотреться вокруг в поисках подручного предмета, который сможет послужить оружием.

Рукой или кулаком стоит бить туда, куда проще дотянуться. Это солнечное сплетение, нижняя часть живота, половые органы, подреберье и, естественно, руки нападающего. Если противник вооружен, то именно его руки должны стать основной целью для атаки.

Это может быть большой гвоздь, кусок стекла или металла с острыми краями – все что угодно, лишь бы этим можно было порезать агрессору пальцы или тыльную сторону ладоней.

Такие травмы чреваты сильным кровотечением, а если еще удалось выбить противнику колено или повредить голеностоп, то он вряд ли сможет продолжить бой.

Если найти подходящее оружие не удалось, рисковать не стоит. Лучше использовать лишь те удары, которые хорошо отработаны, даже если их немного.

Удары головой

Известно, что хорошо подготовленный человек ударом головы ломает доску толщиной 5 см. Выработать мощный удар головой можно на тренировках. Необязательно сразу ломать толстые доски, для начала неплохо позаниматься с тренажером.

Удар головой, направленный в лицо противника, мгновенно выводит человека из строя: нос, губы, хрупкие лицевые кости превращаются в кровавое месиво.

Собственно, удары головой почти всегда ломают кости, если такое воздействие пришлось по плечу – будет перелом ключицы, если удар был в бок – то будут сломаны ребра. Удар головой по спине сломает позвоночник, по рукам – кости и суставы.

Понятно, что применить такой прием можно лишь в ближнем бою, когда есть возможность дотянуться до противника головой.

Удары головой являются очень действенными, если противник захватил ваши руки или произвел захват сзади. Главное – движение должно быть резким и достаточно мощным. Но и у этого приема есть недостатки:

- если удар пришелся по зубам противника, есть вероятность сильно рассечь о них кожу;
- удары головой обладают меньшей точностью, чем удары конечностями;
- если производится удар головой вперед («бодание»), есть риск получить перелом шейного отдела позвоночника;
- если противник исхитрился подставить под удар какой-нибудь твердый предмет или колено, кулак, то можно получить серьезное повреждение носа, глаза, губы, виска или даже выбить себе зубы;
- при попадании своим лбом в лоб противника можно самому лишиться сознания.

Все эти нюансы следует учитывать, планируя нанести противнику удар головой. Кроме того, такие приемы требуют достаточно крепкой шейной мускулатуры. Как уже говорилось выше, отрабатывать движения головой лучше на тренировках, потому что в реальной схватке любая оплошность может дорого обойтись.

По сути, все удары головой можно разделить на два вида:

- удары, производимые за счет мышц шеи, либо вперед и назад, либо в сторону. Можно бить по дуге с подкруткой, то есть голова совершает движение, словно по команде «Равняйся!». Такой прием позволяет направить силу отдачи от удара вдоль черепной коробки по касательной, а не в мозг, что чревато сотрясением;
- удары, выполняемые всем корпусом в движении вперед, например с разбега или во время выхода из кувырка, а также в нырке. Возможен удар головой снизу вверх, он обычно производится в момент подъема корпуса.

Удары тазом

На первый взгляд кажется, что эта часть тела совершенно не подходит для драки, но удар тазом может сыграть в бою решающую роль, особенно если противник произвел захват сзади или сбоку. Самое главное в таком приеме – произвести именно удар, а не толчок, что часто происходит на практике. Между тем, если удар осуществлен правильно, им легко свалить с ног даже очень массивного противника.

В этом приеме принимают участие мышцы ног, спины, живота. Сокращаясь, они и производят удар. А эти мышцы, как известно, являются самыми сильными у человека. К тому же примерно в этой области расположен центр тяжести, а это тоже усиливает удар.

Поскольку этот прием может сослужить хорошую службу, не стоит пренебрегать им, потренируйтесь дома или в спортзале. Научившись именно бить тазом, а не толкать, вы сможете вывести противника из строя в самый неожиданный для него момент.

Удары коленом

Удары коленом широко применяются в разных видах единоборств. Действительно, колено – это грозное оружие, если уметь им пользоваться. Понятно, что использовать удары коленом лучше в ближнем бою, при достаточной мощи удара противнику можно нанести серьезную травму. У колена широкая и твердая ударная поверхность, удар с короткой дистанции и с высокой скоростью, как правило, бывает внезапным, противник не может отследить начального движения ноги, поэтому и защититься от него непросто.

По сути, все движения ногой и стопой начинаются с выноса вверх колена, ибо оно является центральным суставом ноги. Это то звено, через которое передается каждое мышечное усилие конечности. Как любое движение руки берет начало в плечевом суставе, так и колено задействовано в любом движении ноги.

Собственно, в большинстве случаев колени не используют в качестве средства для первых ударов, зато их применение для контратак незаменимо. Коленом обычно добивают противника.

Все эти действия следует сочетать с захватами. Захватив противника руками за голову, плечи или руки, можно воспользоваться коленом, например, поразить его в пах или живот. Ударом сбоку можно сломать позвоночник или ребра, если же направить удар вверх, можно разбить противнику лицо, травмировать грудь, перебить руку.

Колено помогает и в защите: при попытке атакующего ударить ступней нужно поднять колено – оно смягчит удар по ногам, защитит живот, пах.

Атака противника, таким образом, будет отведена в сторону. В общем-то, основных ударов коленом немного, но все они очень эффективны:

- удар коленом вперед снизу вверх;
- удар коленом по вертикали снизу вверх;
- удар коленом по диагонали снаружи внутрь;
- круговой удар коленом изнутри наружу.

Хорошо поставить удары коленями непросто, над техникой приходится работать регулярно.

Но это в любом случае окупается, потому как отработка ударов коленями помогает развивать мышцы и сухожилия ног. Сильнее становятся именно те мышцы, которые делают удары ногой более мощными.

Собственно, все удары коленом лучше отрабатывать в серии, используя и руки. Тренировка мышц необходима, поскольку при таких ударах придется сохранять равновесие, резко подавать опорную ногу вперед, следить за положением рук.

Здесь также напрягаются мышцы спины, живота, боковые мышцы.

При неправильной работе коленом можно подставить себя под контратаку противника. Поэтому в реальном бою лучше применять те из ударов коленом, которые хорошо получаются и отшлифованы во время тренировок.

Удары стопой

Удары стопой в действии достаточно эффективны, не стоит пренебрегать ими в драке. Такой удар будет раза в три сильнее удара кистью, кроме того, нанести его можно с достаточно длинной дистанции.

Удар стопой лучше наносить по нижнему уровню, но здесь стоит ориентироваться на рост нападающего. Если противник выше вас ростом, бить его лучше всего ниже колена. Если рост у вас одинаковый, то можно ударить в живот, поясницу, подреберье. И только в случае если противник значительно ниже, можно осуществить удар стопой по голове.

При этом стоит понимать, что если он не новичок, то может попросту подбить вашу опорную ногу или ударить в пах. Не стоит наносить удар в голову, если опорная нога не стоит на земле, можно просто потерять равновесие.

Во время боя удары стопой хороши тем, что они в своей начальной фазе незаметны для противника, особенно если удар направлен ниже колена. Даже если нападающий понял ваш замысел, ему не всегда удастся убрать вовремя ногу, поскольку удары стопой чрезвычайно резки.

Из-за обуви удары стопой всегда чувствительны и травматичны для противника.

Очень болезненны удары стопой в область колена, голеностопа и, конечно, в пах. Особенно ощутимы удары ногой в тяжелой обуви. В таких приемах можно сочетать одновременные удары ногами и руками. Хотя считается, что удары стопой менее точны, чем, например, кулаком или ладонью, но этот недостаток компенсируется их большей силой.

Практически во всех боевых школах таким приемам отводится значительное место, а в некоторых – таких, например, как тхэквондо, – более половины ударов наносится стопой. Именно с помощью такой техники удобнее всего начинать бой, особенно если есть необходимость держать врага на дистанции.

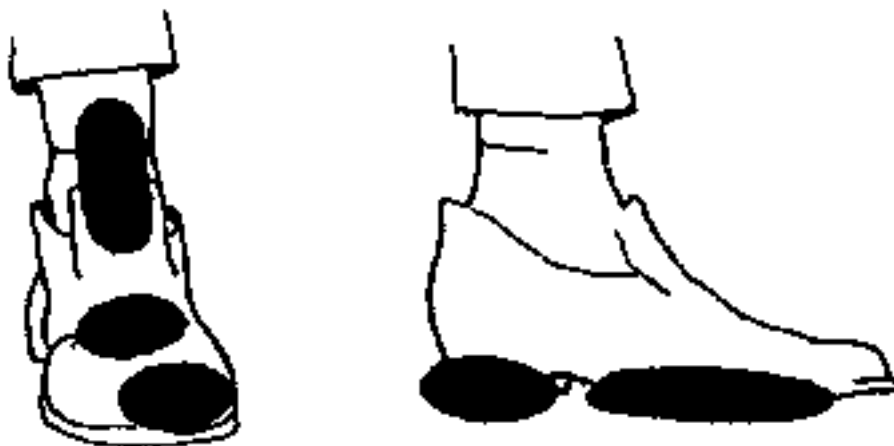
Удары издали выводят противника из равновесия, злят его, а это хорошо, потому что он хуже контролирует ситуацию. Если нападающих несколько, таким приемом можно вклиниться в их строй, разрушая их боевой порядок. И, конечно, такими ударами удобно добивать противника.

На стопе человека имеется несколько ударных поверхностей:

- подошва;
- пятка (каблук);
- подъем стопы;
- носок (при условии наличия обуви);
- внутреннее ребро стопы;
- внешнее ребро стопы.

Собственно говоря, в реальной схватке можно использовать несколько ударов, причем как в дальнем, так и в ближнем бою. Например, прямой удар наносится подошвой или пяткой по прямой траектории. Но линия удара может отклоняться ниже или выше параллели с землей до 45°.

Такая атака хороша, если мишенью являются нижняя часть живота, половые органы, солнечное сплетение, колено. Можно также атаковать в поясницу или подреберье, если, конечно, представилась возможность ударить сзади или сбоку.



Ударные поверхности стопы

Топчущий удар наносится подошвой или пяткой сверху вниз, целью обычно является голеностоп или стопа противника. Такие удары очень травматичны, ими дробят мелкие кости стопы и сустава.

Косой удар производится носком или подъемом стопы. Он наносится без выноса колена в сторону или движения по кругу. Стопа летит вперед под углом к линии горизонта, движение получается четким и жестким. Косым ударом хорошо атаковать в живот, ребра, бедро, колено противника.

Удар с поворотом на опорной ноге называется боковым ударом. Бить можно подошвой, пяткой, ребром стопы. Поражать таким ударом можно колено, голень, пах, ребра, подреберье и даже позвоночник и подмышки.

Такой прием особенно хорош, когда противник взят в захват, именно тогда можно атаковать верхнюю часть тела противника. Это не позволит ему уклониться от ударов.

Лягающий удар очень эффективен для поражения в колено, пах, голень. Производится он подошвой или пяткой движением назад и вверх. Он действительно напоминает движение лягающейся лошади.

Футбольный удар наносится внутренним ребром стопы, целью могут быть колено, голеностоп, голень.

Удар может осуществляться под углом сбоку, прямо спереди, ниже, выше, в зависимости от расположения противника.

Таким ударом можно сломать человеку ногу, особенно если он осуществляется в прыжке или наносится по опорной ноге противника.

Поддевающий удар наносится носком или подъемом стопы. Он похож на прямой удар, но здесь присутствует разгибание ноги движением снизу вверх.

Основной мишенью для такого удара обычно служат нижняя часть живота, промежность. Если поддевающий удар хорошо поставлен, то можно поразить руку противника: плечевой, локтевой или лучезапястный суставы. Травмы в этом случае нападающему обеспечены существенные.

Дуговой удар внутрь производится подъемом или ребром стопы. Мишенью обычно бывают ребра, руки и спина противника.

Удар начинается с фазы, когда согнутая в колене нога проходит по дуге снаружи внутрь и снизу вверх. В конце нога не выпрямляется, а стопу лучше немного отдернуть на себя, это усилит поражающий эффект.

Дуговой удар наружу также осуществляется ребром или подъемом стопы. Движение такого удара аналогично предыдущему, но только делается в противоположном направлении. Этот прием хорош, если нужно выбить из руки атакующего опасный предмет, оружие. Удар будет особенно силен, если вложить в него массу всего тела.

Болевые зоны и воздействие на них

Во время рукопашного боя удары неизбежны, сильный удар ногой или рукой наносит определенный физический ущерб противнику. На его теле может появиться обширный кровоподтек, синяк, кроме того, при этом он испытывает резкую боль. Но в уличной драке неприцельные удары – это потерянные время и силы.

Сражаясь за свою жизнь, не приходится думать о том, чтобы просто сделать противнику больно, особенно если враг силен и опасен. Все усилия должны быть направлены на то, чтобы лишить противника возможности сопротивляться. Поэтому просто удары по телу противника не принесут нужного результата, целью должны стать наиболее уязвимые области на человеческом теле. К таким местам можно отнести суставы, нервные узлы, хрупкие кости, крупные кровеносные сосуды.

Удары, нанесенные в эти области, не требуют больших физических усилий и, что самое главное, наносят ощутимый вред противнику. Он может испытать, например, болевой шок, потерять сознание. Вполне реальны и серьезные механические травмы, например разрывы мышц и связок, переломы, кровотечение, вывихи. Естественно, что с такими повреждениями противник вряд ли сможет продолжить бой. Даже профессиональные бойцы при серьезных физических повреждениях становятся небоеспособными.

Собственно говоря, часто во время уличных драк в ход идут любые приемы, в том числе удары колющими, режущими, тупыми предметами. Для таких действий тело человека уязвимо в любом месте, но речь пока пойдет только об ударах конечностями, то есть руками или ногами.

Уязвимых мест на теле человека достаточно много. Мастера восточных единоборств выделяют более 200 болевых точек. Эти места обладают повышенной чувствительностью к любым нажатиям и тычкам.

Драка на улице предполагает максимальную гибкость и пластичность в применении приемов. Если вы видите, что противник предугадывает ваши приемы, примените другие, которые, возможно, ему не знакомы. Консерватизм здесь неуместен, и придерживаться чего-то одного нельзя.

При воздействии на такие нервные точки достаточно минимума усилий – и враг потеряет сознание или испытает сильнейшую боль. У противника даже может наступить небольшой паралич конечностей. Добившись такого результата, можно уже окончательно обезвредить нападающего.

Однако не стоит думать, что, теоретически изучив расположение таких «волшебных» точек, можно легко воспользоваться знаниями в критической ситуации.

Человек, даже более-менее сносно умеющий попадать в нервные точки на тренировках, может растеряться в реальном бою. В большинстве случаев во время уличной потасовки трудно мгновенно определить, где конкретно расположены нужные точки на теле противника. Ведь нападающий не стоит на месте, положение торса, конечностей постоянно меняется. Что уж говорить о ситуации, когда противников несколько.

Одежда также мешает поразить пальцами уязвимые места, особенно в холодную погоду, когда противник может быть одет в толстую куртку, дубленку, плотный плащ. Если даже для поражения обнаженного тела нужны определенные навыки и тренированные, хорошо «набитые» пальцы, то что говорить о ситуации, когда необходимо «пробить» нервную точку врага через преграду одежды. Без достаточной закалки можно получить вывих или перелом пальцев.

«Боль дарована нам на благо,

Ибо она делает сильным дух
И заставляет разум трудиться.
Всю жизнь мы ищем пути,
Ведущие к избавлению от боли».

Дзэн Мин Шан (Ин-ген).

Именно для того чтобы избежать таких казусов, не стоит пытаться попасть в точки, локализацию которых нужно точно знать. Нужного результата можно быстрее и легче добиться попаданием в обширные чувствительные зоны. Достаточно ударить по ним рукой или ногой.

Наносящий удары человек в первую очередь должен заботиться о том, чтобы не нанести себе увечье, и, конечно, о том, чтобы быстрее вывести врага из строя. Поэтому профессиональные удары должны наноситься кулаком, ребром ладони, локтем, головой, ступней, коленом, а также собранными вместе пальцами – «кулаком дракона».

Как уже упоминалось, болевых точек на теле человека множество, но в западной практике берутся в расчет только самые важные из них.

Именно воздействию на такие точки обучаются бойцы спецподразделений, агенты спецслужб, боевики.

Ориентировочно количество таких зон – 30, их необходимо знать для успешной самообороны.

Обладая знанием о наличии таких «ахиллесовых пят», даже подросток сможет успешно вывести врага из строя.

Собственно, все точки (зоны) можно классифицировать по зонам их расположения: голова, туловище, конечности.

Наиболее уязвимые точки и зоны, расположенные на голове и шее:

- глаза и переносица;
- висок и ухо;
- основание носа и верхняя губа;
- затылок и уровень седьмого шейного позвонка;
- горло и подбородок;
- боковая часть шеи.

Наиболее уязвимые точки и зоны, расположенные на корпусе:

- сердечное сплетение и солнечное сплетение;
- подреберье и ребра;
- межключичная впадина;
- ключицы;
- центральная часть позвоночника и зона между лопаток;
- низ живота и промежность;
- поясница и почки.

Наиболее уязвимые точки и зоны, расположенные на конечностях:

- коленный сустав;
- голень и голеностопный сустав;
- локоть и плечо;
- подмышечная впадина;
- кисти рук и пальцы.

Кроме этих уязвимых точек и зон, конечно, существуют и другие, но они менее соответствуют основному требованию – причинить серьезное поражение или вызвать резкую боль, чтобы человек стал небоеспособным на некоторое время.

А теперь немного о последствиях удачных ударов по перечисленным выше зонам.

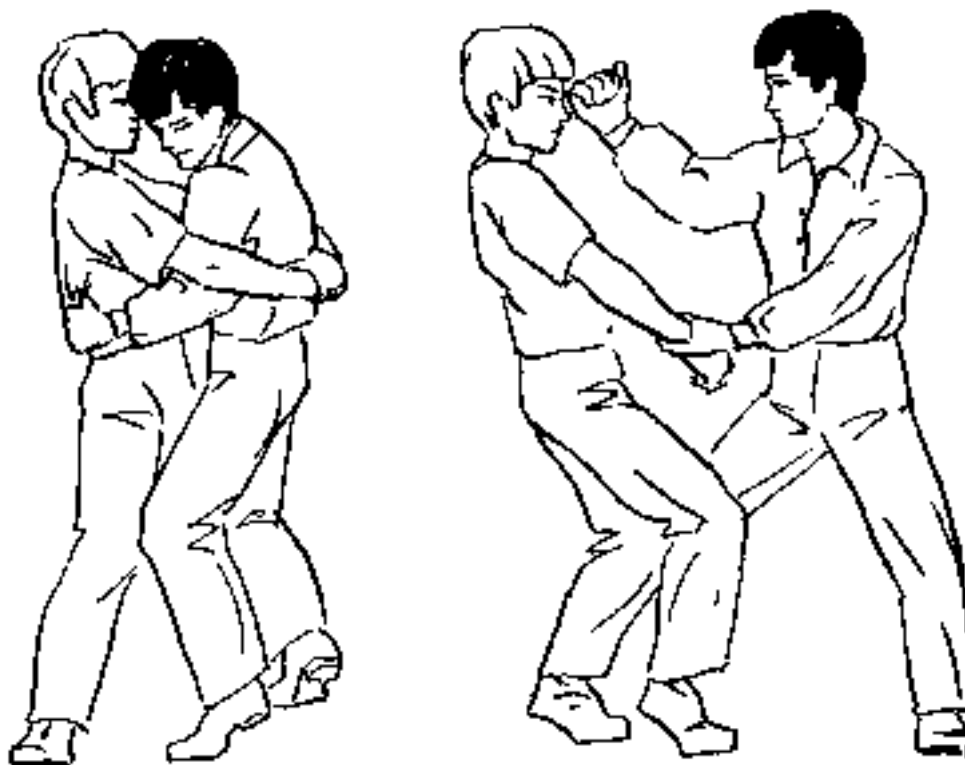
Голова и шея

Голову можно отнести к наиболее уязвимой части человеческого тела. Хотя в нее тяжелее попасть, чем в конечности или торс, зато точный удар в нужную зону наверняка лишит противника боеспособности.

Именно поэтому в драке особенно надо беречь собственную голову. Если противник выше ростом или их несколько, то задача усложняется, здесь необходима правильная последовательность выбора целей.

Удары по переносице, глазам

Поразить переносицу можно ударом основанием или ребром ладони, локтем, кулаком, а также головой. Даже легкий удар, нанесенный в эту область, вызывает резкую боль. Удар средней силы вызывает болевой шок, противник может даже потерять сознание, из носа начинается сильное кровотечение, по сути, нападающий уже не способен к серьезному сопротивлению. Если удар по переносице нанесен с достаточной силой, то происходит раздробление носовой кости, а также носового хряща. Это довольно опасная травма, так как осколки могут попасть в головной мозг, и тогда летальный исход неизбежен.



Удары по переносице

Глаза также являются чрезвычайно уязвимым местом, удачные удары в эту область очень быстро выводят противника из строя.

Поразить глаз можно одним большим пальцем, пальцами, сложенными в виде клюва, а также концами пальцев при хлещущих ударах.

Глаз можно выбить и основанием ладони, все зависит от силы удара.

Вообще, для того чтобы успешно поразить противника, прежде всего нужна сноровка, а не физическая сила. Но попасть в глаза бывает нелегко, поэтому часто атака в область глаз используется лишь как отвлекающий маневр.

Если же выпад закончился удачно и палец действительно попал противнику в глаз, то он попросту теряет ориентацию в пространстве, испытывает острую боль и озабочен лишь своим зрением, а не продолжением боя.

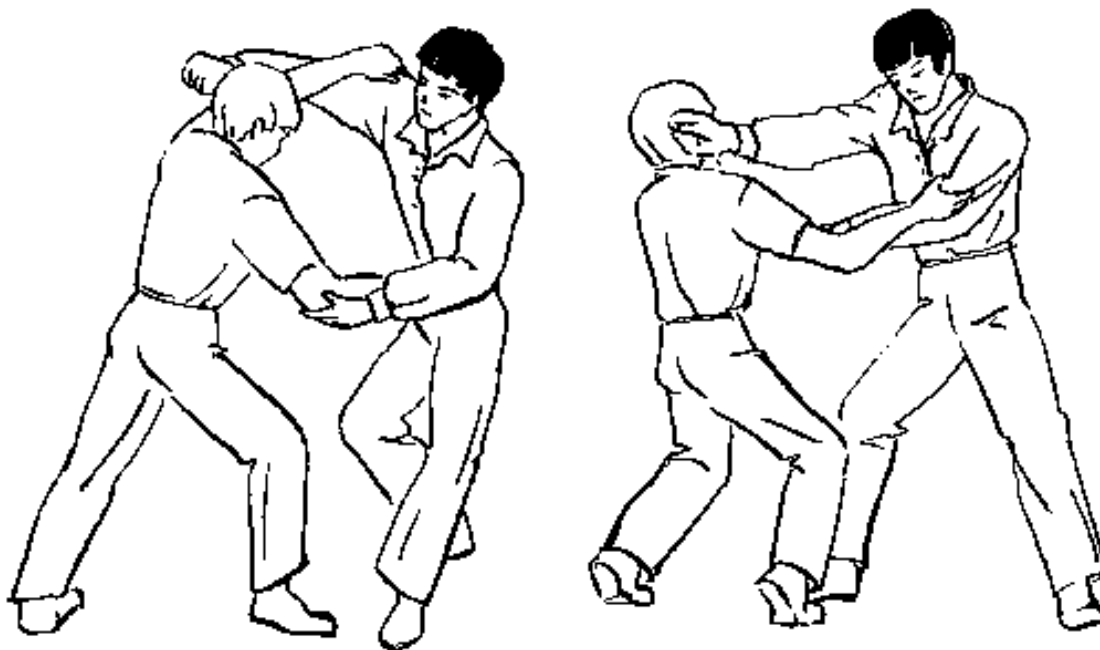
Не стоит пытаться ткнуть противнику в глаза двумя растопыренными пальцами сразу. Это довольно рискованный прием, можно просто сломать пальцы.

Зона глаз, переносицы, а также основания носа с носогубной складкой называется Т-зоной. Это наиболее уязвимые места на лице.

Удары в висок, ухо

Удары в висок опасны, даже относительно слабый удар вызывает болевой шок, потерю сознания, сотрясение мозга.

Сильным ударом может сломать височную кость, которая более чем вероятно пронзит близкий к ней участок головного мозга.



Удары в висок

Острые края височной кости разрезают прилегающие кровеносные сосуды, начинается кровоизлияние в мозг, вследствие чего наступает смерть.

Удары в висок обычно наносятся либо самим кулаком, либо его основанием, иногда фалангой согнутого большого пальца или локтем. Последнее особенно уместно, если нападающий невысокого роста.

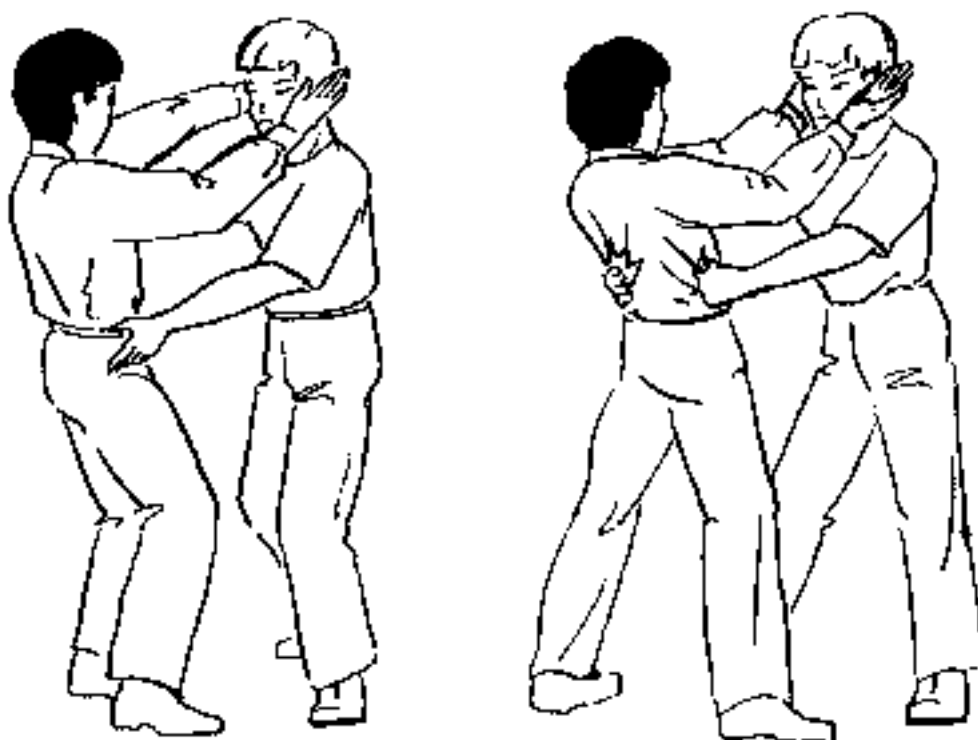
Ухо отвечает не только за слух человека, но и за его равновесие.

В фильмах о боевых единоборствах иногда можно увидеть, как бойцы наносят противнику одновременный удар по ушам обеими руками. Делается это ладонями, сложенными наподобие чашек, резким движением. При таком поражении человек получает болевой шок, он ощущает тошноту, головокружение, теряет пространственную ориентацию. Если удар

достаточно силен, то могут лопнуть барабанные перепонки или произойти кровоизлияние в мозг. В этом случае обычно наступает смерть.

Удары в ухо наносятся либо костяшками пальцев, либо ребром ладони, также возможны удары локтем. Иногда используется прием, нацеленный именно на поражение барабанной перепонки. Удар наносится большим пальцем и направляется в отверстие ушной раковины. Такое поражение причиняет очень сильную боль противнику.

Профессионалы в опасных схватках часто используют удары в висок, зная, что височная кость черепа достаточно тонка, а сразу под ней проходит артерия мозга. Однако не следует забывать, что такой удар может привести к смерти противника.



Удары по ушам

Удары в основание носа, верхнюю губу

Удары в нос весьма чувствительны. Чтобы нанести повреждение, не требуется большой физической силы, хватит резкого тычка.

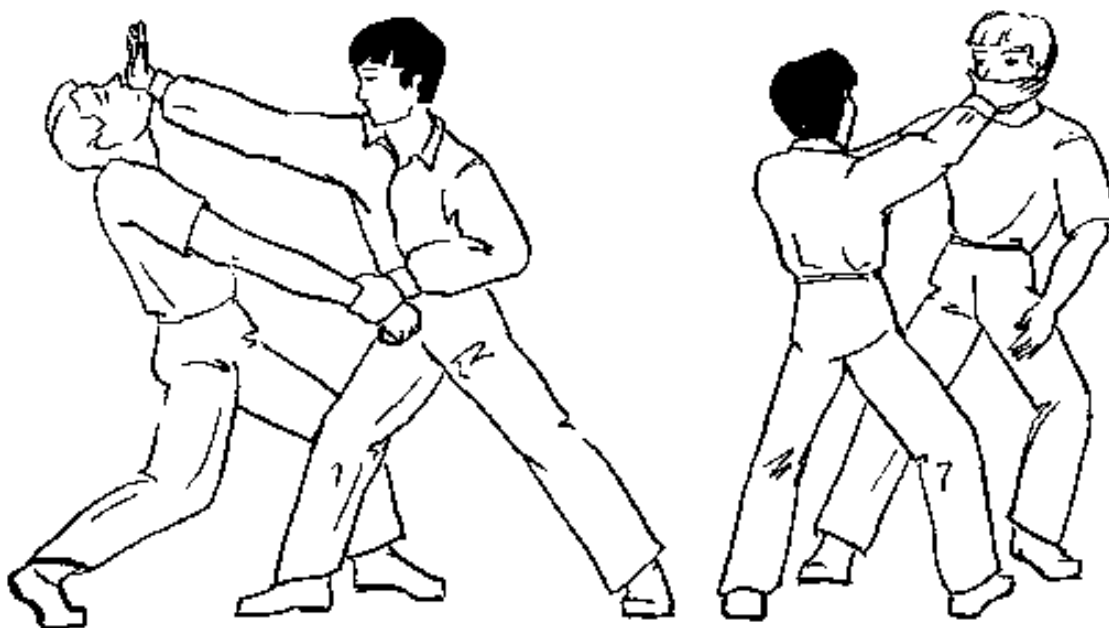
Кровотечения из носа обычно бывают обильными, и остановить их сразу непросто. Следует знать, что сразу таким ударом вывести противника из боя не получится.

Зато в тот момент, когда нападающий запрокинет голову после удара в основание носа, можно ударить его в кадык или в подбородок. Можно также толкнуть его в грудь и поставить подножку.

Наиболее эффективны удары «кулаком дьявола» кулаком или «вилкой». Впрочем, основанием ладони тоже можно нанести неплохой удар.

Участок между верхней губой и основанием носа считается одним из самых уязвимых мест человека. Именно в этом месте носовой хрящ соединяется с черепной костью, здесь же находится нервный узел. Уже при довольно слабом ударе в эту зону нападающий ощутит сильную и резкую боль.

Если удар произведен с большей силой, противник может потерять сознание, получить сотрясение мозга или болевой шок. Возможен и летальный исход.



Удары в основание носа

Для того чтобы поразить эту чувствительную зону, лучше всего использовать удары «вилкой», ребром ладони или кулаком. Собственно, степень поражения обычно зависит от точности попадания, силы и траектории удара. Но даже при смещенном ударе из носа или верхней губы противника хлынет кровь.

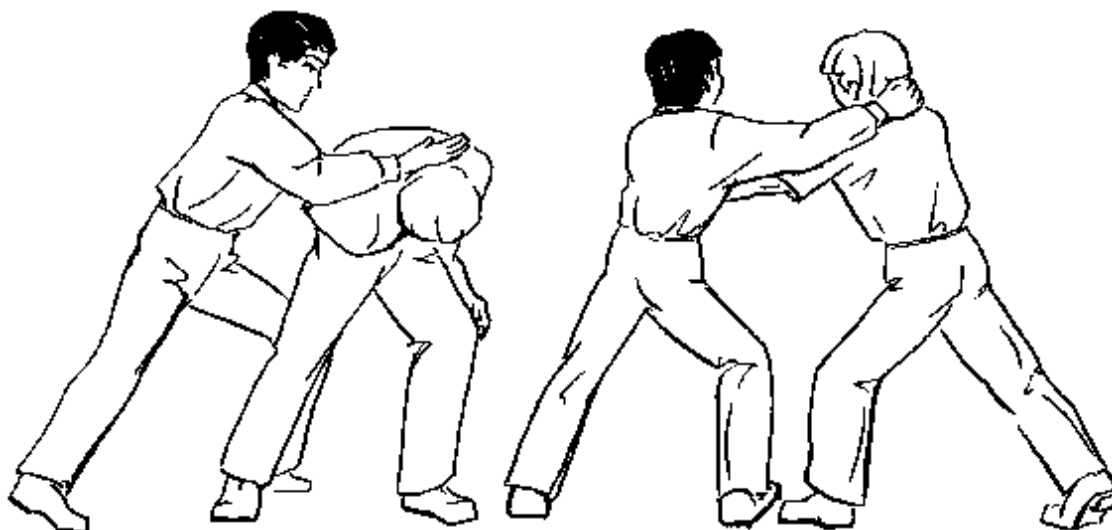
Удары в затылок и по шейным позвонкам

Нанести удар в место, где шея соединяется с черепом, непросто, особенно если противник крепкого сложения и высокого роста. Однако такие удары очень эффективны, так как способны вывести неприятеля из строя надолго.

Даже несильный удар, нанесенный в эту зону, вызывает острую боль, полубморочное состояние, потерю ориентации.

Если удар произведен с достаточной силой, то происходит защемление или смещение шейных позвонков, может случиться разрыв спинного мозга. Такие травмы часто заканчиваются смертью.

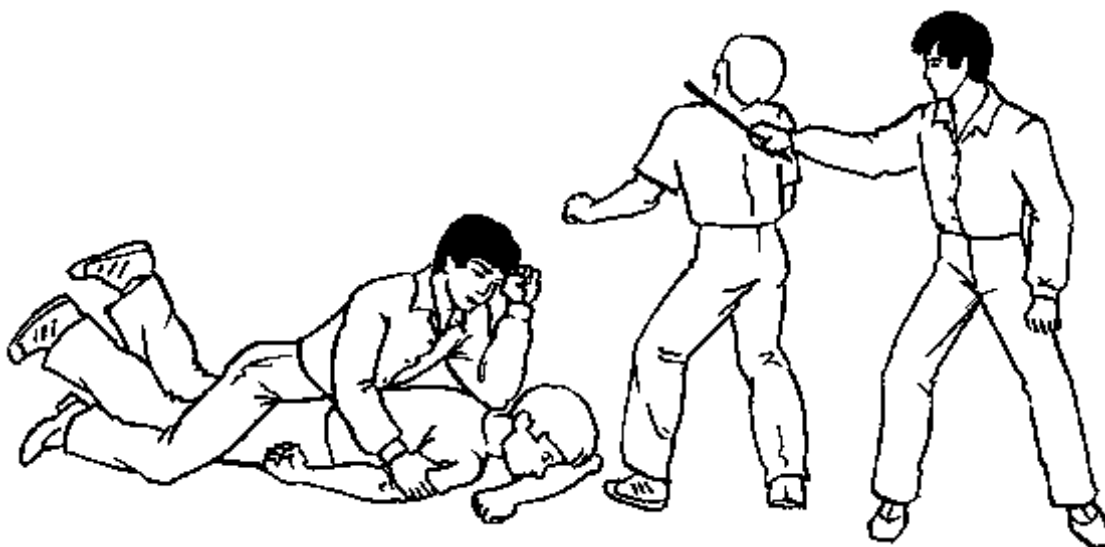
Удары в эту область можно наносить кулаком, локтем, ребром ладони.



Удары в затылок

Шейные позвонки вообще довольно уязвимы, и травмы, нанесенные по этой области, всегда серьезны. Известно, что шейный отдел позвоночника человека состоит из 7 позвонков, внутри которых проходит спинной мозг.

Если происходит травма этого отдела (перелом, смещение, разрыв спинного мозга), это чревато полной парализацией человека. Даже при слабом ударе противник почувствует резкую боль, которая на некоторое время лишит его боеспособности. Сильный и точный удар свалит его с ног и обездвижит, в этом случае вполне возможен смертельный исход. Удары в область 7-го позвонка можно наносить кулаком, ребром или основанием ладони.



Удары по шейным позвонкам

Удар будет значительно сильнее, если его произвести локтем, коленом, ступней, головой. Более чем вероятно, что такой удачно направленный удар окажется для нападающего фатальным.

Удары в горло, подбородок

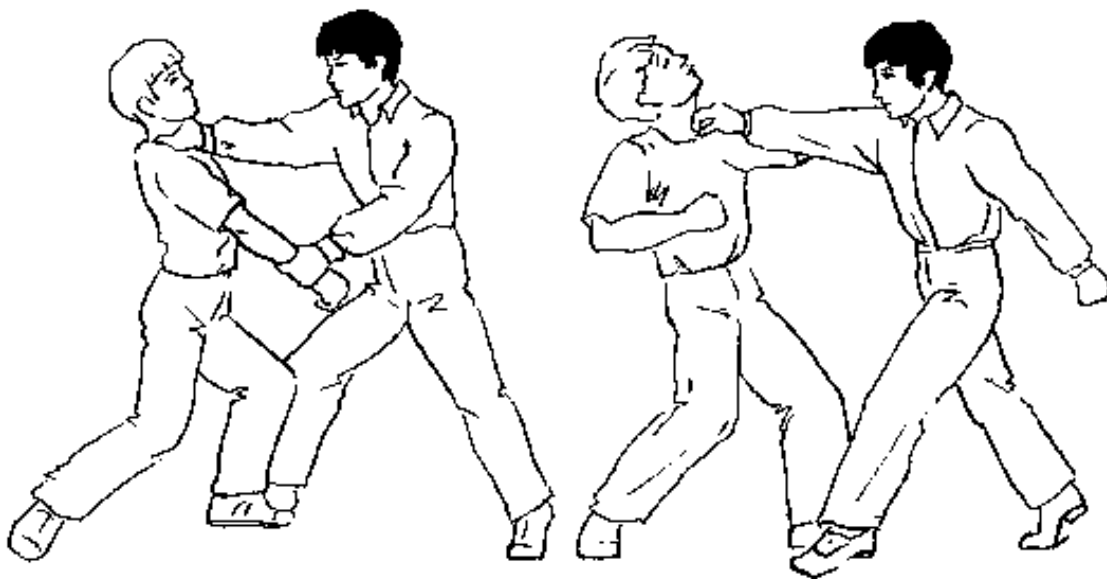
Удары такого типа следует нацеливать на выступающий под кожей кадык. Это щитовидный хрящ, который располагается в верхней половине передней части шеи.

Такие удары довольно эффективны и выбивают противника из строя на довольно длительное время, при удачно проведенном приеме нападающий не сможет активно продолжать бой и на 1–1,5 минуты по теряет боеспособность.

Даже довольно легкий удар вызывает у человека резкую боль, удушье. Он не потеряет сознание, но напасть не сможет.

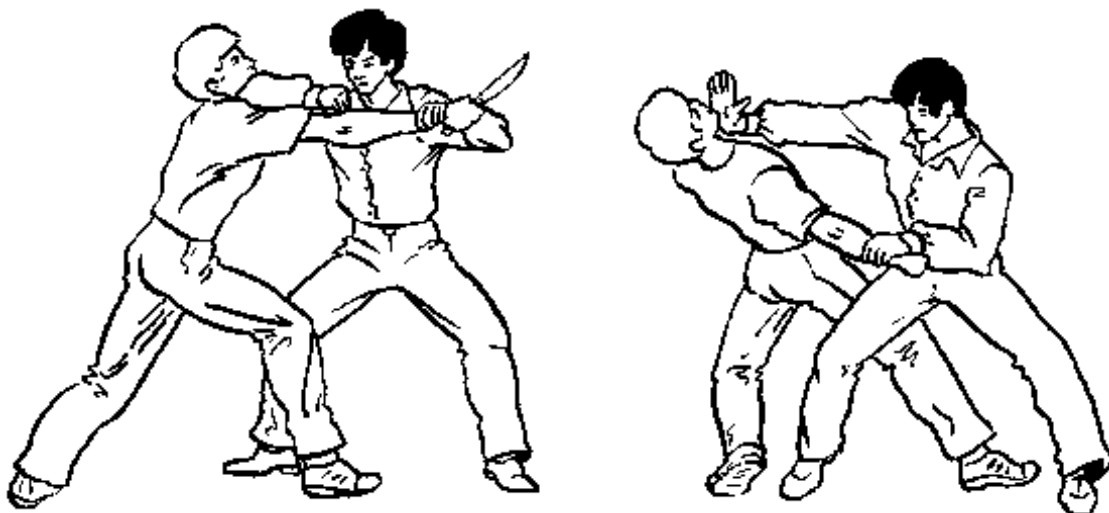
При более мощном ударе противник получает болевой шок, у него начинается кровотечение изо рта, он может потерять сознание.

Если при ударе происходит разрыв дыхательного горла или перелом щитовидного хряща, то, как правило, наступает смерть.



Удар или поражение горла

Если предоставляется возможность произвести удар в горло, например если противник запрокинул голову, то лучше бить ребром или основанием ладони, «вилкой» или «кулаком дьявола». Чтобы вынудить противника раскрыться, можно предварительно произвести удар по основанию носа или подбородку.



Удары в подбородок

Удар в подбородок довольно часто используют в профессиональных боях и уличных драках. Существует три основных способа поражения этой зоны: это апперкот, то есть удар снизу вверх кулаком под нижнюю челюсть, удар сбоку или снизу локтем и удар основанием ладони в середину подбородка.

Главное в этом приеме – это траектория, движение должно быть направлено в макушку, а сам удар должен быть прямым и коротким. При правильном нанесении удара происходит воздействие на мозжечок, а значит, им можно свалить с ног любого амбала.

Техника этого удара такова: он проводится точно по центру, сначала движение должно быть легким, расслабленным, набрать силу оно должно лишь в последний момент перед касанием мишени.

Удар в подбородок воздействует на вестибулярный аппарата, это, в свою очередь, затормаживает деятельность сердечно-сосудистой системы, что вызывает снижение поступления в мозг кислорода. Из-за этого противник теряет сознание. Ко всему прочему в момент удара соперник может довольно сильно прикусить язык. Однако не стоит бить в подбородок кулаком, это может закончиться переломом запястного сустава.

Удары в боковую часть шеи

Боковая часть шеи – тоже довольно уязвимое место. Здесь проходит яремная вена, сонная артерия и блуждающий нерв. Поэтому, даже если несильно ударить в эту область кулаком, локтем, ребром или основанием ладони, можно значительно снизить боевую активность противника.

У него затруднится дыхание, упадет кровяное давление, нарушится пространственная ориентация, он будет испытывать резкую и сильную боль.

При более мощном ударе противник, как правило, теряет сознание или просто падает на землю, теряя равновесие. Такие удары не опасны для жизни, но наверняка выведут его из строя.

Корпус

Если предоставляется возможность, удары можно наносить и по центральной линии корпуса сзади. Также довольно уязвимой для ударов является область поясницы. Однако

не всегда противник поворачивается спиной, чтобы вы имели возможность нанести по ней удар, поэтому чаще всего приходится атаковать в живот, ребра, область паха и т. д.

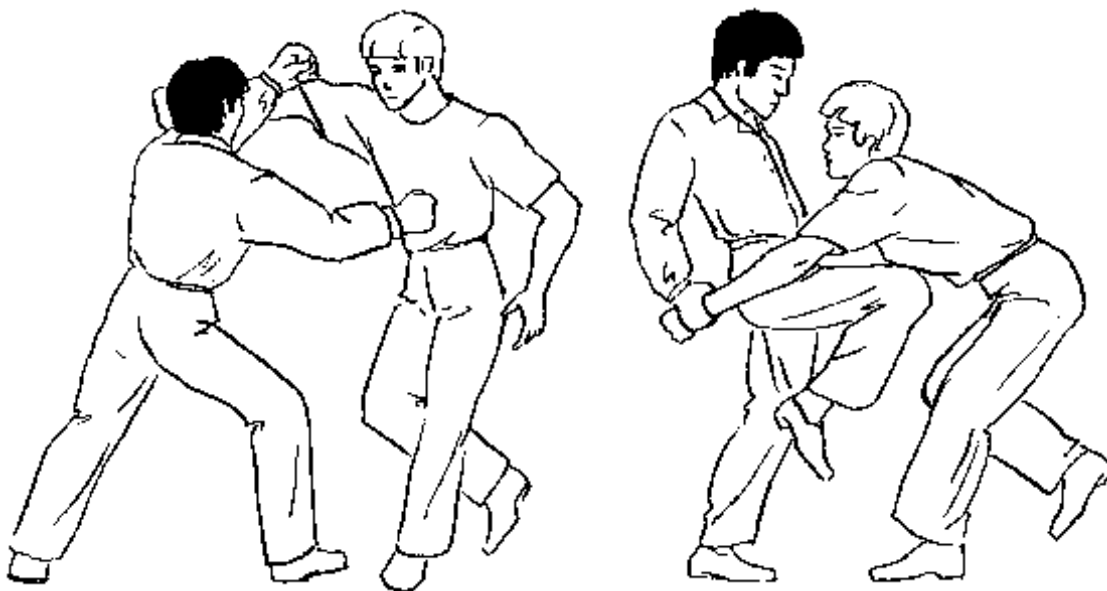
Удары в солнечное и сердечное нервные сплетения

Этот вид ударов широко распространен и известен даже мальчишкам. Солнечное нервное сплетение располагается ниже мечевидного отростка грудинной кости точно по центру.

Пробить солнечное сплетение человека с отлично развитой мускулатурой непросто, однако это можно сделать, если знать одну хитрость. Дело в том, что мышцы пресса напряжены лишь на выдохе, на вдохе они расслабляются. Именно этот момент нужно выбрать для удара.

При точном попадании в солнечное нервное сплетение (даже при относительно несильном ударе) противник ощущает острую боль, у него падает кровяное давление, временно останавливается дыхание, происходит рефлекторное торможение деятельности сердца. Человек может впасть в полубморочное состояние.

Удар в эту область заставляет человека согнуться пополам, он на 1–2 минуты теряет способность к передвижению. При сильном ударе наступает удушье, потеря сознания, а в некоторых случаях возможен даже смертельный исход. Особенно опасен удар, который направлен снизу вверх.

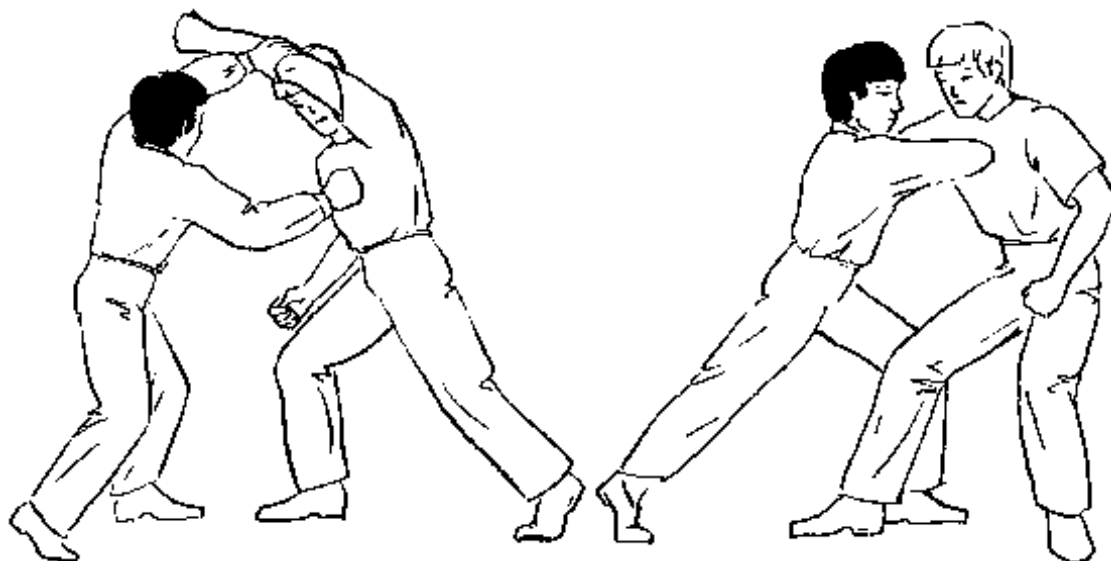


Удары в солнечное нервное сплетение

Наносить удар в солнечное сплетение лучше всего кулаком, локтем, основанием ладони, «кулаком дьявола», коленом.

Сердечное нервное сплетение располагается несколько ниже левого соска и тоже является довольно уязвимой точкой.

При сильном ударе в эту зону сердце человека может остановиться, что при отсутствии своевременной медицинской помощи приводит к летальному исходу. Мастера единоборств знают, что область сердечного нервного сплетения более уязвима, чем солнечного. А в остальном эффект от удара в эту точку почти такой же, как при поражении солнечного сплетения.



Удары в сердечное нервное сплетение

Удары в область ребер, подреберье

Намечая для поражения зону ребер или подреберье, прежде всего следует знать, что в этой области с правой стороны непосредственно за нижними ребрами располагается печень, с левой – селезенка. Поражение этих внутренних органов довольно опасно для жизни. Область для удара на первый взгляд кажется довольно обширной – 7 пар верхних ребер и 5 пар нижних.

При нанесении даже слабого удара в область ребер противник испытывает сильную боль, на некоторое время теряет боеспособность. Если удар нанесен с достаточной силой, то несколько ребер может сломаться, а это, в свою очередь, затруднит движение и дыхание человека. Также может произойти разрыв селезенки или печени, что, в свою очередь, повлечет обширное внутреннее кровоизлияние. При такой травме смерть может наступить достаточно быстро.

Наиболее удобно наносить удары по нижним ребрам кулаком, локтем, ребром или основанием ладони, коленом, ступней. Неприемлемы удары пальцами, их можно легко повредить.

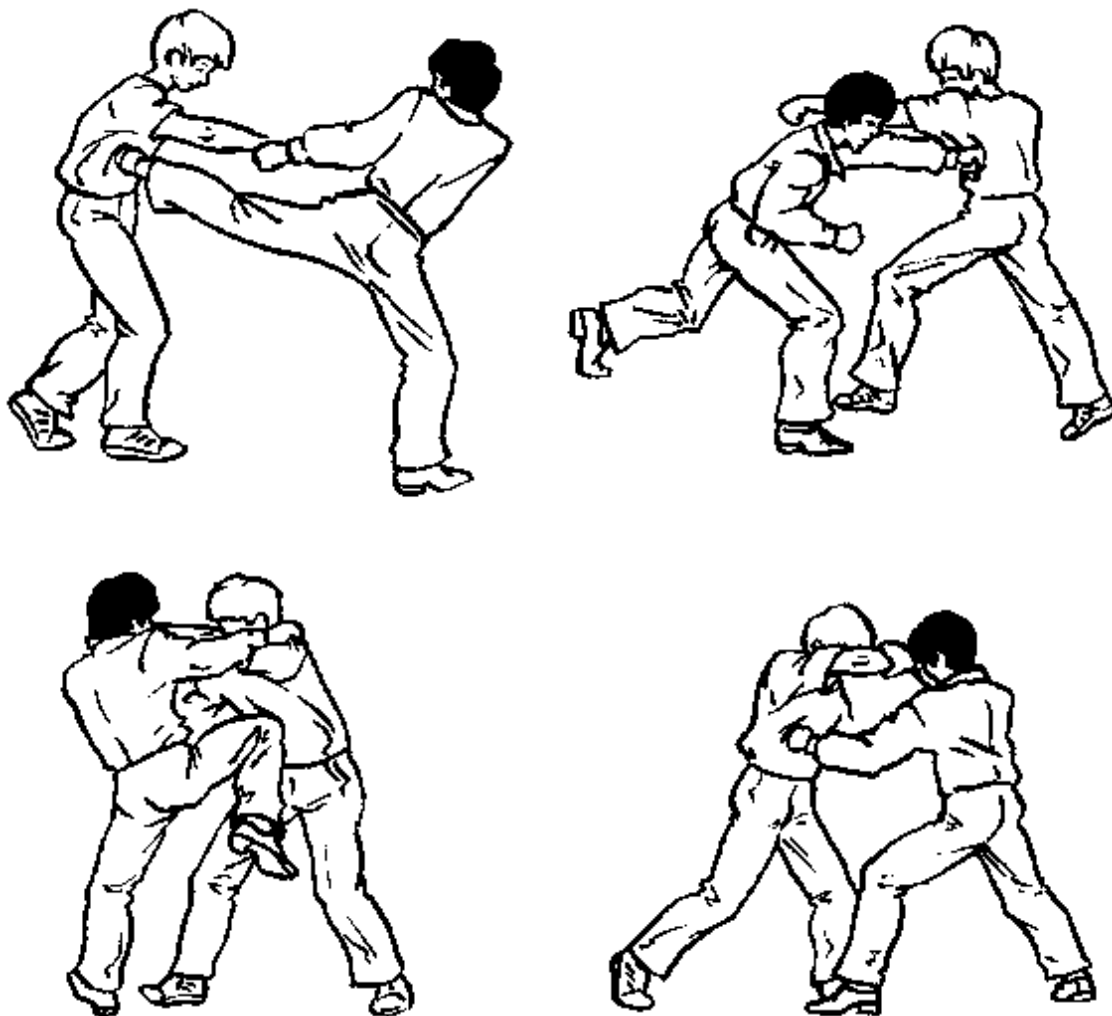
Удары в область подреберья достаточно эффективны в драке. Эта зона располагается несколько ниже ложных ребер.

Если удар направлен от левого или правого бока в туловище или по прямой траектории, это вызывает сильнейшую боль у противника, а также может произойти внутреннее кровотечение.

Это происходит из-за того, что в боковых районах брюшной полости находятся нервные узлы, они довольно многочисленны, поэтому эту зону можно считать достаточно уязвимой. Кроме того, здесь проходят большие кровеносные сосуды.

Удар, направленный снизу вверх, под ребра, поражает печень или селезенку, также возможна травма желчного пузыря, он располагается под печенью. Достаточно сильный удар в эту зону вызывает перелом десятого ребра.

Для более эффективного удара в подреберье лучше всего произвести его небольшой ударной поверхностью, например кулаком, пальцами, сжатыми в виде клюва, носком обуви, а если есть возможность, то концом палки.



Поражение ребер и подреберья

Снизу лучше всего бить ребром или основанием ладони, кулаком, коленом. Если противник не «качок», то, скорее всего, боковые мышцы торса у него слабо развиты, а значит, поразить его в эту область несложно (разумеется, при наличии необходимых навыков).

Удары в межключичную впадину

Область межключичной впадины еще называют ямкой, она расположена между ключицами, ниже кадыка. Это достаточно уязвимая зона, так как она не прикрыта мышцами. Следовательно, даже при слабом ударе происходит поражение трахеи, человек начинает сильно кашлять, он ощущает удушье, появляются слезы.

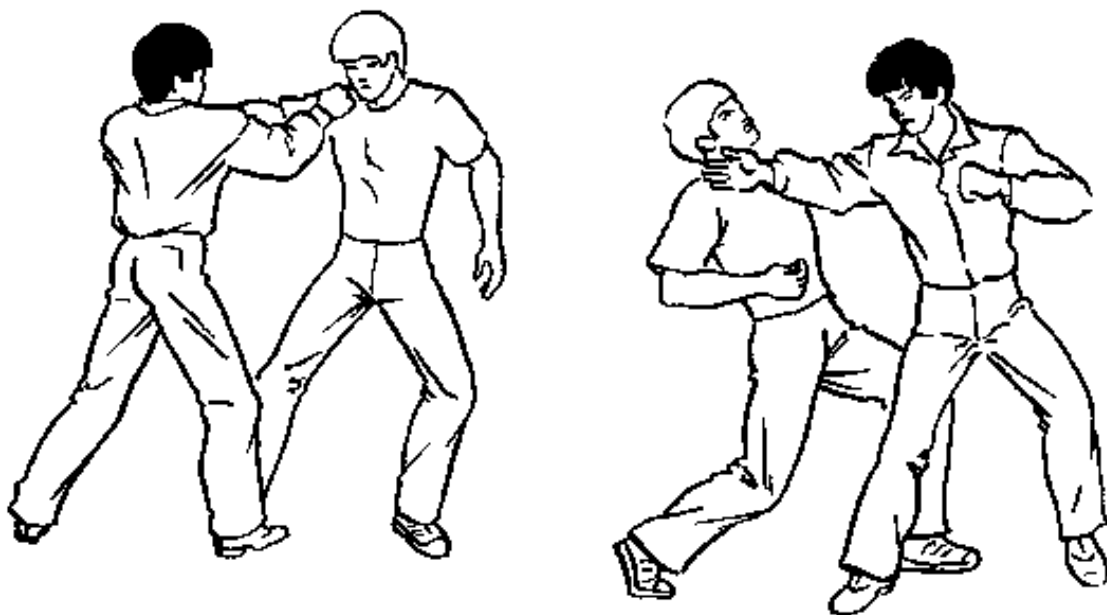
При более мощном ударе начинается горловое кровотечение, происходит потеря сознания, может остановиться дыхание, что в итоге может привести к смерти. Особенно опасны удары, произведенные по этой области каким-либо предметом, например концом палки.

Иногда удар в «ямку» является единственным выходом из опасного для жизни положения, например если нападающий сбил вас с ног и оказался сверху. Поражение этой зоны лучше всего производить большим пальцем или пальцами, сложенными в виде клюва.

Удары в область ключицы

Для того чтобы повредить ключицу взрослого человека, не нужно прикладывать много усилий, это вполне может сделать и женщина или подросток. Даже при слабом ударе противник почувствует сильную боль и вряд ли сможет активно продолжать бой.

Если же ключица сломана, то рука человека будет обездвижена, не сможет он атаковать и неповрежденной рукой, даже движения ногами будут причинять ему острую боль. При достаточно мощных ударах ключица не только ломается, она практически разрушается, ее осколки поражают крупные кровеносные сосуды, бронхи, верхнюю часть легких.



Поражение ключицы

Удары лучше всего наносить сверху вниз ребром или основанием ладони, головой, нижней частью кулака, локтем.

Удары в центральную часть спины

Собственно говоря, центральная часть спины делится на три основные зоны: ложбину между лопатками, центральную область спины и поясницу. Все они достаточно уязвимы.

Стоит помнить, что любые удары в позвоночник опасны и очень болезненны. Такие поражения могут привести к перелому позвоночника или разрыву спинного мозга.

Если травмирован грудной отдел позвоночника, то происходит паралич мышц живота, а также межреберных мышц, при этом обычно нарушается дыхание. При разрыве в поясничном отделе наступает паралич нижних конечностей.

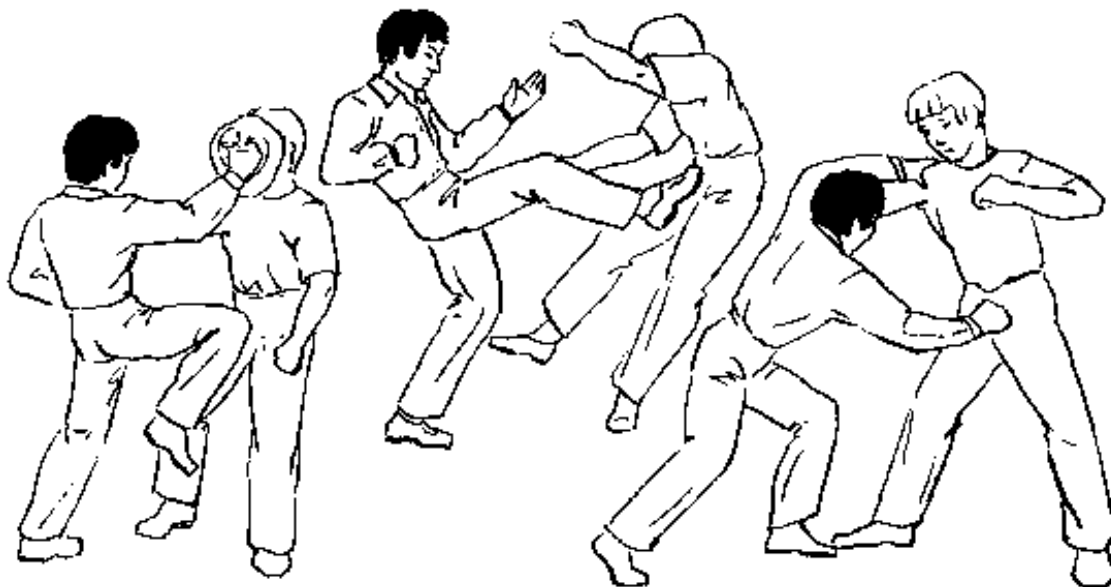
Удары, нанесенные коленом, головой, локтем очень болезненны и, естественно, опасны. Такой удар может полностью вывести нападающего из строя, свалить его на землю и даже привести к смерти.

Относительно уязвимым местом можно считать копчик. Чтобы поразить эту часть позвоночника, следует бить снизу вверх. В этом случае противник неминуемо ощутит сильную боль. Однако даже при переломе копчика соперник способен продолжать драться, поскольку копчик не является жизненно важной частью скелета. Такие травмы болезненны, но не смертельны.

Удары в низ живота, промежность

Удары в нижнюю часть живота, область лобка довольно распространены в уличных драках. Эта часть тела не защищена мышцами, поэтому является довольно уязвимой областью человеческого тела. В брюшной полости располагается множество нервно-сосудистых сплетений. Даже относительно слабый удар в низ живота вызывает сильнейшую боль, человек может впасть в полубморочное состояние.

Удар, нанесенный с большей силой, как правило, вызывает болевой шок, внутреннее кровотечение, потерю сознания. Также возможны разрыв мочевого пузыря, перелом лобковой кости. Удары в эту область лучше наносить кулаком, коленом, кончиками сжатых вместе пальцев, носком обуви.

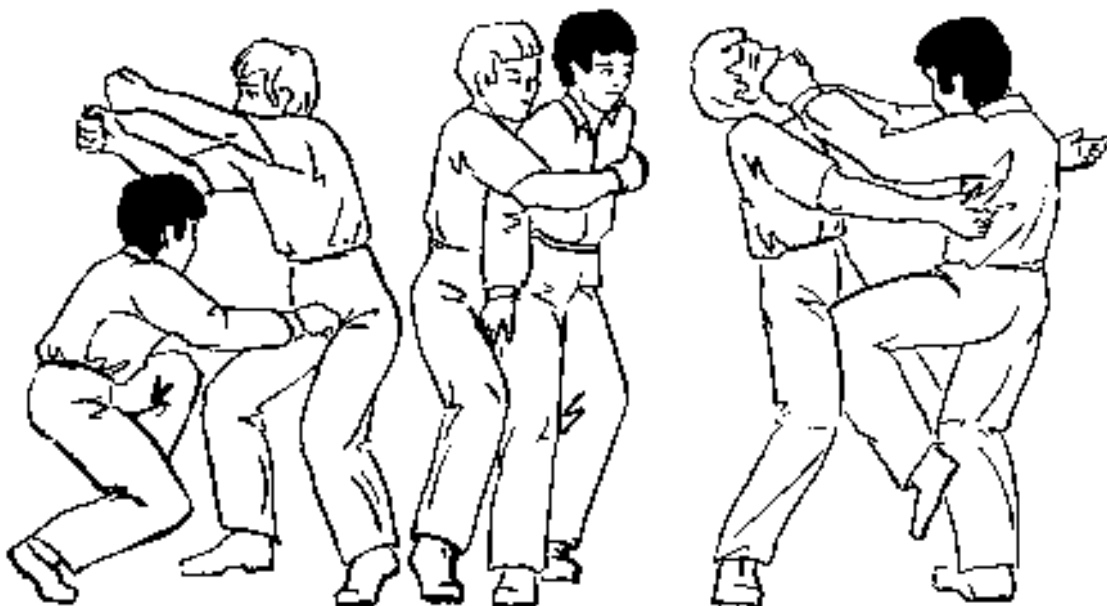


Удары в низ живота

Удары в промежность всегда чрезвычайно болезненны, поэтому мужчины с детства оберегают эту часть тела от возможного поражения.

При возможной атаке человек рефлекторно прикрывает промежность бедром или рукой, по этой причине поразить эту зону непросто. Сначала необходимо отвлечь внимание противника, например обманным ударом или хлещущим ударом по глазам.

Эту зону можно атаковать разными способом: ударом кулака, основанием или ребром ладони, сжатыми кончиками пальцев, коленом, носком или подъемом стопы, пяткой. Впрочем, можно даже не производить удара, а просто с силой схватить половые органы противника и рвануть их на себя.



Удары в промежность

В области половых органов находится сосудисто-нервный пучок, и даже не сильное воздействие на него вызывает очень сильную боль, противник на несколько секунд теряет боеспособность. Более мощный удар обычно вызывает болевой шок, потерю сознания, возможно внутреннее кровотечение.

Удары в область поясницы, почек

Удары в область поясницы всегда болезненны: во-первых, при этом страдает позвоночник, точнее его поясничный отдел, во-вторых, в этой части тела находятся почки. Они сами по себе довольно чувствительны к ударам, а кроме того, в этой части спины проходит большой нерв, являющийся ответвлением спинного мозга.

Даже несильный удар в эту зону вызывает резкую боль. При более сильном ударе возможен болевой шок, разрыв почки, кровотечение, даже летальный исход.

Удары в эту область наносятся руками и ногами: коленом, локтем, носком обуви, а также головой.

Конечности

Если противник вооружен, мишенью должны стать его руки. Оружие (нож или бутылка) опасно не само по себе, оно находится в руке, поэтому ее и надо обезвредить.

Человек с оружием может причинить серьезный вред, поэтому церемониться с ним не стоит. Можно вывести противника из строя, раздробив ему пальцы или сломав руку, например предплечье. Можно проткнуть чем-нибудь тыльную сторону ладони, главное – ослабить хватку его руки, чтобы он не смог сжимать оружие.

Впрочем, без оружия довольно трудно причинить серьезный вред рукам агрессора. Можно только либо сломать, либо вывихнуть руку врага. Но для этого необходимо иметь определенный опыт или быть мастером по восточным единоборствам. Кость здорового и крупного человека не так легко сломать, даже при удачном захвате. Поэтому и в этом случае нужно стараться поразить наиболее уязвимые места на руках.

Удары в область коленного сустава

Область ног удобна тем, что по ней можно наносить удары со всех сторон. Слабые удары по коленному суставу вызывают ощущение острой боли у противника, заставляют его уменьшить боевую активность. Более мощный удар ведет к разрыву связок, вывиху, перелому костей, раздроблению хрящей, которые образуют сочленение коленного сустава. Часто после таких травм человек остается инвалидом.



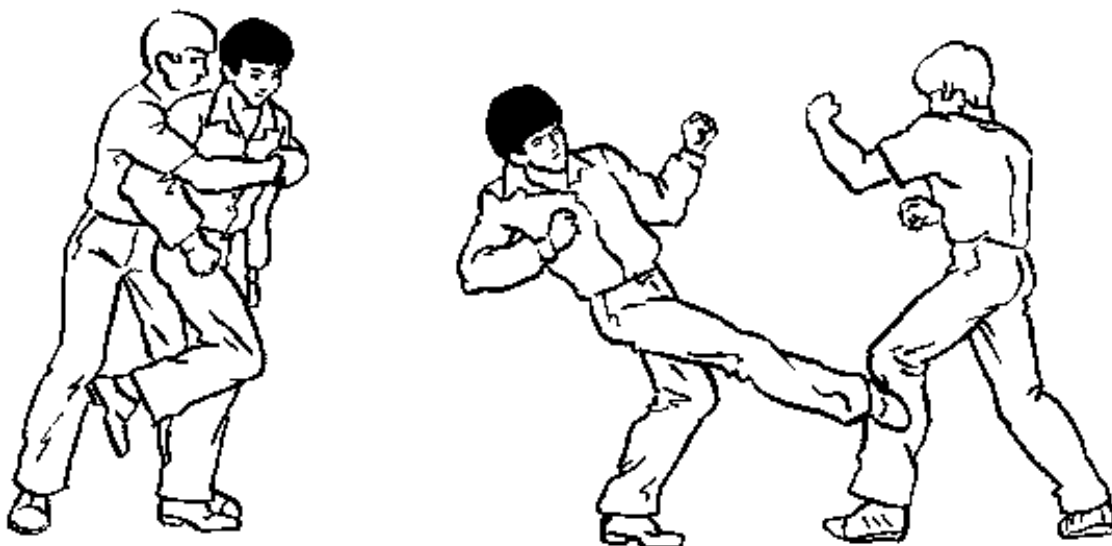
Удары в коленный сустав

Если удар нанесен сзади, в подколенный сгиб, то противник может получить частичный разрыв сустава и ощутит довольно сильную боль. Производить удары в эту область лучше всего ногами: бить можно под любым углом, любой частью стопы, движение может быть маховым, толчковым, топчущим, как коротким, так и длинным.

Удары по голени, голеностопному суставу

Удары в область голени и голеностопного сустава всегда болезненны, поскольку эта зона практически не прикрыта мышцами и расположенные здесь берцовые кости (большая и малая) принимают всю силу удара на себя. Относительно несильный удар в эту зону вызывает резкую боль, большой кровоподтек, может произойти повреждение надкостницы.

При сильном ударе возможны серьезные травмы – трещины или переломы, повреждение сухожилий. Противник, как правило, испытывает болевой шок, может потерять сознание.



Удар по голени

Атаковать нападающего в голень лучше в обуви: жестким ребром ботинка, внешней или внутренней стороной стопы, эффективны удары пяткой (каблуком), подошвой.



Удары по голеностопному суставу

Не стоит наносить удары по голени носком, он имеет небольшую поражающую поверхность и может соскользнуть, не причинив противнику особого вреда. Направлять удары в голень надо сбоку или спереди.

Если на ногу приходится весь вес тела, то эффективен будет удар сзади по ноге, он вызовет недолговременный паралич икроножной мышцы.

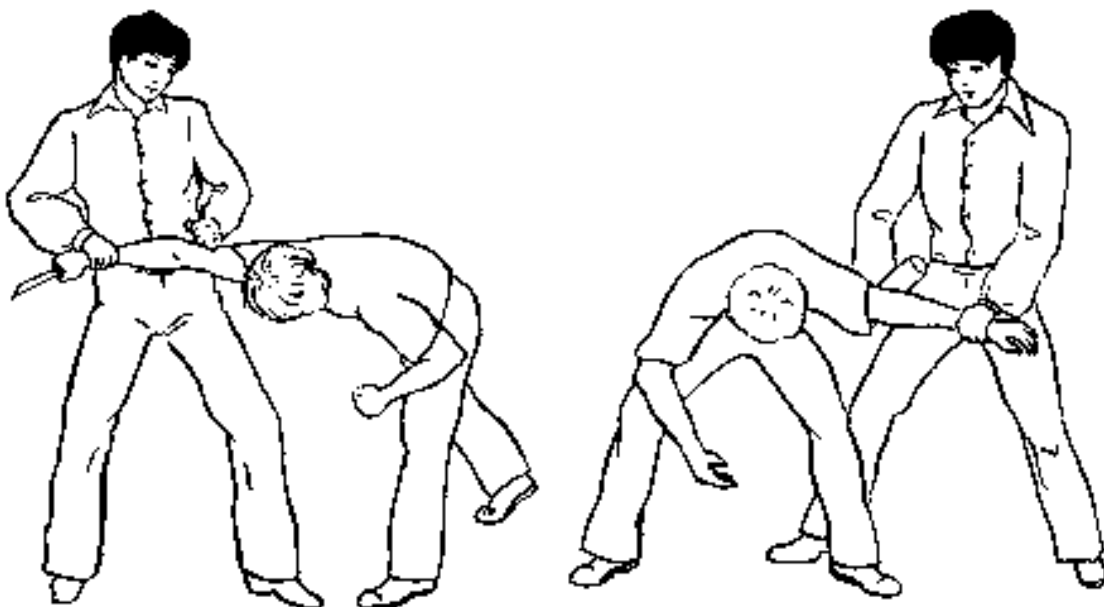
Удары, поражающие голеностопный сустав, также лучше всего наносить в обуви. Приемлемы как боковые, так и прямые удары. Также эффективны «футбольные» удары (в горизонтальной плоскости) или удары сверху вниз.

Удары в локоть, плечо

Локтевой сустав человека довольно хрупок, при серьезном воздействии на него возможен вывих или перелом. Даже несильно ударившись локтем, в течение нескольких секунд или минуты приходится терпеть боль.

Удары в локтевой сустав обычно наносятся кулаком, основанием ладони, коленом, ступней. Результатом может стать вывих, разрыв связок, перелом.

При поражении локтевого сустава необходим элемент удержания руки: чем крепче удерживается конечность, тем серьезнее будет травма.

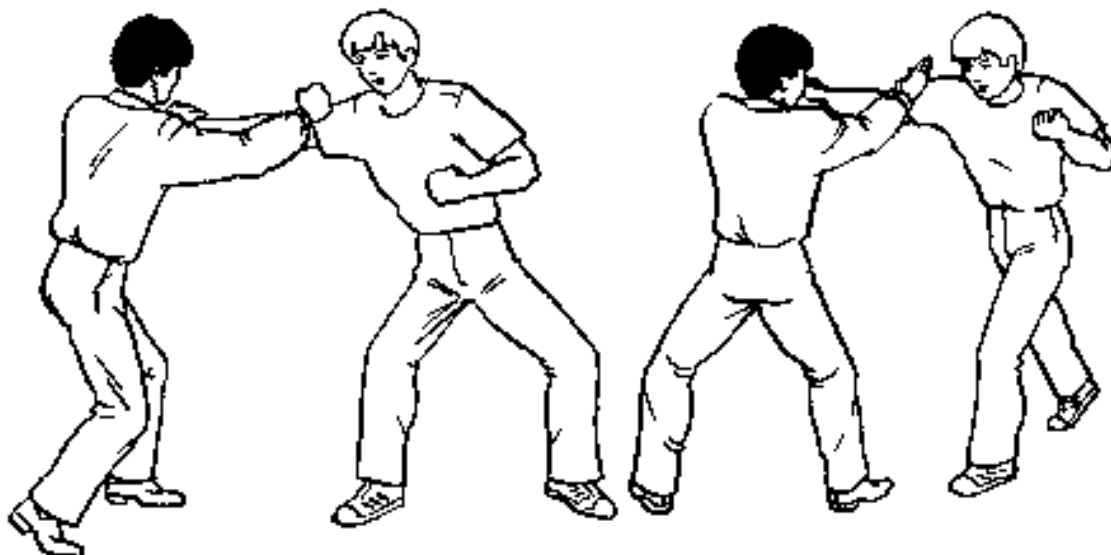


Удары по локтевому суставу

При переломе локтя противник вряд ли сможет продолжить бой, ему придется поддерживать поврежденную руку. Даже малейшее движение рукой будет пронзать тело болью.

Плечевой сустав человека чрезвычайно уязвим из-за его анатомических особенностей. Здесь довольно слабые связки суставной сумки, плечевая кость имеет большую головку, а суставная впадина совсем неглубока. Именно поэтому плечевой сустав значительно чаще, чем другие суставы, повреждается при ушибах, падениях, ударах. Чаще всего происходит вывих, иногда он сопровождается переломом плечевой кости.

Чтобы вывихнуть плечо противника, можно произвести несильный, но резкий удар сзади или спереди. Также эффективен удар сверху: он вызывает сильную резкую боль, внутримышечное кровоотечение, разрыв связок. Впрочем, эффект зависит от силы удара.

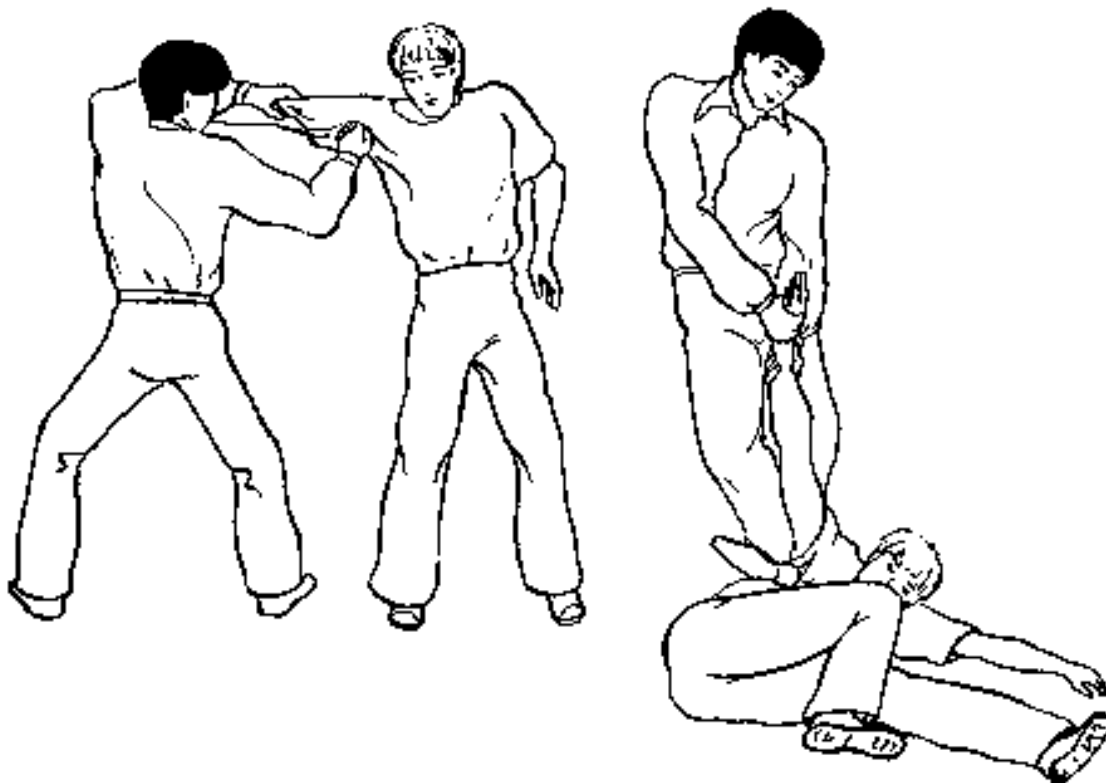


Удары по плечевому суставу

Повредить плечо ногой довольно трудно, лучше наносить удар основанием кулака, ребром или основанием ладони, локтем. Последнее особенно удобно, если противник согнулся. Лежащего противника можно обезвредить, выбив ему плечо ударом ноги. Бить ногой по плечу человека сбоку внутрь бессмысленно, это не нанесет ему серьезную травму.

Удары в подмышечную впадину

Подмышечная впадина является довольно уязвимым местом человеческого тела: здесь находится плечевое нервное сплетение, проходят подключичная артерия и вена, локтевой и срединный нервы, а также находятся сосуды и лимфатические узлы.



Удары в подмышечную впадину

Слабый удар в подмышку сопровождается острой болью, противник на некоторое время теряет боеспособность. Более сильный удар может разрушить сумку плечевого сустава, человек при этом испытывает болевой шок, возможен даже летальный исход.

Удары в зону подмышки надо наносить либо кулаком, либо одним большим пальцем, можно также пальцами, сложенными в виде клюва, или носком обуви.

Удары по пальцам

Пальцы рук чрезвычайно легко травмируются даже в повседневной жизни. Их легко вывихнуть, выбить из суставов, сломать. В бою предпочтительно ломать именно пальцы противника. Сделать это можно ударом ребром или основанием ладони, коленом, локтем, ступней. Пальцы можно поразить любым имеющимся у вас оружием – палкой, камнем и т. д.

Если противник произвел захват и нет возможности вырваться, можно начать ломать ему пальцы, вряд ли он сможет продолжать удержание. В крайнем случае можно воспользоваться зубами, откусить палец несложно.

Особенно не стоит жалеть пальцы противника, если он вооружен – с травмированными пальцами он не сможет эффективно пользоваться оружием.

Защита

Выше говорилось о том, что лучшая защита в уличной драке – это нападение. Однако не всегда нужно только атаковать. Ваш противник или противники наверняка тоже будут стараться как можно сильнее ударить вас. И в этом случае очень пригодятся хотя бы элементарные навыки самозащиты – такие, как уклоны и уходы от удара, блокировки. Однако от всех ударов увернуться невозможно, поэтому вам потребуется также и умение держать удар. Поэтому кратко здесь будет рассказано и об этом.



a



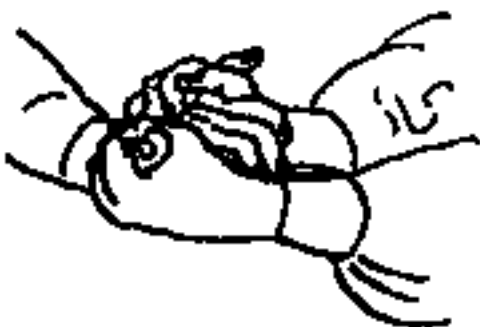
б



в



г



д



е



ж



з

Способы выламывания пальцев: а – большого назад; б – мизинца назад; в – большого в сторону; г – мизинца в сторону; д – большого и мизинца в стороны; е – среднего, безымянного и мизинца; ж – указательного и среднего; з – указательного

Изучив способы защиты, нужно выбрать для себя тот, который вам наиболее подходит. При этом руководствоваться нужно типом своей врожденной двигательной реакции. Представьте, как вы поступите, если на вас неожиданно нападет человек с ножом? Вы можете начать кричать, присесть и прикрыть голову руками, сделать шаг назад и вытянуть руки перед собой, как бы заслоняясь ими, замереть на месте и т. д. Каждый из способов не является ни плохим, ни хорошим. Однако зная, как вы поступите в неожиданной ситуации, вы сможете заранее продумать защиту на случай непредвиденного нападения.

Например, если вы при неожиданном нападении делаете шаг назад и выставляете руки перед собой, нужно только немного потренироваться, чтобы делать шаг не назад, а немного в бок, и не просто поднимать руки, а ставить какой-нибудь несложный блок, защищая таким образом наиболее уязвимые области. Если при неожиданной опасности вы замираете на месте, вам лучше развить в себе способность держать удар. Однако она будет эффективна, если вас бьют рукой, а не ножом или другим оружием. В этом случае также необходимо уметь уходить или хотя бы уклоняться с линии атаки и т. д.

Уклонения

Так называются повороты или наклоны корпуса и головы, в результате которых удар проходит мимо цели.

При этом двигать нужно только верхней частью тела, положение ног должно оставаться неизменным.

Уклонение позволяет не только защищаться от атак, но и значительно беречь силы во время боя.

Удобство такого способа защиты в том, что, выполнив уклон, вы сразу же можете переходить в контратаку, причем в большинстве случаев у вас появляется возможность ударить в незащищенную часть тела противника. Можно также выполнить уклон с одновременной блокировкой.

Уходы

Так называется способ защиты от удара за счет шага или отскока с линии атаки. Различают следующие виды уходов:

- вперед под углом к линии атаки;
- в сторону по прямой линии, чаще всего с одновременным наклоном корпуса;
- назад под углом к линии атаки или по прямой линии.

Выбор того или иного вида зависит от конкретной ситуации. Однако опытные бойцы советуют, если есть возможность выбора, уходить не по прямой линии, а под углом.

Не нужно думать, что оптимальный вариант – отпрыгнуть или сделать шаг под углом назад.

Иногда лучше, наоборот, сделать шаг вперед и таким образом сократить дистанцию боя. При этом противник лишится возможности размахнуться и нанести сильный удар.

Блокировки

Различают два вида блокировки: мягкую и жесткую. И у той и у другой есть как свои достоинства, так и недостатки.

Мягкая блокировка

Она необходима для того, чтобы отклонить в сторону руку или ногу, наносящую удар. Такая блокировка не требует хорошей физической подготовки, ее может провести и физически слабый человек.

Выполнив мягкую блокировку, рекомендуется сразу же произвести захват атакующей конечности противника и переходить в контратаку.

Как правило, атакующую конечность отклоняют кругообразными движениями кистей (основанием или нижней частью ребра ладони), благодаря чему удар не попадает в цель.

Кроме того, можно использовать локти, плечи, колени, но для этого потребуется больше опыта.

Жесткая блокировка

Такая блокировка предусматривает не изменение траектории атакующей конечности противника, а ее остановку. Под удар подставляют какое-либо оружие (например, палку) или собственную конечность. Такая блокировка требует хорошей физической подготовки, так как противник, нанося удар, может сломать вам руку или ногу, которой вы пытаетесь поставить блок. Даже если перелома не будет, вы можете получить другие повреждения. Поэтому, не имея достаточного опыта и подготовки, такие блокировки рекомендуется выполнять только в крайних случаях, для того чтобы защитить нам и более уязвимые части тела.

Способность держать удары

Этому невозможно научиться за 2–3 занятия. Для того чтобы уметь держать удар по наиболее уязвимым зонам (например, в живот), требуются длительные тренировки. Для этого существуют самые разнообразные способы закаливания тела – такие, как набивка и откатка. Полезны будут жесткий массаж, а также специальный комплекс дыхательных упражнений. При этом также необходимо научиться терпеть боль.

Умение терпеть боль и держать удар можно отработать во время тренировочных боев.

Глава 5

Уличный бой по ситуации

Уличный бой, как это ни парадоксально звучит, может развернуться не только на улице или в подворотне, но и в любом другом месте, где вы можете столкнуться с преступниками. Это может быть бар, ночной клуб, парк, темная аллея, вагон метро, автобус и даже обычная квартира.

У всех перечисленных мест есть свои особенности, которые могут как помешать вам во время сражения, так и дать преимущества. Главное – вовремя их разглядеть и понять, как ими воспользоваться.

Нет точных рекомендаций для ведения боя без правил в таких ситуациях, есть только советы, следуя которым можно выработать оптимальную линию поведения.

В данной главе перечислены места, где чаще всего случаются нападения, а также даны некоторые советы, следуя которым вы сможете быстро адаптироваться к ситуации.

В главе также приведены отрывки художественных произведений, которые, несмотря на то что не являются пособием по боевым искусствам, помогут вам представить реальный уличный бой без красивых замысловатых па, уместных только на экранах телевизоров или в спортивном зале.

Бой в транспорте

Где есть люди, там есть и повод для конфликта, а следовательно, и для разного рода стычек. Нередко в качестве места для выяснения отношений используется общественный транспорт: поезда, электрички, метро, автобусы, троллейбусы, трамваи и т. д. Еще несколько десятилетий назад все были предельно вежливы и очень редко выясняли отношения в общественных местах, сегодня же количество разного рода драк или просто разбойных нападений в общественном транспорте возросло во много раз.

Драка в транспорте может начаться по разным причинам. Например, вы кому-то наступили на ногу или поставили на нее свой тяжелый баул – вот и повод для недовольства. Нередко подвыпившие ребята пристают к пассажирам просто из интереса, в надежде, что найдется какой-нибудь не шибко сообразительный и не очень сильный субъект, которого можно будет свалить на пол, попинать и ограбить.

В транспорте нередко пристают к девушкам, особенно если видят, что объект домогательств сам за себя постоять не может и поблизости нет никого, кто смог бы защитить. Впрочем, прошли те времена, когда женщины не могли достойно ответить обидчику. Современные девушки и сами способны постоять за себя, да так, что обидчику мало не покажется. Даже самая хрупкая и внешне беззащитная девушка при случае может удивить недоброжелателей так, как это произошло в произведении Сергея Лукьяненко «Геном»:

«– Я же сказала – отвали, гнусь, – резко сказала девчонка. – Не понимаешь?

Алекс оперся о свободное кресло. Происходящее становилось интересным.

Парень глухо зарычал – в его простое сознание не укладывалась необходимость отступить. Протянул руку, по-хозяйски запустил ее в расстегнутую куртку.

– Я предупреждала, – сказала девчонка.

Первый ее удар согнул лженатурала пополам. Второй, растопыренными пальцами, пробил свитер, мгновенно окрасившийся кровью. Третий вбил парня головой в стекло. Стекло захрустело, покрылось сетью трещин, но выдержало.

Через миг девчонка уже стояла рядом с Алексом. Очумевшая компания замолкла.

– Кто дернется – получит больше, – тихо сказала девочка. Парень медленно сполз на пол. Застонал, обхватив голову руками».

Безусловно, хулиганы, решившиеся обидеть такую девушку, сильно ошиблись в своем выборе, но ведь женщин с бойцовскими навыками в нашем обществе немного, а что делать вам, если вы не способны согнуть руками железный лом или пробить ударом кулака ребро нападающего?

Если вы вынуждены отражать нападение в тесном вагоне метро или в автобусе, где места мало, пол то и дело уходит из под ног, двери открываются только машинистом, а окружающие пассажиры вносят лепту в происходящее своими неуместными советами, сначала постарайтесь зафиксировать свое тело в каком-нибудь определенном положении, например зацепитесь или обопритесь на поручень. Оцените ситуацию и только потом отпускайте поручень, чтобы получить свободу для маневра. Когда противник приблизится, нанесите удар.

К сожалению, опора может оказаться под руками не всегда. Иногда приходится вступать в схватку, балансируя на кончиках носков, то и дело падая спиной на ближайших пассажиров, а то и на нападающих, и тут важно случайно не напороться на их кулаки или ножи.

Во время боя следите за тем, чтобы противник не оказался у вас за спиной, и постарайтесь ограничить линию подхода к вам, например прижмитесь спиной к окну, подхватите свой или чей-нибудь еще чемодан и используйте его в качестве щита. Щитом может стать и один из нападающих, если стукнуть его по голове и слегка придушить до полубессознательного состояния, чтобы он просто стоял и мешал подельникам подойти к вам ближе. В давке и тесноте противники вряд ли смогут эффективно вас атаковать, да и милиция в городе достаточно оперативна. Водитель откроет дверь, хулиганов задержат стражи правопорядка, и бой закончен. Главное – продержаться до их прихода.

В темное время суток общественный транспорт перевозит немного людей, поэтому давки там нет, а следовательно, есть больше места для маневра. И такая ситуация гораздо более опасна.

В этом случае постарайтесь держать противников на почтительном расстоянии, например, помахивая над головой сумкой с тяжелыми ботинками или картошкой, которыми можно если не убить, то точно оглушить противника. И вообще, если у вас есть в руках сумка, постарайтесь пустить ее в ход, даже если там лежит долгожданная зарплата и дядино завещание – продырявленные ножом деньги и завещание можно заклеить, картошку купить новую, а вот здоровье так легко не поправишь. Неплохо, если у вас при себе есть сумка с сырыми яйцами или гантелями. Яйца можно бросать в лицо противнику, закрывая ему обзор. Правда, остальные пассажиры могут быть недовольны разлетающимися брызгами. Гантелью можно ударить раз-другой самых активных нападающих.

Дождитесь, пока двери транспорта откроются, и бегите прочь. Пока нападающие сообразят, что случилось, и бросятся следом, можно успеть оторваться, а там и вовсе скрыться из виду.

Бой в помещении

Бывает, что самая обычная квартира или комната превращается в самую настоящую ловушку. Попасть в нее можно и просто придя в гости к знакомым, с которыми потом возникнет конфликт, а еще туда могут заманить с целью грабежа или убийства. В конечном итоге это не важно. Главное, о чем вам придется думать, – это как выбраться из превратившегося в западню помещения.

В первом случае дело может ограничиться банальной дракой, из которой при должной изворотливости, наглости и знании основных принципов самообороны можно выйти с наименьшими потерями, то есть с парой синяков или порезов. В конце концов можно просто помириться с нападавшими, а то и влиться в их дружную компанию, поскольку изначально они вас врагом не считали, а значит, пойти на принцип могут и не захотеть.

Если же вас заманили в помещение с целью грабежа, то маловероятно, что вам удастся отделаться легким испугом. Вам придется иметь дело сразу с несколькими противниками, которые настроены не только лишить вас материальных ценностей, но и расправиться с вами, поскольку не в их правилах отпускать жертву невредимой. Потерпевшего сначала как следует избивают, чтобы он не мог сопротивляться, потом грабят, а затем, если входят в раж, могут и убить.

Если у вас есть основания опасаться подобного развития ситуации, например вы заметили нездоровый блеск в глазах владельцев квартиры, действуйте как можно быстрее и жестче. Быстро прорывайтесь к выходу, не обращая внимания на мелкие травмы и сопротивление окружающих. Тут главное – не наткнуться на нож, а синяки и вывихи можно будет залечить немного погодя.

Помните, что самый лучший выход из помещения находится там же, где и вход. Конечно, есть еще и окна, но, если квартира находится на пятом этаже, бегство через окно при отсутствии водосточной трубы или парашюта может закончиться летально. Поэтому, убегая из квартиры, лучше все-таки двигаться в сторону входной двери. Окна и другие двери могут пригодиться только в качестве запасного варианта.

«Мужественными, беззаботными и сильными хочет видеть нас
мудрость. Она – женщина, и любит всегда только воина»
Фридрих Ницше.

Если вас заманили в ловушку профессиональные грабители – дело плохо. Опытные бандиты обрабатывают свою жертву очень быстро. Любое сопротивление они воспринимают крайне агрессивно, поэтому, попав в такую компанию, лучше всего сделать вид, что вы без сознания, подождать, пока вас обчистят и вынесут на улицу, а затем уже спастись бегством. Ничего не поделаешь, геройствовать в такой ситуации – значит оказаться на свалке с переломанными конечностями, а то и с перерезанным горлом.

Однако гораздо чаще идея квартирного грабежа возникает спонтанно, например во время заключения какой-нибудь сделки. Гости, разгоряченные спиртными напитками и подогреваемые жадностью, могут запросто накинуться на бывшего партнера. И вот здесь вам придется побороться за свою жизнь и имущество. Неумелые грабители, как правило, в процессе нападения на жертву совершают множество ошибок, которыми и надо воспользоваться. Покажите грабителям, на что вы способны.

Если же у вас не хватает сил и духа на оборону, позвольте себя ограбить и, как только представится возможность, уносите ноги.

В подобную ситуацию может попасть и девушка, зашедшая в гости к другу и оказавшаяся перед необходимостью оказывать сопротивление насильнику, а может быть, и не одному.

Бывает, что молодые парни, собираясь компанией и пребывая в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, нападают на своих друзей или силой затаскивают в квартиру посторонних девушек.

Поскольку женщины физически слабее мужчин и, как правило, морально не готовы давать отпор с необходимой жестокостью, сопротивление насильникам может оказаться безрезультатным, а возможно, только еще более разозлит их и подтолкнет к использованию ножа или самодельной дубинки. А пока жертва будет находиться в бессознательном состоянии, над ней можно будет как угодно издеваться.

Оказавшись в квартире и почувствовав, что атмосфера накаляется, можно постараться вызвать лидера на одиночный бой, возможно, даже на улице. Предлогом может послужить фраза «На друзей надеешься?», иными словами, обвинение его в трусости.

Чтобы уметь постоять за себя, необходимо помнить три правила:

1. Если бьете, то бейте жестоко – так, чтобы нанести максимальный ущерб.

2. Любой предмет в квартире можно использовать как оружие для защиты.

3. Не давайте волю своей жажде мести. Пока вы будете добивать одного противника, его друзья могут перекрыть вам путь к отступлению. Или соседи позвонят в милицию и вы вместе с неудачливым хулиганом попадете за решетку.

Несмотря на возможно скромные размеры квартиры, поле боя из нее может получиться замечательное. Если вы не растерялись, то сможете без потерь вывернуться практически из любого положения. Например, если вы сидите на стуле, а на вас кидается бандит, откиньтесь вместе со стулом назад, на пол. Спинка стула убережет вашу спину от серьезных повреждений. А если вы сможете схватить со стола нож или вилку, полосните ножом по лицу противника, чтобы пустить кровь и напугать, а если эффект показался вам недостаточным, воткните ему вилку в щеку.

У начинающих бандитов самое уязвимое место на теле – лицо. Удар по нему вызывает обильное кровотечение и сильную боль.

Если до лица вы дотянуться не можете, режьте ножом или «розочкой» руки, ноги или грудь агрессора, главное – делайте это так, чтобы лилось как можно больше крови. От большой потери крови противник быстро ослабеет, и у вас появится возможность покинуть квартиру.

Если под рукой нет ни ножа, ни вилки, ни «розочки», воспользуйтесь стулом или табуреткой, надев ее на голову нападающему или открутив ножку и опустив ее на шею или затылок противника. Если вас атакуют несколько противников, можно раскрутить табурет за одну ножку над головой и с криком, поражая врагов острыми краями сиденья, побежать к двери. Это особенно хорошо работает, если к данному моменту хозяева уже сто раз успели пожалеть о своей опрометчивости и готовы разбежаться от страшного гостя куда глаза глядят.

Не жалейте хозяйскую мебель. В борьбе за жизнь и здоровье переверните шкаф, заслонитесь кроватью, сорвите со стены полки с книгами и забросайте ими нападающих, уроните им под ноги аквариум с рыбками, высадите табуретом окно и разбейте настенное зеркало, острым краем которого можно порезать. Необходимо произвести побольше разрушений и шума, чтобы хозяева пришли в ужас от ваших действий и были рады отпустить вас. Шум наверняка привлечет внимание соседей, которые не преминут вызвать милицию или хотя бы откроют входную дверь, в которую можно будет выскользнуть и убежать.

Но и это еще не все. Выбравшись из квартиры, превратившуюся в ловушку, надо найти в себе силы добраться до выхода на улицу и с громким криком «Пожар!», или «Бомба! Спасайся, кто может!», или «Врача! Тут мужик умирает!» преодолеть лестничные пролеты, любопытных соседей и вахтершу, которая может в последний момент перекрыть вход. Бан-

диты наверняка бросятся в погоню, возможно, снова придется защищаться. Тем не менее на людной улице оторваться от них будет гораздо проще, чем в здании.

Несколько слов необходимо сказать о ночных клубах, барах, ресторанах, кафе, видеосалонах и бильярдных. Кажется, что пришедшим в них посетителям нечего опасаться. Бдительные и вооруженные охранники быстро наведут порядок, да и администрация очень неодобрительно смотрит на драки между посетителями. Самым злостным нарушителям спокойствия обычно запрещают повторно приходить в заведение, где они однажды уже устроили драку.

Впрочем, далеко не во всех заведениях работают порядочные охранники. Иногда, придя в какое-либо заведение отдохнуть, можно покинуть его на машине скорой помощи. Чтобы избежать подобных проблем, посещать рекомендуется только дорогие заведения, где за порядком строго следят.

Однако такие заведения многим не по карману. Поэтому если вам хочется посетить недорогое ночное заведение и уйти оттуда живым и здоровым, рекомендуется позаботиться о своей безопасности.

Необходимо предусмотреть, например, такую ситуацию: вы сидите за столиком с подругой или другом и спокойно пьете пиво. К вам подходит пара хулиганов и начинают провоцировать драку. Лучшим ответом на это будет просто встать, развернуться и уйти. Но чтобы добраться до выхода, порой приходится вступить в бой. Хулиганы, которые нападают на посетителей ночных заведений, как правило, находятся в нетрезвом виде. Под влиянием алкоголя или наркотиков люди начинают себя плохо контролировать и могут пустить в ход нож или пистолет.

Оказывать сопротивление хулиганам в баре можно так же, как и в квартире: можно пользоваться осколками стаканов, битыми тарелками, вилками, ножами или «розочкой», бить в самые уязвимые места и убегать, создавая на пути преследователей баррикады из мебели.

Хорошим средством в борьбе с хулиганом будет, как это ни странно, водка или другой крепкий алкогольный напиток. Если под рукой оказался стакан с водкой, нужно выплеснуть его содержимое противнику в глаза. Оно подействует на слизистую так же, как щепотка перца. Не давая хулигану прийти в себя, следует ударить его коленом в пах. Если под рукой не оказалось водки, можно использовать тарелку с только что поданным горячим блюдом, бросив его хулигану в лицо.

Вообще, в таком помещении очень просто найти предмет, который можно использовать в качестве оружия. Стульями, например, можно бить по спинам и головам врагов, а также защищаться от кулаков и ножей. Если хулигану удалось ухватиться за одну из ножек и он начал дергать стул на себя, ни в коем случае не пытайтесь его вырвать. Наоборот, как можно скорее выпустите стул из рук – противник наверняка потеряет равновесие и упадет вместе с добычей. Вы же в этот момент можете вооружиться другим предметом: вилкой, ложкой, тарелкой, стаканом или бутылкой.

Если на вас нападает слишком много людей, постарайтесь вовлечь к драку других посетителей. Для этого надо всего лишь толкнуть одного из нападающих на стол соседней компании – и повод для ответного удара обеспечен, если вам удалось отвлечь внимание нападающих, хватайте под локоть свою спутницу или спутника и бегите к входной двери, подальше от места развивающегося конфликта.

Во время бегства следует мыслить исключительно стратегически, просчитывая все возможные маршруты и ситуации.

Конечно, это лишь приблизительные рекомендации человеку, попавшему в опасную ловушку. Ваши действия в каждой конкретной ситуации будут различными. Главное – это

целесообразность действий, привязанных к реальной обстановке и подсказанных здравым смыслом.

Бой в парке или в лесу

Ночь – это, пожалуй, самое романтическое, но одновременно и опасное время суток. Отправляясь на ночную прогулку, не важно, в одиночестве или в компании, можно встретиться с хулиганами, которые ищут повода затеять драку.

К сожалению, большинство влюбленных парочек, предпочитающих гулять ночью в парках или в лесу, редко отдают себе отчет в том, какой подвергаются опасности, ведь они в любой момент могут стать жертвой грабителя или, что еще хуже, какого-нибудь хулигана, а возможно и не одного.

К счастью для таких парочек, профессиональные грабители, как правило, не обращают на них никакого внимания, справедливо полагая, что забирать у влюбленных нечего. В лучшем случае им перепадет какое-нибудь дешевенькое колечко да гроши в кошельке. Если же дело все-таки доходит до грабежа, все обычно решается мирным путем. Материальные ценности тихо изымаются, а пострадавшие отправляются либо в милицию, либо по домам. Надо сказать, что второй вариант наиболее вероятен, поскольку большинство людей понимает, что задержать случайного грабителя и вернуть собственность вряд ли возможно. Что же касается хулиганов, то здесь все обстоит иначе.

Именно в темных парковых аллеях наиболее велик шанс встретить группу молодых людей, которые нападают на случайных прохожих исключительно ради развлечения. Возраст хулиганов может быть самым разным. Развлекаются они довольно однообразно – ребят избивают, а девушек тащат в кусты и насилуют.

Отправляясь на прогулку по ночному парку или аллее, возьмите с собой какое-нибудь оружие, чтобы защититься от хулиганов. Для этой цели можно использовать завязанные в носок монеты или клубень картофеля, металлическую цепочку или баллончик со слезоточивым газом.

Если у вас нет физической подготовки и навыка наносить и отражать удары, в такой ситуации вам придется нелегко. Дело обернется еще хуже, если по аллеям парка вы бродите не в одиночестве, а в компании любимой женщины или друга. Здесь возможны три варианта:

- вы убегаете;
- вы деретесь, а затем убегаете;
- вы деретесь до победного конца.

Тактика поведения при этом отличается в зависимости от того, мужчина вы или женщина. Большинство мужчин, как правило, предпочитает драку, а женщины обычно выбирают более безопасный путь, то есть бегство.

Советы мужчине, попавшему в критическую ситуацию

Мужчина может оказаться в ночном парке всего по трем причинам: во-первых, для свидания (прогулки) с любимой женщиной, во-вторых, чтобы просто срезать путь, а в-третьих, если он сам является хулиганом. Третий вариант по понятным причинам рассматриваться не будет. Если вы решили развлечься подобным образом, ваша безопасность – это ваше личное дело. А вот в первых двух случаях возможны различные варианты.

Если вы прогуливаетесь по аллеям парка или сидите на лавочке с девушкой и к вам неожиданно приближается группа молодых хулиганов, главное – не теряться. С другой стороны, воображать себя опытным бойцом, способным в одиночку раскидать небольшую армию, тоже вряд ли разумно. Люди с подобной завышенной самооценкой обычно не выхо-

дят победителями в таких проверках на мужество. Даже если у вас черный пояс по карате, это не значит, что в назревающей схватке вы одержите победу.

Ваши противники не примут так называемого честного боя, а ножу в бок или групповому избиению вы вряд ли сможете противостоять. Даже работники милиции не всегда могут отстоять свою жизнь в такой ситуации. Чтобы убедиться в этом, достаточно прочитать одну из статей в газете «Известия» от 10 октября 1995 года: «В ночь с седьмого на восьмого октября в Бабушкинской парке Москвы подгулявшими юнцами был насмерть забит сотрудник муниципальной милиции Александр Юсупов. Его товарищ, лейтенант милиции Сергей Смирнов, в тяжелом состоянии доставлен в больницу.

Трагедия разыгралась после полуночи. Милиционеры сделали замечание юноше, задравшему прохожих и оглашавшему окрестности нецензурной бранью возле летнего ночного кафе в парке. В ответ компания из восьми разгоряченных спиртным парней в возрасте от семнадцати до двадцати лет решила, что представителей власти необходимо «наказать». Похватав пустые бутылки, они кинулись вдогонку.

Били двоих милиционеров и их товарища, гражданского человека, страшно. Пинали ногами, увечили бутылками, прыгали с разбегу на поверженных. В итоге – один мертвец, один инвалид и один с тяжелыми побоями. Распоясавшихся молодчиков арестовали. Но жизнь Юсупову, здоровье Смирнову уже не вернуть.

И вот что еще приходит в голову при размышлении над этим диким случаем. Трое не хилых мужиков в кожаных куртках и тяжелых ботинках, абсолютно трезвых, не смогли дать отпор восьми пьяным пацанам! Значит, вести рукопашный бой по принципу "один против нескольких" они не умели. Ясно, что и психологически они не были готовы к тому, что, спасая свою собственную жизнь, надо идти в бою до конца...».

Итак, как же правильно вести себя при встрече с хулиганами? В первую очередь не забывайте о том, что если ваша спутница – женщина, ей будет трудно спастись бегством, особенно если на ней узкая юбка и обувь на каблуках.

Из-за неудобной одежды и обуви бег по ночному парку, даже без наступающих на пятки преследователей, может превратиться для девушки в настоящую борьбу за выживание. И тем не менее, все же лучше предпринять попытку покинуть опасное место.

Убегая от преследователей, постарайтесь не сворачивать с дорожек и не прячьтесь за деревьями. Помните, у хулиганов шансов гораздо больше, чем у вас, и спрятавшегося противника им найти очень просто, прочесывая хорошо знакомую местность. Конечно, если вы до этого служили в элитных частях спецназа, то вам и карты в руки, но в тоже время перепуганная девушка, которая в самый неподходящий момент может завизжать или упасть, станет серьезной помехой вашим планам. Поэтому, как уже было сказано, лучше всего быстро добежать до края парка и податься на освещенные улицы.

Если вы знаете, что ваша девушка быстро бегать не может, постарайтесь дать ей небольшую фору, чтобы она смогла беспрепятственно добраться до безопасного места. Для этого вам, конечно, придется вступить с противниками в бой, чтобы отвлечь их внимание от вашей убегающей спутницы, и только потом попытаться убежать самому, желательно не в том же направлении, куда убежала ваша спутница, чтобы случайно не напомнить хулиганам о ней.

Если случилось так, что все пути к бегству перекрыты, ничего не поделаешь, придется драться. Конечно, если хулиганов много и они имеют физическое преимущество, или, хуже того, размахивают ножами, шансы на победу у вас не очень велики, но ими непременно надо воспользоваться.

Для начала найдите какое-нибудь оружие, например палку, осколок кирпича, кусок стекла, стеклянную бутылку или кусок стальной арматуры.

Металлическая тяжелая труба в умелых руках – универсальное оружие, способное как напугать, так и покалечить противника, о чем красочно рассказывает в своем романе «Отбойщик» Илья Деревянко: «Я уже полностью пришел в себя и выжидал теперь удобный момент. Голова прояснилась и, несмотря на боль в затылке, я чувствовал, что еще могу за себя постоять. Рядом с собой я ощутил какую-то длинную железяку. Осторожно, чтобы никто не заметил, положил на нее руку.

Тем временем Монах вспомнил о моей персоне.

– Слышь, Лешка, возьми у Сени арматуру и посчитай ему косточки. Давай живее, не телись.

Приземистый коренастый парень с наголо выбритой головой отделился от своих товарищей и двинулся в мою сторону.

Поняв, что дальше тянуть нельзя, я изо всех сил ударил с земли стоявшего поблизости члена шайки каблуком в пах и тут же вскочил на ноги, вертя над головой железяку.

Первый удар пришелся в ключицу бритоголовому, который, завизжав, выронил арматуру и завертелся юлой на месте. Остальные в испуге отпрянули. Тут я заметил, как Монах, подавшись назад, с хищной улыбкой заносит руку для броска. В последний момент я резко отпрянул в сторону и брошенный нож лишь слегка задел плечо. Вниз по руке поползла теплая струйка крови. Взвыв от ярости, я врезался в толпу, нанося вокруг себя сокрушительные удары железякой. Мои противники опешили и с воплями стали разбегаться».

Несколько менее эффективны, чем кусок арматуры, деревянные палки, толстые ветки, камни и бутылки с отбитым дном. Ими можно быстро нейтрализовать пару противников и нагнать страху на остальных. В качестве оружия можно использовать любой предмет, случайно оказавшийся в кармане (об этом рассказывалось выше). Если вы нащупали в кармане фонарик, светите им в глаза противнику, металлическая расческа – ударьте ее ребром, мобильный телефон – ткните им в солнечное сплетение.

Имейте в виду, что если в ночном парке к вам не торопясь подходит группа явно нетрезвых или просто агрессивно настроенных молодых людей, интересуется их отнюдь не то, как пройти к ближайшей библиотеке, а скорее всего, вы сами как потенциальная жертва.

Если же под руку совсем ничего не попало, остается рассчитывать только на себя: ткнуть пальцами в глаза противника, раздавить мошонку, переломать пальцы или вырвать волосы. Можно откусить нос или ухо, то есть причинить сильную боль, сопровождающуюся кровотечением.

Старайтесь производить как можно больше шума, зовите на помощь. Возможно, кто-то будет случайно проходить мимо и вызовет милицию.

Можно броситься вперед с криком «Щас порежу!», и в 90% случаев вам освободят дорогу.

Советы женщине, попавшей в критическую ситуацию

Что делать женщине, идущей по темной парковой аллее и встретившей на своем пути компанию хулиганов? Хорошо, если рядом сильный, смелый, а главное, умный мужчина, который сможет постоять за себя и свою спутницу. Впрочем, слишком героический спутник, который готов скорее сложить голову, чем трусливо убежать, может создать еще больше неприятностей, доказывая даме, что он ее настоящий защитник. В этом случае надо, несмотря ни на что, объяснить ему, что лучший способ обороны – это бегство, и, соответственно, увлечь его в нужном направлении любым возможным способом. Тут пригодятся и уговоры, и угрозы.

Бывают, конечно, ситуации, когда во время неприятной встречи с хулиганами рядом с вами находится не очень дорогой человек, или же тот, за которого вы все равно не можете вступить в силу своей природной физической слабости и численного превосходства противника. В данном случае лишний героизм с вашей стороны будет играть только на руку противнику. Если вы начнете драться с ним, то не только не защитите себя и спутника, но и не сможете позвать на помощь.

В такой ситуации единственно правильное – как можно быстрее покинуть темный парк и выйти на людное место. При этом помните, что, убегая, громко звать на помощь не нужно, поскольку это может привлечь не только потенциальных спасителей, но и преследователей. Только выйдя на безопасное место, можете звать на помощь милицию и скорую помощь, чтобы спасти своего спутника и схватить правонарушителей.

Конечно, подобная тактика многим покажется неблагородной и трусливой. Зато она очень практична и прекрасно подходит для таких ситуаций, а извиниться перед брошенным товарищем можно будет и потом, когда его выпишут из больницы.

По мнению криминалистов, именно в парках на незащищенных женщин нападают маньяки, в том числе и насильники. Их тактика обычно проста. Они набрасываются из-за кустов на ничего не подозревающую жертву, уводят ее вглубь парка, угрожая оружием, и уже там делают свое «черное дело».

Справиться с маньяком непросто. Во-первых, он никогда не нападет на человека, если не будет уверен в своем превосходстве, а следовательно, он позаботится о том, чтобы не оставить вам пути для отступления. Во-вторых, такие люди очень опасны, поскольку психически неуравновешенны. Поэтому, если вам «повезло» наткнуться на маньяка, не сдавайтесь и не паникуйте раньше времени. Позвольте ему думать, что вы даже не помышляете о сопротивлении: сделайте вид, что испугались, зарыдайте, но постарайтесь выглядеть естественно, не переигрывайте. Затем, когда похититель немного расслабится, быстро вывернитесь, ударьте его в пах, живот, голень или лицо и быстро убегайте.

Говорят, что маньякам-насильникам лучше всего не оказывать сопротивления, что они просто поиздеваются над жертвой и уйдут, и что у милиции есть реальная возможность поймать их. На самом деле все гораздо сложнее, потому что практически невозможно угадать, хочет человек вас убить или просто изнасиловать. Так что заранее предполагайте худшее и мобилизуйте все свои силы и изворотливость. Даже если, оказывая сопротивление, вы покалечите или убьете нападающего, это будет считаться самообороной.

План спасения от маньяка примерно такой же, как и от банды хулиганов: вырваться и бежать. Если при этом удастся ранить или ударить противника – тем лучше, он не сразу бросится в погоню.

Преступник может держать у горла жертвы нож. Конечно, это страшно, но подумайте сами: маньяк ведет по пересеченной местности женщину, которая почти наверняка меньше его ростом. Ему неудобно, ведь при каждом шаге есть вероятность, что нож порежет горло, нарушая все планы преступника, поэтому он немного отодвигает лезвие от шеи.

В итоге нож оказывается скорее у уха жертвы и довольно далеко от горла, поэтому в случае сопротивления заденет лицо или горло по касательной. Конечно, в этом тоже мало приятного, однако появится возможность вырваться и убежать.

Пистолет опаснее ножа, потому что с его помощью можно остановить жертву даже на солидном расстоянии. Тем не менее парковые маньяки предпочитают им не пользоваться: слишком шумно, пулю легко опознать, застреленная жертва бесполезна, да и орудовать ножом удобнее. Поэтому, убегая в ночном парке от маньяка, пистолета можете не очень бояться.

Если же вам удалось вырваться, но вы понимаете, что убежать от насильника вам не удастся, срочно ищите себе оружие – толстую ветку, камень или арматуру. К сожалению, женщины менее, чем мужчины, склонны к насилию, а потому решиться изо всех сил ударить, а при случае и покалечить человека для них всегда тяжелее – не у каждой хватит на это духа.

Однако, если вы решили себя защищать, действовать нужно быстро и, самое главное, жестко. Не должно быть никаких колебаний, мыслей о возможных последствиях или жалости.

Кто знает, привлекут ли вас потом к суду, но если ошибетесь, убьют вас прямо сейчас. Поэтому, переходя в атаку, действуйте по правилу: ударил – убил, а не убил – так покалечил. В любом случае тот психопат, который накинута на вас, ничего иного и не заслуживает.

В общем, если вы готовы решительно отстаивать свою жизнь, способ для этого можно найти всегда.

Тем не менее, отправляясь на ночную прогулку, заранее побеспокойтесь о своей безопасности, взяв с собой оружие, или вовсе откажитесь от рискованного маршрута, ведь на нем свет клином не сошелся. Не зря существует поговорка: «Умный знает, как выбраться из трудного положения, мудрый знает, как такого положения избежать».

Борьба с собакой

К сожалению, сегодня на улицах городов и других населенных пунктов часто можно увидеть бродячих собак. Они могут как бродить поодиночке, так и собираться в группы. Большинство из таких животных уже успело на своей шкуре испытать жестокость окружающего мира, а потому испытывает сильный страх перед человеком, но встречаются и исключения. Оголодавшие, озлобленные собаки вполне могут нанести серьезные травмы человеку, который неосторожно подошел к ним слишком близко.

Не стоит забывать и о породистых собаках, выставленных на улицу жестокосердными хозяевами. В настоящее время люди предпочитают держать собак именно бойцовых и служебных пород, на которых рассчитывают как на защитников.

Если те не оправдывают их ожиданий или их содержание наносит семейному бюджету слишком большой урон, от собак, неприспособленных к самостоятельному выживанию, безжалостно избавляются. Выброшенные на улицу избалованные любимцы быстро погибают или, наоборот, ожесточаются, становятся угрозой не только для других животных, но и для людей.

Достаточно представить себе огромного озлобленного ротвейлера, который с рычанием налетает на вас из-за угла и рвется к вашему горлу. Справиться с ним будет совсем не просто, а уж сохранить свое здоровье и подавно.

На темных улицах города могут появиться хулиганы, которые своим лучшим развлечением считают натравить собаку на человека. Любители такого времяпровождения обычно занимаются этим противозаконным делом в одиночестве, но могут и собираться компанией.

Поединок с бойцовой или служебной собакой в состоянии выдержать только очень опытный, сильный и хладнокровный человек, ведь кавказская овчарка способна убить человека буквально за несколько секунд, а американский питбультерьер, который славится тем, что с легкостью перекусывает кости ног и рук человека, а затем уже добирается до горла жертвы, – за одну минуту. Таким образом, одичавшая сильная и агрессивная собака столь же опасна, как и преступник, вооруженный ножом или пистолетом. Если вам «повезло» столкнуться ночью на улице с таким животным, помните, что нетренированная собака всегда нападает на жертву сбоку или сзади, пытаясь схватить зубами за конечность, – как правило, за руку или плечо. Если животное в свое время прошло специальную подготовку, нападать оно будет спереди, пытаясь схватить зубами за руку, а затем доберется до горла, паха или лица.

Большая и сильная собака вполне может одним рывком или толчком сбить с ног взрослого человека или, ухватив зубами за конечность, перебросить жертву через себя. Небольшие собаки, чтобы сбить человека с ног, обычно прыгают на него всем телом или бьют головой или корпусом под колени.

Не менее опасны и маленькие собаки. Они чрезвычайно прыгучи и проворны. В уличной схватке они являются очень серьезными противниками. Эти животные обычно хватаются зубами за руку жертвы и виснут на ней, заворачивая назад. В таком положении очень сложно оказать им сопротивление.

Если на вас напала собака, ни в коем случае не давайте возможности своему страху вырваться на волю – это верное поражение. Скованный ужасом перед зубастой разъяренной тварью, человек быстро становится ее добычей. Поэтому, если вы вынуждены противостоять собаке, лучше всего представить, что на самом деле вам приходится иметь дело со злым человеком очень маленького роста. При этом вашим главным преимуществом будет

тот факт, что в арсенале собаки имеются только зубы, скорость и иногда большой вес, в то время как вы располагаете руками, которыми можно подбирать палки и камни и орудовать ими, ногами, которыми можно оттолкнуть, затоптать или забить любого противника, и, безусловно, изобретательным разумом хищника. Так что еще непонятно, на чьей стороне преимущество, а раз так, то вы опасны для собаки точно так же, как и она для вас.

В схватке с собакой бояться вам следует в первую очередь боли от укусов. Боль очень плохо влияет и на физическое состояние человека, и на его самообладание. Чтобы избежать печальных последствий схватки, следует соблюдать некоторые правила борьбы с уличным псом.

1. Берегите от укусов шею, лицо, пах, локти, запястья и щиколотки. Разорванные сухожилия и сильное кровотечение не только причинят боль и вызовут потерю подвижности. При отсутствии своевременной квалифицированной медицинской помощи раны, нанесенные зубами животного, в слюне которого находится множество микробов, могут стать причиной воспаления и заражения крови, что очень опасно. Порванные сухожилия могут навсегда оставить калекой, а порванные артерии – стать причиной мучительной смерти.

2. Ни в коем случае не убегайте от собаки. Если она окажется у вас за спиной или просто вне поля зрения, ваши шансы выйти победителем из схватки с ней сильно уменьшатся. У животного появится возможность напасть внезапно.

3. Если у вас есть оружие, не показывайте его собаке до схватки, иначе она попытается лишить вас его, вцепившись зубами в руку, которая его сжимает. Палку или камень лучше до поры до времени прятать за спиной.

4. Для защиты от укусов намотайте куртку или свитер на руку, которой будете отбиваться от животного. Этой же рукой можно заслонять от взгляда собаки оружие.

5. Если у вас есть оружие и вы собираетесь использовать его против животного, перекиньте его несколько раз из руки в руку, чтобы запутать пса.

Помните, что человек наиболее уязвим, когда лежит на земле, поэтому во время борьбы не позволяйте животному подмять вас под себя.

6. Нападающая собака прыгает на жертву. Чтобы в этом случае остаться на ногах, займите низкую стойку, которая сделает ваше тело более устойчивым. Согните ноги в коленях так, чтобы центр тяжести сместился вниз. Разверните колени таким образом, чтобы животное не смогло добраться зубами до паха. Одним коленом можно упереться в землю.

7. Если собака повалила вас на землю, постарайтесь встать как можно быстрее, не используя руки, которые необходимы для обороны.

8. Беспородных собак, не обученных правильно нападать на человека, можно сбить с толку, сделав вид, что вы абсолютно беспомощны. Замрите на одном месте или опуститесь на колени, держа руки так, чтобы они не выдавались вперед. Во время атаки можно упасть на спину, а если собака небольшая – на живот, и попытаться задавить животное своим весом.

9. Часто бывает, что перед тем, как напасть, собака рычит на человека, чтобы напугать его и понять, будет ли он опасен в схватке. В этом случае действовать нужно быстро, но решительно. Лучше всего спокойно, не делая резких движений, уйти или, если вы считаете, что собака кинется следом, спокойно дойти до забора, дерева или подъезда.

10. Чтобы отразить нападение собаки, можно использовать в качестве оружия любые предметы – палки, камни, землю, песок, бутылки, баллончик с лаком для волос, сумку или зонт.

11. Если на вас куртка, снимите ее с себя и возьмите за воротник, подражая тореадору, дразнящему быка. Собака бросится вперед и наверняка схватит край куртки, который будет у нее перед мордой. Тогда вы сможете просто накинуть на ее голову свободную часть куртки и задушить.

12. Драться с собакой следует так же, как и с человеком. Бейте ее кулаками, локтями и коленями, а вот головой бить нельзя, чтобы не дать животному шанс вцепиться в лицо или шею. Можно проводить удушающие и захватывающие приемы, бить собаку головой о землю, камни, стволы деревьев и стену дома.

13. Бейте собаку в самые уязвимые места: в позвоночник, основание черепа, лоб, переход ото лба к морде, нос, угол челюсти под ухом и уши, скручивая которые, можно повредить хрящевые образования и причинить сильную боль.

14. Не хватайте собаку за хвост – она может быстро обернуться и сильно укусить за руку.

15. Если во время атаки собака вцепилась вам в плечи со стороны спины, постарайтесь резко упасть на спину, чтобы раздавить ее.

16. Чтобы «растоптать» атакующую собаку, нужно сначала бросить ее на землю, потом коленями упасть на нее сверху, сдавливая шею животного захватом.

17. Чтобы не дать собаке укусить вас, попробуйте сунуть ей в пасть какой-нибудь предмет так, чтобы она не могла сомкнуть челюсти. Затем ударьте ее в основание шеи или задуйте. Если под рукой ничего не оказалось, а собака уже пытается укусить вас за руку, суньте кисть руки ей в пасть как можно глубже, перекрывая ей дыхание. Животное начнет давиться, задыхаться, испугается, попытается вырваться и убежать. Находящейся в пасти рукой можно схватить язык животного и сильно рвануть. Болевой шок и страх собаки довершат остальное. Для гарантии собаку можно «затоптать» или задуть.

18. Если вы не располагаете достаточной физической силой, чтобы задушить собаку, задавить или избить ее, нанесите удар по ее конечностям. Это особенно эффективно, если на вас обувь с толстыми жесткими подошвами – вы сможете просто оттоптать или разможжить собаке лапы, а это не только очень болезненно, но и сильно ограничит подвижность собаки.

Если во время боя вам не удалось убить собаку и вы смогли ее только покалечить, не теряйтесь – это прекрасная возможность убежать. Не возвращайтесь к раненой собаке чтобы отомстить, убив или ударив ее. Поверьте, раненый зверь еще опаснее здорового и, даже умирая, может нанести вам большой вред. Конечно, собака не волк, который последним укусом способен отправить на тот свет быка, но кавказская овчарка не менее опасна. Поэтому в данном случае лучше как можно быстрее уйти, обратиться за помощью к врачам и рассказать о случившемся в милиции.

Если в борьбе с одной собакой вы вполне сможете одержать победу, то при столкновении с группой одичавших животных вам вполне может не повезти. Если вам попались трусливые собаки, их можно будет отпугнуть громким криком и палкой. Если животные небольшой группой целенаправленно загоняют жертву в угол, шансы на спасение у нее минимальны. Единственным вариантом в данном случае будет забраться на дерево, забор, спрятаться в помещении с закрытой дверью или каким-то образом так сильно покалечить или напугать собак, чтобы они убежали.

Собаки в группе гораздо опаснее одиночек. Несколько животных могут накинуться одновременно, и тогда вам придется несладко. Здесь может помочь только длинная крепкая палка или газовый баллончик. В крайнем случае воспользуйтесь припасенным пакетиком с перцем или баллончиком с лаком для волос, который, распыляя, можно поджечь.

Помните, что собаки очень не любят и боятся открытого огня. Если у вас не остается выхода, попытайтесь сделать факел и с его помощью пробиться. Конечно, для начала вам придется укрыться от животных и смастерить его, но это уже вопрос изобретательности и жажды жить.

Если вас взяли в заложники

На вас могут напасть в любом месте и в любое время суток, не только в темном переулке или подъезде, но и в любом общественном месте: в магазине, кафе, банке, метро, на стадионе и т. д. Причины нападения могут быть разными – это может тривиальное ограбление, пьяный беспредел или разгул футбольных фанатов. О подобных случаях, когда в потасовках страдают случайные люди, мы ежедневно узнаем от СМИ. Вас может взять в заложники наркоман или террорист. От нападения маньяка или психически больного человека тоже никто не застрахован, и, к сожалению, криминальная статистика только подтверждает это. Подчас приходится защищать не только себя, но и своих близких, детей. И здесь уже не убежишь, наспех отбившись от негодяев, в такой ситуации сражаться приходится до конца, не жалея себя и тем более нападающих.

Именно такие ситуации предполагают жесткие и безжалостные меры самозащиты. И это, вне всякого сомнения, оправданно. Попадая в такую экстраординарную ситуацию, человек вынужден преследовать уже несколько иные цели, нежели при нападении банальных хулиганов на улице, где, несомненно, важнее всего вырваться от них с наименьшими потерями и скрыться. Человек, поставленный перед жестоким выбором, защищая самое дорогое для себя, вынужден не только серьезно калечить противника, но и убивать его. Понятно, что такому искусству не учат в спортзалах и секциях, и даже если тренеры и говорят об этом, то лишь вскользь, не затрагивая деталей. Поэтому, если вы не боец спецподразделения и не служили в десантных войсках, вряд ли у вас есть реальные навыки подобной самозащиты. Однако, как ни печально об этом говорить, необходимость в этом может возникнуть.

Известно, что в жизни может случиться все. Вряд ли предполагали жители злополучного Буденовска, что окажутся беззащитными перед реальной угрозой расправы, когда вооруженные террористы не щадили ни женщин, ни детей. И, как известно, захват мирных жителей бандитами и боевиками и в России, и за ее пределами продолжает происходить с пугающей регулярностью. Что же делать, если вы попали в такую страшную и непредсказуемую ситуацию, когда на волоске висит не только ваша жизнь, но и жизнь дорогих для вас людей? В этом случае, особенно если помощи ждать неоткуда, нужно действовать, при этом самое важное – повести себя правильно.

Лучшая защита, как известно, – нападение. Однако в такой ситуации, кроме всего прочего, понадобятся хитрость, ум и выдержка для того, чтобы правильно выбрать какой-либо образ и до конца сыграть свою роль.

Следует знать, что профессионалы первыми всегда убивают людей, от которых можно ожидать неприятностей, то есть строптивых, психически неуравновешенных, ведущих себя вызывающе. Поэтому на начальном этапе нужно правдоподобно изображать страх, панику, ужас, вообще всю гамму чувств, которую испытывает беспомощный человек перед лицом неминуемой гибели. Собственно говоря, настоящий страх наверняка будет иметь место, но его следует взять под жесткий контроль, ибо он в такой ситуации может только ухудшить ваше положение.

За безропотной испуганной жертвой бандиты следят обычно не очень бдительно, они не ждут от нее решительных действий. Таких «овечек» чаще всего сгоняют в какое-нибудь помещение и оставляют охрану из одного или двух человек. Охранники, конечно вооружены, но они люди и потому, скорее всего, испытывают нервное утомление, физическую усталость, страх, возможно неуверенность, иногда находятся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Все эти факторы следует учитывать, когда придет время действовать. А такая возможность может представиться в любой момент, поэтому нужно быть в состоянии ежеминутной готовности, при этом не забывая до конца играть роль жертвы.

Охранники не могут бессменно оставаться на своем посту, они меняются, выходят по очереди за чем-нибудь, возможно, прямо при заложниках пьют алкоголь или, например, нюхают кокаин (употребляют другой наркотик).

Вам нужно выбрать момент, когда охранник менее всего готов к нападению, и атаковать. Если владеете навыками единоборств, это упростит задачу. Но охранник вооружен, об этом необходимо помнить, поэтому самое главное – застать его врасплох, чтобы он не смог воспользоваться оружием. О различных ударах, позволяющих быстро приводить противника в небоеспособное состояние, уже шла речь выше, поэтому мы не будем возвращаться к этому. Главное в этой операции – завладеть оружием охранника. Его самого можно при удачном исходе атаки просто «вырубить», а если обстоятельства требуют того, поступить и жестче.

В такой ситуации пригодится любое оружие, от пистолета или автомата до раскладного ножа, кастета или палки. Причем нож может оказаться поистине незаменимым, ибо это оружие не создает шума, к тому же, им можно пользоваться как на длинной, так и на короткой дистанции. Хорошо, если вам удалось во время атаки завладеть хорошим боевым ножом.

Разделавшись с одним охранником, следует быть готовым сразаться со вторым. Здесь лучше пойти на разные хитрости, даже если у вас есть огнестрельное оружие, шум поднимать ни к чему. Бесчувственное тело поверженного охранника лучше убрать с видного места, если есть время, можно даже снять с него верхнюю одежду (куртку, джемпер). Если на нем есть головной убор, это тоже более чем кстати: элементы одежды охранника помогут вам «замаскироваться» под него, это собьет с толку вошедшего бандита, а значит, даст вам некоторое время, чтобы произвести задуманные действия.

Действовать придется быстро и жестко. Как уже говорилось выше, огнестрельное оружие применять нельзя, идти врукопашную против вооруженного человека также слишком рискованно. Если вам удалось нейтрализовать одного охранника, это не значит, что со вторым не возникнет каких-нибудь осложнений. Он может поднять крик, выстрелить и т. д. Поэтому на данном этапе в качестве оружия удобнее всего использовать нож.

Колото-резаные повреждения не обязательно приводят к летальному исходу, все зависит от степени поражения и области, куда проник клинок.

К летальному исходу приводит расстройство нервной деятельности, нарушение кровообращения или дыхания. Достичь этого можно, поразив органы, отвечающие за нервную деятельность, кровообращение, дыхание, то есть соответственно головной или спинной мозг, сердце, легкие. Однако такой подход не всегда эффективен. Так, можно поразить одно легкое, но противник сможет дышать другим. Повредить головной мозг непросто, его закрывают прочные кости. К тому же лезвие запросто может заклинить, если оно достаточно проникло в кость. Можно попытаться поразить глазную щель, но человек обычно инстинктивно хорошо защищает свои глаза. К тому же, чтобы добраться до глазницы, нужны определенные навыки.

Иногда человек, получивший ножевое ранение в голову, не погибает и даже способен передвигаться и разговаривать. Если клинок не задевает жизненно важные отделы мозга или крупные кровеносные сосуды, то человек может даже не испытывать сильной боли. Зафиксированы случаи, когда пострадавшие от таких ударов сами добирались до больницы, причем порой даже с самим оружием в голове.

Поразить спинной мозг тоже непросто, его защищают позвонки. Позвонки пробить довольно сложно, а если удар пришелся между ними, скорее всего, клинок попросту застрянет там. Поэтому не обязательно поражать вышеописанные части тела противника, можно, нанеся колото-резаную рану, нарушить жизненно важные функции организма.

Известно, что два наиболее важных фактора могут помочь нейтрализовать врага: сильная боль и кровопотеря. Все это может вызвать у человека шок. По сути, даже небольшое повреждение тела причиняет боль, неважно, что это – порез или ожог. При колото-резаной ране боль бывает очень сильной, вплоть до потери сознания. Реакция человека зависит от его организма, от количества эндорфинов и адреналина, выброшенного в кровь, и в общем может быть непредсказуемой.

Кровопотеря, как известно, смертельно опасна для человеческого организма. Развивается она по причине повреждения любой ткани, где есть кровеносные сосуды. Однако взрослый здоровый человек способен активно двигаться и сражаться, потеряв 800-1500 мл крови. При большей кровопотере человек, как правило, теряет сознание. В некоторых случаях бывает нужно ускорить этот процесс.

Известно, что кровеносная система человека состоит из артерий, вен и капилляров. При повреждении артерий начинается артериальное кровотечение, при этом кровь сильной пульсирующей струей выбрасывается наружу. Давление в венах ниже, поэтому при венозном кровотечении кровь изливается медленно, примерно 20–30 мл в секунду. Существует также разновидность капиллярного кровотечения – паренхиматозное кровотечение. Оно начинается, когда повреждены внутренние органы (легкие, печень, почки, селезенка). Кровопотеря составляет 12–15 мл в секунду. Если ножом повреждена мышца, то начинается аналогичное по кровопотере кровотечение.

Для того чтобы удар ножом был эффективным, он должен быть болезненным, разрушающим органы, вызывающим сильное и быстрое кровотечение. Наиболее уязвимой мишенью в этом случае являются грудь и шея. По сути, грудь – это часть тела, где сосредоточены жизненно-важные органы – сердце и легкие. Сам по себе удар клинком в эту область тела очень болезнен. Если же лезвие попало в сердце либо в аорту, легочные артерии, верхнюю полую вену, то летальный исход практически неизбежен, в 99% случаев происходит остановка сердца. Также может начаться очень сильное внутренне-наружное кровотечение. При этом человек практически сразу теряет сознание и умирает через 5-20 секунд. Поэтому вряд ли после такого повреждения он сможет что-то целенаправленно предпринять.

Если клинок ножа проник в легкое, то каждый вдох будет причинять противнику сильную боль. К тому же начинается внутреннее кровотечение, так как в легком находится много артерий, вен, капилляров. При попадании лезвия в корневую зону легких начнется кровотечение, сравнимое разве что с сердечным. Если клинок извлечь из раны, то в грудной стенке образуется брешь, через которую в грудную полость начинает поступать воздух, что чревато пневмотораксом (спадание легкого).

Особенно эффективным считается удар в центр грудной клетки, неважно под каким углом. В любом случае произойдет поражение либо сердца, либо корней легких. Также эффективны удары клинком в подключичную область, в верхнюю часть живота, шею (более подробно об уязвимых зонах рассказывалось выше). Наиболее эффективен удар, когда лезвие направлено в боковые и переднюю поверхность шеи. Направлен клинок может быть под любым углом вглубь, желательно, чтобы лезвие шло по передней поверхности позвоночника. В этом случае оно наверняка пересечет какой-нибудь сосудисто-нервный пучок. Чтобы вывести человека из строя, хороши и удары клинком в живот. Например, если лезвие попало в брюшную аорту, нижнюю полую вену или подвздошную артерию, то это вызовет мощнейшее кровотечение, аналогичное с тем, когда повреждается печень, легкие, почки или селезенка. Кроме того, раненый человек испытывает очень сильную боль. В брюшной полости много болевых рецепторов, не говоря уже о солнечном сплетении и поджелудочной железе. Сильнейшая боль может вызвать нарушение сердечной деятельности и снижение функций диафрагмы. Когда удар клинком наносится в нижнюю треть живота, а точнее, в область прохождения подвздошных артерий, то велика вероятность промахнуться, лучше

целиться в пах. Удары в живот можно наносить даже коротким клинком, повреждения в любом случае будут значительными.

Из всего вышеописанного можно сделать вывод, что недостаточно просто нанести противнику удар ножом, надо знать, как это делать и куда должен быть направлен клинок. Если удар нанесен правильно, нужно быстро нейтрализовать второго охранника, после чего можно будет постараться незаметно покинуть помещение, где вас держали в заложниках. Если помещение расположено на первом этаже и в нем есть окно, лучше всего воспользоваться им.